

Das Wichtigste auf einem Blatt #####
Hinweise zum ELE Triathlon in Gladbeck am 04.06.2015 -Schützenstraße 120-45964 Gladbeck

1. Parkplätze

befinden sich:

a) zwischen Stallhermstraße (als Zieladresse eingeben) und B 224 (Essener Str.) - Richtung Dorsten - zu erreichen über B 224, Abfahrt Steinstraße, dann der Parkplatzbeschilderung folgen
Das Freibad ist von hieraus über eine Fußgängerbrücke, über die 224 hinweg, zu erreichen.

b) an der Bohmertstraße (Parkplatz Freizeitstätte Wittringen) → Zieladresse Burg u/o Bohmertstraße – zu erreichen über die B 224 Richtung Dorsten, Abfahrt Freizeitstätte Wittringen (vor dem Stadion links).

2. Abholung der Startunterlagen

Die Startunterlagen (Startnummer, Startnummernetikett für das Rad, T-Shirt) sind im Wettkampfbüro „Schützenstraße 120“ = Freibadeingang / Kasse abzuholen

3. Wechselzone / Einchecken der Räder

Die (einzige) Wechselzone befindet sich im Stadion. Sie ist ausschließlich über den Zugang „Eingang Bohmertstraße“ (Südtor) zu erreichen.

4. Unsere Startzeiten

Start des ELE - Familien-Staffel-Triathlon um **12:00Uhr**. Rad checkin zwischen 10:00Uhr

Teilnehmer **Sabine(Schwimmen 200 m), Ralf(Rad 11Km), Emi(Laufen 2,5Km)** Startnummer:935 Bahn 1

Start des ELE - Volks-Triathlon um **10:00**. Rad checkin ab 09:00Uhr

Ralf	10:00	Bahn 7	Startnummer:274	Cool Runnings
Gebrard	10:00	Bahn 7	Startnummer:278	Cool Runnings

Teilnehmer (500m/22Km/5Km)

4. Was benötige ich am Wettkampftag (ich packe meinen Koffer)

- Fahrrad (Verkehrstauglich-ohne Beleuchtung)
- Fahrrad-Handschuhe (bei Bedarf)
- Fahrrad- Clickschuhe (bei Bedarf)
- Fahrrad-Brille(zu empfehlen)
- Fahrrad-Flasche (Getränk ist zu empfehlen)
- Fahrradhelm (EN1078 Norm)
- Championchip mit Befestigung (schon beim Schwimmen zu tragen)
- Handtuch (bei Bedarf)
- Laufschuhe
- Schlappen oder weiteres Paar Schuhe (für den Weg zum Schwimmbad –Übergabe an Supporter)
- Schwimmbrille (zu empfehlen)
- Badekappe (bekommt man auch gestellt bei Bedarf)
- GPS Uhr (bei Bedarf)
- Plastik Behältnis für Klamotten in der Wechselzone (zu empfehlen)
- Gurtband für Startnummer (Startnummer beim Rad nach hinten, beim Lauf nach vorne tragen)
- Unser Clubshirt für die Fotos danach..... (und diese wie gewohnt bitte Hochladen)

Falls ich in der Aufzählung noch etwas vergessen habe, schreibt mir kurz.
und nun **Viel Spass auf der Strecke** ...das ist das wichtigste !!!

Sportliche Grüße Ralf