

# RACE MANUAL 2018



# WINTERRUNNEN

XTREME TRIATHLON

HAUPTPARTNER DES RENNENS:



**NEWDAY**

**ATEX**

SPORTSWEAR

# ZEITPLAN 12. – 15.10. 2018

## 12.10.2018

16:00 – 18:00 REGISTRIERUNG / RECEPZION RESORT MALEVIL

## 13.10.2018

10:00 – 14:00 REGISTRIERUNG / BÜCHEREI DĚČÍN – INFO-ZENTRUM

11:00 GEMEINSAMER VORLAUF / T1 UNTER DER BRÜCKE

16:00 VERPFLICHTENDE VORBESPRECHUNG FÜR TEILNEHMER  
UND SUPPORT / SAAL STADTBÜCHEREI DĚČÍN

## 14.10.2018

03:00 – 04:30 BIKE CHECK-IN T1 / MOLDAU-UFER UNTER DER BRÜCKE

04:30 BUS ABFAHRT MIT DEN TEILNEHMERN

05:30 START SCHWIMMEN 8,6 KM / JAKUBY/

07:30 AUFLÖSUNG T1

12:30 ERSTER TEILNEHMER IN T2 - RANČI MALEVIL

16:00 ERWARTETER WINTERMAN-SIEGER IM ZIEL

17:30 VERPFLICHTENDES EINSCHALTEN DER STIRNLAMPEN UND  
DES BLINKENDEN BANDS FÜR DEN LAUFTEIL DES RENNENS

22:30 SAFETY CHECK UND CUT-OFF TIME / 32 KM LAUF,  
GEMEINDE JANŮV DŮL, LETZTE 11KM STEIGUNG

00:30

FINISH LINE CUTT-OFF

*“Your body drives you to the line but only  
your mind makes you cross it“*

## 15.10.2018

08:00 – 11:30 SNACK IM RESTAURANT MALEVIL

09:00 – 10:00 ÜBERGABE DER FINISHER-GESCHENKE - RESORT  
MALEVIL

10:00 VERKÜNDUNG UND ZEREMONIE - RESORT MALEVIL

10:45 FOTO DER FINISHER UND SUPPORTER

11:00 – 12:00 AUSGABE DER AUFBEWAHRTEN RÄDER -  
SPEZIALSTELLE IN T2

BIS 12:00 CHECK-OUT HOTEL MALEVIL

## 14.11.2018

VERÖFFENTLICHUNG DES OFFIZIELLEN FILMS ZUM RENNEN

ERÖFFNUNG DER REGISTRIERUNG FÜR DAS JAHR 2019

## 13.10.2019

WINTERMAN XTREME TRIATHLON 2019

# JEDER TEILNEHMER ERHÄLT:

- 1 SPORTBAG WINTERMAN
- 2 IDENTIFIKATIONSARMBAND WINTERMAN FÜR TEILNEHMER UND SUPPORT
- 1 STARTNUMMER /BEIDSEITIG – RÜCKSEITE ID ANGABEN/
- 1 PLASTIKTÜTE MIT NUMMER FÜR DIE SACHEN VOM BUS
- 1 WINTERMAN-SCHWIMMÜTZE MIT NUMMER
- 1 STICKER UNTER DIE SATTELSTANGE DES RADS
- 1 HELMSTICKER + 1 BAGSTICKER
- 1 STICKER FÜR'S AUTO – HECKSCHEIBE
- 1 STICKER FÜR'S AUTO – FRONTSCHIEBE /SIEHT AUS WIE EIN WEISSES PAPIERBAND/
- 1 ROTES BLINKENDES LEUCHTBAND FÜR RADSPORT UND LAUFEN
- 1 SPEZIAL-TRIATLONBAND AUF DIE STARTNUMMER, MIT TASCHE FÜR GPS /WIRD DEM ORGANISATOR ZURÜCKGEGEBEN
- AUSDRUCK SUPPORT MANUAL MIT KARTEN – FÜR SUPPORT
- STICKER FÜR'S RAD MIT BEZEICHNUNGEN DER STELLEN DES RADTEILS UND PROFIL DER STRECKE
- TRIKO FÜR SUPPORT

## IM BUS – VOR START ERHÄLT DER TEILNEHMER:

- WASSERDICHTES SCHWIMMTASCHEN MIT GPS UND KLEINEM BLINKLICHT UND PFEIFE AM GUMMIBAND + KLEINES BLINKLICHT UNTER DER SCHWIMMÜTZE \*

\* DIESE DINGE + BAND FÜR DIE STARTNUMMER MIT TASCHEN TAUSCHEN WIR AM TAG NACH DEM RENNEN AUF DER FEIERLICHEN ZEREMONIE IN MALEVIL GEGEN DAS FINISHER-TRIKO UND DAS FINISHER-GESCHENK EIN

EINEN HELMSTICKER + BAGSTICKER



STICKER FÜR'S AUTO – WINDSCHUTZSCHEIBE



STICKER FÜR'S AUTO – HECKSCHEIBE



STICKER UNTER DIE SATTELSTANGE



# WAS, WIE, WARUM WÄHREND DES RENNENS NUTZEN:

- WM-IDENTIFIZIERUNGSBAND für Teilnehmer und Support – wegen Zutritt zu T1,T2, zur Identifizierung der Teilnehmer während des Rennens und zum Eintritt zum montaglichen feierlichen BRUNCH/ Snack im Resort Malevil
- Startnummer /beidseitig – Rückseite ID-Angaben/ - zur Identifizierung des Teilnehmers, ID, Kontakt- und spezifische Gesundheitsangaben werden verpflichtend durch jeden Teilnehmer auf der Rückseite der Nummer für den Fall eines Unfalls, oder irgendeiner unvorhergesehenen Situation angeführt
- Plastiktüte mit Nummer für das BUS – der Teilnehmer bewahrt darin alles auf, was er auf das BUS mit nimmt und beim Schwimm-Abschnitt nicht benötigt. Diese Tüte wird bei T1 an den Support übergeben, bevor die Teilnehmer im Ziel ankommen
- Sticker unter dem Sattel – bitte so platzieren, dass Sie die Sattelstange des Rads umkleben und die Enden aneinander kleben, die Nummer wird nach hinten hinter den Sattel gerichtet. Oder Sie können sie um die Bremszüge platzieren, falls Sie unter der Sattelstange wegen Taschen und sonstiger Ausstattung nicht genügend Platz haben
- Helmsticker - in der Mitte des Helms im Stirnbereich platzieren, so dass er gut sichtbar ist
- Sticker für's Auto – schwarz mit Nummer – platzieren Sie ihn im hinteren Bereich des Fahrzeugs LINKS!!!!!! So dass er gut sichtbar ist
- Sticker SUPPORT CAR - gelb – wird an der Windschutzscheibe RECHTS OBEN aus Sicht des Fahrers angebracht!!!! So dass er gut sichtbar ist. Der Sticker sieht aus wie ein weißer Papierstreifen, er wird von innen angeklebt
- Der Sticker mit den Bezeichnungen der Stellen der Radstrecke und ihrem Profil, gedacht als Hilfe beim Rad-Abschnitt, kann an den Rahmen des Rads oder an eine andere gut sichtbare Stelle geklebt werden
- Wasserdichte Plastikschwimmtasche mit GPS, Blinklicht und Pfeife am Gummiband – platzieren Sie den Gummi an der Hüfte und ZIEHEN SIE IHN FEST AN, das freie Ende mit der Tasche und der Pfeife ziehen Sie frei auf dem Wasser hinter sich her. Die Pfeife dient beim Schwimmen für den NOTFALL
- Nach dem Schwimm-Abschnitt müssen Sie den GPS-Tracker am Triathlonband mit der Nummer anbringen, beim Verlassen des Depots müssen Sie ein blinkendes Leuchtband am linken Oberarm oder am linken Bein haben /Leuchtpflicht bis 8 Uhr morgens/
- Das kleine rote Blinklicht, das Sie auf dem Schiff vor dem Start erhalten, muss eingeschaltet und unter der WM-Schwimmütze platziert sein. Das zweite Blinklicht ist in der Tasche mit dem GPS. Beide dienen dem Erkennen der Teilnehmer im Dunkeln für Organisatoren, Rettungskräfte, aber auch für die Teilnehmer selbst.
- Das rote Blinklichtband wird auf dem Rad und beim Laufen auf dem Arm oder Bein getragen. Jeder Teilnehmer ist verpflichtet, dieses Band zu tragen und bis 8 Uhr morgens und ab 17:00 Uhr nachmittags oder immer bei verminderten Sichtverhältnissen durch Dunkelheit, Dämmerung oder Nebel eingeschaltet zu lassen.
- RACE MANUAL – haben Sie per E-Mail erhalten - lesen Sie es mehrmals gründlich durch, mit Betreten von T1 erklären Sie sich mit den Bedingungen des Rennens einverstanden
- GEDRUCKTES SUPPORT MANUAL MIT KARTEN – Der Support ist verpflichtet, diese Informationen zu lesen und zu respektieren! Wir empfehlen, die Karten während des Rennens mitzuführen

# SUPPORT INFO:

## „SUPPORT“ – BEGLEITTEAM

Es ist eine absolute Bedingung des Rennens. Support zu sein ist sehr anspruchsvoll, ermüdend und eine große Verantwortung. Deshalb ist es nötig, dass jeder im Support-Team dieses Dokument einstudiert und es mehrmals liest, so dass er alles perfekt versteht und einen guten Überblick hat. Wir garantieren Ihnen, dass Sie, wenn Sie WINTERMAN als Support absolvieren, mehr als irgendwo anders über Triathlon erfahren und gleichzeitig Ihr Verhältnis zu Ihrem Athleten festigen... und im Ziel werden Sie sich genauso gut wie der Teilnehmer fühlen, da Sie das ganze Rennen genau wie er miterleben werden!

### LESEN SIE BITTE SEHR GRÜNDLICH...

1. Der Support muss während des ganzen Rennens mit dem leuchtgelben WINTERMAN-Support-Trikot bekleidet sein und das Identifikationsband am Handgelenk tragen. Das Trikot dient der Identifizierung sowohl durch den Teilnehmer, also auch durch die Veranstalter zur Kontrolle der Bewegung in T1, T1. Tragen Sie es bitte während des Rennens als oberste Kleidungsschicht. /über der Jacke, Sweatshirt/
2. Ohne diese beiden Kennzeichnungen erhalten Sie keinen Zutritt zu T1, T2 und zum Frühstücks-Brunch in MALEVIL am Tag nach dem Rennen.
3. Das Support-Fahrzeug muss mit dem großen WINTERMAN-Sticker mit Nummer gekennzeichnet werden - bringen Sie ihn im hinteren Bereich des Fahrzeugs LINKS an.
4. Der kleine weiss Sticker SUPPORT CAR muss auf der Windschutzscheibe RECHTS OBEN aus Sicht des Fahrers platziert werden. Beide Kennzeichnungen müssen gut sichtbar sein.
5. Support und Teilnehmer haben nur von 03:00 - 4:30 Zutritt zu T1, nach dieser Zeit kann der Support nur gemeinsam mit dem Teilnehmer, der ins Ziel schwimmt, zu T1 gelangen.
6. Der Support muss beim Exit aus dem Wasser auf seinen Athleten warten - an der ausgewiesenen Stelle. Der Support ist der einzige, der den Athleten in T1 unterstützt. Er packt und transportiert alle seine Sachen nach dem Schwimmen, einschl. der Sachen aus dem Bus, die wir Ihnen anliefern. An diese Stelle kehren Sie im Verlauf des Rennens nicht mehr zurück.
7. Aus T1 folgt die Radtrasse. Auf den ersten 30km der Radtrasse ist Parken und Support eingeschränkt. Aus Sicherheitsgründen ist der erste Halt für den Service des Teilnehmers erst bei 14 km ganz am Ende des Orts Hřensko /großer Parkplatz links/ möglich. Der zweite Halt ist bei 23 km im Ort Vysoká Lípa /Dorfplatz am Anfang des Orts in der 90°-Kurve/ möglich. Das Ende der NO SUPPORT ZONE ist bei 30km in der Mitte des Orts Jetřichovice.
8. Eine weitere NO SUPPORT ZONE ist von 70 – 81km / Dolní Chřibská – Krásný Buk/
9. Das ganze Rennen findet bei vollem Straßenverkehr statt, daher muss die Straßenverkehrsordnung uneingeschränkt eingehalten werden.
10. Winterman-Support-Fahrzeuge haben keine entsprechende Ausnahmegenehmigung.
11. Der Teilnehmer hat keine Vorteile oder Vorfahrt vor den anderen Verkehrsteilnehmern.
12. Der Support hat keine Berechtigung, Autos anzuhalten, um dem Teilnehmer die Weiterfahrt auf der Trasse zu erleichtern.
13. Die ganze Radtrasse ist sehr hügelig und hat viele Kurven, sie ist anspruchsvoll in Sachen richtige Orientierung und Richtung. Die Navigation und richtige Richtung liegen in Ihrer Verantwortung.
14. Zum besseren Komfort der Teilnehmer stehen an einigen Stellen WM-Assistenten, die Ihnen die Richtung weisen, sie haben keine Berechtigung, den Verkehr zu leiten.
15. Jede Richtungsänderung und wichtige Kreuzung wird durch WM-Pfeile an Verkehrszeichen gekennzeichnet.

# SUPPORT INFO:

16. Sie als Support erhalten einen detaillierten Wegweiser mit Karte und ausgewiesener Trasse...
17. Der Großteil der Trasse führt über Landstraßen der 3. oder 2 Klasse. Auf der Strecke gibt es viele Kreuzungen und Bahnübergänge. Das Rennen findet bei vollem Straßenverkehr ohne Einschränkungen statt!
18. Sie müssen sich völlig sicher sein, wohin Sie fahren und müssen jederzeit in der Lage sein, Ihren Athleten zu beraten. Auch der kleinste Fehler kann viele Kilometer in falscher Richtung bedeuten – es ist Ihre Verantwortung!
19. Die Strecke ist hügelig mit Kurven und sehr anspruchsvoll bezüglich Parken im Rahmen der Leistung von Support für Ihren Teilnehmer.
20. Sie dürfen auf keinen Fall den Verkehr einschränken oder bremsen, indem Sie im Rahmen Ihrer Support-Pflichten falsch parken.
- 21. Sie dürfen nur dort parken, wo Sie mit allen vier Rädern außerhalb der Straße oder hinter der weißen Seitenlinie stehen! /Bei Verletzung dieser Regel erhält der Teilnehmer eine Strafe von 10 Minuten in T2 oder am CHECK POINT 32 Km, für wiederholte Verletzung wird er disqualifiziert/**
22. In T2 es ein Parkplatz nahe T2 ausgezeichnet. Nach Abwicklung des Teilnehmers müssen Sie alle seine Sachen ins Auto bringen, lassen Sie nichts in T2 zurück.
23. In T2 können Sie die Möglichkeit der Fahrradunterbringung nutzen. Der Teilnehmer kann das Rad am Tag nach dem Rennen zwischen 11:00 und 12:00 abholen.
24. Die Laufstrecke ist hinsichtlich der Orientierung viel einfacher als die Radstrecke. Die Kennzeichnung der Laufstrecke ist gleich wie bei der Radstrecke /Pfeile auf Verkehrszeichen/. Bis auf 3 Ausnahmen können Sie Ihren Teilnehmer über die ganze Strecke mit dem Auto verfolgen.
25. Beim Lauf gibt es drei offroad-Abschnitte, bei denen Sie Ihren Athleten nicht verfolgen können. Der erste Abschnitt ist gleich der erste Kilometer Lauf aus T2 im Resort Malevil, es wird eine kurze Schleife um das Resort gelaufen. Der zweite Abschnitt befindet sich bei 4,5 km und er ist 3500m lang. Die Teilnehmer laufen über einen Feldweg zur Unterführung unter der stark befahrenen Hauptstraße /gegenüber der Tankstelle MOL/. Die Teilnehmer laufen unter der Hauptstraße und hinter der Tankstelle schließen sie an die Straße in die Stadt Jablonné v Podještědí an. Es gibt viel Platz zum Parken gegenüber und hinter der Tankstelle. Der nächste Abschnitt, in dem es nicht möglich ist, einem Triathlet mit dem Auto zu folgen, liegt zwischen 8km und 11km. Der Abschnitt beginnt direkt bei der Pdestrain-U-Bahn gegenüber der MOL-Tankstelle. Deshalb empfehlen wir, dass jeder Support seinen Triathlet hier abwartet. Stützwagen fahren von der Tankstelle entlang der Hauptstraße Nr. 13 in Richtung Liberec nach Lvová, wo sie rechts zum Schloss Lemberk abbiegen. Hier treffen Sie wieder Ihren Triathleten.
26. Die Teilnehmer überqueren im Lauf-Abschnitt keinen Bahnübergang, aber der Support muss mehrere überqueren. Wenn das rote Warnlicht leuchtet oder das Warngeräusch ertönt, müssen Sie stehenbleiben und auf das Signal zur freien Durchfahrt warten. Dies ist Bedingung des Rennens. Falls einer der Teilnehmer oder des Supports der Teams diese Vorschrift verletzt, wird er augenblicklich disqualifiziert.
27. Für jeden Teilnehmer und den Support, der bei Dämmerung, Dunkel oder Nebel läuft und nach 17 Uhr läuft, ist es verpflichtend, am rechten Arm oder Bein das rote blinkende Band und die Stirnlampe am Kopf einzuschalten.
28. Finish" ... Es ist verboten, ins Gipfel des Ještěd mit dem Auto zu fahren. Die Support-Autos müssen entweder am Parkplatz an 42km geparkt werden. Vom Parkplatz aus muss der Support 300 m die Straße hinunter laufen und auf seinen Triathlet warten. Von diesem Punkt aus müssen sie den letzten 1,2 km langen Lauf gemeinsam bewältigen. Dieser Teil ist ein extrem schwieriges Terrain mit einem letzten Abstieg bis zur Ziellinie zum Gipfel führen. Es ist ein Teil mit extrem herausforderndem Gelände, das direkt am Parkplatz endet, wo Sie Ihr Auto verlassen haben. Im Ziel werden heiße Suppe und Tee für Sie und Ihren Triathlet zur Verfügung stehen. Die Entfernung von Ještěd zum T2-Resort Malevil erreichen Sie nach einer 35-minütigen Fahrt.

# REGELN DES RENNENS - SCHWIMMEN

1. Neopren ist Bedingung des Rennens, ohne kann der Teilnehmer nicht starten
2. Schwimmsocken und Neoprenmützen sind erlaubt
3. Neoprenhandschuhe sind nicht erlaubt
4. Der Teilnehmer ist verpflichtet, mit einer wasserdichten Tasche zu schwimmen /innen sind GPS-Sender, eingeschaltete Blinklampe/, die im Band am Rücken platziert ist
5. Die wasserdichte Tasche enthält einen GPS-Sender und ein kleines eingeschaltetes Blinklicht. Am Gummi ist eine Pfeife für den Notfall angebracht.
6. Es ist erlaubt, mehr als einen Neoprenanzug zu haben
7. Schwimmhilfen wie Schwimmflossen, Schnorchel, Handschuhe, Schwimmwesten sind verboten
8. Der Teilnehmer muss das Rennen in der offiziellen WM-Schwimmkappe mit der Nummer schwimmen, unter der er ein kleines Blinklicht im Blinkmodus tragen muss
9. Die Startnummer darf der Teilnehmer während des Schwimmens nicht tragen
10. Die Teilnehmer werden von einer Flotte aus Kajaks und Flossen begleitet, durch Betätigen der Pfeife kann der Teilnehmer Assistenz herbeirufen
11. Der Teilnehmer zeigt dem Organisator beim Verlassen des Wassers seine Startnummer, die er auf dem Handrücken trägt
12. Der Support hat zu T1 nur bis 04:00 Uhr Zutritt. Danach wird T1 geschlossen und Sie haben erst wieder gemeinsam mit dem Teilnehmer Zutritt, wenn er ankommt.
13. Falls der Teilnehmer Sachen mit auf das Bus nimmt, die er beim Schwimmen nicht benötigt, muss er sie in eine Tüte mit seiner Startnummer legen, die Tüte mit den Sachen wird nach dem Start dem Support in T1 übergeben
14. Nach Verlassen des Wassers in T1 muss der Teilnehmer das GPS in das WM-Band mit seiner Startnummer einfügen
15. Die Teilnehmer und der Support sind für ihre Schwimmsachen verantwortlich. T1 wird um 07:30 Uhr aufgelöst, der Veranstalter trägt nach 7:30 Uhr keine Verantwortung für die Sachen in T1

Anm. : Die wasserdichte Tasche am Gummiband, beide kleinen Blinklichter, die Pfeife, GPS und das WM-Triathlonband für die Startnummer muss der Teilnehmer dem Veranstalter zurückgeben. Im Austausch für diese Dinge erhalten Sie ein WM-Finisher-Trikot und ein WM-Finisher-Geschenk am Tag nach dem Rennen auf der offiziellen WM-Finisher-Zeremonie

Die für das Rennen bestimmten Trikots Ihrer Supporter werden gegen kleinere Größen nach dem Rennen am Tag der Zeremonie gegen die Größe eingetauscht, die sie bei der Registrierung angegeben haben.

# REGELN DES RENNENS - RAD

1. Der Teilnehmer ist verpflichtet, während des ganzen Rennens auf der rechten Seite zu fahren, alle Regeln des Straßenverkehrs zu respektieren und der durch WM-Pfeile gekennzeichneten Rennstrecke zu folgen. Der Teilnehmer ist verpflichtet, insbesondere an Bahnübergängen und Kreuzungen mit STOP-Schild erhöhte Aufmerksamkeit walten zu lassen. Es ist strikt verboten, einen Bahnübergang zu überfahren, während die Signalanlage aktiv ist oder die Schranken herabgelassen sind. Das Ignorieren dieser beiden Anweisungen führt augenblicklich zur Disqualifizierung.
2. Der Teilnehmer hat nicht Vorfahrt vor den anderen Verkehrsteilnehmern.
3. Der Teilnehmer ist verpflichtet, das WM-Band mit GPS und Startnummer sichtbar hinten am Körper zu tragen
4. Auf der zweiten Seite der Startnummer müssen seine Kontakt- und Identifikationsangaben sein
5. Der Teilnehmer ist verpflichtet, sein Rad mit Vorder- und Rücklicht auszustatten (Kontrolle bei Check-in und Check-out des Rads)
6. Der Teilnehmer ist verpflichtet, beim Exit aus T1 das Vorder- und Rücklicht, das rote blinkende Leuchtband am linken Arm/Bein einzuschalten und die Reflexveste oder -Bänder zu tragen.
7. Der Teilnehmer ist verpflichtet, bis 8:00 Uhr alle Lichter einzuschalten und die Reflexveste zu tragen. Im Falle verminderter Sichtverhältnisse muss die ganze Zeit die Reflexveste getragen werden und die Lichter eingeschaltet sein.
8. Wir empfehlen ausdrücklich, ein starkes Vorderlicht zu verwenden - die ersten 60 Minuten auf dem Rad finden bei absoluter Dunkelheit statt!
9. Das Rad jedes Teilnehmers muss mit dem Sticker mit der Nummer unter der Sattelstange gekennzeichnet sein.
10. Der Helm muss von vorn mit dem Sticker mit der Startnummer des Teilnehmers gekennzeichnet sein
11. Jeder Teilnehmer muss bei jeglichem Bewegen des Rads das Helmlicht einschalten
12. Es ist die Pflicht jedes Teilnehmers, dass sein Rad in gutem Fahrzustand ist
13. Das Rad darf nur bei einem mechanischen Schaden gewechselt werden
14. Es ist verboten, während des Rennens Radio, MP3-Player, Walkman oder andere Audiogeräte zu verwenden
15. Im Falle lebensbedrohlicher Situationen ist es erlaubt, das Mobiltelefon zu verwenden
16. Der Mindestabstand des Support-Fahrzeugs vom Teilnehmer beträgt 100 m. Aus Sicherheitsgründen darf der Support nie knapp vor oder hinter dem Teilnehmer fahren!
17. Bei der Fahrt mit dem Rad ist es verboten, irgendetwas aus dem Auto zu geben oder zu nehmen.
18. Es ist dem Teilnehmer nicht erlaubt, irgendwie im Auto oder im Kofferraum des Autos zu sitzen.
19. Jeder, der ein echter WINTERMAN-Finisher sein will, schneidet beim Radfahren nicht. Der zulässige Mindestabstand zwischen den Teilnehmern auf Rädern beträgt 15 m.
20. Bergauf können die Teilnehmer auf den Rädern nebeneinander fahren.
21. Es ist erlaubt, auf dem Rad einen Rucksack zu tragen.
22. Das Wegwerfen von (jeglichem) Müll ist absolut verboten - während des ganzen Rennens!! Bei Zuwiderhandlung erhalten Sie eine Verwarnung, bei erneuter Zuwiderhandlung wird der Teilnehmer disqualifiziert.

# REGELN DES RENNENS - LAUFEN:

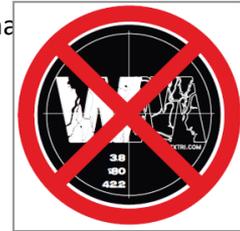
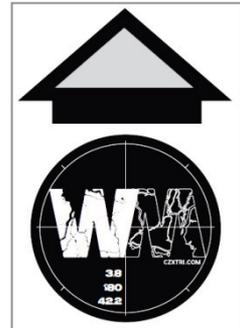
1. Der Teilnehmer ist verpflichtet, während des ganzen Rennens auf der linken Seite zu laufen, d. h. in Gegenrichtung, alle Regeln des Straßenverkehrs zu respektieren und ausschließlich der durch WM-Pfeile gekennzeichneten Rennstrecke zu folgen. Der Teilnehmer ist verpflichtet, insbesondere an Wegkreuzungen und Kreuzungen erhöhte Aufmerksamkeit walten zu lassen.
2. Der Teilnehmer ist verpflichtet, das Band mit GPS und Startnummer sichtbar vorne am Körper zu tragen
3. Der Teilnehmer ist verpflichtet, das rot blinkende Leuchtband /am rechten Arm oder Bein/ und die Stirnlampe immer bei verminderter Sicht (Dunkelheit, Dämmerung, Nebel) und ab 17:00 Uhr einzuschalten.
4. Es ist verboten, während des Rennens Mobiltelefone, Radio, MP3-Player, Walkman oder andere Audiogeräte einschließlich Hands-Free zu verwenden
5. Mobiltelefone dürfen nur in lebensbedrohlichen Situationen verwendet werden
6. Der Support darf den Teilnehmer beim Lauf-Abschnitt nur zu Fuß oder mit dem Rad begleiten.
7. Es ist es verboten, während der Fahrt irgendetwas aus dem Auto zu geben oder zu nehmen
8. Es ist dem Teilnehmer nicht erlaubt, irgendwie im Auto oder im Kofferraum des Autos zu sitzen
9. Beim Laufen ist es erlaubt, einen Rucksack auf dem Rücken zu tragen
10. **SAFETY CHECK - POINT 32km** in der Gemeinde Janův Důl. CUT - OFF TIME ist um 22:30 Uhr, Teilnehmer, die es nicht schaffen, an dieser Stelle um 22:30 Uhr zu sein, werden zur Beendigung des Rennens aufgefordert.
11. **ZUFAHRT AUF JEŠTĚD VERBOTEN.** Der letzte mögliche Parkplatz für die Autos finden sie zirka auf dem Kilometer 42. Vom Parkplatz aus muss der Support 300 m die Straße hinunter laufen und auf seinen Triathlet warten. Von diesem Punkt aus müssen sie den letzten 1,2 km langen Lauf gemeinsam bewältigen. Dieser Teil ist ein extrem schwieriges Terrain mit einem letzten Abstieg bis zur Ziellinie zum Gipfel führen.
12. Das Ziel ist in Chateau Ještědka, wo euer Support parken kann. Der Support muss seinen Sportler ins Ziel an der Seite begleiten
13. **CUT - OFF TIME DES RENNENS IST UM 00:30 Uhr**
14. Im Ziel gibt es für Teilnehmer und Support ein warmer Suppe und tee.
15. Das Wegwerfen von (jeglichem) Müll ist absolut verboten - während des ganzen Rennens!! Bei Zuwiderhandlung erhalten Sie eine Verwarnung, bei erneuter Zuwiderhandlung wird der Teilnehmer disqualifiziert.

# ORIENTIERUNG WÄHREND DES RENNENS:

**Die Radtrasse führt nur über Asphaltstraßen**

**Die Lauftrasse führt über Straßen, aber auch offroad - über Feld- und Waldwege (ca. 5 km)**

- Die ganze Strecke ist auf Verkehrsschildern markiert – Pfeil mit Aufschrift WM
- Jeder wichtige und radikale Fahrtrichtungswechsel wird immer mit Pfeilen mit dem Zeichen WM markiert / der Pfeil ist auf Richtungsweisern
- Jede Abbiegung von der Hauptstraße wird vor der Kreuzung mit einem Pfeil mit dem Zeichen WM markiert / der Pfeil ist auf Richtungsweisern
- Jede Abbiegung von der Hauptstraße wird in der neuen Richtung nach der Kreuzung mit einem Pfeil mit dem Zeichen WM markiert / der Pfeil ist auf Richtungsweisern
- Der ganze Weg wird regelmäßig mit Pfeilen mit dem Zeichen WM gekennzeichnet
  - der Pfeil befindet sich auf dem Verkehrszeichen „**Hauptstraße**“
  - der Pfeil befindet sich immer auf den Verkehrszeichen „**Stop und Vorfahrt achten**“
  - der Pfeil befindet sich immer auf Verkehrszeichen, die „**Ortsanfang- oder Ende**“ markieren
  - der Pfeil befindet sich immer auf Verkehrszeichen, die eine „**mögliche Änderung der Fahrtrichtung**“ /Richtungsweiser rechts, links oder geradeaus/ markieren
  - der Pfeil ist immer an unübersichtlichen Stellen angebracht
  - der Pfeil ist regelmäßig an langen Abschnitten ohne Abbiegung angebracht
- An mehreren unübersichtlichen Stellen wird die falsche Richtung durch ein rotes durchgestrichenes WM-Zeichen in rotem Kreis markiert



## EINHALTUNG DER STRASSENVERKEHRSORDNUNG:

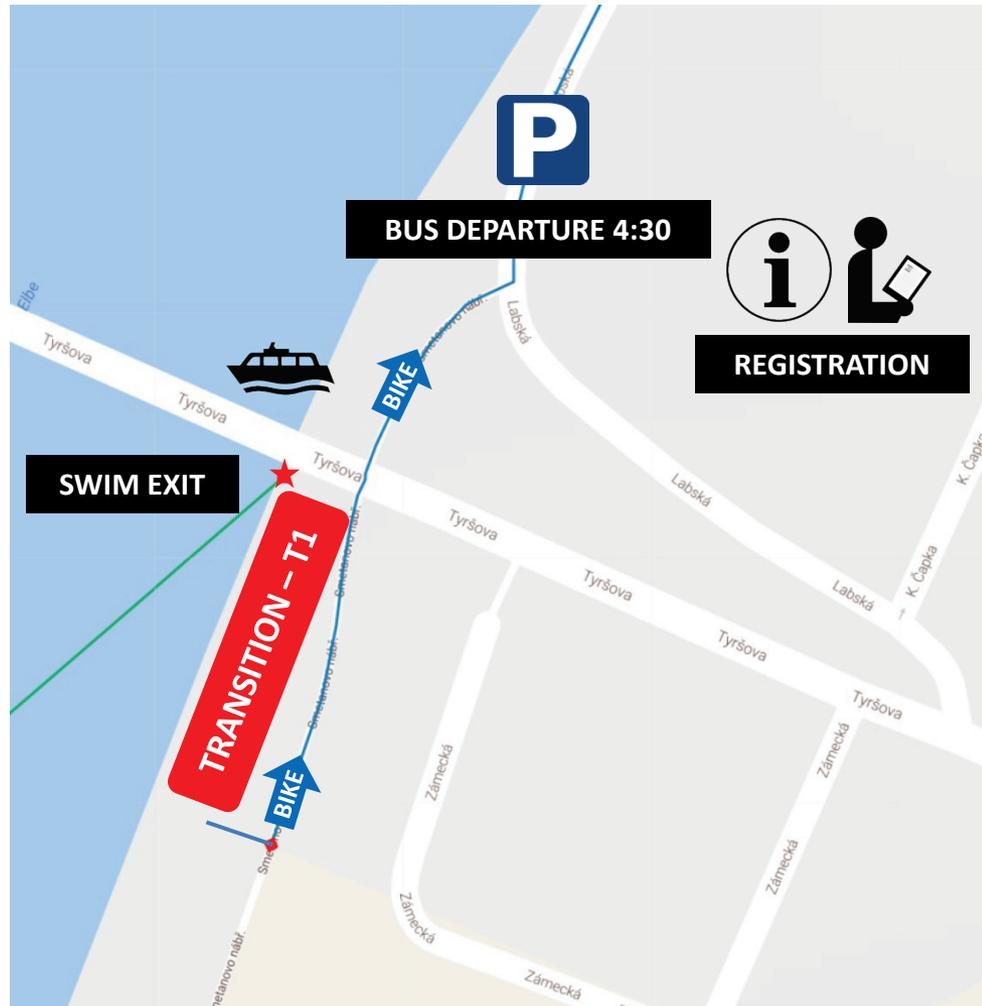
1. Sie fahren bei üblichem Straßenverkehr und sind dessen Teilnehmer
2. Die Straßenverkehrsordnung muss unbedingt eingehalten werden
3. Der Teilnehmer hat keine Vorteile oder Vorrang vor den anderen Verkehrsteilnehmern
4. Der Support hat keine Berechtigung, Autos anzuhalten. Der Support weist dem Teilnehmer die Richtung und deutet an, ob der Weg frei ist
5. Falls der Weg nicht frei ist, muss der Support den Teilnehmer anhalten und ihm helfen, die kritische Stelle sicher zu überfahren
6. **Der Support darf nur mit allen vier Rädern außerhalb der Fahrbahn oder hinter der weißen Seitenlinie parken!** Bei Verletzung dieser Regel erhält der Teilnehmer eine Strafe von 10 Minuten in T2 oder am CHECK POINT 32Km, für wiederholte Verletzung wird er disqualifiziert!
7. Es ist strikt verboten, den Bahnübergang zu überfahren, während die Signalanlage aktiv ist oder die Schranken herabgelassen sind
8. Die Verletzung der obigen Regeln der Straßenverkehrsordnung wird mit Disqualifizierung geahndet

# KARTE – PROFIL RAD, LAUFEN

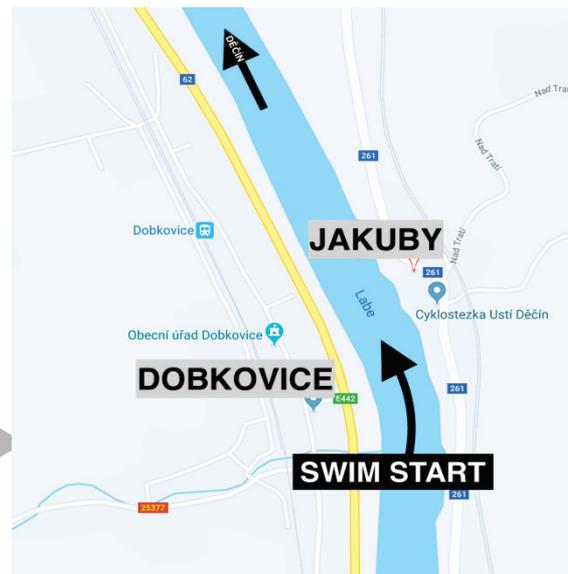
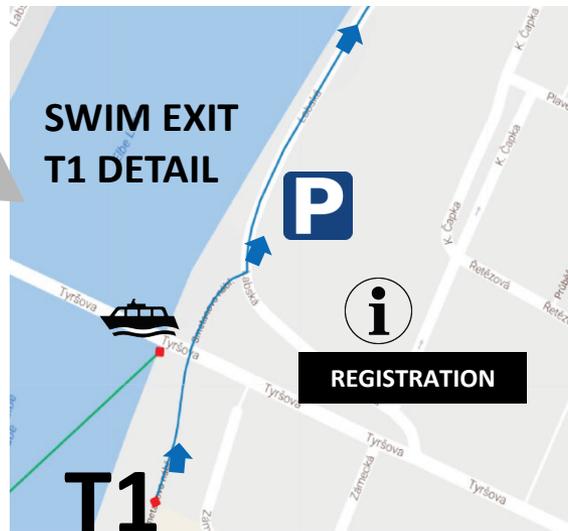


# KARTE – REGISTRIERUNG, DEPOT, SCHWIMMEN:

DER AUSSTIEG AUS DEM WASSER befindet sich unter der dritten Brücke in Děčín, die genaue Stelle wird am Ufer mit einem Feuer beleuchtet



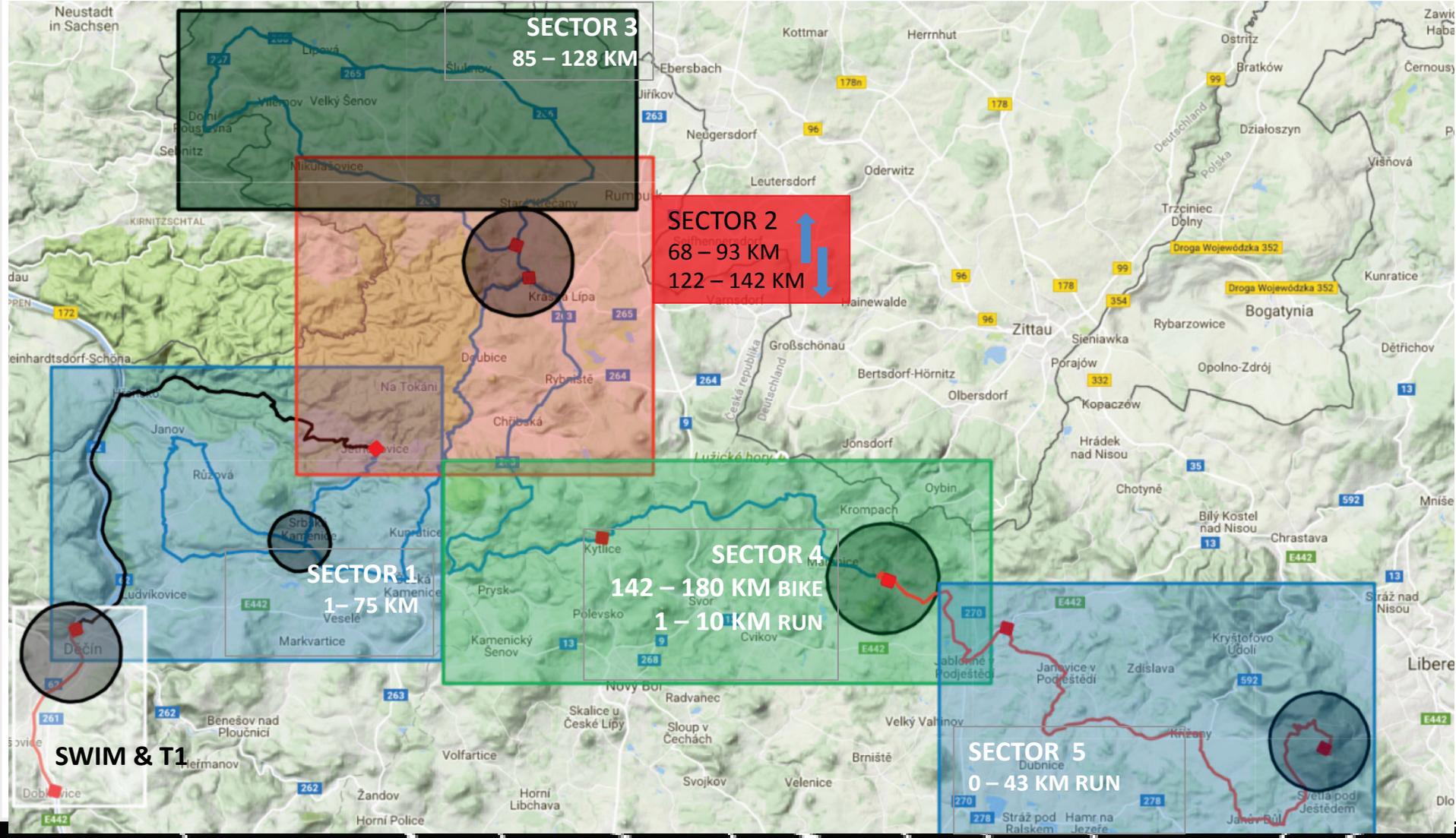
# KARTE – SCHWIMMEN:



- Geschwommen wird nach unten dem Fluss entlang aus Jakuby nach Děčín.
- Das Bus können Sie um 04:20 / am Parkplatz bei T1 betreten
- **Das Bus startet pünktlich um 4:30!**
- Es gibt mobile Toiletten am Start
- Alles, was Sie mit auf das Bus nehmen und beim Schwimmen nicht benötigen, legen Sie in die Tüte mit der Startnummer, wir übergeben sie Ihrem Support in T1.
- **Die Wassertemperatur wird EXTREM KALT!**
- **Geschwommen wird in absoluter Dunkelheit und wasserabwärts!**
- Wir erwarten eine Strömungsgeschwindigkeit um die 4-6 km/h.
- Die Entfernung zum Ziel beträgt 8,6km mit dem Strom.
- Das Rennen beginnt mit einem Sprung vom Plattform.
- Stellen Sie sich auf ein schnelles Schwimmtempo ein.
- Das Ziel beim Schwimmen und Exit aus dem Wasser befindet sich unter der dritten Brücke auf der rechten Seite des Flusses, es wird durch ein Feuer am Ufer markiert
- Der Ausstieg aus dem Wasser führt über einen Teppich.
- **Neopren-Anzug und -Mütze sind Pflicht!**
- Die wasserdichte Tasche mit GPS und Blinklicht ist Pflicht.
- Wir empfehlen Neoprensocken.

# KARTE = 5 SEKTOREN:

**TRASA:** Děčín T1, Hřensko, V. Lípa, Jetřichovice, Srbská Kamenice, Růžová, Janov, Arnoltice, Bynovec, Kámen, Srbská Kamenice, Česká Kamenice, Studený, Dolní Chřibská, Doubice, Krásný Buk, Brtníky, Mikulášovice, Vilémov, Dolní Poustevna, Lobendava, Šluknov, Rumburk, Staré Křečany, Zahrady, Krásný Buk, Krásná Lípa, Chřibská, Č. Kamenice, Mlýny, Kytlice, Horní Světlá, Mařenice, Heřmanice v Podj. Malevil T2



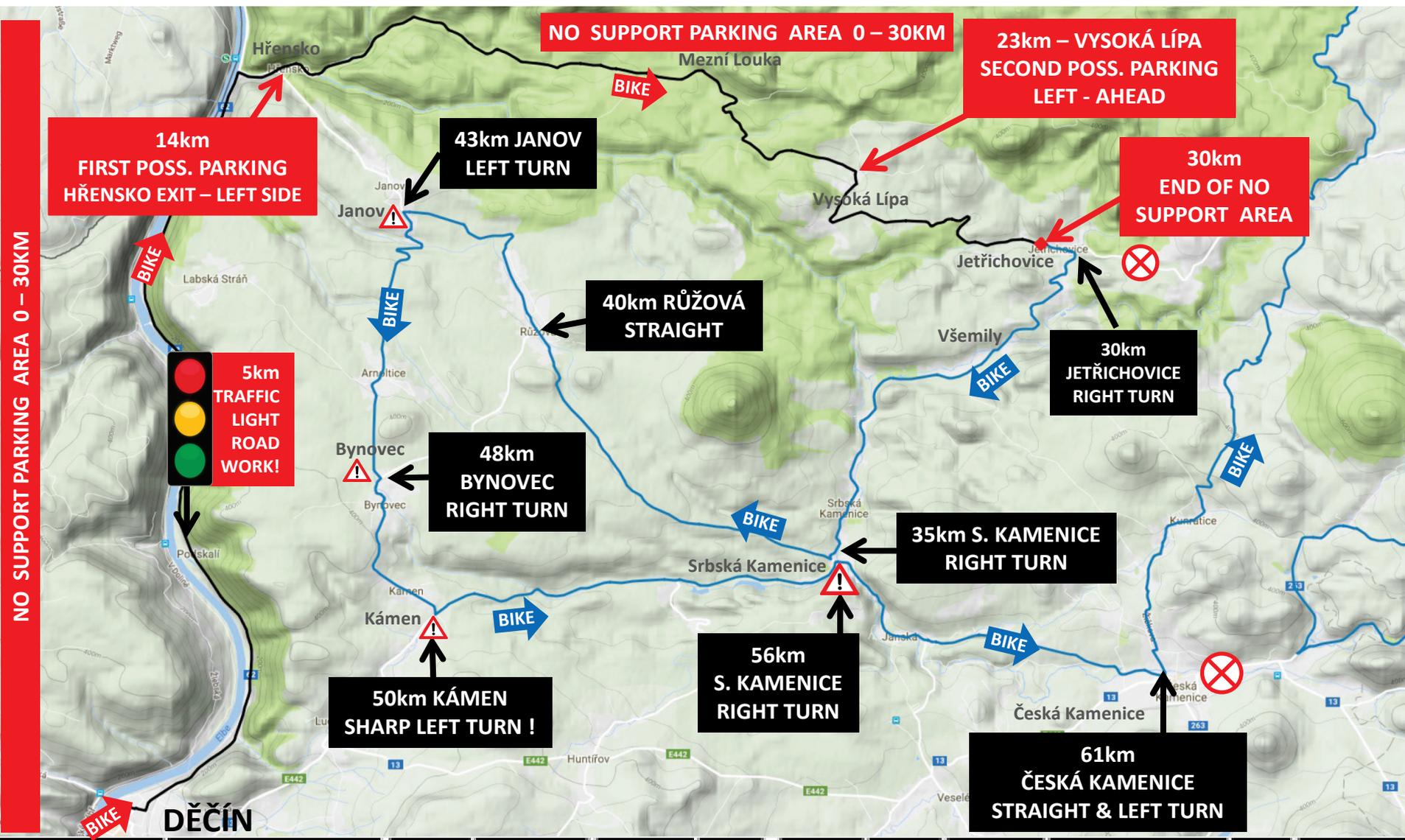
# KARTE – RAD UND T1 :

BIKE - die ersten 30 km sind NO SUPPORT PARKING AREA. Es gibt dort 2 ausgewiesene Parkplätze (14 km an der Ausfahrt aus Hřensko + am 23 km in Vysoká Líba am Anfang in der Kurve).



# KARTE – RAD SEKTOR #1: 1-72KM :

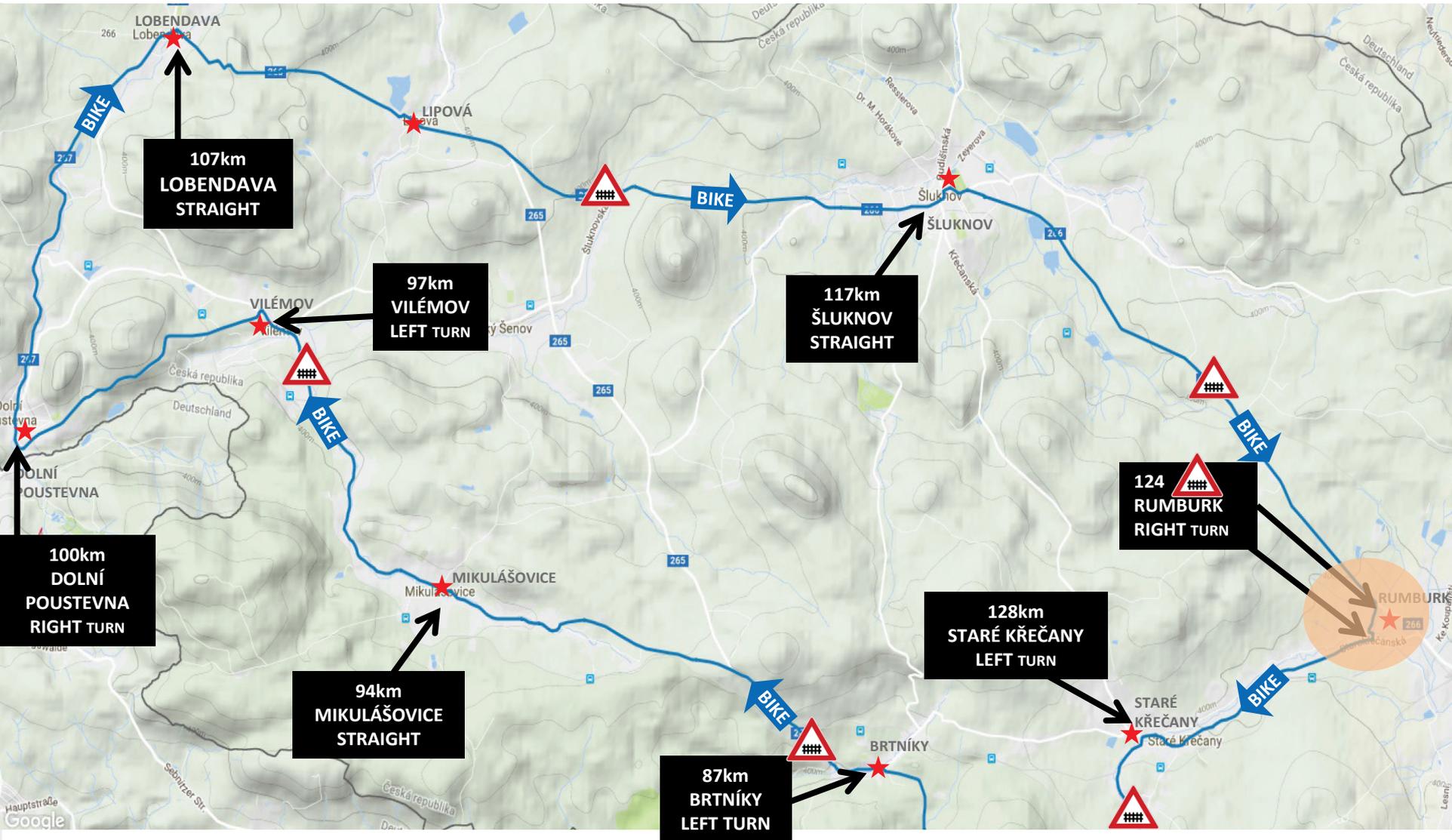
T1 - Děčín, Hřensko, Mezní Louka, Vysoká Lída, Jetřichovice, Všemily, Srbská Kamenice, Růžová, Janov, Arnoltice, Bynovec, Kámen, Srbská Kamenice, Jánská, Česká Kamenice, Kunratice, Lipnice, Studený, Dolní Chřibská - 72km





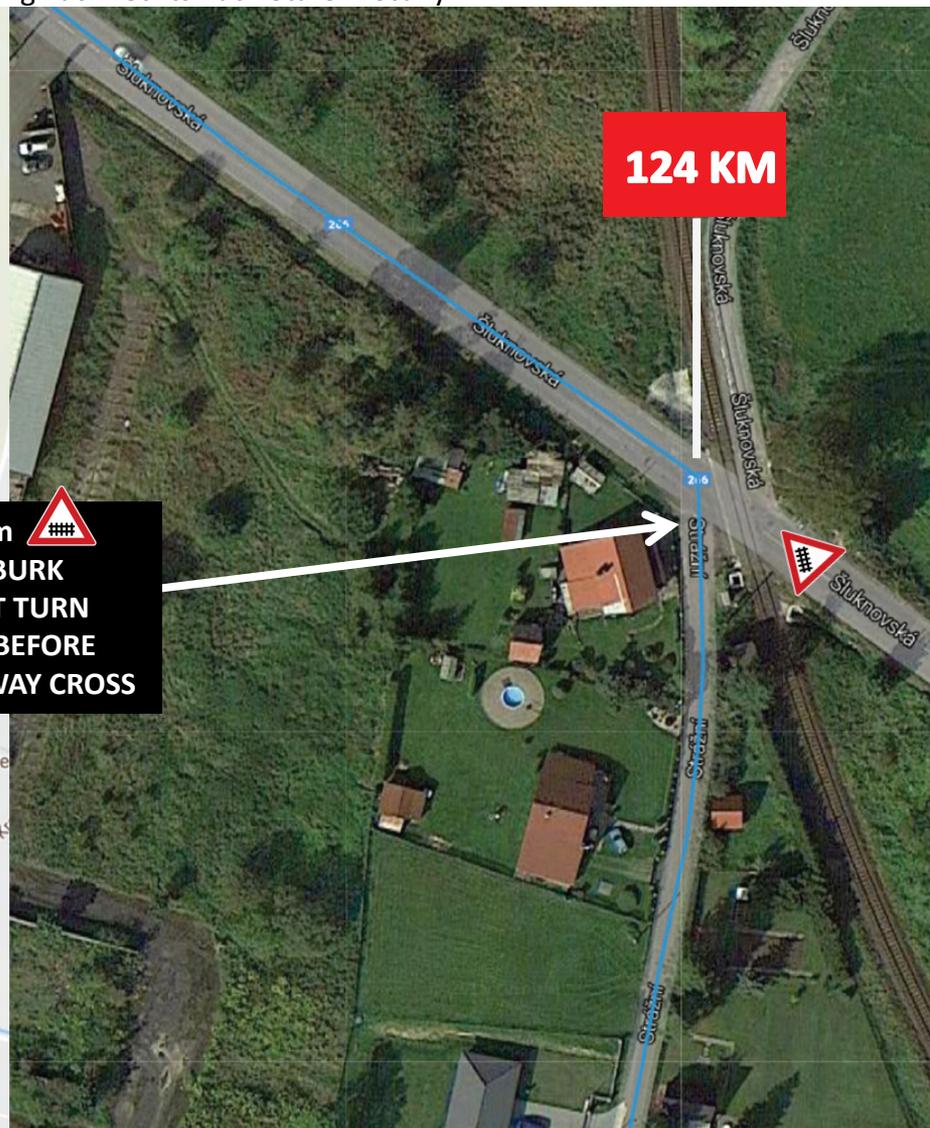
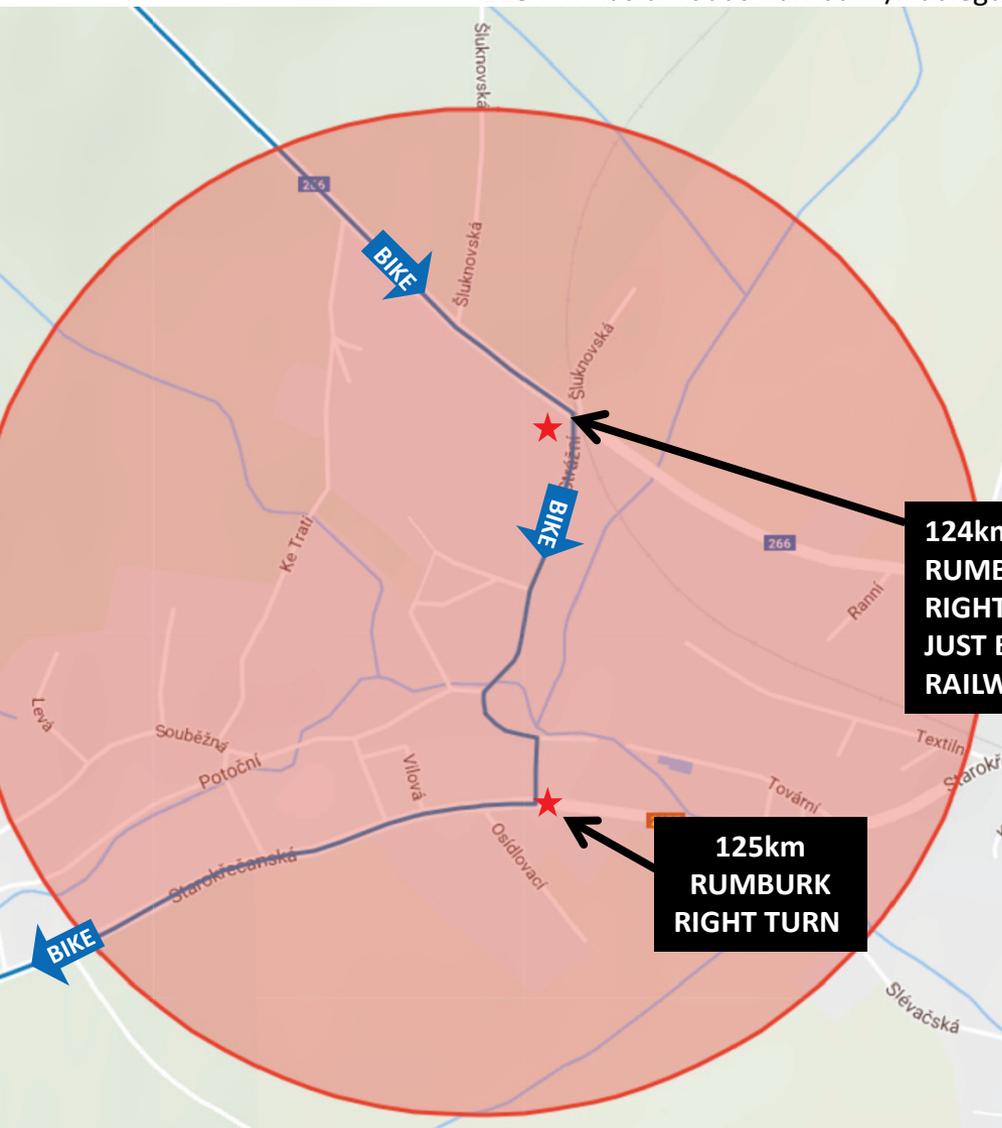
# KARTE – RAD SEKTOR # 3 :85 – 128KM

**87km** Brtníky, Mikulášovice, Vilémov, Dolní Poustevna, Horní Poustevna, Lobendava, Lipová, Velký Šenov, Šluknov, Rumburk,  
**128km** Staré Křečany



# KARTE – RAD: DETAIL :124 - 125KM

124,5 km Abbiegung nach rechts vor dem Bahnübergang an der Ortseinfahrt Rumburk  
125 km Ausfahrt aus Rumburk /Abbiegung nach rechts nach Staré Křečany

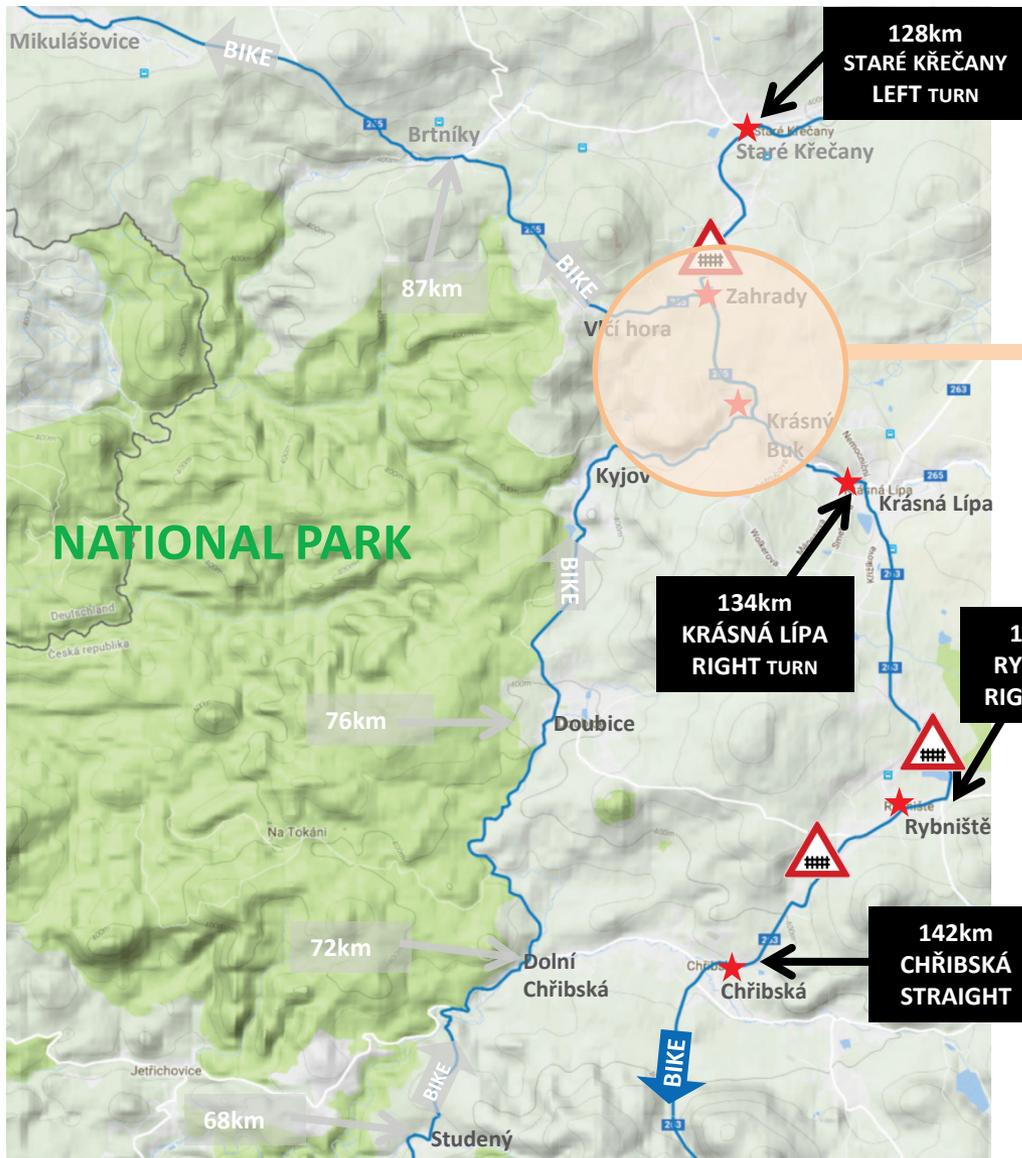


124km   
RUMBURK  
RIGHT TURN  
JUST BEFORE  
RAILWAY CROSS

125km  
RUMBURK  
RIGHT TURN

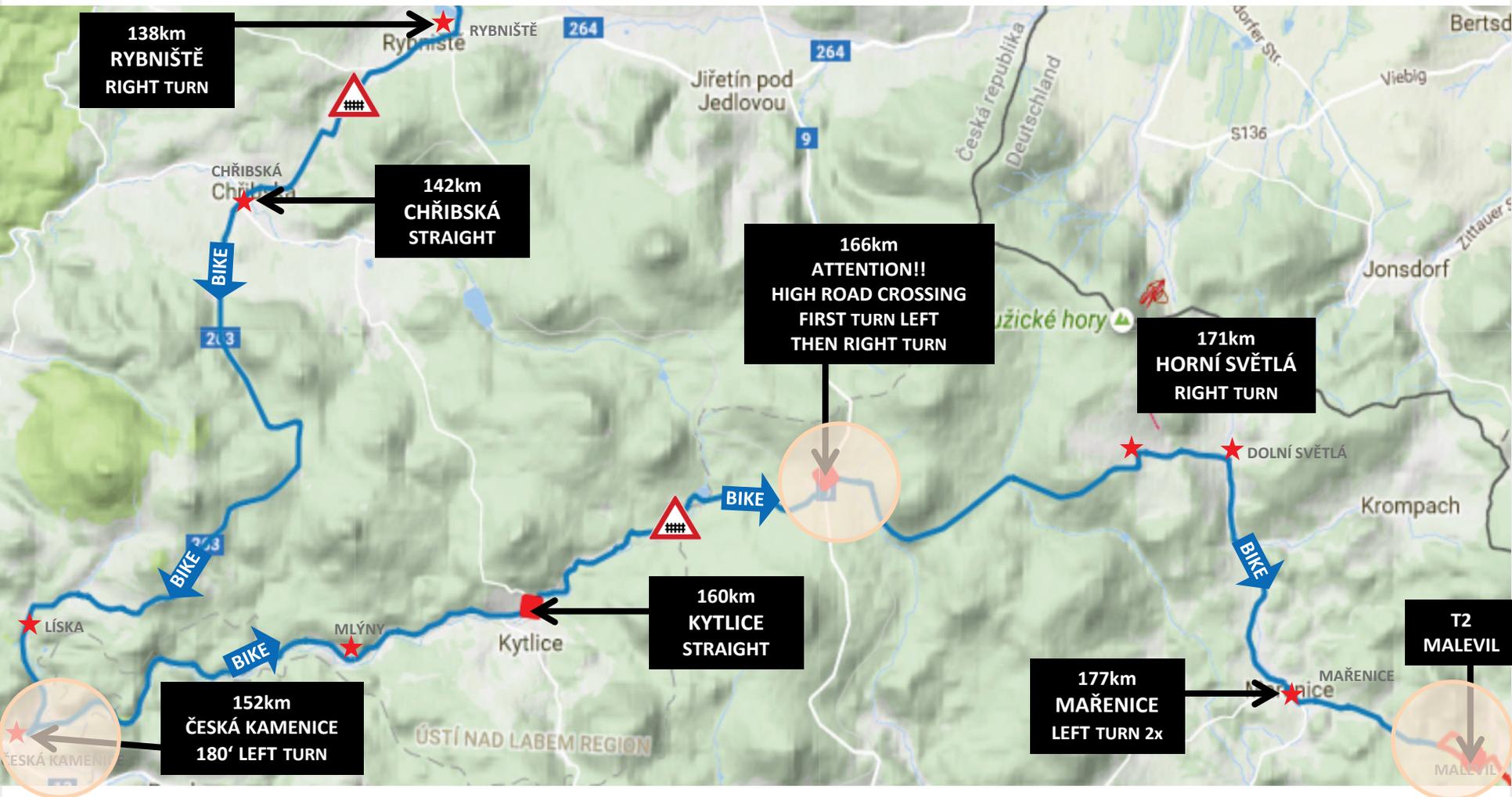
# KARTE – RAD: SEKTOR # 4 :128 – 142KM

128km Staré Křečany, Zahrady, Krásný Buk, Krásná Lípa, Rybniště, Chříbská – 142km



# KARTE – RAD: SEKTOR # 4 :138 – 180KM

138Km Rybníště, Chřibská, Česká Kamenice - 152Km, Mlýny, Kytlice, Nová Huť, Horní Světlá, Dolní Světlá, Mařenice,  
180Km T2 RESORT MALEVIL



# KARTE – RAD DETAIL:152KM + 166KM

## DETAIL 152 KM - ČESKÁ KAMENICE

SEHR SCHARFE (180°) ABBIEGUNG NACH LINKS

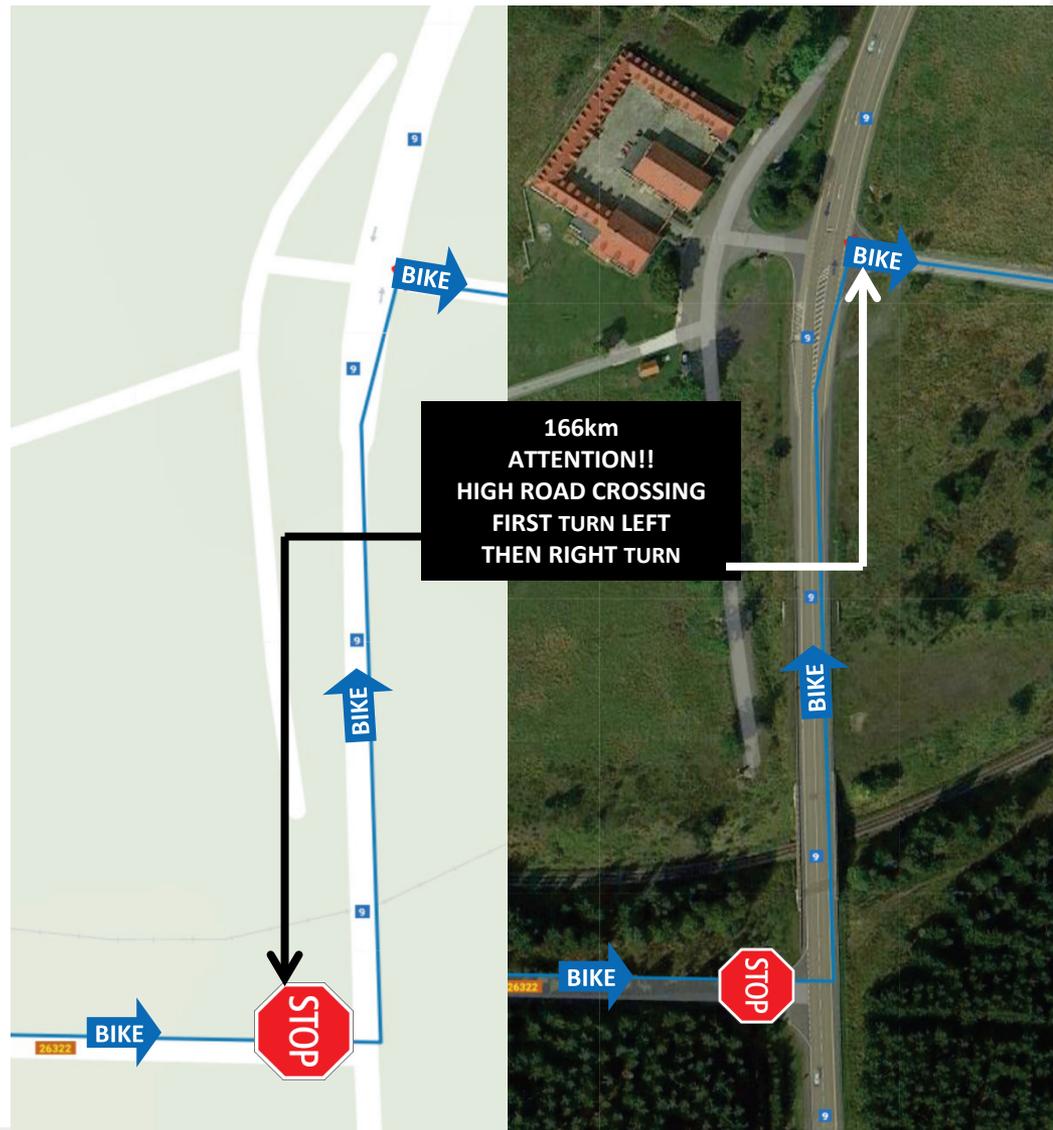
VORSICHT! Der Teilnehmer fährt bergab mit hoher



## DETAIL 166 KM

VORSICHT, ÜBERQUERUNG EINER VIELBEFAHRENEEN STRASSE!!!

ZUERST LINKS ABBIEGEN UND NACH CA. 100 M NACH RECHTS!!!!



# KARTE -DETAIL T2

DETAIL T2 UND PARKPLATZ MALEVIL

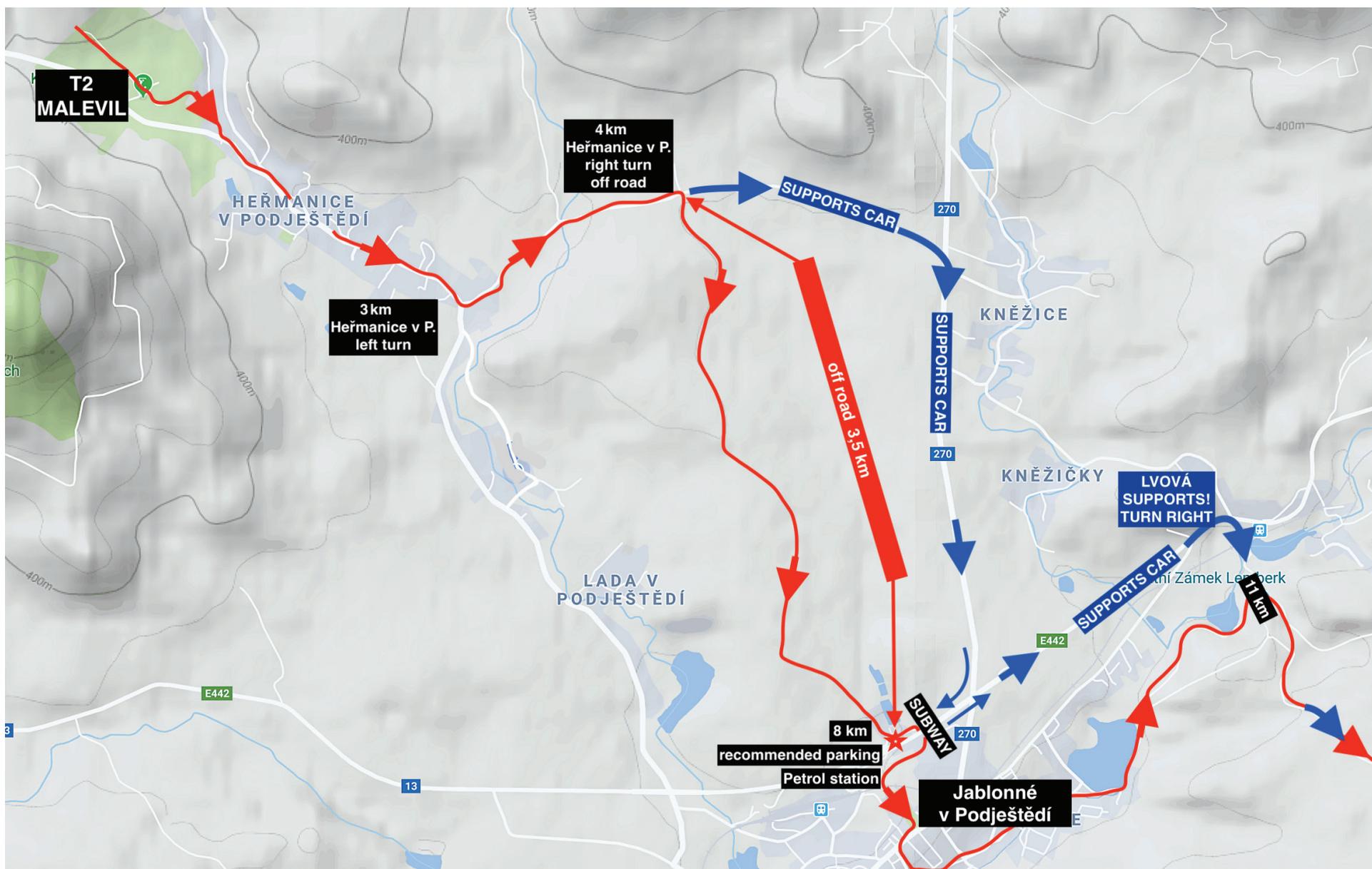


# KARTE –LAUFEN SEKTOR # 5 :0 – 43KM

T2 – MALEVIL, Heřmanice v Podještědí, Jablonné v Podještědí, Lvoová, Janovice v Podještědí, Dubnice, Žibřidice, Křižany, Druzcov, Janův Důl – 32Km **TIME DEADLINE 22:30**, Rozstání, Hodky, Hoření Paseky, **Ještěd 43Km – RACE DEADLINE 00:30**



# KARTE - LAUFEN SEKTOR #5: 0 - 8KM



# KARTE -LAUFEN: SEKTOR # 5 : 8 - 11KM



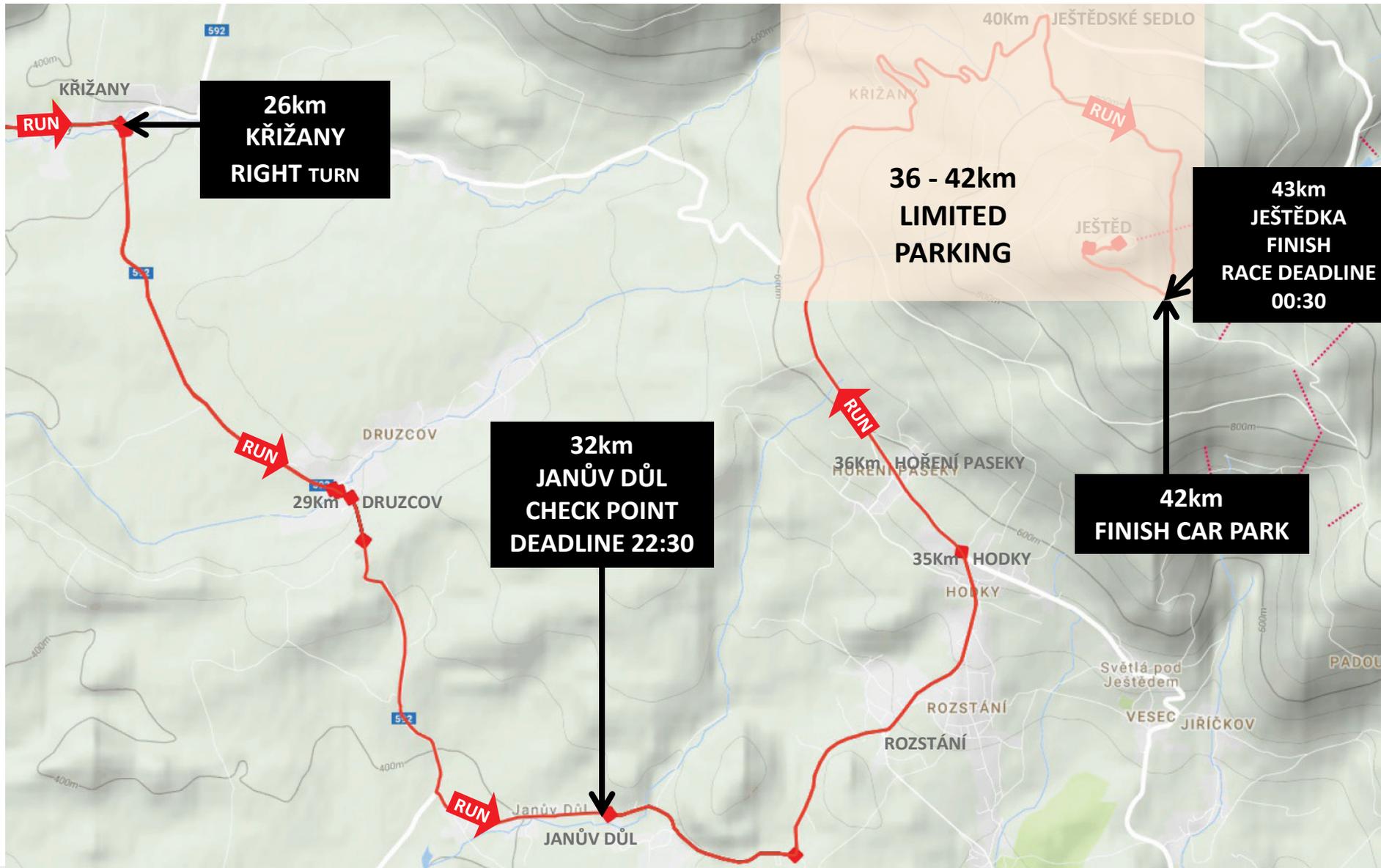
**JABLONNÉ V PODJEŠTĚDÍ  
8 - 11 KM**

# KARTE -LAUFEN: SEKTOR #5 : 8 - 11KM

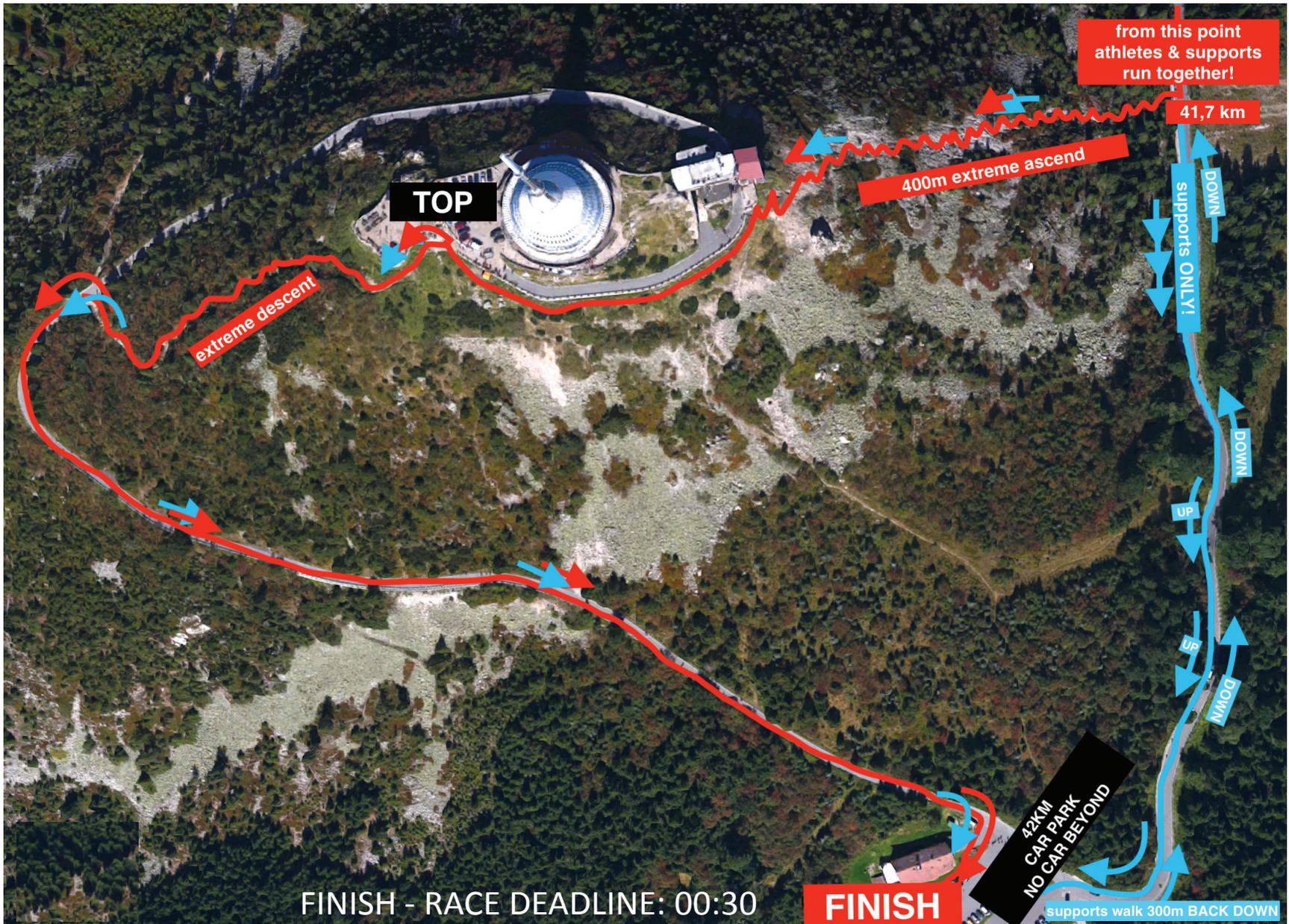


# KARTE -LAUFEN: 26 - 43KM

26Km Křižany, Druzcov, Janův Důl – 32Km, Rozstání, Hodky, Horní Paseky, Ještědské sedlo 40Km, CAR PARK 42Km, Ještěd 43Km



# KARTE -LAUFEN: DETAIL 42 -43KM



# WINTERMANN

## XTREME TRIATHLON

DER VERANSTALTER WIDMET ZUSAMMEN MIT DEM SIEGER AM 15.10.2018 DAS **PREISGELD** DEM KINDER-KARDIOZENTRUM IN MOTOL, OHNE DAS DAS WINTERMAN-RENNEN NIE ENTSTANDEN WÄRE. IM KINDER-KARDIOZENTRUM WERDEN TÄGLICH MEHRERE KINDERLEBEN GERETTET. WINTERMANN SPENDET ALS DANK JEDES JAHR DAS PREISGELD UND DEN ERLÖS AUS DER STARTGEBÜHR DIESER INSTITUTION AUF WELTNIVEAU.



GENERAL PARTNERS:



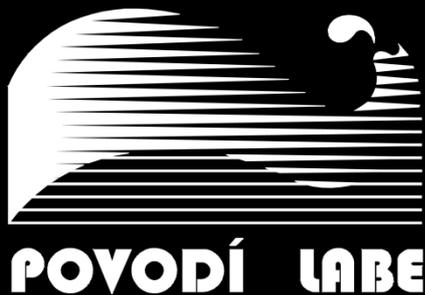
NUTRITION PARTNER:



MEDIA PARTNER:



OTHER PARTNERS:





# WINTERMAN

XTREME TRIATHLON