

# Wichtige Informationen für alle Teilnehmer

Bitte aufmerksam durchlesen!

## **ÄNDERUNGEN 2016**

- Race Office im Rathaus Aldenhoven
- Wettkampfbesprechung im Rathaus
- Wechselzone 2 im Römerpark
- Duschtruck am Römerpark
- Leihchiprückgabe am Ausgang der Zielverpflegung
- Check in am Blausteinsee für die Volksdistanz ab 11.45h

---

## Wie organisiere ich mich am Morgen des Wettkampftages?

---

- Parken auf den Athletenparkplätzen (**SB-Märkte, Aldi, Netto, Lidl etc.**) in Aldenhoven (Zufahrt zum Race-Office/Wechselzone ist nicht möglich/gesperrt!!)
- Startunterlagen/Champion-Chip (Zeitnahme) im **Race-Office im Rathaus in Aldenhoven** abholen
- DTU-Startpass vorlegen! Ohne gültigen DTU-Startpass muss eine Tageslizenz gekauft werden! .Dies gilt nicht für die Volksdistanz und die Staffeln .
- After-Race-Beutel (blaue Kordel) an der WZII abgeben oder am Blausteinsee (Schwimmstart) – In den Beutel mit blauer Kordel kommen alle Utensilien/Kleider, die man nach dem Wettkampf benötigt/anziehen möchte (Duschgel, Handtuch, trockene Kleidung). Für Athleten, die ihre Vorwettkampfkleidung in diesen Beutel platzieren möchten, besteht die Möglichkeit, die Beutel am Blausteinsee abzugeben.
- Laufbeutel mit roter Kordel in der Wechselzone II im Römerpark abgeben – In den Beutel mit roter Kordel kommen alle Sachen, die man zum Laufen benötigt, also Laufschuhe, evtl. Laufshirt, Kappe. Diesen Beutel vor dem Start in der Wechselzone II in Aldenhoven an den zugewiesenen Wechselzonen-Platz platzieren.
- Fahrt mit dem Rad zum Blausteinsee (ca. 6 km), der Weg ist ausgeschildert
- Rad einchecken und Schwimmbeutel mit weißer Kordel dort ablegen. Zur Info: Nach dem Wechsel vom Schwimmen zum Rad (WZI) werden die Schwimmbeutel vom Veranstalter nach Aldenhoven in die Wechselzone II transportiert und können nach dem Wettkampf dort abgeholt werden. Vorausgesetzt, Sie haben die Schwimmutensilien  
In der Wechselzone I in den Schwimmbeutel entsprechend deponiert. Nicht eingepackte Utensilien werden nicht transportiert!!

**ACHTUNG:** In den Shuttle-Bussen werden keine Fahrräder mitgenommen, dieser Transfer ist ausschließlich für Zuschauer und Staffelteilnehmer (Schwimmer und Läufer) eingerichtet.

---

## Der Zeitbedarf vor dem Wettkampf

---

- Zeitbedarf min. 1,5 h wg. oben genannter Abläufe

---

## Zeitmessung

Die Zeitnahme erfolgt ausschließlich über den Real-Time-Championchip. Ohne diesen Chip ist eine Zeitnahme nicht möglich! Für den Leihchip haben Sie bei der Anmeldung bereits 5 € bezahlt. Wenn Sie am Veranstaltungstag den Leihchip im Race-Office zwischen 12 bis 17 Uhr in Aldenhoven nicht zurückgeben, dann gilt er als gekauft und kann künftig weltweit bei allen Veranstaltungen mit Zeitnahme über den Real-Time-Championchip eingesetzt werden. Wir ziehen dann 25 € von Ihrem Konto ein. Nur Chips, die 2016 ausgeliehen wurden, werden akzeptiert.

---

## Vorbereitungen nach Erhalt der Startunterlagen

---

Nachdem Sie die Startunterlagen erhalten haben, müssen Sie nachstehende Vorbereitungen durchführen.

Mit den Startunterlagen erhalten Sie:

- 3 große selbstklebende Nummern
- 3 kleine selbstklebende Nummern
- 2 Sicherheitsnadeln
- 1 Ablaufbeschreibung
- 1 Startnummer groß für die Rad- und Laufdistanz
- 1 Badekappe in unterschiedliche Farbe nach Wettkampfdistanz
- 3 Beutel: weiße Kordel für das Schwimmen, rote Kordel für das Laufen, blaue Kordel für die Nachwettkampfbekleidung
- 1 Leihchip (nur wenn Sie keinen eigenen Champion-Chip haben)
- Staffeln erhalten zusätzlich ein Klettband

Die großen Nummern kleben Sie bitte auf die Beutel. 2 kleine Nummern befestigen Sie rechts und links auf dem Fahrradhelm, 1 kleine Nummer befestigen Sie am Fahrrad.

Des Weiteren sollten Sie über ein Startnummernband verfügen. An diesem Band befestigen Sie die Startnummer groß für die Rad- und Laufdistanz mit den Sicherheitsnadeln.

## Zeitplan

### Samstag, 18.06.2016:

- 14.00–17.00 Ausgabe der Startunterlagen im **Rathaus in Aldenhoven**
- 15.00 Wettkampfbesprechung **Aldenhoven im Rathaus**

### Sonntag, 19.06.2016:

#### In Aldenhoven:

- 08.00–11.00 Ausgabe der Startunterlagen im **Rathaus in Aldenhoven-**
- 08.00–11.30 Abgabe der Beutel mit der blauen Kordel (Nachwettkampfkleidung) an Wechselzone 2 im Römerpark in Aldenhoven
- 08.00–11.30 Deponieren der Beutel mit der roten Kordel (Laufutensilien) in Wechselzone II in Aldenhoven Im Römerpark

#### Am Blausteinsee:

- 09.00–11.00 **Rad-Check-In** an der Wechselzone I am Blausteinsee Mittel- und Kurzdistanz
- 11.45 -13.00 **Rad-Check-In** für Volksdistanz
- 10.00 **1. Startgruppe**  
Mitteldistanz weibl. und Mitteldistanz Staffel und Männer ab M55(1,9-88-20)
- 10.15 **2. Startgruppe**  
Mitteldistanz männl. bis M 55 (1,9-88-20)
- 11.00 **3. Startgruppe** NRW Liga Frauen u. Seniorinnen (1,5-44-10)
- 11.15 **4. Startgruppe** Senioren (1,5-44-10)
- 11.45 **5. Startgruppe** Kurzdistanz und Staffel (1,5-44-10)
- 13.10 **6. Startgruppe** Volksdistanz weiblich und Staffel, (0,5-20-5)
- 13.30 **7. Startgruppe** Volksdistanz (0,5-20-5)  
Männlich, Jugend/Junioren

#### Im Römerpark in Aldenhoven:

- 13.30 /13.45 Zieleinlauf Ligen (3.4. Gruppe)
- 14.00 Zieleinlauf Kurzdistanz 5. Startgruppe
- 14.25 Zieleinlauf MD 1., 2. Startgruppe
- 14.40 Zieleinlauf Volksdistanz 6. Startgruppe

- ca. 14.40 Zieleinlauf Volksdistanz 7. Startgruppe
- ab 14.45 Siegerehrung Ligen, Kurzdistanz
- ab 15.45 Siegerehrung im Römerpark/Altersklassen und Gesamt
- ab 12.15 Beutelrückgabe der Nachwettkampfkleidung und der Schwimmbeutel
- bis 17.30 Auschecken des Rades an der Wechselzone II inkl. Beutelrückgabe

## Informationen für Teilnehmer

Es gelten die Wettkampfordnungen der DTU. Diese liegen bei der Startunterlagenausgabe aus.

#### Vor dem Start:

Inhalt der Startunterlagen:

- 1 Startnummer für Rad und Lauf inkl. Sicherheitsnadeln
- 3 Kleiderbeutel:
  - 1 Beutel mit blauer Kordel = Nachwettkampfbekleidung
  - 1 Beutel mit roter Kordel = Laufutensilien
  - 1 Beutel mit weißer Kordel = Schwimmutensilien (Beutel bitte mit den großen selbstklebenden Nummern kennzeichnen)
- Aufkleber mit Startnummern für Helm und Rad und Beutel
- Informationen zum Wettkampf für Teilnehmer und Begleitpersonen
- Zeitplan

#### Rad-Check-In an der Wechselzone I am Blausteinsee:

Beim Einchecken werden neben dem Rad auch der korrekte Sitz des Helms auf dem Kopf und der Helm auf Beschädigungen kontrolliert. Mit defektem oder nicht zugelassenem Helm darf nicht gestartet werden. Zwei der kleinen, selbstklebenden Startnummern sind rechts und links am Helm anzubringen. Die dritte kleine Startnummer ist am Rahmen des Rades zu befestigen

- Helm, Brille, Startnummernband, Schuhe und der Schwimmbeutel dürfen am Rad bleiben.

**Nach dem Schwimmen muss von jedem Athleten der Neoprenanzug und die Schwimmbrille in den weißen Beutel gepackt werden. Nicht eingepackte Utensilien können nicht transportiert werden und verbleiben am Blausteinsee.**

#### Laufstrecke:

- Die Laufstrecke führt durch Aldenhoven.
- Die Volksdistanz läuft eine Runde und dann direkt in den Zieleinlauf.
- Die Kurzdistanz läuft 2 Runden. Sie erhalten am Beginn der zweiten Runde ein Band.
- Die Mitteldistanz läuft 4 Runden, d.h. Sie erhalten 3 Bänder.
- Auf der Strecke sind Kilometerangaben. Bis 5 km ist eine Markierung pro km, danach sind 10 km und 15 km ausgewiesen.
- Streckenlängen Volksdistanz: 5,0 km, Kurzdistanz: 10,0 km, Mitteldistanz: 20,0 km.

---

## Allgemeine Hinweise zum Wettkampf:

---

Einschwimmen ist bis jeweils 3 Min. vor dem Start möglich.

Mitteldistanz: 1900 m = 1 große Runde (letzte Wendebojen)

Kurzdistanz: 1500 m = 1 mittlere Runde (vorletzte Wendebojen Dritte Boje!!!)

Volksdistanz: 500 m = 1 kleine Runde (erste Wendebojen)

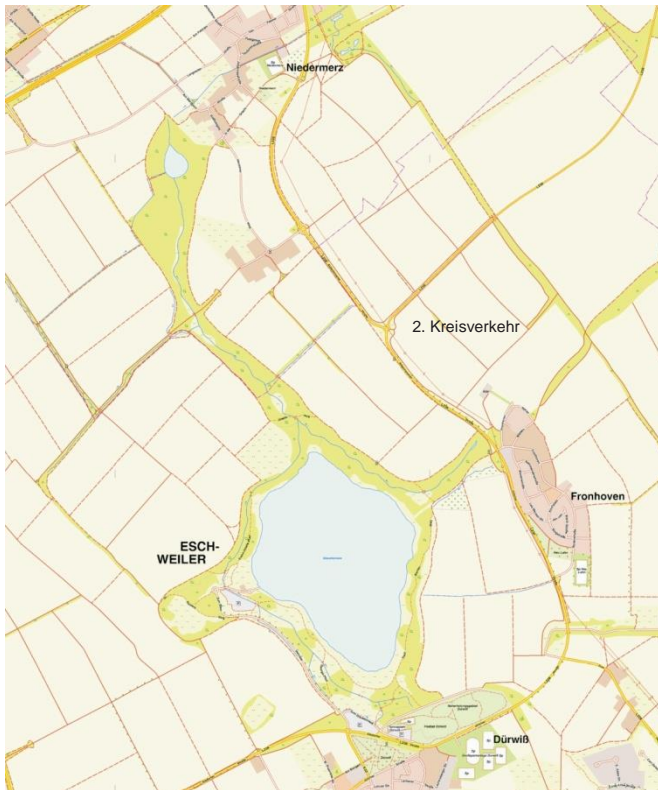
- Beim Schwimmen darf die Startnummer nicht getragen werden. Sie wird nach dem Schwimmen so angezogen, dass sie beim Radfahren deutlich sichtbar von hinten zu lesen ist.

- Der Neoprenanzug darf nach dem Schwimmausstieg auf dem Weg zur Wechselzone vom Oberkörper maximal bis zur Hüfte ausgezogen werden, wenn dabei niemand behindert wird.

- Nach dem Schwimmausstieg in Wechselzone I sind der Neoprenanzug und andere Schwimmartikel in den Beutel mit weißer Kordel einzupacken!!!
- Vor Aufnahme des Rades in der Wechselzone ist der Helm aufzusetzen und der Kinnriemen zu schließen. Dieser darf erst wieder nach dem Abstellen des Rades in der Wechselzone geöffnet und abgenommen werden. Auf- und abgestiegen wird am gekennzeichneten Wechselbereich.
- Das Windschattenfahren ist verboten Innerhalb von 25sec muß der Überholvorgang beendet sein. Der Abstand zum Vordermann muss 12m betragen.(SPO 2016!!)

#### Kritische Punkte auf der Radstrecke sind durch Gefahrenschilder gekennzeichnet.

- 500 m nach der WZI kommen 2 Fahrbahnschweller, die mit Pylonen gekennzeichnet sind. Bitte Vorsicht.
- Nach Bourheim abschüssige 1 km lange Strecke mit anschließender scharfer 110-Grad-Rechtskurve.
- Gefahrenpunkte werden von Helfern entsprechend angezeigt. Den Anweisungen des Sicherheitspersonals ist Folge zu leisten!
- Die Strecke ist grundsätzlich verkehrsfrei! Anwohnerverkehr kann nicht ausgeschlossen werden.
- Bei den letzten Veranstaltungen kam es auf der Radstrecke am 2. Kreisverkehr/Streckenänderung (nach dem Start) zu „Falschfahrten“.
  - Volksdistanzler fahren hier: rechts und 1. Ausfahrt rechts
  - Kurzdistanzler fahren hier:
    - # beim 1. Mal rechts und 1. Ausfahrt rechts
    - # beim 2. Mal links durch den Kreisverkehr 1. Ausfahrt links nach Aldenhoven
  - Mitteldistanzler fahren hier:
    - # beim 1. Mal rechts und 1. Ausfahrt rechts
    - # beim 2. Mal rechts und 1. Ausfahrt rechts
    - # beim 3. Mal links durch den Kreisverkehr 1. Ausfahrt links nach Aldenhoven



Die Verpflegungsstelle auf der Radstrecke befindet sich am „Kraftwerk Info-Zentrum“ (nur für Kurz- und Mitteldistanz).

- In Wechselzone II wird das Rad am Radständer abgestellt, Startnummer nach vorne.
- Verpflegung auf der Laufstrecke: Wasser, isotonisches Getränk, Coca Cola . Gels gibt es zu Beginn der zweiten Laufrunde

## Hinweise nach dem Wettkampf:

- Von 12.00 bis 17.00 Uhr ist im Race-Office die Rückgabe des Champion-Chips möglich.
- E i n D u s c h t r u c k befindet sich in Aldenhoven am Römerpark
- Ergebnislisten werden im Zieleinlauf Römerpark ausgehängt!
- Ergebnisse sind voraussichtlich ab 18.00 Uhr im Netz abrufbar.

- Der Rückweg mit dem Rad oder mit dem Pkw zum Blausteinsee ist ab Aldenhoven ausgeschildert (bitte der Ausschilderung „Triathlon“ folgen).

## Zusatzinformationen für die Staffelteilnehmer

Der Champion-Chip ist von allen Staffelteilnehmern immer am Fußgelenk mit dem Klettband zu tragen und gilt sinngemäß als Staffelstab:

- Der Schwimmer übergibt im Wechselbereich den Champion-Chip an den Radfahrer.
- Der Radfahrer übergibt in der Wechselzone II den Champion-Chip an den Läufer.
- Der Radfahrer begibt sich in Wechselzone II zum Wechselbereich, wo der Läufer bereits auf ihn wartet. Nach Übergabe des Champion-Chips verlässt der Radfahrer die Wechselzone.
- Die Teilnehmer einer Staffel dürfen durch den Zielkanal gemeinsam ins Ziel einlaufen (Zielfoto!).

## Verschiedenes

- **Shuttle-Bus-Service**  
Ab 8.00 Uhr fährt der erste Bus von Aldenhoven zum Blausteinsee. Die Busse fahren 8.00/8.15/8.30/8.45... (mit einer festen Abfahrzeit bis 11.00 Uhr ab Aldenhoven).  
  
Ab 11.05 Uhr fahren die Busse mit festen Abfahrzeiten vom Blausteinsee im Abstand von 20 Minuten nach Aldenhoven (also 11.05/11.25/11.45/12.05...bis 15.05 Uhr. Hiernach fahren Busse vom Blausteinsee nur noch nach Bedarf nach Aldenhoven mit anschließender Rückfahrt zum Blausteinsee. Der letzte Bus fährt um 16.45 Uhr von Aldenhoven zum Blausteinsee (keine Rückfahrt).

Der Fahrplan siehe auch:

[www.indeland-triathlon.de](http://www.indeland-triathlon.de) dort unter „Rund um den Wettkampf“



**In den Shuttle-Bussen werden keine Fahrräder mitgenommen!**

- **Zufahrt zum Blausteinsee**

Die Zufahrt bis Schwimmstart bzw. zur Wechselzone I ist für Kraftfahrzeuge nur bis 9.45 Uhr möglich. Hiernach können Kraftfahrzeuge nur noch bis zu den Parkflächen fahren.

- **Parken am Blausteinsee**

Am Blausteinsee können die Parkplätze (am Kreisverkehr und Schwimmbad) angefahren werden. Eine Abfahrt von den Parkplätzen ist nur möglich, wenn der Wettkampfablauf es zulässt.

- **Parken auf Grünflächen**

Auch in diesem Jahr können wir wieder Parkflächen auf den Feldern anbieten. Aufgrund der Pachtkosten werden hier jedoch vom Parkplatzbetreiber 2€ Parkgebühr erhoben.