DIE WICHTIGSTEN REGELN

Die wichtigsten Regeln der DTU-Sportordnung, kurz gefasst. Verbindlich sind Ausschreibung und Wettkampfbesprechung.

1. **Helm geschlossen**
   Geprüfter Radhelm, Kinnriemen zu: beim Check-In und vom Aufnehmen des Rads bis zum Abstellen in der Wechselzone. Laufen nur ohne Helm.

2. **Kein Windschatten**
   12 Meter Abstand zum Rad vor dir, gemessen von Vorderrad zu Vorderrad. Überholen musst du in höchstens 25 Sekunden; wer überholt wurde, lässt sich zurückfallen. Verstöße kosten eine Zeitstrafe.

3. **Außen fahren, links überholen**
   Fahr auf der äußeren Seite der Strecke und blockier niemanden. Rechts überholen ist verboten.

4. **Startnummer richtig tragen**
   Auf dem Rad gut sichtbar hinten, beim Laufen vorne – beim Schwimmen nicht unter dem Neo.

5. **Oberkörper bedeckt**
   Auf Rad und Laufstrecke Einteiler oder Oberteil und Hose.

6. **Keine Kopfhörer**
   Kopfhörer und In-Ears sind verboten. Das Handy darf mit, aber nicht ablenken – als Tacho ist es erlaubt.

7. **Kein Müll auf der Strecke**
   Becher, Gels und Flaschen nur in den gekennzeichneten Verpflegungs- und Wegwerfzonen loswerden.

8. **Keine Begleitung**
   Niemand darf neben dir fahren oder laufen oder dir etwas reichen. Anfeuern und Zurufe vom Rand sind erlaubt.

9. **Pünktlich zum Check-In**
   Wer zu spät zum Check-In kommt, darf unter Umständen nicht starten.

10. **Start in deiner Welle**
    Zu früh in einer anderen Welle zu starten heißt Disqualifikation. Die Wettkampfbesprechung 10 Minuten vor dem Start ist Pflicht.

GILT BEI DIESEM WETTKAMPF

- **So läuft der Wechsel**
  Gewechselt wird in der Wechselzone am Radplatz eurer Staffel. Wer mit seiner Disziplin fertig ist, gibt den Transponder (Zeitmesschip am Fußband) an die nächste Person weiter – erst mit dem Chip am Fußgelenk geht es los. Die Zeit läuft im Wechsel weiter, eine schnelle Übergabe zahlt sich also aus.
- **Jede:r im Team übernimmt eine Disziplin.**
- **Windschattenverbot und Helmpflicht gelten auch für Staffeln.**
- **Ab 10 Staffeln eines Unternehmens gibt es die Iron-Team-Wertung.**
- **Die Rechnung geht automatisch an die angegebene Rechnungsadresse.**

Alles zu deinem Wettkampf online
paradiestriathlon.de/q/7qku4j

DIE WICHTIGSTEN REGELN

NEOPRENANZUG

Ob du im Neo schwimmen darfst, hängt von der Wassertemperatur ab. Sie wird eine Stunde vor dem Start in 60 cm Tiefe gemessen, der niedrigste Wert zählt, und bei der Wettkampfbesprechung angesagt. Für Schwimmstrecken bis 1500 m gilt:

Wassertemperatur	Neo
unter 14,0 °C	kein Schwimmen
14,0 bis 15,9 °C	Neo ist Pflicht
16,0 bis 21,9 °C	Neo erlaubt
ab 22,0 °C	Neo verboten (ab AK 60 erlaubt bis 24,5 °C)

Liegt die Lufttemperatur unter 15 °C, gelten strengere Grenzen. Für Schüler und Jugend gelten eigene Grenzen, Schüler schwimmen erst ab 19 °C. Ist der Neo verboten, darf deine Schwimmbekleidung weder die Arme unter dem Ellbogen noch die Beine unter dem Knie bedecken. Der Schleichersee hat im Sommer oft über 22 °C – rechne damit, ohne Neo zu schwimmen.

Grundlage: DTU-Sportordnung 2025 (§§ 7, 14, 20–29, 32–34).