

Zweiter



Landesschulwettbewerb Hessen



am 2. Juni 2023

im Bikepark Ober-Ramstadt

Vorläufiger Zeitplan am Wettkampftag

ab 08.00 Uhr	Startnummernausgabe + Begehung der Strecke
bis 09:00 Uhr	Anreise + Anmeldung im Wettkampfbüro
09:00 Uhr	Begrüßung + Wettkampfbesprechung
ab 09.15 Uhr	Geschicklichkeitswettbewerb für alle Wettkampfklassen/ ggf. Inklusionsrennen
ca. 11:00 Uhr	Staffel-Verfolungsrennen Jungen III / Mädchen III / Mixed III
ca. 12:30 Uhr	Staffel-Verfolungsrennen Jungen II / Mädchen II / Mixed II
ca. 14:00 Uhr	Staffel-Verfolungsrennen Jungen I / Mädchen I / Mixed I / ggf. Geschicklichkeitswettbewerb Inklusion
ca. 16:00 Uhr	Siegerehrung

Änderungen vorbehalten! Der finale Zeitplan wird auf Basis der tatsächlichen Anmeldungen erstellt und 4 Wochen vor der Veranstaltung zugeschickt.

Meldeschluss: 31.01.2023, bei verspäteter Meldung ist die Möglichkeit der Teilnahme abhängig von freien Plätzen innerhalb der Wettkampfklassen und kann nicht garantiert werden. Meldung der Wettkampfklassen sowie der betreuenden Lehrkräfte online unter <https://app.edkimo.com/feedback/dobwuhitu!>

1. Merck Landesschulwettbewerb Hessen

Veranstalter:	Georg-Christoph-Lichtenberg-Schule Ober-Ramstadt Steinrehweg 5 64372 Ober-Ramstadt (Tel.:06154/63460) www.gcls.de
Termin:	02. Juni 2023
Preise:	Trikots, Urkunden
Wettkampfleitung:	Oliver Böhm (0176-20510631 o.boehm@gcls.de), Carsten Gehb (0176-30172484 c.gehb@gcls.de), Johannes Wilhelm, (0160-95375657 j.wilhelm@gcls.de)
Koordination Inklusion:	offen
Wettkampfklassen:	Jungen, Mädchen und Mixed Wettkampfklasse I: 2004 – 2006 Wettkampfklasse II: 2007 – 2009 Wettkampfklasse III: 2010 – und jünger (keine Grundschülerinnen und Grundschüler) Die Veranstalter behalten sich vor, die Wettkampfklassen je nach Anmeldezahlen zusammenzulegen. Dabei dürfen jeweils jüngere Starterinnen und Starter auch in höheren Wettkampfklassen teilnehmen, eine Teilnahme in mehreren Wettkampfklassen ist jedoch nicht zulässig.
<i>Inklusion:</i>	Sollte es eine starke Nachfrage nach einem Inklusionswettbewerb geben, so müssten Planung und Durchführung aus Kapazitätsgründen übernommen werden. Eine enge Abstimmung, auch mit dem Zeitplan der regulären Wettbewerbe ist absolut notwendig und eine gemeinsame Planung unabdingbar. Wir bitten um Kontaktaufnahme bis zum 31.01.2023.
Mannschaftsstärke:	Maximal 4 Schüler/innen in einer Mannschaft (keine schulübergreifenden Teams zulässig, nur Teams mit Schülerinnen und Schülern mit der gleichen Schulnummer; Schülerausweise werden kontrolliert). Pro Wettbewerb (Geschicklichkeit / Staffel-Verfolgungsrennen) werden 3 Schüler/innen nominiert. Es können also unterschiedliche Schüler/innen im Geschicklichkeitswettbewerb und im Staffel-Verfolgungsrennen eingesetzt werden.
<i>Ggf. Inklusion:</i>	Mindestens 2 Förderschülerinnen bzw. -schüler und max. 2 Regelschülerinnen bzw. -schüler pro Team
Austragungsmodus:	Die Wettbewerbe werden als Kombination aus einem Staffel-Verfolgungsrennen und einem Geschicklichkeitswettbewerb durchge-

führt. Aus dem Staffelverfolungsrennen ergibt sich das Endergebnis des Wettbewerbs.

Wertungsmodus:

Geschicklichkeitswettbewerb (Änderungen vorbehalten)

Ein Hindernisparcours ist mit einem Minimum an Fehlern und auf Zeit zu durchfahren. Jeder Fehler führt zu einer Zeitstrafe. Das Ergebnis bestimmt die Reihenfolge der Mannschaften beim Start des Staffel-Verfolungsrennens.

Sollten mehrere Mannschaften nach dem Geschicklichkeitsparcours zeitgleich liegen, so entscheidet das Los über die Startreihenfolge. In diesem Sonderfall wird zeitgleich gestartet, wobei die Personen gemäß Losentscheid hintereinander.

Staffel-Verfolungsrennen (Änderungen vorbehalten)

Verfolungsrennen mit zeitlichem Abstand zwischen den Mannschaften. Startreihenfolge gemäß der Ergebnisse des Geschicklichkeitswettbewerbs. Rundstrecke mit einer Streckenlänge von ca. 2,5km (ca. 75Hm pro Runde). Dabei sind Feld- und Wiesenwege sowie Trails mit Anstiegen und Abfahrten zu durchfahren. Auf den Trails befinden sich streckenweise Hindernisse wie Wurzeln oder Steine.

Bei Mixed-Mannschaften muss **jedes Geschlecht mindestens eine Runde** bewältigen.

Startmodus: Verfolungsstart des Staffelfahrens

Die Startreihenfolge ergibt sich aus den Ergebnissen des Geschicklichkeitswettbewerbs. Pro Team ist immer ein Mannschaftsmitglied auf der Runde und nach jeder Runde darf gewechselt werden (muss aber nicht). Insgesamt sind 5 Runden unabhängig von der Wettkampfklassen zu fahren.

Zugelassenes Material:

Erlaubt ist sind nur Mountainbikes, d.h. mountainbikeübliche Geometrie (kein Gravel- oder Cyclocrossrad) mit mindestens 2,1 Zoll breiter Bereifung und Rennradlenker sind grundsätzlich verboten. Zudem müssen beide Wettbewerbssteile mit dem selben Rad absolviert werden. Jegliche Art von Pedalen ist zugelassen.

Sicherheitsbestimmungen:

Eine Einverständniserklärung zur Teilnahme durch die Erziehungsberechtigten **muss** vorgelegt werden. Die technische Kontrolle der Fahrräder liegt in der Verantwortung der betreuenden Lehrer. Für den technisch einwandfreien Zustand beim Einsatz eines Privatrades haften die Eltern. **Es besteht Helmpflicht!** Zudem ist die betreuende Lehrkraft für das **Aufwärmprogramm** der eigenen Mannschaft verantwortlich.

Einverständniserklärung:

Die Vorlage für die Einverständniserklärung und weitere wichtige Informationen zum Ablauf und der Durchführung erhalten Sie mit den Wettkampfunterlagen gegen Ende Februar.

Übersichtsplan: Wettkampfstrecke

Die Wettkampfstrecke (orange) führt durch den Bikepark Ober-Ramstadt, welcher sich um den Sportplatz schlängelt (auf der Karte links). Für den Wettbewerb wird die Strecke dazu noch erweitert, durch eine Umrundung der zwei Ackerflächen neben dem Sportgelände (auf der Karte rechts). Die Überholmöglichkeiten im Bikepark sind begrenzt, daher gibt es dort unter anderem einige kurze Alternativstrecken, um jemanden zu überholen. Die Strecke rund um die Felder ist so breit, dass hier gut überholt werden kann. Die gesamte Streckenlänge beträgt ca. 2,5km.



Allgemeine Hinweise

- Es werden 5 Runden absolviert. Wie diese auf die einzelnen Fahrerinnen und Fahrer aufgeteilt werden, das entscheiden die Mannschaften selbst. Jedes Mannschaftsmitglied muss aber mindestens eine Runde gefahren sein.
- Es gibt einen Wechselbereich zwischen der Ziellinie (Merck Zielbogen) und der Startlinie. In dieser Zone muss gelaufen werden, auch dann, wenn eine FahrerIn bzw. ein Fahrer zwei Runden am Stück fährt. Beide Füße müssen dabei den Boden bereits vor der ersten Linie (am Merck Zielbogen) berühren und es darf erst nach vollständiger Überquerung der Startlinie (am Ende der Start- und Wechselzone) wieder auf das Rad aufgestiegen werden. Eine vollständige Durchquerung bedeutet, dass sowohl die FahrerIn bzw. der Fahrer, als auch das Hinterrad die Linie nicht mehr berühren dürfen.
- Bei Missachtung dieser Fußgängerregel muss eine Zeitstrafe von 20 Sekunden in der Strafbox unmittelbar nach der Startlinie verbracht werden. Ein Schiedsrichter weist auf Regelmissachtung hin und deutet auf die Strafbox.
- Da das Überholen auf den Trails innerhalb des Bikeparks nur begrenzt möglich ist, können die Streckenposten einer FahrerIn bzw. einem Fahrer signalisieren, dass sie eine nachfolgende Person durchlassen müssen, entweder zum Überholen, oder auch zum Überholen. Wir empfehlen Überholmanöver grundsätzlich auf der Zusatzrunde außerhalb des Bikeparks. Den Anweisungen ist unbedingt Folge zu leisten.
- Weitere Vergehen, wie z.B. das Abkürzen auf der Strecke oder anderes unsportliches Verhalten werden von den Streckenposten erfasst und führen zur Disqualifikation der jeweiligen Mannschaft vom Wettkampf
- Das Fahrrad darf auf jedem Streckenabschnitt geschoben werden. In dem Fall ist besonders auf nachfolgende Sportler und Sportlerinnen zu achten und für diese bis nach dem Überholen die Strecke zu räumen.

Startprozedere

- Zu Startzeit der jeweiligen Staffelfollowingrennen begeben sich alle Mitglieder einer Mannschaft in die Start- und Wechselzone. Zur Mannschaft gehören auch die betreuenden Lehrkräfte.
- Wenn zwei Wettkämpfe parallel stattfinden, begeben sich auch bereits zu Beginn alle Fahrerinnen und Fahrer in die Start- und Wechselzone, auch wenn der zweite Wettkampf erst wenige Minuten später startet.
- Innerhalb der Start- und Wechselzone reihen sich auf der Wettkampfstrecke nur die ersten Fahrerinnen und Fahrer der jeweiligen Mannschaften in ihrer Startreihenfolge vor der Startlinie auf.
- Alle weiteren Mannschaftsmitglieder stehen seitlich neben der Strecke, aber innerhalb der Start- und Wechselzone. Sie dürfen die Strecke weder selbst, noch mit ihrem Material berühren. An dieser Position erwarten sie dann die erste FahrerIn bzw. den ersten Fahrer zum Wechsel.
- Die Starterinnen und Starter werden dann mit zeitlichem Abstand von 10 Sekunden ins Rennen gestartet.
- Die betreuende Lehrkraft achtet vor dem Start darauf, dass der Teamname (ggf. 2 Teams) am Rundenzählbrett hängt und der Zähler auf „0“ gestellt ist.

Wechselprozedere

- Grundsätzlich darf die Wechselzone nicht durchfahren werden. Es muss vor Berührung des Balkens ein Fuß den Boden berühren.
- Die einzige Ausnahme ist die Zieleinfahrt am Ende des Rennens.
- Bei einem Wechsel wartet das nächste Mannschaftsmitglied auf der rechten Seite (in Fahrtrichtung). Dort wird die wartende Person mit einem Handschlag (Abklatschen) ins Rennen geschickt. Der Aufenthaltsbereich für das letzte Teammitglied ist auf der linken Seite.
- Die nächste FahrerIn bzw. der nächste Fahrer schiebt das Rad entsprechend über die Startlinie und steigt nach vollständiger Überwindung (siehe allgemeine Hinweise) auf.
- Bei Wechselfehlern ist ebenfalls eine Zeitstrafe von 20 Sekunden am Ende der nachfolgenden Runde in einer Strafbox in der Nähe des Ziels zu verbringen, analog der allgemeinen Regelung für den Start- und Wechselbereich.

Videoclip Start- und Wechselprozedere

Können ab Anfang März über den Youtubekanal „GCLS TV“ eingesehen werden.

Rennende

- Die betreuende Lehrkraft ist dafür verantwortlich, jede gefahrene Runde des eigenen Teams am Zählbrett zu erfassen.
- Die führende Mannschaft beendet das Rennen mit Überquerung der Ziellinie.
- Die nachfolgenden Mannschaften beenden die aktuelle Runde, auch um die weiteren Platzierungen zu ermitteln.
- Überrundete Mannschaften fahren entsprechend weniger Runden.
- Zu beachten ist, dass es dadurch sein kann, dass aufgrund von Überholvorgängen ein Team mit schwächerem Ergebnis vor einem Team mit besserem Ergebnis ins Ziel gelangt. Die Wettkampfleitung ermittelt im Anschluss an das Rennen die Platzierung aus der Ankunftsposition und der Anzahl der gefahrenen Runden.

Seitenumbruch

Infos zum Geschicklichkeitswettbewerb

Allgemeine Hinweise

Der Geschicklichkeitswettbewerb besteht aus einem Parcours mit 3 Hindernissen die sich je in einer Zone befinden und alle überwunden bzw. bewältigt werden müssen. Für die Wertung wird die Zeit einer Staffel aus 3 Personen gewertet, die den Parcours je 1mal durchfahren. Der Start und die Zeitmessung erfolgen auf Kommando, während Starter*in beide Füße auf dem Boden hat. Der Reifenkontakt mit der Ziellinie stellt das Startkommando für die nächste Person im Team dar. Diese Person muss, noch während dem Erstkontakt mit der Ziellinie, durch das vorausfahrende Mannschaftsmitglied beide Füße auf dem Boden haben. Die Zeitmessung endet beim Berühren der Ziellinie mit dem Vorderrad durch das dritte Mannschaftsmitglied.

Folgende Strafen werden auf die Zeit gerechnet:

- Hindernis auslassen: 1min
- Fuß absetzen: 10s (wird max. einmal pro Hindernis/Zone angerechnet)
- Hütchen umwerfen oder verschieben: 10s
- Fehler: 10s
- Frühstart bei „Staffelübergabe“: 10s

Materialliste

- 2 Seile oder Bodenmarkierungsfarbe
- 5 Paletten
- 4 Hütchen oder Teller
- 2 Fahrradflaschen
- Holzblock in A4- Größe (Unterlage Flasche)
- Maßband (mind. 20m)

Parcoursaufbau

Schritt 1 Startlinie senkrecht zur Fahrtrichtung markieren.

Schritt 2 Senkrecht zur Startlinie wird eine Strecke von 20m abgemessen.

Schritt 3 Wand von Hindernis 3 wird 20m hinter der Startlinie aufgebaut.

Schritt 4 2m vor der Wand des Hindernisses 3 werden 2 Hütchen parallel zur Wand in einem Abstand von ca. 2m aufgestellt.

Schritt 5 Hindernis 1 wird 4m hinter der Startlinie aufgebaut.

Schritt 6 Hindernis 2 wird 4m hinter Hindernis 2 aufgebaut.

Schritt 7 Die Ziellinie wird auf Höhe der Palettenkante der ersten Palette des 1. Hindernisses auf der linken Seite (von Startlinie aus betrachtet) markiert.

Hindernis 1

3 Paletten müssen überwunden werden, ohne den Boden zu berühren oder seitlich vom Steg der umgedrehten Paletten zu fahren. Aufbau, wie auf dem Skizzenbild.



Hindernis 2

2 Fahrradflaschen sowie 2 Hütchen stehen auf dem Rand eines Kreises mit einem Radius von 1m. Entweder die rechte oder die linke Fahrradflasche muss von einer ca. DIN A4 großen, um etwa 10cm erhöhten Abstellfläche aufgenommen werden. Anschließend werden die Hütchen sowie die verbliebene Flasche außerhalb des Kreises umfahren und die Flasche wieder auf der leeren Abstellfläche abgesetzt. Die Flasche darf beim Abstellen nicht umfallen.

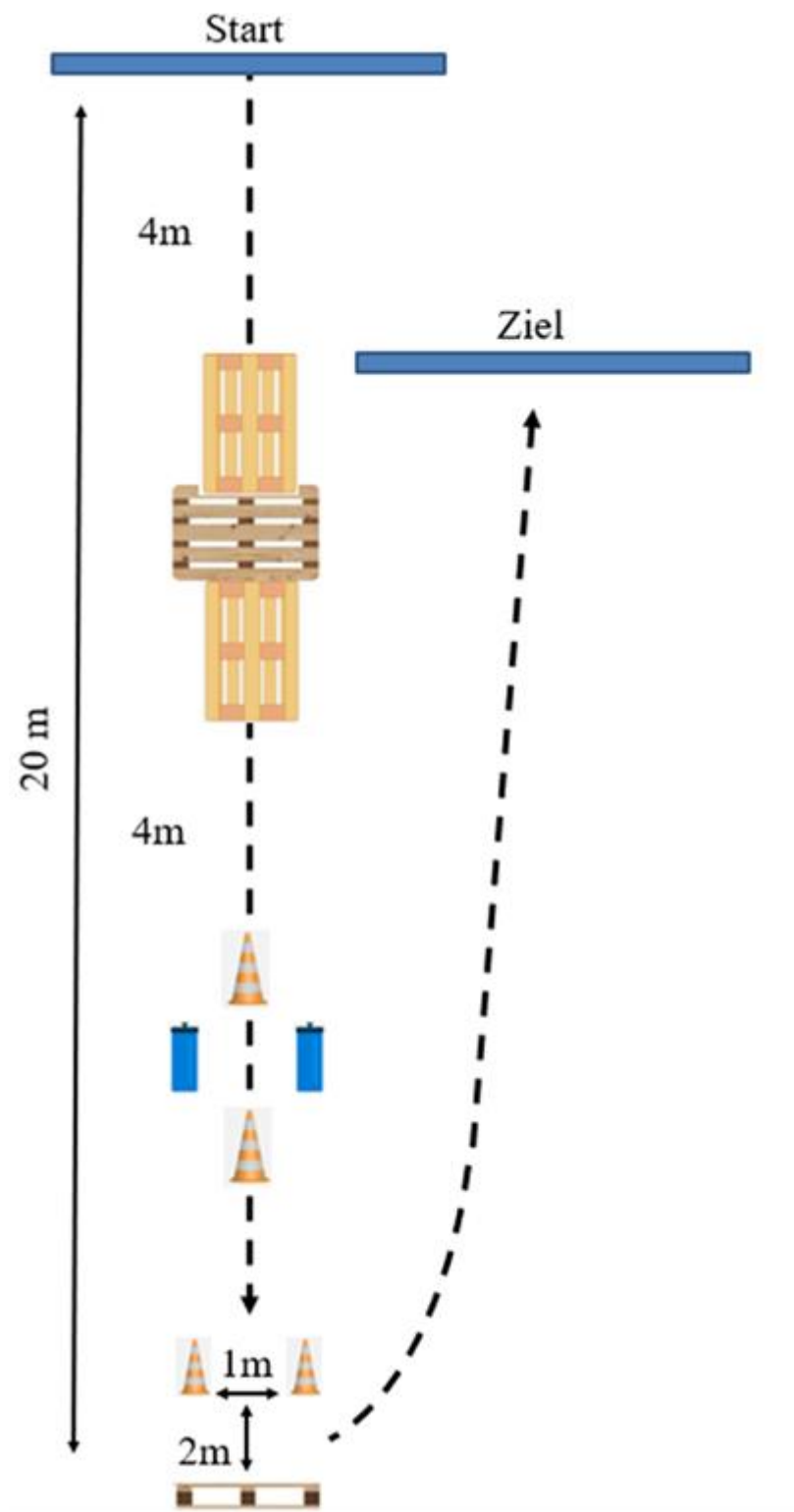


Hindernis 3

Eine Palette ist mit einer 5cm dicken Linie markiert, die die Palette in Querrichtung mittig kennzeichnet. Diese markierte Palette bildet die Wand, die von weiteren Paletten oder anderen Gegenständen gestützt wird. Die Wand wird frontal angefahren, so dass der Vorderreifen die Markierung berührt und sich die fahrende Person gegebenenfalls anlehnend stehenbleibt. Anschließend wird das Fahrrad durch Gewichtsverlagerung oder abstoßen an der Wand zurückgezogen und die Wand nach rechts verlassen. Danach wird das Hütchen umfahren und die Markierung erneut so angefahren, dass sie berührt wird. Nun muss die Wand nach links verlassen und zur Ziellinie gefahren werden.



Schematische Darstellung (nicht maßstabsgetreu)



Allgemeine Infos

Liebe Betreuerinnen und Betreuer,

der Merck Landesschulwettbewerb Mountainbike ist das größte Schul-Mountainbike-Rennen Hessens. Um einen geregelten Ablauf zu gewährleisten und den Zeitplan einzuhalten, bitten wir um eure Mithilfe in den folgenden Punkten:

- Es ist sinnvoll, **Fahrgemeinschaften** für die Anreise zu bilden.
- Die einzelnen Schulen erhalten einen Bereich als „**Teambox**“. Für Wertgegenstände kann keine Haftung übernommen werden, weder in der Umkleidekabine noch sonst irgendwo auf dem Wettkampfgelände. Wir werden Tribünen zur Verfügung haben. Wir empfehlen aber **Campingstühle, Picknickdecken oder vergleichbares** mitzubringen, da wir in den Teamboxen keine Sitzgelegenheiten zur Verfügung stellen können.
- Aus organisatorischen Gründen stehen **keine Umkleidekabinen** zur Verfügung.
- Da wir einen straffen Zeitplan haben, bitten wir darum, so früh wie möglich anzureisen. Unsere Parkeinweiser werden euch bitten, dass unmittelbar nach der Ankunft zunächst **nur die betreuende Lehrkraft zum Wettkampfbüro geht und eincheckt**. Dort erhaltet ihr eure Wettkampfunterlagen und Infos zum weiteren Ablauf.
- Jedem Team einer Schule wird ein fester Bereich mit **Bikeständer** zugewiesen. Auch hier gilt, dass keine Haftung übernommen werden kann. Darum bitte unbedingt Schlösser mitbringen und darauf achten, dass keine fremde Person sich ein Fahrrad von eurem Ständer nimmt!
- Für **Verpflegung** in Form von Würstchen und Getränken ist **voraussichtlich** kostengünstig gesorgt. Allerdings sollte für den langen Wettkampftag der **Hauptanteil an Verpflegung** selbst mitgebracht werden, insbesondere die Getränke betreffend.
- Bitte denkt an **witterungsgemäße Ausrüstung** (insbesondere Sonnencreme und Kopfbedeckung bzw. Regenjacke). Das Wettkampfgelände bietet keinerlei Witterungsschutz.
- Auf dem Wettkampfgelände wird eine Servicestation zur Verfügung stehen, an der die Bikes selbstständig gewartet werden können.

ALLGEMEINE VERHALTENSREGELN

Um einen reibungslosen Wettkampfbetrieb zu gewährleisten, möchten wir darum bitten, dass folgende Regeln mit allen Teilnehmer*innen, Betreuer*innen sowie Zuschauer*innen der Schule thematisiert und deren Einhaltung eingefordert werden.

Fairness geht vor

Fairness und Sportsgeist ist im Schulsport besonders wichtig. Dass die Regularien eingehalten werden sollten, versteht sich von selbst. Falls jemand von den Streckenposten beim **Abkürzen** gesehen werden sollte, muss dieses Team vom Wettkampf **ausgeschlossen** werden.

Vor allem im Bereich des Bikeparks ist die Strecke nicht außerordentlich breit, sodass nicht überall problemlos überholt werden kann. Falls ihr merkt, dass jemand hinter euch deutlich schneller ist, sollte demjenigen ein Zeichen zum Überholen gegeben und ausreichend Platz eingeräumt werden. **Eine aggressive Fahrweise kann, insbesondere bei Gefährdung anderer Teilnehmer*innen, ebenfalls zum Ausschluss eines Teams führen.**

Die Anweisungen des Orga-Teams sind dringend zu befolgen

Die Helfer*innen sind alle an diesem Tag ehrenamtlich im Einsatz, um uns einen tollen Wettkampftag zu ermöglichen. Bitte befolgt deren Anweisungen ohne Widerspruch. Auch hier kann ein gegensätzliches Verhalten zum Ausschluss der Mannschaft führen.

Damit wir mit allen Programmpunkten durchkommen ist es wichtig, dass alle Beteiligten zu den **genannten Zeitpunkten an der richtigen Stelle** sind. Die Teams müssen pünktlich zur genannten Zeit an der entsprechenden Stelle zur Abholung zum Geschicklichkeitsparcours und beim Staffelfahren sein. Falls ein Team nicht vollzählig vor Ort sein sollte, kann auch dies zu einem Ausschluss des entsprechenden Teams führen.

Verhalten auf dem Wettkampfgelände

Auf dem **gesamten Gelände des Bikeparks darf das Fahrrad außerhalb des Staffelfahrens nur geschoben** werden und sind innerhalb des Sportgeländes auf dem kürzesten Weg zu den zugewiesenen Fahrradständern zu bringen.

Die **Räder dürfen nicht mit in die Teamboxen** genommen werden. Reparaturen werden u.a. aus umweltethischen Aspekten ausschließlich an der Reparaturstation vorgenommen.

Die Bikes sind **nach der Anmeldung** an die vorgesehene Position des Teams zu bringen. Ausnahmen sind natürlich der Parcours, das Rennen, mögliche Wege zur Reparaturstation sowie selbstständiges Einfahren. Zum Einfahren können die Feldwege um das Wettkampfgelände herum genutzt werden.

BITTE DENKT AN SCHLÖSSER!

Bitte achtet darauf, dass der **Müll gleich in die** entsprechenden **Tonnen** geräumt wird. Auf dem Gelände ist es bisweilen sehr windig. Schnell fliegen Tüten und Papiere ein paar Meter und landen ggfs. im Feld. Die Tonnen werden auf der Übersichtskarte des Wettkampftages verzeichnet sein.

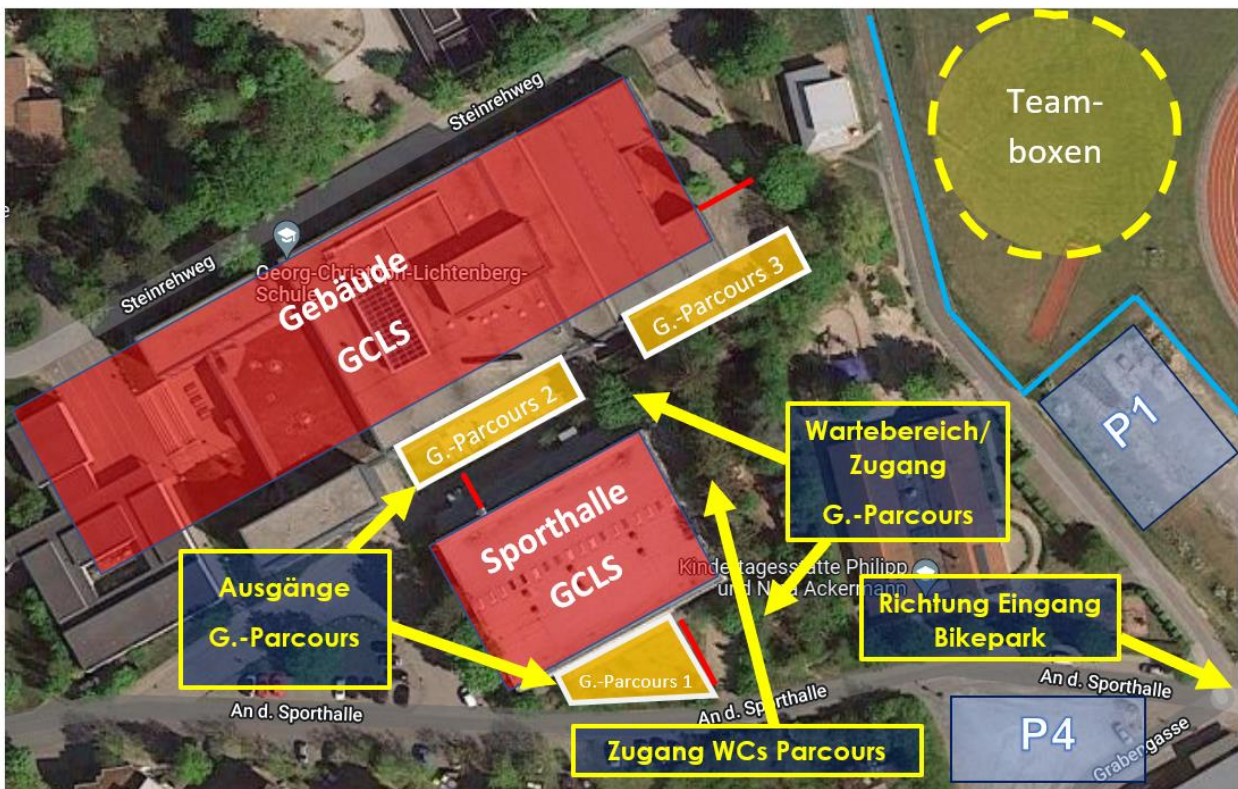
Die Kunstrasenfläche darf keinesfalls betreten werden und auch viele Flächen jenseits des Geländers sind **Sperrbereiche** und entsprechend gekennzeichnet oder abgetrennt (auch für Fußgänger).

Der Wettkampf ist kostenlos, d.h. alle Menschen, die an der Organisation und Durchführung beteiligt sind, auch die Jugendlichen, arbeiten ehrenamtlich. Sie opfern einen großen Teil ihrer Freizeit für die Teilnehmer und Teilnehmerinnen und hoffen auf ein außergewöhnlich tolles und einzigartiges Gemeinschaftserlebnis. Sie freuen sich sicherlich über ein Dankeschön, dass man am einfachsten durch ein freundliches, respektvolles Verhalten verdeutlichen kann. Ohne ihre Unterstützung würde es die Veranstaltung nicht geben.

Übersichtskarte Wettkampfgelände



Übersichtskarte Geschicklichkeitsparkours



Wir wünschen euch eine angenehme Anreise, unfallfreie Wettkämpfe und viel Erfolg!

Beste Grüße

Oliver Böhm, Carsten Gehb und Johannes Wilhelm (Planungsteam Merck Landesschulwettbewerb Mountainbike)