



Handbuch 2011

Einzelstarter

Hier findest du wichtige Hinweise für deinen mz3athlon!

Kurze Info zum Ablauf. Diese ersetzt aber nicht die Wettkampfbesprechung!

Startunterlagen

Hier registrierst du dich für den Wettkampf und du bekommst deine Startunterlagen.

Im Umschlag sind für dich:

- 1 Startnummer
- 1 Radnummer (Aufkleber, bitte am hinteren Bremskabel befestigen)
- ggf. ein ChampionChip

Startnummer

Die Startnummer darf beim Schwimmen nicht getragen werden. Beim Rad fahren ist sie hinten und beim Laufen vorne zu tragen. Aus diesem Grund ist es sinnvoll ein Startnummernband zu haben (kann gekauft werden). Ggf. ist auch ein normales Gummiband ausreichend.

ChampionChip

Dieser dir zugeteilte Chip ist während des gesamten Wettkampfes zu tragen. Er ist mit einem Klettband in Höhe des Knöchels zu befestigen. Bei Leihchips wird das Klettband gestellt. Bei einem eigenen Chip empfiehlt es sich ein Chipband zu kaufen.

Wettkampfbesprechung

Diese findet um 10 Uhr im Zielbereich statt. Hier gibt es aktuelle Infos und ggf. Gefahrenquellen. Die Teilnahme ist Pflicht!

Wechselzone

Diese befindet sich auf dem Kunstrasenfeld des Riedstadions. Hier legst du deine Rad- u. Laufsachen in der Wechselzone (beim Bikeständer) der Startnummer nach bis spätestens 10.40 Uhr ab.

Auf der linken Seite ist ein Zelt, falls du dich umkleiden möchtest. Du kannst hier ggf. deine Wettkampfkleidung deponieren. Dieser Bereich ist nicht nummeriert.

Schwimmen

Das Schwimmen findet im Mineralfreibad Wellarium statt. Die Wassertemperatur wird ca. 23 Grad betragen. Ein Neoprenanzug ist nicht erlaubt. Eine Bahnlänge hat 50m. Bitte rechtzeitig (ca. 10 Minuten) vor dem Start am Treffpunkt (Beckenrand, bei Wärmehalle) sein. Es gibt keine Bahneneinteilung. An jeder Bahn liegen verschieden farbige Bademützen. Diese zu tragen ist Pflicht. Bitte gleichmäßig auf die Bahnen verteilen. Danach melde dich bitte bei den Helfern (Bahnenzähler) an. Wir werden versuchen die letzten beiden Bahnen (100m) anzuzeigen.

Auf der Bahn immer rechts (entgegen dem Uhrzeigersinn) schwimmen. Langsamere Schwimmer sollen sich bitte hinten einreihen. Bitte dies vor dem Start untereinander absprechen. Nach dem Schwimmen bitte das Becken nach rechts verlassen. Und zur Wechselzone laufen. Umziehen ist nur in der Wechselzone erlaubt. Die Zeitnahme findet nach dem Verlassen des Wellariums statt.

Schwimmdistanzen

Heavy: 700 Meter = 14 Bahnen / Classic: 500 Meter = 10 Bahnen / Light: 200 Meter = 4 Bahnen

Radfahren

Eine Radrunde hat ca. 10 km. Sie ist wellig und hat einige „anspruchsvolle“ Kurven. Bitte die Geschwindigkeit dementsprechend anpassen. Nach der Abfahrt Weinberge und dem Passieren der Bauernhöfe und des Feldweges folgt eine gefährliche Kurve. Bitte hier langsam fahren! Ich hier umsichtig fahren. Fair geht vor. Radstrecke ist sehr gut ausgeschildert und für den Straßenverkehr komplett gesperrt. Es gilt die StVO!. Helmpflicht, Rechtsfahrgebot, kein Windschatten fahren. Bitte keine Kurven schneiden. Das Rad darf erst geschoben werden, wenn der Helm verschlossen ist. Das Rad zum Ausgang schieben (oberes Tor des Stadions). Erst hinter dem Startbalken aufsteigen. Die Startnummer ist (zwecks Rundenkontrolle) beim Radsplit hinten zu tragen.



Raddistanzen

Heavy: 30 km = 3 Runden / Classic: 20 km = 2 Runden / Light: 10 km = 1 Runde

Radziel

Vor dem Zielbalken absteigen. Rad zum nummerierten Platz schieben und abstellen. In Laufrichtung ist dann eine Verpflegungsstelle eingerichtet. Hier gibt es Wasser. Bitte vor dem Lauf die Startnummer nach vorne drehen. Vor Verlassen des Riedstadions findet die nächste Zeitnahme statt.

Laufstrecke

Anfänglich ebene Laufstrecke die ca. nach 1,5 km einen „Abstecher“ in die Weinberge macht. Danach geht es wieder ins Riedstadion. Nach der letzten Laufrunde rechts Richtung Ziel abbiegen. Sonst links in die nächste Laufrunde gehen. Auf der Gegengerade gibt es eine Verpflegungs- und Kontrollstelle. Es wird hier Wasser (Leitungswasser) gereicht.



Laufdistanzen

Heavy: 7,5 km = 3 Runden / Classic: 5 km = 2 Runden / Light: 2,5 km = 1 Runde

Ziel

Nach dem Zieleinlauf bekommst du dein Finishershirt und es wird ein Erinnerungsphoto gemacht. Dieses wird online gestellt unter www.marbacher-zeitung.de.

CheckOut

Dein Rad kannst du nur gegen Vorlage deiner Startnummer und Rückgabe des Champion-Chips (bei Leihchip) abholen. Die Radabholung beginnt wenn das Radrennen vorbei ist. Ca. gegen 14.15 Uhr! Ab 16.15 Uhr ist die Wechselzone nicht mehr bewacht!

Siegerehrung

Ab ca. 16:00 Uhr Showbühne Festzelt auf dem Parkplatz. Geehrt werden Gesamtsieger und die ersten drei der jeweiligen Altersklasse (getrennt nach Männer und Frauen). Über die Classic-Distanz gibt es Sponsorenpreise für die schnellsten Schwimmer, Radfahrer und Läufer.

Finishershirts

Alle die sich rechtzeitig angemeldet haben, haben auf Ihre Startnummer die bestellte T-Shirt-Größe aufgedruckt. Evtl. Tauschaktionen und Versorgung der „Spätmelder“ ohne diese Kennzeichnung kann erst nach 15:30 Uhr (wenn die letzten im Ziel sind) erfolgen. Ohne Garantien!

Teamwertung (nur Classic)

Über die Classic-Distanz wird auch das schnellste Team (getrennt nach Männer und Frauen) geehrt werden. Ein Team besteht aus mindestens drei Teilnehmern. Auf die richtige Schreibweise des Vereinsnames ist zu achten.

Ergebnisliste / Urkunde

Im Internet unter www.mz3athlon.de, sowie in der Montagsausgabe der Marbacher Zeitung.

Wir wünschen dir einen tollen mz3athlon!

mz3athlon 2012

Bitte bereits den 13. Mai 2012 vormerken.