

FRANKFURT CITY TRIATHLON



Wettkampfbesprechung

07.08.2022

Startunterlagen und Wettkampfbesprechung



Freitag, 05.08.2022

- ▶ 12:00 - 19:00 Uhr Startunterlagenausgabe (Stadtmitte, Börsenplatz IHK)
- ▶ 19:30 Uhr Wettkampfbesprechung in der IHK

Samstag, 06.08.2022

- ▶ 11:00 - 16:00 Uhr Startunterlagenausgabe (Stadtmitte, Börsenplatz IHK)
- ▶ 10:00 - 11:00 Uhr Wettkampfbesprechung in der IHK
- ▶ 13:00 - 14:00 Uhr Wettkampfbesprechung in der IHK
- ▶ 15:00 - 16:00 Uhr Vortrag von Dr. Wolfgang Feil - ULTRASports zum Thema Sporternährung
- ▶ 16:00 - 17:00 Uhr Wettkampfbesprechung in der IHK

Im Umschlag befinden sich:

- ▶ Startnummer
- ▶ Etikettenbogen
- ▶ Badekappe
- ▶ 3 x Kleiderbeutel

Der **Zeitmesschip** wird beim Check-in in der Wechselzone 1 ausgegeben. Der Chip ist bereits auf einem Neoprenband aufgezogen. Alles zusammen wird am Ende beim Rad-Check Out wieder abgegeben.

Beim Check-In bekommst du auch das **Athletenband** angelegt. Dieses muss bis zum Rad-Check-Out permanent getragen werden. Ohne Athletenband ist der Zugang zur Wechselzone nicht möglich.

Startgruppen und -zeiten



- 06.30 Uhr:** Topstarter Mitteldistanz
- 06.31-6.50 Uhr:** Mitteldistanz + Staffel
- 08.00-8.08 Uhr:** Jedermann + Staffel
- 09.00-9.07 Uhr:** Sprint + Staffel
- 09.35 Uhr:** Topstarter Olympisch
- 09.36-10.10 Uhr:** Olympisch + Staffel

Gold

Blau

Blau

Blau

Silber

Blau

Alle Teilnehmer, die unter dem Verein „**Eintracht Frankfurt**“ starten, erhalten unabhängig von ihrer Startgruppe eine **rote Badekappe**, außer bei den Topstartern.

Alle Teilnehmer, die unter dem Verein „**SV Tri City Darmstadt e.V.**“ starten, erhalten unabhängig von ihrer Startgruppe eine weiße Badekappe, außer bei den Topstartern.

Staffeln erhalten die Badekappenfarbe ihrer Startgruppe.

Der Staffelschwimmer startet wie alle anderen Athleten auch, nach dem Ausstieg gibt es eine Staffel-Wechselzone in der der Radfahrer wartet.

Der Radfahrer kann bereits fertig angezogen sein (Radschuhe).

Er übernimmt den Chip und läuft mit den anderen Athleten zum Rad, dort zieht er seinen Helm auf und seine Startnummer an.

Wechselbeutel

Zu Hause hast du ausreichend Zeit deine 3 Beutel richtig zu packen.
Wichtig bitte die Startnummer zuerst auf die 3 Beutel kleben!

Beutel mit roter Kordel:

Hier kommen die Laufsachen rein, die du im Rennen haben möchtest: Laufschuhe, Kappe, Sonnencreme etc. Diesen Beutel musst du am Freitag oder Samstag bei der Startunterlagenausgabe abgeben oder du bringst ihn am Samstag nach Frankfurt auf den Rossmarkt in der Wechselzone 2 vorbei.

Beutel mit blauer Kordel:

In diesen Beutel kommen alle Sachen die du nach dem Schwimmen brauchst. Radschuhe, Handtuch. Und du packst alles was du nicht mehr brauchst in den Beutel wie Brille, Badekappe. Was nicht drin ist bleibt am See liegen und landet in der „lost and found“-Kiste.

Du legst diesen Beutel vor dem Schwimmstart selbständig im Bereich Schwimmausstieg an der richtigen Stelle ab und nimmst ihn nach dem Schwimmen auf dem Weg zur Umkleide wieder auf. Eine gesonderte Markierung um ihn schneller zu finden ist nicht erlaubt und wird von den Kamfrichtern entfernt.

Der Helm und die Startnummer bleibt am Rad liegen. Für die Startnummer empfehlen wir ein Startnummernband. (Wer keines hat beim Check-in am Infozelt kann man noch welche erwerben.)

Beutel mit der schwarzen Kordel:

In diesen Beutel packst du alles was du vor dem Start an hast und was du nach dem Rennen wieder anziehen möchtest. Du gibst ihn vor dem Start bei den LKWs ab und kannst ihn nach dem Rennen auf dem **Börsenplatz** wieder abholen.

Anreise Sonntag zum Start

Mit dem PKW

- Option man lässt sich von jemandem „absetzen“.
- Parken auf dem Gelände der Firma Sehring (5€ Parkgebühr) und nach dem Rennen mit Shuttlebus und dem Rad zurück zum Auto, oder direkt mit dem Rad.

Bitte bedenkt, es kommen noch 2000 andere Athleten, also einfach etwas Zeit einplanen.

Anfahrt von Frankfurt ab 06:15 Uhr nur noch über Mörfelden-Walldorf. Keine Abfahrt „Zeppelinheim“ mehr möglich.

Mit dem Rad

Wer seinen roten Beutel schon abgegeben hat kann auch am Sonntag sein Rad einchecken und mit dem Rad zum See fahren.

Mit dem Shuttlebus (Haltestelle: Alte Oper)

KEINE RADMITNAHME :

- 05:00 Uhr: 3 Busse **Mitteldistanz bitte diese Busse nehmen!**
- 05:15 Uhr: 4 Busse **Mitteldistanz bitte diese Busse nehmen!**
- 06:00 Uhr: 3 Busse
- 06:15 Uhr: 4 Busse
- 07:15 Uhr: 3 Busse
- 07:40 Uhr: 4 Busse

Zwischenfahrt:

- 11:00 Uhr: Frankfurt -> Langener Waldsee 1 Bus
- 11:45 Uhr: Langener Waldsee -> Frankfurt 1 Bus

Rückfahrt (Haltestelle: Opernplatz 1)

- 14:20 Uhr: 1 Bus
- 14:30 Uhr: 1 Bus
- 14:45 Uhr: 1 Bus
- 15:00 Uhr: 1 Bus
- 15:20 Uhr: 1 Bus
- 15:25 Uhr: 1 Bus

FRANKFURT CITY TRIATHLON



Mit der S-Bahn

Fahrt zum **Bahnhof Dreieich-Buchsschlag**

S3 Richtung Darmstadt
S4 Richtung Langen

Die Fahrzeit beträgt lediglich 10 Minuten.
Der weitere Weg zum Langener Waldsee ist ein Waldweg, der ca. 4km beträgt. Mit dem Fahrrad also schnell zu schaffen.

Die Abfahrtszeiten ab „Hauptwache“ sind:

03:51 Uhr
04:51 Uhr
05:51 Uhr
06:21 Uhr
06:51 Uhr
07:21 Uhr
07:51 Uhr
08:21 Uhr
08:51 Uhr
09:21 Uhr
09:51 Uhr

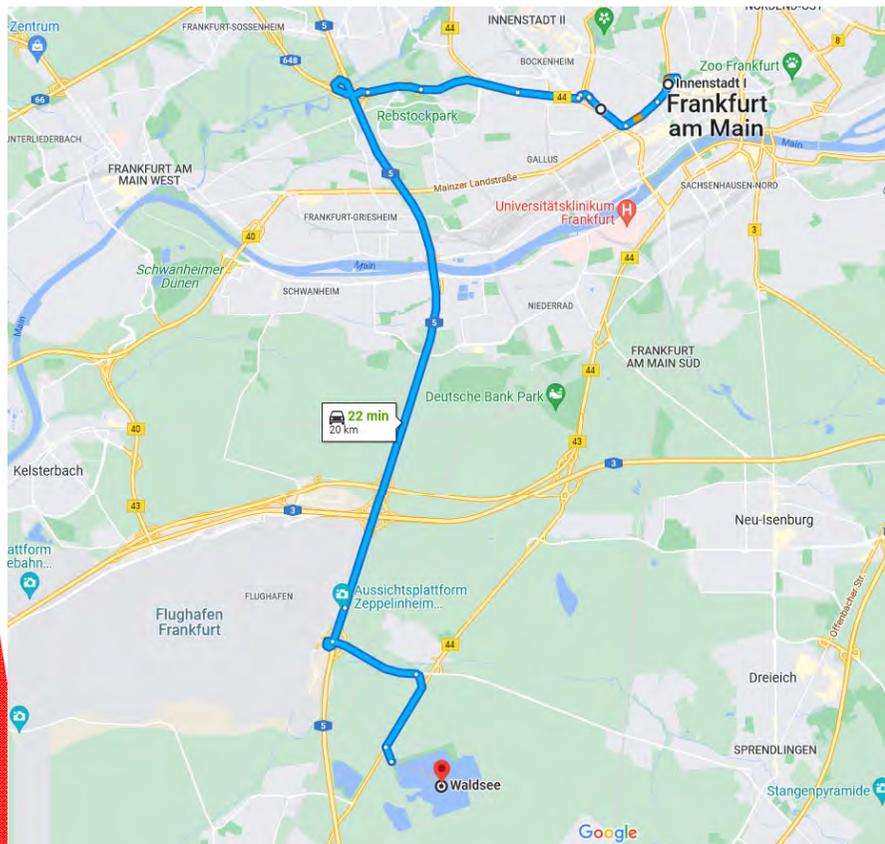
(Angaben ohne Gewähr. Im Vorfeld bitte nochmal checken.)

Anreise Sonntag zum Start

Anreise mit dem PKW aus Frankfurt

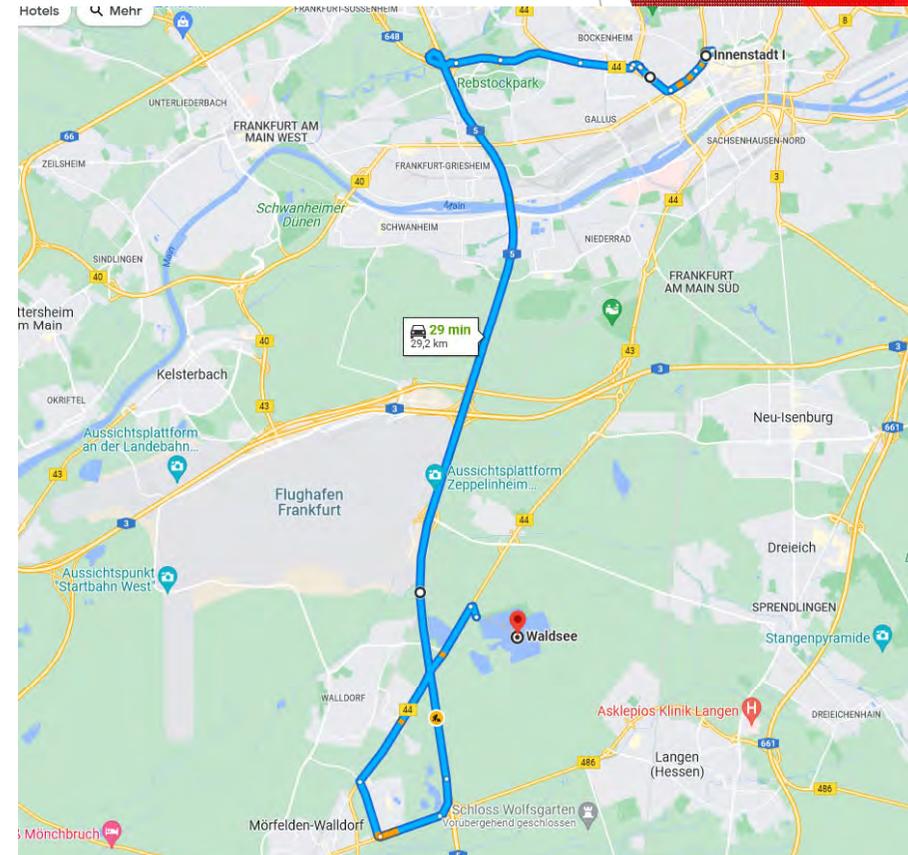


Bis 6:15 Uhr



Anfahrt zB über A5: Ausfahrt
„Zeppelinheim“

nach 6:15 Uhr



Anfahrt zB über A5: Ausfahrt
„Mörfelden-Walldorf“

Check In WZ1



Samstag 06.08.2022:

- ▶ 10.00-12.00 Uhr Jedermann und Sprint
- ▶ 12.00-15.00 Uhr Mitteldistanz
- ▶ 15.00-19.00 Uhr Olympische Distanz

Sonntag 07.08.2022

- ▶ 05.00 – 06.30 Uhr Jedermann, Sprint und Mitteldistanz
- ▶ 08.00 – 09.00 Uhr Olympisch **Nicht früher ☺ und nicht länger !**

Bedenkt bitte, dass ihr bis 6:30 in der Wechselzone sein müsst, denn dann kommt die Mitteldistanz aus dem Wasser und die Laufwege müssen frei sein.

Sonntags können keine roten Beutel mehr abgegeben werden!

Jeder Athlet ist verpflichtet seine Startnummer eigenständig (zu Hause) mit einem wasserfesten Stift auf den Handrücken zu schreiben. Das hilft bei der Identifizierung solltet ihr beim Schwimmen vom Boot aufgenommen werden.

Eingecheckt werden: das Rad, der Helm und die Startnummer.

- ▶ Bitte Helm aufsetzen beim Check-In und bitte schließen.

Am Rad: Helm mit offenen Kinnriemen, Startnummer und Sehhilfe (wer möchte). Schuhe dürfen eingeklickt am Rad hängen. Es darf nichts auf dem Boden liegen!

Rad Check-In am Samstag:

Hier bieten sich die S3 und S4 an: Haltestelle „Dreieich-Buchschlag“ (4km Waldweg zum Waldsee)

Für den Rückweg fährt der „Waldseebus“ direkt wieder zur Haltestelle „Dreieich-Buchschlag“.

Der Zustieg ist am Eingang zum Strandbad oder Langen Kiesgrube/Sehring (direkt am Check-in).

Die Rückfahrt vom Strandbad beginnt jeweils zur vollen/halben Stunde außer um 13.00 Uhr und 16.30 Uhr und endet mit der letzten Fahrt um 20.30 Uhr.

Wechselzone 1 Übersicht

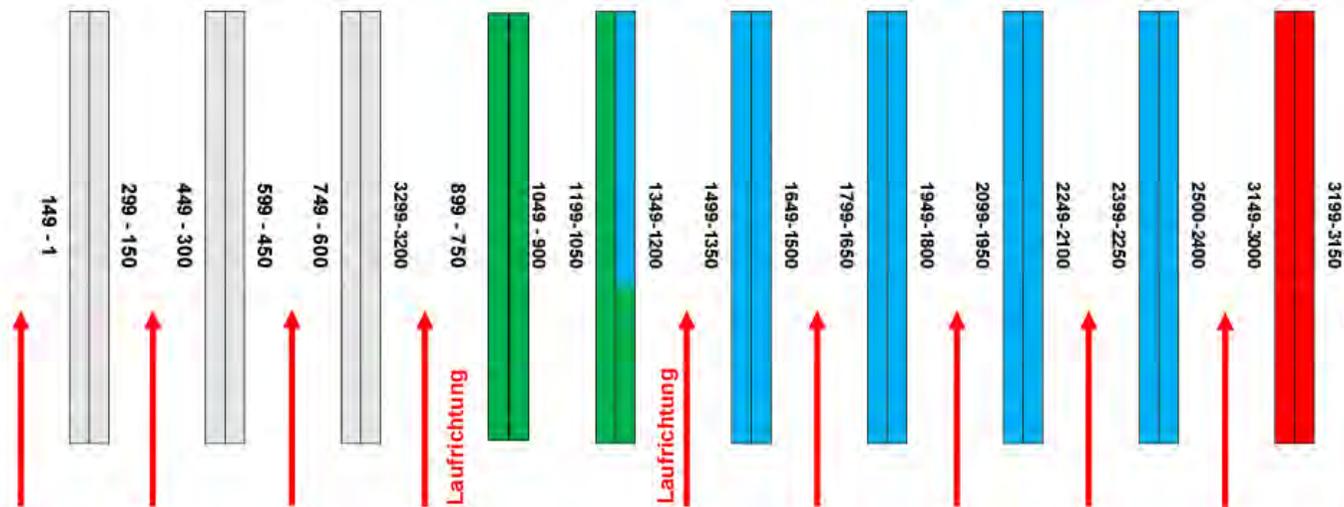


Wechselzone 1 Beutelbereich



Beutelbereich WZ 1 (Mitteldistanz / Olympisch / Sprint / Jedermann)

Staffelbereich



Schwimmstrecke

Jedermann = **400m**

Sprint = **750m**

Olympisch = **1501m**

Mitteldistanz = **2000m**

Info:

- Rollingstart
- Startreihen
- Bojen sind beim Umschwimmen rechts von euch

@adpic

FRANKFURT CITY TRIATHLON



- Massenstart für die „Top100“ Olympisch und Mitteldistanz
- ab 22° ist Neoprenverbot für Jedermann und Sprint
- Ab 24,6° für Olympisch und Mitteldistanz

Schwimmstart Ablauf Rolling Start



Für die Top 100 (Mitteldistanz und Olympische Distanz) läuft die Zeit ab dem Startschuss. Hier erfolgt ein Massenstart.

Der Rolling Start soll das „Geprügel“ am Start reduzieren.

Alle 5 Sekunden starten 3 Athlet*innen. Die Zeitmessung beginnt mit überqueren der Startlinie.

Es gibt links außen neben der Startlinie einen Zugang, die sog. **super slow lane**. Diese ist für Athleten reserviert die wissen, dass sie sehr lange beim Schwimmen benötigen und daher gerne früh starten möchten, den schnellen Athleten aber nicht im Weg sein wollen.



Zu eurer eigenen Sicherheit!

1. Vor dem Schwimmstart liegt eine Zeitmessmatte aus.
2. Bitte geht vor dem Schwimmstart unbedingt über diese drüber.
3. Dadurch wird euer Chip aktiviert und wir können nachvollziehen, ob es alle aus dem Wasser geschafft haben.

Natürlich startet die Zeitmessung erst mit dem Startschuss bzw. mit dem Überqueren der eigentlichen Startmatte.



Radstrecke

Jedermann = **12 km**

Sprint = **28 km**

Olympisch = 2 Runden = **45 km**

Mitteldistanz = 4 Runden = **80km**



FRANKFURT CITY TRIATHLON



Radstrecke – wichtige Infos

- Die Startnummer muss auf dem Rücken getragen werden.
- Windschattenfahren hinter oder seitlich neben einem anderen Teilnehmenden ist verboten. Ein Teilnehmender, der nicht deutlich genug zu erkennen gibt, diese Bestimmungen einzuhalten, ist mit Zeitstrafe (blaue Karte) ggf. (bei klarer Absicht) der Disqualifikation (rote Karte) zu bestrafen.
- Es gilt Rechtsfahrgebot!
- Es gibt für die Mitteldistanz eine Verpflegungsstelle auf der Radstrecke.
- Der Wettkampf findet auf öffentlichen Verkehrswegen statt, der Straßenbelag kann unbenannte Schäden oder Hindernisse wie Bodenwellen und Schlaglöcher haben.
- Gefahrenstellen findet ihr auf den folgenden Folien.

Radstrecke – Zeitstrafen

Dauer der Zeitstrafen	Jedermann und Sprint	Olympische Distanz	Mitteldistanz
Gelbe Karte	10 Sekunden	15 Sekunden	30 Sekunden
Blaue Karte (Windschattenfahren)	1 Minute	2 Minuten	5 Minuten

Infovideo Radstrecke

FRANKFURT
CITY TRIATHLON



Für das Infovideo bitte auf den Link klicken:

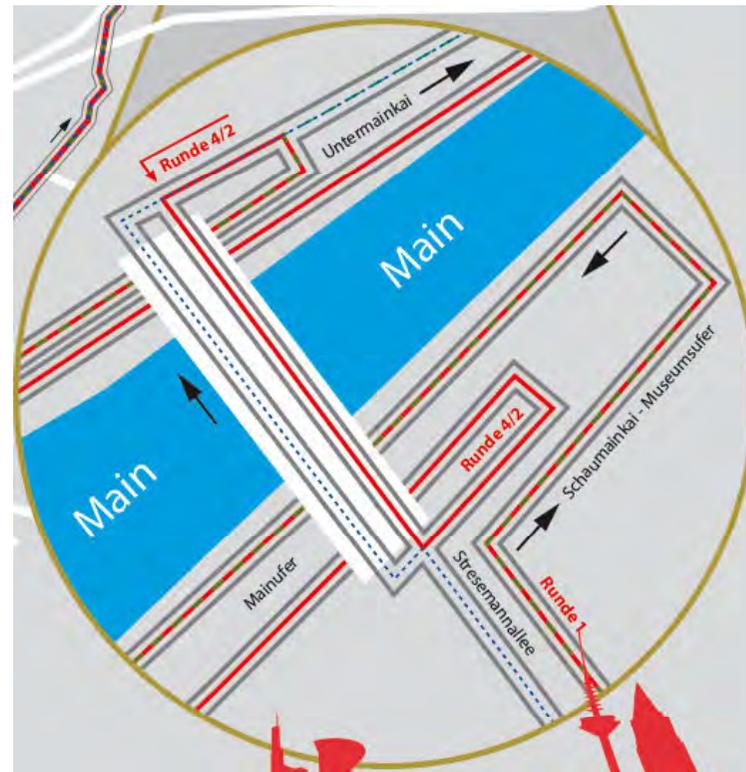
https://www.youtube.com/watch?v=WjREt_XyZPM

Friedensbrücke

An der Friedensbrücke fahren die **Jedermann-Athleten** direkt über die Brücke. (blau gestrichelte Linie)

Die Sprint-Athleten fahren in die normale Runde unter der Friedensbrücke hindurch und nach der Runde rechts ab in die Wechselzone

Die **Olympischen- und Mitteldistanz-Athleten** fahren die Runde und biegen für die 2. (3.+4.) Runde links ab, um über die Friedensbrücke zu fahren.



Radstrecke – Bahnschienen



An diesen Stellen werden
Bahnschienen im Winkel von
90° überquert.
Bei Nässe ist besondere
Vorsicht geboten!



Radstrecke Knackpunkte

Wenn es regnet (was nicht passieren wird 😊) muss beachtet werden, dass beim **Untermainkai** (unter der Friedensbrücke) Kopfsteinpflaster liegt und hier dann Rutschgefahr besteht.



Die Verpflegungsstelle befindet sich auf der Schwanheimer Brücke und ist **NUR für die Mitteldistanz**

Auf einer ausreichenden Länge ist der Aufbau wie folgt:

1. **Drop Off** → hier könnt ihr eure alte Flasche abwerfen. Wegwerfen von Flaschen oder Müll auf der restlichen Strecke führt zur Disqualifikation!
2. **Wasser** → hier bekommt ihr Radflaschen mit Wasser angereicht
3. **ISO** → hier bekommt ihr Radflaschen mit ISO (Booster von UltraSport) angereicht
4. **Drop Off** → hier gibt es noch einmal die Möglichkeit Flaschen abzuwerfen.

Müllabwurf Rad- & Laufstrecke

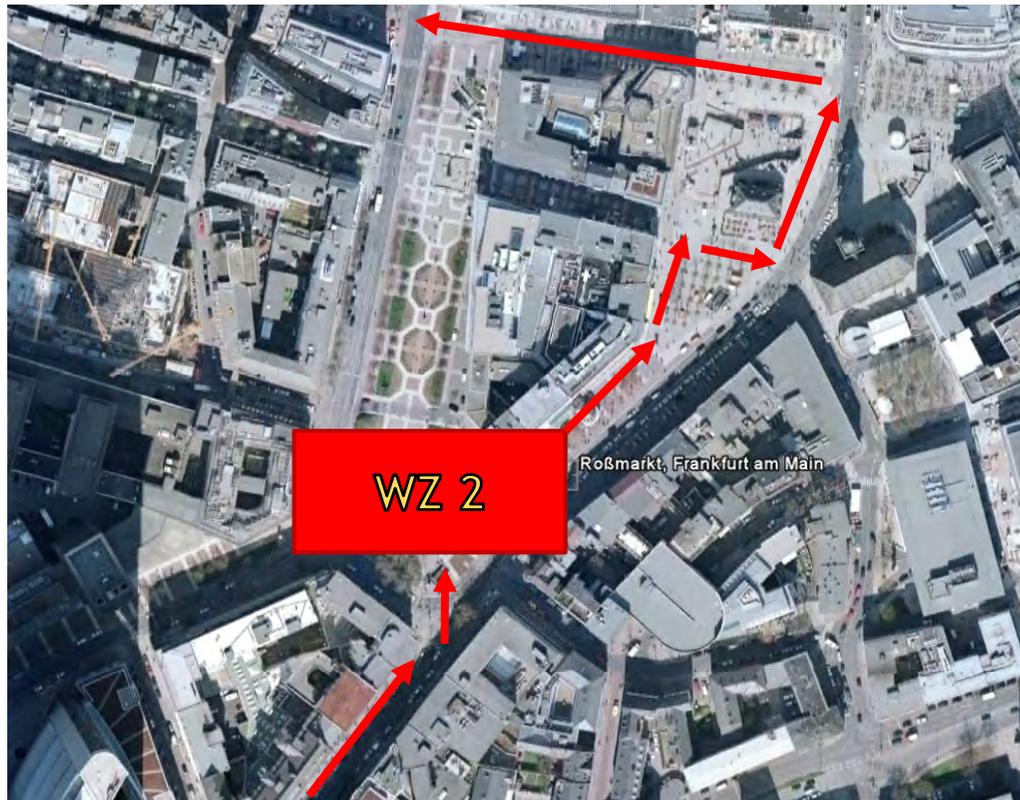
Bei den Verpflegungsstationen gibt es die Möglichkeit Müll wegzuwerfen.

Die Zonen sind mit folgenden Schildern gekennzeichnet:

**Müllabwurf
zone
Start**

**Müllabwurf
zone
Ende**

Anfahrt Wechselzone 2 Roßmarkt



- **Frühzeitig Tempo reduzieren**
- **Schilder + Abstiegsbogen beachten**
- **Abstiegslinie (siehe folgende Folie) nicht überfahren!**

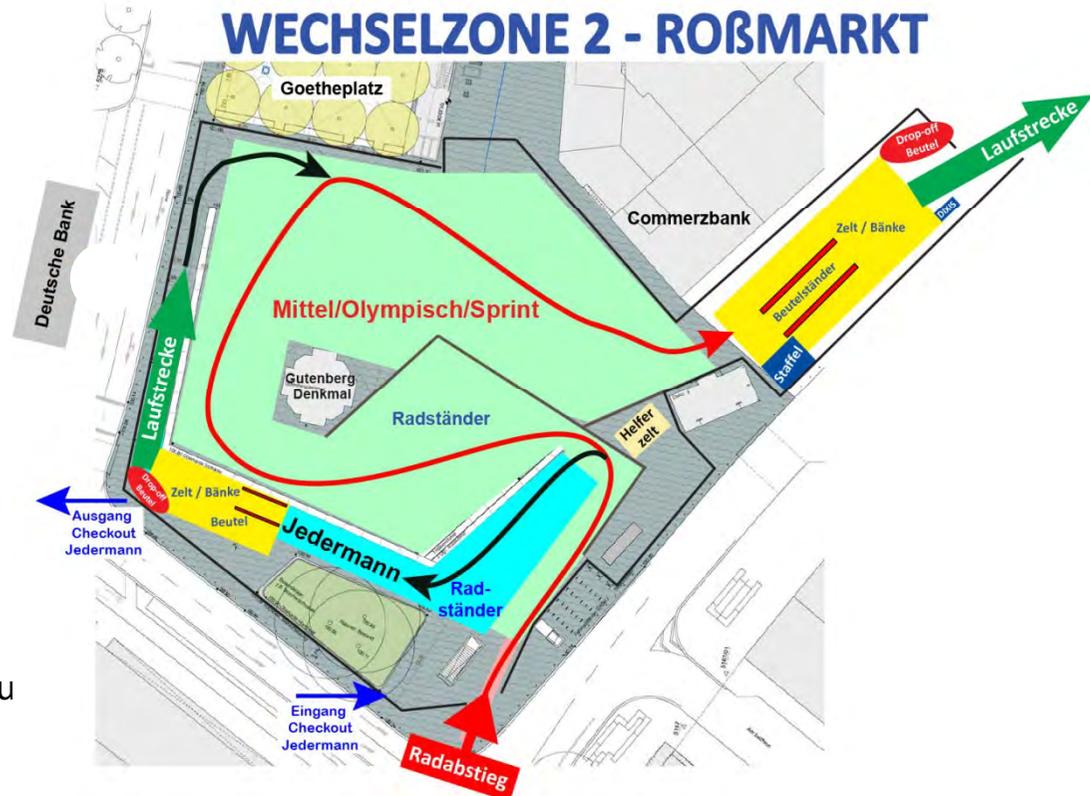
Abstiegsbogen vor WZ2

FRANKFURT CITY TRIATHLON

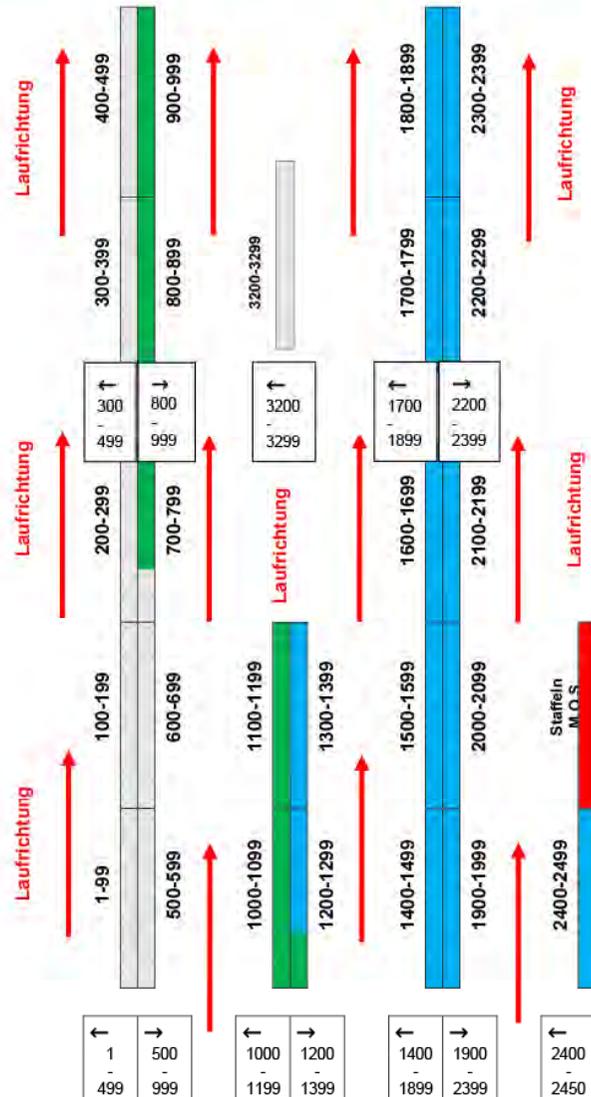


Wechselzone 2 Roßmarkt

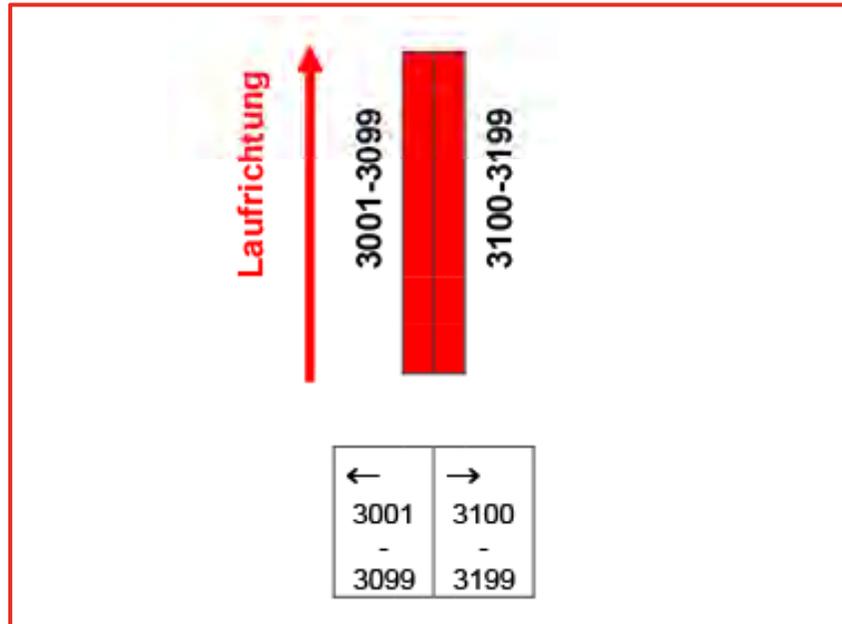
- Rad durch WZ schieben bis ein Helfer eine Stange zuweist
- Rad **selbst** vorwärts einhängen
- **NICHTS** am Rad ablegen (eingeklickte Schuhe ok)
- Helm auflassen und auch **NICHT** vor Abstellen des Rads öffnen
- Weiter zum Beutelständer laufen
- Roten Laufbeutel aufnehmen und im Zelt umziehen
- Alle Radutensilien inkl. Helm im roten Beutel verstauen
- Roten Beutel in der Drop-off Zone ablegen
- Staffeln haben **KEINEN** roten Beutel



Aufbau Beutelständer (Mitteldistanz / Olympisch / Sprint / Staffel M,O,S)



- Nummern ..0 bis ..49 hängen oben, ..50 bis .. 99 unten
- Nummern sind an den Haken
- Startnummer bitte am Beutel an **die dafür vorgesehene Stelle** kleben



- Nummern ..0 bis ..49 hängen oben, ..50 bis .. 99 unten
- Nummern alle 5er-Schritte an den Haken
- Startnummer bitte am Beutel an **die dafür vorgesehene Stelle** kleben

Laufstrecke

FRANKFURT CITY TRIATHLON

FRANKFURT CITY TRIATHLON

Laufstrecke



Jedermann = **5 km** Sprint = **5 km**,
Olympisch = **2 Runden = 10 km** Mitteldistanz = **4 Runden = 20 km**



Go Green Becher

- wir wollen dem Müll den Kampf ansagen
- eine zusätzliche Wasserstation auf der Laufstrecke
- an den beiden Verpflegungsstellen gibt es ebenfalls eine Wasserstation
- mit dem Becher kann man an diesen Stationen Wasser zapfen
- der Becher lässt sich extrem klein zusammenquetschen, passt somit in jede Lauftasche oder in den Triathlonanzug

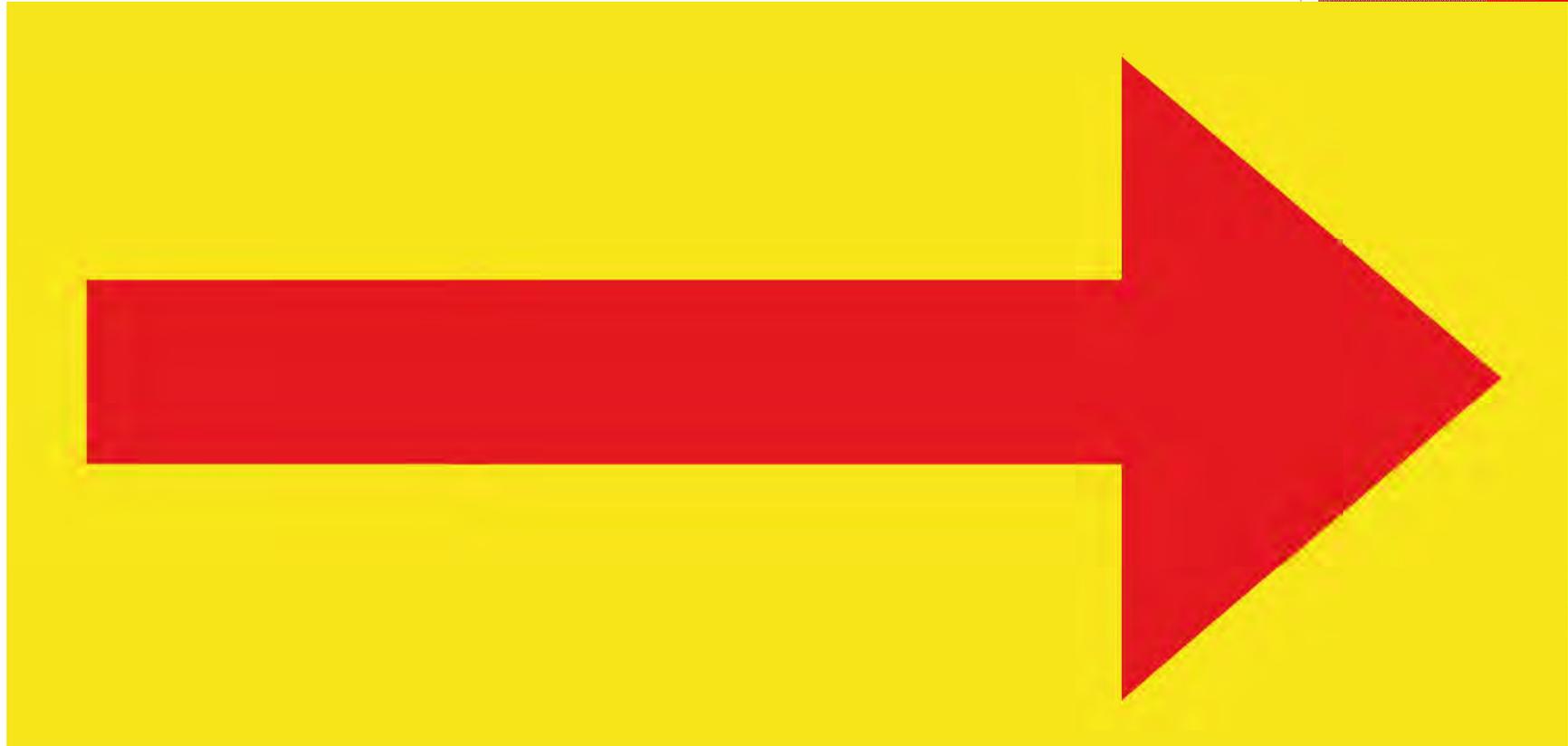


Laufstrecke Knackpunkte

Laufweg in die nächste Runde / ins Ziel:

- Alle Jedermänner und Sprinter können nach einer Runde links in den Zielkanal abbiegen und ins Ziel laufen.
- Alle Olympischen und Mitteldistanzler laufen geradeaus in die zweite (dritte/vierte) Runde.





Die Laufstrecke ist mit folgenden Pfeilen und Sprühkreide markiert:

Check-Out Wechselzone 2

Identifikation:

Athletenband + Startnummer

Jedermann

- **10:00 – 11:00 Uhr**
- Zugang über separaten Eingang
- **Rote** und **blaue** Beutel werden sortiert ausgelegt

Olympisch / Sprint/ Mitteldistanz / Jedermann

- **14:15 – 16:00 Uhr**
- Zugang über Eingang und Ausgang
- **Rote** und **blaue** Beutel hängen sortiert auf den Ständern

Beim Check-Out

- Startnummern, Helm- und Beutelnummern **sichtbar** bereithalten
- Leihchip abgeben



Der **schwarze** Beutel kann auf dem Börsenplatz abgeholt werden. Dann erst einmal gemütlich duschen und umziehen. Hierfür stehen 3 Fitness First Filialen zur Verfügung – welche deine ist verrät dir deine Startnummer.

- ▶ Die Staffeln haben eine eigene Staffelwechselbox
- ▶ Die Staffeln bekommen keine Kleiderbeutel.
- ▶ Die Kleidung muss dem jeweiligen Staffelpartner beim Wechseln mitgegeben werden.

Rahmenprogramm

FRANKFURT CITY TRIATHLON

STREET FOOD
FESTIVAL

Triathlonmesse

Auf der Hauptwache
Öffnungszeiten:

- Freitag: 12:00 – 22:00 Uhr
- Samstag: 12:00 – 22:00 Uhr
- Sonntag: 09:00 – 18:00 Uhr

Street Food Festival

Auf der Hauptwache
Öffnungszeiten:

- Freitag: 12:00 – 22:00 Uhr
- Samstag: 12:00 – 22:00 Uhr
- Sonntag: 09:00 – 18:00 Uhr



Ende



**FRANKFURT
CITY TRIATHLON**



Vielen Dank für eure Aufmerksamkeit!

Viel Spaß und viel Erfolg!

