

Liebe Athletinnen und Athleten,

herzlich willkommen zum Erfurt-Triathlon im Strandbad-Stotternheim.

Mit über 900 Voranmeldungen erreichen wir ein neues Rekord-Ergebnis bei den Voranmeldungen – wir freuen uns besonders, dass die Schüler- und Jugendwettbewerbe weiterwachsen. Auf der SPRINT-Distanz haben wir dieses Jahr weniger Athleten zugelassen, um allen einen fairen Wettkampf zu ermöglichen.

Mit diesem Dokument möchten wir euch ein paar Informationen zum Wettkampfablauf senden. Bitte lest sie sorgfältig durch. Wir hoffen, euch damit viele Fragen zum Ablauf zu beantworten.

Anreise

Strandbad, Zum Stotternheimer See 19, 99095 Erfurt

<https://maps.app.goo.gl/DgCTCx2WWpxDG1ARA>

Bitte beachtet, dass die Anreise nur über Stotternheim möglich ist. Die Straße von Schwerborn ist aufgrund der Wettkämpfe gesperrt.

Parken ist auf dem Parkplatz am Strandbad möglich, dieser ist jedoch bei schönerem Wetter sehr schnell ausgelastet. Eine alternative Parkmöglichkeit ist der Luthersteinweg oder die Ortslage Stotternheim.

Ausgabe Startunterlagen & Zutritt Strandbad

Die Startunterlagen erhaltet ihr ab 7:30 Uhr am Veranstaltungs-Eingang zum Strandbad. Dieser befindet sich in der Mitte des Parkplatzes, Höhe Ein-/Ausfahrt der Radstrecke.

Eure Startunterlagen umfassen: Transponder, deine Startnummer sowie Aufkleber für deinen Helm und Fahrrad, Zutrittsband für Athlet und einen Betreuer, welches zum mehrmaligen Eintritt in das Strandbad am Sonntag berechtigt. Athleten unter 18 Jahren erhalten zwei Betreuer-Bänder.

Minderjährige Athleten, welche nicht durch einen Triathlon-Verein angemeldet wurden, bringen bitte die Einverständniserklärung ihrer Eltern mit (siehe Anhang).

Dein Transponder für die Zeitnahme

Du erhältst ihn mit deinen Startunterlagen und befestigst ihn am linken Fußgelenk. Ab dem Schwimmstart bis zum Zieleinlauf muss er am Fußgelenk sein. Solltest du ihn im Wasser verlieren, gib bitte dem Helfer bei der ersten Zeitmessmatte Bescheid. Du kannst den Wettkampf fortsetzen.

Solltest du den Transponder nicht zurückgeben oder verlieren ist eine Gebühr von 70 € fällig.

Den Transponder gibst du nach dem Wettkampf beim Check-Out ab.

Neu: deine Startnummer und deine Aufkleber:

Wie bei großen Triathlons üblich, gibt es jetzt bei uns auch die Aufkleber für all dein Zubehör. Verpflichtend ist das Aufbringen der Aufkleber am Helm und am Fahrrad. Alle anderen Aufkleber kannst du frei verwenden oder verschenken.



Klebeanleitung



Sattelstütze: am Fahrrad an der Sattelstütze nach hinten gerichtet wie eine Fahne zusammenkleben



Eintritts ins Strandbad:

Alle weiteren Gäste und Begleitpersonen zahlen am normalen Strandbad-Eingang Eintritt und erhalten ebenfalls ein Armband für den mehrmaligen Zutritt. Der Eingang befindet sich am Ende des Parkplatzes und ist ausgeschildert.

Bitte beachtet, dass aufgrund der Strandbadordnung im Strandbad keine Hunde erlaubt sind. Ebenso müssen Fahrräder, die noch nicht für den Wettkampf im Wechselgarten eingeecheckt sind, im Fahrraddepot abgestellt werden. Dieses befindet sich direkt neben dem Wechselgarten.

Zeitplan

Den aktuellen Zeitplan findet ihr hier:

<https://erfurt-triathlon.de/index.html#Zeitplan>



Eventuelle Zeitplan-Änderungen geben wir über die Moderatoren bekannt.

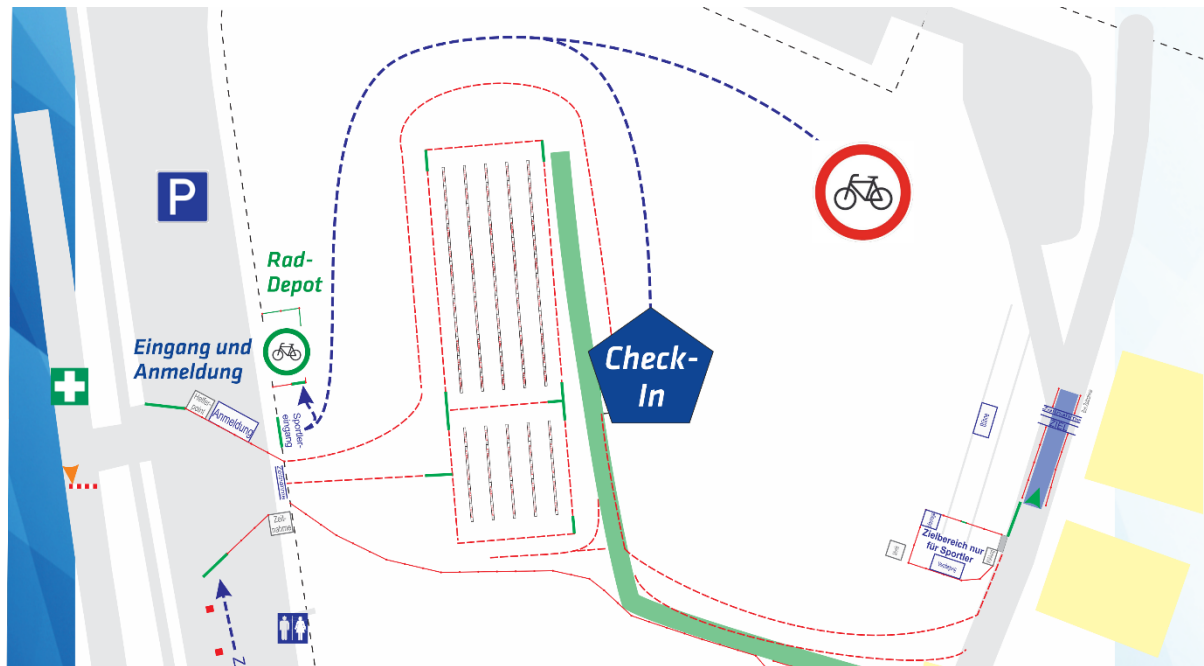
Check-In & Check-Out

Dein Fahrrad muss vor dem Wettkampf in Wechselgarten „eingeecheckt“ werden. Dies bedeutet, dass ein Kampfrichter das Rad und deinen Helm auf Wettkampftauglichkeit überprüft und dein Rad einen Aufkleber mit deiner Startnummer erhält.

Bitte komme zu der im Zeitplan angegebenen Zeit zum Check-In. **Der Eingang befindet sich dieses Jahr auf der anderen Seite des Wechselgartens** – dazu geht einfach links um den Wechselgarten herum bis zur Mitte. Dort haben wir viel Platz und ihr könnt in Ruhe alles vorbereiten.

Wichtig: spätestens 15 Minuten vor deinem Wettkampf solltest du den Wechselgarten Richtung Schwimmstart verlassen haben, unabhängig davon wie lange du theoretisch einchecken könntest, damit du an der Wettkampfbesprechung teilnehmen kannst.

Nach Rücksprache mit dem Kampfgericht wurden die Check-In und Check-Out Zeiten angepasst – bitte richtet euch auf die neuen Zeiten ein. Ihr findet sie auf der letzten Seite dieser Teilnehmer-Info.



Bitte halte griffbereit: **dein Rad, deine Startnummer, deinen Helm** (aufgesetzt mit geschlossenem Kinnriemen).

Ebenso bringst du deine Radschuhe, Laufschuhe und ggf. weitere Wettkampfutensilien wie Radflaschen, Brille, Handtuch, Shirt, Startnummernband zum Check-In mit.

Je schneller wir dein Rad, Helm und Startnummer prüfen können, umso kürzer ist die Wartezeit am Check-In.

Im Wechselgarten erhältst du von unseren Helfern einen Wechselplatz zugewiesen.

Nach dem Wettkampf kannst du dein Rad zu den angegebenen Zeiten wieder aus dem Wechselgarten auschecken. Bitte halte dich an die Zeiten, damit dein Abstellplatz für den nächsten Wettkampf wieder genutzt werden kann.

Bitte bringe zum **Check-Out deine Startnummer und deinen Transponder** mit. Nur so können wir sicherstellen, dass du auch das richtige Fahrrad mitnimmst.

Wettkampfbesprechung

Die Wettkampfbesprechung findet 10 Minuten vor dem Start am Startbereich statt. Dieser befindet sich am großen Sandstrand. Bitte komme rechtzeitig in Wettkampfkleidung mit Schwimmbrille und Badekappe dorthin.

Schwimmen

Der Wettkampf findet im See statt. Für alle Wettkämpfe erfolgt ein Landstart.

Ein- und Ausschwimmen ist außerhalb der Wettkampfstrecke möglich. Der See bietet ausreichend Platz.

Bitte beachtet: es besteht Badekappen-Pflicht. Bitte bringe eine eigene mit. Vor Ort kannst du Badekappen im Zielbereich und im Meldebüro erwerben.

Ob mit oder ohne Neopren geschwommen werden darf, wird vom Wettkampfgericht eine Stunde vor Start festgelegt und im Zielbereich ausgehängen. Es gilt die Sportordnung der DTU. Relevant ist die Schwimmstrecke bis 1500 Meter sowie für ab AK60 „alle Distanzen“:

Schwimmstrecke	Altersklasse	Wassertemperatur	Neoprenanzug
bis 1500m	bis einschl. 55-59	14,0 - 15,9°C	MUSS
		16,0 - 21,9°C	KANN
		>= 22,0°C	NEIN
über 1500m	bis einschl. 55-59	14,0 - 15,9°C	MUSS
		16,0 - 24,5°C	KANN
		>= 24,6°C	NEIN
alle Distanzen	ab AK 60-64	14,0 - 15,9°C	MUSS
		16,0 - 24,5°C	KANN
		>= 24,6°C	NEIN

Wie im letzten Jahr starten wir die großen Starterfelder in den Wettbewerben OLYMPISCH, SPRINT und WOHLFÜHL als Rolling Start.

Rolling Start: Alle Athleten finden sich im großen Vorstartbereich ein. Der Start erfolgt nach dem offiziellen Startschuss im 5-10 Sekundentakt für ca. fünf Athleten. Diese laufen über die Zeitmessmatte und lösen so ihre Zeitmessung jeweils aus. Jeder Athlet erhält damit seine individuelle Startzeit. Gewonnen hat, wer die beste Netto-Zeit hat.

Weitere wichtige Informationen zu den Regeln im Schwimmen findet ihr auf <https://triathlon.de/blogs/journal/triathlon-wettkampfregelein-schwimmen> und der DTU Sportordnung.



Rad

Nach dem Schwimmen erfolgt der Wechsel zum Radfahren.

Setze deinen Helm auf und schließe den Kinnriemen. Erst dann darfst du dein Rad nehmen und zum Wechselgartenausgang schieben. Aufsteigen darfst du erst auf der Landstraße hinter der Markierung. Bis dorthin musst du dein Rad schieben.

Die Startnummer ist hinten zu tragen. Der Oberkörper muss bekleidet sein.

Die Radstrecke führt über die Plattenstraße Richtung Schwerborn und besteht aus einem Zubringer und einer Runde. Je nach Strecke fährst du zuerst den Zubringer, dann mehrere Runden und zurück wieder den Zubringer auf der Plattenstraße. Sei auf der Plattenstraße achtsam. Unebenheiten sind markiert.

Die Schüler fahren zum Teil nur den Zubringer als Wendepunktstrecke.

Siehe unsere Streckenskizzen auf <https://erfurt-triathlon.de/Wettkampf.html> Punkt „Strecken“.



Es besteht Rechtsfahrgebot! Überholen ist nur links erlaubt.

Bitte sei besonders achtsam, trotz einer für den Autoverkehr gesperrten Radstrecke, können sich Autos auf der Straße befinden.

In allen Wettkämpfen besteht Windschattenverbot. Das heißt, du musst zu deinem Vordermann mindestens 12 Meter Abstand halten. Der Überholvorgang muss nach 25 Sekunden abgeschlossen sein.

Weitere wichtige Informationen zu den Regeln im Radfahren kurz zusammengefasst findet ihr auf <https://triathlon.de/blogs/journal/triathlon-wettkampfregelein-radfahren> und der DTU Sportordnung.



Laufen

Nach dem Radfahren steigst du vor der Linie auf der Landstraße ab und schiebst dein Rad wieder an deinen Platz im Wechselgarten. Der Helm bleibt bis du dein Rad abgestellt hast, geschlossen auf deinem Kopf. Erst nach dem Radabstellen darfst du ihn öffnen und absetzen.

Beim Laufen ist die Startnummer vorne zu tragen. Auch beim Laufen muss der Oberkörper bekleidet sein.

Die Laufstrecke führt zurück auf den Parkplatz und auf den Radweg Richtung Schwerborn und Deponie. Die 5 km laufen bis auf den Deponie-Hügel und denselben Weg zurück. Die 10 km laufen die Runde zweimal. Alle anderen wenden entsprechend ihrer Streckenlänge auf dem Radweg.

Zieleinlauf

Das Ziel befindet sich im Strandbad zwischen See und Wechselgarten. Staffeln können sehr gern zu dritt einlaufen!

Jeder erhält die Finisher-Medaille.

Neben dem Ziel gibt es ein großes Finisher-Buffer und Massagemöglichkeit für alle Teilnehmer.

Für alle Staffeln

Ihr erhaltet bei der Anmeldung zwei Startnummern und einen Zeitnahme-Chip. Der Zeitnahme-Chip ist euer Staffelstab und wird vom Schwimmer an den Radfahrer an den Läufer übergeben und muss am Fußgelenk befestigt werden.

Der Radfahrer trägt seine Startnummer hinten. Der Läufer trägt seine Startnummer vorne.

Die Wechselzone befindet sich im Wechselgarten in einem gesonderten Bereich. Dort wartet der Radfahrer und Läufer und erfolgt die Übergabe des Chips. Auch ihr müsst das Rad aus dem Wechselgarten bis zur Aufstiegslinie auf der Landstraße schieben.

Verpflegung

Ab 10:00 Uhr steht im Strandbad wieder der Foodtruck von Event-Buddy für alle Gäste mit Burger mit und ohne Fleisch, Pommes und Süßkartoffelpommes und köstlicher Kaffee vom „Wilder Mann“ bereit. Ebenso wird der Imbiss im Strandbad geöffnet haben.

Für alle Wettkämpfer gibt es die kostenfreie Verpflegung mit Obst, Salzbrezeln, Iso, Cola, Wasser und McCafé Leckereien im Finisher-Bereich. Der Finisher-Bereich kann nur einmalig nach dem Wettkampf betreten werden - ein Wiedereinlass ist aus organisatorischen Gründen leider nicht möglich.

Siegerehrung

Den Zeitplan für die Siegerehrung findet ihr unter
<https://erfurt-triathlon.de/index.html#Zeitplan>.



Wir ehren wie bei den Wettkämpfen
(<https://erfurt-triathlon.de/Wettkampf.html>) aufgeführt.



Deine Packliste

Diese Dinge benötigst du für deinen Triathlon - unsere kleine Aufstellung hilft dir, alle wichtigen Dinge einzupacken:

Vor dem Start fürs Schwimmen

- Badeanzug / -hose oder Triathlon-Einteiler
- Schwimmbrille, Badekappe
- ggf. Schwimmanzug oder Neoprenanzug
- Wechselschuhe für davor, da deine Laufschuhe im Wechselgarten stehen :-)

Im Wechselgarten fürs Radfahren

- Fahrrad und Helm
- Startnummer am Startnummernband*, Sicherheitsnadeln
- Radschuhe oder Laufschuhe zum Radfahren
- Trinkflasche(n) mit ISO fürs Fahrrad
- ggf. Socken und Sonnenbrille
- ggf. Handtuch und Bekleidung für den Oberkörper

Laufen

- Laufschuhe
- ggf. Kopfbedeckung
- ggf. Gel für die längeren Distanzen

Für danach

- trockene Wechselsachen

*Wer kein eigenes Startnummernband hat, kann sich am Meldebüro „Schlüpfergummi“ geben lassen. Dieses um die Hüfte gebunden und mit zwei Sicherheitsnadeln die Startnummer fixiert, ist ein sehr guter Ersatz.

Bei Fragen könnt ihr euch gerne an uns per Mail oder unsere Helfer vor Ort wenden.

Wir wünschen euch viel Spaß, eine gute Anreise und viel Erfolg!
Das Orgteam vom Erfurt-Triathlon

Aktualisierte Check-In und Check-Out Zeiten

Nach Rücksprache mit dem Kampfgericht wurden die Check-In und Check-Out Zeiten angepasst – bitte richtet euch auf die neuen Zeiten ein.

	Check In	Startzeit	Check Out	
Olympisch (ab 18 Jahre) Olympische Staffel (ab 14 Jahre) (1.5-40-10)	07.30 - 08.35	08:50	12.00 - 13.40	Zutritt zum Wechselbereich nur für Athleten
Jugend B (14-15 Jahre) (0,4-10-2,5)	08.00 - 09.10 09.40 - 10.40	10:55	12.00 - 13.40	Zutritt zum Wechselbereich nur für Athleten
Schüler A (12-13 Jahre) (0,4-10-2,5)		11:00	12.00 - 13.40	Zutritt zum Wechselbereich nur für Athleten
SWE-Wohlfühl (ab 12 Jahre) (0,4-10-2,5)		11:05	12.00 - 13.40	Zutritt zum Wechselbereich nur für Athleten
Regionalliga - Einzelzeitfahren		11:50		
Schüler B (10-11 Jahre) (0,2-5-1)	12.00 - 13.10	13:30	14.35 - 15.20 16.20 - 16.45	Zutritt zum Wechselbereich nur für Athleten
Schüler C (8-9 Jahre) (0,1-2,5-0,4)	12.00 - 13.30	14:00	14.35 - 15.20 16.20 - 16.45	Begleitung der Athleten möglich
Schüler D (6-7 Jahre) (0,05-1,0-0,2)	12.00 - 13.30 13.50 - 14.00	14:20	14.35 - 15.20 16.20 - 16.45	Begleitung der Athleten möglich
Regionalliga - Swim&Run	13.45 - 14.15	14:35	16.00 - 17.00	
JugA, JUN (16-19 Jahre) Sprint (ab 20 Jahre) Sprintstaffel (ab 14 Jahre)	13.50 - 14.50	15:10	16.30 - 17.40	Zutritt zum Wechselbereich nur für Athleten