

## Ablaufplan - Sparkassen-KnappenMan 2011

### Samstag, 27. August 2011

07.00 - 08.00 Uhr WB 1: Ausgabe Startunterlagen **ewagkamenz Olympic Einzel**  
*1,5km Swim/ 40km Bike/ 10km Run*

07.30-08.30 Uhr Check-in Wechselgarten

08.45 Uhr Wettkampfeinweisung Teilnehmer - Race Meeting

**09.00 Uhr** **Start Wettbewerb I** - Schwimmen/Swim 1,5km (15- 35 min) 2 Rd./DE  
*Rad/Bike 40 km (1 h - 1:20h) 4Rd.  
Lauf/Run 10km (30 min - 1:15h) 2 Rd.*

10.45-12.00 Uhr

**Zieleinlauf**

*ab 10.45 Uhr* *Chip-Rücknahme*

*13.00-13.20 Uhr* *Siegerehrung*



10.00 - 11.00 Uhr WB 2: Ausgabe Startunterlagen **Sparkassen-Firmenstaffel**

*8km Run/ 40km Bike/ 800m Swim*

11.45 Uhr Wettkampfeinweisung Teilnehmer - Race Meeting

**12.00 Uhr** **Start Wettbewerb II** - Lauf/Run 8km (25 min - 45 min) 2 Rd.

12.15 Uhr Check-in Wechselgarten Radfahrer

*Rad/Bike 40km (55 min - 1:25h) 4 Rd.*

13.10 Uhr Check-in Wechselbereich Schwimmer

*Schwimmen/Swim 800m (10 min - 23 min) 1 Rd. /DE (Dreieckskurs)*

13.30-14.50

**Zieleinlauf**

*ab 13.30 Uhr* *Chip-Rücknahme*

*15.05-15.20 Uhr* *Siegerehrung*

13.00-14.00 Uhr WB 3: Ausgabe Startunterlagen **Lichtenauer Mineralquellen Einzel**

*300m Swim/ 10km Bike/ 3km Run*

14.00 Uhr Check-in Wechselgarten

14.45 Uhr Wettkampfeinweisung Teilnehmer - Race Meeting

**15.00 Uhr** **Start Wettbewerb III** - Schwimmen/Swim 300m (5- 10min) 1 Rd. /WP

*Rad /Bike 10km (15 - 23 min) 1 Rd.*

*Lauf /Run 3km (10 - 22 min) 1 Rd. /WP (Wendepunkt bei km 1,5)*

15.30-16.00 Uhr

**Zieleinlauf**

*ab 15.30 Uhr* *Chip-Rücknahme*

*16.05-16.25 Uhr* *Siegerehrung*

14.30 -15.30 Uhr WB 4: Ausgabe Startunterlagen **Startblock24-Einsteiger-Staffel**

*3km Run/ 10km Bike/ 300m Swim*

16.25 Uhr Wettkampfeinweisung Teilnehmer - Race Meeting

**16.30 Uhr** **Start Wettbewerb IV** - Lauf/Run 3km (9 - 16 min) 1 Rd./WP

16.30 Uhr Check-in Wechselgarten Radfahrer

*Rad/Bike 10km (15- 27 min) 1 Rd.*

16.50 Uhr Check-in Wechselbereich Schwimmer

*Schwimmen/Swim 300m (5 - 12min) 1 Rd/WP*

16.55-17.20 Uhr

**Zieleinlauf**

*ab 16.55 Uhr* *Chip-Rücknahme*

*17.30-18.00 Uhr* *Siegerehrung*

## Ablaufplan - Sparkassen-KnappenMan 2011

**Sonntag, 28. August 2011**



07.00 - 08.00 Uhr	<b>WB 5+6 Ausgabe Startunterlagen Sparkassen-KnappenMan</b> <i>1,9km Swim/ 90km Bike/ 21,1km Run</i>
07.30-08.30 Uhr	Check-in Wechselgarten
08.45 Uhr	Wettkampfeinweisung Teilnehmer - Race Meeting
09.00 Uhr Einzel	<b>Start Wettbewerb V -Sparkassen KnappenMan Einzel</b> <i>Schwimmen/Swim 1,9km (25 min - 1h) 2 Rd. x 950m Dreieckskurs Rad/Bike 90km (2 h - 3:20h) 9 Rd. Lauf/Run 21,1km (1:20 h - 3:20h) 3 Rd.</i>
09.15 Uhr Staffeln	<b>Start Wettbewerb VI -Sparkassen KnappenMan Staffel</b> <i>Schwimmen/Swim 1,9km - (25- 45min) 2 Rd. X 950m Dreieckskurs Rad/Bike 90km (2 h - 3:20h) 9 Rd. Lauf/Run 21,1km (1:13 h - 2:00h) 3 Rd.</i>
13.00 - 15.30	<b>Zieleinlauf WB 5 + 6</b>
ab 13.00 Uhr	Chip-Rücknahme
16.00 Uhr	Siegerehrung WB 5+6

09.00-10.00 Uhr	<b>WB 7 Ausgabe Startunterlagen KnappenMännchen (8-11 Jahre)</b> <i>100m Swim/ 2km Bike/ 400m Run</i>
09.45 - 10.15 Uhr	Check-in Wechselgarten
10.30 Uhr	Wettkampfeinweisung Teilnehmer - Race Meeting
10.45 Uhr	<b>Start Wettbewerb VII</b> <i>Schwimmen/Swim 100m - ca. 1:30 min (1 Rd. mit Wendepunkt ) Rad/Bike 2km - ca. 4 min. (1 Rd. mit Wendepunkt) Lauf/Run 400m - ca. 2 min. (1 Rd. mit Wendepunkt)</i>
10.53 - 11.00 Uhr	<b>Zieleinlauf</b>
12.10 Uhr	Siegerehrung