

# Ausschreibung für den 15. Friesathlon am Sonntag, dem 23.06.2024

Liebe Freundinnen und Freunde,  
wir freuen uns den 15. Friesathlon im geliebten Friesi durchführen zu können und begrüßen euch im Vorfeld ganz herzlich.

## Friesathlon



Bitte lest diese Ausschreibung (insbesondere den rot umrandeten Teil am Ende) aufmerksam durch, damit ihr und eure Begleitpersonen euch gut informiert fühlen könnt. Mit der Anmeldung werden die Bedingungen dieser Ausschreibung akzeptiert.

**Helferanfrage:** Die Sicherheit der Veranstaltung lässt sich nur mit einer großen Anzahl von Helfern auf der Strecke und im Bad gewährleisten. Leider wird es immer schwerer Helfer zu finden. Wir möchten euch deshalb bitten, mit aktiv zu werden und in eurem Familien- und Freundeskreis selbst Helfer anzusprechen. Diese können gemeldet werden unter: [orga\\_friesathlon@friesi.org](mailto:orga_friesathlon@friesi.org).

Dieses Mal suchen wir aber nicht nur sehr geschätzte Helfer für den einen Tag, sondern Mitstreiter, denn unser Orgateam ist leider geschrumpft und wir brauchen Nachwuchs! Wenn du also Lust und Zeit hast, beim Friesathlon innerhalb des Orgateams vorzubereiten und zu gestalten, dann melde dich bei uns - wir können Unterstützung gebrauchen. Denk´ mal drüber nach ;-)

Der Friesathlon ist ein Fun-Triathlon über die Distanzen ca. 11 km Rad, 500 m 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 19.06.2024 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 21.6.2024 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 19.06.2024 auf unserer Homepage und am Veranstaltungstag per Aushänge und Moderation.

Sa., 22.06.2024:

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

So., 23.06.2024:

- 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 20,- (ggf. +15,- für T-Shirt) / Staffel: 30,- (ggf. + jeweils 15,- per T-Shirt) / Jugend-Duathlon: 8,- (inkl. T-Shirt).

Optional: Funktionsshirt mit Friesathlon-Logo zum Selbstkostenpreis von 15,- € (bei Anmeldung und Bezahlung bis zum 15.05.2024).

### 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 2024, Teilnehmername/Staffelname

### Friesathlon Einzel/Staffel:

Alter: ab 18 Jahren, Jahrgänge 2006-2009 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 2006 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:

<b>Abkürzung</b>	<b>Bezeichnung</b>	<b>von</b>	<b>Bis</b>
NrmW	Norm-Weibl.	1994	2009
NrmM	Norm-Männl.	1994	2009
MstW	Masters-Weibl.	1993	1979
MstM	Masters-Männl.	1993	1979
SenW	Senior-Weibl.	1978	1959
SenM	Senior-Männl.	1978	1959
RetW	Retirement-Weibl.	1958	und älter
RetM	Retirement-Männl.	1958	und älter

### Start:

Start ab 09:00 Uhr (genaue Startzeiten ab 21.06.2024 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.

Eine permanente Bewachung sowie Ein- und Auslasskontrollen der Wechselzone können nicht vollständig sichergestellt werden. Wir empfehlen daher die Fahrräder in der Wechselzone abzuschließen. Aus organisatorischen Gründen bitten wir die Wechselzone bis 12 Uhr (insbesondere die beweglichen Fahrradständer und Absperrungen) zu räumen.

## **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. Staffelfstarter klatschen dort mit ihrem Läufer ab, Einzelstarter laufen von hier auf die Laufstrecke. Es sind nur Teilnehmende zugelassen, die sicher schwimmen können (Empfehlung: mindestens Deutsches Schwimmbzeichen Bronze).

## **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 2009 bis 2014 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 2009-2011
- Mädchen 2012-2014
- Jungen 2009-2011
- Jungen 2012-2014

## **Start:**

Check-In am 23.06.2024 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 Kumme“, 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 erhaltet. 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. Es sind nur Teilnehmende zugelassen, die sicher schwimmen können (Empfehlung: mindestens Deutsches Schwimmbzeichen Bronze).

## **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 2024 leider nicht stattfinden.

## 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.
- Es gelten die zu diesem Zeitpunkt gültigen Corona Schutzverordnungen des Bundes und des Landes NRW, hier im speziellen die Regelungen zur Teilnahme an Wettkämpfen im Amateursport. Dies kann unter Umständen einen negativen Testnachweis und oder Nachweise über Impfungen oder Genesenen Status erforderlich machen. Diese Regelungen werden bei Abholung der Starterbeutel, beim Check-In und ggf. auf der Homepage mitgeteilt und gelten als bindend.
- Sollte es wider Erwarten zu Regelungen kommen, die der Veranstalter nicht angemessen umzusetzen kann oder unvorhersehbare Einschränkungen durch die Stadt Bonn oder die Ordnungsbehörden gelten, kann die Veranstaltung abgesagt oder vom Ablauf her verändert werden. Dies kann unter Umständen auch den Wegfall einer Disziplin bedeuten. Sollte es dem Orga-Team nicht gelingen ausreichend Helfer zu organisieren, um die ordnungsgemäße Durchführung zu gewährleisten, kann die Veranstaltung auch kurzfristig abgesagt werden.
- 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, die entsprechenden Fähigkeiten und 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.
- Im Falle von Teilnehmer unter 18 Jahren wird dies durch den Erziehungsberechtigten in Form einer Einwilligungserklärung bestätigt. Ohne diese Erklärung kann keine Teilnahme erfolgen.
- Hinweis Datenschutzgesetz: Ihre Daten werden maschinell gespeichert. Mit der Anmeldung wird die Datenspeicherung und Verwendung im Rahmen der Veranstaltungsdurchführung und die auf der Homepage einsehbare Datenschutzerklärung akzeptiert.

**Viel Spaß wünscht Euch das Friesathlon-Orga-Team**