



Crosstriathlon mit Staffel

29. Cross- Triathlon SVK + Ft 1844
am Samstag, 21. März 2020
1000 m Schwimmen, 17.7 km Mountain-
Bike, 7.7 km Trailrun



Zeitplan

Ab 09.00 Uhr Check-In
10.00 Uhr Start Schwimmen Einzelstarter und Staffel
ab ca. 12.00 Uhr Start MTB Einzelstarter und Staffel
ab ca. 14.00 Uhr Siegerehrung alle Klassen

Schwimmen in der Ft

Schwimmbad der Freiburger Turnerschaft, Schwarzwaldstr. 181, 79117 Freiburg:

Check in im Schwimmbad (Schwimmeisterkabine),
Geschwommen wird ohne Neopren in drei-vier Gruppen à ca. 10 Personen;
Mind. 2 Personen teilen sich (parallel) eine 25 m Bahn,
danach ist Pause zum Abtrocknen und warm Anziehen.

Mountainbike rund um den Rosskopf

Start am Ochsenkarrenspielplatz an der Jugendherberge, 5 Gehminuten vom Bad. Der Start des **MTB-Rennens erfolgt als Jagdstart.**

Der schnellste Schwimmer startet zuerst und bekommt als Zeitvorsprung die Zeit, die er auf den zweitschnellsten Schwimmer heraus geschwommen hat. Dieses Schema wird für alle Teilnehmer fortgesetzt.

Das Mountainbike-Rennen findet ausschließlich auf mindestens 3 m breiten Waldwegen statt. Der MTB-Kurs verläuft über eine Runde um den Roßkopf-Ochsenlager. Streckenplan kann auf Anfrage gemailt werden.

Der Wechsel zum **Lauf wird ohne Anhalten der Uhr vollzogen.**

Erlaubt sind MTB's und Cross-/Gravelbikes. *Es besteht Helmpflicht !*

Jeder Teilnehmer haftet für sich selbst - wir bitten, auf der Mountainbike-Strecke äußerst rücksichtsvoll zu fahren !

Crosslauf zum Kanonenplatz

Gelaufen wird auf einer Wendepunktstrecke am Katholikentagskreuz vorbei zum Kanonenplatz. Sämtliche Strecken sind mit Sägespänen markiert.

Regularien Einzelstarter und Staffel

Teilnehmerlimit: 30 Einzelstarter und 15 Staffeln !

Staffeln: 1 SchwimmerIn/LäuferIn und 1 BikerIn – Wertung getrennt Staffel weiblich / männlich / mixed

Info und Anmeldung: bei Frank Rosenkranz, Feldbergstraße 8, 79199

Kirchzarten, tagsüber Tel. 07661 62261, abends 07661 982700, mobil 0171

3817443 frankrosenkranz@gmx.net unter Angabe Name, Verein, Geburtsjahr

und ungefähre Schwimmzeit (wg. Bahneneinteilung).

Bitte das Startgeld in Höhe von 15 Euro Einzelstarter/ 20 Euro Staffel auf das

Konto bei der Sparkasse Hochschwarzwald, IBAN DE18 6805 1004 0005 0373

04 Kontoinhaber „SV Kirchzarten Triathlon“ überweisen. Erst mit

Zahlungseingang ist Eure Meldung registriert !

swim

mountainbike

trailrun