

## Ahndung von Regelverstößen

### Verwarnung:

- Ohne Karte, der Teilnehmer wird angepfeifen, keine Zeitstrafe.

### Gelbe Karte beim Schwimmen, Laufen oder in der Wechselzone :

Die gelbe Karte beim Schwimmen, Laufen oder in der Wechselzone ist eine Stop & Go-Zeitstrafe. Der Athlet wird vom Kampfrichter angepfeifen, angehalten und verbüßt die Zeitstrafe vor Ort.

- Zeitstrafe für Jedermann/Sprint-Distanz : **10 Sek.**
- Zeitstrafe für Olympische Distanz : **15 Sek.**

**Achtung Sonderregel nur für Liga-Starter: Liga-Starter** müssen die gelben Karten (auch vom Schwimmen, Laufen und der Wechselzone) **in der Penalty-Box** (auf der Laufstrecke) absitzen.

### Blaue Karte / Gelbe Karte beim Radfahren :

Der Athlet findet sich selbstständig in der Penalty-Box ein und sitzt dort seine Zeitstrafe ab.

- Zeitstrafe für Jedermann/Sprint-Distanz : **10 Sek. (gelbe Karte) bzw. 1 Min (blaue Karte)**
- Zeitstrafe für Olympische Distanz : **15 Sek. (gelbe Karte) bzw. 2 Min (blaue Karte)**

Wegen des gleichzeitig stattfindenden Liga-Wettkampfs und der Liga-Regel das alle Zeitstrafen in der Penalty-Box abzusitzen sind, hat sich dieses Jahr der Standort der Penalty-Box geändert.

**Rote Karte: Disqualifikation** (Der Wettkampf darf weiter durchgeführt werden; der Athlet kommt jedoch nicht in die Wertung.)

---

**Der Standort der Penalty-Box ist dieses Jahr auf der Laufstrecke wenige Meter vor der 5 Km Wende und rund 300 Meter vor dem Zieleinlauf vor der Twistesee-Halle !**