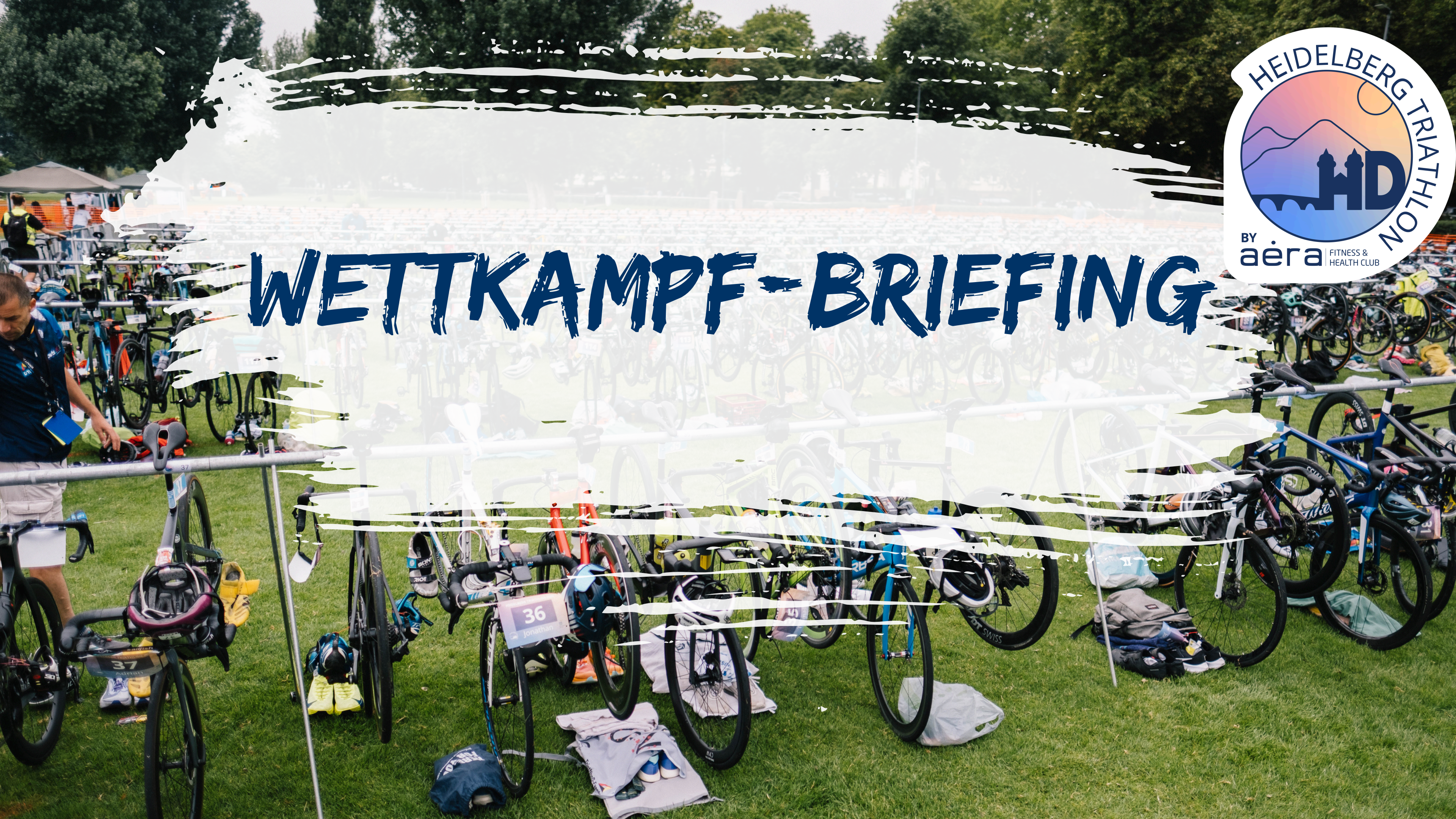




WETTKAMPF-BRIEFING



WETTKAMPF-BRIEFING



In diesem **Wettkampf-Briefing** erhaltet ihr wichtige Informationen zum Wettkampftag sowie einen Überblick über die Streckenführung und die zentralen Regeln. Morgens vor dem Rennen gibt es nur eine kurze Begrüßung mit einer knappen Wiederholung der Kernpunkte.

Über kurzfristige Änderungen und Anpassungen informieren wir auf unserer Webseite und über unsere Social-Media Kanäle!

Solltet ihr offene Fragen haben, fragt uns gerne bei der Startnummernabholung samstags oder per Email an **info@heidelberg-triathlon.de**.

Weitere Infos findet ihr auch unter www.heidelberg-triathlon.de!

DTU SPORTORDNUNG



Es gilt die DTU Sportordnung. Durchlesen empfohlen ;)



<https://www.triathlondeutschland.de/verband/dokumente-ordnungen/sportordnung>

ZEITPLAN SAMSTAG



Samstag (25.07.2026) :

- 17-19 Uhr: Ausgabe Startunterlagen (Expo-Bereich am Zelt des SV Nikar)
- 17 Uhr: Shakeout Run by Aera Fitness, Treffpunkt: Aera Stand auf der Expo (Neckarwiese)
- 17-20 Uhr: Flohmarkt auf dem Expogelände
- 17-19 Uhr: Besichtigung der Wechselzone möglich (Macht euch gerne mit eurem Platz und den Laufwegen vertraut!)
- 18 Uhr: Pasta Party

ZEITPLAN SONNTAG



Sonntag (26.07.2026) :

- 6:30 – 8:00 Uhr: Ausgabe der Startunterlagen (Expo-Bereich am Zelt des SV Nikar)
- 6:45 – 8:15 Uhr: Check-In (Wechselzone)
- 8:15 - 8:45 Uhr: Begrüßung durch Veranstalter und Kampfrichter
- 8:45 – 9:15 Uhr: Fußmarsch zum Schwimmstart
- 9:30 Uhr: Massenstart der Topstarter (Neckarmünzplatz)
- 9:32 Uhr: Rolling Start der restlichen Einzelstarter und Staffeln (Neckarmünzplatz)
- 13:00 – 15:30 Uhr: Check-Out (Wechselzone)
- 14:00 Uhr: Zielschluss
- 14:00 Uhr: Siegerehrung
- 15:30 Uhr: Ende der Wechselzonen-Bewachung

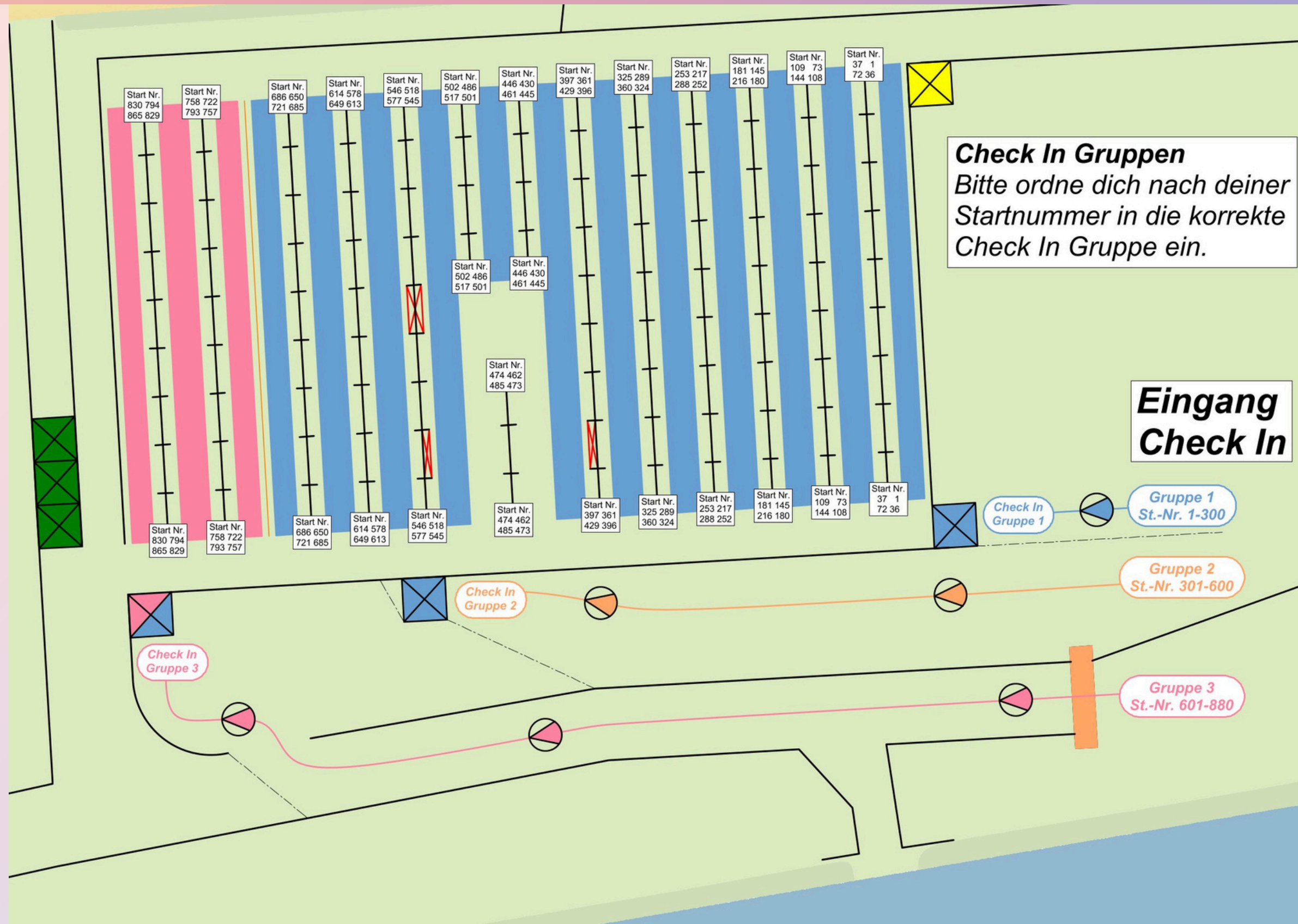
STARTERUNTERLAGEN



- **Athletenarmband:** Zutritt zu Wechselzone, Start- und Zielbereich nur mit Athletenarmband erlaubt.
- **Badekappe (Tragepflicht!)**
- **Startnummer** (verpflichtend auf Rad- und Laufstrecke, Startnummernband wird **nicht** gestellt)
- Notfallkontakt und medizinische Informationen auf die Rückseite der Startnummer schreiben.
- **2 x Sticker Helm** (frontal, links)
- **1 x Sticker Schwimmstartbeutel**
- **1 x Radsticker** (um die Sattelstütze)



ÜBERSICHT BIKE CHECK-IN



BIKE CHECK-IN



Sonntag 26.07.2026, 6:45 – 8:15 Uhr

Verpflichtend mitzubringen:

- Helm mit aufgeklebter Nummer
 - Helm muss beim Betreten der Wechselzone mit geschlossenen Kinnriemen getragen werden.
- Funktionstüchtiges Rad mit aufgeklebter Nummer
 - Fahrrad wird beim Wechselzoneneingang kontrolliert.
 - Fahrrad am Sattel einhängen (siehe Bild).
- Startnummer mit Startnummernband
- Ausgabe von Transponder mit Band erfolgt beim Check-In



BIKE CHECK-IN



STRAFEN



- Der Wettkampf wird von Kampfrichtern begleitet.
- Blaue Karten (Windschatten) werden auf die Gesamtzeit aufaddiert. Es gibt kein Penalty-Zelt.
- Gelbe Karten = Anhalten auf der Laufstrecke oder Wechselzone für angezeigte Zeit (falls nicht möglich z.B. auf der Radstrecke wird die Strafe auf die Gesamtzeit aufaddiert).
- Rote Karte = Disqualifikation
- Annahme von externer Hilfe führt zur Disqualifikation.
- Disqualifikation bei Ablenkung vom Wettkampfgeschehen aufgrund Nutzung technischer Geräte (z.B. Telefonieren).
- Überholen im Überholverbot führt zur Disqualifikation.

SCHWIMMSTRECKE



ca. 1.7 km, im Neckar mit der Strömung



SCHWIMMEN



Neoprenanzug erlaubt oder nicht: Entscheidung ca. 1 Stunde vor Start!!!

→ Bekanntgabe durch Aushang und in der Begrüßung.

- Der Laufweg zum Schwimmstart beträgt ca. 2 km.
- Es ist kein Einschwimmen erlaubt.
- Tragepflicht der Badekappen des Veranstalters.
- Gekennzeichneter Schwimmstartbeutel bis 9:25 Uhr abgeben!
- Startsignal erfolgt durch Horn.
- Cut-Off: 40 min (Schwimmen + Wechsel 1)

Schwimmen auf der Rennstrecke nur am Wettkampftag erlaubt!

SCHWIMMSTART



- Nach der Begrüßung gegen 8:45 Uhr bitte **selbständig** und **zügig** zum Schwimmstart laufen.
- Start: ungefähr beim Neckarmünzplatz (östlich der alten Brücke).
- Der Schwimmstart erfolgt in **zwei Gruppen**:
 - **Topstartergruppe** im Massenstart von der Mitte des Neckars
 - **Rollingstart** der restlichen Starter*innen und Staffeln (alle 3 Sekunden starten 3 Athlet*innen vom Ponton)
- Es ist möglich spontan in der Topstartergruppe zu starten.
- Staffeln dürfen **nicht** in der Topstartergruppe starten. Überprüft wird das über die Zeitnahme. Bei Missachtung erfolgt keine Wertung.

SCHWIMMSTARTBEUTEL



- Schuhe und andere Utensilien können vor dem Schwimmstart in einem Beutel verstaut werden (z.B in eurem Athletenbeutel).
- Die Beutel müssen mit eurer Startnummer versehen werden (mit Edding beschriftet und Sticker von Stickerbogen am besten um Bändel).
- Die Beutel können auf Höhe Neckarmünzplatz abgegeben werden:
 - Eure Beutel müssen **selbständig** in den jeweiligen Behälter gelegt werden.
 - **Bitte achtet auf eure Startnummer und in welchen Behälter euer Beutel muss!**
 - Die Sortierung der Beutel erfolgt in 25er Schritten (1-25, 26-50,...).

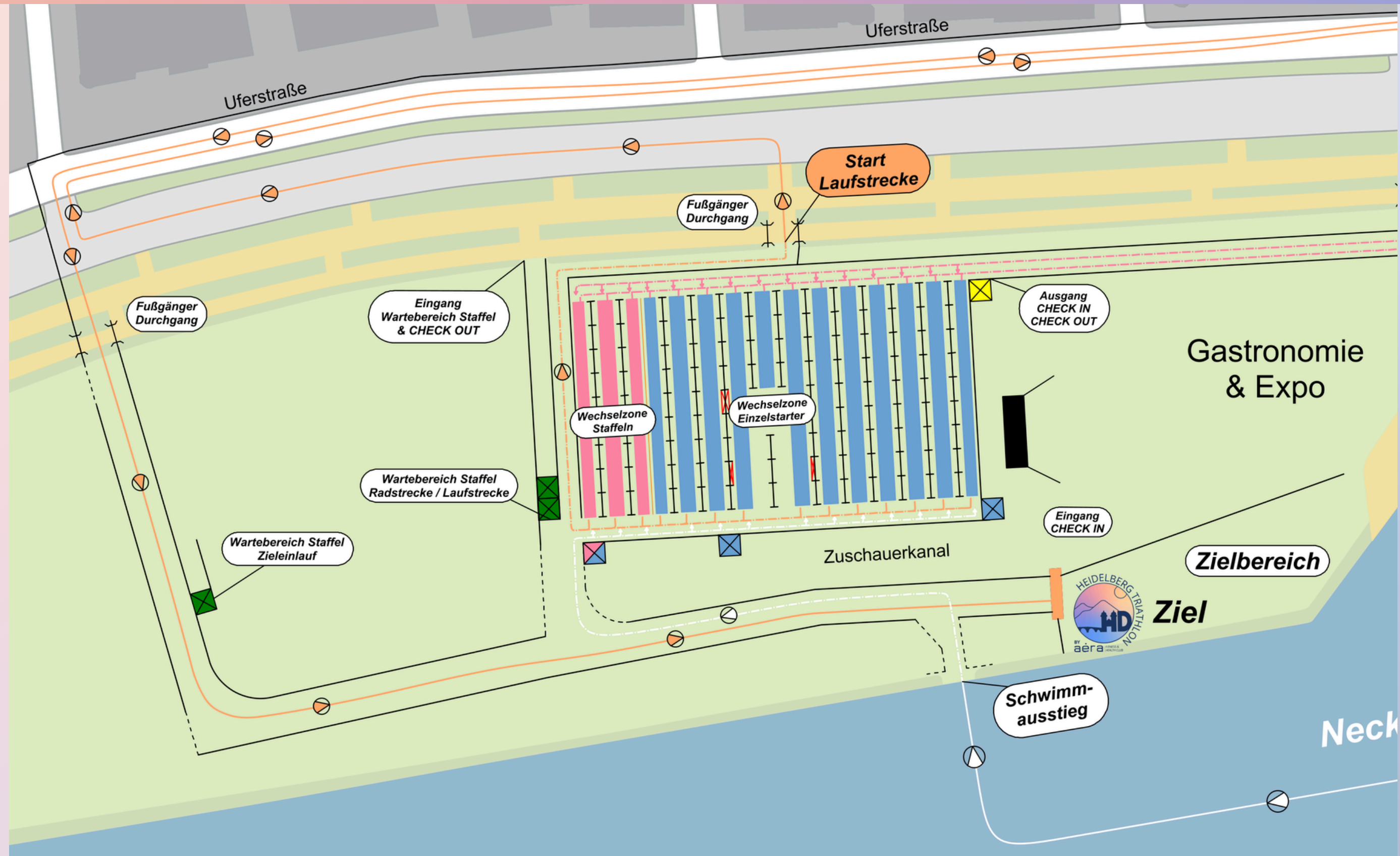
SCHWIMMSTART



WECHSELZONE



WECHSELZONE



WECHSELZONE SWIM-BIKE



- Schwimmausstieg: ca. 50m nach der Wasserschachtel, erkennbar durch Luftbogen
- Es handelt sich um eine Treppe mit Stufen im Wasser. **Ruhe bewahren!**
Helfer*innen unterstützen euch beim Ausstieg.

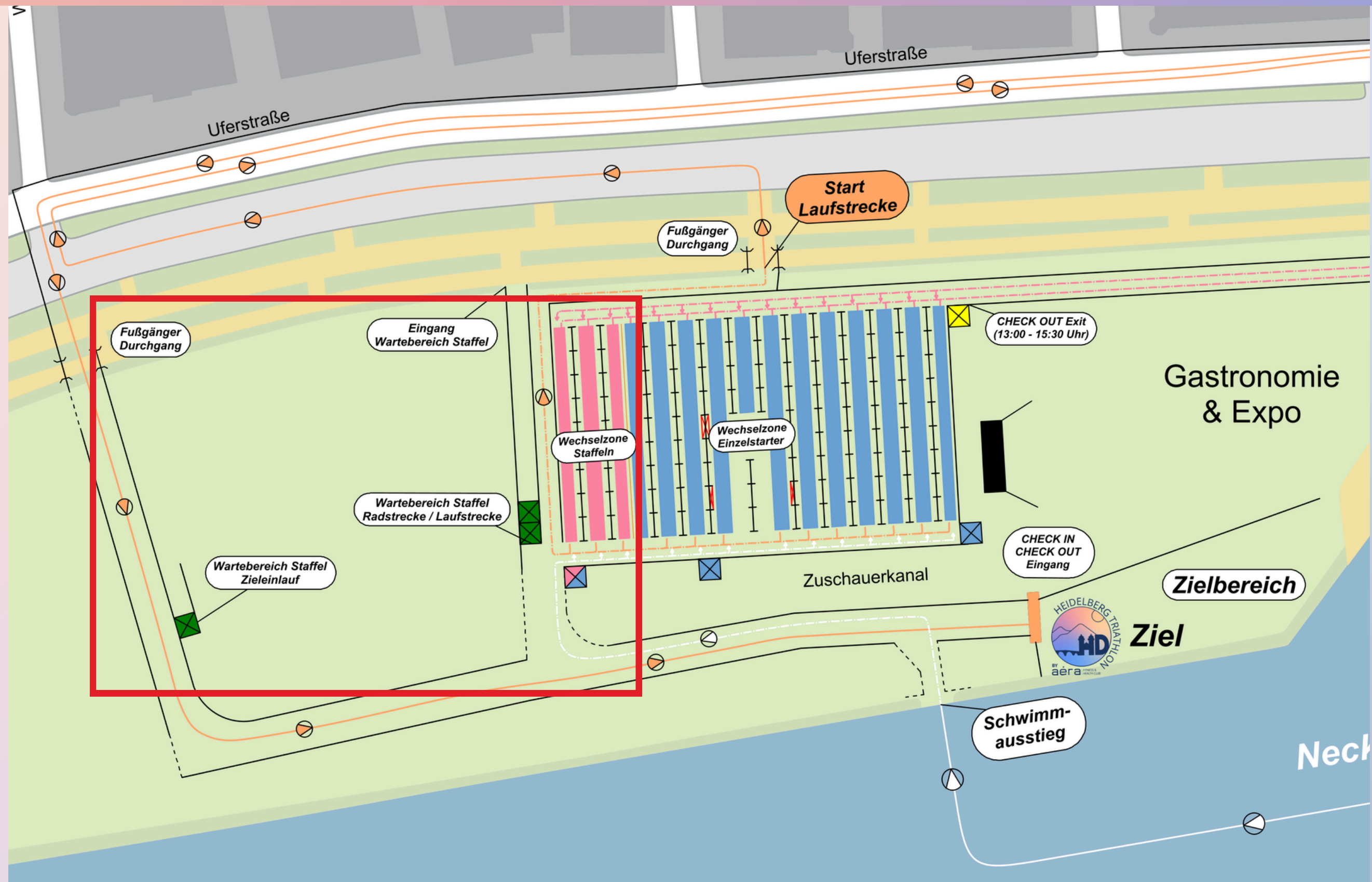


WECHSELZONE SWIM-BIKE



- Nach dem Schwimmen - Neoprenanzug, nur bis zur Hüfte ausziehen bis zum Wechselplatz
- Neopren/Badekappe ordentlich am Wechselplatz verstauen.
- Radschuhe dürfen in die Pedale eingeklickt werden.
- Startnummer anziehen! (Sichtbar am Rücken)
- **Helm-Kinnriemen schließen bevor das Fahrrad angefasst wird!**
- **Fahrrad bis zur Aufstiegslinie schieben (Markierung)**
- Staffeln übergeben ihren Transponder am jeweiligen Wechselplatz.

WECHSELZONE STAFFELN



WECHSELZONE STAFFELN



Infos für Staffelteilnehmer:

- Zugang in die WZ erfolgt über separaten Staffelizegang **rechtzeitig** während vorherige Disziplin läuft (nur mit Startnummer und Teilnahmebändchen).
- Warten am Wechselplatz bis vorheriger Athlet*in kommt.
- Transponder muss am Fuß befestigt werden.
- Helm muss immer geschlossen sein, wenn Fahrrad nicht am Ständer ist.
- Nach erfolgreicher Disziplin **unverzüglich** die WZ über den Check In Eingang verlassen - Achtung, auf andere Teilnehmer*innen!
- **Wenn ein Athlet*in eine Disziplin nicht beendet, ist der Wettkampf für die Staffel vorbei!** (Niemand darf ohne Transponder auf die Strecke.)
- Für einen gemeinsamen Zieleinlauf: Zugang erfolgt über einen separaten Zugang am Zielkanal.

WECHSELZONE SWIM-BIKE



Ist das Fahrrad in Bewegung, muss der Helm geschlossen sein!



AUF- & ABSTIEGSLINIE RAD



- Erst **nach** der Aufstiegslinie (**roter** Strich) darf auf das Fahrrad aufgestiegen werden.
- Am Ende des Radfahrens muss **vor** der Abstiegslinie (**roter** Strich) abgestiegen werden.
- Auf- und Abstiegslinie ca. auf Höhe des 30er Schildes.

RADSTRECKE



⌚ 00:00

↔ 35.5 km

Ø -- km/h

↗ 890 m

↘ 890 m



RADFAHREN



- **2 Runden**, Gesamtstrecke: 35.5 km, 890 hm.
- Strecke ist für alle Verkehrsteilnehmer komplett gesperrt.
- Straßenverkehrsordnung ist jederzeit einzuhalten.
- **Keine Verpflegungstation** (bitte kümmert euch um eure Verpflegung).
- Kopfhörer sind nicht erlaubt.
- Zeitlimits:
 - Klingentor (zweite Runde): 11:30 Uhr
 - **Schwimmen + Rad: 160 min**
- Besenwagen: Athlet*innen, die das Rennen auf der Radstrecke nicht beenden können, werden von einem Abschlussfahrzeug (Besenwagen) inkl. Rad ingesammelt.

REGELN RADFAHREN

- **Es gilt das Rechtsfahrgebot!**
 - Überholvorgang zügig abschließen. Bitte auch Bergauf darauf achten!
 - Rechts überholen = Disqualifikation
- Athlet*innen dürfen keine anderen Athlet*innen beim Überholen hindern.
 - Bei Missachtung erfolgt Zeitstrafe.
- Windschattenverbot (gilt nicht in Anstiegen)
 - Windschattenfahren (<12 m) = 1 Minute Zeitstrafe (blaue Karte)
 - 12 m Abstand (ca. 6 Radlängen von Vorderrad zu Vorderrad)



GEFAHRENSTELLEN



- Kritische Punkte/Kurven/Abfahrten sind durch Gefahrenschilder gekennzeichnet!
 - Pflastersteine in der Altstadt (nach 1.3 km und nach 33.7 km, vorsicht bei nasser Fahrbahn).
 - Plastersteine bei der Auffahrt durch das Klingentor (nach ca. 2.5 km und 18.2 km).
 - Sehr steile Abfahrt vom Königstuhl. VORSICHT! Vorrausschauend fahren!
 - Kurvenreiche Abfahrt (Neue Schlossstraße, nach 16 km und 32 km).

GEFAHRENSTELLEN

Baustellenbereich Neue Schloßstraße!



Achtung!

- Notsicherung einer Stützwand führt zu Fahrbahnverengung (rechts)!
- Im gesamten Baustellenbereich gilt Geschwindigkeit anpassen und Überholverbot!
- Die Kampfrichter werden Regelverstöße im Baustellenbereich bestrafen.

WECHSELZONE BIKE-RUN



- Fahrrad am Radständer aufhängen.
 - **Helm-Kinnriemen erst öffnen wenn das Fahrrad am Radständer hängt!**
- Nicht benötigtes Equipment ordentlich am Wechselplatz verstauen.
- Startnummer nach vorne drehen für den Lauf.



LAUFSTRECKE

ca. 10 km mit 160 Höhenmeter, Wendepunkt nach 5 km



LAUFEN



- Wendepunktstrecke
- eine Verpflegungsstationen nach 2.5 km und 7.5 km (Wasser, Iso)
- eine Schwammstation

Regeln:

- **Müll (Becher etc.) darf nur in gekennzeichneten Bereichen entsorgt werden!**
 - Missachtung führt zur Disqualifikation.
- Keine Hilfe von außen annehmen.
- Kopfhörer sind nicht erlaubt.
- Kein Abkürzen der Strecke (Zeitnahme erfolgt am Wendepunkt!).

NACH DEM RENNEN



- Finishermedaille gibt es im Ziel
- Zielverpflegung im Ziel
 - Die Zielverpflegung ist ausschließlich für Teilnehmer*innen gedacht! Auch kein Zutritt für Begleitpersonen.
- Bike Check-out: 13:00 -15:30 Uhr nur mit Transponder und Startnummer.
- Geliehene Restubes bitte beim Check-Out zurück geben.
- Ende der Wechselzonenbewachung um 15:30 Uhr.

Bei Ausscheiden aus dem Rennen unbedingt Meldung an die Rennleitung (auch über Helfer*in möglich)!

Besonders wichtig ist dies beim Schwimmen: Nur wenn wir wissen, dass alle sicher aus dem Wasser sind, können unnötige Such- oder Rettungsmaßnahmen vermieden werden.

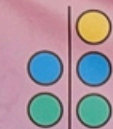
KINDERLAUF



- Nikar4Kids Lauf 1: ca. 200 m für Kinder der Jahrgänge 2020-2023
- Nikar4Kids Lauf 2: ca. 400m für Kinder der Jahrgänge 2016-2019
- Startnummernausgabe:
 - Samstag, 25.07.2026 von 16:00 - 18:00 Uhr
 - Sonntag, 26.07.2026 von 08:00 - 10:00 Uhr
- **Am Sonntag treffen wir uns alle pünktlich ab 10:15 am Spielplatz Neckarwiese.**
- Zeitplan:
 - 10:15 Uhr: Lauf Besprechung
 - 10:20 Uhr: Gemeinsames Aufwärmen
 - 10:25 Uhr: Aufstellen an den Startlinien
- 10:30 Uhr: Start Nikar4 Kids Lauf (1. Start 200m / 2. Start 400m)



HEIDELBERG TRIATHLON



TCRN Triathlon-Cup
Rhein Neckar

ZIEL



WIR WÜNSCHEN EUCH VIEL ERFOLG, VIEL SPAß
UND EINEN SCHÖNEN AUSBLICK!



aëra FITNESS & HEALTH CLUB



ATLANTIC HOTEL



ΔTOS

KLINIK
HEIDELBERG

RHEIN
ATOS

SUN

AGE ENDURANCE COACHING

Xenofit

Red Bull

sebamed

SCHWALBE

Heck

Verkehrstechnik

Möbeldrauferei

KÖRPER
WELTEN

KEEGO

INCYLENCE

PIC
NIC

SPORTOGRAF.COM

RUPPRECHTIDES
HEIDELBERG

EICHBAUM
KUNSTSTOFFE

ick it
Feel it

FALK