

## Ausschreibung zum Schülertriathlon am 25.07.2018

Veranstalter: P-Seminar Sport

### Jahrgangsstufe 8:

- 150 m Schwimmen – 4,1 km Radfahren
- 2 km Laufen

### Jahrgangsstufe 9:

- 200 m Schwimmen – 5,2 km Radfahren
- 2,5 km Laufen

### Jahrgangsstufe 10:

- 250 m Schwimmen – 6,3 km Radfahren
- 3 km Laufen

➤ Staffeln: Ein Team setzt sich aus 3 Athleten zusammen, wobei ein Athlet schwimmt, ein 2. Rad fährt und der 3. läuft!

➤ Die Teams können sowohl jahrgangs- als auch klassenübergreifend gebildet werden (Die Wertung erfolgt allerdings in der Wettkampfklasse des ältesten Starters!)

➤ Die Teams können auch von Mädchen und Jungen zusammen gebildet werden!

➤ Jeder Starter muss eine eigene Anmeldung bei den Klassensprechern abgeben

**Ansprechpartner:** Helena Brüser, Q11; e-mail: [helena.brueser@gmx.de](mailto:helena.brueser@gmx.de) oder Herr Ertl

### Schwimmen:

Geschwommen wird in der Fackelmanntherme (Badstraße 16) auf 25m-Bahnen. Pro Bahn starten gleichzeitig max. 6 Schüler/-innen.

Jeder Teilnehmer erhält kurz vor dem Start eine Beschriftung am Oberarm zur Kontrolle der Staffelnzugehörigkeit. Der Start erfolgt ab ca. 9 Uhr in nach Leistung gegliederten Gruppen.

### Wechselzone 1:

Nach dem Schwimmen muss eine Strecke von ca. 200m zu Fuß zur Wechselzone (**am Beachvolleyballfeld**) zurückgelegt werden.

Dort werden die Schwimmsachen abgelegt und die Radsachen, insbesondere verkehrstauglichen Fahrradhelm, angezogen.



## Radfahren:

- **es besteht Helmpflicht!**
- Klickpedale, Käfige und Rennräder sind nicht erlaubt -> max. Trekkingrad
- Die Räder müssen in technisch einwandfreiem Zustand sein (wird an der Wechselzone kontrolliert, falls das nicht zutrifft werden auf die Gesamtzeit mind. 30 min dazugerechnet) Die Räder werden vor dem Schwimmstart selbstständig in die Radständer der Wechselzone 1 hinter dem Beachvolleyballfeld gestellt
- Noch vor Herausnehmen des Rades muss in der Wechselzone der Fahrradhelm aufgesetzt und geschlossen werden.

Die Strecke führt über den Feldweg zum Baggersee, der je nach Jahrgangsstufe unterschiedlich oft umrundet werden muss. Anschließend wird auf dem geteerten Weg Richtung Hersbruck zur Eintracht Hersbruck zurückgefahren

## Radstrecke:



## Wechselzone 2:



## Laufen:

Gelaufen wird von der Eintracht Hersbruck zum Realschulsportplatz. Dort wird je nach Jahrgangsstufe unterschiedlich oft die Bahn umrundet.

## Laufstrecke:



## Allgemeine wichtige Informationen:

**-es besteht Teilnahmepflicht!**

-Da ihr euch sportlich betätigt ist ein ausgewogenes Frühstück unverzichtbar!

-Denkt an passende Sportkleidung

-Die Anwesenheit wird im Voraus von den Klassenleitern überprüft, der euch eure Startnummern gibt. Anschließend geht ihr selbstständig zu euren jeweiligen Stationen (falls ihr Schwimmer seid: Fackelmanntherme; falls ihr Fahrradfahrer seid: Wechselzone 1; falls ihr Läufer seid: Wechselzone 2 - > siehe jeweils oben!)

-Im Zielbereich wartet zwar Verpflegung auf euch, denkt aber bitte trotzdem an genügend zu trinken/essen; Diese könnt ihr in einem kleinen Rucksack, der anschließend von uns in den Zielbereich transportiert wird.

-genauere Informationen zu den Startzeiten erhaltet ihr von uns nach der Auswertung der Anmeldungen

**-Anmeldungen bitte spätestens 13.06.18 an eure Klassensprecher zurückgeben!** Wir holen diese an dem Mittwoch bei euch in der Klasse ab

-falls ihr bereits schon wisst dass ihr aus verschiedenen Gründen (Tutoren, Schulsanitäter, Langzeitverletzte,...) nicht teilnehmen könnt, schreibt das bitte mit auf eure Anmeldung!

-Sobald wir die Ergebnisse ausgewertet haben, findet die Siegerehrung am Sportplatz der Realschule statt: die drei Erstplatzierten jeder Jahrgangsstufe dürfen sich auf unterschiedliche Preise freuen