



DB CUP Triathlon

2017

Berlin
9. September

Bezirk Ost
Jens Lehmann
Jens.lehmann@deutschebahn.com
www.vdes.org

www.vdes.org



Allgemeines	Bei der Veranstaltung handelt es sich um ein Triathlon mit folgenden Distanzen: 0,4km Schwimmen, 20km Radfahren (auf betonierten Wegen und einem Stück Waldboden) und 5km Laufen.
Veranstalter	Verband Deutscher Eisenbahner Sportvereine
Organisation und Ausrichtung	VDES Bezirk Ost Telefon: 030/832182-185, Mobil: 01520/6852698 Email: jan.nemitz@vdes.org Jens Lehmann (allgemeine Organisation) Telefon: 030 297 12292, Mobil: 0160/ 97454904 Email: jens.j.lehmann@deutschebahn.com
Termin	Der eintägige Wettkampf mit Siegerehrung und ggf. Abschlussveranstaltung, findet am Samstag, den 09.09.2017 in Berlin statt.
Veranstaltungsort	Treffpunkt ist der Parkplatz an der Krumpfen Lanke bis 07:30 Uhr Fischerhüttenstraße, 14163 Berlin (Für Übernachtungsgäste im Hotel Holiday Inn Berlin- East wird ein Bustransfer eingerichtet. Die Abfahrtszeit des Busses ist 7:00 Uhr.)
Startzeit	08:15 Uhr (Massenstart für alle Teilnehmer)
Teilnahmeberechtigung	Teilnahmeberechtigt sind Mitarbeiter der einzelnen Beschäftigungsstellen des Bahn-Konzerns und der betrieblichen Sozialeinrichtungen
Disziplinen	- Einzelstarter (Damen und Herren) Teilnehmer gehen über die volle Distanz - Staffelstarter (Damen und Herren) Je ein Schwimmer, ein Radfahrer und ein Läufer (Für eine Staffelfwertung müssen mindestens 3 Staffeln angemeldet sein.)
Anmeldungen	Über die Homepage des VDES
Meldeschluss	10.August 2017
Austragungsort	Krumme Lanke, Kronprinzessinnenweg, angrenzendes Waldgebiet (öffentliche Verkehrsmittel: S- Bahn S1 bis Schlachtensee, oder U3 bis Krumme Lanke)
Erläuterungen Regeln und Hinweise	Warum ist die Startzeit so früh? Die Startzeit ist so früh angesetzt, damit Sie möglichst entspannt auf dem Kronprinzessinnenweg Fahrrad fahren können. In der Regel wird der Weg ab 09:00 Uhr stark vom Radlern und Läufern frequentiert.

09.01.2017

Windschattenfahren ist verboten!

Windschattenfahren bedeutet, direkt hinter seinem Vordermann / Vorderfrau zu fahren. Dabei spart man durch den fehlenden Fahrtwind seine Kräfte für später auf. Da Triathlon eine Einzelsportart ist, ist das Windschattenfahren verboten! Dies bedeutet, es müssen 10 Meter Abstand zum Vordermann / Vorderfrau eingehalten werden!

Reparaturen?

Jeder Schaden kann behoben werden, solange der Sportler es selbst repariert! Flicker auf der Radstrecke? Kein Problem, nur sollten Sie dazu von der Strecke gehen, damit Sie kein Hindernis darstellen.

Gibt es ein Zeitlimit?

Nein, wir warten auf den Letzten, die Letzte! Egal, wie lange es dauert. Erfahrungsgemäß sind die ersten nach einer guten Stunde im Ziel, und die letzten so nach ca. zwei Stunden.

Was gibt es noch zu beachten?

Im Prinzip nicht viel: Beim Schwimmen darf ein Neoprenanzug, der gegen Kälte schützt, getragen werden. Zum Radfahren ist nur ein verkehrssicheres Rad sowie ein Helm notwendig. Ob das nun eine Hollandrad oder Omas Drahtesel ist, das ist egal. Anmerkung: Die ersten und letzten Meter der Radstrecke sind in einem nicht ganz so guten Zustand. Hier empfiehlt sich besonders ein Rad mit dickeren Reifen, um keinen Radschaden zu haben. Es ist auch egal, ob Sie mit Turnschuhen, Radschuhen oder Barfuß fahren. Der Oberkörper muss bedeckt sein und die von uns ausgegebene Startnummer soll auf dem Rücken angebracht sein. Fürs Laufen werden keine Vorschriften gemacht. Schuhe sind sicherlich nützlich, ein Lauftrikot ebenso, um die Startnummer vorne festzumachen. Sie müssen also Sicherheitsnadeln oder noch besser ein Gummiband mitbringen, mit dem man die Startnummer am Trikot festmachen kann bzw. nach dem Radfahren am Gummiband nach vorne ziehen kann. Mit einem Handtuch am Fahrrad kann man die kleinen Steinchen abrubbeln, die man vom Schwimmausstieg zum Rad „aufgesammelt“ hat.

Gibt es Verpflegung auf der Strecke?

Auf der Strecke gibt es nur nach der ersten Runde beim Laufen Wasser. In der Wechselzone gibt es nach dem Radfahren Wasser. Im Ziel schließlich gibt es Bananen, Äpfel, Kekse, Kuchen und Wasser oder Elektrolyt zu trinken.

Sind Helfer auf der Strecke?

Natürlich! Beim Schwimmen werden Sie von Schlauchbooten bzw. Surfbrettern begleitet. Beim Radfahren zeigen sie Ihnen den Weg und registrieren Sie am Wendepunkt. Beim Laufen weisen sie Ihnen zielsicher den Weg und auch in der Wechselzone helfen sie Ihnen bei Schwierigkeiten.

Kleidung/Ausrüstung

- Helm (Ohne Helm darf nicht gestartet werden.)
- Badehose oder Badeanzug.
(Schwimmbrille ist hilfreich, eine Badekappe stellt der VDES.)
- ein verkehrssicheres Rad
- Shirt, Trikot usw.
- Sicherheitsnadeln (4Stück)

09.01.2017

Turnier- und Wettkampfleitung	Stellt der Veranstalter
Urkunden und Preise	Jeder erhält auf Wunsch eine Urkunde. Für die Plätze 1 – 3, je Disziplin und Teilnehmer sind Medaillen und Urkunden vorgesehen.
Haftung	Die Teilnahme erfolgt auf eigenes Risiko. Eine Haftung jeglicher Art wird weder vom Veranstalter noch vom Verband Deutscher Eisenbahner-Sportvereine übernommen. Dies gilt für Unfälle, abhanden gekommene Bekleidungsstücke und andere Gegenstände. Ausdrücklich empfohlen wird eine sportärztliche und leistungsdiagnostische Untersuchung. Mit Abgabe der Anmeldung zur Veranstaltung erklärt jede Teilnehmerin verbindlich, dass gegen eine Teilnahme keine gesundheitlichen Bedenken bestehen.
Übernachtung/ Unterbringung	Alle Teilnehmer haben für die Bestellung der Unterkünfte selbst Sorge zu tragen. Der VDES hat im Hotel Holiday Inn Berlin-East , Telefon 030 978080 ein Kontingent bis 15.07.2017 reserviert. Stichwort: „DB Cup Triathlon“ Preis pro Nacht: 89,00 € DZ, 79,00 € EZ, inkl. Frühstück Hotelquittung wird den aktiven Teilnehmerinnen 25.- €/pro Nacht erstattet. Bitte Rechnung mit beiliegendem Vordruck einreichen.
Siegerehrung/ Event	Es ist geplant, am 09.09.17 ab 17:30 Uhr einen Sportlerball, mit Abendessen und Siegerehrung im Hotel Kolumbus durchzuführen. Sollte die Teilnehmerzahl am Event jedoch unter 20 Interessenten liegen, fällt das Event aus und die Siegerehrung wird direkt im Anschluss an die Wettbewerbe vor Ort durchgeführt. Bitte tragen Sie deshalb in der Anmelde-Liste unbedingt ein, ob Sie am Event teilnehmen möchten. Partner dürfen am Event teilnehmen.
Auskünfte	Weitere Informationen erhalten Sie mit der Teilnahmebestätigung.

Absender:

Datum:

09.01.2017

Verband Deutscher
Eisenbahner-Sportvereine e.V.
Geschäftsstelle
Niddastraße 52

60329 Frankfurt

DB Cup Triathlon vom 08.09. – 10.09.2017 in Berlin

Erstattung des Übernachtungszuschusses

Sehr geehrte Damen und Herren,

im Zusammenhang mit o.g. Turnier, an dem ich als aktiver Spieler/-in teilgenommen hatte,
übernachtete ich am

08.09./09.09.2017 und / oder 09.09./10.09.2017

(1 Nacht / 2 Nächte)

im Hotel

Nach der beiliegenden Hotelrechnung betrug der Preis pro Person und Nacht €

Ich bitte um Erstattung des Zuschusses in Höhe von und um Überweisung auf das Konto
Kontoinhaber:
Konto Nr.
Bank
BLZ

Mit freundlichen Grüßen

Hinweis:
**Bitte unbedingt die
Hotelrechnung beifügen, da
sonst kein Zuschuss gewährt
werden kann.**

09.01.2017