

# 5. herzwerk Triathlon für jedermann

250 m Schwimmen – 10,8 km Fahrrad fahren – 2,1 km Laufen

**Samstag, 01.06.2019 | Start: 16.00 h**

**Ort: Freibad Bergneustadt / herzwerk (Olper Str. 1, Wiedenest)**

**Startgeld: € 5 (ermäßigt € 3)**

**Wertungsklassen: Männer / Frauen / E-Bike / ggf. U15 / *NEU: Mannschaftswertung***

## Streckenführung:

Der Start erfolgt im Freibad Bergneustadt - bei größerer Teilnehmerzahl ggf. zeitversetzt. Nach 5 Bahnen à 50 m (ggf. U15 – 3 Bahnen) kommt im Freibad der Wechsel aufs Rad. Über die B55 führt die Strecke bis zum ersten Kreisverkehr „rote Spindel“ in Bergneustadt. Über den neuen Alleen-Fahrradweg (alte Bahntrasse) geht es mit leichter Steigung (insgesamt knapp 100 Höhenmeter) bis Ortsausgang Pernze (Belmicker Weg) und von dort über die B55 zurück zur Wechselzone im Freibad. Die abschließende Laufrunde muss zwei Mal genommen werden (U15 nur ein Mal). Sie führt vom Freibad am THW vorbei hoch auf den Alleenradweg. Dort Richtung Bergneustadt und nach ca. 500 m über die Immicker Straße zurück auf den Radweg an der B 55 (Höhe Star-Tankstelle). Von dort geht es dann Richtung Wiedenest zurück zum Zielbereich an der Bushaltestelle gegenüber des Freibades bzw. bei JustMore. Download der GPX-Daten mit Streckenprofil: [https://www.dropbox.com/s/zr9doqk8cnbhuku/Triathlon\\_Streckenuehrung.zip?dl=0](https://www.dropbox.com/s/zr9doqk8cnbhuku/Triathlon_Streckenuehrung.zip?dl=0)

## Reglement:

1. Es geht um den gemeinsamen Spaß. Sportlicher Ehrgeiz ist willkommen, aber nicht zu Lasten der Fairness und sicheren Nutzung der öffentlichen Straßen.
2. Um die Kosten für die Schwimmbadnutzung zu decken, erheben wir pro Teilnehmer ein Startgeld von € 5 (Schüler, Studenten € 3). Im Startgeld inkl. sind die Schwimmbadnutzung und ein Freigetränk beim After-Finish-BBQ. Das Startgeld ist bitte passend beim Abholen der Startnummer am Triathlon-Büro im Freibad zu bezahlen. Das Triathlon-Büro ist ab 14.30 h im Freibad an der Wechselzone geöffnet.
3. Die Startnummer muss am Samstag, 01.06., zwischen 14.30 h und 15.45 h beim Triathlon-Büro abgeholt werden.
4. Gestartet wird direkt in Schwimm-Montur im Freibad. Dort befindet sich auch die Wechselzone. Taschen und Kleider können dort deponiert oder in einem Spint bei den Umkleidekabinen verschlossen werden. Die Wechselzone wird zwischen 15.30 h und dem Abbau um ca. 17.30 h bewacht.
5. Am Start bzw. der Wechselzone im Freibad muss sich jeder angemeldete **Triathlon-Teilnehmer bis spätestens 15.45 h mit Fahrrad und bereits fürs Schwimmen umgezogen** eingefunden haben. Der von Ordner gekennzeichnete Nebeneingang des Freibads ist für alle Triathlon-Teilnehmer und Triathlon-Zuschauer als Eingang zu nutzen. **Bitte nicht den offiziellen Eingang des Freibads nutzen!**
6. Wegen der kurzen Distanzen ist es nicht möglich, die Disziplinen im Team auf mehrere Personen aufzuteilen. Du schaffst das!©
7. Neben den einzelnen Wertungsklassen gibt es eine **Mannschaftswertung** für alle Teilnehmer der Klassen ab 15 Jahren. Ausgenommen sind E-Bike-Fahrer und die U-15-Teilnehmer, die eine verkürzte Distanz absolvieren. Die schnellsten 5 eines Teams werden gewertet. Bitte gebt dann bei der Anmeldung den korrekt geschriebenen Team-Namen mit an!
8. Der „Triathlon-Spaß“ wird in folgenden Wertungsklassen bestritten: (1) Männer [ab 15 Jahre ohne weitere Altersbegrenzung], (2) Frauen [ab 15 Jahren ohne weitere Altersbegrenzung], (3) E-Bike-Fahrer [ohne weitere Alters-Begrenzung]. Für Teilnehmer, die 14 Jahre und jünger sind, werden ggf. extra Wertungsklassen, je nach Eingang der Anmeldungen, eingerichtet. E-Bikes sind in der E-Bike-Klasse nur mit einem Antrieb bis 25 km/h erlaubt. „Stärkere“ Akku-Bikes sind vom Wettkampf ausgeschlossen.
9. Es gibt kein Mindestalter. Kinder bis 12 Jahren müssen allerdings von einem volljährigen Erwachsenen komplett begleitet werden.
10. Während des Fahrradfahrens muss ein korrekt sitzender Fahrradhelm getragen werden und die Bremsen müssen voll funktionstüchtig sein.
11. Die Streckenführung ist durchweg auf gut geteerten Straßen und Wegen. Einzige Ausnahme sind ca. 150 m schlechte Teerdecke mit Schlaglöchern in Pernze. Vom klapprigen Hollandrad (mit guten Bremsen) bis zum Rennrad ist alles erlaubt.
12. Direkt nach dem Zieleinlauf muss der Finisher seine Startnummer den Zieleinlauf-Zeitnehmern zur Kontrolle vorzeigen. Beim Versäumnis kann keine korrekte Zeitnahme zugesichert werden.
13. Die Umkleidekabinen und Duschen im Freibad können vor, während und nach dem Triathlon genutzt werden.
14. Die Siegerehrung findet um ca. 18 h im Innenhof von herzwerk, Olper Str. 1, statt. Alle U15-Teilnehmer und alle Plätze 1-3 erhalten eine Urkunde. Auf Wunsch gibt es weitere Urkunden.

**Siegerehrung und Finish-BBQ ab 17.30 h bei herzwerk**

Anmeldung per Mail oder Telefon bitte bis 31.05.2019 an:

herzwerk.triathlon@gmail.com | Tim Klassen / Markus Guterding 02261 406-187

→ Bitte bei Anmeldung vollständig angeben: **Name, Vorname, Wertungsklasse, Geb. Datum, ggf. Teamname**

(Anmeldungen am 01. Juni sind nur noch direkt im Triathlon-Büro im Freibad von 14.30 - 15.15 h möglich.)

Mit freundlicher Unterstützung von: