



Quedlinburg/Thale/Ditfurt

[www.hoelle-von-q.de](http://www.hoelle-von-q.de)

Veranstalter:  
Kommunikationsberatung  
Mark Hörstermann  
Lindenstraße 65 / 06484 Quedlinburg  
[info@hoelle-von-q.de](mailto:info@hoelle-von-q.de)

## **Rennregeln Hölle von Q (Version vom 11.11.22)**

Diese Rennregeln stellen eine Zusammenfassung grundlegender Regelungen der Sportordnung der Deutschen Triathlon Union, kurz DTU, (abrufbar unter: <https://www.triathlondeutschland.de/neu-im-triathlon/regelwerk>) sowie allgemein verbindliche Verhaltensregeln bei der Hölle von Q dar.

Voraussetzung einer jeden Teilnahme ist die uneingeschränkte Anerkennung dieser Wettkampfregeln sowie der Regelwerke der DTU.

1. Sportliche Fairness und Einhaltung von Regeln haben immer Vorrang.
2. Teilnehmer haben sich so zu verhalten, dass kein anderer geschädigt, gefährdet oder mehr, als nach den Umständen unvermeidbar, behindert oder belästigt wird.
3. Die Annahme von Hilfe ist ausgeschlossen. Ausgenommen davon ist die gegenseitige Hilfe bei Notlagen. R
4. Defekte an der Ausrüstung muss jeder Teilnehmer generell neben der Strecke beheben, ohne die anderen Teilnehmer zu behindern.
5. Teilnehmer dürfen sich nicht individuell begleiten und / oder betreuen lassen. Als Betreuung sind insbesondere zu werten:
  - a. das Voraus- oder Nebenherfahren oder –laufen
  - b. das Reichen von Verpflegung, Getränken, Schwämmen und/ oder Bekleidungsstücken soweit dies nicht vom Veranstalter genehmigt ist.

Gestattet ist jedoch, sich vom Streckenrand aus mit Informationen versorgen zu lassen, sofern dadurch weder der Wettkampfablauf noch andere Teilnehmer gestört werden.

6. Schwimmen:
  - a. Der Schwimmstil kann vom Teilnehmer frei gewählt werden.
  - b. Über die Erlaubnis zum/das Verbot von Neoprentragen entscheidet das Schiedsgericht
7. Radfahren:
  - a. Das verwendete Fahrrad darf allein durch menschliche Muskelkraft vorwärtsbewegt werden. E-Bikes, Pedelecs sowie sonstige leistungsunterstützende Fahrräder und beschleunigende Mechanismen sind nicht gestattet. Dazu zählen ebenfalls E-Bikes bei denen der Akku entfernt wurde.
  - b. Windschattenfahren, hinter oder seitlich neben einem anderen Teilnehmer, ist nicht erlaubt. Die Windschattenzone ist 12m lang, gemessen von der Vorderkante des Vorderrades des Vordermannes bis zur Vorderkante des Vorderrades des nachfolgenden Teilnehmers.  
Ständiges Nebeneinanderfahren ist verboten.



Quedlinburg/Thale/Ditfurt

[www.hoelle-von-q.de](http://www.hoelle-von-q.de)

Veranstalter:  
Kommunikationsberatung  
Mark Hörstermann  
Lindenstraße 65 / 06484 Quedlinburg  
[info@hoelle-von-q.de](mailto:info@hoelle-von-q.de)

- c. Rad und Helm werden beim Check-in von Kampfrichtern kontrolliert. Der Helm muss korrekt auf dem Kopf sitzen und darf keine Beschädigungen aufweisen.
  - d. Der Helm ist vom Aufnehmen bis zum Abstellen des Rades in der Wechselzone geschlossen zu tragen.
  - e. Die Startnummer muss beim Radfahren sichtbar hinten angebracht werden.
  - f. Freier Oberkörper ist nicht erlaubt. Dies gilt auch beim Laufen.
  - g. Jedes Rad muss eine Vorder- und eine Hinterradbremse haben.
  - h. Die Radabholung ist nur mit Startnummer und bei Übereinstimmung mit dem Aufkleber am Rad möglich.
8. Laufen: Die Teilnehmer dürfen laufen und gehen. Die Startnummer muss beim Laufen vorne angebracht werden.
9. Wechselzone: Neoprenanzüge dürfen erst innerhalb der Wechselzone ganz ausgezogen werden.  
Innerhalb der Wechselzone ist es verboten, auf das Rad aufzusteigen und zu fahren. Jeder Teilnehmer hat in den beiden Wechselzonen je eine Wechselbox, die bereit mit der Startnummer gekennzeichnet ist. In diese Wechselbox müssen alle benutzten Sachen sauber hineingelegt werden. Für herumliegende Gegenstände kann eine Sanktion ausgesprochen werden. Helm, Brille und Radschuhe dürfen schon vorher am Rad befestigt sein.
10. Mögliche Strafen:
- a. Verwarnung (Akustisches Signal, Ansprechen der Startnummer, Zeigen der Gelben Karte). Sanktion: Noch keine – aber bei mehr als zwei Verwarnungen folgt die Disqualifikation.
  - b. Zeitstrafe (Akustisches Signal, Ansprechen der Startnummer, Zeigen der Schwarzen Karte) Sanktion: Zeitstrafe – Zwei Zeitstrafen führen zur Disqualifikation.
  - c. Zeitstrafen werden wie folgt vergeben: Mitteldistanz 4 Minuten.
  - d. „In der Hölle schmoren“: Die Zeitstrafe muss kurz vor Schluss der Laufstrecke, am Eingang zur Straße „Hölle“ in einer Strafbox abgesessen werden.
  - e. Disqualifikation (Akustisches Signal, Ansprechen der Startnummer, Zeigen der Roten Karte)  
Erfolgt nach der 3. Schwarzen Karte, der 3. Gelben Karte, 2 schwarzen und 1 gelben, bzw. 2 gelben und 1 schwarzen Karte.
  - f. Sofortiger Ausschluss: Grob unsportliches Verhalten, Beleidigungen und Tätlichkeiten rechtfertigen den sofortigen Ausschluss.
  - g. Sperre/ Lizenzentzug. Darüber entscheidet der Verband.

Erarbeitet in Zusammenarbeit mit

**aktivKANZLEI**  
freizeit. gesundheit. recht.  
[www.aktivkanzlei.de](http://www.aktivkanzlei.de)