



WETTKAMPF INFORMATION

Long Course Weekend Mallorca

Samstag, 26. bis Montag, 28. Oktober 2019

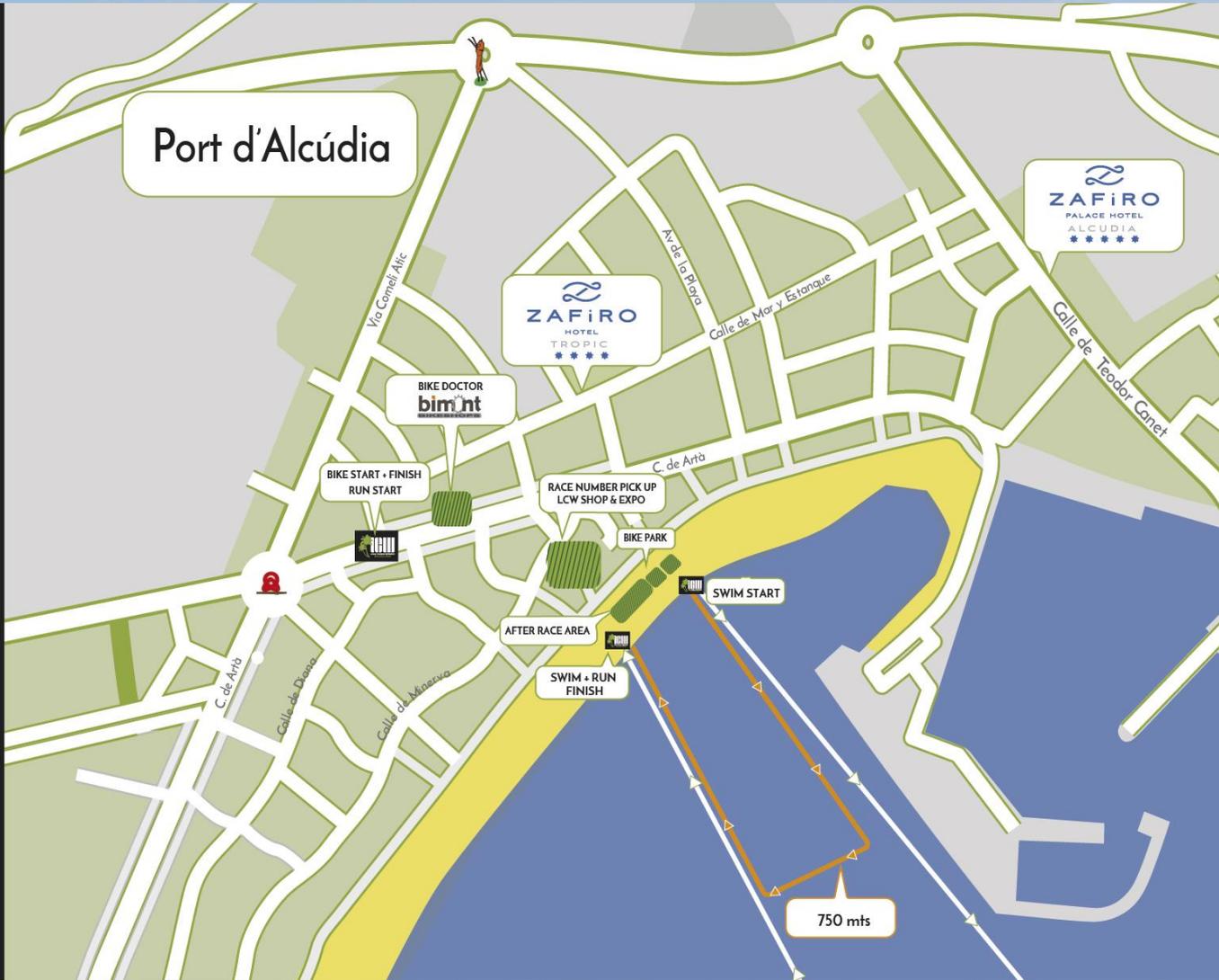
Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer,

Wir freuen uns, Euch zum 3. Long Course Weekend Mallorca willkommen zu heißen, ein neuer Sport-Event, der am 26., 27. und 28. Oktober 2019 in Alcudia stattfindet!

In diesem Dokument findet Ihr alle notwendigen Infos rund um den Wettkampf!

Wir freuen uns, gemeinsam ein tolles Wochenende mit vielen Aktivitäten und Spaß zu verbringen!

EVENT AREA · ÁREA EVENTO





VOR DEM WETTKAMPF

Event Zeitplan

Freitag, 25. Oktober

10:00 – 18:00 Uhr Startnummernausgabe am Strand

10:00 – 18:00 Uhr Expo

Samstag, 26. Oktober

08:00 – 18:00 Uhr Startnummernausgabe* am Strand

09:00h – Schwimmstart für 3.800 and 1.900 Meter

10:00 – 18:00 Uhr Expo

11:30 Uhr Zielschluß Schwimmen für 3.800 und 1.900 Meter

12:00 Uhr Schwimmstart für 1.500 and 750 Meter

13:30 Uhr Siegerehrung Schwimmen

14:30 – 15:30 Uhr Abholung der Startunterlagen Kids Beach Run

16:00 Uhr –Beach Run für Kinder

Sonntag, 27. Oktober

07:30 – 18:00 Uhr – Startnummernausgabe* am Strand

08:20 Uhr – Aufruf der Top 20-Teilnehmer des LCW

08:30 Uhr – Start Radfahren 178km

12:15 Uhr – Start Radfahren 89km

10:00 – 18:00 Uhr – Expo

15:00 Uhr– Siegerehrung Radfahren



VOR DEM WETTKAMPF

Event Zeitplan

Montag, 28. Oktober

08:00 – 12:30 Uhr – Startnummernausgabe* am Strand

08:00 – 15:00 Uhr – Expo

08:45 Uhr – Start 5km

09:00 Uhr – Start Marathon and Halb Marathon

13:00 Uhr – Start 10km

14:30 Uhr – Siegerehrung Laufen und Half LCW

15:30 Uhr– Siegerehrung Long Course Weekend

***WICHTIG: 30 Minuten vor jedem individuellem Start in den Disziplinen oder Distanzen müssen die Startunterlagen aus Sicherheitsgründen abgeholt sein. Bei Nichteinhaltung ist der Start nicht erlaubt.**

In der Nacht von Samstag, 26. Oktober auf Sonntag, 27. Oktober wird die Zeit von 3 Uhr auf 2 Uhr zurückgestellt.



Ort: Puerto de Alcúdia (C/Orfeu, siehe Event Lageplan)

Zeiten: Freitag, Samstag und Donnerstag von 10:00 bis 18:00 Uhr sowie Montag von 8:00 bis 15:00 Uhr

Was gibt es: Eine Anzahl an Sportshops und -artikeln mit tollen Preisen und Angeboten.





LCW SHOP

LCW SHOP

Der offizielle Long Course Weekend Mallorca Shop mit Sportartikeln rund um den Event!

Freitag, Samstag und Sonntag von 10:00 bis 18:00 Uhr sowie Montag von 8:00 bis 15:00 Uhr.



Dieses Rennen findet am Strand statt für Kinder von 0 und 12 Jahren.

Wann: Samstag 26. Oktober

Uhrzeit: 16:00 Uhr

Ort: Playa de Alcúdia

Abholung der Startunterlagen: Samstag von 14:30 bis 15:30 Uhr im Zelt der Startunterlagenabholung am Strand.

Distanzen und Kategorien:

Start 16:00 Uhr: 2006-2007: 1.200 m

Start 16:15 Uhr: 2008-2009: 900 m

Start 16:25 Uhr: 2010-2011: 600 m

Start 16:40 Uhr: 2012-2013: 300 m*

Start 16:50 Uhr: 2014+: 300 m*

***Eltern können mit den Kindern mitlaufen**



Jeder Teilnehmer erhält, eine Startnummer und bei Erreichen der Ziellinie eine Medaille. Es geht um den Spaß und jeder ist ein Gewinner!



VOR DEM WETTKAMPF

Abholung der Startunterlagen

Wo: am Strand (siehe Event Lageplan)

Wann:

- Freitag von 10:00 bis 18:00 Uhr*
- Samstag von 8:00 bis 18:00 Uhr*
- Sonntag von 7:30 bis 18:00 Uhr*
- Montag von 8:00 bis 12:30 Uhr*

***WICHTIG:** 30 Minuten vor Eurem Start müssen Eure Startunterlagen abgeholt sein. Das gilt für alle Disziplinen und Distanzen. Aus Sicherheitsgründen kann eine spätere Abholung nicht mehr erfolgen und Ihr könnt dann leider nicht starten.

Was muss ich mitbringen?

- Ausweis
- Anmeldebestätigung

Wie funktioniert ´s?

Bitte geht zu dem Zelt der mit dem Buchstaben Eures Nachnamens markiert ist. Dort erhaltet Ihr alle Unterlagen, die Ihr zum Wettkampf benötigt. Für Teilnehmer der Lang-Distanz Long Course gibt es einen separaten Tisch.

VOR DEM WETTKAMPF

Material für den Wettkampf

Was erhalte ich?

- 1 Athleten-Beutel
- Athleten-Armband Lang-Distanz Long Course oder für die jeweilige(n) Disziplin(en), an der(denen) Du teilnimmst
- Sicherheitsnadeln
- Zeitmesschip pro Disziplin
- Startnummer pro Wettkampf:
 - Schwimmen: Badekappe + Chip
 - Radfahren: Startnummer mit integriertem Chip zur Montage am Lenker
 - Laufen: Startnummer mit integriertem Chip
- Polo-Shirt LCW für alle Teilnehmer der Lang-Distanz Long Course und Half LCW

Während der 3 Wettkampftage gibt es folgenden Service:

BIKE DOCTOR:

Donnerstag bis Sonntag im [BIMONT bike shop](#), Carretera de Artà (neben der Startline für den BIKE DAY).



GADEROBE:

- **Ort:** nahe bei der Finish Line am Strand.
 - **Uhrzeit:** Samstag von 8:00 bis 14:00 Uhr, Sonntag und Montag von 8:00 bis 17:00 Uhr.
- Es gibt einen Sicherheitsdienst, welcher den Zutritt kontrolliert. Die Organisation übernimmt keine Verantwortung für eventuelle Schäden oder Reklamierungen der depositieren Gegenstände

BIKE PARK:

- **Ort:** nahe bei der Finish Line am Strand.
 - **Uhrzeit:** Samstag von 8:00 bis 14:00 Uhr, Sonntag und Montag von 8:00 bis 17:00 Uhr.
- Es gibt einen Sicherheitsdienst, welcher den Zutritt kontrolliert. Die Organisation übernimmt keine Verantwortung für eventuelle Schäden oder Reklamierungen der depositieren Gegenstände.



WETTKAMPFTAGE

Samstag, 26. Oktober – SWIM DAY



THE SWIM



WETTKAMPFTAGE

Swim Day - Vor dem Wettkampf

ABHOLUNG STARTUNTERLAGEN:

Denkt daran, dass die Abholung der Startunterlagen am Strand stattfindet. 30 Minuten vor Eurem Start müssen Eure Startunterlagen abgeholt sein. Das gilt für alle Disziplinen und Distanzen. Aus Sicherheitsgründen kann eine spätere Abholung nicht mehr erfolgen und Ihr könnt dann leider nicht starten.

GARDEROBE:

Wo: Am Strand (Siehe Punkt 6 im Event Lageplan)

Zeitplan: Geöffnet von 8:00 bis 14:00 Uhr

ZEITMESSCHIP:

Der Chip muss am Knöchel festgemacht werden. Ohne Chip kann nicht teilgenommen werden.

Bitte darauf achten, dass Ihr beim Start durch das Tor und über die Chip-Kontroll-Matte lauft.

Wenn Ihr die Strecken 3.800 m oder 1.500 m absolviert, müsst Ihr auf dem Rückweg ebenfalls über die Chip-Kontroll-Matte laufen.

09:00 Uhr – Start Schwimmstrecken 3.800 m und 1.900 m

- Alle Athleten starten zur gleichen Zeit.
- Die Strecke ist 1.900 m lang, Teilnehmer der 3.800 m Distanz absolvieren 2 Runden.
- Cut-Off Zeit für die 1.900m Distanz ist 10:10 Uhr.
- Alle Teilnehmer der 3.800 m Distanz, welche zu dieser Zeit noch nicht die erste Runde vollendet haben, können nicht mehr die zweite Runde absolvieren.
- Zeit Cut-Off für die 3.800 m Distanz ist 11:20 Uhr.

12:00 Uhr – Start Schwimmstrecken 1.500 m und 750 m

- Alle Athleten starten zur gleichen Zeit.
- Die Strecke ist 750 m lang, Teilnehmer der 1.500 m Distanz absolvieren 2 Runden.
- Cut-Off Zeit für die 750 m Distanz ist 12:30 Uhr.
- Alle Teilnehmer der 1.500 m Distanz, welche zu dieser Zeit noch nicht die erste Runde vollendet haben, können nicht mehr die zweite Runde absolvieren.
- Zeit Cut-Off für die 1.500 m Distanz ist 13:00 Uhr.

Der Chip ist hinter der Finish Line abzugeben. Der Chip ist an der Finishline abzugeben.

WICHTIG: Im Falle eines Verlusts, sind 15 Euro in bar zu zahlen.

13:30 Uhr – Siegerehrung SWIM DAY - Top 3 overall jeder Distanz (Männer und Frauen).

SWIM COURSE · CIRCUITO NATACIÓN





WETTKAMPFTAGE

Sonntag, 27. Oktober – BIKE DAY



THE BIKE

RACE DAY

Bike Day – vor dem Wettkampf

ABHOLUNG STARTUNTERLAGEN:

Denkt daran, dass die Abholung der Startunterlagen am Strand stattfindet. 30 Minuten vor Eurem Start müssen Eure Startunterlagen abgeholt sein. Das gilt für alle Disziplinen und Distanzen. Aus Sicherheitsgründen kann eine spätere Abholung nicht mehr erfolgen und Ihr könnt dann leider nicht starten.

GARDEROBE:

Wo: Am Strand (Siehe Punkt 6 im Event Lageplan)

Zeitplan: Geöffnet von 8:00 bis 17:00 Uhr

Zeitmess-Chip:

- Der Zeitmess-Chip ist in der Startnummer integriert, bitte diesen so befestigen wie auf dem Bild dargestellt.

Wichtig:

- Triathlonräder sind nicht erlaubt
- Windschattenfahren erlaubt





WETTKAMPFTAGE

Bike Day

8:20 Uhr – Aufruf der ersten 10 schnellsten Schwimmer vom Vortag (Männer und Frauen)

8:30 Uhr – Start 178 km Distanz (4 Runden)

- Alle Athleten starten zur gleichen Zeit.
- Die Radstrecke ist 45km lang, alle Teilnehmer absolvieren 4 Runden.
- Cut-Off Zeit für die 90 km (2 runden) ist 12:00 Uhr. Teilnehmer der 178 km Distanz, welche zu dieser Zeit noch nicht die zweite Runde vollendet haben, können nicht mehr die dritte Runde absolvieren.
- Cut-Off Zeit für die 4. Runde ist 16:00 Uhr.

12:15 Uhr – Start 89km Distanz (2 Runden)

- Alle Athleten starten zur gleichen Zeit.
- Cut-off Zeit ist 16:00 Uhr.

15:00 Uhr – Siegerehrung BIKE DAY – Top 3 overall jeder Distanz (Männer und Frauen).

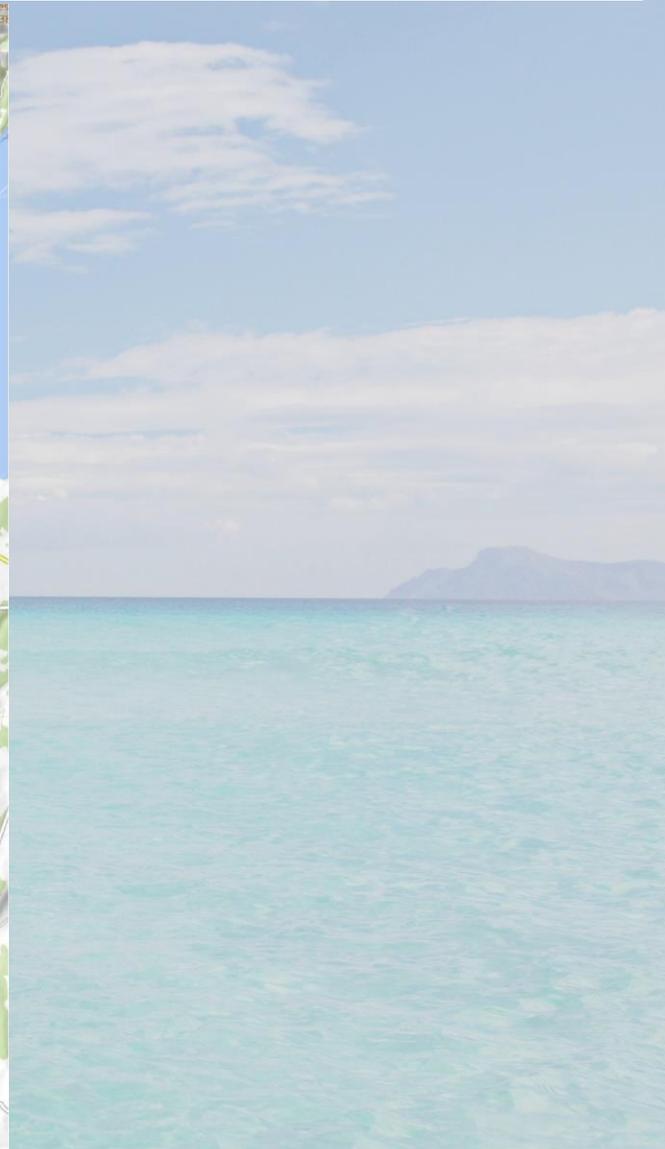
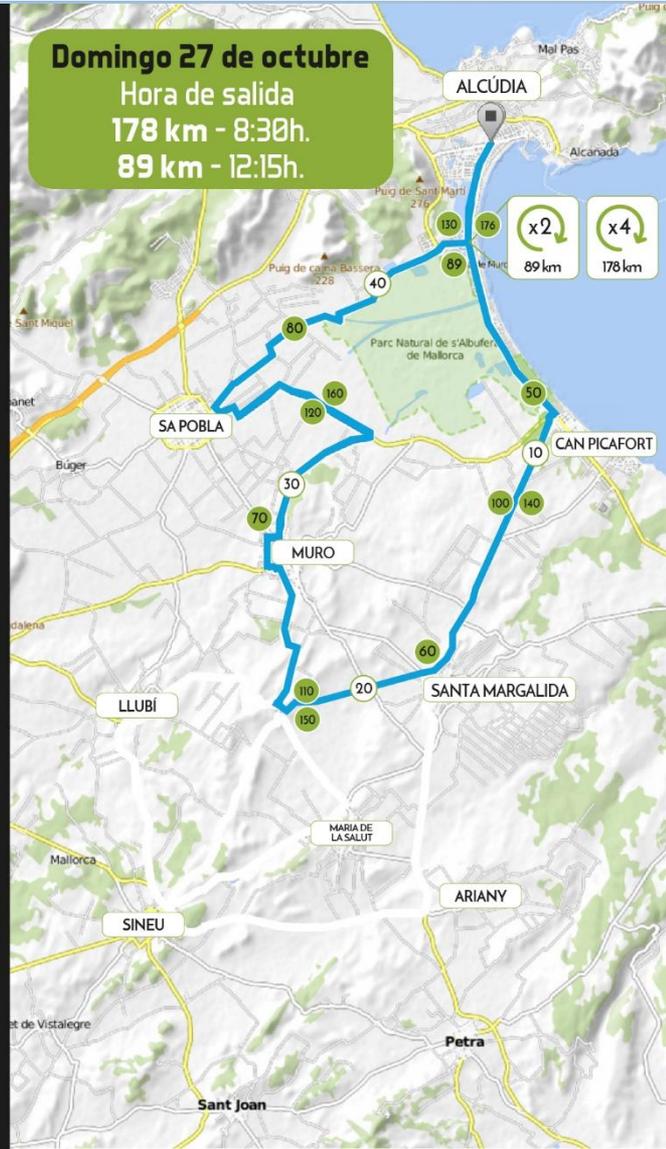
WETTKAMPFTAGE

Bike Day - Radstrecken

BIKE COURSE · CIRCUITO CICLISTA

Domingo 27 de octubre

Hora de salida
178 km - 8:30h.
89 km - 12:15h.





WETTKAMPFTAGE

Bike Day - Verpflegungs-Stationen

ES GIBT 2 VERPFLEGUNGS-STATIONEN:

Verpflegungs-Station km 20 - km 65 - km 110 - km 155: Wasser, isotonisches Getränk, Bananen,

Verpflegungs-Station km 45 km 90 -km 135: Wasser, isotonisches Getränk

WICHTIG: An den Verpflegungsstellen haltet Ihr bitte an und nehmt Euch Eure Verpflegung selbst. Es werden keine Trinkflaschen ausgeteilt, bitte bringt Eure eigenen Trinkflaschen mit!



WETTKAMPFTAGE

Montag, 28. Oktober – RUN DAY





WETTKAMPFTAGE

Run Day - vor dem Wettkampf

ABHOLUNG STARTUNTERLAGEN:

Denkt daran, dass die Abholung der am Strand stattfindet.

30 Minuten vor Eurem Start müssen Eure Startunterlagen abgeholt sein. Das gilt für alle Disziplinen und Distanzen. Aus Sicherheitsgründen kann eine spätere Abholung nicht mehr erfolgen und Ihr könnt dann leider nicht starten.

GADEROBE:

Wo: Am Strand (Siehe Punkt 6 im Event Lageplan)

Zeitplan: Geöffnet von 8:00 bis 17:00 Uhr

ZEITMESSCHIP:

Dieser ist in Eure Startnummern integriert. Bitte nicht manipulieren.



WETTKAMPFTAGE

Run Day

08:45 Uhr – Start 5 km - 1 Runde.

09:00 Uhr – Start Marathon und Halb Marathon

- Marathon: 4.5 Runden (9 km pro Runde)

- Halb Marathon: 2.5 Runden (8 km pro Runde)

WICHTIG: Die Laufstrecke vom Marathon hat eine zusätzliche Strecke von 1 km, welche die Teilnehmer des Halb Marathons nicht absolvieren müssen (es ist sichtbar ausgeschildert).

13:00 Uhr – Start 10 km - 1 Runde.

Kontrolle pro Laufrunde:

Marathon: 4 Armbänder

Halb Marathon: 2 Armbänder

10 km: 1 Armband

5 km: kein Armband

Unsere Helfer geben Euch die Armbänder der jeweiliegn Distanz aus.

14:30 Uhr – Siegerehrung RUN DAY – Top 3 overall jeder Distanz (Männer und Frauen).



WETTKAMPFTAGE

Run Day - Verpflegungs-Stationen

MARATHON und 10 KM: 4 VERPFLEGUNGS-STATIONEN PRO RUNDE

1. Verpflegungs-Station km 1.5: Wasser, isotonisches Getränk, Bananen, Gel
2. Verpflegungs-Station km 4: Wasser, isotonisches Getränk, Bananen
3. Verpflegungs-Station km 6: Wasser, isotonisches Getränk, Bananen, Gel
4. Verpflegungs-Station km 8: Wasser, isotonisches Getränk, Bananen

VERPFLEGUNGS-STATIONEN HALB MARATHON: 1.5k m, 3 km, 5 km, 7 km

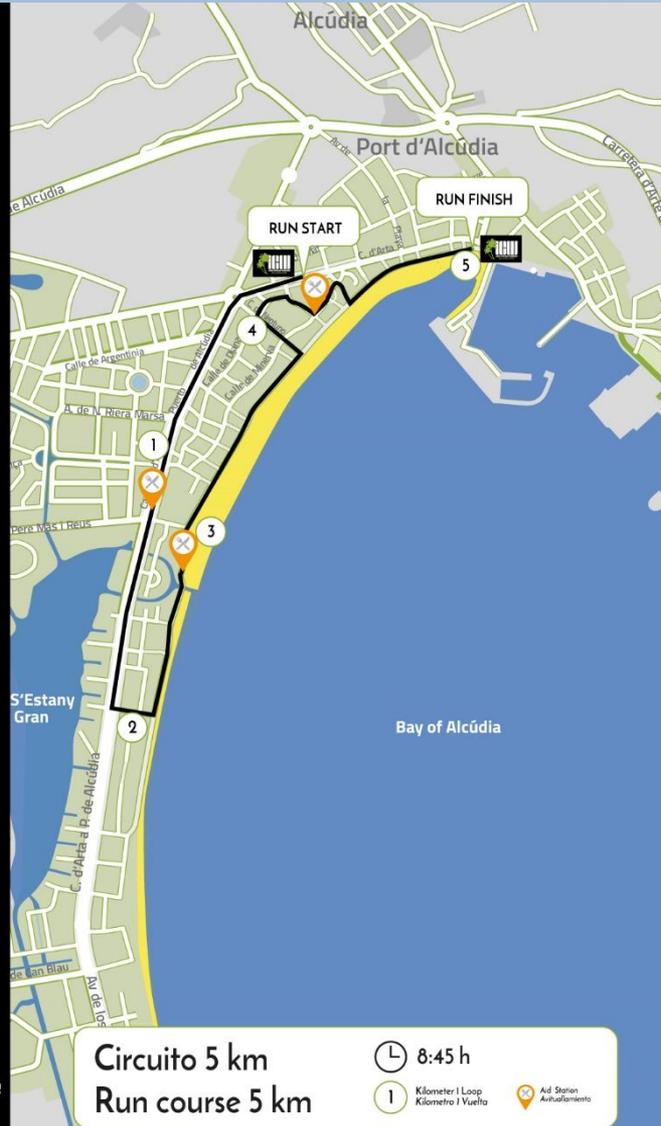
VERPFLEGUNGS-STATIONEN 5 KM: 1.5 km, 3 km



WETTKAMPFTAGE

Run Day – 5 KM Laufstrecke

RUN COURSE · CIRCUITO CARRERA



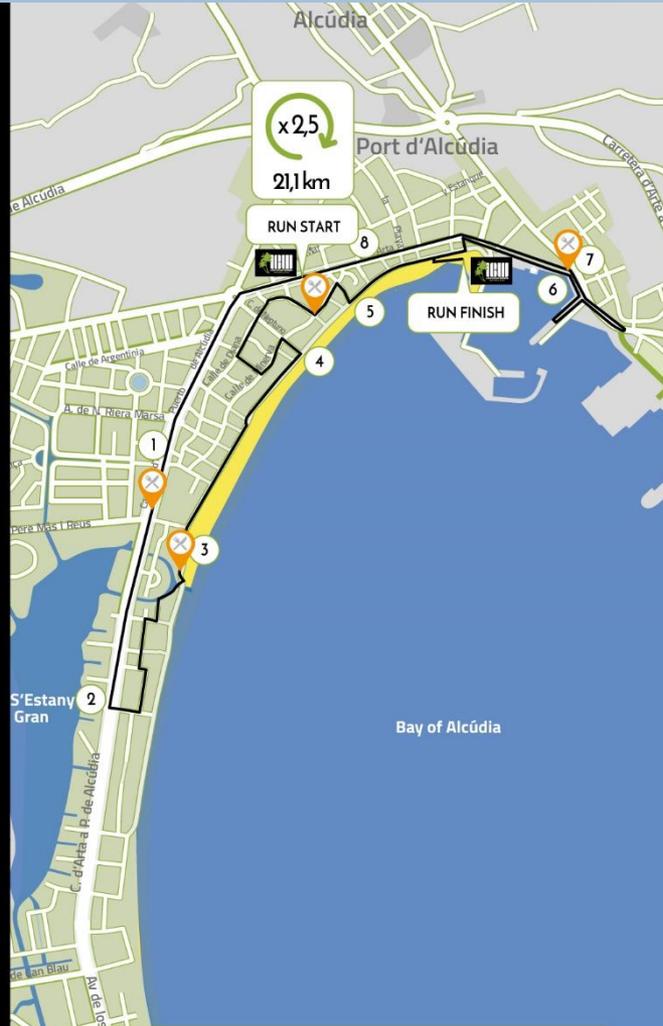
RUN COURSE · CIRCUITO CARRERA



WETTKAMPFTAGE

Run Day – 21 KM Laufstrecke

RUN COURSE · CIRCUITO CARRERA



Circuito 21,1 km ⌚ 09:00 h
 Run course 21,1 km 1 Kilometer 2.5 Loops / Kilometro 2.5 Vueltas 📍 Aid Station Actualizamiento

Wo & wann: Finish-Line am Montag am Strand ab 15:30 Uhr

Alle Finisher der Lang-Distanz Long Course, die an allen 3 Tagen jeweils die Finish-Line passiert haben, erhalten eine 4. Medaille.

Alle Lang-Distanz Long Course Finisher werden gebeten, das Polo Shirt LCW zu tragen, welches Ihr bei der Ausgabe der Startunterlagen erhalten habt. Bitte haltet Euch in der Post-Finish Line Zone bereit, wo Ihr persönlich und separat aufgerufen werdet.

Nach der Übergabe der 4. Medaillen findet die Pokal-Siegerehrung der ersten 3 Männer und der ersten 3 Frauen der Lang-Distanz LCW statt.



Alle Teilnehmer sind herzlich zu dieser besonderen Siegerehrung eingeladen!

LIVE TRACKING

Das Rennen kannst Du via Link (auf der Website genannt) verfolgen.

ERGEBNISSE

Dies ist auf der Website www.lcwmallorca.com zu finden, ebenso kann die Teilnahme-Urkunde heruntergeladen werden.

SOCIAL MEDIA

Stay tuned!

Facebook: <https://www.facebook.com/LCWMallorca/>

Twitter: @LcwMallorca

#LCWMallorca19



Bitte meldet Euch bei uns, wenn Ihr Fragen habt: info@lcwmallorca.com

Wir sind gerne für Euch da!

Wir wünschen Euch viel Spaß bei diesem abwechslungsreichen Sport-Wochenende!

