Allgemeines



1x1 des Homburger Uni-Triathlons.

Die Gebrauchsanweisung für alle Neulinge.

Ist dies Dein erster Start beim Homburger Uni-Triathlon oder gar Dein erster Triathlon überhaupt?

Du willst mit uns gemeinsam ganz viel Spaß am Triathlon erleben, weißt aber noch nicht so genau, wie alles abläuft?

Dann bist Du hier genau richtig!!

Die folgende "Gebrauchsanweisung" soll Dir einen Überblick über unsere Veranstaltung geben und alle wichtigen Fragen klären!

Das Orga-Team des 34. Homburger Uni-Triathlons wünscht Dir jede Menge Spaß und einen erfolgreichen Start am 3. Juni!



FAQ

Häufig gestellte Fragen

FAQ I

Aus welchen Disziplinen besteht ein Triathlon?

Aus Schwimmen, Radfahren und Laufen, in dieser Reihenfolge!

Wie funktioniert die **Zeitmessung**? Werden die Zeiten der drei Einzel-Disziplinen einfach addiert?

Nein! Die Stoppuhr läuft nonstop vom Schwimm-Start bis zur Durchquerung des Ziels nach der dritten Disziplin, dem Laufen!

Was ist mit der **Zeit, die ich für das Wechseln / Umziehen zwischen den einzelnen** Disziplin brauche? Wird sie mir hinterher wieder gutgeschrieben?

Nein, die Zeit wird nicht gutgeschrieben. Die Stoppuhr tickt unermüdlich, auch während der Wechsel!

FAQ II

Wo kann ich mich – insbesondere nach dem Schwimmen – **umziehen, duschen, föhnen, schminken**?

Die im Triathlon übliche "Umkleide" für die Einzel-Starter befindet sich bei Deinem Rad, das Dir auch als Kleiderständer für die Wechsel-Klamotten dient. Mehr dazu noch später. Wenn Du Dir den Luxus einer richtigen Umkleide-Kabine, Dusche und eines Schmink-Spiegels gönnen magst: Gerne! Das KOI bietet alle Annehmlichkeiten. Aber denke bitte daran: Die Uhr läuft! Der Letzte im Ziel genießt allerdings ein ähnliches Privileg wie der Sieger: Er fällt auf!

FAQ III

Wird Wettkampf-Ausrüstung, insbesondere das Fahrrad, vom Veranstalter **gestellt**?

Leider: Nein! Du bekommst von uns ein Finisher-T-Shirt geschenkt, das sich aber weniger als Wettkampf-Bekleidung eignet. Um alles andere musst Du Dich selbst kümmern.

Was muss ich als **Starter in der Staffel** besonderes beachten? Was unterscheidet mich vom Einzel-Starter?

Der Staffel-Starter hat es wesentlich einfacher als der Einzel-Starter. Er muss nur eine einzige Disziplin absolvieren. Er benötigt lediglich die für seine (Spezial-) Disziplin notwendige Bekleidung und Ausrüstung. Er muss – im Gegensatz zu den Einzel-Startern - während des Wettkampfs weder Bekleidung, noch Material wechseln!

FAQ IV

Wie laufen die **Staffel-Wechsel** ab?

Der Schwimmer läuft nach dem Schwimmen aus dem KOI zur ersten Wechselzone (Rad-Ständer). Dort wartet der Staffel-Radfahrer auf ihn, mit dem er sich "abklatscht". Der Radfahrer schickt nach seinen Rad-Runden den Läufer seiner Staffel, der auf dem Markt-Platz auf ihn wartet, auf die finale Lauf-Runde!

- Welche **Ausrüstung** brauche ich für den Triathlon überhaupt? Insbesondere als Einzel-Starter? Wie soll meine "Pack-Liste" für den großen Tag aussehen?
 - Die Beantwortung dieser Frage(n) erfolgt ausführlich gleich unten!





Quelle

 $Abb.: https://www.google.de/search? site=\&tbm=isch\&source=hp\&biw=1920\&bih=916\&q=why+so+serioos\&oq=why+so+serioos\&gs_l=img.3...30.2041.0.2290.14.14.0.0.0.0.132.1073.8 j4.12.0....0...1.1.64. img...2.10.925...0. DOrKMhTwndg#imgrc=Ve8qgRh98nqUaM:$

- Das Ziel unserer Veranstaltung ist es in erster Linie, Dir ganz viel **Spaß** zu vermitteln. Setzte Dir, gerade wenn Du zum ersten Mal an einem Triathlon teilnimmst, keine (allzu) hochtrabenden Ziele, **genieße einfach den Wettkampf in vollen Zügen!**
- Versuche, nach Möglichkeit, während des Wettkampfs Dein eigenes Tempo und Deinen eigenen Rhythmus zu finden und blende vollkommen aus, was die "Konkurrenz" so treibt. Es bringt Dir wenig, wenn Du im Wasser oder auf dem Rad einen Schnelleren jagst und später beim Laufen einbrichst!
- Es gibt diesen schönen alten Spruch: "Hast du es eilig, gehe langsam." Das ist so etwas wie die **Grundidee für die Neueinsteiger in der Wechselzone**. Ihr glaubt gar nicht, wie schwer es Euch Adrenalin und Laktat machen, auch nur die Schuhe zu binden, wenn Ihr unter Stress steht!

- Ein **Vorbereitungs-Tipp** für Dich als Einsteiger: Trainiere bitte auch die Kombination "Radfahren / Laufen!" Du wirst leidvoll erfahren, dass Du den ersten Kilometer nach dem Wechsel vom Rad "wie auf Eiern" läufst. Lass Dich davon nicht unterkriegen! Es geht vorbei und allen so! Du schaffst das!!! Wenn Du es vorher schon einmal ausprobiert hast, weißt Du im Wettkampf, wie der Hase (äh: Triathlet) läuft…
- Fairplay: Wir haben ganz bewusst auf eine Anmeldung unserer Veranstaltung bei der Saarländischen Triathlon Union verzichtet, um die Kosten niedrig und den Spaß-Faktor hoch zu halten.
- Das bedeutet (u.a.), dass keine Wettkampfrichter der STU den Wettkampf mit Argus-Augen überwachen.
- Dennoch (oder gerade: deswegen) haben sich in den vergangenen 33 Jahren alle unsere Teilnehmer immer sportlich äußerst fair und rücksichtsvoll verhalten!

Vorbereitung ist alles - Vor dem Start -

Die Ausrüstung. (Schwimmen)

Zum **Schwimmen** benötigst Du eine Badehose/einen Badeanzug und/oder einen Triathlon-Anzug (Ein- oder Zweiteiler).

Schwimmbrille und evtl. Badekappe sind nützlich.

Die Ausrüstung. (Rad I)

Für das Rad-Fahren benötigst Du ein verkehrssicheres Rad, die Bauart ist völlig egal:

Bei uns sind vom Klapp-Rad bis zum Hightech-Renner alle Rad-Typen vertreten und vor allem: alle gleich willkommen! Elektro-Antrieb gilt allerdings als "technisches Doping" und ist nur im Ausnahmefall zugelassen!

Zur **Bekleidung**: Falls Du im Triathlon-Anzug geschwommen bist - was nicht nach jedermanns Geschmack ist, da Du dann mit nassen Klamotten radeln musst - entfällt das Umziehen für die beiden nächsten Disziplinen.

Ansonsten gilt: Hose und Trikot oder (trockenen) Triathlon-Anzug über die nassen Bade-Klamotten ziehen! Die Rad-Klamotten sind später auch die Lauf-Klamotten. Dein Rad bzw. der Platz davor oder dahinter ist Deine "Umkleide-Kabine" und Kleiderständer in "Personal-Union", siehe auch oben unter FAQ! Bei sehr kalter Witterung oder Regen ist eine Jacke (die Du später zum Laufen ausziehen kannst, falls es Dir dann zu warm wird) sehr hilfreich!

Die Ausrüstung. (Rad II)

Für die Befestigung Deiner Startnummer ist ein so genanntes Nummern-Band (eine Art Gürtel mit Klipp zur Befestigung der Nummer) äußerst hilfreich. Kostenpunkt: Ab ca. 5 Euro. Ansonsten benutzt Du eines unserer Gummi-Bänder, das wir für Dich bereit halten oder Sicherheits-Nadeln.

Die Startnummer trägst Du beim Radfahren hinten. Später, beim Laufen, drehst Du das Startnummern-Band mit der Nummer nach vorne.

Schuhe: Entweder Radschuhe (die Du später - am Marktplatz - gegen Laufschuhe tauschst) oder gleich: Laufschuhe!

Socken sind Geschmacks-Sache! Aber Achtung: Es droht Dir Blasen-Gefahr, falls Du ein ungeübter Barfuß-Fahrer (und –Läufer) bist!

Die Ausrüstung. (Rad III)

Der Helm. Ein absolutes Muss! Bitte schon vor dem Sprung auf's Rad anziehen!

Eine Radbrille ist sehr nützlich.

Getränke / Getränke-Flaschen und eventuell Riegel / Gels.

Bitte benutze zu Deiner eigenen Sicherheit <u>keine</u> Kopfhörer / Musik während des Wettkampfs. Da wir größtenteils im öffentlichen Verkehr radeln, ist das viel zu gefährlich!

Die Ausrüstung. (Laufen)

Für das **Laufen** benötigst Du - sofern Du mit Laufschuhen geradelt bist - keine weitere Ausrüstung:

Du läufst einfach in Deinen Rad-Sachen (natürlich ohne Helm, den Du mit dem Rad an der zweiten Wechselzone an unsere freundlichen Helfer am Marktplatz abgibst). Ansonsten tauschst Du am Marktplatz Dein Rad gegen die dort bereit stehenden Laufschuhe.

Die Pack-Liste.

So könnte Deine persönliche "Pack-Liste" als Einzelstarter beim 34. Homburger Uni-Triathlon aussehen:

Anmelde-Unterlagen	Badehose / Badeanzug / Triathlon-Anzug	Schwimmbrille	Getränkeflaschen
Badeschlappen (für vorher)	Handtuch / Badetuch	Rad	Verpflegung: Riegel/Gels/Getränke
Werkzeug	Lappen	Luftpumpe	Startnummern-Band
Ventil-Verlängerungen (falls benötigt)	Pannenspray	Rad-Computer	Laufschuhe
Rad-Schuhe	Radhose / Radtrikot	Jacke / Regenjacke	Pflaster
Helm	Radbrille	Uhr	Plastik-Sack als Unterlage/Regenschutz in der Wechselzone
Socken für's Radfahren und Laufen	Wechsel-Klamotten (für danach)	Kamm, Bürste, Duschzeug (für danach)	

Der Zeit-Plan.

- Die **Anmeldung** beginnt um 07:00 Uhr und endet um 07:45 Uhr. Bitte sei pünktlich!
- Die Wettkampfbesprechung findet um 07:45 Uhr statt. Sie ist Pflicht für alle.
- Der Wettkampf startet pünktlich um 8 Uhr mit den ersten Schwimmern.
- Die **Finisher-Fete** mit Siegerehrung und Verlosung steigt um **16:30 Uhr** zwischen den Studentenheimen B und C an der Kirrberger Straße.

Nach der Anmeldung. (Das "Ding mit den Tüten")

Bei Deiner Anmeldung werden Dir zwei Tüten und Deine Startnummern ausgehändigt.

Schreib bitte auf beide Tüten Deine Startnummer.

In die **erste Tüte** pack bitte alles, was Du als Einzelstarter zum Laufen brauchst, zum Beispiel Laufschuhe (falls Du nicht schon mit Laufschuhen radelst) evtl. zusätzliche Lauf-Verpflegung (Getränke, Gels, Riegel).

In die **zweite Tüte** packt bitte nach dem Schwimmen all die (Schwimm-) Ausrüstungs-Teile, die Du für die späteren Disziplinen nicht mehr benötigst (etwa: Schwimmbrille, Badekappe).

Beide Tüten bringen wir für Dich nach dem Schwimmen zur zweiten Wechselzone (auf dem Marktplatz).

Startnummern.

Allen Teilnehmer (mit Ausnahme der Staffel-Radler und -Läufer) werden vor dem Wettkampf mit einem wasserfesten Marker die Startnummern auf Wade und Oberarm "tätowiert".

Die große Startnummer befestigst Du bitte an Deinem Startnummern-Band oder einem Gummi-Band. Beim Laufen trägst Du die Startnummer bitte hinten, beim Laufen drehst Du sie nach vorne.

Du erhältst von uns zusätzlich zwei Aufkleber mit Deinen Startnummern.

Den ersten Aufkleber klebe bitte - gut sichtbar - an den Rahmen Deines Rades, Aufkleber Nr. 2: Bitte <u>vorne</u> auf Deinen Helm!

Informationen vor dem Wettkampf.

- Bitte lies Dir am Tag <u>vor</u> dem Start nochmals besonders sorgfältig unsere Wettkampfordnung (<u>unitriathlonhomburg.weebly.com/wettkampfordnung.html</u>) durch.
- Bitte beachte unsere Aushänge am KOI!
 - Du findest dort aktuelle Informationen zu den Wettkampf-Strecken, Deiner Startgruppe und Deiner Schwimm-Bahn!
- In unserer Wettkampfbesprechung erhältst Du letzte, wichtige Informationen vor dem Start.

Einrichten der ersten Wechselzone.

(gilt nur für Einzelstarter!)

Als Einzelstarter baust Du nach der Anmeldung und vor dem Schwimmen an Deinem Fahrrad bereits alles auf, was Du später zum Radfahren brauchst, richtest also Deine "persönliche Wechsel-Zone" ein.

Dazu unsere Tipps:

Vor/neben dem Rad: Eine größere Plastik- (Müll-) Tüte als Unterlage, darauf ein Handtuch zum Füße-Abtrocknen.

Darauf: Die Rad-Schuhe und Socken. Und: Die Tüte für Deine Schwimm-Klamotten nach dem Schwimmen, die wir für Dich zum Marktplatz (Ziel) bringen.

Am / auf dem Rad: Die Start-Nummer zum Umbinden, das Rad-Trikot / der Tria-Anzug, der Helm, die Rad-Brille, die Trinkflasche und sonstige Verpflegung, evtl. ein zweites Handtuch.

Deine "persönliche Wechselzone" könnte also wie folgt aussehen:

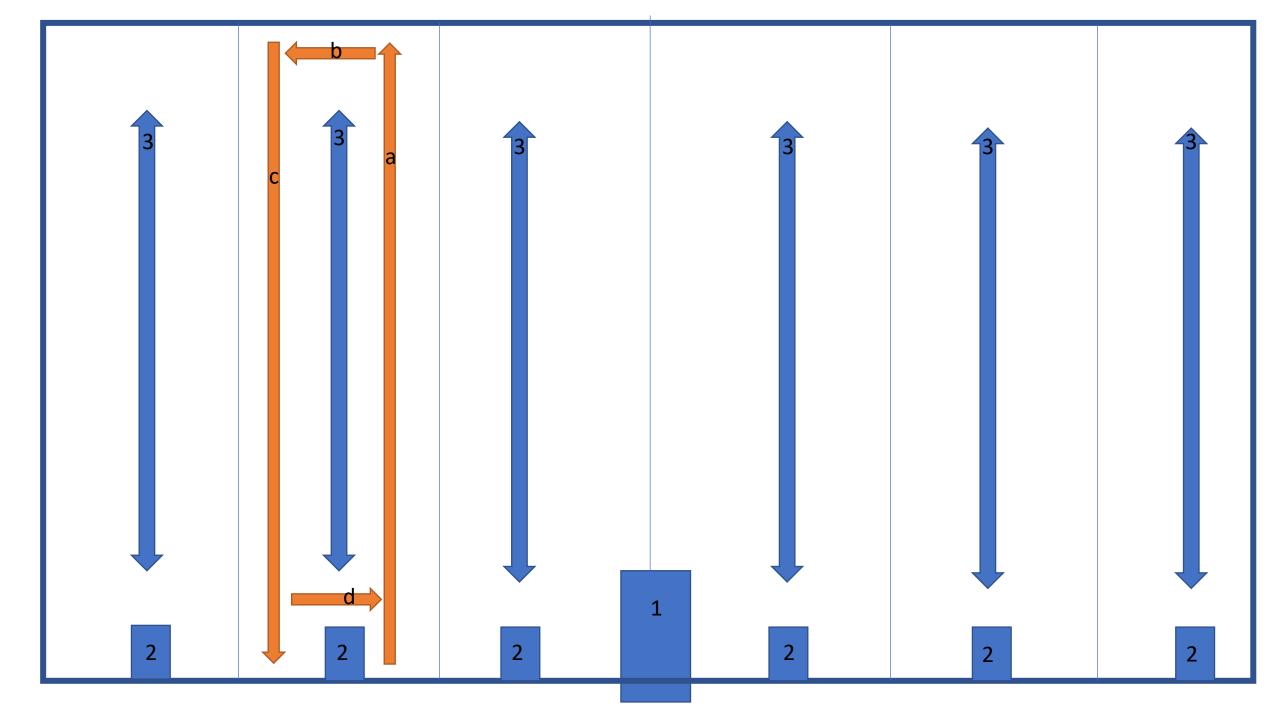


Schwimmen



- Die erste Disziplin, die absolviert wird!
- Wir schwimmen in der Halle (nicht im Freibecken!) des KOI in einem 25-Meter-Becken mit idealen 27 Grad Wasser-Temperatur. Somit sind für unsere 500 Meter Schwimm-Strecke 20 Bahnen zu schwimmen.
- Das KOI stellt uns dieses Jahr voraussichtlich 5 seiner insgesamt 6 Bahnen zur Verfügung.
- Wir haben Helfer, die Deine Bahnen zählen. Da unsere Helfer für bis zu 6 Schwimmer pro Bahn gleichzeitig zuständig sind, können sie nicht immer jedem jederzeit auf Zuruf Auskünfte zu der Anzahl der bereits zurückgelegten Bahnen, der persönlichen Zwischenzeit u.ä. geben. Letztlich bist Du somit selbst dafür verantwortlich, dass Du die 20 Bahnen "korrekt" schwimmst. Verzählst Du Dich zu Deinen Gunsten, müssen wir leider eine Strafzeit auf Deine Schwimmzeit addieren!

- Beim Schwimmen gilt auf den einzelnen Bahnen "Rechts-Verkehr" und "Runden-Schwimmen" Auf dem Boden des KOI Hallenbades befinden sich schwarze Markierungsbalken in der Mitte jeder Bahn. Geschwommen wird immer auf der äußerst rechten Seite der jeweiligen Bahn. Nach der Wende wieder: Rechts! Insgesamt also quasi: "Im Kreis"! (Siehe bitte die folgende Abbildung)
- Bitte sprich Dich unbedingt mit den Mit-Startern auf Deiner Bahn ab, in welcher Reihenfolge ihr startet, damit ihr euch nicht gegenseitig behindert. Die Schnellsten starten zuerst! Bitte kein Massen-Start auf den einzelnen Bahnen, sondern einer nach dem andern! Die wenigen Sekunden, die Du am Start eventuell verlierst, kannst Du locker während des Wettkampfs wieder "reinholen"!!! Hier geht es nicht um die Olympia-Qualifikation, sondern in erster Linie um den Spaß. Bitte überhole, wenn ohne Behinderung des "Gegenverkehrs" möglich, immer in der Mitte!
- Du wirst mit bis zu 5 weiteren Schwimmern auf einer Bahn starten. Wir versuchen, die Bahnen nach den bei der Anmeldung angegebenen Schwimmzeiten zu vergeben, um möglichst homogene Start-Gruppen zu erhalten. Du wirst am Morgen vor der Veranstaltung anhand der aushängenden Starter-Listen erfahren, wann Du auf welcher Bahn startest.



Legende.

1	Sprungturm
2	Startblöcke
a-d	Rechtsverkehr und Rundenschwimmen

Wechselzone 1



- Der erste Wechsel erfolgt vom Schwimmen auf das Fahrrad. Die Zeit, die Du in der Wechselzone brauchst, um Dich umzuziehen, zählt wie erwähnt als Wettkampf-Zeit!
- An die "Profis": Wir als eher kleine Spaß-Veranstaltung können in der Ergebnisliste nach dem Wettkampf leider zusätzlich zu den Zeiten, die Du für die Einzel-Disziplinen brauchst nicht auch die exakten Zeiten, die zum Wechseln benötigt hast, angeben!
- Die Staffel-Schwimmer klatschen sich bitte mit "ihren" Staffel-Radfahrern vor den Fahrradständern ab.
- Dein Rad hast Du ja bereits vor dem Wettkampf mit Deiner individuellen Verpflegung "bestückt", sodass Du auf dem Rad weder verdurstest, noch verhungerst, was allerdings angesichts der relativ kurzen Strecken bisher (nach unserem Wissen) noch nicht passiert ist!
- Wir nutzen in diesem Jahr die Fahrradständer vor dem KOI (siehe Foto Wechselzone 1) für alle "Normal-Räder".
- Die Radständer werden mit Nummern versehen, um unnötiges "Gerenne und Gesuche" in der Wechselzone zu vermeiden.

- Sollten die "Profis" unter uns mit High-End-Rennrad und Karbon-Felgen oder die Mountainbike-Piloten skeptisch werden: Euch können wir alternativ auch die Möglichkeit zum Nutzung einiger weniger "Hänge-Ständer" oder Absperr-Gitter zum "Anlehnen" Eures "Schätzchens" in der Nähe der normalen Radständer anbieten.
- Die Radfahrer der Staffeln bitten wir, während sie auf den Schwimmer warten, sich im Bereich der Wechselzone zum Fahrrad aufzuhalten.
- Wir werden an den Radständern einen Helfer platzieren, der die Räder bewacht und aufpasst, dass keines der Räder umfällt und alle nur mit bereits geschlossenem Helm auf das Fahrrad steigen. Es besteht auf der Radstrecke absolute **Helmpflicht**!
- Du darfst erst nach dem Ende der Wechselzone, das heißt, nach dem gelbschwarzen Schweller, anfangen, schnell zu fahren. Davor heißt es: "Schritt-Tempo" zur Sicherheit aller Beteiligten.
- Bitte achte beim Wechseln ganz besonders auf das Eigentum Deiner Mit-Starter, wirf bitte keine R\u00e4der um oder rempele sie an!
- Bitte achte bei der Ausfahrt des KOI auf den Verkehr auf der Haupt-Straße, in die Du einbiegst.

Radfahren



- Das Radfahren ist die zweite Disziplin. Du wirst hier rund 28 km zurücklegen.
 Details zu unserer Strecke, einschließlich eines Zeitraffer-Videos, findest Du auf unserer Homepage!
- Bitte halte Dich genauestens an die StVO. Unsere Helfer sind leider offiziell <u>nicht</u> dazu befugt, regelnd in den Verkehr einzugreifen, um übermütige Autofahrer einzubremsen!
- Falls Du am Tag der Veranstaltung zum ersten Mal "ernsthaft" auf einem (vergleichsweise wackligen) Rennrad sitzen solltest: Die Reifen sind verdammt schmal und stecken Schlaglöcher und Unebenheiten nicht so leicht weg, wie beispielsweise ein (gefedertes) Mountainbike!

- Unsere Wende am Marktplatz ist sehr eng! Falls Du mit Deinen Klick-Pedalen noch nicht "Per Du" bist, überlege Dir, ob Du nicht schon bei der Anfahrt auf die Wende-Marke den kurveninneren Fuß sicherheitshalber ausklickst. Diese Wende ist auch gerade bei Regen auf Rennrädern recht "tricky". Also: "Calm down!"
- Die Karlsbergstraße ist der teilweise gepflastert und holprig. Passe hier bitte bei Regen besonders auf!
- Achte bitte genau auf den Verkehr! Sowohl auf Fußgänger, als auch Autos!
- Bitte beachtet auch unsere **weitere**n **Gefahren-Hinweise in der Wettkampfordnung** (u.a. auf unachtsame Fußgänger in der Karlsberg-Straße, die nicht mitbekommen haben, dass die Einbahnstraßen-Regelung am Wettkampf-Tag aufgehoben ist)!!!

Wechselzone 2



- Der zweite Wechsel erfolgt vom Rad zum Laufen.
- Fahre bitte langsam in die Wechselzone. Steige vorzeitig vom Rad ab.
- Wir stellen in der Wechselzone Helfer zur Verfügung, die die Räder entgegennehmen. Sollten gerade alle Helfer beschäftigt sein, bitten wir Dich, entweder kurz zu warten, oder das Rad selbst unter Achtung des Eigentums Deiner Mitstreiter vorsichtig so abzustellen, dass niemand behindert wird.
- Wir werden die R\u00e4der im Bereich der S\u00e4ulen der Arkade des alten Rathauses am Marktplatz gesammelt aufstellen.
- Die Tüten mit Deinen Lauf-Utensilien werden wir für Dich am Marktplatz in der Wechselzone nach Start-Nummern sortiert auslegen. Unsere Helfer helfen Dir.

Laufen



- Last but not least: Das Laufen!
- Du wirst ca. 5 km auf Straßen und (teils holprigen) Waldwegen laufen.
- Gerade für Dich als Einsteiger: Die Beine sind nach dem Radfahren nicht mehr ganz "taufrisch".
 - Achtet auf den Waldpfaden deshalb bitte besonders auf Wurzeln und Unebenheiten!
- Informationen zum Verlauf unserer Laufstrecke einschließlich eines Zeitraffer-Videos - findest Du auf unserer Homepage.



Das Ziel.

- Du hast es geschafft! Du hast den Homburger Uni-Triathlon gefinisht!
- Unseren herzlichen Glückwunsch!

Die Finisher-Fete.

mit Siegerehrung und Verlosung

Du bist - zusammen mit allen Helfern - herzlich zu unserer Finisher-Fete nachmittags um 16:30 Uhr (zwischen den beiden Studenten-Heimen B und C an der Kirrberger Straße) eingeladen.

Dort gibt es - für alle Starter, Helfer und Gäste gratis - neben saarländischen Grill-Spezialitäten vegetarische und vegane Gerichte. Wir ehren die Sieger und verlosen anschließend unter <u>allen</u> Startern und Helfern wertvolle Sachpreise, die uns unsere Sponsoren großzügig zur Verfügung gestellt haben.

Zusätzlich werden in diesem Jahr erstmals die Starter mit den ausgefallensten Rädern und die besten Kostümierungen beim Radeln und Laufen "prämiert".

Und dann: Party-Time!

Noch Fragen?

Hast Du *vor* dem Triathlon noch Fragen, dann schreibt uns bitte eine E-Mail:

<u>uni-</u> <u>triathlon@medizinhomburg.de</u>

Während des Triathlons:

Frage bitte unsere netten Helfer in ihren Crew-Shirts!

Wir freuen uns über Dein Feedback!