

## **Liebe Bühlertäler Triathleten**

**Ihr wisst nicht, ob eure geplanten Rennen dieses Jahr stattfinden oder sie wurden bereits abgesagt? Ihr habt auf einmal keine sportlichen Ziele mehr für dieses Jahr? Alles ist doof?**

**Eure Hängepartie hat ein Ende! Ab sofort könnt ihr euch bei einem Wettkampf verausgaben als wäre es der Ironman Hawaii.**

**Und zwar beim ersten**

### **C.C.V.C.C.**

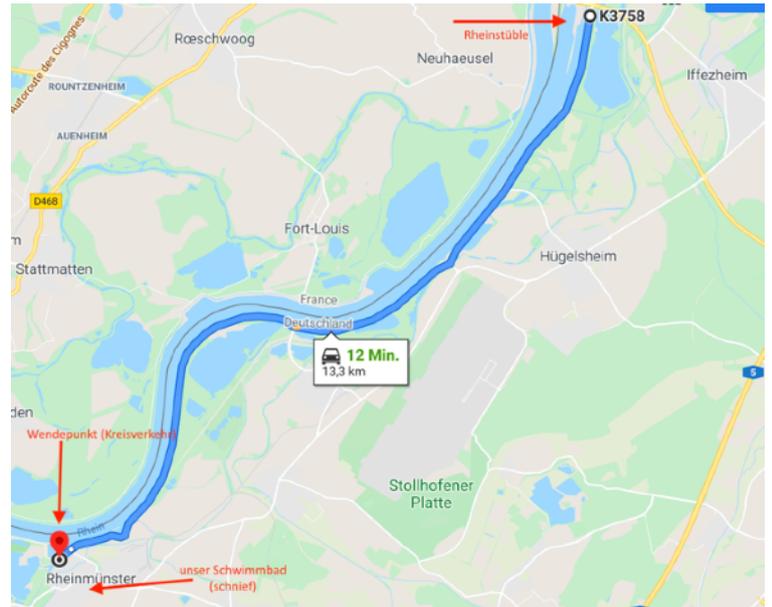
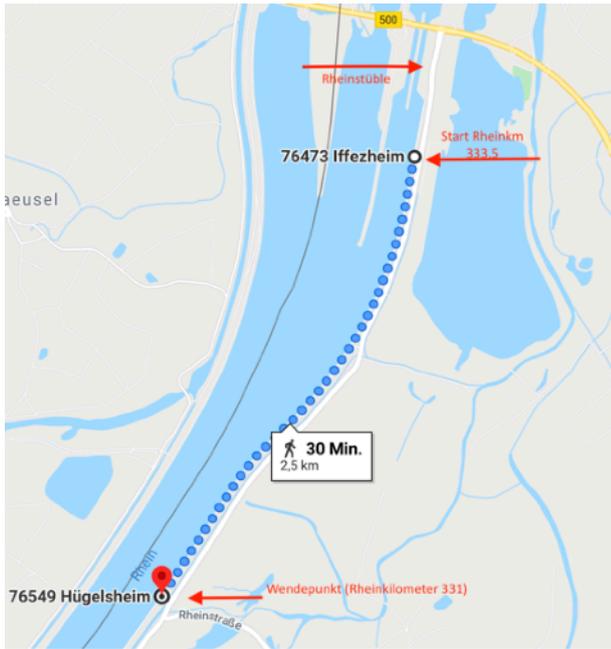
#### **Corona Crises Virtual Contactless Competition**

#### **Hä? Wie wo was wann??**

Ganz einfach: Als Teilnehmer braucht ihr euch nicht einmal anzumelden. Ihr müsst nur an einem beliebigen Tag bis zum 19. April einschl. unsere beiden Wettkampfstrecken so schnell wie möglich bewältigen. An „eurem“ Tag war es voll windig oder ihr wart nicht gut drauf? Kein Problem, ihr habt so viele Versuche wie ihr wollt. Beide Strecken an einem Tag zu absolvieren ist euch zu anstrengend? Egal - macht so viel Tage Pause dazwischen wie ihr braucht. Ja und wo sind die Zeitnehmer? Die seid ihr selber. Was denn für Strecken? Eine ca. 26km lange und flache Radstrecke - keine Ampeln oder Kreuzungen, wenig Verkehr. Und eine 5km lange auch flache Laufstrecke auf Schotter mit ebenso wenig Beeinträchtigung. Siehe unten. Am Ende werden eure besten Zeiten für Rad und Lauf addiert. Und woher weiss ich, ob ich gewonnen habe? Eine Rangliste auf unserer Website ([tria-buehlertal.de/ccvcc](http://tria-buehlertal.de/ccvcc)) wird ständig aktualisiert. Ha, dann denk ich mir einfach ein Ergebnis aus! Nix da, wir wollen Beweisfotos! Was bringt mir das? Schmerzen, unendlichen Ruhm und Anerkennung, einen tollen Preis und evtl. Muskelkater. Außerdem die Gewissheit, nicht den ganzen Winter für nix trainiert zu haben. Der schnellste Mann und die schnellste Frau gewinnen den Vereinspokal. Und wo soll das Ganze stattfinden?

#### **Die Wettkampfstrecken**

Die Lauf- und Radstrecke befindet sich auf der Rheinseitenstrasse zwischen Rheinkraftwerk/B500 und Hafen Greffern, bzw. auf dem Rheindamm. Wenn ihr mit dem Auto anfahrt, könnt ihr es am Rheinstüble, wo auch der Rad- und Laufstart ist, parken. Falls ihr nicht mehrfach „anreisen“ wollt, könnt ihr Rad und Lauf auch nacheinander absolvieren, beide Startpunkte liegen dicht beieinander. Alternativ kann man am Erländersee parken und den Weg zum Start als Aufwärmung nutzen. Auf den beiden Karten sind die Strecken eingezeichnet:



## Die Radstrecke

Startpunkt ist das Rheinstüble.



Ihr nehmt die kurze Abfahrt zum Schwung holen und donnert einfach 13km gerade aus bis zum Hafen in Greffern, um die Verkehrsinsel herum

und wieder zurück bis zum Rheinstüble wo ihr die Zeit stoppt und ein Foto macht.

## Die Laufstrecke

Auf dem Rheindamm Richtung Greffern, 200m hinter dem Rheinstüble steht links ein Kilometerstein mit einem aufgemalten Kreuz.



Das ist der Startpunkt (ist eigentlich Rheinkilometer 333,5 wie auf der Karte oben gekennzeichnet). Ihr lauft 2,5km gerade aus bis zum Kilometerstein 331, dreht dort um und lauft wieder zurück zum Startpunkt. Gleiche Prozedur, Zeit stoppen und Foto machen.

## FAQ

### Fragen?

mankol@me.com

### Wie soll ich das jetzt machen?

Ihr fahrt mit dem Auto oder Rad zum Startpunkt und wärmt euch gut auf. Ihr stellt euch alleine am Startpunkt auf und gebt Vollgas. Nicht vergessen die Stoppuhr zu betätigen. Einfach loslegen!

### Kann ich mit meinem Kumpel fahren/laufen?

Nee, denn wir wollen den Kontakt zu anderen Sportlern ausdrücklich vermeiden um uns und die anderen zu schützen. Windschattenfahren ist komplett verboten!

### Welche Räder sind erlaubt?

Alle ohne Motor! Schön selber strampeln - ob mit dem Klapprad oder der Zeitfahrmaschine bleibt euch überlassen.

### Wie sieht der Beweis aus?

Ein Foto oder Selfie von euch auf der Wettkampfstrecke. Während oder kurz nach eurem Versuch. Und ein Foto von der Stoppuhr/Screenshot von der App die ihr zur Datenaufzeichnung nutzt (Connect/Strava/Kosmos/Flow...)

### Wer kontrolliert ob ich die Strecke ordnungsgemäß kontrolliert habe?

Niemand! Die Sportkollegen beschissen geht gar nicht! Eure Ehre steht auf dem Spiel!

### An wen schicke ich die Beweise meiner glorreichen Leistung?

An Manuel: [mankol@me.com](mailto:mankol@me.com) oder WhatsApp an 01773144430

### Siegerehrung?

Wird noch bekannt gegeben.