

Continentale BKK TRIATHLON



SAVE THE DATE!
09.09.2018
auf Fehmarn



TeilnehmerInnen-Information 3. Continentele BKK- Triathlon auf Fehmarn 09.09.2018 Stand: 03.09.2018

Liebe Triathletinnen,
Liebe Triathleten,

zur 3. Auflage des Triathlons auf Fehmarn heißen wir euch herzlich willkommen! Wir freuen uns, dass wir auch in diesem Jahr über 350 SportlerInnen begrüßen dürfen und werden wieder unser Bestes geben, damit ihr eine schöne Veranstaltung bei uns erleben könnt. Dazu gehören aber auch einige Spielregeln, die eurerseits zu beachten sind. Mit diesen und anderem Wissenswerten möchten wir euch im Rahmen dieser TeilnehmerInnen-Information vertraut machen!

Strecken- und Lagepläne





Continentale BKK TRIATHLON

Radstrecke



1 Zubringer von der Wechselzone

2 Pendelstrecke
OD = 4 Runden ca. 40 km
VD/ SD = 2 Runden ca. 23 km

3 Schnupper = 3 Runden ca. 10 km
(Wendepunktstrecke)

Startpass oder Tageslizenzpflicht bei der OD – bitte 20 Euro bereithalten

TeilnehmerInnen an der OD müssen im Besitz eines Startpasses sein. Besitzen Sie diesen nicht oder können sie ihn nicht vorlegen, so muss eine Tageslizenz gelöst werden. Bitte haltet hierfür die erforderlichen 20 Euro bei der Abholung der Startunterlagen parat.

Sprint- und Volks-Triathlon werden gemeinsam gewertet

Aufgrund einer Panne bei der Erstellung der Anmeldemaske müssen wir die beiden Distanzen zusammenfassen. Entschuldigt bitte den Fehler – er wird nicht wieder vorkommen.

Zeitplan (Änderungen möglich, sie werden vor Ort bekannt gegeben)

Samstag, 08.09.2017

16:00 – 18:00 Uhr Startunterlagenausgabe (gern regen Gebrauch machen)

Sonntag, 09.09.2017

08:00 Uhr Startunterlagenausgabe

08:00 Uhr Öffnung der Wechselzone

09:00 Uhr Wettkampfbesprechung OD (im Wintergarten der IFA, Mitte)

09:30 Uhr Wettkampfbesprechung Sp-/ VT (im Wintergarten der IFA, Mitte)

10:00 Uhr Start Olympische Distanz

10:30 Uhr Start Sprint-/ Volks-Triathlon, Männer

10:35 Uhr Start Sprint-/ Volks-Triathlon, Frauen + Staffeln

12:00 Uhr Wettkampfbesprechung Schnupper-Triathlon (im Wintergarten der IFA, Mitte)

12:30 Uhr Start Schnuppertriathlon

ca. 13:00 Uhr Siegerehrung Sprint-/ Volkstriathlon

ca. 13:30 Uhr Siegerehrung Olympische Distanz

ca. 14:00 Uhr Siegerehrung Schnuppertriathlon

15:00 Uhr Check-Out-Schluss Wechselzone

10:00 – 19:00 Uhr kostenlose Nutzung des FehMare für TeilnehmerInnen (Startnummer ist vorzuzeigen), 2 Euro Nachlass für Fans und Angehörige, upgrade für Wellnessbereich

Anreise

Der Veranstaltungsort liegt hinter dem FehMare und dem Tourismus-Service Fehmarn (TSF) am Südstrand, Adresse TSF: Zur Strandpromenade 4, 23769 Fehmarn

Über die A1 gelangt ihr auf die Insel. ACHTUNG: Nicht die erste Abfahrt nehmen, da die Kreisstraße neu gebaut wird und vermutlich ein letztes Mal voll gesperrt ist. Bitte fahrt die zweite Ausfahrt ab, Richtung Burg, in Burg dann der Beschilderung Südstrand folgen.

An diesem Ortseingang findet ihr auch unseren Partner EDEKA -Andreas Guttkuhn, der euch bei Vorlage der Startnummer beim Kauf eines Salats aus der Salatbar einen Rabatt in Höhe von einem Euro gewährt. Ein gesundes „Abendbrot“ für die Rückreise.

Parken

Die TeilnehmerInnen können den ausgewiesenen „Parkplatz“ hinter der Straße „Zur Burgruine“ nehmen. Er liegt in Sichtweite des FehMare. Es ist eine Bodenplatte aus Beton eines ehemaligen Gebäudes. Bitte achtet beim Befahren auf Unebenheiten oder scharfe Kanten. Diese sollen weitestgehend längst entfernt sein. Da es aber ein inoffizieller „Parkplatz“ ist, parkt ihr auf eigene Gefahr. Besucher müssen auf öffentlichen Parkplätzen ihr Fahrzeug abstellen. Wohnmobilstellplätze sind ausgewiesen.

Startunterlagenausgabe

Samstag (16-18 Uhr) und Sonntag (ab 8 Uhr) geben wir die Startunterlagen aus. Ihr findet uns an beiden Tagen im Veranstaltungsraum des TSF, unserem Orga-Büro, direkt am

Zieleinlauf hinter dem FehMare. In unser Büro gelangt ihr durch die Hintertür. Macht bitte regen Gebrauch von der Vortagsausgabe.

Kommt am Sonntag bitte rechtzeitig, damit es für alle entspannt ablaufen kann. Staffeln brauchen nur einen Vertreter zu schicken.

Das solltet ihr im Startumschlag/-beutel finden:

- Transponder (dient bei Staffeln als Staffelstab, er muss bei jedem Disziplin- bzw. Athletenwechsel übergeben werden, Hilfestellung ist nicht erlaubt, den Transponder bitte am linken Fußgelenk tragen, damit er beim Biken nicht in die Kette gerät)
- Startnummer (beim Laufen vorn, beim Radfahren hinten zu tragen, beim Schwimmen überhaupt nicht ;-); Staffeln erhalten zwei Startnummern)
- Sicherheitsnadeln (liegen aus) zum Befestigen der Startnummer am Lauf- bzw. Radshirt, Startnummern-Bänder können bei uns erworben werden
- Fahrradnummer (ist an der Sattelstange zu befestigen, darf erst nach Verlassen der Wechselzone entfernt werden)
- Badekappe
- Kurzhinweise mit Rabattabschnitt für günstigeren Eintritt für die Begleiter ins FehMare
- T-Shirt wie geordert

Bitte kontrolliert die Unterlagen auf Vollständigkeit, sobald sie euch ausgehändigt worden. Spätere Reklamationen können nicht anerkannt werden!

Transponder/ Zeitnahme

Den Transponder tragt ihr bitte am linken Fußgelenk, damit er nicht in die Fahrradkette gelangen kann. Mittels Zeitmatten werden wir die Zeit messen. Zwischenzeiten nehmen wir nach dem Schwimmen und nach dem Fahrradfahren beim Verlassen der Wechselzone. Im Ziel wird die Gesamtzeit festgehalten.

Der Transponder ist beim Verlassen der Wechselzone (Check-Out) abzugeben, wenn ihr sie mit dem Fahrrad verlasst.

Wechselzone und Check-In

Die Wechselzone befindet sich in diesem Jahr auf dem Parkplatz der IFA ganz im Osten von Burgtiefe. Zutritt zur Wechselzone haben nur die Wettkampfteilnehmer – sonst niemand! Beim Check-In wird das Rad auf Sicherheit überprüft (Bremsen). Der Fahrradhelm ist zum Check-In mitzubringen, denn er wird auf Passform und Sicherheit kontrolliert. Dennoch: Jede/r TeilnehmerIn ist für die Sicherheit seines Rads und Helms selbst verantwortlich! Bitte setzt den Helm schon bevor ihr an der Reihe seid auf, damit es zügig geht.

Prägt euch euren Stellplatz eures Fahrrads gut ein, damit ihr es nach dem Schwimmen schnell wiederfindet! Jeder Teilnehmer ist dafür selbst verantwortlich. Hilfe gibt es nicht!

Bitte richtet euren Bereich in der Wechselzone am Rad so ein, dass euer Nachbar nicht behindert wird, ihr wollt es ja auch nicht. Beschränkt euch auf die wesentlichen Sachen. Wertsachen, Rucksäcke, Taschen etc. bewahrt bitte in euren Autos auf, sie stehen nah genug. Hierfür übernehmen wir keine Haftung. Oder ihr nutzt die Möglichkeit im Untergeschoss des FehMare. Hier könnt ihr sie in einem Spint einschließen.

Beim Verlassen der Wechselzone haltet bitte die Startnummer bereit, damit wir sie mit der Fahrradnummer vergleichen können. Nur, wenn beides identisch ist, können wir euch mit dem Fahrrad herauslassen. Gleiches gilt für den Transponder, den ihr ebenfalls beim Verlassen der Wechselzone abgeben müsst.

Umkleiden/Sanitäre Anlagen

Im FehMare stehen euch Duschen, WC´s, Umkleidemöglichkeiten und Spinde direkt an der Wechselzone zur Verfügung. Zugang über Eingang II, Eingang zum Untergeschoss. Dieser Eingang ist von 07:00 Uhr bis 16:00 Uhr geöffnet. Wenn ihr nach der Veranstaltung ins Schwimmbad wollt, das ihr kostenlos nutzen könnt, müsst ihr über den Haupteingang ins Bad, bitte die Startnummer vorzeigen. Die Nutzung des Wellnessbereichs ist gegen Aufschlag möglich. Begleiter/ Familien erhalten einen Rabatt in Höhe von 2 Euro. Sie können unabhängig von euch ins Bad, da in den Starterunterlagen ein Rabattzettel ist.

Weitere WCs befinden sich in der Wechselzone (Dixis), hinter Esches Beachbar am Schwimmstart und im Zielbereich (FehMare + neben der Orga-Zentrale).

Wettkampfbesprechungen

Die Teilnahme an der Wettkampfbesprechung ist Pflicht! Sie findet im Wintergarten des IFA vor dem mittleren Turm statt.

09:00 Uhr Wettkampfbesprechung Olympische Distanz

09:30 Uhr Wettkampfbesprechung Volks- und Sprint-Triathlon

12:00 Uhr Wettkampfbesprechung Schnupper-Triathlon

Schwimmen

Das Schwimmen findet in der Ostsee statt. Der Start befindet sich im östlichen Bereich des Südstrands. Das Tragen eines Neoprenanzugs ist, je nach Wassertemperatur, zulässig. Am Wettkampftag wird die aktuelle Temperatur gemessen. Die Kampfrichter entscheiden in Absprache mit der DLRG vor dem Start der einzelnen Wettkämpfe, ob bei zu niedrigen Temperaturen oder starkem Wellengang und Strömung das Schwimmen in der Ostsee möglich ist oder nicht. Sollte es nicht möglich sein, wird es einen Duathlon geben.

Die verschiedenen Wettkampfstrecken sind durch Bojen markiert.

Es wird ein Rundkurs um den Oststeg geschwommen. Die OD schwimmt ihn 2x und hat einen kurzen Landgang zur „Halbzeit“. Ob ein Wasser- oder Landstart erfolgt, hängt von der aktuellen Wassertiefe ab.

Wenn Ihr den Wettkampf unterbrechen oder nicht fortsetzen könnt, dann zeigt den Rettungskräften durch Winken deutlich an, dass Ihr in Not seid. Sollte ein Schwimmer aus dem Rennen genommen werden, scheidet er aus dem laufenden Wettbewerb und der Wertung aus. Dies gilt auch für Staffeln.

NEUE Radstrecke

Reihenfolge in der Wechselzone: Erst Helm, dann Rad, nach Rückkehr erst Rad, dann Helm! Beim Radfahren gilt die StVO. Es besteht Windschattenfahrverbot (12 m von Vorderrad bis Vorderrad) und Helmpflicht!

Zunächst geht es aus der Wechselzone schiebend bis zum Sparkassen-Bogen. Hier könnt ihr aufsteigen. Eine Linie markiert euch den exakten Punkt.

Nach Verlassen des Parkplatzes gelangt ihr auf den neugestalteten Radweg entlang der Strandstraße (früher Strandallee). Auf diesem Teilstück (ca.400m) besteht Überholverbot!

Ihr gelangt dann über eine vollgesperrte Straße nach Sahrendorf. Beim Verlassen des Dorfes gelangt ihr über 150m Radweg und die L 209 weiter Richtung Pendelstrecke. Vorsicht bei der Einfahrt! Auch wenn ihr über die L 209 mittels einer Ampel geführt werdet, ist den Anweisungen der Helfer zu folgen.

Die Pendelstrecke ist ebenfalls voll gesperrt. Rettungsfahrzeuge im Einsatz könnten natürlich die Strecke befahren!

Bitte nehmt vor den Wendepunkten die Geschwindigkeit raus und achtet auf andere Radfahrer!

Beim Radfahren ist eine Oberkörperbekleidung zu tragen und die Startnummer hinten. Abfall ist nicht auf der Strecke zu entsorgen. Allenfalls an den Wendepunkten! Bei Missachtung erfolgt eine Disqualifikation! Das Tragen von mp3-Playern o. ä. ist verboten und führt bei Nichtbeachtung zur Disqualifikation!

Die OD fährt viermal auf der Pendelstrecke hin und her und verlassen sie am selben Punkt, an dem sie sie befahren haben. Für die Sp-/Volkstriathleten gilt das gleiche mit der Ausnahme, dass sie nur zwei Runden fahren müssen. Die Schnuppertriathleten pendeln zwischen Neue Tiefe und Sahrendorf dreimal.

Jede/r TeilnehmerIn muss selbständig die Runden zählen und den Weg Richtung Ziel einschlagen.

Vom Fahrrad ist nach Erreichen des Parkplatzes unter dem Zielbogen vor der oben schon erwähnten Linie abzustiegen und wieder in die Wechselzone zu schieben.

Erst nachdem der letzte Radler (OD, Sp-/VT) von der Strecke ist, wird die nachfolgende (SchT) Distanz gestartet.

Windschattenfahren ist verboten

Ein akustisches Signal und zeigen der roten Karte durch einen Kampfrichter führt zur sofortigen Disqualifikation. Sollte nur ein Verdacht auf Windschatten fahren bestehen, wird die blaue Karte gezeigt. Dies bedeutet eine Zeitstrafe, die auf die Endzeit hinzugerechnet wird.

Laufen

Gelaufen wird auf der Promenade am Südstrand, zunächst ca. 400m an der Promenade, dann in zweiter Linie, später wieder direkt auf der Promenade. Eine Laufrunde ist 2,5 km (exkl. der 400m „Anlauf“strecke) lang, so dass OD vier, Sp-/VT zwei und SchT eine Runde laufen müssten Die Folge-Runden führen links an Zielbogen vorbei.

Aus der Wechselzone geht es an der gleichen Stelle, an der ihr nach dem Schwimmen hineingelaufen seid, wieder hinaus..

An dem Wendepunkt West erhaltet ihr (direkt in die Hand oder von einem Tisch zu nehmen) jeweils ein Gummibändchen, das ihr euch über den Arm streifen müsst.

Die richtige Anzahl und Farbkombination der Rundenbänchen wird im Ziel kontrolliert und abgenommen.

Es muss beim Laufen eine Oberkörperbekleidung getragen werden. Die Startnummer ist beim Laufen und beim Zieleinlauf vorne zu tragen. Das Tragen von mp3-Playern o. ä. ist verboten und führt bei Nichtbeachtung zur Disqualifikation!

Verpflegungsstände

Verpflegungsstände sind am und im Zielbereich, sowie am Wendepunkt West.

Im Zielbereich gibt es neben Wasser auch Iso-Getränke sowie Früchte.

Bitte seid umweltfreundlich und werft die Becher, sowie die Verpackungen von Riegeln und Gels in der Nähe der Wasserstelle weg. Es stehen dafür Behälter in einiger Entfernung nach den Erfrischungspunkten zur Verfügung. Bei Missachtung erfolgt eine Disqualifikation.

Staffeln

Die Staffeln starten jeweils mit den Einzelstartern der entsprechenden Distanzen. Der Schwimmer trägt den Transponder am linken Fußgelenk und absolviert seine Schwimmstrecke. Der Schwimmer läuft zum Radfahrer, der am Rad wartet. Die Startnummer bitte auf dem Rücken befestigen. Am Stellplatz des Rades wird der Transponder übergeben. Der Radfahrer nimmt nun sein Rad (natürlich zuvor den Helm) und absolviert seine Radstrecke. Anschließend kommt er mit seinem Rad zurück, stellt es zurück in den Radständer und übergibt an dem wartenden Läufer den Transponder. Nun beginnt der Läufer seinen Wettkampf. Startnummer bitte vorn tragen. Es sind vier Runden bei der OD, zwei bei Sp-/VT und eine Schnupper zu laufen. Den Zieleinlauf dürfen alle Staffelteilnehmer (Schwimmer, Radfahrer und Läufer) gemeinsam durchführen, bitte rechtzeitig in des FehMare an der Promenade zusammenfinden und dabei keine anderen Athleten behindern.

Check-Out

Nach eurem Wettbewerb könnt ihr die Wechselzone mit Sack und Pack verlassen. Das geht nur, wenn eure Startnummer, die ihr vorzeigen müsst, auch mit der Radnummer, die am Fahrrad ist, übereinstimmt und auch der Transponder der richtige ist. Achtung bei Staffeln: Der Läufer hat den Transponder als Letzter, bitte an den Radfahrer übergeben! Wer keinen Transponder abgeben kann, aber dennoch die Wechselzone mit Fahrrad verlassen möchte, muss die Schutzgebühr zahlen! Die Wechselzone und damit der Check-Out ist bis 15:00 Uhr möglich.

Ergebnislisten/ Urkunden/ Siegerehrung

Ergebnislisten werden so schnell wie möglich ausgehängt. Sollten keine Proteste in der vorgeschriebenen Zeit eingehen, was wir hoffen, wird auch bald darauf die Siegerehrung durchgeführt. Auf dem Treppchen dürfen alle ersten Plätze in den AK's und die Plätze 1-3 der GesamtsiegerInnen der einzelnen Distanzen.

Die Ergebnislisten und auch Urkunden der nicht auf dem Treppchen stehenden werden im Internet unter www.fehmarn-triathlon.de veröffentlicht und sind herunterladbar.

Wir würden uns freuen, wenn ihr aus Respekt vor den SiegerInnen noch etwas länger vor Ort bleibt. Der Austragungsort und das Angebot des Partners FehMare (kostenloses Schwimmen) sollten für ausreichend kurzweil sorgen.

Verhalten mit Hunden

An den Strandabschnitten, an denen das Schwimmen stattfinden wird, haben Hunde keinen Zutritt! Im übrigen Veranstaltungsbereich herrscht aus nachvollziehbaren Gründen Leinenpflicht.

Zuschauer/ Fans

Wir bitten die Zuschauer die Absperrungen auf dem Veranstaltungs- und Wettkampfgelände zu respektieren. Den Anweisungen der Helfer ist unbedingt Folge zu leisten. Die Übergänge sind durch unsere Helfer geregelt. Die Wettkampfstrecke ist unbedingt frei zu halten! Alle Maßnahmen dienen der Sicherheit der AthletInnen und auch der ZuschauerInnen. Das Betreten der Wechselzone durch ZuschauerInnen ist strengstens verboten!

Das Leibliche Wohl

darf nicht zu kurz kommen. Esches Beachbar, gelegen zwischen Wechselzone und dem Strandabschnitt an dem der Schwimmstart sein wird, öffnet an diesem Tag extra zwei Stunden früher und zwar um neun Uhr. Die Beachbar ist der ideale Aufenthaltsort nachdem die Athleten auf die Radstrecke gegangen sind. Zeit genug für ein Kaffchen und ein Zweitfrühstück. Guten Appetit!

Wir wünschen allen TeilnehmerInnen und Gästen eine gute Anreise und viel Spaß sowie natürlich den Erstgenannten auch viel Erfolg bei einem fairen Wettbewerb!

Euer Orga-Team