

Hellas- Triathlon 2021



Ruder-Ergometer



Rad



Laufen/Walken

Zwei Streckenlängen:

	Sprint	Normal
Ruder-Ergometer	2,0 km	4,0 km
Rad	11,6 km	21,8 km
Laufen / Walken	2,8 km	5,6 km

Geplant ist die Veranstaltung für **Samstag, den 24. April 2021 ab 13 Uhr**. Je nach aktuellen Corona-Beschränkungen oder Größe des Teilnehmerfeldes kann sich dies aber noch einmal verschieben.

Bitte meldet euch unter Angabe von Namen und beabsichtigter Strecke bis Ende März bei mir an:

weis.togo@gmail.com

oder

0176 / 96676371

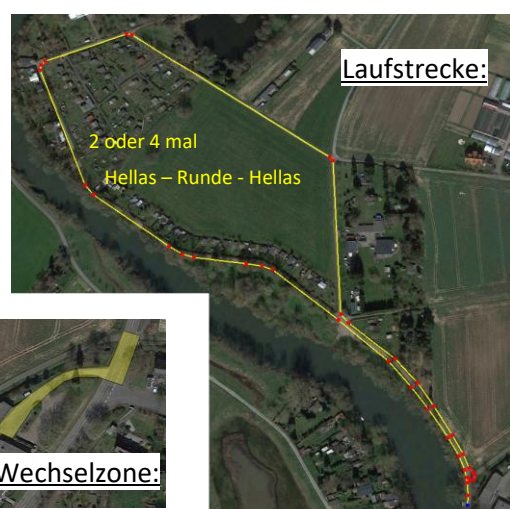
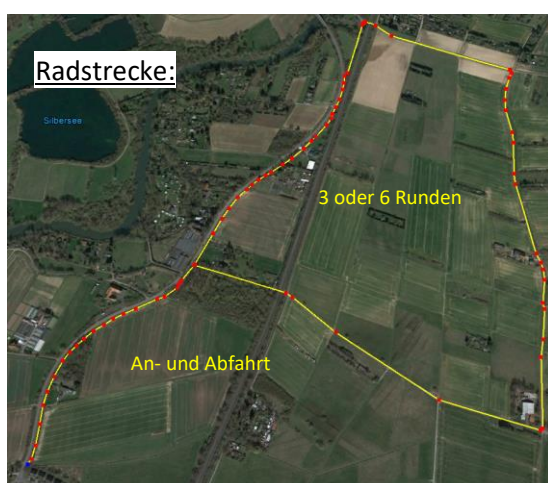
Ablauf:

Die ersten 4 Sportler beginnen gleichzeitig auf den 4 Ergometern mit ihrer Strecke. Nach dem Rudern hat der Sportler eine Pause. Erst wenn alle Sportler dieses Starterfeldes ihre Strecke absolviert haben wird gewechselt und mit den nächsten 4 Sportlern fortgefahren. Auch die letzten Sportler erhalten eine ausreichende Pause nach dem Rudern.

Das Radfahren (und Laufen) erfolgt als Verfolgerennen, d.h. der schnellste Ruderer startet als erster. Der jeweils nächstplatzierte startet mit dem erruderten Zeitversatz. Die Radstrecke beginnt und endet direkt auf dem, gegenüber dem Bootshaus beginnenden Radweg.

In der Wechselzone, d.h. beim Überqueren der Straße, als auch auf dem Vereinsgelände, wird geschoben! Der Sportler stellt sein Rad ab und hat wahlweise noch die Möglichkeit sich umzuziehen (Zeit läuft weiter).

Das Laufen beginnt ohne weitere Pause! Die Strecke beginnt und endet direkt am Bootssteg. Walker absolvieren die gleiche Strecke. Für die Auswertung werden die Zeiten auf vergleichbare Laufzeiten umgerechnet.



Sportliche Grüße,
Holger Weis
(Breitensportwart des WSV Hellas)