

Stralsund Runners – Corona – Triathlon

Da sämtliche Triathlonveranstaltungen, an denen wir teilnehmen wollten, ausfallen, richten wir nun in kleinem Rahmen unseren eigenen Triathlon aus.

Treffpunkt: Bootshaus Stralsund

Wann: Samstag, 08.08.2020

Start für die Erwachsenen: nach derzeitiger Lage um 10Uhr (ist aber verhandelbar)

Der Nachwuchs soll eventuell auch starten, dafür müssen sich die Eltern abstimmen! Staffeln können auch gebildet werden.

Die Reihenfolge der Disziplinen ist bekannt:

1. Schwimmen
2. Radfahren
3. Laufen

Wir haben bekannte Strecken gewählt, dabei kommt es auf genaue Kilometerangaben nicht an.

Es wird etwa folgende Distanzen geben:

Schwimmen: 1km

Radfahren: 35 km

Laufen: 10km

Wir sind bei den Kanuten am Bootshaus zu Gast. Es wird dort eine weitere Veranstaltung geben, wir dürfen den anderen Kollegen nicht in die Quere kommen. Soll heißen:

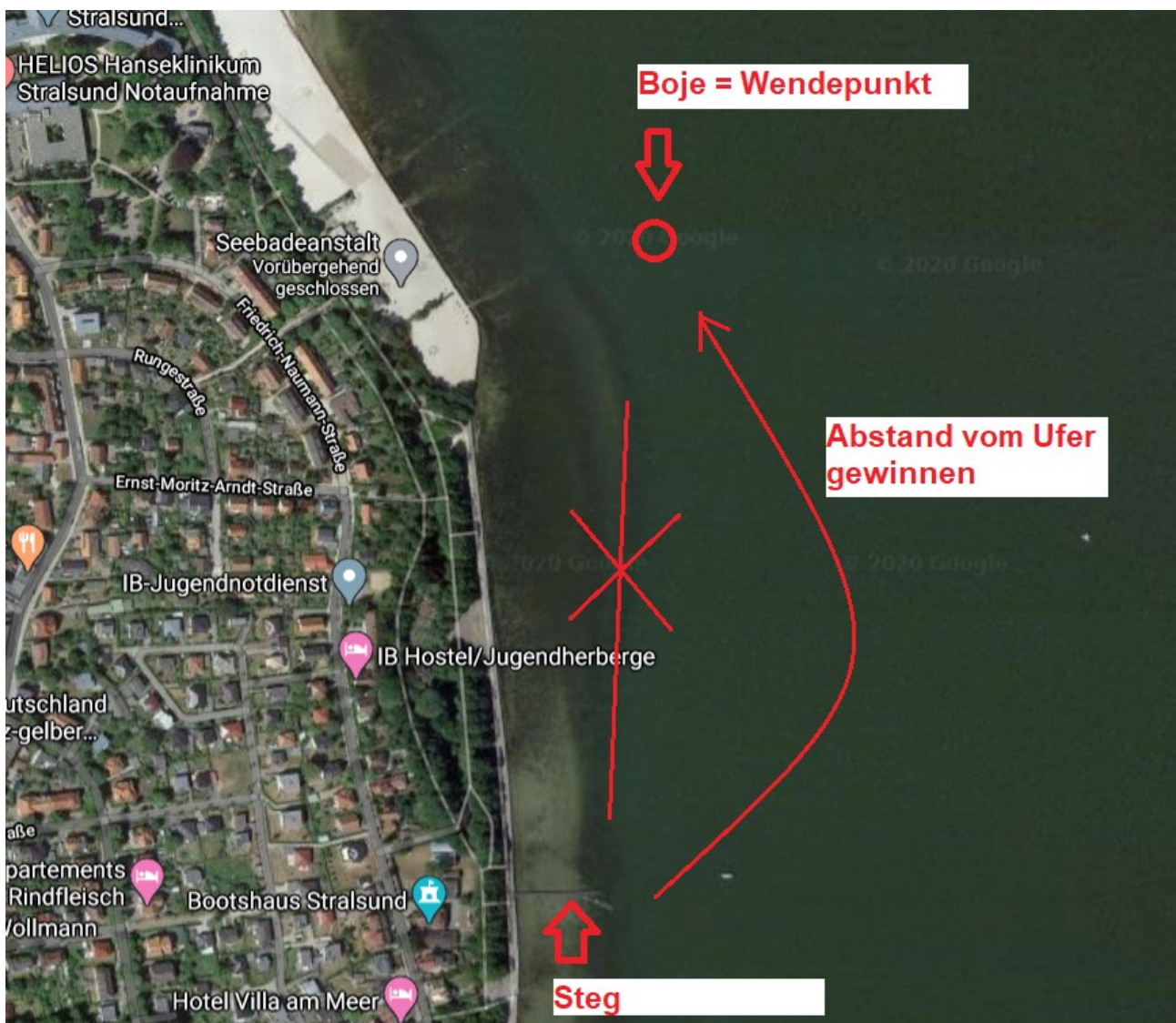
wann immer es zu Begegnungen kommt, stecken wir zurück. Wir machen Platz, weichen aus ... was auch immer erforderlich ist.

Am Bootshaus befinden sich Start, Ziel und alle Wechselzonen. Hier werden wir auch den einzigen Verpflegungsposten einrichten.

Wir versuchen, jedem Finisher zur Erinnerung ein kleines Präsent in die Hand zu drücken. Daher soll jeder Teilnehmer 10 Euro in den Topf werfen, zur Deckung der Kosten. Eine Medaille wird es dann geben, wenn der dicke Buff die Gelegenheit bekommt, seine Entwürfe an einer CNC – Maschine umzusetzen.

Schwimmen

wir springen vom Steg am Bootshaus in den Sund und schwimmen in Richtung Freibad. Bei der ersten weißen Boje, die bereits vom Steg aus zu sehen ist, ist der Wendepunkt. Um die Boje herumschwimmen, dann zurück zum Steg.



Wir gehen davon aus, dass die Strecke ca. 500m je Richtung beträgt. Also etwa 1km insgesamt.

Zu beachten sind:

Badekappe in erkennbarer Farbe (weiß, gelb) wäre gut, damit andere Wassersportler auf die Schwimmer aufmerksam werden. Am Steg sind Metallgitter verlegt, nicht gerade ideal für Barfußgeher. In Ufernähe gibt es sehr flache Passagen, man kann dort leicht mit dem Bauch im Schlamm wühlen. Daher wäre es besser, vom Bootsteg einen kleinen Bogen hinaus in die Sundmitte zu schwimmen, bevor man dann in Richtung Freibad einschwenkt (etwa so wie oben im Bild dargestellt).

Raus aus dem Wasser, Rad greifen ..

Radfahren

wir fahren nach Barhöft, radeln dort am Hafen im Kreisverkehr eine Runde und wieder zurück zum Bootshaus in Stralsund.

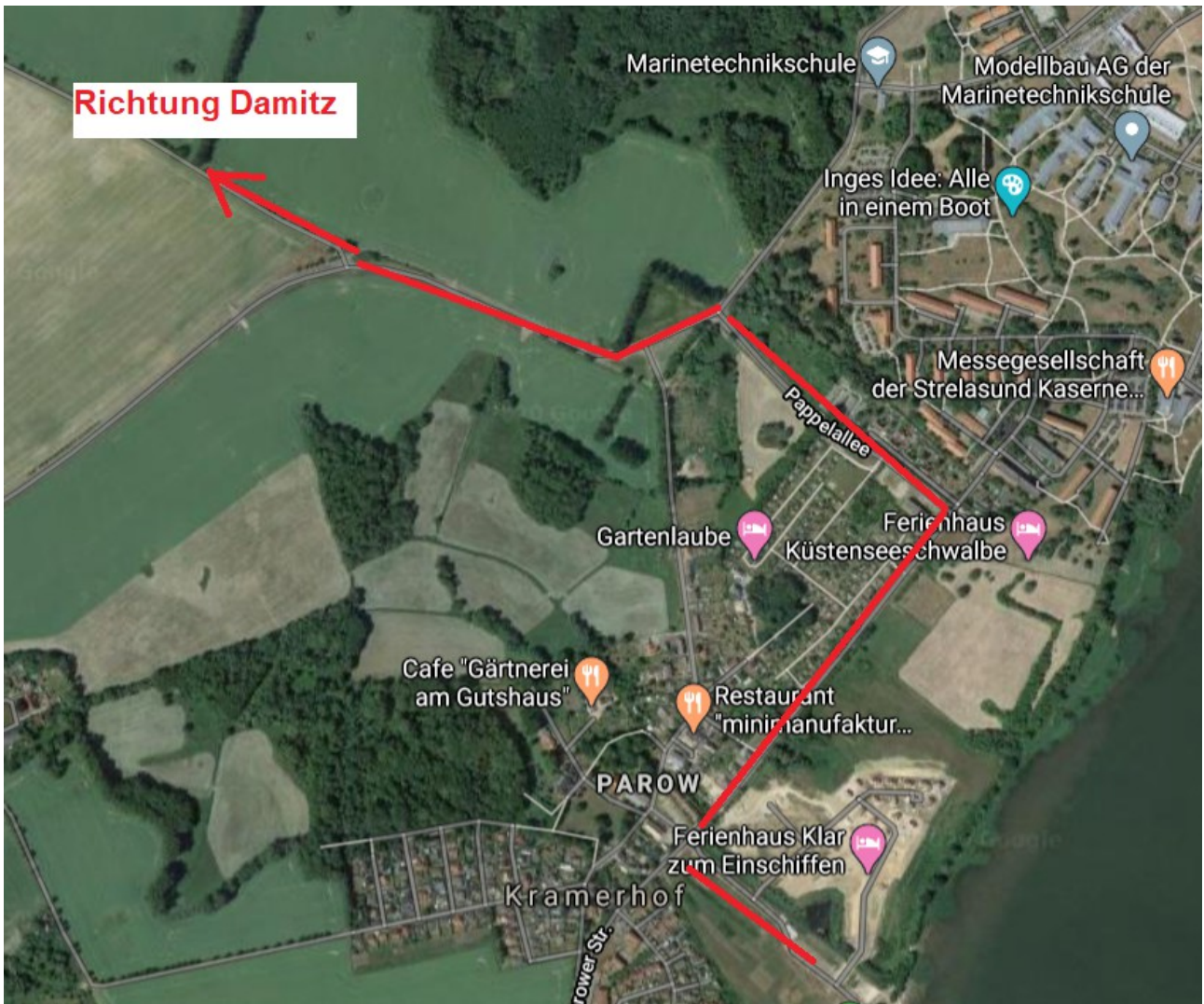
Streckenverlauf vom Bootshaus aus:

Radweg nach Parow

Am Kreisverkehr Parow nach rechts abbiegen in Richtung Kaserne



Abzweig nach Damitz nehmen



In Klein Damitz gibt es an der Gabelung Prohn / Klausdorf einen Eisverkauf. Dort links abbiegen in Richtung Prohn.



Am Marktplatz Prohn nach rechts auf den Highway einbiegen. Es sind nur ein paar hundert Meter bis zum Abzweig nach Klausdorf.



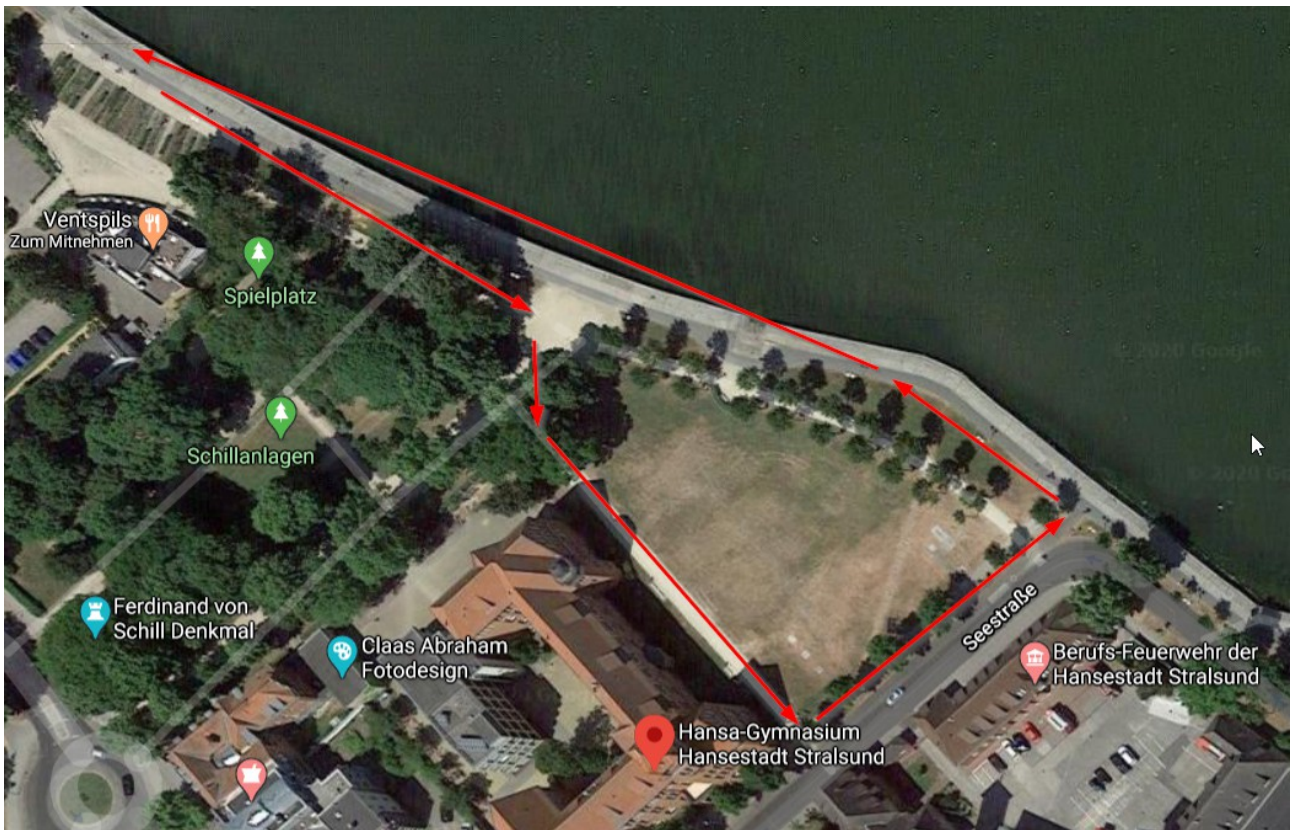
Die meisten von uns dürften diese Strecke schon gefahren sein. Von Prohn geht es am Sportplatz vorbei in Richtung Klausdorf. Dort am Vorpommernhus wieder nach rechts, über Solkendorf nach Barhöft. Hier kann man eine längere Abfahrt nach Barhöft hinein einfach nur rollen lassen. Dafür muss man dann, wenn man den Kreisverkehr am Hafen Barhöft erfolgreich genommen hat, die Anhöhe wieder hinauf. Dies dürfte der schwierigste Teil der Radstrecke werden. Wir fahren dieselbe Strecke wieder zurück zum Bootshaus nach Stralsund.

Laufen

Nun gilt es noch, ca. 10km zu laufen. Wahrscheinlich sind es eher ein paar Meter weniger. Wir laufen vom Bootshaus auf dem Radweg in Richtung Parow, wieder zum Kreisverkehr. Wir laufen einmal um den Kreisverkehr herum und wieder zurück zum Bootshaus.

Hier ist noch nicht Feierabend !

Wer mag, kann noch einmal an der Verpflegung halten. Dann geht es in die andere Richtung zum Hansa-Gymnasium.



An der Feuerwache wird eine Schleife gemäß des obigen Fotos absolviert und wieder zurück zum Bootshaus gelaufen. Nun ist Schluss.

Party Party Party

Wir versorgen uns selbst am Bootshaus. Wer etwas mitbringen möchte (Kuchen, Bier, Wein etc. ...), bitte sehr. Nahrung und Getränke sind willkommen,

Abends geht es dann zu Robert in den Garten, wo dann richtig geschlemmt wird.

дружба