

FRANKFURT CITY TRIATHLON



Eventpower GmbH * Fuchsstraße 34

64291 Darmstadt * 06151/3525728

support@frankfurt-city-triathlon.de

Aloha liebe Teilnehmer:innen!

Bald ist es wieder soweit! Der Frankfurt City Triathlon geht in die nächste Runde und wir freuen uns, dass ihr so zahlreich mit dabei seid.

Damit für alle TeilnehmerInnen das Veranstaltungswochenende ohne viele Fragen beginnen kann, haben wir die wichtigsten Infos für euch noch einmal zusammengefasst.

Wir freuen uns auf ein unvergessliches Wochenende mit euch!

Veranstaltungstag

Sonntag, 07.08.2022

Veranstaltungsorte

Start: Langener Waldsee
(5€ Parkgebühr am Sonntag, 3 € am Samstag, 7 € Kombiticket)

Ziel: Hauptwache, Roßmarkt in Frankfurt am Main

Anfahrt und Parken:

Langener Waldsee: Sehringstraße 1 (Mit dem Auto über die B44/
Mörfelden-Walldorf aus südlicher Richtung)

Frankfurt am Main: Parkhaus Hauptwache, Parkhaus Konrad-Adenauer
Straße, Parkhaus Alte Oper,

Einfahrt bis 6:30 Uhr Parkhaus Junghofstraße und Parkhaus Goetheplatz,
Ausfahrt jeder Zeit möglich.

Umkleiden und Duscmöglichkeiten

Am Langener Waldsee befinden sich für die Staffelteilnehmer ausreichende Duschoptionen. Alle anderen Athleten können in der Innenstadt in den 3 umliegenden Fitness First Filialen duschen.

Welche Filiale eure ist, verrät eure Startnummer!

Zeitplan Freitag und Samstag

Freitag, 05.08.2022

12:00 – 20:00 Uhr: Triathlonmesse auf der Hauptwache

12:00 – 22:00 Uhr: Street Food Festival auf der Hauptwache

12:00 – 19:00 Uhr: Startunterlagenausgabe (Gebäude der IHK am Börsenplatz 4)

19:30 Uhr: Wettkampfbesprechung (Gebäude der IHK am Börsenplatz 4)

Samstag, 06.08.2022

10:00 – 20:00 Uhr: Triathlonmesse auf der Hauptwache

10:00 Uhr: Wettkampfbesprechung (Gebäude der IHK am Börsenplatz 4)

10:00 – 12:00 Uhr: Check-In Rad **Jedermann & Sprintdistanz** (Wechselzone 1: Langener Waldsee)

11:00 – 16:00 Uhr: Startunterlagenausgabe (Gebäude der IHK am Börsenplatz 4)

12:00 – 22:00 Uhr: Street Food Festival auf der Hauptwache

12:00 – 15:00 Uhr: Check-In Rad **Mitteldistanz** (Wechselzone 1: Langener Waldsee)

13:00 Uhr: Wettkampfbesprechung (Gebäude der IHK am Börsenplatz 4)

15:00 – 19:00 Uhr: Check-In Rad **Olympische Distanz** (Wechselzone 1: Langener Waldsee)

15:00 Uhr: Vortrag von ULTRASports zum Thema Sporternährung

16:00 Uhr: Wettkampfbesprechung (Gebäude der IHK am Börsenplatz 4)

Sonntag, den 07.08.2022

Shuttlebusse: Innenstadt zum Langener Waldsee:

05:00 ab Haltestelle Opernplatz 1 (3 Fahrzeuge)

05:15 ab Haltestelle Opernplatz 1 (4 Fahrzeuge)

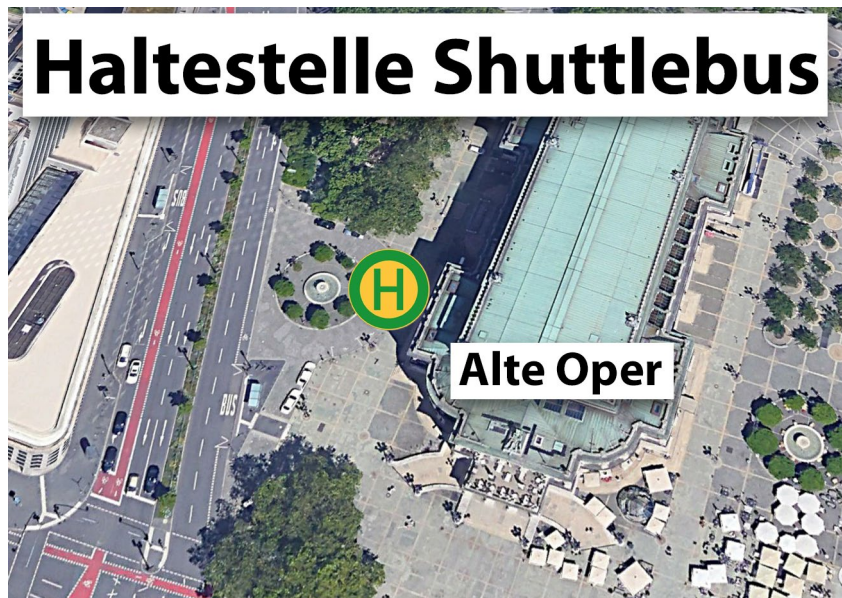
06:00 ab Haltestelle Opernplatz 1 (3 Fahrzeuge)

06:15 ab Haltestelle Opernplatz 1 (4 Fahrzeuge)

07:15 ab Haltestelle Opernplatz 1 (3 Fahrzeuge)

07:40 ab Haltestelle Opernplatz 1 (4 Fahrzeuge)

Bei allen oben genannten Fahrten ist keine Fahrradmitnahme möglich!



Zwischenfahrt:

11:00 ab Haltestelle Opernplatz 1 (1 Fahrzeug)

11:45 ab Langener Waldsee: nach Innenstadt (1 Fahrzeug)

Rückfahrt Innenstadt zum Langener Waldsee:

14:20 ab Haltestelle Opernplatz 1 (1 Fahrzeug)

14:30 ab Haltestelle Opernplatz 1 (1 Fahrzeug)

14:45 ab Haltestelle Opernplatz 1 (1 Fahrzeug)

15:00 ab Haltestelle Opernplatz 1 (1 Fahrzeug)

15:20 ab Haltestelle Opernplatz 1 (1 Fahrzeug)

15:25 ab Haltestelle Opernplatz 1 (1 Fahrzeug)

Fahrradmitnahme möglich!

Nach dem Check-Out kann man natürlich ebenfalls die S-Bahn nehmen, oder man fährt ganz entspannt mit dem Fahrrad zurück zum Langener Waldsee.

Alternative zum Shuttlebus Sonntag morgens:

Zusätzlich zum Shuttlebus fährt eine S-Bahn zum Bahnhof Dreieich-Buchsschlag (ca. 4km vom Waldsee entfernt und mit dem Rad in 10 Minuten über Waldwege zu erreichen): S3 Richtung Darmstadt, S4 Richtung Langen. Die S-Bahn könnt ihr über alle zentralen S-Bahn-Stationen erreichen: Hauptbahnhof, Taunusanlage, Hauptwache, Konstablerwache

Startunterlagenausgabe	Freitag, 05.08.22	12.00-19.00 Uhr	IHK Gebäude
	Samstag, 06.08.22	11.00-16.00 Uhr	IHK Gebäude

Denkt ans Vorzeigen eures DTU-Startpass bzw. ITU-Startpass (gilt für die Mittel- und Olympische Distanz)

Tageslizenznehmer müssen nichts vorlegen. Jedermann und Sprint brauchen keine Lizenz. Sagt uns bitte vor Ort eure Startnummer (dann geht es schneller, ist aber nicht zwingend erforderlich) und einen Personalausweis + Vollmachten mit, wenn ihr für eure Staffel/ Freunde die Startunterlagen abholen wollt.

Ein Startnummernband (5 €) kann vor Ort am Infozelt erworben werden.

#gogreen Mehrwegbecher

Beim Frankfurt City Triathlon werden wir dieses Jahr wieder die gogreen-Station geben.



An jeder regulären Verpflegungsstelle wird es eine "selbstzapfer" Wasserstation geben.

Den Becher könnt ihr vorab am Infozelt auf der Triathlonmesse für 5 € erwerben und bei jedem Event wiederverwenden.

Wenn man bedenkt, wie viele Becher ein einzelner Läufer im Event allein verbraucht, spart das allein einiges an Müll - vor allem, wenn ihr die Becher zum nächsten Event wieder mitbringt :)

Eine Großveranstaltung mit vielen Teilnehmern erfordert immer eine Menge an logistischer Planung und verbraucht einiges an Material. Bei mehreren hundert bis tausend Teilnehmern fällt uns als Veranstalter immer wieder auf, wie viel Müll solch eine Menge an Personen an nur einem einzigen Tag produzieren kann. Wo man sonst häufig seinen kleinen Eigenanteil nicht so sehr wahrnimmt, macht die Menge erst sichtbar, was jeder Einzelne doch für die Umwelt ausmachen kann.

Daher wollen wir mit der Einführung unserer neuen #gogreen Becher einen weiteren Schritt tun, um den Frankfurt City Triathlon etwas grüner und umweltbewusster zu gestalten.

Ziel ist es die wiederverwendbaren Becher für die Zukunft zu etablieren und vielleicht auch andere Veranstalter langfristig davon zu begeistern um Müll zu vermeiden.





Eventpower GmbH * Fuchsstraße 34

64291 Darmstadt * 06151/3525728

support@frankfurt-city-triathlon.de

Rad Check-In Samstag, 06.08.22

10:00 – 12:00 Uhr: Check-In Rad **Jedermann & Sprintdistanz** (Wechselzone 1: Langener Waldsee)

12:00 – 15:00 Uhr: Check-In Rad **Mitteldistanz** (Wechselzone 1: Langener Waldsee)

15:00 – 19:00 Uhr: Check-In Rad **Olympische Distanz** (Wechselzone 1: Langener Waldsee)

Sonntag, 07.08.22

05:30 – 06:30 Uhr: Check-In Rad Mitteldistanz, Jedermann- und Sprintdistanz

08:00 – 09:00 Uhr: Check-In Rad Olympische Distanz

Rad Check-In am Samstag: Parken: 3€ Parkgebühr am Samstag (5€ Sonntag), 7 € Kombiticket (Sa&So)

Bahn:

Hier bieten sich die S3 und S4 ebenfalls an: Haltestelle „Dreieich-Buchsschlag“ (4km Waldweg zum Waldsee)

Für den Rückweg fährt der „Waldseebus“ direkt wieder zur Haltestelle „Dreieich-Buchsschlag“.

Der Zustieg ist am Eingang zum Strandbad oder Langen Kiesgrube/Sehring (direkt am Check-in).

Die Rückfahrt vom Strandbad beginnt jeweils zur vollen/halben Stunde außer um 13.00 Uhr und 16.30 Uhr und endet mit der letzten Fahrt um 20.30 Uhr.

Bitte beachten: Der rote Laufbeutel muss bei der Startunterlagenausgabe am Freitag oder Samstag auf dem Börsenplatz abgegeben werden!

Eine Abgabe am SONNTAG ist NICHT möglich!

Wettkampfbesprechung

Freitag, 05.08.22	19.30 Uhr	IHK, Börsenplatz
Samstag, 06.08.22	10.00 Uhr	IHK, Börsenplatz
	13:00 Uhr	IHK, Börsenplatz
	16:00 Uhr	IHK, Börsenplatz

[Die Teilnahme an einer der vier Wettkampfbesprechungen ist Pflicht!](#)

Siegerehrung 14:15 Siegerehrung auf der Bühne (Hauptwache) – overall, Stadtmeister und AK's je Distanz

Check-Out WZ2 Sonntag, 07.08.22 10:00-11:00 Uhr **NUR für Jedermann Distanz!**

Da sie einen ganz eigenen Wechselbereich haben ist dies möglich. Für alle anderen Distanzen müssen wir erst noch die roten und blauen Beutel zurücksortieren.

14:15-16:00 Uhr alle anderen Distanzen

Der Zugang zum Check out befindet sich am Beginn der Laufstrecke.

Allgemeine und spezielle Hinweise

Allgemein:

- Alle Rennen sind für Jedermann offen, sofern keine gesundheitliche Bedenken bestehen.
- Für die Ausrüstung gelten grundsätzlich die Bestimmungen der DTU Sportordnung.
- Jeder Teilnehmer ist dazu verpflichtet seine Startnummer am Wettkampftag auf dem Handrücken zu haben. Diesen könnt ihr selbst mit einem wasserfesten Stift beschriften
- Athleten dürfen während des Wettkampfes keine Kommunikationsgeräte wie Mobiltelefone, Smart Watches oder Funkgeräte in einer Art und Weise benutzen die sie vom Wettkampfgeschehen ablenken. Diese beinhaltet u.a. Telefonieren, Senden und Empfangen von Textnachrichten, Abspielen von Musik, Verwendung sozialer Medien sowie Fotografieren. Die Benutzung wird mit Disqualifikation geahndet.“ (Auszug aus der Sportordnung) Dieses beinhaltet auch Kameras. Davon nicht betroffen sind die gängigen Sportuhren und Radcomputer.
- Bitte keine Wertsachen in die Beutel packen (Verlustgefahr und keine Haftung!).

Schwimmen

- Ab 22° herrscht ein generelles Neoprenverbot für die Jedermann- und Sprintdistanz (außer Ü AK60). Für die Olympische- und Mitteldistanz liegt die Grenze bei 24,6°! Speedsuits sind auch dann erlaubt.
- Das Tragen der Startnummer unter dem Neoprenanzug ist verboten.
- Umgezogen wird im Zelt und nicht am Rad.
- Der Start erfolgt als Land- und Rolling Start (Ausnahme Topstarter, diese starten gemeinsam aus dem Wasser).

Rad

- Es besteht Windschattenverbot (Bei Missachtung Zeitstrafe durch Addition).
- Die Startnummer muss hinten getragen werden.
- Es besteht Helmpflicht, der Helm muss geschlossen sein, bevor das Rad aus der WZ1 geschoben wird und bleibt geschlossen bis zum Abstellen des Rades in der WZ 2 - erst dann darf der Riemen wieder geöffnet werden.
- Der Helm wird in WZ 2 in den Beutel mit der roten Schnur gepackt und nicht am Fahrrad gelassen.
- Das Rad muss bis zur Aufstiegslinie nach der WZ 1 geschoben werden. Erst NACH Überqueren der Aufstiegslinie darf aufgestiegen werden. Vor der WZ 2 muss VOR der Linie abgestiegen werden.
- Es gilt die Straßenverkehrsordnung.

Laufen

- Die Startnummer ist vorne zu tragen.
- Oberkörperkleidung ist Pflicht.
- Umziehen erfolgt im dafür vorgesehenen Zelt.
- Annahme fremder Hilfe führt zur Disqualifikation.
- Es müssen Schuhe getragen werden.

Verpflegung

- **Für alle Mitteldistanzler gibt es auf der Radstrecke eine Verpflegungsstelle.** Diese befindet sich an der Auffahrt zur Schwanheimer Brücke. Hier wird es Wasser und isotonische Getränke von UltraSports geben. Ausgegeben werden die Getränke in Radflaschen.
- Auf der Laufstrecke befinden sich zwei Verpflegungsstationen. Die erste nach ca. 1km und die zweite nach ca. 3,5 km. Hier gibt es Wasser und isotonische Getränke von UltraSports. Zudem wird es Riegel und Gels von ultraSports, Obst, Salzstangen und Cola geben.
- Ziel: Wasser, Isotonische Getränke von UltraSports, Bitburger 0.0% Bier, Obst, Kuchen.

Cut-off Zeiten

- **Mitteldistanz** (Start 6:30):
Schwimmen: 75 Minuten / Rad: Friedensbrücke: 11:30; 4. Runde Schwanheimer Brücke (68km): 12:30 Uhr / Laufen: 14:00 Uhr Zielschluss
- **Olympische Distanz** (Start 9:35):
Schwimmen: 60 Minuten / Rad: Friedensbrücke: 11:30; 2. Runde Schwanheimer Brücke (33km): 12:30 Uhr/ Finish: 14:00 Uhr
- **Sprint Distanz** (Start 9:00):
Schwimmen: 35min/ Radstrecke Friedensbrücke: 11:30; 1. Runde Schwanheimer Brücke (18,5km): 12:30 Uhr/Finish: 14:00 Uhr
- **Jedermann Distanz** (Start 8:00):
Schwimmen: 20 min/ Radstrecke Friedensbrücke: 09:15/ Finish: 14:00 Uhr

Deine Kappenfarbe, deine Startnummer – deine Startzeit

Startzeit	Distanz	Kappenfarbe	Startnummer
6:30	Topstarter Mitteldistanz	Gold	1 – 99
6:31	Mitteldistanz	Blau	100 – 749
6:31	Mitteldistanz Staffel	Blau	2500 - 2529
8:00	Jedermann	Blau	3001 - 3199
8:00	Jedermann Staffel	Blau	2590 - 2599
9:00	Sprint	Blau	750 - 1249
9:00	Sprint Staffel	Blau	2580 - 2589
9:35	Topstarter Olympisch	Silber	1250 - 1349
9:36	Olympisch	Blau	1350 - 2499
9:36	Olympisch Staffel	Blau	2530 - 2579

Alle Teilnehmer, die unter dem Verein „Eintracht Frankfurt“ starten, erhalten unabhängig von ihrer Startgruppe eine rote Badekappe. Alle Teilnehmer, die unter dem Verein „Tri City Darmstadt e.V.“ erhalten unabhängig von ihrer Startgruppe eine weiße Badekappe.

Die Staffeln haben alle den Nummernkreis 2500 - 2599.

Rahmenprogramm

Samstag - 06.08.22 - 15 Uhr - Vortrag von UltraSports in der IHK

TIPP: Dr. Feil-Wissen LIVE erleben

Weißt du, dass du dich mit der richtigen Ernährung auf ein neues Level heben kannst? Hol dir ultimative Praxistipps und geh zum

Vortrag von Alex Brennecke zum Thema „Bestzeit durch intelligente Ernährung und Wettkampfvorsorgung“ – 06.08.2022 um 15 Uhr in der IHK im Rahmen der Wettkampfbesprechung.

Triathlonmesse

Freitag,	05.08.22	12.00-20.00 Uhr	Hauptwache
Samstag,	06.08.22	10.00-20.00 Uhr	Hauptwache
Sonntag,	07.08.22	09.00-16.00 Uhr	Hauptwache

Streetfood -Festival

Freitag,	05.08.22	12.00 – 22.00 Uhr	Hauptwache
Samstag,	06.08.22	12.00 – 22.00 Uhr	Hauptwache
Sonntag,	07.08.22	09.00 – 20.00 Uhr	Hauptwache

Wo bekomme ich was?

Startunterlagen: Börsenplatz, vor der IHK

Funktionsshirt: Infopoint - Triathlonmesse (Hauptwache)

Bio-Baumwollshirt: Infopoint - Triathlonmesse (Hauptwache)

Gogreen-Becher: Infopoint - Triathlonmesse (Hauptwache)

Startnummernband: Infopoint - Triathlonmesse (Hauptwache)



So jetzt müsstet ihr eigentlich alle Informationen haben. Lest euch bitte nochmal die Wettkampfbesprechung durch, dann seid ihr auf der sicheren Seite.

Bezüglich des Neoverbotes können wir euch erst am Sonntag, den 07.08.2022 mehr sagen. Die Wassertemperatur wird ca. 1 Stunde vor dem ersten Start gemessen.

Sobald wir hierzu die verbindlichen und offiziellen Informationen haben, werden wir diese natürlich bekanntgeben.

Wir wünschen euch viel Spaß und einen erfolgreichen und schönen Wettkampf!

Euer Organisationsteam 2022!

www.eventpower.info