

---

World Series  
**POWER**  **MAN**®  
★★★ Alsdorf ★★★

**Sonntag, 14. April 2019**

**Athleten Briefing Deutsch**  
13.04.2019

# Agenda

---

- Willkommen und Vorstellung
- Schiedsgericht
- Zeitpläne
- Check-in und Wechselzone
- Strecken
- Penalties
- Nach dem Rennen
- Wettervorhersage

# Willkommen und Vorstellung

---

John Raadschelders

POWERMAN CEO

Patrick Thevis

Veranstalter

Rainer Lange

DTU Einsatzleiter

Betina Kückels-Viehl

DTU Technische Delegierte

# Schiedsgericht

---

- Betina Kückels-Viehl TD / Vorsitz
- Heike Rockahr DTU
- Patrick Thevis Veranstalter



# Zeitplan

---

## Samstag

- 17:00 Powerman Classic - Athleten Briefing englisch  
17:30 Powerman Classic – Athleten Briefing deutsch  
18:00 Pasta-Party (Autohaus Zittel, Linnicher Straße 203, Alsdorf)

## Sonntag

- 07:15 Check-in  
08:08 Line up Elite Frauen (die ersten 12)  
08:18 Start Elite Frauen  
08:10 Line up Elite Männer (die ersten 12)  
08:20 Start Elite Männer  
08:21 Start AltersklassenathletInnen  
12:00 Cut Off Zeit Rad  
13:01 Zielschluss



# Wechselzone (Wege)



# Check-in

---

- Radcheck
- Helmcheck (Bitte Helm aufgesetzt und geschlossen)
- Aufkleber (Startnummern):
  - Helm: 1 vorne, 1 an jeder Seite
  - Bike: Sattelstütze oder Bremskabel
- Holzradständer, nummeriert für alle Starter
- Vorderrad in Laufrichtung > Wechselzone Mitte (Hinterrad in den Radständer)

# Wechselzone

---

- Den Helm mit geöffnetem Kinnriemen am Rad lassen  
**Bei Nichtbeachten = 30 sec. Zeitstrafe (Penalty Box)**
- Radschuhe vor der Box (Elite) bzw. neben dem Rad (AK) oder am Rad
- Elite: Laufschuhe vor der Box. Elite-Athleten, die ihre Laufschuhe zweimal nutzen, können sie nach dem ersten Lauf vor die Box stellen. AK : Schuhe neben dem Rad
- Jegliches zusätzliche Equipment am Rad muss spätestens 10 Minuten nach diesem Briefing durch den Einsatzleiter genehmigt werden.

# Zeitchip

---

- Sie erhalten **einen** Chip für das Fußgelenk
- Bitte tragen Sie den Chip am linken Bein
- Check-out des Rads nur mit Zeitchip und Startnummer möglich

# Vorstart Procedere/Line up

---

- Jeweils 10 Minuten vor dem Start : Aufstellung am Bitburger Bogen hinter der Startlinie für Elite Frauen und Männer
- Begeben Sie sich zur Startlinie nachdem Ihr Name aufgerufen wurde (nur für Elite)
- Wählen Sie Ihren Startplatz und bleiben Sie HINTER der Startlinie!

# Start

---

- Athleten in Position
- Der Start kann - nachdem die Technische Delegierte das Zeichen „On your mark“ gegeben hat – jederzeit erfolgen
- Elektronisches Startsignal
- Das Rennen startet

# Fehlstart

---

- Mehrere kurze Startsignale = Startabbruch
- Jeder geht zurück an seinen Startplatz
- Erneuter Start

# Strecken

---

## Lauf 1

4 Runden à 2,5 km durch die Alsdorfer Innenstadt

## Rad

3 Runden à 19,5 km wellige, komplett gesperrte  
Wendepunktstrecke

## Lauf 2

4 Runden á 2,5 km durch die Alsdorfer Innenstadt

# 1. Lauf

---

- 4 Runden (Gesamtlänge 10 km)
- 1 Verpflegungsstelle bei 2,5 & 5 & 7,5 km:
  - 1. Tisch Wasser in Plastikbechern
  - 2. Tisch Isotonisches Getränk in Plastikbechern
- !! Bitte beachten Sie die Littering Zone  
(Zone, in der Müll wie Gelbeutel, Flaschen, etc. entsorgt werden kann)  
50 m vor und 100 m nach der Verpflegungsstelle!!  
**Nichtbeachten = Disqualifikation!!!**

# 1. Lauf - Streckenkarte



World Series  
**POWER MAN**  
★★★ Alsdorf ★★★

15

4 = Penaltybox



# Wechselzone 1- Elite!!!

---

- Athleten, die ihre Laufschuhe für beide Läufe nutzen möchten, können diese nach dem 1. Lauf vor der Box stehen lassen
- Es darf sich während des Rennens ausschließlich EIN Paar Laufschuhe auf der Erde befinden
- Gebrauchtes Material nach Lauf 1 muss IN die Box!!!

# Radstrecke

---

- 3 Runden (Gesamtlänge 60 km), hügeliger Kurs
- Windschattenfahren verboten: 12 m Abstand, 25 Sekunden um zu Überholen!
- Runden müssen eigenständig gezählt werden

# Radstrecke - Verpflegung

---

- Pit Stop kurz nach dem Wendepunkt Nähe Aufstiegselinie
- Verpflegungsstelle = Wasser und isotonisches Getränk
- “Persönliche Verpflegung” Tisch am Ende der Verpflegungsstelle
- !! Bitte beachten Sie die Littering Zone  
50 m vor und 100 m nach der Verpflegungsstelle!  
**Nichtbeachten = Disqualifikation!!!**
- Nicht offizielle Coaching Zone im Anschluss an die Verpflegungsstelle

# Radstrecke - Streckenkarte



# World Series **POWER MAN**® Alsdorf

1 = Transition and Mount/Dismount  
19

2 = Aidstation



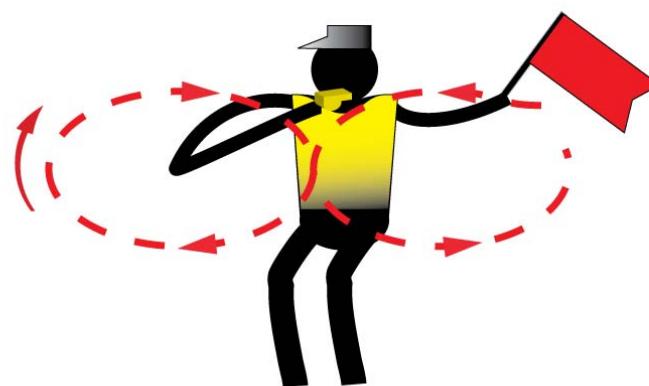
# Radstrecke – Wendepunkt KM19



# Gefahrenstellen

---

Gefahrensignal: drei scharfe Pfiffe und rote Flaggen



Bitte abremsen und Gefahrenstelle wenn möglich  
vorsichtig umfahren.

Auf mögl. Anweisungen der Helfer reagieren!

## 2. Lauf

---

- 4 Runden (Gesamtlänge 10 km)
- 1 Verpflegungsstation bei 2,5 & 5,0 & 7,5 km :
  - 1. Tisch: Wasser in Plastikbechern
  - 2. Tisch: Isotonisches Getränk in Plastikbechern
  - 3. Tisch: Bananen und Gel
- !! Bitte beachten Sie die Littering Zone  
50 m vor und 100 m nach der Verpflegungsstelle!!

**Nichtbeachten = Disqualifikation!!!**

# 2. Lauf - Streckenkarte



# Penalties Bike

---

- Die Penalty Box befindet sich am Beginn der Laufstrecke
- Penalties von der Radstrecke müssen ohne Hinweis am Whiteboard und eigenständig in dieser Penalty Box abgleistet werden - unmittelbar nach dem Radfahren

Windschattenfahren = Blaue Karte = 5 Minuten  
Blocking, Überfahren der Mittellinie etc. = Gelbe Karte = 30 Sekunden)

**Für diese Strafen gibt es KEINE Nummern am Whiteboard!!!**

Wenn Sie Penalties nicht ableisten = DSQ

Max. 2 Blaue Karten!      3 Blaue Karten= DSQ

# Penalty Box

---

- Zusätzlich für Verstöße bei Lauf 1, WZ1 +2 und Lauf 2  
z.B. Aufsteigen vor der Aufstiegslinie, Absteigen nach der Abstiegslinie, Equipment außerhalb der Box, Littering, Andere Verstöße (Rad außerhalb des eigenen Bereichs aufhängen, etc.)
- **Diese** Penalties werden an einem Whiteboard angezeigt  
(Gilt NICHT für Penalties von der Radstrecke!!!)
- Athleten müssen selber in jeder Runde auf das Board achten
- Coaches sollten das Board im Auge haben und ihre Athleten rechtzeitig informieren
- **Nicht abgeleistete Penalties = DSQ**

# Penalty Box

---

- Wenn Sie eine Penalty erhalten, wird Ihre Startnummer plus ein Buchstabencode angezeigt, der den Ursprung der Strafe erklärt

**D** = Dismount (Abstieg) Verstoß

**M** = Mount Line (Aufstieg) Verstoß

**E** = Equipment außerhalb der Box

**L** = Littering (Illegales Müll entsorgen)

**V** = andere Verstöße

## Beispiel:

12D = Athlet Nr.12 erhält eine Penalty für falsches Absteigen

12M + 12E (unter- oder nebeneinander) = Athlet Nr. 12 erhält je eine Penalty für M = Aufstiegsfehler und E = Equipment außerhalb der Box.

# Ziel & Nach dem Rennen

---

- Fotozieleinlauf
- Vermeiden Sie Stau im Zielbereich :  
Begeben Sie sich schnellstens in den Nachzielbereich  
(Verpflegung / Massage)
- Siegerehrung: Nach dem Rennen ab 14:00 in der  
Stadthalle Alsdorf

## Anti-Doping Kontrolle

- Ein Lichtbildausweis ist für jeden Athleten Pflicht um  
für eine eventuelle Doping Kontrolle bereit zu sein

# Wichtiger Hinweis

---

Bitte respektieren Sie Ihre + unsere  
Umwelt!!!

Entsorgen Sie Ihren Müll nicht außerhalb  
der vorbestimmten Zonen

# Wettervorhersage

Tbd

|         | Temp | Wetter |
|---------|------|--------|
| Samstag | XX°C | Schön  |
| Sonntag | XX°C | Schön  |

# Und ....

---

# Fragen ????

# Viel Glück und habt Spaß!!!

---

