

# DEBBISSLE Mitteldistanz 24.07.2022

1,9 km swim, 90 km cycle, 21,1 km run



# Ablauf



**7:30 Uhr:** Treffpunkt Wechselzone 2 (Spindelwag – Brücke Fa. Rau)

**7:30 Uhr – 7:45 Uhr:** Trainingsbesprechung

**7:45 Uhr – 8:00 Uhr:** Vorbereitung der Wechselzone 2 sowie der Verpflegungsstelle (Verpflegung bitte selbst mitbringen, Tische sind vorhanden)

**8:15 Uhr:** Vorbereitung der Wechselzone 1 (Stausee Spindelwag)

**9:00 Uhr:** Start

**ca. 16:00 Uhr:** Zielschluss und gemeinsames Finisher-Bierchen

# Schwimmstrecke

1,9 km im Stausee Spindelwag (5x 380 m um 2 Bojen)



# Radstrecke

90 km / 550 Hm (4x Hauerz – Haslach – Rot)



# Laufstrecke

21,1 km (4x 5,275 km am Bach zwischen Spindelwag und Rot)



### **Du hast Interesse und willst dabei sein:**

Meldet euch bei Philipp Pfarherr, Tel. 0160/96455871. Es werden maximal 25 Teilnehmer zugelassen, wer also sicher dabei sein will sollte sich früh melden.

### **Wichtige Anmerkung:**

„DESBISSLE Mitteldistanz“ am 24.07.2022 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.