

# Bremer Schülertriathlon



## Infomappe

Bald ist es soweit!

**Wann: 14.06.2019**

**Wo: Stadionbad -  
Bremen**

**Um: 08:00 Uhr**



**Triathlöwen Bremen.**



# Hallo ;)

Hallo liebe Schüler, liebe Eltern, liebe Lehrer,

wir freuen uns das ihr am 14.06.2019  
beim 29. Bremer Schülertriathlon dabei seid.  
In dieser Infomappe erfahrt ihr alles was ihr über den Triathlon wissen müsst.

Auf den nächsten Seiten findet ihr den Zeitplan, die Streckenpläne und  
kleine Tipps und Tricks um fit an den Start zu gehen.

Wir wünschen euch schon jetzt viel Spaß und viel Erfolg

euer Bremer Schülertriathlon Team



**Triathlöwen Bremen.**



# Wettkampfformat & Startgeld

Ihr habt die Möglichkeit alleine oder als Staffel an den Start zu gehen

## Einzelstarter

Als Einzelstarter, habt ihr die Möglichkeit alle 3 Sportarten auszuprobieren. Je nach Altersklasse schwimmt ihr 50-200m, fahrt 1-7 Km Fahrrad und lauft im Anschluss 200-2100 m.

## Staffeln

Wenn ihr euch als Staffel anmelden möchtet, könnt ihr jeweils nur eine der drei Sportarten absolvieren, welche es ist, müsst Ihr vorab als Team entscheiden. Folgende Infos solltet ihr bei einem Staffelstart beachten:

- Eine Staffel besteht aus drei Personen
- Alle Staffelmittglieder müssen in der selben Altersklasse sein (siehe Altersklassen Einteilung auf S.4)
- Es gibt im diesem Jahr nur eine Wertung pro Altersklasse - keine Trennung zwischen männlich, weiblich oder mixed Staffel.

## Startgelder

In diesem Jahr erheben wir keinerlei Startgelder !!!

Um euch den Tag wieder so schön wie Möglich machen zu können, würden wir uns über eine kleine Spende in unseren Spartopf freuen. Den Spar"löwen" findet ihr bei der Startnummernausgabe.



**Triathlöwen Bremen.**



# Teilnahmevoraussetzung

Wie bei jeder Veranstaltung gibt es auch hier Voraussetzungen die man erfüllen muss, um beim Schülertriathlon teilzunehmen:

- Jeder Teilnehmer muss schwimmen können
- Jeder Teilnehmer muss beim Radfahren einen Helm tragen
- Es sind keine Rennräder oder Zeitfahräder erlaubt
- Die Fahrräder müssen in technisch einwandfreiem Zustand sein
- Die Straßenverkehrsordnung muss eingehalten werden
- Beim Radfahren und Laufen muss Oberkörperbekleidung getragen werden
- Die Startnummer muss beim Radfahren und Laufen getragen werden
- Musik / Kopfhörer sind während des Wettkampfs verboten
- **Der Haftungsausschluss MUSS vom Erziehungsberechtigten unterschrieben UND am Wettkampftag mitgebracht werden. Sonst darf nicht gestartet werden.**



**Triathlöhwen Bremen.**



# Zeitplan & Altersklassen

## Zeitplan

Startzeit	AK
09:00 Uhr	Schüler D
09:20 Uhr	Schüler C
09:50 Uhr	Schüler B
ca. 10:15 Uhr	Schüler A
11:00 Uhr	Jugend B & Jugend A
12:00 Uhr	Siegerehrung

### Ausgabe Startunterlagen: 08:00-10:00 Uhr

Für jede Altersklasse gibt es eine Wettkampfbesprechung.

Diese ist **PFLICHT!** für jeden Teilnehmer.

Die Wettkampfbesprechung findet jeweils 10 min vor der jeweiligen Startzeit statt.

## Altersklasseneinteilung:

AK	Jahrgang	Schwimmen	Radfahren	Laufen
Schüler D	2012/2013	50 m	1 Km	200 m
Schüler C	2010/2011	50 m	2,5 Km	400 m
Schüler B	2008/2009	100 m	2,5 Km	700 m
Schüler A	2006/2007	200 m	5 Km	1400 m
Jugend A&B	2002-2005	200 m	7 Km	2100 m



**Triathlöhwen Bremen.**

# Übersicht Stadionbad



**Triathlöhnen Bremen.**



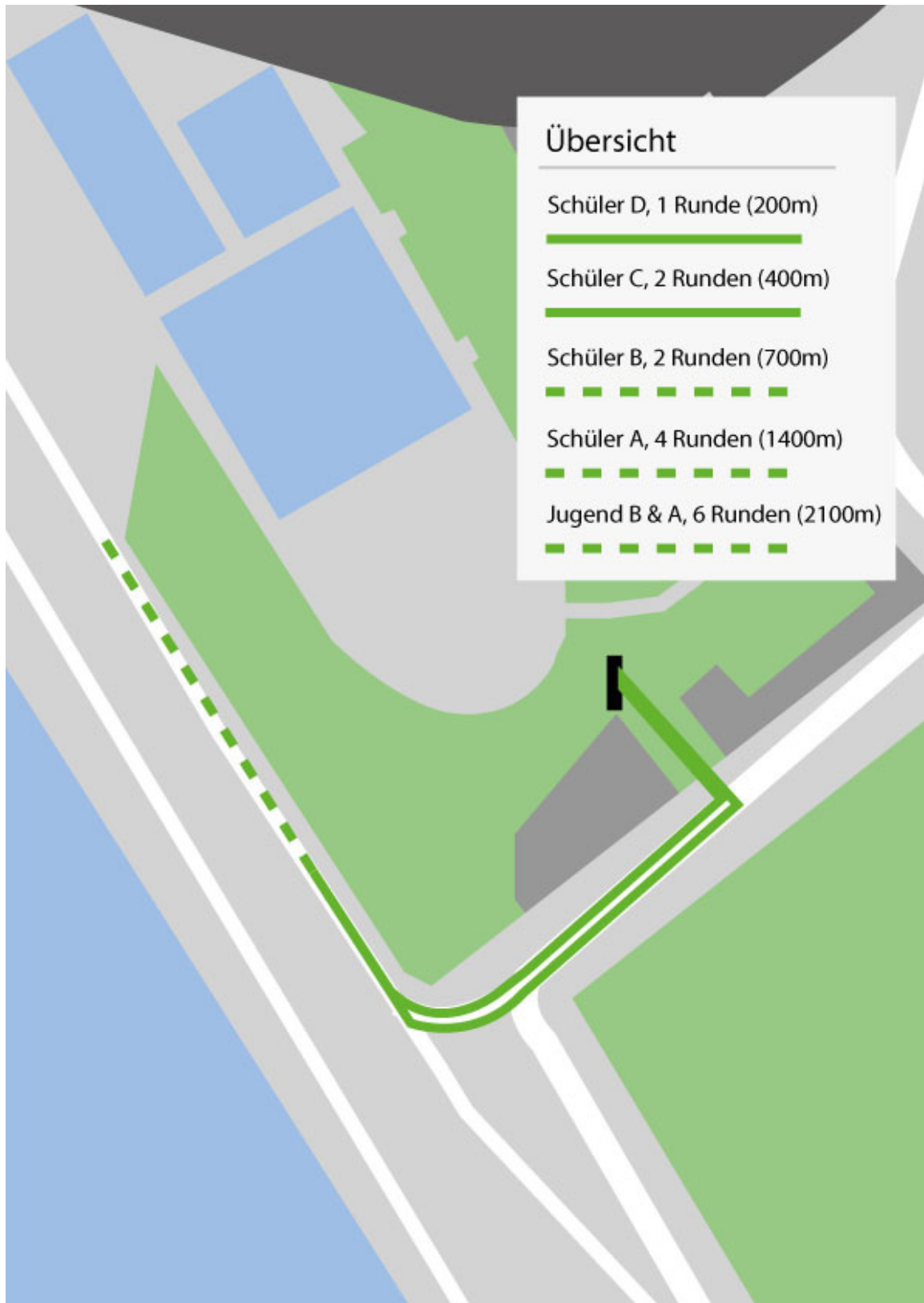
# Radstrecke



**Triathlöhwen Bremen**



# Laufstrecke



**Triathlöwen Bremen.**





# Packliste

Damit ihr nichts vergesst, hier eine kleine Liste zur Erinnerung

## Schwimmen

- Badeanzug/Badehose
- Schwimmbrille (optional)
- Badekappe (optional)

## Radfahren

- Fahrrad
- Helm
- Schuhe
- Oberkörperbekleidung (T-Shirt)
- Sonnenbrille (optional)

## Laufen

- eigentlich nichts weiteres ;)

## Allgemeines

- Gummiband oder Startnummernband zum Befestigen der Startnummer beim Radfahren und Laufen. Die Startnummer kann auch mit Sicherheitsnadeln am T-Shirt befestigt werden.
- Duschsachen
- Getränk
- Kleidung für Hinterher
- Schul-T-Shirt oder Vereinsshirt (optional - wenn ihr so etwas habt)
- **Den unterschriebenen Haftungsausschluss**



**Triathlöhren Bremen.**

# Der Ablauf

Damit alle gut vorbereitet sind hier noch einmal der Ablauf

## 1. Startunterlagen

Im Bad angekommen müsst ihr zum Seiteneingang (Am Haupteingang vorbei und einmal rechts um die Ecke). Danach solltet ihr euch zuerst eure Startunterlagen abholen. Diese findet ihr im Eingangsbereich.

## 2. Check In

Als nächstes gebt ihr euer Rad in der Wechselzone ab und legt schon mal eure Turnschuhe, euer T-Shirt, evtl Socken und Sonnenbrille so hin, dass ihr sie direkt nach dem Schwimmen anziehen könnt.

## 3. Umziehen

Denkt daran euch rechtzeitig umzuziehen bevor es losgeht. Zieht also euren Badeanzug oder eure Badehose an, nehmt eure Schwimmbrille (und Badekappe) in die Hand und geht zum Schwimmerbecken.

## 4. Wettkampfbesprechung

Vor jedem Start (siehe Zeitplan) einer Altersklasse gibt es eine Wettkampfbesprechung, hier wird noch einmal erzählt, auf was ihr achten müsst. Diese Besprechung ist für jeden Teilnehmer **Pflicht**. Die Wettkampfbesprechung findet am Schwimmerbecken statt.

## 5. Es geht los - Schwimmen

Wenn ihr dran seid, steigt ihr ins Schwimmerbecken. Nun schwimmt ihr eure Strecke (siehe Altersklasseneinteilung) und geht danach direkt aus dem Wasser.

## 6. Wechsel

Aus dem Wasser heraus, lauft ihr zu eurem Fahrrad. Auf dem Weg könnt ihr schon die Badekappe und die Schwimmbrille (falls vorhanden) vom Kopf nehmen.

An eurem Wechselplatz, legt ihr die Sachen weg und zieht eure Socken (falls ihr welche anziehen wollt), eure Schuhe und ein T-Shirt über (es darf nicht mit nacktem Oberkörper gefahren werden). Wir empfehlen Schuhe mit Klettverschluss, da es in der Aufregung einfacher ist die Schuhe anzuziehen.

Bevor ihr das Fahrrad nehmt, setzt ihr noch euren Helm auf und schließt diesen. Dann könnt ihr euer Fahrrad aus dem Bad raus schieben.

Erst an der Linie wird aufgestiegen und dann könnt ihr Vollgas geben ;).



**Triathlöhwen Bremen.**

# Der Ablauf

## 7. Radfahren

Auf dem Fahrrad müsst ihr eure, nach Altersklassen eingeteilte Strecke fahren (siehe - Streckenkarte). Klar wollt ihr schnell sein, aber passt bitte auf, nehmt Rücksicht und haltet euch an die Straßenverkehrsordnung. Auf der Strecke gibt es Streckenposten die euch immer sagen wohin ihr müsst.

## 8. Wechsel Nr. 2

Wenn ihr eure Radstrecke geschafft habt, steigt ihr vor dem Bad vom Fahrrad ab. Hier wird ein Streckenposten stehen und euch sagen wo genau ihr absteigen müsst. Danach schiebt ihr euer Rad wieder zu eurem Platz. Passt bitte auf, da wir dieses Jahr sehr viele Teilnehmer haben, kann es sein das euch Radfahrer oder Läufer entgegen kommen. An eurem Platz stellt ihr das Rad ab und setzt den Helm ab. Da ihr eure Turnschuhe ja schon anhabt, könnt ihr direkt wieder zum Ausgang des Bades laufen.

## 9. Laufen

Als letztes wird gelaufen. An der Laufstrecke stehen Streckenposten, die euch sagen können, wo genau ihr hinmüsst - also keine Panik. Auf S. 8 könnt ihr euch auch den Streckenplan anschauen. Nachdem ihr auch das gemeistert habt, geht es in den Zielkanal.

## 10. Ihr habt es geschafft

Ihr habt es geschafft - Wow!

Jetzt könnt ihr bei der Zielverpflegung zuschlagen und ganz stolz auf euch sein!!

Ihr könnt euch jetzt zurücklehnen und die anderen Teilnehmer anfeuern was das Zeug hält.

## 11. Lasst euch feiern

Für jede Startgruppe gibt es im Anschluss noch eine Siegerehrung, bei der es evtl. noch einige Preise gibt ;). Die Siegerehrung gehört zu jedem Wettkampf. Es werden vor der Siegerehrung keine Urkunden oder ähnliches ausgegeben.



**Triathlöwen Bremen.**



# Haftungsausschluss für den Schülertriathlon 2019

VERZICHTSERKLÄRUNG, HAFTUNGSFREISTELLUNG UND VERPFLICHTUNG

**NAME DES KINDES IN DRUCKBUCHSTABEN** \_\_\_\_\_

Mit meiner Anmeldung erkenne ich die Teilnahmevoraussetzung als verbindlich an. Weiterhin erkenne ich nach Inaugenscheinnahme der Wettkampfstrecken, einschließlich Wechselzonen, deren Tauglichkeit für meine Wettkampfteilnahme an. Sollte ich Sicherheitsrisiken für mich feststellen, werde ich sofort die Wettkampfleitung informieren.

Mit meiner Anmeldung erkläre ich mein Einverständnis mit den Organisationsrichtlinien und die Bereitschaft, den Anweisungen der Helfer Folge zu leisten. Für den technischen Zustand des von mir verwendeten Materials bin ich selbst verantwortlich. Ich versichere, dass ich keinerlei Rechtsansprüche und Forderungen an den Veranstalter oder Ausrichter, sowie dessen Helfer oder Beauftragte, alle betroffenen Gemeinden und sonstigen Personen oder Körperschaften stellen werde, soweit nicht Haftpflichtversicherungsansprüche bestehen.

Ich weiß und bin damit einverstanden, dass ich die alleinige Verantwortlichkeit für meine persönlichen Besitzgegenstände und die Sportausrüstung während der Wettkämpfe und der damit zusammenhängenden Aktivitäten habe. Ich sichere hiermit zu, dass ich körperlich fit bin und für den Wettkampf ausreichend trainiert habe. Ich bin bereits jetzt einverstanden, dass ich während des Wettkampfes medizinisch behandelt werde, falls dies bei Auftreten von Verletzungen, im Falle eines Unfalls und/oder bei Erkrankung im Verlauf des Wettkampfs ratsam sein sollte.

Ich erlaube Ihnen hiermit, dass mein Name und mein Bild gratis und uneingeschränkt verwendet werden dürfen, soweit dies im Zusammenhang mit dem Wettkampf steht.

Hiermit stelle ich die Veranstalter, die Ausrichter und Helfer des Wettkampfs von sämtlichen Haftungsansprüchen frei, sofern diese nicht über die gesetzliche Haftpflicht gedeckt sind. Eingeschlossen sind hierin sämtliche unmittelbaren und mittelbaren Schäden sowie übergesetzliche Ansprüche, die ich oder meine Erben oder sonstige Dritte aufgrund von erlittenen Verletzungen oder im Todesfall geltend machen könnten. Dies gilt nicht, falls Schäden auf grob fahrlässiges oder vorsätzliches Handeln der Veranstalter, Ausrichter und Helfer zurückzuführen sind. Weiter stelle ich die Veranstalter, Ausrichter und Helfer von jeglicher Haftung gegenüber Dritten frei, soweit diese Dritten Schäden in Folge meiner Teilnahme am Wettkampf während der Veranstaltung erleiden. Mir ist bekannt, dass die Teilnahme am Wettkampf Gefahren in sich birgt und das Risiko von Verletzungen und Eigentumsbeschädigungen nicht ausgeschlossen werden kann.

Mit meiner Unterschrift erkläre ich abschließend, dass ich diese Verzichts-, Freistellungs- und Verpflichtungserklärung sorgfältig und im Einzelnen durchgelesen habe und mit deren Inhalt ausdrücklich einverstanden bin.

**Unterschrift des Erziehungsberechtigten** \_\_\_\_\_



**Triathlöwen Bremen.**



# Freistellungsantrag

BITTE UM FREISTELLUNG VOM UNTERRICHT

**Name** \_\_\_\_\_

**Vorname** \_\_\_\_\_

**Klasse** \_\_\_\_\_

Ich bitte um die Freistellung meiner Tochter/meines Sohnes vom Unterricht

am: 14.06.2019

Grund: Aktive Teilnahme am 29. Schülertriathlon

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Unterschrift des Erziehungsberechtigten** \_\_\_\_\_



**Triathlöwen Bremen.**



# Helferfragebogen

## HELFER GESUCHT!!!!

Deine Mitschüler starten beim Schülertriathlon, du hast aber nicht so richtig Lust dazu? Sie als Eltern/Onkel/Tante/Opa/Oma wollen ihr Kind begleiten und können sich vorstellen mit anzupacken?

Kein Problem! Wenn ihr 14 Jahre oder älter seid, meldet euch gerne als Helfer für den Schülertriathlon. Als Helfer an der Strecke, bei der Getränkeausgabe oder auf anderen Posten kriegt ihr alles hautnah mit und könnt mit uns einen tollen Vormittag verbringen.

Bitte meldet euch unter der E-Mail: **schuelertriathlonbremen@gmail.com** mit folgenden Angaben.

Name:

Geburtsdatum:

Ich kann als Helfer beim Schülertriathlon von ---- Uhr bis ---- Uhr mithelfen.

Am Veranstaltungstag meldet ihr euch bis 08:00 Uhr beim Check-In und werdet von uns auf die freien Helferposten eingeteilt.

Bei Minderjährigen benötigen wir zusätzlich die Unterschriebene Erlaubnis eines Erziehungsberechtigten

Wir freuen uns über jede Unterstützung!

Veranstaltungsinfos:

Schülertriathlon am 14.06.2019 von 08:00 bis 14:00 Uhr im Stadionbad Bremen.

---

Name:

Geburtsdatum:

Ich kann als Helfer beim Schülertriathlon von \_\_\_\_ Uhr bis \_\_\_\_ Uhr mithelfen

---

Unterschrift des Helfers  
(bei Minderjährigen)

---

Unterschrift des Erziehungsberechtigten



**Triathlöwen Bremen.**

