

Ausschreibung für den 17. Friesathlon am Sonntag, dem 05.07.2026

Liebe Freundinnen und Freunde,
wir freuen uns den 17. Friesathlon im geliebten „Friesi“ durchführen zu können und begrüßen euch im Vorfeld ganz herzlich.

Bitte lest diese Ausschreibung (insbesondere den rot umrandeten Teil am Ende) aufmerksam durch, damit ihr und eure Begleitpersonen gut informiert seid. Mit der Anmeldung werden die Bedingungen dieser Ausschreibung und die aktuellen Datenschutzregeln akzeptiert.

Friesathlon



Helferanfrage: Die Sicherheit der Veranstaltung lässt sich nur mit einer großen Anzahl von Helfern auf der Strecke und im Bad gewährleisten. Leider wird es immer schwerer Helfer zu finden. Wir bitten daher um eure Mithilfe, streut diese Information gerne in eurem Familien- und Freundeskreis um mögliche Helferinnen und Helfer anzusprechen. Diese können gemeldet werden unter: orga_friesathlon@friesi.org

Der Friesathlon ist eine Fun-Veranstaltung über die Distanzen ca. 11 km Rad, 500 m Schwimmen und ca. 8 km Lauf. Start und Ziel befinden sich am Freibad Friesdorf, Margaretenstr. 14, 53175 Bonn. Veranstalter ist der **Freibad Freunde Friesdorf e.V.**, vertreten durch das Friesathlon-Orga-Team. Im Internet sind wir unter www.friesathlon.de zu finden.

Anmeldung:

Die Anmeldung erfolgt ausschließlich online unter dem AnmeldeLink auf friesathlon.de

Eine aktuelle Starterliste mit den Startzeiten steht ab dem 03.07.2026 auf der Homepage zur Verfügung. Ein Erreichen der maximalen Teilnehmerzahl wird auf der Homepage bekannt gegeben.

Leistungen:

- Profi-Zeitnahme mit Online-Urkunde durch Firma B10. Die Zeitnahme erfolgt manuell, es werden keine Transponder benötigt.
- Optional: Funktionsshirt mit Friesathlon-Logo zum Selbstkostenpreis von 20,- €.
- Sachpreise für die Erst- bis Drittplatzierten der jeweiligen Klassen.
- Starterbeutel und Verpflegung auf der Strecke und im Ziel.
- Optional: lockere Trainingstreffen, um die Strecke kennenzulernen, jeweils sonntags um 10:00 Uhr am Friesi Schwimmbad: 14., 21. und 28. Juni 2026
- Infos zur Strecke, sowie ein Luftbild zum Ablauf am Freibad befinden sich auf der Homepage.
- Info-Point befindet sich vor dem Schwimmbadeingang mit Einweisung in die Wechselzone und den Start-Zielbereich.

Bitte beachtet die Informationen der Moderation am Veranstaltungstag!

Zeiten:

Genaue Zeiten ab 03.07.2026 auf unserer Homepage und am Veranstaltungstag per Aushänge und Moderation.

Sa., 04.07.2026:

- Von 12:00 – 16:00 Aufbau: Freiwillige Helfer sind willkommen!
- Von 16:00 – 19:00 Abholung der Starterbeutel am Friesi **nur am Samstag!**

So., 05.07.2026:

- Von 07:00 – 08:45 Check-In Einzel/Staffel mit Kennzeichnung der Schwimmer mit Faserstiften vor dem Start. Danach kann keine Anmeldung/Check-In mehr erfolgen.

Kosten:

Einzel 25,- (ggf. +20,- für T-Shirt) / Staffel: 45,- (ggf. + jeweils 20,- per T-Shirt) /

Jugend-Duathlon: 10,- (inklusive T-Shirt bei Anmeldung bis zum 1.6.2026).

Optional: Funktionsshirt mit Friesathlon-Logo zum Selbstkostenpreis von 20,- € (bei Anmeldung und Bezahlung bis zum 01.06.2026).

Der Bambini-Duathlon ist kostenfrei, jedoch wird eine Spende für die Wasserwacht erbeten. Die Anmeldung und Ablauf für den Bambini-Duathlon laufen separat: Details siehe unten.

Friesathlon Einzel/Staffel:

Teilnahme ab 18 Jahren, Jahrgänge 2008-2010 unter 18 Jahren mit Einverständniserklärung eines Erziehungsberechtigten, die beim Check-In durch den Erziehungsberechtigten zusammen mit dem Personalausweis vorgelegt werden muss. 18-jährige Teilnehmer aus dem Jahrgang 2008 müssen die Volljährigkeit beim Check-In nachweisen.

Eine Staffel muss aus drei Personen bestehen. Startnummern müssen gut sichtbar angebracht werden: Radfahrer am Shirt vorne und hinten, Läufer am Shirt vorne.

Es gibt folgende Wertungsklassen:

Jahr: 2026		Jahrgänge der Wertungsklassen		
Abkürzung	Bezeichnung	von	bis	Bemerkung (Volkslaufklassen)
NrmM	Norm-M	1996	2010	MHK - M15
NrmW	Norm-W	1996	2010	FHK - W15
MstM	Masters-M	1995	1981	M30 - M40
MstW	Masters-W	1995	1981	W30 - W40
SenM	Senior-M	1980	1961	M45 - M60
SenW	Senior-W	1980	1961	W45 - W60
RetM	Retirement-M	1960	und älter	M65 und älter
RetW	Retirement-W	1960	und älter	W65 und älter

Start:

Start ab 09:00 Uhr (genaue Startzeiten ab 03.07.2026 auf unserer Homepage).

Die TeilnehmerInnen sind angehalten die zugewiesene Startgruppe einzuhalten: Nichteinhaltung kann zu Disqualifikation führen.

Disziplinen:

1. Radfahren, ca. 11 km

Es besteht Helmpflicht, das Fahrrad muss technisch einwandfrei und verkehrssicher sein. E-Bikes und Pedelecs sind nicht erlaubt.

Begonnen wird mit dem Radfahren: vom Schwimmbad Friesi über die „Annaberger Straße“ in die Straße „In der Kumme“, in den „Erlengrund“, dann in den „Promenadenweg“, von da dann auf einen Schotterweg, dem „Pionierweg“ den Berg hoch bis zur Schutzhütte. An der Schutzhütte geht es rechts, dann dreimal links (Rheinhöhenweg, Kluttenweg, Vennerstrasse) zurück zur Schutzhütte und dann wieder zurück zum Schwimmbad. An der Absteige-Linie muss **unbedingt** abgestiegen und das Rad durch die Wechselzone geschoben werden.

ACHTUNG: Die Radstrecke im Wald ist durch Rollsplitt, Auswaschungen und enge Kurven gefährlich und wird je nach Witterung schwierig zu befahren sein. Wir empfehlen die Benutzung von MTB, Gravel- oder normalen Straßenfahrrädern.

Eine permanente Bewachung sowie Ein- und Auslasskontrollen der Wechselzone können nicht vollständig sichergestellt werden. Wir empfehlen daher die Fahrräder in der Wechselzone abzuschließen. Aus organisatorischen Gründen bitten wir die Wechselzone bis 12 Uhr (insbesondere die beweglichen Fahrradstände und Absperrungen) zu räumen.

2. Schwimmen, 500m

Wieder im Schwimmbad angekommen, begeben sich die Staffelfradler in ihre zugewiesene Wechselzone, um dort mit dem Staffelschwimmer abzuklatschen. Einzelstarter bringen ihr Rad in ihre Wechselzone und kleiden sich auch dort um. Die Badekappe bitte unbedingt anziehen, die ihr als Teilnehmer erhalten. Diese ist mit eurer Startnummer beschriftet, die notwendig ist um eure Bahnen beim Schwimmen zu erfassen. **Bitte nicht im Gehbereich des Bades umziehen!**

Der rechte Weg führt für alle Schwimmer durch die Passagedusche (aus hygienischen Gründen notwendig, soviel Zeit muss sein!). Nach Verlassen der Dusche teilt euch ein Einweiser eine der Schwimmbahnen 1-3 zu. Es wird in Doppelbahnen, jeweils rechts geschwommen, die Mitte dient nur kurzzeitig zum Überholen. Haltet bitte genügend Abstand und überholt nur, wenn andere Teilnehmer nicht behindert oder verletzt werden (Disqualifikationsgrund). Im Becken müssen 20 Bahnen absolviert werden. Es wird mehrere Bahnenzähler geben, die eure Startnummern notieren und euch sagen, wann ihr das Becken verlassen könnt. Den Anweisungen ist Folge zu leisten.

Im Anschluss verlassen die Schwimmer das Becken und begeben sich zur Wechselzone. Staffelfradler klatschen dort mit ihrem Läufer ab, Einzelstarter laufen von hier auf die Laufstrecke. **Es sind nur Teilnehmende zugelassen, die sicher schwimmen können (Empfehlung: mindestens Deutsches Schwimmbzeichen Bronze).**

3. Laufen, ca. 8 km

Mit einer kleinen Ausnahme kennt ihr die Strecke schon: vom Schwimmbad Friesi über die „Annaberger Straße“ in die Straße „In der Kumme“, kurz vorm „Erlengrund“ am blauen Haus rechts auf einen Schotterpfad zur „Pfarrer-Merck Straße“ in den „Promenadenweg“, von da dann auf einen Schotterweg, den „Pionierweg“ den Berg hoch bis zur Schutzhütte, hier wird gewendet. Der Weg ins Ziel im Schwimmbad führt erneut durch den Seiteneingang, nur geht es diesmal links zum Zielbogen.

UND DANN? Dann hast Du es geschafft und bist eine Friesathletin, bzw. ein Friesathlet. Feiere mit uns im Zielbereich mit Getränken, Obst und Sonstigem. Geh duschen und mach Dich frisch für die Siegerehrung. Lass den Tag mit Familie, Freunden und Bekannten im Bad ausklingen.

Friesathlon Jugend-Duathlon:

Jahrgänge 2011 bis 2016 mit Einverständniserklärung eines Erziehungsberechtigten, die beim Check-In durch den Erziehungsberechtigten zusammen mit dem Personalausweis vorgelegt werden muss. Die Startnummer muss gut sichtbar am Shirt vorne angebracht werden.

Wertung in 4 Klassen:

- Mädchen 2011-2013
- Mädchen 2014-2016
- Jungen 2011-2013
- Jungen 2014-2016

Start:

Check-In am 05.07.2026 10.00 Uhr am Friesi-Eingang, genauer Starttermin wird per Ausruf am Veranstaltungstag bekannt gegeben (ca. 11:00 Uhr). Bitte bereit halten nach dem Check-In ggf. auch für einen früheren Zeitpunkt als 11:00 Uhr.

Disziplinen:

1. Laufen, ca. 3 km

Von der Startlinie vor dem Schwimmbad Friesi über die „Annaberger Straße“ in die Straße „In der Kumme“, kurz vorm „Erlengrund“ am blauen Haus rechts auf einen Schotterpfad zur „Pfarrer-Merck Straße“ und in den „Promenadenweg“, an der „Südkurve“ wird gewendet und es geht zurück.

2. Schwimmen, 300m

Wieder im Schwimmbad angekommen, begeben sich die Duathleten in die Wechselzone und kleiden sich dort um. Die Badekappe bitte unbedingt anziehen, die ihr als Teilnehmer erhaltet. Diese ist mit eurer Startnummer beschriftet, die notwendig ist um eure Bahnen beim Schwimmen zu erfassen. Bitte nicht im Gehbereich des Bades umziehen!

Der rechte Weg führt für alle Schwimmer durch die Passagedusche (aus hygienischen Gründen notwendig, soviel Zeit muss sein!). Nach Verlassen der Dusche teilt euch ein Einweiser eine der Schwimmbahnen 1-3 zu. Es wird in Doppelbahnen, jeweils rechts geschwommen, die Mitte dient nur kurzzeitig zum Überholen. Haltet bitte genügend Abstand und überholt nur, wenn andere Teilnehmer nicht behindert oder verletzt werden (Disqualifikationsgrund). Im Becken müssen 12 Bahnen absolviert werden. Es wird mehrere Bahnenzähler geben, die eure Startnummern notieren und euch sagen, wann ihr das Becken verlassen könnt. Den Anweisungen ist Folge zu leisten.

Im Anschluss verlassen die Schwimmer das Becken und laufen rechts am Brunnen vorbei direkt zum Zielbogen **mit Badekappe** durchs Ziel. Erleichtert dem Zeitnehmer das Erkennen der Startnummer auf Badekappe bzw. Arm. **Es sind nur Teilnehmende zugelassen, die sicher schwimmen können.**

UND DANN? Dann hast Du es geschafft und bist eine Duathletin, bzw. ein Duathlet. Feiere mit uns im Zielbereich mit Getränken, Obst und Sonstigem. Geh duschen und mach Dich frisch für die Siegerehrung. Lass den Tag mit Familie, Freunden und Bekannten im Bad ausklingen.

Bambini-Friesathlon:

In diesem Jahr findet wieder der Bambini-Friesathlon als Duathlon für Kinder im Alter zwischen 6 und 9 Jahren statt.

Die Wasserwacht des Deutschen Roten Kreuzes wird den Bambini-Friesathlon durchführen.

Wir danken sehr für dieses Engagement.

Zum Ablauf: Nachdem die Erwachsenen und Jugendlichen durch das Ziel gelaufen sind, dürfen die Kinder von ca. 12 bis 13 Uhr zeigen, was sie können.

Im Nichtschwimmerbecken und auf der Wiese des „Friesis“ wird unter Anleitung und Aufsicht der Wasserwacht des Roten Kreuzes ein Bambini-Friesathlon ausgerichtet mit den Disziplinen Schwimmen (2 Bahnen im Nichtschwimmerbecken) und Laufen (ca. 200 m).

Teilnahmevoraussetzung ist das erfolgreich absolvierte Seepferdchen und ein guter Gesundheitszustand.

Anmeldungen können unter Angabe von Vornamen, Name und Geburtsdatum bis zum 30. Juni 2026 an bambini@friesi.org gesendet werden (keine Anmeldung über unsere Internetseite, sondern nur per Email!). Bei Erreichen der maximalen Teilnehmendenzahl (35) wird die Anmeldung geschlossen.

Der Check-In der Kinder findet am Veranstaltungstag zwischen 11 und 12 Uhr am Eingang des „Friesis“ statt.

Haftungsausschluss und Datenschutzerklärung (siehe Anhang) müssen durch die Unterschrift eines Erziehungsberechtigten bestätigt werden.

Der Bambini-Friesathlon ist kostenlos. Eine Spende an die Wasserwacht des Roten Kreuzes beim Check-in begrüßen wir aber sehr.

Diese Ausschreibung (insbesondere der rote Kasten im Folgenden) ist auch für den Bambini-Friesathlon maßgeblich!

Einzelheiten zum Anmeldeverfahren bzw. Ablauf können sich ggf. leicht ändern und werden ggf. auf der Webseite friesathlon.de verkündet. Bitte haltet euch informiert.

ACHTUNG

- Die Wegführung wird durch Richtungsschilder markiert und wie im letzten Jahr werden Gefahrenhinweise angebracht, denen ebenso Achtung zu schenken ist wie den Anweisungen der Posten und der Streckenorganisation. Zuwiderhandlung kann zur Disqualifikation führen (auch nachträglich)! Auf der Strecke gelten auch während des Wettkampfes überall die Regeln der Straßenverkehrsordnung (auch wenn abgesperrt und gesichert ist). Fahrt, schwimmt und lauft vorausschauend, haltet euch rechts und überholt nur, wenn ihr den Platz habt und andere Teilnehmer nicht behindert werden.
- Der Veranstalter übernimmt für Unfälle, Diebstahl und sonstige Schäden keinerlei Haftung und haftet nur im Rahmen der gesetzlichen Bestimmungen. Sollte die Veranstaltung aus witterungsbedingten Gründen abgesagt werden, besteht kein Recht auf Rückerstattung der Teilnahmegebühren.
- Sollte es wider Erwarten zu Regelungen kommen, die der Veranstalter nicht angemessen umzusetzen kann oder unvorhersehbare Einschränkungen durch die Stadt Bonn oder die Ordnungsbehörden gelten, kann die Veranstaltung abgesagt oder vom Ablauf her verändert werden. Dies kann unter Umständen auch den Wegfall einer Disziplin bedeuten. Sollte es dem Orga-Team nicht gelingen ausreichend Helfer zu organisieren, um die ordnungsgemäße Durchführung zu gewährleisten, kann die Veranstaltung auch kurzfristig abgesagt werden.
- Die im Zusammenhang mit der Teilnahme an der Veranstaltung gemachten Fotos, Filmaufnahmen und Interviews der Teilnehmer in Rundfunk, Fernsehen, Printmedien, Büchern, fotomechanischen Vervielfältigungen (Filme, Videokassette etc.) können vom Veranstalter ohne Anspruch auf Vergütung verbreitet und veröffentlicht werden.
- Die Teilnehmer erklären mit Abgabe der Anmeldung, dass sie gesund, die entsprechenden Fähigkeiten und ausreichenden Trainingszustand haben. Sie bestätigen ausdrücklich die Richtigkeit aller von ihnen angegebenen Daten und versichern, ihre Startnummer an keine andere Person weiterzugeben. Sie versichern, dass ihr angegebenes Geburtsdatum richtig ist.
- Im Falle von Teilnehmer unter 18 Jahren wird dies durch den Erziehungsberechtigten in Form einer Einwilligungserklärung bestätigt. Ohne diese Erklärung kann keine Teilnahme erfolgen.
- Hinweis Datenschutzgesetz: Ihre Daten werden maschinell gespeichert. Mit der Anmeldung wird die Datenspeicherung und Verwendung im Rahmen der Veranstaltungsdurchführung und die auf der Homepage einsehbare Datenschutzerklärung akzeptiert.
- Der Friesathlon ist keine offizielle Triathlon Veranstaltung im Sinne des Triathlon Verbandes. Die sich daraus ergebenden Konsequenzen für Triathlon Verbandsmitgliedern liegen nicht im Verantwortungsbereich der Friesathlon Veranstalter.

Viel Spaß wünscht Euch das Friesathlon-Orga-Team

Anhang

Im Folgenden ist der Haftungsausschluss für die Teilnahme am Friesathlon / Duathlon Jugend / Duathlon Bambini zu finden, der gemäß der Ausschreibung folgend ausgefüllt und unterschrieben von der volljährigen Teilnehmerin/Teilnehmer bzw. Erziehungsberechtigten auszuhändigen ist.



Haftungsausschluss für die Teilnahme am Friesathlon / Duathlon Jugend / Duathlon Bambini

Datum der Veranstaltung: 05. Juli 2026

Ich, der/die Unterzeichnende, erkläre hiermit, dass ich/unser Kind freiwillig am **Friesathlon/Duathlon Jugend/Duathlon Bambini** teilnehme und die folgenden Bedingungen vollständig akzeptiere:

1. **Eigenverantwortung:** Ich bin mir bewusst, dass die Teilnahme an diesem Wettbewerb mit körperlicher Anstrengung und möglichen Risiken verbunden ist. Ich übernehme die volle Verantwortung für meine Teilnahme.
2. **Gesundheitszustand:** Ich bestätige, dass ich körperlich gesund bin und die Anforderungen des Wettbewerbs erfüllen kann. Falls erforderlich, wurde eine ärztliche Untersuchung vorgenommen.
3. **Haftungsausschluss:** Ich und meine Erziehungsberechtigten entbinden den Veranstalter, Sponsoren, Helfer und sonstige Beteiligte von jeglicher Haftung für Verletzungen, gesundheitliche Probleme oder Sachschäden, die während oder im Zusammenhang mit meiner Teilnahme entstehen.
4. **Regelwerk:** Ich verpflichte mich, die geltenden Regeln der Veranstaltung zu respektieren und den Anweisungen von Offiziellen und Helfern Folge zu leisten.
5. **Erlaubnis durch Erziehungsberechtigte:** Meine Teilnahme erfolgt mit ausdrücklicher Zustimmung meiner Erziehungsberechtigten, die diesen Haftungsausschluss ebenfalls anerkennen.
6. **Bild- und Videomaterial:** Ich bin damit einverstanden, dass im Rahmen der Veranstaltung Fotos und Videos aufgenommen und für Berichterstattung oder Werbezwecke verwendet werden dürfen.
7. **Teilnahme von kleinen Kindern:** Für den Lauf mit kleinen Kindern bestätige ich, dass mein Kind die körperlichen Anforderungen des Wettbewerbs erfüllen kann und dass ich als Erziehungsberechtigter die volle Verantwortung für die Teilnahme meines Kindes übernehme. Ich bin mir bewusst, dass die Teilnahme mit möglichen Risiken verbunden ist und entbinde den Veranstalter, Sponsoren, Helfer und sonstige Beteiligte von jeglicher Haftung für Verletzungen, gesundheitliche Probleme oder Sachschäden, die während oder im Zusammenhang mit der Teilnahme meines Kindes entstehen.

Durch meine Unterschrift bestätige ich die vollständige Anerkennung dieses Haftungsausschlusses.

Name des Teilnehmers: _____

Geburtsdatum: _____

Unterschrift des Teilnehmers: _____

Name eines Erziehungsberechtigten: _____

Unterschrift des Erziehungsberechtigten: _____