

Liebe JTris

Herzlichen Dank für Eure Bereitschaft, an den Streckenbesichtigungen vom 31.3./19.5. mitzuhelfen.

Damit alles reibungslos geht, hier ein paar Infos:

Bitte seid ab 8.30 Uhr bereit - JTri-Outfit, damit wir erkennbar sind. Wir teilen dann die LeiterInnen ein.

Abfahrt Rad: ca. 9.00 (Besammlung Gäste ab 8.45)
Start Run: ab 10.45

Je nach Meldestand fahren wir in 3-4 Gruppen eine Radrunde ab. Jede Gruppe hat einen Leader, der an verschiedenen Stellen erklärt, was wichtig ist (Verpflegung, Beschaffenheit der Strecke, Gefahrenstellen, je nach Bedarf Regeln (Drafting) und Wechselzone)

Stopp:

Verpflegung 2, linke Seite vor dem Waldeingang ob Schmerikon (oberhalb Witches Hill), Infos:

- ➔ Im Bereich der Seestrasse zwischen Wurmsbach und Bolligen gibt es einige Frostlöcher... (Rückweg nach Jona, kurz vor Beginn Radweg, Mitte Fahrbahn!)
- ➔ Der Belag im Wald ob Schmerikon ist schlecht.
- ➔ Abfahrt unmittelbar danach: Haarnadelkurve, am Ende der Abfahrt scharfe Rechtskurve, oft Sand/ Schotter.
- ➔ The Beast/ Neuhaus: Vorsicht beim Überqueren der Rickenstrasse!

Drafting: 12m Vorderrad zu Vorderrad, 20 Sekunden zum Überholen, ab dem Moment wo Vorderräder auf gleicher Höhe sind, hat der Überholte 20 Sekunden Zeit, um sich aus der Box des Überholenden rausfallen zu lassen. Erst dann darf er erneut überholen.



Laufstrecke:

Verpflegung 3, vor der Sägerei in Goldingen

- ➔ Abfahrt nach Laupen: Vorsicht beim Linksabbiegen beim VOLG Goldingen und in Laupen (no Aero im Dorf)! Abstand beim Runterrassen!
- ➔ Diemberg: Inzwischen alles perfekt asphaltiert ☺!!!

kurzer Stop and go am Ende der Abfahrt in Laupen, damit wir als Gruppe über den Linksabbieger fahren können.

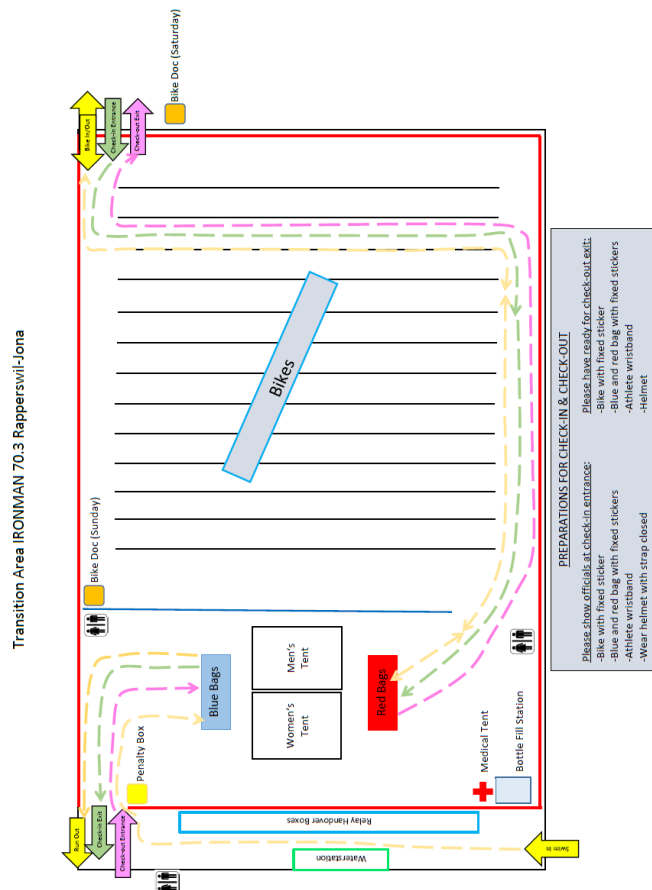
Ende der Abfahrt/ Linksabbieger Ermenswil

- ➔ in Ermenswil auf den Linksabbieger hinweisen. Trottoirkante ist mit Teer leicht abgedämpft, Streckenführung erst kurz auf der linken Seite (No Aero)
- ➔ Vorsicht bei Durchfahrt Eschenbach (No Aero)
- ➔ Abfahrt nach Schmerikon: Lichtschatten, teilweise schlechter Belag auf rechter Seite. Haarnadelkurve im Wald, eher nicht ungebremst fahren! Im Wald nach Regen oft nasse Fahrbahn!
- ➔ U-Turn Schmerikon: Langsam (No Aero)

Am Kreisel in Jona (gegenüber Verpflegung 1, dort wo es auf die zweite Runde geht).

- ➔ Wendepunkt: Vorsicht beim Einspuren, die einen fahren auf die zweite Runde, die anderen zur Wechselzone -> früh einspuren, Zeichen geben, Blick nach hinten!
- ➔ Verpflegung beim Rausfahren, oft viel Flaschen auf Strasse

Eventuell stoppt oder bremst die Motocrew zwischendrin kurz, damit die Gruppen nicht zu sehr auseinandergezogen werden. Ebenso werden sie uns in den Abfahrten ev. etwas bremsen.



- Fürs Laufen gruppieren wir uns neu, Start ca. 11.00-11.15 Uhr.
Nach Möglichkeit sollen diejenigen, die nur zum Laufen kommen,
bis um 11.15 warten und eine Gruppe übernehmen. Überlegt
Euch, welche Geschwindigkeit ihr anbietet (min/km)

- Auf Ausgang Wechselzone-Laufstrecke hinweisen!

- Wichtig: Wir dürfen ausnahmsweise durch die Privatstrasse im
Stampf laufen. Bitte sonst nicht.

- auf Verpflegung hinweisen (Wasser: Lido, an der Bahnlinie,
Stampf beim WC, grössere Verpflegung: Busskirch, Brücke Stampf,
Fischmarkt, Kapuzinerzipfel)

- Bitte um rücksichtsvolle Behandlung von Nicht-Sportlern und
Sonntagsausflüglern. Ironman Rappi ist auf den Goodwill der
Bevölkerung angewiesen.

- Es hat öffentliche WCs an folgenden Orten: Vor Eisstadion,

Busskirch, Grünfeld, beim Sandspielplatz vor der Unterführung
Seedamm, Zirkusmuseum, Berufsschule/ Giessi

Interessierten Gästen nach Ende Laufstrecke Wechsel und
Schwimmen erklären.

Ein sportliches Dankeschön fürs Mithelfen. Euer Einsatz wird von
den Veranstaltern und den Sportlern sehr geschätzt. Bei Fragen
stehe ich gerne zur Verfügung.

Weitere Infos folgen

Wolfi Braune 076 371 12 33

... und wer noch nicht genug hat: Jeweils am Montag- und
Mittwochabendabend findet ziemlich bei jedem Wetter ein Open
Water Training im See vorm Lido statt, powered by Towersports.
Unkostenbeitrag 5.-. www.towersports.ch.