



Rookie Infos

Für alle, die zum ersten Mal beim Crossduathlon dabei sind, gibt es hier kurz und knapp die wichtigsten Infos!!!!

Vor dem Rennen:

- Es gibt einen ParcFermé (PF), einen geschlossenen Bereich, den nur Athleten/innen betreten dürfen
- Startunterlagen abholen
- Startnummer RUN an einem Gummiband oder Startnummernband befestigen (bitte mitbringen)
- Startnummer MTB am Lenker mit Kabelbinder befestigen
- Helm auf den Kopf, Startnummer RUN am Körper und in den ParcFermé (PF) einchecken
- Im PF stehen Ständer für die Räder, die dort mit der Sattelnase eingehangen werden
- Das Rad spätestens ab dem CheckIn schieben!!!
- Pünktlich an der Startlinie stehen

Während dem Rennen:

- Das Tragen von Spikes ist nicht erlaubt, Laufen mit Helm auch nicht
- Die Startnummer am Band muss vorne sichtbar sein
- Beim Startschuss loslaufen 😊
- Nach dem Laufen in den PF bis zum MTB weiterlaufen
- Helm anziehen und Kinnriemen schließen
- Eventuell Radschuhe und Handschuhe anziehen
- MTB von der Halterung nehmen und bis zur Markierung (weißer Holzbalken) schieben, nicht fahren
- Hinter dem Balken aufsteigen und losfahren
- Am Ende des Radfahrens vor dem weißen Balken absteigen und das MTB wieder an die gleiche Stelle schieben und einhängen
- Dann erst den Helm öffnen und ablegen, eventuell wieder Schuhe wechseln und wieder loslaufen auf die letzte Runde
- ZIELEINLAUF!!!

Herzlichen Glückwunsch!!!!!!