

# Reminder: Wichtigste Regeln!

Regel bzw. Regelverstoss	Strafe
<b>Schwimmen</b>	
Badekappe des Veranstalters obligatorisch	Stop&Go
Bei Neoprenverbot müssen Arme ab Schulterbereich und Beine ab Knie frei sein	Stop&Go
Neoprenpflicht oder –verbot durch Head Referee	Stop&Go
<b>Rad</b>	
Fahren in Wechselzone	Stop&Go
Windschattenfahren	Gelbe Karte
Blocking (=links fahren)	Gelbe Karte
Littering: Getränkebidons und Abfälle nicht ausserhalb Verpflegungszone	Stop&Go oder Rote Karte
Helmtragepflicht	Rote Karte
Tragen von Kopfhörern verboten	Rote Karte
Verkehrsregelverletzung	Rote Karte
<b>Fahren auf Tri-Lenker in Tri-Lenkerverbot-Zone</b>	<b>Rote Karte</b>
<b>Laufen</b>	
Startnummer muss vorne sein	Stop&Go
Rennen ohne Schuhe verboten	Rote Karte
Rennen mit nacktem Oberkörper verboten	Rote Karte
Tragen von Kopfhörern verboten	Rote Karte
Kriechen verboten	Rote Karte
<b>Wechselzone</b>	
Fahrverbot	Stop&Go
Unordnung am Wechselplatz	Stop&Go
Helm zu spät auf- bzw zu früh absetzen	Stop&Go
<b>Allgemein</b>	
Unsportliches Verhalten	Gelbe Karte oder rote Karte
Unerlaubte Verpflegung	Gelbe Karte
Nichterscheinen in Penaltybox	Zeitstrafe (+ 15min)
Zwei Zeitstrafen (SD,OD) bzw. drei Zeitstrafen (MD,LD)	Rote Karte

*Diese Liste ist nicht abschliessend!*

**Stop&Go**=Anhalten, korrigieren, warten auf „GO“ durch Referee

**Rote Karte**=DSQ (Rennen kann fortgesetzt werden, Protest am Ziel möglich)

**Gelbe Karte**=Zeitstrafe, Absitzen in der Penaltybox (1 Min SD, 2 Min OD, 5 Min MD)

**Protest-Frist**=15 Min. nach Zieleinlauf (30 Min bei Protest gegen Zeitmessung)