

FRANKFURT CITY TRIATHLON



28.07.2024



PASSION LIVES HERE





FRANKFURT CITY TRIATHLON

Inhalt

Grußwort Mike Josef	5
Die Distanzen	7
Die Strecken	8
Wichtige Informationen zum Rennablauf	10
Detailed information about the race	12
Zeitplan	15
Was befestige ich wo?	17
Penalty-Zelt	18
Radauf- und Radabstieg	19
Umleitungsplan	20
Transport zum Langener Waldsee	21
Transport zum Langener Waldsee	23
Die Wechselzone 1	25
Übersichtsplan Stadtmitte und Laufstrecke	25
Beutelbereich Wechselzone 1	27
Beutelbereich Wechselzone 2	28
Übersicht Wechselzone 2	29
Die Wechselbeutel	30
Die vierte Disziplin, das Wechseln	31
Checkliste für Newbies	32
Deine Checkliste	34
Mein 1. Triathlon	35
Staffelinfos	37
Das offizielle Race Hotel	39
Swim&Bike FAQ's	41
Sieger/ Siegerinnen der letzten Jahre	43
Unser Newcomer-Team	44
Tipps und Tricks von ultraSPORTS	46
Unsere Helfergruppen	49
Eintracht Frankfurt Triathlon	50
Höchster Schwimmverein 1893 e.V.	51
DLRG: Sicherheit beim Open Water Schwimmen	52
Eschborn-Frankfurt - Der Radklassiker	54
Vielen Dank an unsere Helfer:innen und Unterstützer:innen!	55





Grußwort Diana Stolz

Hessische Sportministerin und Schirmherrin



Quelle: Paul Schneider /
Hessische Staatskanzlei

Sehr geehrte Damen und Herren,
liebe Sport- und Triathlon-Freunde,

zum 14. Frankfurt City Triathlon begrüße ich Sie im Namen der Hessischen Landesregierung ganz herzlich. Die Schirmherrschaft der Veranstaltung habe ich als Sportministerin gerne übernommen.

Im hessischen Sportkalender und in der deutschen Triathlon-Szene hat das Event mittlerweile einen festen Platz. Sicherlich auch wegen der tollen Wettkampfstrecke durch den Langener Waldsee, am Mainufer entlang und bei der abschließenden Laufetappe rund um Fressgass und Zeil. Mein Dank gilt dem Veranstalter und seinem Team, der Stadt Frankfurt am Main und den angrenzenden Kommunen, den Förderern und Sponsoren sowie den vielen ehrenamtlichen Helferinnen und Helfern, die für einen reibungslosen Ablauf des Triathlons sorgen.

Mit vier Distanzen, ob solo oder in der Staffel – für Einsteigerinnen und Einsteiger wie für Ausdauerprofis ist gleichermaßen etwas dabei. Bis zu 2.500 Sportlerinnen und Sportler werden wieder die Möglichkeit erhalten, die eigenen Grenzen auszutesten, und dank der tollen Stimmung in und um Frankfurt über sich hinauszuwachsen. Dies kann auch zur Einstimmung auf die Olympischen Spiele in Paris dienen. Nur wenige Tage später starten die Profis an der Weltspitze bei diesem Sportgroßereignis, das wieder einmal in Europa stattfindet.

Den Zuschauerinnen und Zuschauern des Frankfurt City Triathlons am 28. Juli 2024 wünsche ich spannende Wettkämpfe und viel Spaß an der Strecke. Den Sportlerinnen und Sportlern drücke ich die Daumen fürs Durchhalten, gesunde Ankommen, erfolgreiche Abschneiden und wünsche ihnen gute Bedingungen für persönliche Bestleistungen.

Mit sportlichen Grüßen

Ihre Diana Stolz
Hessische Sportministerin





FRANKFURT 06.08.2023
CITY TRIATHLON

3139

Dörthe

11

JGF

Fitness First

Mail: 44 (Complata)

Grußwort Mike Josef

Oberbürgermeister von Frankfurt am Main



Quelle: Oliver Tamagnini

Liebe Triathletinnen und Triathleten,
liebe Zuschauerinnen und Zuschauer,

als Oberbürgermeister der Stadt Frankfurt am Main freue ich mich außerordentlich, Sie alle zum Frankfurt City Triathlon 2024 begrüßen zu dürfen!

Seit 2010 hat sich dieses Sportevent zu einem festen Bestandteil unseres städtischen Veranstaltungskalenders entwickelt und begeistert jedes Jahr aufs Neue Athletinnen und Athleten sowie Zuschauende aus aller Welt. Auch in diesem Jahr verspricht der Triathlon wieder ein spannendes und abwechslungsreiches Rennen zu werden.

Alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer erwartet eine anspruchsvolle Strecke, die sie vom Langener Waldsee bis mitten in die Frankfurter Innenstadt führt – unabhängig davon, auf welcher Distanz sie antreten. Und das ist das Besondere, was ich am Frankfurt City Triathlon besonders schätze: Das breite Angebot an Distanzen. Ob Jedermann, Sprint, Olympisch oder Mitteldistanz: Bei diesem Triathlon kann jeder und jede an den Start gehen – vom Freizeit- bis zum Profisportler. Genau das macht die Veranstaltung so besonders.

Der Frankfurt City Triathlon ist aber nicht nur ein sportliches Großereignis, sondern auch ein Fest für die ganze Familie. An der Strecke und im Zielbereich gibt es ein vielfältiges Rahmenprogramm mit Live-Musik, kulinarischen Angeboten und zahlreichen Aktivitäten für Kinder.

Ich möchte mich an dieser Stelle bei allen bedanken, die zum Gelingen des Frankfurt City Triathlons beitragen: Der federführenden Agentur Eventpower, den Helfenden, den Sponsoren und natürlich den Athletinnen und Athleten. Ohne ihr Engagement wäre diese Veranstaltung nicht möglich.

Ich wünsche allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern viel Erfolg beim Wettkampf und allen Zuschauenden spannende und unterhaltsame Stunden. Haben Sie in diesem Sinne alle einen unvergesslichen Tag in Frankfurt am Main!

Ihr

Mike Josef
Oberbürgermeister der Stadt Frankfurt am Main





Die Distanzen

Jedermann

0,4 km Swim
12 km Bike
5 km Run

Die Jedermann-Distanz bietet optimale Streckenängen für Triathlon-Einsteiger:innen. Hier könnt ihr erste Triathlonluft schnuppern und habt ein erstes, erreichbares Ziel.

Sprint

0,75 km Swim
28 km Bike
5 km Run

Auf der Sprint-Distanz kann man sich, was die Streckenlänge angeht, schon einmal an einen Olympischen Triathlon herantasten. Für alle Fortgeschrittenen bietet sie die Möglichkeit für ein schnelles Rennen.

Olympisch

1,5 km Swim
45 km Bike
10 km Run

Die Olympische Distanz ist eine ideale Herausforderung für passionierte Sportfreaks und für ambitionierte Athlet:innen, die gerne ihre eigenen Grenzen testen.

Mittel

2 km Swim
80 km Bike
20 km Run

Der FCT bietet aktuell die einzige Mitteldistanz in ganz Hessen an. Sie ist die letzte Instanz vor der Langdistanz und die längste Strecke beim Frankfurt City Triathlon. Hier wird den Athlet:innen einiges abverlangt.

Swim&Bike

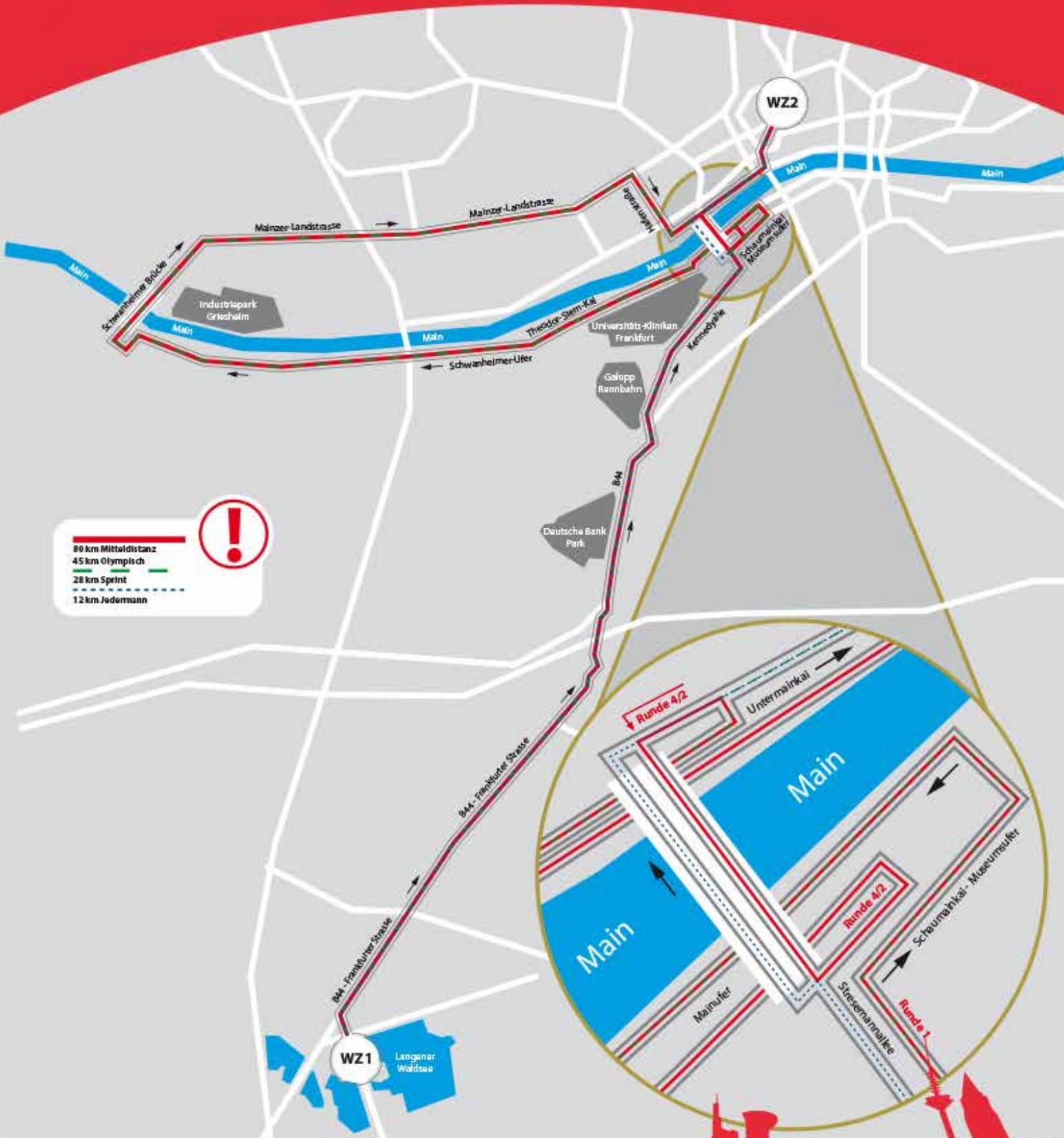
2 km Swim
80 km Bike
1 km Run

Der Swim&Bike richtet sich an alle Athlet:innen und Athleten, die aus den unterschiedlichsten Gründen keinen Lauf absolvieren wollen oder können, aber trotzdem an einem Wettkampf teilnehmen möchten.

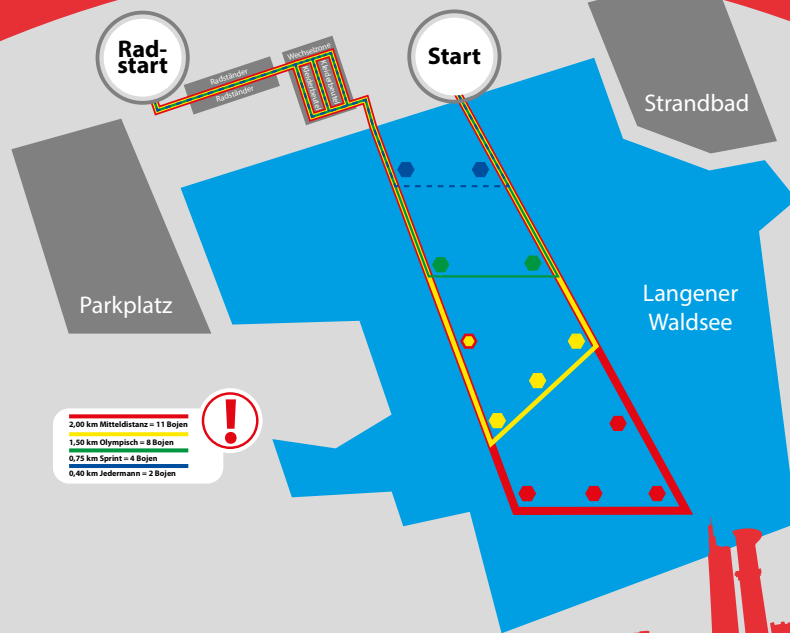
FRANKFURT CITY TRIATHLON



Radstrecke



Schwimmstrecke



FRANKFURT CITY TRIATHLON

Laufstrecke



Streckenpläne/Athleteninformationen

Der Frankfurt City Triathlon startet am Langener Waldsee. Nach dem ersten Wechsel geht es per Rad über die komplett gesperrte Strecke, in die Frankfurter Innenstadt und entlang des Schwannheimer Ufers, zur zweiten Wechselzone auf den Roßmarkt. Vorbei an der Alten Oper, der

Alten Börse und der Zeil führt die Laufstrecke zum Zielbereich auf die Hauptwache. Triathlon direkt im Herzen Frankfurts!

Das Flair der Großstadt und die Nähe zwischen Athlet:innen, Helfer:innen und Zuschauer:innen bietet einen ganz besonderen Rahmen für alle Beteiligten.





Wichtige Informationen zum Rennablauf



Startunterlagen

Die Startunterlagenausgabe findet der IHK statt. Ihr könnt eure Startunterlagen zu folgenden Zeiten abholen:

Freitag, 26.07.2024: 12:00 - 19:00 Uhr

Samstag, 27.07.2024: 11:00 - 16:00 Uhr

ACHTUNG: Auch wer erst am Sonntag einchecken will, muss den **roten Laufbeutel schon am Freitag / Samstag hier abgeben!**



Rad Check-In

Der Rad Check-In am Langener Waldsee in Wechselzone 1 ist zu folgenden Zeiten möglich:

Samstag, 27.07.2024:

10:00 – 12:00 Uhr Jedermann und Sprint

12:00 – 15:00 Uhr Mitteldistanz und Swim&Bike

15:00 – 19:00 Uhr Olympisch

Sonntag, 28.07.2024:

Jedermann/Mittel/Sprint/Swim&Bike: 5:30 – 6:30 Uhr

Olympisch: 08:00 – 09:00 Uhr.

Mitbringen zum Check-In müsst ihr drei Dinge: Das Fahrrad mit Nummernaufklebern, euren Helm und die Startnummer. Die Wechselzone wird durchgehend von einer Sicherheitsfirma bewacht. Eigene Pumpen dürfen nicht in den Kleiderbeutel gepackt werden (es gibt eine separate Box links neben dem Eingang, bitte Nummer auf Pumpe anbringen). **Dieses Jahr gibt es keinen Bike Service am Check-In.**

Wettkampfbesprechung

Die Wettkampfbesprechung findet in der IHK statt.

Freitag, 26.07.2024: 19:30 Uhr

Samstag, 27.07.2024: 10:00, 13:00 und 16:00 Uhr

Zusätzlich ist eine Online-Wettkampfbesprechung auf der Website einsehbar unter:

<https://www.frankfurt-city-triathlon.de/>

Alle Athlet:innen sind verpflichtet sich die Wettkampfbesprechung vorher aufmerksam anzuschauen.

Start

Auf allen 5 Distanzen gibt es einen Rolling Start. Die Athlet:innen stellen sich gemeinsam hinter der Startlinie auf. Alle 5 Sekunden werden 3 Athlet:innen ins Wasser geschickt. Die Zeitmessung startet erst, wenn die Startlinie überquert wurde, es wird also die Nettozeit gemessen. Wann die Startlinie überquert wird, ist folglich egal.

Jedermann- und Sprint-Distanz:

Der Rolling Start dauert insgesamt ca. 8 Minuten. Danach haben alle Athlet:innen offiziell den Wettkampf angetreten.

Olympische Distanz:

Die Top 100 Gruppe (goldene Badekappen) startet gemeinsam. Kurz danach werden alle anderen Athlet:innen per Rolling Start ins Wasser geschickt.

Mitteldistanz und Swim&Bike:

Die Top 100 Gruppe (goldene Badekappen) startet ebenfalls zeitgleich. Alle anderen Teilnehmer:innen starten anschließend beim Rolling Start.

Neoprenregelung

Grundsätzlich gilt die Neoprenregelung nach der DTU-Sportordnung. Bei der Mittel- und Olympischen Distanz und beim Swim&Bike ist der Neo bis zu einer Wassertemperatur von 24,5°C erlaubt. Auf der Jedermann- und Sprint-Distanz ist 21,9°C die höchste Temperatur bei der ein Neopren erlaubt ist.

Für alle ab der AK60 gibt es auf der Sprint- und Jedermannndistanz eine Sonderregelung. Hier gilt eine Temperatur von 24,5°C als Obergrenze bis zu welcher ein Neo erlaubt ist. Die offizielle Wassertemperatur wird eine Stunde vor dem Start gemessen.

Wechselzone 1, Langener Waldsee

Die WZ1 öffnet am Sonntag um 5:30 Uhr. Direkt nach dem Schwimmausstieg befindet sich der Wechselbereich. Die Athlet:innen gelangen zuerst zu den blauen Beuteln, in denen sich ihre Radbekleidung befindet. Alle Athlet:innen müssen ihren blauen Beutel bis spätestens 20 min. vor Startschuss dort platzieren. Der Neo darf vom Schwimmziel bis zum Wechselzelt max. bis zur Hüfte heruntergezogen werden. Dahinter befindet sich die Drop-Off Zone, wo die blauen Beutel, nun befüllt mit den Schwimmsachen, wieder abgegeben werden. Die Beutel werden von uns in die WZ2 gebracht, wo sie nach dem Rennen beim Check-Out abgeholt werden können. Der Helm muss mit geöffnetem Kinnriemen am Rad liegen oder im blauen Beutel sein. Ist er im blauen Beutel, darf er erst im Wechselzelt angezogen werden. Bei Aufsetzen des Helms ist der Kinnriemen zu schließen. Ausschließlich Radschuhe, die eingeklickt sind, dürfen sich am Rad befinden. Ansonsten müssen sich die Schuhe im blauen Beutel befinden und bereits im Wechselzelt angezogen werden. **Fahrradpumpen bitte mit der Startnummer beschriften und in die dafür vorgesehene Box (direkt rechts neben dem Eingang) stecken.** Eure Pumpe holt ihr nach dem Rennen beim Check-Out wieder ab.

Wechselzone 2, Roßmarkt

In Wechselzone 2 treffen die Athlet:innen auf ihre Beutel mit der roten Kordel. Dieser enthält die Laufsachen. **Der rote Beutel wird von allen Athlet:innen bei der Startunterlagenausgabe an der IHK abgegeben. Sonntag ist keine rote Beutelabgabe in Wechselzone 1 möglich!** Die Athlet:innen schieben ihr Rad durch die Wechselzone 2 bis ein Helfer ihnen eine Stange zuweist, an der sie ihr Rad selbst vorwärts am Sattel einhängen. Helm auflassen und NICHT vor Abstellen des Rads öffnen. Am Rad nichts ablegen! Ausnahme: Eingeklickte Schuhe bleiben am Rad. Weiter zum Beutelständer laufen, roten Laufbeutel aufnehmen und im Zelt umziehen. Alle Radutensilien, sowie den Helm in dem roten Beutel verstauen und in der Drop-Off Zone ablegen.

Zieleinlauf

Der Zielkanal führt von der Zeil, über die Hauptwache und vorbei an der St. Katharinenkirche. Das Ziel befindet sich auf der Hauptwache und ist bis 14:00 Uhr geöffnet.

Zeitmessung

Die Zeitnahme erfolgt in Echtzeit über einen Zeitmesstransponder, der Firma Datasport. **Den Chip bekommt ihr mit dazugehörigem Neoprenband beim Rad Check-In!** Dieser wird am linken Fußgelenk befestigt. Die Zeit wird am Start und im Ziel, sowie an Kontrollpunkten auf der Strecke, gemessen. End- und Zwischenzeiten und die Finisher-Urkunden sind spätestens am darauffolgenden Tag unter www.frankfurt-city-triathlon.de abrufbar.

Cut-Off-Zeiten

Mitteldistanz und Swim&Bike: Start: 6:30 Uhr

Schwimmen = 75 Minuten / Radstrecke: Friedensbrücke = 11:30 Uhr; 4. Rd. Schwanheimer Brücke (km 68) = 12:30 Uhr / Finish = 14:00 Uhr

Olympische Distanz: Start: 9:35 Uhr

Schwimmen = 1 Stunde / Radstrecke: Friedensbrücke = 11:30 Uhr; 2. Rd. Schwanheimer Brücke (km 33) = 12:30 Uhr / Finish = 14:00 Uhr

Sprint-Distanz: Start: 9:00 Uhr

Schwimmen = 35 Minuten / Radstrecke: Friedensbrücke = 11:30 Uhr; 1. Rd. Schwanheimer Brücke (km 18,5) = 12:30 Uhr / Finish = 14:00 Uhr

Jedermann-Distanz: Start: 8:00 Uhr

Schwimmen = 20 Minuten / Radstrecke Friedensbrücke = 09:15 Uhr / Finish = 10:00 Uhr

Penalty Zeit

Dieses Jahr wird es laut DTU-Sportordnung ein Penalty Zeit für vergebene Zeitstrafen geben. Dieses steht auf der Laufstrecke auf dem Opernplatz. Wer von einem Kampfrichter eine Zeitstrafe bekommt, muss diese selbstständig hier absitzen. Athlet:innen auf der Swim&Bike Distanz bekommen eine Zeitaddition. Weitere Infos zum Penalty Zeit findet ihr auf Seite 18.

Verpflegung

Bitte denkt daran, die Radflaschen vor dem Rennen bereits zu Hause befüllen! Auf der Radstrecke gibt es eine Verpflegungsstation für die Mitteldistanz. Diese befindet sich an der Auffahrt zur Schwanheimer Brücke. Es werden Wasser und ultraSPORT in Radflaschen gereicht. An der Station befindet sich ein Flaschenabwurf. Auf der 5 km langen Laufrunde gibt es 2 Verpflegungspunkte. An diesen Ständen werden Wasser, ultraSPORTS, Obst und Salzstangen angeboten. Außerdem gibt es eine weitere Wasserstelle, wo man die, am Info-Zelt erhältlichen, #GoGreen Becher befüllen kann. Im Zielbereich gibt es Wasser, ultraSPORTS, Bitburger 0,0% alkoholfrei, Apfelschorle der Kelterei Heil sowie Obst und Kuchen. Der Verpflegungsbereich ist ausschließlich teilnehmenden Athlet:innen vorbehalten.

WCs auf der Strecke

Für die Zeit im Rennen gibt es WCs an allen Verpflegungsstellen, an der Auffahrt zur Schwanheimer Brücke sowie in beiden Wechselzonen.

Kleiderbeutel nach dem Rennen

Der Beutel mit der schwarzen Kordel ist der Bekleidungsbeutel für nach dem Rennen. Der Beutel wird am Sonntag in der Wechselzone 1 am LKW abgegeben. Nach dem Wettkampf steht er an der IHK zur Abholung bereit. **Bitte keine Wertsachen einpacken!** Der Veranstalter übernimmt bei Verlust oder Beschädigungen keine Haftung.

Check-Out Zeiten Rad

Check-Out der Räder für die Jedermann-Distanz ist von 10:00 – 11:00 Uhr und 14:15 – 16:00 Uhr. Für alle anderen Distanzen gilt der Zeitraum zwischen 14:15 Uhr und 16:00 Uhr.

Transponder-Rückgabe

Die Rückgabe des gemieteten Zeitmesstransponders erfolgt beim Check-Out. Rad und Beutel (rot und blau) werden nach einem Sicherheitscheck und gegen Vorlage der Startnummer nur an die Athlet:innen persönlich zurückgegeben (bitte Athletenband tragen). Bei Verlust des Leihchips wird eine Gebühr in Höhe von 35,-€ (Wiederbeschaffungswert des Transponders) in Rechnung gestellt. Sollte der Leihchip aus wichtigem Grund nicht sofort zurückgegeben werden können, ist eine Rückgabe per Post an die Adresse des Veranstalters möglich.

Triathlonmesse

Eine kleine Triathlonmesse findet auf der Hauptwache statt:

Freitag, 26.07.2024	12:00 - 18:00 Uhr
Samstag, 27.07.2024:	10:00 - 18:00 Uhr
Sonntag, 28.07.2024:	09:00 - 16:00 Uhr

Siegerehrung

Die Siegerehrung findet auf der Bühne auf der Hauptwache statt. **Um 14:10 Uhr** werden die Top 3 overall, die Stadtmeister, sowie die AK-Sieger jeder Distanz geehrt. Die Top 3 der Jedermann-Distanz werden bereits **um 09:15 Uhr** geehrt.

Duschen

Duschmöglichkeiten gibt es in den umliegenden Fitness First Filialen. Die genaue Adresse findet ihr auf der Startnummer.

Regelwerk und Sportordnung

Der Wettkampf wird nach den Regeln der DTU (Deutsche Triathlon Union) durchgeführt. Diese findet ihr auf der Homepage der DTU.

Staffel

Die Staffeln haben eine eigene Staffelwechselbox. Die Staffeln bekommen keine Kleiderbeutel. Der Chip wird dem jeweiligen Staffelpartner übergeben.

Swim&Bike

Für die Athlet:innen des Swim&Bike gelten die gleichen Regeln und Strecken wie für die Teilnehmer:innen der Mitteldistanz. Weitere Infos rund um den Swim&Bike findet ihr auf Seite 41.





Detailed information about the race



Bib number

You can get your bib number at the IHK building at following times:

Friday, 07/26/2024: 12.00pm - 7.00pm

Saturday, 07/27/2024: 11.00am - 4.00pm

You can hand in your red race bag for the run here.

There will be no possibility to hand in the red bag at the transition zones.



Bike Check-In

The bike check-in is on Saturday (07/27/2024) at following times:

10.00am - 12.00pm short and sprint distance

12.00pm - 3.00pm middle distance

3.00pm - 7.00pm olympic distance and swim&bike

And on Sunday (07/28/2024) at following times:

5.30am - 6.30am middle, short and sprint distance

8.00am - 9.00am olympic distance and swim&bike

Please bring three items for the check-in: Your bike, your helmet and your bib number!

When you check in your bike on Sunday, **you need to hand in your red bag (running utensils) when you get your bib number on friday or saturday.!**

You need to check in your bike, helmet and bib number. **Please fill up your drinking bottle at home.**

A security service is looking after the area.

Race Briefing

The race briefing is held at the IHK building at following times:

Friday, 07/26/2024: 07.30pm

Saturday, 07/27/2024: 10.00am, 1.00pm, 4.00pm

You can also find the race briefing online at:

<https://www.frankfurt-city-triathlon.de/>.

Watching/Reading the race briefing is mandatory.

Regulations about wetsuits

The rules about wearing wetsuits are based on the regulations of the German Triathlon Union (DTU-Sportordnung).

On the middle distance, olympic distance and the swim&bike it is allowed to wear a wetsuit up to a water temperature of 24,5°C. For the short and sprint distance the limit is 21,9°C (except for athletes aged older than 60 years. They are allowed to wear a wetsuit up to 24,5°C).

Transition Zone 1 (Langener Waldsee)

The transition zone 1 opens on Sunday at 5.30am. Every athlete brings their blue bag with the cycling

gear by themselves and puts it to the spot of their bib number. This cannot happen later than 20 minutes before the race begins. After leaving the water, the athletes have to pass the tent to get to the transition zone 1. All swim equipment has to be stowed in the blue bag. You can leave the bag at the drop off zone, our team will bring it to transition zone 2 automatically. In case you are wearing a neoprene suit you are allowed to pull it half way down to the hip before you get to the official transition zone.

Transition Zone 2 (Roßmarkt)

After arriving in transition zone 2 you have to push your bike until a volunteer leads you to a place where to park it. Attention: Do not take off your helmet before your bike is fully parked! Nothing can be left at the bike except shoes which are mounted on the bike. At transition zone 2 you receive your red bag with your running equipment. **(Attention: It is not possible to hand in this bag at the day of the race!)** You have to hand it in when you get your bib number. Sunday we will not accept red race bags at transition zone 1. All athletes can change in the tent, leave their cycling gear in the red bag and bring it to the drop-off zone.

Start

On all 5 distances the swim start is a rolling start. All athletes line up behind the starting line and every 5 seconds 3 athletes can enter the water. The individual race times starts counting right after the athlete crosses the starting line, which means it does not matter if you enter the water as one of the first or one of the last athletes.

The first athletes to start will be the top 100 group of the middle and olympic distance (golden swim cap).

Finisher Area

The athletes pass the church "St. Katharinenkirche" and finish the race at "Hauptwache". The finisher area is open until 2.00pm. Until then everybody must finish the course.

Cut-Off-Times

Middle distance (start: 6.30am)

swimming = 75 minutes / bike course: Friedensbrücke = 11.30am / 4th round at Schwanheimer Brücke (km 68) = 12.30pm / finish = 2.00pm

Olympic distance and Swim&Bike (start: 9.35am)

swimming = 1 hour / bike course: Friedensbrücke = 11.30am / 2nd round at Schwanheimer Brücke (km 33) = 12.30pm / finish = 2.00pm

Sprint distance (start: 9am)

swimming = 35 minutes / bike course: Friedensbrücke = 11.30am / 1st round Schwanheimer Brücke (km 18,5) = 12.30pm / finish = 2.00pm

Short distance (start: 8.00am)

swimming = 20 minutes / bike course: Friedensbrücke = 9.15am / finish: 10.00am

Time Measurement

The time is measured in real time. This happens by a transponder chip, which every athlete receives at the bike check in. The chip has to be attached on the left ankle. It comes with a chip-band to attach it. The time is measured at the start and finish, as well as at some checkpoints on the race course. You can find your finisher-certificate on the following day online: www.frankfurt-city-triathlon.de

Penalty Tent

There will be a penalty tent at the running course at the Opernplatz. Every athlete who gets a time penalty needs to wait for the given time there. Athletes on the Swim&Bike distance get a time addition automatically.

Transponder Return

Every athlete has to return the transponder chip during the check out. In case of loss you have to pay 35 euro. If there is any reason you cannot return the transponder chip after the race, you can send it by post to the address of the event-organiser.

Food and Drink

Please fill up your drinking bottle before the race!

There will be 2 supply points on the running course and one on the bike course only for the middle distance. At these stations the athletes can get water, ultraSPORTS and fruit. In the finisher area we offer water, ultraSPORTS, apple juice and non-alcoholic beer as well as fruit and cake for every athlete.

Toilets

You will find toilets on every supply point, the „Schwanheimer Brücke“ and in the transition zones.

Bag after the race

The black bag is for your after race clothing. You can drop it off at transition zone 1 before the race and get it back at the IHK building. **Please do not put in valuable items.** The organiser will not take any responsibility. You can put your clothes from the morning in there.

Bike Check-Out

The bike check out for short distance is between 10 - 11am and 2.15 - 4pm. For all other athletes competing: You can get your bikes back between 2.15pm to 4pm.

Triathlon Expo

There will be a small triathlon expo at Hauptwache near the finish line at following times:

Friday, 07/26/2024: 12.00pm - 6.00pm

Saturday, 07/27/2024: 10.00am - 6.00pm

Sunday, 07/28/2024: 9.00am - 4.00pm

Award ceremonies

The award ceremony is held at Hauptwache at the stage near the finish line. At 2:10pm the Top 3 overall and winners of the agegroups will be awarded. The Top 3 athletes of the short distance will already be awarded at 9:15am.

Showers

You can shower at the Fitness First stores nearby. You'll find the exact address at your bib number.

Relay Race

The relays have their own transition zones. They do not need any bags. The transponder chip has to be passed to the relay partner.

Swim&Bike

Athletes doing the swim&bike are having the same conditions as there are for the middle distance. All swim&bike athletes have to pass the finish line by foot to be in the ranking. The final time is already measured when entering the transition zone 2.



Zeitplan

Freitag, 26.07.2024

12:00 - 18:00 Uhr	Triathlonmesse auf der Hauptwache
12:00 - 22:00 Uhr	Street Food Festival auf der Hauptwache
12:00 - 19:00 Uhr	Startunterlagenausgabe (IHK) Beutelabgabe ROT
18:00 Uhr	Vortrag von Piero Wolf Radlabor Frankfurt: Crashkurs Bikefitting - Alles rund um die richtige Ergonomie auf dem Rad (IHK)
19:30 Uhr	Wettkampfbesprechung in der IHK

Samstag, 27.07.2024

10:00 - 18:00 Uhr	Triathlonmesse auf der Hauptwache
10:00 Uhr	Wettkampfbesprechung in der IHK
11:00 - 16:00 Uhr	Startunterlagenausgabe (IHK) Beutelabgabe ROT
12:00 - 22:00 Uhr	Street Food Festival auf der Hauptwache
13:00 Uhr	Wettkampfbesprechung in der IHK
15:00 Uhr	Vortrag von Paul Barth ultraSPORTS zum Thema: „Alles was schnell macht – die ultimativen Tipps für den erfolgreichen Triathlon“ (IHK)
16:00 Uhr	Wettkampfbesprechung in der IHK

Check-In

10:00 - 12:00 Uhr	Check-In Rad in Langen für Jedermann und Sprint
12:00 - 15:00 Uhr	Check-In Rad in Langen für Mitteldistanz und Swim&Bike
15:00 - 19:00 Uhr	Check-In Rad in Langen für Olympisch

Sonntag, 28.07.2024

05:00 Uhr	Öffnung Parkplatz Wechselzone 1 in Langen am Waldsee
05:30 - 06:30 Uhr	Check-In Rad Mitteldistanz und Swim&Bike
05:30 - 06:30 Uhr	Check-In Rad Jedermannndistanz
05:30 - 06:30 Uhr	Check-In Rad Sprintdistanz
08:00 - 09:00 Uhr	Check-In Rad Olympische Distanz

WICHTIG! Wer sonntags eincheckt, muss den Laufbeutel bereits bei der Startunterlagenausgabe abgeben. Wer entspannt einchecken will, sollte den Samstag dazu nutzen!

09:00 - 16:00 Uhr	Triathlonmesse auf der Hauptwache
09:00 - 20:00 Uhr	Street Food Festival auf der Hauptwache
09:15 Uhr	Siegerehrung Top 3 Jedermannndistanz
10:00 - 11:00 Uhr	Check-Out Rad in Wechselzone 2 auf dem Rossmarkt NUR für die Jedermann Distanz
14:00 Uhr	Zielschluss
14:10 Uhr	Siegerehrung der Top 3 Overall, Stadtmeister, AKs auf der Bühne (Hauptwache)
14:15 - 16:00 Uhr	Check-Out Rad in Wechselzone 2 auf dem Rossmarkt für alle Distanzen

Startzeiten:

06:30 Uhr	Topstarter Mitteldistanz
06:31 Uhr	Mitteldistanz + Staffel / Swim&Bike
08:00 Uhr	Jedermann + Staffel
09:00 Uhr	Sprint + Staffel
09:35 Uhr	Topstarter Olympisch
09:36 Uhr	Olympisch + Staffel

Bis 16:00 Uhr kann man das Auto vom Langener Waldsee abholen. Danach schließt der Parkplatz!

Dieses Jahr dürfen Badekappen und Wechselbeutel aus den Vorjahren wiederverwendet werden.

BADEKAPPEN: Die Topstarter müssen weiterhin die beigelegten Kappen (gold) verwenden!

Alle anderen können ihre Kappe an der Startunterlagenausgabe zurückgeben um eine eigene zu nutzen.

WECHSELBEUTEL: Der Beutel darf nicht markiert sein! Die alte Startnummer muss entfernt werden.

Es sind nur Beutel vom FCT mit der richtigen Kordelfarbe zulässig.





CHALLENGE?
ATTACK!

#madetomakeyoufaster

Was befestige ich wo?

Aufkleber, Zeitmesschip, Startnummer

Aufkleber



Zusammen mit den Startunterlagen bekommt ihr eine ganze Seite mit Aufklebern. Darauf ist jeweils vermerkt, wofür dieser gedacht ist.

Fahrrad: Wichtig ist, dass ein Aufkleber auf das Fahrrad kommt. Beim Check-Out können wir dann die Nummer auf dem Fahrrad mit der Startnummer vergleichen.

Helm: Für den Helm gibt es 3 Aufkleber. Bitte einen Aufkleber vorne und die anderen bitte jeweils seitlich aufkleben.

Zeitmesschip

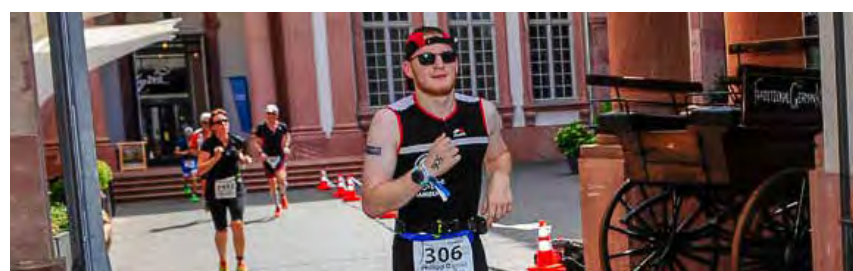


Den Zeitmesschip bitte am linken Bein oberhalb des Knöchels befestigen! So stört der Chip nicht beim Fahrradfahren, da sich die Kette rechts befindet.

Der Chip wird mit Neoprenband an euch ausgegeben.

Diesen erhaltet ihr beim Check-In eures Fahrrads.

Startnummer



Die Startnummer beim **Radfahren** bitte **hinten** tragen!
Beim **Laufen** muss die Startnummer nach **vorne** gedreht werden!

Es empfiehlt sich, beim Triathlon ein Startnummernband zu nutzen. Sollte man kein eigenes besitzen, kann dieses an unserem Info-Stand beim Check-In oder Freitag und Samstag in der Stadtmitte am Info-Zelt erworben werden.

Tipp: Rennnummer mit Edding zu Hause auf die Hand schreiben. So vermeidet man eine Disqualifikation, wenn man z.B. beim Laufen seine Startnummer verloren hat.





Penalty-Zelt

Was ist das und worauf muss ich achten?



Dieses Jahr gibt es gemäß der DTU Sportordnung ein Penalty Zelt. In diesem Zelt müssen Athlet:innen ihre Zeitstrafen absitzen, die Kampfrichter:innen für Regelverstöße vergeben können.



Wenn Kampfrichter:innen dir im Wettkampf eine blaue oder gelbe Karte gezeigt haben, ist es deine Aufgabe als Athlet:in in diesem Zelt die entsprechende Zeitstrafe „abzusitzen“.

Das Zelt befindet sich auf der Laufstrecke auf dem Opernplatz.

Hier steht auch eine Tafel, auf der sich die Startnummern aller Athlet:innen wiederfinden, die eine Strafe absitzen müssen. Wenn du auf der Laufstrecke daran vorbeikommst und deine Startnummer auf der Tafel steht, solltest du anhalten und die entsprechende Zeitstrafe lang eine Pause machen, bevor du dein Rennen fortsetzt. Solltest eine Zeitstrafe bekommen haben und irrtümlicher Weise nicht auf der Tafel stehen, musst du diese trotzdem im Penalty Zelt absitzen.

Folgende Zeitstrafen können vergeben werden:

Blaue Karte: Windschattenfahren

Jedermannndistanz	1 min.
Sprintdistanz	1 min.
Olympische Distanz	2 min.
Mitteldistanz	5 min.

Gelbe Karte: Sonstige Vergehen und Mikrozeitstrafen

Jedermannndistanz	10 sek.
Sprintdistanz	10 sek.
Olympische Distanz	15 sek.
Mitteldistanz	30 sek.

Alle Athlet:innen beim Swim&Bike bekommen eine automatische Zeitaddition auf ihr Endergebnis.

Sollte man auf der Swim&Bike Distanz eine Zeitstrafe bekommen, muss man diese also nicht absitzen, da sie automatisch durch die Zeitmessung addiert wird. Das liegt daran, dass die Athlet:inne des Swim&Bike nicht am Penatly Zelt auf der Laufstrecke vorbeikommen.

Zeitstrafen können laut DTU für folgende Verhaltensweisen vergeben werden:

Fehlverhalten	Strafe
Fehlstart beim Schwimmen	Zeitstrafe
Blocking (zB. durch Nichteinhalten des Rechtsfahrgebots auf der Radstrecke)	Zeitstrafe
Windschattenfahren hinter oder neben einem anderen Teilnehmenden oder Begleitfahrzeug	Zeitstrafe
Wer nicht zu erkennen gibt das Windschattenverbot einzuhalten	Zeitstrafe wenn klare Absicht: Disqualifikation
Mehrfach hintereinander abgebrochener Überholversuch	Zeitstrafe
In der Wechselzone: Helm mit geschlossenem Kinnriemen am Rad	Verwarnung ggf. Zeitstrafe
Falsches Deponieren oder Abstellen der Ausrüstung in der Wechselzone	Verwarnung ggf. Zeitstrafe
Radfahren in der Wechselzone	Verwarnung ggf. Zeitstrafe. Wenn nicht abgestellt, Disqualifikation

Fehlverhalten	Strafe
Aufstieg aufs Rad vor der Aufstiegslinie/-zone oder Abstieg vom Rad nach der Aufstiegslinie/-zone.	Verwarnung ggf. Zeitstrafe
Nichtbeachten der Check-In Zeiten	Zeitstrafe
Nichtabsitzen der Zeitstrafe bei vorgegebener Penaltybox.	Disqualifikation
Bei schwerwiegenden Regelverstößen oder mehr als zwei Zeitstrafen	Disqualifikation

Eine Übersicht über das Gesamte Regelwerk findet ihr auf der Website der Deutschen Triathlon Union:
<https://www.triathlondeutschland.de/verband/dokumente-ordnungen/sportordnung>

Radauf- und Radabstieg

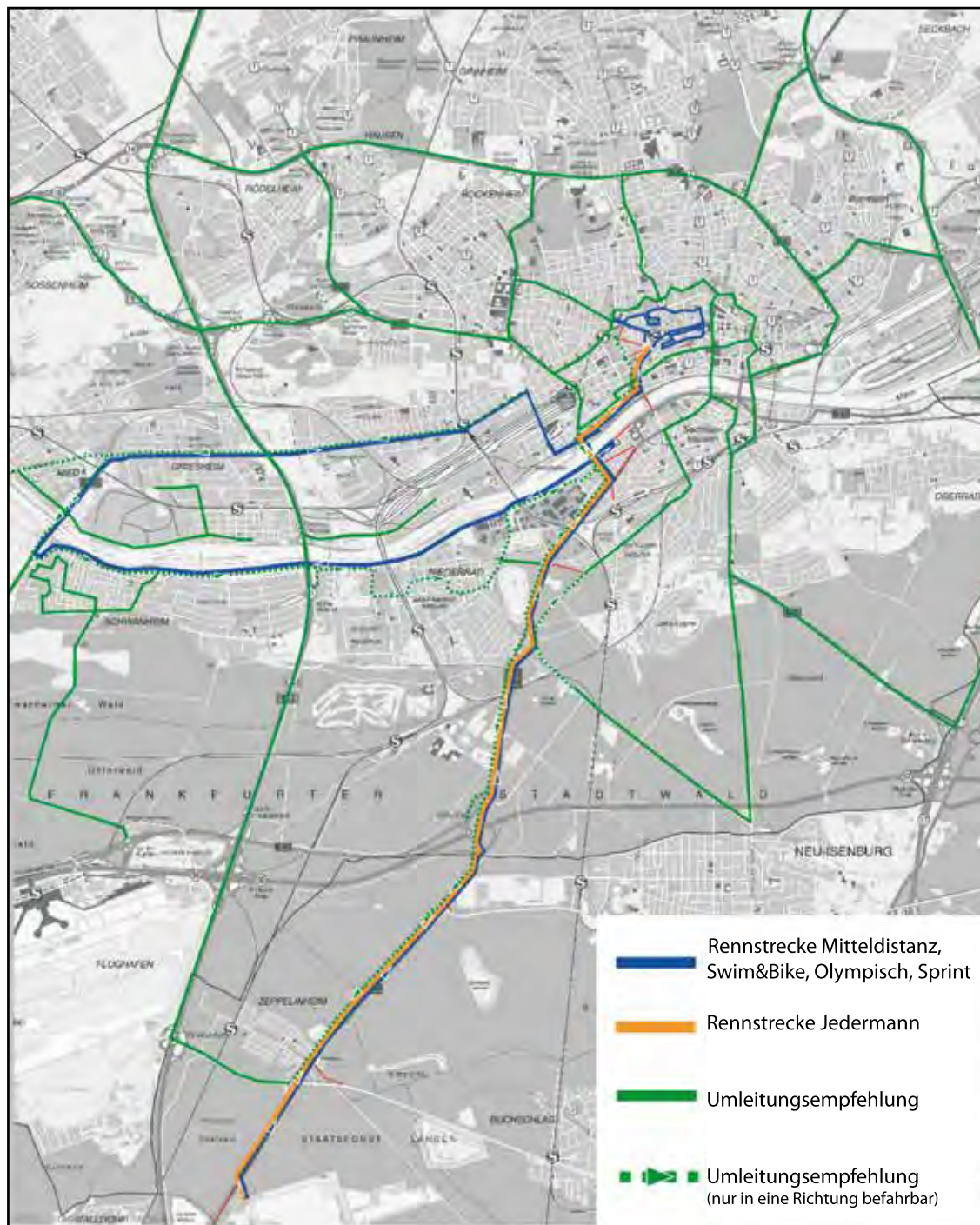
Bitte denkt daran, dass ihr erst an den dafür vorgesehenen Linien auf das Fahrrad auf- bzw. absteigen dürft. Haltet ihr euch nicht an die Linien, kann es zu Zeitstrafen kommen. Die Kampfrichter:innen sind hier sehr streng.

Aufstiegslinie:



Abstiegslinie:





<https://fct.placeit.de/>

Transport zum Langener Waldsee



Bus

Vom Opernplatz fährt ein Athletenshuttle an den Langener Waldsee. Alle Teilnehmer:innen können diesen Bus kostenfrei nutzen.

Bitte beachtet, dass eine Fahrradmitnahme am Sonntag morgen nicht möglich ist! Im Bus werden keine Zuschauer:innen und Angehörigen mitgenommen!



Taxi

Wer es komfortabel möchte, kann natürlich morgens mit dem Taxi zum Langener Waldsee fahren.

Bitte beachtet, dass die direkte Zufahrt von Frankfurt zum Langener Waldsee ab 06:15 Uhr nicht mehr möglich ist. Eine Anfahrt ist dann nur noch über Mörfelden möglich. Eventuell das auch dem Taxifahrer mitteilen ;)



Auto

Am Langener Waldsee stehen Parkplätze zur Verfügung. Für 5€ (Samstag), 15€ (Sonntag) könnt ihr diese nutzen. Das Kombiticket für Samstag und Sonntag kostet 15€.

Bitte beachtet, dass die direkte Zufahrt von Frankfurt zum Langener Waldsee ab 06:15 Uhr nicht mehr möglich ist. Eine Anfahrt ist dann nur noch über Mörfelden möglich. Die Autos müssen bis 16 Uhr wieder weggefahren werden. Ansonsten werden sie kostenpflichtig abgeschleppt.



Bahn

Zusätzlich zum Shuttlebus fährt eine S-Bahn zum Bahnhof Dreieich-Buchsschlag.

S3 Richtung Darmstadt

S4 Richtung Darmstadt

Eine Fahrradmitnahme ist hier jederzeit möglich. Von der Station führt ein ca. 4 km langer Weg zum Langener Waldsee. Weitere Infos zur Bahn findest du auf der nächsten Seite.



Fahrrad

Ohne Stress zum Langener Waldsee gelangen und sich gleich noch mit aufwärmen?

Dann fahr doch mit dem Fahrrad zum Waldsee. Früh morgens ist es kein Problem neben dem Straßenverkehr zum See zu fahren.

Ein weiterer Vorteil ist der, dass man sein Auto später nicht mehr vom Langener Waldsee abholen muss. Und es sind nur 12 km.





VGF

TRAM EM 2024

FRANKFURT AM MAIN

11. Straßenbahn-
Europameisterschaft

Samstag, 14.09.2024

Willy-Brandt-Platz

Von 10 bis 19 Uhr

Teams aus ganz Europa
im Wettbewerb um den
Titel „Beste Straßenbahn-
fahrer*innen“

Bühnen-
Highlights

**SIMPLY
THE BEST**

Starring COCO FLETCHER
als TINA TURNER

ca. 17:30 Uhr



ca. 16:00 Uhr

„Opern Express“
Ein Auftritt
des Kinderchors der
Oper Frankfurt

ca. 13:00 Uhr

 Oper Frankfurt



Große
VGF-Info-Area
» Jobs und mehr
» Verkehrsmuseum
» VGFinnovativ
» Fan-Shop

Großes
Family & Kids-
Programm

Zukunftswerkstatt /
Kinderschminken /
Bubble Town /
uvm.

11:00 bis 19:00 Uhr

Infos unter Tram EM 2024 in Frankfurt | VGF (vgf-ffm.de) | www.vgf-ffm.de/de/aktuelles/tram-em-2024

VGF

STADT  FRANKFURT AM MAIN
Dezernat für Mobilität

Transport zum Langener Waldsee

Shuttlebus am Sonntag

Start: Haltestelle Opernplatz 1

05:00 Uhr	3 Fahrzeuge zum Langener Waldsee
05:15 Uhr	4 Fahrzeuge zum Langener Waldsee
06:00 Uhr	3 Fahrzeuge zum Langener Waldsee
06:15 Uhr	4 Fahrzeuge zum Langener Waldsee
07:15 Uhr	3 Fahrzeuge zum Langener Waldsee
07:40 Uhr	4 Fahrzeuge zum Langener Waldsee

Bei allen oben genannten Fahrten ist keine Fahrradmitnahme möglich!

11:00 Uhr	1 Fahrzeug zum Langener Waldsee
14:20 Uhr	1 Fahrzeug zum Langener Waldsee
14:30 Uhr	1 Fahrzeug zum Langener Waldsee
14:45 Uhr	1 Fahrzeug zum Langener Waldsee
15:00 Uhr	1 Fahrzeug zum Langener Waldsee
15:20 Uhr	1 Fahrzeug zum Langener Waldsee
15:25 Uhr	1 Fahrzeug zum Langener Waldsee

Sonderfahrt

11:45 Uhr	1 Fahrzeug vom Langener Waldsee zur Innenstadt
-----------	--

S-Bahn

Neben dem Shuttlebus fährt auch die S-Bahn zum Bahnhof Dreieich-Buchschlag:

S3 Richtung Darmstadt

S4 Richtung Darmstadt

Die Fahrzeit beträgt lediglich 15 Minuten. Der weitere Weg zum Langener Waldsee ist ein Waldweg, der ca. 4km beträgt. Mit dem Fahrrad also schnell zu schaffen.

Die Abfahrtszeiten ab „Hauptwache“ sind:

04:51 Uhr
05:21 Uhr
05:51 Uhr
06:21 Uhr
06:51 Uhr
07:21 Uhr
07:51 Uhr
08:21 Uhr
08:51 Uhr
09:21 Uhr

Rad Check-In am Samstag:

Hier bieten sich ebenfalls die S3/S4 nach „Dreieich Buchschlag“ (4km Waldweg zum See) an.

Für den Rückweg kann man den **Waldseebus (OF-65) nach Buchschlag** nutzen. Von hier verkehrt eine S-Bahn nach Frankfurt Louisa und ab dort kommt man mit der Straßenbahn wieder in die Stadtmitte.

Der Zustieg ist am Eingang zum Strandbad oder Langen Kiesgrube/Sehring (direkt am Check-In).

Die Rückfahrt vom Strandbad beginnt jeweils zur vollen/halben Stunde außer um 13.00 Uhr und 16.30 Uhr und endet mit der letzten Fahrt um 20.30 Uhr.



20% Nachlass für DTU-Mitglieder*

Der neue Swift

1.2 DUALJET HYBRID Comfort+

**Jetzt
Angebot
sichern**



***gültig bis 30.09.2024**

**Autohaus
Rottmair**
GmbH

**Autohaus Rottmair GmbH
Alt Erlenbach 105
60437 Frankfurt a.M.
www.autohaus-rottmailr.de**

Suzuki Swift 1.2 DUALJET HYBRID Comfort+ (61 kW | 82 PS | 5-Gang-Schaltgetriebe |
Hubraum 1.197 ccm | Kraftstoffart Benzin) Verbrauchswerte: kombinierter
Energieverbrauch 4,4 //100 km;

Die Wechselzone 1



Check-In Zeiten:

Samstag:

Jedermann und Sprint: 10:00 - 12:00 Uhr

Mitteldistanz und Swim&Bike: 12:00 - 15:00 Uhr

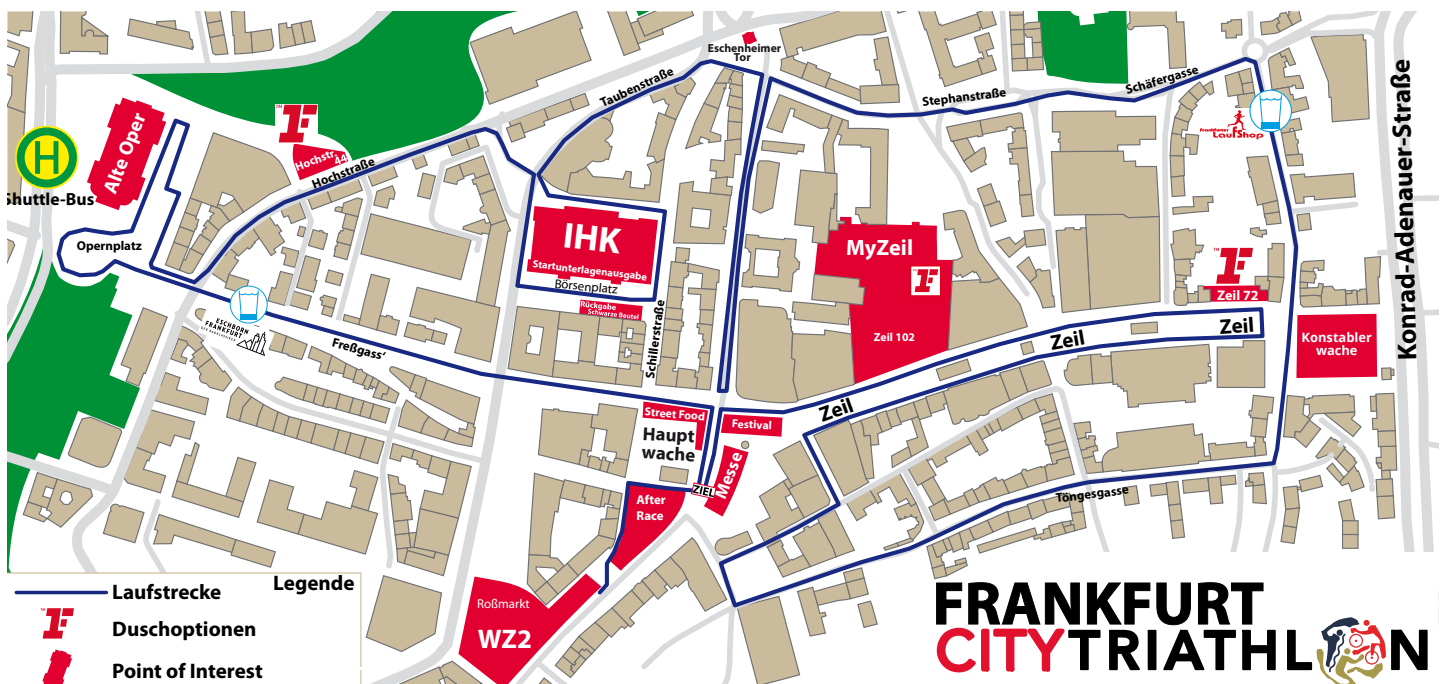
Olympische Distanz: 15:00 - 19:00 Uhr

Sonntag:

Mittel-, Jedermann-, Sprintdistanz und Swim&Bike: 05:30 - 06:30 Uhr

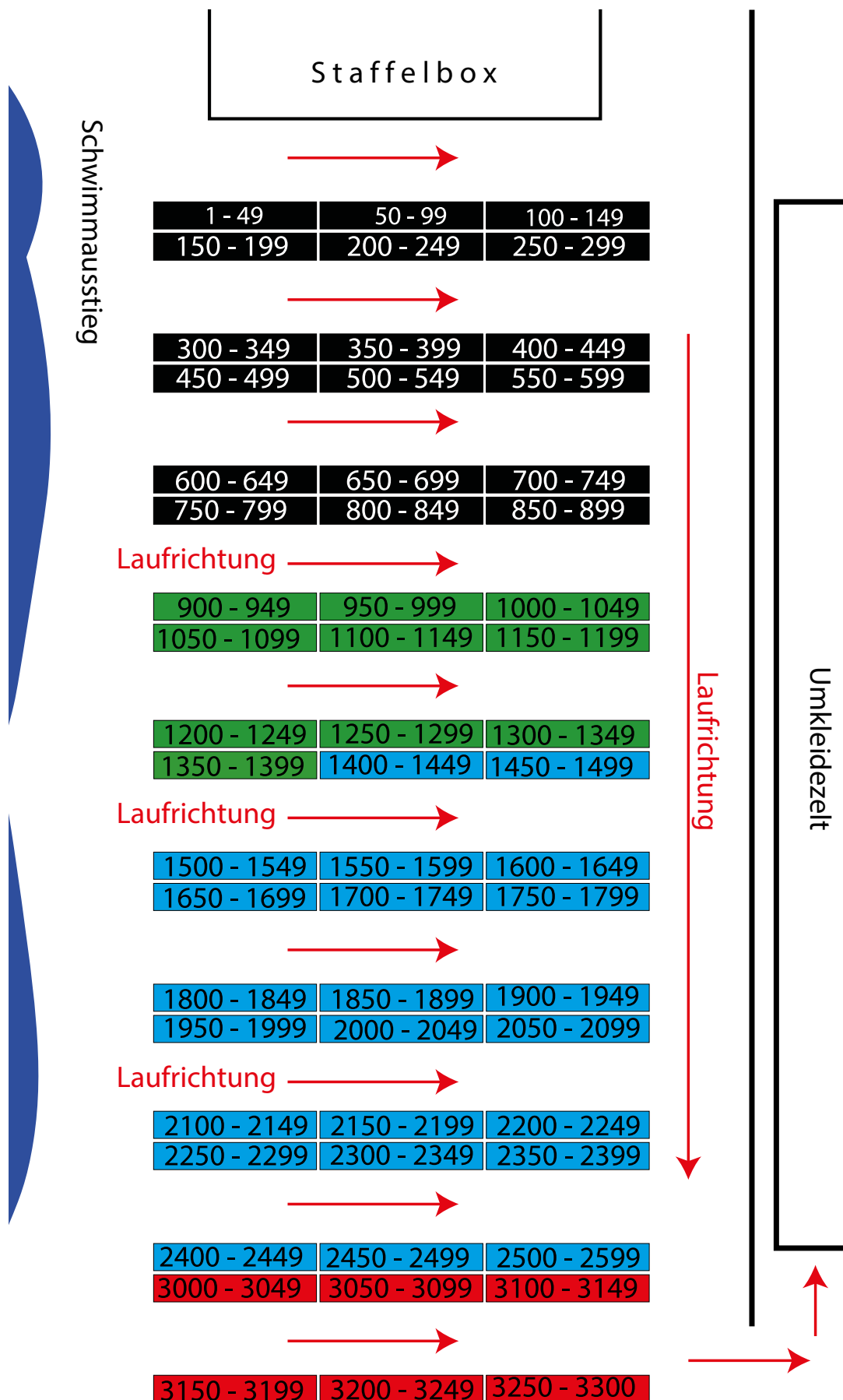
Olympische Distanz: 08:00 - 09:00 Uhr

Übersichtsplan Stadtmitte und Laufstrecke





Beutelbereich Wechselzone 1

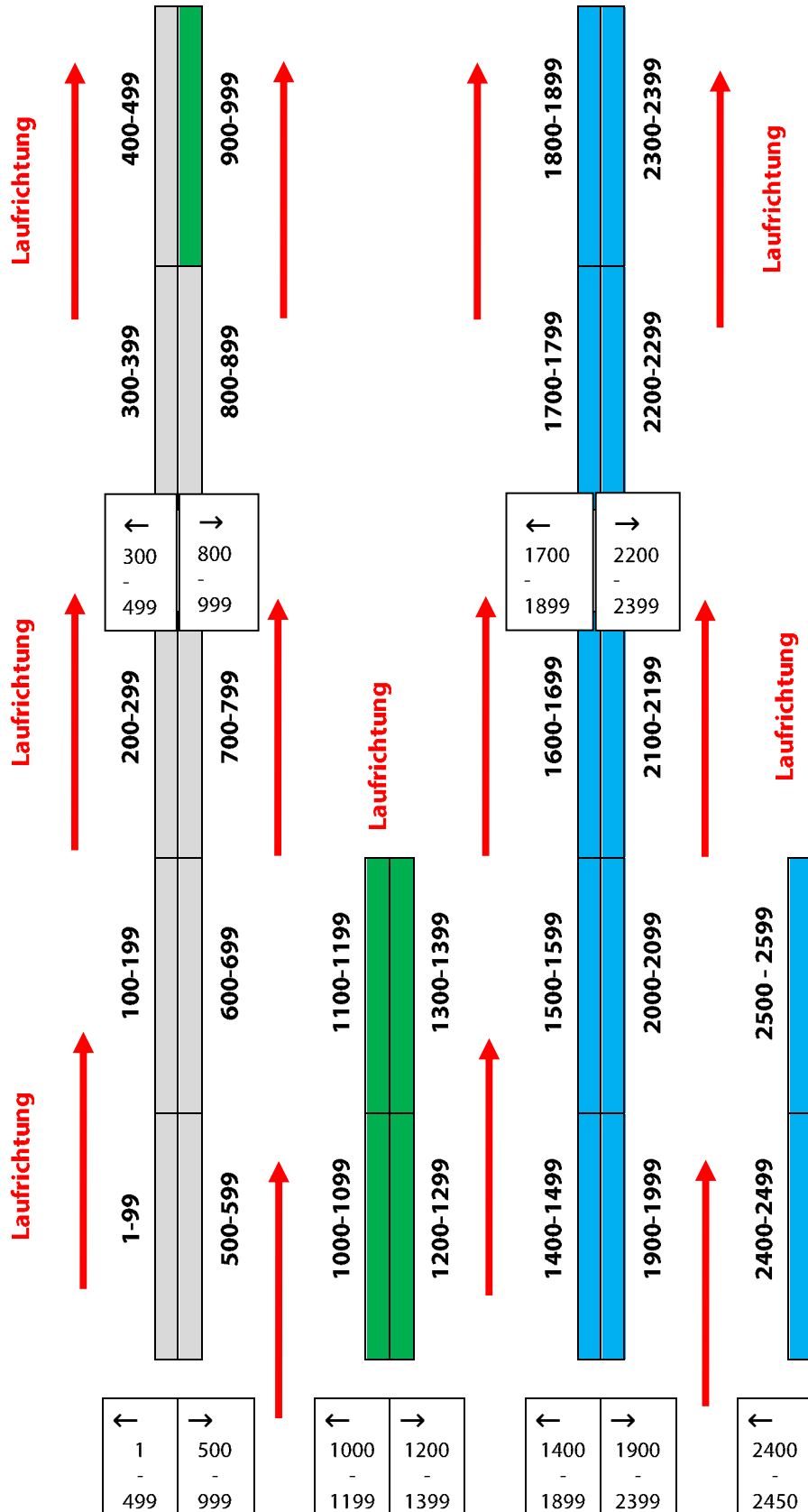




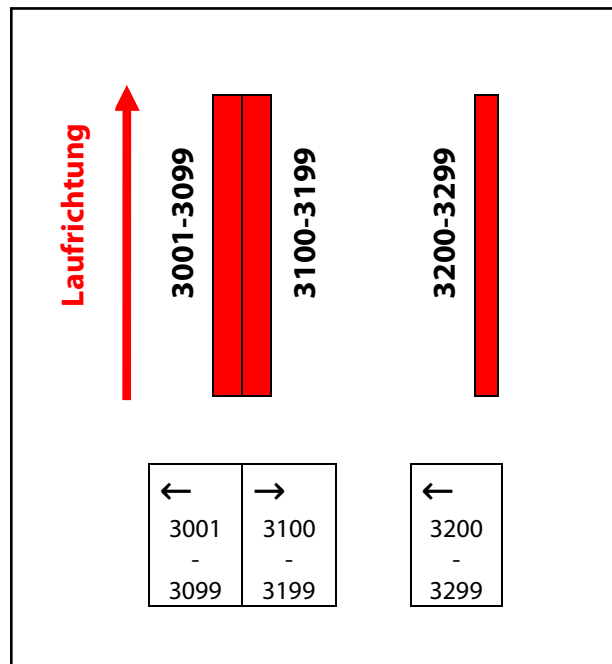
Beutelbereich Wechselzone 2

Aufbau Beutelständer

(Mitteldistanz und Swim&Bike / **Olympisch** / **Sprint**)



Aufbau Beutelständer Jedermann



Übersicht Wechselzone 2





Die Wechselbeutel



blauer Beutel

In diesen Beutel packst du die Sachen, die du für das Radfahren benötigst.

- die Radschuhe (können auch **eingeklickt** am Rad hängen)
- die Startnummer + Band
- evtl. eine Sonnenbrille

Wichtig: die Schwimmsachen kommen nach dem Umziehen in den blauen Beutel. Wir fahren dir die Sachen in die Frankfurter Innenstadt. Dort bekommst du sie in der WZ2 wieder.

Wichtig: Die Radpumpe nicht in den Beutel packen.

roter Beutel

In diesen Beutel packst du die Sachen, die du für das Laufen benötigst:

- Laufschuhe
- evtl. eine Laufkappe und Socken
- evtl deinen #gogreen Becher
- was du noch für das Laufen benötigst

Wer nichts einpackt, weil er schon seine Laufschuhe beim Fahrradfahren anhat: den **Beutel bitte trotzdem abgeben**, da kommt später der Radhelm rein.

schwarzer Beutel

In diesen Beutel packst du die Sachen, die du vor dem Rennen getragen hast und nach dem Rennen wieder anziehen möchtest.

Wichtig: Für die Radpumpe gibt es einen eigenen Container. Bitte die Radpumpe mit der Startnummer beschriften und in diesem Container abgeben. Du bekommst sie zusammen mit deinem schwarzen Beutel zurück

Eine genaue Beschreibung der Wechselbeutel und was du zum Check-In alles benötigst, findest du auf der nächsten Seite.

Neu seit 2023: Ab sofort dürft ihr eure alten Wechselbeutel wiederverwenden. Bitte achtet dabei unbedingt darauf, dass es ein Wechselbeutel vom Frankfurt City Triathlon ist und dieser keine Markierungen oder alte Nummern mehr aufweist.

Die vierte Disziplin, das Wechseln

Welchen Beutel benötige ich für was? Was ist wichtig für den Check-In?

Ein Triathlon mit zwei Wechselzonen bedeutet für alle Beteiligten einen gewissen Aufwand. Je besser man sich auf diese Disziplin vorbereitet hat, desto schneller geht es dann auch im Rennen. Für den Veranstalter ist das ebenfalls eine Herausforderung. Jeder hat drei Beutel. Insgesamt haben wir ca. 2.500 Athlet:innen, also 7.500 Beutel die wir transportieren und sortieren. Damit jeder seine Sachen im Rennen an der richtigen Stelle auch wiederfindet, ist es ganz wichtig, dass du die Startnummern auf die Beutel klebst.

Für dich beginnt das Rennen beim Packen der Wechselbeutel.

Der Beutel mit der roten Kordel:

Der rote Beutel ist der „Laufbeutel“. Dieser Beutel wartet in der WZ2 auf dich, wenn du ihn vorher an der richtigen Stelle abgegeben hast. Diesen Beutel gibst du am Besten bei der Startunterlagenausgabe an der IHK ab, sonst können die fleißigen Helfer ihn nicht Samstagnacht auf den richtigen Haken in der Wechselzone 2 hängen. Die Abgabe des roten Beutels ist nur bei der Startunterlagenausgabe möglich!

In diesen Beutel packst du die Sachen, die du für das Laufen benötigst:

- Laufschuhe
- eventuell eine Laufkappe
- eventuell Socken, wenn du die nicht schon beim Radfahren angezogen hast oder ohne laufen möchtest.

Achtung, es ist nicht erlaubt mit Musik zu laufen, das Handy brauchst du daher nicht!

Wenn du nichts hast, was du in diesen Beutel packen möchtest, dann gib ihn ohne Inhalt ab, denn nach dem Radfahren kommt mindestens dein Helm in diesen Beutel.

Der Beutel mit der blauen Kordel:

Der blaue Beutel kommt nach dem Schwimmen zum Einsatz. Den blauen Beutel legst du selbst in den Beutelnbereich am Langener Waldsee, an der richtigen Stelle, ab. Keine Angst, alles ist nummeriert. In diesen Beutel packst du die Sachen, die du für das Radfahren benötigst:

- Die Radschuhe, die ziehst du auch im Wechselbereich an und läufst damit zu deinem Rad. Alternativ „für die Profis“: Die Schuhe können auch am Rad eingeklickt sein. Dann zieht man sie richtig an, wenn man schon auf dem Rad sitzt. Wer das noch nie gemacht hat, sollte am Renntag die Finger davon lassen. Es ist keine Option, die Radschuhe am Rad anzuziehen, denn dann sitzen die Leute mitten im Weg, andere stolpern darüber... das wollen wir alle nicht. Wer diese Regel missachtet, wird vom Kampfrichter zurück zum Wechselbereich geschickt. Natürlich kann man auch mit Laufschuhen radfahren.
- Der Radhelm sollte mit geöffnetem Kinnriemen auf dem Radlenker liegen
- Die Startnummer ist am Startnummernband und liegt auch in der Tüte oder am Radlenker
- der Helm, wenn er nicht bereits am Rad liegt (muss im Wechselzelt angezogen werden. Achtet darauf, dass der Kinnriemen im Beutel offen und nach dem Anziehen geschlossen wird!)
- Sonnenbrille, denn wir werden super Wetter haben :)

Wichtig: die Schwimmsachen kommen nach dem Umziehen in den blauen Beutel und wir fahren dir die Sachen in die Innenstadt. Dort kannst du sie zusammen mit dem Rad beim Check-Out abholen.

Der Beutel mit der schwarzen Kordel:

Der „schwarze Beutel“ ist für deine Straßenklamotten, die du vor dem Rennen getragen hast und nach dem Rennen wieder anziehen willst. Damit du diese Sachen gleich nach dem Rennen wieder anziehen kannst, bekommst du diesen Beutel in der Innenstadt, nach dem Rennen, an der IHK wieder. Tipp: ein Handtuch und Deo können nie schaden.

Wenn du eine Radpumpe (mit deiner Startnummer beschriftet) abgegeben hast, kannst du diese ebenfalls bei den schwarzen Beuteln wieder abholen.

Check-In:

Zum Check-In am Langener Waldsee benötigst du folgende Dinge:

- dein Fahrrad
- deinen Helm (bitte vor dem Check-In aufsetzen und schließen)
- deine Startnummer

Damit nur Athlet:innen in die Wechselzone kommen, ist es ganz wichtig, dass alle Athlet:innen ihr Athletenband tragen. Ab dem Zeitpunkt des Check-In in Wechselzone 1 legen unsere netten Helfer dir das Band um das Handgelenk. (Psst, wenn man damit eine Nacht schläft, bringt das Glück für das Rennen).





Checkliste für Newbies



Vor dem Event:

- ☐ Lies den Zeitplan und organisiere deine Anreise
- ☐ Lies die Last Infos
- ☐ Lies dir aufmerksam die Wettkampfbesprechung durch (und notiere ggf. deine Fragen, um sie später am Info-Stand oder bei der Live-Besprechung stellen zu können).
- ☐ Schreibe deine Startnummer mit Edding auf deinen Handrücken (so hast du sie immer dabei und wirst auch beim Schwimmen als Athlet:in erkannt).



Startunterlagenausgabe (Freitag/Samstag):

- ☐ Halte deinen QR-Code bereit
- ☐ Halte deinen Personalausweis bereit
- ☐ Bringe deine DTU-Jahreslizenz mit (gilt nur für die Olympische Distanz. Wenn du keine Jahreslizenz hast, konntest du einen Tagespass bei der Anmeldung hinzubuchen. Die Tageslizenz ist bereits bei uns hinterlegt).
- ☐ Hier bekommst du deine Startnummer, einen Nummernbogen mit Aufklebern und eine Badekappe (Wenn du möchtest, kannst du deine eigene Badekappe mitbringen. Die bereitgestellte Badekappe, kannst du dann zurückgeben um Ressourcen zu sparen).
- ☐ Gib deinen roten Beutel versehen mit dem passenden Aufkleber ab! Hier gehören deine Laufsachen rein. (Wenn du nichts für die Laufstrecke brauchst, weil du zB. schon mit deinen Laufschuhen Rad fährst, gib diesen Beutel leer ab, um nach dem Radfahren hier den Helm reinzutun.)



Vorbereitung:

- ☐ Klebe die Sticker vom Nummernbogen auf dein Rad und den Helm (Die Radnummer wird an der Sattelstütze befestigt. Hier ist auch ein zusätzlicher Zeitmessstransponder für die Bergwertung drauf).
- ☐ Fülle deine Trinkflasche zu Hause auf
- ☐ Überprüfe dein Fahrrad und weiteres Equipment
- ☐ Letzter Check: Hast du die Wettkampfbesprechung gelesen?



Check In:

Um einen entspannten Renntag zu haben empfehlen wir dir bereits am Samstag ein zuchecken. Folgendes wird beim Chek-In kontrolliert:

- ☐ Fahrrad
- ☐ Helm (bitte vorab schonmal mit geschlossenem Kinnriemen aufsetzen)
- ☐ Startnummer
- ☐ Vor Eintritt in die Wechselzone bekommst du von uns deinen Zeitmesschip (Der Chip ist schon direkt an einem Chipband befestigt und gehört während des Rennens an dein linkes Fußgelenk).

Checkliste für Newbies

Richte deine Wechselzone ein:

- ☐ Finde deinen Platz und hänge das Rad so ein, dass der Lenker nach vorne schaut. (Die Radplätze werden beim Check-In zugeteilt. Merke dir, wo das Rad steht, dann hast du es beim Wechsel etwas leichter. Das Markieren des Wechselplatzes ist nicht erlaubt).
- ☐ Lege deinen Blauen Beutel im Beutelbereich der WZ1 ab. (Hier muss alles rein, was nicht am Rad installiert sein kann. Neben dem Rad darf nichts auf dem Boden liegen!)
- ☐ Der Fahrradhelm darf auf dem Radlenker liegen, Schuhe dürfen eingeklickt sein. (Wenn du während dem Rennen mit deinem Rad durch die Wechselzone läufst, musst du den Helm jederzeit mit geschlossenem Kinnriemen auf dem Kopf tragen. Es empfiehlt sich die Radschuhe nur dann am Rad zu lassen, wenn du das Aufsteigen und Losfahren mit eingeklickten Schuhen vorher geübt hast.)



Der Abend vor dem Rennen



- ☐ Lege deine Ausrüstung für den nächsten Tag bereit.
- ☐ Jetzt heißt es nochmal Energie tanken. (Eine große Portion Nudeln zum Abendessen eignet sich super.)
- ☐ Plane deine Anreise (Da viele Athlet:innen am Renntag Morgen gleichzeitig anreisen ist mit Staus auf den Straßen zu rechnen. Vielleicht sind die öffentlichen Verkehrsmittel eine Option für dich. Je nach Startzeit, könnten bereits Straßensperrungen aufgrund des Rennens bestehen.)
- ☐ Schreibe deine Startnummer mit Edding auf deinen Handrücken (so hast du sie immer dabei und wirst auch beim Schwimmen als Athlet:in erkannt.)
- ☐ Ausreichend Schlaf ist vor einem Wettkampf immer sinnvoll.



Auf geht's zum Start!

- ☐ Fahre zum See und checke nochmal dein Material (Ist alles da, wo du es gestern abgelegt hast? Sind die Fahrradreifen noch prall gefüllt...?)
- ☐ Ziehe deine Schwimmsachen/Badekappe an und gehe zum Schwimmstart
- ☐ Ordne dich nach deiner Schwimmzeit in einem passenden Block ein
- ☐ Hast du deinen Zeitmesschip am Fuß?!

3, 2, 1.....

Viel Spaß beim Rennen!



Nach dem Rennen:

- ☐ Hole dir deine Medaille ab (Willkommen im Ziel und herzlichen Glückwunsch zum Finish!).
- ☐ Stärke dich an der Nachzielverpflegung
- ☐ Lass deinen Namen und Zielzeit auf die Medaille gravieren (Wenn du diese Leistung nicht vorab gebucht hast, kannst du auch am Zelt der Medaillengravur noch in Bar dafür bezahlen.)
- ☐ Hol dein Finisher-Shirt am Info-Stand ab (Wenn du bei der Anmeldung kein Shirt bestellt hast, kannst du eventuell Restposten am Info-Stand erwerben).
- ☐ Schwarzen Beutel an der IHK abholen und auf zum Duschen (Wo du Duschen kannst, steht auf deiner Startnummer.)
- ☐ Hole dein Fahrrad wieder ab und gib deinen Zeitmesstransponder zurück (CheckOut Zeiten beachten! Hier bekommst du auch deinen roten und blauen Beutel zurück).
- ☐ Prüfe dein Ergebnis auf der Website
- ☐ Siegerehrung





Deine Checkliste



Hier findest du deine persönliche Checkliste für den Wettkampf. Alle wichtigen Dinge, die du in den verschiedenen Bereichen benötigst, sind hier aufgelistet.



Allgemein:

- ☐ DTU Startpass (olymp. Distanz + Mittel)
- ☐ Startunterlagen
- ☐ Startnummernband
- ☐ Einteiler oder Zweiteiler
- ☐ Chip mit Chipband am Fußgelenk
- ☐ evtl. Gummibänder für die Schuhe
- ☐ Sonnencreme
- ☐ Taschentücher
- ☐ Trinken
- ☐ Banane (oder ähnliches)
- ☐ Blauer, roter und schwarzer Beutel

Swim:

- ☐ Schwimmbrille
- ☐ Badeanzug/ Badehose/ Einteiler
- ☐ evtl. Pulsgurt + Uhr
- ☐ Badekappe (ist in den Startunterlagen)
- ☐ Zuhause Startnummer mit Edding auf die Hand schreiben

Bike:

- ☐ Rad
- ☐ Helm
- ☐ Trinkflaschen gefüllt
- ☐ Ersatzschlauch
- ☐ Verpflegung (Gel / Riegel)

- ☐ Radbrille
- ☐ Radschuhe
- ☐ Socken
- ☐ Startnummernband mit Startnummer
- ☐ Werkzeug / Pumpe
- ☐ kleines Handtuch für die Füße

Run:

- ☐ Laufschuhe
- ☐ Laufsocken
- ☐ evtl. Verpflegung
- ☐ Kappe
- ☐ evtl. #GoGreen Becher

After Race:

- ☐ Handtuch
- ☐ Kurze / Lange Hose
- ☐ Schuhe / Socken
- ☐ T- Shirt / Hoody
- ☐ Handy, um sich mit Freunden zu verabreden
- ☐ Geld, für einen Snack

Tipp: Startnummer mit Edding zu Hause auf die Hand schreiben. So vermeidet man eine Disqualifikation, wenn man z.B. beim Laufen seine Startnummer verloren hat.



Mein 1. Triathlon

Vor dem ersten Rennen steigt die Nervosität, aber mit einer guten Planung kann man das Rennen ganz entspannt angehen. Wenn ihr euch die folgenden Tipps zu Herzen nehmt, sollte an eurem ersten Wettkampf nichts schief gehen.

Am Tag vor dem Rennen:

Es ist hilfreich, schonmal die Startunterlagen abzuholen, sich alles genau anzuschauen, das Programmheft aufmerksam zu lesen und auch noch einmal in die Last-Info-Mail reinzuschauen. Dann sollte man alle Sachen gemäß der Checkliste, die ihr in diesem Heft findet, zurechtlegen. Am besten fängt man immer bei der ersten Disziplin an.

Schwimmen:

Es empfiehlt sich ein Triathlonanzug. Mit diesem kann man schwimmen, radeln und laufen. Umziehen zwischen den verschiedenen Disziplinen ist somit nicht notwendig. Natürlich kann aber auch spezielle Kleidung für die jeweiligen Disziplinen getragen werden.

Die Badekappe gibt es zusammen mit den Startunterlagen, die Schwimmbrille muss allerdings jeder Teilnehmer selbst stellen. Bis 22°C Wassertemperatur darf man mit einem Neoprenanzug schwimmen. Bei der Mitteldistanz darf man bis 24,5°C mit Neo schwimmen.

Radfahren:

Das Rad kann ruhig schon einmal eine Woche vor dem Rennen gecheckt werden. Sollte dann noch etwas gemacht werden müssen, ist noch etwas Zeit, um es richten zu lassen. Es lohnt sich, einen Ersatzschlauch und eine kleine Pumpe (oder Kartusche) mitzunehmen und das Reifenwechseln im Vorfeld einmal zu üben.

Eine Trinkflasche sollte man zu Hause füllen und mitnehmen. Wichtig ist, dass der Oberkörper beim Radfahren bedeckt ist. Wer Radschuhe zum einklicken hat, sollte checken, ob auch die richtigen Pedale am Rad sind und dann ab in die Tasche damit. Wer mit Laufschuhen fährt, hat es später beim Wechsel etwas einfacher.

Laufen:

Die Laufschuhe kann man mit einem Schnellschnürsystem versehen, dann braucht man nur noch reinschlüpfen. Das Binden kostet Zeit und ist im Rennen immer etwas mühselig.

Da das Wetter super sein wird ;) , immer eine Kappe zum Laufen einpacken!

Besonders praktisch ist für einen Triathleten das Startnummernband. Es handelt sich um eine Art Gummigürtel, an dem die Startnummer befestigt wird. Da sie beim Radfahren auf dem Rücken getragen wird und beim Laufen vor dem Körper, muss man das Band einfach nur drehen. Wer noch keins hat, kann sich am Info-Stand eins besorgen.

Raceday:

In der Regel wird man am Tag des Rennens früh wach. Jetzt empfiehlt sich ein leichtes Frühstück, z.B. helles Toastbrot mit Marmelade oder Honig. Packt am besten einen Riegel oder eine Banane ein - damit man nochmal irgendwo reinbeißen kann, das beruhigt die Nerven. Jetzt muss nur noch die Wechselzone eingerichtet werden, nochmal alles gecheckt werden und ab geht's zum Start!

Tipps zur Vorbereitung auf den Triathlon:

Lege deine Ausrüstung am Abend vorher bereit, dann vergisst du auch nichts.

Schlafe in der Nacht vor dem Wettkampf ausreichend, denn dein Körper braucht die Ruhe vor der Belastung. Plane genug Zeit für die Anreise, den Check-In und deine persönliche Vorbereitung ein. Es kann immer etwas Unvorhergesehenes passieren. Bedenke außerdem, dass an dem Morgen viele Athleten anreisen werden. Du solltest nur Material/Techniken/Abläufe, die du im Training bereits ausprobiert hast, verwenden. Der Wettkampf ist nicht zum Ausprobieren / Experimentieren da.

Trainingspausen und Regeneration sind der Schlüssel für eine geringere Verletzungs-, Krampf- und Muskelkatergefahr.

Und ganz wichtig: Hab Spaß :)



Swimming, cycling, running for **FOOD!** ✂ STREET FOOD FESTIVAL

An der Zielgeraden steigt der Duft von Gewürzen und Kräutern in die Nase, hier wartet die Street Food Schlemmermeile mit Leckereien aus aller Welt auf alle Athlet*innen, Unterstützer*innen, Freund*innen und Schaulustigen.

Stärkt euch bei uns zum Anfeuern oder nach einem sportlichen Tag!

26. – 28. JULI

Hauptwache | Frankfurt

FR 12 – 22 UHR

SA 12 – 22 UHR

SO 9 – 20 UHR



Staffelinfos

Kleiderbeutel

Als Staffel habt ihr keine Kleiderbeutel. Dadurch, dass ihr euch jeder individuell vorbereiten könnt und eben nicht zwischen den einzelnen Disziplinen wechseln müsst, braucht ihr keine Wechselbeutel.

Startnummer

Radfahrer:in und Läufer:in jeder Staffel bekommen ihre eigene Startnummer. Somit muss diese im Gegensatz zum Chip nicht weitergegeben werden. Als Schwimmer:in schreibt man sich am besten zu Hause schon die Startnummer mit Edding auf den Handrücken.

Chip

Der Chip ist euer Staffelholz. Er muss vom Schwimmen ans Radfahren und schließlich ans Laufen weiter gegeben werden. Somit habt ihr am Ende eine Gesamtzeit als Gruppe. Natürlich kann man nach dem Rennen auch online bei unserem Zeitmesser Datasport die Zeiten der einzelnen Disziplinen einsehen.

Kleiner Tipp fürs Radfahren: Den Chip am Besten am linken Fuß befestigen damit er rechts der Fahrradkette nicht in die Quere kommt.

Der Wechsel

Der Wechsel erfolgt in einer gesondert eingerichteten Staffel-Wechselbox. Diese findet ihr in der WZ1 bei den blauen Beuteln und in der WZ2 kurz vor Beginn der Laufstrecke.

Ausfall - Staffel mit 2 Teilnehmern

Falls eines eurer Teammitglieder aus verschiedenen Gründen nicht an den Start gehen kann - keine Panik! Eine Staffel kann auch aus 2 Personen bestehen.

Allerdings dürfen Jugendliche vor Vollendung des 18. Lebensjahres keine zwei Einzeldisziplinen nacheinander absolvieren. Dann muss eines der Teammitglieder sowohl schwimmen, als auch laufen, während das andere zwischendrin auf die Radstrecke geht.

Wenn ihr mit nur zwei Teilnehmern an den Start gehen könnt, überlegt euch am Besten vorher, wie ihr beispielsweise als Schwimmer:in vom See an die Wechselzone 2 auf dem Rossmarkt kommt. Infos zur An- und Abfahrt vom Langener Waldsee findet ihr auf Seite 21-23.

Athletenbändchen

Eure Athletenbändchen bekommt ihr auch als Staffel in der WZ. Entweder geht ihr beim Check-In des Rades gleich alle gemeinsam dort hin, damit ihr auch als Schwimmer:in und Läufer:in das Bändchen abholen könnt oder die Teammitglieder, die Schwimmen und Laufen holen sich ihr Athletenbändchen am Renntag in der WZ2 in der Stadtmitte ab.

Zieleinlauf

Als Staffel habt ihr gemeinsam einen Triathlon absolviert. Es ist also auch verständlich, dass ihr gemeinsam ins Ziel einlaufen möchtet. Am Besten haltet ihr kurz vor dem Ziel nach eurem Teammitglied auf der Laufstrecke Ausschau. Vor der Zielgeraden, wo sich die Strecke in 2./3./4. Runde und Zielgerade spaltet, könnt ihr warten, um dann über den roten Teppich die letzten Meter zum Ziel gemeinsam zurückzulegen.



100% Erfrischung. 0,0% Alkohol.

HERB-FRISCH
OHNE ZUCKER



ISOTONISCH
MIT VITAMINEN



Bitte ein Bit

Das offizielle Race Hotel

B&B Frankfurt Messe

Unser offizielles Race Hotel, das B&B Hotel Frankfurt Messe begleitet den Frankfurt City Triathlon bereits seit vielen Jahren als Partner. Für alle Teilnehmer:innen des Triathlons gibt es jetzt ein besonderes All Inclusive Paket für Gäste, die in unserem Partnerhotel übernachten.

Unser Angebot für dich als Teilnehmer:in beim Frankfurt City Triathlon

- Übernachtung im Einzel- oder Doppel-/Twin Zimmer
- Reichhaltiges Frühstücksbuffet von 6:30 Uhr bis 10:00 (Wochenende bis 11:00)
- einen Begrüßungsdrink pro Person an der Hotelbar
- kostenfreie Frühanreise (ab 9 Uhr) und Spätabreise (bis 17:00 Uhr) nach Verfügbarkeit
- Videoüberwachte Tiefgarage für 12 € pro Nacht / Fahrzeug
- exklusiver Angebotspreis für Triathlet:innen

Als Teilnehmer:in des Frankfurt City Triathlons kannst du dir einen exklusiven Angebotspreis bei der Zimmerbuchung im Hotel sichern. Wichtig dabei ist, dass der Vorteilspreis nur über E-Mail und Fax buchbar ist. Einfach das **Buchungsschwort "City Triathlon"** angeben und das Hotel weiß Bescheid, dass du Triathlet:in bist.

Zimmer können gebucht werden unter:

Mail: frankfurt-messe@hotelbb.com

Fax: 069/28607777

All Inclusive Paket

Bei der Anmeldung zum Frankfurt City Triathlon ist auch ein "All Inclusive Race Hotel" Paket buchbar. Damit wollen wir und unser Partnerhotel euch den Aufenthalt im B&B Hotel Frankfurt-Messe und die Teilnahme beim Frankfurt City Triathlon noch entspannter machen.

Das All Inclusive Paket ist für 30€ bei der Anmeldung mitbuchbar.

Mit im Paket sind folgende Leistungen:

- Kostenloser Shuttlebus mit Fahrradmitnahme (am Sonntagmorgen zum See)
- Die Startunterlagen erhältst du bequem beim Check-In im Hotel.
- Deinen roten Beutel kannst du bis spätestens Samstag Abend (22 Uhr) im Hotel abgeben.





Swim&Bike FAQ's

Wie lange ist die Distanz?

2 km Schwimmen
80 km Rad
1 km Laufen bis zum Ziel

Wo ist der Zieleinlauf?

Der Zieleinlauf erfolgt über den Zielbogen der Triathlon-Distanzen. Alle Teilnehmer:innen des Swim&Bike stellen ihr Rad in der Wechselzone ab und laufen die letzten Meter zu Fuß über die Ziellinie. Die Zielzeit wird allerdings bereits beim Eingang in die WZ2 gemessen.

Wie läuft der Start ab?

Ihr startet zusammen mit den Triathleten der Mitteldistanz. Der Start erfolgt im Rolling Start. Es gehen immer 5 Athleten in kurzen Zeitabständen hintereinander ins Wasser. Dadurch wird der Start entspannt und es ist nicht zu eng auf der Schwimmstrecke.

Darf ich einen Neoprenanzug tragen?

Die Neoprenvorgaben sind gleich mit denen der Triathleten. Bis zu einer Wassertemperatur von 24,5°C ist das Tragen eines Neos erlaubt. Liegt die Wassertemperatur darüber, gilt Neoverbot. Gemessen wird die Temperatur eine Stunde vor dem Start.

Wie sind die Cut Off Zeiten?

Schwimmen: 75 Minuten
Radfahren: 11:30 Uhr (11km, Friedensbrücke)
12:30 Uhr (4. Runde, 68km, Schwanheimer Brücke)

Gibt es eine Siegerehrung?

Ja, die gibt es. Geehrt werden die Top 3 Männer und Frauen Overall.

Brauche ich Laufschuhe?

Ja. Da du die letzten Meter ins Ziel zu Fuß absolvieren musst, ist es sinnvoll Schuhe dabei zu haben, mit denen du die Ziellinie gut überqueren kannst.

Wie funktioniert die Zeitmessung? Was ist meine Finisher-Zeit?

Es gilt die Zeit, zu der du die Wechselzone nach dem Radfahren betrittst. Am Eingang in der Wechselzone liegt eine Zeitmessmatte, die deine Zielzeit nimmt. Um gewertet zu werden, musst du aber trotzdem noch die Ziellinie zu Fuß überqueren – das Rennen gilt erst als beendet, wenn du den Zielbogen durchschritten hast!



FRANKFURT CITY TRIATHLON



Sieger/ Siegerinnen der letzten Jahre

Jahr	Platzierung	Männer Olympisch	Frauen Olympisch	Männer Mittel	Frauen Mittel
2010	1. 2. 3.	Horst Reichel Callum Millward Marco Schlittchen	Meike Krebs Katja Rabe Nicole Leder		
2011	1. 2. 3.	Johann Ackermann Timo Bracht Jens Roth	Natascha Schmitt Julia Wagner Leonie Poetsch		
2012	1. 2. 3.	Nils Frommhold Daniel Unger Horst Reichel	Daniela Sämmler Natascha Schmitt Renate Forstner		
2013	1. 2. 3.	Sebastian Kienle Christian Prochnow Florian Angert	Natscha Schmitt Carina Brechters Renate Forstner		
2014	1. 2. 3.	Horst Reichel Gregor Payet Faris Al-Sultan	Ricarda Lisk Natascha Schmitt Caroline Frey		
2015	1. 2. 3.	Michael Raelert Horst Reichel Frederic Funk	Natascha Schmitt Daniela Sämmler Ricarda Lisk		
2016	1. 2. 3.	Steffen Justus Gregor Schreiner Benedikt Seibt	Natscha Schmitt Hanna Phiippin Jana Uderstadt		
2017	1. 2. 3.	Patrick Lange Frederic Funk Paul Schuster	Daniela Sämmler Ricarda Lisk Luisa Moroff	Patrick Dirksmeier Jan Raphael Aljoscha Willgosch	Mareen Hufe Julia Ertmer Katharina Grohmann
2018	1. 2. 3.	Frederic Funk Marius Lau Marius Overdick	Luisa Moroff Stephanie Weiß Natascha Schmitt	Horst Reichel Sean Donnelly Fabian Günther	Julia Ertmer Jana Uderstadt Dr. Nadine Schwierz-Neumann
2019	1. 2. 3.	Boris Stein Gregor Schreiner Timo Hackenjös	Stephanie Weiß Imke Jagau Jana Uderstadt	Horst Reichel Lukasz Wojt Marc Eggeling	Laura Zimmermann Anna-Lena Pohl Lisa Gerß
2020	Ausfall auf Grund der Corona-Pandemie				
2021	1. 2. 3.	Mika Noodt Nicolas Mann Marcel Bolbat	Stephanie Weiß Lucie Kammer Laura Chacon Biebach	Leonard Arnold Lukasz Wojt Andreas Jung	Lisa Gerß Jenny Schulz Laura Zimmermann
2022	1. 2. 3.	Marcel Bolbat Thomas Ott Nick Emde	Anna-Lena Best-Pohl Katharina Krüger Carolin Meyer	Gregor Schreiner Stefan Betz Lukasz Wojt	Sarah Schönfelder Katharina Grohmann Lisa Gerß
2023	1. 2. 3.	Fabian Kraft Jakob Breinlinger Hannes Butters	Jana Uderstadt Ursula Trützschler Verena Repp	Gregor Schreiner Arne Leiss Stefan Betz	Sarah Schönfelder Katharina Grohmann Rebecca Robisch





Unser Newcomer-Team

Fabian Kraft



Warum wolltest du ins Newcomer Team?

Ich habe bereits letztes Jahr beim FCT mitgemacht und habe war leider nicht im Newcomer Team dabei. Dieses Jahr wollte ich sehr gerne dabei sein, um auf mich aufmerksam zu machen. Natürlich genieße ich auch den Luxus von einem eigenen Wechselzonenplatz :)

Deine bisherigen sportlichen Erfolge:

- Gewinner FCT 2023 (Olympisch)
- 1. Platz Allgäu Triathlon 2022 (Olympisch)
- mehrere Top Ten Platzierungen in der 1. Triathlon Bundesliga
- 3. Platz Afrika Cup 2023 Monastir
- Siege in der 2. Triathlon Bundesliga Süd

Deine sportlichen Ziele:

- Titelverteidigung beim FCT 2024 auf der Olympischen Distanz
- Umstieg auf die Mitteldistanz
- Podium mit der Bundesliga-Mannschaft in der Gesamtwertung
- Top 5 Bundesliga Einzelplatzierung

Philip Pietrowski



Warum wolltest du ins Newcomer Team?

Ich finde die Plattform und die Möglichkeit überragend, die der FCT bietet - insbesondere als Hauptwettkampf hier der Region. Ich dachte eigentlich auch bisher, dass ich eventuell ja nie gut genug wäre für das Team, aber da das mittlerweile meine 5. Teilnahme wird und letztes Jahr ich Athleten aus dem Team hinter mir lassen konnte, dachte ich mir ich versuchs doch mal.

Deine bisherigen sportlichen Erfolge:

- Hessenmeister Ak20 Sprintdistanz 2023
- 2. Platz Ak 20 Buschhütten-Triathlon 2023
- Top 10 FCT olympische Distanz 2023
- Vizehochschulmeister Crossduathlon 2023
- Sieg beim Arheiliger Mühlchen Triathlon 2023

Deine sportlichen Ziele:

Mich weiterhin im Vergleich zum Vorjahr verbessern und immer weiter in Richtung der Top 3 beim FCT kommen - In der 2 Bundesliga ein Top50 Ergebnis schaffen - Generell einfach eine deutliche Leistungssteigerung gegenüber dem letzten Jahr verzeichnen.

Isabel Schweizer



Warum wolltest du ins Newcomer Team?

Ich bin 22 Jahre alt und habe mega Lust auf die Chance, mich mit Profis zu messen und zu sehen, wo ich stehe. Ich bin sehr leistungsorientiert und möchte immer einen Schritt weiter kommen, dazulernen und meine Grenzen neu setzen. Ich denke, dass ich damit im Newcomer Team richtig bin.

Deine bisherigen sportlichen Erfolge:

Ich war bei vielen Wettkämpfen in meiner Umgebung sowohl bei der Sprintdistanz als auch bei olympischen Distanzen am Start und immer vorne mit dabei. Beim Bregenz Triathlon 2024 kam ich auf der olympischen Distanz als 2. Frau ins Ziel. Beim Triathlon Cup in München 2023 war ich mit Platz zwei erfolgreich. Mein Verein (SG Niederwangen) unterstützt mich dabei.

Unser Newcomer-Team

Deine sportlichen Ziele:

Ich möchte mich immer weiter pushen und hart für meinen Traum kämpfen irgendwann mit Profis zu starten. Bisher bin ich nur bei olympischen Distanzen gestartet. Irgendwann möchte ich aber auf jeden Fall bei einer Mitteldistanz am Start stehen.

Lucie Kammer



Warum wolltest du ins Newcomer Team?

Ich durfte den Frankfurt City Triathlon vor einigen Jahren bereits kennen lernen, und war begeistert von der Schwimm- und vor allem der Laufstrecke. Als Darmstädterin ist das quasi ein Heimrennen, die Stimmung auf der Laufstrecke ist deshalb nochmal besser gewesen als sie so schon ist. Ich konnte hier den zweiten Platz belegen, es gibt also noch Luft nach oben. Außerdem will ich diese Saison meine erste Mitteldistanz absolvieren, der Triathlon wäre eine gute Möglichkeit mein Niveau realistisch einzuschätzen.

Deine bisherigen sportlichen Erfolge:

- Aufstieg mit dem DSW Darmstadt in die Regionalliga, 2. Bundesliga und 1. Bundesliga

- 3. Platz Junioren DM 2018
- 2. Platz Frankfurt Citytriathlon 2021
- 3. Platz Club EM Portugal Team Relay 2021
- 4. Platz DM Team Relay Berlin 2022
- Top 20 Platzierungen 1. Bundesliga 2018-2023

Deine sportlichen Ziele:

Ziel ist es weiterhin in der Bundesliga für meinen Verein am Start zu stehen. Hinzu kommen sollen ab diesem Jahr längere Distanzen, Olympisch, wie Mitteldistanzen.

Madita Hendriks



Warum wolltest du ins Newcomer Team?

Ich schätze den Austausch mit anderen Athletinnen und Athleten sowohl inhaltlich als auch kompetitiv sehr. Diese Verbindungen sind meiner Ansicht nach sehr wertvoll und können im Rahmen des Newcomer Teams geschaffen werden. Zusätzlich empfinde ich es als sehr wichtig, dass man voneinander lernen kann und Erfahrungen austauschen kann. Das Newcomer Team bietet meiner Meinung nach eine Möglichkeit diese Erfahrungen im Rahmen eines Wettkampfes auszutauschen.

Deine bisherigen sportlichen Erfolge:

- 10 Platz (in der AK) bei der Sprint- WM in Hamburg (2023)
- Start in der 2. Triathlon Bundesliga (Frauen) für Eintracht Frankfurt (seit Saison 2023)

- 1. Platz über die Sprintdistanz (Frauen) beim City Triathlon Frankfurt (2022)
- 2. Platz (Frauen F18) bei der Europameisterschaft in Weert (2019) über die Olympische- Distanz

Deine sportlichen Ziele:

In dieser Saison eine Top 10 Platzierung im Bundesligarennen (2.BuLi Süd, Frauen) zu erreichen. Erfolgreiches beenden des City Triathlons in Frankfurt. Langfristig möchte ich international erfolgreich über die olympische Distanz sein.





Tipps und Tricks von ultraSPORTS



So läuft dein Wettkampf perfekt

Für viele ist es ein Buch mit sieben Siegeln: Was soll ich vor und während eines Triathlons zu mir nehmen, um von Anfang bis Ende volle Leistung zu bringen? Die Ernährung spielt eine entscheidende Rolle, besonders mit zunehmender Distanz. Bei einer Sprintdistanz reicht ein ausgiebiges Frühstück aus. Für längere Rennen musst du dir Gedanken über deine Energieversorgung machen. Hier ein paar Tipps von unserem Sporternährungspartner ultraSPORTS, damit dein Wettkampf perfekt läuft.

Effiziente Kohlenhydratversorgung im Triathlon: Dein Weg zu optimaler Leistung

Eine gut geplante Kohlenhydratzufuhr ist im Triathlon das A und O. Sie gibt dir die Energie, die du brauchst, um Bestleistungen zu erzielen. Dein Körper kann Kohlenhydrate nur in einer begrenzten Menge speichern. Der Energieverbrauch hängt von der Wettkampfdistanz, -dauer und Intensität ab. Bei Rennen über 90 Minuten sind deine Glykogenspeicher irgendwann aufgebraucht. Bei der olympischen Distanz hat sich eine Menge von etwa 0,5 bis 1 Gramm Kohlenhydrate pro Kilogramm Körpergewicht pro Rennstunde bewährt. Bei der Mittel- und Langdistanz sind es etwa 1 bis 1,5 Gramm.

Bist du auf der olympischen Distanz unterwegs, solltest du 40 bis 80 Gramm Kohlenhydrate pro Rennstunde zu dir nehmen. Bei der Mittel- und Langdistanz steigt dieser Bedarf auf 70 bis 90 Gramm pro Stunde. Unterschreitest du diese Menge, riskierst du ein Kohlenhydratdefizit – ein Mangel an schnell verfügbarer Energie. Über 90 oder 100 Gramm pro Stunde aufzunehmen, ist oft schwer umsetzbar. Daher ist eine effektive Kohlenhydratzufuhr während des Radfahrens entscheidend, um beim anschließenden Lauf nicht in ein Energie-Defizit zu geraten.

Nicht zu vernachlässigen: Die optimale Salz- bzw. Natriumversorgung

Wenn deine Einheit länger als 60 Minuten dauert, ist es wichtig, auf eine ausreichende Zufuhr von Flüssigkeit und Energie zu achten. Dein Körper verliert durch den Schweiß etwa 0,5 bis 2 Liter Flüssigkeit und 800 bis 1200 Milligramm Natrium pro Rennstunde. Eine ausreichende Versorgung mit Salz bzw. Natrium ist daher unerlässlich. Natrium steigert die Glukoseaufnahme im Darm um bis zu 400%. Plane etwa 2 Gramm Kochsalz (etwa 800 Milligramm Natrium) pro Rennstunde ein, zum Beispiel durch ein Sportgetränk mit ausreichend Natriumgehalt.

Wie ultraSPORTS dein Energielevel aufrechterhält

ultraSPORTS bietet zwei wertvolle Sportgetränke zur Energieversorgung im Triathlon an: den Buffer und den Beetster. Beide haben ihre individuellen Vorteile.

Der Buffer basiert auf Molkeneiweiß und liefert langkettige Kohlenhydrate in Form von Maltodextrin. Das hochwertige Molkeneiweiß unterstützt als Proteinquelle die Erhaltung deiner Muskeln schon während der Belastung. Der Buffer punktet auch durch das basische Hydrogencarbonat und den hohen Natriumgehalt – perfekt für deinen Elektrolythaushalt.

Der Beetster hingegen ist ein veganes Getränk mit einem ausbalancierten Kohlenhydratprofil aus Dextrose, Saccharose und Maltodextrin und mehreren Gramm Pflanzenextrakten pro Portion. Für den zusätzlichen Kick sorgen das natürliche Koffein aus Grünteeextrakt und Taurin.

Perfekter Mix für dein Rennen: Mische Buffer und Beetster im Verhältnis 1:1. So profitierst du von den Vorteilen beider Getränke. Der Buffer liefert langkettige Kohlenhydrate und Molkenprotein, während der Beetster schnell verfügbare Kohlenhydrate, Pflanzenextrakte, Grüntee-Extrakt und Taurin beisteuert.

Deine Joker-Zutaten: Ingwer und Arginin plus Citrullin

Dein Sportgetränk auf der Strecke kannst du mit den Joker-Zutaten Ingwer und einer Kombination aus Arginin und Citrullin weiter optimieren. Ingwer enthält über 160 essentielle Stoffe und gilt unter Sportlern als Geheimtipp. Die beiden Aminosäuren Arginin und Citrullin sind bei Ausdauersportlern schon lange beliebt.



Um bei deinem Rennen über dich hinauszuwachsen, füge jeweils einen Teelöffel ultraSPORTS Ingwerextrakt und zwei Teelöffel ultraSPORTS AddOn Amino deinem Sportgetränk hinzu.

Mit diesen Tipps und Ergänzungen bist du bestens für deinen nächsten Triathlon gewappnet. Denk daran: Jeder Körper ist anders. Es ist wichtig, dass du dich mit deiner Ernährungs- und Flüssigkeitsstrategie wohlfühlst. Teste es im Training einfach mal aus! Wir wünschen dir viel Erfolg bei deinem nächsten Wettkampf!

TIPP: Geballtes Wissen LIVE erleben

Willst du noch mehr über effektive Trainings- und Wettkampfversorgung wissen? Dann erlebe es vor Ort doch gleich LIVE: Beim Vortrag von Paul Barth, Triathlet und Sportwissenschaftler: „**Alles was schnell macht – die ultimativen Triathlon-Tipps für den erfolgreichen Triathlon**“. Nicht verpassen!

– 27.07.2024 um 15 Uhr in der IHK – Alte Börse im Rahmen der Wettkampfbesprechung –



Floratin
Laktobakterien – 10 Mrd. täglich

Ferrin
Zur Optimierung der Eisenwerte

Promunin
Der Immundrink für jeden Tag

ultraPro
Die tägliche Portion Eiweiß

Ingwerextrakt
Mit 1,3 kg frischem Ingwer

Ackerschachtelhalm
Wasserlösliche Kieselsäure

Kollatin
Kollagenhydrolysat

Chonsamin
Glucosamin + Chondroitin

Sportbalsam
Pflege für Muskeln & Gelenke

ultraBar
Kohlenhydrat-Molkenriegel

ultraGel
Energiegel mit Pflanzenextrakten

Beetster
Mit Pflanzenextrakten und Taurin

Buffer
Sportgetränk 3:1 mit Natrium

Level X
Molkeneiweißkonzentrat mit Vitamin D

Refresher
Molkeneiweiß, Zink, Selen und Magnesium

AddOn Amino
Arginin mit Citrullin

Greens
Jodhaltige Meeresalgen

BASE

PROTECT

PERFORM

RECOVER

GERMAN SPORTS NUTRITION



Unsere Helfergruppen

Keine Sportveranstaltung würde funktionieren ohne die Unterstützung unzähliger Helfer, die das Event am Laufen halten. Auch beim Frankfurt City Triathlon ist das natürlich der Fall.

Streckenposten müssen gestellt und Verpflegungsstellen betreut werden, Wechselzonen werden auf- und abgebaut, die Schwimmstrecke muss abgesichert werden, die Erstverpflegung sollte gewährleistet sein, Startunterlagen werden gepackt, etc. etc....

Die Liste, was alles für eine Veranstaltung in dieser Größenordnung getan wird, damit am Ende rund 2.500 Athlet:innen einen erfolgreichen Wettkampftag bestreiten können, ist lang.

Die Liste der Helfer:innen, die all dies ermöglichen ist noch länger.

Auch wenn wir hier nicht jede:n einzelne:n Helfer:in aufzählen können, möchten wir euch auf den folgenden Seiten zumindest kurz einige Gruppen vorstellen, die den Frankfurt City Triathlon bereits seit einigen Jahren unterstützen und zu dem machen, was er heute ist:

Das interne Team

Unser internes Event-Team bildet das Herz von Eventpower. Ihr erkennt sie am Eventtag an den dunkelblauen „Teamleader“-Shirts. Sie begleiten das festangestellte Orgateam rund um die Eventsaison bei vielen Veranstaltungen. Dank ihrer Hilfe laufen unsere Events rund und alle weiteren Helfergruppen haben immer einen Ansprechpartner parat.

Das interne Team setzt sich zusammen aus den 6 Festangestellten von Eventpower, unseren Werkstudenten, Praktikanten, Freunden, Studenten und fleißigen Helfern, die uns meist schon seit vielen Jahren begleiten. Gemeinsam bringt das interne Team viele Jahre Erfahrung mit Sportveranstaltung zum Volksbank pur Triathlon Mühlacker powered by Stadtwerke Mühlacker mit und gibt alles, um den Teilnehmer:innen, Zuschauer:innen und allen Beteiligten einen schönen Eventtag zu bieten.

Über die Jahre hinweg sind wir in unserem internen Team zu einer großen Event-Familie herangewachsen. Hand in Hand arbeitet diese „Familie“ jedes Jahr mit voller Leidenschaft dafür, das Beste aus ihren Veranstaltungen herauszuholen.

Dank unserem internen Team wird das Motto von Eventpower bei allen Veranstaltungen lebendig: „Passion lives here“





**EINTRACHT
FRANKFURT
TRIATHLON**



**EINTRACHT
FRANKFURT
RADSPORT**

Gude!

Wir sind bei Eintracht Frankfurt Triathlon überzeugt, dass unser Sport ein Teamsport ist. Wie wir auf diese Idee kommen? Mit über 1.600 Mitgliedern sind wir der größte Triathlonverein in Deutschland und unsere Mitglieder trainieren täglich in den verschiedenen Disziplinen.

Es ist egal, welche Erfahrung Du mitbringst, Unterstützung bekommst Du bei uns in jeder Lage. Für den Einstieg gibt es Fahrtrainings auf dem Rad und wenn Du fortgeschritten bist, feilen wir gerne an Deiner Lauf- oder Schwimmtechnik.

Du willst lieber Abenteuer auf dem Rad erleben? Dann kannst Du Dich in unserer Bike-Packing-Gemeinschaft vernetzen und Dich in den matschigen Monaten gemeinsam mit uns auf Dein Gravelbike schwingen.

Aber was noch viel wichtiger ist: Du bekommst phänomenalen Support auf Deinen Strecken. Ehrenamtliches Engagement und gegenseitige Motivation sind der Kern unserer Gemeinschaft.

Dafür setzen wir uns auch in der Gesellschaft ein. Wir bieten Extremismus die Stirn, stehen für Nachhaltigkeit und faires Miteinander auf, bekennen uns zu Vielfalt und Toleranz in unserer Gesellschaft, setzen im Kampf gegen den Hunger auf der Welt Zeichen und fördern einen gesunden und sauberen Breitensport und den Triathlon-Nachwuchs.

Klingt gut, oder? Jetzt fehlst nur noch Du! Alle Informationen zur Mitgliedschaft und unseren Angeboten findest Du auf <https://triathlon.eintracht.de> und <https://radsport.eintracht.de>. Du kannst uns auch unter service@triathlon-eintracht.de eine Mail schreiben.

Die Triathlon-Abteilung der Eintracht Frankfurt unterstützt den Frankfurt City Triathlon seit vielen Jahren. Sie betreuen die Verpflegungsstelle auf der Radstrecke und unterstützen das Event in der WZ2.



Höchster Schwimmverein 1893 e.V.



© Gregor Gerlach

Der Höchster Schwimmverein 1893 e. V. seit Anfang an beim FCT dabei!

Seit der ersten Austragung im Jahr 2010 stehen Mitglieder des Höchster Schwimmverein 1893 e. V. und auch der früheren SG Frankfurt-Nied, die nach deren Auflösung zum HöSV gewechselt sind, für Euch Athleten an der Strecke und sorgen damit für einen reibungslosen Verlauf. Wir freuen uns, auch in diesem Jahr Annette Albers und ihr Team tatkräftig unterstützen zu können.

Einsatzschwerpunkte sind die Radstrecke auf der Schwanheimer Seite bzw. Schwanheimer Brücke/ Griesheim sowie auf der Laufstrecke rund um die Hauptwache „Ausgang WZ 2 / Nächste Runde / Ziel-einlauf / Athlets Garden“.

Und da gibt es besondere Situationen oder Herausforderungen, die zu bewältigen sind, z. B. auf der Radstrecke der Übergang vom Mainufer hoch auf den Theodor-Stern-Kai mit einem kleinen Sprung von der Gehwegkante, oder die Gestaltung des sog. Short Chute im Zielbereich, wie beim erstmaligen Aquabike im letzten Jahr, ohne die anderen Teilnehmer zu beeinträchtigen.

Dafür sind Siggie Kampa auf der Schwanheimer Seite, Horst Schauer, der Vorsitzende des HöSV, in Griesheim und Abteilungsleiter Hubertus Kraus auf der Laufstrecke mit ihren Helfern seit Jahren verantwortlich.

Der Höchster Schwimmverein, gerade 130 Jahre jung, besitzt ein vereinseigenes 50 m Schwimmbad an der Nidda im Stadtteil Höchst. Es gibt die Abteilungen Schwimmen, Tauchen, Wasserspringen und seit 2022 – befruchtet durch den Zulauf der Triathleten aus der ehem. SG Nied – eine neue gegründete Triathlonabteilung. Und in diesem wunderschönen HöSV-Vereinsbad findet auch schon einige Jahre lang die traditionelle FCT-Helferparty statt.

Ein besonderer Höhepunkt im Vereinsleben ist die Austragung des nunmehr 15. Nieder Kindertriathlon auf und um das Vereinsgelände herum, der vom Förderverein VFT-HöSV e. V. veranstaltet wird. Dieser richtet sich an die Altersklassen Schüler/-innen A, B und C. In diesem Jahr kommt noch ein Swim&Run für Schüler/-innen D hinzu. Anmeldungen sind unter <https://my.raceresult.com/275488/info> möglich.

Der Höchster Schwimmverein 1893 e. V. wünscht allen Teilnehmern beim diesjährigen FCT einen erfolgreichen Wettkampf.

Horst Schauer
1. Vorsitzender

Hubertus Kraus
Abt.-Leiter Triathlon

Siggie Kampa



© Hubertus Kraus





Sicherheit beim Open Water Schwimmen

Tipps und Tricks von der DLRG OV Langen



Unbekannte Gewässer bergen Gefahren. Deshalb sollte man nie übermütig in einen See springen. Zudem empfehlen wir nur an bewachten Badestellen schwimmen zu gehen und die Warnhinweise immer zu beachten. Eine rote Flagge bedeutet z.B. striktes Badeverbot.



Wind und Strömung, gutes und schlechtes Wetter beeinflussen permanent das Wasser. Ein ruhiges Badegebiet kann durch einen umschlagenden Wind oder eine ungünstig laufende Strömung innerhalb weniger Minuten zum tosenden Gewässer werden.

Folgende Regeln sind daher für das offene Gewässer sehr hilfreich und sollten beachtet werden:

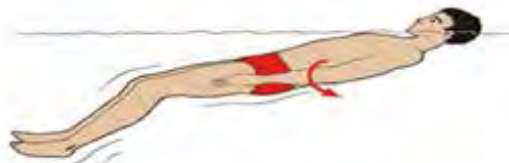
- Geht nur an offiziellen Stellen baden
- Badet nur, wenn ihr euch wohl fühlt
- Trinkt keinen Alkohol vor dem Baden
- Lasst Kinder nie unbeaufsichtigt ins Wasser
- Geht nicht mit vollem oder komplett leerem Magen ins Wasser
- Springt nie in unbekannte Gewässer, deren Tiefe ihr nicht kennt
- Ruft nicht um Hilfe aus Scherz, aber seid aufmerksam wenn andere Hilfe brauchen
- Geht nicht baden, wo Schiffe und Boote fahren
- Schätzt eure Kondition ein und werdet nicht übermütig
- Vermeidet das Baden bei Gewitter
- Verlasst euch nicht auf aufblasbare Schwimmhilfen
- Nichtschwimmer*innen dürfen nur bis zum Bauch ins Wasser

Wenn der Schwimmer einen Krampf bekommt, sollte er grundsätzlich Ruhe bewahren und versuchen, langsam zum Ufer zu schwimmen. Gelingt dies nicht, dann kann der Krampf auch im Wasser durch Dehnung des Muskels gelöst werden. Spannung und Entspannung werden abwechselnd wiederholt, bis sich der Krampf löst und der Schmerz nachlässt.

Ist der Schwimmer erschöpft, sollte er auch hier Ruhe bewahren und nicht in Panik verfallen. Hier gibt es zwei Methoden:

1) Ausruhen in der Rückenlage (toter Mann)

- Der Erschöpfte legt sich flach ausgestreckt auf den Rücken.
- Der Kopf taucht bis zu den Ohren ins Wasser und das Kinn wird leicht zur Brust gezogen.
- Hände und Beine sorgen bei möglichst geringem Kraftaufwand für ein ausgewogenes Gleichgewicht und unterstützen gleichzeitig den durch die Atmung bedingten unterschiedlichen Körperauftrieb



2) Kraftsparende Überlebenslage (Bauchlage)

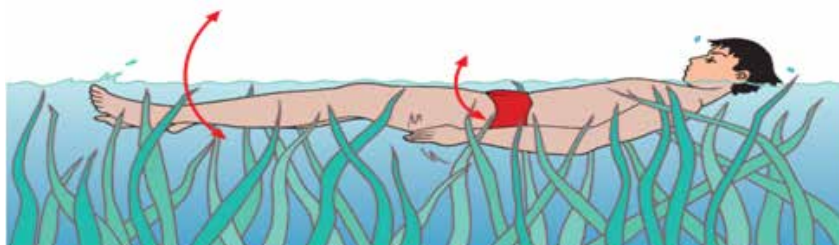
- Bei der kraftsparenden Überlebenslage liegt der Schwimmer in Bauchlage mit gegrätschten Beinen entspannt auf dem Wasser.
- Das Gesicht liegt im Wasser.
- Der Schwimmer atmet ruhig und langsam in das Wasser aus und hebt lediglich zur Einatmung den Mund kurz über die Oberfläche.



Diese Lage ist immer dann zu bevorzugen, wenn aufgrund der bewegten Wasseroberfläche das Ausruhen in Rückenlage nicht möglich ist und wenn z. B. die Gefahr besteht, dass Wasser ins Gesicht gespült wird.

Wenn der Schwimmer in einen Pflanzenteppich / Algen gerät, dann ist auch dies kein Grund zur Panik. Denn keine Pflanze dieser Welt schnappt nach einem und zieht einen runter. Hier sollte der Schwimmer daher folgendes tun:

- Ruhe bewahren
- Flache Rückenschwimmlage einnehmen
- Falls sich die Wasserpflanzen bereits um Beine oder Arme gewickelt haben (weil man sich reingestrampelt hat), diese wie einen Strumpf abstreifen



Aber wie kann sich ein Schwimmer gut auf das Freigewässer vorbereiten? Die Orientierung im Freigewässer können viele Faktoren beeinträchtigen: zu hoher Puls, Gegenlicht, eine vielleicht angelaufene Schwimmbrille und der Stress des Wettkampfs tun ihr übriges.

Die Schwimmer sollten daher immer einen Orientierungs-Kraulzug anwenden. Das heißt: vor jeden 5ten bis 10ten Mal Atmen hebt der Schwimmer den Kopf etwas in den Nacken, so dass die Augen gerade mal über das Wasser blicken. Nur ganz kurz! Dann erst dreht er den Kopf wieder zur Seite zum Luft zu holen. So hat man immer die Bojen im Blick und schwimmt nicht versehentlich in die falsche Richtung. Üben kann man dies übrigens immer sehr gut bei den Sailfish-Swimnights am Langener Waldsee.

Was machen wir als DLRG eigentlich beim FCT?

Wir sichern gemeinsam mit der Wasserwacht die Schwimmstrecke ab. Dies bedeutet, dass wir mit Motor-Rettungsbooten sowie mit Rettungsbrettern auf dem Wasser sind. An unseren Rettungsbrettern dürfen sich die Triathleten festhalten (wenn sie die Brille richten müssen, erschöpft sind, nach dem Weg fragen, etc.). Wir dürfen jedoch nicht aktiv den Triathleten nach vorne befördern, sonst wäre das Rennen für den Triathleten vorbei. Sollte der Triathlet weitere Hilfe benötigen, so kommen unsere Motor-Rettungsboote zum Einsatz. Sie holen den Triathleten aus dem Wasser und bringen ihn an Land. Dort übernehmen dann die Sanitäter die weitere Betreuung.

WICHTIG!!!! Sollte ein Triathlet das Schwimmen abbrechen und nicht auf die Radstrecke gehen, dann muss er UNBEDINGT seine Startnummer den Einsatzkräften / Wasserrettern mitteilen! Passiert dies nicht, müssen wir nach dem Rennen die große Suchaktion inkl. Tauchern starten, da ein Fahrrad in der Wechselzone ohne Person übrig bleibt. Und dies wollen wir alle nicht.....





**WIR WÜNSCHEN ALLEN
TEILNEHMENDEN VIEL ERFOLG**

**UND FREUEN UNS AUF EUCH AN DER
RADKLASSIKER-VERPFLEGUNGSTELLE
AN DER ALTEN OPER!**

Alle Infos auf
www.eschborn-frankfurt.de



LUST AUF NOCH MEHR RADFAHREN?

**JETZT ANMELDEN ZUR ŠKODA VELOTOUR AM 1. MAI 2025:
WWW.ESCHBORN-FRANKFURT.DE**

Vielen Dank an unsere Helfer:innen und Unterstützer:innen!



Immer auf dem neusten Stand sein und immer die aktuellen News und Fotos bekommen: Wir freuen uns, euch als Abonennten zu gewinnen!

Fotos:
Detlef Penzel
Ingo Kutsche
Sportonline
Pia Nowak

Kontaktdaten

Eventpower GmbH
Fuchsstraße 34
64921 Darmstadt
info@eventpower.info
www.frankfurt-city-triathlon.de
06151/3525729



SWIM BIKE RUN