

## 14. ksp MöWathlon, 16. Juli 2023, Teilnehmerinfo

### Startgruppen - Einteilung

Das Teilnehmerfeld wird in fünf Gruppen eingeteilt und nach der bei der Anmeldung angegebenen Schwimm- und erwarteten Gesamtzeit zusammengestellt.

**Elitegroup:** Startnummern 1-20, ES,

**Startgruppe 1:** Startnummern 21-150, ES,

**Startgruppe 2:** Startnummern 151-300, ES und ST,

**Startgruppe 3:** Startnummern 301-450, ES,

**Startgruppe 4:** Startnummern 451-600, ES.

ES=Einzelstarter/Jedermann-Triathlon

ST=Staffel Frauen, Staffel Männer und Staffel Mixed

Die endgültige offizielle Startnummernvergabe steht aus organisatorischen Gründen erst ab dem 12.07.2023 fest und wird unter dem Link:

<https://my.raceresult.com/232001/participants>

„Jedermann-Triathlon“ veröffentlicht!

### Ausgabe der Startunterlagen

Ort: SKV Sportlerheim, Waldstadion Mörfelden (GPS: N49.973099 E8.547016)

**Samstag, 15.07.2023**

**14:00-14:45 Uhr** Startgruppe 1 und Elitegroup

**14:45-15:30 Uhr** Startgruppe 2 und Staffel

**15:30-16:15 Uhr** Startgruppe 3

**16:15-17:00 Uhr** Startgruppe 4

Bitte nutzt hauptsächlich diese Termine zur Abholung der Startunterlagen!!

**Sonntag, 16.07.2023 - Wettkampftag**

**06:00-07:00 Uhr** Auswärtige Athleten aller Startgruppen

**ab 07:00 Uhr** Verkauf übriger Startunterlagen an Nachrücker und Warteliste

Abholung der Startunterlagen für Teilnehmer mit langer und weiter Anreise

### Legitimation und Vollmachten bei Abholung der Startunterlagen

Zur Legitimation als Teilnehmer reicht die Bestätigungsmail von der Anmeldung oder ein Personalausweis.

Bei Abholung durch Dritte hätten wir gerne eine Vollmacht mit einer Kopie eines Ausweisdokumentes (Personalausweis oder Reisepass).

### Startzeiten der Startgruppen

Sonntag, 16.07.2023 - Wettkampftag

08:30 Uhr **Wettkampfbesprechung** Die Teilnahme ist Pflicht!

08:50 Uhr Start der Elitegroup mit den Startnummern 1-20.

09:00 Uhr Start der Startgruppe 1 mit den Startnummern 21-150.

09:10 Uhr Start der Startgruppe 2 und Staffel mit den Startnummern 151-300.

09:20 Uhr Start der Startgruppe 3 mit den Startnummern 301-450.

09:30 Uhr Start der Startgruppe 4 mit den Startnummern 451-600.

### Inhalt der Startunterlagen und Verwendung

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

#### Startnummer „Rad“ befestigen

Die Startnummer „Rad“ bitte so am Bremsseil, der Sattelstütze oder dem Rahmen etc. des Rades befestigen, **das sie von links gut lesbar ist.**

#### Kleiderbeutel

Mit dem Kleiderbeutel werden Deine Klamotten vom Badesee Walldorf zum Waldstadion Mörfelden (Ziel) zurück transportiert und in der Wechselzone 2 an dein Rad gelegt. Der Beutel ist bereits mit Deiner Startnummer beschriftet.

#### Anlegen des Zeitmesschip

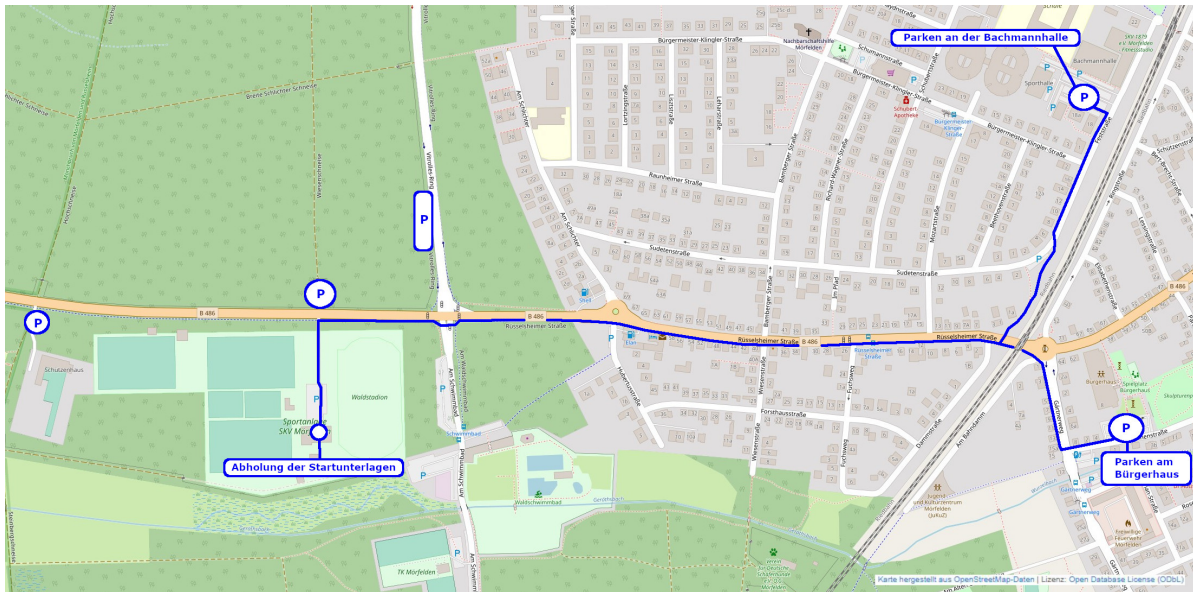
Den Chip trägst Du **idealerweise außenliegend am linken Fußgelenk - am rechten Fußgelenk könnte er beim Radfahren in der Nähe der Kette stören.**

Die Erfassung erfolgt beim Überlaufen von am Boden liegenden Antennen.

**Auf keinen Fall den Chip innen liegend tragen oder durch Armbänder, Neopren, Kleidung etc. verdecken. Dies erschwert oder verhindert die Detektion des Chip.**

## Parken am Wettkampftag - mittlerweile sehr schwierig!

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



## Check-in Wechselzone 2 Waldstadion Mörfelden

06:00-07:30 Uhr

Bevor Du zum Start bzw. Wechselzone 1 an den Badeseer Waldorf fährst, deponiere bitte Deine Laufsachen in der Wechselzone 2 im Waldstadion Mörfelden an deiner nach offizieller Startnummer vergebenen Box.

## Anfahrt von WZ2 zur WZ1 am Badeseer Waldorf

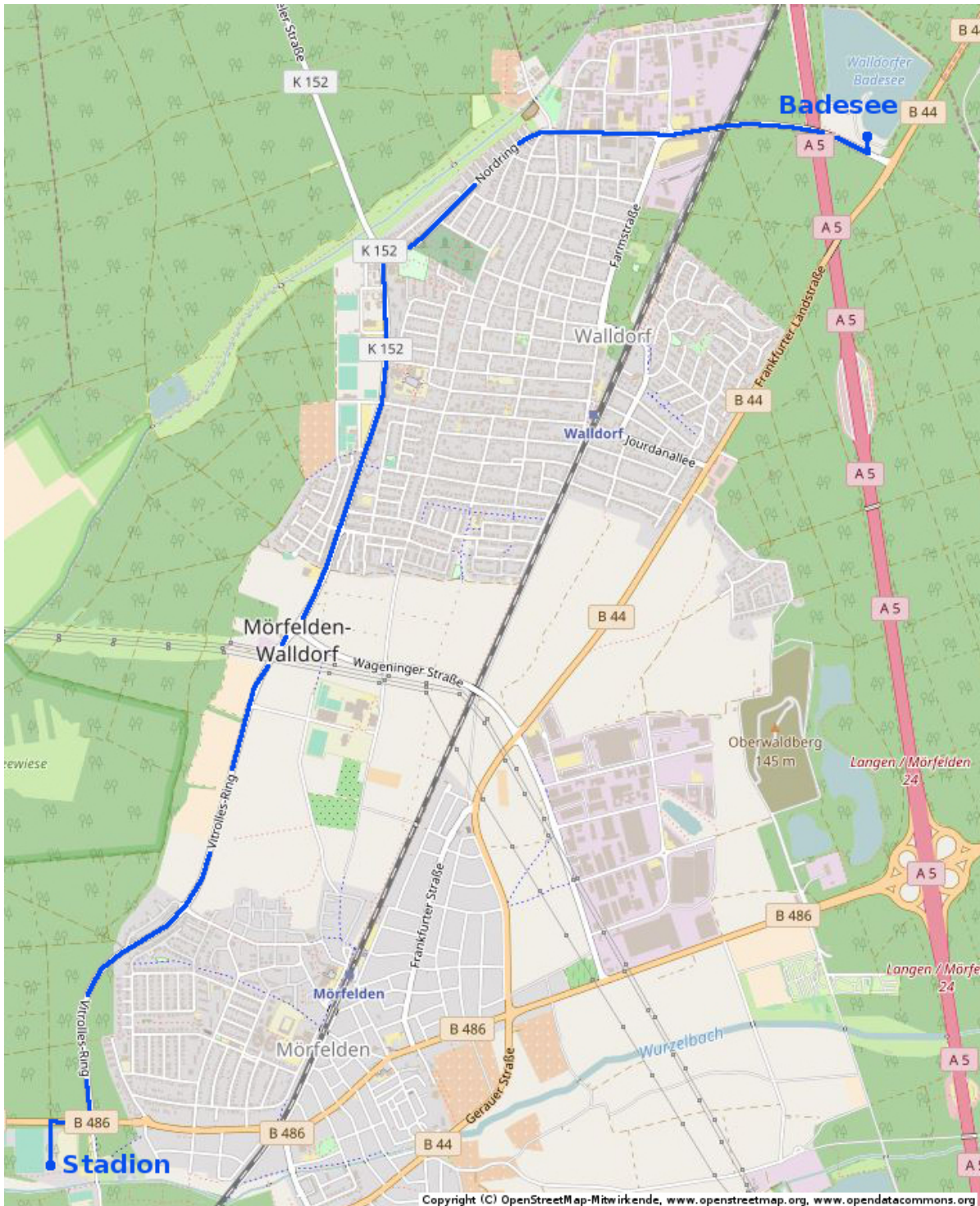
Wenn Du mit dem PKW zum Badeseer fahren solltest, rechne mit ca. 10 Minuten Fahrzeit vom Stadion aus.

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 Waldorf ebenfalls voll gesperrt wird.

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

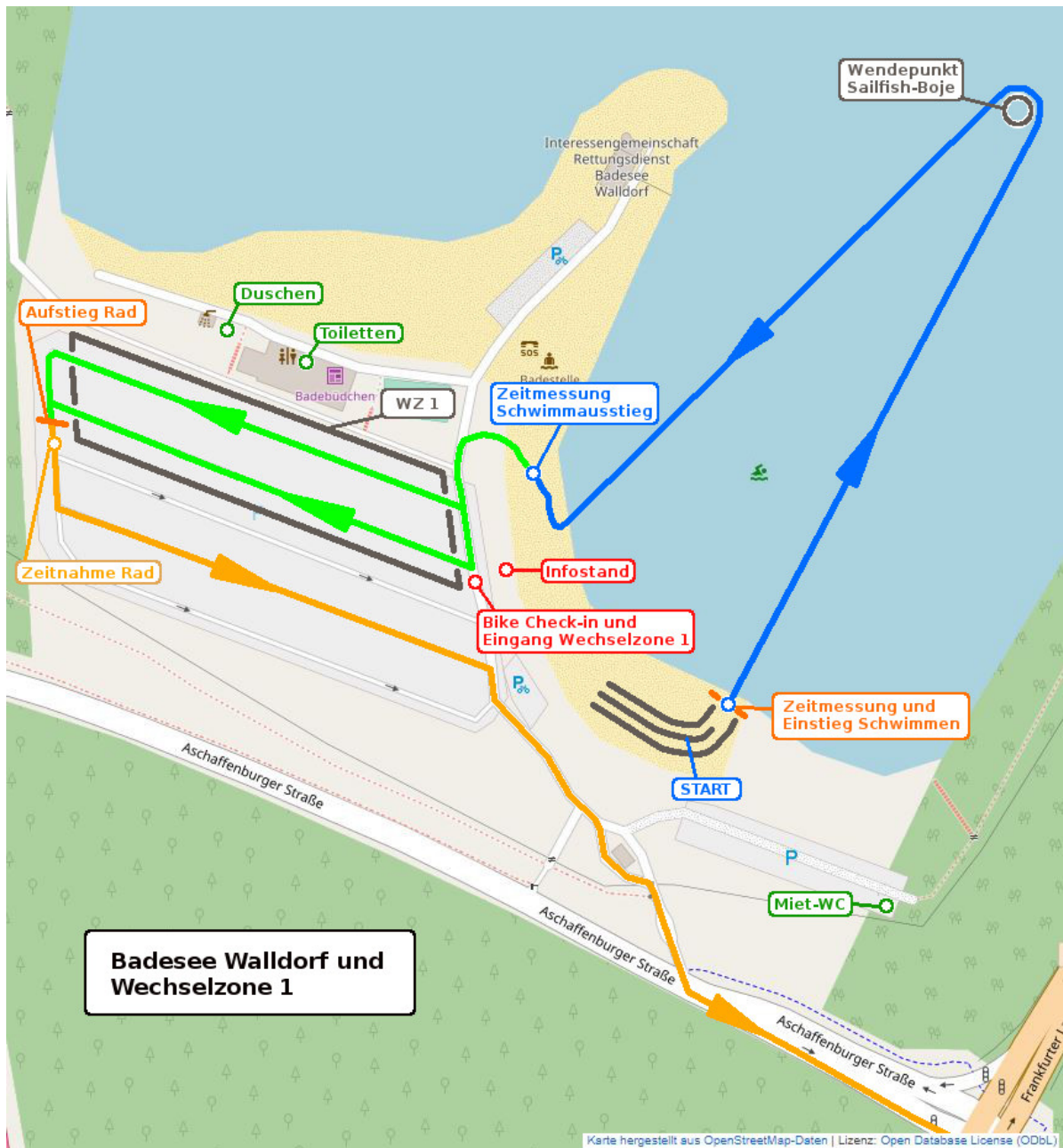
Wenn Du mit dem Rad fährst, **ziehe bitte nur so viele Sachen an, wie nachher auch in den Kleiderbeutel für den Rücktransport zum SKV Waldstadion passen.**

## Anfahrtsskizze Stadion Mörfelden und Badesee Walldorf



## Check-in Wechselzone 1 am Badesee Walldorf

### Plan der Wechselzone 1 - Schwimmen und Übergang Radfahren



#### Bike Check-in

06:30 Uhr Der Badesee Walldorf wird geöffnet.

06:45-08:30 Uhr Check-in Räder in WZ 1

Am Badesee musst Du zunächst Dein Rad im Bike-Park entsprechend Deiner Startnummer in der „Parkbox“ abstellen.

### Bike Check-in

Ein- und Ausgang des Bike-Parks sind getrennt.

Der Eingang in den Bike-Park ist am östlichen Ende der Wechselzone (Richtung Badeseesee) und der Ausgang am westlichen Ende (Richtung Autobahn).

In den Bike-Park kommst Du nur durch den Bike-Check.

Die Bike-Parks sind bewacht und dürfen aus Sicherheitsgründen nur von ksp MöWathlon-Teilnehmern betreten werden. Trage bitte deinen Radhelm mit geschlossenem Kinnriemen, da dieser und dein Rad auf Wettkampftauglichkeit geprüft werden. Bedenke aber trotzdem:

**Du bist eigenverantwortlich für die technische Sicherheit Deiner Ausrüstung!**  
**Deine „Rad“-Startnummer muss am Rad angebracht sein, da später Räder ohne Startnummer im Ziel nicht abgeholt werden können!**

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. Deponiere an Deinem 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 Deine Startnummer einfach nach dem Radfahren nach vorne drehen/ziehen.**

Nach dem Einchecken des Rades mache Dich bitte schwimmfertig.

Alle Sachen, die Du **nicht** zum Radfahren und Schwimmen benötigst, packe bitte **selbst** in den Kleiderbeutel. **Wir packen nicht für Dich ein!** Den Kleiderbeutel bitte neben Deinem Hinterrad liegen lassen. Wenn alle Räder weg sind, werden die Beutel eingesammelt und zurück ins Waldstadion Mörfelden transportiert und in der WZ2 an die entsprechenden Boxen verteilt.

Vergiss bitte nicht den Zeitmesschip am Hand- oder Fußgelenk zu befestigen!

### Wettkampfbesprechung

**08:30 Uhr** **Wettkampfbesprechung** Die Teilnahme ist Pflicht!

Am Strand neben dem Schwimmstartbereich findet 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.

### Schwimmstart „Rollender Start“

**08:50 Uhr** Start

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

### Schwimmstart „Rollender Start“

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

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 nicht tragen. Die Startnummer bitte erst in der Wechselzone 1 nach dem Schwimmen anlegen!

Vor dem Start müssen alle Teilnehmer das Wasser verlassen.

Gestartet wird - aus dem abgesteckten Startkanal - stehend vom Ufer aus in einem sogenannten „rollenden Start“.

Hierbei werden durch Überschreiten einer Zeitmess-Bodenmatte beim Schwimmeinstieg [die Individualzeiten](#) der Athleten erfasst.

D.h. es gibt keine festen Gruppenstartzeiten.

Jeweils zwei Athleten starten in einem Intervall von ca. drei Sekunden.

Zwischen den Startgruppen beträgt der Abstand zehn Minuten - siehe auch Startzeiten der Startgruppen.

Die Intervall-Zeit von drei Sekunden als auch der Zeitabstand von zehn Minuten zwischen den Startgruppen kann bei Bedarf vom Badesees-Orgateam flexibel angepasst werden.

Bitte beachtet hier hauptsächlich die Informationen der Wettkampfbesprechung ([Nochmals: Teilnahmepflicht!](#)).

[Die Staffel startet mit in der zweiten Schwimmgruppe.](#)

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 Zeitmessenanlage vorbei. Der Laufkanal ist abgesperrt.

### Übergang im Bike-Park WZ1 zum Radfahren

Im Bike-Park laufe zu Deinem Rad, ziehe Deine Radsachen an - [inklusive geschlossenem Radhelm](#) - und [schiebe \(!\)](#) dein Rad bis zum Ausgang des Bike-Parks am anderen Ende der Wechselzone. In der Wechselzone darf aus Sicherheitsgründen [nicht aufs Rad aufgestiegen und nicht gefahren werden!](#)

Vergiss nicht Deine Startnummer anzulegen!

Das Ende der Wechselzone ist durch eine breite, orangene Markierung auf der Straße farblich markiert. Erst hinter dieser Markierung darfst Du aufsteigen und losfahren.

## Besonderheiten am Badesee Walldorf

### Fahrzeuge - PKW's und Motorräder

Fahrzeuge, 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 9:30 Uhr startet, wird die Ausfahrt nicht vor ca. 10:15 Uhr möglich sein! Außerdem sind beide Zufahrten zum Walldorfer Badesee während des Wettkampfes voll gesperrt.

### „Wildpinkeln“ am Walldorfer Badesee

Wer im Gelände des Walldorfer Badesees frei uriniert, **wird direkt disqualifiziert!** Siehe auch DTU Sportordnung 2022, §6.1, §41.3, Anlage 1. Es werden genügend Miet-WC's vorhanden sein. Ein Plan mit den Aufstellpunkten wird am Infostand ausgelegt sein.

### Hundeverbot

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

## Die Radstrecke

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.

**Der Abschnitt zwischen den Wendepunkten in Walldorf und Mörfelden ist dreimal zu durchfahren - es sind also 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 Waldstadion Mörfelden musst Du vor der orangenen Markierung anhalten und vom Rad absteigen. Wettkampfrichter werden dies überwachen!

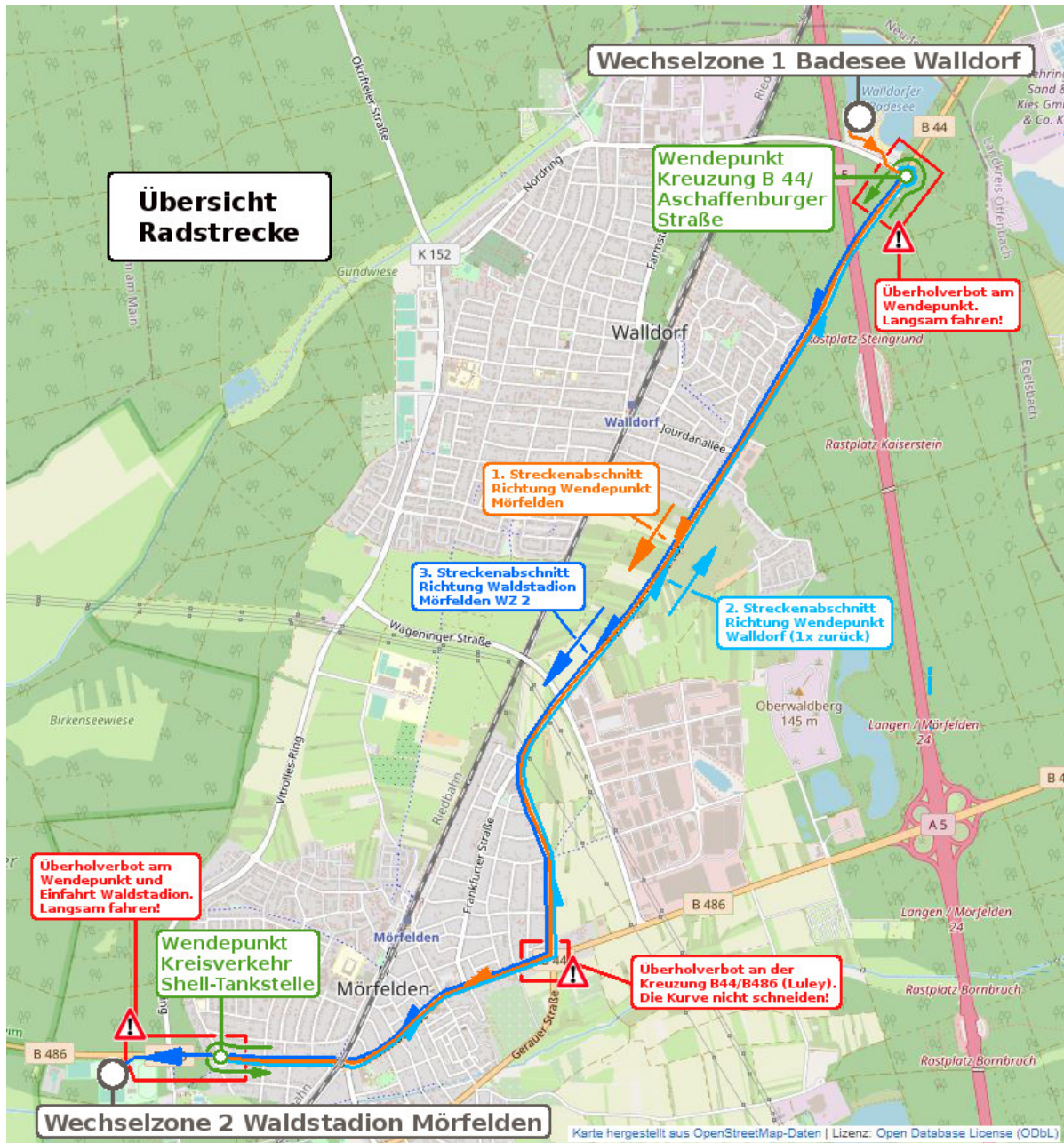
### Überholverbote und gefährliche Stellen

**Am Wendepunkt 1 bis zur Einfahrt zum Waldstadion der SKV herrscht ein komplettes Überholverbot! Ebenso am Wendepunkt Nummer 2 und der Kreuzung B44/B486 am Luley! Kurven nicht schneiden!**

**Eine Verletzung der Überholverbote endet direkt mit der Disqualifizierung des Teilnehmers!**



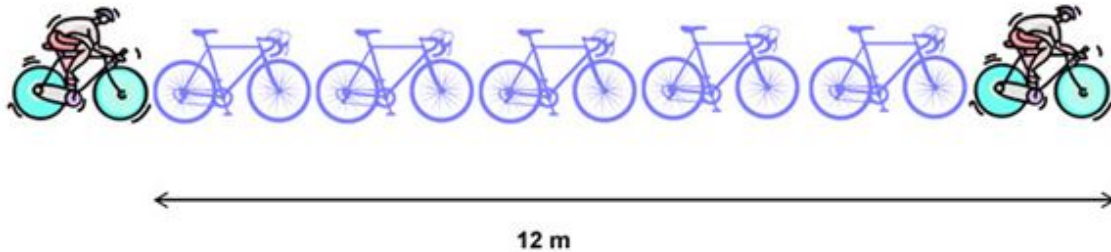
Verlauf der Radstrecke - 19,2 km



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 Wettkampfrichter mit Motorrädern unterwegs sein und Regelverstöße mit Zeitstrafen oder ggf. Disqualifikation ahnden!

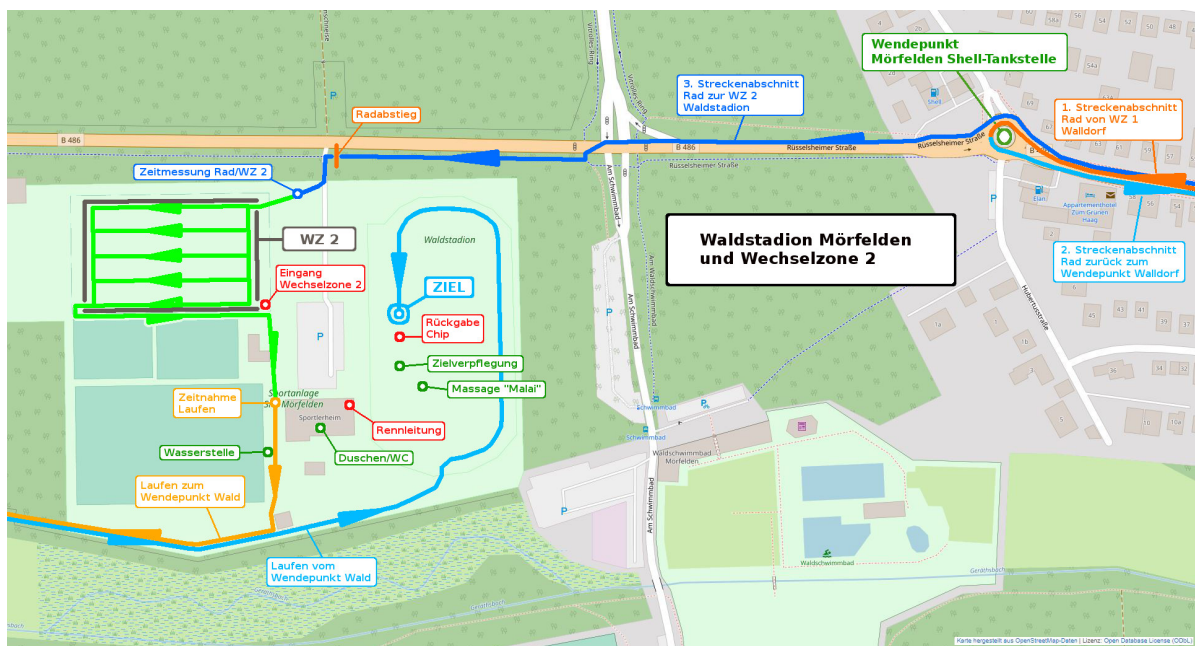
### Abstand Windschattenzone



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

### Wechselzone 2: Waldstadion Mörfelden

#### Plan der Wechselzone 2



Steige bitte vor 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. Lege Dein Rad vorsichtig in die Box.

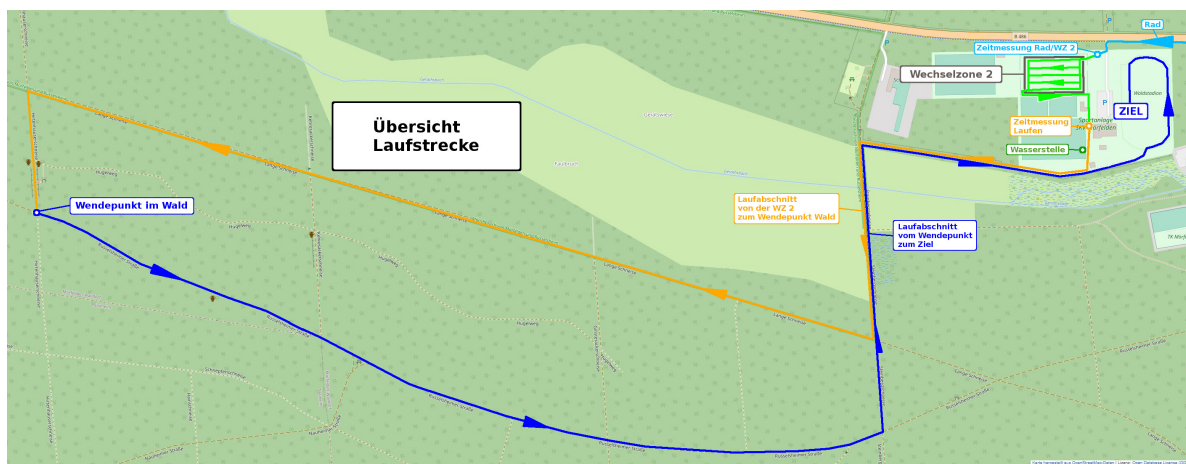
In dieser Wechselzone bitte - anders als am Badesee - mit dem Hinterrad zur Laufgasse! Ganz wichtig: der Radhelm darf erst **nach dem Ablegen des Rades** geöffnet werden!

Wie am Badesee muss die Wechselzone wieder komplett durchquert und am gegenüberliegenden Ende verlassen werden.

Folge dann einfach der ausgeschilderten Laufstrecke. Die Laufstrecke führt sofort aus dem Waldstadionbereich hinaus - und kurz vor dem Ausgang ist eine Wasserstelle.

## Die Laufstrecke

Plan der Laufstrecke - ca. 5,5 km



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. Hier erwartet dich die Chipabgabe, die Zielverpflegung und Massage „Malai“.

## Hinweis für Staffeln

Das Armband mit dem Zeitmesschip gilt als „Staffelholz“ und wird von Sportler zu Sportler übergeben. Ebenso die Startnummer von Radfahrer zu Läufer. Benutzt ein Startnummernband: dies erleichtert die Übergabe!

## Tipps und Tricks

### Allgemeine Vorbereitung

Esse am Morgen nur leicht und achte auf ausreichend Flüssigkeitszunahme. Sorge für ausreichend Sonnenschutz!

### Vorbereitung Wettkampf

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

Schaut bitte vorher kurz nochmal bei den Teilnehmerlisten nach, in welcher Startgruppe Ihr startet - Startnummern können sich kurzfristig immer noch ändern.

### WZ1: Übergang zum Radfahren

Mit einer kleinen Flasche Wasser kannst Du schnell Deine Füße von Sand befreien. Nichts ist ärgerlicher, als auf dem Rad und 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. Abtrocknen ist nicht zwingend notwendig!

### Radfahren

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 verlierst!

### Abstieg 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. Um Krämpfe zu vermeiden und die Wadenmuskulatur zu lockern, erhöhe bereits mehrere hundert Meter vor dem Abstieg die Frequenz beim Radfahren und nimm dafür Kraft aus deinem Tritt heraus. Sportkompressionssocken können ebenfalls eine Hilfe gegen Krämpfe bieten.

### Erinnerungs- bzw. Finisher T-Shirt

Die bestellten Finisher T-Shirts gibt es bei Abholung der Startunterlagen.

### Kontakt und wichtige Links

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

**Ausschreibung 2023**

Allgemeine Teilnahmebedingungen ksp-MöWathlon

DTU Sportordnung als PDF

Zeitplan und Startgruppeneinteilung 2023

Wettkampfstrecken 2023

Einverständniserklärung

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

**14.  ksp MöWathlon!**