



Meldebestätigung Rheinauhafen Triathlon Köln 2013

Bitte zur Startnummernausgabe mitbringen!

Du bist beim Rheinauhafen Triathlon Köln 2013 am 02.06.2013 dabei! Die Startzeit kannst du entsprechend deiner Distanz aus dem unten aufgeführten Zeitplan entnehmen. Mit dieser Meldebestätigung wollen wir Dir auch noch die wichtigsten Wettkampfinfos zukommen lassen. Sollten nach dem Lesen dieser Informationen noch Fragen offen sein, so schau bitte auf unsere Internetseite (www.rheinauhafentriathlonkoeln.de), ruf uns an (Tel.: 0221-29 49 931) oder kontaktiere uns per E-Mail (info@willpowerraces.de).

Anfahrt:

Aus Richtung Süden:

A4 bis Ausfahrt Köln-Süd Fahrtrichtung Köln-Innenstadt; am Verteilerkreis auf Militärringstraße Richtung Rheinufer, dort links auf Gustav-Heinemann-Ufer (B 51); weiter auf der B 51 bleiben (nun Agrippinaufer); ca. 200 m hinter der Südbrücke befindet sich die Einfahrt in die Tiefgarage Rheinauhafen.

Aus Norden:

A3 bis Ausfahrt Köln-Zentrum in Fahrtrichtung Zentrum; hinter der Zoobrücke abbiegen; an der Ampel rechts auf Konrad-Adenauer-Ufer (B 51); durch den Rheinufertunnel fahren; auf der B 51 bleiben; nach ca. 400 m befindet sich der Rheinauhafen auf der linken Seite.

ÖPNV:

Kölner Verkehrs-Betriebe AG (Straßenbahnen)
Straßenbahn-Haltestelle Ubierring, es fahren die Stadtbahnen Linie 15 und 16

Regionalverkehr Köln GmbH (Linienbusse)
Bushaltestelle: KÖLN-Innenstadt, Rheinauhafen, es fahren:
Linie 106 bis zur Haltestelle "Rheinauhafen" oder "Schokoladenmuseum"

Parken:

Tiefgarage Rheinauhafen
Adresse: Bayenstraße 2, 50678 Köln;

ACHTUNG: Aufgrund der veranstaltungsbedingten Sperrung bitte die Einfahrt "Agrippinaufer" benutzen

Öffnungszeiten: Durchgehend geöffnet

Parkpreis (Stunde/Tag): 0-30 min. 1,00 €, 31-60 min. 1,00 €, jede weitere angefangene Stunde 2,00 €, Tagesmax. 20,00 €, Abend-/Nachtarif (20.00-07.00 Uhr): pauschal 3,00 €,

Stellplätze (gesamt): 800

Alle Angaben ohne Gewähr! Bitte informiere dich vor der Einfahrt in das Parkhaus vor Ort über die aktuellen Tarife und Öffnungszeiten.



Rheinauhafen | Triathlon Köln

Park and Ride

P&R Köln-Rodenkirchen, Schillingsrotter Straße, 50996 Köln, 115 Parkplätze, kostenlos

P&R Köln-Marienburg, Heinrich Lübke Ufer, 50996 Köln, 130 Parkplätze, kostenlos

Von hier mit der Linie 16 bis zur Haltestelle Ubierring.

P&R Köln-Zoo/Flora, Riehlerstraße, 50668 Köln, 392 Parkplätze, 2.60 € für 1 Tag, für Nutzer des ÖPNV mit Ticket kostenlos

Von hier zu Fuss zum Kinderkrankenhaus Amsterdamer Straße (ca 10 min.), dann mit der Stadtbahn Linie 16 in Richtung Wesseling bis zur Haltestelle Ubierring (ca. 20 min.)

Diese und weitere Informationen zu Park & Ride-Möglichkeiten findet ihr unter

www.mobil-im-rheinland.de/auto/parken/park-ride-p-r/index.html

Zeitplan

Samstag, 01. Juni 2013

10:00 – 17:00 Uhr	Startunterlagenausgabe/Nachmeldung
10:00 – 17:00 Uhr	Triathlon Messe
12:00 – 15:00 Uhr	Neo-Testschwimmen
Ab 19:00 Uhr	Pasta-Party im Hafenboot in der Köln Marina/Rheinauhafen

Sonntag, 02. Juni 2013

07:00 - 13:00 Uhr	Startunterlagenausgabe/Nachmeldung
07:00 Uhr bis jeweils 30 min. vor Start	Check-In Wechselzone
07:00 – 19:00 Uhr	Triathlon Messe
09:55 Uhr	Starts Rheinauhafen Supersprint
10:00 Uhr	Starts Rheinauhafen Sprint
ca. 11:00 Uhr	Siegerehrung Supersprint
ca. 12:00 Uhr	Siegerehrung Sprint
12:00 Uhr	Starts Rheinauhafen Kids
13:30 Uhr	Starts Rheinauhafen 58er
13:35 Uhr	Starts Rheinauhafen Olympic
ca. 14:30 Uhr	Siegerehrung Kids
ca. 17:30 Uhr	Siegerehrung Olympisch
ca. 19:00 Uhr	Siegerehrung Rheinauhafen 58er
bis 20:00 Uhr	Check-Out Wechselzone



Rheinauhafen | Triathlon Köln

Urkunden:

Die Urkunden sowie die Ergebnisse findet ihr spätestens am Montag, den 3. Juni 2013 auf unserer Homepage www.rheinauhafentriathlonkoeln.de

Pasta-Party:

Zur Einstimmung auf den Rheinauhafen Triathlon Köln bieten wir euch am Samstagabend eine Pasta-Party an. Am Samstag, den **01. Juni 2013** findet die Pasta-Party **ab 19:00 Uhr** auf dem „Hafenboot“ direkt im Rheinauhafen in der Köln Marina am Harry-Blum-Platz statt.

Für nur **10,-- €** an der Abendkasse gibt es ein „**all you can eat**“ Nudelbuffet sowie das erste Getränk. An die Vegetarier unter euch haben wir natürlich auch gedacht!

Im Rahmen der Pasta-Party werden wir eine informelle Wettkampfbesprechung für alle Distanzen abhalten.

Wir freuen uns auf euer zahlreiches Erscheinen!!

Wettkampfinfos Rheinauhafen Triathlon Köln 02.06.2013

Wechselzone:

Die Wechselzone befindet sich ab Höhe des Harry-Blum-Platzes auf der Rheinuferstraße. Die Wechselzone darf nur vom teilnehmenden Triathleten betreten werden.

Wettkampfbesprechung:

Die Wettkampfbesprechungen finden 30 min. vor dem jeweiligen Start über Mikrofon statt. Bitte seid zu den euch betreffenden Besprechungen da, damit ihr noch die aktuellsten Informationen für euren Wettkampf erfahrt.

Rheinauhafen Kids:

+++ Schwimmen +++

Der Schwimmeinstieg befindet sich für alle Teilnehmer am Kopfende der Köln Marina am Harry-Blum-Platz. Der Zugang zum Schwimmeinstieg erfolgt über eine Treppe in der Hafenmauer. Sammelt euch spätestens 10 min. vor eurem Start an dem ausgeschilderten Treppenabgang. Ihr werdet dann geschlossen zum Schwimmeinstieg geführt.

Distanzen:

Rheinauhafen Kids Triathlon:	8-9 Jahre,	1 Runde a 50 m
	10-13 Jahre,	2 Runden a 50 m (100 m)
	14-17 Jahre	3 Runden a 50 m (150 m)



Rheinauhafen | Triathlon Köln

Die Badekappen des Veranstalters sind von allen Kids zu tragen. Die Wendepunkte könnt ihr an den Bojen erkennen.

ACHTUNG: Wir weisen ausdrücklich darauf hin, dass wir uns das Recht vorbehalten, bei zu geringer Wassertemperatur im Hafenbecken, zum Wohle der Kinder und Jugendlichen den Schwimmpart zu streichen und alternativ einen Kids-Bike-and-Run zu veranstalten. Wir werden dieses spätestens in der Wettkampfbesprechung bekanntgeben. Zum jetzigen Zeitpunkt gehen wir davon aus, dass die Kids-Wettkämpfe als Bike-and-Run ausgetragen werden.

+++ Radfahren +++

Die Radstrecke für den Kids Triathlon befindet sich von der Wechselzone aus entlang der Straße in nördlicher Richtung bis zum Wendepunkt in 500 m und zurück.

Distanzen:

Rheinauhafen Kids Triathlon:	8-9 Jahre,	1 Runde a 1 km
	10-13 Jahre,	2 Runden a 1 km (2 km)
	14-17 Jahre	3 Runden a 1 km (3 km)

Es besteht absolute Helmpflicht. Der Helm muss stets geschlossen sein. Behalte den Helm auf solange du das Fahrrad in der Hand hast (auch in der Wechselzone).
Die Startnummer ist während des Radfahrens auf dem Rücken zu tragen.

An den Wendepunkten kann es mal etwas eng werden. Aus diesem Grund bitten wir euch, auf die anderen Teilnehmer Rücksicht zu nehmen und fair zu bleiben.

Bodenwellen, Schlaglöcher und andere Fahrbahnschäden können leider nicht ausgeschlossen werden. Fahrt bitte vorsichtig und passt eure Geschwindigkeit den gegebenen Verhältnissen an!

+++ Laufen +++

Die Laufstrecke für den Kids Triathlon befindet sich auf dem Gelände des Rheinauhafens entlang der Promenade in südlicher Richtung bis zum Wendepunkt in 250 m und zurück.

Distanzen:

Rheinauhafen Kids Triathlon:	8-9 Jahre,	1 Runde a 500 m
	10-13 Jahre,	2 Runden a 500 m (1 km)
	14-17 Jahre	3 Runden a 500 m (1,5 km)

Wir haben für die Kids Verpflegungsstellen auf der Laufstrecke verteilt. Wir bitten euch die Becher in die aufgestellten Behälter zu werfen; dadurch ersparst du den Helfern viel Arbeit. Danke!

Die Startnummern sind beim Laufen nach vorne zu tragen.

An die Eltern:

Liebe Eltern, bitte denkt daran, dass eure Kinder diesen Wettkampf OHNE Hilfe von außen bestreiten müssen. An den erforderlichen Stellen werden wir allen Kindern die gleichen Hilfen zukommen lassen, so dass kein Kind einen Vor- oder Nachteil hat.



Rheinauhafen | Triathlon Köln

Sollte euer Kind aus besonderen Gründen (z.B. körperliche oder geistige Behinderung) NICHT wie alle anderen Kinder behandelt werden können, dann spricht uns bitte VOR dem Wettkampf an, so dass wir uns darauf einstellen und Vorkehrungen treffen können!

Alle übrigen Distanzen:

+++ Schwimmen +++

Der Schwimmeinstieg befindet sich für ALLE am Kopfende im Hafenbecken am Harry-Blum-Platz 2 (Köln Marina).

Der Zugang zum Schwimmeinstieg erfolgt über eine Treppe in der Hafenmauer. Sammelt euch spätestens 10 min. vor eurem Start an dem ausgeschilderten Treppenabgang. Ihr werdet dann geschlossen zum Schwimmeinstieg geführt.

Distanzen:

Rheinauhafen Supersprint:	1 Runde a 400 m
Rheinauhafen Sprint:	1 Runde a 750 m
Rheinauhafen Olympic:	2 Runden a 750 m (1,5 km)
Rheinauhafen 58er:	4 Runden a 750 m (3 km)

Die vom Veranstalter gestellte Schwimmkappe ist unbedingt zu tragen.

Die Wendepunkte werden durch Bojen markiert. Das Abkürzen der Schwimmstrecke ist nicht nur gegenüber den übrigen Teilnehmern unsportlich, sondern wird auch mit einer Disqualifikation geahndet.

+++ Radfahren +++

Die Radstrecke befindet sich von der Wechselzone aus auf dem Konrad-Adenauer-Ufer in nördlicher Richtung bis zum Wendepunkt kurz hinter der Zoobrücke und zurück. Die Radstrecke ist während des Wettkampfes für den Individualverkehr gesperrt.

Distanzen:

Rheinauhafen Supersprint:	1 Runde a 8 km
Rheinauhafen Sprint:	3 Runden a 8 km (24 km)
Rheinauhafen Olympic:	5 Runden a 8 km (40 km)
Rheinauhafen 58er:	5 Runden a 8 km (40 km)

Es besteht absolute Helmpflicht. Der Helm muss geschlossen sein, sobald und solange du das Fahrrad in der Hand hast (auch in der Wechselzone). Die Startnummer ist während des Radfahrens auf dem Rücken zu tragen.

ACHTUNG: Auf der Radstrecke befindet sich der Rheinufertunnel mit Gefälle und anschließender Steigung. Der Tunnel ist in ausreichendem Maße beleuchtet, jedoch beachtet bitte die wechselnden Lichtverhältnisse. Seid bitte beim Durchfahren des Rheinufertunnels besonders aufmerksam! Es befinden sich hier Bodenwellen und Huppel im Fahrbahnbelag! Uns bekannt Bodenwellen haben wir mit Pylonen markiert. Bitte weicht diesen rechtzeitig aus!



Rheinauhafen | Triathlon Köln

An den beiden Wendepunkten erfolgt eine 180 Grad Wendung. Bitte reduziert euer Tempo rechtzeitig und fahrt auch in diesem Bereich besonders aufmerksam! Nehmt Rücksicht auf die anderen Teilnehmer und fahrt fair.

Bodenwellen, Schlaglöcher und andere Fahrbahnschäden können leider nicht ausgeschlossen werden. Fahrt bitte aufmerksam und passt eure Geschwindigkeit im eigenen Interesse den gegebenen Verhältnissen an!

+++ Laufen +++

Die Laufstrecke geht von der Wechselzone aus entlang des Rheins in südlicher Richtung bis zum Wendepunkt 1 und dann bis zur nördlichen Spitze des Rheinauhafens bis zum Wendepunkt 2 und zurück zum Harry-Blum-Platz.

Distanzen:

Rheinauhafen Supersprint:	1 Runde a 2,5 km
Rheinauhafen Sprint:	1 Runde a 5 km
Rheinauhafen Olympic:	2 Runden a 5 km (10 km)
Rheinauhafen 58er:	3 Runden a 5 km (15 km)

Auf der Laufstrecke gibt es eine Verpflegungsstelle, die ihr pro Runde zwei Mal passiert (kurz nach Verlassen der Wechselzone und etwa bei KM 2,5). An der Verpflegungsstelle werden euch Wasser, Iso, Cola, Gels, Bananen und Salzgebäck angeboten. Iso und Gels werden von unsere, Verpflegungspartner GU bereitgestellt. Bitte Becher in die aufgestellten Behälter werfen; dadurch ersparst du den Helfern viel Arbeit. Danke!

Die Startnummern sind beim Laufen nach vorne zu tragen.

Rückgabe des Zeitmess-Chips:

Der gemietete Zeitmess-Chip muss beim Auschecken des Rades aus der Wechselzone abgegeben werden!

Neo-Verleih und Neo-Testschwimmen im Rahmen der Rheinauhafen Triathlon Köln- Messe

Am 1. und 2. Juni 2013 wird es parallel zum Rheinauhafen Triathlon Köln eine Triathlon-Messe geben. Ihr könnt euch hier, wenn gewünscht, gegen Leihgebühr einen Neoprenanzug für den Wettkampf ausleihen oder auch unverbindlich neue Neopren-Modelle testen. Das Neo-Testschwimmen findet am Samstag in der Zeit von 12:00 Uhr bis 15:00 Uhr statt.

Messe-Zeiten:

Sa.: 10:00 - 17:00 Uhr
So.: 07:00 - 19:00 Uhr

Zeitplan Neo-Verleih und -Testschwimmen:

Sa.: 12:00-15:00 Uhr



Neo-Verleih von sportshop-triathlon.de

Über sportshop-triathlon könnt ihr euch verschiedene Marken-Neos ausleihen. Infos über die verfügbaren Marken findet ihr unter www.sportshop-triathlon.de

Triathleten met Hätz

Triathleten met Hätz ist eine gemeinsame Charity-Aktion von Kölner Triathleten und deren Vereinen. *Sport treiben und dabei Gutes tun* lautet das Motto. Deshalb unterstützen viele kölsche Triathleten mit ihrem sportlichen Engagement das Projekt. In diesem Jahr unterstützen sie den mit dem Rad verunglückten bergischen Triathleten Jens Walpert und seine Familie. Seit dem Verkehrsunfall bestreitet Jens seinen schwersten Wettkampf, nämlich den zurück ins Leben. Durch seine schweren Kopfverletzungen ist der hilfsbereite Sportler und Wettkampfrichter pflegebedürftig. Für den gelernten Schreiner-Meister und seine Familie ist das eine extreme Belastung. Triathleten met Hätz will in dieser Situation finanziellen und mentalen Beistand leisten. Die Spendenaktion wird von ASV Köln, Köln Triathlon, MACH3 Köln, TriCologne, Vorwärts Köln, Team Tivity und Willpower.Races. unterstützt. Weitere Infos unter: www.triathleten-met-haetz.de

Am Veranstaltungstag wird dafür gut sichtbar eine Spendenmatte auf der Laufstrecke liegen, die freiwillig überlaufen werden kann. Jeder Teilnehmer, der diese Entscheidung trifft, spendet mit jedem Überlaufen € 3 für Jens Walpert und seine Familie.

Zu diesem Zwecke erklärt sich der Teilnehmer damit einverstanden, dass seine Daten (Name und E-Mail-Adresse) an MACH3 Köln e.V. weitergegeben werden. Der gemeinnützige MACH3 Köln e.V. übernimmt die Spendenabwicklung stellvertretend für alle Triathleten met Hätz.

Nach der Veranstaltung übersendet MACH3 Köln e.V. jedem Spendenmatten-Teilnehmer eine Rechnung mit der Bitte um Überweisung. Neben dem regulären Betrag von € 3 freuen sich die Triathleten met Hätz natürlich auch über die Überweisung weiterer Spendengelder an:

Sparkasse KölnBonn
BLZ: 370 501 98
Kontonummer: 193 049 46 28
Verwendungszweck: Charity
Kontoinhaber: MACH3 Köln e.V.

Spenden sind steuerlich abzugsfähig. Bis zu einem Betrag von € 200 ist der Kontoauszug, aus dem die Überweisung hervorgeht, als Nachweis für das Finanzamt ausreichend. Über höhere Beträge erstellt MACH3 Köln e.V. eine steuerlich anerkannte Spendenquittung.

Die Spendensumme leitet MACH3 Köln e.V. zu 100 % an das Projekt weiter.

**Viel Erfolg und einen schönen Wettkampf wünscht dir
das Orga-Team des Rheinauhafen Triathlon Köln.
Weitere aktuelle Wettkampfinfos und detaillierte Pläne sowie später auch Ergebnisse und
Fotos findest du unter**

www.rheinaufhafentriathlonkoeln.de