



Handbuch 2011

Staffeln

Hier findest du wichtige Hinweise für deinen mz3athlon!

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

Startunterlagen

Hier registrierst ihr euch für den Wettkampf und ihr bekommt eure Startunterlagen.

Im Umschlag sind für euch:

- 3 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.

ChampionChip

Dieser euch zugeteilte Chip ist während des gesamten Wettkampfes zu tragen. Er ist der „Staffelstab“ und ist mit einem Klettband in Höhe des Knöchels zu befestigen. In den Wechselbereichen ist der Chip weiterzugeben.

Wettkampfbesprechung

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

Wechselzone (Radfahrer/in)

Diese befindet sich auf dem Kunstrasenfeld des Riedstadions. Hier legst du deine Rad- u. Laufsachen in der Wechselzone (Kunstrasenplatz) der Startnummer nach bis spätestens 10.40 Uhr ab. Am Rad dürfen die Schuhe, Helm, Sehhilfe (Brille, Sonnenbrille) und Startnummer liegen.

Schwimmen - 500 Meter = 10 Bahnen

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.

Wechsel Schwimmen / Radfahren

Unmittelbar nach Verlassen des Wellariums und überqueren des Zeitnahmesystems. Bitte rechts wechseln, dass die anderen Teilnehmer nicht behindert werden.

Radfahren - 20 km = 2 Runden

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! 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.



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.

Wechsel Rad fahren / Laufen

In der Wechselzone (Kunstrasen) kurz vor überqueren des Zeitnahmsystems. Bitte beachten, dass nur mit einer Startnummer die Wechselzone betreten werden darf. Bitte auch hier dafür Sorge tragen, dass niemand behindert wird.

Laufstrecke - 5 km = 2 Runden

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 gereicht.



Stadioneinlauf

Schön wäre es, wenn ihr euch im Bereich des Eintritts auf die Rundlaufbahn (die letzten 100 Meter) treffen könnt und gemeinsam den Zieleinlauf genießen könnt. Bitte auch hier darauf achten, dass keine anderen Teilnehmer behindert werden.

Ziel

Nach dem Zieleinlauf bekommt jeder von euch ein Finishershirt und es wird ein Erinnerungsphoto gemacht. Dieses wird online gestellt unter www.marbacher-zeitung.de.

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!

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 die drei schnellsten Staffeln.

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.