

ZIELGERADE

EDITION VELOFONDO



16. - 17.

SEPTEMBER

VELOFONDO

24 HOURS

24H-RADMARATHON UND JEDERMANNRENNEN VELOFONDO 2023

DEKRA LAUSITZRING, SCHIPKAU

d – Willkommen in der Pool-Position!

Lausitzer
Seenland



2023

INHALT

PAGE 04

GRÜßWORT

PAGE 05

ABLAUF

PAGE 08

LAGEPLAN

PAGE 10

STRECKE

PAGE 13

TEILNEHMERINFOS

PAGE 19

PARTNER

PAGE 20

NUTRITION GUIDE

PAGE 23

CHECKLISTE TEILNEHMER

PAGE 25

STARTERLISTE

Z
I
E
L

1

G
E
R
A
D
E

Z
I
E
L

2

G
E
R
A
D
E



“ES WIRD NICHT EINFACHER, DU WIRST NUR SCHNELLER.” - GREG LEMOND



GRÜßWORT

Liebe Teilnehmer:innen und Radfreund:innen,

wir begrüßen Euch herzlich auf dem DEKRA Lausitzring, den schnellsten Asphalt in Ostdeutschland. Der 11,2km Rundkurs auf dem DEKRA Lausitzring wird Dich für das 68km Jedermannrennen als auch für das 24h-Radrennen begeistern, Dir aber auch alles abfordern. Es ist einmalig, auf dieser Strecke mit dem Rad aktiv sein zu können. In diesem Jahr erwarten wir bei der Premiere ca. 300 Radsportler:innen aus ganz Deutschland und möchten für alle Teilnehmer:innen und ihre Supporter ein tolles Sporterlebnis als Gastgeber bieten. Ich bedanke mich vor allem bei unseren Partnern, dem DEKRA Lausitzring, BIKE BILD und High 5 und sowie bei unserem gesamten Team. Uns war wichtig, auch mit einer geringen Teilnehmerzahl die Veranstaltung stattfinden zu lassen. Ich bin überzeugt, dass die einzigartige Location für das VELOFNDO ein großes Potential bietet. Genießt daher dieses Jahr die Exklusivität und die kurzen Wege ☺

Ich wünsche allen Athlet:innen maximale Erfolge und vor allem viel Spaß.

Mit sportlichen Grüßen

Ronny

Veranstalter, Geschäftsführer maximalPULS GmbH

ABLAUF

15. SEPTEMBER 2023

18:00 Uhr

Öffnung Veranstaltungsgelände/
Anreise möglich

18:00 - 20:00 Uhr

Öffnung Meldebüro / Abholung Startunterlagen/
Nachmeldung / Registrierung / Ummeldung

Z
I
E
L

5

16. SEPTEMBER 2023

7:00 - 11:00 Uhr

Öffnung Meldebüro / Abholung Startunterlagen/
Nachmeldung / Registrierung / Ummeldung

8:45 Uhr

Startaufstellung VELOFONDO68k

09:00 - 11:30 Uhr

VELOFONDO68k - Jedermannrennen über 68km

G
E
R
A
D
E



11:45 Uhr

Startaufstellung VELOFONDO24h

12:00 Uhr

Start VELOFONDO24h

12:30 Uhr

Siegerehrung VELOFONDO68k

Z
I
E
L

6

17. SEPTEMBER 2023

11:00 Uhr

Last Hour mit DJ Party-Mix

12:00 Uhr

Ende VELOFONDO24h

13:00 Uhr

Siegerehrung VELOFONDO24h

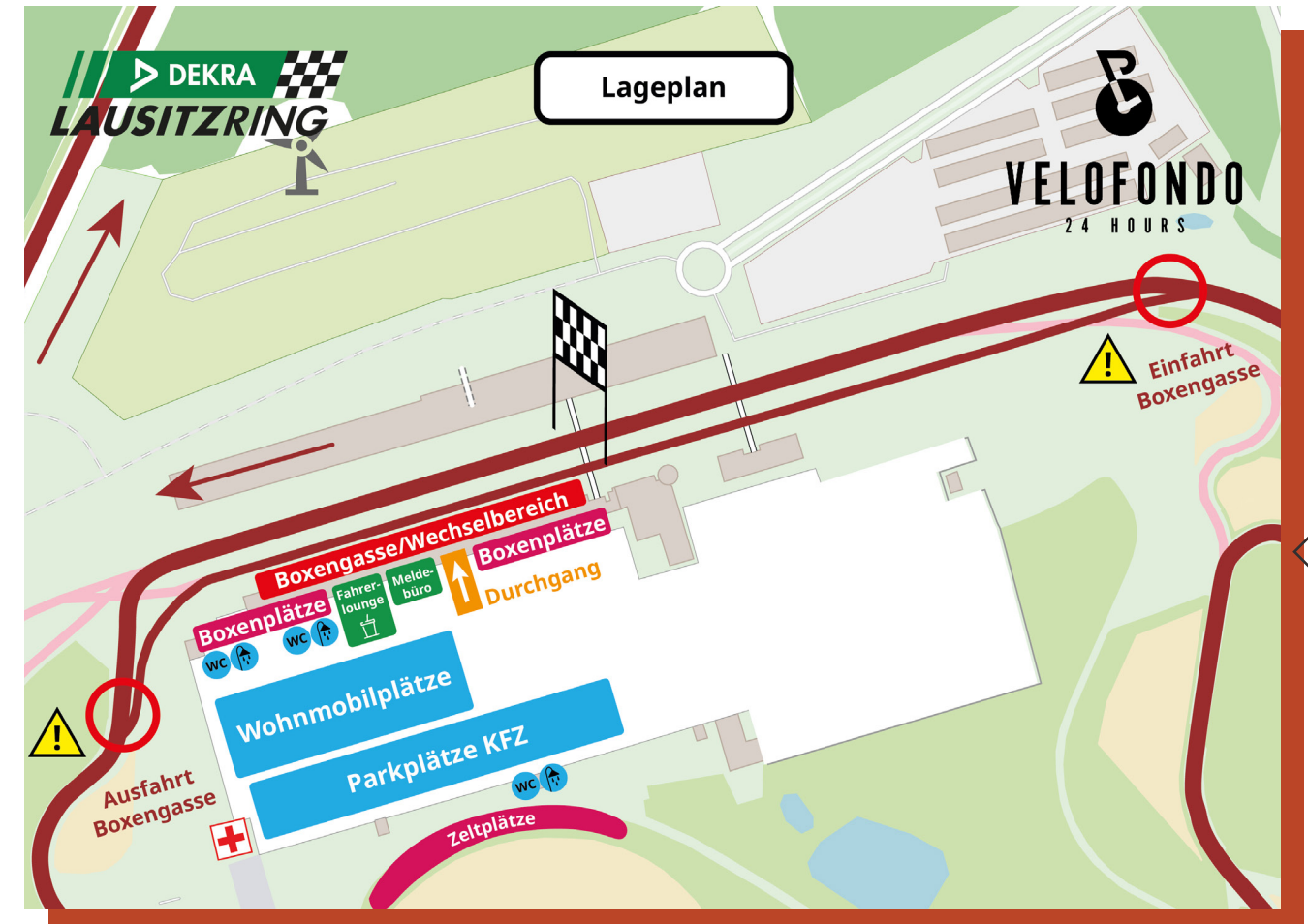
G
E
R
A
D
E



VIEL ERFOLG ALLEN TEILNEHMER*INNEN

LAGEPLAN

Lageplan Digital



Der Lageplan dient als detaillierte Übersicht über den Veranstaltungsort. Hier findet ihr alle wichtigen Anlaufstellen für einen reibungslosen und stressfreien Wettkampf. Das Meldebüro bzw. die Organisation findet ihr in **Box 38**.



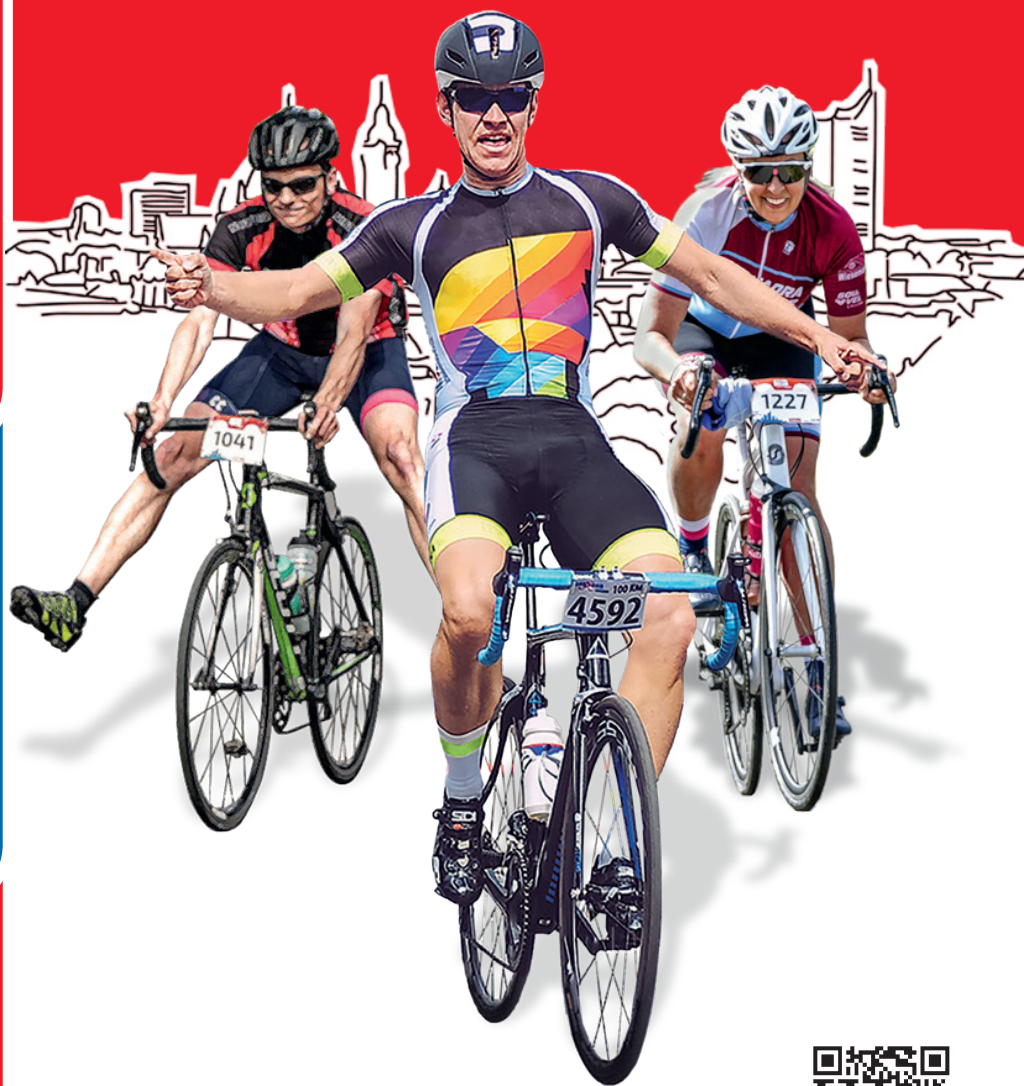
#DEIN RENNEN 2024

26.
Mai 2024

ALTE MESSE
LEIPZIG

#nsc60 #nsc100
#nsc212 #nscKIDS

Deutsche Immobilien
Meisterschaft



JETZT ANMELDEN

www.neuseenclassics.de



powered by



STRECKEN

68KM JEDERMANNRENNEN & 24H RADMARATHON

Strecke Digital



Die Strecke des VELOFONDO24h und des VELOFONDO68k verläuft über die große Runde auf dem DEKRA Lausitzring. Die Rundenlänge beträgt 11,2km, der Rundkurs ist extrem flach. Die markierten Punkte sind Verengungen auf der Fahrbahn als auch die Ein- und Ausfahrt der Boxengasse. An diesen Stellen bitten wir, besonders viel Achtung auf andere Teilnehmer zu nehmen, um Unfälle zu vermeiden. Die Strecke ist als Rundkurs an wenigen kritischen Stellen ausgeschildert. Eine GPX-Datei wird daher nicht bereitgestellt. Während der Nachtstunden ist die Zielgerade und die Boxengasse sowie die Gefahrenstellen beleuchtet. In den Teilnahmebedingungen findet ihr die Hinweise zur Beleuchtungspflicht an eurem Rad.

Z
I
E
L

10

G
E
R
A
D
E



VELERO
neuSeen
CLASSICS



AN VELERO KOMMT
KEINER VORBEI!

Teilnehmerinformationen von A-Z



ANFAHRT

Veranstaltungsort:
DEKRA Lausitzring, Schipkau

Anreise mit dem Auto:
aus Richtung Berlin (ca. 130 km) über die A13
aus Richtung Dresden (ca. 60 km) über die A13

Wir empfehlen Euch auf der A13 die „Abfahrt 15 Klettwitz“ zu nehmen. Dann auf der Senftenberger Straße an der Ampel links abbiegen (nicht gerade aus zum DEKRA Technology Center) auf die L55. Nach etwa 1,5km rechts Abbiegen zur offiziellen Einfahrt des DEKRA Lausitzring.

[Hier findest du die Anfahrt des Geländes in einer Google-Karte](#)

[Hier gehts zum Lageplan als PDF](#)

Ihr benötigt zum Parken auf dem Veranstaltungsgelände einen Parkschein. Bitte ladet ihn Euch vorab herunter und füllt Euer Kennzeichen aus: [Download Parkschein](#)

ANMELDUNG

Registrieren kannst Du dich oder Euer Team [hier](#).

Bitte beachte, dass Du zu Deinem Startplatz noch eine Übernachtungsoption buchen musst. Zur Auswahl stehen eigenes Zelt, eigenes Wohnmobil oder Box in der Boxengasse.

In Eurer Bestätigungsmail erhaltet Ihr einen individuellen Link mit Euren Stammdaten, diese könnt Ihr über den Link selber ändern. Auch die namen von Team-Mitgliedern lassen sich so ändern. Wenn Ihr generelle Umbuchungen vornehmen wollt (bspw. Wechsel eines 2er-Teams hin zu einem 4er-Team etc.) dann schreibt uns bitte eine Mail an teilnehmersupport@maximalpuls.com.

ANSPRECHPARTNER

maximalPULS GmbH
Forststraße 9, 04229 Leipzig
www.maximalpuls.com

Bei Teilnehmerfragen kannst du uns per E-Mail kontaktieren.
Vor Ort findet Ihr uns in Box 38, dies ist auch das Meldebüro.

BARRIEREFREIHEIT

Das Veranstaltungsgelände ist barrierefrei zugänglich.

DEINE LEISTUNGEN

- exklusive Rennstrecke
- individuelle Zeitmessung mit Transpondersystem (Aktivtransponder, sind nach dem Rennen abzugeben)
- personalisierte Startnummer (bei Anmeldung bis 06.09.2023)
- kostenlose Toiletten und Duschen
- sanitätsdienstliche Absicherung
- hochwertige Finishermedaille
- Teilnehmerurkunde zum Ausdrucken vor Ort
- Ergebnisdienst
- Grundverpflegung mit Getränken, Obst, Riegeln, Gels, Kuchen
- Nachverpflegung

FIRMENTEAM

In Eurer Firma hat der gemeinsame Sport und betriebliches Gesundheitsmanagement einen hohen Stellenwert? Beste Voraussetzungen mit Eurem Team bei uns am Start zu sein. Ihr könnt Euch ganz klassisch über die normale Anmeldung registrieren oder aber Ihr bucht eines unserer Firmenpakete. Wir bieten Euch bei Wunsch alle Leistungen aus einer Hand an, auch das Training und die Vorbereitung auf den oder die Wettkämpfe mit erfahrenen Personaltrainern und Profisportlern aus unserem Netzwerk.

Der weitere Vorteil für Eure Firma, neben den Startplätzen erhaltet Ihr auf Wunsch ein eigenes Firmenzelt und eine werbliche Einbindung vor Ort. Wenn gewünscht erhaltet Ihr in Eurer Firmenlounge ein vollwertiges Catering mit Essen und Getränken. Kontaktiert uns und erhaltet Euer individuelles Angebot.

Anmelden kannst du dein Team online oder per E-Mail.

FINISHER-MEDAILLE

Jeder Teilnehmer wird mit einer hochwertige Finisher-Medaille geehrt.

LICHT/BELEUCHTUNG

Bei der Teilnahme am VELOFONDO24h ist ein Fahren mit Licht Pflicht. Die **Pflicht setzt 15min. vor Sonnenuntergang** ein und endet **15.min. nach Sonnenaufgang**. Hierbei ist sowohl ein Licht am Lenker nach vorn gerichtet und ein Rücklicht an der Sattelstütze o.ä. anzubringen. Bitte beachtet bei der Montage Eurer Startnummer an der Sattelstütze, dass hier ggf. später dann auch noch das Licht montiert wird.

Zeiten:

Sonnenuntergang:
16.09.2023 um 19:19 Uhr – Licht ab 19:04 Uhr Pflicht

Sonnenaufgang:
17.09.2023 um 06:40 Uhr – Licht bis 06:55 Uhr Pflicht

Sollte es witterungsbedingt notwendig sein, hier Anpassungen vorzunehmen, so erhaltet Ihr vor Ort die Information von unseren Moderatoren.

MEDIZINISCHE VERSORGUNG

Medizinische Grund- und Notfallversorgung steht für dich bereit. Die medizinischen Versorgungszelte sind entsprechend gekennzeichnet.

MELDEBÜRO

Hier erhältst du deine Startunterlagen und alle weiteren wichtigen Informationen rund um die Veranstaltung. Das Meldebüro befindet sich direkt im Boxenbereich an der Zielgerade.

Öffnungszeiten:

15. September 2023 18:00 Uhr bis 20:00 Uhr

16. September 2023 07:00 Uhr bis 11:00 Uhr

Bitte bring zur Abholung der Startunterlagen Deinen Startpass (siehe Meldebestätigung per Mail) und Personalausweis mit. Bei Teams reicht es wenn ein Team-Mitglied sich Ausweis und die Startunterlagen für das gesamte Team abholt.

Das Meldebüro findet Ihr in Box 38, der gesamte Lageplan hier als [PDF zum Download](#).

MÜLL/VERSORGUNG WÄHREND DES RENNENS

Auf dem Veranstaltungsgelände werden ausreichend Mülltonnen aufgestellt sein. Bitte nutzt diese zur Entsorgung Eures Mülls, dies betrifft auch den Zeitpunkt zur Abreise. Bitte hinterlasst die Flächen auf dem Zeltplatz, Wohnmobil-Stellplatz und in den Boxen sauber und bestens so wie ihr sie bei Eurer Anreise vorgefunden habt.

Während des Rennens VELOFONDO24h ist es nicht erlaubt jeglichen Müll, wie Trinkflaschen, Riegelverpackungen, Gels, Bananenschalen etc., auf der Strecke zu entsorgen. Wenn dies doch geschieht und bemerkt oder angezeigt wird und sich dabei als wahr herausstellt, so wird dem Teilnehmer bzw. dem Team eine Strafrunde abgezogen. Beim VELOFONDO68k wird ein solches Vergehen ebenso geprüft und bei Regelverstoss mit einer Zeitstrafe von einer Minute geregelt.

SONNENUNTERGANG/SONNENAUFGANG

Sonnenuntergang: 16.09.2023 um 19:19 Uhr
– Licht ab 19:04 Uhr Pflicht

Sonnenaufgang: 17.09.2023 um 06:40 Uhr
– Licht bis 06:55 Uhr Pflicht

STARTAUFSTELLUNG

Die Startaufstellung erfolgt für:

VELOFONDO68k 08:45 Uhr

VELOFONDO24h 11:45 Uhr

STARTUNTERLAGEN

kann auch eine andere Person die Startunterlagen für Freunde mitnehmen. Du erhältst von uns deine Startnummer mit Einweg-Transponder. Der Transponder muss nach dem Rennen nicht wieder abgegeben werden. Das **Meldebüro findest Du in Box 38**.

[Lageplan](#)

STARTZEITEN

- 09:00 Uhr VELOFONDO68k
- 12:00 Uhr VELOFONDO24h

TEILNEHMERLISTE

Die Teilnehmerliste findest Du hier auf unserer Seite. Die Startliste wird ständig aktualisiert.

[Zur Startliste](#)

Wenn Ihr bei Eurem Namen oder Team etwas ändern möchtet, so könnt ihr dies selbst über den persönlichen Link in Eurer Bestätigungsmail machen.

TOILETTEN UND DUSCHE

Es werden dir ausreichend Toiletten auf dem Veranstaltungsgelände zur Verfügung stehen. Im Boxenbereich finden sich innen wie auch außen zur Seite des Wohnmobilstellplatzes fest installierte Toiletten und Duschen. Auch in der Nähe des Zeltplatzes ist ein Sanitärgebäude geöffnet.

Duschen und Toiletten sind entsprechend gekennzeichnet.

Bitte verlasst die Toiletten und Duschen so wie Ihr sie selber vorfinden möchtet, wir appellieren an Euer eigenes Hygieneverständnis.

Im [Lageplan](#) findet Ihr die Toiletten und Duschen.

UMMELDUNG

Um- und Nachmeldungen sind auch noch am Eventtag im Meldebüro möglich. Die Ummeldegebühr beträgt 10 Euro. Bitte beachtet die Öffnungszeiten des Meldebüros.

Vor Ort ist nur Barzahlung möglich

URKUNDEN

Jeder Teilnehmer erhält eine Urkunde. Die Abholung ist nach Rennen im Meldebüro möglich.

ÜBERNACHTUNG

Für die Teilnahme am VELOFONDO24h bestehen drei Möglichkeiten zu übernachten. Zur Auswahl stehen Zelt, Wohnmobil und Box in der Boxengasse.

Hinweise Übernachtung Zelt:

Auf dem Zeltplatz besteht freie Platzwahl, der Zeltplatz ist ca. 350m von der Boxengasse entfernt. Wenn die Option „Zelt“ gebucht wird, so ist in jedem Fall ein eigenes Zelt und die Ausstattung mitzubringen.

Hinweise Übernachtung Wohnmobil:

Auf der Fläche für Wohnmobile besteht freie Platzwahl, die Fläche ist ca. 200m von der Boxengasse entfernt. Wenn die Option „Wohnmobil“ gebucht wird, so ist in jedem Fall mit einem eigenen Wohnmobil anzureisen. Stromverteiler werden im begrenzten Maße bereitgestellt und können genutzt werden. Wenn Ihr Euch mit anderen Teams zusammenstellen wollt, so könnt ihr das eigenständig gern machen.

Hinweise Übernachtung Box in Boxengasse:

Bei der Abholung Eurer Startunterlagen im Meldebüro wird Euch auch die jeweilige Box zugewiesen. Wir versuchen hier Teamwünsche oder individuelle Wünsche zu berücksichtigen. Die Boxen sind mit einer Bierzeltgarnitur ausgestattet, pro Box werden 4-8 Teilnehmer*innen untergebracht. Bitte beachtet, dass Ihr Euch Eure Schlafmöglichkeiten (Luftmatraze, Feldbett, Schlafsack etc.) selber mitbringen müsst und Euch vor Ort einrichtet. Eine Boxeneinheit (6 Boxen) verfügt jeweils für eigene Toiletten und Duschkmöglichkeiten sowie Stromanschlüsse.

ÜBERTRAGUNG STARTPLATZ

Die Übertragung des Startplatzes auf das darauffolgende Jahr ist nur einmalig möglich bis 7 Tage vor der Veranstaltung. Die Übertragung aus gesundheitlichen Gründen ist auch kurzfristig möglich, jedoch nur mit Vorlage eines ärztlichen Attest. Zudem fällt eine Bearbeitungsgebühr von 10 Euro an.

Die Übertragung des Startplatzes auf einen Ersatzstarter kostet 10 Euro Bearbeitungsgebühr.

VERPFLEGUNG & CATERING

Während des VELOFONDO24h bieten wir Euch in der Fahrerlounge (Bereich um Box 38) eine kostenlose Grundverpflegung an. Diese beinhaltet für die Teilnehmer des VELOFONDO24h und deren offiziell angemeldete Betreuer:

Wasser, Cola, Schorle, Iso (HIGH5)
Bananen, Äpfel
Gels, Riegel (HIGH5)
Salzgebäck, Nüsse, Kekse
Kuchen

Für die Teilnehmer des VELOFONDO68k besteht nach dem Rennen die Möglichkeit einer Nachversorgung, ebenfalls im Bereich Fahrerlounge.

WICHTIG: Es gibt für alle Teilnehmer, Betreuer und Zuschauer auch ein klassisches Cateringangebot in den Kernzeiten. Als Special gibt es hier u.a. auf Selbstzahlerbasis:

- 16.09.2023 von 16:00 – 19:00 Uhr Pastabuffet für 7,50 Euro
- 17.09.2023 von 07:30 – 10:30 Uhr Frühstücksbuffet für 12,50 Euro
- 17.09.2023 von 11:30 – 14:00 Uhr Pastabuffet für 7,50 Euro

Wenn Ihr individuelle Ernährungs- und Getränkewünsche habt, bitte nehmt diese in Eure Eigenversorgung auf.

WECHSEL TEAMS

Der Wechsel bei den Teams hat ausschließlich in der Boxengasse zu erfolgen. Dabei ist die Trinkflasche mit dem Zeitmesschip weiterzugeben. Wird vergessen die Trinkflasche weiterzugeben, werden die Runden die ohne Trinkflasche mit Zeitmesschip gefahren werden, nicht gewertet. Bitte achtet in der Boxengasse auf eine angemessene Geschwindigkeit (max. 15km/h) um Euch und andere nicht zu gefährden. Die Bedingungen sind für alle Teams gleich.

WELCHE RÄDER SIND ZUGELASSEN?

Teilnehmen kann man mit Rennrädern, Gravelbikes, Tourenrädern und Triathlonrädern (sofern der Lenkeraufsatz nicht die Bremshebel überragt). Eine Teilnahme mit E-Bikes ist nur außerhalb der Wertung möglich. Eine Teilnahme mit Liegerädern ist nicht erlaubt.

ZEITMESSUNG UND KENNZEICHNUNG

Professionelle Zeitmessung mit Transpondersystem (Aktiv-Transponder).

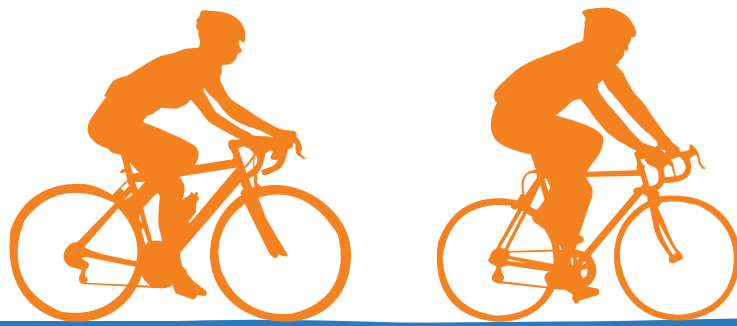
WICHTIG: Beim VELOFONDO68K und bei den Einzelstartern des VELOFONDO ist der Transponder links an der Gabel mit Kabelbindern zu befestigen. Bei der 2er-Teams, 4er-Teams und 8er-Teams ist der Transponder in einer Trinkflasche, diese wird dann bei dem Wechsel weitergegeben.

Jeder Teilnehmer erhält zudem mit seinem Transponder ein Aufkleber-Kit mit einem Aufkleber für die Sattelstütze und 3 Aufklebern für den Helm (links, rechts, vorn), alles jeweils mit seiner persönlichen Startnummer. Die Aufkleber sind vor dem Rennen unbedingt anzubringen. Eine Startnummer für das Trikot wird es nicht geben.

ZUSCHAUER

Zuschauer können an den beiden Veranstaltungstagen die Wettbewerbe kostenlos vor Ort verfolgen. Das Fahrerlager in der Boxengasse und der Start-/Zielbereich ist unproblematisch zu erreichen. Zuschauer nutzen bitte den offiziellen Parkplatz auf dem Gelände welcher auch ausgemalzt ist.

Das Betreten der Wettkampfstrecke ist ausdrücklich untersagt. In der Boxengasse ist beim queren höchste Aufmerksamkeit geboten. Nur wenn keine Fahrer*innen in unmittelbarer Nähe in der Boxengasse sind, darf der Bereich gequert werden. Für Hunde besteht Leinenpflicht.



Deine individuelle
Rad-Challenge

April - Oktober 2023

#cyclethelakes

www.cyclethelakes.de



JETZT ANMELDEN



sition!

Lausitzer
Seenland



**BESORG DIR EIN FAHRRAD. WENN DU LEBST,
WIRST DU ES NICHT BEREUEN. - MARK TWAIN**

PARTNER

DEKRA Lausitzring



DEKRA



BIKE BILD



HIGH 5



SPORTIVE NUTRITION GUIDE

WWW.HIGHFIVE.CO.UK

Die richtige Ernährung kann den entscheidenden Unterschied ausmachen, um die Ziellinie zu überqueren und Spaß zu haben. HIGH5 ist für die Sporternährung auf der Strecke des Velofondo zuständig. Hier ist ein Leitfaden, der Dir hilft, die Ernährungsstrategie für das Rennen zu planen.

BRENNSTOFF FÜR EIN RADRENNEN

Kohlenhydrate sind der energiereiche Brennstoff für Ausdauerwettkämpfe. Sie helfen Dir, schneller und weiter zu kommen. Leider kann der Körper nur eine begrenzte Menge an Kohlenhydraten speichern, die nach weniger als zwei Stunden Schwimmen, Radfahren oder Laufen aufgebraucht ist. Die Einnahme von Kohlenhydraten wird Deine Ausdauer erheblich verlängern, indem es Dir die zusätzliche Energie liefert, die Du benötigst. Du wirst mehr Spaß am Wettkampf haben und fühlst Dich stärker, vor allem später. Du kannst Energieriegel, Gels und Getränke zur Kohlenhydratzufuhr verwenden.

HYDRATISIERT BLEIBEN

Wenn Du schwitzt, verlierst Du Flüssigkeit und Elektrolyte. Wenn Du diese nicht wieder auffüllst, wirst Du dehydriert, was Deine Leistung stark beeinträchtigen kann. Sportgetränke wie Energy Drink enthalten Elektrolyte, um die Wasseraufnahme zu verbessern und die Rehydrierung zu unterstützen.

GUT ZU WISSEN

Die folgenden Richtlinien basieren auf den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen und dem Feedback aus der Praxis von Tausenden von Athleten, um Dir zu helfen, bessere Leistungen zu erbringen und Dein Rennen mehr zu genießen. Untersuchungen haben gezeigt, dass Radfahrer, die sich am Tag des Wettkampfs einfach an diese Richtlinien hielten, ihr Tempo 26 % länger halten konnten. Dies geschah im Vergleich zu ihrer normalen Ernährung, die sie bisher zu sich genommen hatten².

FRÜHSTÜCK

Ihr Frühstück sollte leicht und kohlenhydratreich sein; gute Beispiele sind Müsli, Toast und Brei.

KOFFEIN

Koffein gibt dir sowohl einen körperlichen als auch einen geistigen Schub. Bei anstrengenden Sportveranstaltungen, wie z. B. Radrennen, hilft es, die Ausdauerleistung und -kapazität zu steigern. Das bedeutet, dass Du ohne zusätzliches Training schneller fahren kannst als vorher!

Wissenschaftliche Untersuchungen haben gezeigt, dass eine wirksame Dosis von 3 mg Koffein pro kg Körpergewicht die Ausdauerleistung erhöht. Unten siehst Du, wie viel Koffein³ Du in Abhängigkeit von Deinem Körpergewicht zu Dir nehmen musst und ein Beispiel dafür, was Du zu Dir nehmen könntest, um dieses Ziel zu erreichen.

Körpergewicht	Menge & Koffeinguelle
40kg	120mg 425ml Energy Drink Caffeine Hit
50kg	150mg 550ml Energy Drink Caffeine Hit
60kg	180mg 650ml Energy Drink Caffeine Hit
70kg	210mg 750ml Energy Drink Caffeine Hit
80kg	240mg 500ml Energy Drink Caffeine Hit + 1x Energy Gel Aqua Caffeine Hit
90kg	270mg 750ml Energy Drink Caffeine Hit + 2x Gel Caffeine)

Es wird empfohlen, diese 60-90 Minuten vor Beginn der Fahrt einzunehmen. Manche Radfahrer ziehen es jedoch vor, es später auf der Fahrt einzunehmen, kurz bevor es anstrengender wird und die Müdigkeit einsetzt. Der Körper baut Koffein mit der Zeit aus dem Blutkreislauf ab. Wenn Du Dich mit Koffein vollgestopft hast, solltest Du jede Stunde 30 mg nachnehmen. Energy Gel Caffeine enthält genau 30 mg Koffein pro Beutel.

WÄHREND DER FAHRT

Beginne zu trinken und zu essen, sobald Du Dich nach dem Start in Deinen Rhythmus eingefunden hast, um Deine Speicher wieder aufzufüllen. Du wirst es vielleicht nicht sofort spüren, aber später wird es einen Unterschied machen. Wie viel Du während Deines Wettkampfs trinken kannst, hängt von den Wetterbedingungen ab. Bei warmen/heißen Bedingungen kannst Du dank der 2:1-Fruktose- und Elektrolytformel im Energy Drink bis zu einem Liter pro Stunde trinken. Dies liefert Flüssigkeit, Elektrolyte und Kohlenhydrate für Energie. Wenn das Wetter kühl ist und Du weniger trinkst, ist deine Kohlenhydratzufuhr geringer und Du musst sie mit Gel oder Riegeln auffüllen. Wenn Du die folgenden Mengen an Energy Drink pro Stunde trinkst, kannst Du die folgende Anzahl an Gels oder Riegeln zu Dir nehmen:



800ml Energy Drink
kein Gel

750ml Energy Drink
1 x Gel oder ½ Energy Riegel pro Stunde

400ml Energy Drink
2 x Gel oder 1x Energy Riegel pro Stunde

Es ist wichtig, so viel wie möglich zu trinken, um hydriert zu bleiben. Für die Einnahme von Gelen kannst Du je nach persönlicher Vorliebe entweder HIGH5 Energy Gel oder Energy Gel Aqua verwenden.

Um Deinen Koffeinspiegel "aufzufüllen", sollte Dein erstes Gel jede Stunde Energy Gel Caffeine oder Energy Gel Aqua Caffeine sein. Beide enthalten 30 mg Koffein. Die restlichen Gels pro Stunde sollten dann normale Gels ohne Koffein sein.

NACH DEM RENNEN



Wenn wir trainieren, verbrauchen unsere Muskeln Energie und bauen ab. Ein langes Radrennen bringt den Körper wirklich an seine Grenzen, also rechne mit Muskelkater und Steifheit danach. Der Verzehr von Eiweiß und Kohlenhydraten danach hilft, die Energiespeicher der Muskeln wieder aufzufüllen und den Reparatur- und Erholungsprozess in Gang zu setzen.

Trinke 400 ml Recovery Drink, sobald Du fertig bist. Dieser enthält eine einzigartige Mischung aus Molkenproteinisolat und Kohlenhydraten. So hast Du Zeit, zu duschen und Dich ein wenig zu entspannen, bevor Du ein bis zwei Stunden später eine ausgewogene Mahlzeit zu Dir nimmst.

VERFÜGBAR AUF STRECKE



ENERGY GEL

Ein fruchtiger Energieschub, der die Muskeln beim Training antreibt. Ein ideales Produkt, um die Energie während des Workouts zu steigern!



Energy Drink

Energy Drink ist eine wissenschaftlich entwickelte Kohlenhydrat- und Elektrolytlösung, die Dir hilft, Deine Leistung aufrechtzuerhalten und Deine Flüssigkeitszufuhr während des Ausdauertrainings zu verbessern.



„JE MEHR DU IM TRAINING SCHWITZT,
DESTO WENIGER MUSST DU IM WETTKAMPF
BLUTEN.“ - HUGO CAMPS

1. Independent test based on Cycling.
2. For more details see <http://highfive.co.uk/research-and-development/go-further.html>
3. We do not recommend caffeine for children and pregnant or breast feeding women.

Checkliste Teilnehmer

ANREISE

- ausreichend Zeit
- Meldebestätigung/Startpass
- Parkberechtigung
- Lageplan

HYGIENE

- Duschgel / Shampoo
- Badeschlappen
- Handtuch
- Sonnencreme
- Gesäßcreme

KLEIDUNG

- Funktionsunterhemd
- Armlinge
- Beinlinge
- Brille
- Handschuhe kurz und lang
- Hose kurz
- Hose lang
- Mütze
- Regenjacke
- Socken
- Trikot kurz

- Trikot lang
- Überschuhe
- Windbreaker
- normale Wechselklamotten
- Schuhe

MATERIAL

- Rad
- Helm
- Radbrille
- Trinkflaschen
- Ersatzschläuche
- Ersatzlaufräder
- Ersatzreifen
- Licht
- Tacho
- Werkzeug
- Powerbank

MATERIALCHECK

- Reifen auf Beschädigungen prüfen
- Reifendruck
- Laufradzustand
- Schaltung vorne/hinten
- Bremsen/Bremsgummi
- Lenkerband und Lenkerendstopfen
- Prüfung aller Akkus (Schaltung, Licht etc.)

REGENERATION

- Schlafsack/Decke
- Kissen
- Luftmatratze/Feldbett
- Kopfhörer
- Blackroll/Faszienrolle
- Muskelcreme

VERPFLEGUNG

- kohlenhydratreiche Getränke
- Riegel
- Gelprodukte
- Bananen
- Müsli/Porridge
- Zielbier

ALLES DABEI?

Damit ihr beim Packen nichts wichtiges vergesst, haben wir Euch eine kleine Checkliste zusammengestellt. So könnt ihr mit gutem Gewissen beim VELOFONDO starten und reduziert somit den Stress vor dem Rennen.



Starterliste

Alberti, Andreas
Albrecht, Max
Amann, Klaus
Angerer, Nils
Bachseitz, Thomas
Baer, Christian
Balck-Taege, Jenifer
Bauling, Janos
Baumann, David
Bäumel, Klaus
Bechstädt, Eric
Bechstein, Michael
Becker, Heike
Bensch, Uwe
Beyer, Sabine
Bibow, Stephan
Bierey, Katrin
Bloch, Stephan
Böhme, Fabian
Bojahr, Frank
Bojahr, Lutz
Braun, Andreas
Bräunig, Nils
Breitschuh, Rene
Brethauer, Nadine
Brill, Mila
Brill, Britta
Brodhuhn, Maik
Büsch, Florian
Büsch, Lea
Buth, Benjamin
Dähne, Sebastian
Damm, Stefan
Diekmann, Jörg
Dixken, Manuel
Donath, Frank
Döppenschmied, Jens

Dörste, Nadine
Duge, Juliane
Eichner, Pit
Eiteljörge, Manuel
Estner, Benjamin
Faber, Thomas
Fähnrich, Torsten
Förster, Erik
Förster, Rayk
Frahm, Mike
Garbar, Kostiantyn
Gebauer, Mario
Gebler, Jens
Gerber, Christoph
Gerhardt, Christopher Marius
Giest, Sascha
Grädtke, Matthias
Graefe, Marc-Oliver
Gregor, David
Groll, Jürgen
Große, Bert
Gruber, Helmut
Grünhagen, Ryk
Günther, Max
Haase, Mario
Haaser, Björn
Habel, Nicole
Hartmann, Daniel
Haugk, Kilian
Heckmann, Julia
Heidrich, Erik
Heimfarth, Sascha
Heimfarth, Sebastian
Heimke, Bruno
Heine, Alexander
Heinold, Ron
Held, Patrick

Hendrik, Ebert
Hess, Robert
Hoell, Christian
Hof, Tobias
Holle, Mathias
Hoppe, Lars
Hoppe, Nils
Hübner, Thore
Hütter, Andreas
Jahn, Phillip
Jedlitschka, Tom
Jo, Jochen
Johannßen, Katja
Johannßen, Vanessa
Jové Skoluda, Thierry
Junker, Hans
Jürries, Robert
Käbe, Peter
Kaden, Roman
Kambs, Torsten
Kankel, Michael
Käppler, Matthias
Kaube, Thomas
Kemnitz, Laurin
Kerner, Tanja
Kerner, Wolfgang
Kessler, Patrick
Knecht, Jürgen
Kniep, Christian
Knoch-Weber, Christoph
Koch, Steven
Koch, Björn
Köhler, Axel
Köhler, Mike
Köhler, Nico
Korth, Dieter
Koslowski, Lars

Kraft, Dietmar
Kramp, Uwe
Krause, Ronny
Krause, Roland
Kreienbrock, Marten
Krüger, Sascha
Kühn, Daniel
Kühner, Ralf
Künzel, Tobias
Kupsch, Ronny
Kurpierz, Steffen
Kurt, Savas
Kurzweil, Rico
Ladusch, Robert
Leo, Daniel
Leo, Nicole
Leonhardt, Dirk
Leuteritz, Stephan
Liedtke, Andreas
Liese, Marcel
Lohmann, Ronny
Lösche, Björn
Lübke, Steffen
Lüdemann, Paul
Lüderitz, Robert
Mandel, Thomas
Mann, Karsten
Melzer, Wolfgang
Meyer, Heiko
Michel, Steffen
Mielenz, Christian
Mieth, Claudia
Milec, Vasek
Mischner, Jens
Möbius, Jochen
Möbius, Frank
Monz, Alexander

Müller, Marco
Müller, Thorsten
Müller, Jan
Müller, René
Nassal, Rainer
Neubert, Andreas
Neumann, Mario
Nielow, Dustin
Nischik, Patrick
Nitsche, Marc
Nitzschke, Fanny
Nuhn, Willi
Oertel, Christoph
Oesterreich, Jan
Offhaus, Tobias
Ott, Tilo
Patrick, N.
Patzner, Torsten
Peter, Frank
Petras, André
Pfannkuch, Meike
Pfungsten, Marcus
Pirschel, Martin
Pirschel, Dirk
Pöhlsen, Bjarne
Prietz, Robert
Pusch, Rene
Ranneberg, Peter
Rasch, Daniel
Redetzky, Ulrike
Ribak, Lawrence
Richter, Daniel
Riesner, Kevin
Ritter, Andreas
Roesner, Max
Roitzsch, Falk
Röntsch, Theo

Rösler, Jens
Rzepka, Marcel
Schaar, Christian
Schade, Thomas
Schanze, Martin
Scherz, Stefan
Schlander, Benedikt
Schlauß, Torsten
Schley, Heiko
Schmidt, Udo
Scholze, Christian
Schöne, Karsten
Schönfeld, Stephan
Schramm, Mathias
Schrödel, Lars
Schröter, Lutz
Schubbe, Marco
Schubert, Peter
Schuh, Ingolf
Schuhmann, Leon
Schumacher, Yorck
Schütte, Florian
Schwarz, Benjamin
Schwentke, Carsten
Sierpinski, Dominik
Sonnabend, Christian
Stanimirov, Andon
Steinbrügge, Michael
Steinbrügge, Caroline
Steinke, Heiko
Strejcek, Matthias
Taks, Uros
Talabudzinow, Olaf
Tanneberger, Uwe
Tatai, Tiberiu
Teucher, Martin
Theile, Andreas

Thielemann, Andre
Thieme-Zwipp, Mike
Thomas, Marcel
Thoms-Krüger, Björn
Thrandorf, Matthias
Tischer, Philipp
Tschierschke, Mirko
Uebrick, Johannes
Uebrick, Matthias
Uhlig, Matthias
Ulbricht, Arno
Vater, Marco
Vidulejs, Reinis
Weber, Gernot
Wettstädt, Robin
Wetzel, Robert
Wezel, Jens
Wiedenhöft, Lars
Wierzoch, Janot
Winkler, Ronny
Witte, Florian
Wolske, Daniela
Wunder, Marc
Wünsche, Korinna
Zimmermann, Peter

Z
I
E
L

27

G
E
R
A
D
E

Stand: 11.09.2023



Wir freuen uns darauf Euch am 16. September auf dem DEKRA Lausitzring begrüßen zu dürfen und wünschen euch viel Spaß und Erfolg bei der Veranstaltung.

Folgt uns bei



[VELOFONDO](#)



[VELOFONDO](#)

Impressum:

Veranstalter und V.i.S.d.P.:

maximalPULS GmbH

Forststraße 9

04229 Leipzig

034122171570

www.maximalpuls.com

teilnehmersupport@maximalpuls.com

Fotos:

maximalPULS GmbH

Sportograf.com

HIGH5

Redaktion & Layout:

Toni Neumann