

 **Volksbank pur**

TRIATHLON MÜHLACKER



powered by



STADTWERKE MÜHLACKER

Energie • Menschen • Service

23.07.2023



PASSION LIVES HERE

 **Volksbank pur**
persönlich und regional



STADTWERKE MÜHLACKER
Energie • Menschen • Service

**MÜHLACKER
TAGBLATT**

ELSER GRUPPE • SEIT 1890



HEINZELMANN

STRICKER • MASCHINENBAU • SCHIENENBAU
FENSTERBAU • INDUSTRIEVERPACKUNGEN

**Hochdorfer**

**sailfish**



Ensinger
Die Erfrischung deines Lebens



Volksbank pur
TRIATHLON MÜHLACKER
 powered by
 **STADTWERKE MÜHLACKER**
Energie • Menschen • Service

Inhalt

Volksbank pur	5
Grußwort Stadtwerke Mühlacker	7
Grußwort Hans-Ulrich Wetzel	9
Grußwort der Firma Heinzelmann	11
Die Distanzen	12
Team-Wettkämpfe	13
Schwimmstrecke	15
Radstrecke	17
Laufstrecke	19
Laufwege und Zielbereich	19
Wechselzone	21
Heinzelmann Swim & Run	23
Zeitplan	25
Wichtige Infos zum Triathlon	26
Anfahrt und Parken	28
Staffelinfos	29
Swim & Bike FAQ's	30
Was befestige ich wo?	31
Tipps zur Vorbereitung auf einen Triathlon	32
Deine Checkliste	33
Sieger/Siegerinnen der letzten Jahre	35
Ensinger	36
Kurzinterview mit Sebastian Kienle	37
Bundesehrenpreis für Hochdorfer Kronenbrauerei	39
DRLG Ortsgruppe Mühlacker	40
Pro Zwo Jugendhaus	42
Kanu-Club Mühlacker	44
Gym and Dance Mühlacker	45
Über die Eventpower GmbH	46
Vielen Dank an unsere Helfer:innen und Unterstützer:innen!	47





Volksbank pur

Das genossenschaftliche Geschäftsmodell steht für Zukunft

Interview mit Matthias Hümpfner, Vorstandsvorsitzender Volksbank pur, der auch selbst gemeinsam mit seinem Vorstandskollegen Andreas Thorwarth und weiteren Volksbank-Mitarbeitenden am Triathlon teilnimmt.



Herr Hümpfner, die Volksbank pur ist mit knapp 12 Milliarden Euro Bilanzsumme die größte Volksbank in Baden-Württemberg. Ist man mit dieser Größe noch eine regionale Bank?

Natürlich. Denn die Bilanzsumme sagt erst einmal nichts über die inhaltliche Ausrichtung aus. Daher haben wir uns ganz bewusst den Namen „pur“ gegeben, der für persönlich und regional steht. Das sind die Werte, die für uns wichtig sind. Wir sind keine anonyme Großbank, sondern eine große Regionalbank. Daher sind wir selbstverständlich auch weiterhin Namensgeber und Partner des Mühlacker Triathlons. Er ist ein perfektes Beispiel dafür, wie etwas Großartiges auf die Beine gestellt werden kann, wenn viele Menschen, Vereine und Institutionen an einem Strang ziehen. Das ist die genossenschaftliche Idee „Was einer alleine nicht schafft, das schaffen viele“.

Aber Größe ist für eine Volksbank trotzdem wichtig?

Ja. Denn Größe und wirtschaftliche Stärke sind notwendig, um auf lange Sicht für die Menschen und Unternehmen ein starker Finanzpartner sein zu können. Ein gutes Beispiel sind die hohen gesetzlichen Eigenkapitalanforderungen an Banken für die Kreditvergabe. Wir brauchen eine starke Eigenkapitalausstattung, damit Unternehmen auch bei größeren Investitionen auf Kredite durch uns vertrauen können. Wenn wir davon sprechen, die Region zu fördern, attraktive Arbeitsplätze zu sichern und für regionale Wertschöpfung zu sorgen, dann gehört es dazu, dem Mittelstand ausreichend Kapital für Innovation und Wachstum zur Verfügung zu stellen. Das ist der ureigene Auftrag einer Genossenschaftsbank.

Stichwort Genossenschaftsbank. Wieviel Genossenschaft steckt in der Volksbank pur?

Wo Volksbank pur drauf steht, ist Genossenschaftsbank drin – zu 100 Prozent. Von unseren rund 320.000 Kunden ist rund die Hälfte auch Anteilseigner: 163.000 Mitglieder zählen wir. Mitbestimmung, Transparenz, demokratischer Aufbau, nachhaltiges Wirtschaften – all dies sind ureigene genossenschaftliche Prinzipien und zugleich hochaktuelle gesellschaftliche Anforderungen, die nicht zuletzt von der jüngeren Bevölkerung an Unternehmen gestellt werden. Genossenschaften sind die Erfinder der Nachhaltigkeit und vereinen wirtschaftliches Streben mit sozialer Verantwortung. Wir sind davon überzeugt: Unser genossenschaftliches Geschäftsmodell steht für Zukunft.

Die Volksbank ist stets ein wichtiger Partner für Vereine in der Region. Bleibt das so?

Selbstverständlich! Als Genossenschaftsbank ist das Fördern elementarer Bestandteil unserer DNA. Auch das wollen wir mit unserem Namen ‚pur – persönlich und regional‘ ausdrücken. Allein im vergangenen Jahr hat die Volksbank pur Vereine und Institutionen über Spenden und Sponsoring mit 1,35 Millionen Euro gefördert.





**STADTWERKE
MÜHLACKER**



Energie · Menschen · Service

ENERGIEGELADEN



**Wir wünschen allen
Teilnehmerinnen
und Teilnehmern
viel Erfolg beim
Triathlon Mühlacker!**

Entdecken Sie jetzt
Ihre Stadtwerke auf
stadtwerke-muehlacker.de

Liebe Triathlon-Begeisterte,

als langjähriger Sponsor und Unterstützer des Triathlons in Mühlacker sind wir stolz darauf, auch in diesem Jahr wieder dieses großartige Sportevent präsentieren zu dürfen. Unsere Zusammenarbeit mit dem Triathlon Mühlacker ermöglicht es uns, unsere gemeinsamen Werte von Ausdauer, Fairness und Umweltbewusstsein zu bündeln und einer breiten Öffentlichkeit zu präsentieren.

In diesem Jahr sind wir besonders stolz darauf, dass unser Local Hero Sebastian Kienle bei uns im Tri-Team Stadtwerke Mühlacker antritt. Als international erfolgreicher Triathlet aus Mühlacker ist er sowohl für alle Athletinnen und Athleten als auch für uns als Stadtwerk ein Vorbild. Sebastian Kienle engagiert sich nicht nur sportlich auf höchstem Niveau, sondern setzt sich sowohl privat als auch mit den Stadtwerken gemeinsam als enzSTROM-Kunde für Umweltschutzprojekte in und um Mühlacker ein. Seine Leidenschaft für den Sport und sein Einsatz für die Umwelt gehen dabei Hand in Hand.

Wir möchten allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern, den Organisatoren sowie den Zuschauerinnen und Zuschauern für ihre Unterstützung danken. Gemeinsam tragen wir dazu bei, den Triathlon in Mühlacker zu einem herausragenden sportlichen Ereignis zu machen.

Allen Athletinnen und Athleten wünschen wir viel Erfolg und den Zuschauerinnen und Zuschauern spannende Wettkämpfe sowie unvergessliche Momente beim diesjährigen Triathlon in Mühlacker.

Mit sportlichen Grüßen

Ihr Team der Stadtwerke Mühlacker

Die Stadtwerke Mühlacker im Profil: Als kommunales Energie- und Versorgungsunternehmen stehen die Stadtwerke Mühlacker für Regionalität, Nachhaltigkeit und Zuverlässigkeit. Der Heimat verpflichtet engagieren sie sich tagtäglich für die Menschen und die Umwelt - die Versorgungssicherheit der Kunden hat dabei oberste Priorität. Die Stadtwerke Mühlacker versorgen die Region mit 100% Ökostrom, Erdgas, Wasser, Wärme und Internet. Mit ihren 130 Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern sind sie zu 100% in kommunaler Hand, bedeutet, dass Arbeitsplätze und die Wertschöpfung in der Region bleiben.





PASSION LIVES HERE

Volksbank Pforzheim 

STADTWERK MÜHLACKER   

Empire - Heutchen

MÜHLACKER TAGBLATT

ELSER GRUPPE - SEIT 1888

 HEINZELMANN

swim & run

Volksbank 

TRIATHLONMÜHLACKER 

powered by   



Volksbank Pforzheim 

ever

Grußwort Hans-Ulrich Wetzel



Liebe Freunde des Triathlon Sports,

seit 2017 nun findet schon der Volksbank Triathlon Mühlacker powered by Stadtwerke Mühlacker statt. Unweigerlich fallen mir da die Erinnerungen ein an die „schwere Geburt“ der Sport-Großveranstaltung. Unermüdlich haben Fritz Schäfer, ehemaliges Vorstandsmitglied der Volksbank Pforzheim und Jürgen Meeh, ehemaliger Geschäftsführer der Stadtwerke Mühlacker, zusammen mit Matthias Fleig und mir diese Idee vorangetrieben und nach zwei Jahren Vorplanung umgesetzt. Alle vier, nun die Volksbank pur, die Stadtwerke Mühlacker, die Firma Heinzelmann und das Mühlacker Tagblatt sind bis heute wesentliche Sponsoren des Triathlons. Es ist ein Glücksfall gewesen, dass mit der Firma Eventpower am Ende einer längeren Suche ein professioneller Veranstalter gefunden wurde. Und nicht zu vergessen: Ohne eine kooperative Stadtverwaltung wäre dieser Event auch unmöglich.

Was wenige wissen: Schon damals waren Sebastian Kienle und seine Frau Christine „Tippgeber“ und unterstützten uns „vier Idealisten“ mit manchen Ratschlägen. „Sebi“ ließ es sich folglich 2017 auch nicht nehmen, inmitten eines sehr engen Terminkalenders der Veranstaltung als Gast seine Ehre zu erweisen, Autogramme zu geben und die Bemühungen der Initiatoren damit zu würdigen. In diesem Jahr nun wird sich Sebastian Kienle, der Ironman-Weltmeister von 2014, Europameister und mehrfach Top-Platzierte auf Hawaii, am Ende seiner aktiven Karriere sportlich als Teilnehmer in seiner Heimatstadt mit dem Feld messen. Das ist alles andere als selbstverständlich und hoch zu achten, denn alle Sportkenner wissen: Zwischen Kurz- und Langdistanzen bestehen erhebliche Unterschiede.

Es wird also sehr spannend. Die Stimmung rund um das Enztalstadion und an der Strecke waren bisher schon phänomenal und so dürfen Sie sich auch dieses Jahr wieder alle auf diesen Mega-Event freuen.

Sportliche Grüße

Hans-Ulrich Wetzel

Geschäftsführung, Elser Gruppe Druck und Medien





Grußwort der Firma Heinzelmann



Erlebe das ultimative Triathlon-Erlebnis in Mühlacker, den Kids Swim&Run unterstützt von der Firma Heinzelmann! Wir sind stolz darauf, als offizieller Sponsor des Volksbank pur Triathlon Mühlacker powered by Stadtwerke Mühlacker dabei zu sein und diese aufregende Veranstaltung zu unterstützen.

Warum genau unterstützt Heinzelmann den Mühlacker Kids Swim&Run? Weil wir die Nachwuchsförderung im Sport unterstützen möchten und das Sportangebot in Mühlacker mit dem Kids Swim&Run erweitern. Unsere Partnerschaft mit dem Volksbank pur Triathlon Mühlacker powered by Stadtwerke Mühlacker zeigt unser Engagement für die lokale Gemeinschaft. Wir freuen uns Teil dieses einzigartigen Events zu sein und die Entwicklung des Sports vor Ort zu fördern. Als Unternehmen, das sich dem Wohlergehen und der Fitness unserer Mitarbeiter verschrieben hat, wollen wir die jüngsten Athleten dabei unterstützen, ihr volles Potenzial auszuschöpfen.

Wir sind der Meinung, dass Triathlon nicht nur eine sportliche Disziplin ist, sondern auch eine Lebenseinstellung verkörpert. Die Teilnehmer überwinden ihre Grenzen, kämpfen gegen die Uhr und erreichen beachtliche Ziele. Diese Entschlossenheit und der Wille, das Beste aus sich herauszuholen, inspirieren uns bei Heinzelmann.

Darüber hinaus bietet der Triathlon in Mühlacker die ideale Plattform, um uns als Betrieb und unsere Dienstleistungen aus Holz und Glas einem breiten Publikum vorzustellen. Uns gibt es bereits seit über 100 Jahren, mittlerweile durch Daniela & Matthias Fleig in der Geschäftsleitung in 4. Generation. Wir beschäftigen derzeit über 30 Mitarbeiter*innen in unseren 4 Abteilungen Schreinerei, Fensterbau, Industrieverpackungen und Zimmerei und bieten somit ein breites Spektrum an handwerklichen Lösungen. Unsere Produktauswahl ist vielfältig, wir arbeiten in der Region und für die Region, unsere Produkte sind wertig im Ergebnis sowie nachhaltig in der Herstellung.

Auch in unserem Betrieb ist die Nachwuchsförderung ein sehr großes Thema. Wir zählen zu den größten Handwerksbetrieben im Enzkreis und wurden bereits mehrfach für unsere herausragende Ausbildungsleistung im Handwerk ausgezeichnet. Unsere Auszubildende im Schreiner und Zimmerer Handwerk sind unsere Fachkräfte von Morgen. Hast du Interesse und Bedarf an Lösungen aus Holz oder Glas oder bist auf der Suche nach einer neuen beruflichen Herausforderung im Handwerk? Dann schau dich auf unserer Homepage oder unserem Facebook und Instagram Kanal um. Wir freuen uns auf deinen Kontakt!

Nun sei Teil des Volksbank pur Triathlon Mühlacker powered by Stadtwerke Mühlacker und lass dich von der Energie und Begeisterung dieser einzigartigen Veranstaltung mitreißen!

Euer Heinzelmann Team



@HOLZ_HEINZELMANN

Du findest uns auch auf Instagram!

Oder auf unserer Homepage: www.holz-heinzelmann.de



Die Distanzen

Jedermann

0,4 km Swim
10 km Bike
4 km Run

Die Jedermann-Distanz bietet die optimalen Streckenängen für Triathlon-Einsteiger:innen. Hier könnt ihr erste Triathlonluft schnuppern und habt ein erstes, erreichbares Ziel.

Sprint

0,75 km Swim
20 km Bike
6 km Run

Auf der Sprint-Distanz kann man sich, was die Streckenlänge angeht, schonmal an einen Olympischen Triathlon herantasten. Für alle Fortgeschrittenen bietet sie die Möglichkeit für ein schnelles Rennen.

Olympisch

1,5 km Swim
40 km Bike
10 km Run

Die Olympische Distanz ist eine ideale Herausforderung für passionierte Sportfreaks und für ambitionierte Athlet:innen, die gerne ihre eigenen Grenzen testen.

Swim&Bike

1,5 km Swim
40 km Bike
0,2km Run

Der Swim&Bike richtet sich an alle Athlet:innen und Athleten, die aus den unterschiedlichsten Gründen keinen Lauf absolvieren wollen oder können, aber trotzdem an einem Wettkampf teilnehmen möchten.

Team-Wettkämpfe

Team-Triathlon

Beim Team-Triathlon gehen 5 Triathlonfreunde gemeinsam an den Start. Auf der Jedermann Distanz absolviert jedes Teammitglied alle 3 Disziplinen und die gleiche Strecke. Was das bringen soll? Ganz einfach, die Teilnahme als Team hat nämlich den ein oder anderen Vorteil. Gemeinsam macht Trainieren häufig einfach mehr Spaß. Außerdem kann man sich im Team besser motivieren, durchzuhalten. Anders als bei der Staffel profitiert jeder von der Abwechslung der Sportart, da jedes Teammitglied alle 3 Disziplinen ausübt. Und auch finanziell lohnt es sich, denn die Team-Anmeldung ist fast immer günstiger als der Einzelstart.

Mühlacker Tagblatt Sprint Staffel

Die Mühlacker Tagblatt Sprint Distanz kann auch als Staffel absolviert werden. Drei Teilnehmer:innen absolvieren gemeinsam den Volksbank Triathlon Mühlacker powered by Stadtwerke Mühlacker. Das erste Mitglied muss 0,75 km schwimmen, das zweite 20 km Rad fahren und das dritte 6 km laufen. Alle drei Athlet:innen können gemeinsam die Ziellinie überqueren.

Olympische Staffel

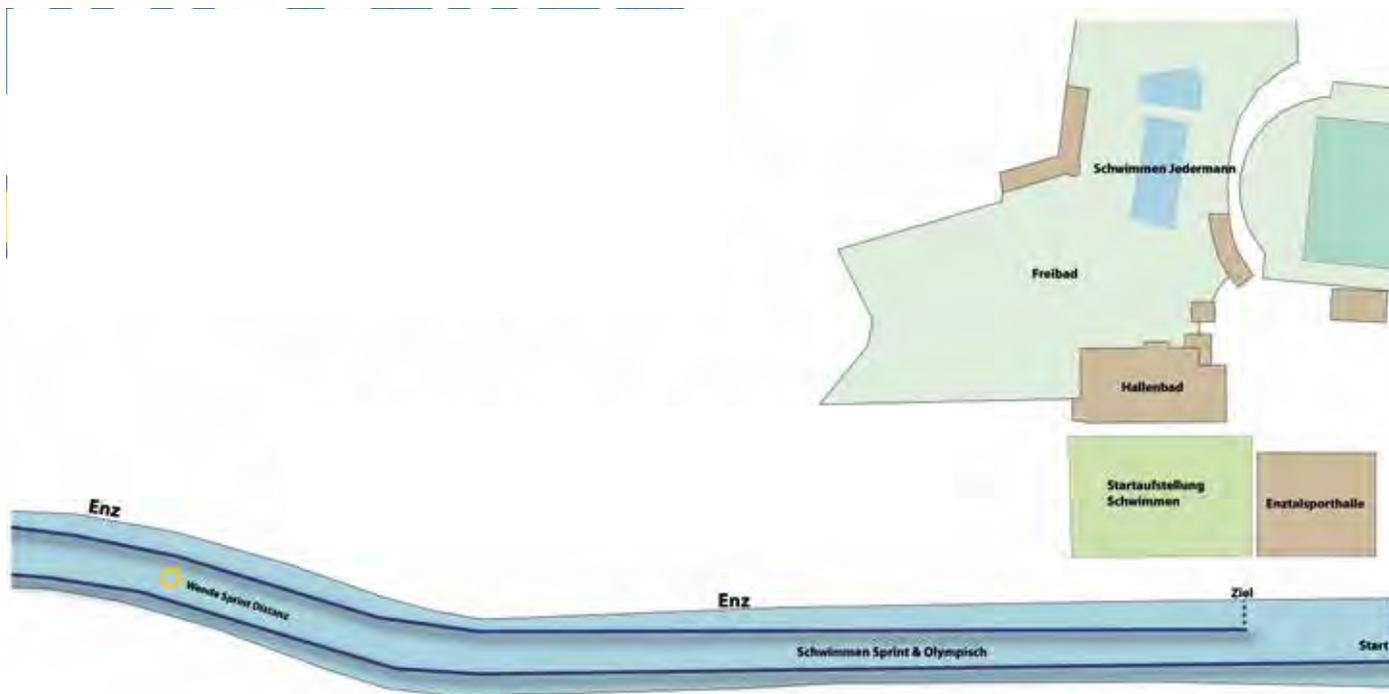
Die Olympische Distanz kann man ebenfalls als Dreier-Staffel absolvieren. Ein Teammitglied schwimmt 1,5 km in der Enz und übergibt dann den Zeitmessschiff für das Fahrradfahren. Nach 4 Runden findet ein letzter Wechsel statt. Als Läufer:in absolviert man dann 5 Laufrunden.



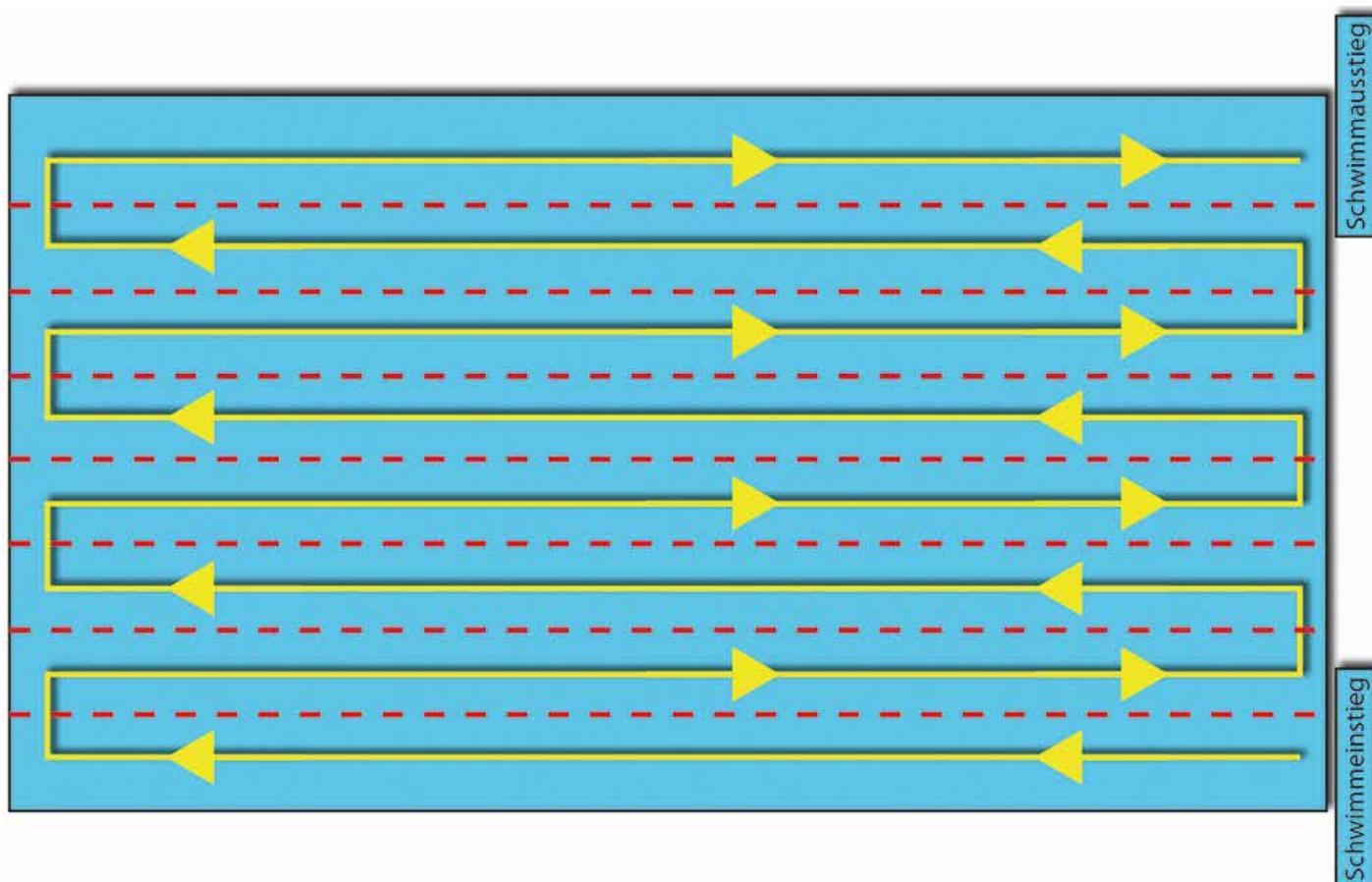


Schwimmstrecke

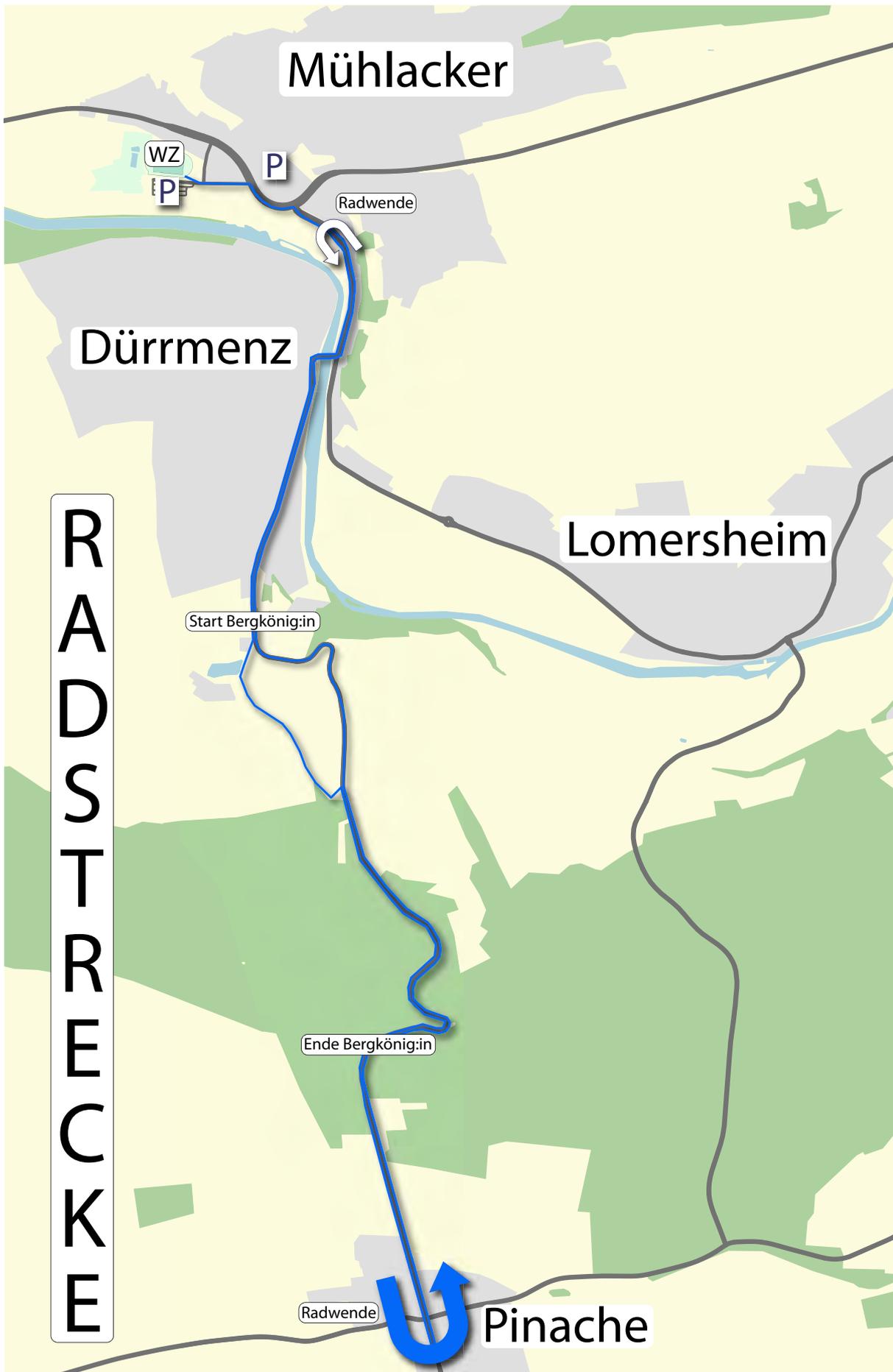
Olympisch, Swim&Bike und Sprint



Jedermann



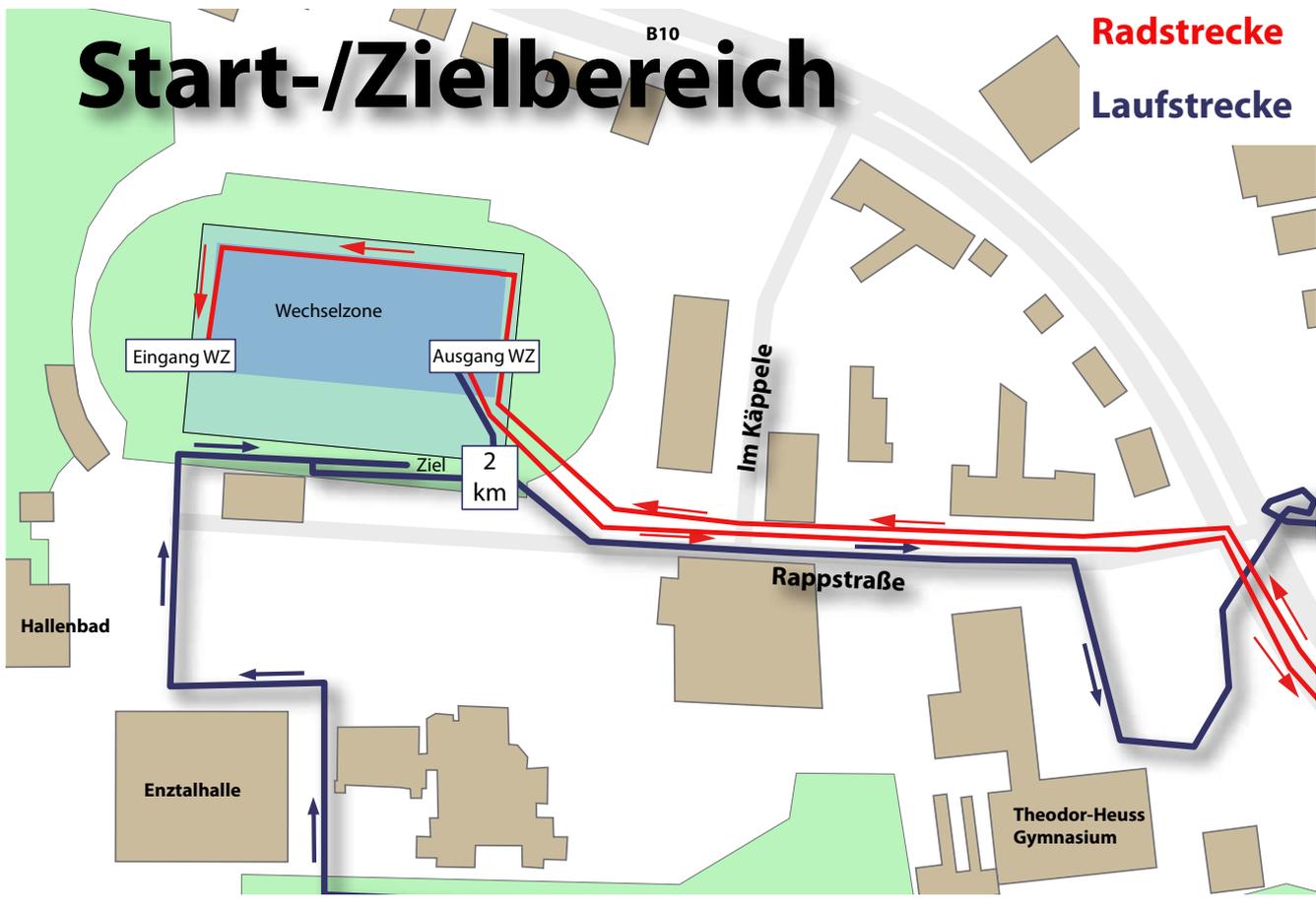
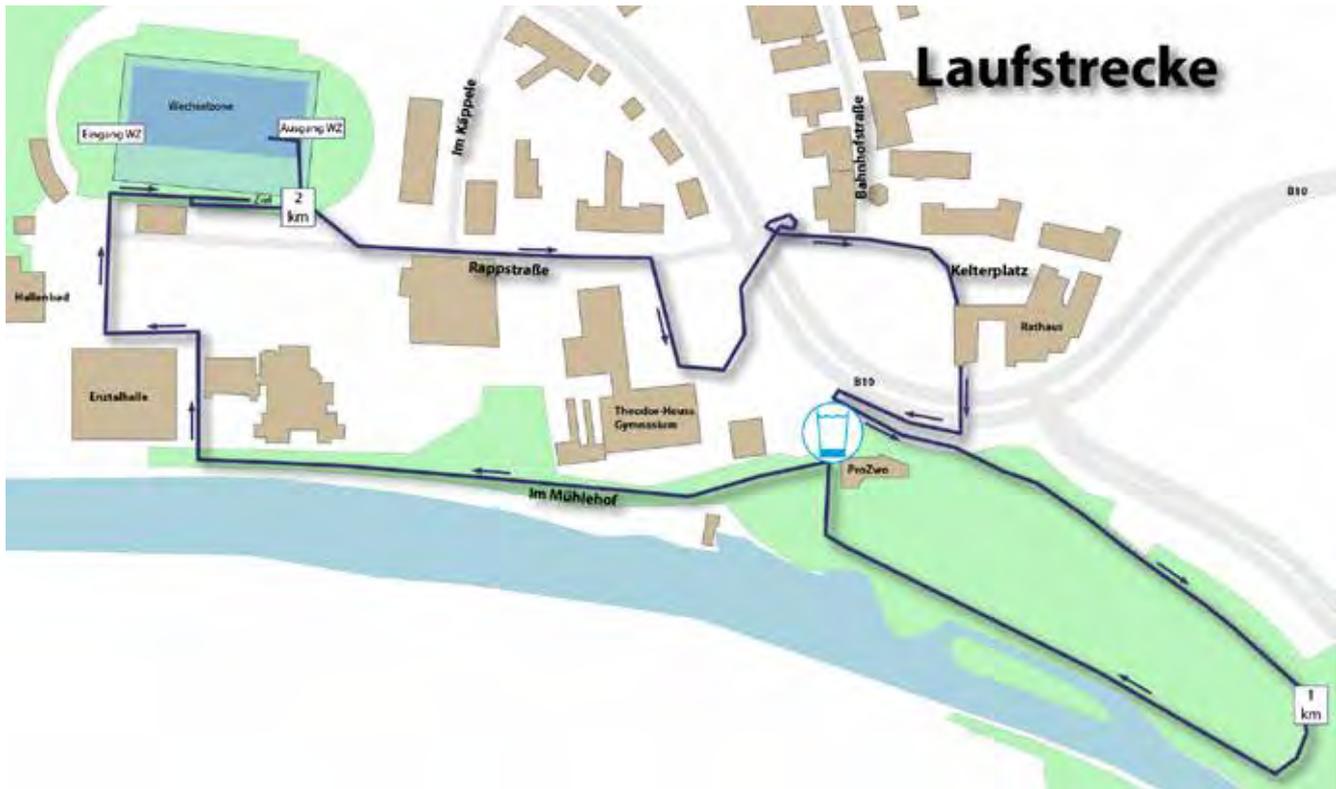




R
A
D
S
T
R
E
C
K
E

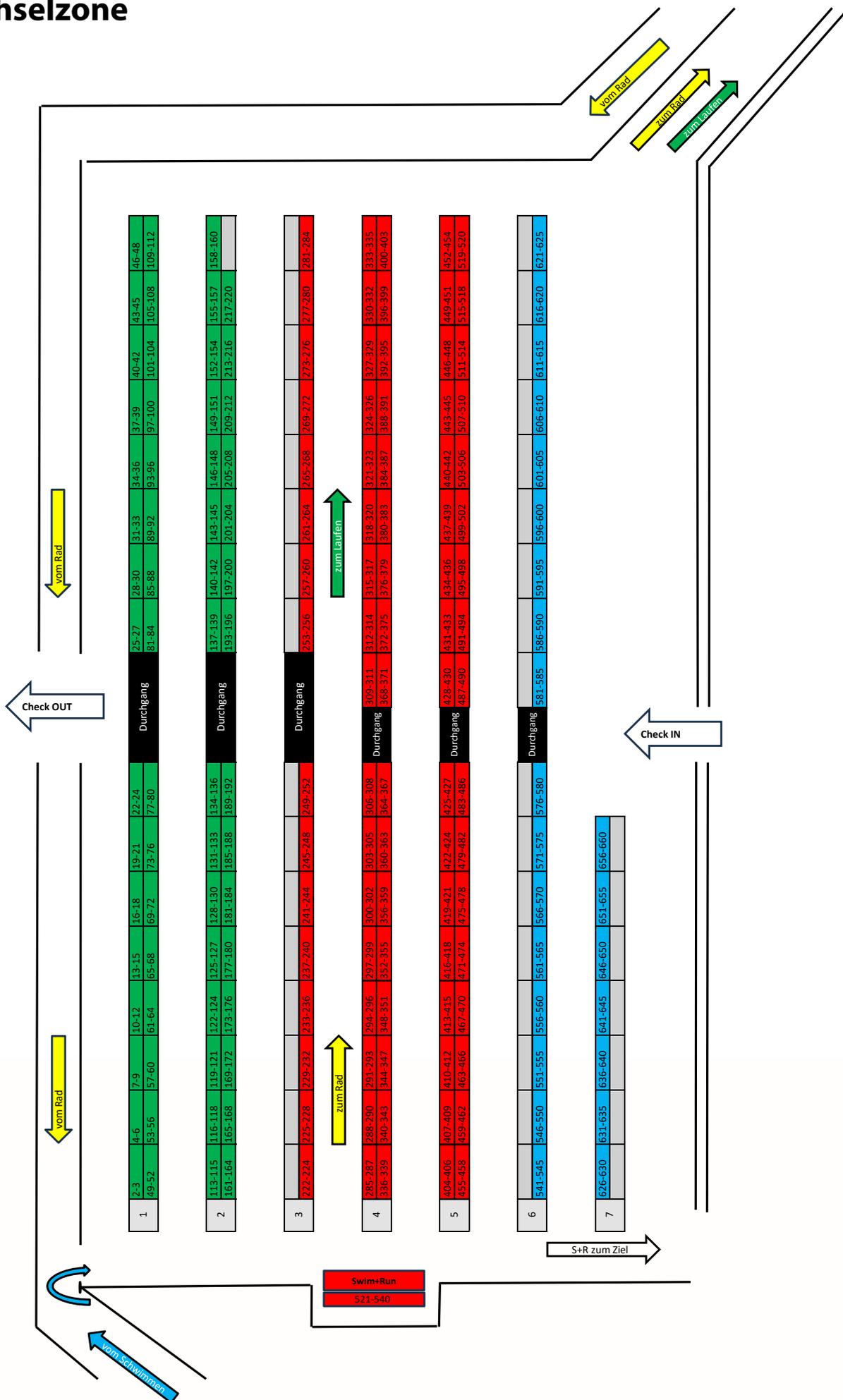








Wechselzone





Swim & Run

Da wir die ganze Region um Mühlacker herum bewegen möchten, gibt es seit 2018 auch für Kinder und Jugendliche die Möglichkeit, erste Wettkampfluft zu schnuppern.

Beim Heinzelmann Swim & Run dürfen alle zwischen 8 und 15 Jahren auf unterschiedlichen Distanzen an den Start gehen und ihr Können unter Beweis stellen.

Geschwommen wird im Mühlacker Freibad. Dann geht es auf die Laufstrecke im Stadion, wo sich, wie auch für den Triathlon am Sonntag, das Ziel befindet.

Alle Teilnehmer erhalten ein Funktionstuch als Erinnerung.

Die Distanzen:

Schüler:innen C (Jahrgänge 2014 + 2015)

50m Schwimmen / 200m Laufen

Start: 17:00 Uhr, Freibad

Schüler:innen B (Jahrgänge 2012 + 2013)

100m Schwimmen / 600m Laufen

Start: 17:05 Uhr, Freibad

Schüler:innen A (Jahrgänge 2012 + 2011) & Jugend B (Jahrgänge 2008 + 2009)

200m Schwimmen / 600m Laufen

Start: 17:10 Uhr, Freibad





Zeitplan

Samstag, 22. Juli 2023

- 12:00 - 16:00 Uhr Startunterlagenausgabe Triathlon im Stadion
- 16:00 - 17:00 Uhr Heinzelmänn Kids Swim&Run: Startunterlagenausgabe im Stadion
- 17:00 Uhr Start Heinzelmänn Swim and Run (im Freibad)**

Sonntag 23. Juli 2023

- 08:00 - 11:00 Uhr Startunterlagenausgabe im Stadion
- 8:00 - 09:45 Uhr Rad Check-In Mühlacker Tagblatt Sprint
- 8:00 - 10:30 Uhr Rad Check-In Olympisch
- 10:00 - 12:00 Uhr Rad Check-In Jedermann
- 10:10 Uhr Start Mühlacker Tagblatt Sprint (in der Enz)**
- 11:00 Uhr Start Olympische Distanz (in der Enz)**
- 12:25 Uhr Start Jedermann (im Freibad)**
- 12:30 – 16:00 Uhr Rad Check-Out
- 15:00 Uhr Siegerehrung der Top 3 aller Distanzen und Top 3 der Altersklassen





Wichtige Infos zum Triathlon



Startunterlagen

Die Startunterlagenausgabe findet Samstags und Sonntags im Stadion statt. Zeiten für die Startunterlagenausgabe sind:

Samstag, 22.07.2023: 12:00 - 16:00 Uhr

Sonntag, 23.07.2023: 08:00 - 11:00 Uhr



Rad Check-In

Einchecken des Rades ist für die Jedermänner am Sonntag, 23.07.2023 zwischen 10:00 und 12:00 Uhr möglich. Die Sprinter können von 08:00 - 09:45 Uhr einchecken und die Olympische Distanz sowie Swim&Bike von 08:00 - 10:30 Uhr. Die Wechselzone ist ab diesem Zeitpunkt durchgehend bewacht. Eigene Pumpen kann man mitnehmen und an seinem Wechselplatz lassen. Eingecheckt werden das Rad, der Helm und die Startnummer. Alle Nummernaufkleber müssen entsprechend angebracht sein und der Helm muss geschlossen sein.

Bitte denkt daran eure Trinkflaschen zu Hause zu befüllen!

Wettkampfbesprechung

Die Wettkampfbesprechung findet ihr online auf unserer Webseite (www.volksbank-triathlon-muehlacker.de). Alle Athlet:innen sind aufgefordert sich diese vorher aufmerksam anzuschauen.

Wechselzone

Die Wechselzone befindet sich im Stadion an der Rappstraße. Alle Athlet:innen richten ihren Wechselplatz selbst ein. Die Radstangen sind nummeriert. Der Helm muss am Rad liegen. Radschuhe müssen am Rad befestigt sein oder neben dem Rad stehen und vor Ort angezogen werden. Die bereitgestellten Postboxen müssen genutzt werden. Hier kommen nach Benutzung alle Utensilien rein, die im Rennen gebraucht wurden. Vom Schwimmziel bis zum Wechselplatz darf der Neoprenanzug lediglich bis zur Hüfte heruntergezogen werden. Als Athlet:in schiebt man sein Rad durch die Wechselzone, der Aufstieg erfolgt erst an der Aufstiegslinie. Nach dem Abstieg den Helm geschlossen auflassen und NICHT vor Abstellen des Rades öffnen. Das Rad wird nach der Abstiegslinie bis zum eigenen Platz in der Wechselzone geschoben.

Streckenverpflegung

Bitte die Radflaschen bereits zu Hause befüllen! Auf der Laufrunde gibt es einen Verpflegungspunkt mit

Wasser & Iso. Zusätzlich wird es eine #GoGreen Station zum Selbstbefüllen von eigenen Bechern geben. #GoGreen Becher können bei der Startunterlagenausgabe für 5,- € erworben werden.

Cut-Off-Zeiten

Olympische Distanz:

Schwimmen = 1h / Radstrecke = 2h 30min / Finish = 3h 30min

Mühlacker Tagblatt Sprint Distanz:

Schwimmen = 35 min / Radstrecke = 1h 30min / Finish = 2h 30min

Jedermann Distanz:

Schwimmen = 25 min / Radstrecke = 1h 10min / Finish = 1h 50min

Neoprenregelung

Grundsätzlich gilt die Neoprenregelung nach der DTU-Sportordnung. Bei der Olympischen Distanz und dem Swim&Bike ist der Neo somit bis zu einer Wassertemperatur von 24,5°C erlaubt. Auf der Jedermann- und Sprintdistanz ist das Tragen eines Neos bis 21,9°C erlaubt. Für Athlet:innen ab der AK60 ist das Tragen eines Neoprenanzugs auf der Sprintdistanz bis 24,5°C erlaubt. Die offizielle Wassertemperatur wird eine Stunde vor Start gemessen.

Zeitmessung

Die Zeitnahme erfolgt in Echtzeit über einen Zeitmessstransponder, den ihr beim Check-In eures Rades in der Wechselzone im Stadion bekommt. Dieser wird am linken Fußgelenk befestigt. Die Zeit wird am Start und im Ziel, sowie an Kontrollpunkten auf der Strecke gemessen. End- und Zwischenzeiten und die wohlverdiente Urkunde sind spätestens am darauffolgenden Tag online einzusehen unter: www.volksbank-triathlon-muehlacker.de



Wichtige Infos zum Triathlon

Check-Out Zeiten Rad

Der Check-Out ist ab 12:30 Uhr möglich. Das Rad wird nach einem Sicherheitscheck und gegen Vorlage der Startnummer und des Zeitmesstransponders nur an die Athlet:innen persönlich zurückgegeben.

Transponder-Rückgabe

Die Rückgabe des Zeitmesstransponders erfolgt beim Check-Out. Bei Verlust des Leihchips wird eine Gebühr in Höhe von 35,- € (Wiederbeschaffungswert des Transponders) in Rechnung gestellt. Sollte der Leihchip aus wichtigem Grund nicht sofort zurückgegeben werden können, ist eine Rückgabe per Post an die Adresse des Veranstalters möglich:

Eventpower GmbH, Fuchsstr. 34, 64291 Darmstadt

Ziel und Nachzielverpflegung

Das Ziel befindet sich wie die Wechselzone im Stadion. Im Nachzielbereich erwartet euch an Getränken Wasser und Iso von Ensinger, sowie ein Sportweizen alkoholfrei von Hochdorfer. Zusätzlich wird es Gebäck und Obst geben. Am Stadion wird es ein Catering geben.

Zuschauer

Die verschiedenen Strecken bieten mehrere Hotspots:

Schwimmstart: Entlang der Enz

Radstrecke: Wende in der Enzstraße in Mühlacker

Laufstrecke: Enzgärten, Kelterplatz

Parken

Wegen den Straßensperrungen am Veranstaltungstag parkt ihr am besten im Parkhaus „Stadtmitte/ Parkhaus“. Auch der Parkplatz des Denny's BioMarkts in der Nähe des Stadions ist für Athlet:innen und Zuschauer:innen nutzbar. Wer trotzdem am Stadion direkt parken möchte, muss damit rechnen, dass die Ausfahrt vom Parkplatz erst nach Zielschluss am Abend wieder möglich ist.

Siegerehrung

Vor Ort geehrt werden die Top 3 Athleten männlich und weiblich jeder Distanz und alle Top 3 der Altersklassen. Die Siegerehrung findet ab 15:00 Uhr im Stadion statt.

Duschen

Umkleiden und Duschkmöglichkeiten werden im Freibad, direkt neben dem Stadion zur Verfügung gestellt. Als Eintritt gilt das Athletenband, welches beim Check-In verteilt wird.

Regelwerk und Sportordnung

Der Wettkampf wird nach den Regeln der DTU (Deutsche Triathlon Union) durchgeführt.

Diese findet ihr auf der Homepage der DTU (www.dtu-info.de).

Staffel

Die Staffeln wechseln am Rad in der Wechselzone.

Swim&Bike

Für die Athlet:innen des Swim&Bike gelten grundlegend die gleichen Regeln und Strecken wie für die Teilnehmer:innen der Olympischen Distanz. Weitere Infos rund um den Swim&Bike findet ihr auf Seite 30.



Anfahrt und Parken



Auto

Das Schwimmen und die Wechselzone befinden sich im Sportzentrum an der „Rappstraße“. Wegen den Straßensperrungen am Veranstaltungstag parkt ihr am besten im Parkhaus „Stadtmitte/Parkhaus“ oder auf dem Parkplatz vom Dennis BioMarkt in der Goethestraße.

Auch am Stadion gibt es Parkplätze. **Wegen der Veranstaltung ist hier eine Wegfahrt nicht vor Zielschluss gegen Abend möglich!**

Weitere Parkmöglichkeiten findet ihr unter:

<https://www.muehlacker.de/stadt/bauen-wirtschaft-verkehr/verkehr/parken.php>

Wer aus der Nähe kommt, kann auch gut mit dem Rad anreisen.

Anfahrt aus Richtung Pforzheim:

Folgen Sie am Ortseingang von Mühlacker der B10 (Pforzheimer Straße). Nach ca. 600m (an der dritten Kreuzung) folgen Sie der Beschilderung Schul- und Sportzentrum nach rechts in die Rappstraße. Folgen Sie der Rappstraße bis ans Ende.

Anfahrt aus Richtung Stuttgart:

Folgen Sie am Ortseingang von Mühlacker der B10 (Stuttgarter Straße). Nach ca. 900 m (an der dritten Kreuzung) folgen Sie der Beschilderung Schul- und Sportzentrum nach links in die Rappstraße. Folgen Sie der Rappstraße bis ans Ende.



Öffentliche Verkehrsmittel

Für alle, die mit der Bahn anreisen möchten, empfiehlt es sich den Bahnhof Mühlacker anzusteuern. Von da aus kann man bequem das Schwimmbad in 15 min zu Fuß erreichen (mit dem Rad sind es nur 3 Minuten) indem man einfach rechts der Bahnhofstraße bis zum Bad folgt.



Staffelinfos

Wechselbox

Als Staffel bekommt ihr keine gelbe Wechselbox. Dadurch, dass ihr euch jeder individuell vorbereiten könnt und der Schwimmer eben nicht aufs Rad wechseln oder der Radfahrer nicht in Laufklamotten wechseln muss, braucht ihr keine Wechselboxen.

Startnummer

Radfahrer:in und Läufer:in jeder Staffel bekommen ihre eigene Startnummer. Somit muss diese im Gegensatz zum Chip nicht weitergegeben werden. Als Schwimmer:in schreibt man sich am besten zu Hause schon die Startnummer mit Edding auf den Handrücken.

Chip

Der Chip ist euer Staffelholz. Er muss von Schwimmer:in an Radfahrer:in und schließlich an das Teammitglied, welches läufet weitergegeben werden. Somit habt ihr am Ende eine Gesamtzeit als Gruppe. Natürlich kann man nach dem Rennen auch online bei unserem Zeitmesser Time2Finish die Zeiten der einzelnen Disziplinen einsehen.

Kleiner Tipp fürs Radfahren: Den Chip am Besten am linken Fuß befestigen, damit er rechts der Fahrradkette nicht in die Quere kommt.

Der Wechsel

Der Wechsel erfolgt in der Wechselzone am Fahrrad. Dort könnt ihr auf Schwimmer:in und Radfahrer:in zur Chip-Übergabe warten. Bitte schaut, dass ihr euch rechtzeitig, aber auch nicht schon ewig vor eurem Wechsel an dem entsprechenden Platz einfindet.

Zieleinlauf

Als Staffel habt ihr gemeinsam einen Triathlon absolviert. Es ist also auch verständlich, dass ihr gemeinsam ins Ziel einlaufen möchtet. Am Besten halten Schwimmer:in und Radfahrer:in kurz vor dem Ziel nach dem letzten Teammitglied auf der Laufstrecke Ausschau. Vor der Zielgeraden könnt ihr warten, um dann über den Zielteppich die letzten Meter gemeinsam zurückzulegen.

Ausfall - Staffel mit 2 Teilnehmer:innen

Falls eines eurer Teammitglieder aus verschiedenen Gründen nicht an den Start gehen kann - keine Panik! Eine Staffel kann auch aus 2 Personen bestehen.

Allerdings dürfen Jugendliche vor Vollendung des 18. Lebensjahres keine zwei Einzeldisziplinen nacheinander absolvieren. Dann muss eines der Teammitglieder sowohl schwimmen als auch laufen, während der andere zwi-schendrin auf die Radstrecke geht.

Athletenbändchen

Eure Athletenbändchen bekommt ihr auch als Staffel in der WZ. Am besten geht ihr beim Check-In des Rades alle gemeinsam dort hin, damit auch Schwimmer:in und Läufer:in sich ihr Bändchen direkt abholen können.





Swim & Bike FAQ's



Wie lange ist die Distanz?

1,5 km Schwimmen

40 km Rad



0,2 km Laufen bis zum Ziel

Wo ist der Zieleinlauf?

Der Zieleinlauf erfolgt über den Zielbogen der Triathlon-Distanzen. Alle Teilnehmer:innen des Swim&Bike stellen ihr Rad in der Wechselzone ab und laufen die letzten Meter zu Fuß über die Ziellinie.

Wie läuft der Start ab?

Ihr startet zusammen mit den Triathlet:innen der Olympischen Distanz. Der Start erfolgt im Rolling Start. Es gehen immer 5 Athlet:innen in kurzen Zeitabständen hintereinander ins Wasser. Dadurch wird der Start entspannt und es ist nicht zu eng auf der Schwimmstrecke.

Darf ich einen Neoprenanzug tragen?

Die Neoprenvorgaben sind gleich mit denen der Triathlet:innen. Bis zu einer Wassertemperatur von 24,5°C ist das Tragen eines Neos erlaubt. Liegt die Wassertemperatur darüber, gilt Neoverbot. Gemessen wird die Temperatur eine Stunde vor dem Start.

Wie sind die Cut Off Zeiten?

Schwimmen: 01:00h

Radfahren: 02:30h

Gibt es eine Siegerehrung?

Ja, die gibt es. Geehrt werden die Top 3 Männer und Frauen Overall.

Brauche ich Laufschuhe?

Ja. Da du die letzten Meter ins Ziel zu Fuß absolvieren musst, ist es sinnvoll Schuhe dabei zu haben, mit denen du die Ziellinie gut überqueren kannst.

Wie funktioniert die Zeitmessung? Was ist meine Finisher-Zeit?

Es gilt die Zeit, zu der du die Wechselzone nach dem Radfahren betrittst. Am Eingang in der Wechselzone liegt eine Zeitmessmatte, die deine Zielzeit nimmt. Um gewertet zu werden, musst du aber trotzdem noch die Ziellinie zu Fuß überqueren – das Rennen gilt erst als beendet, wenn du den Zielbogen durchschritten hast!



Was befestige ich wo?

Aufkleber, Zeitmesschip, Startnummer

Aufkleber



Zusammen mit den Startunterlagen bekommt ihr eine ganze Seite mit Aufklebern. Darauf ist jeweils vermerkt, wofür dieser gedacht ist.

Fahrrad: Wichtig ist, dass ein Aufkleber auf das Fahrrad kommt. Beim Check-Out können wir dann die Nummer auf dem Fahrrad mit der Startnummer vergleichen. **ACHTUNG: Auf diesem Aufkleber ist ein zusätzliches Zeitmesschip, der eure Zeit für die Bergwertung misst.**

Helm: Für den Helm gibt es 3 Aufkleber. Bitte einen Aufkleber vorne und die anderen bitte jeweils seitlich aufkleben.

Zeitmesschip

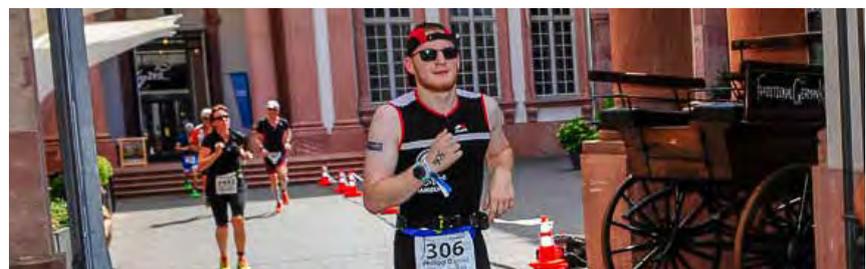


Den Zeitmesschip bitte am linken Bein oberhalb des Knöchels befestigen! So stört der Chip nicht beim Fahrradfahren, da sich die Kette rechts befindet.

Der Chip wird mit Neoprenband an euch ausgegeben.

Ihr erhaltet den Chip beim Check-In eures Fahrrads.

Startnummer



Die Startnummer beim **Radfahren** bitte **hinten** tragen!

Beim **Laufen** muss die Startnummer **nach vorne** gedreht werden!

Es empfiehlt sich, beim Triathlon ein Startnummernband zu nutzen. Sollte man kein eigenes besitzen, kann dieses beim Info-Stand für 5,- € erworben werden.

Tipp: Rennnummer mit Edding zu Hause auf die Hand schreiben. So vermeidet man eine Disqualifikation, wenn man z.B. beim Laufen seine Startnummer verloren hat.





Tipps zur Vorbereitung auf einen Triathlon

- Lege deine Ausrüstung am Abend vorher bereit, dann vergisst du auch nichts
- Iss am Abend vorher Kohlenhydrate, damit deine Energiespeicher gut gefüllt sind. Zum Frühstück empfiehlt sich etwas Leichtes.
- Schlafe in der Nacht vor dem Wettkampf ausreichend, denn dein Körper braucht die Ruhe vor der Belastung.
- Plane genug Zeit für die Anreise, den Check-In und deine persönliche Vorbereitung ein. Es kann immer etwas Unvorhergesehenes passieren. Bedenke außerdem, dass an dem Morgen viele Athlet:innen anreisen werden
- Du solltest nur Material/Techniken/Abläufe, die du im Training bereits ausprobiert hast, verwenden. Der Wettkampf ist nicht zum Ausprobieren/Experimentieren da.
- Trainingspausen und Regeneration sind der Schlüssel für eine geringere Verletzungs-, Krampf- und Muskelkatergefahr.
- Und ganz wichtig: Hab Spaß :)

Deine Checkliste

7 P's: proper, prior, preparation, prevent, piss poor performance

Hier findest du deine persönliche Checkliste für den Wettkampf. Alle wichtigen Dinge, die du in den verschiedenen Bereichen benötigst, sind hier aufgelistet.

Allgemein:

- Startunterlagen
- Startnummernband
- Einteiler oder Zweiteiler
- Chip mit Chipband am Fußgelenk
- evtl. Gummibänder für die Schuhe
- Sonnencreme
- Taschentücher
- Trinken
- Banane (oder ähnliches)

Swim:

- Schwimmbrille
- Badeanzug/Badehose/Einteiler
- evtl. Pulsgurt + Uhr
- Badekappe (ist in den Startunterlagen)
- Startnummer mit Edding auf die Hand

Bike:

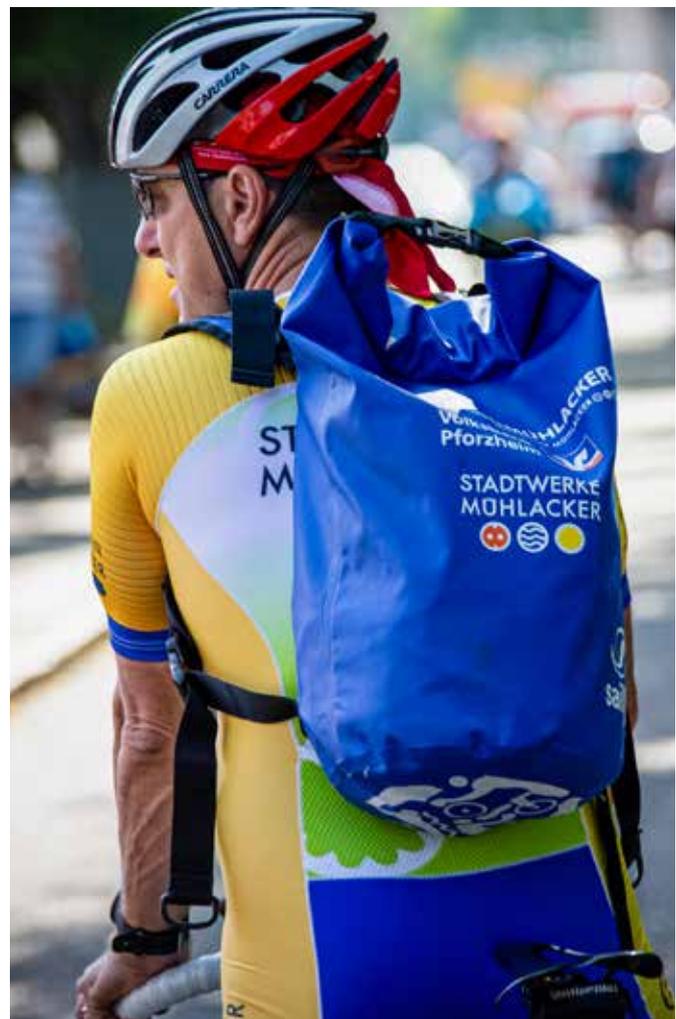
- Rad
- Helm
- Trinkflaschen (aufgefüllt)
- Ersatzschlauch
- Verpflegung (Gel/Riegel)
- Tacho auf 0 stellen
- Radbrille
- Radschuhe
- Socken
- Startnummernband mit Startnummer
- Werkzeug/Pumpe
- kleines Handtuch für die Füße
- Verpflegung

Run:

- Laufschuhe und Laufsocken
- evtl. Verpflegung
- Kappe
- #GoGreen Becher

After Race:

- Duschzeug
- Handtuch
- Badeschlappen
- kurze/lange Hose
- Schuhe/Socken
- T- Shirt/Hoody
- Handy
- Geld für einen Snack





Sieger/Siegerinnen der letzten Jahre

Jahr	Platzierung	Männer Olympisch	Frauen Olympisch
2017	1.	Uli Mutscheller	Luisa Moroff
	2.	Benjamin Klotz	Sigrid Mutscheller
	3.	Martin Moroff	Gaby Maisch
2018	1.	Thomas Heuschmidt	Melanie Altenbeck
	2.	Jan Diekow	Peggy Zimmermann
	3.	Manuel Danzeisen	Leonie Haug
2019	1.	Thomas Heuschmidt	Claudia Richter
	2.	Steffen Stegmann	Nina Olschewski
	3.	Jan Werner	Bettina Leeb
2020	Ausfall auf Grund der Corona-Pandemie		
2021	1.	Gregor Schreiner	Friederike Willoughby
	2.	Julian Großkopf	Sophia Salzwedel
	3.	Fabian Knobelspies	Katja Stern
2022	1.	Dario Ernst	Laura Ernst
	2.	Pascal Tischler	Monja Krauth
	3.	Manuel Danzeisen	Diana Peukert





Ensinger

Die Erfrischung deines Lebens

Seit 70 Jahren steht der Name Ensinger für natürliche, gesunde und nachhaltig produzierte Erfrischungsgetränke. Das Mineralwasser Ensinger SPORT versorgt mit seinem hohen Gehalt von 528 mg Calcium und 124 mg Magnesium pro Liter Knochen und Muskulatur auf natürliche Weise mit diesen wichtigen Mineralstoffen. Profis und Freizeitsportler aller Sportarten, insbesondere auch im Triathlon, wissen das zu schätzen.

Die Marke Ensinger steht aber auch für umfassende Qualitätsansprüche und einen verantwortungsvollen Umgang mit der Umwelt. In diesem Sinne wird u.a. die Umsetzung der WIN-Charta des Landes Baden-Württemberg für nachhaltiges Wirtschaften unterstützt. 2014 wurde der schwäbische Familienbetrieb für seine Verdienste mit dem Umweltpreis des Landes Baden-Württemberg und dem LEA-Mittelstandpreis für soziale Verantwortung ausgezeichnet. Seit 2018 ist der mittelständische Mineralbrunnen zudem klimaneutral. Klimaneutral bedeutet, dass durch den Betrieb des Mineralbrunnens die Konzentration an Treibhausgasen in der Atmosphäre nicht erhöht wird.

Als erster Mineralbrunnen in Baden-Württemberg bietet Ensinger seit 2014 ein zertifiziertes Bio-Mineralwasser an. Ensinger Gourmet Bio-Mineralwasser ist nach den strengen Kriterien der Qualitätsgemeinschaft Bio-Mineralwasser e.V. zertifiziert. Dieses Siegel garantiert unter anderem die Erfüllung höchster Reinheitsansprüche, Transparenz gegenüber den Verbrauchern und die Förderung des ökologischen Landbaus. So wird die hervorragende Qualität des Mineralwassers auch für die kommenden Generationen bewahrt.

Ensinger ist höchste Qualität, die man schmeckt. Davon können sich die vielen Mitglieder der über 400 Vereine in der Region, die Ensinger überwiegend in der Jugendarbeit unterstützt, Tag für Tag überzeugen.



Ob Ensinger SPORT mit viel natürlichem Calcium und Magnesium, die hochwertigen Direktsaft-Schorlen aus heimischem Streuobst oder das sanfte Gourmet Bio-Mineralwasser: das Ensinger Sortiment an gesunden Durstlöschern bietet für jeden Geschmack das Richtige.

Ensinger freut sich Partner des Volksbank pur Triathlons Mühlacker powered by Stadtwerke Mühlacker zu sein und durch seine gesunden und hochmineralisierten Naturprodukte einen Teil zu tollen Leistungen und einer erfolgreichen Veranstaltung beitragen zu dürfen.

Kurzinterview mit Sebastian Kienle

Was ist das für ein Gefühl in deiner Heimatstadt Mühlacker bei einem Triathlon an den Start zu gehen?

Es ist vor allem richtig schön, inzwischen so viele Menschen zu sehen, die aktiv sind und sich auf den Wettkampf in Mühlacker vorbereiten. Für mich ist es natürlich super, bei mir vor der Haustüre ein Wettkampf zu haben und mich auch mal in Mühlacker zu zeigen.

Wie kam es, dass du im Team der Stadtwerke Mühlacker startest?

Die Stadtwerke Mühlacker haben es mir in den letzten Jahren ermöglicht, unter absoluten Weltklasse Bedingungen zu trainieren. Ich freu mich, zumindest ein kleines bisschen zurückgeben zu können.



Was hat dich damals motiviert, mit dem Triathlon-Sport anzufangen?

Für mich sahen die Triathleten damals wie Superhelden aus mit ihren Neoprenanzügen. Ich glaube, ich wollte auch so ein Superheld sein als Kind.

Welchen Tipp würdest du Einsteigern mit auf den Weg geben?

Das wichtigste ist ein Ziel und eine Gruppe.





Hochdorfer



NACHHALTIG & REGIONAL



REGIONALES BRAUGETREIDE



SCHWARZWALDWASSER



EIGENER HOPFENANBAU



KLIMANEUTRALE BRAUEREI

Bundesehrenpreis für Hochdorfer Kronenbrauerei

Bundesminister Cem Özdemir verleiht höchste Qualitätsauszeichnung der deutschen Brauwirtschaft

(DLG). Das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) hat die Hochdorfer Kronenbrauerei Otto Haizmann KG aus Nagold-Hochdorf mit dem Bundesehrenpreis geehrt. Das ist die höchste Qualitätsauszeichnung der deutschen Brauwirtschaft, die das Unternehmen dieses Jahr zum siebten Mal erhalten hat. Bundesminister Cem Özdemir überreichte gemeinsam mit dem Präsidenten der DLG (Deutsche Landwirtschafts-Gesellschaft) Hubertus Paetow Urkunde und Medaille im Rahmen des Deutschen Brauertags in Berlin. Die Hochdorfer Kronenbrauerei hat bei der DLG-Qualitätsprüfung für Bier eines der besten Gesamtergebnisse aller Teilnehmer erzielt. An dem traditionsreichen Wettbewerb beteiligten sich 130 deutsche Brauereien mit rund 700 Bieren.



Bundesminister Cem Özdemir: „Die breite Palette an exzellenten Bieren ist beeindruckend. Nicht umsonst genießen die deutschen Biere weit über Deutschland hinaus höchste Anerkennung. Unsere Brauereien sind zudem auch ein wichtiges Glied regionaler Wertschöpfungsketten, zuhause in den ländlichen Räumen und den Städten. Sie stehen für Wirtschaftskraft, Arbeitsplätze, Stabilität und Fortschritt – auch wenn die vergangenen Jahre herausfordernd waren.“

„Mit dem Bundesehrenpreis rücken wir die Qualität und Leistungsfähigkeit unserer heimischen Agrar- und Ernährungswirtschaft in den Mittelpunkt. Die Bundesehrenpreisträger verstehen es vorbildlich, natürliche Rohstoffe nach traditionellen Brauverfahren und modernster Brautechnik zu Produkten höchster Qualität zu verarbeiten. Sie stehen für Tradition, Innovation und Geschmacksvielfalt“, lobte der DLG-Präsident das konsequente, nachhaltige Qualitätsstreben der Bundesehrenpreisträger, die er als Genussbotschafter deutscher Braukunst bezeichnete.

DLG-Qualitätsprüfung für Bier

Der Bundesehrenpreis für Bier wird jährlich an die Top 12-Brauereien der DLG-Qualitätsprüfung für Bier verliehen. Mit ihren strengen Prüfkriterien, Laboranalysen sowie einer Experten-Jury, die sich aus sensorisch geschulten Prüfern zusammensetzt, gehört die DLG-Qualitätsprüfung für Bier zu den wissenschaftlich anspruchsvollsten und objektivsten Qualitätsprüfungen der Braubranche. Die Biere werden dazu über mehrere Wochen umfangreichen Qualitätskontrollen unterzogen. Die Qualitätsprüfung wird in enger Zusammenarbeit mit den beiden führenden Brauerei-Instituten, der Versuchs- und Lehranstalt für Brauerei in Berlin (VLB) e.V. und dem Forschungszentrum Weihenstephan für Brau- und Lebensmittelqualität, durchgeführt.

Die Analyse im Labor umfasst u.a. die Parameter Alkoholgehalt, Geschmacksstabilität, Haltbarkeit, Stammwürze, Mikrobiologie, Schaumstabilität, sowie Farbe und Trübungsgrad. Ergänzend findet eine Deklarationskontrolle statt. In sensorischen Blindverkostungen bewerten die Sachverständigen, ob das Endprodukt in seinen Geruchs- und Geschmackseigenschaften typisch für die Biersorte ist.

Im Mittelpunkt der DLG-Qualitätsprüfung stehen der Sortengeschmack und die Reinheit der Biere eben-



Bundesminister Cem Özdemir (rechts) überreicht gemeinsam mit DLG-Präsident Hubertus Paetow (links) Urkunde und Medaille an Dr. Moritz Krahl (technischer Leiter) und Katharina Haizmann (Mitglied der Geschäftsführung).

so wie die Spritzigkeit (Rezenz) und die Qualität der Bittere. Zudem werden die Geschmacksstabilität während der Lagerungszeit und die Frische der Biere bewertet. Das Testen durch zehn Experten, die im Einzelprüfverfahren nach wissenschaftlichen Anforderungen die Biere bewerten, gehört zu den weiteren Merkmalen der DLG-Prüfung.





DRLG Ortsgruppe Mühlacker



Das Jugend-Einsatz-Team (JET) und die JETies der DLRG OG Mühlacker



Die DLRG – die Deutsche Lebens-Rettungs-Gesellschaft e.V. – ist ein gemeinnütziger Verein, der es sich zur Aufgabe gemacht hat, den Tod durch Ertrinken zu bekämpfen. Jährlich sterben etwa eine halbe Million Menschen im Wasser. Um dies zu verhindern hat sich die DLRG, seit ihrer Gründung im Jahr 1913, der Schwimmausbildung, der

Aufklärung über Gefahren im Wasser und der Wasserrettung verschrieben. Seit Mai 2022 bietet der Jugendvorstand unserer Ortgruppe Mühlacker ein besonderes Konzept an, um Jugendlichen die Einsatzfähigkeit der DLRG nahezubringen: Das Jugend-Einsatz-Team – kurz: JET. Organisator Sven Geißler erzählt uns, was es mit dem JET auf sich hat und welche Erfahrungen die Jugendlichen bei den Treffen sammeln können.



Was bedeutet JET und wie seid ihr auf die Idee gekommen, eine solche Gruppe zu gründen?

JET steht für „Jugend-Einsatz-Team“. Der Name ist Programm: Die Jugendarbeit wird hier mit dem Thema Einsatz verbunden. In den Jahren 2019 bis 2021 waren wir – gerade zur Zeit der Hallenbadschließungen – oft privat in der Enz und haben dort trainiert. Da dachten wir dann: „Das könnte man für die Jugendlichen unseres Vereins ausbauen.“ Viele Aspekte des Rettungswesens können im Schwimmtraining nicht ausführlich eingebaut werden. Dazu gehört zum Beispiel der Umgang mit Spineboards und Rettungsbrettern. Das würde den Rahmen unseres regulären Hallenbadtrainings sprengen. Durch unsere wöchentlichen Treffen entsteht eine feste Gruppe, die regelmäßig gemeinsam trainiert und ein eigenes „Team“ bildet. Deshalb werden unsere Teilnehmer*innen innerhalb der Ortgruppe auch „JETies“ genannt.

An eurem JET-Abend dürfen alle mitmachen, die die Ausbildung zum/zur Rettungsschwimmer*in bestanden hat. Gibt es sonstige Grundvoraussetzungen, die die Jugendlichen erfüllen müssen?

Neben der Voraussetzung, dass die Teilnehmer*innen sich sicher im Wasser bewegen können, darf prinzipiell jede und jeder ab einem Alter von 13 Jahren teilnehmen. Unsere Betreuer*innen sind volljährig und müssen eine abgeschlossene Sanitäts- oder Wasserrettungs-Ausbildung haben. Wichtig ist, dass die Jugendlichen Interesse an den Themen haben, bereit sind etwas zu lernen und im Team arbeiten können. Im Bereich des Einsatzdienstes muss man sich auf seine Team-Mitglieder verlassen können. Die Teilnehmer*innen sollen miteinander arbeiten, sich gegenseitig helfen und gemeinsam gute Lösungen für Probleme finden.

Bevor man in der DLRG als Einsatzkraft tätig sein kann, muss man normal die entsprechenden Ausbildungen absolviert haben. Wie sieht ein Treffen eures Jugend-Einsatz-Teams aus? Wie gelingt es euch dieses Wissen spielerisch an die Jugendlichen zu vermitteln?

Wir vermitteln die Grundlagen des Einsatzwesens in ihrer vollen Breite. Im Sommer liegt der Fokus vor allem auf der Praxis in der Enz, im Winter sollen eher die „theoretischen“ (also trockenen) Aspekte folgen. Bisher haben wir uns mit klassischen Einsatz-Themen beschäftigt: Verhalten im Wasser und im Einsatz, Gebietskunde im Bereich der Enz, Regeln des Funkens, Abläufe einer Personensuche oder der Umgang mit einem Wurfsack. In den kommenden Sitzungen möchten wir Übungen mit dem Rettungsbrett durchführen und auf das Verhalten in fließenden Gewässern eingehen. Außerdem üben wir häufig den Umgang mit dem Wurf-sack, das ist einer unserer wichtigsten Ausrüstungsgegenstände im Bereich der Wasserrettung. Unser Ziel ist es, die Jugendlichen spielerisch und mit Spaß an den Einsatzdienst heranzuführen. Dabei können sie Erfahrungen sammeln, die ihnen auch weiterhelfen, wenn sie später keine Ausbildung im Wasserrettungsdienst der DLRG machen werden: Zum Beispiel in der Ersten Hilfe oder im Verhalten in Gefahrensituationen.

Einmal angenommen, dass ihr bei den Jugendlichen durch das JET das Interesse am Aufgabenfeld des Einsatzes weckt: Welche „Laufbahn“ können die JETies später in der DLRG antreten?

Wir arbeiten aktuell vor allem im Bereich der Grundlagen. Basierend darauf können sich die Jugendlichen später in jede Richtung spezialisieren. Egal ob dies der Wasserrettungsdienst, der Katastrophenschutz, die Strömungsrettung oder die Bootsführung ist. Unser Ziel ist es, Einblicke in die verschiedenen Bereiche zu geben und so den JETies zu zeigen, welche Möglichkeiten die DLRG bietet. Die klassische „Einsatzlaufbahn“ sieht zuerst eine allgemeine Ausbildung für den Einsatzdienst, dann die Wasserretter-Ausbildung und danach die Ausbildungen zum Katastrophenschutz Helfer vor. Anschließend kann man sich je nach Interesse zum Beispiel als Strömungsretter*in, Bootsführer*in, Einsatztaucher*in oder Führungskraft spezialisieren. Die Möglichkeiten sind hier grenzenlos. Ebenso ist eine Tätigkeit als Ausbilder*in möglich.

Der Name Jugend-Einsatz-Team legt nahe, dass die Jugendlichen Situationen des Einsatzes erfahren können. Das ist ohne Ausbildung und ohne „echte“ Einsätze aber nur bedingt möglich. Wie viel hat das Jugend-Einsatz-Team am Ende wirklich mit dem Bereich Einsatz zu tun?

Wir arbeiten eng mit dem Ressort Einsatz zusammen. Die meisten der Betreuer sind selbst im Einsatzdienst tätig und können somit aus erster Hand berichten. Dadurch können wir auch Einsatz-Situationen nachstellen, die wir so selbst erlebt haben – natürlich alles in sicherer und didaktischer Form. Dennoch können die Jugendlichen hier viele Erfahrungen sammeln. Außerdem haben wir Zugriff auf große Teile des Einsatzmaterials der Ortsgruppe. In Abstimmung mit der Technischen Leitung des Einsatz-Ressorts können wir das Material, das wir zur Ausbildung benötigen, verwenden. Unsere Helfer*innen nutzen hierbei die sogenannte „Persönliche Schutzausrüstung Nass“ der Einsatzkräfte, die aus einem Neoprenanzug, einer Rettungsweste, einem Wurfsack, Schuhen, einem Helm und Handschuhen besteht. Die Teilnehmer*innen greifen auf die von der Jugendvorstandschaft gestellten Neoprenanzüge zurück.

Auch beim Volksbank-Triathlon pur Mühlacker powered by Stadtwerke Mühlacker sind Einsatzkräfte der DLRG für die Absicherung in und an der Enz sowie im Sanitätsdienst tätig. Das ist einer der größten Einsätze der Ortsgruppe und beispielhaft für die Aufgaben der Ortsgruppe im Einsatzbereich. Wie vermittelt ihr euren JETies die Aufgaben und Pflichten, die bei einer Großveranstaltung wie dem Triathlon auf Einsatzkräfte der DLRG zukommen?

Hierfür haben wir uns gemeinsam mit der Vorstandschaft des Vereines und der Technischen Leitung des Einsatz-Ressorts etwas Besonderes überlegt! Natürlich können wir keine unausgebildeten Jugendlichen in die Schichten einteilen. Was wir ihnen allerdings bieten können, ist eine Art Schnupper-Programm: Die JETies haben beim Triathlon die Möglichkeit unseren ausgebildeten Einsatzkräften über die Schulter zu schauen. Dabei dürfen sie selbst nicht ins Wasser und auch in einer möglichen Gefahrensituation nicht eingreifen. Aber sie lernen die Routinen des Einsatz- und Wachdienstes kennen und können auf diese Erfahrungen zurückgreifen, wenn sie selbst im Einsatzdienst tätig sind.

Das Jugend-Einsatz-Team der DLRG OG Mühlacker trifft sich immer donnerstags ab 18 Uhr im Vereinsheim der Ortsgruppe. Ein „Reinschnuppern“ und die Teilnahme sind für alle Jugendlichen erlaubt, die die Rettungsschwimmausbildung (DRSA Bronze) abgeschlossen haben. Die Jugendvorstandschaft bittet um eine vorherige Anmeldung unter: svn.geissler@muehlacker.dlrg.de





Offene Jugendarbeit

JUGENDHAUS PRO ZWO

Das Jugendhaus Pro Zwo - beliebter Treffpunkt für junge Leute aus Mühlacker und Umgebung

Musik, Veranstaltungen, Tischkicker & Billard, Tageszeitung und Event-Flyer, Essen & Trinken, Gaming, Holzwerkstatt und noch vieles mehr:

Im Jugendhaus der Senderstadt gibt es zahlreiche Möglichkeiten für junge Leute, ihre Freizeit zu verbringen.

Der „offenen Bereich“:

Am Billardtisch und an den zwei Kicker-Tischen ist immer etwas los und man kann auch als neuer Gast beim zwanglosen Spiel neue Leute kennenlernen. An der Bar gibt es zudem die Möglichkeit verschiedene Spiele (Karten, Gesellschaftsspiele, Schach, Backgammon u.v.m.) auszuleihen. Wer keine Lust auf Action hat, kann auf den bequemen Couches aber auch einfach mal nur vom Alltag entspannen. An der Bar ist ein Sortiment an kleinen Snacks und eine Getränkeauswahl erhältlich. Der Pro Zwo Kaffee hat den Ruf sehr wach zu machen und ausgezeichnet zu schmecken. Eine Lieblingsbeschäftigung der Besucher ist das Playstation-Spiel FIFA:22, das auf großer Leinwand gespielt werden kann.

Die Zimmer:

Der Medienraum des Hauses kann stundenweise belegt werden, um z.B. einen Film zu schauen. Die gut ausgestattete Holzwerkstatt darf von allen nach Absprache genutzt werden, mitbringen muss man nur das Material. Des Weiteren gibt es einen Band-Proberaum, der momentan mit 2 Bands ausgelastet ist und ein Zimmer für Sitzungen und Besprechungen aller Art (maximal 10 Personen).

Rund ums Haus:

Bei schönem Wetter lädt der Außenbereich mit einem wunderschönen Blick auf die Enz und die Burg Löffelstolz zum Verweilen ein. Wenn man Glück hat wird gerade gegrillt und man kann eine Bratwurst mitessen. Im Haus stehen ein Fußball und ein Basketball gegen Pfand zum Ausleihen zur Verfügung. Auch die stabile Tischtennisplatte ist mal im Haus und mal draußen oft in Betrieb.

Aktionen:

Im Pro Zwo finden Konzerte, Partys und in Kooperation mit den örtlichen Schulen Disco-Veranstaltungen statt. Turniere (Tischkicker, Fußball etc.) werden geplant und ausgeführt, es gibt Info- und Präventionsveranstaltungen und auch immer wieder Diskussionsrunden zu verschiedenen Themen. Außerdem beteiligt sich das Pro Zwo an verschiedenen Großveranstaltungen und seit 2017 auch am Triathlon.

Damit die neuen Räumlichkeiten auch außerhalb der Jugendhauszeiten bestmöglich genutzt werden, arbeitet das Pro Zwo eng mit der Stadtjugendreferentin, der örtlichen Volkshochschule und anderen Vereinen und Organisationen zusammen.

Mitbestimmung:

Was im Pro Zwo veranstaltet oder angeschafft wird, entscheiden die Mitarbeiter nicht über die Köpfe der Jugendlichen hinweg. Die Jugendräte - ein neunköpfiges Gremium, das einmal jährlich von den Jugendhausbesuchern gewählt wird - bestimmen mit. Qualitätsmerkmal ist die Tatsache, dass der Jugendrat seit 1993 ununterbrochen bis heute existiert und sogar im Jahr 2013 durch die Verleihung des Bürgerpreises für sein Engagement geehrt wurde. Ein Hoch auf die Jugend von Mühlacker!

Kinder:

Zweimal im Monat trifft sich samstags der Technik-Klub. Die Technik Freunde Mühlacker e.V. bieten Kindern Jugendlichen die Möglichkeit, sich spielerisch mit den Themen Technik, Robotik und Programmierung auseinanderzusetzen. Mit Fischertechnik haben sie die Möglichkeit Technik zu erleben und zu begreifen.

Mittwoch nachmittags findet für interessierte Kinder im Alter von 8 bis 15 Jahren ein Skateboard-Workshop statt.

In den Sommerferien organisiert das Pro Zwo ein Ferienprogramm und eine Ferienbetreuung. Infos unter www.pro-zwo.de.

Sonstiges: Haus verfügt über Wi-Fi

Im Pro Zwo ist für jeden Geschmack etwas dabei, einfach zu den unten aufgeführten Öffnungszeiten vorbeischaun!

Kontakt Jugendhausleitung:

Stadt Mühlacker

Gudrun Gallus

Jugendhaus Pro Zwo

Im Mühlehof 3

75417 Mühlacker

Tel.: 07041-45283

gudrun.gallus@pro-zwo.de

Sprechzeiten

Di. 10 – 17 Uhr

Mi. – Fr. 14 – 22 Uhr

Sa. 17 – 22 Uhr

Öffnungszeiten

Mi. – Fr. 16 – 22 Uhr

Sa. 18 – 22 bzw. 24 Uhr





Kanu-Club Mühlacker



Wir ...

haben ein gemeinsames Interesse:

sicherheitsbewusstes und naturverträgliches Paddeln mit Kajak oder Kanadier

sind zurzeit ungefähr 220 Mitglieder

sind zwischen 1 und 80 Jahre alt

sind familienfreundlich

wollen Jugendlichen bei der Freizeitgestaltung helfen

sind eines von ca. 1300 Mitgliedern des DKV (Deutscher Kanu Verband)

Kanu, paddeln, Kajak? Was so alles möglich ist!

Im KCM werden vor allem die beiden Sparten Kanuwandern und Wildwasserpaddeln betrieben.

Unter Kanuwandern verstehen wir das, in aller Regel eher gemütliche, Paddeln auf Seen und langsam strömenden Flüssen mit Kajak und Kanadier. Von kurzen Nachmittagsausfahrten bis zu mehrwöchigen Camps ist alles drin. Unser Hauptpaddelfluss ist logischerweise die Enz.

Viele von uns zieht es aber auch auf die Wildflüsse und -bäche der Welt. Mal im Expeditionstil, mal locker lässig alle Stellen ausspielend. Je nach Charakter des Flusses und Können der Paddler/innen.

Egal ob Wild- oder Zahmwasser, Kajak oder Kanadier, Groß- oder Kleingruppe Eckpfeiler unserer sportlichen Betätigung sind: Spaß an unserer Natursportart, gemeinsames Erlebnis, Sicherheit und Umweltverträglichkeit unseres Handelns.

Warum es sinnvoll ist, im Verein zu Paddeln:

Wir bieten für Mitglieder Ausbildung für Kajak und Kanadier. Hierzu gehören auch unser Kenterrollentraining im Hallenbad, Fitnesstraining für Paddler in der Enztalsporthalle, sowie Erste-Hilfe-Kurse speziell für Wassersportler. Bei gemeinsam organisierten Ausfahrten sind meist revierkundige Mitglieder dabei, wodurch die Paddeltouren für Unkundige sicherer werden. Eine den Anforderungen entsprechende Gruppengröße bietet gerade beim Wildwasserpaddeln größere Sicherheit.

Durch unsere breit gefächerte Palette an Bootsmaterial können Anfänger ihren Bootstyp ausloten. Fortgeschrittene können Neues ausprobieren, ohne gleich eine Menge Geld in eigene neue Boote investieren zu müssen.

Bei den monatlichen Stammtischen und dem Bootshausfest besteht die Möglichkeit des Informationsaustauschs. Hierfür dienen auch unsere Flussführerbibliothek und unsere Videothek.

Die Organisation in der großen Gemeinschaft des DKV bietet eine gewisse Sicherheit, dass unsere Anliegen auch gegenüber anderen Interessengruppen mit dem entsprechenden Gewicht vertreten werden.

Nicht zuletzt gewährleisten gerade die gemeinsam organisierten Ausfahrten, dass diese möglichst umweltschonend stattfinden, da die notwendigen Autofahrten durch Fahrgemeinschaften auf ein Minimum reduziert werden können.

Infos:

www.kanuclub-muehlacker.de

Mail: info@kanuclub-muehlacker.de



Gym and Dance Mühlacker

Gym and Dance Mühlacker – das heißt Gymnastik, Fitness und Tanz

Von Aroha® bis Zumba® ist von A bis Z alles an Sportangeboten dabei. Ab den Windelrockern mit ca. zwei Jahren, über Teenager, Erwachsene und bis ins hohe Alter, bis zur Vitalgymnastik 60+ und zum Seniorentanz, werden unzählige Sportarten in Mühlacker angeboten.

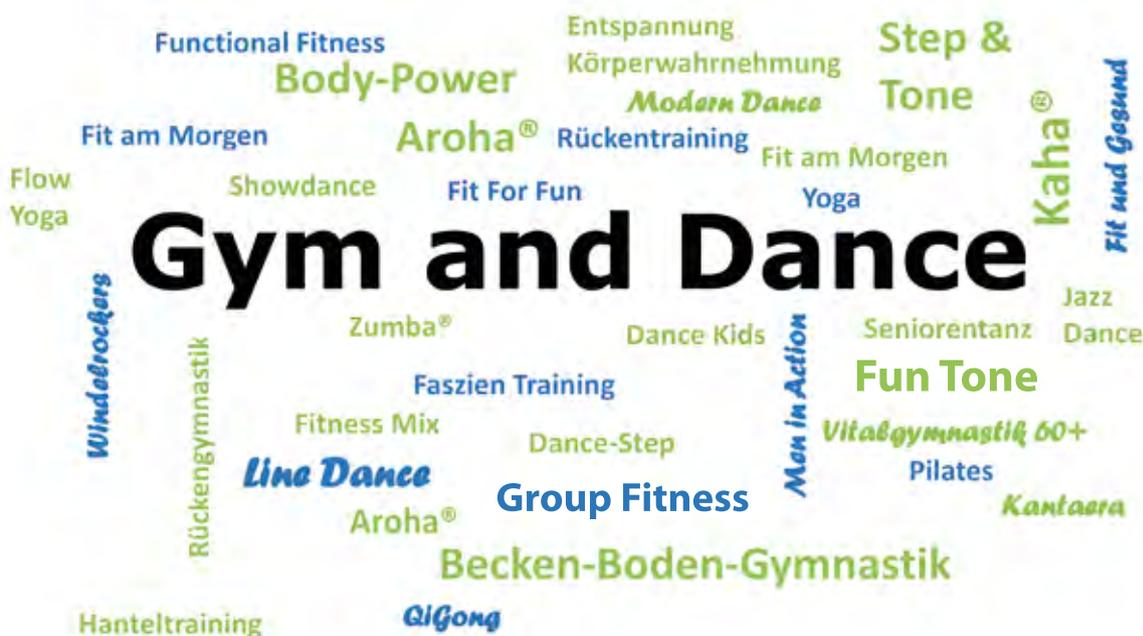
Die gut ausgebildeten Übungsleiter und Sportlehrer stehen für die hohe Qualität der Trainingsstunden, die in diversen Hallen in Mühlacker stattfinden.

Gerne unterstützt Gym and Dance auch öffentliche Aktivitäten in Mühlacker.

Wir gestalten das Festprogramm vom Mühlacker Frühling mit Auftritten, sind Teil des Straßenfests und auch beim Triathlon helfen Mitglieder dieses jungen Vereins gerne.

Wer jetzt Lust bekommen hat sich wöchentlich sportlich zu betätigen, ist in allen Stunden von Gym and Dance herzlich willkommen. Einfach vorbeikommen und ausprobieren!

Das komplette Programm findet sich unter www.gymanddance.de





Über die Eventpower GmbH



Im Jahr 2008 wurde die „City Triathlon GmbH“, mit dem Ziel in Frankfurt einen Triathlon für Jedermann zu etablieren, von Gründerin Annette Albers ins Leben gerufen.



Inzwischen können wir als Eventagentur auf 15 erfolgreiche Jahre zurückblicken und haben uns enorm weiterentwickelt. Als nach einigen Jahren klar war, dass die GmbH so viel mehr zu bieten hat, als reine City Triathlons auszurichten, wurde sie in „Eventpower GmbH“ umbenannt.

Heute hat sich unser Team, welches zu Beginn fast ausschließlich aus Studenten bestand, zu einer Gruppe mit sechs Vollzeit Angestellten und fünf weiteren Teilzeitkräften, Werkstudent:innen oder Praktikant:innen erweitert. Zusammen mit unseren internen Helfern und vielen Freiwilligen und Vereinen richten wir jedes Jahr als eingeschworene Eventfamilie mehrere Sportveranstaltungen in Hessen und Baden-Württemberg aus.

Aktuell gehören neben dem Frankfurt City Triathlon noch weitere große Triathlonveranstaltungen sowie einige Laufveranstaltungen und Partnerevents mit in unser Repertoire. Der Volksbank pur Triathlon Mühlacker powered by Stadtwerke Mühlacker gehört seit 2017 dazu. Auf dieses Event freuen wir uns jedes Jahr ganz besonders. Die heimische Atmosphäre und die Unterstützung die wir in der gesamten Stadt immer wieder aufs Neue erfahren dürfen sind und bleiben einzigartig.

Uns alle verbindet die Leidenschaft zum Sport und der Spaß am Organisieren. Daher freut es uns immer ganz besonders allen Teilnehmer:innen eine möglichst gelungene Veranstaltung zu bieten und euch sowohl für den Profi als auch Hobbyathlet:innen die besten Rahmenbedingungen zu schaffen, um eure Leidenschaft zum Sport ausleben zu können.

Wir freuen uns auf viele weitere erfolgreiche und spannende Jahre mit euch!

Euer Eventpower-Team

PASSION LIVES HERE



Vielen Dank an unsere Helfer:innen und Unterstützer:innen!



Immer auf dem neusten Stand sein und immer die aktuellen News und Fotos bekommen: Wir freuen uns, euch als Abonnent:innen zu gewinnen!

Fotos:

Sportonline-Foto

Ingo Kutsche

Isaak Papadopoulos

Für den Inhalt verantwortlich:

Stephanie Freimuth

Annette Albers

Kontaktdaten:

Eventpower GmbH

Fuchsstraße 34

64921 Darmstadt

info@eventpower.info

www.triathlon-muehlacker.de



SWIM BIKE RUN

PASSION LIVES HERE