

## Ausschreibung für den 13. Friesathlon am Sonntag, dem 12.06.2022

Liebe Freundinnen und Freunde,  
wir freuen uns – leider wurde die Serie durch Corona unterbrochen - den 13. 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.

## Friesathlon



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 Freibad Freunde Friesdorf 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 dem 04.06.2022 auf der Homepage angezeigt. Ein Erreichen der maximalen Teilnehmerzahl wird auf der Homepage bekannt gegeben. Genaue Startzeiten für den Veranstaltungstag können sich kurzfristig ändern und werden auf der Homepage spätestens am 10.6.2022 und am Veranstaltungstag per Ausruf mitgeteilt.

### Leistungen:

- Profi-Zeitnahme mit Online-Urkunde durch Firma Kram ([www.ergebnisliste.de](http://www.ergebnisliste.de)). Die Zeitnahme erfolgt manuell, es werden keine Transponder benötigt.
- Optional: Funktionsshirt mit Friesathlon-Logo zum Selbstkostenpreis von 15,- €.
- Sachpreise für die Erst- bis Drittplatzierten der jeweiligen Klassen.
- Starterbeutel und Verpflegung auf der Strecke und im Ziel.
- Auf der Homepage befinden sich Infos zur Strecke, sowie ein Luftbild zum Ablauf am Freibad.
- Info-Point vor dem Schwimmbadeingang mit Einweisung in die Wechselzone und den Start-Zielbereich

Bitte beachtet die Informationen der Moderation am Wettkampftag!

### Zeiten:

Genaue Zeiten ab 04.06.2022 auf unserer Homepage und am Veranstaltungstag per Aushänge und Moderation.

Sa., 11.06.2022:

- Von 12:00 – 16:00 Aufbau: Freiwillige Helfer sind willkommen!
- Von 16:00 – 19:00 Abholung der Starterbeutel am Friesi **nur am Samstag!**

So., 12.06.2022:

- Von 07:00 – 08:45 Check-In Einzel/Staffel mit Kennzeichnung der Schwimmer mit Faserstiften vor dem Start. Danach kann keine Anmeldung/Check-In mehr erfolgen.

**Kosten:**

Einzel 15,- (ggf. +15,- für T-Shirt) / Staffel: 22,- (ggf. + jeweils 15,- per T-Shirt) / Jugend-Duathlon: 5,- (inkl. T-Shirt).

Bei Anmeldung und Bezahlung bis 30.04.2022 können optional T-Shirts bestellt werden.

**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 2022, Teilnehmernamen/Staffelname

**Friesathlon Einzel/Staffel:**

Alter: ab 18 Jahren, Jahrgänge 2004-2007 unter 18 Jahren mit Einverständniserklärung eines Erziehungsberechtigten, die beim Check-In durch den Erziehungsberechtigten zusammen mit dem Personalausweis vorgelegt werden muss. 18-jährige Teilnehmer aus dem Jahrgang 2004 müssen die Volljährigkeit beim Check-In nachweisen.

Eine Staffel muss aus drei Personen bestehen. Startnummern müssen gut sichtbar angebracht werden: Radfahrer am Shirt vorne und hinten, Läufer am Shirt vorne.

Es gibt folgende Wertungsklassen:

Jahr: 2022		Jahrgänge		
Abkürzung	Bezeichnung	von	bis	Bemerkung (Volkslaufklassen)
NrmM	Norm-M	1993	2007	MHK - M15
NrmW	Norm-W	1993	2007	FHK - W15
MstM	Masters-M	1992	1978	M30 - M40
MstW	Masters-W	1992	1978	W30 - W40
SenM	Senior-M	1977	1958	M45 - M60
SenW	Senior-W	1977	1958	W45 - W60
RetM	Retirement-M	1957	und älter	M65 und älter
RetW	Retirement-W	1957	und älter	W65 und älter
U13M	Jungen 2010-2012	2010	2012	Jugend-Duathlon, M10-M12
U16M	Jungen 2007-2009	2007	2009	Jugend-Duathlon, M13-M15
U13W	Mädchen 2010-2012	2010	2012	Jugend-Duathlon, W10-W12
U16W	Mädchen 2007-2009	2007	2009	Jugend-Duathlon, W13-W15

**Start:**

Start ab 09:00 Uhr (genaue Startzeiten ab 10.06.2022 auf unserer Homepage).

## Disziplinen:

### 1. Radfahren, ca. 11 km

**Es besteht Helmpflicht, das Fahrrad muss technisch einwandfrei und verkehrssicher sein. E-Bikes und Pedelecs sind nicht erlaubt.**

Begonnen wird mit dem Radfahren: vom Schwimmbad Friesi über die „Annaberger Straße“ in die Straße „In der Kumme“, 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. An der Absteige Linie muss unbedingt abgestiegen und das Rad durch die Wechselzone geschoben werden.

**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, Gravel- oder normalen Straßenfahrrädern.

### 2. Schwimmen, 500m

Wieder im Schwimmbad angekommen, begeben sich die Staffelfradler in ihre zugewiesene Wechselzone, um dort mit dem Staffelschwimmer abzuklatschen. Einzelstarter bringen ihr Rad in ihre Wechselzone und kleiden sich auch dort um. Die Badekappe bitte unbedingt anziehen, die ihr als Teilnehmer erhalten. Diese ist mit eurer Startnummer beschriftet, die notwendig ist um eure Bahnen beim Schwimmen zu erfassen. 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, jeweils rechts geschwommen, die Mitte dient nur kurzzeitig zum Überholen. 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. Staffelfradler 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 Kumme“, 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 eine Friesathletin, bzw. ein Friesathlet. 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 2007 bis 2012 mit Einverständniserklärung eines Erziehungsberechtigten, die beim Check-In durch den Erziehungsberechtigten zusammen mit dem Personalausweis vorgelegt werden muss. Die Startnummer muss gut sichtbar am Shirt vorne angebracht werden.

Wertung in 4 Klassen:

- Mädchen 2007-2009
- Mädchen 2010-2012
- Jungen 2007-2009
- Jungen 2010-2012

## **Start:**

Check-In am 12.06.2022 10.00 Uhr am Friesi-Eingang, genauer Starttermin wird per Ausruf am Veranstaltungstag bekannt gegeben (ca. 11:00 Uhr). Bitte bereit halten nach dem Check-In ggf. auch für einen früheren Zeitpunkt als 11:00 Uhr.

## **Disziplinen:**

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

Von der Startlinie vor dem 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“ 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. Die Badekappe bitte unbedingt anziehen, die ihr als Teilnehmer erhalten. Diese ist mit eurer Startnummer beschriftet, die notwendig ist um eure Bahnen beim Schwimmen zu erfassen. 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, jeweils rechts geschwommen, die Mitte dient nur kurzzeitig zum Überholen. 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. Erleichtert dem Zeitnehmer das Erkennen der Startnummer auf der Badekappe.

## **UND DANN?**

Dann hast Du es geschafft und bist eine Duathletin, bzw. ein Duathlet. 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.

## **Bambini Friesathlon:**

Der Bambini Friesathlon wird 2022 leider nicht stattfinden.