

Aloha liebe Teilnehmer!

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

Damit für alle Teilnehmer das Veranstaltungswochenende ohne viele Fragen beginnen und aufhören kann, haben wir die wichtigsten Infos für euch noch mal zusammengefasst.

Wir freuen uns auf ein unvergessliches Wochenende mit euch!

Veranstaltungstag

Sonntag, 06.08.2017

Veranstaltungsorte

Start Langener Waldsee,
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 Trianon, Parkhaus Alte Oper, Parkhaus Goetheplatz, Parkhaus Junghofstraße, Parkhaus "Am Gericht".

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 Duschoption deine ist, verrät dir deine Startnummer!

Shuttleverkehr

2 Busse:

Start Rossmarkt: 5:00 -> Ankunft Langener Waldsee: 5:30 Uhr

2 Busse:

Start Rossmarkt: 5:15 -> Ankunft Langener Waldsee: 5:45 Uhr

2 Busse:

Start Rossmarkt: 6:00 -> Ankunft Langener Waldsee: 6:30 Uhr

3 Busse:

Start Rossmarkt: 6:15 -> Ankunft Langener Waldsee: 6:55 Uhr

2 Busse:

Start Rossmarkt: 7:15 -> Ankunft Langener Waldsee: 7:55 Uhr

3 Busse:

Start Rossmarkt: 7:40 -> Ankunft Langener Waldsee: 8:20 Uhr

Bei allen oben genannten Fahrten ist keine Fahrradmitnahme möglich!

Zwischenfahrt:

Start Rossmarkt: 10.45 Uhr -> Ankunft Langener Waldsee: 11:25 Uhr

Start Langener Waldsee: 11:30 -> Ankunft Rossmarkt: 12:10 Uhr

Rückfahrt:

Start Rossmarkt: 14:30 -> Ankunft Langener Waldsee: 15:00 Uhr

Start Rossmarkt: 14:45 -> Ankunft Langener Waldsee: 15:15 Uhr

Start Rossmarkt: 15:00 -> Ankunft Langener Waldsee: 15:30 Uhr

Start Rossmarkt: 15:15 -> Ankunft Langener Waldsee: 15:45 Uhr

Ab der Hauptwache kommt man sehr gemütlich mit der S-Bahn zum Langener Waldsee. Die S-Bahnen fahren alle 15 Minuten (Linie S3 und S4 Richtung Darmstadt oder Langen, Haltestelle Dreieich-Buchsschlag).

Starunterlagenausgabe	Freitag, 04.08.17	12.00-18.00 Uhr	IHK Gebäude
(Am Börsenplatz)	Samstag, 05.08.17	12.00-16.00 Uhr	IHK Gebäude

Denkt an die DTU-Startpässe (Mittel und Olympisch und wenn ihr einen habt; Tageslizenzen brauchen nix vorlegen), Anmeldebestätigung und einen Personalausweis + Vollmachten, wenn ihr für eure Staffel/ Freunde die Startunterlagen abholen wollt.

Check In	Samstag, 05.08.17	16.00 - 20.00 Uhr
	Sonntag, 06.08.17	
	05:15 - 06:30 Uhr	Check-In Mitteldistanz
	05:15 - 08:00 Uhr	Check-In Jedermann-, Sprint Distanz
	05:15 - 09:00 Uhr	Check-In Olympische Distanz

Bitte beachten: Der rote Laufbeutel muss bei der Startunterlagenausgabe am Freitag oder beim Check-In am Samstag abgegeben werden! Eine Abgabe am Sonntag ist nicht möglich!

Wettkampfbesprechung	Freitag, 04.08.17	18.00 Uhr	IHK Gebäude/ Börse
	Samstag, 05.08.17	11.00 Uhr	IHK Gebäude/ Börse
		16.00 Uhr	IHK Gebäude/ Börse

Die Teilnahme an einer der drei Wettkampfbesprechungen ist Pflicht!

Siegerehrung	10.00 Uhr Jedermann
	12:30 Uhr Siegerehrung Sprint
	13:50 Uhr Siegerehrung Mitteldistanz
	14:15 Uhr Siegerehrung Olympisch

Check Out	Sonntag, 06.08.17	10:00-11:00 Uhr Nur für Jedermann Distanz!
		14.15-16.00 Uhr Check-Out Rad

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 selbst dazu verpflichtet seine Startnummer am Wettkampftag auf dem Handrücken zu haben
- Kompressionskleidung ist erlaubt
- Verboten sind Handys + Knopf im Ohr + Musikgeräte jeglicher Art
- Bitte keine Wertsachen in die Beutel packen (Verlustgefahr und keine Haftung!)

Schwimmen

- ab 22° ist generelles Neoprenverbot, Mitteldistanz ab 24,6°!
- Das Tragen der Startnummer unter dem Neo ist verboten
- Umgezogen wird im Zelt und nicht am Rad
- Landstart und rolling Start.

Rad

- Windschattenverbot (Bei Missachtung Zeitstrafe durch Addition)
- Startnummer hinten tragen
- Helmpflicht, muss beim Verlassen der WZ 1 geschlossen sein 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
- Erst ab der markierten Linie hinter der WZ darf gefahren werden, vorher muss das Rad geschoben werden
- Es gilt die Straßenverkehrsordnung

Laufen

- Startnummer vorne
- Oberkörperkleidung ist Pflicht
- Umziehen im vorgesehenen Zelt
- Annahme fremder Hilfe führt zur Disqualifikation
- Es müssen Schuhe getragen werden

Verpflegung

- Strecke:
- 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 Obst, Salzstangen, Cola und Eis geben.
- Ziel: Wasser, Isotonische Getränke von UltraSports, Bitburger 0.0% Bier, Obst, Kuchen.

Cut off

- Mitteldistanz:
Schwimmen: 75 Minuten /Rad: 4. Runde Schwanheimer Brücke (km 68): 12:30 Uhr/Laufen:
13:30 Uhr Zielschluss
- Olympische Distanz:
Schwimmen: 1 Stunde/ Radstrecke Friedensbrücke: 11.30 Uhr; Schwanheimer Brücke
(33km): 12:30 Uhr/ Finish: 13:30 Uhr
- Sprint Distanz:
Schwimmen: 35min/ Radstrecke Friedensbrücke: 11.30 Uhr; Schwanheimer Brücke
(18,5km): 12:30 Uhr/Finish: 13:30 Uhr
- Jedermann Distanz:
Schwimmen: 20 min/ Radstrecke Friedensbrücke: 09.15 Uhr/ Finish: 10.00 Uhr

Deine Kappenfarbe, deine Startnummer – deine Startzeit

Startzeit	Distanz	Kappenfarbe	Startnummer
6:45	Topstarter Mitteldistanz	Gold	1 - 106
6:50	Mitteldistanz + Staffel	Silber/Weiß	107 - 649
8:00	Jedermann + Staffel	Gelb	3000 - 3260
9:00	Sprint + Staffel	Grün	650 - 999
9:45	Topstarter Olympisch	Gold	1000 - 1130
9:50	Olympisch + Staffel	Blau	1131 - 2300
15:00	Start Mainova 1/2-Mile-Kids-Run (mehrere Startwellen)		
15:25	Start Mainova 1-Mile-Kids-Run (mehrere Startwellen)		

Alle Teilnehmer, die unter dem Verein „Eintracht Frankfurt“ starten, erhalten unabhängig von ihrer Startgruppe eine rote Badekappe.

Alle Staffeln erhalten pinke Badekappen, unabhängig von ihrer Startgruppe.

Rahmenprogramm

Samstag - 5.8.2017 - 10 Uhr - Vortrag von Dr. Feil in der IHK

„Die optimale Ernährungsstrategie für Triathleten am Wettkampftag“.

Können Sie sich vorstellen, einen Triathlon mit einem Gefühl von Leichtigkeit, mit einem guten Magen sowie voller Freude und Energie zu finishen? Die zwei Schlüssel dafür liegen in der gezielten Steuerung des Frühstücks und einer intelligenten Radversorgung. Dr. Feil zeigt in seinem Vortrag, welche Pflanzenstoffe und welche Nährstoffe beim Frühstück und in der Radflasche nicht fehlen dürfen. Ebenso gibt Dr. Feil auch die Mengen an Grüntee-Extrakt, Kakao und Arginin-Citrullin an, die für eine Leistungsunterstützung notwendig sind. Da viele Triathleten leider häufig auch Aspirin zur leichten Blutverdünnung vor einem Wettkampf nehmen, was jedoch den Magen stark belastet, empfiehlt Dr. Feil hier die magenfreundliche und leistungsunterstützende Ingwer-Strategie anzuwenden. Wie diese konkret aussieht verrät Dr. Feil im Vortrag.

Zu Beginn des Vortrags gibt Dr. Feil auch den Tipp, welche Mahlzeit am Vorabend des Wettkampfes die Glykogenspeicher in Leber und Muskulatur am besten auffüllt.

Triathlonmesse

Freitag, 04.08.17	10.00-22.00 Uhr	Hauptwache
Samstag, 05.08.17	10.00-20.00 Uhr	Hauptwache
Sonntag, 06.08.17	09.00-18.00 Uhr	Hauptwache

Streetfood -Festival

Freitag, 04.08.17	10.00 – 22.00 Uhr	Hauptwache
Samstag, 05.08.17	10.00 – 22.00 Uhr	Hauptwache
Sonntag, 06.08.17	09.00 – 18.00 Uhr	Hauptwache

Treffen der Topathleten

Samstag, 05.08.17 ab 13:00 Uhr im MyZeil Shoppingcenter

Sichere dir dein Autogramm und stelle deine persönliche Frage an deinen Star!

Mainova Kids-Run

Sonntag, 06.08.2017 ab 15 Uhr Hauptwache

Kostenloser Kinderlauf für die Kleinsten über 1/2 (800m) und 1 Meile (1,6km).
 Jedes Kind bekommt ein T-Shirt, eine Medaille, viel Spaß und einen Goody-Bag.

So jetzt müsset ihr eigentlich alle Informationen soweit haben. Lest euch bitte einfach noch mal die Ausschreibung durch, dann seid ihr auf der sicheren Seite.

Bezüglich des Neoverbotes können wir euch am Sonntag, den 06.08.2017 mehr sagen. Sobald wir hierzu die verbindlichen und offiziellen Informationen haben, werden wir diese über Facebook und unsere Webseite bekanntgeben.

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

Frankfurter Hof Triathleten Special*

Übernachtung im Superior Zimmer

gesundes Sportler-Frühstück für den idealen Kick-Start in den Tag

20% Vergünstigung auf alle Spa-Anwendungen ausgenommen Barber

Verpflegungsbox

Preis: 189,00€ im EZ 239,00€ im DZ

Die Buchung erfolgt telefonisch unter der +69 215 920. Der Buchungscode lautet „City Triathlon“.

*Das Angebot ist auf Anfrage und nach Verfügbarkeit im Zeitraum vom 5. August bis zum 6. August erhältlich.

BKK MOBIL OIL FINISHER CLIP

Dein Video vom Zieleinlauf: Ab dem 8. August 2017 kann sich jeder Finisher die letzten Augenblicke seines Triathlons als [Online-Video](#) ansehen und mit Freunden teilen – und das kostenlos! Weitere Infos folgen im Newsletter nach der Veranstaltung. Einen erfolgreichen Start und viel Spaß mit deinem Clip wünscht dir BKK Mobil Oil!

Euer Organisationsteam 2017!