

# Informationen zur Powerlifting DM bei CrossFit- und Fitness am Rhein

Adresse: Emma-Str. 25, 40227 Düsseldorf (auf dem Hinterhof)

## 1. Parkplätze

Der Parkplatz auf dem **Hinterhof** der Emma-Str. 25 ist **KEIN öffentlicher Parkplatz**.

Das Parken auf dem Hof ist streng untersagt.

Widerrechtliche parkende Fahrzeuge werden kostenpflichtig abgeschleppt.

Wir bitten **alle Athleten und Gäste der DM die Parkplätze in der Umgebung** zu nutzen oder die öffentlichen Verkehrsmittel zu nehmen.

### Anreise mit dem S-Bahn:

Ab dem Düsseldorfer Hauptbahnhof S11 Richtung Bergisch Gladbach nehmen, Friedrichstadt aussteigen den Rest laufen oder die S6 Richtung Köln/Worringen nehmen, Volksgarten oder Oberbilk S aussteigen und den Rest laufen oder S1 Richtung Solingen nehmen, Volksgarten aussteigen und den Rest laufen.

### Anreise mit der Straßenbahn:

Die 705 hält am Gangelplatz. Von dort aus sind es 2 Gehminuten bis zum Veranstaltungsort.

## 2. Essen und Trinken

Diverse Snacks wie Obst, Proteinriegel und Shakes sowie Getränke sind an der Theke käuflich erwerblich.

Ein zusätzliches Buffet bietet Würstchen, belegte Brötchen, Kaffee und Tee.

## Hinweis:

**Der Verzehr von Lebensmitteln im Aufwärbereich + Wettkampfhalle ist untersagt.**

Bitte esst ausschließlich in den dafür vorgesehenen Bereichen:

- Tische neben dem Buffet
- Tische neben dem Aufwärbereich (nur für die Athleten!)

## 3. Garderobe

Für die Taschen und Jacken der Athleten gibt es eine Garderobe (2€ Gebühr / Tag)

Taschen und Jacken dürfen **nicht in den Aufwärbereich** oder in die Wettkampfhalle gebracht werden.

Die Spinte in den Umkleiden sind ausschließlich für die Mitglieder von CrossFit am Rhein reserviert.

Es wird für den Verlust von Gegenständen und Wertsachen keine Haftung übernommen.

## 4. Toiletten

Die Abflussrohre unserer WCs verstopfen schnell.

Bei größeren „Geschäften“ oder der Verwendung von viel Klopapier, bitten wir um eine Zwischenspülung.

Bitte werft keine Taschentücher, Handtuchpapier, Ob's oder Slip-Einlagen in die Toilette.

## 5. Umkleiden

Die Athleten und Athletinnen können sich in unseren Umkleiden umziehen und nach dem Wettkampf auch die Duschen benutzen. Handtücher können gegen eine kleine Gebühr am Tresen ausgeliehen werden.

## **6. Waage**

Die Einwaage findet im Physio-Raum statt (gegenüber von der Theke).