

## **Ausschreibung für den 11. Friesathlon am Sonntag, dem 24.06.2018**

Liebe Freundinnen und Freunde des Friesathlon,  
wir freuen uns, den 11. Friesathlon durchführen zu können und  
begrüßen euch im Vorfeld ganz herzlich.

Bitte lest diese Ausschreibung aufmerksam durch, damit ihr und  
eure Begleitpersonen euch gut informiert fühlen könnt.

Der Friesathlon ist ein Fun-Triathlon über die Distanzen ca. 11 km  
Rad, 500m Schwimmen und ca. 8 km Lauf. Start und Ziel  
befinden sich am Freibad Friesdorf, Margaretenstr. 14, 53175 Bonn. Veranstalter ist der  
FreibadFreundeFriesdorf e.V., vertreten durch das Friesathlon-Orga-Team. Im Internet  
sind wir unter [www.friesathlon.de](http://www.friesathlon.de) zu finden.



### **Anmeldung:**

Die Anmeldung erfolgt ausschließlich online unter [www.friesathlon.de](http://www.friesathlon.de)

Eine aktuelle Starterliste wird ab 20.06.2018 auf der Homepage angezeigt. Ein Erreichen  
der maximalen Teilnehmeranzahl wird auf der Homepage bekannt gegeben.

### **Leistungen:**

- Profi-Zeitnahme mit Urkunde durch Firma Kram ([www.ergebnisliste.de](http://www.ergebnisliste.de)). Die Zeitnahme erfolgt manuell, es werden keine Transponder benötigt.
- Sachpreise für die Erst- bis Drittplatzierten der jeweiligen Klassen.
- Starterbeutel und Verpflegung auf der Strecke und im Ziel.
- Trainingstermine an den drei Sonntagen vor dem Wettkampf, jeweils 10:00 am Friesi.
- Auf der Homepage befinden sich Infos zur Strecke, sowie ein Luftbild zum Ablauf am Freibad.
- Infopoint vor dem Schwimmbadeingang mit Einweisung in die Wechselzone und den Start-Zielbereich
- Bitte beachtet die Informationen der Moderation am Wettkampftag

### **Zeiten:**

Sa., 23.06.2018 von 11:00 – 15:00 Abholung Starterbeutel am Friesi (wegen Fußball-WM ist die Ausgabe früher)

So., 24.06.2018 von 07:00 – 08:45 Check-In mit Kennzeichnung der Schwimmer mit Faserstiften vor dem Start. Danach kann keine Anmeldung/Check-In mehr erfolgen.

### **Kosten:**

Einzel 20,- Euro / Staffeln: 40,- / Jugend-Duathlon: 5,- / Bambini: kostenlos  
Bei Anmeldung und Bezahlung bis 06.05.2018 ist ein T-Shirt inklusive (außer Bambini).

### **Bankverbindung für die Anmeldung:**

Die Zahlung erfolgt bitte an diese Bankverbindung:

Empfänger: Freibad Freunde Friesdorf e.V.

IBAN: DE05 3816 0220 4401 6440 38

Verw.zweck: Friesathlon 2018, Teilnehmername/Staffelname

### **Friathlon Einzel/Staffel:**

Alter: ab 18 Jahren, ab 16 Jahren mit Einverständniserklärung eines Erziehungsberechtigten, die beim Check-In vorgelegt werden muss, das Geburtsdatum zählt

### **Start:**

ab 09:00 Uhr (genaue Startzeiten ab 20.06.2018 auf unserer Homepage)

### **Disziplinen:**

#### **1. Radfahren, ca. 11 km**

Begonnen wird mit dem Radfahren: vom Schwimmbad Friesi über die „Annaberger Straße“ in die Straße „In der Kuppe“, in den „Erlengrund“, dann in den „Promenadenweg“, von da dann auf einen Schotterweg, dem „Pionierweg“ den Berg hoch bis zur Schutzhütte. An der Schutzhütte geht es rechts, dann dreimal links (Rheinhöhenweg, Kluttenweg, Vennerstrasse) zurück zur Schutzhütte und dann wieder zurück zum Schwimmbad.

**Es besteht Helmpflicht, das Fahrrad muss technisch einwandfrei und verkehrssicher sein.**

**ACHTUNG:** Die Radstrecke im Wald ist durch Rollsplitt, Auswaschungen und enge Kurven gefährlich und wird je nach Witterung schwierig zu befahren sein. Wir empfehlen die Benutzung von MTB oder normalen Straßenfahrrädern.

#### **2. Schwimmen, 500m**

Wieder im Schwimmbad angekommen, begeben sich die Staffelradler in ihre zugewiesene Wechselzone, um dort mit dem Staffelschwimmer abzuklatschen. Einzelstarter bringen ihr Rad in ihre Wechselzone und kleiden sich auch dort um. Bitte nicht im Gehbereich des Bades umziehen!

Der rechte Weg führt für alle Schwimmer durch die Passagedusche (aus hygienischen Gründen notwendig, soviel Zeit muss sein!). Nach Verlassen der Dusche teilt euch ein Einweiser eine der Schwimmbahnen 1-3 zu. Es wird in Doppelbahnen, rechts hin und links zurück geschwommen. Haltet bitte genügend Abstand und überholt nur, wenn andere Teilnehmer nicht behindert oder verletzt werden (Disqualifikationsgrund). Im Becken müssen 20 Bahnen absolviert werden. Es wird mehrere Bahnenzähler geben, die eure Startnummern notieren und euch sagen, wann ihr das Becken verlassen könnt. Den Anweisungen ist Folge zu leisten.

Im Anschluss verlassen die Schwimmer das Becken und begeben sich zur Wechselzone. Staffelstarter klatschen dort mit ihrem Läufer ab, Einzelstarter laufen von hier auf die Laufstrecke.

#### **3. Laufen, ca. 8 km**

Mit einer kleinen Ausnahme kennt ihr die Strecke schon: vom Schwimmbad Friesi über die „Annaberger Straße“ in die Straße „In der Kuppe“, kurz vorm „Erlengrund“ am blauen Haus rechts auf einen Schotterpfad zur „Pfarrer-Merck Straße“ in den „Promenadenweg“, von da dann auf einen Schotterweg, den „Pionierweg“ den Berg hoch bis zur Schutzhütte, hier wird gewendet und es geht zurück. Der Weg ins Ziel im Schwimmbad führt erneut durch den Seiteneingang, nur geht es diesmal links zum Zielbogen.

## **UND DANN?**

Dann hast Du es geschafft und bist ein Friesathlet, bzw. eine Friesathletin. Feiere mit uns im Zielbereich mit Getränken, Obst und Sonstigem. Geh duschen und mach Dich frisch für die Siegerehrung. Lass den Tag mit Familie, Freunden und Bekannten im Bad ausklingen.

## **Jugend-Duathlon:**

Jahrgänge 2003 bis 2008 mit Einverständniserklärung eines Erziehungsberechtigten, die beim Check-In durch den Erziehungsberechtigten zusammen mit dem Personalausweis vorgelegt werden muss.

### **Start:**

wird auf der Homepage bekannt gegeben

## **Disziplinen:**

### **1. Laufen, ca. 3 km**

Von der Startlinie vor dem Schwimmbad Friesi über die „Annaberger Straße“ in die Straße „In der Kümme“, kurz vorm „Erlengrund“ am blauen Haus rechts auf einen Schotterpfad zur „Pfarrer-Merck Straße“ und in den „Promenadenweg“, an der „Südkurve“ wird gewendet und es geht zurück.

### **2. Schwimmen, 300m**

Wieder im Schwimmbad angekommen, begeben sich die Duathleten in die Wechselzone und kleiden sich dort um. Bitte nicht im Gehbereich des Bades umziehen!

Der rechte Weg führt für alle Schwimmer durch die Passagedusche (aus hygienischen Gründen notwendig, soviel Zeit muss sein!). Nach Verlassen der Dusche teilt euch ein Einweiser eine der Schwimmbahnen 1-3 zu. Es wird in Doppelbahnen, rechts hin und links zurück geschwommen. Haltet bitte genügend Abstand und überholt nur, wenn andere Teilnehmer nicht behindert oder verletzt werden (Disqualifikationsgrund). Im Becken müssen 12 Bahnen absolviert werden. Es wird mehrere Bahnenzähler geben, die eure Startnummern notieren und euch sagen, wann ihr das Becken verlassen könnt. Den Anweisungen ist Folge zu leisten.

Im Anschluss verlassen die Schwimmer das Becken und laufen rechts am Brunnen vorbei direkt zum Zielbogen durchs Ziel.

## **UND DANN?**

Dann hast Du es geschafft und bist ein Friesathlet, bzw. eine Friesathletin. Feiere mit uns im Zielbereich mit Getränken, Obst und Sonstigem. Geh duschen und mach Dich frisch für die Siegerehrung. Lass den Tag mit Familie, Freunden und Bekannten im Bad ausklingen.

### **ACHTUNG**

Die Wegführung wird durch Richtungsschilder markiert und wie im letzten Jahr werden Gefahrenhinweise angebracht, denen ebenso Achtung zu schenken ist wie den Anweisungen der Posten und der Streckenorganisation. Zuwiderhandlung kann zur Disqualifikation führen (auch nachträglich)! Auf der Strecke gelten auch während des Wettkampfes überall die Regeln der Straßenverkehrsordnung (auch wenn abgesperrt und gesichert ist). Fahrt, schwimmt und läuft vorausschauend, haltet euch rechts und überholt nur, wenn ihr den Platz habt und andere Teilnehmer nicht behindert werden.

Der Veranstalter übernimmt für Unfälle, Diebstahl und sonstige Schäden keinerlei Haftung und haftet nur im Rahmen der gesetzlichen Bestimmungen. Sollte die Veranstaltung aus witterungsbedingten Gründen abgesagt werden, besteht kein Recht auf Rückerstattung der Teilnahmegebühren.

Die im Zusammenhang mit der Teilnahme an der Veranstaltung gemachten Fotos, Filmaufnahmen und Interviews der Teilnehmer in Rundfunk, Fernsehen, Printmedien, Büchern, fotomechanischen Vervielfältigungen (Filme, Videokassette etc.) können vom Veranstalter ohne Anspruch auf Vergütung verbreitet und veröffentlicht werden.

Die Teilnehmer erklären mit Abgabe der Anmeldung, dass sie gesund sind und einen ausreichenden Trainingszustand haben. Sie bestätigen ausdrücklich die Richtigkeit aller von ihnen angegebenen Daten und versichern, ihre Startnummer an keine andere Person weiterzugeben. Sie versichern, dass ihr angegebenes Geburtsdatum richtig ist.

Hinweis Datenschutzgesetz: Ihre Daten werden maschinell gespeichert. Mit der Anmeldung wird die Datenspeicherung und Verwendung im Rahmen der Veranstaltungsdurchführung akzeptiert.

### **Bambini Friesathlon:**

Start/Ziel am 24.06.2018 ab 11.00 Uhr vor dem Rettungsboot im Friesi

### **Teilnahmevoraussetzungen:**

Alter 6-10 Jahre, ein Schwimmabzeichen (z.B. Seepferdchen), Begleitung eines Erziehungsberechtigten und unterschriebene Einverständniserklärung und Haftungsausschluss eines Erziehungsberechtigten.

Voranmeldung unter Angabe von Name, Anschrift und Geburtsdatum unter

**bambini@friesathlon10.de** (gleiche Mail-Adresse wie letztes Jahr) bis 22.06.18 oder am Veranstaltungstag bis 10.45 Uhr direkt vor dem Rettungsboot.

Die Teilnahme ist kostenlos (Sparschwein des „FFF“ freut sich wenn es gefüttert wird).

Jedes teilnehmende Kind erhält eine Urkunde direkt nach dem Zieleinlauf.

Der Parcours für den Bambini Lauf befindet sich im Bad und besteht aus einer kurzen Schwimmstrecke im Nichtschwimmerbecken, einer kurzen Laufstrecke auf der Liegewiese und einer Geschicklichkeitsaufgabe vor dem Ziel.

**Bleiben Sie bitte mit Ihrem Kind bis zur Siegerehrung im Bad, da eine kurze Ehrung der jüngsten Teilnehmer geplant ist.**

Viel Spaß wünscht Euch das Friesathlon-Orga-Team

