DEIN STARTERPAKET · EINSTEIGER

PACKLISTE

Am Abend vorher packen und abhaken – am Morgen ist dafür keine Zeit.

- [ ] **Fahrradhelm**
  Geprüft und mit Kinnriemen – schon beim Check-In auf dem Kopf und geschlossen
- [ ] **Fahrrad**
  Jedes verkehrstaugliche Rad ohne E-Antrieb. Im Einsteiger kein Zeitfahrequipment: keine Aerobars, kein Zeitfahrrad, kein Zeitfahrhelm, kein Scheibenrad
- [ ] **Wettkampfeinteiler**
  Ein Trisuit bleibt vom Start bis ins Ziel an. Im Einsteiger geht auch klassisch: Badehose oder Badeanzug zum Schwimmen
- [ ] **Shirt und Hose für Rad und Laufen**
  Ohne Einteiler ziehst du nach dem Schwimmen etwas drüber – auf dem Rad und beim Laufen muss der Oberkörper bedeckt sein (DTU-Sportordnung)
- [ ] **Schwimmbrille**
  Die Badekappe bekommst du von uns
- [ ] **Neoprenanzug, wenn erlaubt**
  Nur bei Wasser unter 22 °C – angesagt wird bei der Wettkampfbesprechung. Denk dran: Das Ausziehen kostet im Wechsel Zeit
- [ ] **Laufschuhe**
  Mit Schnellschnürung sparst du Zeit
- [ ] **Socken (optional)**
  Ohne bist du schneller, mit scheuert weniger – probier es im Training aus
- [ ] **Startnummernband**
  Oder Sicherheitsnadeln. Auf dem Rad Nummer hinten, beim Laufen vorne
- [ ] **Handtuch**
  Für deinen Platz in der Wechselzone
- [ ] **Trinkflasche**
  Am Rad – gerade bei Hitze
- [ ] **Sonnencreme**
  Wasserfest, vor dem Start
- [ ] **Wechselkleidung**
  Für danach – und zur After Race Party

BEKOMMST DU VON UNS

Startnummer, Zeitmesschip, Wettkampfbadekappe, Finishermedaille und Zielverpflegung mit Kuchen und Obst.

EIGENES

- [ ] _____
- [ ] _____

Stand 23. November 2026 · Es gilt die Ansage bei der Wettkampfbesprechung.

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

DEIN STARTERPAKET · EINSTEIGER

PACKLISTE

☐

Stand 23. November 2026 · Es gilt die Ansage bei der Wettkampfbesprechung.

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

DEIN STARTERPAKET · EINSTEIGER

MEIN WETTKAMPFTAG

Trag deine Daten ein, dann hast du am Wettkampftag alles auf einen Blick. Die Zeiten deiner Startwelle stehen unten.

Meine Startnummer _____

Meine Welle und Startzeit _____

Farbe meines Radplatzes _____

Ankunft am Gelände _____

1. **Vorher · Startunterlagen abholen**
   An der Laufhalle – Samstag, 26. Juni, 11:00–16:30 Uhr und Sonntag, 27. Juni, ab 07:30 Uhr.
2. **ab 08:00 Uhr · Check-In Wechselzone**
   Rad und Helm mit Startnummer einchecken. Check-In-Zeiten bitte einhalten.
3. **–10 Min · Wettkampfbesprechung**
   Am Schwimmstart, 10 Minuten vor deinem Start. Pflicht – hier gibt's die aktuellen Infos.
4. **09:00 Uhr · Start Einsteiger**
   Schwimmen, Rad, Laufen – die Zeit läuft in den Wechseln weiter.
5. **+1,5 h · Check-Out**
   Chip abgeben und Rad spätestens 1,5 Stunden nach dem Zieleinlauf abholen. Chipverlust kostet 75 €.

STARTWELLEN

Welle	Start	Check-In	Radplätze
Einsteiger – ab AK 20	09:00	ab 08:00	Rot

Stand 23. November 2026 · Es gilt die Ansage bei der Wettkampfbesprechung.

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

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 23. November 2026 · Es gilt die Ansage bei der Wettkampfbesprechung.

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

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

- **Gedacht für Neulinge – nicht für erfahrene Triathlet:innen.**
- **Wer einen DTU-Startpass hat, darf hier nicht starten.**
- **Zeitfahrequipment ist verboten: keine Aerobars, kein Zeitfahrrad, kein Zeitfahrhelm, kein Scheibenrad.**
- **Windschattenverbot und Helmpflicht auf der ganzen Radstrecke.**

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).

FÜR DEINE BEGLEITUNG

Damit du weißt, wo es sich lohnt zu stehen – und wann deine Sportlerin oder dein Sportler vorbeikommt.

Startzeit _____

Raus aus dem Wasser ca. _____

Zurück vom Rad ca. _____

Im Ziel ca. _____

Treffpunkt danach _____

Schwimmstart am Schleichersee

Startschuss und die ersten Meter – vom Ufer neben dem Start siehst du alles.

Wechselzone

Von außen am Zaun siehst du beide Wechsel. Hinein dürfen nur Starter:innen.

Wendepunkt der Radstrecke

An der Stadtrodaer Straße bremst das Feld zum Wenden ab – gut zum Zuschauen und Fotografieren.

Laufstrecke am Zielbereich

Jede Laufrunde führt am Zielbereich vorbei – der beste Platz zum Anfeuern.

Ziel und danach

Hinter dem Ziel ist der Bereich für Athlet:innen. Verabredet euch vorher, wo ihr euch danach trefft.

Was erlaubt ist

Anfeuern und Zurufe: ja. Nebenherlaufen, etwas reichen oder begleiten: nein – das kostet eine Strafe.

Essen und Trinken

Für Familien und Fans gibt es Essen und Getränke auf dem Eventgelände.