

## INFOS ZUM WETTKAMPF

Liebe Triathletinnen, liebe Triathleten,

Damit Ihr alle gut vorbereitet und entspannt in den Wettkampf gehen könnt, lest bitte aufmerksam die nachfolgenden Informationen zum Ablauf der Veranstaltung.

Alle Infos und Pläne findet Ihr auch auf der Webseite. Da es auch zu kurzfristigen Änderungen im Veranstaltungsablauf kommen kann, achtet bitte auf tagesaktuelle Informationen, die wir ebenfalls über die Webseite unter „Aktuelles“ veröffentlichen werden.

Plant für die Anreise und die unmittelbare Vorbereitung auf den Wettkampf sowie zur Orientierung auf dem Gelände und den Weg zum Schwimmstart ausreichend und großzügig Zeit ein. So startet es sich entspannter.

Wir wünschen Euch einen erfolgreichen Wettkampf und viel Spaß im Rhein und auf den Kölner Straßen.

Euer Carglass® Köln Triathlon-Orgateam

## VOR DEM WETTKAMPF

Wollt Ihr noch Eure persönlichen Daten ändern (z.B. neue Adresse oder Eventshirt nachbuchen), so könnt Ihr diese eigenständig über den Änderungslink aus der Anmeldebestätigung bis Samstag, 2. September, 19:59 Uhr vornehmen.

### Nachmeldungen

Soweit wir das Teilnehmerlimit nicht schon vorher erreicht wird, ist am 2. September 2023, 19:59 Uhr Meldeschluss. Nachmeldungen am Veranstaltungstag sind nicht mehr möglich.

### Ummeldungen & Rücktritt

Eine Ummeldung ist ausschließlich von der Sprint- auf die Olympische- oder Mitteldistanz und von der Olympischen- auf die Mitteldistanz möglich, sofern das Teilnehmerlimit für die höhere Distanz noch nicht erreicht wurde. Sie muss schriftlich über den Änderungslink der E-Mail-Anmeldebestätigung und bis spätestens zum 22. August erfolgen. Im Falle der Ummeldung ist vom Teilnehmer der Differenzbetrag vom bereits gezahlten Startgeld der kürzeren Distanz zum jeweils aktuellen Startgeld der höheren Distanz an den organisatorischen Veranstalter zu zahlen. Der Teilnehmer gibt hierfür seine Einzugsermächtigung.

Ummeldungen auf eine kürzere Distanz oder andere Person sind ausgeschlossen. Ein Rücktritt von der Veranstaltung ist nicht möglich und es erfolgen keine Erstattungen.

## Tageslizenz, DTU-Startpass & Ausländische Lizenzen

Jeder von Euch, der keinen [DTU-Startpass](#) oder eine andere Startlizenz besitzt, muss als Teilnehmer der Mittel- und Olympischen Distanz eine Tageslizenz erwerben. Die Tageslizenz wurde automatisch bei Eurer Online-Anmeldung hinzugefügt, sofern Ihr nicht Eure Startpassnummer eingegeben habt.

## WETTKAMPFTAG

### Anreise und Parken

Der Carglass® Köln Triathlon findet größtenteils im Tanzbrunnen und im Rheinpark statt. Von dort aus erreicht Ihr fußläufig auch die Schwimmstarts.

Für die Anreise mit dem Auto empfehlen wir euch einen der umliegenden öffentlichen Parkplätze zu nutzen:

- Parkhaus LANXESS-Arena [WAZE](#) | [Google Maps](#)
- Parkplatz unter der Zoobrücke/Claudius-Therme [WAZE](#) | [Google Maps](#)
- Contipark Tiefgarage am Heumarkt [WAZE](#) | [Google Maps](#)
- Parkplatz unter der Severinsbrücke linksrheinisch [WAZE](#) | [Google Maps](#)
- Parkplatz unter der Severinsbrücke rechtsrheinisch [WAZE](#) | [Google Maps](#)

Für die Anreise mit den öffentlichen Verkehrsmitteln (Straßenbahn oder DB) nutzt bitte die Haltestelle „Köln Messe/Deutz“. Vom Bahnhof Deutz sind es ca. 10 min zu Fuß bzw. 3 min mit dem Rad.

### Wichtige Orte am Veranstaltungswochenende

- Tri.EXPO, Startunterlagenausgabe und Ziel im Tanzbrunnen [Waze](#) | [Google Maps](#)
- Schwimmstart im Deutzer Hafen (Mittel & Olympisch) [Waze](#) | [Google Maps](#)
- Schwimmstart am Messeturm (Sprint) [Waze](#) | [Google Maps](#)
- Schwimmausstieg im Rheinpark [Waze](#) | [Google Maps](#)
- Wechselzone im Rheinpark [Waze](#) | [Google Maps](#)

### Startunterlagenausgabe im Tanzbrunnen

Am Samstag, den 2.9.2023, und Sonntag, den 3.9.2023, findet die Sportmesse [Tri.EXPO](#) im [Tanzbrunnen](#) statt. Der Eintritt ist für alle Besucher kostenfrei.

Hier erhaltet Ihr Eure Startunterlagen und alle wichtigen Informationen zur Veranstaltung. Zur Abholung der Startunterlagen bringt bitte Eure Teilnahmebestätigung mit, die Ihr per E-Mail zugesendet bekommen habt. Die Ausgabe der Startunterlagen ist bis 30 Minuten vor dem Start möglich.

Wichtig: Mit euren Startunterlagen erhaltet Ihr ein Armband, welches Ihr während des gesamten Wettkampfs tragen müsst. Ohne Armband habt Ihr keinen Zutritt zur der Wechselzone und zum Schwimmstart.

Öffnungszeiten der Tri.EXPO:

- Samstag, 2. September 2023, 12:00 bis 20:00 Uhr
- Sonntag, 3. September 2023, 11:00 bis 17:00 Uhr

## **DIREKTE VORBEITUNG AUF DEN WETTKAMPF**

### **Transponder**

Eure Wettkampfzeit wird ausschließlich mit einem Transponder gemessen. Dieser muss mit dem daran befindlichen Neopren-Klettband sicher am Knöchel befestigt werden. Den Transponder erhaltet Ihr zusammen mit Euren Startunterlagen. Nach dem Wettkampf muss der Transponder beim Check-Out in der Wechselzone wieder abgegeben werden. Bei Verlust oder Nichtabgabe des Transponders berechnen wir euch 80,00 €.

### **Startnummern**

In Euren Startunterlagen findet ihr einen Bogen mit diversen Startnummern. Diese sind unbedingt wie folgt zu verwenden:

- Die große Startnummer oben ist die Startnummer für das Radfahren und Laufen, welche ihr mit einem eigenen Startnummernband um die Hüfte tragt (beim Radfahren hinten, beim Laufen vorne!).
- Rechts befinden sich drei Helmaufkleber (Helmet) für die Front und beide Seitenflächen.
- Euer Rad markiert Ihr mit der Sattelstützennummer (Seatpost-Sticker) am Sattelrohr.
- Die Aufkleber „Top Tube Stickers“ kommen auf eurer Oberrohr, sie zeigen farblich gekennzeichnet die Runden-Kilometrierung und Gefahrenstellen an
- Der Aufkleber „Bag Tag“ ist für die Kenntlichmachung von Kleiderbeuteln und Taschen, welche ihr an der Taschenablage in der Wechselzone und/oder bei der Kleiderbeutelabgabe am Schwimmstart abgeben könnt.
- Der „Supporter“-Aufkleber ist zur freien Verfügung.

Hinweis: Solltet Ihr die Medaillengravur mitgebucht haben, wird ein entsprechendes Icon unten rechts auf die Startnummer aufgedruckt.

## Wechselzone & Bike Check-In

Der Zugang zur [Wechselzone](#) im Rheinpark erfolgt nur über die vorgegebenen Ein- und Ausgänge. Zugangsberechtigt sind ausschließlich Athletinnen und Athleten mit einer Startnummer und dem Veranstaltungsarmband.

Hinweis für die Staffeln: Der Teamkapitän bekommt bei der Startnummernausgabe ein Bändchen für jeden Teilnehmer.

## Bike Check-In

Euer Bike könnt Ihr bereits am Samstag, 2. September 2023, zwischen 16:00 und 20:00 Uhr einchecken. Am Sonntag, 3. September 2023, ist die Wechselzone dann ab 6:00 Uhr geöffnet. Der Bike Check-In ist maximal bis 30 Minuten vor dem Start möglich. Wir empfehlen euch den Check-In am Samstag, um entspannt in den Wettkampftag am Sonntag zu starten.

Bitte bereitet vor dem Check-In Euer Rad und Eure Sachen für den Wechsel vor. Beim Eintritt in die WZ werden das Fahrrad, der Helm die korrekten Platzierungen der Startnummern (Helm und Fahrrad) kontrolliert. Jeder Athlet kann nur sein eigenes Fahrrad einchecken. Solltet Ihr Euch nicht sicher sein, was erlaubt ist und was nicht, schaut in der [Sportordnung der DTU](#).

Hinweis: Die Rohrenden des Fahrradlenkers müssen verschlossen sein. Öffnungen können eigenständig im Vorfeld durch Korkstopfen verschlossen werden.

## Wechselplatz

Die Wechselzone ist nach Wettbewerben sortiert. Jeder Teilnehmer sucht sich beim Check-In einen freien Platz in der Reihe, die seinem Wettbewerb entspricht. Alle Plätze sind markiert, sodass ihr euch beim Wechsel gut zurechtfindet. Alle persönlichen Gegenstände müssen sich innerhalb des eigenen Wechselplatzes befinden.

Wichtig: Es ist nicht gestattet Boxen oder Taschen am Wechselplatz zu deponieren. Am Wechselplatz dürfen nur die für den Wettkampf benötigten Sachen platziert werden. Weitere Gegenstände werden gegebenenfalls von den Wettkampfrichtern entfernt. Zu den im Rennen benötigten Utensilien gehören: Fahrrad, Helm, Radschuhe, Laufschuhe, Rad-/Laufbekleidung, Socken, sowie ein Handtuch.

Zusätzliche Taschen, die nicht für den Wettkampf benötigt werden, können an der Garderobe im Rheinpark (außerhalb der Wechselzone) abgegeben werden. Bitte markiert eure Taschen mit den ausgegebenen Startnummernaufklebern. Hierhin werden auch die abgegebenen Kleiderbeutel vom Schwimmstart gebracht und einsortiert.

## Wichtige Regeln in der Wechselzone

Während des Wettkampfs herrscht in der Wechselzone Einbahnverkehr. Die Laufwege sind in der [Grafik der Wechselzone](#) eingezeichnet.

Bevor das Rad vom Radständer genommen werden darf, muss der Fahrradhelm aufgesetzt und verschlossen sein und darf erst wieder geöffnet und abgesetzt werden, wenn das Rad wieder am Radständer hängt.

Beim Wechsel muss das Rad aus der Wechselzone bis zu der Markierung „Mount“ geschoben werden. Nach dem Radfahren muss bei der Markierung „Dismount“ wieder vom Rad abgestiegen und geschoben werden.

## WÄHREND DES WETTKAMPFS

### SCHWIMMEN

#### Wettkampfbesprechung Mitteldistanz und Olympische Distanz und Staffeln

Die Wettkampfbesprechung erfolgt für die Mitteldistanz um 7:45 Uhr und für die Olympische Distanz inkl. Staffeln um 10:15 Uhr unmittelbar vor dem Check-In im Sammelbereich im Deutzer Hafen. Die Teilnahme an der Wettkampfbesprechung ist obligatorisch!

#### Schwimmeinstieg Mitteldistanz, Olympische Distanz und Olympische Staffeln

Der [Schwimmeinstieg](#) für die Mitteldistanz, die Olympische Distanz und die Staffeln befindet sich im Deutzer Hafen ([Waze](#) | [Google Maps](#)) unmittelbar unter der Severinsbrücke.

Der Laufweg von der Wechselzone zum Schwimmstart im Deutzer Hafen beträgt rund 2.000m, bitte plant also ausreichend Zeit für den Weg ein!

Am Schwimmeinstieg müsst Ihr Euch zunächst einchecken. Für den Check-In benötigt Ihr das Veranstaltungsarmband, die richtige Badekappe (Farbe des Startblocks), den Transponder am Fußgelenk und Euren Neoprenanzug. Außerdem wird beim Check-In am Schwimmstart Euer Handrücken mit Eurer Startnummer markiert.

Am Schwimmstart könnt Ihr in bereitstehende Gitterboxen Euren Startbeutel abgeben, der anschließend zur Garderobe im Rheinpark transportiert wird. Bitte beachtet, dass nur der offizielle Eventbeutel mit Nummernetikett abgegeben werden kann.

Der Einstieg ins Hafenbecken erfolgt dann über einen Treppenabgang und ein Ponton unterhalb der Severinsbrücke in das Hafenbecken. Vor dem Einstieg überquert Ihr noch

eine Zeitmessmatte. Es erfolgt dort noch keine Zeitmessung. Sie dient ausschließlich Eurer Sicherheit.

### **Schwimmstart Mitteldistanz, Olympische Distanz und Olympische Staffeln**

Der Schwimmstart für die Mitteldistanz, die Olympische Distanz und die Staffeln erfolgt als Wasserstart. Die Startlinie wird durch zwei Bojen markiert. Je Startblock starten maximal 250 Athleten gleichzeitig. Die einzelnen Startblöcke starten in einem 10-minütigen Abstand. Daraus ergeben sich die folgenden Startzeiten:

#### Mitteldistanz:

08:00 Uhr	Start 1. Block (schwarze Badekappe)
ca. 08:10 Uhr	Start 2. Block (pinke Badekappe)
ca. 08:20 Uhr	Start 3. Block (grüne Badekappe)
ca. 08:30 Uhr	Start 4. Block (rote Badekappe)
ca. 08:40 Uhr	Start 5. Block (blaue Badekappe)

#### Olympische Distanz & Staffel:

10:30 Uhr	Start 1. Block (schwarze Badekappe)
ca. 10:40 Uhr	Start 2. Block (pinke Badekappe)
ca. 10:50 Uhr	Start 3. Block, Staffeln (grüne Badekappe)
ca. 11:00 Uhr	Start 4. Block (rote Badekappe)
ca. 11:10 Uhr	Start 5. Block (blaue Badekappe)

Seid bitte rechtzeitig am Start. Falls Ihr Euren Start verpasst, wird Eure Zeitmessung trotzdem gestartet und Ihr dürft erst im nächsten Startblock starten.

### **Startblockeinteilung**

Die Startblockeinteilung erfolgt nach Altersklassen. Jeder Startblock ist durch eine eigene Farbe der Badekappe gekennzeichnet. Die genaue Einteilung in die Startblöcke erfolgt erst kurz vor dem Wettkampftag.

*Hinweis:* Die Profi-Athleten und –Athletinnen sowie die NRW-Liga StarterInnen erhalten eine goldene Badekappe. Die Männer der genannten Gruppierungen starten aus dem 1. Startblock, die Frauen aus dem 2. Startblock.

#### Start Mitteldistanz:

<b>1. Startblock</b> NRW-Liga Männer (gold), Profi-Männer (gold), Männer bis AK25	<b>2. Startblock</b> NRW-Liga Frauen (gold), Profi-Frauen (gold), alle AKs Frauen	<b>3. Startblock</b> Männer AK30-35	<b>4. Startblock</b> Männer AK40-45	<b>5. Startblock</b> Männer ab AK50
--	--	--	--	--

#### Start Olympische Distanz & Staffel:

<b>1. Startblock</b> Profi-Männer (gold), Männer bis AK25	<b>2. Startblock</b> Profi-Frauen (gold), alle AKs Frauen	<b>3. Startblock</b> Männer AK30, Staffeln	<b>4. Startblock</b> Männer AK35-40	<b>5. Startblock</b> Männer ab AK45
---	---	--	--	--

### Schwimmstrecke MITTEL Distanz

- Mitteldistanz: 2.500 m  
 (400 m ohne Strömung im Hafenbecken + 1.500 m im Rhein + 600 m Distanzverlängerung aufgrund der Strömung)
- Start Richtung Innenhafen – Umrunden einer Boje – wieder am Start vorbei aus dem Hafen bis zum Ausstieg

### Schwimmstrecke OLYMPISCHE Distanz & Staffel

- Olympische Distanz: 2.100 m  
 (1.500 m im Rhein + 600 m Distanzverlängerung aufgrund der Strömung)
- Start aus dem Hafen bis zum Ausstieg

### Wettkampfbesprechung Sprint-Distanz und Sprint-Staffel

Die Wettkampfbesprechung erfolgt für die ersten drei Startblöcke der Sprint-Distanz um 12:45 Uhr unmittelbar im Check-In-Bereich am Kennedy-Ufer unterhalb des Messeturms. Die Teilnahme an der Wettkampfbesprechung ist obligatorisch! Für die Startblöcke vier und fünf gibt es eine 2. Wettkampfbesprechung um 13:30 Uhr.

### Schwimmeinstieg Sprint-Distanz und Sprint-Staffel

Der [Start für die Sprint-Distanz](#) befindet sich auf der Höhe des Messeturms südlich des Tanzbrunnen (Kennedy-Ufer) ([Waze](#) | [Google Maps](#)). Einen Lageplan vom Schwimmeinstieg am Messeturm findet ihr [hier](#). Der Laufweg von der Wechselzone zum Schwimmstart am Messeturm beträgt rund 500 m.

Am Schwimmeinstieg müsst Ihr Euch zunächst einchecken. Für den Check-In benötigt Ihr das Veranstaltungsarmband, die richtige Badekappe (Farbe des Startblocks), den Transponder am Fußgelenk und Euren Neoprenanzug. Außerdem wird beim Check-In am Schwimmstart Euer Handrücken mit Eurer Startnummer markiert.

Der Einstieg in den Rhein erfolgt dann über einen Treppenabgang auf den Kiesstrand und ins Wasser. Bei der Sprint-Distanz wird es einen „Rolling-Start“ in fünf Startblöcken geben. Es starten immer drei Athleten aus einem Startblock zeitgleich und laufen zusammen ins Wasser. Direkt vor dem Wasser gibt es eine Zeitmessmatte, sodass bei jedem Teilnehmer die individuelle Startzeit gemessen wird. Die Reihenfolge in der innerhalb eines Startblocks gestartet wird, wird durch die Athleten selbst festgelegt.

#### Startzeiten Sprint-Distanz:

13:00 Uhr	Start 1. Block (schwarze Badekappe)
ca. 13:10 Uhr	Start 2. Block (pinke Badekappe)
ca. 13:20 Uhr	Start 3. Block (grüne Badekappe)
ca. 13:45 Uhr	Start 4. Block (rote Badekappe)
ca. 13:55 Uhr	Start 5. Block (blaue Badekappe)

## Startblockeinteilung

Die Startblockeinteilung erfolgt nach eurer erwarteten Zielzeit. Jeder Startblock ist durch eine eigene Farbe der Badekappe gekennzeichnet. Die genaue Einteilung in die Startblöcke erfolgt erst kurz vor dem Wettkampftag.

Start Sprint-Distanz & Staffel:

<b>1. Startblock</b> Männer ≤ 1:30 h	<b>2. Startblock</b> Frauen ≤ 1:45 h, Staffeln	<b>3. Startblock</b> Männer 1:35-1:50 h	<b>4. Startblock</b> Frauen ≥ 1:50 h	<b>5. Startblock</b> Männer ≥ 1:55 h
---	--	--	---	---

## Schwimmstrecke SPRINT-Distanz & Staffel

- Sprint-Distanz: 650 m  
 (500 m im Rhein + 150 m Distanzverlängerung aufgrund der Strömung)

## Schwimmausstieg ALLE Distanzen

Der Schwimmausstieg befindet sich für alle Distanzen am Rheinpark bei ca. Rheinkilometer 689,5 ([Waze](#) | [Google Maps](#)) und ist deutlich mit einem Torbogen von sailfish (blau) und zwei weißen Beachflags mit dem Logo der Veranstaltung gekennzeichnet. Es werden Helfer bereitstehen, die euch beim Ausstieg aus dem Rhein, wenn nötig, unterstützen können. Achtet bitte beim Ausstieg auf das Überqueren der Zeitmessmatte, damit wir sicher sein können, dass Ihr wieder an Land seid. Ca. 50m vor dem Ausstieg steht außerdem eine rot-weiß gestreifte Beachflag am Ufer, diese kündigt den Ausstieg an und dient euch zur besseren Orientierung und Vorbereitung.

## Besonderheiten beim Schwimmen

Das Schwimmen im Rhein bedarf im Vergleich zum Schwimmen in einem stehenden Gewässer anderer Regeln und Maßnahmen.

Der Rhein ist während des Wettkampfes eigens für den Triathlon auf der östlichen Seite (in Fließrichtung rechts) für die Schifffahrt gesperrt. Die DLRG und die Wasserschutzpolizei sowie zahlreiche Helfer auf Booten und Surfbrettern werden Euch auf der Strecke begleiten.

Über die Zeitmessmatten am Ein- und Ausstieg werdet Ihr registriert. So sehen wir, wie viele Teilnehmer im Wasser sind.

**Neoprenpflicht!** Aus Sicherheitsgründen gilt für alle Teilnehmer eine Neoprenpflicht, unabhängig von der Wassertemperatur. Hierfür hat uns der Verband eine entsprechende Sondergenehmigung erteilt. Der Neoprenanzug muss zwischen 2-5

mm dick sein und mindestens den Rumpf bedecken. **ACHTUNG:** Ein Tri-Anzug gilt *nicht* als Neoprenanzug. Kein Neo – kein Start!

Wer noch keinen Neoprenanzug besitzt, kann sich diesen bei [Sailfish](#) kostenpflichtig ausleihen oder kaufen. Unser Schwimmpartner sailfish bietet einen Neoprenverleih auf unserer Tri.EXPO am 2. & 3. September im Tanzbrunnen an. Die Kosten hierfür belaufen sich auf 50€ Leihgebühr + 150€ Kautions. **ACHTUNG:** Es wird ein begrenztes Kontingent an Leih-Neoprenanzügen geben, die nach dem Motto "first come, first serve" verliehen werden.

Außerdem bitten wir Euch **dringend** folgendes für das Schwimmen zu beachten:

- Tragt einen Neoprenanzug und die von uns ausgegebene Badekappe
- Schwimmbrillen sind von Vorteil
- Haltet ausreichend Abstand vom Ufer (ca. 10m)
- Alle drei Brücken dürfen ausschließlich zwischen dem östlichen Ufer (in Schwimmrichtung rechts!) und dem ersten Brückenpfeiler durchschwommen werden.
- Zur Flussmitte begrenzen die Boote und Surfbretter der DLRG die Schwimmstrecke
- Orientiert Euch rechtzeitig vor dem Ausstieg zum Ufer und schwimmt möglichst weit ans Ufer heran. DAS Wasser ist sehr trüb und der Untergrund ist sehr steinig und rutschig.
- Am Ausstieg stehen Helfer bereit und unterstützen Euch
- Lauft auf dem Weg zur Wechselzone unbedingt auf dem Teppich.
- Solltet Ihr einen Krampf bekommen oder aus irgendeinem anderen Grund Hilfe benötigen, zögert nicht, Euch bemerkbar zu machen und die Begleiter anzusprechen.

**Bitte macht im Rhein vorab KEIN Testschwimmen!**

## **RADFAHREN**

Die [Radstrecke](#) führt in einem Rundkurs durch die Kölner Innenstadt.

Die Distanzen beim Radfahren sind:

- Sprint Distanz: ca. 24,2 km (1 Runde)
- Olympische Distanz & Staffel: ca. 43,2 km (2 Runden)
- Mitteldistanz: ca. 81,2 km (4 Runden)

Der Aufstieg auf das Rad zu Beginn und der Abstieg vom Rad am Ende der Radstrecke ist durch eine Bodenmarkierung sowie entsprechende Schilder gekennzeichnet. Auf

dem Streckenabschnitt von der Wechselzone bis zur Ausfahrt vom Staatenhaus/Tanzbrunnen gilt in beide Richtungen ein Überholverbot für alle Athleten. Die Radstrecke ist komplett für den Autoverkehr gesperrt. Auf der gesamten Radstrecke gilt die [Straßenverkehrsordnung \(StVO\)](#). Es dürfen nur Räder gemäß der [Sportordnung](#) am Wettkampf eingesetzt werden. Die ausgegebenen Startnummern sind am Fahrrad und am Helm vor dem Check-In sichtbar zu befestigen. Beim Radfahren ist die Startnummer hinten am Körper zu tragen. Es gilt die Helmpflicht! Anweisungen der Polizei und der eingesetzten Ordnungskräfte sind unbedingt Folge zu leisten.

### Wichtige Hinweise zum Radfahren

- Es gilt Windschattenfahrverbot auf der gesamten Strecke für alle Wettbewerbe, sowie ein Rechtsfahrgebot.
- Die Startnummer ist auf dem Rücken zu Tragen
- Es werden Kontrollstellen mittels Zeitmessmatten eingesetzt.
- Für das Runden zählen ist jeder Teilnehmer selbst verantwortlich!
- Alle 10 Kilometer gibt es ein farblich markiertes Kilometerschild (1. Runde = blau, 2. Runde = rot, 3. Runde = grün, 4. Runde = gelb), sodass ihr eine visuelle Unterstützung bei der Runden zählung habt.
- Es gibt drei 180°-Wenden und eine Spitzkehre auf dem Rundkurs!
- Alle Gefahrenstellen insbesondere die Wendepunkte werden durch Schilder angekündigt bzw. sind durch Bodenmarkierungen gekennzeichnet.
- In euren Startunterlagen findet ihr einen Oberrohraufkleber, dieser weist auf Gefahrenstellen hin und hilft euch bei der Übersicht über die Kilometrierung der Strecke

### LAUFEN

Die [Laufstrecke](#) führt in einem Rundkurs über befestigte und abgesperrte Wege am Rheinufer. Sie ist größtenteils gegittert und enthält Querungsstellen für Passanten.

Die Distanzen beim Laufen sind:

- Sprint Distanz: ca. 4,8 km (1 Runde)
- Olympische Distanz & Staffel: ca. 9 km (2 Runden)
- Mitteldistanz: ca. 19 km (4 Runden)

Auf der Laufstrecke gibt es zwei Verpflegungsstationen. Die erste befindet sich kurz nach der Wechselzone im Rheinpark, nördlich vom Tanzbrunnen. Eine zweite Verpflegungsstelle ist auf der Rampe zur Hohenzollernbrücke. Diese kann sowohl auf dem Hinweg als auch auf dem Rückweg genutzt werden. Beide Verpflegungsstellen können in jeder Runde angelaufen werden.

Auf dem Rheinboulevard bei ca. km 1,3 befindet sich eine sogenannte Spendenmatte. Durch Überlaufen dieser Zeitmessmatte könnt ihr für das RTL-Kinderhaus am Kölnberg spenden, welches durch die GIVING BACK Stiftung unseres Titelpartners Carglass® Deutschland unterstützt wird. Nach dem Überlaufen der Spendenmatte, egal ob einmal oder mehrfach, werden wir Euch nach der Veranstaltung kontaktieren und um eine Spende bitten.

### **Wichtige Hinweise zum Laufen**

- Die Startnummer ist deutlich sichtbar vorne am Körper zu Tragen
- Es werden Kontrollstellen mittels Zeitmessmatten eingesetzt.
- Für das Runden zählen ist jeder Teilnehmer selbst verantwortlich!
- Alle 2 Kilometer gibt es ein farblich markiertes Kilometerschild (1. Runde = blau, 2. Runde = rot, 3. Runde = grün, 4. Runde = gelb), sodass ihr eine visuelle Unterstützung bei der Runden zählung habt.
- Das Tragen von Oberkörperbekleidung ist Pflicht.
- Jegliche Begleitung auf der Strecke ist untersagt.

### **Verpflegung während des Wettkampfes**

Während des Laufens werden wir Euch eine Verpflegungsstelle mit Wasser, Coca Cola, einem Iso-Getränk und einem Energy-Gel von Dextro sowie Bananen anbieten. Darüber hinaus gibt es im Zielbereich im Tanzbrunnen nach dem Wettkampf die Möglichkeit, sich mit Snacks und Getränken zu stärken.

*Hinweis für Staffeln:* Staffelteilnehmer erhalten bei der Startunterlagenausgabe ein zweites anthrazitfarbenes Armband, welches auch dem Schwimmer und Radfahrer den Zugang zur Zielverpflegung gewährleistet.

Für die Athleten der Mitteldistanz gibt es zusätzlich auf der [Radstrecke](#) auf Höhe des Colonia-Hochhauses nach der Wende bei km 18,1 eine Verpflegungsstelle, an der Wasser in Radflaschen, ein Iso-Getränk in Radflaschen und ein Energy-Gel angereicht werden.

Es ist möglich in Selbstorganisation Eigenverpflegung an den Verpflegungsstellen abzugeben.

Bitte achtet während des Rennens darauf, ausschließlich die ausgewiesenen Littering-Zones zur Entsorgung Eures Abfalls zu nutzen.

## Wettkampfbregeln / Penalty Box

Der Veranstaltung liegen die [Wettkampfordnungen](#) der [Deutschen Triathlon Union \(DTU\)](#) zugrunde. Für die Einhaltung der Regeln sorgen auf der gesamten Strecke die Wettkampfrichter. Wird während des Rennens eine Zeitstrafe durch die Kampfrichter ausgesprochen, ist diese in der Penalty Box abzusitzen. Die Penalty Box befindet sich am Beginn der [Laufstrecke](#) ca. 100m nach dem Verlassen der Wechselzone, hinter der ersten Verpflegungsstelle. Überquert ein Athlet die Ziellinie, ohne seine Zeitstrafe abzusitzen, wird er disqualifiziert.

## ZIELEINLAUF

Das Ziel befindet sich zentral im [Tanzbrunnen](#). Am Ende der Laufrunde geht es von der Strecke rechts in den Zieleinlaufkanal. Die Abzweigung zum Ziel wird rechtzeitig mit einem Schild angekündigt und ist mit einer Carglass®-Säule markiert.

Im Ziel erhaltet Ihr dann Eure Finishermedaille und anschließend eine kleine Stärkung im Verpflegungsbereich.

## SONDERINFORMATIONEN ZUR STAFFEL

Eine Staffel besteht aus mindestens zwei Athleten. Jugendliche unter 18 Jahren dürfen keine zwei Einzeldisziplinen hintereinander absolvieren. Die Staffelteilnehmer können noch bis zum 2. September um 19:59 Uhr über den [Änderungslink](#) getauscht werden.

Bei der Anmeldung wurde ein Teamkapitän festgelegt, der die Kommunikation und Organisation mit den übrigen Staffelteilnehmern übernimmt.

Der Teamkapitän holt die Startunterlagen ab und verteilt diese an die anderen Teammitglieder.

Achtet insbesondere darauf, dass alle drei Teammitglieder die Armbänder, die ihr mit den Startunterlagen bekommen habt, am Veranstaltungstag tragen. Nur damit kommt Ihr in die Wechselzone zum Staffelwechsel (weißes Armband) und zur Zielverpflegung (anthrazitfarbenes Armband). Die genaue Lage entnehmt Ihr bitte dem [Plan](#) der Wechselzone.

Folgender Ablauf ergibt sich für die Olympische-Staffel:

1. Wettkampfbesprechung für den Schwimmer um 10:15 Uhr
2. Start der Staffel im ersten Block der Olympischen Distanz um 10:30 Uhr
3. Erster Wechsel: Übergabe Transponder
4. Zweiter Wechsel: Übergabe Transponder **und** Startnummernband
5. Zieleinlauf Läufer

Folgender Ablauf ergibt sich für die Sprint-Staffel:

1. Wettkampfbesprechung für den Schwimmer um 12:45 Uhr
2. Start der Staffel im ersten Block der Sprint Distanz um 13:00 Uhr
3. Erster Wechsel: Übergabe Transponder
4. Zweiter Wechsel: Übergabe Transponder **und** Startnummernband
5. Zieleinlauf Läufer

## NACH DEM WETTKAMPF

### Duschen

In der Nähe der Wechselzone (ca. 2 min Fußweg) gibt es eine begrenzte Anzahl an Duschen in einem Dusch-Truck.

### Bike Check-Out

Nach Wettkampfe können Sie die Räder nur gegen Vorlage Ihrer Original-Startnummer aus der Wechselzone mitnehmen. Der Bike Check-Out erfolgt jeweils ab 15 Minuten nach dem jeweiligen Rennen. Am Ausgang werden auch die Transponder wieder eingesammelt.

Ihre Fahrräder müssen bis spätestens 18 Uhr aus der Wechselzone abgeholt werden. Danach wird abgebaut und wir können dann keine Verantwortung mehr für die Räder übernehmen.

### Siegerehrungen

Alle Siegerehrungen finden ab ca. 12:45 Uhr auf der Bühne im [Tanzbrunnen](#) statt. Es werden jeweils die ersten drei Frauen und Männer bei jedem Wettbewerb geehrt. Darüber hinaus werden die schnellsten drei Staffeln geehrt und die Siegerinnen und Sieger des Studi-Werk Cups. Alle Ehrungen werden über die Moderation angekündigt. Die Siegerehrungen finden in etwa zu den folgenden Zeiten statt:

Ca. 12:45 Uhr	Mitteldistanz, Männer & Frauen, Plätze 1 – 3
Ca. 13:15 Uhr	Mitteldistanz, NRW-Landesmeisterschaften TOP Plätze 1 – 3 m/w
Ca. 13:45 Uhr	Olympische Distanz, Männer, Frauen & Staffeln, Plätze 1 – 3
Ca. 14:20 Uhr	Mitteldistanz, NRW-Liga Männer, Tages- & Gesamtwertung, 1 – 3
Ca. 14:30 Uhr	Mitteldistanz, NRW-Liga Frauen, Tages- & Gesamtwertung, 1 – 3
Ca. 15:35 Uhr	Sprint-Distanz, Männer, Frauen & Staffeln, Plätze 1 – 3
Ca. 15:45 Uhr	Mitteldistanz, NRW-Landesmeisterschaften, Altersklassenwertung Männer & Frauen Plätze 1 – 3
Ca. 16:00 Uhr	Alle Wettbewerbe, Studi-Werk-Cup, Männer & Frauen, Plätze 1 – 3

*Achtung:* Die Zeiten sind nicht verbindlich, denn es kann im Verlauf der Veranstaltung immer zu Verzögerungen kommen!

### **Alle Zeiten im Überblick**

#### Samstag, 2. September 2023:

12:00 bis 20:00 Uhr	Startunterlagenausgabe im Tanzbrunnen
12:00 bis 20:00 Uhr	Tri.EXPO im Tanzbrunnen
16:00 bis 20:00 Uhr	Bike Check-In im Rheinpark

#### Sonntag, 3. September 2023:

06:00 bis 13:00 Uhr	Startunterlagenausgabe im Tanzbrunnen
06:00 bis 13:00 Uhr	Bike Check-In im Rheinpark
07:45 Uhr	Wettkampfbesprechung Mitteldistanz
08:00 bis 08:40 Uhr	Start Mitteldistanz im Deutzer Hafen
10:15 Uhr	Wettkampfbesprechung Olympische Distanz
10:30 bis 11:10 Uhr	Start Olympische Distanz im Deutzer Hafen
11:00 bis 17:00 Uhr	Tri.EXPO im Tanzbrunnen
ca. 11:30 Uhr	erster Zieleinlauf Mitteldistanz
ca. 12:15 Uhr	erster Zieleinlauf Olympische Distanz
ab ca. 12:45 Uhr	Siegerehrungen im Tanzbrunnen
12:45 Uhr	1. Wettkampfbesprechung Sprint-Distanz (Schwarz, Pink, Grün)
13:00 bis 13:20 Uhr	Start Sprint-Distanz (Schwarz, Pink, Grün)
13:30 Uhr	2. Wettkampfbesprechung Sprint-Distanz (Rot, Blau)
13:45 bis 13:55 Uhr	Start Sprint-Distanz (Rot, Blau)
ca. 14:00 Uhr	erster Zieleinlauf Sprint-Distanz
15:00 bis 15:30 Uhr	Auftritt Funky Marys im Tanzbrunnen
16:30 Uhr	Zielschluss alle Distanzen
bis 18:00 Uhr	spätester Bike Check-Out im Rheinpark