

Continentale BKK TRIATHLON



Sei dabei!
08.09.2019
auf Fehmarn



Teilnehmer*innen-Information 4. Continentale BKK- Triathlon auf Fehmarn 08.09.2019 Stand: 03.09.2019

Liebe Triathlet*innen,

zur 4. Auflage des Triathlons auf Fehmarn heißen wir euch herzlich willkommen! Wir freuen uns, dass wir in diesem Jahr über 500 Anmeldungen mit fast 600 Sportler*innen begrüßen dürfen und werden wieder unser Bestes geben, damit ihr eine schöne Veranstaltung bei uns erleben könnt. Dazu gehören natürlich auch einige Spielregeln, die eurerseits zu beachten sind. Mit diesen und anderem Wissenswerten möchten wir euch im Rahmen dieser TeilnehmerInnen-Information vertraut machen und auf den Continentale BKK Triathlon auf Fehmarn einstimmen!

Strecken- und Lagepläne





Startpass- oder Tageslizenz-Pflicht 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.

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

Samstag, 07.09.2019

15:00 – 18:00 Uhr Startunterlagenausgabe im Orga-Büro im Zielbereich (wie die letzten Jahre auch, wir bitten euch, von diesem Angebot regen Gebrauch zu machen, da es uns alle am Sonntag entlastet)

Sonntag, 08.09.2019

07:00 Uhr Startunterlagenausgabe (siehe auch Samstag)

07:00 Uhr Öffnung der Wechselzone

08:15 Uhr Wettkampfbesprechung VT (Bühne im Zielbereich)

09:00 Uhr Start VT, Männer (Oststeg, südlich von der Wechselzone)

09:05 Uhr Start VT, Frauen und Staffeln (Oststeg, südlich von der Wechselzone)

10:15 Uhr Wettkampfbesprechung SchT (Bühne im Zielbereich)

11:00 Uhr Start SchT, alle TN (Oststeg, südlich von der Wechselzone)

11:15 Uhr Wettkampfbesprechung OD (Bühne im Zielbereich)

12:00 Uhr Start OD, Männer (Oststeg, südlich von der Wechselzone)

12:05 Uhr Start OD, Frauen und Staffeln

ca. 13:00 Uhr Siegerehrung VT und SchT (Bühne im Zielbereich)

ca. 15:00 Uhr Siegerehrung Olympische Distanz (Bühne im Zielbereich)

16:00 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 für alle

ACHTUNG: alle sollten Badehose bzw. Badeanzug/ Bikini einpacken

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 und folgt Richtung Burg, in Burg dann der Beschilderung Südstrand folgen.

Am nördlichen Ortseingang (zweite Abfahrt nach Burg) 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

Den TeilnehmerInnen steht der Parkplatz auf der anderen Seite des Knicks direkt hinter der Wechselzone zur Verfügung. Dieser kann nicht jederzeit angefahren bzw. Verlassen werden, da die Radstrecke gequert werden muss. Bitte bedankt dies bei eurer Planung. Besucher müssen auf öffentlichen Parkplätzen ihr Fahrzeug abstellen. Drei Wohnmobilstellplätze sind ausgewiesen.

Startunterlagenausgabe

Samstag (15-18 Uhr) und Sonntag (ab 7 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.

Sollte es zu Engpässen kommen, habt bitte Verständnis, dass wir die frühen Starts vorziehen werden. Dies soll aber nicht zur Bummellei auffordern!

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 (Radfahrer, Läufer)
- Sicherheitsnadeln (liegen aus) zum Befestigen der Startnummer am Lauf- bzw. Radshirt, Startnummern-Bänder können bei uns erworben werden (solange der Vorrat reicht)
- 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
- Info-Karte der Continentale BKK
- 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. [ggf. wird er euch nach dem Zieleinlauf abgenommen, so dass ihr dann eure Startnummern zum Nachweis des richtigen Rades benötigt]

Wechselzone und Check-In

Die Wechselzone befindet sich in diesem Jahr erneut 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 Rades 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. [..., falls er euch nicht schon im Zielbereich abgenommen wurde.]

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 auf ihren Eintritt. 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 auf der Bühne im Zielbereich statt.

08:15 Uhr Wettkampfbesprechung Volkstriathlon

10:15 Uhr Wettkampfbesprechung Schnuppertriathlon

11:15 Uhr Wettkampfbesprechung Olympische Distanz

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.

Für das Schwimmen gibt es ein Zeitlimit: SchT und VT: 30 min., OD: 50 min. Wer nach diesen Zeiten das Schwimmen nicht beendet hat, ist leider raus aus dem Rennen!

Wir möchten die Badekappen wiederbenutzen, um so Plastik zu sparen. Wer sie behalten möchte, kann dies gern tun. Ansonsten bitten wir, diese in den dafür vorgesehen Behälter zu werfen.

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 Strandallee. Auf diesem Teilstück (ca.400m) besteht Überholverbot!

Ihr gelangt dann über eine vollgesperrte Straße nach Sahrendorf. Beim Verlassen des Dorfes fahrt ihr auf der L209 in die Pendelstrecke ein. Hierbei bitte Vorsicht, da von links kommend schon Athleten auf der Strecke sein können. Deshalb bitte nicht in zu großem Bogen mit zu hoher Geschwindigkeit in die Pendelstrecke einfahren, da ihr sonst auch in den Gegenverkehr gelangen könntet.

Zunächst geht es nach Meeschendorf. Am Orsteingang gibt es eine enge Wende. Bitte Vorsicht! Anschließend fahrt ihr Richtung Burg und biegt am Abzweig nach Vitzdorf. In Vitzdorf wendet ihr an der zentralen Kreuzung im Ort. Hier habt ihr mehr Platz, aber auch hier bitte Vorsicht walten lassen. Nun kennt ihr die gesamte Strecke, die unterschiedlichen oft gefahren werden muss.

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 Volkstriathleten gilt das gleiche mit der Ausnahme, dass sie nur zwei Runden fahren müssen. Die Schnuppertriathleten hingegen dürfen schon nach einer Runde wieder über Sahrendorf zurück an den Südstrand fahren.

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 abzusteigen und wieder in die Wechselzone zu schieben.

Erst nachdem der letzte Radler von der Strecke ist, wird die nachfolgende Wettbewerb gestartet. Deshalb haben wir auch hier ein Zeitlimit eingebaut. Für das Schwimmen und Radfahren gilt eine Gesamtzeit von: SchT 60 min., VT 1:45 Stunden, OD 3:00 Stunden. Auch hier gilt: Wer nach diesen Zeiten das Schwimmen nicht beendet hat, ist leider raus aus dem Rennen!

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.

Ein Wort zum Straßenbelag

Im Bereich der L209 haben wir u.a. mit euren Startgeldern einen höheren vierstelligen Betrag ausgegeben, um die Radstrecke zu verbessern. Dieses ist uns auch gelungen, doch natürlich ist die Strecke an einigen Stellen nicht in bestem Zustand. Deshalb rangiert sie auch in der Prioritätenliste recht weit oben und soll 2021 angegangen werden. Wir hoffen,

dass dies auch geschehen wird – natürlich nicht im September – und hoffen, dass ihr mit dem Zwischenergebnis weitestgehend zufrieden seid. Besser als vor zwei Wochen ist sie allemal!

Laufen (wie 2018)

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, VT zwei und SchT eine Runde laufen müssen. Die Folge-Runden führen links am 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 der Rundenbänchen wird im Ziel kontrolliert und abgenommen. **Die Farbe spielt dabei keine Rolle!**

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- und Cola-Mix Getränke sowie Früchte. Wir geben umweltfreundliche, wiederverwertbare Plastikbecher aus. Bitte werft Becher in die vorgesehen Behältnisse.

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 (nimmt dann erst den Helm ab) und übergibt an den wartenden Läufer den Transponder. Nun beginnt der Läufer seinen Wettkampf. Startnummer bitte vorn tragen. Den Zieleinlauf dürfen alle Staffelteilnehmer (Schwimmer, Radfahrer und Läufer) gemeinsam durchführen, bitte rechtzeitig an der Promenade des FehMare 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 [,der euch ggf. aber auch schon nach dem Zieleinlauf abgenommen worden ist. Achtung bei Staffeln: Der Läufer hat den Transponder als Letzter, bitte an den Radfahrer übergeben!]

Wer keinen Transponder abgeben kann, muss die Schutzgebühr zahlen! Die Wechselzone und damit der Check-Out ist bis 16:00 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!

Zielbereich/ Siegerehrung/ Kinderanimation

Im Zielbereich (nach dem Verlassen des Zielverpflegungsstandes) können sich Athleten und Begleiter treffen. Wir werden versuchen, diesen Bereich für euch angenehm zu gestalten, so dass ihr euch in gemüthlicher Atmosphäre nach eurem Wettkampf erholen könnt. Auf der Bühne wird dann auch die Siegerehrung stattfinden.

Eine Kinderanimation des Tourismus-Service Fehmarn nimmt sich der kleinen Zuschauer an, wenn diese einmal nicht an der Strecke stehen möchten.

Das Leibliche Wohl

darf nicht zu kurz kommen. Esches Beachbar, gelegen zwischen Wechselzone und dem Strandabschnitt, an dem der Schwimmstart sein wird (Oststeg), freut sich auf euch. Die Beachbar ist der ideale Aufenthaltsort nachdem die Athleten auf die Radstrecke gegangen sind. Zeit genug für ein Kaffchen und ein Zweitfrühstück. Guten Appetit!

Auf dem Platz zwischen dem FehMare, der IFA und dem TSF befinden sich weitere gastronomische Angebote, so z.B. die Stranpizzeria unseres Partners IFA.

Continental BKK, T-Shirt-Bedruckung

Auch zu finden auf dem Platz bzw. im Zielbereich sind die Mitarbeiter*innen der Continental BKK, die euch gern zum Thema gesetzliche Krankenkasse beraten oder auch einfach so ein offenes Ohr haben.

Unser T-Shirt-Partner 2019, NSO-Team aus Hamburg, hat ebenfalls einen Stand aufgebaut und freut sich auch auf euren Besuch!

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