

# Orientierungsplan Triathlon



**Sponsoren**

SEETELHOTELS  
USEDOM

UnserUsedom.de

LVM  
VERSICHERUNG  
Erik Eckert

**Legende:**

- Start / Ziel
- Bühnen
- ➔ Schwimmen
- ➔ Laufstrecke Frauen und alte Herren
- ➔ + ➔ Laufstrecke Männer
- ➔ Radstrecke

**Ostseebad  
Koserow**

# Usedomer Volkssporttriathlon

## Allgemeine Hinweise

**Frauen aller Altersgruppen und Männer über 54 Jahre fahren und laufen die verkürzten Strecken.**

**Die Staffeln laufen, unabhängig von der Zusammensetzung, die volle Strecke.**

### **Achtung!**

**Wir starten in 2 Wellen mit ca. 5 Minuten Zeitverschiebung!**

**Welle 1: Frauen und Männer 54+**

**Welle 2: Staffeln und Männer unter 54**

**Alle Richtungsangaben sind in Schwimm-, Lauf bzw. Fahrtrichtung zu verstehen!**

**Die Fahrräder müssen in der abgesperrten Wechselzone abgestellt werden.**

**Innerhalb der Wechselzone sind die Fahrräder zu schieben.**

**Bei dieser Veranstaltung handelt es sich um eine Volkssportveranstaltung.**

**Die Strecken (insbesondere die Radstrecke) werden durch Streckenposten gesichert, aber nicht komplett für den übrigen Verkehr gesperrt.**

**Es gilt in jedem Fall die StVO, an die sich jeder Teilnehmer zu halten hat.**

Die Lauf- und Schwimmstrecken sind nicht präpariert oder abgesperrt.

**Beim Radfahren ist die Benutzung von Fahrradhelmen Pflicht.**

**Sicherheit und Gesundheit der Teilnehmer gehen in jedem Fall vor sportlichen Ehrgeiz!**

## Streckenverlauf

### **1. Disziplin ca. 500m Schwimmen (in der Ostsee)**

- vom Start-Ziel links der Seebrücke in die Ostsee
- bis zur geradeaus liegenden Markierungsboje schwimmen
- Boje umrunden! Dabei Boje links liegen lassen
- Rechts vom Bühnenfeld zurück zum Strand schwimmen
- Durch Start-Ziel Markierung zur Wechselzone laufen

**Achtung: Bei widrigen Witterungsverhältnissen kann sich die Schwimmstrecke verkürzen.**

**Sollte das Schwimmen nicht möglich sein, wird ersatzweise ein zusätzlicher Strandlauf durchgeführt. Informationen dazu gegebenenfalls mündlich spätestens ca. 20 min vor dem Start.**

### **2. Disziplin ca. 12 km bzw. 15 km Radfahren**

Die Radstrecke besteht aus einem Rundkurs.

**Einzelstarter Frauen aller Altersgruppen und Einzelstarter Männer über 54 Jahre fahren 4 Runden!**

**Alle Anderen (auch Staffeln) fahren 5 Runden.**

- aus der Wechselzone auf den Radweg nach links in Richtung Streckelsberg
- den Radweg ca. 300m bis Höhe Karlstraße fahren
- nach rechts zur Karlstraße abbiegen
- die Karlstraße bis zur Hauptstraße herunter fahren
- auf der Hauptstraße rechts abbiegen und in Richtung Seebrücke fahren
- **in Höhe Einfahrt Seebrücke auf die linke, abgesperrte Straßenseite wechseln ( dieser Bereich ist markiert )!**
- **die nächsten ca. 400 m sind auf der linken Straßenseite zu fahren!**
- nach ca. 400 m in den Waldweg nach Damerow links einbiegen - Vorsicht loser Sand!
- den Waldweg bis zum Stahltor kurz vor der B111 fahren
- hinter dem Stahltor nach rechts abbiegen und auf dem Wald-/ Feldweg in Richtung KK-Parkplatz / Sturmflutendenkmal fahren
- auf der Einfahrtsstraße nach Koserow nach rechts wieder in Richtung Seebrücke fahren
- **Achtung in Höhe Waldweg nach Damerow auf die linke, abgesperrte Straßenseite wechseln, dieser Bereich ist markiert.**
- **bis zur Einfahrt Seebrücke auf der linken Straßenseite fahren!**
- bei Einfahrt zur Seebrücke scharf nach links fahren
- **Achtung bei Einfahrt Seebrücke - Bordsteinkante!**
- Wechselzone passieren und den Radweg wieder in Richtung Kurplatz fahren
- Das Ganze dann 4 bzw. 5 mal!

### **3. Disziplin - ca. 3 bzw. 4 km Strandlauf**

**Einzelstarter Frauen aller Altersgruppen und Einzelstarter Männer über 54 Jahren laufen die verkürzte Strecke!**

- aus der Wechselzone heraus in Richtung Start-Ziel laufen

**Frauen aller Altersgruppen und Männer über 54 Jahre passieren Start-Ziel und biegen nach links in Richtung Westen ab, umrunden dann die Markierung am Strand und laufen zurück ins Ziel!**

- Alle Anderen biegen nach rechts in Richtung Osten ab und umrunden die Markierung am Strand vor der Brandungsmauer und laufen dann zurück in Richtung Westen bis zur Markierung, umrunden dann diese Markierung am Strand und laufen zurück ins Ziel!