

## **Wichtige Infos vor dem 5. Siegburg Triathlon (Sonntag, den 7. Juni 2015)**

Insgesamt haben etwa **650 Starter** für unseren Wettkampf gemeldet. Wir danken für diesen Vertrauensvorschuss und werden unser Bestes geben, Euch einen schönen Wettkampf zu bieten.

Das Siegburger Freibad (Schwimmstrecke/Wechselzone) wurde in den vergangenen Jahren in ein modernen Gesundheits- und Erlebnispark mit Tauchturm, Rutschenpark und verschiedenen Schwimm- und Sportbecken umgebaut. Die (Außen-) Gastronomie des zugehörigen Hotels und Restaurants bietet die Möglichkeit zum zweiten Frühstück sowie für sonstige Erfrischungen und Snacks am Wettkampftag. Weitere Infos unter <http://www.oktopus-siegburg.de/>

### **STARTUNTERLAGENAUSGABE und WECHSELZONE**

- Bitte holt Eure Startunterlagen rechtzeitig ab. **Dies könnt Ihr am besten Samstags (6. Juni) von 10:00 bis 13:00 Uhr im Laufladen Bunert in Siegburg** tun: Mühlenstr. 50, 53721 Siegburg, Tel: 02241- 9717990, E-Mail: [siegburg@bunert.de](mailto:siegburg@bunert.de), Website <http://siegburg.bunert.de/>. So könnt ihr Euren Start Samstags schon mal vorbereiten (Startnummernband, Startnummer, Chip, etc.). Auch können Eure Rückfragen dort ausführlicher beantwortet werden als in der Hektik kurz vor dem Wettkampf. Vielleicht findet Ihr noch etwas aus dem Angebot des Ladens.
- Am Sonntag ist die Ausgabe im Eingangsbereich des Freibads ab 10:30 Uhr geöffnet.
- Bei Minderjährigen benötigen wir für den Start noch die Unterschrift eines Erziehungsberechtigten.
- Falls Ihr Änderungsbedarf bei Euren Daten habt (z. B. falsches Geburtsdatum) gebt dies bitte an [5bremis@arcor.de](mailto:5bremis@arcor.de) durch und zwar möglichst umgehend – bitte nicht bis zur Startunterlagenausgabe warten. Da ist nämlich schon genug Trubel!
- Falls Ihr noch eine Übernachtungsgelegenheit sucht, in unmittelbarer Nähe zum Freibad liegt das Friendly City Hotel <http://www.friendly-cityhotel-siegburg.de/>.
- Ihr solltet spätestens eine Stunde vor Eurem Schwimmstart im Besitz der Startunterlagen sein.
- Ihr benötigt für den Wettkampf ein **Startnummernband** und ein **Chipband** am Knöchel. Beides kann in begrenztem Umfang bei der Startunterlagenausgabe erworben werden.
- Der Umschlag mit der Startnummer enthält auch zwei **Etiketten**. Klebt eins vorne seitlich auf den Helm (**es besteht beim Radwettkampf natürlich Helmpflicht!**), das andere aufs Fahrrad. Mit diesem Aufkleber wird Eure Startnummer beim Check out aus der Wechselzone abgeglichen.
- Beim Siegburger Triathlon dürfen **nur die Trisys-Zeiterfassungschips** getragen werden, andere Chips (z. B. Championchip) müssen vorher entfernt werden, eine zusätzliche Verwendung kann zu Messfehlern führen. **Besonders wichtig: Bitte gebt im Ziel diesen Zeiterfassungschip wieder ab.** Beim Auslass aus dem Zielbereich werdet ihr daran erinnert und Eure Startnummer erhält nach der

Abgabe eine entsprechende Markierung. Für einen nicht zurückgegebenen Transponder werden Euch **15 Euro** in Rechnung gestellt.

- Bitte checkt Euer Rad rechtzeitig in der Wechselzone ein. Dies sollte mindestens 45 Minuten vor Eurem Schwimmstart sein. In welchem Block Ihr seid und wann Euer Block startet, könnt ihr – **in den nächsten Tagen** – auf unseren Triathlonseiten im Internet unter <http://www.triathlon-siegburg.de> oder auf den ausgehängten Listen am Wettkampftag nachlesen. Wir haben versucht, eure geschätzten Zeiten und Startwünsche zu berücksichtigen, soweit es der Ablauf zuließ. Die 11 Startgruppen mit je bis zu 64 Startern (acht Bahnen mit maximal acht Teilnehmern) beginnen ihren Wettkampf voraussichtlich zu folgenden Zeiten im Wasser:

1. Start: 12:00 Uhr
2. Start: 12:10 Uhr
3. Start: 12:20 Uhr
4. Start: 12:30 Uhr
5. Start: 13:00 Uhr
6. Start: 13:10 Uhr
7. Start: 13:30 Uhr
8. Start: 13:50 Uhr
9. Start: 14:10 Uhr
10. Start: 14:30 Uhr
11. Start: 14:50 Uhr

**Bitte lest unbedingt ergänzend zu diesem Schreiben die Starterinfos auf unserer Homepage: <http://www.triathlon-siegburg.de> Sie enthalten komprimiert wichtige Hinweise für die Wettkampfstrecken. Unbedingt lesen!!! Ihr erhaltet aber auch noch ein ausgedrucktes Exemplar mit wesentlichen Infos bei der Startunterlagenausgabe.**

### **SCHWIMMSTRECKE**

- Falls das Wasser weniger als 22 Grad hat, sind Neoprenanzüge erlaubt. Der Messzeitpunkt ist eine Stunde vor dem ersten Start.
- Informiert Euch vor Eurem Start, in welcher Startgruppe Ihr startet. Bitte sorgt dafür, dass Ihr rechtzeitig zum Schwimmstart kommt und noch Gelegenheit habt, die Bademützen in Empfang zu nehmen. Hört bitte auf die entsprechenden Durchsagen.
- Wir haben keine Bahnen vorab zugewiesen, die DLRG verteilt Euch am Wettkampftag gleichmäßig auf die einzelnen Bahnen. Die DLRG zählt auch Eure Bahnen.
- Für Anfänger ist ein Schwimmwettkampf unglaublich hart (wirklich – ihr werdet es spätestens nach den ersten 100 Metern wissen ☺ !). Schwimmt daher nicht zu schnell an, sondern tastet Euch langsam in den Wettkampf hinein. Das Schwimmen ist eine wichtige, aber zum Glück nicht die wichtigste Disziplin beim Triathlon.
- Der Ein- und Ausstieg befinden sich auf der tiefen Seite des Schwimmbeckens.
- **Wichtig:** Bitte lasst die farbigen Bademützen am Schwimmbecken für den nächsten Startblock zurück.

## **RADSTRECKE**

- Die Vorschriften der STVO und der STVZO gelten, auch wenn die Strecke grundsätzlich für Autos gesperrt ist. Mit einzelnen Autos müsst Ihr dennoch immer rechnen. Fahrt vorsichtig und natürlich rechts. Nehmt Rücksicht auf andere Starter. Haltet Euch an die Anweisungen der Helfer, mehrere Polizisten unterstützen uns bei der Streckensicherung.
- Die Strecke führt an der Feuerwehr Siegburg vorbei. Bei einem Einsatz ist den Feuerwehrkräften freie Fahrt einzuräumen.
- Es gilt das Windschattenverbot. Fahrt sportlich fair und haltet den Abstand ein. Wir werden die Einhaltung der Windschattenregel überwachen und "schwarze Schafe" konsequent aus dem Verkehr ziehen!
- Direkt nach dem Kreisel Zeithstraße ist die Straße in einem etwas schlechteren Straßenzustand. Fahrt hier besonders vorsichtig.
- Auf der Radstrecke gibt es keine Verpflegungsstation, füllt also Eure Radflasche(n) bereits zu Hause!
- Radio, MP3-Player, Discman und Mobiltelefone sind im gesamten Wettkampf für die Athleten und Athletinnen verboten!

## **LAUFSTRECKE UND ZIEL (Marktplatz der Stadt Siegburg)**

- Zunächst lauft ihr aus dem Schwimmbad heraus quer über die Zeithstraße und dann auf der rechten Seite leicht bergab Richtung Innenstadt. Am Kreisverkehr kurz geradeaus Richtung "Holzgasse", danach direkt links auf den neuen Radweg parallel zur Straße „Am Neuenhof“. Am Ende scharf rechts auf der Baustraße steil hinauf mit Serpentine Richtung Michaelsberg, ein knackiger Anstieg (!). Oben werden Rundenbändchen verteilt. Die Schüler benötigen 1 Bändchen, die Teilnehmer Jedermann, Staffel und Sprint insgesamt 3 Bändchen, um ins Ziel laufen zu dürfen. Dann geht es steil die Bergstraße hinunter, über den Marktplatz links in die Griesgasse. Am Ende geht es rechts in die Zeughausstraße, kurz links in die Annostraße und wieder rechts in die Straße "An der Stadtmauer". Über die "Neue Poststraße" geht es rechts in die "Bahnhofstraße". Dort ist kurz vor dem Marktplatz eine Engstelle wegen eines Baukrans. Auf der linken Seite des Marktplatzes wird dann hoch Richtung Holzgasse gelaufen. Die Schüler A/Jugend B zweigen nun ins Ziel in der Marktplatzmitte ab. Am oberen Ende des Marktplatzes laufen alle anderen weiter geradeaus durch die "Holzgasse", vorne in Richtung Kreisel und danach rechts wieder den neuen Radweg hinunter. Nach der dritten Runde geht es auch die Teilnehmer von Jedermann, Staffel und Sprint mit 3 Bändchen ins Ziel auf dem Marktplatz. Die Helfer weisen Euch den Weg.
- Passt bitte besonders an Engstellen auf. Dies gilt vor allem für die Laufstrecke, wenn sie nach 500 Metern auf den großen Kreisel Zeithstraße trifft. Dort haben auch die Radfahrer ihren Wendepunkt. Wenn dann noch viele Zuschauer dabei sind, wird es richtig eng. Seid hier bitte besonders vorsichtig!
- Auf der Laufstrecke gibt es eine Verpflegungsstelle mit Wasser auf dem Marktplatz.
- Im Ziel könnt ihr Euch mit Getränken und Obst versorgen. Hier gibt es auch Euer Finisher-Shirt. **Besonders wichtig: Bitte gebt im Ziel Euren Zeiterfassungschip ab.** Beim Auslass aus dem Zielbereich werdet ihr daran erinnert und Eure Start-

nummer erhält nach der Abgabe eine entsprechende Markierung. Für einen nicht zurückgegebenen Transponder werden Euch **15 Euro** in Rechnung gestellt. **Die Rundenbändchen gebt Ihr bitte ebenfalls ab**, werft sie in die dafür vorgesehenen Behälter. Wir wollen sie waschen und in zwei Jahren wieder nutzen.

### **STAFFELN**

Denkt bitte daran, dass ihr den Chip (am Chipklettband) als Staffelstab übergebt. Der Chip ist auch schon beim Schwimmen zu tragen, die Startnummer nicht! 😊 Für Radfahrer und Läufer gibt es jeweils eine eigene Startnummer.

### **NACH DEM WETTKAMPF – STIMMUNG AUF DEM MARKTPLATZ**

- Auf dem **Marktplatz** warten für Euch und Eure Freunde und Familien viele Attraktionen. **Also plant nach dem Wettkampf noch ein wenig Zeit ein – es lohnt sich für alle!** Die Fahrräder sind ja bis mindestens 17:30 Uhr bewacht.
- Siegerehrung für Kinder voraussichtlich ab 13:30 Uhr, Jedermanntriathlon ab 14:30 Uhr, Sprint und Staffeln voraussichtlich ab 16:45 Uhr
- Ihr benötigt Eure Startnummer in der Wechselzone, um Euer Rad auszulösen. Die Wechselzone wird bis mindestens 17:30 Uhr bewacht. **Hier habt ihr auch eine letzte Chance Euren Trisys-Chip abzugeben.**
- Die Toiletten des Stadtmuseums sind für Teilnehmer und Zuschauer zugänglich. Duschen könnt ihr im Freibad.

### **ANFAHRTSBESCHREIBUNG/-SKIZZE**

- Schaut euch die Streckenbeschreibungen im Internet an. Dort wo Lauf- und Radstrecke beginnen, müsst ihr hin 😊

<http://www.triathlon-siegburg.de/>

NAVIGATION DES STARTORTES - Zeithstr. 110, 53721 Siegburg.

### **PARKPLÄTZE**

Ihr habt verschiedene Optionen:

- Parkplätze direkt am Schwimmbad (wenige; der hintere Parkplatz gehört zum Hotel und ist für Teilnehmer des Triathlons gesperrt).
- Parkplätze am Mundorf Stadion (vor dem Schwimmbad rechts abbiegen, wenn man von Siegburg-Stallberg kommt).
- Parkplatz 200 Meter unterhalb des Schwimmbads, hier kommt man nur vor der ersten Startgruppe rein und erst nach der letzten Startgruppe wieder raus. Dazwischen geht nichts!
- Großer Parkplatz am Mühlentorplatz hinter dem Kranz Parkhotel (500 Meter zum Ziel auf dem Marktplatz) – besonders empfehlenswert!
- Parkplatz am Kleiberg unterhalb des Michaelsberg (hier kommt man nur vor der ersten Startgruppe rein und nur über die Straße „Kleiberg“ raus).
- Parkplätze am ICE-Bahnhof (ca. 500 Meter zum Ziel auf dem Marktplatz)
- Bitte beachtet die Parkverbote.
- Teilnehmer aus der näheren Umgebung: Auf jeden Fall Startunterlagenausgabe am Samstag nutzen und am Wettkampftag mit dem Rad anreisen!