



Meldebestätigung

Carglass® Cologne Triathlon Weekend

-Cologne226 / Cologne226 half / Cologne Hawaii-Special-

(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.

Die Startgruppen können NICHT gewechselt 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. 4
Shuttlebus	S. 5

2. Zeitpläne

Cologne226	S. 6
Cologne226 half	S. 7
Cologne Hawaii-Special	S. 8
Rahmenprogramm	S. 8
Pastaparty	S. 9

3. Startunterlagen

Beutelinfos	S. 10
-------------	-------

4. Wettkampfinfos

Wechselzone I	S. 11
Wechselzone II	S. 11
Vor dem Triathlon	S. 12
Schwimmen	S. 13
Radfahren	S. 14
Laufen	S. 15
Staffel	S. 16
Nach dem Triathlon	S. 16

5. Rund ums Event

Neoprenverleih und Neopren-Testschwimmen	S. 17
Spendenmatte von Giving Back	S. 17
Video Zieleinlauf	S. 18
Zuschauerinformation	S. 18

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.

Die Oranjenhofstraße / P2 kann am Sonntag zwischen 6.30 und 18.00 Uhr NICHT angefahren werden (auch geparkte Fahrzeuge können nicht wegfahren). Bitte nutze zu diesen Zeiten vor allem die Parkplätze 3 bis 5. Von P4 und P5 gibt es einen Shuttle-Bus zu P3. Von dort ist es noch ca. 1 km bis zum Regattaturm.

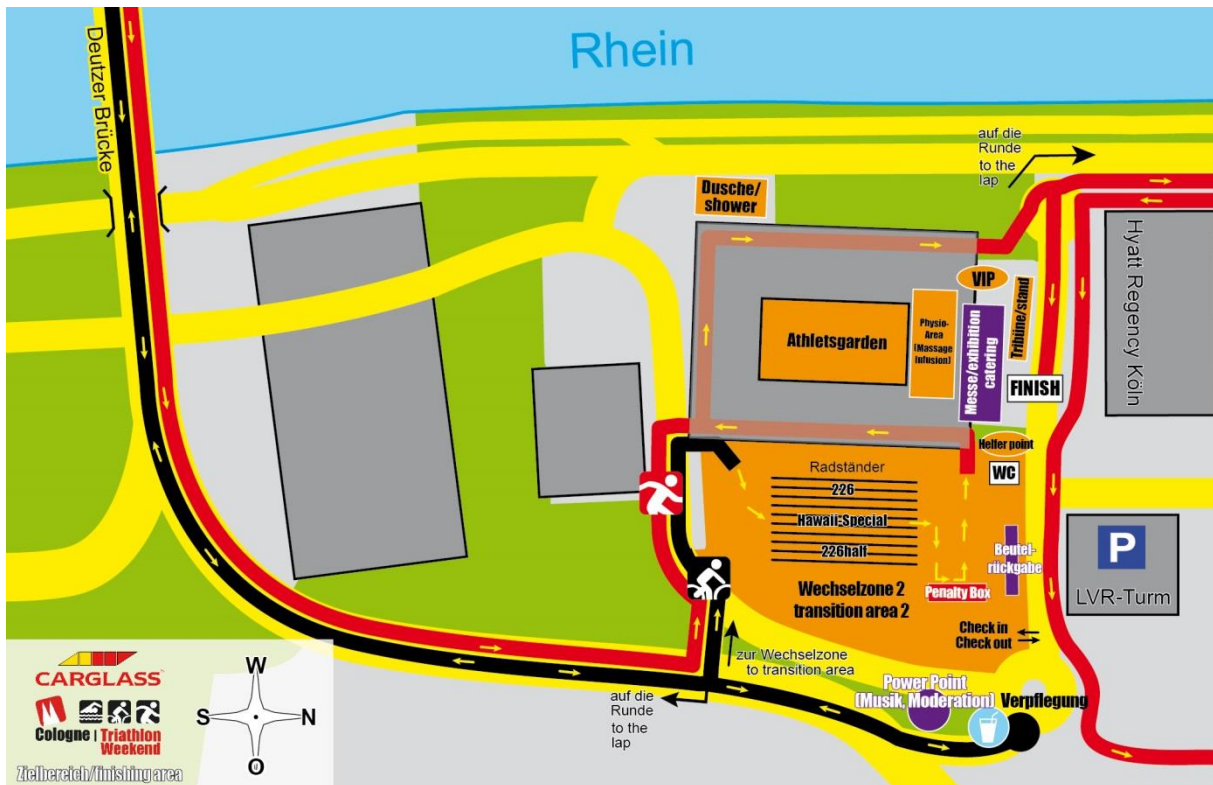
Die Zieladresse lautet: **Start-/Zielhaus Regattaturm Fühlinger See, Oranjenhofstr. 103, 50769 Köln**

Vor Ort bitte der Auschilderung 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, auch morgens um 4 oder 5 Uhr. 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 und ist gleichzeitig auch die Haltestelle für den Shuttlebus. Der Weg zum Start-/Zielbereich ist beschildert.

Zielbereich/Wechselzone II (Sonntag)/LVR-Gebäude



Die genaue Zieladresse lautet: **Landeshaus LVR, Kennedy-Ufer 2, 50679 Köln.**

Mit dem Auto zum Zielbereich / zur Wechselzone II

Bitte beachte, dass sich der Zielbereich/LVR Landeshaus in der Umweltzone der Stadt Köln befindet und nur Fahrzeuge mit gültiger Plakette in diese einfahren dürfen.

Von Süden (über die A559):

Von der A4 oder der A59 wechselt ihr auf die A559 Richtung Köln-Zentrum. Am Ende der A559 fahrt ihr geradeaus in den Tunnel. Hinter dem Tunnel fahrt ihr weiter geradeaus auf die Opladener Straße. Nach der fünften Ampel biegt ihr leicht rechts in die Hermann-Pünder-Straße ab. Nach ca. 200 m befindet sich das LVR Landeshaus/Wechselzone II auf der linken Seite. Beachtet bitte, dass die Hermann-Pünder-Straße aber im Zielbereich entsprechend gesperrt ist.

Von Norden/Osten (über die A4):

Am Autobahnkreuz Köln-Ost fahrt ihr auf die A4 in Richtung Köln-Zentrum. An der Ausfahrt Deutz/Messe verlasst ihr die Autobahn und fahrt über den „Pfälzischen Ring“ bis zur Bahnunterführung. Hinter der Bahnunterführung an der Ampel biegt ihr rechts in die Opladener Straße ab. Nach der vierten Ampel müsst ihr leicht rechts abbiegen in die Hermann-Pünder-Straße. Nach ca. 200 m befindet sich das LVR Landeshaus/Wechselzone II auf der linken Seite. Beachtet bitte, dass die Hermann-Pünder-Straße aber im Zielbereich entsprechend gesperrt ist.



von Norden (über die A57):

Am Autobahnende der A57 fährt ihr geradeaus auf die „Innere Kanalstraße“. Den Rhein überquert ihr auf der Zoobrücke und an der Ausfahrt Deutz/Messe biegt ihr ab und fahrt über den „Pfälzischen Ring“ bis zur Bahnunterführung. Hinter der Bahnunterführung an der Ampel biegt ihr rechts in die Opladener Straße ab. Nach der vierten Ampel müsst ihr leicht rechts abbiegen in die Hermann-Pünder-Straße. Nach ca. 200 m befindet sich das LVR Landeshaus/Wechselzone II auf der linken Seite. Beachtet bitte, dass die Hermann-Plünder-Straße aber im Zielbereich entsprechend gesperrt ist.

Mit öffentlichen Verkehrsmitteln zum Zielbereich LVR Landeshaus

Mit der Deutsche Bahn, dem Bus (Linien 150, 250, 260) fahrt ihr bis zum Bahnhof Köln Messe/Deutz. Mit der Straßenbahn (Linie 7) steigt ihr an der Haltestelle "Deutzer Freiheit" aus. Beachtet bitte, dass der Bahnhof Köln Messe/Deutz leider nur bedingt barrierefrei ist. Bittet informiert euch vor Reiseantritt entsprechend bei der Deutschen Bahn.

Im Bahnhof Köln Messe/Deutz verlasst ihr den Bahnhof durch den Haupteingang (Ottoplatz). Auf der rechten Seite überquert ihr die Ampel über den Auenweg und geht geradeaus an dem großen Gebäude links vorbei in die Hermann-Pünder Straße. Das LVR Landeshaus und die Wechselzone II seht befindet sich ca. 200 m weiter auf der linken Straßenseite.

+++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 und Sonntag ausschließlich über die Oranjarahofstraße angefahren werden. **Am Sonntag ist der P2 zwischen 06:30 Uhr und 18:00 Uhr gesperrt (keine An- und Abreise möglich).** 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)! Wohnmobilmfahrer nutzen bitte 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. Von dort (Haltestelle gegenüber P5) ist ein kostenloser Shuttlebus zum P3 am Sonntag eingerichtet. Nach der Aufhebung der Sperrung auf der Radstrecke am Sonntag um ca. 17:30 Uhr fährt der Shuttlebus von der Innenstadt über P2 zu P3 und P4 / 5. Die Shuttlebushaltestellen sind markiert. Detailinfos findest du auf der Homepage unter „Shuttlebus“.

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, ist asphaltiert und vor allem auch für die Teilnehmer der Cologne226 half eine sehr gute Alternative zum Shuttlebus. Der Fußweg vom P3 (Haltestelle Shuttlebus ist Asternweg/Seeberg) beträgt ca. 900 m.

Alternativ kann auch der **FORD** Parkplatz genutzt werden! Vor allem am Samstag, wenn ihr eure Startunterlagen abholen wollt, sind die Parkplätze P 2-5 von den Athleten der Samstagsdistanzen



besetzt, so dass ihr am besten den Parkplatz von FORD nutzt. Wenn ihr von dort dann zum Regattaturm lauft kreuzt ihr die Wettkampfstrecke der Radfahrer! Bitte verhaltet euch umsichtig und vorsichtig!

LVR Landeshaus

Mit dem Auto kannst du in Köln Deutz bevorzugt an der Köln Messe, der Lanxess Arena oder am LVR Turm in der Tiefgarage parken. Dort gibt es ausreichende Parkplätze (kostenpflichtig!). Aufgrund von zahlreichen Baumaßnahmen im Umfeld des LVR Landeshauses ist der öffentliche Parkraum jedoch erheblich begrenzt. Aus diesem Grund empfiehlt es sich mit öffentlichen Verkehrsmitteln anzureisen oder den Shuttleservice vom Fühlinger See aus in den Zielbereich zu nutzen.

+++Shuttlebus+++

Mit dem Shuttlebus können sowohl Athleten als auch Zuschauer (keine Fahrräder!) kostenlos zwischen den Parkplätzen und dem Start- und Zielbereich pendeln.

Shuttlebus zwischen P5, P3, Wechselzone II / Ziel, Maritim Hotel (Sonntag)

Am **Sonntag** gibt es zwischen dem P3 (Haltestelle Chrysanthemenweg/Seeberg) dem P 4 / 5 und dem P1, P2 (wird zwischen 7:00 und 18:00 Uhr **nicht** angefahren) und der Wechselzone II / Ziel und dem Maritim Hotel Köln einen Shuttlebus in der Zeit zwischen 04:30 Uhr und ca. 23:30 Uhr.

Sonntags-Shuttle:

Early-Morning Shuttle für Cologne226-Teilnehmer

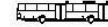
Von unserem Race-Hotel (Maritim Hotel) über die WZII bzw. dem Zielbereich (→Haltestelle ca. 200 m vom LVR Gelände: Auenweg vor dem Bahnhof Deutz) zum Fühlinger See (P1 / WZ1 / Start) wird es am Sonntag, 07. September ab 4:30 Uhr bis 5:50 Uhr im 20 Minuten Takt einen Teilnehmer-Shuttle-Service geben. Der Shuttle-Service kann ohne Voranmeldung genutzt werden!


Shuttle vom Ziel und vom Maritim Hotel / WZ II zum Fühlinger See (Empfehlung für Cologne226 half Teilnehmer)

Von unserem Race-Hotel (Maritim Hotel) über die WZ II bzw. dem Zielbereich (→Haltestelle ca. 200 m vom LVR Gelände: Auenweg vor dem Bahnhof Deutz) zum Fühlinger See (P4/5 und P3) wird es am Sonntag, 07. September einen Shuttle-Service geben. Ab 8:20 Uhr bis 20:05 Uhr fährt dieser im 15 Minuten Takt und danach bis 23:05 alle 20 Minuten. Die Fahrzeit beträgt ca. 30 Minuten. Der Fußmarsch vom Parkplatz P3 zur Wechselzone beträgt ca. 10 Minuten. Der Shuttle ist für Athleten, Begleitpersonen und Zuschauer kostenlos.

Shuttlebus zwischen P3 und LVR Landeshaus (Ziel Cologne226 half/Cologne226)

Die Busse pendeln zwischen 08:30 Uhr (Erste Abfahrt P3 - Haltestelle Chrysanthemenweg/Seeberg) und ca. 17:00 Uhr zwischen dem P3, P4/5 und der Kölner Innenstadt (Maritim Hotel und Ziel / WZ II →Haltestelle ca. 200 m vom LVR Gelände: Auenweg vor dem Bahnhof Deutz). Sobald die Radstrecke freigegeben wird (ca. 17:05 Uhr), fahren die Shuttlebusse den Parkplatz P2 und dann über P3 zu P4/5 und zurück in die Innenstadt.



 **Köln Triathlon**

		sonn- und feiertags																						
Fahrtnummer		2001	2003	2006	2010	2013	2027	2029	2030	2031	2033	2034	2035	2037	2039	2040	2041	2043	2045	2046	2048	2049	2051	2052
Verkehrsbeschränkungen																								
Anmerkungen																								
P 4 / P 5							8.20	8.35	8.50	9.05	9.20	9.35	9.50	10.05	10.20	10.35	10.50	11.05	11.20	11.35	11.50	12.05	12.20	12.35
P 3							8.22	8.37	8.52	9.07	9.22	9.37	9.52	10.07	10.22	10.37	10.52	11.07	11.22	11.37	11.52	12.07	12.22	12.37
P 4 / P 5							8.25	8.40	8.55	9.10	9.25	9.40	9.55	10.10	10.25	10.40	10.55	11.10	11.25	11.40	11.55	12.10	12.25	12.40
Heumarkt		4.30	4.50	5.10	5.30	5.50	8.48	9.03	9.18	9.33	9.48	10.03	10.18	10.33	10.48	11.03	11.18	11.33	11.48	12.03	12.18	12.33	12.48	13.03
Deutz		4.34	4.54	5.14	5.34	5.54	8.53	9.08	9.23	9.38	9.53	10.08	10.23	10.38	10.53	11.08	11.23	11.38	11.53	12.08	12.23	12.38	12.53	13.08
P 3		{	{	{	6.07	6.27	{	{	{	{	{	{	{	{	{	{	{	{	{	{	{	{	{	{
P 1		5.07	5.27	5.47			{	{	{	{	{	{	{	{	{	{	{	{	{	{	{	{	{	{
P 4 / P 5	an						9.16	9.31	9.46	10.01	10.16	10.31	10.46	11.01	11.16	11.31	11.46	12.01	12.16	12.31	12.46	13.01	13.16	13.31

		sonn- und feiertags																						
Fahrtnummer		2054	2055	2058	2060	2061	2062	2064	2065	2067	2068	2069	2070	2072	2073	2074	2076	2078	2079	2081	2083	2085	2086	2087
Verkehrsbeschränkungen																								
Anmerkungen																								
P 4 / P 5		12.50	13.05	13.35	13.50	14.05	14.25	14.45	15.05	15.25	15.45	16.05	16.25	16.45	17.05	17.20	17.35	17.50	18.05	18.20	18.35	18.50	19.05	19.20
P 3		12.52	13.07	13.37	13.52	14.07	14.27	14.47	15.07	15.27	15.47	16.07	16.27	16.47	{	{	{	{	{	{	{	{	{	{
P 4 / P 5		12.55	13.10	13.40	13.55	14.10	14.30	14.50	15.10	15.30	15.50	16.10	16.30	16.50	{	{	{	{	{	{	{	{	{	{
Heumarkt		13.18	13.33	14.03	14.18	14.33	14.53	15.13	15.33	15.53	16.13	16.33	16.53	17.13	17.27	17.42	17.57	18.12	18.27	18.42	18.57	19.12	19.27	19.42
Deutz		13.23	13.38	14.08	14.23	14.38	14.58	15.18	15.38	15.58	16.18	16.38	16.58	17.18	17.32	17.47	18.02	18.17	18.32	18.47	19.02	19.17	19.32	19.47
P 2		{	{	{	{	{	{	{	{	{	{	{	{	{	17.57	18.12	18.27	18.42	18.57	19.12	19.27	19.42	19.57	20.12
P 3		{	{	{	{	{	{	{	{	{	{	{	{	{	18.00	18.15	18.30	18.45	19.00	19.15	19.30	19.45	20.00	20.15
P 4 / P 5	an	13.46	14.01	14.31	14.46	15.01	15.21	15.41	16.01	16.21	16.41	17.01	17.21	17.41	18.02	18.17	18.32	18.47	19.02	19.17	19.32	19.47	20.02	20.17

		sonn- und feiertags											
Fahrtnummer		2090	2091	7822	2092	2093	2094	2095	2096	2097	2098	2099	2100
Verkehrsbeschränkungen													
Anmerkungen													
P 4 / P 5		19.35	19.50	20.05	20.25	20.45	21.05	21.25	21.45	22.05	22.25	22.45	23.05
Heumarkt		19.57	20.12	20.27	20.47	21.07	21.27	21.47	22.07	22.27	22.47	23.07	23.27
Deutz		20.02	20.17	20.32	20.52	21.12	21.32	21.52	22.12	22.32	22.52	23.12	23.32
P 2		20.27	20.42	20.57	21.17	21.37	21.57	22.17	22.37	22.57	23.17	23.37	23.57
P 3		20.30	20.45	21.00	21.20	21.40	22.00	22.20	22.40	23.00	23.20	23.40	0.00
P 4 / P 5	an	20.32	20.47	21.02	21.22	21.42	22.02	22.22	22.42	23.02	23.22	23.42	0.02

2. Zeitplan

*Startnummernkreise, die in der Startgruppe starten

Cologne | 226 **THE IRON DISTANCE** 3,8 km | 180 km | 42,2 km

Donnerstag, 04. Sep. 2014	16:00 – 20:00 Uhr	Ausgabe der Startunterlagen am Fühlinger See
	16:00 – 20:00 Uhr	Bike Check-In (<i>nur Abgabe der Räder an der WZ 1, Check-In ab Samstag</i>)
Freitag, 05. Sep. 2014	14:00 – 20:00 Uhr	Ausgabe der Startunterlagen am Fühlinger See
	14:00 – 20:00 Uhr	Bike Check-In (<i>nur Abgabe der Räder an der WZ 1, Check-In ab Samstag</i>)
Samstag, 06. Sep. 2014	07:00 – 21:00 Uhr	Ausgabe der Startunterlagen am Fühlinger See
	15:00 – 20:00 Uhr	Abgabe Kleiderbeutel am Fühlinger See
	12:00 – 19:00 Uhr	Abgabe Kleiderbeutel an der WZ II
	17:00 – 20:00 Uhr	Bike Check-In



Sonntag, 07. Sep. 2014	04:30 – 07:00 Uhr	Ausgabe der Startunterlagen am Fühlinger See	
	05:00 – 06:45 Uhr	Abgabe Kleiderbeutel am Fühlinger See oder an der WZ II	
	05:00 – 06:30 Uhr	Bike Check-In	
	06:30 – 07:00 Uhr	Wettkampfbesprechung	
	07:00 Uhr	Start Elitefeld	*(1-40)
	07:05 Uhr	Start Hauptfeld	*(41-350 + extreme + Staffeln + Firefighter)
	ca. 15:15 Uhr	Zieleinlauf Topathleten	
	ca. 17:00 Uhr	Flower Ceremony Cologne 226	
	23:00 Uhr	Zielschluss	
	17:30 bis 24:00 Uhr	Bike Check Out	
Montag, 08. Sep. 2014	08:00 – 14:00 Uhr	Bike Check-Out	
	11:00 Uhr	Siegerehrung im Maritim Hotel	

Cologne | 226^{half}

1,9 km | 90 km | 21,1 km

Donnerstag 04. Sep. 2014	16:00 – 20:00 Uhr	Ausgabe der Startunterlagen am Fühlinger See	
	16:00 – 20:00 Uhr	Bike Check-In (<i>nur Abgabe der Räder an der WZ 1, Check-In ab Samstag</i>)	
Freitag, 05. Sep. 2014	14:00 – 20:00 Uhr	Ausgabe der Startunterlagen am Fühlinger See	
	14:00 – 20:00 Uhr	Bike Check-In (<i>nur Abgabe der Räder an der WZ 1, Check-In ab Samstag</i>)	
Samstag, 06. Sep. 2014	07:00 – 21:00 Uhr	Ausgabe der Startunterlagen am Fühlinger See	
	15:00 – 20:00 Uhr	Abgabe Kleiderbeutel am Fühlinger See	
	12:00 – 19:00 Uhr	Abgabe der Kleiderbeutel an der WZ II	
	17:00 – 20:00 Uhr	Bike Check-In	
Sonntag, 07. Sep. 2014	04:30 – 11:00 Uhr	Ausgabe der Startunterlagen am Fühlinger See	
	09:00 – 12:00 Uhr	Abgabe Kleiderbeutel am Fühlinger See	
	04:30 - 12:00 Uhr	Abgabe Kleiderbeutel an der WZ II	
	09:30 – 12:00 Uhr	Bike Check-In	
	11:30 – 12:00 Uhr	Wettkampfbesprechung	
	12:20 Uhr	Start Elitefeld	*(1001-1090)
	12:30 Uhr	Start 2. Startgruppe	*(1091-1610)
	12:40 Uhr	Start 3. Startgruppe	*(1611-2000 + Staffeln + extreme)
	ca. 16:30 Uhr	Zieleinlauf Topathleten	
	ca. 18:30 Uhr	Siegerehrung am Ziel	
17:30 bis 24:00 Uhr	Bike Check Out		
Montag, 08. Sep. 2014	08:00 – 14:00 Uhr	Bike Check-Out	

Cologne | Hawaii-Special

3,8 km | 180 km | 14 km

Donnerstag, 04. Sep. 2014	16:00 – 20:00 Uhr	Ausgabe der Startunterlagen am Fühlinger See	
	16:00 – 20:00 Uhr	Bike Check-In (<i>nur Abgabe der Räder an der WZ 1, Check-In ab Samstag</i>)	
Freitag, 05. Sep. 2014	14:00 – 20:00 Uhr	Ausgabe der Startunterlagen am Fühlinger See	
	14:00 – 20:00 Uhr	Bike Check-In (<i>nur Abgabe der Räder an der WZ 1, Check-In ab Samstag</i>)	
Samstag, 06. Sep. 2014	07:00 – 21:00 Uhr	Ausgabe der Startunterlagen am Fühlinger See	
	15:00 – 20:00 Uhr	Abgabe Kleiderbeutel am Fühlinger See	
	12:00 – 19:00 Uhr	Abgabe Kleiderbeutel an der WZ II	
	17:00 – 20:00 Uhr	Bike Check-In	
Sonntag, 07. Sep. 2014	04:30 – 07:00 Uhr	Ausgabe der Startunterlagen am Fühlinger See	
	05:00 – 08:15 Uhr	Abgabe Kleiderbeutel am Fühlinger See	
	4:30 - 7:00 Uhr	Abgabe Kleiderbeutel an der WZ II	
	05:00 – 06:30 Uhr	Bike Check-In	
	06:30 – 07:00 Uhr	Wettkampfbesprechung	
	08:30 Uhr	Start	*(401-445)
	ca. 14:30 Uhr	Zieleinlauf Topathleten	
	18:00 Uhr	Siegerehrung	
	23:00 Uhr	Zielschluss	
17:30 bis 24:00 Uhr	Bike Check Out		
Montag, 08. Sep. 2014	08:00 – 14:00 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	Preisverleih Carglass®- Gewinnspiel
Sonntag, 07. Sep. 2014	04:30 – 23:30 Uhr	Shuttleservice Fühlinger See – Innenstadt
	08:30 – 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 Ceremomy 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)
 - Zwei weiße Beutel mit rotem bzw. blauem Aufdruck + selbstklebende Nummern (siehe auch „Beutelinfos“ weiter unten)
 - **Timing Chip von Time2Finish inklusive Neoprenband! Es ist ausschließlich dieser Zeitmess-Chip, den Ihr von uns erhaltet, 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 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



+++Beutelinfos+++

Bei der Startnummernausgabe bekommst du von uns (unter anderem) 3 Beutel! Jeder Beutel hat einen bestimmten Zweck. Wichtig ist bei allen Beuteln das Anbringen der Aufkleber!!! Kontrollier diese unbedingt vor deinem Rennen!! Bei dem grünen Beutel empfehlen wir eine zusätzliche Beschriftung mit Edding. Stifte hierfür liegen sowohl im Race Office als auch an den Abgabestellen der Beutel aus!

Der grüne Beutel (TROCKENE SACHEN):

In dem grünen Beutel bekommt ihr eure Startunterlagen und alles was ihr für den Wettkampf von uns benötigt (also auch die zwei anderen Beutel). Dieser grüne Beutel ist als **trockener Sachen-Beutel** geplant. Hier packst du also alle Sachen (trockene, warme Sachen, Duschsachen...) rein, die du nach dem Wettkampf im Ziel brauchst. Abgeben kannst du diesen Beutel an der Wechselzone an dem entsprechenden LKW bis kurz vor Start. Wir transportieren für euch diesen Beutel ins Ziel!

Der weiße Beutel mit blauer Schrift (WZ I-Beutel):

In den WZ I-Beutel (auch swim-to-bike-Beutel genannt) kannst du deine Radsachen packen und diesen dann an / bei eurem Bike in der 1. Wechselzone deponieren. Wenn du vom Schwimmen zu deinem Bike in die 1. Wechselzone kommst, entnimmst du deine Bikesachen (oder nimmst die am Bike deponierten Radsachen) und gibst deinen Neo und sonstige Schwimmutensilien bitte in den WZ I-Beutel.

Dieser WZ I-Beutel mit den Schwimmsachen wird dann von uns für dich ins Ziel transportiert. Bitte achte darauf, dass du alle Schwimmsachen in den Beutel packst. Wir sammeln die Beutel ein und bringen sie ins Ziel, wo du deinen Beutel nach dem Wettkampf abholen kannst. Erfahrungsgemäß sind Sachen, die nicht im Beutel sind schwierig nach dem Wettkampf zuzuordnen.

Der weiße Beutel mit roter Schrift (WZ II-Beutel):

Der WZII-Beutel (oder auch bike-to-run-Beutel genannt) ist der Beutel, der dich in der 2. Wechselzone erwartet. Hierin kommen deine Laufschuhe und alles was du nach dem Radeln auf der Laufstrecke brauchst!

Der WZII-Beutel der Cologne226 sollte am Samstagabend bis 20:00 Uhr an der Wechselzone I abgegeben werden! Du kannst diesen Beutel aber auch direkt an der Wechselzone II abgeben (Samstag von 12 bis 19 Uhr). Die 226er, die erst am Sonntag früh anreisen, können ihren WZII-Beutel auch noch am Sonntagmorgen bis 6.30 Uhr an der 1. oder 2. Wechselzone abgeben. Die 226halfer können ihren Wechselzone II-Beutel am Sonntag ab 9 Uhr direkt an der Wechselzone II abgeben oder auch bis 12 Uhr an der ersten Wechselzone.

Wir empfehlen diesen Beutel direkt an der Wechselzone II abzugeben und die Gelegenheit zu nutzen um sich ein Bild von der Wechselzone II zu machen und sich die Laufwege einzuprägen.

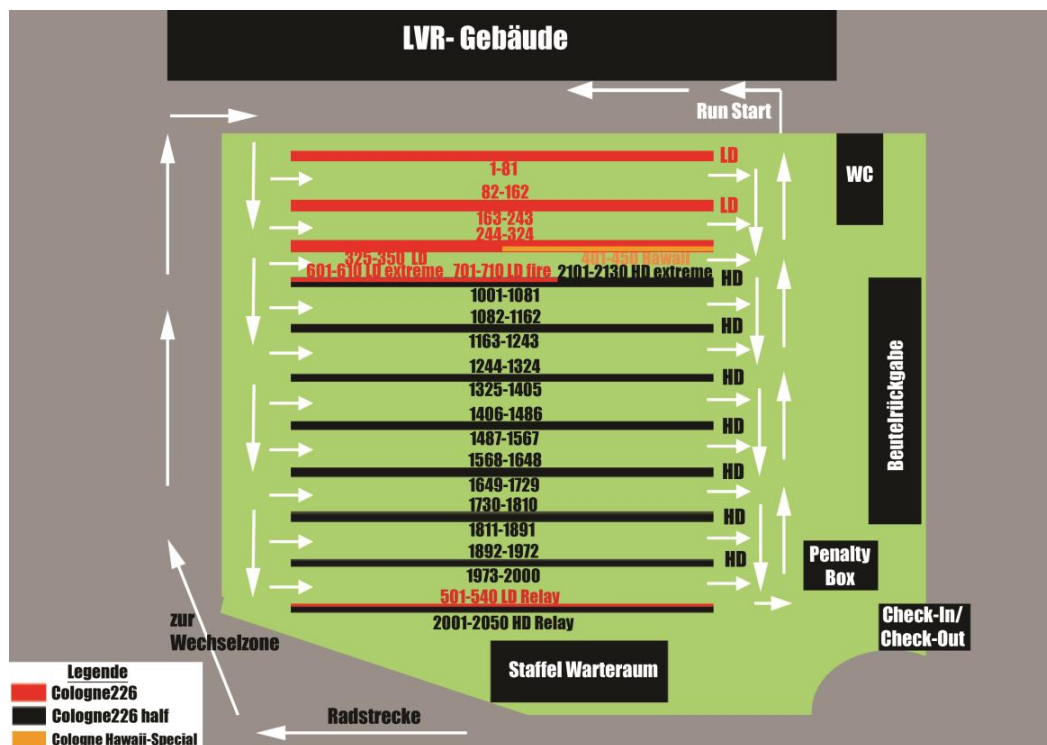
4. Wettkampfinfos

+++ Wechselzone+++



+++ Wechselzone II+++

Hier könnt ihr anhand eurer Startnummer euren Standort in der Wechselzone II am LVR Landeshaus ersehen.



+++ Vor dem Triathlon +++



- **Nach- und Ummeldungen sind noch am Wettkampfwochenende möglich, solange noch Nachmeldekapazitäten verfügbar sind!**
- Ist das Startgeld noch nicht beglichen, bringe das Geld in bar für die Begleichung der Startgebühr vor Ort mit.
- 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.
- 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 unserer Triathlon-Hotline ab: 0221-7093015 oder informiert vor Ort einen Wettkampfrichter!

+++ Schwimmen +++



- Der Schwimmeinstieg befindet sich für ALLE am Bootssteg hinter dem Regattaturm. Bitte nutzt den Ponton für den Schwimmeinstieg und **NICHT** den Uferstrand!! **Am Ponton muss jeder Athlet einmal über die Zeitmessmatte laufen, sonst gibt es keine Zeitmessung! Außerdem dient es uns als zusätzlich Sicherheitsmaßnahme!**
- **Cologne226 half:** 1900 m (3. Boje kurz vor der Brücke),
- **Cologne226/Cologne Hawaii-Special:** 3,8 km (4. Boje hinter der Brücke).
- 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 +++



- **Achtung! Enger Kreisverkehr in Rheinkassel sowie enge Kurven und enge Stellen in Tenhoven sowie 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!**
- **Bitte seid beim Durchfahren des Rheinufertunnels besonders aufmerksam! Es befinden sich hier Bodenwellen und Hubbel im Fahrbahnbelag! Die Stellen sind mit Pylonen gekennzeichnet und sollten umfahren werden.**
- **Baustelle auf der Deutzer Brücke: Wenn ihr über die Deutzer Brücke zum Wendepunkt und zurück fahrt, müsst ihr mehrere Bodenplatten auf der Deutzer Brücke überfahren, da an dieser Stelle leider eine unverschiebbare Baumaßnahme ist! Bitte achtet auf die Anweisungen der Ordner und reduziert euer Tempo!!**
- **Achtung Reißverschlussverfahren! Beim Ausfahren aus der Wechselzone mit dem Rad werden die Cologne226 half-Teilnehmer und die Cologne Hawaii- Spezialisten in die bereits fahrenden Cologne226er einfädeln. Hierfür haben wir eine Deeskalationszone eingerichtet, in der die beiden Distanzen „zusammengeführt“ werden. Wir bitten um **Vorsicht in diesem Bereich!****
- Es ist zu fahren:
 - **Cologne 226/ Cologne Hawaii-Special:** 1x Zufahrt in die City dann 3x die komplette Runden
 - **Cologne226 half:** 1x Zufahrt in die City, 1x die komplette Runde, 1x kleine Runde bis zum Wendepunkt (ca. bei km 78)
- 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 6 Min (Cologne226 half), bzw. 8 Min. (Cologne226/Cologne Hawaii-Special). Wer von einem Wettkampfrichter eine Karte bekommen hat, muss sich nach der Radstrecke in der



Penaltybox (am Sonntag in der WZ II) 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 Verpflegungsstellen befinden sich an folgenden Punkten:
 1. nach der Ausfahrt am Fühlinger See
 2. gegenüber von Verpflegungsstelle 1, beim Passieren des Fühlinger Sees
 3. Nach dem Wendepunkt in Köln Deutz (nur Getränke!)

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. Am Sonntag werden auf dem Rad zusätzlich Riegel gereicht.
- Die Radstrecke ist am Sonntag von 7:00 Uhr bis 17:00 Uhr gesperrt. Athleten, bei denen nach der vorletzten Runde absehbar ist, dass sie den Cutt-Off nicht schaffen, werden von der Radstrecke genommen (und aus der Wertung), können aber den abschließenden Lauf noch ins Ziel laufen (Zielschluss 23:00 Uhr).

+++ Laufen +++



- **Cologne Hawaii-Special:** 1 große Runde auf der Wendepunktstrecke entlang des Rheins über die Hohenzollernbrücke und die Deutzer Brücke und durch die Kölner Altstadt
- **Cologne226 half:** 2 kleine Runden

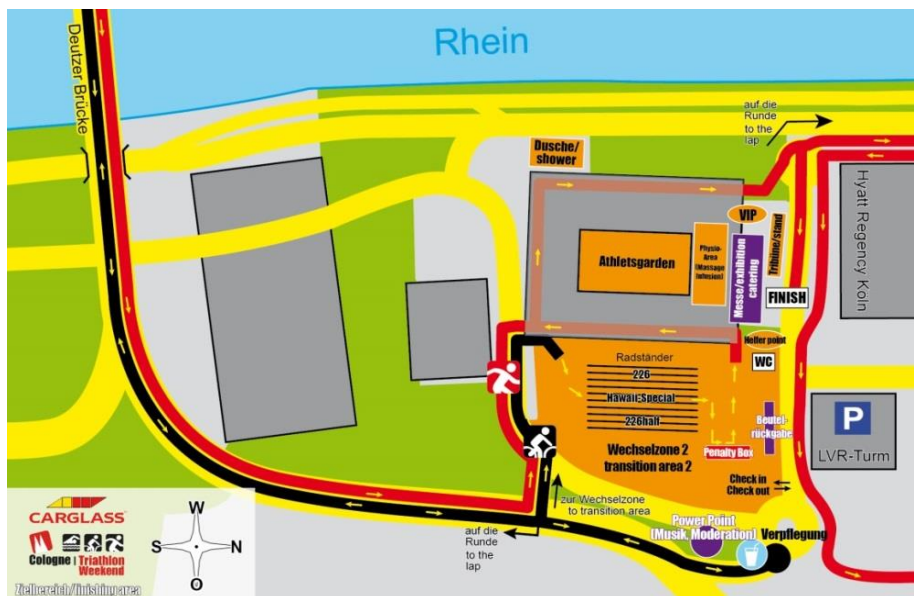


- **Cologne226:** 3 große Runden auf der Wendepunktstrecke entlang des Rheins über die Hohenzollernbrücke und die Deutzer Brücke und durch die Kölner Altstadt.
- Verpflegungsstellen sind ca. alle 2 bis 2,5 km; bitte Becher und Schwämme in die aufgestellten Behälter werfen; dadurch ersparst du den Helfern 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! Bei der Cologne226 half und bei Cologne226 ermöglichen wir ca. 100 bis 200 m vor dem Ziel einen Zutritt in den abgesperrten Bereich (Schild Staffel/Meetingpoint).

+++ 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!
- Im letzten Jahr war es auf Grund der Baustelle leider nicht möglich Duschen für Euch bereitzustellen. In diesem Jahr haben wir aber natürlich wieder Duschen am LVR für Euch!
- 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 eure Muskeln entspannen! ☺
- Die Teilnehmer der Sub-Serie, die es geschafft haben die von uns vorgegebene Zeit zu unterbieten und damit ihr Startgeld zurück zu verdienen, bitten wir EIGENSTÄNDIG formlose Rechnungen an Jeschke & Friends Veranstaltungsservice, Rubensstraße 5, 50999 Köln, unter Angabe der Endzeit und der Buchungsnummer zu schreiben! Die Rücküberweisung erfolgt NICHT automatisch.
- Über die Preisgelder auf der Cologne226 und der Cologne226 half bitten wir ebenfalls formlose Rechnungen an Jeschke & Friends Veranstaltungsservice, Rubensstraße 5, 50999 Köln, unter Angabe der Kontoverbindung, Endzeit und der Buchungsnummer zu schreiben! Die Auszahlung erfolgt NICHT automatisch.

5. Rund ums Event

+++Neoprenverleih und Peopren-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 12 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 tatkräftig 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 Sonntag befindet sich die Spendenmatte in der Kölner Altstadt kurz vor der CARGLASS Verpflegungsstation bevor es die Wendeltreppe hoch geht. Auf der Cologne226 habt ihr so bis zu drei Mal (ca. KM 13, KM 27 und KM 41) die Gelegenheit über die Matte zu laufen, auf der Cologne226 halb (ca. KM 9,5 und KM 20) könnt ihr die Spendenmatte bis zu zwei Mal überlaufen und auf der Cologne Hawaii-Special ein Mal.

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!

+++ Zuschauerinformation+++

HOTSPOT für die Zuschauer: DER Hotspot für die Zuschauer ergibt sich durch die Führung der Strecken im Bereich Deutzer Brücke / LVR-Landeshaus. Die Deutzer Brücke wird mit dem Rad bei der Cologne226 sieben Mal passiert, von den Cologne226half-Teilnehmern fünf Mal. In unmittelbarer Nähe befinden sich sowohl die zweite Wechselzone, als auch der Wendepunkt der Laufstrecke sowie das Ziel vor dem LVR-Landeshaus am Rhein.

POWER POINT: Sowohl auf der Oranjehofstraße am Fühlinger See als auch beim Radwendepunkt am LVR richten wir für die Zuschauer Power Points mit Musik und Moderation ein. Dort erfahrt ihr alles Wissenswerte über die Athleten und werdet gut unterhalten.

Shuttle Service: Zum Ziel am LVR (Sonntag) und der zweiten Wechselzone kommt man am Wettkampftag vom Fühlinger See am besten mit dem Shuttlebus. Den Zeitplan findest du auf unserer Homepage unter `Shuttlebus`. Weitere Informationen zu unserem Shuttle Bus findest du weiter oben unter der Kategorie `Shuttle Bus`.

**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

-Cologne226 / Cologne226 half / Cologne Hawaii-Special-

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. **Changing starting groups is NOT possible!** 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. 21
Parking	S. 23
Shuttlebus	S. 24

2. Time Table

Cologne226	S. 25
Cologne226 half	S. 26
Cologne Hawaii-Special	S. 27
Framework Programm	S. 27
Pastaparty	S. 27

3. Race Kit Info

Kit Bag Info	S. 28
--------------	-------

4. Race Info

Transition area I	S. 29
Transition area II	S. 30
Before the Triathlon	S. 30
Swimming	S. 31
Biking	S. 32
Running	S. 33
Relays	S. 34
After the Triathlon	S. 34

3. Around the Event

Neoporene Rental	S. 35
Donation mat Giving Back	S. 36
Video Finish Line Arrival	S. 37
Information for Spectator	S. 37

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.

The Oranjenhofstraße/P2 is not accessible between 6.30 am and 6 pm on Sunday (previously parked vehicles may also not exit the car park). During this time, please use car parks P3, P4 and P5. A shuttle bus connects P4 and P5 with P3. The regatta tower is approx. 1 km from this point.

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

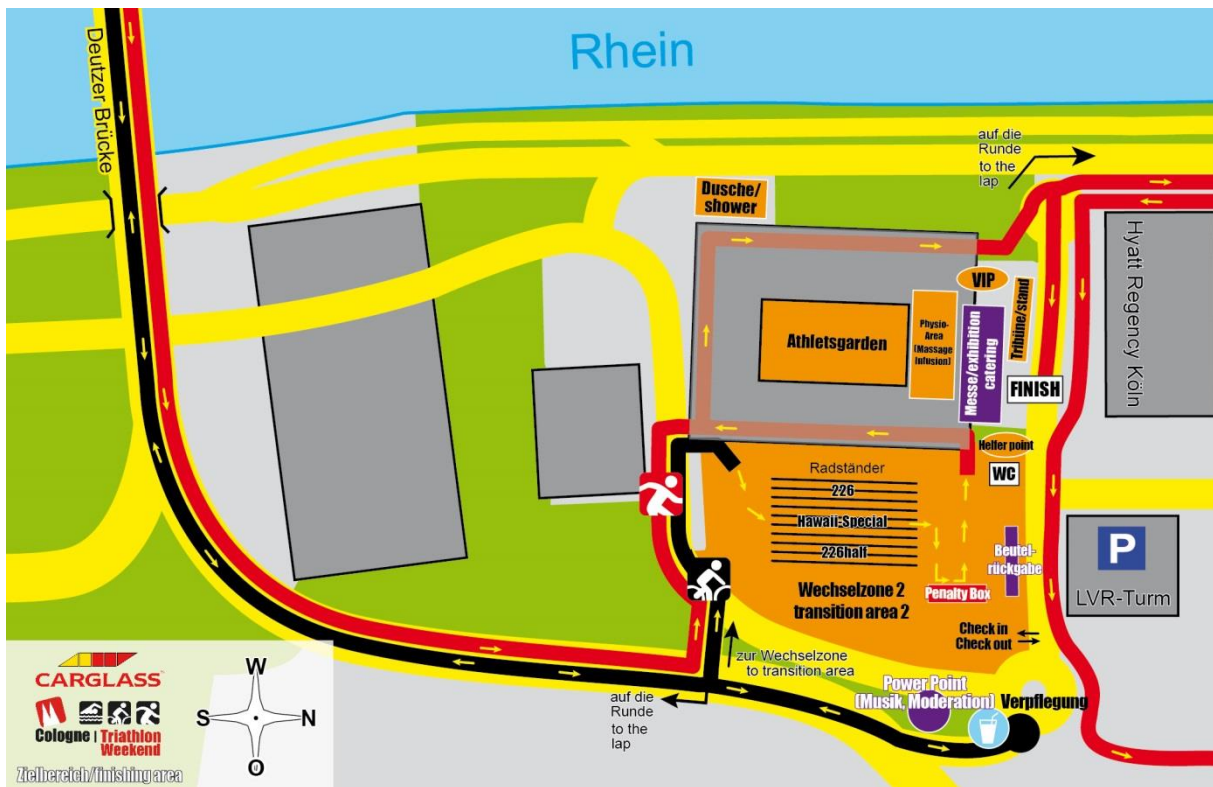
Please follow the signs to the car parks!

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 and also the stop for the shuttle bus. Signs direct you to the start/finish area.

Finish Area / Transition Zone II (Sunday) / LVR-Building (plan has to be adapted)



At race day you approach the finish area at LVR (Sunday)/Köln City and the second transition zone best by using the shuttle bus starting at Lake Fühlinger See.

The exactly destination address is: **Landeshaus LVR, Kennedy-Ufer 2, 50679 Köln.**

By car to the finish area / transition zone II

Please notice that the finish area/LVR Building is situated in a low emission zone of the city of Cologne which requires a valid (green) sticker.

Coming from south (via A559):

From A4 or A59 change to A559 (direction Köln-Zentrum) until you reach the tunnel. After the tunnel you proceed driving onto the Opladener Straße. After the fifth traffic light turn slight right onto the Hermann-Plünder-Straße. After approx. 200m you will see the LVR building/transition zone II on the left hand side. Please notice, that the Hermann-Plünder-Straße is closed to traffic near to the finish area.



Coming from north/east (via A4):

At the cross Köln-Ost drive onto A4 (direction Köln-Zentrum). Leave the expressway at the exit Deutz/Messe and drive onto the "Pfälzischer Ring" until the railway underpass. At the traffic light after the underpass turn right onto the Opladener Straße. After the fourth traffic light turn slight right onto the Hermann-Plünder-Straße. After approx. 200m you will see the LVR building/transition zone II on the left hand side. Please notice, that the Hermann-Plünder-Straße is closed to traffic near to the finish area.

Coming from north (via A57):

At the end of A57 drive straight onto the "Innere Kanalstraße". You will cross the Rhein via the Zoobrücke, then take the exit "Deutz/Messe" and drive onto the "Pfälzischer Ring" until the railway underpass. At the traffic light after the underpass turn right onto the Opladener Straße. After the fourth traffic light turn slight right onto the Hermann-Plünder-Straße. After approx. 200m you will see the LVR building/transition zone II on the left hand side. Please notice, that the Hermann-Plünder-Straße is closed to traffic near to the finish area.

By public transport to the finish area / transition zone II

With Deutsche Bahn or the bus (lines 150, 250, 260) until the railway station "Köln Messe/Deutz". If using the tram (line 7) take off at the station "Deutzer Freiheit". Please notice that the railway station "Köln Messe/Deutz" is not completely barrier-free. For further information please contact Deutsche Bahn beforehand.

Leave the railway station "Köln Messe/Deutz" through the main exit (Ottoplatz). Turn slightly right and cross the street "Auenweg". Walk straight onto Hermann-Plünder-Straße, leaving the big building to your right. The LVR building and the second transition zone are located approx. 200m further down on the left hand side.

+++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. **On Sunday P2 is not accessible between 6.30 am and 6 pm (no entry or exit).**

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!

As an alternative, we recommend car parks P4/P5 - directly behind the Merianstraße (bridge over Lake Fühlinger See). From here (bus stop opposite P5) take the free shuttle bus to P2 on Saturday and to P3 on Sunday. After the bike course reopens at approx. 5:30 pm, the shuttle bus coming from the city continues from P2 on to P3 and P4/5. Shuttle bus stops are marked by signs. For more details have a look at our homepage, section "shuttle bus".



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. ☺

Routes to the start/finish area are signposted. The footpath from P4/P5 along the regatta course/running course to the start area is approx. 1.4 km long, is paved, and provides an excellent alternative to the shuttle bus, especially for Cologne226 half participants. The footpath from P3 (shuttle bus stop: Asternweg/Seeberg) is approx. 900m long.

Another alternative is the car park from FORD. Especially if you want to pick up your race kit information on Saturday the car parks P2-5 will be full by the athletes of the Saturday distances. If you park at the car park from FORD and you walk to the regatta tower please be careful, because you cross the bike course of the Saturday distances.

LVR / Köln City:

Cars can be parked in Köln Deutz, preferred at Cologne tradefair, Lanxess Arena or in the underground car park at the LVR-tower. There is enough space available (with costs!).

According to a lot of building activity in the surroundings of the LVR building the public parking space is limited. Therefore we recommend to use public transportation or the shuttle bus from Lake Fühlinger See to the finish area.

+++Shuttle bus+++

The shuttle bus service is available free to athletes and spectators (no bicycles!) for transfers between the car parks and the start/finish area.

Shuttle bus between P5, P3, Transition Area II / Finish Area, Maritim Hotel (Sunday)

On **Sunday** the shuttle bus service between P3 (bus stop: Chrysanthemenweg/Seeberg), P4/5 and P1, P2 (not between 7am and 6pm) and transition zone II / finish area and the Maritim Hotel operates from 4:30 am to approx. 11:30pm.

Sunday shuttle:

Early-Morning Shuttle for Cologne226 participants

A shuttle bus service for participants between the race hotel (Maritim Hotel) over TZ II / finish area (→ bus stop approx. 200m from LVR: Auenweg in front of train station Deutz) to Lake Fühlinger See will run on Sunday, 7st September from 4:30am to 5:50am every 20 minutes. The bus service can be used without pre-registration.

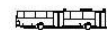
Shuttle from finish and Maritim Hotel / TZ II to Lake Fühlinger See (recommended for Cologne226 half participants)

A shuttle bus service between the race hotel (Maritim Hotel) via TZ II / finish area (→ bus stop approx. 200m from LVR: Auenweg in front of train station Deutz) to Lake Fühlinger See (P4/5 and P3) will run on Sunday, 7st September. From 8:20am to 2:05pm the bus runs every 15 minutes, afterwards every 20 minutes until about 5:05pm. From 5:20pm on the shuttle will run every 15 minutes until 8:05pm and afterwards every 20 minutes until 11:05 pm. Journey time approx. 30 minutes. The Walking time from

P3 to the transition area is approx. 10 minutes. The shuttle bus service is free for athletes, accompanying persons and spectators (no pre-registration required!).

Shuttle bus between P3 and LVR (finish area Cologne226 half / Cologne226)

Buses run between 8:20am (first departure P3 - bus stop: Chrysanthemenweg/Seeberg) and approx. 5:00 pm between P3, P4/5 and Cologne city centre (Maritim Hotel and finish / TZ II → bus stop approx. 200m from LVR: Auenweg in front of train station Deutz). After the cycle course reopens at approx. 5:00 pm, the shuttle bus arrives at P2 and continues to P3 and P4/5 and then back to the city.



		Köln Triathlon																						
		sonn- und feiertags																						
Fahrtnummer		2001	2003	2006	2010	2013	2027	2029	2030	2031	2033	2034	2035	2037	2039	2040	2041	2043	2045	2046	2048	2049	2051	2052
Verkehrsbeschränkungen																								
Anmerkungen																								
P4 / P5							8.20	8.35	8.50	9.05	9.20	9.35	9.50	10.05	10.20	10.35	10.50	11.05	11.20	11.35	11.50	12.05	12.20	12.35
P3							8.22	8.37	8.52	9.07	9.22	9.37	9.52	10.07	10.22	10.37	10.52	11.07	11.22	11.37	11.52	12.07	12.22	12.37
P4 / P5							8.25	8.40	8.55	9.10	9.25	9.40	9.55	10.10	10.25	10.40	10.55	11.10	11.25	11.40	11.55	12.10	12.25	12.40
Heumarkt		4.30	4.50	5.10	5.30	5.50	6.07	6.27																
Deutz		4.34	4.54	5.14	5.34	5.54	6.07	6.27																
P3		?	?	?	?	?	?	?	?	?	?	?	?	?	?	?	?	?	?	?	?	?	?	?
P1		5.07	5.27	5.47																				
P4 / P5	an						9.16	9.31	9.46	10.01	10.16	10.31	10.46	11.01	11.16	11.31	11.46	12.01	12.16	12.31	12.46	13.01	13.16	13.31

		sonn- und feiertags																						
Fahrtnummer		2054	2055	2058	2060	2061	2062	2064	2065	2067	2068	2069	2070	2072	2073	2074	2076	2078	2079	2081	2083	2085	2086	2087
Verkehrsbeschränkungen																								
Anmerkungen																								
P4 / P5		12.50	13.05	13.35	13.50	14.05	14.25	14.45	15.05	15.25	15.45	16.05	16.25	16.45	17.05	17.20	17.35	17.50	18.05	18.20	18.35	18.50	19.05	19.20
P3		12.52	13.07	13.37	13.52	14.07	14.27	14.47	15.07	15.27	15.47	16.07	16.27	16.47	?	?	?	?	?	?	?	?	?	?
P4 / P5		12.55	13.10	13.40	13.55	14.10	14.30	14.50	15.10	15.30	15.50	16.10	16.30	16.50	?	?	?	?	?	?	?	?	?	?
Heumarkt		13.18	13.33	14.03	14.18	14.33	14.53	15.13	15.33	15.53	16.13	16.33	16.53	17.13	17.27	17.42	17.57	18.12	18.27	18.42	18.57	19.12	19.27	19.42
Deutz		13.23	13.38	14.08	14.23	14.38	14.58	15.18	15.38	15.58	16.18	16.38	16.58	17.18	17.32	17.47	18.02	18.17	18.32	18.47	19.02	19.17	19.32	19.47
P2		?	?	?	?	?	?	?	?	?	?	?	?	?	?	?	?	?	?	?	?	?	?	?
P3		?	?	?	?	?	?	?	?	?	?	?	?	?	?	?	?	?	?	?	?	?	?	?
P4 / P5	an	13.46	14.01	14.31	14.46	15.01	15.21	15.41	16.01	16.21	16.41	17.01	17.21	17.41	18.02	18.17	18.32	18.47	19.02	19.17	19.32	19.47	20.02	20.17

		sonn- und feiertags											
Fahrtnummer		2090	2091	7822	2092	2093	2094	2095	2096	2097	2098	2099	2100
Verkehrsbeschränkungen													
Anmerkungen													
P4 / P5		19.35	19.50	20.05	20.25	20.45	21.05	21.25	21.45	22.05	22.25	22.45	23.05
Heumarkt		19.57	20.12	20.27	20.47	21.07	21.27	21.47	22.07	22.27	22.47	23.07	23.27
Deutz		20.02	20.17	20.32	20.52	21.12	21.32	21.52	22.12	22.32	22.52	23.12	23.32
P2		20.27	20.42	20.57	21.17	21.37	21.57	22.17	22.37	22.57	23.17	23.37	23.57
P3		20.30	20.45	21.00	21.20	21.40	22.00	22.20	22.40	23.00	23.20	23.40	0.00
P4 / P5	an	20.32	20.47	21.02	21.22	21.42	22.02	22.22	22.42	23.02	23.22	23.42	0.02

2. Time Table

*range of race numbers, that start in this wave

Cologne | 226
THE IRON DISTANCE
 3,8 km | 180 km | 42,2 km

Thursday, 04. Sep. 2014	16:00 – 20:00 h	Issuance of starting documents at lake Fühlinger See
	16:00 – 20:00 h	Delivery of kit bags at lake Fühlinger See
	16:00 – 20:00 h	Bike Check-In (only delivery of bikes at TA 1, Check-In on saturday)
Friday, 05. Sep. 2014	14:00 – 20:00 h	Issuance of starting documents at lake Fühlinger See
	14:00 – 20:00 h	Delivery of kit bags at lake Fühlinger See



	14:00 – 20:00 h	Bike Check-In (only delivery of bikes at TA 1, Check-In on Saturday)	
Saturday, 06. Sep. 2014	07:00 – 21:00 h	Issuance of starting documents at lake Fühlinger See	
	09:00 – 21:00 h	Delivery of kit bags at lake Fühlinger See	
	12:00 – 19:00 h	Delivery of kit bags at transition zone II	
	17:00 – 20:00 h	Bike Check-In	
Sunday, 07. Sep. 2014	04:30 – 07:00 h	Issuance of starting documents at lake Fühlinger See	
	05:00 – 07:00 h	Delivery of kit bags at lake Fühlinger See or transition zone II	
	05:00 – 06:30 h	Bike Check-In	
	06:30 – 07:00 h	Pre-Race Meeting	
	07:00 h	Start elite athletes	*1-40
	07:05 h	Start main athletes	* 41-350 + extreme + relay + Firefighter
	approx. 15:15 h	finish top athletes	
	approx. 17:00 h	Flower Ceremony Cologne 226	
	23:00 h	Finish-Line Closing	
	17:30 till 24:00 h	Bike Check-Out	
Monday, 08. Sep. 2014	08:00 – 14:00 h	Bike Check-Out	
	11:00 h	Award Ceremony at Maritim Hotel	

Cologne | 226^{half}

1,9 km | 90 km | 21,1 km

Thursday, 04. Sep. 2014	16:00 – 20:00 h	Issuance of starting documents at lake Fühlinger See	
	16:00 – 20:00 h	Delivery of kit bags at lake Fühlinger See	
	16:00 – 20:00 h	Bike Check-In (only delivery of bikes at TA I; Check-In on Saturday)	
Friday, 05. Sep. 2014	14:00 – 20:00 h	Issuance of starting documents at lake Fühlinger See	
	14:00 – 20:00 h	Delivery of kit bags at lake Fühlinger See	
	14:00 – 20:00 h	Bike-Check-In (only delivery of bikes at TA I, Check-In on Saturday)	
Saturday, 06. Sep. 2014	07:00 – 21:00 h	Issuance of starting documents at lake Fühlinger See	
	09:00 – 21:00 h	Delivery of kit bags at lake Fühlinger See	
	12:00 – 19:00 h	Delivery of kit bags at transition zone II	
	17:00 – 20:00 h	Bike Check-In	
Sunday, 07. Sep. 2014	04:30 – 11:30 h	Issuance of starting documents at lake Fühlinger See	
	05:30 – 12:00 h	Delivery of kit bags at lake Fühlinger See or TZ II	
	09:30 – 12:00 h	Bike Check-In	
	11:30 – 12:00 h	Pre-Race Meeting	
	12:20 h	Start elite athletes	*1001-1090
	12:30 h	2nd starting group	*1091-1610
	12:40 h	3rd starting group	*1611-2000 + relay + extreme
	approx. 16:30 h	finish top athletes	
	approx. 18:00 h	Award Ceremony in the finish area	
	17:30 till 24:00 h	Bike Check-Out	
Monday, 08. Sep. 2014	08:00 – 14:00 h	Bike Check-Out	

Cologne | Hawaii-Special

3,8 km | 180 km | 14 km

Thursday, 04. Sep. 2014	16:00 – 20:00 h	Issuance of starting documents at lake Fühlinger See	
	16:00 – 20:00 h	Delivery of kit bags at lake Fühlinger See	
	16:00 – 20:00 h	Bike Check-In (only delivery of bikes at TA 1, Check-In on Saturday)	
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 (only delivery of bikes at TA 1, Check-In on Saturday)	
Saturday, 06. Sep. 2014	07:00 – 21:00 h	Issuance of starting documents at lake Fühlinger See	
	15:00 – 20:00 h	Delivery of kit bags at lake Fühlinger See	
	12:00 – 19:00 h	Delivery of kit bags at transition zone II	
	17:00 – 20:00 h	Bike Check-In	
Sunday, 07. Sep. 2014	04:30 – 07:00 h	Issuance of starting documents at lake Fühlinger See	
	05:00 – 08:15 h	Delivery of kit bags at lake Fühlinger See	
	04:30 - 07:00 h	Delivery of kit bags at transition zone II	
	05:00 – 06:30 h	Bike Check-In	
	06:30 – 07:00 h	Pre-Race Meeting	
	08:30 h	Start athletes	*(401-445)
	approx. 14:30 h	finish top athletes	
	18:00 h	Flower Award Ceremony	
	23:00 h	Finish-Line Closing	
	17:30 till 24:00 h	Bike Check-Out	
Monday, 08. Sep. 2014	08:00 – 14:00 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 18:00 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	08:00 – 23:00 h	shuttle service between the parking areas at lake Fühlinger See
	04:30 – 23:30 h	shuttle service between Cologne City and lake Fühlinger See
	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, 2013 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)
- two white bags, one with red and one with blue imprint+ self-sticking bag numbers (please see also “kit bag info”)
- **Time2Finish Timing Chip + neoprene fastener: Fix this around your left ankle. If you do not, it is NOT possible to measure your time! A different chip (e.g. ChampionChip) can NOT be used. 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/ RVK: white wristband
- CologneOlympic: blue wristband
- **Cologne226 half: black wristband**
- **Cologne Hawaii-Special: orange wristband**
- **Cologne226: red 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

“Kit bag info”

While collecting your entry documentation you’ll also receive three bags (among other things)! Every bag has a special purpose. It is important to label every bag correctly! Please control this before your start!

Green bag (dry bag):

In the green kit bag you’ll find all your entry documentation and everything else you need from us in this competition (including the other two bags). The green bag is also your **dry bag**. Anything you need after the competition when you reach the finish (dry, warm clothes, shower gel, towel...) goes in here.

You can hand in the bag at the truck in the transition area up until the race starts.

We'll bring the bag to the finish for you!

White bag, blue label - Transition 1 bag (swim-to-bike bag):

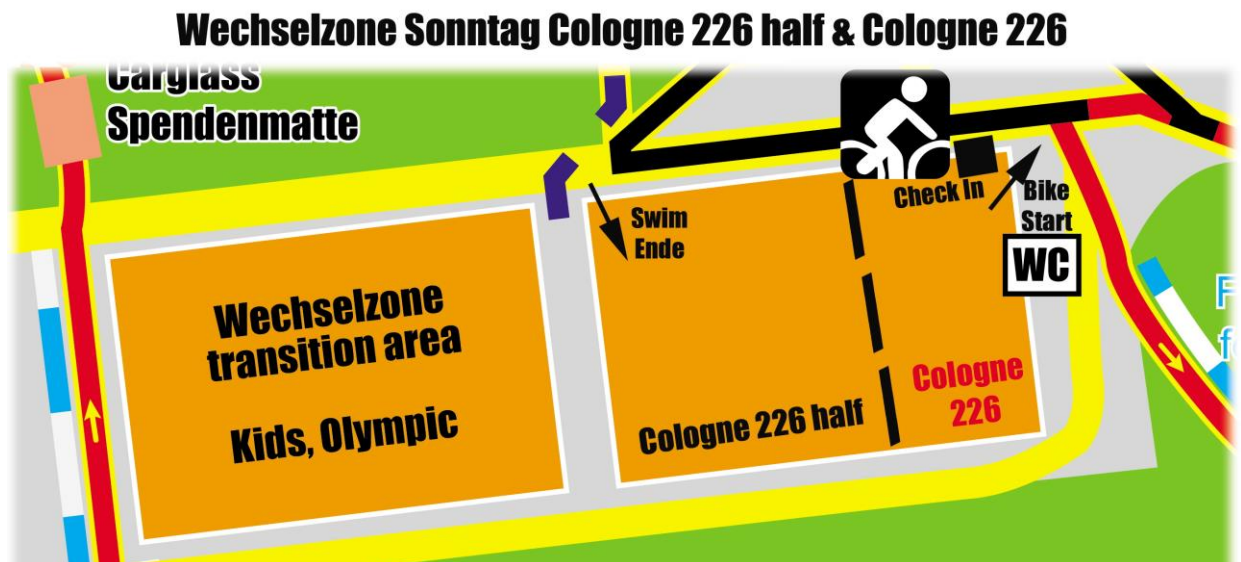
You can pack your cycling equipment in the transition 1 bag (also known as the **swim-to-bike bag**) and deposit it near your bike in the 1st transition area. When you finish the swim stage and reach your bike in the 1st transition area please take your cycling equipment out of the bag (or take the equipment deposited near your bike) and pack your wetsuit and other swimming equipment in the T1 bag. We will bring the swim-to-bike bag with your swimming kit to the finish for you. Please make sure all your swimming equipment is in the bag. It is much harder to give equipment back to its rightful owner if it's lying around haphazardly. We will collect the bags for you and bring them to the finishing area, where you can collect them after the competition.

White bag, red label - Transition 2 bag (bike-to-run bag):

The transition area 2 bag (or **bike-to-run bag**) will be waiting for you in the 2nd transition area. Your running kit and anything you need after the cycling stage goes in here! Please hand in the bike-to-run bag for the Cologne226 at the 1st transition area until 8 pm on Saturday evening! Alternatively you can also deposit the bag in the 2nd transition area (or Saturday between midday – 7 pm). 226ers arriving on Sunday morning can hand in their bike-to-run bag in the 1st transition area until 6:30 am. Participants in the 226 half can hand in their bike-to-run bag in the 2nd transition area on Sunday from 9 am or in the 1st transition area by midday. We recommend to hand in this bag directly at T2 and get an impression of the second transition area.

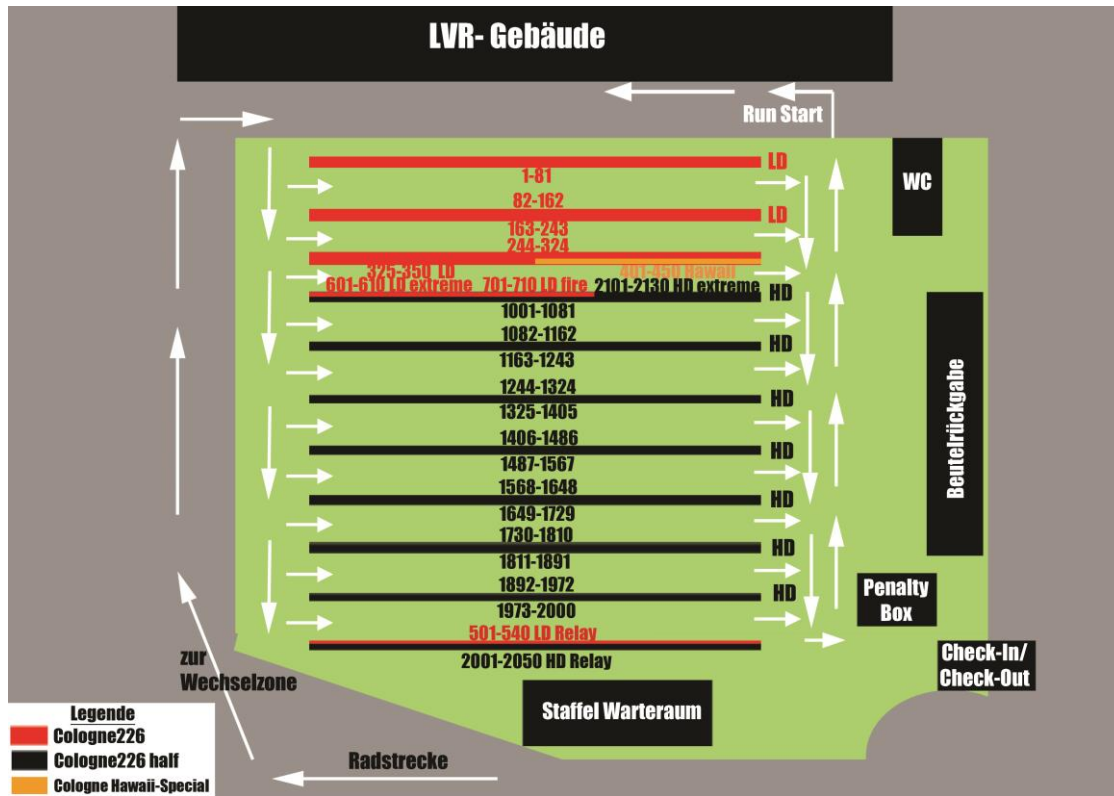
4. Race info

+++ Transition Area I+++



+++ Transition Area II +++

Here you can see your transition place in the transition area II at the LVR Landeshaus.



+++ 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.
- 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.
- We have no helmets for rental, maybe one of the exhibitors offer this
- 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".
- You have to start in your starting group. If you start in another starting group you won't get your right 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 time measurement does not start and we have an additional security!
- **Cologne226 half** = 1900m (3rd buoy just ahead of the bridge)
- **Cologne226/Cologne Hawaii-Special** = 3.8km (4th buoy, after the bridge).
- 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! Dense roundabout in Rheinkassel! Tight bends and narrow sections in Tenhoven and 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!**
- **Cologne 226 and Cologne 226 half:** Please be especially conscious whilst cycling through the tunnel at the river Rhine because of bumps. The areas will be marked and should be bypassed.
- **Attention! Accident black spot!** When leaving the transition area the Cologne226 half contestants must join other athletes already in the area. To cover this, we have created a **de-escalation zone to organize the athletes.** Please be careful in this area!
- Distances:
 - **Cologne226/Cologne Hawaii-Special:** City entrance followed by three laps of the long circuit



- **Cologne226 half:** City entrance, one full lap of the long circuit, one lap up to the turning point (approx. at km 78)

- 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, 6 minutes (Cologne226 half) and 8 minutes (Cologne226/Cologne Hawaii-Special). 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. The penalty box for Cologne226 and Cologne226 half is in the 2nd transition area, after handing in the bike. 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 stations are located at the following positions:
 - Sunday:
 - 1) behind the Fühlinger See exit
 - 2) opposite aid station 1, when passing the Fühlinger See
 - 3) after the turning point in the city (WATER only)

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
- On Sunday the cycling route is closed from 7 am to 5 pm. Athletes for whom it is foreseeable in the penultimate round that the cut-off time is not feasible will be taken out of the bike route (and scoring), but they are allowed to finish the run (cut-off time 11 pm)

+++ Running +++



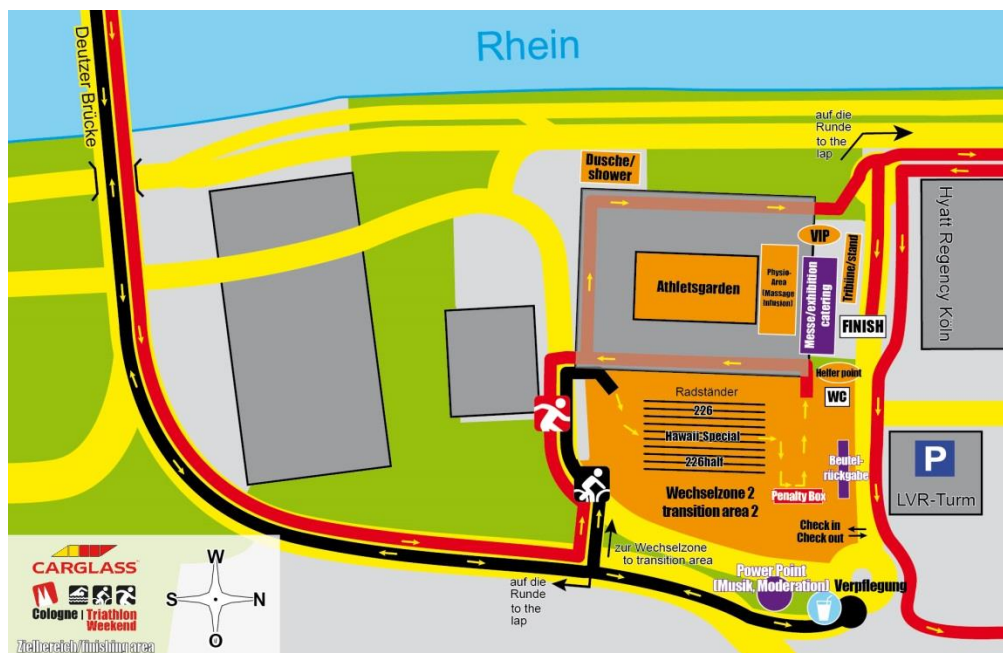


- **Cologne Hawaii-Special:** One long lap along the Rhine, over the bridges and in the inner city
- **Cologne226 half:** Two small laps of the course along the Rhine (like Cologne226 but only to the turning point).
- **Cologne226:** Three long laps of the course along the Rhine, over the bridges and in the inner city.
- 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! For Cologne226 half and Cologne226 you may use the restricted area (signposted Relay/Meeting point) approx. 100 to 200 m before the finish

+++ 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 athlete's 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.
- For prize money for the Cologne226 and the Cologne226 half are also requested to submit an (informal) invoice to Jeschke & Friends Veranstaltungsservice, Rubensstraße 5, 50999 Köln, stating bank account details, the finish-time and your registration number! Refund does not happen automatically.
- Last year it was not possible to set up a shower, because of the construction site. But we will definitely have a shower container at the finish area this year!
- 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. 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 colourful 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?

The donation mat from Giving Back will be out on both Saturday and Sunday. 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.

On Sunday, the donation mat will be in the Cologne Old Town shortly before the CARGLASS feed station, just before the course goes up the spiral staircase. Those in the Cologne226 will have three chances (ca KM 13, KM 27 and KM 41) to cross the mat, and those in the Cologne226 half (KM 9.5 and KM 20) can cross 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!

+++Information for Spectators+++

HOTSPOT for spectators: The layout of the route in the area “Deutzer Brücke” / LVR offers the perfect hotspot for spectators. During Cologne226 the bridge will be crossed seven times with the bike and five times during Cologne226 half. Near the bridge there is the second transition area and as well the turning point of the running course and also the finish area in front of the LVR building.

POWER POINT: We have two Power Points for our spectators. One is located in the Oranjehofstraße at the Fühlinger See and one is located at the turning point of the biking course at the LVR area. At these points you get a lot of music and moderation!

Shuttle Service: The best way to get from the Fühlinger See to the finish area and transition area II at the LVR on race day is the shuttle bus. You find the time table on our homepage under the category `shuttle bus`.



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