



1

Der mz3athlon ist keine Weltmeisterschaft.

2

Die Menschen hinter dem mz3athlon – du bist ein Teil davon.

3

Fairer Sport wird von Menschen gelebt – nicht von Regeln geregelt.

4 STARTUNTERLAGEN

- Ausgabe im Riedstadion
- Transponder mit Klettband (liegt bei) oberhalb Knöchel befestigen. Rückgabe nach dem Wettkampf beim CheckOut.
- Startnummer (am besten an Band befestigen). Beim Radfahren hinten. Beim Laufen vorne.
- Den Aufkleber bitte am Rad befestigen.

5 WECHSELZONE

- Bis spätestens 09:30 Uhr muss dein Rad eingecheckt sein.
- Du hast einen nummerierten Platz. Rad. Laufschuhe.
- Staffeln haben einen eigenen Bereich
- Hinter dem schwarzen Anhänger ist Umziehen ohne Beobachtung möglich.
- Helm schließen. Rad aus der Wechselzone schieben. Laufwege beachten.

6 SCHWIMMEN - 550M

- Rechtzeitig da sein – Start alle 20 Sekunden
- Bademützen liegen am Start aus – sind keine Pflicht.
- ZickZack-Schwimmen. Immer am oberen Beckenrand (Startseite) auf die nächste Bahn wechseln (unter der Leine durchtauchen).
- Nach der letzten Bahn rechts abbiegen. Achtung rutschig. Vorallem die Treppenstufen.

7 RADFAHREN - 20 KM - 2 RUNDEN

- #nuffondnorderlinksondrechtsondkreizondquerondällesnomolnomm
- 2 Runden
- Die Einfahrt bis zur Kreisstraße ist etwas beengt. Ebenso die Rückfahrt zum Ziel nach Runde 2.
- Windschattenverbot. Rechtsfahrgebot.
- Gefahrenstellen in jeder Runde:
 - KM 1.5: scharfe 90° Kurve. Übersichtlich.
 - KM 2: Rechtskurve die „zumacht“
 - KM 7.5: Turnaround (Ortseinfahrt Höpfigheim)
 - KM 10: Turnaround (Riedstadion/Wellarium)

8 LAUFEN - 5.1 KM

- 3 Runden – im Riedstadion die Weiche in der Kurve beachten. Links in die Runde aus dem Stadion raus. Geradeaus Richtung Ziel.
- Wasserstelle nach ca. 250 Metern dann jede Runde

9 ZIEL

Im Ziel gibt es Getränke (Petersthaler und SchwabenBräu Freibier) und etwas zu essen. Bitte beachten, dass dies ausschließlich für Teilnehmer*innen ist. Nicht für Begleiter*innen.

Eine Schulklasse der Erich-Kästner-Realschule verkauft Getränke und Hotdogs. Bitte nehmt das Angebot wahr. Wir haben uns entschieden, dass wir keine alkoholischen Getränke verkaufen wollen. Im naheliegenden TSG-Vereinsheim gibt es dieses Angebot.