

An alle Starter,

mit diesem Schreiben erhalten Sie Informationen zu:

- Logistik
- Anfahrt
- Zeitplan
- Check In Zeiten
- Nachmeldungen

ab 7:30 Ausgabe der Starterunterlagen auf der Bleiche

8:45 Wettkampfbesprechung für das Jedermannrennen auf dem Marktplatz

9:00 Uhr Start Jedermannrennen

ca. 10:00 Uhr Ankunft Sieger Jedermannrennen

ca. 11:00 Uhr erwartetes Ende Jedermannrennen

ca. 11:15 Uhr Durchfahrt U23-Henningerrennen

ca. 11:30 Uhr Siegerehrungen des Jedermannrennens und der Staffelwertung, auf dem Marktplatz

ca. 12:15 Uhr Durchfahrt Elite-Henningerrennen

ca. 12:30 Uhr Start Kurzdistanz / Hessenmeisterschaft

ca. 14:25 Uhr erwartete Ankunft des Siegers der Kurzdistanz

ca. 15:30 Uhr Beginn der Siegerehrung auf dem Marktplatz

ca. 16:00 Zielschluß und Beginn der Tombola auf dem Marktplatz

Das Jedermannrennen startet um 9 Uhr, die Kurzdistanz ca. um 12:30. Ihre Startnummer erfahren Sie bei der Startunterlagenausgabe oder vorher unter der Internet Adresse www.duathlon-oberursel.de. Alle Staffeln starten mit dem Jedermannrennen

Versorgung und Logistik

In der Wechselzone befinden sich ein Bike Service von der Firma Snow & Bike Action, die Getränke Station von Rosbacher, die für alle Starter gern die Trinkflaschen vor dem Rennen auffüllt, die Ausgabe der Startunterlagen und Toiletten.

ANFAHRT

Mit öffentlichen Verkehrsmitteln. Bis Oberursel Bahnhof mit der S5 und von dort mit der U3 bis Haltestelle Portstrasse, oder direkt mit der U3 bis Portstrasse.

Mit dem Auto reisen Sie über die A661 an und nehmen die Ausfahrt Oberursel (NICHT Oberursel Stadtmitte und Oberursel Oberstedten). Sie kommen automatisch auf die Lahnstrasse und folgen dieser bis zum Ende, bis es links in die Marxstrasse geht. Hier befindet sich auch der offizielle Parkplatz der Veranstaltung (große Wiese). Von dort sind es ca. 500 Meter bis zur Anmeldung. Die Anfahrt ist ausgeschildert.

UMKLEIDEN/DUSCHEN

In der Turnhalle der Urselbachschule, ebenfalls in der Marxstrasse, befinden sich die Duschen und Umkleiden.

ANMELDUNG

Folgen Sie der Marxstrasse, am Ende gehen Sie rechts in den Portugall und dann wieder links in die Hegarstrasse und folgen dieser bis zum Ende.

Die Anmeldung ist ab 7:30 Uhr an der Wechselzone geöffnet. Die Wechselzone ist während des ersten Rennens von 9:00 Uhr bis 11:00 Uhr für das einchecken von Athleten aus der Kurzdistanz gesperrt. Bitte halten Sie Ihren Startpaß für die Ausgabe der Startunterlagen bereit. Um 8:45 Uhr (Jedermannrennen) und um ca. 12:10 Uhr (Kurzdistanz) findet die offizielle Wettkampfbesprechung auf dem Marktplatz statt. Die Teilnahme an der Wettkampfbesprechung ist PFLICHT! Der Marktplatz ist ca. 160m entfernt von der Wechselzone. Der Weg zum Marktplatz ist von der Wechselzone aus ausgeschildert.

RADABGABE

Bitte achten Sie beim Check-IN darauf, dass Ihr Fahrrad gemäß der Sportordnung der Deutschen Triathlon Union in einem technisch einwandfreien Zustand ist. Die Überwachung obliegt den eingesetzten Kampfrichtern. Bei der Radabgabe ist ein radsportspezifischer Helm, dessen Aufbau den Bestimmungen eines anerkannten Prüfinstituts entspricht, vorzuzeigen.

In den Startunterlagen befindet sich neben der Startnummer ein Aufkleber mit Ihrer Startnummer für Ihr Rennrad. Der Aufkleber ist in Fahrtrichtung links auf dem Fahrrad, gut sichtbar anzubringen.

STARTNUMMER

Ihre Startnummer hat den Zeitmesschip auf der Rückseite der Startnummer aufgebracht.

Bitte **knicken** Sie Ihre Startnummer **nicht**, ansonsten können keine Zwischenzeiten genommen werden! Beim Laufen muss die Startnummer auf der Vorderseite, beim Radfahren auf der Rückseite getragen werden.

Wir empfehlen allen Startern ein Startnummernband für das Tragen der Startnummer. Bei Bedarf können Startnummernbänder bei der Anmeldung käuflich erworben werden.

Da die Startnummer bei den Staffeln als "Staffelholz" dient und zwischen den Disziplinen übergeben wird, ist hier ebenfalls ein Startnummernband dringend empfohlen!

RUNDENBÄNDCHEN

Auf dem **letzten** Laufsplit der Jedermannndistanz und auf **beiden** Laufsplits der **Kurzdistanz/ Hessischen Meisterschaften** werden Runden(zähl)bändchen ausgegeben. Diese dienen eurer eigenen Orientierung aber auch dem Streckensprecher und den Zuschauern, um den Rennverlauf besser verfolgen und kommentieren zu können. Es werden **Auf den 5 Kilometerrunden ZWEI Bändchen** (pro Runde ein Bändchen), auf der **10 Kilometerrunde DREI Bändchen** (für die erste Runde wird aus organisatorischen Gründen kein Bändchen ausgegeben) ausgegeben.

Auf der **Radstrecke** gibt es eine **elektronische Rundenzählung** jedoch **keine manuelle Zählhilfe!** Wir empfehlen deshalb ausdrücklich die Benutzung eines Tachometers, um die korrekte Absolvierung der Wettkampfdistanz nachvollziehen zu können.

SIEGEREHRUNG

Die Siegerehrung ist für 15:30 terminiert und findet auf dem Marktplatz statt. Die Ergebnisse und der Online-Urkundendruck für alle Teilnehmer werden am späten Abend des 01.05.2007 auf unserer Website www.duathlon-oberursel.de veröffentlicht.

Zeitplan

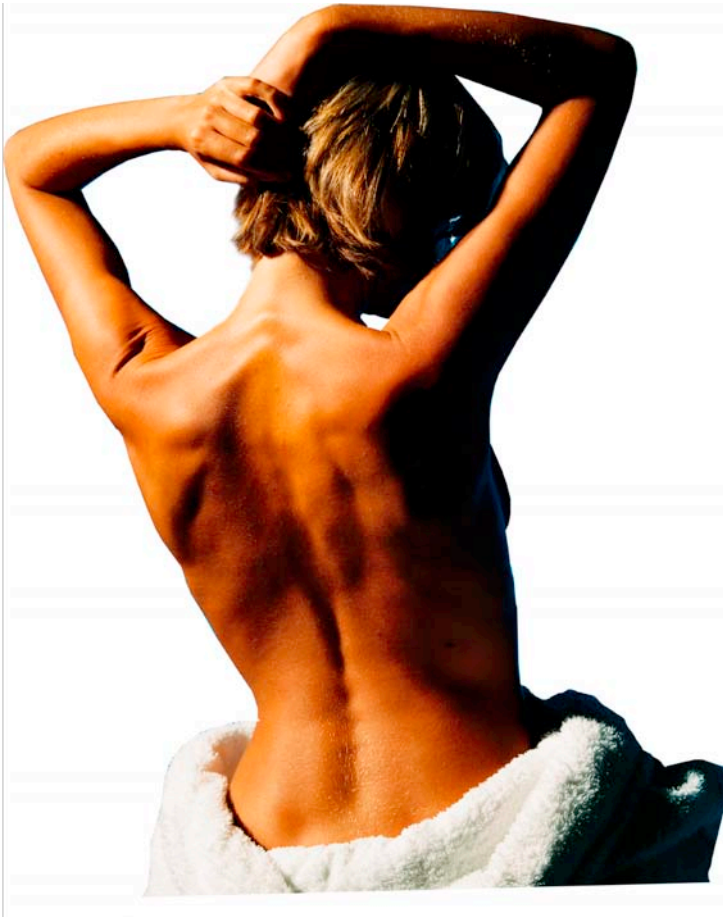
Hier noch einmal der Zeitplan im Überblick.

9:00 Uhr Start Jedermannrennen
ca. 10:00 Uhr Ankunft Sieger Jedermannrennen
ca. 11:00 Uhr erwartetes Ende Jedermannrennen
ca. 11:15 Uhr Durchfahrt U23-Henningerrennen
ca. 11:30 Uhr Siegerehrungen des Jedermannrennens und der Staffelwertung
ca. 12:15 Uhr Durchfahrt Elite-Henningerrennen
ca. 12:30 Uhr Start Kurzdistanz / Hessenmeisterschaft
ca. 14:25 Uhr erwartete Ankunft des Siegers der Kurzdistanz
ca. 15:30 Uhr Beginn der Siegerehrung
ca. 16:00 Zielschluß und Beginn der Tombola

Wir freuen uns auf Ihren Start in Oberursel
Das Team vom Oberurseler Altstadtduathlon



SANITÄTSHAUS
RAAB
sani team · ortho team



Wie gesund ist Ihr Rücken?

***Kommen Sie zu uns und lassen Sie eine individuelle
Haltungsanalyse Ihres Rückens erstellen!***

*Erfahren Sie, wie Sie Ihrem Rücken helfen können, den Tag unbeschwert und
gesund zu meistern.*

Ist auch Ihr Rücken abends verspannt und schmerzt? Fühlen auch Sie sich manchmal wie „gerädert“? Das muss nicht sein! Die Ursache der Beschwerden ist häufig eine falsche Körperhaltung. Mit geeigneten Maßnahmen können diese gelindert werden.

Damit auch Sie rechtzeitig für die Gesundheit Ihres Rückens aktiv werden können, bieten wir in unserem Sani-Rücken-Beratungs-Zentrum den „**Rücken-Aktiv-Check**“ an. Dabei wird eine individuelle Haltungsanalyse Ihres Rückens erstellt, die Ihnen wertvolle Hinweise auf die Haltungsschwächen des gesamten Körpers gibt.

Wir laden Sie herzlich ein, in unserem Sani-Rücken-Beratungs-Zentrum den „Rücken-Aktiv-Check“ durchführen zu lassen. Zudem erhalten Sie einen Überblick über unser aktuelles Rückensortiment.

Nutzen Sie unser Angebot, die Haltung Ihres Rückens zu überprüfen und warten Sie nicht, bis sich Ihr Rücken meldet. Bei Rückfragen oder Terminvereinbarungen stehen Ihnen unsere Sportwissenschaftler Jens Bidman und Sascha Krücke gerne zur Verfügung.

Sanitätshaus Raab

Schäfergasse 12

60313 Frankfurt

Tel 069-92870549

www.sanitaetshaus-raab.de

laufstudio@sanitaetshaus-raab.de



