



Hallo liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer an der Premiere des Nordschwarzwald Triathlons 2024,  
nachfolgend findet Ihr Informationen zum Ablauf, sowohl zeitlich als auch organisatorisch, sowie die  
wichtigsten Regelungen, die es zu beachten gilt.

Bei weiteren Fragen stehen wir Euch unter der E-Mail [info@nordschwarzwald-triathlon.de](mailto:info@nordschwarzwald-triathlon.de) und  
natürlich morgen und übermorgen vor Ort zur Verfügung.

Viele Grüße  
Das Orgateam



11:00 Uhr:

Beginn Startunterlagen-Ausgabe in der Registration Bürgerzentrum im Burgcenter

=> 14:00 Uhr: Ende Startunterlagenausgabe Langdistanz

=> 15:00 Uhr: Ende Startunterlagenausgabe Volkstriathlon

In euren Startunterlagen befinden sich::

- 3er Helm Aufkleber
- 3erAfter-Race Beutel Aufkleber (1 Aufkleber beim Volkstriathlon)
- Sattelstütze Aufkleber
- C5-Umschläge
- Transponder
- Startnummern (2 Nummern für die Staffel)
- 2 Trinkflaschen / Badekappe (nur lange Distanz)

Für Befestigung der Startnummern ist jeder selbst verantwortlich. Wir empfehlen ein Startnummernband.



15:00 - 16:00 Uhr: Check In Wechselzone Volkstriathlon Badepark Nagold

**Für den Check-In wird benötigt:**

Rad, Radschuhe, Helm mit Aufkleber, Startnummer, Laufschuhe, vielleicht eine Kappe, eine Sonnenbrille und gute Laune.

Jeder Athlet, jede Athletin bekommt von uns eine Postkiste auf seinen Wechselplatz gestellt.

In diese müssen alle Sachen gelegt werden, die nicht am Rad befestigt werden können. Vor dem Rennen dürfen maximal Lauf- und ggf. Radschuhe neben dem Fahrrad stehen. Diese müssen aber nach dem Wechsel wieder in die Postbox.

Nach dem Wechsel darf nichts auf dem Boden liegen!

19:00 - 20:30 Uhr: Check Out Wechselzone Volkstriathlon Badepark Nagold



- Samstag, 10.08.
- 14:00 - 15:00 Uhr: Kleiderbeutelabgabe in der Wechselzone 2 LangDistanz 2 (HäfeleArena)

### **Für den Check-In wird benötigt:**

Startnummer, Laufschuhe, vielleicht eine Kappe, eine Sonnenbrille und gute Laune.

Jeder Athlet, jede Athletin bekommt von uns seinen Platz an einer Rackposition (Umziehbereich) und eine Radständerpostion. Diese ist durch die Startnummer eindeutig festgelegt.

Bitte alles in die eigenen Beutel packen!

Nach dem Wechsel darf nichts auf dem Boden liegen!

22:15 Uhr: Ende Check Out Wechselzone 2 Häfele Arena.



- Sonntag, 11.08.
- 05:15 - 06:15 Uhr: Wechselzone am See/Nagoldtalsperre geöffnet !!!

**Für den Check-In wird benötigt:**

Startnummer, Rennrad, Helm After Race Beutel (wird ins Ziel transportiert).

Jeder Athlet, jede Athletin bekommt von uns seinen Platz an einer Rackposition (Umziehbereich) und eine Radständerposition. Diese ist durch die Startnummer eindeutig festgelegt.

Bitte alles in die eigenen Beutel packen!

Nach dem Wechsel darf nichts auf dem Boden liegen!

09:00 Uhr: Abbau WZ 1. Lost and Found Box wird ins Ziel transportiert



Samstag: 10.08.

17:00 Uhr Erster Start Volkstriathlon Badepark Nagold

ca. 300 Starter/innen RollingStart alle 10 Sekunden => letzter Start ca. 17:50

ca. 18:00 Uhr Erster Zieleinlauf Volkstriathlon Kleb-Wiese

20:00 Uhr Siegerehrung im Zielbereich Kleb (frühestens nach Zieleinlauf letzte/r Athlet/in)

Sonntag: 11.08.

06:45 Uhr: Start Massenstart zum ersten Nordschwarzwald Triathlon

- Erwarteter erster Zieleinlauf ab 15:30 Uhr
- Siegerehrung ab 16:00 Uhr Top 3 m/w
- Zielschluss 21:45 Uhr



Samstag:10:08.

Jedermann Distanz im Badepark 400m

Der Start erfolgt aus dem Wasser im Rolling Start alle 10 Sek. Aufstellung je nach Schwimmzeiten. Schnelle Schwimmer nach vorne ergeben weniger Überholvorgänge

## Neopren

- bis 21,9°C Wassertemperatur ist ein Neo erlaubt
- Bis zu einer Temperatur von 15,9°C besteht Neopflcht
- Ab der AK60 darf bis 24,5° mit Neo geschwommen werden– Bitte meldet euch vor dem Schwimmen bei den Kamprichtern, wenn ihr das Sonderrecht nutzen möchtet.
- Langdistanz: bis 24,5°C ist ein Neo erlaubt
- Langdistanz: Pflicht ist das Tragen der Restube Boje. Sie wird beim in WZ1 am See ausgegeben und nach dem Schwimmen dort auch wieder in die Restube Box geworfen.

Die Wassertemperatur wird eine Stunde vor dem Start gemessen!



Siehe auch besondere Hinweise zur Radstrecke (wurde per Mail an alle TN versendet und unter [www.nordschwarzwald-triathlon.de](http://www.nordschwarzwald-triathlon.de) zum Download)

- Die Startnummer muss auf dem Rücken getragen werden.
- Verdacht auf Windschatten fahren (Es sind 12 m Abstand zum Vordermann einzuhalten) führt zu einer Verwarnung und Zeitstrafe (blaue Karte).
- Es gilt das Rechtsfahrgebot! Besonders wichtig in den Kurven ist, dass diese nicht geschnitten werden dürfen. Denn dies ist lebensgefährlich für alle Athlet:innen. Missachten des Rechtsfahrgebots > rechts überholen = rot/DSQ. Blocking (links fahren, ohne innerhalb von 25sek zu überholen und sich rechts einzuordnen) = blau/Zeitstrafe
- Auf der Durchfahrt im Stadtpark Kleb ist Nutzung der Zeitfahraufsätze verboten. Missachtung dieser Vorgabe wird mit Disqualifikation geahndet.
- Es gibt 2 Verpflegungsstellen (Kleb und Boysen Parkplatz) auf der Radstrecke der langen Distanz. Die Radflaschen können abgeworfen und getauscht werden. Es gibt Bananen, ColaWasser, Iso UltraSports, Riegel und Wasser.
- Eigene Verpflegung „Special Needs“ kann nur gereicht werden wenn der Betreuer vorher akkreditiert ist. Der Betreuer ist mit einem Markierungsbändel gekennzeichnet. Registrierung über den Check In.
- Die Radstrecke der Volksdistanz hat keine! Verpflegungsstelle. Jeder kann aber natürlich seine Radflasche vorab befüllen und mitnehmen.



### Startunterlagen-Ausgabe

Samstag, 10.08. 11:00 Uhr bis 14:00 Uhr in der Registration Bürgerzentrum im Burgcenter  
oder

Sonntag, 11.08. 7.30 Uhr bis 9:00 Uhr an der Klebwiese – Start-/Zielbereich  
incl. Nachmeldungen.

Der Start ist nicht! am Longwy Platz, sondern entlang des Zielbereichs.

Der Start erfolgt durch Überfahren einer Messschleife.  
NST 100 bekommt die Zielzeit bei der dritten Überfahrt.  
NST 50 bekommt die Zielzeit bei der zweiten Überfahrt.

=> Die Zeitfahrer durchfahren nicht! den Zielbogen

Die Zeitfahrer erhalten mit den Startunterlagen 2 Trinkflaschen  
für den Tausch an den Verpflegungsstationen.



**Siehe auch Hinweise zum Radfahren der langen Distanz und besondere Hinweise für Radfahrer  
(Vorangemeldete haben diese Information bereits per Mail erhalten).**

**Zusätzlich stehen diese Hinweise auch zum Download auf der Homepage [www.nordschwarzwald-triathlon.de](http://www.nordschwarzwald-triathlon.de)**



Die Startnummer muss vorne getragen werden.

Optimal ist es wenn man ein Startnummernband verwendet, denn das kann man dann einfach drehen.

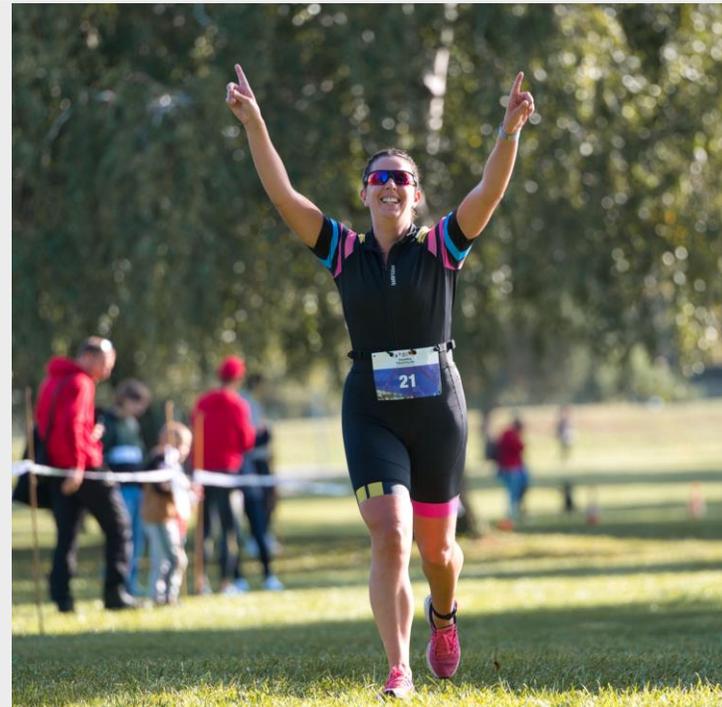
- Laufstrecke Volkstriathlon hat eine Verpflegungsstelle beim Wendepunkt. Dort kann mit Wasserbecher Wasser zum Kühlen und Trinken genutzt werden.
- Laufstrecke Langdistanz. Hier gibt es 2 Verpflegungspunkte bei denen Gel, Iso, Bananen und Wasser gereicht wird. Die Verpflegungspunkte befinden sich immer an den Wendepunkten, so dass alle ca. 3 km verpflegt werden kann. Eigene Verpflegung kann nur gereicht werden, wenn der Betreuer vorher akkreditiert ist.
- Helfer haben Warnwesten an, den Anweisungen der Helfer ist Folge zu leisten.
- Bitte immer rechts laufen.
- Kopfhörer sind beim Laufen nicht gestattet.
- Abkühlung. Um Abkühlung zu ermöglichen, planen wir je nach Wetterlage an zwei Stellen zusätzliche Wasserstellen ein. (betrifft nur die lange Distanz).



## Penalty Box (nur Langdistanz)

- Die Erteilung einer gelben oder blauen Karte ist gleichbedeutend mit einer Zeitstrafe, die in der Penalty-Box (= Pavillon) abzuleisten ist.
- Jede Startnummer eines Athleten, der eine Zeitstrafe abzuleisten hat, wird auf einem Whiteboard, das direkt vor der Penalty-Box steht, deutlich niedergeschrieben. Relevant für eine Zeitstrafe ist die Startnummer auf dem Whiteboard!
- Die Penalty-Box steht wenige Meter vor dem Laufziel und ist selbständig anzusteuern, wenn die eigene Startnummer auf dem Whiteboard steht. Durchläuft ein Athlet das Ziel, obwohl er in der Penalty-Box eine Strafe hätte ableisten müssen, wird er disqualifiziert!





Wir wünschen allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern einen erfolgreichen  
Wettkampf und viel Spaß im Nordschwarzwald!

