



VR-Banken  
Schleswig-Holstein  
Triathlon

# Wettkampfberechnung

VR-Banken Schleswig-Holstein Triathlon 2024

Stand: 13. September 2024



# Inhalte

- Allgemeine Infos
- Zeitplan
- An- & Abreise
- Startunterlagenausgabe
- Check-In
- Strecken & Verpflegungsstellen
- Wichtige Hinweise

# Allgemeine Infos

- Athleten Guide durchlesen
- Beschäftigt euch mit den Strecken und ladet sie euch auf den Radcomputer oder das Handy
- Es gibt keine Zeitnahme, also auch keinen Wettkampfstress ;)

# Zeitplan

Samstag, 14. September 2024

16:00 Uhr	bis 18:00 Uhr	Kiel-Schilksee / Infocenter	Startunterlagenausgabe
-----------	---------------	-----------------------------	------------------------

Sonntag, 15. September 2024

06:30 Uhr	bis 08:00 Uhr	Kiel-Schilksee / Infocenter	Startunterlagenausgabe
07:00 Uhr	bis 08:00 Uhr	Kiel-Schilksee	Check-In Wechselzone 1
07:00 Uhr	bis 08:15 Uhr	Kiel-Schilksee	Abgabe Wechselbeutel für Transport nach Husum
<b>08:00 Uhr</b>		<b>Kiel-Schilksee</b>	<b>Begrüßung und finale Teilnehmerinfos</b>
<b>08:30 Uhr</b>	<b>bis 09:00 Uhr</b>	<b>Kiel-Schilksee / Südstrand</b>	<b>Start</b>
09:30 Uhr	bis 11:15 Uhr	Groß Wittensee	Zeitfenster für Passage von Check-Point 1
10:45 Uhr	bis 12:45 Uhr	Bergenhusen	Zeitfenster für Passage von Check-Point 2
14:00 Uhr	bis 17:30 Uhr	Husum	Check-Out Wechselzone 2
15:00 Uhr	bis 16:45 Uhr	Husum / Parkplatz Dockkoog	Abgabe Fahrräder für Rücktransport
ca. 15:30 Uhr		Husum / Parkplatz Dockkoog	Abfahrt Rücktransport 1 (Bus + Radtransport)*
<b>16:00 Uhr</b>		<b>Husum</b>	<b>Zielschluss</b>
17:00 Uhr		Husum / Parkplatz Dockkoog	Abfahrt Rücktransport 2 (Bus + Radtransport)*
17:30 Uhr		Husum	Ende Bewachung der Wechselzone 2

# An- & Abreise

## Anreise

- In Schilksee empfehlen wir den Parkplatz Tempest (P 3)
- In Husum den Parkplatz Dockkoog

## Rücktransport

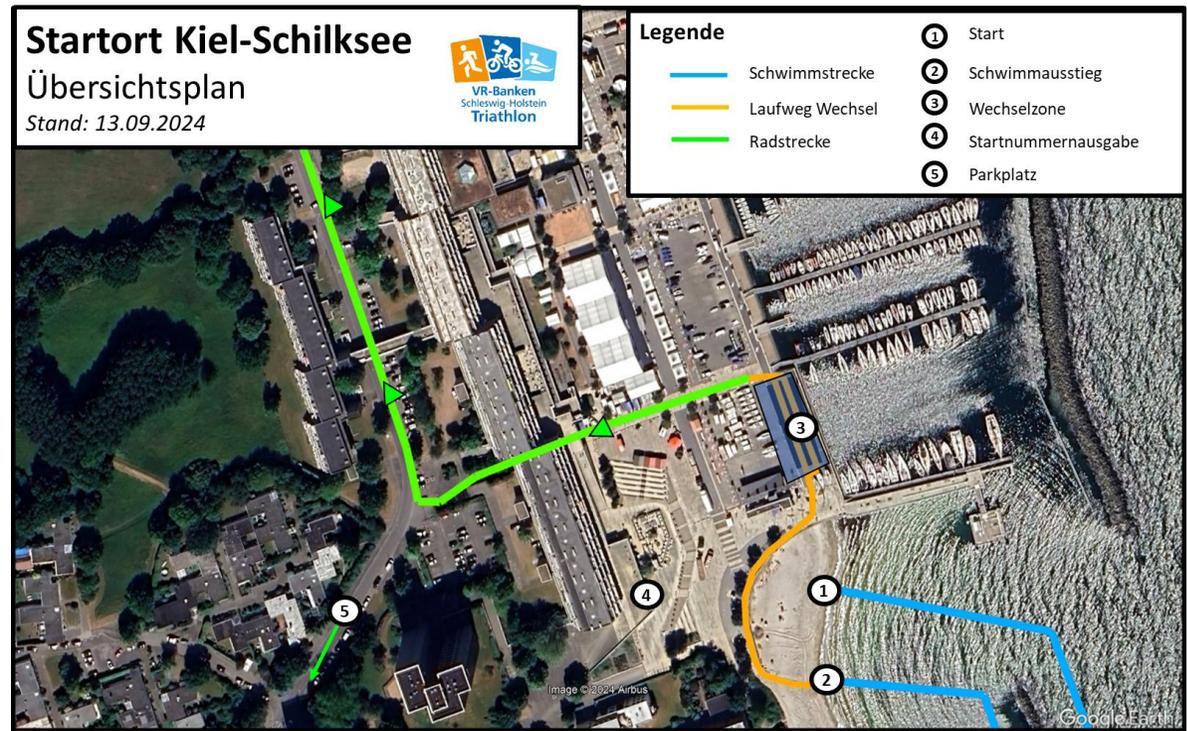
- Beladen der LKWs mit den Fahrrädern von 15:00 – 16:45 Uhr
- Abfahrt der Busse in Husum am Parkplatz Dockkoog, um ca. 15:30 Uhr und 17:00 Uhr
- Ankunft in Kiel-Schilksee am Parkplatz Tempest um ca. 17:30 bzw. 18:30 Uhr
- Bitte gebt uns dann noch Zeit in Ruhe die Räder zu entladen

# Startunterlagenausgabe

- Altes Infocenter Olympiazentrum Kiel-Schilksee

## Öffnungszeiten

- Samstag 16.00 – 18.00 Uhr
- Sonntag 06.30 – 08.00 Uhr



# Check-In & Regelwerk

- Die Sportordnung der DTU gilt
- Check-In für Wechselzone 1 von 7.00 – 8.00 Uhr
  
- Einzel & Staffel = Windschattenfahren verboten  
→ Zeitfahräder, Auflieger etc. erlaubt
  
- Team = Windschattenfahren innerhalb des Teams erlaubt  
→ Zeitfahräder, Auflieger etc. verboten

# Beuteltransport – Teil 1

- Beutelabgabe von 07:00 – 08:15 Uhr
  - Neben der Wechselzone steht ein 7,5t LKW bereit
  - Wechselbeutel 2 - Starterbeutel mit den Laufsachen, markiert mit Etikett
    - Ausgabe in WZ 2
  - Eigener Start-/Zielbeutel mit Kleidung, markiert mit Etikett
    - Ausgabe in WZ 2

# Beuteltransport – Teil 2

- Schwimm-Equipment aus WZ 1 muss nach dem Wechsel in Ikea-Taschen verpackt sein
  - Transport nach Husum erfolgt nach dem alle auf dem Rad sind
    - Ausgabe an WZ 2 (beim Check-Out)
  - Die Ikea-Taschen werden beim Check-In ausgegeben, bleiben nach dem Event beim Veranstalter

# GPS Tracker – Teil 1

- Um einen Überblick auf der Radstrecke zu haben bekommen alle Teilnehmer\*innen einen GPS-Tracker
- Der Tracker
  - **muss** beim Radfahren mitgeführt werden
  - **kann** beim Laufen mit geführt werden
  - beim Schwimmen **darf** der Tracker **NICHT** mitgeführt werden

# GPS Tracker – Teil 2

- Die Ausgabe der GPS Tracker erfolgt am Sonntagmorgen beim Check-In in Wechselzone 1
- Der Tracker wird von unseren Helfer\*innen aktiviert, ihr müsst ihn also nur in der Satteltasche, Radtrikot oder ähnlichen platzieren
- Beim Check-Out aus der Wechselzone 2 muss der Tracker wieder abgegeben werden
- Bei Verlust werden 60 € in Rechnung gestellt

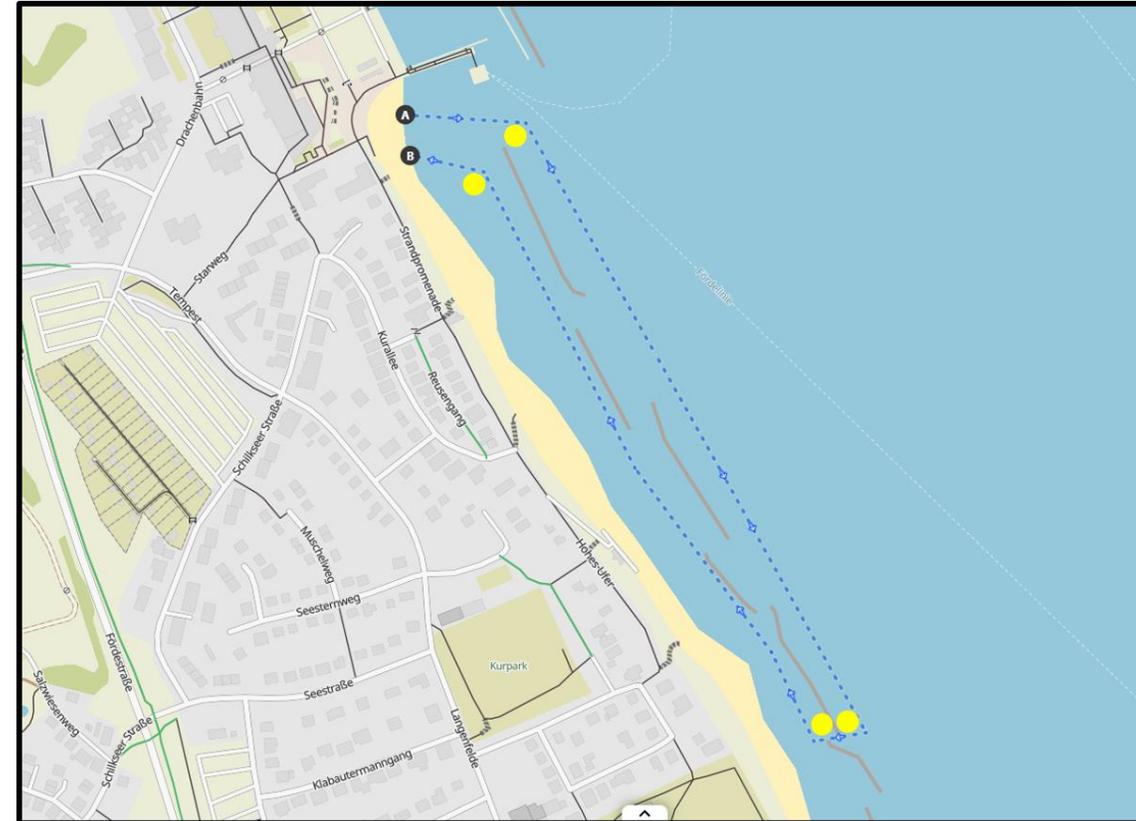
# GPS Tracker – Teil 3

- Über folgenden Link können euch auch Freunde und Familie bei der Tour „eenmaal quer röver“ verfolgen:

<https://racemap.com/player/vr-banken-schleswig-holstein-triathlon-2024>

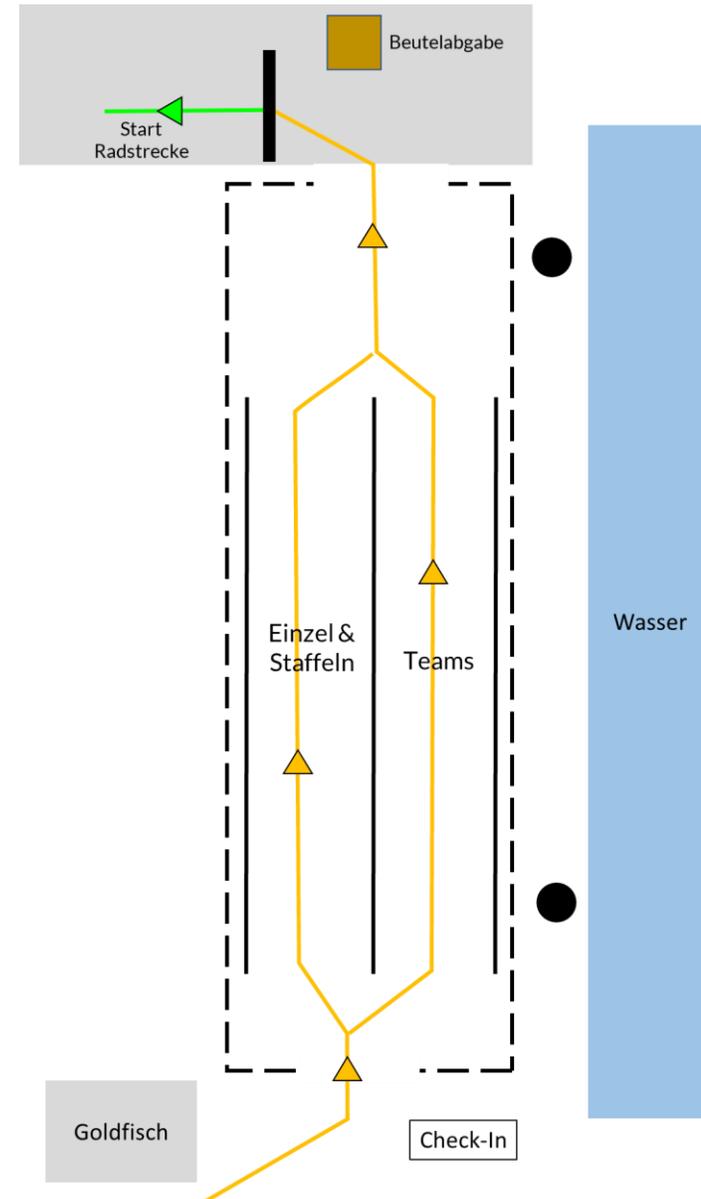
# Start & Schwimmstrecke

- 1,5km – 1 Runde
- Strandstart
- Start im Zeitfenster von 08.30 – 09.00 Uhr
- Es ist eine gut erkennbare, farbige eigene Badekappe zu tragen.
- Die DRK -Wasserwacht steht zur Sicherung zur Verfügung.



# Wechselzone 1

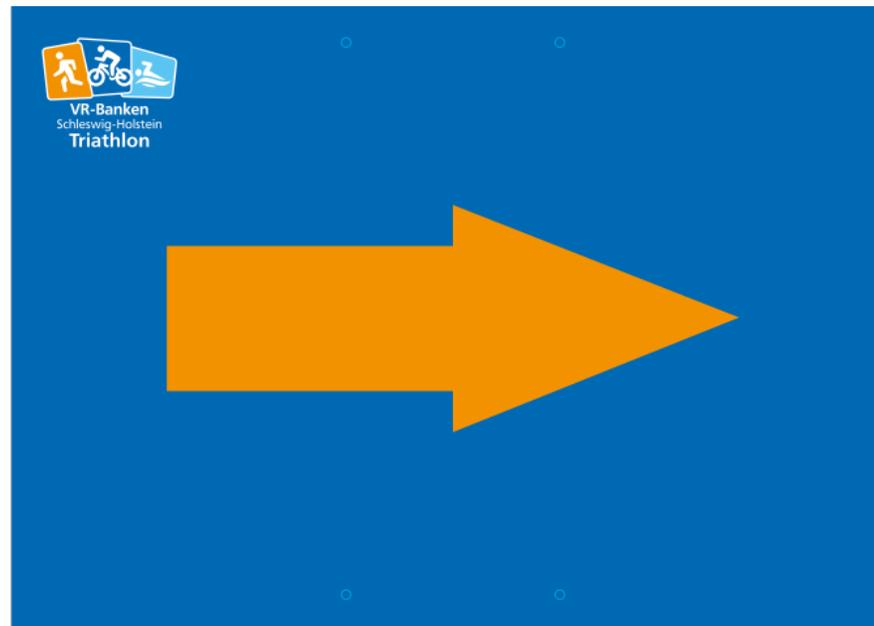
- freie Platzwahl innerhalb der jeweiligen Bereiche
- Neo, Schwimmbrille, Badekappe etc. müssen in den Beutel verpackt werden
- Aufstieg bei der markierten Aufstiegslinie



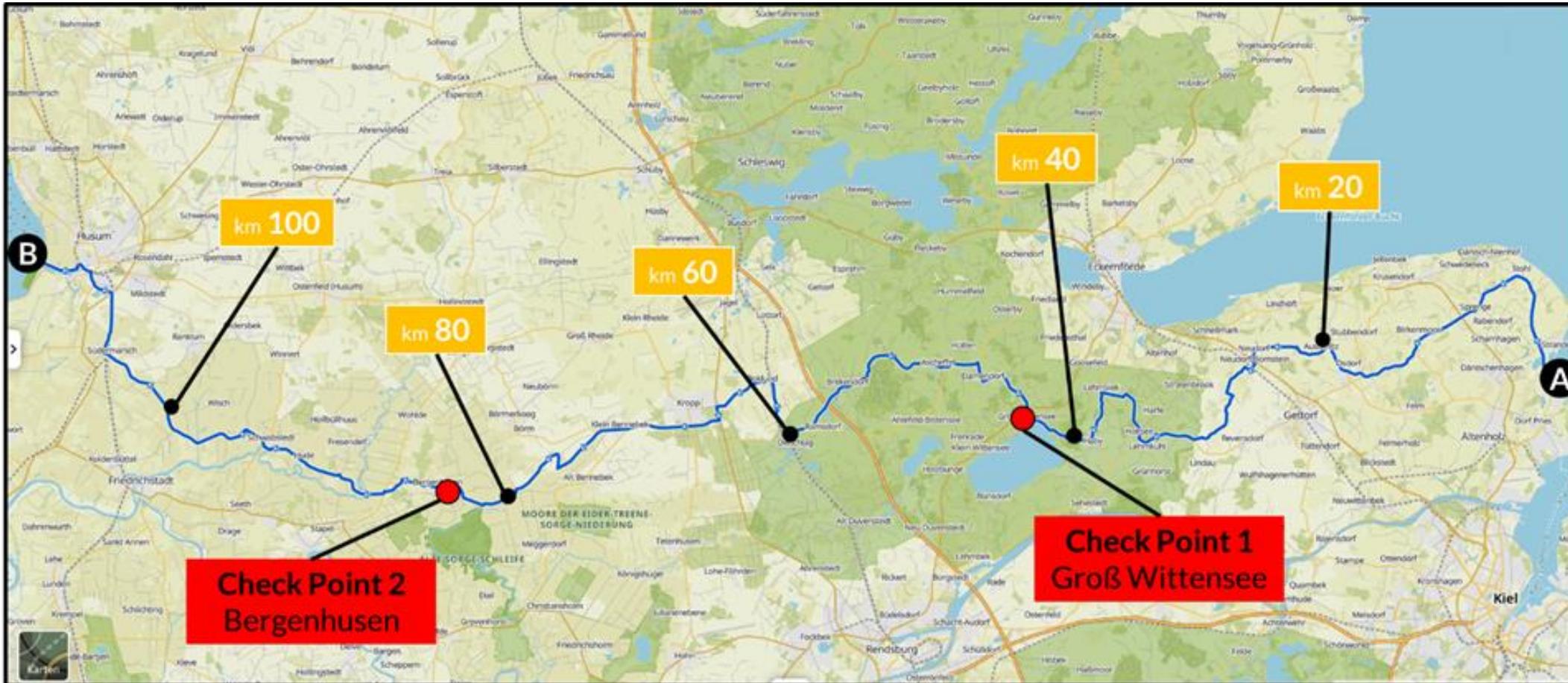
# Radstrecke – Allgemeines

- Strecke ist nicht gesperrt, nur ausgeschildert, also seid ihr selbst für die Wegfindung verantwortlich!
- Vereinzelt haben wir Streckenposten im Einsatz, die **nicht** die Aufgabe haben Autos zu stoppen!
- Es gilt die StVO
- Fahrt sehr aufmerksam und achtet auf den Verkehr
- Radwegenutzung grundsätzlich nach eigenem Ermessen. In zwei Bereichen werden wir euch allerdings aktiv auf den Radweg schicken (bei Kropp und in Husum)
- Straßenqualität ist wechselhaft

# Radstrecke – Ausschilderung



# Radstrecke – Streckenführung



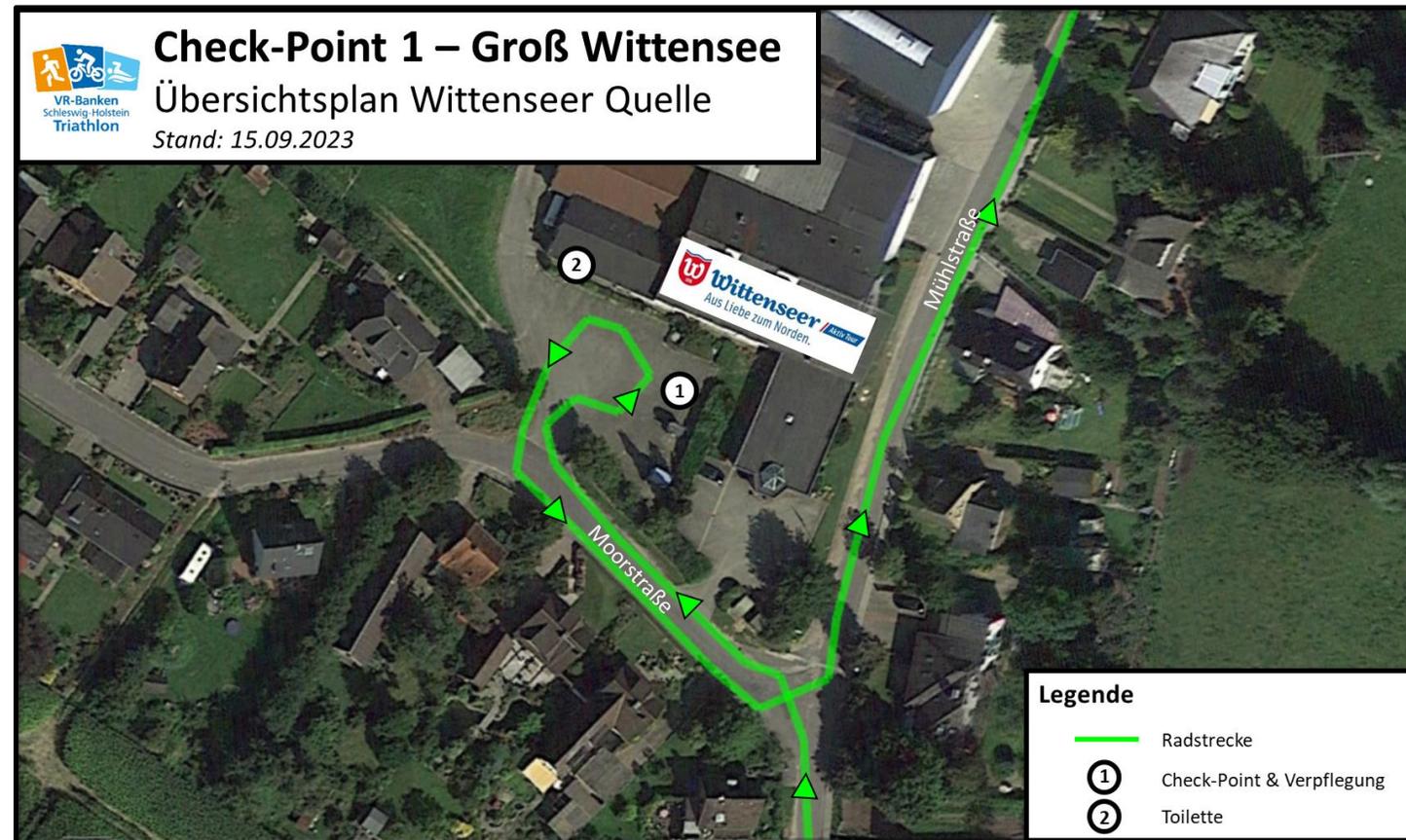
# Radstrecke – Teil 1

Folgende Punkte benötigen besondere Aufmerksamkeit:

Kilometer	Bereich	Situation
km 22,5	Neudorf Bornstein	Unterführung zur Querung B76 nutzen
km 23,0	Neudorf Bornstein	Bahnübergang
Km 25,2 – 38,4	Bornstein bis Haby	<b>ACHTUNG</b> Auf Grund von Radwegsanierungen und Straßensperrungen haben wir hier eine neue Streckenführung!
km 42 – 43	Groß Wittensee	Straßenquerung und enge Straße auf dem Weg zum und nach dem Check-Point 1

# Check-Point 1 – Groß Wittensee

- ca. bei KM 43
- Hier gibt es:
  - Getränke Wittenseer Quelle
  - Bananen
  - Riegel von Aerobee
  - Gels Aerobee
- WC ist vorhanden
- bis ca. 11:15 Uhr besetzt

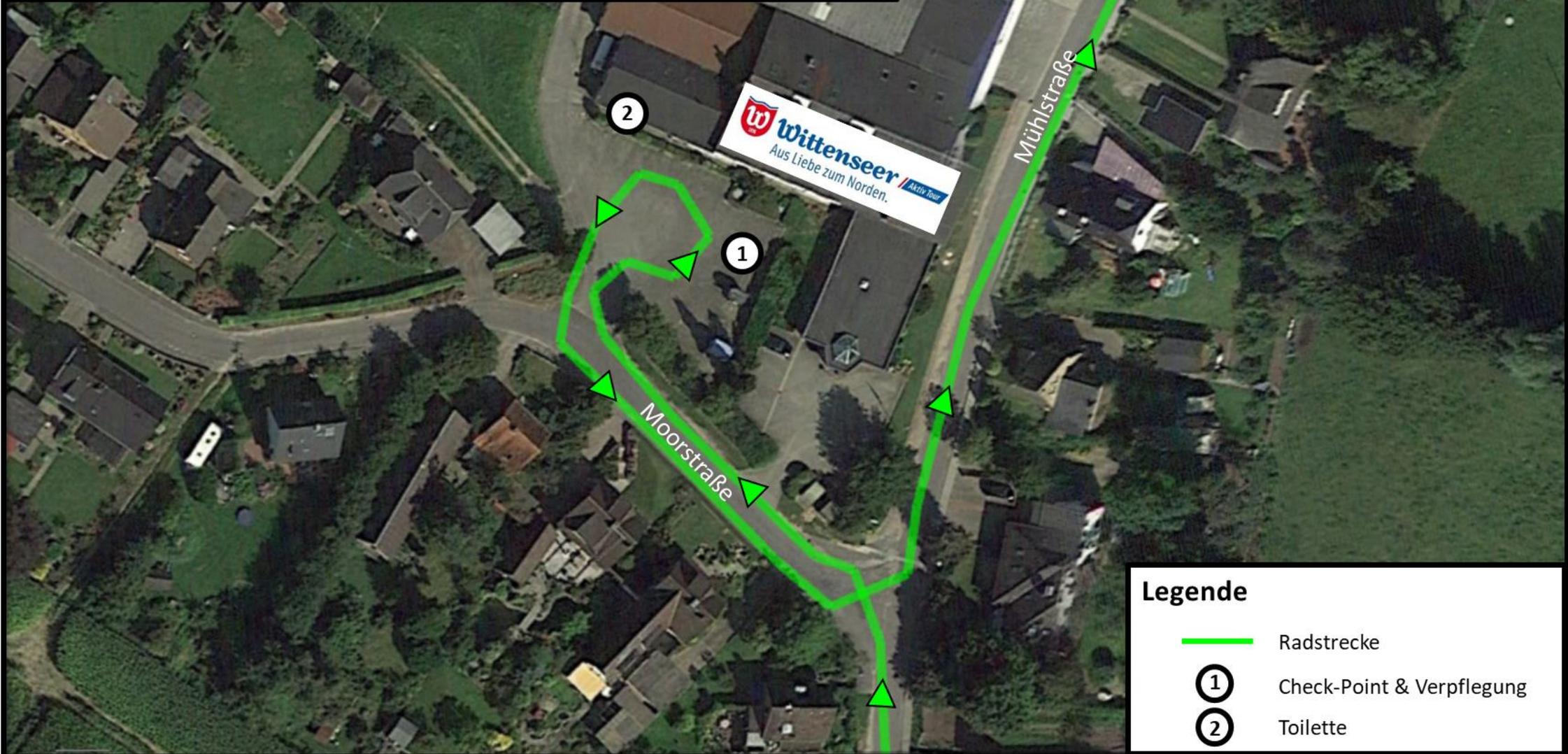




# Check-Point 1 – Groß Wittensee

## Übersichtsplan Wittenseer Quelle

Stand: 15.09.2023



**Legende**

-  Radstrecke
-  Check-Point & Verpflegung
-  Toilette

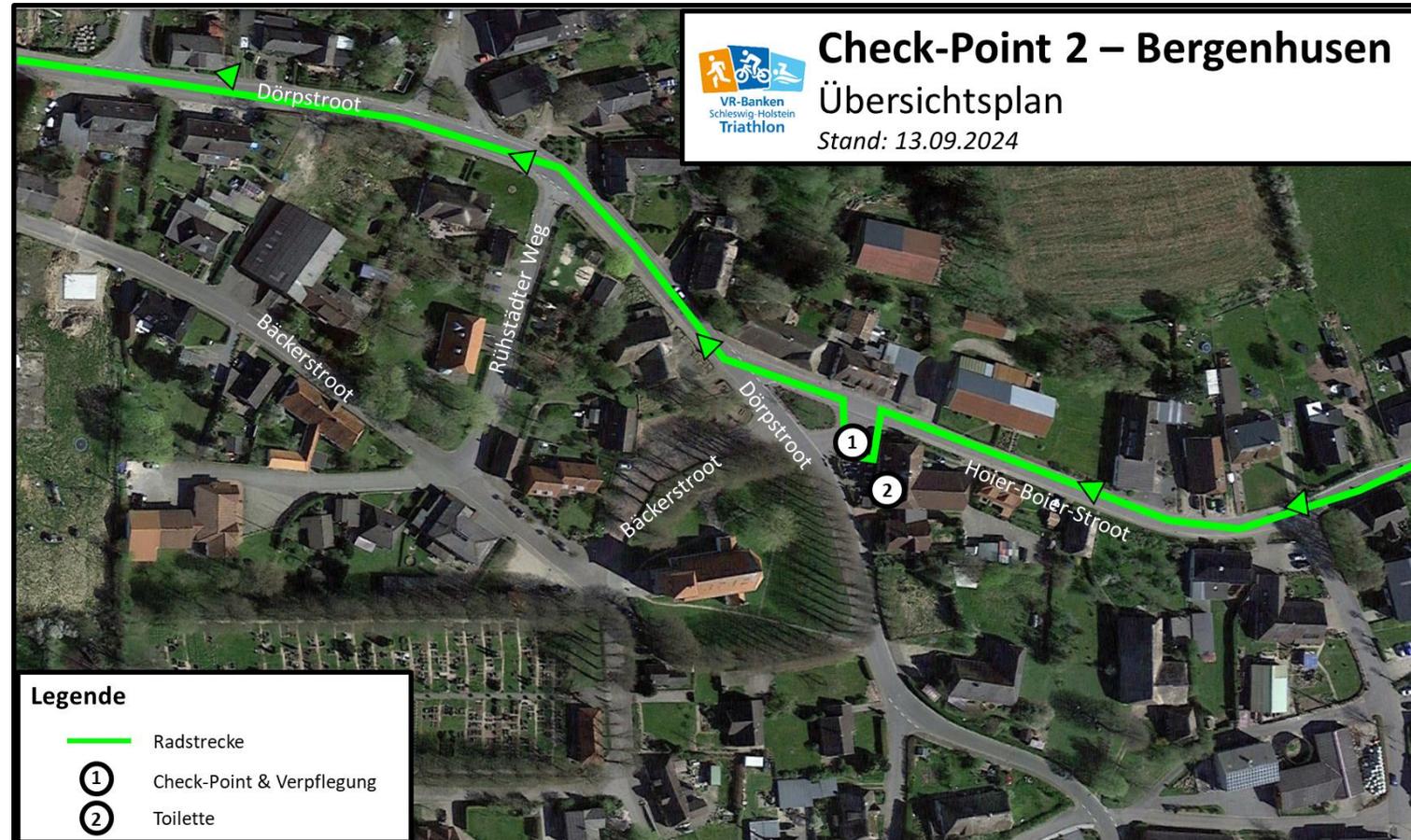
# Radstrecke – Teil 2

Folgende Punkte benötigen besondere Aufmerksamkeit:

Kilometer	Bereich	Situation
km 54,0	Brekendorf	Linksabbieger nach Abfahrt
km 65,7	Kropp	Kreisverkehr / Querung B77
km 65,7 – 71,2	Kropp	Radweg muss genutzt werden
km 72,4	Klein Bennebek	Linksabbieger schlecht einsehbar

# Check-Point 2 – Bergenhusen

- ca. bei KM 83,5
- Hier gibt es:
  - Getränke Wittenseer Quelle
  - Bananen
  - Riegel Aerobee
  - Gels Aerobee
  - Kuchen, belegte Brötchen vom Imbiss Bergenhusen
- bis ca. 12:45 besetzt

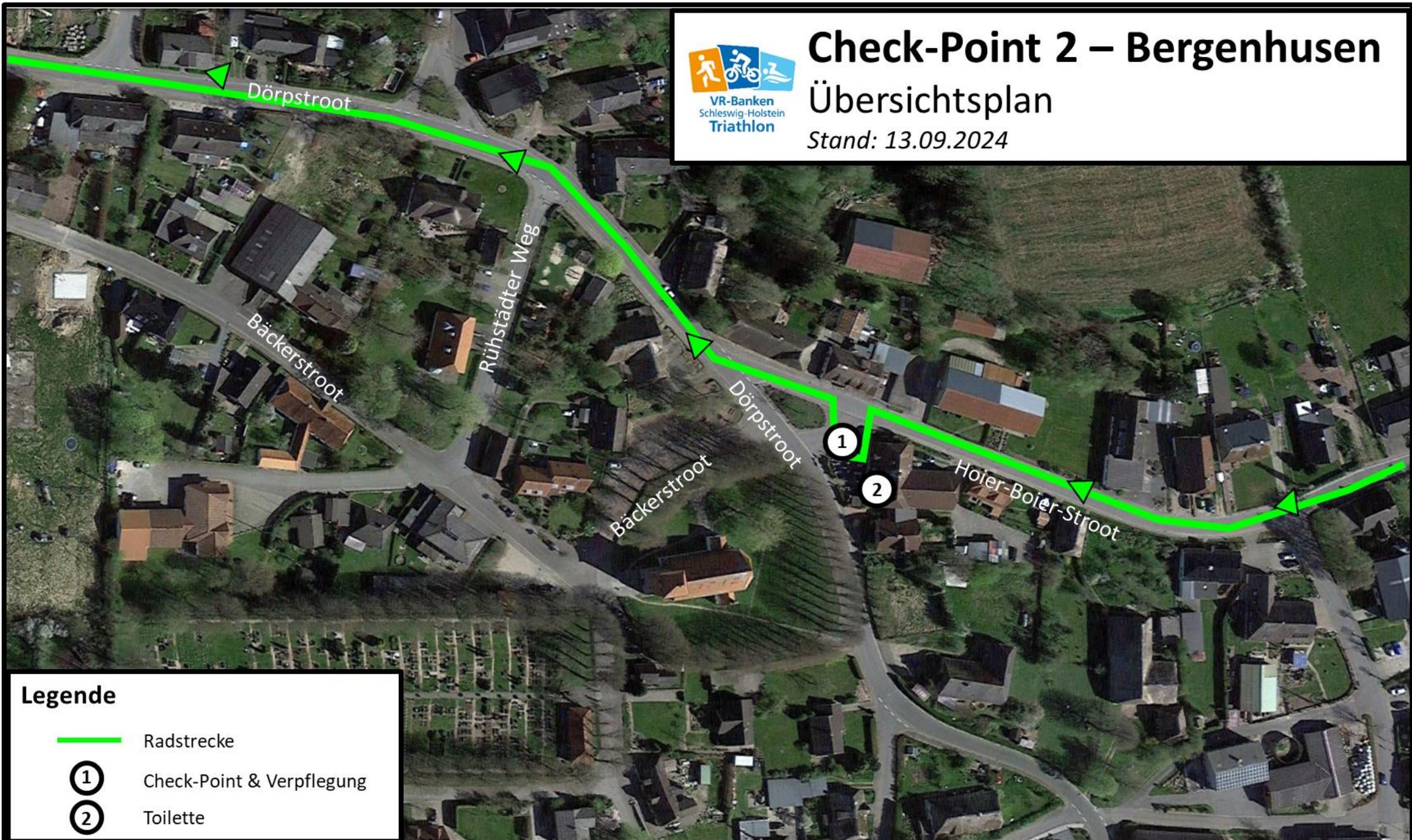




# Check-Point 2 – Bergenhusen

## Übersichtsplan

Stand: 13.09.2024



### Legende

-  Radstrecke
-  Check-Point & Verpflegung
-  Toilette

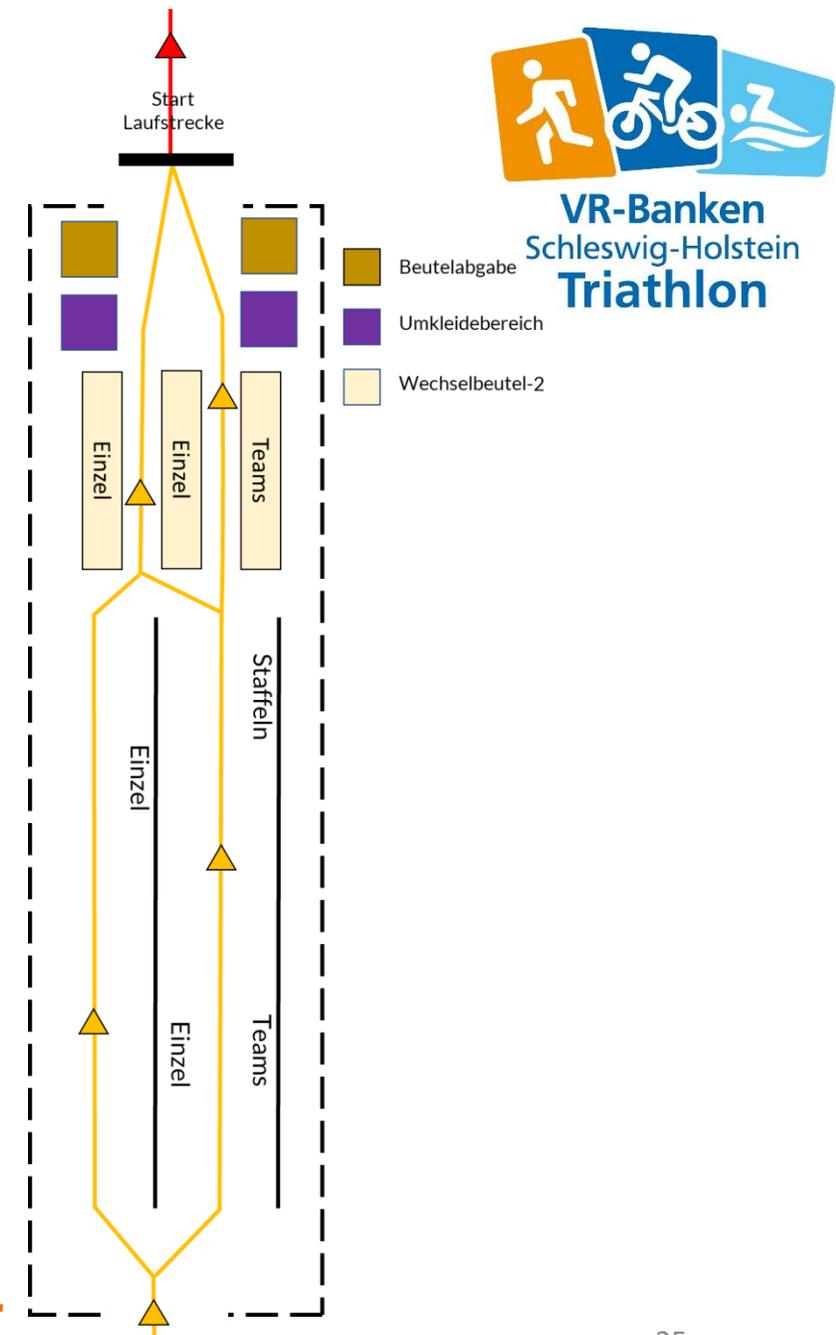
# Radstrecke – Teil 3

Folgende Punkte benötigen besondere Aufmerksamkeit:

Kilometer	Bereich	Situation
km 85,3	Bergenhusen	Linksabbieger in kleinere Straße
km 95,0	Ramstedt	Linksabbieger schlecht einsehbar
km 105	Südermarsch	Bahnübergang
km 109	Ortsdurchfahrt Husum	Radweg muss genutzt werden
km 110	Ortsdurchfahrt Husum	Ampeln
km 110,5	Ortsdurchfahrt Husum	Bahnübergang (Schranke ggf. länger geschlossen → Tunnel als Alternative)

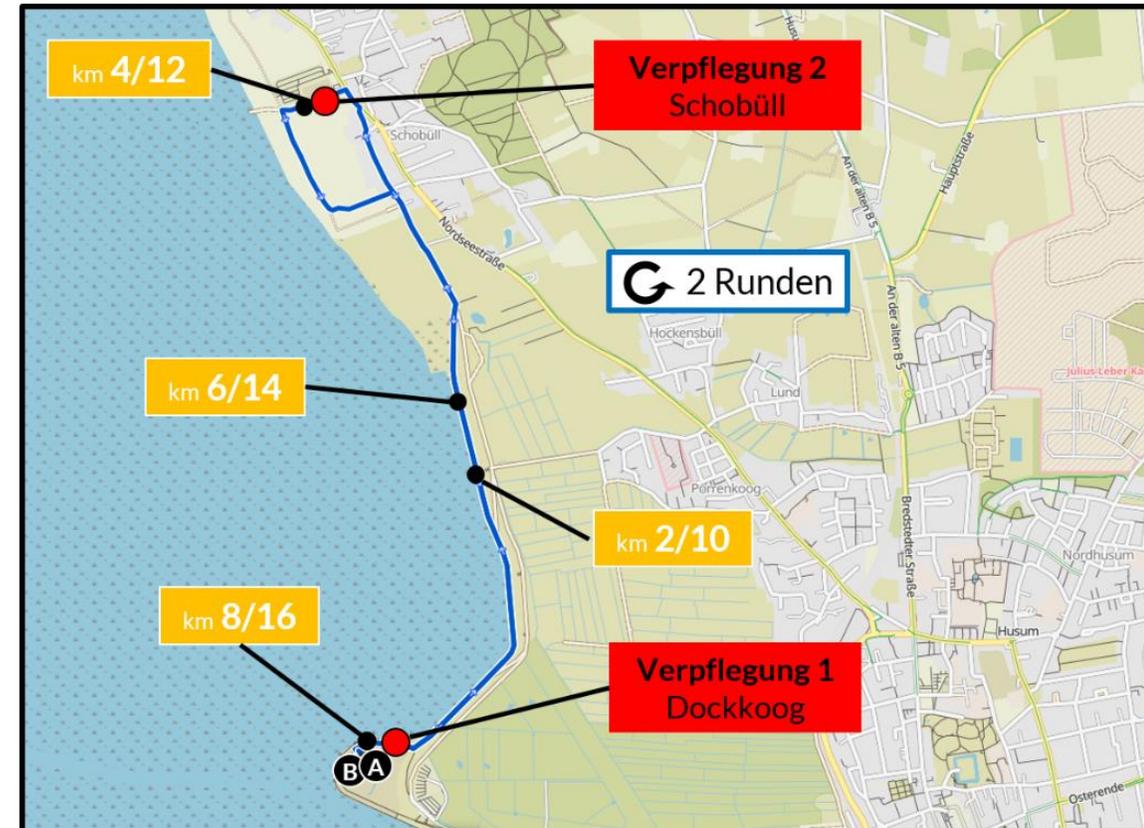
# Wechselzone 2

- Abstieg noch auf dem Asphaltweg
- Achtung: unebener Untergrund auf dem Weg zum Wechselplatz
- freie Platzwahl in den Bereichen
- Reihenfolge:
  1. Fahrrad aufhängen
  2. Beutel aufnehmen
  3. Wechsel zu Laufequipment (Laufschuhe etc.)
  4. Radequipment (z.B. den Helm) in den Beutel packen
  5. Beutel ablegen
  6. Loslaufen



# Laufstrecke

- 2 Runden á 8km
  - gegen den Uhrzeigersinn
  - rechts halten (Gegenverkehr)
  - nicht den Deich überqueren
- 2 Verpflegungsstellen
  - werden bei KM 0, KM 4 , KM 8, KM 12 passiert
  - Getränke von Wittenseer Quelle (Wasser & Cola)
  - Gels von Aerobee
  - Bananen
  - Toiletten vorhanden



# Nach dem Sport

- Zielverpflegung
  - Obst und Kuchen vom Biohof Söth
  - Getränke von Wittenseer Quelle
- Check-Out & Beutelabholung in der Wechselzone 2 bis spätestens 17:00 Uhr
- Es stehen vor Ort nur Kaltwasserduschen zur Verfügung

# Wichtige Hinweise

- Nochmal: die Strecken sind nicht gesperrt, bitte verhaltet euch entsprechend
- Stellt sicher, dass ihr an den Check-Points registriert werdet, damit wir einen Überblick haben
- Führt ein Handy mit euch (insbesondere beim Radfahren)
- Wenn ihr aussteigt, gebt eine Info an den nächsten Streckenposten ODER meldet euch unter telefonisch oder per Nachricht über folgende Nummer bei der Veranstaltungsleitung:  
0176 / 2147 8147

Vielen Dank, dass ihr dabei seid!

Wir freuen uns auf eine spannende, aber entspannte  
Veranstaltung mit euch am Sonntag und wünschen euch  
viel Spaß beim

VR-Banken Schleswig-Holstein Triathlon 2024