12. ksp MöWathlon, 18. Juli 2021
Informationen für Staffelstarter

Abholung der Startunterlagen

Die Startunterlagen können

- am Samstag (17.07.2021) von 14:00 bis 17:00 Uhr oder
- am Wettkampftag (Sonntag, 18.07.2021) von 6:00 bis 7:00 Uhr

am SKV Waldstadion, Rüsselsheimer Str. 78 (B486) im Ortsteil Mörfelden abgeholt werden (GPS-Koordinaten: N49.973195 E8.546998).

Damit Ihr als Staffel starten könnt, bringt bitte die ausgefüllten Formulare für die Teilnehmer Selbsterklärung, den Gesundheits-Check und den Fragebogen SARS-CoV-2 Risiko mit - ohne diese ist ein Start nicht möglich!!

Download unter: https://www.moewathlon.de/hygienekonzept-ksp-moewathlon/

Zum Abholen der Startunterlagen braucht nicht die ganze Staffel zu kommen.
Zur Legitimation als Teilnehmer reicht die Bestätigungsmail von der Anmeldung oder ein Personalausweis.
Bei Abholung durch Dritte hätten wir gerne eine Vollmacht und die ausgefüllten Gesundheits-Checks der Starter bitte nicht vergessen abzugeben.

Die Ausgabe erfolgt für jede Startgruppe in ihrem eigenen Zeitrahmen:

am Samstag, 17.07.2021, von

14:00-15:00 Uhr - Startgruppe 1 und Speedgroup
Bitte nutzt hauptsächlich diesen Termin zur Abholung der Startunterlagen!!

15:00-16:00 Uhr - Startgruppe 2
Bitte nutzt hauptsächlich diesen Termin zur Abholung der Startunterlagen!!

16:00-17:00 Uhr - Startgruppe 3
Bitte nutzt hauptsächlich diesen Termin zur Abholung der Startunterlagen!!

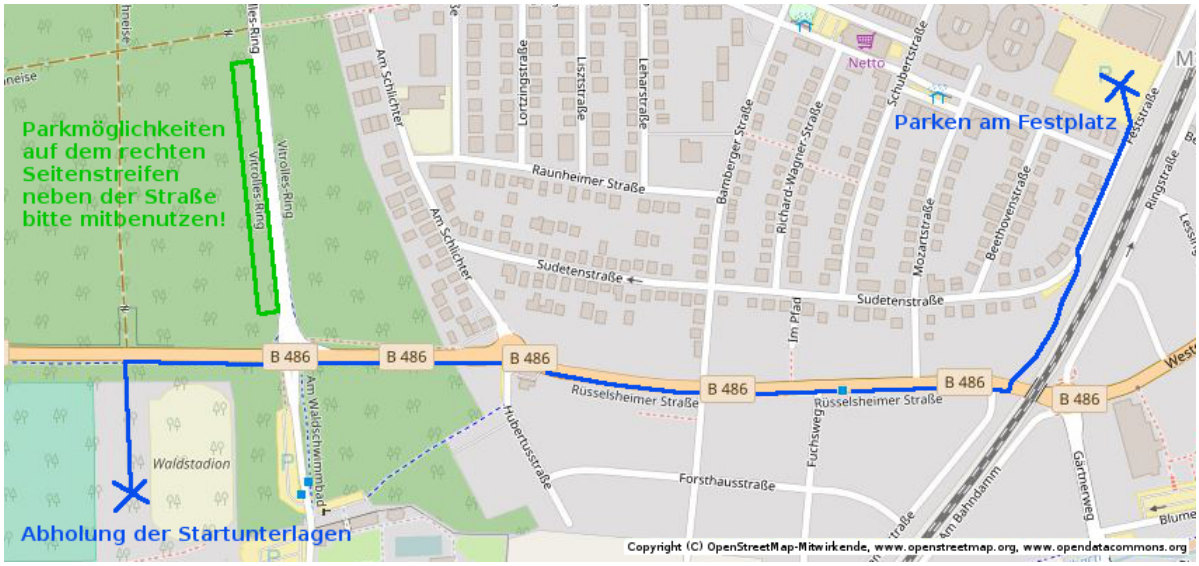
sowie Sonntag, 18.07.2021, von 6:00-7:00 Uhr für Teilnehmer
mit langer und weiter Anreise.

Profi-Tipp: Vermeide unnötigen Stress am Wettkampftag und versuche,
die Wettkampfunterlagen schon am Samstag abzuholen!

Schaut bitte vorher kurz nochmal bei den Teilnehmerlisten nach,
in welcher Startgruppe Ihr startet - Startnummern können sich kurzfristig immer noch ändern, sind aber nicht so wichtig wie die Startgruppe.

Parken am Wettkampftag

Wenn Du am Sonntag mit dem PKW zum Abholen der Startunterlagen kommst, nutze bitte auch den Seitenstreifen am Waldrand oder parke bitte auf dem Festplatz an der Feststraße im Stadtteil Mörfelden (GPS: N49.976459 E8.563219) und laufe von dort aus zum Waldstadion (ca. 1,5 km; 15 Minuten zu Fuß).



Inhalt der Startunterlagen und Verwendung

Die Startunterlagen beinhalten

- die Startnummer für das Radfahren/Laufen,
- die Startnummer für Dein Rad,
- die super modische MöWathlon-Badekappe,
- den Kleiderbeutel und
- den Zeitmesschip an einem Neoprenband.

Die Startnummer „Rad“ bitte so an dem Rad befestigen
(am Bremsseil, Sattelstütze oder Rahmen etc.), das sie von links gut lesbar ist.
Mit dem Kleiderbeutel werden Deine Klamotten vom Badesee zum Waldstadion (Ziel) zurück transportiert. Der Beutel ist bereits mit Deiner Startnummer beschriftet.
Der Zeitmesschip ist an einem Armband mit Klettverschluss befestigt.

Dieses Zeitmessarmband und die Startnummer für das Radfahren/Laufen ist das „Staffelholz“, das bei jedem Wechsel an den nächsten Athleten aus der Staffel weitergegeben wird.

Profi-Tipp: Den Chip kannst Du am Fußgelenk (ideal) oder am Handgelenk befestigen. Die Erfassung erfolgt beim Überlaufen von am Boden liegenden Antennen.
Aber auf keinen Fall sollte der Chip verdeckt werden oder das Neoprenband so verdreht werden, das der Chip innen liegt. Also bitte den Zeitmesschip nach außen tragen und nicht durch Armbänder, Neopren, Kleidung etc. verdecken. Dies erschwert oder verhindert die Detektion des Chip.

Startzeiten der Startgruppen

08:15 Uhr
Wettkampfbesprechung am Badesee Walldorf. Die Teilnahme ist Pflicht.

08:30 Uhr - Speedgroup
Start der Speedgroup mit den Startnummern 1-70.

08:45 Uhr - Startgruppe 1 und Staffel
Start der Startgruppe 1 mit den Startnummern 71-200 und Startnummern 581-600.

09:00 Uhr - Startgruppe 2
Start der Startgruppe 2 mit den Startnummern 201-380.

09:15 Uhr - Startgruppe 3
Start der Startgruppe 3 mit den Startnummern 381-580.

Einchecken am Wettkampftag (Sonntag, 18. Juli 2021)
Wechselzone 1: Badesee

Anfahrt mit dem Rad oder dem Auto

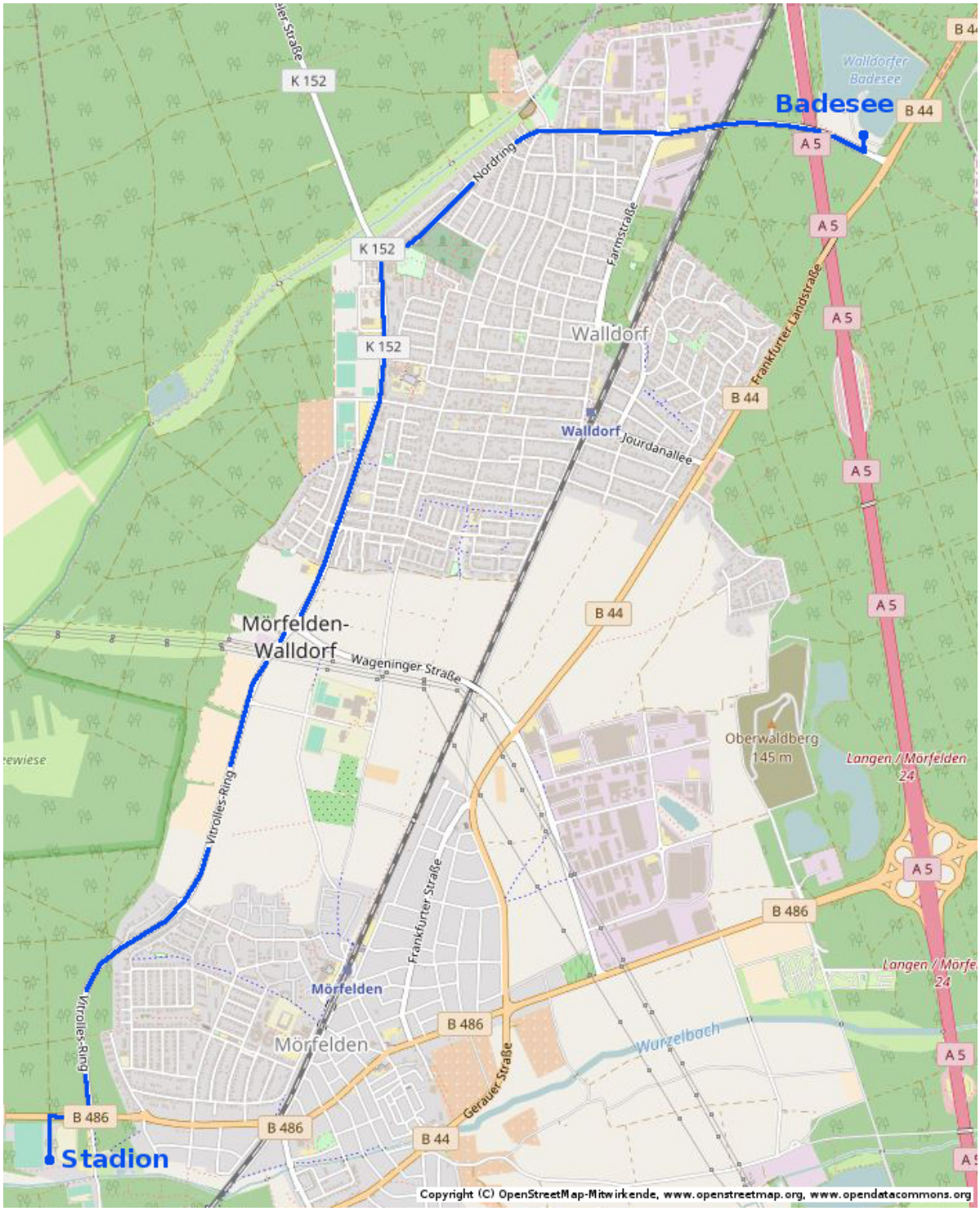
Die Fahrzeit vom Stadion mit dem Rad zum Badesee beträgt ca. 20-25 Minuten.

Hinweis: Wenn Du mit dem Rad zum Badesee fährst, ziehe bitte nur so viele Sachen an, wie nachher auch in Deinen Kleiderbeutel hinein passen für den Rücktransport zum SKV Waldstadion/Beutelrückgabe!

Wenn Du mit dem PKW zum Badesee fahren solltest, rechne mit ca. 10 Minuten Fahrzeit vom Stadion aus.
Zum Ausladen Eurer Ausrüstung ist das Parken kurzfristig möglich, bedenkt aber auch das während des Wettkampfes keine Ausfahrt möglich ist und auch die Aschaffenburger Str. ab dem Kreisel vor der Brücke aus Richtung Walldorf ebenfalls voll gesperrt wird.

Der Badesee wird am Wettkampftag ab 6:30 Uhr geöffnet sein.

Anfahrtsskizze



Check-in Wechselzone 1

Hinweis: Nimmst Du als Staffelteilnehmer sowohl am Radfahren als auch am Laufen teil, vergiss bitte nicht vorher Deine Laufsachen in der Wechselzone 2 (Check-in Zeit von 6:00 - 6:30 Uhr für die Staffel, siehe Zeitplan) im Waldstadion (Ziel) zu deponieren!

Am Badesee musst Du zunächst Dein Rad im Bike-Park entsprechend Deiner Startnummer in der „Parkbox“ abstellen. Check-in Zeit für die Staffel-Räder ist nach Zeitplan von 6:45 - 7:15 Uhr.
Ein- und Ausgang des Bike-Parks sind getrennt.
Der Eingang in den Bike-Park ist am östlichen Ende der Wechselzone (Richtung Badesee) und der Ausgang am westlichen Ende (Richtung Autobahn). In den Bike-Park kommst Du nur durch den Bike-Check. Trage bitte deinen Radhelm mit geschlossenem Kinnriemen, da dieser und dein Rad (dort insbesondere die Bremsen) auf Wettkampftauglichkeit geprüft werden. Bedenke aber trotzdem:
Du bist eigenverantwortlich für die technische Sicherheit Deiner Ausrüstung!
Deine „Rad“-Startnummer muss am Rad angebracht sein.

In der Wechselzone hänge das Rad bitte mit dem Sattel an den aufgestellten Querstangen auf. Das Vorderrad muss auf dem Boden stehen und nach vorne in Richtung zur asphaltierten Straße stehen - das Hinterrad hängt dann in der Luft.
Erneut: befestige bitte die Startnummer „Rad“ an dein Bike, da später Räder ohne Startnummer im Ziel nicht abgeholt werden können!

Deponiere als Staffel-Radfahrer an dem Rad alle Sachen, die Du später zum Radfahren brauchst (Radhemd, Radbrille, Radschuhe, Helm, Socken etc.). Beim Radfahren muss die Startnummer hinten getragen werden und beim Laufen vorne. Wenn Du ein Startnummernband benutzt, kannst du die Startnummer später einfacher an den Läufer übergeben.

Check-in Wechselzone 1

Die Bike-Parks sind bewacht und dürfen aus Sicherheitsgründen nur von ksp MöWathlon-Teilnehmern betreten werden.

Profi-Tipp: Vermeide Stress, indem Du bereits am Samstag: die Startunterlagen abholst, die Radnummer an das Rad anbringst und die Startnummer an einem Startnummernband befestigst.

Alle Sachen, die Du nicht zum Radfahren und Schwimmen benötigst, packe bitte selbst in den Kleiderbeutel. Wir packen nicht für Dich ein! Den Kleiderbeutel lasse bitte einfach neben Deinem Hinterrad liegen. Wenn alle Räder weg sind, werden die Beutel eingesammelt und zurück ins Waldstadion transportiert. Dort gibt es im Bereich „Beutelrückgabe“ die Kleiderbeutel gegen Vorzeigen der Startnummer zurück (also die Startnummer im Ziel nicht sofort wegschmeißen!).

Ist das Rad platziert, hast Du als Staffel-Radler zunächst einmal eine kleine Verschnaufpause bis zur Wettkampfbesprechung und dem Ende des Schwimmens.

Wettkampfbesprechung 8:15 Uhr

Um 8:15 Uhr findet am Strand neben dem Schwimmstartbereich eine offizielle Wettkampfbesprechung statt. Hier werden die letzten wichtigen Details zum Wettkampf mitgeteilt. Daher ist die Teilnahme an der Wettkampfbesprechung für Dich Pflicht! Der Beginn der Wettkampfbesprechung wird über Lautsprecher rechtzeitig mitgeteilt.

Vergesst bitte nicht den Zeitmesschip am Fuß- oder Handgelenk des Staffel-Schwimmer zu befestigen!

Nach dem Schwimmstart müssen alle Staffel-Radler zurück in den Bike-Park zu ihren Rädern und dort auf ihre Staffel-Schwimmer warten.

Schwimmstart „Rollender Start“ ab 8:30 Uhr

Beim Schwimmen musst Du aus Sicherheitsgründen Deine ksp MöWathlon Badekappe tragen. Wer keine Badekappe trägt, kann nicht starten! Außerdem darfst Du beim Schwimmen Deine Startnummer (noch) nicht tragen. Die Startnummer bitte erst in der Wechselzone 1 nach dem Schwimmen anlegen!

Der Schwimmstart findet unterhalb der „Steilküste“ am Eingangsbereich des Badesees statt und ist markiert.

Schwimmstart „Rollender Start“ ab 8:45 Uhr

Vor dem Schwimmstart kannst Du Dich noch Einschwimmen - aber bitte nicht direkt vor dem abgesperrten Startbereich oder den Zeitmessboxen/Bodenmatten am Schwimmstart und -ausstieg.

Vor dem Start müssen alle Teilnehmer das Wasser verlassen. Gestartet wird - aus umzäunten Startboxen - stehend vom Ufer aus!
Damit es nicht zu einem „Hauen und Stechen“ beim Schwimmen kommt und dem Hygienekonzept entsprochen werden kann, starten wir in diesem Jahr in einem sogenannten „rollenden Start“. Hierbei werden durch Überschreiten einer Bodenmatte (angeschlossen an einer Zeitmessbox) beim Schwimmeinstieg die Individualzeiten der Athleten erfasst. D.h. es gibt keine festen Gruppenstartzeiten. Jeder Athlet startet einzeln in einem Intervall von drei Sekunden und überschreitet dann in einem Startkanal die Zeitmessmatte zum Schwimmen. Die Intervallzeit kann bei Bedarf vergrößert werden.
Der besseren Übersicht halber bilden wir trotzdem vier Startgruppen.
Um 8:30 Uhr startet die erste Schwimmgruppe (mit den schnellsten Teilnehmern der Einzelstarter). In Abständen von fünfzehn Minuten starten dann die nächsten Schwimmgruppen. Die Staffel startet mit in der zweiten Schwimmgruppe 8:45 Uhr.
Bitte beachtet den Zeitplan und die Startgruppen bei den Teilnehmerlisten.

Geschwommen wird ein 500 m langer Linkskurs (250 m geradeaus bis zur Sailfish-Boje, dort links herum und wieder 250 m zurück). Das Ende der Schwimmstrecke befindet sich ca. 50 m links vom Schwimmstart.
Bitte laufe nach dem Schwimmausstieg vorsichtig und kontrolliert los. Der Gleichgewichtssinn nach dem Schwimmen muss sich zunächst erst wieder „finden“ - wenn Du jetzt zu schnell losläufst, kommst Du leicht ins Straucheln oder bekommst einen Krampf. Aber keine Angst, es stehen Helfer beim Schwimmausstieg bereit!
Nach dem Schwimmausstieg läufst Du ca. 30 m durch den Sand zunächst leicht rechts herum und leicht bergauf an der Zeitmessanlage vorbei. Der Laufkanal ist abgesperrt.

Startnummern

Die Reihenfolge der Startnummern spielt innerhalb einer Startgruppe keine Rolle. Da für jeden Teilnehmer die Startzeit individuell erfasst wird, könnt ihr unabhängig von Eurer Startnummer zum Beispiel mit Freunden/Bekannten zeitlich zusammen starten.
Achtet aber bitte darauf, das Ihr zumindest in der richtigen Startgruppe steht.

Wechselzone 1: Bike-Park

Im Bike-Park läufst Du zu Deinem Staffel-Partner, der an seinem Rad auf Dich wartet - inklusive geschlossenen Radhelm. Der Staffel-Radfahrer muss die Startnummer auf dem Rücken tragen.

Am Rad im Bike-Park wird gewechselt. Nicht vergessen: das „Staffelholz“, d.h. das Zeitmessarmband übergeben!

Nach dem Wechsel schiebt (!) der Staffel-Radler sein Rad bis zum Ausgang des Bike-Parks am anderen Ende der Wechselzone. In der Wechselzone darf aus Sicherheitsgründen nicht auf das Rad aufgestiegen und nicht gefahren werden! Das Ende der Wechselzone ist durch eine breite, orangene Markierung auf der Straße farblich markiert. Erst hinter dieser Markierung darfst Du aufsteigen und losfahren.

Profi-Tipp für Staffel-Schwimmer, die auch Rad fahren: Wenn Du an Deinem Rad ankommst, wird sich sicher an Deinen Füßen noch Sand vom Strand befinden. Wir empfehlen Dir, vorher am Rad eine kleine Flasche mit Wasser zu deponieren. Damit kannst Du schnell Deine Füße vom Sand befreien. Nichts ist ärgerlicher, als nachher auf dem Rad oder - was noch unangenehmer ist - beim Laufen den Sand zu spüren.

Um Zeit zu sparen, empfiehlt es sich, die Badehose oder den Badeanzug nach dem Schwimmen nicht auszuziehen, sondern nur etwas drüber anzuziehen. Auch abtrocknen brauchst Du Dich nicht! Mach, dass Du loskommst! Vergiss nicht Deine Startnummer anzulegen!

Besonderheiten am Badesee für Anreisende mit PKW

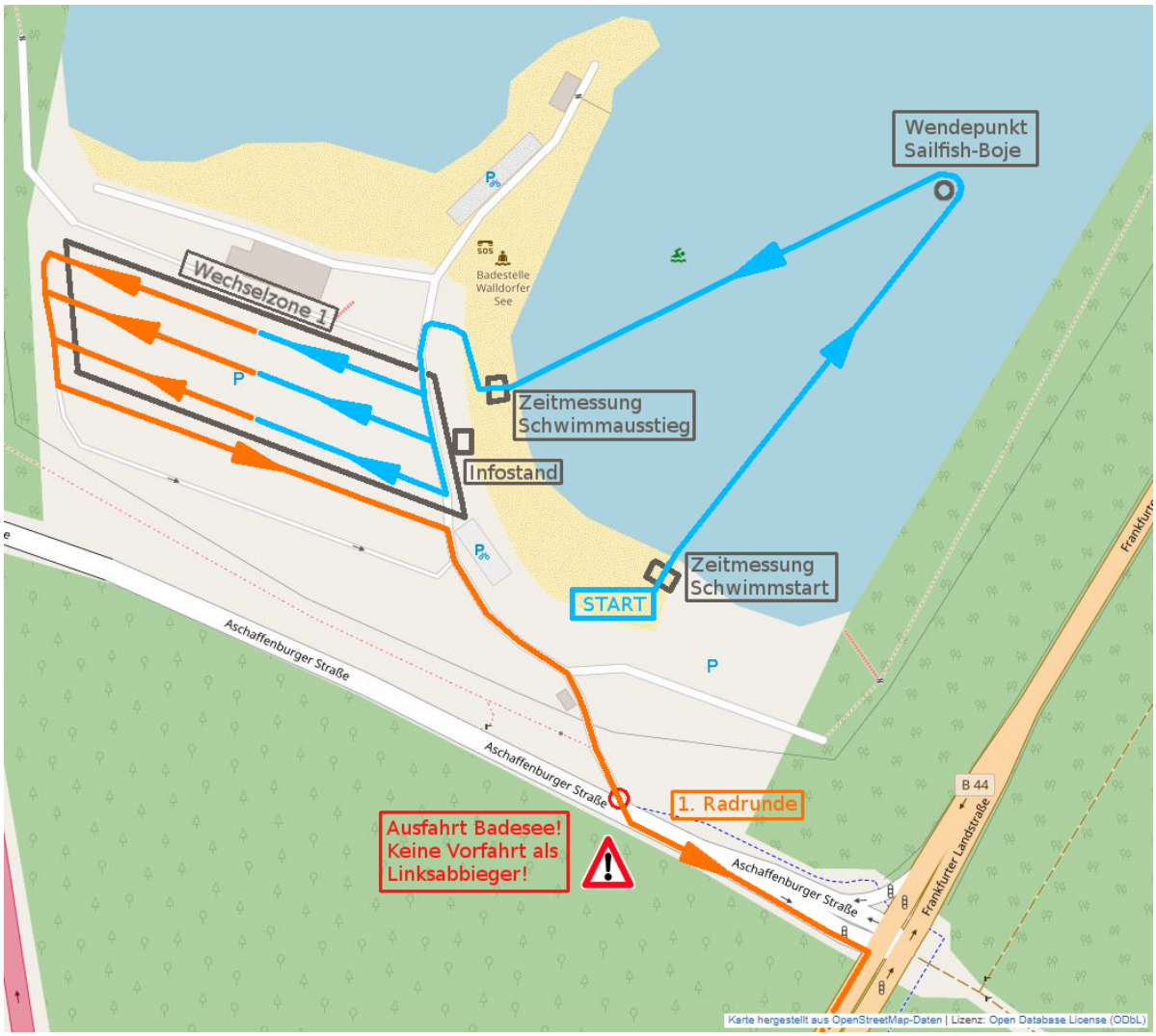
Fahrzeuge (Autos oder Motorräder), die auf dem Badeseegelände geparkt wurden, können nach dem Schwimmstart das Gelände erst dann verlassen, wenn der letzte Triathlet mit dem Rad das Badeseegelände verlassen hat. Dadurch, dass die letzte Startgruppe erst um 9:15 Uhr startet, wird die Ausfahrt nicht vor ca. 10:10 Uhr möglich sein!

Außerdem sind dieses Jahr beide Zufahrten zum Walldorfer Badesee während des Wettkampfes voll gesperrt.

Hundeverbot

Auf dem gesamten Badeseegelände gilt ein Hundeverbot. Daher wird Begleitpersonen mit Hunden kein Einlass gewährt!

Plan Wechselzone 1 Schwimmen und Übergang Radfahren



Aufstieg Rad und Badesee

Der erste Aufstieg auf das Rad erfolgt an der Startlinie hinter der Wechselzone 1. Von dort aus geht es los.

Ausfahrt Badesee

Aufgrund der Vollsperrung der Aschaffenburger Straße auch aus Richtung Esso-Tankstelle/Kreisel muss an der Ausfahrt vom Badeseegelände nicht mehr vom Rad abgestiegen werden!
Allerdings kann ein wenig Aufmerksamkeit nie schaden.

Radstrecke

Radstrecke generell

Die Radstrecke ist abgesperrt. Jedoch nicht überall - z.B. an der Einfahrt zum Waldstadion.
Bitte fahre immer ganz rechts auf der Fahrbahn und, wenn Du andere Radfahrer überholst, schaue immer auch zuvor nach hinten, bevor Du ausscherst! Es gilt überall die StVO! Den Anweisungen der Polizei ist zwingend Folge zu leisten!

Bitte schaue Dir den Verlauf der Radstrecke auf dem Plan genau an. Es sind 1,5 Runden zu fahren. Die Radstrecke endet ein paar Meter hinter der Einfahrt in das Waldstadion der SKV an der B486.

Im Bereich der Einfahrt zum Stadion selbst musst Du vor der orangenen Markierung anhalten und vom Rad absteigen. Wettkampfrichter werden dies überwachen!

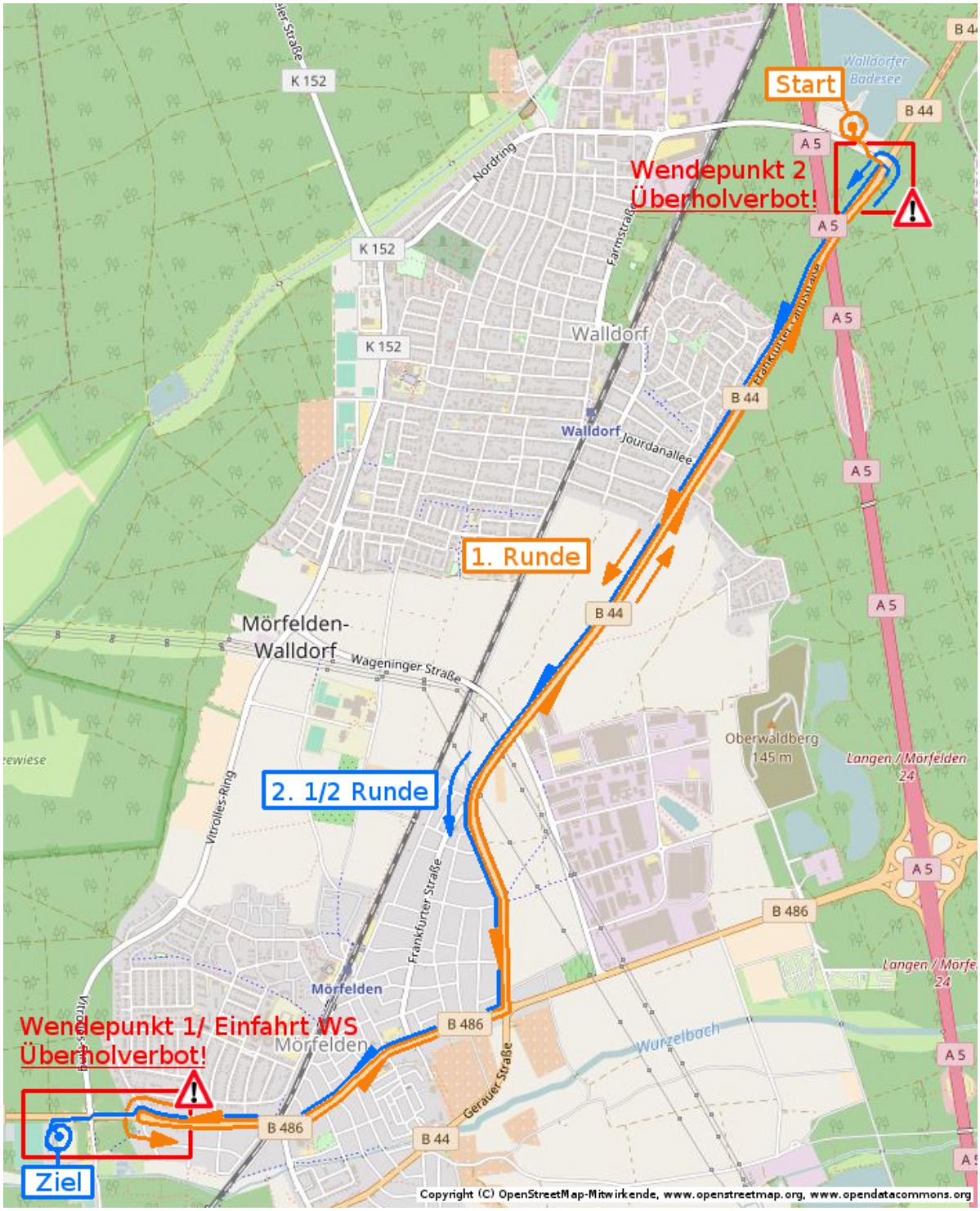
Profi-Tipp: Achte auf Deine Bewegungen beim Absteigen vom Rad.
Deine Bein- bzw. Wadenmuskulatur muss sich nach der Belastung durch das Radfahren erst einmal wieder an die Laufbewegung und an Dein Gewicht gewöhnen. Steige vorsichtig vom Rad ab! In dieser Situation kannst Du Dir schnell einen Krampf einfangen!

Überholverbote

Am Wendepunkt 1 bis zur Einfahrt zum Waldstadion der SKV herrscht ein komplettes Überholverbot! Ebenso am Wendepunkt Nummer 2! Eine Verletzung der Überholverbote endet direkt mit der Disqualifizierung des Teilnehmers!

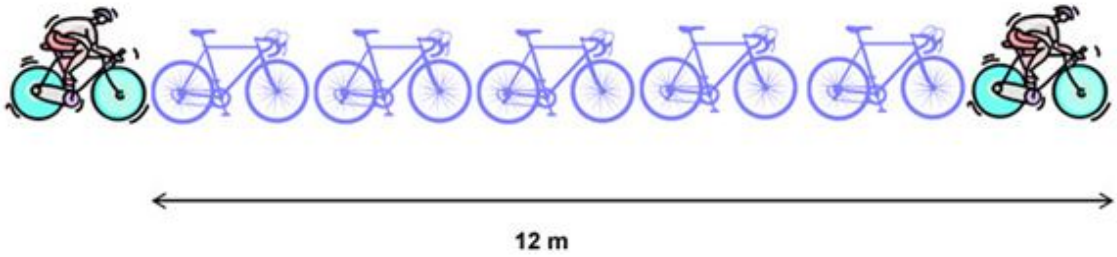
Profi-Tipp: An gefährlichen Stellen wie z.B. den Wendepunkten bitte stets langsam und konzentriert fahren bzw. agieren! Die Zehntelsekunden, die Du hier glaubst zu „verlieren“, stehen in keinem Verhältnis zu der Zeit, die Du bei einem Sturz verlieren würdest!

Verlauf Radstrecke - 19,2 km



Windschattenfahren und weitere Sanktionen

Entsprechend dem Reglement der DTU ist auch beim ksp MöWathlon das Windschattenfahren (hinter Radfahrern bzw. Fahrzeugen) verboten.
Die Windschattenzone beträgt 12 Meter von Vorderrad zu Vorderrad. Längeres nebeneinander fahren gilt auch als Fahren innerhalb der Windschattenzone und wird entsprechend bestraft.



Auf der Radstrecke werden einige Wettkampfrichter mit Motorrädern unterwegs sein und Regelverstöße mit Zeitstrafen oder ggf. Disqualifikation ahnden!

Weitere Sanktionen sind in der Sportordnung der DTU unter Abschnitt 3: Sanktionierung bei Regelverstößen und kompakt im Anhang derselbigen nachzulesen.

Wechselzone 2: Waldstadion und Laufstrecke

Steige bitte in der Einfahrt des Waldstadions vom Rad ab und schiebe (!) es in die Wechselzone an die mit Deiner Startnummer versehene Parkbox (dort wo Du deine Laufsachen deponiert hast). Hänge Dein Rad wieder am Sattel auf. In dieser Wechselszone bitte - anders als am Badesee - mit dem Hinterrad zur Laufgasse! Ganz wichtig: der Radhelm darf erst nach dem Abstellen des Rades geöffnet werden!

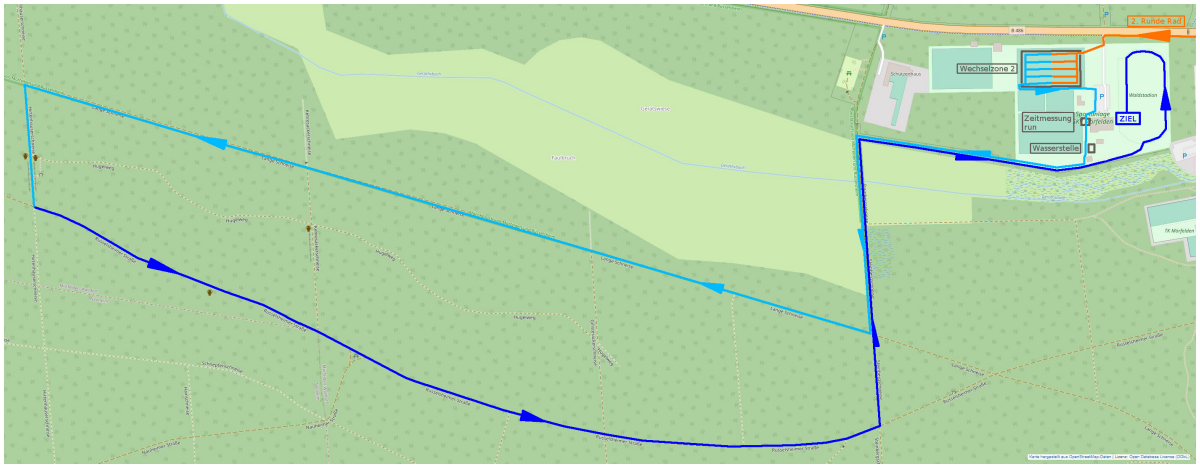
Am Rad in der Wechselzone 2 wird gewechselt, d.h. das Zeitmessarmband und die Startnummer übergeben! Der Staffel-Läufer trägt die Startnummer vorne.
Die Übergabe der Startnummer geht leichter mit einem Startnummernband.

Profi-Tipp für Staffel-Radfahrer, die auch Laufen: Vorsicht beim Schuhwechsel: durch das plötzliche Bücken zum Schuhanziehen kann es leicht zu Wadenkrämpfen kommen! Deswegen bewege Dich auch hier besser nicht zu „hektisch“!

Wie am Badesee muss die Wechselzone wieder komplett durchquert und am gegenüberliegenden Ende verlassen werden. Beim Passieren des Sportlerheims überquert Ihr die 3. Zeitmessanlage „run“. Die beiden Wechselzeiten vom Badesee und Waldstadion fließen daher mit in die Radzeit ein.

Folge dann einfach der ausgeschilderten Laufstrecke. Die Laufstrecke führt sofort aus dem Waldstadionbereich hinaus - dort ist auch die einzige Wasserstelle - und in den Wald auf einen Rundkurs. Hin- und Rückweg sind teilweise auf dem gleichen Waldweg, d.h. Du wirst dort auf „Gegenverkehr“ stoßen. Laufe deswegen bitte auf der gesamten Laufstrecke stets ganz rechts, damit Du nicht mit anderen kollidierst. Am Ende der Laufrunde kommst Du wieder in das Waldstadion. Dort biegst Du rechts ein und läufst noch ca. 300 m bis ins Ziel über die Tartanbahn um den Fußballplatz herum.

Plan der Laufstrecke (und Wechselzone 2) - 5,5 km



Wettkampfverpflegung

Am Badesee und auf der Radstrecke gibt es keine Verpflegungsstationen. Auf der Laufstrecke gibt es eine Wasserstelle zwischen der Zeitmessanlage und dem Stadionausgang und dann natürlich die Verpflegung im Ziel.

Erinnerungs- bzw. Finisher T-Shirt

Bestellte Finisher T-Shirts werden per Post den Teilnehmern zugesendet.

Kontakt

Bei weiteren Fragen zum MöWathlon, maile bitte an: info@moewathlon.de.
Fragen von allgemeinem Interesse kannst du auch auf unserer facebook-Seite posten: https://www.facebook.com/teammoewathlon/.

Wir wünschen Dir viel Erfolg und vor allem viel Spaß bei unserem

12. ksp MöWathlon!