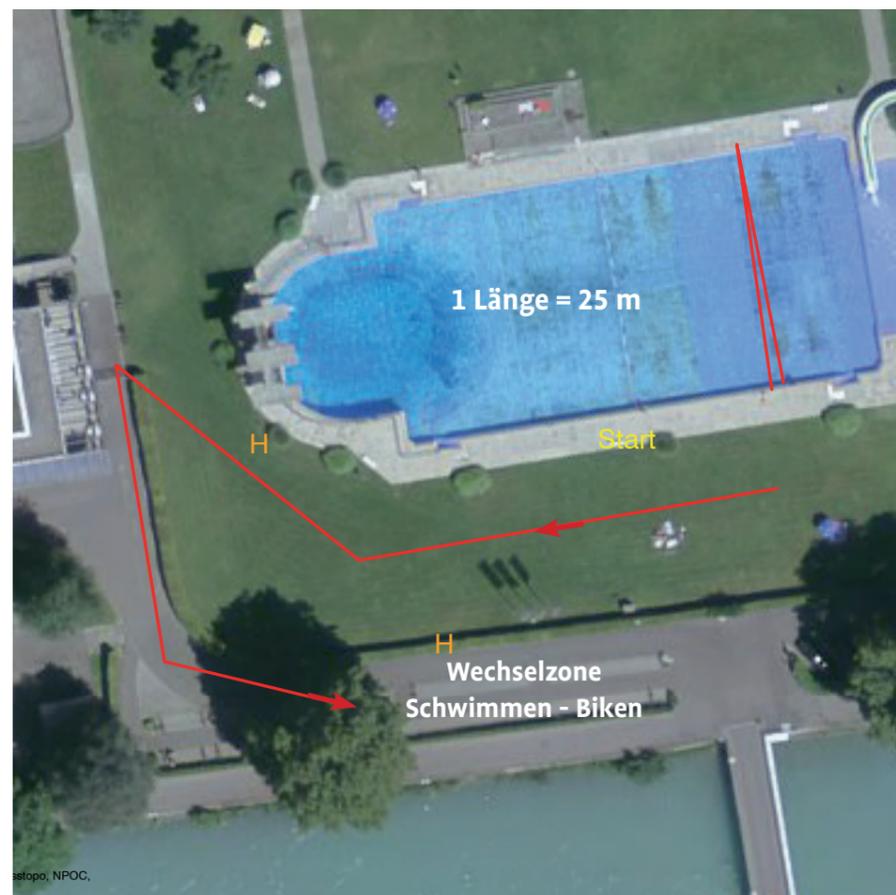


- 13:20 Uhr Wechselzonen müssen eingerichtet sein. Bödelibad / Höhenmatte
- 13:25 Uhr Briefing in der Wechselzone Schwimmen / Biken allgemeine Infos für Athleten
- 13:30 Uhr Gemeinsames Verschieben zum Start im Bödelibad
Achtung: wer zu spät kommt muss den Eintritt selber bezahlen!
- 13:45 Uhr Massenstart (Kinder)**

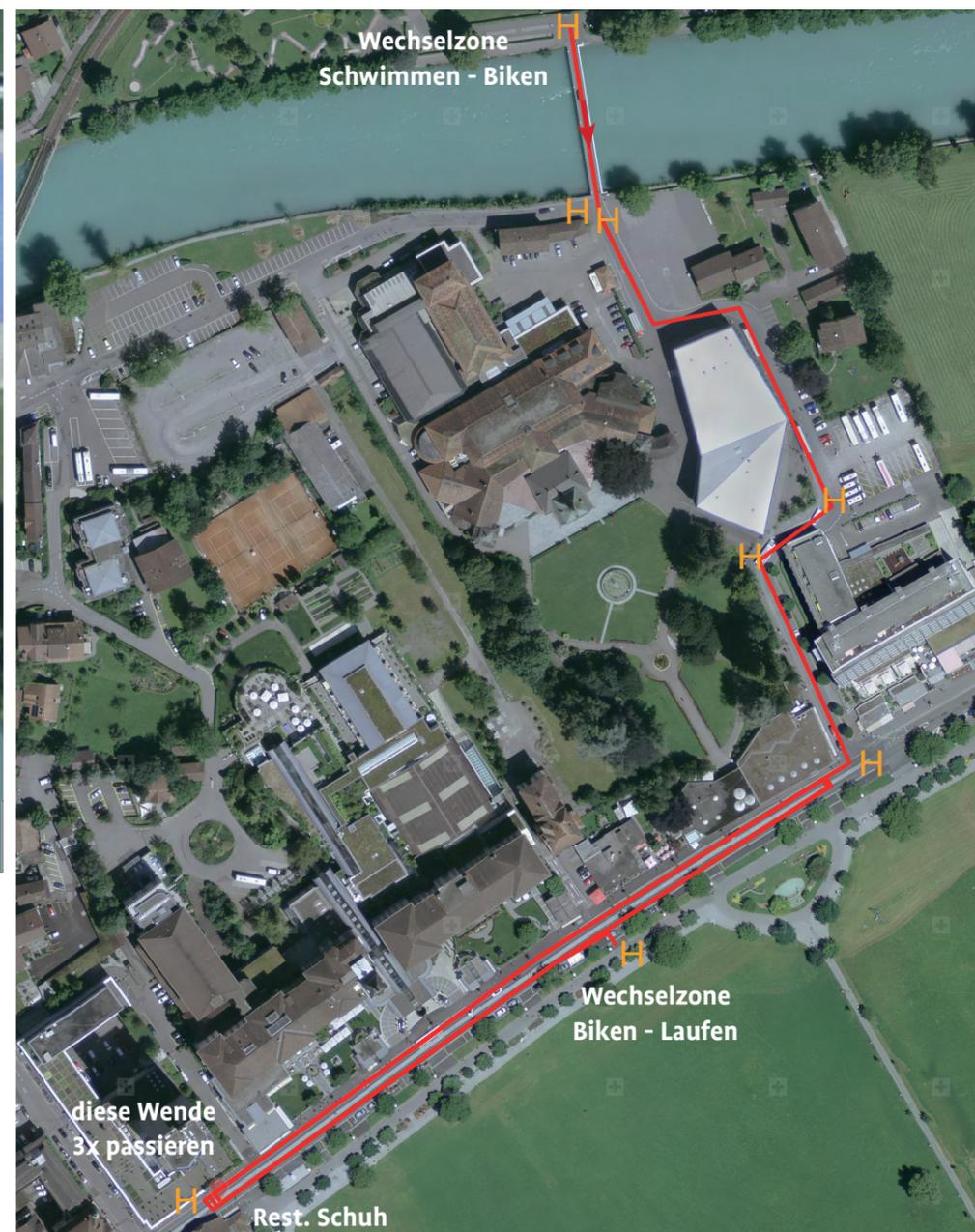
Schwimmen

Biken

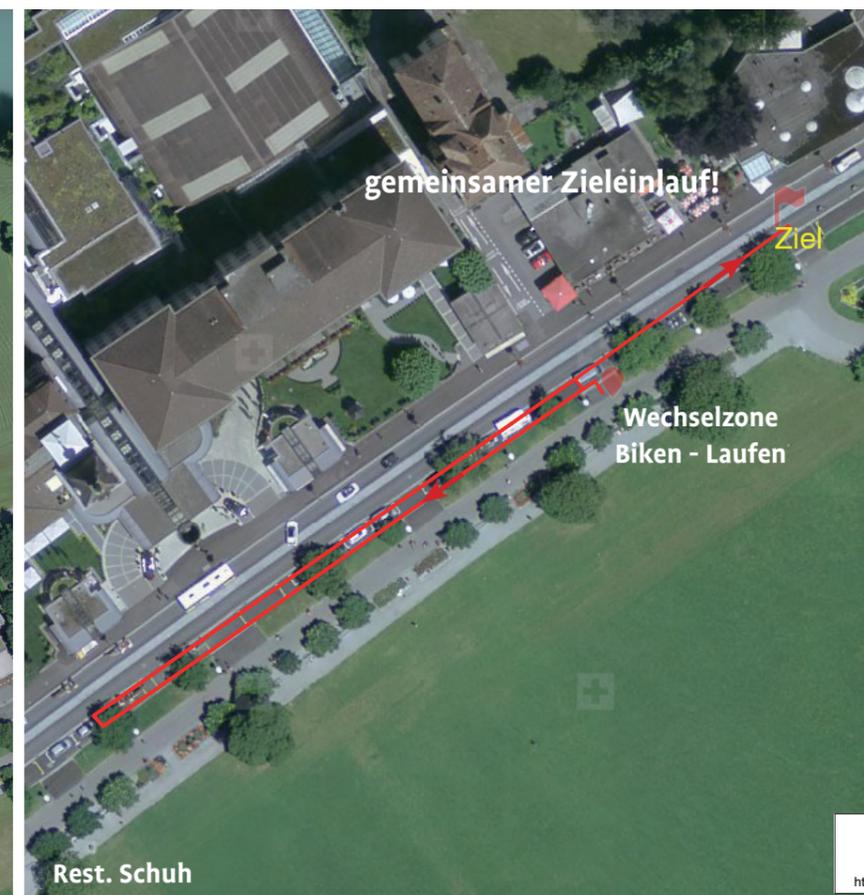
Laufen



100 m – Freistiel im Freibad Bödelibad
 Als erstes schwimmt das Kind mit Wasserstart 50 m (hin und zurück)
 Als zweites schwimmt die erwachsene Person ebenfalls 50 m mit Handschlag beim Wechsel (Kopfsprung verboten!)
 Einschwimmen bis 13:40 Uhr erlaubt!



2000 m – Biken
 Auf der Höhenmatte werden 2 ¾ Runden gefahren (3x muss die Wende beim Rest. Schuh passiert werden - eine Runde ca. 600 m)
 Ausrüstung: Helm obligatorisch, Erwachsener trägt grosse Nummer, kleine Nummer auf Shirt vom Kind.
Achtung: Weg vom Bödelibad bis Höhenmatte ist öffentlicher Verkehr -> am Rand fahren!



500 m – Laufen
 230 m 1. Läufer (hin und zurück)
 Richtung Rest. Schuh auf Parkplatzbereich.
 230 m 2. Läufer (hin und zurück) mit Handschlag beim Wechsel.
 Die letzten Meter (ca. 40 m) werden gemeinsam gelaufen ->
Achtung:
 Die Zeit wird gestoppt, wenn das **Team gemeinsam** die Ziellinie passiert!