

## Besondere Wettkampfformate beim RACEPEDIA-Cup 2019

Beim diesjährigen RACEPEDIA-Cup gibt es in Heilbronn und Bietigheim **ab der Jugend B** Wettkampfformate, die von den üblichen Formaten abweichen (die SCH-Klassen absolvieren die Wettkämpfe als Aquathlon bzw. Triathlon mit den entsprechenden Streckenlängen).

In Heilbronn wird dem Aquathlon ein Schwimmsplit vorangestellt. Die Reihenfolge ist dann **Schwimmen – Laufen – Schwimmen – Laufen** mit folgenden Streckenlängen [m]:

JUG B: 250 / 1000 / 175 / 2000

JUG A & JUN: 500 / 2000 / 275 / 3000

Laufschuhe, Startnummer, Bademütze und Schwimmbrille müssen immer in der Wechselraumbox abgelegt und von dort wieder entnommen werden. Laufschuhe und Startnummer müssen am Wechselplatz angelegt werden, Bademütze und Schwimmbrille können auf dem Weg zum Becken angelegt werden.

**Laufschuhe, Startnummer und Bademütze sind Pflicht.**

In Bietigheim gibt es Formate, die an die Formate der Super League angelehnt sind. Ein Ultrasprint-Triathlon wird zwei- bzw. dreimal mit folgenden Streckenlängen [m] wiederholt:

JUG B: 200 / 5000 / 1000 – Pause – 200 / 5000 / 1000

JUG A & JUN: 200 / 5000 / 1000 – Pause – 200 / 5000 / 1000 – Pause – 200 / 5000 / 1000

Die Pause entsteht dadurch, dass die Damen und Herren im Wechsel starten. Die Pause ist also so lang, dass es reicht, den Wechselraum wieder einzurichten und zum nächsten Schwimmstart zu gehen, die Athleten aber nicht auskühlen.

Die Besonderheiten, wie schnelles Einrichten des Wechselplatzes oder Bademütze und Schwimmbrille im Laufen aufziehen, sollten im Training geübt werden.