

Sonderhinweise zur Hitze und Vorkehrungen des Veranstalters

Grundsätzlich:

- Wir rechnen am Samstag mit bis zu 36 Grad, was zu einer großen Belastung für Helfer und Starterinnen und Starter führen wird
- Jede/r Starter/in startet auf eigene Gefahr
- Bitte achtet auf euren Elektrolythaushalt
- Kühlwesten und Trinkrucksäcke dürfen getragen werden
- Triathleten sind keine Helden, weil Sie jeden Wettkampf finishen, sondern weil sie ihre Körper und die entsprechende Belastungsgrenze kennen.

Getränkeversorgung:

Start und Radstrecke

- Wir werden im Startbereich Wasser zur Verfügung stellen
- **!!! Auf der Radstrecke ist das Mitführen von mindestens einer vollen Trinkflasche Pflicht!!!**
- Es erfolgt eine Wasser- und Obstversorgung um km 30 auf der OD

Laufstrecke:

- Ihr könnt auf der OD sieben Versorgungsstellen nutzen, vier auf der Volksdistanz
- Direkt nach der Wechselzone könnt ihr auf einen Becher Eiswürfel, Wasser, Elektrolyt, Cola und Obst zugreifen

- Anschließend passiert ihr auf der Wechsellpunktstrecke der OD den Versorgungspunkt 1 viermal (VT zweimal) bei circa 1,5km; 4,5km; 5,5km; 8,5km hier gibt es Wasser und Elektrolyte sowie eine Dusche
- Versorgungspunkt 2 passiert ihr zweimal auf der OD (einmal VT) nach 2,6km und 7km sorgt der Karnevalsverein KC Wiesenhaus mit 19 Personen neben guter Stimmung für Wasser, Elektrolyte, Cola und Obst

Medizinische Versorgung:

- Es stehen 10 Sanitäter des DRK mit zwei Mannschaftswagen und einem Rettungswagen zur Verfügung
- Rennarzt Herr Hain begleitet die medizinische Versorgung ebenfalls

Streckenposten:

- Auf der Radstecke findet ihr viele freiwillige Helfer der örtlichen Feuerwehren, die für eure Sicherheit sorgen. Diese sind mit Funk verbunden und können Hilfe organisieren.

