

Wie stelle ich sicher das mein Duathlon Erlebnis in Liechtenstein Smoothie verläuft.
Vor der Anreise

1. Lesen was der Veranstalter so schreibt, meisten hat das einen Sinn
2. Die Streckenpläne anschauen und verstehen
<https://www.google.com/maps/d/edit?mid=10HcxrRORx-xo6ziX3wu5iervWnWSR2g&usp=sharing>
3. Ausrüstung prüfen, ob Sie in Ordnung ist:
Helm in Ordnung, Riemen an den Kopf angepasst
Bremsen funktionieren
Schaltung schaltet
All Rohrenden am Lenker sind verschlossen
Kette geölt
4. Laufschuhe sind ganz
5. Verpflegung eingepackt
6. Zeiträder und Lenkeraufsätze bleiben bitte zuhause
7. Auf der Karte schauen wo kann ich Parken
8. Zeit vor Ort planen, da auch andere zu dem Event kommen <https://www.trivaduz.li/duathlon/>

Vor Ort

1. Das Lächeln nicht vergessen
2. Startunterlagen abholen
3. Helm und Rad für den Check In mit den Stickern vorbereiten und aufsetzen
4. Rad nicht im letzten Moment zum Check In bringen, da dann dort meist ein paar sind die es dann eilig haben
5. Rechtzeitig an den Start gehen

Im Rennen

1. Es wird nichts auf der Strecke weggeworfen
2. Allen Anweisungen ist Folge zu leisten
3. Der Strecke ist zu folgen
4. Erst den Helm aufsetzen, nur wenn dieser geschlossen ist, wird das Rad angefasst.
5. Auf das Rad erst nach der Linie aufsteigen, und vor der Linie wieder abgestiegen
6. Nach dem das Rad abgestellt ist darf der Helm wieder geöffnet werden.
7. Darauf achten, dass keine anderen Teilnehmer behindert werden
8. Die Sprache ist immer freundlich und mit Respekt, wir machen das zum Spass
9. Die Startnummer wird beim Laufen vorne und auf dem Rad hinten getragen
10. Reisverschlüsse auf der Vorderseite dürfen nicht weiter als bis zum Sternum geöffnet sein und müssen zum Zieleinlauf geschlossen werden
11. Der Zeitnahme Chip wird am linken Fußgelenk befestigt.

Nach dem Event das Rad wieder abholen das der Veranstalter abbauen kann die Festwirtschaft und die Siegerehrung genießen.
So wird es ein wunderschöner Tag.

