

Ausschreibung TRIndoor – das Winterbattle

Veranstalter/Ausrichter: Lauf- und Triathlon-Verein Erfurt e.V.

Gesamtleitung: Andrea Gießmann

Termin:

Samstag, 8. Februar 2025 – Evening-Spin

Sonntag, 9. Februar 2025 – TRIndoor

Veranstaltungsorte:

Schwimmen: Roland-Matthes-Schwimmhalle
Johann-Sebastian-Bach-Straße 6, 99096 Erfurt

Rad + Lauf & Spinning: Hartwig-Gauder-Leichtathletikhalle
Johann-Sebastian-Bach-Straße 2, 99096 Erfurt

Evening-Spin - Samstag

Ticket	Beginn	Dauer	Startgeld
<i>short spin</i>	17 Uhr 18 Uhr 19 Uhr	50 Minuten	20 €
<i>middle spin</i>	17 Uhr 18 Uhr	2 x 50 Minuten	35 €
<i>long spin</i>	17 Uhr	3 x 50 Minuten	49 €

Bei Buchung eines Spinning-Tickets in Kombination mit dem TRIndoor gibt es 15 % Rabatt auf das Spinning-Ticket.

Wettkämpfe TRIndoor - Sonntag

Wettkampf	swim [m]	bike [km]	run [km]	AK*	Startgeld
<i>Swim & Run</i>	50	-	0,2	Schüler D (6 / 7)	5 €
<i>Swim & Run</i>	100	-	0,4	Schüler C (8 / 9)	5 €
<i>Swim & Run</i>	200	-	0,8	Schüler B (10 / 11)	10 €
<i>Super-Super-Sprint</i>	200	5	1	Schüler A (12 / 13) Jugend B (14 / 15)	20 €
<i>Super-Sprint</i>	400	10	2,4	ab Jugend A (ab 16)	30 € bis AK19 50 € ab AK20
<i>Laktat-Party</i>	400	3x (3	1)	ab Jugend A (ab 16)	
<i>Super-Staffel</i>	400	10	2,4	ab 14 Jahre	80 €

Para-TRIndoor: Auch 2025 heißen wir wieder alle Para-Athleten herzlichen Willkommen in Erfurt. Para-Athleten der AK12-15 starten im Super-Super-Sprint. Ab AK16 im Super-Sprint oder Laktat-Party. Es erfolgt eine Wertung in den Startklassen entsprechend der Klassifizierung des Athleten. Athleten ohne Klassifizierung/ „noch nicht klassifiziert“ werden in einer offenen Klasse zusammengefasst.

Zeitplan Evening-Spin

Am Samstag in der Hartwig-Gauder-Leichtathletikhalle

Beginn	Dauer	
17:00 Uhr	50 Minuten	short spin
17:00 Uhr	100 Minuten	middle spin
17:00 Uhr	150 Minuten	long spin
18:00 Uhr	50 Minuten	short spin
18:00 Uhr	100 Minuten	middle spin
19:00 Uhr	50 Minuten	short spin

Zeitplan SWIM & BIKE & RUN

Super-Sprint:

Altersklasse	Schwimmstart	Jagdstart Rad + Lauf
Frauen ab AK 40 Männer ab AK 50 Staffeln	9:00 Uhr	11:00 Uhr
Frauen AK 30-39 Männer AK 30-39 Männer AK 40-49	~ 9:30 Uhr	11:45 Uhr
TOP 10 Jugend A und Junioren Frauen AK 20-29 Männer AK 20-29	~ 10:00 Uhr	12:30 Uhr

Alle anderen Wettbewerbe:

Altersklasse	Schwimmstart	Jagdstart Rad + Lauf
Laktat-Party	11:00 Uhr	13:45 Uhr 14:30 Uhr 15:20 Uhr
Schüler C (AK 8/9)	~ 12:00 Uhr	14:05 Uhr Jungen 14:15 Uhr Mädchen
Schüler D (AK 6/7)	~ 12:30 Uhr	14:25 Uhr
Schüler B (AK 10/11)	~ 12:40 Uhr	14:55 Uhr Jungen 15:05 Uhr Mädchen
Schüler A / Jugend B (AK 12/13; AK 14/15)	~ 13:30 Uhr	15:45 Uhr Jugend B 16:25 Uhr Schüler A

Wettkampfbeschreibung:

Evening-Spin

Das Spinning-Event findet am Vorabend des TRIndoor in der Leichtathletik-Halle auf den Indoor-Bikes statt. Unser Spinning-Instructor fährt mit Euch drei Runden á 50 Minuten zu bester Musik. Jeder Teilnehmer kann entsprechend seines Leistungsvermögens die Intensität frei wählen. Damit eignet sich das Event entweder als kleines warm-up vor dem TRIndoor oder separates Workout im Winter in der Gemeinschaft.

TRIndoor

Schwimmen:

Das Schwimmen erfolgt am Vormittag zwischen 9 und 14 Uhr für alle Athleten in der Roland-Matthes-Schwimmhalle auf einer 50-Meter Bahn. Der Start erfolgt im Becken vom Beckenrand. Nach dem Schwimmen folgt eine Pause. In dieser können die Athleten in die benachbarte Leichtathletikhalle wechseln und sich vorbereiten.

Radfahren:

Das Radfahren erfolgt auf fest installierten Radtrainern in der Leichtathletikhalle. Der Start erfolgt im Jagdstart ab 11:00 Uhr. Der schnellste Schwimmer startet zuerst. Die weiteren starten entsprechend ihrem Zeitrückstand.

Der Start und die Startaufstellung erfolgen außerhalb des Radbereichs. Jeder Athlet läuft zu seinem Rad und fährt die festgelegte Distanz. Das korrekte absolvieren der Distanz wird durch Kampfrichter überprüft.

Anmerkung: Das Tragen eines Fahrradhelms ist aufgrund der festinstallierten Räder nicht erforderlich.

Die Räder sind im Innenraum der Leichtathletikhalle auf der 60-Meter-Sprintbahn aufgestellt.

Laufen:

Das Laufen erfolgt auf der 200-Meter-Rundbahn direkt im Anschluss an das Radfahren. Jeder Athlet wechselt ohne Pause vom Rad über einen festgelegten Laufweg auf die Laufbahn und absolviert die festgelegte Distanz.

Wer zuerst im Ziel ist, hat gewonnen.

Super-Staffel:

Die Staffel wird im Rahmen des Super-Sprint Wettbewerbs durchgeführt. Eine Staffel besteht aus mindestens zwei Startern. Bei zwei Startern darf eine Person zwei Disziplinen ausführen.

Als Staffelstab wird der Zeitnahmechip übergeben. Die Übergabe erfolgt am Ende des Radgartens in der gekennzeichneten Zone. Nach dem Radfahren muss der Radfahrer durch den Radgarten zu seinem Läufer laufen und dort den Chip übergeben. Nach dem Schwimmen erfolgt aufgrund der Pause keine Staffelstab-Übergabe.

Laktat-Party:

Der Wettkampf Laktat-Party wird über 400 m Schwimmen und drei Runden über je 3 km Rad und 1 km Lauf ausgetragen.

Für alle startet der Wettkampf mit 400 m Schwimmen. Das Schwimmen findet analog der anderen Wettkämpfe am Vormittag statt. Die Bahn- und Laufverteilung erfolgt per Los.

Danach starten alle Athleten drei Mal über 3 km Rad und 1 km Lauf. Nach jedem Rad-Lauf-Wettkampf gibt es eine Pause.

Jeder Rad-Lauf-Wettkampf wird im Jagdstart gestartet – der Rückstand beträgt 1/3 der Differenz auf die schnellste Schwimmzeit. Wer zuerst im Ziel ist, hat die Runde gewonnen. Alle Athleten erhalten entsprechend ihrer Platzierung Punkte. Der Athlet mit den meisten Punkten ist der Gesamt-Sieger.

Frauen und Männer starten in den Runden gemeinsam. Wertung und Punktevergabe erfolgen jedoch für Frauen und Männer separat. Jeder Athlet der ins Ziel kommt erhält anhand seiner Platzierung Punkte. Die Platzierung wird getrennt nach männlich und weiblich ermittelt. Es gibt keine Altersklassenwertung.

Platz 1:	25	Platz 7:	17
Platz 2:	23	Platz 8:	16
Platz 3:	21	Platz 9:	15
Platz 4:	20	Platz 10:	14
Platz 5:	19		
Platz 6:	18	Platz 23 ff	

Teilnahmeberechtigung, Teilnehmer- und Zeitlimit: Teilnahmeberechtigt sind alle Sportler(innen), die den Haftungsausschluss des Veranstalters durch ihre Anmeldung anerkennen.

Teilnehmerverpflichtung / Haftungsausschluss: Mit meiner Anmeldung erkläre ich mein Einverständnis mit den Organisationsrichtlinien und die Bereitschaft, den Anweisungen der Helfer Folge zu leisten. Dies gilt auch für Sammelmeldungen meines Vereins, von denen ich Kenntnis erhalten habe. Mein Trainings- und Gesundheitszustand entspricht den Anforderungen des Wettkampfes. Ich versichere, dass ich keinerlei Rechtsansprüche und Forderungen an den Veranstalter oder Ausrichter, sowie dessen Helfer und Beauftragte, alle betroffenen Gemeinden und sonstige Personen oder Körperschaften stellen werde, soweit nicht Haftpflichtansprüche bestehen. Das Startgeld wird mir nur zurückgezahlt, wenn meine Meldung nicht angenommen werden konnte. Persönliche Daten, Fotos und Bildaufzeichnungen können ohne Vergütung veröffentlicht werden.

Zeitnahme: Die Zeitnahme erfolgt beim Schwimmen mittels Handzeitmessung; beim Radfahren und Laufen mittels Transponder, der am Fußgelenk zu tragen ist, per Computererfassung. Für die ordnungsgemäße Erfassung der Zwischen- und Endzeiten an den Zeitmessstationen (Bestätigung per Piepton) ist jeder Teilnehmer selbst verantwortlich.

Startgebühren - Rückerstattung / Ummeldung / Ausfall der Veranstaltung:

Zieht ein(e) Teilnehmer(in) die Meldung zum Wettkampf zurück oder tritt zum Wettkampf nicht an, besteht kein Anspruch auf Rückzahlung der Startgebühr.

Nachmeldungen sind nur entsprechend den geltenden Einschränkungen und bei Vorhandensein freier Startplätze möglich.

Bankverbindung: Die Startgebühr ist, wie im Meldeportal angegeben, zu begleichen.

Anmeldeschluss: 31. Januar 2025. Eine Anmeldung ist nur bei Vorhandensein freier Startplätze im Meldeportal möglich.

Anmeldung: Eine Anmeldung ist nur bei Vorhandensein freier Startplätze im Meldeportal unter <https://my.raceresult.com> möglich. Diese werden im Meldeportal ausgewiesen. Die Anmeldung erfolgt ausschließlich über das Meldeportal, welches im Herbst 2024 freigeschaltet wird. Es erfolgt eine

elektronische Meldebestätigung.

Die Anmeldung ist erst mit Eingang der Startgebühr endgültig abgeschlossen.

Startunterlagenausgabe: Die Startunterlagenausgabe erfolgt in der Roland-Matthes-Schwimmhalle ab 7.30 Uhr.

Wettkampfeinweisung / Vorstart Schwimmen: 10 Minuten vor dem Wettkampf im Startbereich. Wettkampfeinweisung Rad und Lauf

Immer 15 Minuten vor dem jeweiligen Start zum Rad im unmittelbaren Bereich der Vorstart-Zone. Die Einweisung erfolgt gemeinsam durch Einsatzleiter und Wettkampfleiter.

Für alle Wettkampfteilnehmer wird die Teilnahme an der Wettkampfeinweisung ausdrücklich empfohlen.

Die dort erteilten Anweisungen für den Wettkampf sind für alle Teilnehmer verbindlich.

Check In Rad + Lauf: Erfolgt unmittelbar vor dem Beginn des Wettkampfes. Bitte dazu in der vorgesehenen Vorstart-Zone einfinden. Nach Freigabe der Rad-Zone kann jeder Athlet das Fahrrad einstellen und Laufschuhe platzieren. Danach ist die Rad-Zone wieder zu verlassen.

Check Out: nicht erforderlich

Verpflegung: Die Teilnehmerverpflegung erfolgt im Foyer der Leichtathletikhalle. Im Wettkampfbereich sind grundsätzlich keine Getränke erlaubt.

Wertungen / Siegerehrung:

bis 15 Jahre: Die Wertung erfolgt in den Altersklassen nach der DTU-Sportordnung. Die Siegerehrung für Platz 1-3 männlich und weiblich.

ab 16 Jahre Super-Sprint: Die Wertung erfolgt Altersklassen-übergreifend, getrennt nach männlich und weiblich. Die Siegerehrung erfolgt für Platz 1-6 männlich und weiblich.

In den AK Jugend A und Junioren werden die jeweiligen Plätze 1-3 männlich und weiblich geehrt. In den AK20-29, 30-39, 40-49, 50-59, 60-69, 70-79 werden die jeweiligen Sieger und Siegerinnen geehrt.

Super-Staffel: Die Wertung erfolgt als Gesamtwertung und eine Ehrung der 3 schnellsten Staffeln.

ab 16 Jahre Laktat-Party: Die Wertung erfolgt Altersklassen-übergreifend, getrennt nach männlich und weiblich. Die Siegerehrung erfolgt für Platz 1-6 männlich und weiblich.

Ergebnislisten: Die inoffiziellen Ergebnislisten werden jeweils nach Zieleinlauf des letzten Teilnehmers und nach Absprache mit dem Wettkampfrichter durch Aushang an der Informationstafel und im Internet bekannt gegeben. Gehen 30 Minuten danach keine Einsprüche ein, werden die Ergebnisse offiziell. Spätere Einwände werden nicht berücksichtigt. Die Ergebnislisten werden nach dem Wettkampf auch im Meldeportal zeitnah eingestellt.

Anreise:

Anfahrt mit Bus & Bahn: Mit der Bahn bis Erfurt-Hauptbahnhof. Von dort direkt mit der Stadtbahn Linie 3 oder 4 (Richtung) bis Haltestelle Tschaikowskistraße (3 min Fußweg) oder Stadtbahn Linie 1 (Richtung) bis Haltestelle Landtag/Stadion Nord (4 min Fußweg).

Anfahrt mit dem PKW: Autobahn A4 Abfahrten Erfurt-Ost oder Erfurt-West. Richtung Stadtmitte, Steigerwaldstadion. Nutzen Sie das Parkhaus in der Johann-Sebastian-Bach-Straße 2-6, 99096 Erfurt oder die Parkplätze im direkten Umfeld

Datenschutz: Der Athlet ist mit der Speicherung seiner persönlichen Daten, wie Name, Vorname, Geburtsjahr, Verein und Anschrift im Zusammenhang mit dieser Sportveranstaltung einverstanden. Er ist des Weiteren mit der Veröffentlichung seines Namens, Vornamens, Geburtsjahres, AK, Vereins und seiner erreichten Zwischen- und Endzeiten in den Ergebnislisten zu dieser Sportveranstaltung im Internet einverstanden.

Verteilung von Werbung, Plakaten und Flyern: Wir sind zu Gast in den Sportstätten der Stadt Erfurt. Aus Rücksicht auf eine saubere und ordnungsgemäße Übergabe der Sportstätten ist das Auslegen und die Anbringung von Werbung, Plakaten und Flyern jeglicher Art nur nach schriftlicher Genehmigung durch den Veranstalter erlaubt. Anfragen richtet bitte im Vorfeld an info@trindoor.de.