



INFOS ZUM WETTKAMPF

Mitteldistanz + Staffel

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-Team

INHALTSVERZEICHNIS

| | |
|---|-----------|
| VOR DEM WETTKAMPF | 2 |
| Nachmeldungen | 2 |
| Datenänderungen & Buchung von Zusatzleistungen | 2 |
| Ummeldungen Wettbewerb | 2 |
| Rücktritt..... | 2 |
| Tageslizenz & Startpass | 3 |
| AM WETTKAMPFWOCHENENDE..... | 3 |
| Anreise und Parken | 3 |
| Wichtige Orte am Veranstaltungswochenende | 3 |
| Startunterlagenausgabe & Tri.EXPO im Tanzbrunnen..... | 4 |
| Zeitmesstransponder..... | 4 |
| Startnummernbogen | 4 |
| Bike Check-In | 5 |
| Wechselzone & Wechselplatz..... | 5 |
| Garderobe | 6 |
| WÄHREND DES WETTKAMPFS..... | 7 |
| Wettkampfbesprechung | 7 |
| SCHWIMMEN..... | 7 |
| Schwimmstart im Deutzer Hafen..... | 7 |
| Startzeiten & -blöcke..... | 7 |
| Schwimmstrecke & Besonderheiten im Rhein | 8 |
| Neoprenpflicht | 9 |
| Schwimmausstieg | 9 |
| RADFAHREN | 10 |
| Radstrecke..... | 10 |
| Wichtige Hinweise zum Radfahren..... | 11 |
| LAUFEN | 11 |
| Laufstrecke..... | 11 |
| Wichtige Hinweise zum Laufen..... | 12 |
| Verpflegung während des Wettkampfes | 12 |
| Wettkampfgeln & Penalty Box..... | 13 |
| Ziel..... | 13 |
| NACH DEM WETTKAMPF | 14 |
| Duschen | 14 |
| Bike Check-Out | 14 |
| Siegerehrungen..... | 14 |
| SONDERINFORMATIONEN ZUR STAFFEL | 15 |
| ZEITPLAN..... | 16 |

VOR DEM WETTKAMPF

Nachmeldungen

Soweit das Teilnehmerlimit nicht schon vorher erreicht wird, ist am 7. September 2024, 18:59 Uhr Meldeschluss. Nachmeldungen am Veranstaltungstag sind nicht mehr möglich.

Datenänderungen & Buchung von Zusatzleistungen

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, den 7. September 2024, 18:59 Uhr vornehmen.

Ummeldungen Wettbewerb

Eine Ummeldung ist ausschließlich auf eine längere Distanz möglich - also von der Sprint- auf die Olympische- oder Mitteldistanz und von der Olympischen- auf die Mitteldistanz - 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 14. August um 23:59 Uhr erfolgen. Im Falle der Ummeldung ist vom Teilnehmer der Differenzbetrag vom bereits gezahlten Startgeld der kürzeren Distanz zum jeweils aktuellen Startgeld der längeren Distanz zuzüglich einer Bearbeitungsgebühr von 25,- € an den organisatorischen Veranstalter zu zahlen. Der Teilnehmer gibt hierfür seine Einzugsermächtigung.

Ummeldungen auf eine kürzere Distanz oder auf eine andere Person sind ausgeschlossen.

Rücktritt

Ein Rücktritt von der Veranstaltung ist nur mit der Startgeldversicherung der Generali (abgewickelt von der Europ Assistance) möglich. Die Startgeldversicherung kann im Anmeldeprozess als Zusatzleistung gebucht werden. Ein nachträglicher Abschluss der Startgeldversicherung nach erfolgter Anmeldung ist nicht möglich. Zusatzleistungen werden von der Startgeldversicherung nicht abgedeckt und sind nicht erstattungsfähig. Ohne abgeschlossene Startgeldversicherung ist ein Rücktritt von der Veranstaltung nicht möglich und es erfolgen keine Erstattungen.

Tageslizenz & Startpass

Jeder von Euch, der keinen DTU-Startpass oder eine andere Startlizenz besitzt, muss als Teilnehmer der Mitteldistanz eine Tageslizenz erwerben. Die Tageslizenz wird automatisch bei Eurer Online-Anmeldung hinzugefügt, sofern Ihr nicht Eure Startpassnummer eingibt. Bitte seht davon ab Platzhalter anstelle Eurer Startpassnummer einzutragen. Bei nachträglicher Einreichung eines DTU-Startpasses werden die Gebühren für die Tageslizenz erstattet.

Hinweis für Staffeln: Staffelteilnehmer auf der Mitteldistanz benötigen keine Tageslizenz und auch keinen Startpass!

AM WETTKAMPFWOCHENENDE

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 an der Deutzer Brücke (Sprint) [Waze](#) | [Google Maps](#)
- Schwimmausstieg im Rheinpark [Waze](#) | [Google Maps](#)
- Wechselzone im Rheinpark [Waze](#) | [Google Maps](#)

Startunterlagenausgabe & Tri.EXPO im Tanzbrunnen

Am Samstag, den 7.9.2024, und Sonntag, den 8.9.2024, 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 Abholung der Startunterlagen für die Mitteldistanz ist am Samstag zu den regulären Öffnungszeiten und am Sonntag zwischen 6:00 und 7:00 Uhr möglich.

Öffnungszeiten Tri.EXPO:

- Samstag, 7. September 2024, 12:00 bis 19:00 Uhr
- Sonntag, 8. September 2024, 11:00 bis 17:00 Uhr
(Achtung: Öffnungszeiten für die Startunterlagenausgabe am Sonntag weichen ab!)

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.

Zeitmesstransponder

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

Startnummernbogen

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 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 „*Kit Label*“ ist für die Kenntlichmachung Eures Startbeutels, welchen ihr bei der Kleiderbeutelabgabe am Schwimmstart abgeben könnt.
- Der Aufkleber „*Bag Tag*“ ist für die Kenntlichmachung einer weiteren Tasche, welche ihr an der Garderobe im Rheinpark abgeben oder bei der Taschenablage in der Wechselzone deponieren könnt.

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

Bike Check-In

Euer Bike könnt Ihr bereits am Samstag, 7. September 2024, zwischen 15:00 und 19:00 Uhr in der Wechselzone einchecken. Am Sonntag, 8. September 2024, ist der Bike Check-In für die Mitteldistanz von 6:00 bis 7:30 Uhr möglich. Wir empfehlen euch den Bike Check-In am Samstag, um entspannt in den Wettkampftag am Sonntag zu starten.

Bitte bereitet vor dem Bike Check-In Euer Rad und Eure Sachen für den Wechsel vor. Beim Eintritt in die Wechselzone werden das Fahrrad, der Helm und 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](#) nach. Außerdem wird beim Bike Check-In Euer Handrücken mit Eurer Startnummer für das Schwimmen markiert.

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

Achtung: Bitte beachtet, wenn Ihr erst am Sonntag Euer Rad eincheckt, dass ggf. schon Wettkampfbetrieb in Teilen der Wechselzone herrscht. Dieser darf nicht gestört werden! Den Anweisungen unserer Helfer vor Ort ist Folge zu leisten.

Wechselzone & Wechselplatz

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

Die Wechselzone ist nach Wettbewerben sortiert. Jedem Teilnehmer wird nach dem Bike Check-In ein freier Wechselplatz in einer Reihe, die seinem Wettbewerb entspricht, von unseren Helfern vor Ort zugewiesen. 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.

Hinweis: Zusätzliche Taschen, die nicht für den Wettkampf benötigt werden, können entweder an der Garderobe im Rheinpark (außerhalb der Wechselzone) abgegeben oder bei der Taschenablage (innerhalb der Wechselzone) deponiert werden. Bitte markiert eure Taschen mit den ausgegebenen Startnummernaufklebern. Zur Garderobe im Rheinpark werden auch die abgegebenen Startbeutel vom Schwimmstart gebracht und einsortiert.

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

Garderobe

Im Rheinpark befindet sich die Garderobe, die von Helfern betreut wird. Hier könnt Ihr eine Tasche abgeben mit Sachen, die Ihr nicht für den Wettkampf benötigt (z.B. Eure Duschsachen). Bitte markiert eure Tasche mit den ausgegebenen Startnummernaufklebern.

Zusätzlich könnt Ihr am Schwimmstart in bereitstehende Gitterboxen Euren Startbeutel abgeben, der anschließend zur Garderobe im Rheinpark transportiert wird. Die Gitterboxen sind nach Startnummernkreisen sortiert. Bitte beachtet, dass nur der offizielle Eventbeutel mit Nummernetikett am Schwimmstart abgegeben werden kann.

Nach dem Wettkampf könnt Ihr an der Garderobe im Rheinpark Eure Tasche sowie den Startbeutel wieder abholen.

Hinweis: Für die Garderobe übernehmen wir keine Haftung!

WÄHREND DES WETTKAMPFS

Wettkampfbesprechung

Die Wettkampfbesprechung für die Mitteldistanz erfolgt 15 Minuten vor dem ersten Start um 7:45 Uhr am [Schwimmstart](#) im Deutzer Hafen.

Tip: Für eine optimale Vorbereitung auf den Wettkampf, könnt Ihr Euch im Vorfeld der Veranstaltung auf unserer Webseite die digitale Wettkampfbesprechung ansehen.

Wichtig: Die Teilnahme an der Wettkampfbesprechung vor Ort ist obligatorisch, da jederzeit kurzfristige Änderungen auftreten können!

SCHWIMMEN

Schwimmstart im Deutzer Hafen

Der [Schwimmstart](#) befindet sich im Deutzer Hafen unmittelbar unter der Severinsbrücke ([Waze](#) | [Google Maps](#)). Der Laufweg von der Wechselzone zum Schwimmstart im Deutzer Hafen beträgt rund 2.000 Meter. Bitte plant also ausreichend Zeit für den Weg ein!

Am Schwimmstart müsst Ihr Euch zunächst einchecken. Für den Schwimm-Check-In benötigt Ihr das Veranstaltungsarmband, die Markierung Eurer Startnummer auf dem Handrücken, die richtige Badekappe (Farbe des Startblocks), den Transponder am linken Fußgelenk und Euren Neoprenanzug.

Der Einstieg ins Hafenbecken erfolgt über einen Treppenabgang und ein Ponton unterhalb der Severinsbrücke in das Hafenbecken. Vor dem Einstieg überquert Ihr eine Zeitmessmatte. Es erfolgt dort noch keine Zeitmessung. Sie dient ausschließlich Eurer Sicherheit.






Hinweis: Am Schwimmstart könnt Ihr in bereitstehende Gitterboxen Euren Startbeutel abgeben, der anschließend zur Garderobe im Rheinpark transportiert wird.

Startzeiten & -blöcke

Der Schwimmstart für die Mitteldistanz erfolgt in 5 Startblöcken als Wasserstart im Hafenbecken. Die Startblockeinteilung erfolgt nach Altersklasse. Jeder Startblock ist durch eine eigene Farbe der Badekappe gekennzeichnet. Die genaue Einteilung in die Startblöcke erfolgt erst kurz vor dem Wettkampftag. Je Startblock starten maximal 300 Athleten gleichzeitig.

Die Startlinie im Hafenbecken wird durch zwei Bojen markiert. Die einzelnen Startblöcke starten bei der Mitteldistanz in einem 10-minütigen Abstand. Daraus ergeben sich die folgenden Startzeiten:

Startzeiten Mitteldistanz + Staffel:

| | | |
|-----------|---|--|
| 08:00 Uhr |  | Start 1. Block (Profi-Männer und orangene Badekappe) |
| 08:10 Uhr |  | Start 2. Block (Profi-Frauen und pinke Badekappe) |
| 08:20 Uhr |  | Start 3. Block (grüne Badekappe) |
| 08:30 Uhr |  | Start 4. Block (rote Badekappe) |
| 08:40 Uhr |  | Start 5. Block (blaue Badekappe) |

Hinweis: Die Profi-Männer und -Frauen erhalten eine goldene Badekappe. Die Männer der genannten Gruppierungen starten aus dem 1. Startblock, die Frauen aus dem 2. Startblock.

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

Schwimmstrecke & Besonderheiten im Rhein

Bei der Mitteldistanz schwimmt Ihr 2.500 Meter, davon 400 Meter ohne Strömung im Hafenbecken (*Achtung:* Wendepunkt nach 200 Metern) und 2.100 Meter mit der Strömung im Rhein (600 Meter Distanzverlängerung aufgrund der Strömung).

Der Rhein ist während des Wettkampfes eigens für den Triathlon auf der rechtsrheinischen Seite für die Schifffahrt gesperrt. Die DLRG und die Wasserschutzpolizei sowie zahlreiche Helfer auf Booten und in Kanus werden Euch auf der Strecke begleiten. Zusätzlich haben wir Sichtungsposten an Land entlang der gesamten Schwimmstrecke verteilt.

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

Das Schwimmen im Rhein bedarf im Vergleich zum Schwimmen in einem stehenden Gewässer anderer Regeln und Maßnahmen. Deswegen bitten wir Euch dringend Folgendes für das Schwimmen im Rhein zu beachten:

- Geht nur ausreichend trainiert an den Start!
- Es gilt für alle Teilnehmer eine Neoprenpflicht (Details s.u.)!
- Tragt Euren Zeitmesstransponder am linken Fußgelenk und die von uns ausgegebene Badekappe!
- Schwimmbrillen bieten Euch eine bessere Sicht!
- Haltet ausreichend Abstand vom Ufer (ca. 10m)!

- Alle drei Brücken dürfen ausschließlich zwischen dem rechtsrheinischen Ufer (in Schwimmrichtung rechts!) und dem ersten Brückenpfeiler durchschwommen werden!
- Zur Flussmitte begrenzen die Boote der DLRG und die Kanuten die Schwimmstrecke!
- Orientiert Euch rechtzeitig vor dem Ausstieg zum Ufer!
- Schwimmt am Ausstieg möglichst weit ans Ufer heran, bis ihr mit den Händen den Boden berührt!

Solltet Ihr beim Schwimmen einen Krampf bekommen oder aus irgendeinem anderen Grund Hilfe benötigen, zögert nicht, Euch bemerkbar zu machen und die Begleitpersonen anzusprechen.

Als Veranstalter bieten wir Euch mit den obenstehenden Maßnahmen einen entsprechend sicheren Rahmen für das Schwimmen im Rhein. Allerdings bedarf es zusätzlich einen verantwortungsvollen Umgang durch Euch Athleten, um Euch ein einmaliges und sicheres Erlebnis im Rhein zu beschern. Die Teilnahme am Wettkampf ist auf eigene Gefahr.

Tipp: Es ist erlaubt beim Schwimmen eine Rettungsboje im nicht-aufgeblasenen Zustand als Gürtel zu tragen. Sobald diese jedoch ausgelöst wird, wird der Athlet vom Wettkampf disqualifiziert.

WICHTIG: Bitte macht im Rhein vorab KEIN Testschwimmen!

Neoprenpflicht

Aus Sicherheitsgründen gilt für alle Teilnehmer eine Neoprenpflicht, unabhängig von der Wassertemperatur. Hierfür hat uns der Triathlonverband eine entsprechende Sondergenehmigung erteilt. Vorgaben zum Neoprenanzug findet Ihr in der [Sportordnung der DTU](#). **ACHTUNG: Kein Neo – kein Start!**

Tipp: Unser Schwimmpartner [sailfish](#) bietet einen Neoprenverleih auf unserer Tri.EXPO im Tanzbrunnen an (beachtet die Öffnungszeiten der Tri.EXPO!). Die Kosten hierfür belaufen sich auf 50€ Leihgebühr + 150€ Kautiön.

Schwimmausstieg

Der Schwimmausstieg befindet sich für alle Distanzen am Rheinpark bei ca. Rheinkilometer 689,5 ([Waze](#) | [Google Maps](#)) und ist deutlich mit einem blauen Torbogen von sailfish und zwei weißen Beachflags mit dem Logo der Veranstaltung gekennzeichnet. Zusätzlich steht ca. 200 Meter vor dem Schwimmausstieg eine rot-

weiß gestreifte Beachflag am Ufer. Diese kündigt den Ausstieg an und dient euch zur besseren Orientierung und Vorbereitung.

Hinweis: Der Untergrund am Schwimmausstieg ist steinig und rutschig. Es werden Helfer bereitstehen, die Euch - wenn nötig - unterstützen.

Lauft auf dem Weg zur Wechselzone unbedingt auf dem teils ausgelegten Teppich und achtet bitte beim Eingang in die Wechselzone auf das Überqueren der Zeitmessmatte, damit wir sicher sein können, dass Ihr wieder an Land seid.

RADFAHREN

Radstrecke

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

Die [Radstrecke](#) führt in einem ca. 20km-Rundkurs durch die Kölner Innenstadt und ist komplett für den Autoverkehr gesperrt. Bei der Mitteldistanz müsst Ihr 4 Runden absolvieren, die einer Gesamtlänge von 81,2 km entsprechen. Auf der gesamten Radstrecke gilt die [Straßenverkehrsordnung \(StVO\)](#).

Der Aufstieg auf das Rad zu Beginn („Mount“) und der Abstieg vom Rad am Ende der Radstrecke („Dismount“) ist durch eine Bodenmarkierung sowie entsprechende Schilder gekennzeichnet. Auf dem ersten bzw. letzten Streckenabschnitt von der Wechselzone bis zur Ausfahrt vom Staatenhaus/Tanzbrunnen gilt in beide Richtungen ein Überholverbot für alle Athleten.

Der Rundkurs führt über die Deutzer Brücke und die Severinsbrücke auf den Östlichen Zubringer bis kurz vor das Kreuz Gremberg und linksrheinisch am Rheinufer entlang bis zum Colonia-Hochhaus. Es werden Kontrollstellen mittels Zeitmessmatten eingerichtet. 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 Rundenzählung habt.

Hinweis: Die Weiche für die nächste Runde ist auf der linksrheinischen Seite nach der Ausfahrt aus dem Rheinufertunnel auf Höhe des Maritim Hotels. Die Deutzer Brücke wird erst wieder ganz am Ende - nach der vierten Runde - überquert.

Alle Gefahrenstellen insbesondere die Wendepunkte werden durch Schilder angekündigt oder sind durch Bodenmarkierungen gekennzeichnet.

Tipp: In Euren Startunterlagen findet Ihr zwei Oberrohraufkleber, von denen Euch ein Aufkleber auf die Gefahrenstellen hinweist und der andere Aufkleber bei der Übersicht über die Kilometrierung der Strecke hilft.

Achtung: Die Radstrecke ist auf fast allen Streckenabschnitten gegenläufig und durch Pylonen als Mitteltrennung begrenzt. Es gilt jederzeit ein Rechtsfahrgebot! Bitte schaut Euch vor Überholmanövern gut um!

Für die Athleten der Mitteldistanz gibt es außerdem auf der **Radstrecke** auf Höhe des Musical Domes nach der ersten Durchfahrt durch den Rheinufertunnel in nördliche Richtung bei ca. km 15,8 eine Verpflegungsstelle, an der Wasser in Radflaschen, ein Iso-Getränk in Radflaschen und ein Energy-Gel angereicht werden.

Wichtige Hinweise zum Radfahren

- Es dürfen nur Räder gemäß der **Sportordnung** eingesetzt werden!
- Die Startnummer ist beim Radfahren auf dem Rücken zu Tragen!
- Es gilt die Helmpflicht!
- Es gilt Windschattenfahrverbot auf der gesamten Strecke!
- Es gilt Rechtsfahrgebot auf der gesamten Strecke!
- Für das Rundenzählen ist jeder Teilnehmer selbst verantwortlich!
- Es gibt drei 180°-Wenden und eine Spitzkehre auf dem Rundkurs!

Hinweis: Den Anweisungen der Polizei und der eingesetzten Ordnungskräfte ist unbedingt Folge zu leisten.

LAUFEN

Laufstrecke

Die **Laufstrecke** führt in einem ca. 5km-Rundkurs über befestigte und abgesperrte Wege am Rheinufer. Sie ist größtenteils gegittert und enthält Querungsstellen für Passanten. Bei der Mitteldistanz müsst Ihr 4 Runden absolvieren, die einer Gesamtlänge von ca. 19 km entsprechen.

Der Rundkurs führt auf dem Kennedy-Ufer am Rheinboulevard entlang, über die Hohenzollernbrücke zum Kölner Dom und zurück über den Charles-De-Gaulle-Platz in den Tanzbrunnen. Es werden Kontrollstellen mittels Zeitmessmatten eingerichtet. 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 Rundenzählung habt. Die Farben je Runde sind analog zu den Farben auf der Radstrecke.

Hinweis: Die Weiche für die nächste Runde ist im Tanzbrunnen und wird rechtzeitig mit einem Schild angekündigt und ist mit einer großen Carglass®-Fahne markiert. Links geht es auf die nächste Runde und rechts in den Zielkanal.

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.

Hinweis: Auf dem Rheinboulevard bei ca. km 1,3 befindet sich unsere 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 beim Laufen deutlich sichtbar vorne am Körper zu Tragen.
- Für das Runden zählen ist jeder Teilnehmer selbst verantwortlich!
- Das Tragen von Oberkörperbekleidung ist Pflicht.
- Jegliche Begleitung auf der Strecke ist untersagt.

Verpflegung während des Wettkampfes

Für die Athleten der Mitteldistanz gibt es auf der [Radstrecke](#) auf Höhe des Musical Domes nach der ersten Durchfahrt durch den Rheinufertunnel in nördliche Richtung bei ca. km 15,8 eine Verpflegungsstelle, an der Wasser in Radflaschen, ein Iso-Getränk in Radflaschen und ein Energy-Gel angereicht werden. Die Verpflegungsstelle kann auf jeder Runde angefahren werden.

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.

An den Verpflegungsstellen auf der Laufstrecke wird Wasser, Cola, ein Iso-Getränk sowie ein Energy-Gel von unserem Partner Dextro Energy und Bananen angereicht.

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

Tipp: Es ist möglich in Selbstorganisation Eigenverpflegung an den Verpflegungsstellen abzugeben.

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 Armband, welches auch dem Schwimmer und Radfahrer den Zugang zur Zielverpflegung gewährleistet.

Wettkampfregele & 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. 200m nach dem Verlassen der Wechselzone, hinter der ersten Verpflegungsstelle. Überquert ein Athlet die Ziellinie, ohne seine Zeitstrafe abzusitzen, wird er disqualifiziert.

Ziel

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 Eure Finishermedaille und anschließend eine kleine Stärkung im Verpflegungsbereich.

Wichtig: Vor dem Verlassen des Nachzielbereichs müsst Ihr am Ausgang Euren Zeitmesstransponder und das Klettband in die dafür vorgesehenen Boxen abgeben. Bei Verlust oder Nichtabgabe des Transponders berechnen wir euch 80,00 €.

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 Ihre Räder nur gegen Vorlage Ihrer Original-Startnummer aus der Wechselzone mitnehmen. Der Bike Check-Out ist ab 13 Uhr geöffnet.

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.

Hinweis: Bitte achtet darauf, alle Ihre Sachen aus der Wechselzone mitzunehmen und nichts liegen zu lassen. Prüfen Sie auch, ob Ihr den richtigen Neoprenanzug eingepackt habt.

Achtung: Bitte beachten Sie außerdem, dass bei einem frühen Bike Check-Out ggf. noch Wettkampfbetrieb in Teilen der Wechselzone herrscht. Dieser darf nicht gestört werden! Den Anweisungen unserer Helfer vor Ort ist Folge zu leisten.

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 & Staffeln, Plätze 1 – 3 |
| Ca. 13:45 Uhr | Olympische Distanz, Männer, Frauen & Staffeln, Plätze 1 – 3 |
| Ca. 15:35 Uhr | Sprint-Distanz, Männer & Frauen, Plätze 1 – 3 |
| Ca. 15:45 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!

SONDERINFORMATIONEN ZUR STAFFEL

Eine Staffel besteht aus mindestens zwei Athleten. Jugendliche unter 18 Jahren dürfen keine zwei Einzeldisziplinen hintereinander absolvieren. Die Staffelm Mitglieder können noch bis zum 7. September um 18:59 Uhr über den Änderungslink getauscht werden.

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

In der Wechselzone gibt es einen abgetrennten Bereich für die Staffeln. Hier finden beide Wechsel während des Wettkampfes statt. Beim ersten Wechsel läuft der Schwimmer in den Staffelwechselbereich, übergibt dort den Zeitmesstransponder an den Radfahrer, der weiter zu seinem Fahrrad läuft und den Wettkampf fortsetzt. Beim zweiten Wechsel stellt der Radfahrer zuerst sein Fahrrad am entsprechenden Wechselplatz ab, bevor er zum Staffelwechselbereich läuft und dort den Zeitmesstransponder und die Startnummer an den Läufer übergibt.

Achtung: Bitte haltet Euch unbedingt an den vorgegebenen Staffelwechselbereich und haltet Euch, während Ihr auf Euren aktiven Athleten wartet, nur in diesem Bereich der Wechselzone auf. In allen anderen Bereichen der Wechselzone herrscht Wettkampfbetrieb der Einzelathleten, der auf gar keinen Fall gestört werden darf!

Hinweis: Ein gemeinsamer Zieleinlauf der Staffeln ist aufgrund der Enge des Zielkanals nicht erlaubt. Der Läufer erhält nach dem Zieleinlauf 3 Medaillen, für jedes Staffelm Mitglied eine. Jedoch haben alle drei Staffelm Mitglieder Zutritt zur Zielverpflegung, wo Ihr gemeinsam Euer Finisher-Kölsch trinken könnt.

ZEITPLAN

Samstag, 7. September 2024:

| | |
|-------------------|---|
| 12:00 - 19:00 Uhr | Startunterlagenausgabe im Tanzbrunnen |
| 12:00 - 19:00 Uhr | Tri.EXPO im Tanzbrunnen |
| 15:00 - 19:00 Uhr | Bike Check-In in der Wechselzone im Rheinpark |

Sonntag, 8. September 2024:

| | |
|---------------------|--|
| 06:00 - 12:30 Uhr | Startunterlagenausgabe im Tanzbrunnen |
| 06:00 - 13:00 Uhr | Bike Check-In in der Wechselzone im Rheinpark |
| 07:45 Uhr | Wettkampfbesprechung Mitteldistanz |
| 08:00 - 08:40 Uhr | Start Mitteldistanz im Deutzer Hafen |
| 10:15 Uhr | Wettkampfbesprechung Olympische Distanz |
| 10:30 - 11:30 Uhr | Start Olympische Distanz im Deutzer Hafen |
| 11:00 - 17:00 Uhr | Tri.EXPO im Tanzbrunnen |
| ca. 11:30 Uhr | erster Zieleinlauf Mitteldistanz |
| ca. 12:15 Uhr | erster Zieleinlauf Olympische Distanz |
| ca. 12:45 Uhr | Siegerehrungen Mitteldistanz im Tanzbrunnen |
| 13:00 – 18:00 Uhr | Bike Check-Out in der Wechselzone im Rheinpark |
| 13:15 Uhr | Wettkampfbesprechung Sprint-Distanz |
| 13:30 - 14:30 Uhr | Start Sprint-Distanz an der Deutzer Brücke |
| Ca. 13:45 Uhr | Siegerehrung Olympische Distanz im Tanzbrunnen |
| ca. 14:30 Uhr | erster Zieleinlauf Sprint-Distanz |
| 15:00 bis 15:30 Uhr | Auftritt Funky Marys im Tanzbrunnen |
| Ca. 15:35 Uhr | Siegerehrung Sprint-Distanz im Tanzbrunnen |
| Ca. 15:45 Uhr | Siegerehrung Studi-Werk-Cup im Tanzbrunnen |
| Ca. 17:00 Uhr | Zielschluss alle Distanzen |