

**NEU --- NEU --- NEU**

Dieses mal wird eine feste Uhrzeit für den Start jeder Disziplin festgelegt:

Paddeln **12:12 Uhr**  
Radfahren **13:33 Uhr**  
Laufen **15:15 Uhr**

## **Karneval für Triathleten !!**

Unter diesem Motto treffen sich ein paar hartgesottene Sportler mit Humor, um auf ihre Weise Karneval zu feiern.

Am **10.02.2013** um **12:12 Uhr** startet der **5. Lippepiraten-extrem-Triathlon-Dorsten**.

Zuschauer werden sich nicht langweilen und sind herzlich willkommen, allen Sportlern kräftig einzuheizen!!! Beste Plätze im Bereich Tierheim/Lippedamm/Vennstraße 120. Anreise über Vennstraße.

## **ABLAUF**

Zunächst gilt es, von Dorsten Maria-Lindenhof nach Hervest 4km auf der Lippe mit dem Kanu zu paddeln. Es starten immer 2 Athleten als Team in einem Boot. Dabei ist es von Vorteil, wenn einer der beiden ein wenig Übung im Umgang mit dem Kanu besitzt.

Nach Erreichen der markierten Ausstiegsstelle werden die Boote an Land gebracht. Zur Wechselzone / Zuschauerzone in der Vennstraße 120 sind es rund 400m.

Nun gilt es die ca. 30km lange Radstrecke (geeignet für RR, MTB, Tandem, Tourer und Citybike) weiter im Team zu absolvieren. Die Strecke führt über öffentliche Straßen und ist nicht abgesperrt!! Windschattenfahren innerhalb des Teams ist natürlich erlaubt.

Windschattenfahren hinter einem Konkurrenzteam ist verboten und wird mit einer Überraschung "belohnt". Unsere Marshalls arbeiten undercover!!!

Die 8km-Laufrunde wird ein Rundkurs aus einem Straßen / Cross - Mix.

Auch hier empfiehlt es sich, als Team zu laufen, da jeweils die Zeit des/der Zweiten gewertet wird.

Die Zieleinläufe der Teams werden so ab 14:20 Uhr bis 15:20 Uhr erfolgen.

Nachdem alle Teams das Ziel erreicht haben, gibt`s die verdiente Karnevalsparty mit **Siegerehrung**. Je nach Wetter und Anzahl der Gäste indoor oder outdoor.

Bei happy-meals, Gerstensaft und Partymusik können dann die Strategien für 2014 geschmiedet werden.

### **ZEITPLAN**

9:50 - 11:05 Uhr	Check-in der Räder und der Karnevalsausrüstung: Vennstraße 120
11:05 - 11:50 Uhr	Transfer zum Paddelstart - Maria Lindenhof/Lippeufer (westlich des Atlantis)
12:12 Uhr	Paddelstart der Teams, Startrichtung Ost gegen die Strömung !!!
13:00 Uhr *	Wechsel zur Radrunde in der Wechselzone Vennstraße 120
13:45 Uhr *	Start der führenden Teams zur Laufrunde
14:20 Uhr *	Zieleinlauf der ersten Teams
15:30 -18:00 Uhr	Partystart und <b>Siegerehrung</b> für alle Teilnehmer mit den Zuschauerfans
18:00 - XX:XX Uhr	So wie ihr drauf seid ...
* nach jeder Disziplin wird immer gewartet bis alle Teams angekommen sind und erst dann fällt der "Startschuß" für die nächste Disziplin!!! Die einzelnen Zeiten werden natürlich real erfasst und addiert.	

Hier noch ein **wichtiger Hinweis**:

Aufgrund der regen Nachfrage und der zu erwartenden Teilnehmerzahl können wir noch einige **freiwillige Helfer** gebrauchen!!

Bitte melden bei [udo.verholt@web.de](mailto:udo.verholt@web.de) oder telefonisch unter **02362 77006**

Die gesamte Veranstaltung ist ein unverbindliches Angebot für Teilnehmer und Zuschauer.

Garantiert wird weder schönes Wetter oder trockene Straßen (wäre ja auch langweilig).

Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr!! **Karnevalsgerechtes Aussehen** der Teilnehmer und Zuschauer ist erwünscht !!!

Der Spaßfaktor steht im Vordergrund, und so sollte es auch gesehen werden. Frei nach dem Motto: Der Zweite ist eh der erste Verlierer. Nicht hier!!! Hier kommen alle auf ihre Kosten!!

Eine kurzfristige Streckenänderung kann vom Veranstalter festgelegt werden.

Der Teilnahmebeitrag beträgt 10,- EUR pro Person. (Kto.Verbindung nach Meldung)

**Anmeldung unter Angabe von Teamnamen !!! und Teilnehmernamen** unter :

[udo.verholt@web.de](mailto:udo.verholt@web.de)

**Siegerehrung aller Teams mit Urkunde!**

**Wettkampfverpflegung:**

Tee/Wasser/Iso /Müsliriegel gibt`s ab 11:00 Uhr

Nach der Radrunde werden zusätzlich weitere wärmende Getränke (%%%%%%%%%)  
angeboten. Die Einnahme erfolgt freiwillig und auf eigenes Risiko!!!

So, jetzt noch ein paar Trainingseinheiten und dann kann der Spaß beginnen.

Euer Lippepiratenteam