

# triathlon<sup>®</sup>

INSIDER. COACH. EXPERTE.

[www.tri-mag.de](http://www.tri-mag.de)

## Mach mal Platz da!

Ordnung ist das halbe Leben – auch im Triathlon. Ansonsten würde in der Wechselzone das blanke Chaos ausbrechen. Wer im Rennen keine böse Überraschung erleben will, sollte sich und die Ausrüstung vorher richtig sortieren. So geht's.

von Jan Sägers





## Noch mehr *triathlon*

- *triathlon* 12 x im Jahr
- *triathlon training* 6 x im Jahr
- *tri-mag.de* Aktuell und hautnah



**STARTNUMMER** Am besten an einem Gummiband befestigen und gut sichtbar an den Lenker hängen. Nicht vergessen: beim Radfahren nach hinten, beim Laufen nach vorn drehen!

**GEL, VISOR ODER KAPPE** Bei Sonnenschein ist eine Kopfbedeckung ein Muss. Damit schützen Sie sich vor UV-Strahlung und Überhitzung. Vergessen Sie dann auch die Sonnencreme nicht. Für den Notfall: ein Energiegel oder -riegel.

**HANDTUCH** Darf's ein bisschen Komfort sein? Trocknen Sie Ihre Füße mit einem kleinen Handtuch ab – Sand und Steinchen im Schuh sind auf Dauer gar nicht lustig.

**KLEIDERKISTE** Ordnung muss sein. Nutzen Sie, wenn das im Rennen erlaubt ist, eine Kiste, um Ihre persönlichen Dinge beisammenzuhalten. Wäre doch schade um Neoprenanzug, Badekappe und Schwimmbrille.

### WAS MAN DARF, WAS NICHT

Die wichtigsten Regeln für die Wechselzone lt. Sportordnung der DTU von 2015:

- Beim Betreten der Wechselzone, dem sogenannten Check-in, muss der EN-zertifizierte Helm mit geschlossenem Kinnriemen auf dem Kopf getragen werden.
- Alle Ausrüstungsgegenstände müssen an der vom Ausrichter vorgesehenen Stelle deponiert werden. Nicht nur vor, sondern auch während des Wettkampfs.
- Zuschauer und Fans haben vom Check-in bis zum Check-out keinen Zutritt.
- Die Wechselzone darf nur an den Ein- und Ausgängen betreten werden.
- Ist eine Umkleidezone eingerichtet, dürfen am Radstellplatz nur die Radschuhe, der Helm, die Startnummer und bei Bedarf eine Sonnenbrille deponiert werden. Das Umziehen ist nur in der Umkleidezone erlaubt.
- Neoprenanzüge dürfen auf dem Weg in die Wechselzone nur bis zur Hüfte abgestreift und erst am Wechselplatz oder in der Umkleidezone vollständig ausgezogen werden.
- Jeder Sportler muss sein Rad selbstständig aufnehmen und selbst wieder am zugewiesenen Platz abstellen.
- Innerhalb der Wechselzone darf nicht mit dem Rad gefahren werden.
- Für das Auf- und Absteigen ist auf die Markierungen am Ein- bzw. Ausgang der Wechselzone zu achten.