

Fragen und Antworten

- Warum ist die Startzeit so früh ? Da kann man doch keinen Sport machen !
- Sind Nachmeldungen möglich ?
- Warum ist die Teilnehmerzahl begrenzt ?
- Brauche ich ein Rennrad ?
- Benötige ich einen Helm ?
- Was ist Windschattenfahren ?
- Ist das Startgeld nicht ein bißchen hoch ? Bei Laufwettbewerben zahle ich nur 5,- Euro !
- Was mache ich bei einem Platten ?
- Gibt es ein Zeitlimit ?
- Was brauche ich noch an Ausrüstung ?
- Gibt es Verpflegung auf der Strecke ?
- Sind Helfer auf der Strecke ?

Warum ist die Startzeit so früh ? Da kann man doch keinen Sport machen !

Ja, die Startzeit ist für uns auch immer wieder früh. Wir stehen jedoch noch früher auf, um den Wettkampf für euch vorzubereiten. Der eigentliche Grund für den frühen Start ist die Sperrung der Havelchaussee. Die dort anliegenden Gastronomiebetriebe geben ihre Einwilligung in die Sperrung nur, wenn um 10:00 Uhr die Strecke wieder frei ist. Dies ist eine den zahlreichen Auflagen, die uns von der Berliner Polizei gemacht wird. Und darum heißt es immer wieder: Zum Volkstriathlon früh aufstehen !

Sind Nachmeldungen möglich ?

Theoretisch schon, praktisch aber seit Jahren unmöglich, weil die Startplätze auf 300 begrenzt sind und diese 300 Plätze schon oft vor dem Meldeschluß vergeben sind. Daher: früh melden ! und sich so einen Startplatz sichern !

Warum ist die Teilnehmerzahl begrenzt ?

Unter anderem aus Sicherheitsgründen! Die Strecke ist mit mehr als 300 Athleten überfüllt. Da wir einige enge Stellen auf der Strecke haben, würdet Ihr Euch gnadenlos über den Haufen fahren und laufen. Das Risiko ist einfach zu groß, daß es Verletzte gibt.

Dazu kommt, daß die Behörden uns - zur Reduzierung der Umweltbelastung - ein Limit setzen. Das müssen wir einhalten, sonst ist es aus mit dem Volxtri an der Krummen Lanke. Es ist für den See und die angrenzenden Flächen einiges an Belastung, wenn mehr als 300 Menschen da Sport treiben. Zum Spaß an der Veranstaltung zählen halt viele Faktoren. Und den wollen wir den Teilnehmern und der Natur nicht nehmen!

Brauche ich ein Rennrad ?

Nein! Du brauchst nur ein verkehrssicheres Rad ! Ob das nun eine Hollandrad, Omas Drahtesel oder sonst eine Kutsche ist, ist uns egal. Besondere High-Tech-Räder mit Scheibenrad oder ähnlichem sind sogar von der Benutzung ausgeschlossen !

Anmerkung: Die ersten und letzten Meter der Radstrecke sind in einem nicht ganz so guten Zustand. Hier empfiehlt sich besonders ein Rad mit dickeren Reifen, um keinen Radschaden zu haben.

Benötige ich einen Helm ?

Ja ! Ein Helm ist beim Triathlon immer Pflicht. Wer einmal gestürzt ist, weiß, wie wichtig ein Helm ist. Ohne einen Helm geht bei uns niemand auf die Radstrecke !

Was ist Windschattenfahren ?

Windschattenfahren bedeutet, direkt hinter seinem Vordermann / Vorderfrau zu fahren. Dabei spart man durch den fehlenden Fahrtwind seine Kräfte für später auf. Da Triathlon eine Einzelsportart ist, ist das Windschattenfahren verboten ! Dies bedeutet, Du mußt 10 Meter Abstand zu deinem Vordermann / Vorderfrau halten !

Ist das Startgeld nicht ein bißchen hoch ? Bei Laufwettbewerben zahle ich nur 5,- Euro !

Bei einem Triathlon ist der Organisationsaufwand um ein erhebliches größer als bei einem Laufwettbewerb: Es müssen Fahrradständer für alle Teilnehmer aufgebaut werden, besondere Sicherheitsmaßnahmen fürs Schwimmen sind erforderlich, die Zeiterfassung und Auswertung ist komplizierter, die Absperrmaßnahmen für die Radstrecke sind enorm. Und schließlich gibt's für alle Finisher im Ziel ja noch ein T-Shirt vom Wettkampf. Und verhungert ist bei unseren Wettkämpfern auch noch keiner....

Was mache ich bei einem Platten ?

Jeder Schaden kann behoben werden, solange Du es selbst tust ! Flicken auf der Radstrecke ? Kein Problem, nur solltest Du dazu von der Strecke gehen, dabei Du kein Hindernis darstellst.

Gibt es ein Zeitlimit ?

Nein, wir warten auf den Letzten, die Letzte ! Egal, wie lange es dauert. Danach erst beginnt die Siegerehrung. Erfahrungsgemäß sind die ersten nach einer guten Stunde im Ziel, und die letzten so nach ca. zwei Stunden.

Was brauche ich noch an Ausrüstung ?

Im Prinzip nicht viel: Fürs Schwimmen wohl sicherlich eine Badehose oder Badeanzug. Schwimmbrille ist hilfreich, Badekappe bei kaltem Wetter ebenso. Ein Neoprenanzug, der gegen Kälte schützt, darf getragen werden. Zum Radfahren ist nur ein verkehrssicheres Rad sowie ein Helm notwendig. Ob Du mit Turnschuhen, Radschuhen oder Barfuß fährst, ist uns egal. Der Oberkörper muß bedeckt sein und die von uns ausgegebene Startnummer soll auf dem Rücken angebracht sein. Fürs Laufen sind keine Vorschriften gemacht. Schuhe sind sicherlich nützlich, ein Lauftrikot ebenso, um die Startnummer vorne festzumachen. Du solltest also Sicherheitsnadeln oder noch besser ein Gummiband mitbringen, mit dem man die Startnummer am Trikot festmachen kann bzw. nach dem Radfahren am Gummiband nach vorne ziehen kann. Mit einem Handtuch am Fahrrad kann man die kleinen Steinchen abrubbeln, die man vom Schwimmausstieg zum Rad "aufgesammelt" hat.

Gibt es Verpflegung auf der Strecke ?

Auf der Strecke gibt es nur nach der ersten Runde beim Laufen Wasser. In der Wechselzone gibt es nach dem Radfahren Wasser. Im Ziel schließlich gibt es Bananen, Äpfel, Kekse, Kuchen und Wasser oder Elektrolyt zu trinken.

Sind Helfer auf der Strecke ?

Natürlich ! Beim Schwimmen begleiten sie Dich mit Schlauchbooten bzw. Surfbrettern. Beim Radfahren zeigen sie Dir den Weg und registrieren Dich am Wendepunkt. Beim Laufen weisen sie Dir zielsicher den Weg und auch in der Wechselzone helfen sie Dir bei Schwierigkeiten.