

rCS-team-rot Kurzdistanz #1 am 13.06.2021 (mit optionalen Schwimmen)

1,5 km swim, 40 km cycle, 10 km run



Ablauf



8:30 Uhr: Treffpunkt und Trainingsbesprechung in Wechselzone 2 (Rot an der Rot, Haslachstraße 11)

8:45 Uhr – 9:00 Uhr: Vorbereitung der Wechselzone 2

9:00 Uhr – 9:15 Uhr: Fahrt zur Wechselzone 1 (mit eigenem Rad, ca. 2 km zum Fuchsweiher)

09:15 Uhr: Vorbereitung der Wechselzone 1 (Wechseltüte kann bei Bedarf von uns zur Wechselzone 2 gebracht)

10:00 Uhr: Start

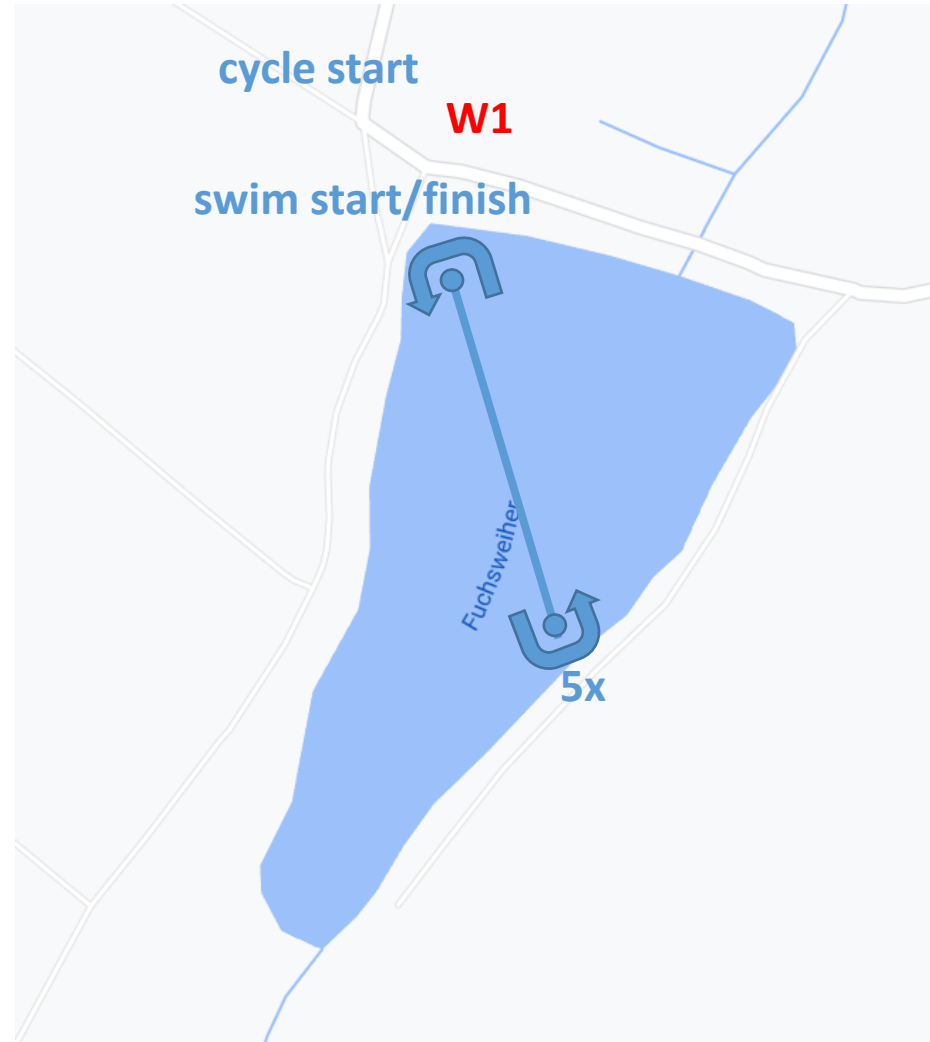
Ab 10:50 Uhr: Einzelstarts für die, die das Schwimmen auslassen wollen (im Minutenabstand)

14:00 Uhr: Zielschluss

ca. 17 Uhr: Ergebnisse können auf unserer Website abgerufen werden

Schwimmstrecke (optional)

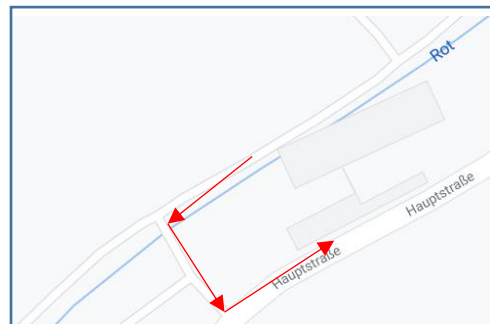
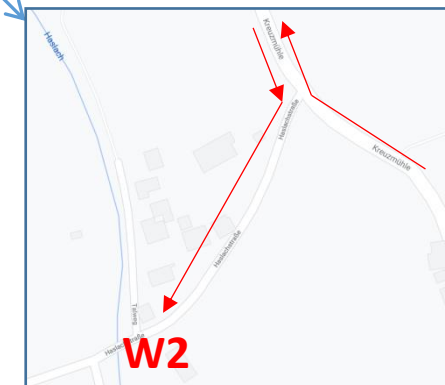
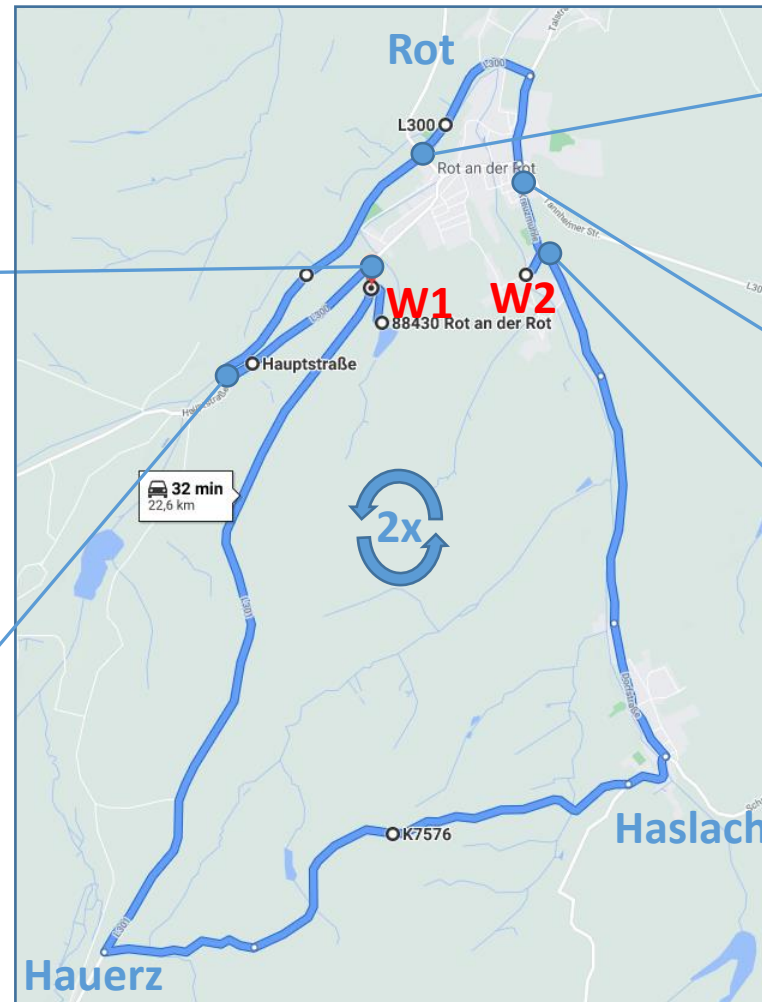
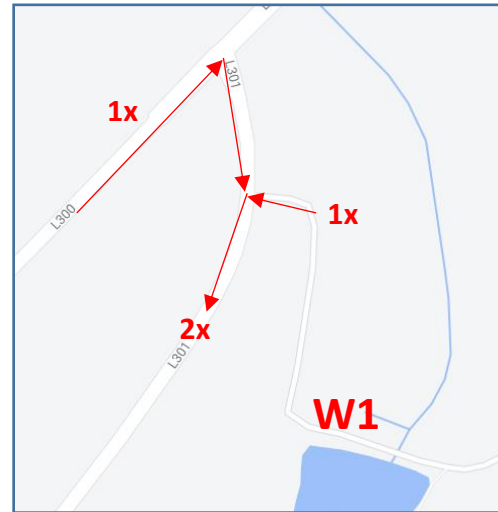
1,5 km im Fuchsweiher bei Rot an der Rot (5x 300 m um 2 superschöne nicht zu übersehende Bojen)



Die Wasser-
temperatur wird
wahrscheinlich bei
ca. 17 Grad liegen.
Ein Neopren ist also
empfehlenswert.
Optional kann das
Schwimmen
ausgelassen werden.

Radstrecke

40 km / ca. 280 Hm (2x Rot – Hauerz – Haslach)



Sieht komplizierter aus als es ist. Bei Interesse Fahren wir die Strecke am Samstag einmal ab. Dazu Philipp Pfarherr kontaktieren.

Laufstrecke

10 km / ca. 30 Hm (2x 5 km auf dem Radweg am Bach zwischen Rot und Haslach)



Eventuell wird die Laufstrecke noch geändert, da der Radweg wegen einem umgestürzten Baum blockiert ist. In diesem Fall wären es dann 4 Runden a 2,5 km.

Wichtige Anmerkung:

Die Kurzdistanz #1 am 13.06.2021 ist keine öffentliche Veranstaltung sondern ein gemeinsames Training bei dem jeder selbst für sich verantwortlich ist. D.h. insbesondere, dass **keine Straßen gesperrt** sind, **keine Wasserwacht** vorhanden ist, **keine offizielle erste Hilfe** vorhanden ist und **keine Haftung für Sach- und Personenschäden** von Seitens des rcs-team-rot e. V. übernommen wird.

Bei Interesse und Fragen:

Philipp Pfarherr, 0160 96455871