

Tipps für den WakenitzMan

Hier noch ein paar Tipps für eine entspannte Veranstaltung

- **Nudelparty**

- Die Nudelparty findet am 28.07.2012 um 19:00 Uhr im Zielbereich, dem Naturbad Falkenwiese, statt
- <http://www.naturbad-falkenwiese.info>
- Für Helfer ist das Essen kostenlos
- Die Anmeldung ist noch bis zum 24.07.2012 möglich
- Wer will, kann hier schon seine Startunterlagen empfangen

- **Parkplatz benutzen**

- Bitte unbedingt nur den Parkplatz 400 m vor Rothenhusen benutzen
- Im Startbereich stehen keine Parkplätze zur Verfügung
- Kurzzeitiges anhalten zum Entladen der Boote ist möglich
- Vorsicht! Die Polizei lässt rigoros abschleppen

- **Am 29.07.2012 rechtzeitig anreisen**

- Bitte den Fußweg vom Parkplatz zum Startbereich mit einberechnen
- Ab 06:30 bis 07:00 Uhr Startunterlagenausgabe
- 07:00 Uhr Wettkampfbesprechung für Schwimmer und Paddler

- **Wassertemperatur**

- Das Tragen eines Neoprenanzuges wird dringend empfohlen

- **Startunterlagen**

- Die Ausgabe erfolgt zwischen 06:30 und 07:00 Uhr im Startbereich (roter VW Caddy, davor kleiner gestresster Typ, keine Haare, roter Kopf)
- Inhalt: Badekappe und ein Zettel mit Eurer Startnummer. Mit dem Zettel findet Ihr bei der Wettkampfbesprechung Eure Paddler
- Einzel-, Zweierstaffel- und Viererstaffelschwimmer haben unterschiedliche Farben der Badekappen
- Das Tragen der Badekappe ist Pflicht
- Sie dient bei den Staffeln als „Staffelstab“

- **Wettkampfbesprechung**

- Beginn 07:00 Uhr am Fährhaus am Start
- Die Teilnahme ist Pflicht !
- Hier gibt es die neuesten Informationen
- Sie dauert nur ca. 20 Minuten.
- Ihr habt dann noch genug Zeit Euch für den Start vorzubereiten

- **Paddler finden**

- Falls Ihr keine eigenen Paddler mitbringt, trifft Ihr Eure Paddler bei der Wettkampfbesprechung. Sie tragen einen Zettel mit Eurer Startnummer
- Haltet ebenfalls den Zettel mit Eurer Startnummer hoch...und los geht es.
- Bitte gebt Euren Paddlern Eure Verpflegung für den Wettkampf und die Kleidung / Duschsachen für den Zielbereich
- Ich empfehle folgende Dinge zu besprechen:
 - Wettkampfverpflegung
 - Das Boot fährt die Ideallinie, Ihr folgt dem Boot auf Eurer Lieblingsatmungsseite. Die Paddler haben eine bessere Übersicht
 - Zeichen für geschwommene Kilometer oder Zeiten verabreden
 - Zeichen für Hindernisse: andere Boote, Seerosenfelder usw. verabreden
- **Schwimmt auf keinen Fall los ohne vorher Kontakt mit Euren Paddlern aufgenommen zu haben!**

- **Boote finden**

- Die Boote werden Euch bzw. Euren Paddlern an 3 Punkten im Startbereich übergeben
- Wir sagen Euch bei der Startnummernausgabe, an welchem der Punkte Ihr Euer Boot findet
- Die Boote sind in der Regel für 3 Personen (2 Paddler + Passagier) ausgelegt

- **Toiletten**

- (Leider zu wenige) WCs befinden sich ca. 20 m vom Start entfernt
- Bitte denkt rechtzeitig an dieses Bedürfnis, um lange Warteschlangen zu vermeiden

- **Boote mit Startnummer markieren**

- Die Boote werden von uns vorne links mit Startnummern versehen , diese befinden sich also nicht in den Startunterlagen
- Bei Teilnehmern mit eigenem Boot befinden sich die Startnummern in den Startunterlagen. Auch diese Nummern sind vorn links am Boot anzukleben
- Klebestreifen gibt es bei der Startnummernausgabe und an den 3 „Bootsausgabestellen“ im Startbereich

- **Der Start**

- Der Start erfolgt für Euch direkt am Fährhaus Rothenhusen
- Es geht mit der Strömung in Richtung Brücke und weiter zur Falkenwiese
- Eure Paddler warten links und rechts der Wakenitz auf ca. 500 m verteilt in Ihren Booten
- Sie lassen Euch erst vorbeischwimmen und folgen dann vorsichtig
- Die Paddler finden Euch anhand der Farbe der Badekappe und der Startnummer darauf
- Wenn Ihr cool seid, gebt Ihr Euch gegenseitig ein Zeichen, die Zeit habt Ihr, 14 km sind lang

- **Transport zu den Wechsellpunkten**

- Der Transport der Staffelschwimmer zu den Wechsellpunkten erfolgt in eigener Regie
- Die Route ist ausgeschildert
- Streckenkarten befinden sich in den Booten und bei der Startnummernausgabe und auf unserer Website

- **Unterwegs**

- Am Anfang der Schwimmstrecke befinden sich kleine Kilometerschilder auf der linken Seite des Ufers
- Für die Verpflegungsaufnahme dürft Ihr Euch am Boot festhalten
- Wasserskifahren hinter dem Kanu ist nicht erlaubt ;-)
- Es fahren auch noch andere Wassersportler auf der Wakenitz. Bitte nehmt Rücksicht
- Die Fährlinienschiffe von Lübeck nach Rothenhusen können Euch entgegenkommen. Die sind über die Veranstaltung informiert und fahren extra langsam. Bitte weicht nach recht aus
- Versucht, wenn kein Schiff da ist, in der Fahrrinne (Ideallinie) zu bleiben. Außerdem sind hier keine Seerosenfelder
- Schwimmt um Seerosenfelder weiträumig herum

- **Sicherheit**

- Bitte überschätzt Euch nicht!
- Beendet den Wettkampf rechtzeitig, wenn es Euch nicht gut geht. Bedenkt immer, dass Ihr im Wasser und nicht an Land seid
- Wenn Ihr im Boot mitfahren wollt, besteigt das Boot nur, wenn es am Ufer liegt. Es könnte sonst kentern
- Haltet Euch am Boot fest und/oder schwimmt ans Ufer
- Vor und am Ende des Feldes befinden sich Rettungsschwimmer von der DLRG
- Im Feld befinden sich zwei weitere Boote der DLRG
- Die Telefonnummern der DLRG stehen auf den Streckenkarten der Paddler
- Vor dem Feld befindet sich die Wasserschutzpolizei
- Zahlreiche Rettungsschwimmer, Polizisten und Feuerwehrleute nehmen am Rennen teil. Macht Euch bemerkbar, wenn Ihr in Schwierigkeiten seid
- Esst und trinkt regelmäßig

- **Limitzeiten Müggenbusch**

- Anleger Müggenbusch (ca. 7,0 km) 2:45 Std nach dem jeweiligen Start
- Endzeit 5:30 Std.
- Die Siegerehrung findet um 14:00 Uhr statt, auch wenn noch nicht alle Teilnehmer im Ziel sind
- Um die Gesundheit nicht zu gefährden, werden die Teilnehmer bei der Überschreitung der Zeitlimits aus dem Wasser geholt
- Ein Überschreiten der genehmigten Veranstaltungszeiten, gefährdet die Veranstaltung des nächsten Jahres

- **Im Ziel**
 - Im Ziel gibt es ausreichend Verpflegung für Paddler und Schwimmer
 - Im Naturbad Falkenwiese stehen heiße Duschen zur Verfügung
- **Siegerehrung**
 - Die Ehrung der Finisher findet um 14:00 Uhr statt
-
- **Shuttlebus**
 - Der Shuttlebus fährt Euch direkt nach der Siegerehrung zum Parkplatz nach Rothenhusen. Er wartet auf der nahegelegenen Hauptstraße (Falkenstraße)
- **In eigener Sache**
 - Wir haben viele begeisterte „Amateurpaddler“ im Einsatz. Seid also bitte nicht überrascht, wenn am Anfang nicht immer die Spur gehalten werden kann
 - Eure paddelnden Schutzengel freuen sich sicher über ein kleines Dankeschön und kommen dann auch im nächsten Jahr gerne zum Helfen wieder

Klingt doch alles ganz einfach, oder?

Viel Freude an diesem Abenteuer im Amazonas des Nordens wünscht

der Tri-Sport Lübeck