

30. JUNI 2024

KRUTH 



L'Alsacienne
CYCLO



TECHNISCHER LEITFADEN



RADWANDERUNG

RADMARATHON



Liebe Radfreundin, Lieber Radfreund

Wenn wir alle zusammentreffen können, dann dank den vielen Freiwilligen, die du treffen wirst, einige im Empfangsgelände, andere auf den Strecken. Das Engagement der Freiwilligen ist unbezahlbar. Was erwarten sie von dir? Nur ein Lächeln, ein Dankeschön, eine einfache Ermutigung. Sie verdienen deine Aufmerksamkeit. Wir danken dir im Voraus.

Kommen wir nun zum Rennen. Der Start wird in wenigen Minuten erfolgen, die Emotionen kommen hoch. Sie gewinnt uns alle. Sehe jeden Tritt in die Pedale wie eine Chance, die du ergriffen hast. Die Chance, bereit zu sein, mit uns zu sein, um dieses wunderschöne Massiv zu entdecken, das man nie genug kennen kann.

Aber vor allem habe SPASS!

Genieße es, deine Bestzeit zu knacken oder einfach unter guten Bedingungen ins Ziel zu kommen. Habe Spaß an der Schwierigkeit oder an der Leichtigkeit. Habe Spaß daran, deine Empfindungen zu teilen. Anders gesagt, habe genauso viel Spaß an der Teilnahme, wie wir an der Vorbereitung der Veranstaltung und an deiner Anwesenheit.

▶ **In diesem Leitfaden findest du alle nützlichen Informationen für einen reibungslosen Verlauf deiner Teilnahme.**





P PARKPLATZ

Am Sonntagmorgen weist dir Ordnerpersonal den Weg zu einem Parkplatz, wenn du mit dem Auto unterwegs bist. Die Platzanweiser weisen dir deinen Platz auf dem Parkplatz zu. Wenn du ihre Anweisungen befolgst, sparst du Zeit und kannst dich in Ruhe auf den Start vorbereiten.

ZUGANG ZUR STARTSCHLEUSE



ZEITPLAN

6.45
Uhr

Öffnung der Schleuse für alle Teilnehmer



7.30
Uhr

Gemeinsamer Start

Die Startschleuse ist für Begleitpersonen zu Fuß oder mit dem Fahrrad von der Auberge du Lac aus erreichbar.



Wie bei jeder deiner Radtouren trägst du während der gesamten Dauer deiner L'Alsacienne-Reise **einen Helm**.

Wenn du an einer Strecke mit Zeitmessung teilnimmst wird die Zeitmessung beim Überqueren der Startlinie ausgelöst. Es ist also nicht nötig, sich auf die Startschleuse zu stürzen, um ein paar Plätze zu gewinnen.



Der Start ist auf 3 Km neutralisiert, d. h. bis zum Fuß des Col d'Oderen. Die Strecke ist für den Straßenverkehr gesperrt. Halte deine Spur und achte darauf, dass du dem Radfahrer, der vor dir fährt, nicht zu dicht auffährst. Sobald die Straße anfängt zu steigen, wird sich das imposante Peloton in die Länge ziehen, und es werden sich Lücken auftun. L'Alsacienne ist gestartet!



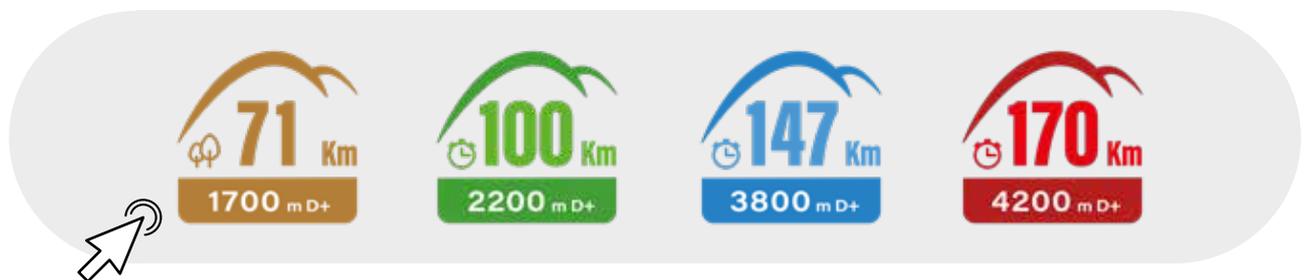


STRASSENVERKEHR

Einige Pässe sind für den Straßenverkehr gesperrt. Zweifellos wirst du diese Maßnahme zu schätzen wissen, denn sie ermöglicht dir, vor allem bei den ersten Schwierigkeiten, deinen Platz in einem Gruppetto zu finden. Dies veranlasst uns, dich darüber zu informieren oder dich daran zu erinnern, **dass gemäß den Regeln der FFC keine Begleitfahrzeuge zugelassen sind.**



GPX-TRACKS



DIE GRÖSSTEN SCHWIERIGKEITEN

	Km	% moy	% max
Col d'Oderen	6,1	6,4 %	10 %
Col du page	1,6	7,8 %	9 %
Col de Bussang	1,9	5,5 %	12 %
Geishouse	4,1	7,8 %	19 %
Col du Haag	6,1	8,1 %	11 %
Col du Bannstein	1,6	7,6 %	7 %
Col du Firstplan	5,8	5,8 %	8 %
Petit Ballon	7,9	7,9 %	20 %
Platzerwasel	7,1	8,2 %	12 %
Col du Breitfirst	3,2	2,8 %	7 %
Col des Feignes	1,0	3,5 %	4 %
Col du Bramont	3,4	6,7 %	11 %

Die gesamte Besonderheit des Mittelgebirges findet sich in den Strecken der L'Alsacienne wieder. Ein Pass folgt auf den anderen und die Erholungszeiten sind kurz. Deine Beine werden auf eine harte Probe gestellt, zumal die Hänge manchmal steil sind. Es ist daher sinnvoll, nicht nach Höchstleistungen zu streben, sondern deine Anstrengungen nach dem gegebenen Start zu verwalten.

Der Anstieg nach Geishouse wird ein Gradmesser für deinen Fitnesszustand sein. Der nächste Anstieg, die „Montée du Haag“, wird ihn dir bestätigen!



ÄNDERUNG DER STRECKENWAHL

Wenn du für eine Strecke mit Zeitmessung angemeldet bist, kannst du deine Streckenwahl während dem Rennen ändern.

Wenn du für die **100 km** angemeldet bist, kannst du bei deiner Ankunft am Markstein [km 52] auf die **147 km** oder die **170 km** umsteigen.

Wenn du für die **147 km** oder die **170 km** angemeldet bist, kannst du bei deiner Ankunft am Markstein [km 52] auf die **100 km** umsteigen.

Wenn du für die **147 km** angemeldet bist, kannst du bei deiner Ankunft auf der Kammstraße [km 125,5] auf die **170 km** umsteigen. Oder umgekehrt.

Das Zeitmesssystem speichert dich auf die Strecke, die du tatsächlich gefahren bist.

ZEITLIMITS

“L’Alsacienne” muss ein Genuss bleiben. Aus diesem Grund gibt es bei Markstein [km 52] eine Zeitschranke. Eine Zweite gibt es auch bei **km 125**. Durch dieses System verhindert “L’Alsacienne”, dass du dich auf einen möglichen Kreuzweg befindet. Vor allem zählt die Gesundheit und das Vergnügen!

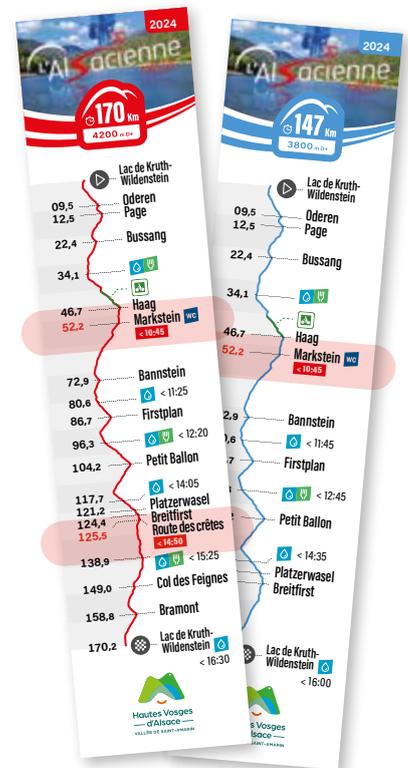
AM MARKSTEIN [km 52]

Wenn du dich für die **147 km** oder die **170 km** entschieden hast und nach 10:45 Uhr beim Markstein ankommst, wirst du auf die **100 km** umgeleitet.

AN DER ROUTE DES CRÊTES [km 125,5]

Wenn du dich für die **170 km** entschieden hast und du nach 14:50 Uhr an der Route des Crêtes ankommst, wirst du auf die **147 km** umgeleitet.

Die Zeitlimits sind auf dem Aufkleber angezeigt, den du mit deiner Startnummer erhalten hast.



Das Ordnerpersonal, das die Kreuzungen sichert, gibt dir in keinem Fall die Richtung vor, die du einschlagen musst.



Wir möchten dich hier daran erinnern, dass die Veranstaltung, abgesehen von einigen Pässen, auf für den Verkehr freigegebenen Straßen stattfindet. Um deine Sicherheit und die der anderen Verkehrsteilnehmer zu gewährleisten, **solltest du verantwortungsvoll fahren und dich an die Straßenverkehrsordnung halten.**

Dein Verhalten beeinflusst die Gemeinden und Behörden, die eine Empfehlung für die Durchführung der L’Alsacienne abgeben. Daher zählen wir auf dich, dass du das Vertrauen, das uns die Instruktionstollen entgegenbringen, auch bei der nächsten Ausgabe wieder aufbringen wirst.



JUIN L'ALSACIENNE CYCLO • AOÛT FOIRE AUX VINS DE COLMAR

● **OCTOBRE CÉRÉMONIE DES HOPL'AWARDS** ●

● **DÉCEMBRE MARCHÉS DE NOËL** ●

● **TOUTE L'ANNÉE SALON MADE IN ALSACE** ●

BFM
ALSACE

VOTRE RÉFLEXE INFO LOCALE

TNT 30

bouygues 349

SFR 289/503

orange™ 393

free 336

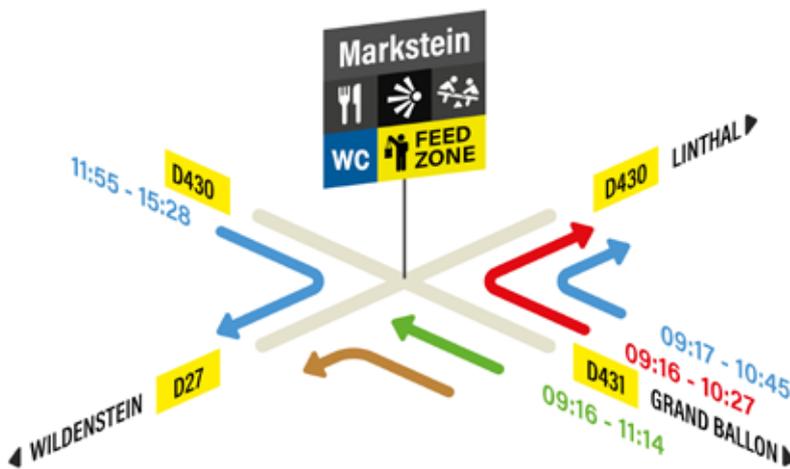


DISPONIBLE SUR SITE ET APP

VERPFLEGUNGSSTATIONEN

RANSPACH		OSENBACH		WASSERBOURG		PLATZERWASEL		BREITZHOUSEN	
< 10:10	< 09:30	-	-	< 11:45	< 11:25	< 12:45	< 12:20	< 14:35	< 14:05
Km 34,1		Km 80,6		Km 96,0		Km 117,7		Km 68,9	Km 138,9

Die Verpflegungsstationen befinden sich außerhalb der geschützten Gebiete, sind einfach zu erreichen und einfach zu reinigen. Sie sind auf dem Aufkleber angezeigt, den du mit deiner Startnummer erhalten hast. Die angebotenen Produkte, vielfältig und in ausreichender Menge vorhanden, sind nicht verpackt. Wir möchten damit verhindern, dass Abfall in der Natur verteilt wird.



Deine Begleitpersonen dürfen dich beim Markstein verpflegen, die einzige erlaubte Feed Zone auf den Strecken. Je nachdem, welche Route du gewählt hast, kannst du diese Feed Zone ein- oder zweimal vorbeifahren.



Jeder unterstützte Radfahrer außerhalb der Markstein Feed Zone wird disqualifiziert. Der wird folglich ein DSQ-Status in der Klassifizierung erhalten. "L'Alsacienne" wird besonders aufmerksam sein diesen Regeln an verschiedenen Stellen entlang der Strecke, auch am Ausgang des Grünen Weges [km 46,7], anzuwenden.

BESENFahrZEUG

Wenn du an den Strecken mit Zeitmessung teilnimmst und vom Besenfahrzeug überholt wirst, wirst du aus dem Rennen ausgeschlossen. Dann fährst du außerhalb der Sicherheitsvorkehrungen der Organisation. Das Tempo des Besenfahrzeugs wird auf einer **durchschnittlichen Endgeschwindigkeit von 18 Km/h** für die Strecken **100 km** und **147 km** und von **19,5 Km/h** für die Strecke **170 km** berechnet.

Nur die Fahrer die einen Defekt erleiden, welcher nicht mit der obligatorischen Mindestausrüstung behoben werden kann (mindestens Material zur Reparatur einer Reifenpanne), können im Besenfahrzeug mitfahren.

UMWELT



Die Strecken der L'Alsacienne führen durch ein geschütztes, empfindliches Bergmassiv, ein besonderes Privileg. **Aus diesem Grund sind wir ALLE dazu verpflichtet, diese wunderschönen Orte zu RESPEKTIEREN.** Für uns Organisatoren bedeutet dieser Respekt, dass wir uns stark für eine umweltfreundliche und umweltbewusste Veranstaltung einsetzen. Für dich Fahrer bedeutet dieser Respekt, dass du deinen Abfall in deinen Taschen steckst, wie du es beim Training auch machen würdest.

AUSZUG DEM REGLEMENT

Das Reglement zu lesen mag zwar mühsam erscheinen, ist dennoch ebenso wichtig wie interessant.

Hier ein Teil des Artikels 12 ▶

Radfahrer werden disqualifiziert, wenn sie:

- mit einem Begleitfahrzeug unterwegs sind
- von nicht angemeldeten Radfahrern begleitet werden
- auf der linken Straßenseite fahren
- ihre Abfälle auf den Boden werfen, obwohl es so einfach ist sie wieder mitzunehmen



MEDIZINISCHE BETREUUNG

Die Notrufnummer steht auf der Startnummer und auf der Sattellnummer.

LIVE - RESULTATE



LIVE - RESULTATE

Wenn deinen Belegdokumenten, sei es eine Sportlizenz oder ein ärztliches Attest, bei der Anmeldung mit dem Status "Akzeptiert" genehmigt war, erscheinst du in der Rangliste nach Zeit.

Falls du aber keine Belege hochgeladen hast oder deinen Belegdokument mit dem Status "Abgelehnt" verweigert wurde, erscheinst du in der Rangliste nach alphabetischer Reihenfolge.

PROTOKOLL-ZEREMONIEN



Nur 35 % der 162 Nominierten in der Rangliste der Alterskategorien erscheinen zu den Zeremonien. Folglich werden nur die ersten drei Scratch-Frauen und -Männer jeder Route zu den Protokollzeremonien aufgerufen zur Auszeichnung. **ALLE Finisher haben es aber verdient!**

ÉCOLE DE VTT
ROTATION

DÉMARRE
UN NOUVEAU
CYCLE

DOWNHILL · ENDURO
RANDONNÉES VTT / VTTAÉ
COURS PARTICULIERS



MAHLZEIT

Wenn du bei deiner Anmeldung eine Mahlzeit bestellt hast, kannst du sie im Bereich «Bestellte Mahlzeiten» gegen den Essenscoupon, der deiner Startnummer beiliegt, abholen.



Der Food-Truck von Poulailion, dem Erfinder der Moricette, ist von Samstag 12:00 Uhr bis Sonntag 18:00 Uhr im Empfangsdorf anwesend. Dort kannst du deinen Durst stillen und deinen Hunger befriedigen. **Selbstverständlich nimmst du die Abfälle deiner Mahlzeit oder deines Imbisses wieder mit zur Abfallstelle.**



INFORMATIONSTELLE

Haben wir ein Detail, eine Präzisierung oder einen Fehler übersehen? Das ist möglich. Wir stehen dir am Infopunkt des Gastdorfes zur Verfügung. Am selben Ort kannst du auch Fundsachen abgeben oder abholen.

FOTOS

Du kannst von L'Alsacienne mindestens zwei Arten von Erinnerungsfotos mitbringen.



Die erste Art Fotos, von der wir dir abraten, ist das Foto, das vom Blitzer aufgenommen werden kann, der am Ortseingang von Kruth die Geschwindigkeit kontrolliert. Der Preis dafür ist nicht unbedingt in deinem Wochenendbudget vorgesehen.

Die zweite Art Fotos, die wir dir hingegen empfehlen, sind die Fotos von Sportograf. Sportograf ist auch dieses Jahr wieder dabei, um deine besten Momente während deiner Teilnahme an der L'Alsacienne festzuhalten. Du findest deine Fotos hier zu einem Preis, den wir für angemessen halten.



[HTTPS://WWW.SPORTOGRAF.COM/DE/EVENT/11578](https://www.sportograf.com/de/event/11578)



Was gibt es sonst noch zu sagen?

- Den freiwilligen Helfern zu danken. Aber das haben wir dir schon gesagt.
- Dass du keinen Müll auf den Boden werfen sollst. Auch das haben wir dir auch schon gesagt.
- Dass du dich nicht für einen Profi halten sollst. Das hingegen haben wir dir noch nicht gesagt.

Dann bleibt uns nur noch, dir viel Spaß bei der L'Alsacienne zu wünschen.



Das Organisationskomitee, das dir zuhört.

orga@alsacienne-cyclo.org