

Liebe Athletinnen und Athleten,
herzlich willkommen zum TRIndoor in Erfurt. Wir freuen uns sehr, dass wir euch nach der gelungenen Premiere im letzten Jahr wieder in Erfurt begrüßen können.
Mit dieser Mail möchten wir euch gerne ein paar Informationen zum Wettkampfablauf senden. Bitte lest sie sorgfältig durch. Wir hoffen, euch damit viele Fragen zum Ablauf beantworten zu können.

Ausgabe Startunterlagen / Parkplätze

Die Startunterlagen erhaltet ihr im Foyer der Roland-Matthes-Schwimmhalle, Johann-Sebastian-Bach-Straße 4 ab 8:00 Uhr.

Im Foyer der Schwimmhalle erhaltet ihr eure Startunterlagen: Tattoo, Transponder und das Zutrittsbändchen.

- Das Tattoo ist eure Startnummer! Dieses bringt ihr auf eurem rechten Oberarm und der linken Wade an. Wie das funktioniert, könnt ihr hier nachlesen: <http://trindoor.de/pdf/TattooStartnummer%202023%20TRIndoor.pdf>
- Den Transponder benötigt ihr nur in der Leichtathletikhalle zum Radfahren und Laufen - nicht zum Schwimmen.
- Mit dem Zutrittsbändchen erhaltet ihr freien Eintritt in die Hallen.

Die ersten 100 Online-Anmelder erhalten die goldene Saifish-Badekappe kostenfrei. Zusätzlich kann sie auch für 8 € käuflich erworben werden.

In die Schwimmhalle dürfen Athleten unter 14 Jahre eine Begleitperson mitbringen. Denkt daran, dass sich in der Schwimmhalle nur mit Wechselsachen und Badeschuhen bewegt werden darf.

Wir freuen uns, dass wir dieses Jahr auch Zuschauer zulassen können. Diese können euch von der Tribüne in der Schwimmhalle aus anfeuern. Der Zugang zur Tribüne ist direkt neben dem Meldebüro über eine Treppe möglich.

Parkplätze stehen im Parkhaus ausreichend zur Verfügung. Das Parkhaus liegt zwischen der Schwimmhalle und Leichtathletikhalle. Sodass ihr von dort sehr kurze Wege habt.

Wichtiger Hinweis zum Zeitplan: wir haben den Ablauf der Rad+Lauf-Wettbewerbe überarbeitet. Die Laktat-Party-Runden steigen alle 30 Minuten ab 12 Uhr! Und die Läufe zum Super-Sprint finden nun gebündelt ab 14:25 Uhr statt.

Den aktuellen Zeitplan und Ausschreibung inkl. Punktevergabe für die Laktat-Party findet ihr hier: <http://www.trindoor.de/pdf/AusschreibungTRIndoorDasWinterbattle.pdf>

Schwimmwettkampf

Der Wettkampf findet im 50 m Becken statt. Alle anderen Becken sind für den Badebetrieb gesperrt.

Im 50 m Becken stehen die Bahnen 1 und 8 zum Ein- und Ausschwimmen zur Verfügung. Die Zuteilung der Starter auf die Läufe und Bahnen erfolgt im Vorfeld und wird durch Aushänge in der Schwimmhalle und am Meldebüro bekannt gegeben.

Der Startbereich ist abgesperrt und nur für Athleten zugänglich, deren Wettkampf unmittelbar bevorsteht. Bitte findet euch 10 Minuten vor eurem Start in der Vorstartzone ein. Hier bekommt ihr alle Infos zum Startablauf. Startbereich und Vorstartzone befinden sich direkt am 50 m Becken. Der Start erfolgt aus dem Wasser.

Entsprechend der DTU Sportordnung gilt: Die Mindestbekleidung bei männlichen Wettkampfteilnehmern ist eine Badehose, bei weiblichen Wettkampfteilnehmern ein Badeanzug. Das Tragen eines Kälteschutzanzugs ist verboten. Die Schwimmbekleidung darf keine Körperstellen an den Armen unterhalb der Ellbogen und unterhalb der Knie bedecken. Wasserschaten-Schwimmen ist in allen Wettkämpfen außer der Laktat-Party erlaubt.

Rad- und Laufwettkampf

Der Zutritt zur Leichtathletikhalle erfolgt über den Süd-Eingang. Bitte beachtet, dass die Mozartallee gesperrt ist. Der direkte Fußweg geht über die Johann-Sebastian-Bach-Straße, am Parkhaus vorbei über die kleine Zufahrtsstraße zwischen Eis- und Leichtathletikhalle. Der Süd-Eingang befindet sich von dort aus am hinteren Ende. Bitte beachtet, dass das Parken in der Zufahrtsstraße verboten ist. Es besteht Abschlepp-Gefahr.

Zutritt zur Leichtathletikhalle haben alle Athleten und Zuschauer. Der Aufenthalt ist im Foyer und auf der Tribüne möglich.

Der Innenraum darf nur von aktiven Wettkämpfern betreten werden. Im Innenraum besteht saubere-Turnschuh-Pflicht.

Toiletten und Umkleidekabinen stehen in der Halle ausreichend zur Verfügung.

Für alle Triathlon-Wettkämpfer

Circa 30 Minuten vor eurem Start findet ihr euch zum Wiegen in der Vorstart-Zone ein. Im Idealfall erscheint ihr dort in eurer Wettkampfkleidung. Gewogen wird mit Turnschuhen. Beim Wiegen erhaltet ihr einen Zettel auf dem eure Startnummer und das Gewicht vermerkt sind. Sobald die Radzone freigegeben ist, geht ihr zu eurem Fahrrad, richtet die Sattelhöhe und Lenker ein. In den Fahrradcomputer gebt ihr euer Gewicht ein. Dies ist wichtig, da hierüber zusammen mit der getretenen Leistung eure gefahrene Strecke ermittelt wird. Für die Einrichtung stehen euch Helfer zur Seite.

Das Radfahren findet auf Indoor-Trainern von ICG auf dem Modell ICG-IC7 statt. Auf den Rädern könnt ihr mit Turnschuhen oder SPD-Schuhen fahren. Ein anderes Klick-System steht nicht zur Verfügung. Bitte beachtet: wer mit SPD-Schuhen Rad fährt, muss diese danach wechseln und Laufschuhe anziehen. Das Laufen in SPD-Schuhen ist auf dem Tartan-Belag untersagt. Einen Helm benötigt ihr nicht :-)

Nachdem alle Fahrräder eingerichtet sind, gebt ihr euch an den Start. Dieser befindet sich direkt vor der Radzone.

Der Start erfolgt als Jagdstart. Der schnellste Schwimmer beginnt, alle weiteren folgen im Abstand ihrer Zeitrückstände vom Schwimmen. Nach dem Start lauft ihr zu eurem Fahrrad und absolviert eure Wettkampfdistanz. Achtung: diese wird im Anschluss durch einen Helfer kontrolliert. Wenn ihr zu wenig gefahren seid, gibt es Strafsekunden.

Das Laufen findet direkt im Anschluss ohne Pause statt. Wie im Triathlon auch, ist der Weg durch die Radzone vorgegeben. Für alle Wettkämpfe außer Super-Sprint findet das Laufen auf der 200 m Bahn statt. Für die 2,4 km haben wir die Runde vergrößert, sodass ihr nur sechs Runden laufen müsst. Ihr seid selbst dafür verantwortlich, die korrekte Anzahl an Laufrunden zu laufen. Wir zählen elektronisch die Runden für das Ergebnisprotokoll.

Die Aufteilung auf die Final-Läufe A und B erfolgt beim Super-Sprint nach den Schwimmzeiten. Im A-Finale starten die schnellsten Schwimmer.

Für alle swim-and-run-Athleten

Euer Start erfolgt am Ausgang des Radgartens. Bitte findet euch ca. 10 Minuten vor eurem Start dort ein. Auch bei euch gilt: der schnellste Schwimmer startet als erster. Alle anderen folgen entsprechend ihrer Zeitrückstände.

Warm-up und cool-down

In der Schwimmhalle stehen die Bahnen 1 und 8 dauerhaft zum Ein- und Ausschwimmen zur Verfügung.

In der Leichtathletikhalle kann dieses Jahr die 110 m Sprintbahn zum Aufwärmen bis 14:45 Uhr genutzt werden. Danach ist diese für den Super-Sprint reserviert. Bitte bringt entsprechend Wechselschuhe /-kleidung für die Erwärmung im Außengelände mit.

In der Leichtathletikhalle besteht auch die Möglichkeit, sich auf eigenen Rollen zu erwärmen. Diese könnt ihr im oberen Tribünenbereich aufstellen. Bitte achtet darauf, dass die Zugangswege zu den Sitzplätzen nicht versperrt werden.

Aufgrund der hohen Teilnehmerzahl ist das Einfahren auf den Indoor-Trainern im Innenbereich nur verkürzt möglich. Wir stellen ca. 5 Räder zum Ausprobieren bereit.

Bitte achtet auf die Lautsprecher-Durchsagen zu eventuellen Zeitplan-Änderungen.

Verpflegung

Ab 11:00 Uhr steht in der Leichtathletikhalle ein Catering mit Nudeln, Kuchen, Kaffee und Getränken zur Verfügung.

Für alle Wettkämpfer steht kostenfreie Verpflegung mit Obst, Salzbrezeln, Iso und Wasser bereit.

Grundsätzlich gilt im Innenbereich der Halle ein Verbot für Getränke und Verpflegung. Wer zum Radfahren unbedingt trinken benötigt, bringt dies bitte in einer verschließbaren Radflasche mit und stimmt den Einsatz mit den verantwortlichen Helfern im Radgarten vor Ort ab.

Siegerehrung

Sie darf nicht fehlen und wir wollen euch den Rahmen geben, den ihr verdient! Deswegen findet die Siegerehrung in der großen Halle vor der Tribüne statt und wird sich zeitlich in die laufenden Wettkämpfe einordnen.

13:45 Uhr: Schüler D, C und B, Laktat-Party

15:20 Uhr: Schüler A, Jugend B (Super-Super-Sprint)

16:45 Uhr: Super-Sprint

Aufgrund der Meldezahlen haben wir uns entschieden, den Super-Sprint-Wettkampf wie folgt zu ehren:

- Gesamtwertung Platz 1-6 männlich / weiblich
- Platz 1-3 männlich / weiblich in den AK Jugend A, Junioren
- Platz 1 männlich / weiblich in den AK 20-29, 30-39, 40-49, 50-59, AK60

Die anderen Wettkämpfe ehren wir, wie in der Ausschreibung aufgeführt:

Laktat-Party:

- Gesamtwertung Platz 1-6 männlich / weiblich

Schüler D bis Jugend B

- Platz 1- 3 männlich / weiblich

Wir wünschen euch viel Spaß!

Bei Fragen könnt ihr euch gerne an uns per Mail oder unsere Helfer vor Ort wenden.

Zusätzlich lohnt sich ein Blick in unsere FAQs:

<http://www.trindoor.de/pdf/FAQ%202023%20TRIndoor.pdf?dl=0>

Diese werden wir fortlaufend mit euren Fragen erweitern.

Wir wünschen euch eine gute Vorbereitung, Anreise und viel Erfolg!

Andrea Gießmann und das gesamte Orgteam

TRIndoor.de