



18.07.2023 in Diez

Informationen und Ablaufplan zum SophieTri Grundschulen

Was soll geleistet werden?

Beim Duathlon wird zunächst gelaufen, dann geht es aufs Rad und zum Schluss findet ein zweiter Lauf statt. Triathlon ist ein Dreikampf. Die Disziplinen Schwimmen, Radfahren und Laufen werden in dieser Reihenfolge und unmittelbar hintereinander ausgetragen.

Ablauf Einzelstarter SophieTri Klassen 1 und 2 (200m / 2,5km / 200m):

Alle Disziplinen des Duathlon werden hintereinander ohne Pause absolviert. Während der beiden Wechsel (Laufen → Radfahren und Radfahren → Laufen) läuft die Zeit weiter. Im Schwimmbad stehen Umkleidekabinen zur Verfügung. Die Taschen mit den Sachen bitte im dafür gekennzeichneten Bereich des Schwimmbades ablegen. Sie werden in die Zentrale Sportanlage transportiert und können dort abgeholt werden.

Zuerst müssen alle TeilnehmerInnen eine kleine Runde am Schwimmbad laufen, dann schnell auf das Rad geschwungen und los. Die Radstrecke ist mit roten Pfeilen markiert. Sie führt vom Freibad in Birlenbach zur Zentralen Sportanlage in Diez. SchülerInnen des SHG sind als Streckenposten eingeteilt, weisen den TeilnehmerInnen den Weg und frühzeitig auf Gefahren hin. Am Eingangstor der Zentralen Sportanlage absteigen, Rad bis zur Wechselzone schieben und dort einem Helfer übergeben.

Jetzt nur noch 200m (eine halbe Runde) im Stadion laufen und schon ist der vielleicht erste Triathlon geschafft!

Ablauf Einzelstarter SophieTri Klassen 3 und 4 (50m / 2,5km / 400m):

Alle drei Disziplinen werden hintereinander ohne Pause absolviert. Während der beiden Wechsel (Schwimmen → Radfahren und Radfahren → Laufen) läuft die Zeit weiter. Im Schwimmbad stehen Umkleidekabinen zur Verfügung. Die Taschen mit den Schwimmsachen bitte im dafür gekennzeichneten Bereich des Schwimmbades ablegen. Sie werden in die Zentrale Sportanlage transportiert und können dort abgeholt werden.

Zuerst müssen alle TeilnehmerInnen zwei Bahnen im Freibad schwimmen, dann schnell auf das Rad geschwungen und los. Die Radstrecke ist mit roten Pfeilen markiert. Sie führt vom Freibad in Birlenbach zur Zentralen Sportanlage in Diez. SchülerInnen des SHG sind als Streckenposten eingeteilt, weisen den TeilnehmerInnen den Weg und frühzeitig auf Gefahren hin. Am Eingangstor der Zentralen Sportanlage absteigen, Rad bis zur Wechselzone schieben und dort einem Helfer übergeben.

Jetzt nur noch 400m (eine Runde) im Stadion laufen und schon ist der vielleicht erste Triathlon geschafft!

Startnummern:

Die Ausgabe der Startnummern erfolgt am Veranstaltungstag in der Zentralen Sportanlage. Die Startnummern werden an ein Gummiband befestigt, das um die Hüfte herum gespannt wird. Alle Starter befestigen die Startnummer am Gummiband und legen das Band mit der Startnummer, zusammen mit ihrem Helm, an das Fahrrad. Vor dem Aufsteigen auf das Rad „steigt“ man in das Gummiband mit Startnummer und streift es um die Hüfte.

Radfahrer tragen ihre Startnummer auf der *Rückenseite*, Läufer auf der Bauchseite.

Ihr dreht also eure Startnummer nach dem Radfahren vom Rücken auf die Bauchseite.

Welche Voraussetzungen müssen mitgebracht werden?

Benötigt wird ein verkehrssicherer Helm, ein verkehrssicheres Fahrrad und evtl. eine Schwimmbrille. Die TeilnehmerInnen müssen in der Lage sein die ausgeschriebenen Strecken problemlos zu bewältigen und es liegen keine gesundheitlichen Einschränkungen vor.

Dazu wird eine **Einverständniserklärung** (Unterschrift auf der Anmeldung) der Eltern benötigt, die alle genannten Punkte bestätigt!!!

Wo wird sich getroffen?

Treffpunkt ist die Zentrale Sportanlage in Diez um **7.45 Uhr**. Hier finden eine kurze Vorbesprechung und die Startnummernausgabe statt. Anschließend fahren alle TeilnehmerInnen zusammen mit dem Fahrrad über die Radstrecke zum Birlenbacher Schwimmbad. Ausgabe der Badekappen (verschiedene Farben) im Schwimmbad. Am Schwimmbad erfolgt eine Kontrolle der Räder (Bremsen!) und des Helmes. Zuschauer sind herzlich willkommen.

Wie meldet man sich an?

Die Anmeldung erfolgt über einen **Elternbrief** mit **Anmeldeformular** (alle Dokumente auch auf der Schulhomepage). Die Einverständniserklärung / Anmeldung muss bis spätestens **03. Juli 2023 bei der Klassenleitung** eingegangen sein.

Wichtiges zur Sicherheit !

Die gesamte Strecke ist zwar durch Streckenposten gesichert, aber NICHT für den Verkehr gesperrt! Deshalb rechts fahren, umsichtig laufen und den Anweisungen der Helfer folgen.

Mit der Anmeldung wird bestätigt, dass das genutzte Fahrrad verkehrssicher ist (das betrifft vor allem die Bremsen) und dass der Helm passgenau sitzt. Helm und Rad werden vor dem Birlenbacher Schwimmbad kontrolliert. Auf der Strecke können der TeilnehmerInnen Autos oder Traktoren entgegenkommen.

Haftungsausschluss:

Der Veranstalter übernimmt keine Haftung bei Unfällen, Diebstahl u.a. Schadenfällen.

Datenschutz / Bildrechte: TeilnehmerInnen / Erziehungsberechtigte erklären sich damit einverstanden, dass in der Anmeldung genannte Daten sowie die von teilnehmenden bzw. anwesenden Personen im Zusammenhang mit dem Wettkampf gemachten Fotos, Filmaufnahmen und Interviews in Print- und Online-Medien, Rundfunk, Werbung, Büchern, fotomechanischen Vervielfältigungen usw. ohne ausdrückliche Erlaubnis und ohne Vergütungsansprüche der abgebildeten Personen genutzt werden dürfen.

Was ist noch wichtig?

Bitte die Einverständniserklärung (gleichzeitig Anmeldung) von den Eltern unterschreiben lassen. Der Wettkampf findet bei jedem **Wetter** statt.

Und schließlich ...

Unser Triathlon lebt die Ideale der olympischen Idee: Am wichtigsten sind die **Freude** am gemeinsamen Sporttreiben, das **Ankommen** und die **Sicherheit** der TeilnehmerInnen. Also **fair** sein, die anderen Sportler **achten**, an die **Regeln** halten und **kein Risiko** eingehen!

Wir freuen uns auf den Sporttag mit allen TeilnehmerInnen!