

22. KN FÖRDE TRIATHLON 2010
Aktuelle Teilnehmerinformationen
Volkstriathlon, Sprinttriathlon, Staffeln und Olympischer Triathlon

Liebe Triathletinnen, liebe Triathleten!

Herzlich willkommen zur 22. Auflage des Internationalen KN Förde Triathlons. Wir freuen uns sehr, dass ihr euch wieder oder auch zum ersten Mal entschieden habt, an unserem Wettkampf teilzunehmen. Nach einem Jahr Pause sind wir hochmotiviert, euch einen gut organisierten Wettkampf zu präsentieren. Damit alles funktioniert, haben wir mit diesen Infos alle wichtigen Punkte zusammengestellt, die für euch als Wettkämpfer/innen wichtig sind. Wir bitten also dringend um Beachtung, damit wir gemeinsam einen schönen Triathlon an der Kieler Förde verbringen werden.

1. Startunterlagen

- a. Inhalt
2 Startnummern, Transponder, Radnummer, Badekappe, 1 Los für die Tombola
- b. Startnummer
Die Startnummer muss beim Radfahren gut sichtbar auf dem Rücken getragen werden, beim Laufen und im Ziel unbedingt auf der vorderen Körperseite. Die Startnummer darf in ihrer Größe nicht verändert werden.
- c. Transponder
Der Transponder ist am Handgelenk (am besten rechts) mit Hilfe des Klettbandes zu befestigen. Nach dem Wettkampf bzw. ggf. nach einem vorzeitigen Ausstieg ist der Transponder inkl. Klettband zurückzugeben. Bei Verlust oder Nichtabgabe werden € 30,- berechnet.

2. Wechselzone und Einchecken der Räder

Der Aufenthalt in der Wechselzone ist nur Athleten/innen erlaubt, die am Wettkampf teilnehmen.

- a. Einchecken: ab 07:30 Uhr
Das Einchecken muss rechtzeitig nur an den ausgewiesenen Stellen erfolgen. Hier steht auch ein Radservice der Fa. Sprint zur Verfügung.
- b. Ablauf:
Beim Check In wird das Rad auf Sicherheit überprüft, der Helm ist mitzuführen und muss zur Überprüfung der Passform auf den Kopf gesetzt werden.
- c. Ausgang/ Check out (nur über den Eingang/Ausgang)
Das Auschecken kann nur mit der Startnummer erfolgen..
- d. Wechselplatz
Für jeden/r Teilnehmer/in gibt es einen festen Wechselplatz, an dem neben dem Fahrrad die für den Wettkampf benötigten persönlichen Gegenstände (Helm, Startnummer Radschuhe, Radbekleidung, Sonnenbrille, Laufschuhe, Laufbekleidung, Handtuch) abgelegt werden. **Nach Beendigung des Radfahrens ist das Fahrrad unbedingt wieder an diesem Platz abzustellen, auch wenn kein Wechsel der Schuhe oder anderer Ausrüstungsgegenstände notwendig ist.**

3. Wettkampfbesprechung

Eine kurze Wettkampfbesprechung findet jeweils startgruppenweise 20 min vor dem jeweiligen Start statt.

4. Start

- a. Ort
Der Start erfolgt als Wasserstart im Schwimmbecken im Seebad Düsternbrook durch ein akustisches Signal. Jede/r Teilnehmer/in ist für das Einhalten der richtigen Startzeit selbst verantwortlich. Das Einschwimmen ist nur im dafür vorgesehen Bereich möglich.
- b. Startgruppen/-zeitenübersicht (Änderungen möglich, bitte auf Ankündigungen achten, nur diese sind verbindlich!!)

Zeit	Wettkampf		Startnummern	Badekappen
	OT	Landesliga Hamburg Alle Frauen Männer TM 18-25 + > TM 50 Staffeln	1 bis 80 81-200 951-980	blau weiß gelb silber
10:20	OT	Männer TM 30-45	201-390	rot
11:40	ST	Alle	391-500	schwarz
12:00	VT	Alle Frauen Männer > TM 50	501-650 + 981-1000	gelb weiß
12:15	VT	Männer TM 16-35	651-800	blau
12:30	VT	Männer TM 40-45 Staffeln	801-900 901-950	weiß silber

Die Einteilung der Startgruppen und die Startzeiten sind strikt einzuhalten. Änderungen sind aus organisatorischen Gründen nicht möglich. Wir bitten um Verständnis.

5. Schwimmen

- a. Strecke (siehe auch Plan)
Olympischer Triathlon 1,5 km/ Sprinttriathlon 0,75 km/Volkstriathlon 0,5 km.
Beim OT sind 2 Runden, beim ST und VT ist eine Runde zu schwimmen. Der Ausstieg erfolgt über eine Treppe. Eine Süßwasserdusche steht als Service zur Verfügung.
- b. Badekappen
Die ausgegebenen Badekappen sind unbedingt zu tragen.
- c. Sicherung
Die Sicherung und Streckenführung erfolgt durch Paddelboote und die DRK-Wasserwacht.

6. Radfahren

Das Windschattenfahren ist verboten.

Strecke (siehe auch Plan)

- i. Olympischer Triathlon 40 km 2 Runden
- ii. Sprint-/Volkstriathlon 20 km 1 Rund
Die Strecke ist als Wendepunktstrecke angelegt. Die Runden sind selbst zu zählen.

Besondere Punkte/Abschnitte, die unbedingt zu beachten sind:

Die Radstrecke ist nicht überall vollständig gesperrt. Es ist insbesondere im Abschnitt **Holtenau/Knooper Landstr.** mit Anliegerverkehr zu rechnen.. Es **gilt aufmerksam zu sein**, um für den Fall der Fälle reagieren zu können.

Folgende Punkte (es ist nur die ca. km-Zahl auf der ersten Runde angegeben) sind mit besonderer Aufmerksamkeit zu beachten:

- ca. km 3 Abfahrt Hochbrücke, am Ende scharfe Rechtskurve, Tempo bitte deutlich reduzieren
- ca. km 4-5 und 14-15 Knooper Landstr.: viele Einfahrten, Anliegerverkehr, Engstellen (Radfahrer im Gegenverkehr)
- ca. km 6-7 und 13-14 Winterschäden, unruhiger Untergrund
- ca. 7,5 und 12,5 Bahnschienen
- ca. km 17 Auffahrt zur Hochbrücke, 7 % Anstieg, Engstelle,
- ca. km 17,5 Abfahrt Hochbrücke, unruhiger Untergrund, Rampe, anschließend Radfahrer im Gegenverkehr
- ca. km 20 Wendepunkt OT, Radfahrer im Gegenverkehr

7. Laufen

- a. Strecke 5 bzw. 10 km
Die Strecke ist als Wendepunktstrecke von 2,5 km Länge angelegt und entsprechend der Distanz 2 bzw. 4 x zu durchlaufen. Sie ist vollständig abgesperrt.
- b. Rundenkontrolle
Für das Zählen der Runden ist der/die Teilnehmer/in selbst verantwortlich. Wer zu wenig Runden läuft, betrügt sich selbst und wird selbstverständlich disqualifiziert. Für den OT werden zur Unterstützung Rundenbänder ausgegeben.

8. Ziel

- a. Zeitnahme
Die Zeitnahme erfolgt am Ende der Schwimmstrecke und am Beginn der Laufstrecke als Zwischenzeit, am Ende der Laufstrecke als Endzeit im Ziel. Die Zeit wird durch einen Transponder, der am Handgelenk getragen wird, genommen. Dazu die Hand über die Zeitnahmebox führen (**nicht auf die Box schlagen**). Bei erfolgreicher Zeitnahme ertönt ein akustisches Signal. Bitte auch die Hinweise bei der Startunterlagen-Ausgabe beachten.
- b. Transponderrückgabe,
Der Transponder inkl. Klettband ist nach dem Zieleinlauf vor dem Verlassen des Zielbereiches bei unseren Helfern abzugeben, bzw. wird von ihnen abgenommen.
Vorzeitiger Ausstieg: Sollte der Wettkampf vorzeitig beendet werden, meldet euch bitte unbedingt bei der Wettkampfleitung (im Ziel oder Wettkampfbüro) ab und gebt den Transponder inkl. Klettband ab. Bei Verlust oder Nichtabgabe werden €30,- berechnet.

9. Staffeln

- a. Ablauf
Die Staffeln starten zusammen mit einem Startblock im Olympischen Triathlon bzw. Volkstriathlon. Bitte auf Ankündigungen achten. Der Wechselplatz ist identisch mit dem Platz des Fahrrades in der Wechselzone. Hier übergibt der/die Schwimmer/in den Transponder als „Staffelstab“ an den/die Radfahrer/in und diese dann an den/die Läufer/in. Der Transponder ist immer am Handgelenk zu befestigen.

10. Verpflegung

a. Strecke

Es befindet sich eine Verpflegungsstation auf der Laufstrecke ca. bei km 1. Die Station wird pro Runde 2 x passiert. Hier steht Wasser zur Verfügung..

b. Ziel

Hinter dem Zielbereich befindet sich die Hauptverpflegungsstation mit Getränken und Obst.

11. Duschen und Umkleiden

Umkleiden stehen im begrenzten Umfang im Seebad Düsternbrook zur Verfügung. Leider können wir keine warmen Duschen anbieten. Die Nutzung der kalten Süßwasserduschen im Seebad ist natürlich möglich. Wir bitten für diesen Umstand um Verständnis.

12. Sanitätsversorgung

Das DRK und die DRK Wasserwacht stehen im Falle von benötigter Erster Hilfe mit fester Station und mobil zur Verfügung.

13. Siegerehrungen

a. Ehrungen

Geehrt werden die ersten 3 der Gesamtwertung und die ersten 3 der Altersklassen (gem. DTU SpO) im Volkstriathlon, Sprinttriathlon und im Olympischen Triathlon. In den Staffeln werden die 3 schnellsten Frauenstaffeln, die 3 schnellsten Männerstaffeln, die 3 schnellsten gemischten Staffeln sowie die 3 schnellsten Jugendstaffeln (bis 17 Jahre) geehrt. Bitte achtet auf entsprechende Ankündigungen und Durchsagen.

b. Urkunden

Für die zu Ehrenden werden die Urkunden bei den Siegerehrungen ausgegeben. Alle anderen Teilnehmer/innen können eine Urkunde über das Internet ausdrucken. Weitere Infos über www.kiel-triathlon.de.

14. Tombola

Es findet eine Tombola zugunsten **der Kieler Sporthilfe** statt. Teilnehmer bekommen ein Freilos, weitere Lose können gegen 2,- € auch von Zuschauern und Angehörigen am Infopoint (Nähe KN –Mobil) erworben werden. Als Garantiegewinn gibt es eine bedruckte Radflasche (so lange der Vorrat reicht). Der Hauptgewinn ist ein Rennrad im Wert von 1.600,- € gestiftet vom Bike Center BOC, Schwentinental.

15. Radservice

In der Nähe des Eingangs zur Wechselzonen steht ein Radservice der Fa. Sprint am Wettkampftag für kleinere Hilfestellungen zur Verfügung.

16. Nudelparty

Die Nudelparty findet am 14.08.10 von 18:00-20:00 Uhr in der Seebar statt. Die Teilnahme ist für Wettkämpfer/innen kostenlos. Für Begleiter/innen ist ein Kostenbeitrag in Höhe von 5 €- zu leisten. Entsprechende Gutscheine sind an der Startunterlagenausgabe erhältlich.

17. Anreise/Parkplatz

Anreise über Feldstraße Richtung Parkstraße, Kösterallee. Dort parken und ca. 5-10 min Fußweg einplanen. Es gibt keine Parkmöglichkeiten am Hindenburgufer. Diese ist von Samstag 07:00 Uhr bis Sonntag, ca. 18:00 Uhr voll gesperrt. Gegebenenfalls bitte über www.kiel-triathlon.de informieren.

18. Fundbüro/Hotline

Solltet ihr etwas vergessen haben, wendet euch bitte per Mail an triathlon@lange-kiel.net. Die Hotline für den Wettkampftag ist: **01578-8657255**

Abschließend wünschen wir euch einen schönen, erfolgreichen Wettkampf.

Das Organisationsteam des 22. KN Förde Triathlons 2010