

RACEBOOK 2024





Gemacht für Großes

Jetzt bei uns
Probefahren!

Der ID.4

Ein völlig neues Raumkonzept, elektrische Performance, die begeistert und intuitiver Bedienkomfort, der alles ganz einfach macht. Der ID.4: stark wie ein SUV, nachhaltig wie ein ID. Wie wäre es z.B. mit dem:

ID.4 Pure Performance

(Elektro) 125 kW (170 PS) 52 kWh 1-Gang-Automatik

Effizienz Daten nach WLTP: Stromverbrauch (kombiniert): 16,2 kWh/ 100 km; CO₂-Emissionen: 0 g/km²

Lackierung: Mondsteingrau

Ausstattung: Ambientebeleuchtung 10-farbig, Multifunktionslenkrad mit Touch-Bedienung, Außenspiegel elektrisch einstell-, anklapp- und beheizbar, LED-Scheinwerfer mit automatischer Fahrlichtschaltung u.v.m.

Leasing-Sonderzahlung (BAFA Umweltbonus ³):	4.500,- €	
Laufzeit:	48 Monate	mtl. Leasingrate
Jährliche Fahrleistung:	10.000 km	310,- €¹

¹ Ein Angebot der Volkswagen Leasing GmbH, Gifhorn Str. 57, 38112 Braunschweig. Inkl. Erlebnisabholung in der Autostadt. Bonität vorausgesetzt. Es besteht ein Widerrufsrecht für Verbraucher. Angebot ist nicht mit anderen Aktionen kombinierbar. ² Angaben zu Verbrauch und CO₂-Emissionen bei Spannbreiten in Abhängigkeit von den gewählten Ausstattungen des Fahrzeugs. ³ Weiterführende Informationen zum „Umweltbonus“ erhalten Sie bei uns im Autohaus oder unter www.bafa.de/umweltbonus. Die staatliche Förderung endet mit Erschöpfung der bereitgestellten Fördermittel, spätestens am 31.12.2023. Angebot gültig bis zum 30.06.2023. Abbildungen zeigen Sonderausstattungen gegen Mehrpreis. Irrtümer und Änderungen vorbehalten.



Volkswagen Zentrum Uelzen

Autohaus Wolter GmbH

Oldenstädter Str. 54, 29525 Uelzen
Tel. 0581/90 70-100

 /mein-autozentrum.de

WILLKOMMEN

Herzlich willkommen...

...zu unserer 16. Auflage des O-See-Triathlons! Wir freuen uns schon jetzt auf den 2. Juni 2024.

Zu diesem Anlass werden wir auch im kommenden Jahr zusätzlich zu den Startplätzen für die Wettbewerbe STANDARD und HALF wieder ein Kontingent für den SPRINT zur Verfügung stellen. Allerdings bleiben wir bei unserer Überzeugung, die Anzahl der Starter konstant auf recht niedrigem Niveau zu halten - dies erhält unseren familiären Charakter und sorgt für die persönliche Note. Staffeln werden wir auch in 2024 nicht zulassen, das Interesse an diesen Wettkämpfen war in den letzten Jahren schlicht zu gering.

Die Zeitschrift *triathlon* hat zweimal besonders positiv über uns berichtet und uns als „Heimliches Highlight“ und „Perle im Norden“ bezeichnet, und dies hat seinen Grund. Wir arbeiten ehrenamtlich, mit Herzblut, sind für euch da und wollen eure Zufriedenheit. Und die erreichen wir (hoffentlich) über begrenzte Teilnehmerzahlen und einen herzlichen Empfang am O-See mit viel Service drumherum. Und mit einem sauberen Sport, den wir seit 2018 auch nachweisen können. Und auch in 2021 war die *triathlon* bei uns vor Ort und hat wieder Positives zu berichten gehabt.

Auf eure Verpflegung richteten wir in der Vergangenheit ein besonderes Augenmerk: regionale Bioprodukte, hochwertiger Kaffee und erlesenes alkoholfreies Hefeweizen im Ziel, Wettkampfverpflegung von führenden Marken. Am Vorabend zählten neben der klassischen Pasta frische Heidekartoffeln mit Quark wie auch Brot, Salz und gutes Olivenöl zu unseren Favoriten, und am Wettkampfmorgen wartet ein reichhaltiges Athletenfrühstück auf euch - diese Tradition wollen wir gerne fortsetzen.

Wir freuen uns, wenn Ihr den Weg zu uns findet - seid dabei und feiert mit uns unsere 16. Auflage!

Eure Wettkampfleitung
Dr. Markus Hecker, Race Director
Claudia Hecker, Assistant Director



WETTKÄMPFE

Auf der **Sprint-, Standard- und Halbdistanz** findet ihr eure persönliche Herausforderung. Zeitlich so abgestimmt, dass die Wettkämpfe getrennt, die Zieleinläufe allerdings nahezu gleichzeitig erfolgen, bieten wir kurzweilige und zuschauerfreundliche Wettbewerbe für Amateure und Profis.

O-See SPRINT (zunächst 200 Plätze)

Distanzen: Schwimmen: 750 m; Radfahren: 25 km; Laufen: 5 km

O-See STANDARD (zunächst 200 Plätze)

Distanzen: Schwimmen: 1500 m; Radfahren: 45 km; Laufen: 10 km

O-See HALF (zunächst 200 Plätze)

Distanzen: Schwimmen: 1900 m; Radfahren: 90 km; Laufen: 20 km

(alle Streckenangaben vorbehaltlich einer abschließenden Abstimmung mit den zuständigen Genehmigungsstellen)



ZEITPLAN

Samstag, 01. Juni 2024

Wann	Was	Wo
17:00	Anmeldung	Nähe Wechselzone
17:30	Welcome Buffet	Rauchhaus
18:30	ausführliche Wettkampfbesprechung	Rauchhaus

Sonntag, 02. Juni 2024

ab 06:30	Ausgabe Startunterlagen, Bike Check-In
07:45	O-See HALF Deadline Check-In
07:50	O-See HALF verlässt Wechselzone
07:55	Begrüßung
08:00	O-See HALF kurze Wettkampfbesprechung
08:30	Start O-See HALF
09:20	O-See STANDARD Deadline Check-In
09:25	O-See STANDARD verlässt Wechselzone
09:30	O-See STANDARD kurze Wettkampfbesprechung
10:00	Start O-See STANDARD
09:50	O-See SPRINT Deadline Check-In
10:15	O-See SPRINT verlässt Wechselzone
10:20	O-See SPRINT kurze Wettkampfbesprechung
10:40	Start O-See SPRINT
ab 12:30	Bike Check-Out
ab 13:30	Siegerehrungen Gesamtsieger, danach Altersklassen STANDARD, HALF

Hinweis 1: Abholung der Startunterlagen am Samstag beim Welcome Buffet und am Sonntag bis eine Stunde vor dem jeweiligen Start.

Hinweis 2: Bei uns gibt es keine Cut-Off-Zeiten, aber wir werden mit der Siegerehrung (auch der AK) beginnen, bevor die letzten Teilnehmer im Ziel sind. Wir bitten um Verständnis!

SWIM



Geschwommen wird im Oldenstädter See, einem Natursee mit Sandstrand und teilweiseem Pflanzenbewuchs. Das Wasser ist wegen der Grundwasserspeisung und laut Untersuchung der Behörden von hervorragender Qualität.

Für alle Distanzen wird ein Kurs gegen den Uhrzeigersinn mit Bojen markiert, Streckenposten befinden sich auf dem Wasser. **O-See STANDARD** und **O-See HALF** schwimmen jeweils 2 Runden mit kurzem Landgang, **O-See SPRINT** schwimmt eine Runde á 750 m.

Start Smart: Die Starts erfolgen als rollender Landstart, indem die Athleten durch einen engen Startkanal nach und nach ins Wasser laufen. Dadurch wollen wir die üblichen „Schlachten“ im Wasser vermeiden und das Schwimmen insgesamt schneller machen. Die Zeitmessung beginnt erst mit Übertreten der Zeitmesslinie kurz vor dem Wasser.

Die Wassertemperatur im See ändert sich sehr schnell - nach einigen heißen Tagen direkt vor dem Start kann daher durchaus ein Neoprenverbot ausgesprochen werden. Genauso schnell kühlt sich der See wieder ab. Bei unter 14 Grad Wassertemperatur findet der Triathlon als Duathlon statt. Die offizielle Wassertemperatur wird eine Stunde vor dem ersten Start durch die Kampfrichter ermittelt.

Die Streckensicherung erfolgt durch die DLRG Ortsgruppe Rosche.



BIKE



Die Radstrecke führt nach 1,3 km in einem Rundkurs im Uhrzeigersinn über Hafen, Emmendorf, Jastorf, Klein Hesebeck, Oetzendorf, Masendorf und Molzen. Sie besitzt nach der halben Runde eine offene, langgezogene Steigung Richtung Südost zwischen Klein Hesebeck und Oetzendorf sowie eine steilere Abfahrt zwischen Oetzendorf und Masendorf. Die Strecke ist grundsätzlich recht windanfällig, insbesondere auf der Abfahrt nach dem Verlassen des Waldstückes. Eine spezielle Bergübersetzung ist nicht erforderlich; ca. 135 Höhenmeter pro Runde. Starter auf **O-See HALF** sollten ihre Kräfte gut einteilen.

- O-See SPRINT:** 1 Runde;
- O-See STANDARD:** 2 Runden;
- O-See HALF:** 4 Runden.

Die Rundenkontrolle erfolgt elektronisch. Bitte nutzt einen Tacho / eure Uhr, um sicherzustellen, dass euch nachher nicht eine Runde fehlt!

Vollsperrung im Bereich Molzen - Ripdorf - Hafen - Emmendorf.



Auf jeder Runde befindet sich eine Verpflegungsstelle mit Wasser, Laugengebäck und Iso. **Hinweis:** eure in der Drop-Zone abgeworfenen Radflaschen werden von uns entsorgt. Außerhalb der Drop-Zone ist eine Müllentsorgung nicht erlaubt.

Für die Radstrecke bieten wir Euch einen **Pannenservice** an: ein von uns bereit gestelltes Fahrzeug nimmt Eure persönlichen Ersatzteile mit auf die Strecke, fährt die Strecke eigenständig ab und ist auf Abruf (bis etwa 11 Uhr) im Pannenfall zu Euch unterwegs. Die Streckenposten haben die Rufnummer des Pannenservice dabei. Tipp: bringt bitte Laufräder, Mäntel, Schläuche oder was Ihr sonst benötigt mit und legt diese Sachen mit Eurer Startnummer markiert bis 08:00 Uhr in das Pannenservice (mit den Startunterlagen erhaltet Ihr

RUN



Die Laufstrecke verläuft im Uhrzeigersinn um den See. Ihr verlasst die Wechselzone nach Norden und bei allen anderen Runden durchquert Ihr wiederum die Wechselzone. Zusätzlich haben wir einen kleinen Wendepunkt ganz im Norden eingebaut.
Es sind bis zu 8 Runden à 2,5 km zu laufen:

O-See SPRINT: 2 Runden

O-See STANDARD: 4 Runden

O-See HALF: 8 Runden

Die Rundenkontrolle erfolgt elektronisch durch Überlaufen der Zeitmessmatte in der Wechselzone (zu Beginn einer jeden Runde). Für das Zählen der Runden sind die Athleten selbst verantwortlich, im Zweifel hilft die Sportuhr über die Kontrolle der Laufdistanz (ca. 5, 10 oder 20 km). Eine zu geringe Rundenanzahl führt zu einem DSQ.

Die Streckenführung erfolgt überwiegend auf Mineralgemisch und ist im Wesentlichen eben, enthält an der Süd- und Westseite des Sees aber spürbare Senken (und danach geht es auch wieder hoch). Alle 2 km weisen Schilder auf die zurückgelegte Entfernung hin. Die Laufstrecke kann durchaus als sehr anspruchsvoll bezeichnet werden.

Bei km 0,5 befindet sich eine große Verpflegungsstation, die je Laufrunde einmal erreicht wird. Dort gibt es Wasser, Iso, Cola und eine begrenzte Menge an Laugengebäck.

Auf einem Tisch in der Wechselzone könnt ihr eure Special Needs (Eigenverpflegung) ablegen und während des Rennens aufnehmen. Angereicht werden diese Sachen allerdings nicht. Diesen Tisch erreicht ihr zum Ende einer jeden Laufrunde.



VERPFLEGUNG

Wir bieten die beste Inklusiv-Verpflegung im Norden!

Samstag:

Alle Teilnehmer des O-See-Triathlons und ihre Begleitungen sind herzlich zu unserem Welcome Buffet im Rauchhaus eingeladen - wenn sie ein entsprechendes Teilnehmer- oder VIP-Band tragen.

Wir servieren reichlich Nudeln mit Tomaten- oder Fleischsoße sowie Pellkartoffeln aus der Heide mit Quark, das leckere alkoholfreie Bernstein-Weizen von Störtebeker sowie Softdrinks.

Sonntag:

6:30-8:30 Uhr: **Athletenfrühstück** im Zielbereich. Einlass nur mit Teilnehmer- oder VIP-Band am Handgelenk. Gereicht werden frisch belegte Brötchen, Kaffee, Tee, Kaltgetränke und evtl. schon etwas Obst.

Auf der **Radstrecke** gibt es nach jeweils ca. 7, 29, 51 und 73 km Wasser und Iso in Trinkflaschen, außerdem wird Laugengebäck gereicht.

Die **Laufstrecke** hat alle 2,5 km eine Verpflegungsstation im Bereich des Rauchhauses (km 0,5) und wird mit Wasser, Iso, Cola und Laugengebäck ausgestattet. Eigenverpflegung kann im Laufkanal in der Wechselzone deponiert werden.

Im **Zielbereich** werden Wasser, Cola und alkoholfreies Weizenbier, belegte Brötchen mit Lachs, Schinken und Käse, sowie Obst und erlesener Kuchen als Büffet für die Athleten bereitgestellt. Kaffee darf natürlich auch nicht fehlen, selbst eine kräftige Hühnersuppe wird angeboten... Currywurst & Co. werden entgeltlich am Kiosk angeboten.

Im Zielbereich gibt es zudem einen Massage- und Ruhebereich mit Bänken und Liegen.

Sanitäre Anlagen befinden sich auf dem Wettkampfgelände.

Warme **Duschen** können im Freibad BADUE gegen Vorzeigen der Startnummer kostenfrei genutzt werden (Veerßer Str. 77, 29525 Uelzen)

STARTGELD

	Distanz	Einzelstarter	Staffel
bis 31.12.2023	SPRINT	35	-
	STANDARD	55	
	HALF	75	-
bis 31.03.2024	SPRINT	45	-
	STANDARD	65	
	HALF	85	-
bis 12.05.2024	STANDARD	55	-
	STANDARD	75	
	HALF	95	-

Alle Angaben in EURO zuzüglich Entgelte für Tageslizenzen (falls kein Startpass eines europäischen Triathlonverbandes vorhanden: derzeit Sprint 3 €, Standard 15 €, Half 25 €). Auf der folgenden Seite haben wir aufgeführt, welche Leistungen in den Startgeldern enthalten sind.

Anmeldeschluss ist der 12. Mai 2024. Akzeptierte Anmeldungen nach dem Meldeschluss werden mit einem Nachmelde-Entgelt von 20 EURO belegt.

Teilnehmer mit gültiger Profi-Lizenz starten auf Einladung des Post SV Uelzen, wenn sie sich dem Veranstalter gegenüber als Profi zu erkennen geben. Dasselbe gilt für aktuelle Streckenrekordhalter, die den Streckenrekord im vergangenen Jahr aufgestellt haben.



Nur mit Hilfe unserer Sponsoren sowie des Startgeldes kann dieser Triathlon für euch ausgerichtet werden. Auch wenn wir vom Orga-Team mit den zahlreichen Helfern rein ehrenamtlich arbeiten und euer Lob unser Lohn ist, so sind doch hohe laufende Kosten zu tragen. Gleichwohl zählen wir hinsichtlich der Startgelder zu den günstigeren Veranstaltungen im Norden.

Nachstehend zu eurer Information die wichtigsten Kostenpositionen beim O-See-Triathlon (zufällige Reihung):

- ★ Verbandsabgaben (TVN/DTU)
- ★ Genehmigungsgebühren der Behörden
- ★ Kampfrichter, Motorräder
- ★ Veranstalterhaftpflichtversicherung
- ★ ggf. Ausrichten von Meisterschaften
- ★ Abgaben an Feuerwehren, THW, DLRG und DRK
- ★ Absperrungen für die Sicherheit beim Wettkampf
- ★ Auf- und Abbau von Absperrungen und Verpflegungszelten
- ★ Herrichten der Wechselzone (Wiese mähen, schwaden, Heu abfahren)
- ★ Abgaben an Bauhof (Beschilderungen/Straßensperrungen usw.)
- ★ bauliche Maßnahmen im Zielbereich
- ★ Streckenmarkierung
- ★ ggf. Nachtwache
- ★ mobile Toiletten, Müllcontainer, ggf. coronabedingte Schutzmaßnahmen
- ★ Verpflegung von Helfern zum Aufbau, am Wettkampftag, zum Abbau
- ★ Bereitstellen der Wettkampf- und Zielverpflegung
- ★ Athletenfrühstück
- ★ Welcome-Buffer am Vorabend, Zeltmiete
- ★ Online-Anmeldung, Zeitmessung durch Transponder, Bereitstellung der Ergebnisse
- ★ Kosten des Zahlungsverkehrs
- ★ Startunterlagen (Badehauben, Armband, Startnummer, Rad- und Helmaufkleber)
- ★ Massageservice
- ★ Siegerpreise
- ★ ggf. Finisherpräsent (Medaille)
- ★ Moderation und Lautsprecheranlage
- ★ musikalische Untermalung
- ★ ggf. Doping-Tests



ANMELDUNG

Die Anmeldung erfolgt online über unsere Homepage:
<https://robin-fiddle-g2gl.squarespace.com/ausfhrliche-athleteninfo>

Die Zahlung erfolgt an den Post SV Uelzen im Lastschriftverfahren über Fa. Runtiming als Dienstleister. Anmeldungen ohne erfolgte Zahlung werden bei der Ausgabe der Startunterlagen mit dem Nachmelde-Entgelt von 20 EURO belegt.

Mit erfolgreicher Anmeldung erhaltet Ihr eine Mail zur Bestätigung. Achtung: manchmal landet diese in eurem Spam-Ordner. Unabhängig von der Bestätigungsmail gilt die Aufnahme in die Starterliste als Bestätigung. Ein weiterer Nachweis ist bei der Abholung der Startunterlagen nicht erforderlich. Aber: es ist der Startpass vorzulegen! Ohne gültigen Startpass ist eine Tageslizenz zu lösen.

Wir vergeben insgesamt 600 Startplätze, davon sind jeweils etwa 200 Plätze für **O-See SPRINT**, für **O-See HALF** und für **O-See STANDARD** vorgesehen. Je nach Entwicklung der Nachfrage können wir ohne Vorankündigung diese Kontingente verschieben.

Mit der Anmeldung erklärt der Teilnehmer, dass er ausreichend trainiert und sich der Gefahren des Wettkampfes bewusst ist, die Teilnahme auf eigene Gefahr erfolgt und der Ausrichter keinerlei Haftung für Unfälle, Diebstähle oder sonstige Schäden übernimmt und die im Rahmen der Anmeldung genannten Daten für die Durchführung des Wettkampfes genutzt und elektronisch gespeichert werden dürfen. Darüber hinaus wird erklärt, dass die Bildrechte der Veranstaltungsfotos auf den Veranstalter übergehen.

Meldeschluss: 12.05.2024. Danach oder schon vorher bei Erreichen des Teilnehmerlimits wird die Online-Anmeldung geschlossen. Es stehen insgesamt max. nur 600 Teilnehmerplätze zur Verfügung.

Nach dem 12.05.2024 und vor allem am Wettkampftage ist eine Anmeldung zur Teilnahme nur noch möglich, wenn freie Startplätze zur Verfügung stehen. Hierüber entscheidet der Veranstalter auf Anfrage.

Abmeldung: Bei Abmeldung bis zum 12. Mai kann der Startplatz ohne Zusatzkosten auf einen anderen Teilnehmer umgeschrieben oder auf das Folgejahr verschoben werden. Ab dem 13. Mai verfällt das Startgeld bei Nichtantritt oder Abmeldung.

Bei Ausfall der Veranstaltung aufgrund höherer Gewalt werden die Startplätze auf das Folgejahr übertragen.

Startunterlagen: Wir möchten euch dringend bitten, am Wettkampftag rechtzeitig vor Ort zu sein. Bitte bedenkt, dass ihr einen kleinen Fußweg vor euch habt und dass ihr ggf. einen Parkplatz suchen müsst. Die Startunterlagen sind bis SPÄTESTENS eine Stunde vor dem jeweiligen Start abzuholen.

ANTI DOPING

Wir setzen ein Zeichen!

In 2018 haben wir nicht nur unsere Teilnehmer, sondern auch die Fachpresse damit überrascht, dass wir als ehrenamtlich organisierter Triathlon ohne Ligawettkämpfe die NADA gebeten haben, bei uns Doping-Kontrollen durchzuführen. Nach Erklärung der Kostenübernahme durch uns haben sie das gerne getan...

Unser Fazit:

Der Aufwand für uns ist hoch, aber die Resonanz aller Beteiligten war überragend, die getesteten Sportler waren durchweg das erste Mal bei einer Dopingprobe, die Aufmerksamkeit war sehr groß. Grund genug für uns, dies im Sinne des sauberen Sports zu wiederholen. Wir können mit recht behaupten:

Unsere Sieger sind sauber!

Unsere Siegerzeiten sind echt und die damit verbundenen Prämien auf O-See HALF sind ehrlich verdient. Ein gutes Gefühl!



EHRUNGEN

Die drei Gesamtsieger der Distanzen **O-See STANDARD** und **O-See HALF** werden geehrt und erhalten ein Präsent. Die Sieger der Altersklassen in diesen Distanzen werden auf das Podium gerufen.

Bei **O-See SPRINT** werden nur die Gesamtsieger geehrt.

Teilnehmer mit Profi-Lizenz werden bei den AK nicht geehrt. Alle Teilnehmer, die einen neuen Streckenrekord aufstellen, erhalten einen **Gratis-Startplatz** für das Folgejahr!

Zur Erinnerung an unsere 16. Veranstaltung erhalten die Finisher bei Interesse eine Medaille.

Die aktuellen Streckenrekorde:

	Männer	Frauen	Staffeln
O-See STANDARD	2:12:08 (2015)	2:28:20 (2014)	2:16:16 (2014)
O-See HALF	3:48:05 (2019)	4:34:27 (2019)	4:04:06 (2017)



REGELN

Zugelassen sind nur gesunde und ausreichend trainierte Athleten. Dem Wettkampf werden die Wettkampfbregeln der DTU zugrunde gelegt. Diese können unter www.dtu-info.de eingesehen werden. Ein Startpass ist auf allen Distanzen erforderlich, kann aber durch eine Tageslizenz ersetzt werden. Die Teilnahme an der Wettkampfbesprechung am Samstag sowie direkt vor dem Start wird angeraten.

Ferner gilt:

Wechselzone: jede der Wettkampf-Distanzen bekommt einen eigenen Stellbereich für die Räder. Die Räder werden wechselseitig mit je 45cm Abstand abgestellt, so dass jeder Teilnehmer effektiv 90 cm Platz hat. Gleichwohl ist für Rucksäcke und Transportboxen **KEIN** Platz an den Rädern. Neben Helm/Brille/Startnummer/Radschuhe und den Laufsachen werden keine anderen persönlichen Dinge am Rad zugelassen. Dafür besteht Platz am Rand der Wechselzone. Nach dem Schwimmen darf der Neo am Rad abgelegt werden.

Beim **Schwimmen** sind die ausgegebenen Badekappen zu tragen. Über die Zulassung von Neoprenanzügen entscheiden die Kampfrichter bis spätestens eine Stunde vor dem ersten Wettkampf.

Für das **Radfahren** ist ein radsportspezifischer Helm zu tragen. Bei der Wahl des Rades gibt es bei Berücksichtigung der DTU-Regeln keine Vorgaben, allerdings sind nur verkehrssichere Räder zum Wettkampf zugelassen; Hilfsmotoren sind nicht zugelassen. Beim Check-In findet eine Kontrolle durch die Kampfrichter statt.

Die Startnummer ist am Rücken sichtbar zu tragen.

In der Wechselzone darf das Rad nur geschoben werden.

Die Strecke ist für den Verkehr teilweise gesperrt, gleichwohl ist die StVO zu beachten.

Windschattenfahren ist nicht erlaubt (12m-Regel!) und wird mit Zeitstrafen belegt. Wir setzen extra viele Motorräder zur Kontrolle des Windschattenverbotes ein und bitten die Kampfrichter um hartes Durchgreifen!

Die Rundenkontrolle bei **O-See STANDARD** und **O-See HALF** wird auf der Radstrecke elektronisch über den Transponder erfolgen.

Beim **Laufen** ist die Startnummer vorne zu tragen. Zur Rundenkontrolle werden bei allen Distanzen keine Bänder ausgegeben, die Rundenkontrolle erfolgt ebenfalls elektronisch. Für den rechtzeitigen Zieleinlauf hat der Sportler selbst Sorge zu tragen. Teilnehmer ohne die ausreichende Anzahl an Runden werden nicht gewertet.

Hinweis: aus Platzgründen sind hier nicht alle Regeln aufgeführt!

ANREISE

Zum **Welcome Buffet** und zur Ausgabe der Startunterlagen sowie zur Wettkampfbesprechung am Samstagabend treffen wir uns im Festzelt (Navi: Haspelweg, 29525 Uelzen) unmittelbar am Oldenstädter See. Direkte Zufahrt ist am Samstag möglich, die Autos können über Nacht jedoch nicht stehen bleiben.

Der Triathlon findet am Oldenstädter See (Haspelweg OT Oldenstadt) statt. **Parkplätze** stehen für den Sonntag direkt am Start-/Zielbereich bzw. an der Wechselzone **NICHT** zur Verfügung; einen gut zu erreichenden Parkplatz gibt es am Sportzentrum/an der Tennishalle am Ortsrand von Oldenstadt (Navi: Zum See 29, 29525 Uelzen). Fußweg zur Wechselzone ca. 1 km. Es ist zudem der allgemeine Parkraum in Oldenstadt zu nutzen. Bitte **NICHT** links und rechts entlang der Straße „Zum See“ parken, die nach dem Ortsschild von Oldenstadt nordwestlich über die Kanalbrücke führt. Aktuelle Informationen zum Parken findet ihr auf der Homepage unter "Parken".

Die Zufahrten zum Start-/Zielbereich sind am Wettkampftag gesperrt. Bitte auf der Homepage die Rubrik „**Anfahrt**“ beachten!

Bezüglich benötigter Übernachtungsmöglichkeiten können die Organisatoren unter der eMail oseetriathlon@gmx.de nähere Auskunft geben.

Das Angebot an empfehlenswerten Hotels in der Stadt Uelzen hat sich im letzten Jahr deutlich verbessert, in Oldenstadt selbst und im weiteren Umfeld gibt es zudem zahlreiche Ferienwohnungen (bitte frühzeitig buchen!) sowie einen Campingplatz in Westerweyhe (6 km entfernt). Weitere Übernachtungsmöglichkeiten im Zelt, Wohnwagen oder Camper können vermittelt werden.

Stand: 09.05.2024