

FRANKFURT CITY TRIATHLON

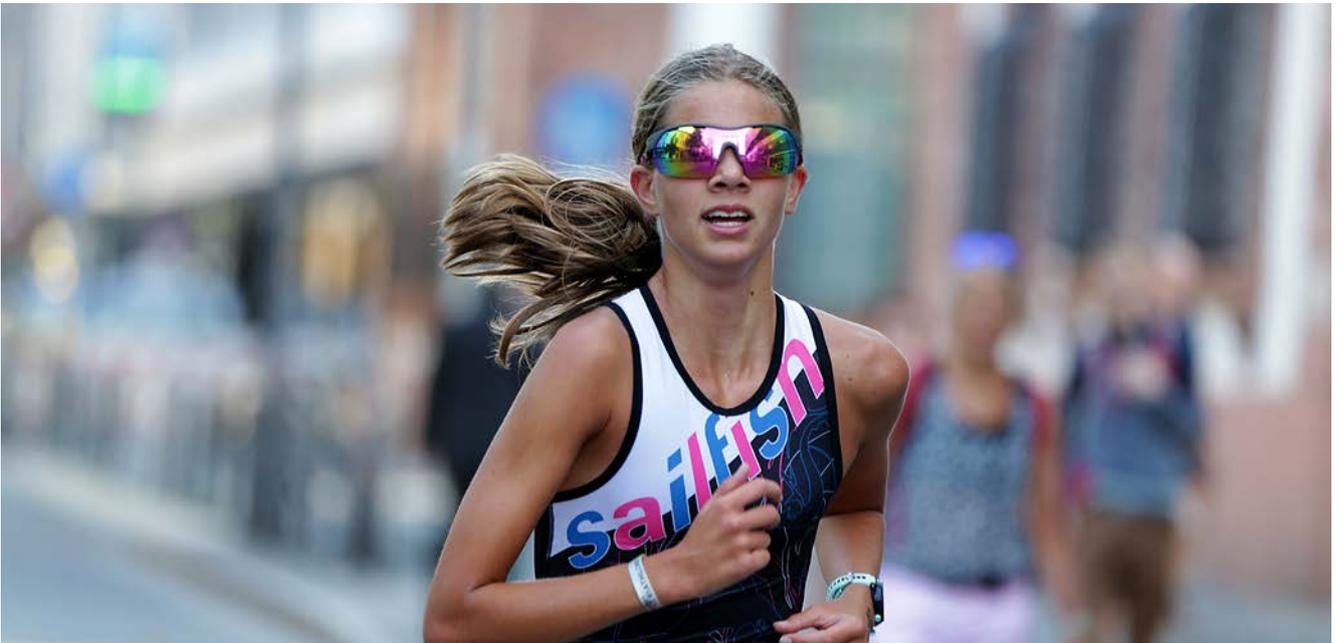


07.08.2022



PASSION LIVES HERE





FRANKFURT CITY TRIATHLON

Inhalt

Die Distanzen	5
Die Strecken	6
Wichtige Informationen zum Rennablauf	8
Detailed information about the race	10
Sieger/ Siegerinnen der letzten Jahre	12
Zeitplan	13
Was befestige ich wo?	14
Umleitungsplan	15
Transport zum Langener Waldsee	16
Radauf- und Radabstieg	18
Deine Checkliste	18
Die Wechselzone 1	19
Übersichtsplan Stadtmitte und Laufstrecke	19
Beutelbereich Wechselzone 1	20
Beutelbereich Wechselzone 2	21
Übersicht Wechselzone 2	22
Staffelinfos	23
Die Wechselbeutel	24
Die vierte Disziplin, das Wechseln	25
Mein 1. Triathlon	26
Spendenaktion ASB Wünschewagen	27
Schnell und effektiv regenerieren	28



NEU

Erfrischend herb im Geschmack.



✓ HERB-FRISCH

✓ OHNE ALKOHOL

✓ OHNE ZUCKER

Bitte ein Bit

Die Distanzen

Mitteldistanz

2km Swim / 80km Bike / 20km Run

Diese Distanz wurde 2017 neu ins Programm aufgenommen und war gleich ausgebucht! Wir freuen uns, euch auch weiterhin die Möglichkeit zu geben, im Rahmen des FCT auf der Mitteldistanz an den Start zu gehen.

Check-In: Sa, 06.08. 12:00 - 15:00 Uhr

oder So, 07.08.: 5:30 - 6:30 Uhr

Start: 6:30 Uhr

Kappenfarbe: Blau (Top 100 Gold)

Erster Teilnehmer auf dem Rad: 6:56 Uhr

Rundenanzahl Radstrecke: 4

Erster Teilnehmer auf der Laufstrecke: 8:43 Uhr

Rundenanzahl Laufstrecke: 4

Erster Teilnehmer im Ziel: 9:54 Uhr

Check-Out Rad: 14:15 bis 16:00 Uhr (07.08.2022)

Olympische Distanz

1,5 km Swim / 45 km Bike / 10 km Run

Die Olympische Distanz ist eine ideale Herausforderung für den passionierten Sportfreak und für den ambitionierten Athleten, der gerne seine eigenen Grenzen testet. Dies ist unsere Hauptdistanz.

Check-In: Sa, 06.08. 15:00 - 19:00 Uhr

oder So, 07.08.: 8:00 - 9:00 Uhr

Start: 9:35 Uhr

Kappenfarbe: Blau (Top100 Silber)

Erster Teilnehmer auf dem Rad: 9:52 Uhr

Rundenanzahl Radstrecke: 2

Erster Teilnehmer auf der Laufstrecke: 11:10 Uhr

Rundenanzahl Laufstrecke: 2

Erster Teilnehmer im Ziel: 11:41 Uhr

Check-Out: 14:15 bis 16:00 Uhr (07.08.2022)

Sprint-Distanz

750 m Swim / 28 km Bike / 5 km Run

Um den Umstieg von der Jedermann Distanz zur Olympischen Distanz noch einfacher zu gestalten und für alle das richtige Maß an Schwierigkeit zu bieten, integrierten wir 2014 zum ersten Mal eine Sprint-Distanz beim FCT und führen diese seitdem fort. Die ideale Herausforderung für geübte Hobbytriathleten und ambitionierte Einsteiger.

Check-In: Sa, 06.08. 10:00 - 12:00 Uhr

oder So, 07.08.: 5:30 - 6:30 Uhr

Start: 9:00 Uhr

Kappenfarbe: Blau

Erster Teilnehmer auf dem Rad: 9:11 Uhr

Rundenanzahl Radstrecke: 1

Erster Teilnehmer auf der Laufstrecke: 10:00 Uhr

Rundenanzahl Laufstrecke: 1

Erster Teilnehmer im Ziel: 10:17 Uhr

Check-Out: 14:15 bis 16:00 Uhr (07.08.2022)

Jedermann-Distanz

400 m Swim / 12 km Bike / 5 km Run

Einsteiger und Freizeitsportler können auf der Jedermann Distanz Wettkampfluft und Großstadtflair genießen. Der ideale Weg zum Triathlon. Hier treffen sich alle möglichen Altersklassen, um den Triathlonsport kennenzulernen. Der Spaß und die neuen Erfahrungen stehen im Vordergrund. Ganz leicht ist der Einstieg ab 14 Jahren dank der VGF-Staffel. Hier kann man sich die Einzeldisziplinen zu dritt untereinander aufteilen.

Check-In: Sa, 06.08. 10:00 - 12:00 Uhr

oder So, 07.08.: 5:30 - 6:30 Uhr

Start: 8:00 Uhr

Kappenfarbe: Blau

Erster Teilnehmer auf dem Rad: 8:08 Uhr

Rundenanzahl Radstrecke: direkt zur WZ

Erster Teilnehmer auf der Laufstrecke: 8:30 Uhr

Rundenanzahl Laufstrecke: 1

Erster Teilnehmer im Ziel: 8:46 Uhr

Check-Out: 10:00 bis 11:00 / 14:15 bis 16:00 Uhr



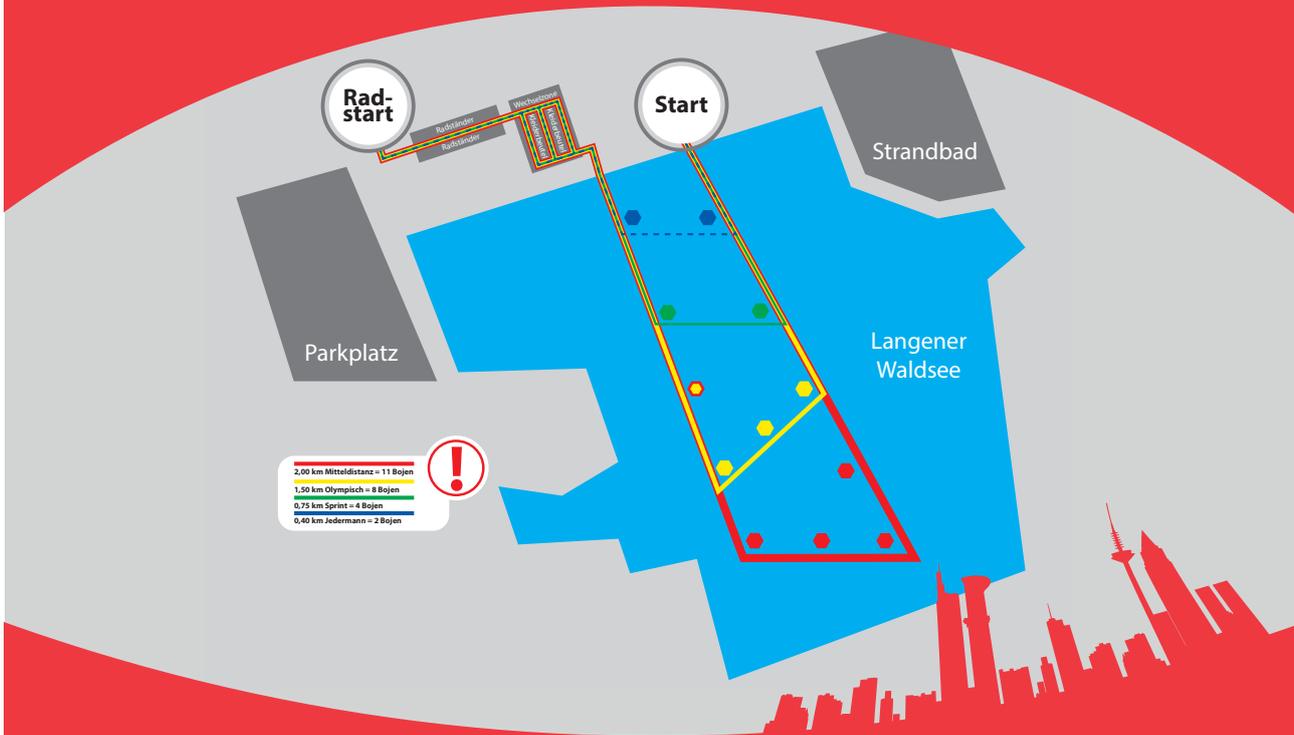


!

- 80 km Mitteldistanz
- 45 km Olympisch
- 28 km Sprint
- 12 km Jedermann



Schwimmstrecke



FRANKFURT CITYTRIATHLON

Laufstrecke



Streckenpläne/Athleteninformationen

Der Frankfurt City Triathlon startet am Langener Waldsee. Nach dem ersten Wechsel geht es dann per Rad über die komplett gesperrte Strecke, in die Frankfurter Innenstadt, zur zweiten Wechselzone auf den Roßmarkt. Vorbei an der Alten Oper, der Alten Börse und der Zeil geht es zum

Zielbereich auf die Hauptwache. Triathlon direkt im Herzen Frankfurts! Das Flair der Großstadt und die Nähe zwischen Athleten, Helfern und Zuschauern bietet einen ganz besonderen Rahmen für alle Beteiligten.





Wichtige Informationen zum Rennablauf



Startunterlagen

Die Startunterlagenausgabe findet vor dem Gebäude der IHK statt. Ihr könnt eure Startunterlagen zu folgenden Zeiten abholen:

Freitag, 05.08.2022: 12:00 - 19:00 Uhr

Samstag, 06.08.2022: 11:00 - 16:00 Uhr

ACHTUNG: Wer erst am Sonntag einchecken will, muss trotzdem den roten Laufbeutel schon am Freitag / Samstag hier abgeben!



Rad Check-In

Der Rad Check-In am Langener Waldsee in Wechselzone 1 ist zu folgenden Zeiten möglich:

Samstag, 06.08.2022:

10:00 – 12:00 Uhr Jedermann und Sprint

12:00 – 15:00 Uhr Mitteldistanz

15:00 – 19:00 Uhr Olympisch

Sonntag, 07.08.2022:

Jedermann-, Mittel- und Sprintdistanz: 5:30 – 6:30 Uhr

Olympische Distanz: 08:00 – 09:00 Uhr

Auch bei Check-In am Sonntag muss der rote Laufbeutel bei der Startunterlagenausgabe abgegeben werden!!

Die Wechselzone wird durchgehend von einer Sicherheitsfirma bewacht. Eigene Pumpen dürfen nicht in den Kleiderbeutel gepackt werden (es gibt eine separate Box, bitte Nummer auf Pumpe). Eingecheckt werden das Rad, der Helm und die Startnummer.

Bitte denkt daran, Trinkflaschen zu Hause zu befüllen!

Wettkampfbesprechung

Die Wettkampfbesprechung findet im Gebäude der IHK statt.

Freitag, 05.08.2022: 19:30 Uhr

Samstag, 06.08.2022: 10:00, 13:00 und 16:00 Uhr

Zusätzlich ist eine Online-Wettkampfbesprechung auf der Website einsehbar unter:

<https://www.frankfurt-city-triathlon.de/>

Jeder Athlet ist verpflichtet sich die Wettkampfbesprechung vorher aufmerksam anzuschauen.

Start

Auf allen 4 Distanzen gibt es einen Rolling Start. Die Athleten stellen sich gemeinsam hinter der Startlinie auf. Alle 5 Sekunden werden 3 Athleten ins Wasser geschickt. Die Zeitmessung startet erst, wenn die Startlinie überquert wurde, es wird also die Nettozeit jedes Athleten gemessen. Wann die Startlinie überquert wird, ist folglich egal.

Jedermann- und Sprint-Distanz:

Der Rolling Start dauert insgesamt ca. 8 Minuten. Danach haben alle Athleten offiziell den Wettkampf angetreten.

Olympische Distanz:

Der Rolling Start dauert insgesamt ca. 28 Minuten. Die Top 100 Gruppe (silberne Badekappen) startet gemeinsam. Kurz danach werden alle anderen Athleten per Rolling Start ins Wasser geschickt.

Mitteldistanz:

Der Rolling Start dauert insgesamt ca. 20 Minuten. Die Top 100 Gruppe (goldene Badekappen) startet ebenfalls zeitgleich. Alle anderen Teilnehmer starten anschließend beim Rolling Start.

Wechselzone 1, Langener Waldsee

Die Wechselzone 1 öffnet am Sonntag um 5:30 Uhr. Direkt nach dem Schwimmausstieg befindet sich der Wechselbereich. Die Athleten gelangen zuerst zu den blauen Beuteln, in denen sich ihre Radbekleidung befindet. Jeder Athlet muss seinen blauen Beutel bis spätestens 20 Minuten vor Startschuss selbstständig dort platziert haben. Die Athleten passieren das Zelt, in dem sie sich umziehen können. Die Neoprenanzüge dürfen vom Schwimmziel bis zum Wechselzelt lediglich bis zur Hüfte heruntergezogen werden.

Dahinter befindet sich die Drop-Off Zone, wo die blauen Beutel, nun befüllt mit den Schwimmsachen, wieder abgegeben werden. Die Beutel werden von uns in Wechselzone 2 gebracht, wo sie nach dem Rennen gemeinsam mit dem Rad abgeholt werden können. Wenn die Athleten zu den Rädern gelangen, muss der Helm bereits am Rad liegen. Ausschließlich Radschuhe, die eingeklickt sind, dürfen sich am Rad befinden. Ansonsten müssen sich die Schuhe im blauen Beutel befinden und bereits im Wechselzelt angezogen werden. **Radpumpe bitte selbst mitbringen! Diese bei der Abgabe aber nicht in einen Beutel stecken, sondern mit der Startnummer beschriften und in die dafür vorgesehene Box stecken. Eure Pumpe holt ihr nach dem Rennen in der WZ2 ab.**

Neoprenregelung

Grundsätzlich gilt die Neoprenregelung nach der DTU-Sportordnung. Bei der Mittel- und Olympischen Distanz ist der Neo somit ab einer Wassertemperatur von 24,6°C verboten. Auf der Jedermann- und Sprintdistanz gilt diese Temperatur als Obergrenze für alle Athleten ab 60 Jahren. Für alle unter 60-jährigen Athleten gilt dort ein Neo-Verbot ab einer Wassertemperatur von 22,0°C. Die offizielle Wassertemperatur wird eine Stunde vor dem Start gemessen.

Wechselzone 2, Roßmarkt

In Wechselzone 2 treffen die Athleten auf ihre Beutel mit der roten Kordel. Dieser enthält die Laufsachen. Der Beutel wird von jedem Athleten bei der Startunterlagenausgabe an der IHK abgegeben. **Sonntag ist keine rote Beutelabgabe in Wechselzone 1 möglich!** Die Beutel, die samstags in Langen abgegeben werden, werden vom Veranstalter in die Wechselzone 2 transportiert. Dort werden sie am Sonntag im Wettkampf bereit stehen. Die Athleten schieben ihr Rad durch die Wechselzone 2 bis ein Helfer ihnen eine Stange zuweist, an der sie ihr Rad selbst vorwärts am Sattel einhängen. Helm auflassen und NICHT vor Abstellen des Rads öffnen. Am Rad nichts ablegen! Ausnahme: Eingeklickte Schuhe bleiben am Rad. Weiter zum Beutelständer laufen, roten Laufbeutel aufnehmen und im Zelt umziehen. Alle Radutensilien sowie

den Helm in dem roten Beutel verstauen und in der Drop-Off Zone ablegen.

Zieleinlauf

Der Zielkanal führt von der Zeil, über die Hauptwache und vorbei an der St. Katharinenkirche. Das Ziel befindet sich auf der Hauptwache und ist bis 14:00 Uhr geöffnet. Entsprechend muss die Strecke in 4:25 h (7:30h Mitteldistanz) netto bewältigt werden.

Zeitmessung

Die Zeitnahme erfolgt in Echtzeit über einen Zeitmesstransponder, der Firma Time2Finish. **Den Chip bekommt ihr mit dazugehörigem Neoprenband beim Rad Check-In!** Dieser wird am linken Fußgelenk befestigt. Die Zeit wird am Start und im Ziel, sowie an Kontrollpunkten auf der Strecke, gemessen. End- und Zwischenzeiten und die Finisher-Urkunden sind spätestens am darauffolgenden Tag unter www.frankfurt-city-triathlon.de abrufbar.

Cut-Off-Zeiten

Mitteldistanz: Start: 6:30 Uhr

Schwimmen = 75 Minuten / Radstrecke: Friedensbrücke = 11:30 Uhr; 4. Rd. Schwanheimer Brücke (km 68) = 12:30 Uhr / Finish = 14:00 Uhr

Olympische Distanz: Start: 9:35 Uhr

Schwimmen = 1 Stunde / Radstrecke: Friedensbrücke = 11:30 Uhr; 2. Rd. Schwanheimer Brücke (km 33) = 12:30 Uhr / Finish = 14:00 Uhr

Sprint-Distanz: Start: 9:00 Uhr

Schwimmen = 35 Minuten / Radstrecke: Friedensbrücke = 11:30 Uhr; 1. Rd. Schwanheimer Brücke (km 18,5) = 12:30 Uhr / Finish = 14:00 Uhr

Jedermann-Distanz: Start: 8:00 Uhr

Schwimmen = 20 Minuten / Radstrecke Friedensbrücke = 09:15 Uhr / Finish = 10:00 Uhr

Verpflegung

Bitte die Radflaschen bereits zu Hause befüllen! Auf der Radstrecke gibt es eine Verpflegungsstation für die Mitteldistanz. Diese befindet sich an der Auffahrt zur Schwanheimer Brücke. Es werden Wasser und Ultrasport in Radflaschen gereicht. An der Station befindet sich ein Flaschenabwurf. Auf der 5 km langen Laufrunde gibt es 2 Verpflegungspunkte. An diesen Ständen werden Wasser, ULTRASports, Obst und Salzstangen angeboten.

Außerdem gibt es eine weitere Wasserstelle, wo man die, am Info-Zelt erhältlichen, #go green Becher befüllen kann. Im Zielbereich gibt es Wasser, ULTRASports, Bitburger 0,0% alkoholfrei sowie Obst und Kuchen. Der Verpflegungsbereich ist ausschließlich teilnehmenden Athleten vorbehalten.

Kleiderbeutel nach dem Rennen

Der Beutel mit der schwarzen Kordel ist der Bekleidungsbeutel für nach dem Rennen. Der Beutel wird am Sonntag, den 07.08.2022 in der Wechselzone 1 am LKW abgegeben. Nach dem Wettkampf steht er

an der IHK zur Abholung bereit. **Bitte keine Wertsachen einpacken!** Der Veranstalter übernimmt bei Verlust oder Beschädigungen keine Haftung.

Check-Out Zeiten Rad

Check-Out der Räder für die Jedermann-Distanz ist von 10:00 – 11:00 Uhr und 14:15 – 16:00 Uhr. Für alle anderen Distanzen gilt der Zeitraum zwischen 14:15 Uhr und 16:00 Uhr.

Transponder-Rückgabe

Die Rückgabe des gemieteten Zeitmesstransponders erfolgt beim Check-Out. Rad und Beutel (rot und blau) werden nach einem Sicherheitscheck und gegen Vorlage der Startnummer nur an den Athleten persönlich zurückgegeben (bitte Athletenband tragen). Bei Verlust des Leihchips wird eine Gebühr in Höhe von €35,- (Wiederbeschaffungswert des Transponders) in Rechnung gestellt. Sollte der Leihchip aus wichtigem Grund nicht sofort zurückgegeben werden können, ist eine Rückgabe per Post an die Adresse des Veranstalters möglich.

Triathlonmesse

Die Triathlonmesse findet wie in den Vorjahren auf der Hauptwache statt:

Freitag, 05.08.2022: 12:00 - 20:00 Uhr

Samstag, 06.08.2022: 10:00 - 20:00 Uhr

Sonntag, 07.08.2022: 09:00 - 16:00 Uhr

Siegerehrung

Die Siegerehrung findet auf der Bühne auf der Hauptwache statt. **Um 14:15 Uhr** werden die Top3 ovall, die Stadtmeister sowie die AK-Sieger jeder Distanz geehrt.

Duschen

Duschmöglichkeiten gibt es in den umliegenden Fitness First Filialen. Die genaue Adresse findet ihr auf der Startnummer.

Regelwerk und Sportordnung

Der Wettkampf wird nach den Regeln der DTU (Deutsche Triathlon Union) durchgeführt. Diese findet ihr auf der Homepage der DTU.

Staffel

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





Detailed information about the race



Bib number

You can get your bib number at the IHK at following times:

Friday, 08/05/2022: 12.00pm - 07.00pm

Saturday, 08/06/2022: 11.00am - 04.00pm

You can hand in your red race bag for the run here or at the bike check-in on saturday. There will be no possibility to hand in the red bag at transition zone 1 on sunday.



Bike Check-In

The bike check-in is on saturday (08/06/2022) at following times:

10.00am – 12.00pm short and sprint distance

12.00pm – 03.00pm middle distance

03.00pm – 07.00pm olympic distance

And on sunday (08/07/2022) at following times:

5.30am - 6.30am middle, short and sprint distance

8.00am - 9.00am olympic distance

If you check in your bike on sunday, you need to hand in your red race bag when you get your bib number or at saturday in transition zone 1!

You need to check in your bike, helmet and bib number. **Do not forget to fill up your drinking bottle on the bike before check in.** A security service is watching the area.

Race Briefing

The race briefing is held at the IHK at following times:

Friday, 08/05/2022: 07.30pm

Saturday, 08/06/2022: 10.00am, 1.00pm, 4.00pm

You can also find the race briefing online at: <https://www.frankfurt-city-triathlon.de/>.

Watching the race briefing is obligit.

Transition Zone 1 (Langener Waldsee)

The transition zone 1 opens on sunday (08/07/2022) at 5.30am. Every athlete brings their blue race bag with the bike equipment by himself and puts it next to the spot of his bib number. This cannot be later than 20 minutes before the race begins. After leaving the water, the athletes have to pass the tent to get to the transition zone 1. All swim equipment has to be stowed in the blue race bag. You can leave the bag at the drop off zone, our team will bring it to transition zone 2 automatically. In case you are wearing a neoprene suit you are allowed to pull it half off to the hip before you get to the official transition zone.

Rules about neopren suits

The rules about wearing neopren suits are based on the regulations of the german triathlon union (DTU-Sportordnung).

On the middle and olympic distance it is forbidden to wear a neopren suit at a water temperature of 24,6°C. For the short and sprint distance the limit is 22,0°C (except for athletes aged older than 60 years. They are allowed to wear a neo until 24,6°C are approached).

Transition Zone 2 (Roßmarkt)

After arriving in transition zone 2 you have to push your bike until a volunteer leads you to a place where to park it. Attention: Do not take off your helmet before racking your bike! Nothing can be left at the bike except shoes which are mounted on the bike. At transition zone 2 you receive your red race bag with your running equipment. **(Attention: It is not possible to hand in this bag at the day of the race!)** You have to hand it in when you get your bib number. Sunday we will not accept red race bags at transition zone 1. All athletes can change in the tent, leave their bike equipment in the red race bag and bring it to the drop-off zone.

Start

On all 4 distances the swim start is a rolling start. All athletes stand up behind the starting line, every 5 seconds 3 athletes can enter the water. The individual race times start to count right after the athlete crossed the starting line, which means the moment you can enter the water does not matter. As well the olympic and middle distance race has a top 100 group (golden and siver swim cap) which starts together before the other competitors enter the water by the rolling start.

Finisher Area

The athletes pass the church "St. Katharinenkirche" and finish the race at "Hauptwache". The finisher area is open until 2.00pm. Until then everybody has to have finished the course.

Cut-Off-Times

Middle distance (start: 6.30am)

swimming = 75 minutes / bike course: Friedensbrücke = 11.30am / 4th round at Schwanheimer Brücke (km 68) = 12.30pm / finish = 2.00pm

Olympic distance (start: 9.35am)
swimming = 1 hour / bike course: Friedensbrücke = 11.30am / 2nd round at Schwanheimer Brücke (km 33) = 12.30pm / finish = 2.00pm
Sprint distance (start: 9am)
swimming = 35 minutes / bike course: Friedensbrücke = 11.30am / 1st round Schwanheimer Brücke (km 18,5) = 12.30pm / finish = 2.00pm
Short distance (start: 8.00am)
swimming = 20 minutes / bike course: Friedensbrücke = 9.15am / finish: 10.00am

Time Measurement

The time is measured in real time. This happens by a transponder chip, which every athlete receives at the bike check in. The chip has to be fixed on the left ankle. It comes with a chip-band to fix it. The time is measured at the start and finish, as well as at some checkpoints on the race course. You can find your finisher-certificate on the following day online: www.frankfurt-city-triathlon.de

Transponder Return

Every athlete has to return the transponder chip during the check out. In case of loss you have to pay 35 euro. If there is any reason you cannot return the transponder chip after the race, you can send it by post to the address of the event-organiser.

Food and Drink

Please fill up your drinking bottle before the race!

There will be 2 aid stations on the running course and one on the bike course only for the middle distance. At these stations the athletes can get water, ULTRASports and fruit. In the finisher area we offer water, ULTRASports and non-alcoholic beer as well as fruit and cake for every athlete.

Race bag after the race

The black race bag is for your after race clothing. You can drop it off at transition zone 1 before the race and get it back at the IHK/Alte Börse. **Please do not put in valuable items.** The organiser will not assume any liability. You can put your clothes from the morning in there.

Bike Check-Out

The bike check out for short distance is between 10 - 11am and 2.15 - 4pm. For all other athletes competing, they can get their bikes back between 2.15pm to 4pm.

Triathlon Expo

There will be a triathlon expo at Hauptwache near the finish line at following times:

Friday, 08/05/2022: 12.00pm - 8.00pm
Saturday, 08/06/2022: 10.00am - 8.00pm
Sunday, 08/07/2022: 9.00am - 4.00pm

Award ceremonies

The award ceremony is held at Hauptwache at the stage near the finish line. At 2:15pm the Top3 overall and winners of the agegroups will be awarded.

Showers

You can shower at the nearby Fitness First stores. You'll find the exact address at your bib number.

Relay Race

The relays have their own transition zones. They do not get any race bags, the clothes have to be given to the relay partner.





Sieger/ Siegerinnen der letzten Jahre



Jahr	Platzierung	Männer Olympisch	Frauen Olympisch	Männer Mittel	Frauen Mittel
2010	1. 2. 3.	Horst Reichel Callum Millward Marco Schlittchen	Meike Krebs Katja Rabe Nicole Leder		
2011	1. 2. 3.	Johann Ackermann Timo Bracht Jens Roth	Natascha Schmitt Julia Wagner Leonie Poetsch		
2012	1. 2. 3.	Nils Frommhold Daniel Unger Horst Reichel	Daniela Sämmler Natascha Schmitt Renate Forstner		
2013	1. 2. 3.	Sebastian Kienle Christian Prochnow Florian Angert	Natscha Schmitt Carina Brechters Renate Forstner		
2014	1. 2. 3.	Horst Reichel Gregor Payet Faris Al-Sultan	Ricarda Lisk Natascha Schmitt Caroline Frey		
2015	1. 2. 3.	Michael Raelert Horst Reichel Frederic Funk	Natascha Schmitt Daniela Sämmler Ricarda Lisk		
2016	1. 2. 3.	Steffen Justus Gregor Schreiner Benedikt Seibt	Natscha Schmitt Hanna Phiippin Jana Uderstadt		
2017	1. 2. 3.	Patrick Lange Frederic Funk Paul Schuster	Daniela Sämmler Ricarda Lisk Luisa Moroff	Patrick Dirksmeier Jan Raphael Aljoscha Willgosch	Mareen Hufe Julia Ertmer Katharina Grohmann
2018	1. 2. 3.	Frederic Funk Marius Lau Marius Overdick	Luisa Moroff Stephanie Weiß Natascha Schmitt	Horst Reichel Sean Donnelly Fabian Günther	Julia Ertmer Jana Uderstadt Dr. Nadine Schwierz-Neumann
2019	1. 2. 3.	Boris Stein Gregor Schreiner Timo Hackenjös	Stephanie Weiß Imke Jagau Jana Uderstadt	Horst Reichel Lukasz Wojt Marc Eggeling	Laura Zimmermann Anna-Lena Pohl Lisa Gerß
2020	Ausfall auf Grund der Corona-Pandemie				
2021	1. 2. 3.	Mika Noodt Nicolas Mann Marcel Bolbat	Stephanie Weiß Lucie Kammer Laura Chacon Biebach	Leonard Arnold Lukasz Wojt Andreas Jung	Lisa Gerß Jenny Schulz Laura Zimmermann

Zeitplan

Freitag, 05.08.2022

12:00 - 20:00 Uhr	Triathlonmesse auf der Hauptwache
12:00 - 22:00 Uhr	Street Food Festival auf der Hauptwache
12:00 - 19:00 Uhr	Startunterlagenausgabe (IHK) Beuteabgabe ROT
19:30 Uhr	Wettkampfbesprechung in der IHK

Samstag, 06.08.2022

10:00 - 20:00 Uhr	Triathlonmesse auf der Hauptwache
10:00 Uhr	Wettkampfbesprechung in der IHK
11:00 - 16:00 Uhr	Startunterlagenausgabe (IHK) Beutelabgabe ROT
12:00 - 22:00 Uhr	Street Food Festival auf der Hauptwache
13:00 Uhr	Wettkampfbesprechung in der IHK
15:00 Uhr	Vortrag von Dr. Wolfgang Feil - Thema Sporternährung (IHK)
16:00 Uhr	Wettkampfbesprechung in der IHK

Check-In

10:00 - 12:00 Uhr	Check-In Rad in Langen für Jedermann und Sprint
12:00 - 15:00 Uhr	Check-In Rad in Langen für Mitteldistanz
15:00 - 19:00 Uhr	Check-In Rad in Langen für Olympisch

Beim Check-In auch den roten Laufbeutel abgeben!

Sonntag, 07.08.2022

5:00 Uhr	Öffnung Parkplatz Wechselzone 1 in Langen am Waldsee
05:30 - 06:30 Uhr	Check-In Rad Mitteldistanz
05:30 - 06:30 Uhr	Check-In Rad Jedermann Distanz
05:30 - 06:30 Uhr	Check-In Rad Sprintdistanz
08:00 - 09:00 Uhr	Check-In Rad Olympische Distanz

WICHTIG! Wer sonntags eincheckt, muss den Laufbeutel am Samstag in einer der Wechselzonen abgeben.
Wer entspannt einchecken will, sollte den Samstag dazu nutzen!

09:00 - 16:00 Uhr	Triathlonmesse auf der Hauptwache
09:00 - 20:00 Uhr	Street Food Festival auf der Hauptwache
10:00 - 11:00 Uhr	Check-Out Rad in Wechselzone 2 auf dem Rossmarkt NUR für die Jedermann Distanz
14:00 Uhr	Zielschluss
14:15 Uhr	Siegerehrung der Top 3 Overall, Stadtmeister, AKs auf der Bühne (Hauptwache)
14:15 - 16:00 Uhr	Check-Out Rad in Wechselzone 2 auf dem Rossmarkt für alle Distanzen

Startzeiten:

06:30 Uhr	Topstarter Mitteldistanz
06:31 Uhr	Mitteldistanz + Staffel
08:00 Uhr	Jedermann + Staffel
09:00 Uhr	Sprint + Staffel
09:35 Uhr	Topstarter Olympisch
09:36 Uhr	Olympisch + Staffel

Bis 16:00 Uhr kann man das Auto vom Langener Waldsee abholen. Danach schließt der Parkplatz!

Dieses Jahr haben alle Distanzen die Badekappenfarbe "blau".
Ausnahme sind die Top 100 auf der Mitteldistanz (Gold) und der Olympischen Distanz (Silber).
Starter der Eintracht Frankfurt Triathlon Abteilung haben weiterhin alle die Badekappenfarbe „rot“.
Starter von Tri City Darmstadt e.V. haben die Badekappenfarbe „weiß“.





Was befestige ich wo?

Aufkleber, Zeitmesschip, Startnummer



Aufkleber



Zusammen mit den Startunterlagen bekommt ihr eine ganze Seite mit Aufklebern. Darauf ist jeweils vermerkt, wofür dieser gedacht ist.

Fahrrad: Wichtig ist, dass ein Aufkleber auf das Fahrrad kommt. Bei Check-Out können wir dann die Nummer auf dem Fahrrad mit der Startnummer vergleichen.

Helm: Für den Helm gibt es 3 Aufkleber. Bitte einen Aufkleber vorne und die anderen bitte jeweils seitlich aufkleben.

Zeitmesschip



Den Zeitmesschip bitte am linken Bein oberhalb des Knöchels befestigen! So stört der Chip nicht beim Fahrradfahren, da sich die Kette rechts befindet.

Der Chip wird mit Neoprenband an euch ausgegeben.

Diesen erhaltet ihr beim Check-In eures Fahrrads.

Startnummer

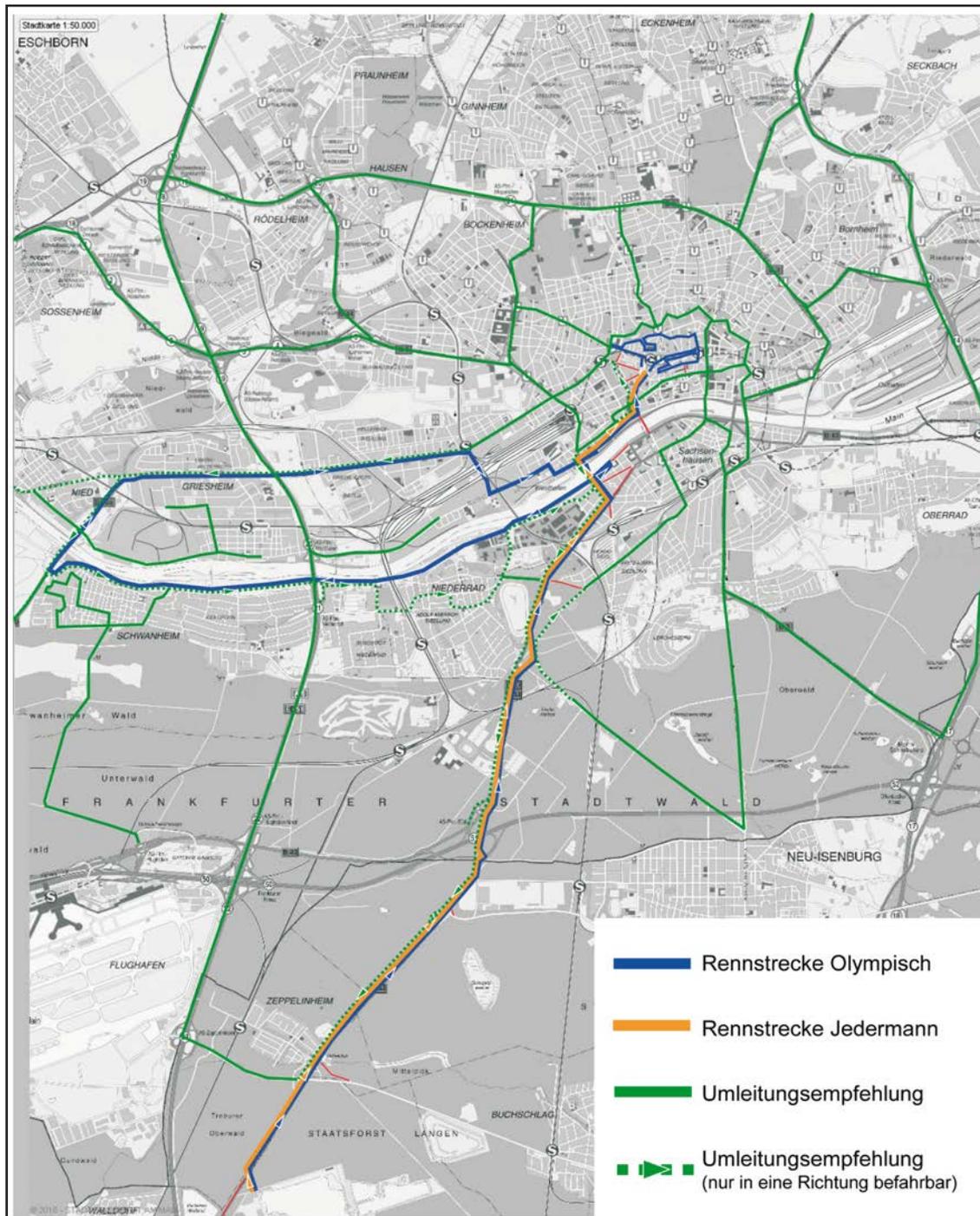


Die Startnummer beim Radfahren bitte hinten tragen!
Beim Laufen muss die Startnummer nach vorne gedreht werden!

Es empfiehlt sich, beim Triathlon ein Startnummernband zu nutzen. Sollte man kein eigenes besitzen, kann dieses an unserem Info-Stand beim Check-In oder Freitag und Samstag in der Stadtmitte am Info-Zelt erworben werden.

Tipp: Rennnummer mit Edding zu Hause auf die Hand schreiben. So vermeidet man eine Disqualifikation, wenn man z.B. beim Laufen seine Startnummer verloren hat.

Umleitungsplan



**Einen interaktiven Umleitungsplan zum reinzoomen
findet ihr auch über unsere Website/Verkehrshinweise und unter:**

<https://fct.placeit.de/>





Transport zum Langener Waldsee



Bus

Vom Opernplatz fährt ein Athle-tenshuttle an den Langener Waldsee.

Jeder Teilnehmer kann diesen Bus kostenfrei nutzen.

Bitte beachtet, dass eine Fahrradmitnahme am Sonntag morgen nicht möglich ist! Im Bus werden keine Zuschauer und Angehörigen mitgenommen!



Taxi

Wer es komfortabel möchte, kann natürlich morgens mit dem Taxi zum Langener Waldsee fahren.

Bitte beachtet, dass die direkte Zufahrt von Frankfurt zum Langener Waldsee ab 6:15 Uhr nicht mehr möglich ist. Eine Anfahrt ist dann nur noch über Mörfelden möglich.

Eventuell das auch dem Taxifahrer mitteilen ;)



Auto

Am Langener Waldsee stehen Parkplätze zur Verfügung. Für 5€ könnt ihr diese nutzen.

Bitte beachtet, dass die direkte Zufahrt von Frankfurt zum Langener Waldsee ab 6:15 Uhr nicht mehr möglich ist. Eine Anfahrt ist dann nur noch über Mörfelden möglich.

Die Autos müssen bis 16 Uhr wieder weggefahren werden, da dann der Parkplatz schließt. Ansonsten werden sie kostenpflichtig abgeschleppt.



Bahn

Zusätzlich zum Shuttlebus fährt eine S-Bahn zum Bahnhof Dreieich-Buchsschlag.

S3 Richtung Darmstadt oder S4 Richtung Langen fahren die Haltestelle an.

Eine Fahrradmitnahme ist hier jederzeit möglich.

Von der Station führt ein ca. 4km langer Waldweg zum Langener Waldsee.

Weitere Infos zur Bahn findest du auf der rechten Seite.



Fahrrad

Ohne Stress zum Langener Waldsee gelangen und sich gleich noch mit aufwärmen?

Dann fahr doch mit dem Fahrrad zum Waldsee. Früh morgens ist es kein Problem neben dem Straßenverkehr zum See zu fahren.

Ein weiterer Vorteil ist der, dass man sein Auto später nicht mehr vom Langener Waldsee abholen muss.

Und es sind nur 12 km.

Transport zum Langener Waldsee

Shuttlebus

Start: Haltestelle Opernplatz 1

05:00 Uhr	3 Fahrzeuge zum Langener Waldsee
05:15 Uhr	4 Fahrzeuge zum Langener Waldsee
06:00 Uhr	3 Fahrzeuge zum Langener Waldsee
06:15 Uhr	4 Fahrzeuge zum Langener Waldsee
07:15 Uhr	3 Fahrzeuge zum Langener Waldsee
07:40 Uhr	4 Fahrzeuge zum Langener Waldsee

11:00 Uhr 1 Fahrzeug zum Langener Waldsee

14:20 Uhr	1 Fahrzeug zum Langener Waldsee
14:30 Uhr	1 Fahrzeug zum Langener Waldsee
14:45 Uhr	1 Fahrzeug zum Langener Waldsee
15:00 Uhr	1 Fahrzeug zum Langener Waldsee
15:20 Uhr	1 Fahrzeug zum Langener Waldsee
15:25 Uhr	1 Fahrzeug zum Langener Waldsee

Sonderfahrt

11:45 Uhr 1 Fahrzeug vom Langener Waldsee zur Innenstadt

Bei allen oben genannten Fahrten ist keine Fahrradmitnahme möglich!

S-Bahn

Zusätzlich zum Shuttlebus fährt eine S-Bahn zum Bahnhof Dreieich-Buchsschlag:

S3 Richtung Darmstadt

S4 Richtung Darmstadt

Die Fahrzeit beträgt lediglich 15 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
04:21 Uhr
04:51 Uhr
05:21 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

Rad Check-In am Samstag:

Hier bieten sich die S3 und S4 ebenfalls an: Haltestelle „Dreieich-Buchsschlag“ (4km Waldweg zum Waldsee). Für den Rückweg fährt der „Waldseebus“ direkt wieder zur Haltestelle „Dreieich-Buchsschlag“.

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.





Radauf- und Radabstieg



Bitte denkt daran, dass ihr erst an den dafür vorgesehenen Linien auf das Fahrrad auf- bzw. absteigen dürft. Haltet ihr euch nicht an die Linien, kann es zu Zeitstrafen kommen. Die Kampfrichter sind hier sehr streng.



Aufstiegslinie:



Abstiegslinie:



Deine Checkliste

7 P's: proper, prior, preparation, prevent, piss poor performance

Hier findest du deine persönliche Checkliste für den Wettkampf. Alle wichtigen Dinge, die du in den verschiedenen Bereichen benötigst, sind hier aufgelistet.

Allgemein:

- DTU Startpass (olymp. Distanz + Mittel)
- Startunterlagen
- Startnummernband
- Einteiler oder Zweiteiler
- Chip mit Chipband am Fußgelenk
- evtl. Gummibänder für die Schuhe
- Sonnencreme
- Taschentücher
- Trinken
- Banane (oder ähnliches)
- Blauer, roter und schwarzer Beutel

Swim:

- Schwimmbrille
- Badeanzug/ Badehose/ Einteiler
- evtl. Pulsgurt + Uhr
- Badekappe (ist in den Startunterlagen)
- Zuhause Startnummer mit Edding auf die Hand schreiben

Bike:

- Rad
- Helm
- Trinkflaschen gefüllt
- Ersatzschlauch
- Verpflegung (Gel / Riegel)

- evtl. Tacho auf 0 stellen
- Radbrille
- Radschuhe
- Socken
- Startnummernband mit Startnummer
- Werkzeug / Pumpe
- kleines Handtuch für die Füße
- Verpflegung

Run:

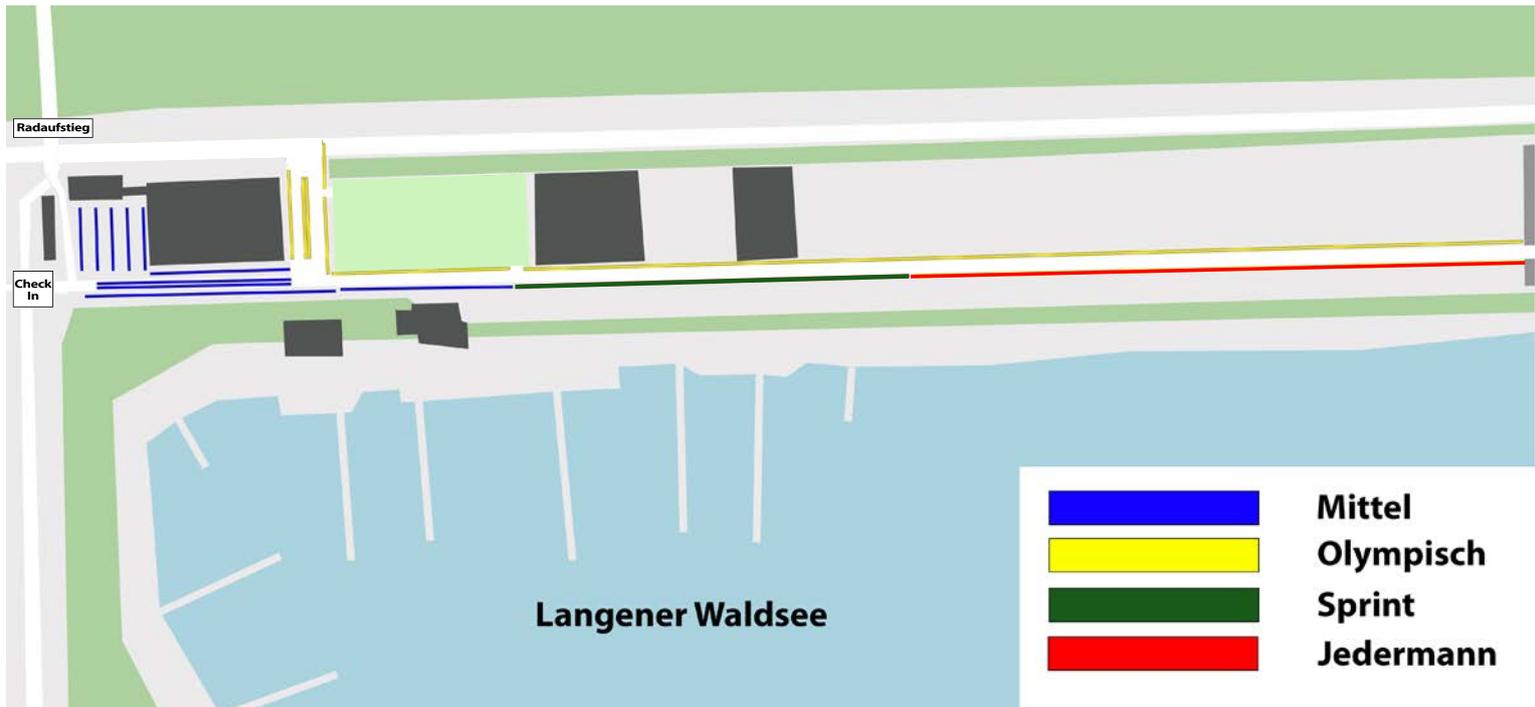
- Laufschuhe
- Laufsocken
- evtl. Verpflegung
- Kappe
- evtl. #go green Becher

After Race:

- Handtuch
- Kurze / Lange Hose
- Schuhe / Socken
- T- Shirt / Hoody
- Handy, um sich mit Freunden zu verabreden
- Geld, für einen Snack

Tipp: Rennnummer mit Edding zu Hause auf die Hand schreiben. So vermeidet man eine Disqualifikation, wenn man z.B. beim Laufen seine Startnummer verloren hat.

Die Wechselzone 1



Check-In Zeiten:

Samstag:

Jedermann und Sprint: 10:00 - 12:00 Uhr

Mitteldistanz: 12:00 - 15:00 Uhr

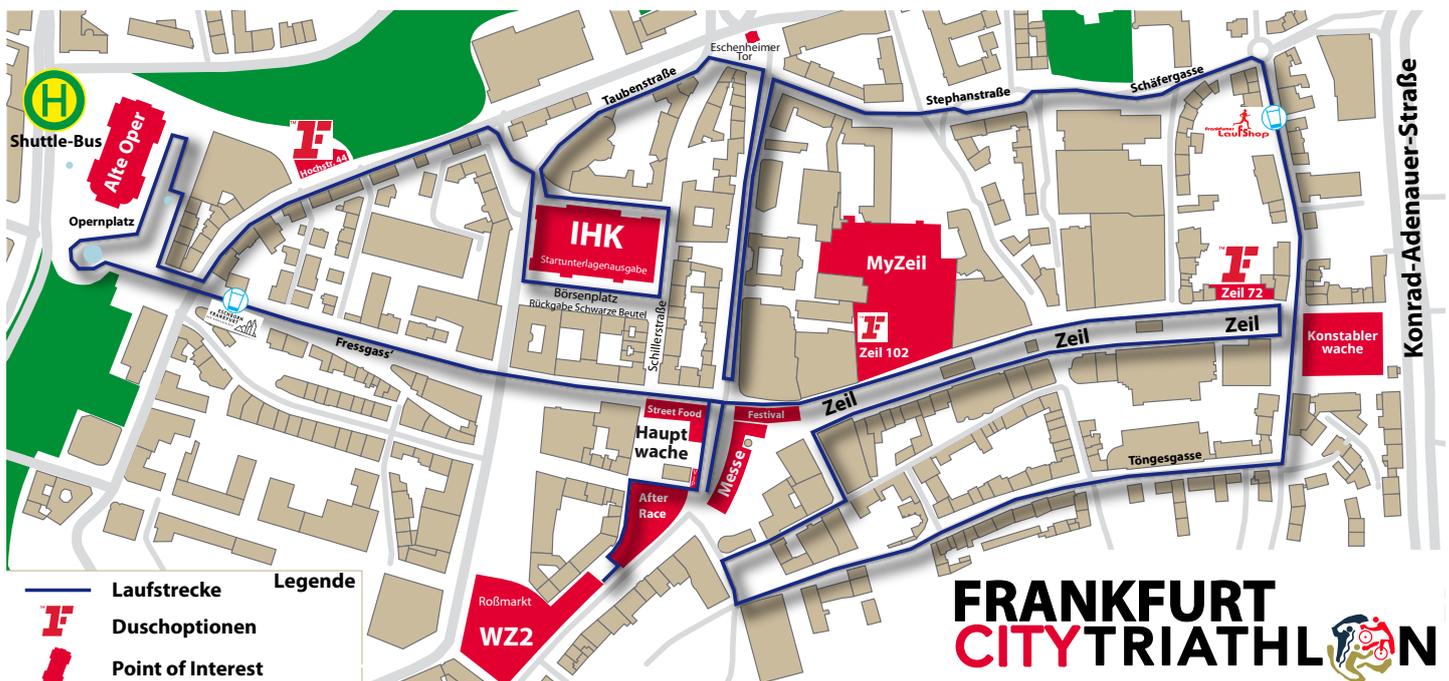
Olympische Distanz: 15:00 - 19:00 Uhr

Sonntag:

Mittel-, Jedermann-, Sprintdistanz: 05:30 - 06:30 Uhr

Olympische Distanz: 08:00 - 09:00 Uhr

Übersichtsplan Stadtmittte und Laufstrecke

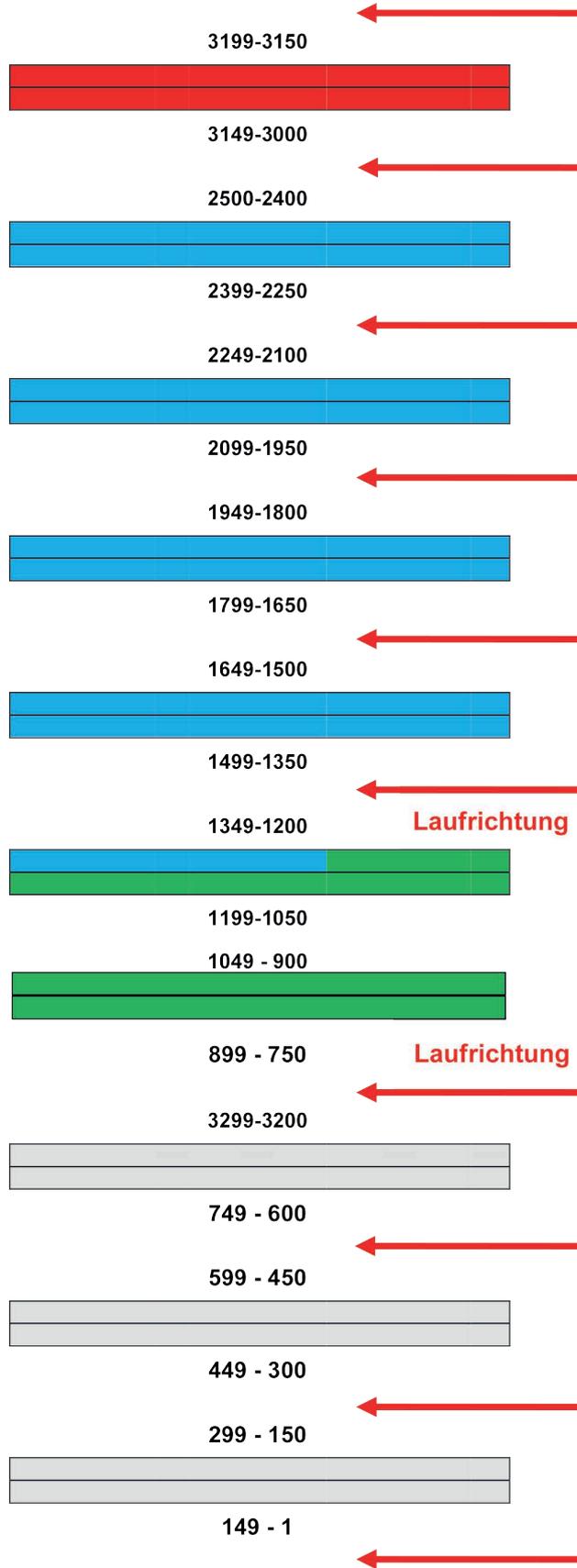




Beutelbereich Wechselzone 1

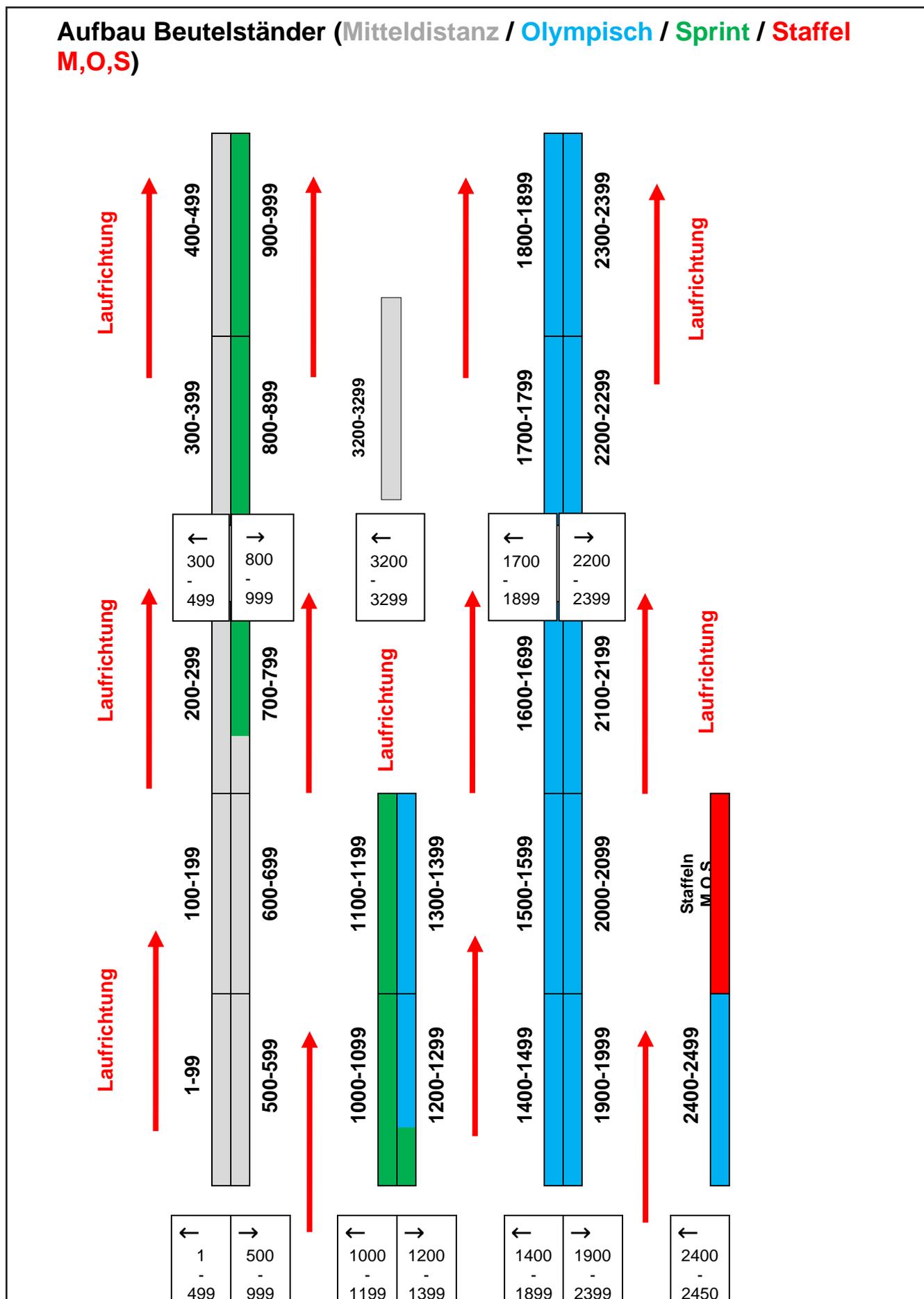


Beutelbereich WZ 1 (Mitteldistanz / Olympisch / Sprint / Jedermann)



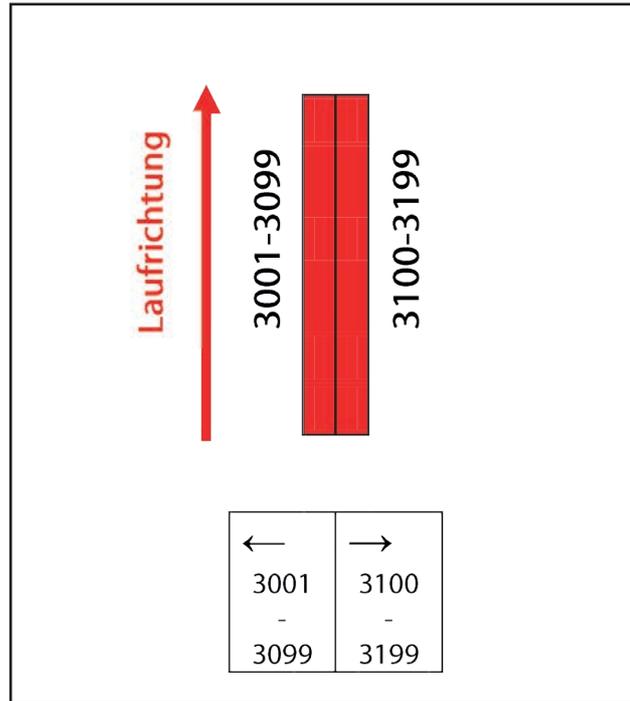
Beutelbereich Wechselzone 2

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



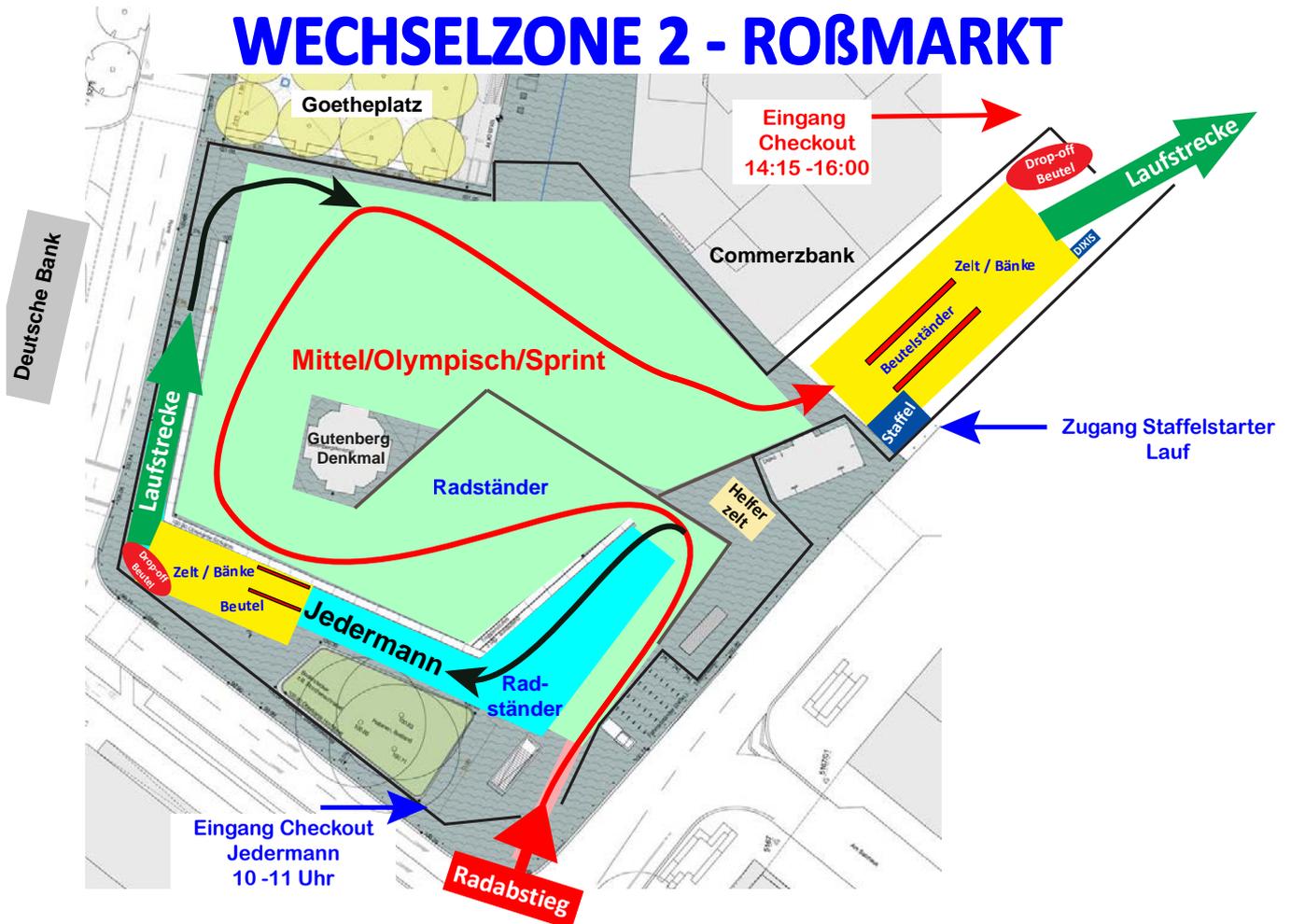


Aufbau Beutelständer Jedermann



Übersicht Wechselzone 2

WECHSELZONE 2 - ROßMARKT



Staffelinfos

Kleiderbeutel

Als Staffel habt ihr keine Kleiderbeutel. Dadurch, dass ihr euch jeder individuell vorbereiten könnt und der Schwimmer eben nicht aufs Rad wechseln oder der Radfahrer nicht in Laufklamotten wechseln muss, braucht ihr keine Wechselbeutel.

Startnummer

Radfahrer und Läufer jeder Staffel bekommen ihre eigene Startnummer. Somit muss diese im Gegensatz zum Chip nicht weitergegeben werden. Der Schwimmer schreibt sich am Besten zu Hause schon die Startnummer mit Edding auf den Handrücken.

Chip

Der Chip ist euer Staffelholz. Er muss vom Schwimmer an den Radfahrer und schließlich an den Läufer weitergegeben werden. Somit habt ihr am Ende eine Gesamtzeit als Gruppe. Natürlich kann man nach dem Rennen auch online bei unserem Zeitmesser Time2Finish die Zeiten der einzelnen Disziplinen einsehen.

Kleiner Tipp für den Radfahrer: Den Chip am Besten am linken Fuß befestigen damit er rechts der Fahrradkette nicht in die Quere kommt.

Der Wechsel

Der Wechsel erfolgt in einer gesondert eingerichteten Staffel-Wechselbox. Diese findet ihr in der WZ1 bei den blauen Beuteln und in der WZ2 kurz vor Beginn der Laufstrecke.

Ausfall - Staffel mit 2 Teilnehmern

Falls eines eurer Teammitglieder aus verschiedenen Gründen nicht an den Start gehen kann - keine Panik! Eine Staffel kann auch aus 2 Personen bestehen.

Allerdings dürfen Jugendliche vor Vollendung des 18. Lebensjahres keine zwei Einzeldisziplinen nacheinander absolvieren. Dann muss einer der Teammitglieder sowohl schwimmen, als auch laufen, während der andere zwischendrin auf die Radstrecke geht.

Wenn ihr mit nur zwei Teilnehmern an den Start gehen könnt überlegt euch am Besten vorher, wie beispielsweise der Schwimmer vom See an die Wechselzone 2 auf dem Rossmarkt kommt. Infos zur An- und Abfahrt vom Langener Waldsee findet ihr auf Seite 16.

Athletenbändchen

Eure Athletenbändchen bekommt ihr auch als Staffel in der WZ. Entweder geht ihr beim Check-In des Rades gleich alle gemeinsam dort hin, damit auch Schwimmer und Läufer sich ihr Bändchen abholen können oder Schwimmer und Läufer holen sich ihr Athletenbändchen am Renntag in der WZ2 in der Stadtmitte ab.

Zieleinlauf

Als Staffel habt ihr gemeinsam einen Triathlon absolviert. Es ist also auch verständlich, dass ihr gemeinsam ins Ziel einlaufen möchtet. Am Besten halten Schwimmer und Radfahrer kurz vor dem Ziel nach ihrem Läufer Ausschau. Vor der Zielgeraden wo sich die Strecke in 2./3./4. Runde und Zielgerade spaltet könnt ihr auf den Läufer warten um dann über den roten Teppich die letzten Meter zum Ziel gemeinsam zurückzulegen.





Die Wechselbeutel



blauer Beutel

In diesen Beutel packst du die Sachen, die du für das Radfahren benötigst.

- die Radschuhe (können auch **eingeklickt** am Rad hängen)
- die Startnummer + Band
- evtl. eine Sonnenbrille

Wichtig: die Schwimmsachen kommen nach dem Umziehen in den blauen Beutel. Wir fahren dir die Sachen in die Frankfurter Innenstadt. Dort bekommst du sie in der WZ2 wieder.

Wichtig: Die Radpumpe nicht in den Beutel packen.

roter Beutel

In diesen Beutel packst du die Sachen, die du für das Laufen benötigst:

- Laufschuhe
- evtl. eine Laufkappe und Socken
- evtl deinen #go green Becher
- was du noch für das Laufen benötigst

Wer nichts einpackt, weil er schon seine Laufschuhe beim Fahrradfahren anhat: den Beutel bitte trotzdem abgeben, da kommt später der Radhelm rein.

schwarzer Beutel

In diesen Beutel packst du die Sachen, die du vor dem Rennen getragen hast und nach dem Rennen wieder anziehen möchtest.

Wichtig: die Radpumpe nicht in den Beutel packen. Hierfür gibt es einen eigenen Container. Bitte die Radpumpe mit der Startnummer beschriften und in diesem Container abgeben.

Eine genaue Beschreibung der Wechselbeutel und was du zum Check-In alles benötigst, findest du auf der nächsten Seite.

Die vierte Disziplin, das Wechseln

Welchen Beutel benötige ich für was? Was ist wichtig für den Check-In?

Ein Triathlon mit zwei Wechselzonen bedeutet für alle Beteiligten einen gewissen Aufwand. Je besser man sich auf diese Disziplin vorbereitet hat, desto schneller geht es dann auch im Rennen. Für den Veranstalter ist das ebenfalls eine Herausforderung. Jeder Athlet hat drei Beutel. Insgesamt haben wir ca. 2.500 Athleten, also 7.500 Beutel die wir transportieren und sortieren. Damit jeder seine Sachen im Rennen an der richtigen Stelle auch wiederfindet, ist es ganz wichtig, dass du die Startnummern auf die Beutel klebst.

Für dich beginnt das Rennen beim Packen der Wechselbeutel.

Der Beutel mit der roten Kordel:

Der rote Beutel ist der „Laufbeutel“. Dieser Beutel wartet in der WZ2 auf dich, wenn du ihn vorher an der richtigen Stelle abgegeben hast. Diesen Beutel gibst du am Besten bei Check-In oder direkt in der WZ2 ab, sonst können die fleißigen Helfer ihn nicht Samstag Nacht auf den richtigen Haken in der Wechselzone 2 hängen. Die Abgabe des roten Beutels ist nur am Samstag möglich!

In diesen Beutel packst du die Sachen, die du für das Laufen benötigst:

- Laufschuhe
- eventuell eine Laufkappe
- eventuell Socken, wenn du die nicht schon beim Radfahren angezogen hast oder ohne laufen möchtest.

Achtung, es ist nicht erlaubt mit Musik zu laufen, das Handy brauchst du daher nicht!

Wenn du nichts hast, was du in diesen Beutel packen möchtest, dann gib ihn ohne Inhalt ab, denn nach dem Radfahren kommt mindestens dein Helm in diesen Beutel.

Der Beutel mit der blauen Kor-

del:

Der blaue Beutel kommt nach dem Schwimmen zum Einsatz. Den blauen Beutel legst du selbst in den Beutelbereich am Langener Waldsee, an der richtigen Stelle, ab. Keine Angst, alles ist nummeriert. In diesen Beutel packst du die Sachen, die du für das Radfahren benötigst:

- Die Radschuhe, die ziehst du auch im Wechselbereich an und läufst damit zu deinem Rad. Alternativ „für die Profis“ können sie auch am Rad eingeklickt sein. Dann zieht man sie richtig an, wenn man schon auf dem Rad sitzt. Wer das noch nie gemacht hat, sollte am Renntag die Finger davon lassen. Es ist keine Option, die Radschuhe am Rad anzuziehen, denn dann sitzen die Leute mitten im Weg, andere stolpern darüber... das wollen wir alle nicht. Wer diese Regel missachtet, wird vom Kampfrichter zurück zum Wechselbereich geschickt. Natürlich kann man auch mit Laufschuhen radfahren.
- Der Radhelm sollte auf dem Radlenker liegen
- Die Startnummer ist am Startnummernband und liegt auch in der Tüte oder am Radlenker
- Sonnenbrille, denn wir werden super Wetter haben :)

Wichtig: die Schwimmsachen kommen nach dem Umziehen in den blauen Beutel und wir fahren dir die Sachen in die Innenstadt. Dort kannst du sie zusammen mit dem Rad beim Check-Out abholen.

Der Beutel mit der schwarzen Kordel:

Der „schwarze Beutel“ ist für deine Straßenklamotten, die du vor dem Rennen getragen hast und nach dem Rennen wieder anziehen willst. Damit du diese Sachen gleich nach dem Rennen wieder

anziehen kannst, bekommst du diesen Beutel in der Innenstadt, nach dem Rennen, an der IHK wieder. Tipp: ein Handtuch und Deo können nie schaden.

Check-In:

Zum Check-In am Langener Waldsee benötigst du folgende Dinge:

- dein Fahrrad
- deinen Helm (bitte vor dem Check-In aufsetzen und schließen)
- deine Startnummer
- deinen roten Beutel (Abgabe beim Check-In nur am Samstag möglich)
- Damit nur Athleten in die Wechselzone kommen, ist es ganz wichtig, dass jeder Athlet sein Athletenband trägt. Ab dem Zeitpunkt des Check-In in Wechselzone 1 legen unsere netten Helfer dir das Band um das Handgelenk. (Psst, wenn man damit eine Nacht schläft, bringt das Glück für das Rennen).





Mein 1. Triathlon



Vor dem ersten Rennen steigt die Nervosität, aber mit einer guten Planung kann man das Rennen ganz entspannt angehen. Wenn ihr euch die folgenden Tipps zu Herzen nehmt, sollte an eurem ersten Wettkampf nichts schief gehen.



Am Tag vor dem Rennen:

Es ist hilfreich, schonmal die Startunterlagen abzuholen, sich alles genau anzuschauen, das Programmheft aufmerksam zu lesen und auch noch einmal in die Last-Info-Mail reinzuschauen. Dann sollte man alle Sachen gemäß der Checkliste, die ihr in diesem Heft findet, zurechtlegen. Am besten fängt man immer bei der ersten Disziplin an.

Schwimmen:

Es empfiehlt sich ein Triathlonanzug. Mit diesem kann man schwimmen, radeln und laufen. Umziehen zwischen den verschiedenen Disziplinen ist somit nicht notwendig. Natürlich kann aber auch spezielle Kleidung für die jeweiligen Disziplinen getragen werden.

Die Badekappe gibt es zusammen mit den Startunterlagen, die Schwimmbrille muss allerdings jeder Teilnehmer selbst stellen. Bis 22°C Wassertemperatur darf man mit einem Neoprenanzug schwimmen. Bei der Mitteldistanz darf man bis 24,5°C mit Neo schwimmen.

Radfahren:

Das Rad kann ruhig schon einmal eine Woche vor dem Rennen gecheckt werden. Sollte dann noch etwas gemacht werden müssen, ist noch etwas Zeit, um es richten zu lassen. Es lohnt sich, einen Ersatzschlauch und eine kleine Pumpe (oder Kartusche) mitzunehmen und das Reifenwechseln im Vorfeld einmal zu üben. Eine Trinkflasche sollte man zu Hause füllen und mitnehmen. Wichtig ist, dass der Oberkörper beim Radfahren bedeckt ist. Wer Radschuhe zum einklicken hat, sollte checken, ob auch die richtigen Pedale am Rad sind und dann ab in die Tasche damit. Wer mit Laufschuhen fährt, hat es später beim Wechsel etwas einfacher.

Laufen:

Die Laufschuhe kann man mit einem Schnellschnürsystem versehen, dann braucht man nur noch reinschlüpfen. Das Binden kostet Zeit und ist im Rennen immer etwas mühselig.

Da das Wetter super sein wird ;) , immer eine Kappe zum Laufen einpacken!

Besonders praktisch ist für einen Triathleten das Startnummernband. Es handelt sich um eine Art Gummigürtel, an dem die Startnummer befestigt wird. Da sie beim Radfahren auf dem Rücken getragen wird und beim Laufen vor dem Körper, muss man das Band einfach nur drehen. Wer noch keins hat, kann sich am Info-Stand eins besorgen.

Raceday:

In der Regel wird man am Tag des Rennens früh wach. Jetzt empfiehlt sich ein leichtes Frühstück, z.B. helles Toastbrot mit Marmelade oder Honig. Packt am besten einen Riegel oder eine Banane ein - damit man nochmal irgendwo reinbeißen kann, das beruhigt die Nerven. Jetzt muss nur noch die Wechselzone eingerichtet werden, nochmal alles gecheckt werden und ab geht's zum Start!

Tipps zur Vorbereitung auf den Triathlon:

Lege deine Ausrüstung am Abend vorher bereit, dann vergisst du auch nichts.

Schlafe in der Nacht vor dem Wettkampf ausreichend, denn dein Körper braucht die Ruhe vor der Belastung. Plane genug Zeit für die Anreise, den Check-In und deine persönliche Vorbereitung ein. Es kann immer etwas Unvorhergesehenes passieren. Bedenke außerdem, dass an dem Morgen viele Athleten anreisen werden. Du solltest nur Material/Techniken/Abläufe, die du im Training bereits ausprobiert hast, verwenden. Der Wettkampf ist nicht zum Ausprobieren / Experimentieren da.

Trainingspausen und Regeneration sind der Schlüssel für eine geringere Verletzungs-, Krampf- und Muskelkatergefahr.

Und ganz wichtig: Hab Spaß :)

Spendenaktion ASB Wünschewagen

Wünsche Mitteldistanz biete Teddybär

So oder so ähnlich hätte der E-Mail Betreff lauten können als ich mich Hilfesuchend an den FCT gewendet habe. Gefahr zulaufen das meine Email so ungelesen in dem Papierkorb landet habe ich eine etwas ziel-führenden Formulierung gewählt „Anfrage Unterstützung Wünschewagen“. Und was dann passiert ist hätte ich mir nicht träumen gelassen. Aber jetzt erst einmal der Reihe nach.

Meine Name ist Janick, ich bin 31 Jahre und ich darf seit 2019 Triathlon zu meinen Hobbys zählen. Vor Zeit zu Zeit ergeben sich bei mir immer mal neue Ansichten aus Ereignissen heraus, aus Erfahrungen heraus, eben aus all dem was das Leben ausmacht. Und so kam es vor einigen Monaten dazu das ich eine Spendenaktion gestartet habe. Mein Ziel, einfach: Mit meinem Hobby anderen helfen. Meine Message dahinter, noch einfacher: Sei dankbar. Dankbar dafür das du dein Hobby machen darfst. Ich wähle hier explizit das Wort „dürfen“, da es nicht so selbstverständlich ist ein Hobby zu haben. Und dann auch noch Triathlon, welches als Grundlage viel Zeit, Geld und vor allem Gesundheit erfordert. Und schaut man sich heute einmal in der Welt um, gibt es viele Menschen deren Grundlage leider alles andere als rosig aussieht.

Ich bat also das FCT Team um einen Freistart für meine erste Mitteldistanz, im Gegenzug dazu würde ich den Startpreisbetrag auf das Spendenkonto meiner Spendenaktion „performance for wishes“ für den Wünschewagen des Arbeiter Samariter Bund (Saarland eV) spenden. Einige Tage später bekam ich einen Anruf von Annette. Sie sagte mir, das sie mir gerne eine Freistart zur Verfügung stellen würde, aber sie eine viel bessere Idee hätte: „Wir teilen deine Aktion in unserem Newsletter und auf unseren Social Media Kanälen mit, vielleicht kommt so etwas mehr zusammen als nur der Startpreis Betrag“. Sprachlosigkeit, Herzrasen, Schweißausbrüche, Freude, Angst - ich glaube das traf meine Gefühlslage ganz gut. Ich bat Annette um etwas Zeit zum darüber nachdenke - meine kleine Spendenaktion verteilt an über xtausend Empfänger - das musste ich erstmal sacken lassen. Aber da ihr das hier jetzt lesen könnt, wisst ihr ja wie es ausgegangen ist :-).

Zurück zur Spendenaktion, ich sammle also Spenden für den Wünschewagen. Der Wünschewagen erfüllt Menschen in ihrer letzten Lebensphase Freude und Ablenkung in dem er Ihnen noch einmal einen Wunsch erfüllt. Eine längere Autofahrt an die Ostsee, ein Besuch im Fußball Stadium, ein Besuch im Lieblingsrestaurant, fast alle Wünsche werden den Wünschern - die eben sowas aus eigener Kraft nicht mehr schaffen - ermöglicht. Warum der Wünschewagen? Zum einen kenne und verfolge ich diese Aktion des Arbeiter Samariter Bund schon länger und finde sie sehr berührend, wichtig und auch irgendwie passend. Im Triathlon hatte ich bisher auch viele Wünsche. Den Wunsch meinen ersten Jedermann zu packen, den Wunsch meine

Wenn Du einen letzten Wunsch hättest ...

... was würdest Du Tun?

Unterstütze den ASB Wünschewagen!

Arbeiter-Samariter-Bund
Landesverband Saarland e.V.
Kurt-Schumacher-Straße 18
66130 Saarbrücken
Telefon: 0681 - 9 67 34 0
wuenschwagen@asb-saarland.de
www.asb-saarland.de

Spendenkonto
Wünschewagen

IBAN:
DE 85 5909 2000 3414 2700 17
BIC:
GENODE51SB2

ASB
Arbeiter-Samariter-Bund



erste Sprintdistanz zu machen, den Wunsch eine Mitteldistanz zu finisshen und wenn es mir gegönnt sei irgendwann mal eine Langdistanz zu erleben. Und wer Weiß was irgendwann mal mein letzter Wunsch sein könnte...

Und da sich der ganze Wünschewagen rein aus Spenden finanziert, hilft wirklich jeder Euro dieses Projekt am Leben zu halten. Das Projekt hat auch ein Maskottchen: Den Wünschewagen Teddybär. Dieser begleitet mich immer auf meinen Wettkämpfen. Also wenn ihr einen Teddy seht, wisst ihr Bescheid :-)





Forschungsgruppe

Dr. Feil Schnell und effektiv regenerieren

Schnell und effektiv regenerieren – Der Schlüssel für die Leistungsentwicklung!

Dr. Wolfgang Feil

Im Training wissen wir immer genau, was zu tun ist. Aber wie sieht es zwischen den Einheiten aus? In der Regenerationsphase findet für den Körper das eigentliche Training statt: die Umsetzung des Trainingsreizes in ein Leistungsplus.

Bei den Meisten bleibt hier viel Potenzial ungenutzt, so dass immer ein Teil vom Trainingseffekt verpufft. Dabei lässt sich die Erholung schon mit wenigen Tricks beschleunigen und optimieren.

Klar ist: Wer schneller regeneriert, ist früher wieder fit.

Also lass uns schauen, mit welchen Stellschrauben du deine Erholung verbessern kannst – und damit dein Training und dein Leistungsniveau.



Muskuläre Regeneration

In der muskulären Regeneration repariert der Körper beanspruchte Muskelfasern und deren Membranen. Muskelkater verschwindet und die Fasern werden stärker.

Mit den folgenden Jokern machst du deine muskuläre Erholung nach dem Sport besser und schneller.

Regenerationsjoker Eiweißversorgung

Für den Aufbau der muskulären Strukturen benötigt der Körper vor allem Eiweiß.

Ich empfehle 1-2 g Eiweiß pro Kilo Körpergewicht. Neben der Menge kommt es bei der Eiweißversorgung vor allem auf 2 wichtige Aminosäuren an - Leucin und Cholin.

Leucin ist die entscheidende Aminosäure für die Regeneration, weil sie für den Muskelaufbau notwendig ist. Molkeneiweiß enthält mehr Leucin als andere Eiweißquellen und sorgt so für eine bis zu 40% höhere Regenerationsfähigkeit im Vergleich zu anderen Eiweißen wie z.B. aus Soja oder Erbsen.

Cholin benötigt der Körper, um sämtliche Zellmembranen zu kräftigen und Einrisse in den Muskelmembranen, den sogenannten Faszien, zu reparieren. Die wichtigste Cholin-Quelle sind Eier.

Regenerationsjoker gute Fettsäuren

Gute Fettsäuren sorgen für die Elastizität von Muskelmembranen und Muskelfasern und sind daher ein wichtiger Schutz vor Verletzungen. Optimal sind Omega 3 Fettsäuren in Form von Fisch und Speiseleinöl.

Regenerationsjoker Magnesium und Zink

Magnesium steuert alle Regenerationsprozesse im Körper. Versorg dich nach dem Training mit mindestens 150 mg Magnesium. Die stecken in zwei Handvoll Mandeln. Andere gute Quellen sind Kakao oder Hülsenfrüchte.

Auch eine ausreichende Versorgung mit **Zink** ist unerlässlich. Die ideale Dosierung ist 10-25 mg Zink nach dem Training. Zink ist vor allem in Fisch, Fleisch, Linsen, Käse, Eiern und in Nüssen enthalten. Allerdings in so geringer Menge, dass es für eine gute Regeneration nicht ausreicht.

Die Regenerationsbausteine kommen durch die Ernährung leider erst nach 4-5 Stunden in den Muskeln an. Mit intelligenten Eiweißshakes gewinnst du 4 Stunden wertvolle Regenerationszeit. Sie sind schon nach 30 Minuten verdaut. Trink möglichst schnell nach dem Training einen Molkeneiweißshake mit Leucin, Cholin, Magnesium und Zink. Du wirst wesentlich schneller wieder frisch und fit sein.

Hormonelle Regeneration

Regenerationshormone im Körper sind an vielen Prozessen beteiligt. Sie sorgen dafür, dass mehr rote Blutkörperchen gebildet werden, die für den Sauerstofftransport notwendig sind – wichtig für eine härtere Trainingsrunde oder für deinen nächsten Wettkampf.

Eine gute hormonelle Regeneration sorgt für den Erhalt des Knorpels und eine Kräftigung der Knochen. Deine Belastungstoleranz wird dadurch stärker.

Zusätzlich werden durch Regenerationshormone die Fettverbrennung angeregt und neue Nervenzellen gebildet.

Um den natürlichen Prozess dieser hormonellen Regeneration zu unterstützen und sogar um mehr als 25% zu steigern, solltest du dich verstärkt nach dem Training mit den beiden Aminosäuren Arginin und Citrullin versorgen. Dafür benötigst du täglich 6 Gramm Arginin-Citrullin – enthalten in etwa 500 Gramm Fleisch oder 200 Gramm Mandeln.

Für viele ist das nicht zu schaffen. Besorg dir daher ein entsprechendes Produkt aus dem Bereich Sporternährung.

Mitochondriale Regeneration

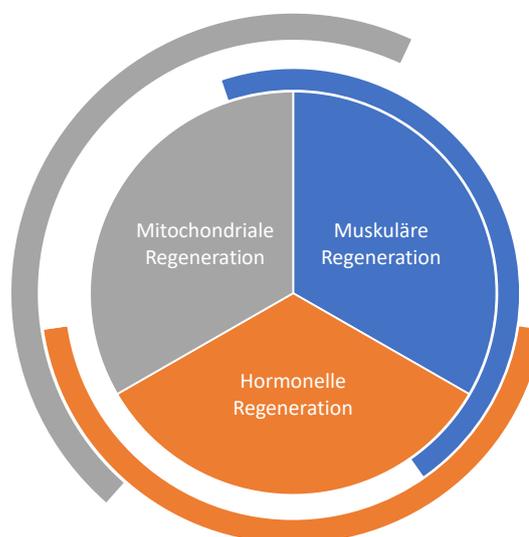
Zu einer optimalen Regeneration gehört auch die Neubildung der Mitochondrien.

Mitochondrien sind die kleinen Power-Kraftwerke deiner Zellen. Sie erhöhen deine aerobe Kapazität, die Fettverbrennung und sind insgesamt ein wichtiger Baustein in Sachen höherer Ausdauerleistung und jugendlicher Frische.

Für deine optimale mitochondriale Regenerationsfähigkeit solltest du dich nach jedem Training mit mitochondrialen Nährstoffen wie Jod, Zink, Selen, Bor, Mangan, Chrom, Molybdän, Vitamin D und Vitamin A versorgen. Neue Studien zeigen, dass die Schilddrüse dadurch das

Hormon T3 in der richtigen Menge produzieren kann – der Schlüsselfaktor für die Mitochondrienbildung. Die schnellste und einfachste Lösung zur Aufnahme dieser Nährstoffe ist eine Nahrungsergänzung in Kapselform.

Alle Regenerationsebenen greifen wie ein Uhrwerk ineinander. Sie funktionieren optimal, wenn alle Faktoren beachtet werden. Denn klar ist: Wer schneller regeneriert, ist früher wieder fit.



Ich wünsche dir alles Gute
Dein Dr. Wolfgang Feil

TIPP: Dr. Feil-Wissen LIVE erleben

Weißt du, dass du dich mit der richtigen Ernährung auf ein neues Level heben kannst? Hol dir ultimative Praxistipps und geh zum

Vortrag von Alex Brennecke zum Thema „Bestzeit durch intelligente Ernährung und Wettkampfvorsorgung“ – 06.08.2022 um 15 Uhr in der IHK – Alte Börse im Rahmen der Wettkampfbesprechung.







Immer auf dem neusten Stand sein und immer die aktuellen News und Fotos bekommen: Wir freuen uns, euch als Abonnenten zu gewinnen!

Fotos:

Axel Schindwein
Christine Baumann
Dietmar Tietzmann
Detlef Penzel
Ingo Kutsche
Sportonline
Uli Gasper

Für den Inhalt verantwortlich:

Stephanie Freimuth
Annette Albers

Kontaktdaten

Eventpower GmbH
Fuchsstraße 34
64921 Darmstadt
info@eventpower.info
www.frankfurt-city-triathlon.de
06151/3525729



SWIM BIKE RUN

PASSION LIVES HERE