



ATHLETEN GUIDE

ALOHA TRI TRAUN

18 - 19. AUGUST 2018

#ALOHATRI TRAUN



Egal, auf welcher Distanz du dich am wohlsten fühlst, der ALOHA TRI Traun bietet für jeden Triathleten die passende Alternative. Das Eventgelände und die Strecke befinden sich direkt am Oedt See, mitten im Herzen der viertgrößten Stadt Oberösterreichs.

Das Schwimmen findet an einem der schönsten Naherholungsgebiete in Oberösterreich statt. Die Radstrecke führt dich durch die wunderschöne Region, die vor allem für ihre unzähligen Felder und Obstgärten mit 11.000 Birnbäume, 7.000 Apfelbäume, Zwetschgen-, Quitten- und Vogelbeerbäume bekannt ist. Auf der olympischen Distanz sind zwei Runden zu absolvieren. Die Laufstrecke befindet sich wiederum im Herzen des Eventgeländes und führt dich entlang des Seeufers. Die Wechselzone befindet sich in unmittelbarer Nähe zum Schwimmstart und zur Finishline in der Eishalle.

Bring deine Familie und Freunde mit und feiere mit Ihnen deine vollbrachte Leistung.

Wir freuen uns darauf, dich an unserem Event begrüßen zu dürfen!
Marisa und Stefan

Internorm





ZEITPLAN

18.08.2018

08:00 - 10:00	Startnummernausgabe / Nachmeldung
08:00 - 12:45	Bike Check In jeweils bis eine Stunde vor Bewerbstart
08:45	Wettkampfbesprechung Schüler D, Schüler E
09:00 - 09:20	Start Schüler E / D 09:00 Start Schüler E 09:20 Start Schüler D
10:50	Wettkampfbesprechung Jugend, Junioren, Schüler A
11:00 - 12:00	Start Jugend, Junioren, Schüler A 11:00 Uhr Start Jugend, Junioren 12:00 Start Schüler A
12:45	Wettkampfbesprechung Schüler B, Schüler C
13:00 - 13:45	Start Schüler B, Schüler C 13:00 Start Schüler B 13:45 Start Schüler C
15:00	Siegerehrung ALOHA KIDS Traun

SAMSTAG

19.08.2018

07:30 - 09:00	Startnummernausgabe / Nachmeldung Olympische Distanz & Sprintdistanz
08:30 - 09:30	Bike Check In Olympische Distanz & Sprintdistanz
09:30	Wettkampfbesprechung Olympische Distanz & Sprintdistanz
10:00 - 10:05	Start Olympische Distanz (OÖ Landesmeisterschaft) 10:00 Start Welle 1 10:05 Start Welle 2
10:30 - 10:35	Start Sprintdistanz 10:30 Start Welle 1 10:35 Start Welle 2
14:30	Siegerehrung ALOHA TRI Traun

SONNTAG

Internorm





ORT UND ANREISE



**Traunerstrasse 25b
4050 Traun
Oberösterreich**

... Parkmöglichkeit:

Ist vor Ort neben der Festival Area gegeben





REGISTRIERUNG

1.

Lichtbildausweis

- Startnummern werden nur persönlich ausgegeben. Nimm bitte einen Lichtbildausweis (Führerschein, Reisepass, ...) zur Registrierung mit



2.

Startnummer

- Kenne deine Startnummer um den Ablauf bei der Registrierung zu beschleunigen. Diese findest du am Infoboard.

3.

Jahreslizenz

- Bring deine Triathlon Jahreslizenz mit. Solltest du keine besitzen, kannst du eine Tageslizenz lösen. Achtung: Nur Barzahlung möglich!

4.

Dein Startpaket beinhaltet

- 1 x Startnummer, 1 x Bikenummer, 3 x Helmnummern (links, rechts, vorne), Schwimmhaube
- Goodies unserer Partner

Internorm





BIKE CHECK IN





BIKE CHECK IN

1.

Bringe folgendes zum Bike Check In mit

- Dein Wettkampfrad mit Startnummer an der Sattelstütze befestigt
 - Fahrradhelm mit den aufgeklebten Helm-Stickern
 - Startnummer
 - Zeitnehmungs Chip
 - Radkleidung
 - Laufkleidung
-

2.

Kontrolle

- Ein Technical Official nimmt folgende Kontrollen vor: Setze dazu deinen Fahrradhelm auf und schließe das Helmband
 - Sichtkontrolle deines Fahrrads und der Bremsen
 - Sichtkontrolle deines Fahrradhelmes
 - Befestigung der Radnummer
 - Befestigung der Helmnummer
-

3.

Stellplatz

- Stelle dein Rad an deinem Abstellplatz in der Wechselzone ab. Du darfst deinen Abstellplatz nicht markieren (Handtuch, Klebeband, ...)

Internorm





WETTKAMPFBESPRECHUNG

Die Wettkampfbesprechung ist für alle Teilnehmer verpflichtend. Entsteht einem Wettkampfteilnehmer ein Nachteil aufgrund der Nicht-Teilnahme an der Wettkampfbesprechung, so hat er keinen Anspruch auf Wiedergutmachung.

Das Fernbleiben der Wettkampfbesprechung kann mit einer Disqualifikation bestraft werden!

Internorm



LIVEST
Die Kabel, die Medien.

TRAUN
bewegt



SPORTUNDEVENT
SPORT UND EVENT MANAGEMENT



RACE DAY

1.

Frühstücke ausgiebig

- Greife auf Bewährtes zurück und genieße dein Frühstück bis spätestens zwei Stunden vor dem Start.



2.

Vergiss nichts!

- Bringe alle deine Wettkampfutensilien mit zum Schwimmstart.



3.

Sei pünktlich und wärme dich auf

- Begib dich rechtzeitig zum Schwimmstartbereich und wärme dich noch etwas mit Hampelmannsprüngen auf

90 MIN

4.

Ordne dich ein

- Platziere dich am Start gemäß deiner eigenen Schwimmstärke. Schnelle Schwimmer starten in der ersten Reihe. In den Reihen dahinter ordnen sich die weiteren Athleten ein. Wenn du Angst vor Berührungen hast, starte in der letzten Reihe auf der linken oder rechten Seite

ENJOY!!

Internorm





SCHWIMMEN (SPRINT)





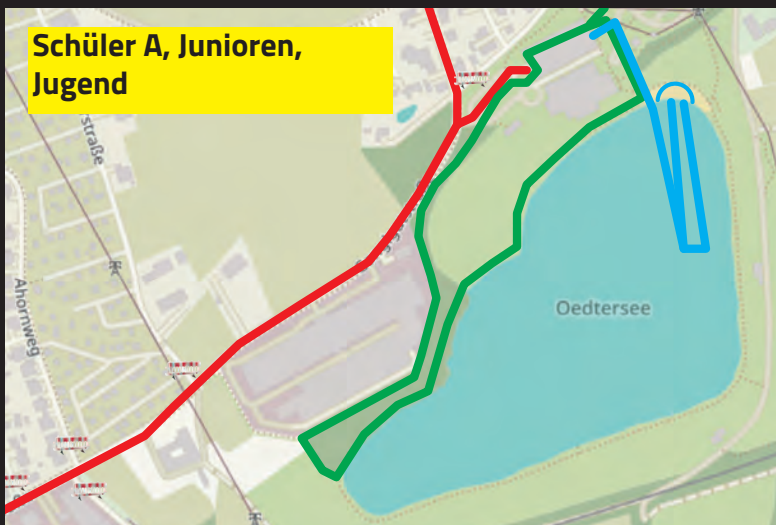
SCHWIMMEN (OLYMPISCH)





SCHWIMMEN (KIDS)

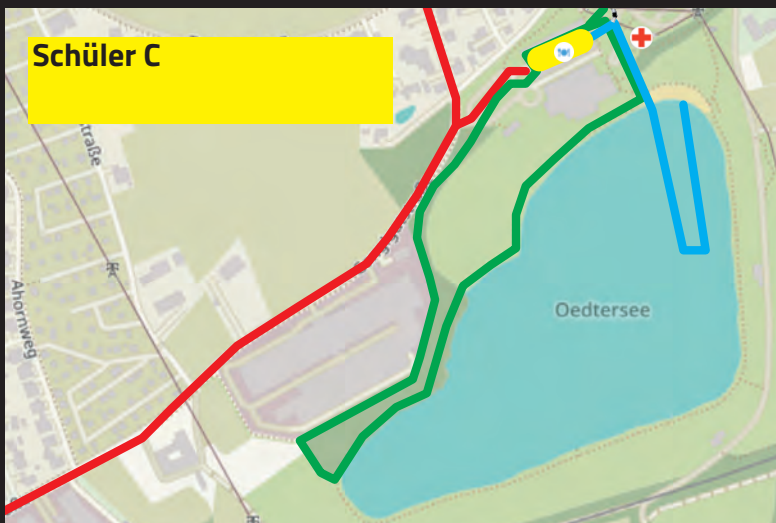
Schüler A, Junioren,
Jugend



Schüler B



Schüler C



Schüler D, Schüler E





SCHWIMMEN

- Distanzen:
 - Schüler E: 25 Meter (1 Runde)
 - Schüler D: 50 Meter (1 Runde)
 - Schüler C: 200 Meter (1 Runde)
 - Schüler B: 300 Meter (2 Runden)
 - Schüler A, Jugend, Junioren: 500 Meter (2 Runden)
 - Sprintdistanz: 750 Meter (1 Runde)
 - Olympische Distanz: 1.500 Meter (2 Runden)
- Geschwommen wird im Uhrzeigersinn. Alle Bojen sind mit der rechten Schulter zu umschwimmen
- Die Entscheidung, ob mit Neoprenanzug geschwommen werden darf, treffen die Technical Official eine Stunde vor dem Start der Bewerbe.
- Bekommst du während dem Schwimmen Probleme, hebe die rechte Hand. So machst du die Wasserrettung auf dich aufmerksam.
- Sind mehrere Runden zu schwimmen, so musst du nach jeder Runde einen kurzen Landgang absolvieren
- Der Schwimmausstieg besteht aus Stufen gefolgt von einem Lauf in die Wechselzone.
- Die Zeitmessmatte liegt am Eingang in die Wechselzone



WECHSELZONE

- Die Wechselzone befindet sich in der Eishalle
- Die Laufwege in der Eishalle sind mit einem Teppich ausgelegt. Es kann rutschig sein - laufe entsprechend vorsichtig in die Wechselzone
- Ziehe dich in der Wechselzone um
- Du musst deinen Neoprenanzug selbst ausziehen
- Bei den Nachwuchsarbeiten von Schüler C aufwärts gilt „Clear Transition Area“. Alle Utensilien, die nicht mehr gebraucht werden müssen nach dem jeweiligen Wechsel in den Boxen abgelegt werden. Nach dem zweiten Wechsel dürfen keine Utensilien neben der Box liegen - ansonsten gibt es eine Zeitstrafe!

Für Staffelteilnehmer

- Der Staffelschwimmer läuft bis zum Staffelwechselplatz in der Wechselzone und übergibt den Zeitnehmungschip an den Staffelfradfahrer. Der Staffelfradfahrer wartet mit Radhelm, in Radbekleidung und mit der Startnummer auf den Staffelschwimmer.
- Der Staffelläufer wartet nach dem Radfahren ebenfalls am Staffelwechselplatz in der Wechselzone. Der Staffelfradfahrer übergibt den Zeitnehmungschip an den Staffelläufer.

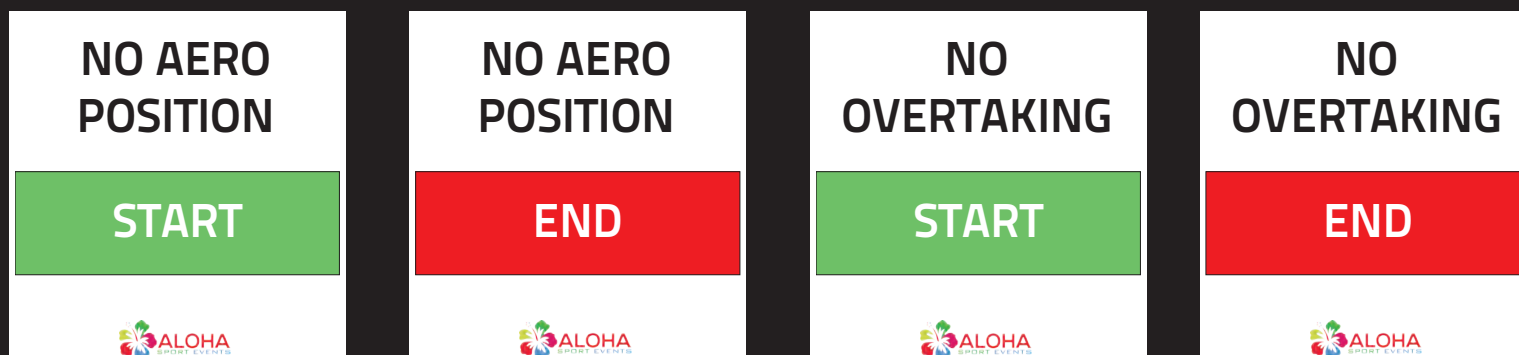
Internorm





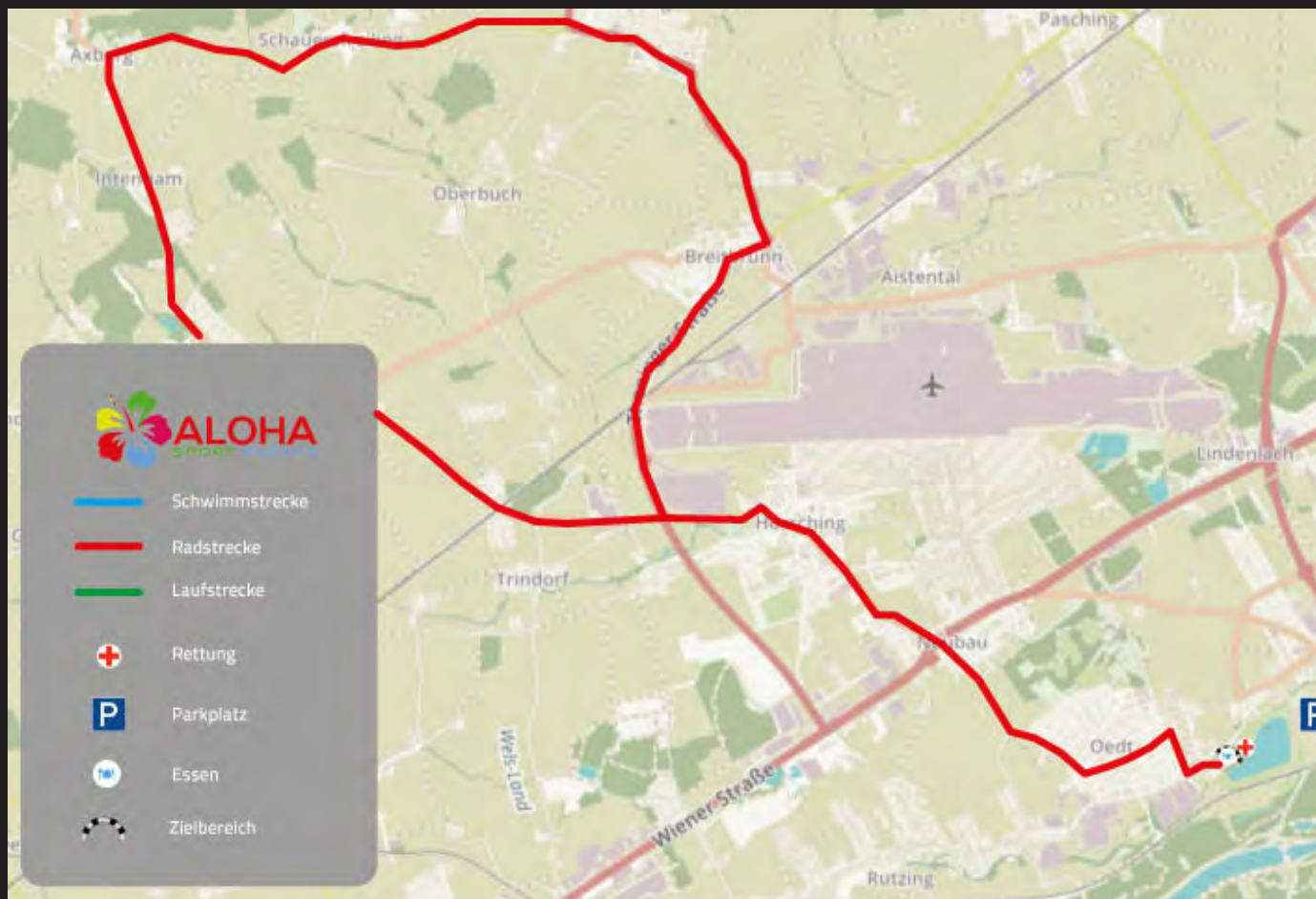
RADFahren

- SchlieÙe den Helm
- Nimm dein Rad und schiebe es bis ans Ende der Wechselzone zur „Mount Line“. An dieser darf auf das Rad aufgestiegen werden (Tipp: Nicht direkt nach der Linie stehen bleiben um aufzusteigen!)
- **ACHTUNG SPRINTBEWERB UND OLYMPISCHE DISTANZ:** Die Radstrecke ist nicht für den öffentlichen Verkehr gesperrt. Es gilt ausnahmslos diese Strassenverkehrsordnung! Missachtung führt zur sofortigen Disqualifikation. Windschattenfahren ist verboten. Der Abstand zum Vordermann muss mindestens 12 Meter betragen.
- An gefährlichen Stellen ist das Fahren in Aero-Position und Überholen strengstens verboten. Zuwiderhandeln wird mit Disqualifikation geahndet. Die Passagen sind gut gekennzeichnet.
- Gerätst du in ein Unwetter, unterbreche den Wettkampf und suche einen sicheren Unterschlupf.



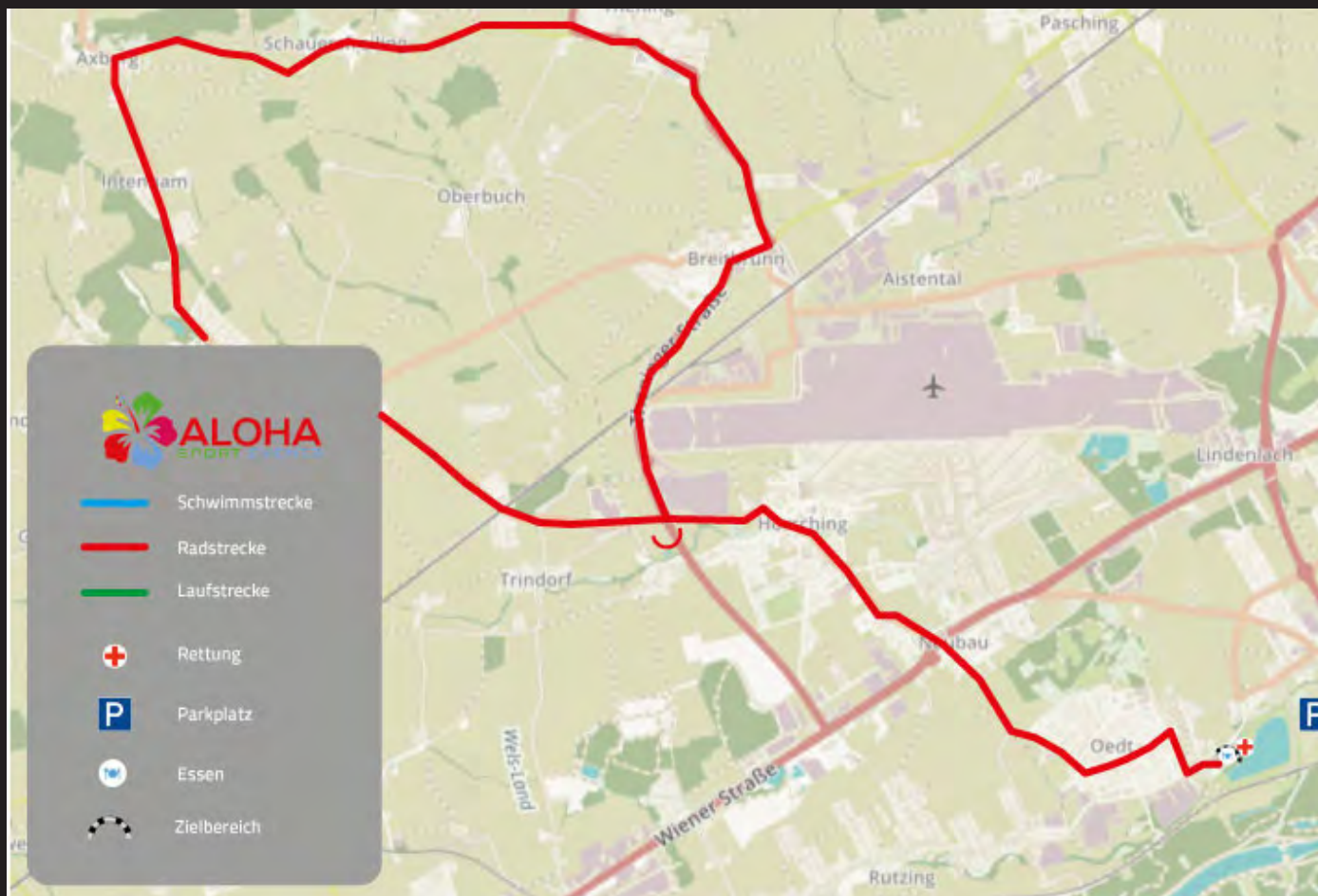


RADFAHREN (SPRINT)



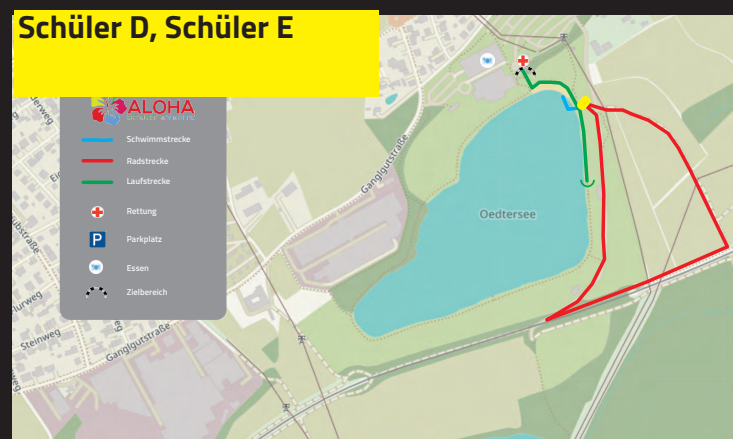
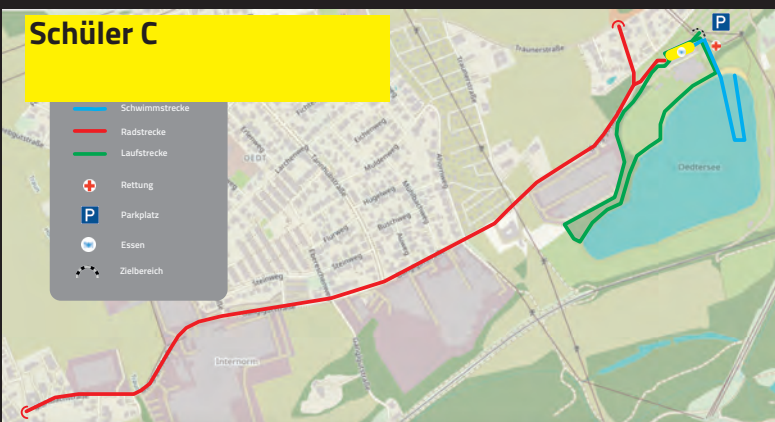
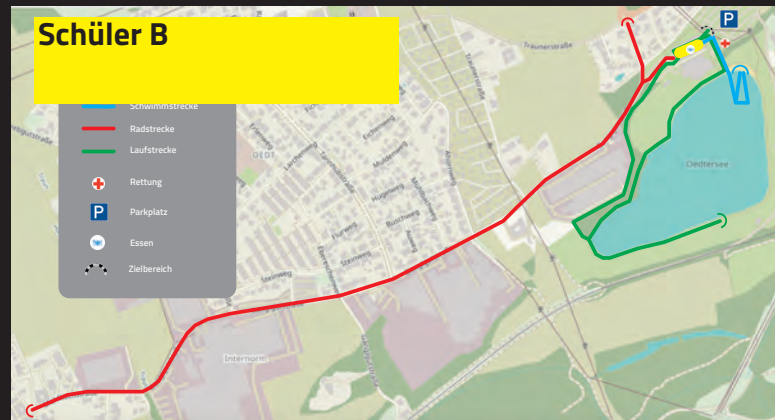


RADFAHREN (OLYMPISCH)



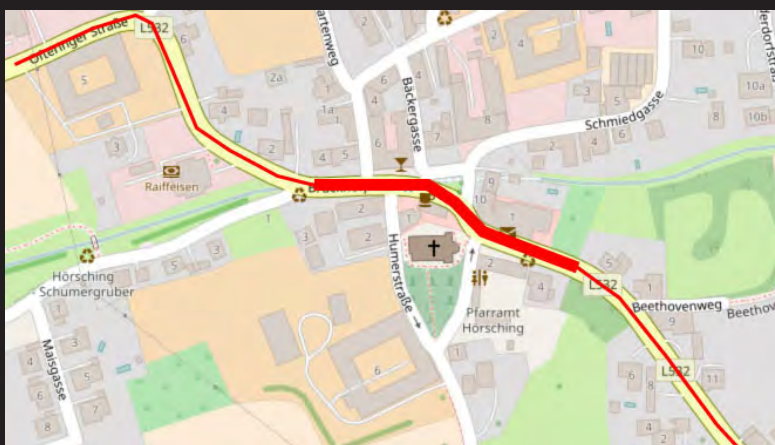


RADFahren (KIDS)





RADFahren (ELITE)



- Im Gegenverkehrsbereich in Hörching gilt Überhol- und Aéroposition-Verbot.



- Im Kreuzungsbereich Linzer Strasse / Frindorfer Strasse wurde der Asphalt aufgeraut. Achtung vor Längsrillen und Kanaldeckeln! In diesem Bereich besondere Vorsicht.



RADFahren

OLYMPISCHE DISTANZ

- Die Distanz beträgt 40 Kilometer. Es sind zwei Runden zu absolvieren
- Windschattenfahren verboten

SPRINT DISTANZ

- Die Distanz beträgt 24 Kilometer. Es ist eine Runde zu absolvieren
- Windschattenfahren verboten

SCHÜLER A, JUNIOREN, JUGEND

- Die Distanz beträgt 12 Kilometer. Es sind drei Runden zu absolvieren
- Windschattenfahren erlaubt

SCHÜLER B

- Die Distanz beträgt 8 Kilometer. Es sind zwei Runden zu absolvieren
- Windschattenfahren erlaubt

SCHÜLER C

- Die Distanz beträgt 8 Kilometer. Es sind zwei Runden zu absolvieren
- Windschattenfahren erlaubt

SCHÜLER D

- Die Distanz beträgt 2 Kilometer. Es sind zwei Runden zu absolvieren
- Teilnahme ausschließlich mit dem Mountainbike

SCHÜLER E

- Die Distanz beträgt 1 Kilometer. Es ist eine Runde zu absolvieren.
- Teilnahme ausschließlich mit dem Mountainbike



LITTERING

LITTERING ist strengstens verboten

- Wir sind Gast auf öffentlichen Strassen und danken dies mit Anständigkeit. Jegliche Umweltverschmutzung ist strengstens verboten und wird mit sofortiger Disqualifikation geahndet. Müll (Gelverpackungen, leere Becher, ...) darf nur an der dafür gekennzeichneten Stelle entsorgt werden.





TECHNICAL OFFICIALS

RESPEKTIERE DIE TECHNICAL OFFICIALS UND FREIWILLIGEN HELFER

- Die Technical Officials und unsere Helfer arbeiten hart und lang, um den Kurs sicher zu halten und euch zu unterstützen. Hört auf sie und dankt ihnen für ihre Hilfe!



Internorm



LIWEST
Die Kabel, die Medien.

TRAUN
bewegt

ALOHA
SPORT EVENTS

SPORTUNDEVENT
SPORT UND EVENT MANAGEMENT



PENALTY BOX

Wenn du beim Radfahren eine gelbe Karte bekommen hast, begeben dich in die nächstgelegene Penalty Box. Die Penalty Box befindet sich am Eingang zur Wechselzone. Du bist dafür verantwortlich, dass du deinen Penalty auch absitzt. Ignorieren der Entscheidungen der Technical Official erspart dir keinen Penalty.

Du darfst dich während dem absitzen deiner Zeitstrafe nicht umziehen und nicht auf die Toilette gehen

Internorm



LIWEST
Die Kabel. Alle Medien.

TRAUN
bewegt



SPORTUNDEVENT
SPORTUNDEVENTS
ACADEMY



LAUFEN (SPRINT)





LAUFEN (OLYMPISCH)



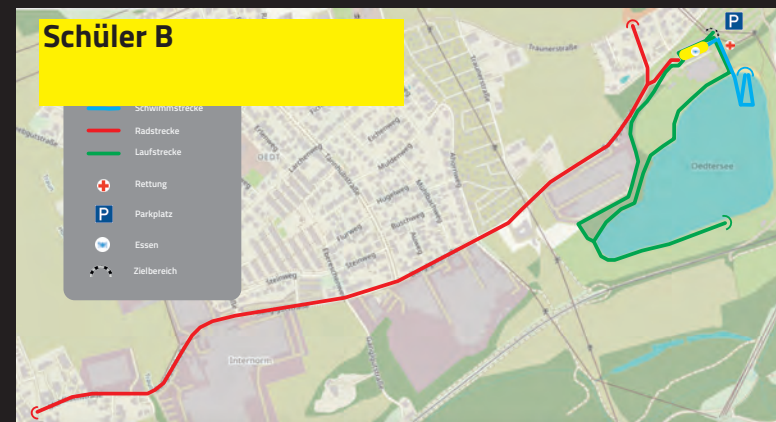


LAUFEN (KIDS)

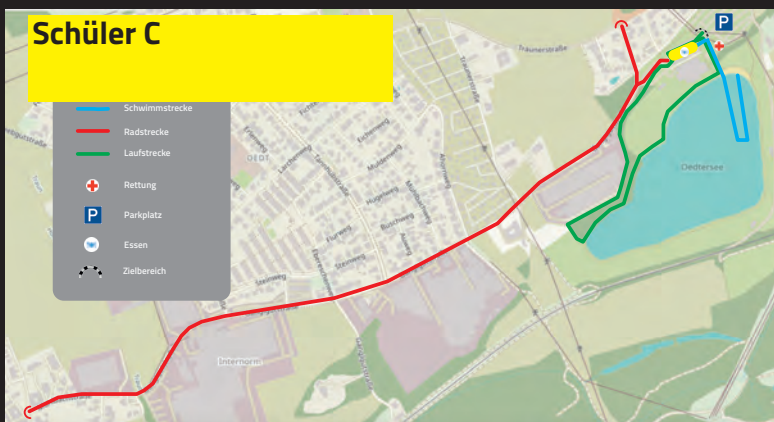
Schüler A, Junioren, Jugend



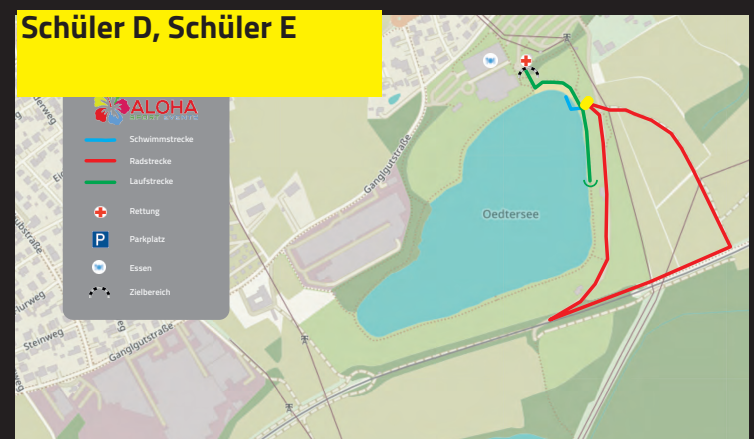
Schüler B



Schüler C



Schüler D, Schüler E





LAUFEN

OLYMPISCHE DISTANZ

- Die Distanz beträgt 10 Kilometer. Es sind vier Runden zu absolvieren

SPRINT DISTANZ

- Die Distanz beträgt 5 Kilometer. Es sind zwei Runden zu absolvieren

SCHÜLER A, JUNIOREN, JUGEND

- Die Distanz beträgt 3 Kilometer. Es sind zwei Runden zu absolvieren

SCHÜLER B

- Die Distanz beträgt 2 Kilometer. Es ist eine Runde zu absolvieren

SCHÜLER C

- Die Distanz beträgt 1,5 Kilometer. Es ist eine Runde zu absolvieren

SCHÜLER D

- Die Distanz beträgt 0,5 Kilometer. Es ist eine Runde zu absolvieren

SCHÜLER E

- Die Distanz beträgt 0,2 Kilometer. Es ist eine Runde zu absolvieren.



LAUFEN

- In deiner letzten Runde läufst du nach der Eishalle links in den Zielkanal
 - Nach der Eishalle befindet sich eine Labestelle (Sprint und Olympische Distanz) an der du dich mit Wasser kühlen kannst.
 - Du bist selbst dafür verantwortlich, die korrekte Anzahl an Runden zu laufen. Die Kontrolle erfolgt über den Zeitmesschip.
 - Die Laufstrecke ist nicht gesperrt. Es können sich daher, vor allem an einem heissen Badetag, auch Badegäste darauf befinden. Respektiere sie und weiche ihnen trotz der Hitze des Gefechts aus.
-

Internorm





CUT OFF ZEITEN

SPRINTDISTANZ UND OLYMPISCHE DISTANZ

- Schwimmen und Radfahren muss um spätestens 13:00 Uhr beendet sein.





BIKE CHECK OUT





BIKE CHECK OUT

1.

Bringe folgendes zum Bike Check In mit

- Deine Startnummer
-

2.

Kontrolle

- Ein Helfer kontrolliert, ob deine Startnummer mit jener des Fahrrades und des Helms übereinstimmt.
-

3.

Uhrzeit

- Der Bike Check-Out ist möglich, sobald der letzte Athlet von der Radstrecke zurück ist.
-



SIEGEREHRUNG

- Die Siegerehrung findet in der Eishalle statt
 - Geehrt werden die ersten drei Athleten in jeder Altersklasse
 - Für die Top 3 der Oberösterreichischen Landesmeisterschaft über die Olympische Distanz gibt es eine Flower-Ceremony.
 - Für das leibliche Wohl ist gesorgt. Du kannst in der Eishalle Getränke und etwas zu Essen kaufen.
-





ZUSEHER HOT SPOTS

Der ALOHA TRI Traun ist besonders zuseherfreundlich. Der Schwimmstart und Schwimmausstieg sowie der Landgang befinden sich innerhalb eines Umkreises von 50 Metern.

Danach können die Athleten in der Wechselzone - der überdachten Eishalle - angefeuert werden

Das Ziel befindet sich direkt neben der Eishalle



Internorm



LIWEST
Die Kabel. Alle Medien.

TRAUN
bewegt



SPORTUNDEVENT
Sportveranstaltungen & Events