DEIN STARTERPAKET · EINSTEIGER

# SPICKZETTEL WECHSELZONE

Vom Check-In bis zum Check-Out – in dieser Reihenfolge. Die Kampfrichter:innen achten besonders auf Helm und Linien.

1. **Check-In: Helm auf, Kinnriemen zu**
   Zum Check-In trägst du deinen Radhelm auf dem Kopf, Kinnriemen geschlossen. Die Kampfrichter:innen prüfen Helm und Rad – ohne geschlossenen Helm kein Check-In.
2. **Rad an deinen Platz**
   Rad an den Platz in der Farbe deiner Welle hängen. Den Helm legst du mit geöffnetem Kinnriemen ans Rad. Den Platz nicht markieren – Markierungen werden entfernt.
3. **Alles griffbereit**
   Radschuhe, Startnummernband, Brille und Laufschuhe ordentlich neben dein Rad. Was du benutzt hast, legst du nach dem Wechsel wieder dorthin.
4. **Erster Wechsel: erst Helm, dann Rad**
   Neo komplett an deinem Platz ausziehen. Helm aufsetzen und schließen – erst dann das Rad vom Ständer nehmen.
5. **Schieben bis zur Linie**
   In der Wechselzone wird nicht gefahren. Aufsteigen erst hinter der Aufsitzlinie.
6. **Zweiter Wechsel: erst Rad, dann Helm**
   Vor der Absteiglinie absteigen und das Rad zu deinem Platz schieben. Erst wenn es hängt, den Helm öffnen und abnehmen – auf die Laufstrecke kommt kein Helm mit.
7. **Startnummer drehen**
   Beim Radfahren hinten, beim Laufen vorne – mit dem Startnummernband ein Handgriff.
8. **Nur durch Ein- und Ausgang**
   Die Wechselzone nur durch die gekennzeichneten Ein- und Ausgänge betreten und verlassen.
9. **Check-Out**
   Rad nur gegen Chip und passende Startnummer, spätestens 1,5 Stunden nach deinem Zieleinlauf.

Stand 19. November 2026 · Es gilt die Ansage bei der Wettkampfbesprechung.

Alles zu deinem Wettkampf online
**paradiestriathlon.de/q/9gana9**