

Hugenotten Duathlon Neu-Isenburg

Informationen Anfahrt und Parkplätze Startunterlagen Ablauf in Stichpunkten



Anfahrt u. Parkplätze

Adresse: Sportpark 63263 Neu-Isenburg, Alicestr. 118

Parkplätze rund um den Sportpark in der Alicestraße, der Kurt-Schumacher-Str. Rewe Parkplatz und am Neu-Isenburger Bahnhof.

Startunterlagen

Abholen der Startunterlagen und Nachmeldungen direkt im Stadion.

Termine 2015:

- Samstag, 31.10. von 14:00 -16:00 Uhr
- Sonntag, 01.11. von 7:00 bis 9:00 Uhr

Ablauf

Startunterlagen abholen, eine große Startnummer mit dem Transponder und Aufklebern für das Rad und den Helm. Wechselzone: Eure Plätze sind mit den Startnummern gekennzeichnet. Nach einem kurzen Radcheck könnt Ihr das Rad und die Radkleidung in der Wechselzone deponieren.

Taschenaufbewahrung und Fundbüro

Die Sporttasche mit den Duschsachen und Eurem Lieblingskuscheltier gehört nicht in die Wechselzone. Gebt sie bitte bei der Taschenaufbewahrung ab.

Wettkampfbesprechung

Um 09:30 Uhr, Start um 10:00 Uhr.

Erster Lauf

Start-Nr. nach vorne. Nach einer Stadionrunde geht es raus auf die Laufstrecke.

Radfahren

Start-Nr. nach hinten, Helm auf, Kinnriemen schließen. Rad durch die Wechselzone bis zum Stadionaussgang schieben u. ab der Linie geht's los. Auf dem Rückweg an der Linie vor dem Stadion absteigen u. zu Fuß mit dem Rad in die Wechselzone.

Zweiter Lauf

Start-Nr. nach vorne und zur 2. Runde auf die Strecke.

Siegerehrung um 12:00 Uhr.

Rad abholen

Nach dem Wettkampf das Rad gegen Vorlage der Start-Nr. aus der Wechselzone abholen.

Radwaschplatz

Bitte nehmt das Lieblingsrad nicht mit unter die Dusche. Wir haben vor dem Stadion am blauem Tor einen Rad-Waschplatz eingerichtet.

Duschen, Toiletten und Umkleidekabinen

Im Stadion findet Ihr alles.

Massagen

Unser Partner R2-Comsport bietet euch kostenlose Massagen an.

Was ihr sonst noch braucht

Verpflegung! Im Zielbereich versorgen wir Euch mit Getränken. Frühstück ab 07:30 Uhr. Selbstverständlich könnt Ihr Euch vor u. nach dem Wettkampf an der Kuchentheke oder am Grill für kleines Geld versorgen

Vor der Kuchentheke ausgerutscht?

Das Deutsche Rote Kreuz hilft mit einem Pflaster.

Shoppen gehen

Die Konkurrenz schläft nicht. Also los. Beim Stand von Skinfit aus Darmstadt das neueste Outfit für die kalten Tage aussuchen, mit einer coolen Sportbrille von Stickler Optik den Durchblick verbessern oder eine kleine Panne beim Radservice Stand beheben lassen.

Informationen, Stadionplan, Lauf- und Radstrecke

Die Strecke kennen lernen

Mit dem Radteam die Strecke kennen lernen und die Fahrtechnik verbessern. Wir treffen uns im Sportpark / Stadion. Nach Bedarf fahren wir eine oder zwei Runden mit dem Mountainbike bzw. Crosser. Wenn Du an diesen Tagen keine Zeit hast - macht nichts, die Radstrecke ist auf unserer Homepage als PDF oder GPS-Tracks verfügbar

Termine:

Samstag 24.10.2015 13:00 Uhr

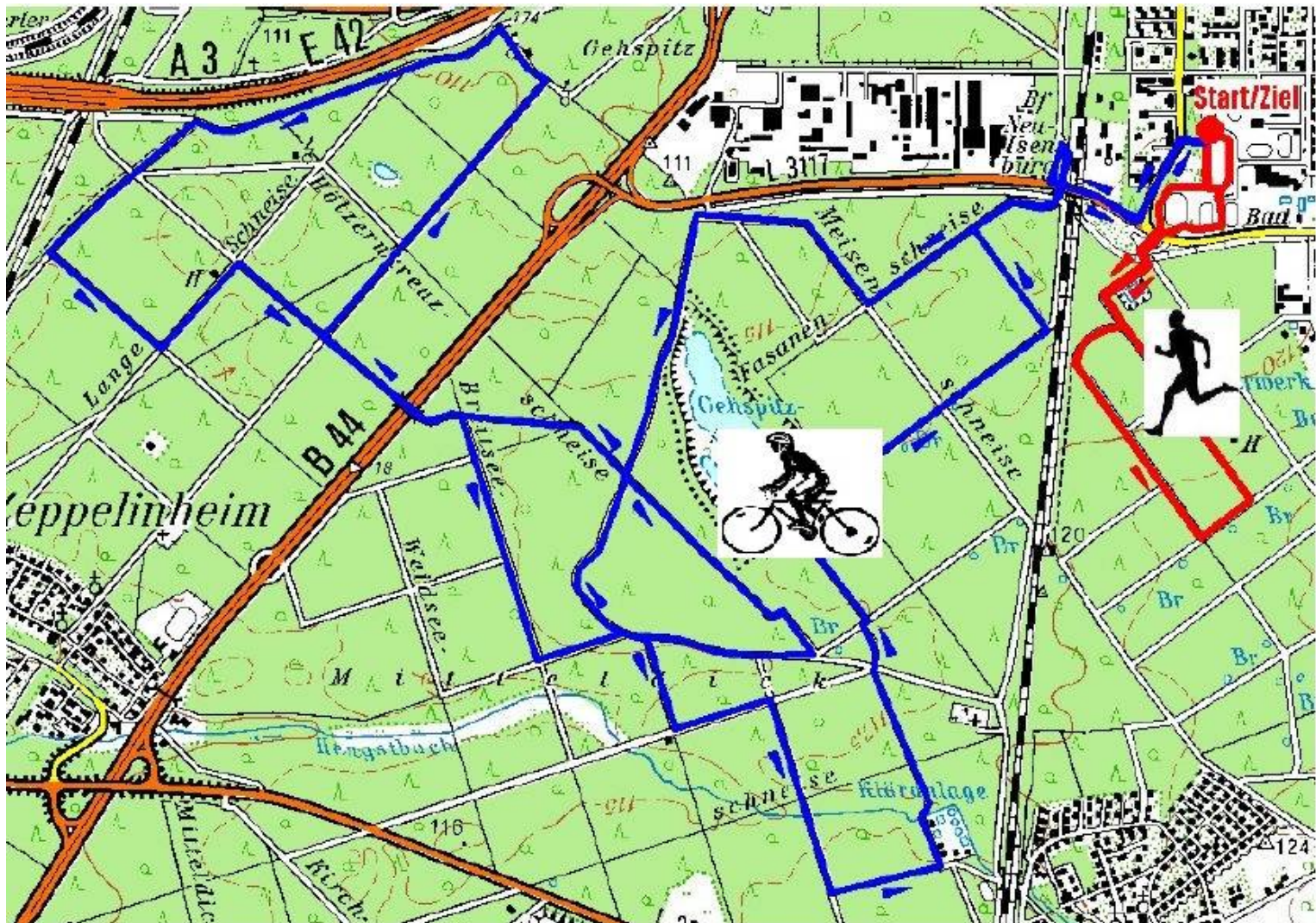
Samstag 31.10.2015 13:00 Uhr

Treffpunkt:

Stadion im Sportpark



Laufstrecke: **Rot** / Radstrecke: **Blau**



Im Startgeld ist eine Spende von 1,00 € an die Multiple Sklerose Selbsthilfegruppe Neu-Isenburg enthalten

Wir wünschen allen einen erfolgreichen und fairen Wettkampf



Starterhandblatt

1. Sonntag im November

Start: 10:00 Uhr im Stadion, Neu-Isenburg

Veranstalter: Radteam 1980 Neu-Isenburg e.V.

Lauffreiwort Neu-Isenburg e.V.

in Kooperation mit dem Sportamt Neu-Isenburg

Liebe Teilnehmerin, lieber Teilnehmer,
mit diesem Handblatt erhältst Du Informationen, die für einen erfolgreichen und fairen Wettkampf notwendig sind.

- **Wettkampfbesprechung:** 9:30 Uhr im Stadion (Pflicht für alle Starter)
- **Startertüte:** 1 x Startnummer groß mit Chiptransponder, 2 x Startnummer klein auf Klebefolie für Rad und Helm.
- **Startnummern:** Um den Transponder nicht zu beschädigen, die Startnummer nicht knicken oder falten. Die große Startnummer ist auf der Brustseite zu befestigen, die markierte Innenfläche nicht beschädigen (Zeitmesschip). Eine Klebenummer auf das Rad (Oberrohr) und die zweite Nummer auf die Helm Vorderseite kleben. Die Etiketten sind rückstandsfrei ablösbar.
- **Wechselzone:** Dein Rad bringst Du bitte rechtzeitig in die Wechselzone (nach der Ausgabe der Startunterlagen) und hängst es dort mit dem Sattel auf die Stangen. Die Räder immer mit Abstand von 50 cm links und rechts hängen. Dieser Platz ist Dein Platz, d.h. er steht Dir für den Wechsel nach dem Laufen auf das Rad und für den Wechsel vom Rad zum Laufen zur Verfügung. Nur die Sachen, die Du für das Radfahren und Laufen benötigst, dürfen daher an Deinem Platz sein.
- **Erster Lauf:** Die Startnummer ist beim Lauf auf der Brustseite zu tragen. Nach dem Start im Stadion wird eine Stadionrunde gelaufen bevor es durch das „Lauftor“ aus dem Stadion auf die markierte Laufstrecke geht. Die Lauf- und Radstrecken führen über öffentliche Waldwege. Bitte beachten, dass trotz Absperrung und Streckenposten Spaziergänger, Radfahrer und Hunde auf der Strecke sein können.
- **Radfahren:** Der Helm muss in der Wechselzone (gesamter Stadionbereich) auf dem Kopf getragen werden und der Kinnriemen muss geschlossen sein. In der Wechselzone ist das Radfahren verboten. Nach dem Zielbogen schiebst Du das Rad durch das „Radtor“ über die weiße Markierung. Ab hier beginnt die Radstrecke und Du darfst das Rad besteigen. Auf der Radstrecke ist möglichst rechts zu fahren und nur links zu überholen. Auf der Rückfahrt ins Stadion musst Du vor der weißen Markierung am Tor vom Rad absteigen und es in der Wechselzone auf Deinen Platz schieben. Dort kannst Du ggf. Schuh- bzw. Kleiderwechsel vornehmen und mit dem Laufen beginnen.
- **Zweiter Lauf:** Du läufst direkt durch das „Lauftor“ auf die Strecke.
- **Zieleinlauf und Zeitmessung:** Laufe immer über die elektronischen Zeitmessmatten. Es werden die Zwischenzeiten Laufen, Rad, Laufen und die Endzeit gemessen.
- **Staffel:** Die Regeln sind denkbar einfach. Ein Läufer (läuft 2 mal) und ein Radler bilden die Staffel. Die Startnummer gilt als „Staffelholz“ und wird in der Wechselzone an den Partner weitergereicht.
- **Verpflegung:** Auf der Lauf- und der Radstrecke dürfen nur eigene mitgebrachte Getränke (nur in Kunststoffflaschen) verwendet werden. Im Ziel gibt es kostenlos warme und kalte Getränke. Kaffee, Kuchen etc. vor und nach dem Wettkampf gegen Bezahlung.
- **Abholung Rad:** Nach dem Wettkampf das Rad gegen Vorlage der Start-Nr. aus der Wechselzone bis spätestens eine Stunde nach der Siegerehrung abholen
- **Duschen / Umkleidung:** Im Stadion möglich
- **Taschenaufbewahrung / Fundbüro:** Im Stadion möglich

Die Organisation mit allen Helfern wünscht Dir viel Spaß und Erfolg beim Hugenotten-Duathlon.