



Meldebestätigung

Carglass® Cologne Triathlon Weekend

-CologneSmart und CologneOlympic-

(Scroll down for English version)

Du bist beim Carglass® Cologne Triathlon Weekend vom **05.09.2014 bis 07.09.2014** dabei! **Bitte bringe die E-Mail mit deiner Startnummer ausgedruckt zur Startnummernausgabe mit!** Die Startzeit kannst du entsprechend deiner Startnummer aus dem unten aufgeführten Zeitplan entnehmen. Mit dieser Meldebestätigung wollen wir dir auch noch die wichtigsten Wettkampfinfos zukommen lassen. Sollten deine Fragen NACH dem Lesen der Meldebestätigung nicht beantwortet sein, schau auf unsere Internetseite www.colognetriathlonweekend.de. **Ein Startgruppenwechsel kann im Race-Office am Fühlinger See gegen eine Bearbeitungsgebühr von 25 € vollzogen werden!**

Wir geben natürlich auch telefonisch unter 0221-16995673 oder 0221-2949933 oder per Mail an info@willpowerraces.de Auskunft, um die letzten Fragen zu klären.

1. Allgemeine Infos

Anfahrt	S. 2
Parken	S. 3

2. Zeitpläne

Smart	S. 3
Olympic	S. 4
Rahmenprogramm	S. 4
Pastaparty	S. 5

3. Startunterlagen

S. 5

4. Wettkampfinfos

Wechselzone	S. 6
Vor dem Triathlon	S. 6
Schwimmen	S. 7
Radfahren	S. 8
Laufen	S. 9
Staffel	S. 9
Nach dem Triathlon	S. 9

5. Rund um das Event

Neoprenverleih und Neopren-Testschwimmen	S.10
Spendenmatte von Giving Back	S. 11
Video Zieleinlauf	S. 12

1. Allgemeine Infos

+++Anfahrt+++

Mit dem Auto zum Start-/Zielbereich:

Fühlinger See



Über die A1 Ausfahrt Köln Niehl/Fühlingen zunächst auf die Industriestraße (Richtung Fühlingen/Worringen). Nach ca. 2 km links abbiegen (Richtung Fühlingen/Worringen). Nach ca. 700 m (Überquerung der Regattabahn – und hier ist rechts auch der P5) an der Ampel links auf die Neusser Landstraße (B 9) Richtung Zentrum abbiegen.

Dann nach 1,4 km links in die Oranjenhofstraße abbiegen und nach 400 m den Parkplatz P2 anfahren. Bitte nutzen Sie auch die Parkplätze 3 bis 5.

Die Zieladresse lautet: **Start-/Zielhaus Regattaturm Fühlinger See, Oranjenhofstr. 103, 50769 Köln**

Vor Ort bitte der Ausschilderung zu den Parkplätzen P2-5 folgen!

Mit der KVB (Kölnener Verkehrs-Betriebe) zum Fühlinger See:

Aus ganz Köln kann man den Fühlinger See mit der KVB zu fast jeder Tageszeit erreichen. Die Fahrzeit aus der Innenstadt beträgt zwischen 30 und 40 Minuten mit 1- oder 2-mal umsteigen.

Eine Komfort-Fahrplansuche findest du bei www.kvb-koeln.de. Eingabe Haltestelle am Fühlinger See: Seeberg. Diese ist in unmittelbarer Nähe vom P3. Der Weg zum Start-/Zielbereich ist beschildert.



+++Parken+++

Fühlinger See

Von Donnerstag bis Sonntag kann der Parkplatz P2 von Athleten und Zuschauern benutzt werden solange Parkplätze frei sind (Kapazität ca. 800 Stellplätze). Der P2 liegt knapp 10 min Fußweg (350 m) zum Start- und Zielbereich und kann am Samstag ausschließlich über die Oranjehofstraße angefahren werden. Das Parken am Fühlinger See ist kostenpflichtig. Pro Tag ist eine Gebühr von € 2,50 an den zuständigen Betreiber zu zahlen. Du ersparst dir Stress, wenn du die € 2,50 passend bereit hältst.

Vorsicht: Räder vorher vom Dachträger nehmen, niedrige Toreinfahrt (1,80 m)! Wohnmobilfahrer nutzen am Besten den Parkplatz P3!

Alternativ kann auf die Parkplätze P4/P5 ausgewichen werden - diese liegen direkt hinter der Brücke über den Fühlinger See an der Merianstraße.

Bitte nutzt die ausgewiesenen Parkplätze, sowohl am Wettkampftag als auch bei der Startunterlagenabholung! In den letzten Jahren mussten immer wieder widerrechtlich abgestellte Fahrzeuge abgeschleppt werden. Erspart euch den Stress und parkt regelkonform. ☺

Die Wege zum Start-/Zielbereich sind ausgeschildert. Der Fußweg vom P4/P5 entlang der Regattabahn/Laufstrecke zum Startbereich beträgt ca. 1,4 km. Der Fußweg vom P3 beträgt ca. 900 m.

2. Zeitplan

*Startnummernkreise, die in der Startgruppe starten

Cologne | Smart

0,7 km | 24 km | 7 km

inkl. **Company Team Cup** und

Cologne Sportjournalisten Smart (Deutsche Triathlon-Meisterschaft für Sportjournalisten)

Donnerstag, 04. Sep. 2014	16:00 – 20:00 Uhr	Ausgabe der Startunterlagen am Fühlinger See	
Freitag, 05. Sep. 2014	14:00 – 20:00 Uhr	Ausgabe der Startunterlagen am Fühlinger See	
	14:00 – 20:00 Uhr	Bike Check-In	
Samstag, 06. Sep. 2014	07:00 – 10:00 Uhr	Ausgabe der Startunterlagen am Fühlinger See	
	07:00 – 09:30 Uhr	Bike Check-In (<i>für Gruppe 1</i>)	
	07:00 – 10:30 Uhr	Bike Check-In (<i>für Gruppe 2 / Company Team Cup</i>)	
	09:30 Uhr	Wettkampfbesprechung 1. Startgruppe	
	10:30 Uhr	Wettkampfbesprechung 2. Startgruppe	
	09:55 Uhr	Start Sportjournalisten	* (6501-6530)
	10:00 Uhr	Start 1. Startgruppe	*(5001-5500 + extreme)
	11:00 Uhr	Start 2. Startgruppe	*(5501-6000 + Company Team Cup + Carglass®)
	Ca. 13:30 Uhr	Siegerehrung	
	Ca. 14:30 Uhr	Siegerehrung Company Team Cup	
	13:00 – 17:00 Uhr	Bike Check-Out	

Donnerstag 04. Sep. 2014	16:00 – 20:00 Uhr	Ausgabe der Startunterlagen am Fühlinger See	
Freitag, 05. Sep. 2014	14:00 – 20:00 Uhr	Ausgabe der Startunterlagen am Fühlinger See	
	14:00 – 20:00 Uhr	Bike Check-In	
Samstag, 06. Sep. 2014	07:00 – 11:30 Uhr	Ausgabe der Startunterlagen am Fühlinger See	
	08:00 – 11:30 Uhr	Bike Check-In (für 1. Startgruppe)	
	08:00 – 12:30 Uhr	Bike Check-In (für 2. Startgruppe)	
	12:00 Uhr	Wettkampfbesprechung	
	12:30 Uhr	Start 1. Startgruppe	*(3001-3500) + Carglass®
	13:30 Uhr	Start 2. Startgruppe	*(3501-4000 + Olympic extreme + Staffeln)
	ca. 14:30 Uhr	Zieleinlauf Topathleten	
	17:30 Uhr	Siegerehrung	
	16:30 - 19:00 Uhr	Bike Check-Out	

+++Rahmenprogramm+++

Donnerstag, 04. Sep. 2014	16:00 – 20:00 Uhr	Triathlon-Messe am Fühlinger See
	16:00 – 20:00 Uhr	Neopren-Testschwimmen am Fühlinger See
Freitag, 05. Sep. 2014	14:00 – 20:00 Uhr	Triathlon-Messe am Fühlinger See
	16:00 – 20:00 Uhr	Neopren-Testschwimmen am Fühlinger See
	ab 18:30 Uhr	Pasta-Party im Maritim Hotel mit Musik, Interviews der Top-Athleten, Show-Acts und allgemeiner Wettkampfbesprechung
Samstag, 06. Sep. 2014	09:00 – 20:00 Uhr	Triathlon-Messe am Fühlinger See
	09:00 – 20:00 Uhr	Neopren-Testschwimmen am Fühlinger See
	ca. 16:00 Uhr	Preisverleihung Carglass®-Gewinnspiel
Sonntag, 07. Sep. 2014	04:30 – 23:00 Uhr	Shuttleservice Fühlinger See – Innenstadt
	08:00 – 23:00 Uhr	Shuttleservice Parkplätze Fühlinger See
	06:00 – 13:00 Uhr	Triathlon-Messe am Fühlinger See
	06:00 – 13:00 Uhr	Neopren-Testschwimmen am Fühlinger See
	10:00 – 23:00 Uhr	Triathlon-Messe am Ziel
	ca. 17:00 Uhr	Flower Ceremony Cologne 226



+++Pasta Party+++

Die Pasta Party mit verschiedenen Nudelgerichten und Salaten (in Buffetform) findet am Freitag, den 05.09.2014 ab 18:30 Uhr im Maritim Hotel mit Musik, Interviews der Top-Athleten, Show-Acts und allgemeiner Wettkampfbesprechung statt. Karten (Pasta-Party inkl. Essen und einem Frei-Getränk) können in begrenzter Menge noch an der Abendkasse für € 15,- erworben werden.

3. Startunterlagen

Zur Abholung der Startunterlagen halte bitte die **E-Mail mit deiner Startnummer** bereit. Folgende Dinge erhältst du:

- Große Startnummer (beim Radfahren auf dem Rücken, beim Laufen vorne zu tragen)
 - 3 selbstklebende Helmnummern, jeweils links, rechts und vorne auf dem Helm zu befestigen
 - 1 selbstklebende Fahrradnummer, bitte an der Sattelstütze wie ein Fähnchen befestigen, sodass sie von beiden Seiten lesbar ist
 - 1 grüner Starterbeutel + 1 selbstklebende Beutelnummer (schwarze Schrift)
 - **Timing Chip von Time2Finish inklusive Neoprenband! Es ist ausschließlich dieser Zeitmess-Chip, den Du von uns erhältst, zu benutzen. Ein anderer Transponder/Chip (z.B. ChampionChip) kann NICHT verwendet werden. Der Transponder ist während des gesamten Wettkampfes am linken Fußgelenk zu tragen! OHNE Transponder oder mit dem Transponder an einer anderen Stelle kann KEINE Zeitmessung für dich stattfinden! Der Transponder muss beim Rad Check-out inklusive Band wieder abgegeben werden. Bei Verlust des Transponders werden 40 € in Rechnung gestellt.**
 - 1 farbiges Armband, welches vor dem Bike Check-In anzulegen und erst NACH dem Bike Check-Out wieder abzulegen ist. Eintritt in die Wechselzone wird NUR mit diesem Bändchen gewährt. Folgende Farbverteilung der Bändchen:
 - CologneKids: grünes Bändchen
 - **CologneSmart/ Company Cup: weißes Bändchen**
 - **CologneOlympic: blaues Bändchen**
 - Cologne226 half: schwarzes Bändchen
 - Cologne Hawaii-Special: orangenes Bändchen
 - Cologne226: rotes Bändchen
 - **Cologne226 extreme+: weißes und rotes Bändchen**
 - **Cologne226 half extreme: weißes und schwarzes Bändchen**
 - **CologneOlympic extreme: weißes und blaues Bändchen**
- falls bestellt: gelbes Bändchen für die Pasta Party

4. Wettkampfinfos

+++Wechselzone+++



+++ Vor dem Triathlon +++



- Nach- und Ummeldungen sind noch am Wettkampfwochenende möglich, solange Nachmeldekapazitäten vorhanden sind.
- Bringe das Geld in bar für die Begleichung der Startgebühr vor Ort mit.
- Wenn du deine Startgruppe wechseln möchtest, ist die für Einzelstarter auf der CologneSmart und CologneOlympic gegen eine Bearbeitungsgebühr von € 25 im Race Office am Fühlinger See bei der Abholung der Startunterlagen möglich. Staffelathleten haben diese Option nicht!

- Der Zeitnahmetransponder befindet sich in den Startunterlagen bei eurer Startnummer mit einem Neopren-Chipband. NUR dieser Transponder ist während des kompletten Rennens am **linken Fußgelenk** zu tragen! Andere Zeitnahmetransponder wie z.B. der Championchip sind nicht kompatibel mit dem Chipsystem. Es kann dann KEINE Zeitnahme erfolgen!!
- Vor dem Einchecken in die Wechselzone bitte Rad und Helm mit den ausgegebenen Klebenummern versehen und zur Kontrolle den Kampfrichtern vorzeigen. Ebenso ist die Startnummer beim Einchecken vorzuzeigen. Das Einchecken des Rades ist NUR möglich wenn ihr den Helm samt Aufklebern, das Rad mit Aufkleber, die Startnummer dabei habt und euer Bändchen am Arm!
- Oberarm- und Wadenbeschriftung ist obligatorisch für ALLE Starter. Die Beschriftung wird in der Wechselzone durchgeführt. Jeder Starter muss selbst dafür sorgen, dass er seine Beschriftung bekommt.
- Die Startnummer bitte an einem Gummiband befestigen (bei den Staffeln können die Startnummern natürlich auch mit Sicherheitsnadeln am Trikot befestigt werden). Sie darf während des Schwimmens nicht getragen werden und ist auf dem Rad am Rücken, beim Laufen vorne zu tragen.
- Bei der CologneSmart und der CologneOlympic werden alle Sachen in der Wechselzone am Rad deponiert. Ihr habt nur eine Wechselzone am Fühlinger See.
- Als Veranstalter haben wir keine Leih- oder Ersatzhelme vor Ort. Eventuell gibt es diese Möglichkeit bei unseren Messeausstellern.
- **Es ist NICHT erlaubt in einer anderen Startgruppe zu starten als eingeteilt! Wenn ihr in einer anderen Startgruppe startet, bekommt ihr KEINE korrekte Zielzeit und werdet aus der Wertung genommen!**
- **Solltet ihr euch kurzfristig dazu entschließen doch nicht zu starten, habt euer Rad aber schon eingescheckt, meldet euch bitte kurz bei uns unter der Triathlon-Hotline ab: 0221-7093015!**

+++ Schwimmen +++



- Der Schwimmeinstieg befindet sich für ALLE am Bootssteg hinter dem Regattaturm. Bitte nutzt den Ponton für den Schwimmeinstieg und nicht den Uferrand!! **Am Ponton muss jeder Athlet einmal über die Zeitmessmatte zur Registrierung laufen, sonst gibt es keine Zeitmessung! Außerdem dient dies als zusätzliche Sicherheitsmaßnahme!**
- **CologneSmart: 700 m (1. Boje)**

- **CologneOlympic:** 1500 m (2. Boje),
- An der Wendeboje sind Wettkampfrichter positioniert. Abkürzen beim Schwimmen wird mit Disqualifikation geahndet.
- Die vom Veranstalter gestellte Schwimmkappe ist unbedingt zu tragen.
- Falls die Wassertemperatur mehr als 23,9 °C betragen sollte, wird das Tragen von Neoprenanzügen untersagt.

+++ Radfahren +++



- **Vorsicht bei der Auffahrt auf die Industriestraße! – Bitte unbedingt die Warnhinweise der Streckenposten beachten! Fahnschwenker weisen auf Gefahrenstellen hin. Bitte Tempo reduzieren und nicht überholen! Bodenwellen, Schlaglöcher und andere Fahrbahnschäden können leider nicht ausgeschlossen werden. Fahrt bitte aufmerksam!**
- Es ist zu fahren:
CologneSmart: 2 Runden (je 13 km)
CologneOlympic: 3 (je 13 km)
- Das Tragen eines Fahrradhelms ist Pflicht!! Der Fahrradhelm muss geschlossen sein, sobald und solange du das Fahrrad in der Hand hast (auch in der Wechselzone).
- Jeder startet auf eigene Gefahr. Es gilt die StVO und damit auch das Rechtsfahrgebot auf der Radstrecke! Trotz abgesperrter Strecke können sich Kraftfahrzeuge, u.a. KVB-Linienbusse darauf befinden. **Feuerwehr oder Krankenwagen haben IMMER Vorfahrt!**
- Für alle gilt das Windschattenfahrverbot! Verwarnte Athleten bekommen eine Zeitstrafe von 2 Min auf der CologneSmart und 4 Min auf der CologneOlympic (Penalty-Box am Fühlinger See). Wer von einem Wettkampfrichter eine Karte bekommen hat, muss sich nach der Radstrecke in der Penaltybox (am Fühlinger See) seine Startnummer markieren lassen. Nur Profi-Athleten müssen ihre Zeitstrafe absitzen, bei den Altersklassenathleten wird die Zeitstrafe auf die Zielzeit addiert (Die Startnummermarkierung muss TROTZDEM in der Penalty-Box abgeholt werden!).
- Fahr bitte im Interesse aller umsichtig und fair, überhole mit Abstand nach vorne und seitlich bitte zügig und nur links.
- Die Verpflegungsstelle befindet sich an folgendem Punkt:
- nach der Ausfahrt vom Fühlinger See

- Leere Radflaschen bitte in die vorgesehenen Behälter werfen. Das Wegwerfen von Flaschen und anderem Müll auf der Strecke führt zu einer Verwarnung!
- Die Verpflegungsstellen sind alle in folgender Reihenfolge aufgebaut: Wasser, Iso, Cola, (Gels, Bananen) Wasser.

+++ Laufen +++

- **CologneSmart:** 1 Runde um den See und dann ins Ziel
- **CologneOlympic:** 1 Runde um den See und dann noch bis zum Wendepunkt und zurück
- Verpflegungsstellen sind ca. alle 2 bis 2,5 km; bitte Becher und Schwämme in die aufgestellten Behälter werfen; dadurch ersparst du den Helfern viel Arbeit. Danke!!
- Die Verpflegungsstellen sind alle in folgender Reihenfolge aufgebaut: Iso, Cola, Wasser, Gels Bananen, Brot / Herzhaftes, Wasser, Schwämme
- Denk an die Spendenmatte von *Giving Back*. Tue Gutes und laufe drüber ☺

+++Staffeln+++

- Bitte pro Staffel nur den einen Transponder (der sich in den Startunterlagen befindet) mit dem entsprechenden Neoprenband verwenden.
- Der Wechsel erfolgt in der Wechselzone durch Übergabe des Transponders; der Schwimmer hat keine Nummer; Radfahrer und Läufer haben jeweils eine Startnummer.
- Bitte bleibt beim Wechsel an eurem Platz am Fahrradständer; Einlaufen bitte nur außerhalb der Wechselzone.
- Jeder Staffelteilnehmer bekommt ein Bändchen damit ihr alle in die Wechselzone könnt, wo der Wechsel auch für euch stattfindet.
- Ein gemeinsamer Zieleinlauf ist möglich und erwünscht!

+++ Nach dem Triathlon+++





- Die Abgabe der Transponder erfolgt beim Bike-Check-Out in der Wechselzone.
- **Beim Check-Out wird der Transponder nochmals eingelesen. Hierdurch kann es beim Check-Out zu kleinen Verzögerungen kommen. Wir bitten euch um Verständnis, zumal es der Sicherheit eurer Bikes dient.**
- Für den Bike-Check-out benötigt ihr: euer Athleten-Bändchen, die Startnummer, den Transponder (bei Verlust des Transponders werden euch € 40,- in Rechnung gestellt.)
- Für den Fall von Dopingproben muss sich jeder Teilnehmer im Zielbereich ausweisen können bzw. einen Ausweis innerhalb von maximal 60 Minuten vorlegen.
- Im Athletesgarden erwartet euch ein sehr reichhaltiges Finisher-Buffer. Hier soll es euch an nichts fehlen, denn das habt ihr euch hart erarbeitet! Diese Verpflegung und der Bereich ist NUR für Athleten. Das Herausgeben von Verpflegung an Bekannte ist nicht erlaubt. Jeder Finisher soll hier nach seinem Zieleinlauf die gleiche Auswahl haben – egal wann er ins Ziel kommt! Das geht nur wenn ihr uns dabei helft! Wir bitten hier um euer Verständnis!
- Wie schon in den letzten Jahren werden wir auch in diesem Jahr von den Physiotherapie-Schülern der Döpferschule unterstützt. Nach eurem Triathlon könnt ihr euch also in die Hände der angehenden Physiotherapeuten begeben und euch und eure Muskeln entspannen! 😊

5. Rund um den Triathlon

+++Neoprenverleih und Neopren-Testschwimmen+++



Sportshop-Triathlon.de

Auch in diesem Jahr habt ihr wieder die Möglichkeit beim kostenlosen Neopren-Testschwimmen von Sportshop-Triathlon.de beim CCTW Triathlon in Köln am Fühlinger See mitzumachen.

Der Neotest ist an folgenden Tagen möglich:

Donnerstag 4.9. zwischen 16 und 20 Uhr

Freitag 5.9 zwischen 16 und 20 Uhr

Samstag 6.9. zwischen 9 und 20 Uhr

Sonntag 7.9. zwischen 6 und 13 Uhr

Ihr könnt Neos von Aqua Sphere, Orca, Sailfish und ZAOSU testen. Wer noch einen Neoprenanzug für den Wettkampf benötigt, kann sich einen solchen auch gebührenpflichtig ausleihen. Das Ausleihen ist ab 50 Euro möglich.

Mehr Informationen zum Neotest und zum Neoverleih findet ihr auf Neotest.de oder im Ladenlokal in Köln-Marsdorf, Max-Planck-Str. 22, Tel.: 02234-9333088!

Ihr findet den Verkaufsstand von Sportshop-Triathlon vor Ort natürlich mit vielen Artikeln für Triathleten direkt neben der Regattabahn.

Das Sportshop-Triathlon Team freut sich über euren Besuch!



+++Spendenmatte von Giving Back - Eine Carglass® Initiative+++

Den sportlichen „Spirit“ der Teilnehmer des CCTW möchten wir auch 2014 wieder nutzen, um hilfsbedürftige Menschen zu unterstützen.

Erstmalig haben wir in diesem Jahr eine Spendenmöglichkeit in Kombination mit der Anmeldung zum CCTW angeboten und sind von dem Ergebnis und der Hilfsbereitschaft der Sportler begeistert. Vielen Dank bereits heute an die vielen teilnehmenden Triathleten, die diese Möglichkeit genutzt und auf diesem Wege einen Spendenbeitrag an Giving Back geleistet haben.

Auch beim CCTW 2014 wird es darüber hinaus wieder auf der Laufstrecke eine Spendenmatte der Carglass-Stiftung „Giving-Back“ geben, von der wir hoffen, dass sie von vielen genutzt wird. So hat jeder Läufer die Möglichkeit, durch Überlaufen der Matte ein Signal für soziales Engagement zu setzen und mit 3,- Euro Menschen in Not zu unterstützen. Wir freuen uns, wenn sich auch hier wieder viele beteiligen.

302 Läufer haben diese Möglichkeit beim CCTW 2013 genutzt und rund 1.900 EUR Spendengelder an Giving Back überwiesen. Eine schöne Summe, die wir gerne in 2014 noch toppen würden. Unterstützt haben wir mit dem Geld aus 2013 u.a. das Kölner Kinderkrankenhaus mit einem dringend benötigten Auto für Hausbesuche der Nachsorgeschwester.

Glücklicherweise haben wir auch viele prominente Mitstreiter, die für uns an den Start gehen. Beim letztjährigen CCTW waren Ulrike Von der Groeben, Shary Reeves und Florian Ambrosius als Promi-Team für Giving Back dabei und konnten dank großzügiger Sponsoren 5.000,- Euro für die Stiftung einnehmen. Shary und Florian werden auch dieses Jahr wieder für Giving Back an den Start gehen. Darüber hinaus freuen wir uns auf drei Gäste aus Südafrika, die als Team für die von uns unterstützte Hilfsinitiative „Afrika Tikkun“ starten. Eine aufregende und motivierende Erfahrung für die jungen südafrikanischen Athleten, die einen Teil des CCTW Spirits am Ende des Wochenendes mit nach Hause tragen.

Giving Back hilft aber nicht nur finanziell, sondern auch durch persönliches Engagement. Bundesweit setzen sich Carglass® Mitarbeiter für soziale Einrichtungen und Projekte in ihren Regionen ein und unterstützen diese tatkräftige z.B. beim Sommerfest des Kölner Kinderkrankenhauses mit einem bunten Programm für die kleinen Patienten und ihre Familien.

Gebt auch ihr etwas von Eurer positiven Energie an Hilfsbedürftige weiter und helft aktiv mit, indem ihr die Stiftung Giving Back und ihre Projekte durch das Überlaufen der Spendenmatte mit € 3,- unterstützt.

Zu diesem Zwecke erklären sich die Teilnehmer, die die Spendenmatte überlaufen, damit einverstanden, dass ihre Daten (Name und E-Mail-Adresse) an Giving Back weitergegeben werden.

Nach der Veranstaltung übersendet time2 finish, die dieses Projekt ebenfalls unterstützen, jedem Spendenmatten-Überläufer ein Anschreiben mit der Bitte um Überweisung.

Wo ist die Spendenmatte?

Am Samstag befindet sich die Spendenmatte kurz nach dem Verlassen der Wechselzone bzw. kurz vor Kilometer 7. Die Athleten der CologneSmart und CologneOlympic können die Matte somit zwei Mal überlaufen.

Neben dem regulären Betrag von € 3 freut sich Giving Back natürlich auch über die Überweisung weiterer Spendengelder an:



Kontoinhaber: Giving Back
Bank: Commerzbank Köln
BLZ: 37040044
Konto-Nr.: 501468300
BIC: COBADEFF370
IBAN: DE88370400440501468300
Verwendungszweck: Spendenmatte CCTW

Bis zu einem Betrag von € 200 ist der Kontoauszug, aus dem die Überweisung hervorgeht, als Nachweis für das Finanzamt ausreichend.

Über höhere Beträge erstellt Giving Back eine steuerlich anerkannte Spendenquittung (hierfür muss der Spender bei der Überweisung seine Adresse angeben, auf die die Bescheinigung ausgestellt werden soll).

Mehr Informationen zu Giving Back findet ihr hier: www.giving-back.de

+++Ihr persönlicher Zieleinlauf beim Carglass® Cologne Triathlon 2014 als Video im Internet präsentiert von der BKK Mobil Oil!+++

Den Fühlinger See durchschwommen, den Puls auf dem Rennrad hochgetrieben, die Laufstrecke absolviert und glücklich im Ziel angekommen: Das sind Momente, die einen Finisher auch nach dem Triathlon nicht loslassen. Die BKK Mobil Oil sorgt dafür, dass Ihr persönlicher Zieleinlauf für die Ewigkeit festgehalten wird: Mit Ihrem persönlichen BKK Mobil Oil-Finisher Clip!

Kostenloses Online Video

Erleben Sie Ihr Laufhighlight aus Sicht der Zielkamera. Besuchen Sie dazu einfach ab Mittwoch, 10.09.2014, die Webseite www.bkk-mobil-oil.finisherclip.de. Wählen Sie Ihr Event aus, geben dort Ihren Namen oder die Startnummer ein und schon lässt sich Ihr persönliches „Finish“ online abspielen und bei Facebook mit Freunden und der Familie teilen – und das alles kostenlos!

Weitere Infos unter www.bkk-mobil-oil.finisherclip.de Fragen an info@finisherclip.de

Viel Erfolg wünscht Ihnen Ihre BKK Mobil Oil!

**Viel Erfolg und einen schönen Wettkampf wünscht dir
das Orga-Team vom Carglass® Cologne Triathlon Weekend!**

**Weitere aktuelle Wettkampfinfos und detaillierte Pläne sowie später auch Ergebnisse,
Urkundendruck und Fotos findest du unter
www.colognetriathlonweekend.de**



Entry Confirmation
Carglass® Cologne Triathlon Weekend
-CologneSmart and CologneOlympic-
Please show this document at the registration desk

You will take part at the Carglass® Cologne Triathlon Weekend from September 05th to September 07st 2014! **Please print the e-mail with your start number and take it with you to the registration desk!** Consult the event schedule below to determine the start time corresponding to your race number. Apart from confirming your entry, this document aims to provide you with the most important details of the event. **It is possible to change the starting group at our race office at lake Fühlinger See by paying 25€ fee.**

If you still have questions AFTER reading this, visit our website (www.colognetriathlonweekend.de), phone us on +49 221-2949933 or +49 221-16995673 or get in touch by e-mail (info@willpowerraces.de).

1. General Information

Approach	S. 14
Parking	S. 15

2. Time Table

CologneSmart	S. 15
CologneOlympic	S. 16
Framework Programm	S. 16
Pastaparty	S. 16

3. Race Kit Info

S. 16

4. Race Info

Transition area	S. 17
Before the Triathlon	S. 18
Swimming	S. 19
Biking	S. 20
Running	S. 21
Relays	S. 21
After the Triathlon	S. 21

5. All around the Event

Neoprene Rental	S. 22
Donation mat from Giving Back	S. 23
Video of Finish Line Arrival	S. 24

1. General Information

+++Approach+++

By car to the start and finish areas:

Lake Fühlinger See



Via expressway A1: Take exit Köln-Niehl/Fühlingen and follow Industriestraße (direction Fühlingen/Worringen). After approx. 2 km turn left (direction Fühlingen/Worringen). After approx. 700 m (crossing the regatta course – P5 to your right) turn left at the traffic lights onto Neusser Landstraße (B9), signs for Zentrum (Centre).

After 1.4 km turn left onto Oranjenhofstraße and after 400 m enter car park P2. Please use also car parks P3, P4 and P5.

The exact destination address is: **Regattaturm Fühlinger See, Oranjenhofstr. 103, 50769 Köln**

Please follow signs to the car parks!

By public transport (KVB: Kölner Verkehrs-Betriebe) to Lake Fühlinger See:

Lake Fühlinger See is accessible using the KVB public transportation network from all over Cologne at almost all times of the day and night, including 4 am or 5 am in the morning. Journey time approx. 30 to 40 minutes from the city centre with 1 or 2 transfers.



Visit www.kvb-koeln.de for an interactive travel planner. As your destination (at Lake Fühlinger See) enter: Seeberg. This stop is close to P3. Signs direct you to the start/finish area.

+++Parking+++

Fühlinger See

From Thursday to Sunday car park P2 may be used by athletes and spectators as long as there are free spaces (capacity approx. 800 spaces). P2 is approx. 10 minutes by foot (350m) from the start/finish area and can only be reached by car on Saturday and Sunday via Oranjehofstraße. Parking is fee required – it costs 2, 50 € per day. You save time if you bring exact change.

Attention: Remove bicycles from vehicle roofs before parking, low car park roof (1.80m)! Drivers of camper vans etc. please use car park P3!

We also recommend using the other car parks P3-5. The footpath is clearly signposted.

Please use the signed car parks both on race day and when you pick up your race kit info. In the last years some cars needed to be removed and this is much more expensive then 2, 50 € for the car park. ☺

2. Time Table

*range of race numbers, that start in this wave

Cologne | Smart
0,7 km | 24 km | 7 km

inkl. **Company Team Cup** and
Cologne Sport Journalist Smart (German Triathlon-Championship for sport journalists)

Thursday, 04. Sep. 2014	16:00 – 20:00 h	Issuance of starting documents at lake Fühlinger See	
Friday, 05. Sep. 2014	14:00 – 20:00 h	Issuance of starting documents at lake Fühlinger See	
Saturday, 06. Sep. 2014	14:00 – 20:00 h	Bike Check-In (1. Starting group)	
	07:00 – 10:00 h	Issuance of starting documents at lake Fühlinger See	
	07:00 – 09:30 h	Bike-Check-In (1. Starting group)	
	07:00 – 10:30 h	Bike Check-In (2. Starting group/Company Team Cup)	
	09:30 h	Pre-Race Meeting (1. Starting group)	
	10:30 h	Pre-Race Meeting (2. Starting group)	
	09:55 h	Start sport journalists	*6501-6530
	10:00 h	Start 1st starting group	*5001-5500 + extremes
	11:00 h	Start 2nd starting group	*5501-6000 + Company Team Cup+Carglass®)
	approx. 13:30 h	Award Ceremony	
approx. 14:30 h	Award Ceremony Company Team Cup		
	13:00 – 17:00 h	Bike Check-Out	

Thursday, 04. Sep. 2014	16:00 – 20:00 h	Issuance of starting documents at lake Fühlinger See	
Friday, 05. Sep. 2014	14:00 – 20:00 h	Issuance of starting documents at lake Fühlinger See	
	14:00 – 20:00 h	Bike Check-In	
Saturday, 06. Sep. 2014	07:00 – 11:30 h	Issuance of starting documents at lake Fühlinger See	
	08:00 – 11:30 h	Bike Check-In (1. Starting group)	
	08:00 – 12:30 h	Bike Check-In (2. Starting group)	
	12:00 h	Pre-Race Meeting	
	12:30 h	Start 1 st starting group	*3001-3500 +Carglass®
	13:30 h	Start 2nd starting group	*3501-4000 + Olympic extreme + relay)
	approx. 14:30 h	finish top athletes	
	17:30 h	Award Ceremony	
	16:30 till 19:00 h	Bike Check-Out	

+++Framework Programme+++

Thursday, 04. Sep. 2014	16:00 – 20:00 h	triathlon expo at lake Fühlinger See
	16:00 – 20:00 h	neoprene-test-swim at lake Fühlinger See
Friday, 05. Sep. 2014	14:00 – 20:00 h	triathlon expo at lake Fühlinger See
	16:00 – 20:00 h	neoprene-test-swim at lake Fühlinger See
	from 18:30 h	pasta party at Maritim hotel with music, interviews of the top athletes, show acts and general pre-race information
Saturday, 06. Sep. 2014	09:00 – 20:00 h	triathlon expo at lake Fühlinger See
	09:00 – 20:00 h	neoprene-test-swim at lake Fühlinger See
	16:00 h	award ceremony Carglass® lottery
Sunday, 07. Sep. 2014	06:00 – 13:00 h	triathlon expo at lake Fühlinger See
	06:00 – 13:00 h	neoprene-test-swim at lake Fühlinger See
	10:00 – 23:00 h	triathlon expo at finish area
	approx. 17:00 h	Flower Ceremony Cologne 226

+++Pasta Party+++

The pasta party with different pasta dishes and salads (in buffet form) will take place on Friday, September 05, 2014 from 18:30 o'clock at the Maritim Hotel. We offer you music, interviews with the top athletes, show acts and a general pre-race meeting. Tickets (pasta party, incl. food and one free drink) can be obtained in limited quantities at the evening box office.

3. Race Kit Info

To pick up your race kit, please present a print-out of the e-mail with your start number.

You will receive the following items:

- Big start number: wear this number on your back whilst cycling and on your front whilst running!

- 3 self-sticking helmet numbers: stick these numbers to the front, left and right side of your helmet
- 1 self-sticking bike number: fix this onto your saddle post for the number to be clearly visible from the left and right side
- 1 swim cap: must be worn during swim
- 1 green kit bag + 1 self-sticking bag number (black letters)
- **Time2Finish Timing Chip + neoprene fastener: Fix this around your left ankle. A different chip (e.g. ChampionChip) can NOT be used. You have to wear the Timing Chip through the whole race at your left ankle. If you do not, it is NOT possible to measure your time! The chip and fastener have to be returned at bike check-out. If participants fail to do so, a fee amount of € 40 will be charged by the organizer.**
- 1 colored wristband, to be worn from before bike check-in until after bike check-out. Admission to the transition areas will ONLY be permitted to participants wearing the wristband.

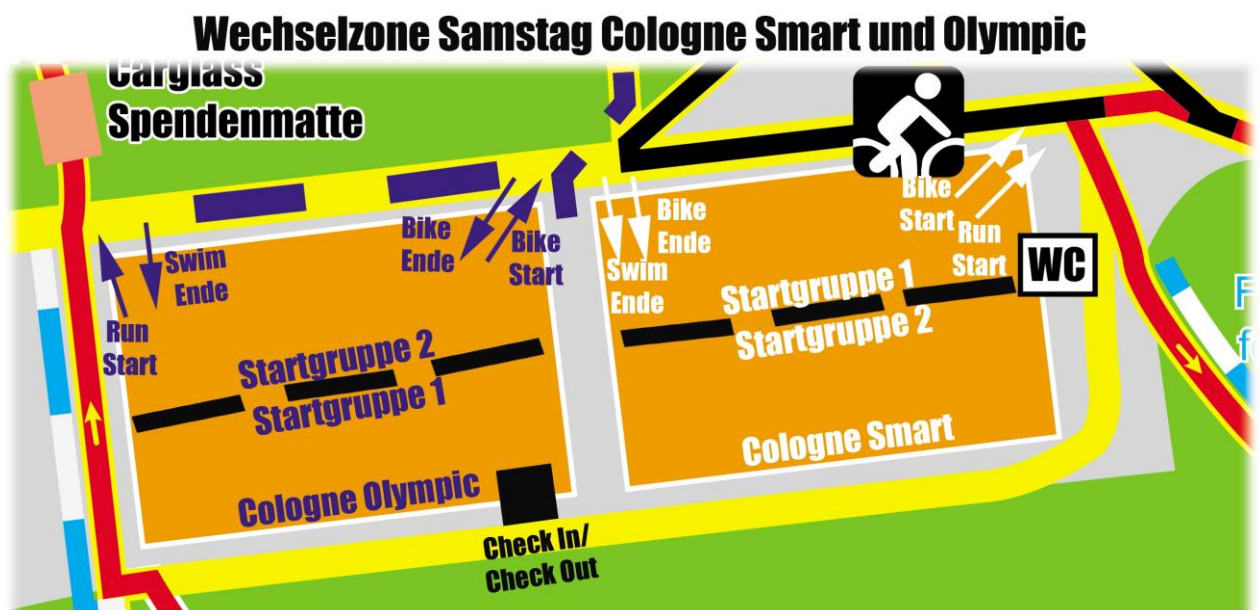
Colors of wristband depending on the distance:

- CologneKids: green wristband
- **CologneSmart/ Company Cup: white wristband**
- **CologneOlympic: blue wristband**
- Cologne226 half: black wristband
- Cologne226: red wristband
- Cologen Hawaii-Special: orange wristband
- **Cologne226 extreme+: white and red wristband**
- **Cologne226 half extreme: white and black wristband**
- **CologneOlympic extreme: white and blue wristband**

If ordered: 1 yellow wristband as ticket to the pasta party

4. Race Info

+++Transition Area+++



+++ Before the triathlon +++



- **New and amended entries are permitted on race weekend as long as we have slots available!**
- If you have not yet paid your entry fee, please pay the fee in cash upon arrival.
- If you start on the CologneSmart or CologneOlympic it is possible to change the start group when picking up your start documents at lake Fühlinger See in our Race Office. The fee for this service is € 25,- (payed in cash only).
- You will receive a timing chip as well as a neoprene band within the race pack.
- Please use **ONLY** this timingchip (provided by time2finish) on your left ankle! It is not possible to measure the time with a different chip (ChampionChip), since it is not compatible with the used system.
- On entering the transition area, please affix your self-adhesive race numbers to your bicycle and helmet and present these to the marshals for inspection. Your race numbers should also be shown at check-in. Otherwise access to the transition areas is not permitted.
- Upper arm and calf race number marking is obligatory for ALL contestants. Marking will take place in the transition area. Every starter has to make sure, that he or she is marked.
- Please attach race numbers with an elastic band (naturally, relay race numbers may also be attached with safety pins; you will receive two race numbers). On the swim stage, they may not be attached under the neoprene suit. On the cycling stage they must be worn on the back, on the running stage, on the front.
- CologneSmart and CologneOlympic: All possessions must be deposited with the cycle in the transition area. You do only have one transition area at the lake "Fühlinger See".

- We have no helmets for rental, maybe one of the exhibitors offer this.
- You have to start in your starting group! If you start in another starting group you will get an incorrect finish time and we have to take you out of the scoring!
- **If you decide to not participating, but you already checked in your bike: please contact us under our hotline: 0221-7093015 or inform one of our judges**

+++ Swimming +++



- ALL contestants access the swim course via the landing stage/jetty behind the Regatta tower. All athletes have to walk OVER the timing mat, otherwise your time measurement does not start and we have an additional security!
- **CologneSmart** = 700m (1st buoy)
- **CologneOlympic** = 1500m (2nd buoy),
- Referees will be monitoring the turning point. Taking short cuts in the swim stage will result in disqualification.
- The swim cap issued by the organizers must be worn.
- Should the water temperature significantly exceed 23.9°C, the organizers reserve the right to prohibit the wearing of neoprene suits.

+++ Biking +++



- **Attention! Approaching the Industriestraße! – Please strictly observe warnings and advice from marshals! Flags will signal dangerous areas. Please slow down and do not try to overtake! Sleepers, potholes and other street damages unfortunately can't be ruled out. Please drive attentively!**
- Distances:
 - **CologneSmart:** Two laps (13 km each)
 - **CologneOlympic:** Three laps (13 km each)
- You must wear a helmet!! Your helmet must be closed for as long as you hold the bike in your hand (also in the transition area!).
- You participate entirely at your own risk. Road traffic regulations apply: you must ride on the right! The course will be closed to traffic, but vehicles e.g. KVB buses may still be using the roads.
- Drafting is strictly prohibited for all riders! Athletes who are warned receive time penalties of 2 minutes CologneSmart and 4minutes CologneOlympic (penalty box at lake Fühlinger See). In the interests of all concerned, please ride in a courteous and fair manner, leave plenty of overtaking distance ahead and to the side of you, overtake quickly, and to the left. Possible penalty time must be served AFTER the cycling stage only by Pro-Athletes during the transition to the running stage. Age-group-Athletes need to get a sign on their race number at the penalty box. The penalty time will be added on you race time after finish.
- Please, in everyone's interest, you should cycle carefully at all times, overtake with reasonable distance, quickly and only on the left side!
- The aid station is located at the following positions:
 - behind the Fühlinger See exit

Please throw empty bottles in the provided container ONLY. Littering will be penalized.
- Aid stations feature (in the following order): Water, iso, cola, (gels, bananas), water. On Sunday we are additionally offering bars

+++ Running +++

- **CologneSmart:** One lap around the lake and then to the finish.
- **CologneOlympic:** One lap around the lake and then to the turning point and to the finish.
- There are aid stations every 2 to 2.5 km; Please throw cups and sponges into the containers provided, thus saving the helpers a great deal of effort. Thank you!!
- Aid stations feature (in the following order): Iso, cola, water, gels, bananas, bread / carbs, water, sponges
- Remember the Donation mat from *Giving Back*. Support a good thing and run over the mat! ☺

+++ Relays +++

- Per relay, please use only one registered timing chip you get in your starting documents.
- Handovers take place in the transition area with the handing over of the timing chip; the swimmer has no number; the cyclist and runner each have a race number.
- At handovers, please stay in your place at the cycle rack; warm-up only outside the transition area.
- Every relay participant will get a wristband, so that he/she is allowed to get into the transition area where the handover will take place
- Collective finishing is both permitted and desired! There are no restrictions for the CologneSmart distance and the CologneOlympic at lake Fühlinger See

+++ After the Triathlon+++





- Timing chips have to be returned with the check-out of the bike.
- Please don't forget to bring your timing chip, start number and wristband to the Check-Out. (losing the timing chip will cost you € 40,-)
- **Upon the check-out, the transponder will be read again. This leads to delays at check-out. We ask you to understand, especially since it is for the safety of your bike.**
- In case of doping tests, every contestant must be able to show an identity card in the finishing area or supply an identity card within 60 minutes.
- Within the athlete's garden, a rich buffet will be provided to the finishers. You shall want for nothing, you deserve it! The athletes' garden as well as the food is reserved to finishers ONLY. Sharing the food with friends is not permitted. Every finisher is supposed to receive the same service – regardless of his or her finish time. Thank you for your understanding.
- Sub-series athletes who succeed in beating their allotted time and thus win back their entry fee are requested to submit an (informal) invoice to Jeschke & Friends Veranstaltungsservice, Rubensstraße 5, 50999 Köln, stating the time achieved and your registration number! Refund does not happen automatically.
- Like the years before we get some support from the students of the physiotherapy school "Döpfer Schulen". So after your race you can relax there and get your muscles massaged.

5. All around the Event

+++Neoprene Rental+++



Sportshop-Triathlon.de

In this year you have again the possibility to participate at the free neoprene wetsuit test swimming from Sportshop-Triathlon.de at the CCTW at lake Fühlinger See.

Neoprene testing is possible on following days:

Thursday 4.9.: 16 - 20 h

Friday 5.9: 16 - 20 h

Saturday 6.9.: 9 - 20 h

Sunday 7.9.: 6 - 13 h

You can test wetsuits from Aqua Sphere, Orca, Sailfish und ZAOSU. If you need a neoprene wetsuit for race day you can chargeable rent one. Rental is possible from 50€ on.

You find more information to neoprene wetsuit test and neoprene rental on Neotest.de or in our shop in Köln-Marsdorf, Max-Planck-Str. 22, Tel.: 02234-9333088!

You find the sales booth of Sportshop-Triathlon of course locally with a lot of products for triathletes directly located next to the regatta course.

The Team of Sportshop Triathlon is pleased about your visit!



+++Donation mat from Giving Back - A Carglass® Initiative+++

We would like to use the sporting “spirit” of the participants of the CCTW again in 2014 to support those in need of help.

This year for the first time we offered a donation opportunity in combination with the CCTW registration and are pleased with the results and the athletes’ willingness to help. We would really like to thank everyone who has taken advantage of this possibility and made a donation to Giving Back.

In addition, at the CCTW we will also offer a donation mat for the Carglass charity “Giving Back” on the running course, which we hope that many of you will use. This gives every runner the chance to signal their interest in social engagement and simply by running over the mat agreeing to donate 3 Euro to people in need. We hope that many of you will participate in this, too.

302 runners used this chance in the CCTW 2013 and we were able to send about 1,900 Euros to Giving Back. A nice sum, which we would like to top in 2014. The money from 2013 was given to help support, amongst others, the Cologne Children’s Hospital, which desperately need an auto for house visits from the visiting nurses.

We were lucky enough to also have many prominent participants at the start. At last year’s CCTW Ulrike Von der Groeben, Shary Reeves and Florian Ambrosius there as a Star Team and thanks to some very generous sponsors, gathered 5000 Euros for the charity. Shary and Florian will be at the start for Giving Back again this year. We are also looking forward to three guests from South Africa, who will start as a team for the initiative “Afrika Tikkun”, which we also support. It will be an exciting and motivating experience for the young South African athletes, who will take home some of the CCTW spirit with that after the weekend.

Giving Back helps not only financially, but also with personal actions. All across Germany, Carglass® workers are active in social facilities and programs, and support these energetically, for example at the Cologne Children’s Hospital summer festival with a colorful program for the little patients and their families.

Give some of your positive energy to those in need and actively help the Giving Back charity and its projects with 3 Euro, simply by running over the donation mat.

By running over the mat, each participant declares thereby his or her agreement that his or her personal data (name and email address) be provided to Giving Back.

After the event, time2 finish, which also supports this project, will send everyone who stepped on the mat a request to transfer the money.

Where is the donation mat?

On Saturday the mat will be shortly after leaving the changing zone or around KM 7. The athletes in the CologneSmart and the CologneOlympic can hit the mat twice.

In addition to the agreed-upon sum of 3 Euros, Giving Back would naturally be happy to accept further donations at:

Account name: Giving Back
Bank: Commerzbank Köln
BLZ: 37040044
Account nr.: 501468300



BIC: COBADEFF370
IBAN: DE88370400440501468300
Purpose: Spendenmatte CCTW

The German Financial Office will accept your account print-out showing the transfer as proof, for up to 200 Euros.

For higher donations, Giving Back will issue a tax-office-recognized donation receipt (for this, the donor must provide his or her mailing address by the transfer so that this receipt can be issued).

More information about Giving Back can be found here: www.giving-back.de

+++Your personal finish line arrival at the Carglass® Cologne Triathlon 2014 as a video on the internet presented by BKK Mobil Oil!+++

You have swum the Fühlinger See, raised your pulse on the bike, finished the run and happily crossed the finish line: those are moments which you never forget after finishing a triathlon. BKK Mobil Oil will now see to it that your personal finish arrival will be held for eternity: **With your own personal BKK Mobil Oil Finisher Clip!**

Experience your running highlight from the view of the finish line camera. As of Wednesday, September 10, visit the website www.bkk-mobil-oil.finisherclip.de. Select your event, enter your name or start number and your own personal „finish“ will play online, a video you can share on Facebook with your friends and family – **and it is free!**

More information is available at www.bkk-mobil-oil.finisherclip.de Send questions to info@finisherclip.de

BKK Mobil Oil wishes you much success!

The very best of luck and enjoy the race!

The Carglass® Cologne Triathlon Weekend organizing team

For the latest information and detailed plans, and results, certificate printing and photos after the race, please visit

www.colognetriathlonweekend.de