

**3. August
2025**



Frankfurt **CITY** TRIATHLON





FRANKFURT CITY TRIATHLON

Inhalt

Grußwort Diana Stolz	5
Grußwort Mike Josef	7
Die Distanzen	9
Die Strecken	10
Radstrecke	10
Schwimmstrecke	11
Laufstrecke	11
Wichtige Informationen zum Rennablauf	12
Detailed information about the race	14
Zeitplan	17
Was befestige ich wo?	19
Penalty-Zelt	20
Radauf- und Radabstieg	21
Umleitungsplan	22
Transport zum Langener Waldsee	23
Die Wechselzone 1	27
Übersichtsplan Stadtmitte und Laufstrecke	27
Beutelbereich Wechselzone 1	28
Beutelbereich Wechselzone 2	29
Übersicht Wechselzone 2	30
Die Wechselbeutel	31
Deine Checkliste	32
Die vierte Disziplin, das Wechseln	33
Checkliste für Newbies	34
Mein 1. Triathlon	37
Staffelinfos	39
Das offizielle Race Hotel	40
Swim&Bike FAQ's	41
Sieger/ Siegerinnen der letzten Jahre	43
Unser Newcomer-Team	44
Tipps und Tricks von ultraSPORTS	47
Unsere Helfergruppen	49
Eintracht Frankfurt Triathlon	50
Höchster Schwimmverein 1893 e.V.	51
16. Nieder Kindertriathlon	51
Tipps und Tricks von der DLRG OV Langen	52
Eschborn-Frankfurt - Der Radklassiker	54





Grußwort Diana Stolz

Hessische Sportministerin und Schirmherrin



Quelle: Paul Schneider /
Hessische Staatskanzlei

Sehr geehrte Damen und Herren,
liebe Sportlerinnen und Sportler,

herzlich willkommen zum 15. Frankfurt City Triathlon – einem echten Highlight in der Mainmetropole! Dieses Jubiläum zeigt, wie fest der Triathlon inzwischen im Sportland Hessen verwurzelt ist.

Als Sportministerin freue ich mich riesig, dass auch dieses Jahr wieder so viele begeisterte Athletinnen und Athleten aus ganz Deutschland an den Start gehen. Die Strecke – vom Langener Waldsee über das Mainufer bis hin zur lebendigen Fressgass und Zeil – macht den Triathlon zu einem unvergesslichen Erlebnis. Hier geht es nicht nur um den Wettkampf, sondern um Ausdauer, Leidenschaft und Gemeinschaft.

Bis zu 2.500 Teilnehmende testen jedes Jahr ihre Grenzen – und wachsen oft weit über sich hinaus. Das ist es, was den Sport so wertvoll macht: Er verbindet, stärkt Körper und Geist und schenkt uns gemeinsame Momente voller Energie und Freude.

Für die Hessische Landesregierung ist der Sport ein unverzichtbarer Bestandteil einer aktiven Bürgergesellschaft. Deshalb unterstützen wir den Breiten- und Leistungssport auf vielfältige Weise: Wir fördern Vereine, stärken das Ehrenamt, leisten finanzielle Unterstützung für Veranstaltungen wie den Frankfurt City Triathlon und schaffen damit die Voraussetzungen dafür, dass sportliche Träume Wirklichkeit werden können.

Mein herzlicher Dank gilt den Organisatorinnen und Organisatoren, den vielen freiwilligen Helferinnen und Helfern sowie den Sicherheits- und Rettungskräften: Ohne Ihren Einsatz wäre dieses Event nicht möglich. Ich wünsche allen Sportlerinnen und Sportlern viel Erfolg, starke Momente und einen großartigen Zieleinlauf. Und den Zuschauerinnen und Zuschauern ganz viel Freude beim Anfeuern!

Lassen Sie uns gemeinsam zeigen: Hessen ist ein echtes Sportland – voller Energie, Leidenschaft und Teamgeist!

Mit sportlichen Grüßen

Ihre
Diana Stolz
Sportministerin des Landes Hessen





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, Sie zum diesjährigen Frankfurt City Triathlon in unserer wunderschönen Mainmetropole willkommen zu heißen.

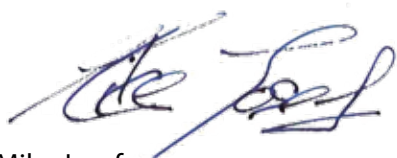
Der Triathlon ist eine der faszinierendsten und anspruchsvollsten Sportarten, die Ausdauer, Kraft und Willensstärke auf einzigartige Weise miteinander verbindet. Unsere Stadt hat sich in den letzten Jahrzehnten als bedeutender Sportstandort etabliert und bietet mit ihren vielfältigen Möglichkeiten ideale Rahmenbedingungen für Veranstaltungen wie den Frankfurt City Triathlon.

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. Diese Kombination aus urbaner Kulisse und sportlicher Herausforderung macht den Wettkampf zu einem besonderen Erlebnis für alle Athletinnen und Athleten ebenso wie für die Zuschauerinnen und Zuschauer.

Ich danke dem Organisationsteam der Eventpower GmbH, allen Ehrenamtlichen und Sponsoren, die mit großem Engagement diesen Wettkampf ermöglichen und damit auch den Breitensport in Frankfurt fördern. Ihr Einsatz ist unverzichtbar und trägt dazu bei, dass die Veranstaltung Jahr für Jahr zu einem sportlichen Höhepunkt in unserer Stadt wird.

Den teilnehmenden Athletinnen und Athleten wünsche ich viel Erfolg, Durchhaltevermögen und vor allem Freude bei den Wettkämpfen. Möge der Frankfurt City Triathlon für Sie nicht nur ein sportliches Erlebnis sein, sondern auch eine schöne Gelegenheit, unsere Stadt von ihrer lebendigsten Seite kennenzulernen.

Mit sportlichen Grüßen

A handwritten signature in blue ink, which appears to read 'Mike Josef'.

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

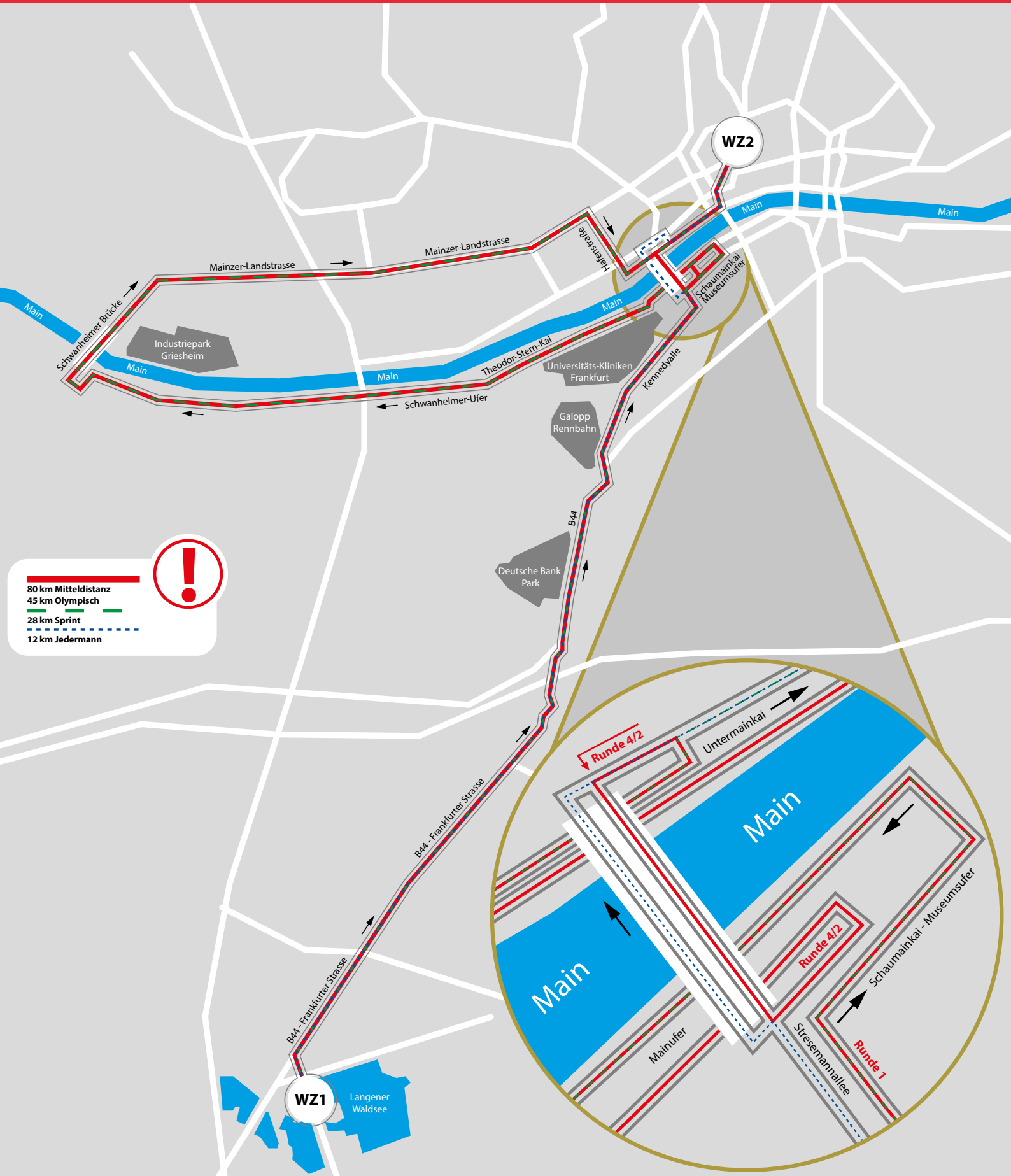
Der FCT bietet aktuell die einzige Mitteldistanz in ganz Hessen an. Sie ist die letzte Instanz vor der Langdistanz und die längste Strecke beim Frankfurt City Triathlon. Hier wird den Athlet:innen einiges abverlangt.

Swim&Bike

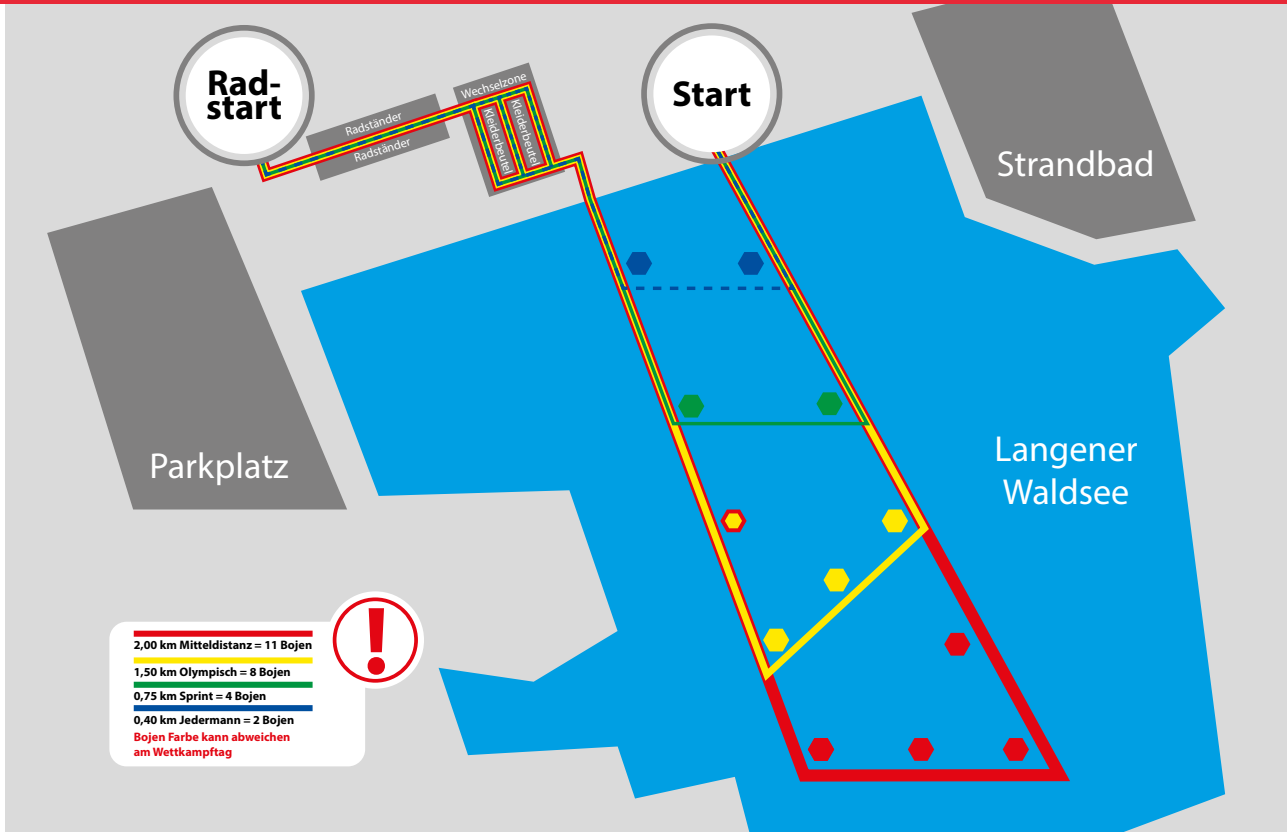
2 km Swim
80 km Bike
1 km Run

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.

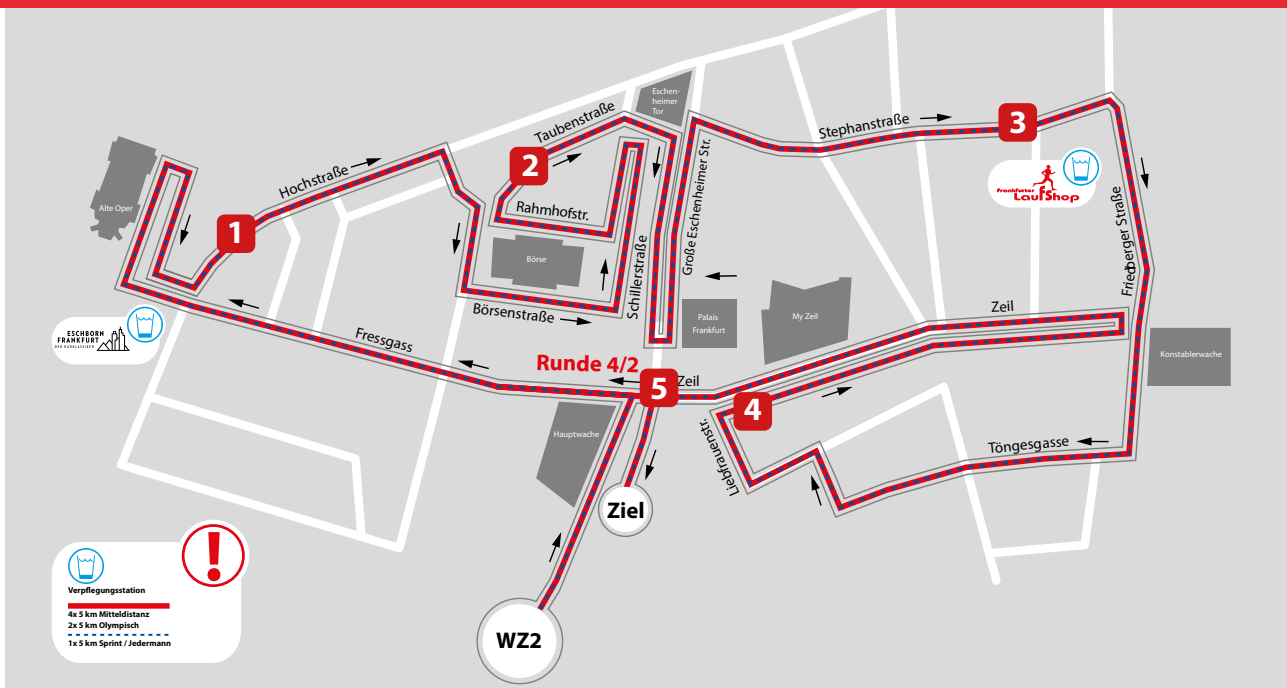
Radstrecke



Schwimmstrecke



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 dieses Jahr auf der Hauptwache statt. Ihr könnt eure Startunterlagen zu folgenden Zeiten abholen:

Freitag, 01.08.2025: 12:00 - 19:00 Uhr

Samstag, 02.08.2025: 10:00 - 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, 02.08.2025:

10:00 – 12:00 Uhr Jedermann und Sprint

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

15:00 – 19:00 Uhr Olympisch

Sonntag, 03.08.2025:

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 ihr online auf unserer Website. Zusätzlich ist eine Video-Besprechung auf der Website einsehbar. Bei weiteren Fragen kann man am Freitag und Samstag auf der Hauptwache am Info-Point vorbeikommen. Die Wettkampfbesprechung findet man 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:

Alle Athlet:innen gehen über einen Rolling Start ins Wasser.

Olympische Distanz:

Die Top 100 Gruppe (silberne 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 Zelt

Dieses Jahr wird es laut DTU-Sportordnung ein Penalty Zelt für vergebene Zeitstrafen geben. Dieses steht auf der Laufstrecke auf dem Opernplatz. Wer von einem Kampfrichter auf der Olympischen oder Mitteldistanz eine Zeitstrafe bekommt, muss diese selbstständig hier absitzen. Athlet:innen der anderen Distanzen bekommen eine Zeitaddition. Weitere Infos zum Penalty Zelt findet ihr auf Seite 20.

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, Krombacher 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, 01.08.2025	12:00 - 18:00 Uhr
Samstag, 02.08.2025:	10:00 - 18:00 Uhr
Sonntag, 03.08.2025:	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 Hessenmeister der Mitteldistanz, Stadtmeister, sowie die AK-Sieger jeder Distanz (außer Swim&Bike) 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 „Hauptwache“ in Frankfurt at following times:

Friday, 08/01/2025: 12.00pm - 7.00pm

Saturday, 08/02/2025: 10.00am - 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 (08/02/2025) at following times:

10.00am – 12.00pm short and sprint distance

12.00pm – 3.00pm middle distance and swim&bike

3.00pm – 7.00pm olympic distance

And on Sunday (08/03/2025) at following times:

5.30am - 6.30am middle, short and sprint distance and swim&bike

8.00am - 9.00am olympic distance

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.!** Please fill up your drinking bottle at home. A security service is looking after the area.

Race Briefing

You can find the race briefing online at our website:

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

Reading the race briefing is mandatory. If you have any further questions after that you can come to the information desk at Hauptwache

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 at the middle or olympic distance who gets a time penalty needs to wait for the given time there. Athletes on the other distances 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 adress 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, 08/01/2025: 12.00pm - 6.00pm

Saturday, 08/02/2025: 10.00am - 6.00pm

Sunday, 08/03/2025: 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 adress 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, 01.08.2025

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 (Hauptwache) Beutelabgabe ROT
18:00 Uhr	Talkrunde mit Paul Barth am Stand von UltraSPORT (Hauptwache): Alles rund um das Thema Ernährung

Samstag, 02.08.2025

10:00 - 18:00 Uhr	Triathlonmesse auf der Hauptwache
10:00 - 16:00 Uhr	Startunterlagenausgabe (Hauptwache) Beutelabgabe ROT
12:00 - 22:00 Uhr	Street Food Festival auf der Hauptwache

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, 03.08.2025

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 Sonntag 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 aller Distanzen, sowie der Hessenmeister auf der Mitteldistanz und den Stadtmeister und AK Sieger der Mitteldistanz, Olympisch, Sprint und Jedermann 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 16:30 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/silber) 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 der Mitteldistanz ihre Zeitstrafen absitzen, die Kampfrichter:innen für Regelverstöße vergeben können. Athlet:innen der anderen Distanzen bekommen eine automatische Zeitaddition auf ihr Endergebnis.



Wenn Kampfrichter:innen dir im Wettkampf eine blaue oder gelbe Karte gezeigt haben, ist es als Athlet:in auf der Mitteldistanz also deine Aufgabe 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 vorbei kommst 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	30 sek.
Sprintdistanz	30 sek.
Olympische Distanz	1 min.
Mitteldistanz	2 min.

Gelbe Karte: Sonstige Vergehen und Mikrozeitstrafen

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

Das Penalty Zelt muss nur von Athlet:innen der Mitteldistanz aufgesucht werden. Alle anderen Distanzen bekommen eine automatische Zeitaddition auf ihr Endergebnis.

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 (keine 12m Abstand zum Vorausfahrenden)	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 16:30 Uhr wieder weggefahren werden. Ansonsten werden sie kostenpflichtig abgeschleppt.



Bahn

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

S6 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.





FAHRDIENST

**WERDE EIN
TEIL VON UNS.**

vgf-ffm.de/karriere/fahrdienst

Transport zum Langener Waldsee

Shuttlebus am Sonntag

Start: Haltestelle Opernplatz 1

05:00 Uhr	2 Fahrzeuge zum Langener Waldsee
05:15 Uhr	4 Fahrzeuge zum Langener Waldsee
06:00 Uhr	4 Fahrzeuge zum Langener Waldsee
06:15 Uhr	4 Fahrzeuge zum Langener Waldsee
07:00 Uhr	2 Fahrzeuge zum Langener Waldsee
07:15 Uhr	2 Fahrzeuge zum Langener Waldsee
07:25 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
14:25 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

08:30 Uhr	1 Fahrzeug vom Langener Waldsee zur Innenstadt
11:45 Uhr	1 Fahrzeug vom Langener Waldsee zur Innenstadt

S-Bahn

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

S6 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:

04:50 Uhr
05:20 Uhr
05:50 Uhr
06:20 Uhr
06:50 Uhr
07:20 Uhr
07:50 Uhr
08:20 Uhr
08:50 Uhr
09:20 Uhr

Rad Check-In am Samstag:

Hier bieten sich ebenfalls die S6 nach „Dreieich Buchschlag“ (4km Waldweg zum See) an.

Für den Rückweg kann man den **Waldseebus (OF-65) nach Buchschlag** nutzen. Von hier verkehrt die S-Bahn S6 Richtung Bad Vilbel wieder zurück zur Hauptwache 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.





**PUT
YOUR
FITNESS FIRST.**



SICHERE DIR UNSER EXKLUSIVES ANGEBOT!

FitnessFirst.de

Die Wechselzone 1



Check-In Zeiten:

Samstag:

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

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

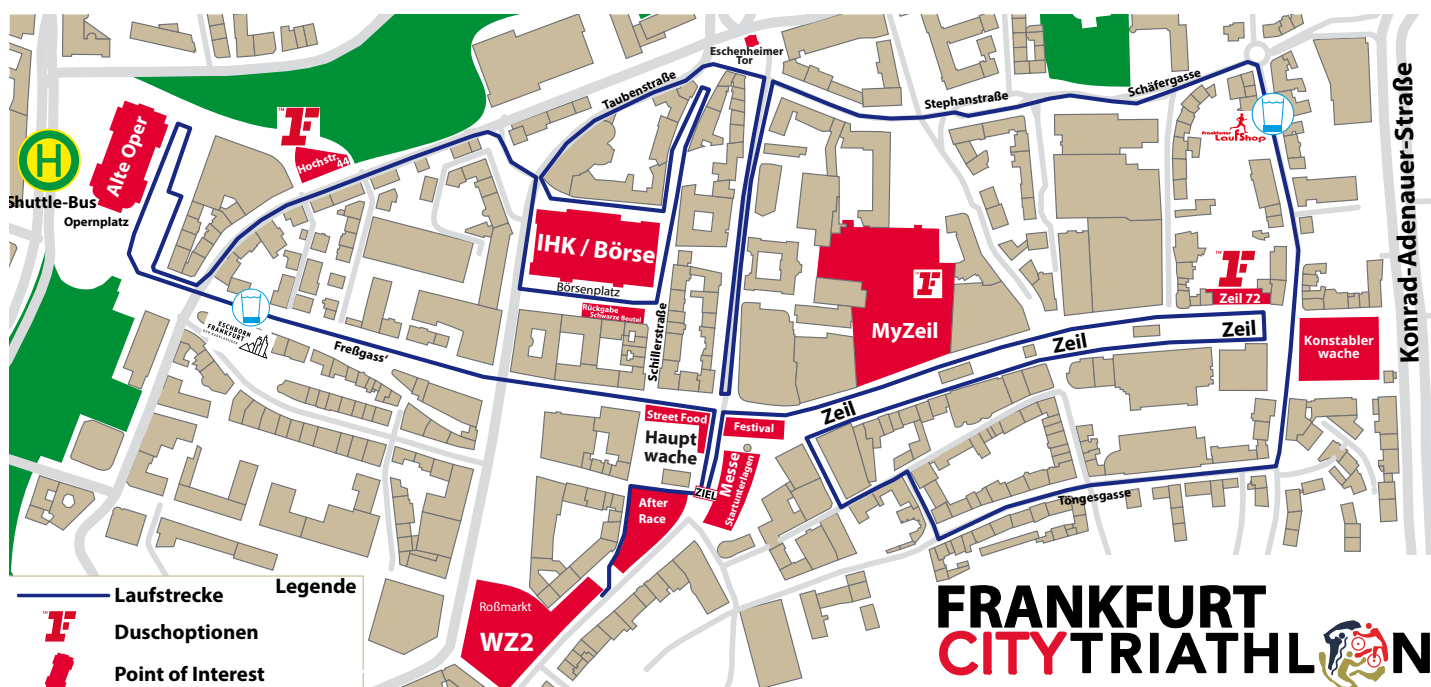
Olympische Distanz: 15:00 - 19:00 Uhr

Sonntag:

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

Olympische Distanz: 08:00 - 09:00 Uhr

Übersichtsplan Stadtmitte und Laufstrecke



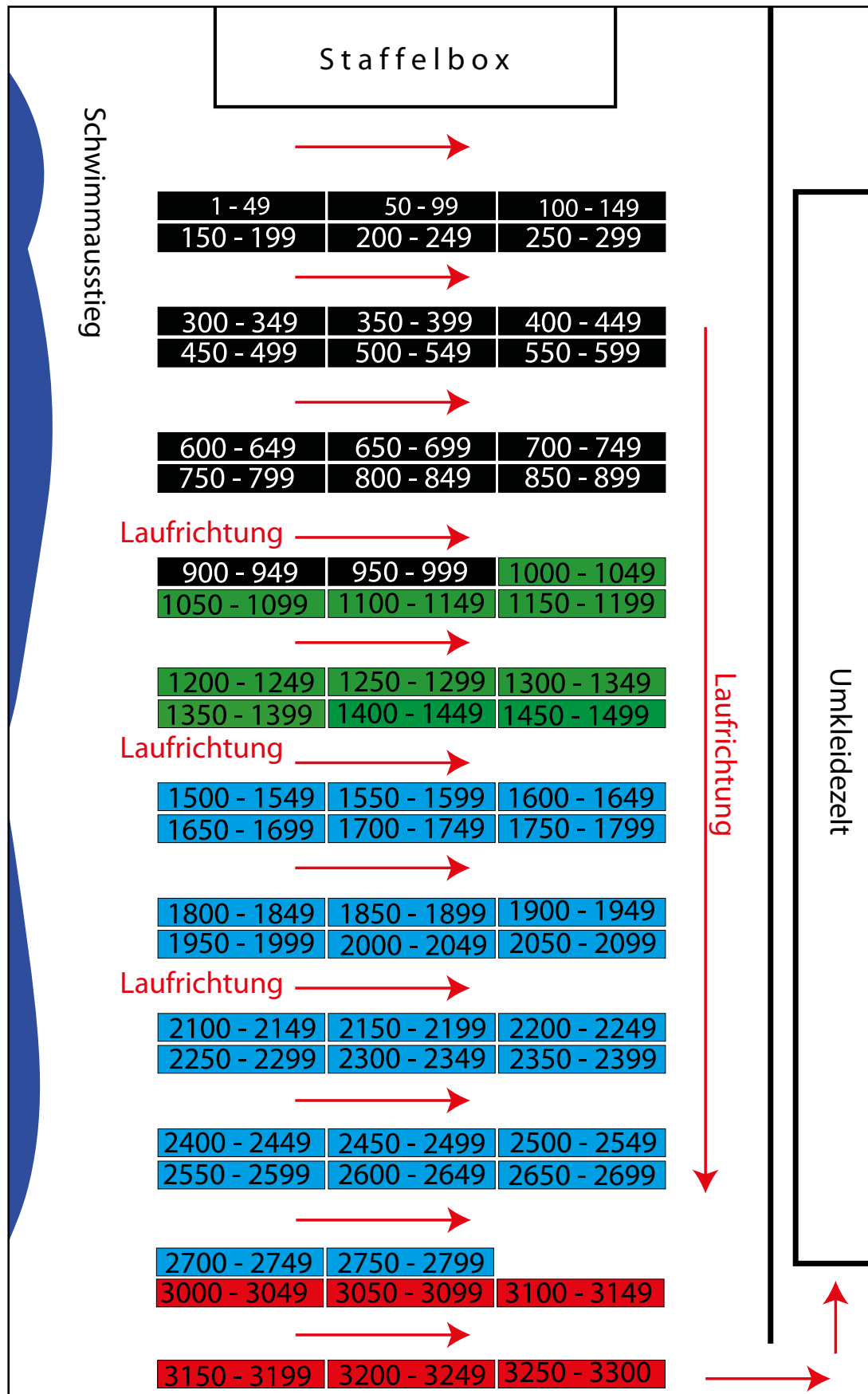


Beutelbereich Wechselzone 1



Aufbau Beutelbereich:

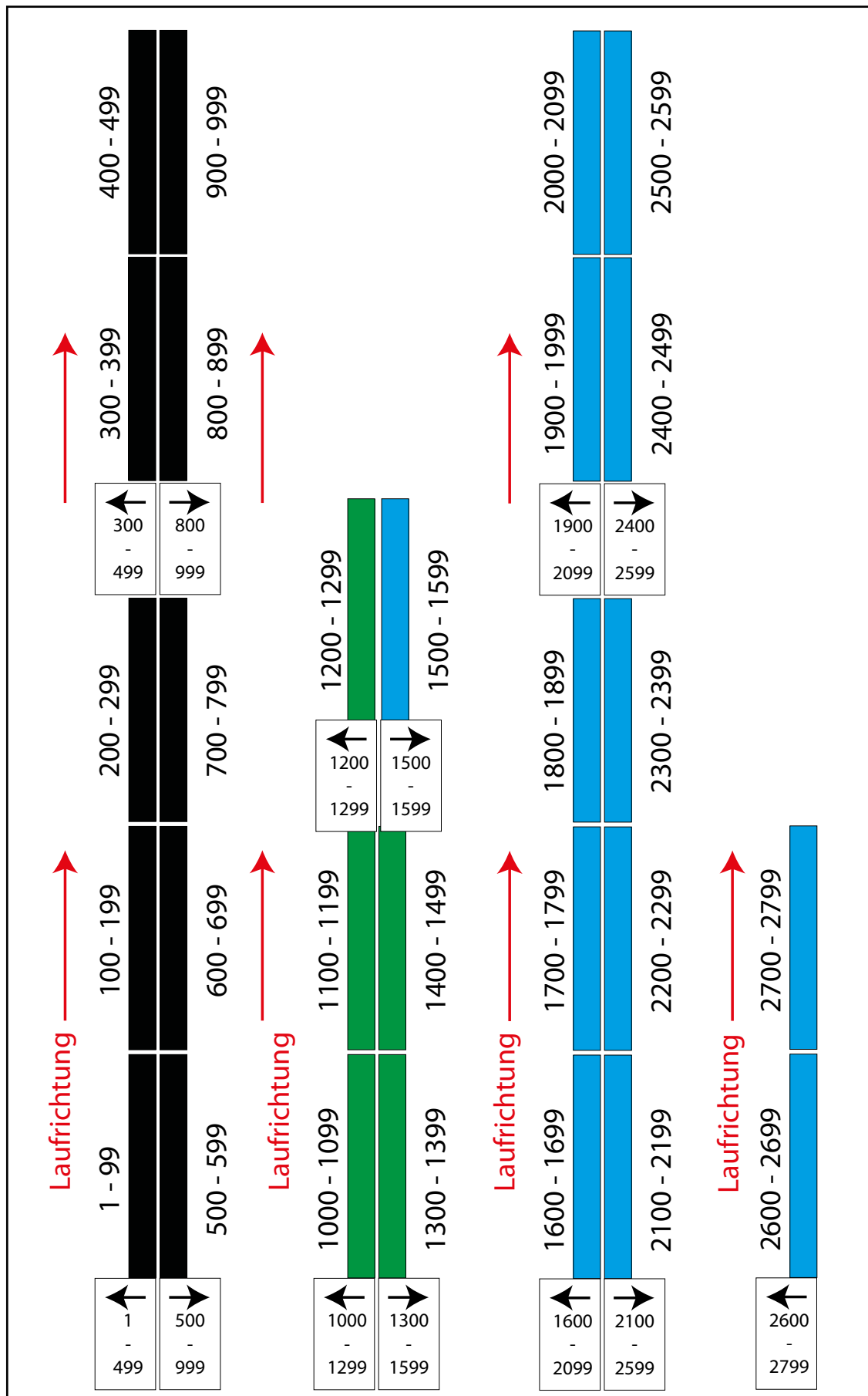
Mitteldistanz und Swim&Bike / **Sprint** / **Olympisch** / **Jedermann**



Beutelbereich Wechselzone 2

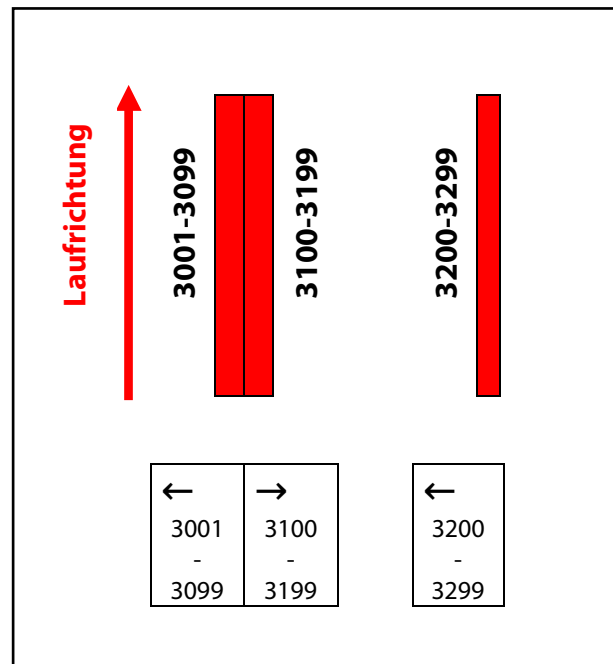
Aufbau Beutelbereich:

Mitteldistanz und Swim&Bike / **Sprint** / **Olympisch** / **Jedermann**





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.

Natürlich dürft ihr auch 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.





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.



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 Beutelbereich 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 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/Mitteldistanz. Wenn du keine Jahreslizenz hast, könntest 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
- ☐ 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 Check-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 bereits an einem Chipband befestigt und gehört während des Rennens an das linke 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 Rennmorgen gleichzeitig anreisen ist mit Staus auf den Straßen zu rechnen. Vielleicht sind die öffentlichen Verkehrsmittel oder unser Shuttlebus eine Option für dich. Je nach Startzeit, könnten bereits Straßensperrungen aufgrund des Rennens bestehen.)
- ☐ 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



STREET FOOD *EAT. DRINK. REPEAT.* FESTIVAL



Direkt an der Zielgeraden empfängt euch das Original Street Food Festival – mit kulinarischen Highlights aus aller Welt.

Ob du gerade den Triathlon gemeistert hast, an der Strecke mitgefiebert oder einfach Lust auf außergewöhnliche Leckereien hast:

Hier tanken Athlet*innen, Fans & Neugierige neue Energie.

Kommt vorbei – zum Genießen,
Anfeuern und Feiern!

01. – 03. AUGUST

Hauptwache | Frankfurt

FR 12 – 22 UHR

SA 12 – 22 UHR

SO 9 – 20 UHR



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 :)





DREI DISZIPLINEN ZWEI FRÜCHTE EIN ZIEL



Ankommen, Spaß haben — sich's gut gehen lassen!
Wir stellen euch die Zielverpflegung für den Frankfurt City Triathlon!

keltere-heil.de

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.





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

STADT
2

CLUBE

JBE
STORE WEIDEN



HOREN & SEHEN



SPORT BAUER

FRANKFURT
CITY TRIATHLON

1

SARAH

Mtop



Fitness First

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
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
2024	1. 2. 3.	Fabian Kraft Justus Wehrhahn Gerrit Schubert	Janina Krug Laura Chacon Biebach Jasmin Ruppert	Wilhelm Hirsch Thomas Ott Marius Lau	Sarah Schönfelder Jacki Christen Judith Wirth-Kather





Unser Newcomer-Team

David Koser



Warum wolltest du ins Newcomer Team? Ich wollte ins Newcomer Team aufgenommen werden, da ich 18 Jahre alt bin, schon seit Jahren Leistungsmäßig Triathlon mache und mich in der Lage fühle ein sehr gutes Ergebnis auf die Straße zu bringen.

Deine bisherigen sportlichen Erfolge:

2021 Vize Deutscher Meister Jugend B
 2021 3. Platz DTU Cup Jugend B
 2023 3. Platz DTU Cup Jena
 2023 6. Platz DTU Cup
 2025 6. Platz V-Card Triathlon Viernheim (erste Olympische Distanz)
 2021-2025 Mitglied im Landes Kader BaWü
 2022/2024 Mitglied im Nationalkader 2

Deine sportlichen Ziele: Erfolgreich als Profitriathlet auf der Kurz- und Mitteldistanz an den Start gehen.

Maite Schuhmann



Warum wolltest du ins Newcomer Team? Da mein ganzes Triathlon-Abendteuer bei dem City Triathlon in Frankfurt angefangen hat und ich die Liebe zum Triathlon bei eurer Veranstaltung 2022 entdeckt habe freue ich mich umso mehr für das Newcomer Team 2025 zu starten!

Deine bisherigen sportlichen Erfolge:

3. AK Sprint beim Frankfurt City Triathlon 2022
 1. AK - Möwathlon 2023
 2. AK Olympisch - Berlin Triathlon 2023
 1. AK Hessenmeisterschaft, 1. Gesamt - Rodgau Triathlon 2024
 1. AK, 2. Gesamt Hessenmeisterschaft - Kinzigman 2025
 3. Platz Teamrennen (Regionalliga) - Löwentriathlon 2025

Deine sportlichen Ziele: Meine sportlichen Ziele sind es meine Fähigkeiten auf der Sprint- und der Olympischen-Distanz weiter zu verbessern und vorne mit dabei zu sein! Ich konnte dieses Jahr meine Bestzeit im Sprint mit 1:09h aufstellen und möchte beim FCT meine Bestzeit auf der Olympischen Distanz aufstellen und um den Sieg kämpfen.

Karl Mell



Warum wolltest du ins Newcomer Team? Ich die Gelegenheit toll, in den Austausch mit anderen Athlet:innen zu kommen, die in einer ähnlichen Lebensphase sind und das gleiche „Hobby“ haben wie ich.

Deine bisherigen sportlichen Erfolge:

- 2. Bundesliga 2023, 20. Platz Rothsee
 - Xterra Belgium European Championships 2023, 1. Platz in Age Group
 - Tallinn 70.3 2023, 1. Platz in Age Group, 2. Platz in Overall
 - Challenge Championship 2023 3. Platz in Age Group, 9. Platz in Overall
 - Ironman World Championships Hawaii 2022 5. Platz in Age Group

Deine sportlichen Ziele: Meine sportlichen Ziele für die nächsten Saisons sind, dass ich in der 2. Triathlon Bundesliga insgesamt in die Top 3 Einzelwertung kommen und auf der Mitteldistanz die Zeitmarke von vier Stunde unterbieten kann.

Unser Newcomer-Team

Louisa Woop



Warum wolltest du ins Newcomer Team? Dieses Jahr soll es für mich noch weiter nach vorne gehen. Das Newcomer Team sehe ich hier als perfekte Möglichkeit, den olympischen Triathlon in einem professionelleren Setting zu bestreiten, um mich perspektivisch auf die noch längeren Strecken zu wagen. Außerdem ist es eine gute Möglichkeit, um in den Austausch mit weiteren jungen Athleten mit ähnlichen Zielen und Motivation zu kommen.

Deine bisherigen sportlichen Erfolge:

- 2024 Frankfurt City Triathlon Olympische Distanz Platz 7 W (AK Platz 2)
- Podiumsplatzierungen Regionalliga Team
- 2024 Regionalliga Rennen Rodgau Platz 7 (Olympische Distanz) in 2:17h
- 2024 Platz 6 Sprint Distanz beim Triathlon in Mußbach

Deine sportlichen Ziele: Kurzfristig ist mein Ziel, auf der Sprint- und Olympischen Distanz schneller zu werden, um in den nächsten Jahren einen guten Übergang auf die Mitteldistanz vorzubereiten. Für den FCT strebe ich auf der Olympischen Distanz eine Top-5-Platzierung an, mit dem klaren Blick aufs Podium.

Ron Epple



Warum wolltest du ins Newcomer Team? Weil es eine gute Möglichkeit ist sich als Junger Triathlet zu präsentieren und um sich vielleicht im Profutriathlon besser etablieren zu können.

Da ich in Darmstadt studiere, ist es auch noch ein Wettkampf ganz in der Nähe was natürlich immer cool ist, ohne eine lange Anreise und wenn man viele bekannte Gesichter am Streckenrand sieht.

Deine bisherigen sportlichen Erfolge:

- 6. Platz Apfeland Triathlon 2025
- Mehrere starts in der 1. Triathlon Bundesliga für den DSW12 Darmstadt (bestes Ergebnis 35. Platz Dresden 2024)
- Starts in 2. Triathlon Bundesliga (bestes Ergebnis 11. Platz Rothsee 2025)
- 26. Platz IRONMAN 70.3 European Championship Tallinn 2024

Deine sportlichen Ziele: Mich stetig zu verbessern sodass ich mich im Profutriathlon etablieren kann. Und die Qualifikation für die 70.3 WM in den nächsten Jahren.

Maria Gasser



Warum wolltest du ins Newcomer Team? Das Newcomer-Team ist für mich die perfekte Plattform, um meinen sportlichen Weg weiterzugehen. Ich möchte meine Motivation, meinen Ehrgeiz und meine Entwicklung zeigen – und gleichzeitig andere ermutigen, an sich zu glauben. Denn ich bin überzeugt: Wenn man wirklich will, ist vieles möglich.

Deine bisherigen sportlichen Erfolge:

- Feb. 2025 Malta Halbrathon 6. dame gesamt und 1. platz in der Ak U23
- April 2025 4. Platz bei den DM im Halbmarathon in der U23
- Mai 2025 Mainz Halbarathon 1. in der Ak U23 und 13. Dame gesamt
- Juni 2025 2. Platz beim Löwentriathlon in der Olympischen Distanz
- August 2023 2. Platz beim Frankfurt City Triathlon in der Sprint Distanz

Deine sportlichen Ziele: Mein nächstes großes Ziel ist es, mich im kommenden Jahr in der Altersklasse 18–24 für die Ironman 70.3 Weltmeisterschaft zu qualifizieren. Dafür werde ich am 13. Juli 2025 beim Ironman 70.3 in Luxemburg an den Start gehen. Beim diesjährigen City Triathlon möchte ich über die Olympische Distanz mindestens einen Platz unter den Top 5 erreichen – ein ehrgeiziges Ziel, das mich zusätzlich motiviert.



ultraSPORTS

 GERMAN SPORTS NUTRITION SINCE 1995



ultraSPORTS

Offizieller Nutritionpartner
des Frankfurt City Triathlon



Vor, während und nach der Belastung –
der Nummer 1 Geheimtipp erfolgreicher Triathleten.
Nutze diesen Code für deinen nächsten Einkauf auf

www.ultrasports.com

* Code kann pro Person einmalig bis 31.10.2025 eingelöst werden.
Nicht anwendbar auf Bücher, Testpakete und bereits reduzierte Ware.
So lange Vorrat reicht. Änderungen vorbehalten.

Tipps und Tricks von ultraSPORTS

Mehr Power durch Mitochondrien-Tuning



ultraSPORTS – Unser Sporternährungspartner mit wissenschaftlicher Power begleitet dich mit fundiertem Know-how und individueller Beratung durch die Forschungsgruppe Dr. Feil

Du hast alles gegeben. Und läufst beschwingt durchs Ziel. Willst du dieses Gefühl auch haben, dann brauchst du einen Plan! Neben deinem ausgetüftelten Trainingsplan kannst du über eine gezielte Ernährungssteuerung entscheidende Potenziale aktivieren. Und wie? Das Schlüsselwort heißt Mitochondrien-Tuning.

Das Geheimnis liegt in deinen Zellen

Deine Mitochondrien sind die Kraftwerke deiner Körperzellen. Sie kommen in jeder Körperzelle vor, auch in deiner Muskulatur. Je mehr davon aktiv sind, desto besser läuft's – im wahrsten Sinne des Wortes. Denn: Mehr Mitochondrien = mehr Fettverbrennung = mehr Energie im entscheidenden Moment = weniger Abhängigkeit von deinen begrenzten Kohlenhydratspeichern.

So bringst du deine Leistung auf ein neues Level

Ab vier Wochen vor dem Wettkampf kannst du mit gezielten Reizen den Mitochondrien-Turbo zünden – ergänzend zu deinem Training. Hier sind wissenschaftlich fundierte Ansätze, die du sofort umsetzen kannst:

- **Train Low-Einheiten:** Trainiere gelegentlich nüchtern oder mit geringem Glykogenvorrat – das stimuliert die Mitochondrien-Bildung.
- **Eat Low nach dem Training:** Zwei Mal pro Woche auf Kohlenhydrate nach dem Training verzichten. Stattdessen Gemüse, Salat, gesunde Fette und hochwertiges Protein essen.
- **Kaffeejoker clever nutzen:** Ein doppelter Espresso vor dem Training kann zusätzliche Effekte freisetzen.
- **Hypoxiereize setzen:** Kurze Lauf- oder Tauchphasen mit Luftanhalten (3–5 Wiederholungen à 15–20 Sekunden).
- **Kälte & Hitze kombinieren:** Saunagänge mit abschließendem Kaltwasserbad regen die Mitochondrien-Neubildung an.

Das Ziel: Stärker finishen

Mit dieser Strategie performst du effizienter, baust deine Fettstoffwechselkapazität aus – und hast am Ende noch Kraft für den Zielsprint. Denn wer seine Mitochondrien richtig vorbereitet, performt nicht nur länger, sondern auch stärker.

ultraSPORTS begleitet dich als offizieller Ernährungspartner des Frankfurt City Triathlons nicht nur mit Verpflegung auf der Strecke und im Ziel, sondern auch mit fundiertem Know-how aus der **Forschungsgruppe Dr. Feil**. Für dich. Für dein Finish.

TIPP: Noch mehr Infos zu diesem Thema und einer effektiven Ernährungsstrategie

Willst du noch mehr darüber wissen, dann schau bei **ultraSPORTS auf der Triathlon Expo** vorbei. Das Messteam steht dir mit geballtem Wissen rund um die richtige Trainings-, Wettkampf- und Regenerationsernährung zur Verfügung! Inklusive Shoppingmöglichkeit!

Wenn du dich tiefgreifender mit dem Thema befassen möchtest: Buchempfehlung der Forschungsgruppe Dr. Feil „Die F-AS-T-Formel – Was erfolgreiche Sportler anders machen“





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 Frankfurt City Triathlon 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

Auch in 2025 ist der HöSV wieder als Helfer des FCT dabei

Die fleißigen Helfer des Höchster Schwimmverein 1893 e.V. (HöSV) werden auch in 2025 den Frankfurt City Triathlon und die Athleten als Helfer unterstützen. Ihr Einsatz ist auf der Radstrecke in Richtung Schwanheim sowie ab der Schwanheimer Brücke in Richtung Griesheim. Eine weitere Helfergruppe wird auf der Laufstrecke an der Hauptwache aktiv sein.

Auf dem Gelände des HöSV findet am Samstag, 23.08.2025 die 16. Austragung des Nieder Kindertriathlon für die Jahrgänge 2010 bis 2019 (Altersklassen Jugend B und Schüler/-innen A, B, C und D) statt. In Zusammenarbeit mit dem Veranstalter VFT-HöSV 1893 e.V. hoffen wir auf große Beteiligung

Hubertus Kraus

Abt.-Leiter Triathlon des Höchster Schwimmverein 1893 e.V.



16. Nieder Kindertriathlon

Du kannst schwimmen, Rad fahren und laufen und hast jede Menge Spaß dabei!
Dann bist du bei uns richtig! Mach mit!

Am Samstag, dem 23. August 2025 in Frankfurt-Höchst.

Start ist ab 09:00 Uhr

Teilnehmen können alle Kinder der Jahrgänge 2010 bis 2019.
Folgende Strecken sind dabei zu meistern:

Jahrgang	Schwimmen	Radfahren	Laufen
2010/2011	200m	~10 km	1600m
2012/2013	200m	~10km	1600m
2014/2015	100m	~5km	800m
2016/2017	50m	~2,5km	400m
2018/2019	50m		400m

Wir freuen uns auch auf Kinder mit Behinderung.
(Klärung von Unterstützungsbedarf in vorheriger Absprache)

Im Ziel erhält jeder Teilnehmer eine Medaille.
Außerdem gibt es tolle Sachpreise für die Schnellsten jeder Altersklasse.

Weitere Informationen findest du unter: www.vft-hoesv.de





Tipps und Tricks von der DLRG OV Langen

Die meisten gehen wortlos unter



Jedes Jahr ertrinken in Deutschland viel zu viele Menschen. Allein im letzten Jahr waren es 411 Menschen, darunter 14 Kinder. Gefahren im und am Wasser werden oft unterschätzt: Daher sei immer achtsam im und am Wasser - vor allem mit Kindern - und halte dich an unsere Sicherheitstipps.



Warum ertrinken Menschen?

Unzureichende Aufsicht

Kinder müssen in der Nähe von Wasser immer beaufsichtigt werden, um Unfälle zu vermeiden. Deshalb appellieren wir an alle Eltern, vor allem von Nichtschwimmern – Passt immer auf Eure Kinder im und auch am Wasser auf und seit immer in der Nähe. Schwimmflügel, aufblasbare Schwimmtiere, Luftmatratzen etc. bieten KEINEN sicheren Schutz vor dem Ertrinken!

Mangelnde Schwimmfähigkeiten

Schwimmen lernen ist der Beste Schutz gegen das Ertrinken! Ein Mensch kann erst richtig schwimmen, wenn er mindestens die Anforderungen des deutschen Schwimmabzeichens Bronze erfüllen kann.

Unachtsamkeit

Viele Menschen ertrinken, weil sie beim Schwimmen oder in der Nähe von Gewässern unvorsichtig sind oder ihre Fähigkeiten im Wasser überschätzen.

Alkoholkonsum

Der Konsum von Alkohol beeinträchtigt das Urteilsvermögen sowie die Selbsteinschätzung. Das erhöht das Risiko, im Wasser in Schwierigkeiten zu geraten.

Unerwartete Strömungen

In Flüssen oder im Meer können Strömungen sehr stark sein. Dadurch können selbst erfahrene, gute Schwimmer in Gefahr geraten.

Daran kannst Du Ertrinkende erkennen:

Anders als in Filmen dargestellt, gehen die meisten Wortlos unter. Daran kannst Du Ertrinkende erkennen:

- Die Person liegt nicht auf der Wasseroberfläche, sondern „steht“ senkrecht im Wasser. Arm- und Beinbewegungen wirken dabei unkontrolliert und es kann aussehen, als würden sie schwimmen, ohne vorwärts zu kommen.
- Der Kopf ist nach hinten gebeugt, die Augen oft weit aufgerissen, während sich Nase und Mund immer wieder unter Wasser befinden. An der Wasseroberfläche ringen Ertrinkende um Luft, daher gelingt es ihnen meistens nicht, um Hilfe zu rufen.
- Um sich über Wasser zu halten, sind die Arme der ertrinkenden Person meist ausgestreckt und bewegen sich nach unten. Dadurch fehlt der ertrinkenden Person die Kraft zum Winken.

Wenn eine Person im Wasser diese Anzeichen zeigt, rufe laut um Hilfe und mache das Aufsichtspersonal auf Dich aufmerksam. Falls die Badestelle unbeaufsichtigt ist, rufe sofort die 112. Wirf der Person einen Auftriebsgegenstand (Rettungsring, Ast o.ä.) zu. Bringe Dich niemals selbst in Gefahr!

Die DLRG bietet unter Kontaktformular | DLRG e.V. einen Selbsthilfe-Guide an. In diesem bereiten wir Dich auf alle Notfälle vor und zeigen Dir, wie Du Dich im Wasser selbst retten kannst. Du musst nur Deine Mailadresse angeben und wir schicken Dir den Selbsthilfe-Guide elektronisch zu.

Seit vielen Jahren betreuen wir die Groß Veranstaltungen wie FCT, Ironman und die Swimnight. Bei einer Schlechtwetterlage mit Gewitter kommt es zu gefährlichen Situationen für Retter und Teilnehmer.

Wie verhalte ich mich bei Gewitter richtig?

Die Angst, von einem Blitzschlag getroffen zu werden, ist nicht unbegründet. Immerhin werden jedes Jahr allein in Deutschland ca. 200 Menschen von einem Blitz getroffen. Laut „Deutschlandfunk“ gibt es pro Jahr etwa einen Todesfall.

Wichtig zu wissen: Nicht nur die Stelle, an der der Blitz einschlägt, ist von seiner Wirkung betroffen. Das elektrische Feld breitet sich kreisförmig um die Einschlagstelle aus. In welcher Distanz es noch gefährlich ist, hängt von verschiedenen Dingen ab. Im Umkreis von zehn Metern besteht noch eine große Gefahr, selbst 30 Meter Abstand zum Blitzeinschlag können noch gefährlich sein.

1. Verhaltensregel Nr.1 bei Gewitter: Rechtzeitig Schutz suchen

Als erstes gilt: Suche Dir einen geeigneten Unterschlupf, wenn Du draußen unterwegs bist und Donnergrollen hörst. Bleibe dort bis das Gewitter aufhört.

Gebäude mit Blitzableiter sind besonders gut geeignet, sie bieten einen guten Schutz vor Blitzeinschlägen. Sicher sind zudem Häuser mit geschlossenen Türen und Fenstern sowie Autos. Hier solltest Du allerdings darauf achten, dass Du eine Ganzmetall-Karosserie hast. Autos mit Glasfaser-Karosserie (z.B. Cabriolets) eignen sich nicht. Natürlich ist es in einer Stadt wesentlich einfacher Schutz zu finden, als beim Wandern im Wald. Dort findet man gegebenenfalls eine Schutzhütte. Offene Unterstände sind allerdings unsicher. Besser geeignet wäre eine große Höhle. Zelte schützen nicht vor Blitzen.

2. Die richtige Haltung im Freien

Solltest Du keinen Unterschlupf finden, gilt es, ausreichend Abstand zu anderen Personen zu halten. Mindestens einen Meter, besser aber drei Meter, rät der Verband der Elektrotechnik Elektronik Informationstechnik (VDE). So soll vermieden werden, dass die elektrische Spannung im Falle eines Blitzeinschlags von einer Person zu anderen überspringt.

Auch sehr wichtig in diesem Zusammenhang: Lege Dich im Freien nie flach auf den Boden, wenn ein Gewitter aufzieht. Dies kann lebensgefährlich sein.

Gehe besser in die Hocke und stelle beide Füße zusammen. Im Boden wird Strom nämlich gut weitergeleitet - die sogenannte Schrittspannung kann einem dabei gefährlich werden. Berührt man mit den Füßen zwei Punkte mit unterschiedlichem Potential, fließt Strom von einem Bein zum anderen. Bei Bodenkontakt mit geschlossenen Füßen ist die Gefahr deutlich geringer.

Aus dem selben Grund empfehlen Experten auch, sich hüpfend und mit geschlossenen Beinen zu bewegen, wenn man im Gewitter noch den Standort wechseln muss.

3. Abstand zu Bäumen halten

Außerdem solltest Du Dich von Bäumen fernhalten, auch von Buchen, obwohl eine alte Redewendung behauptet, Eichen solle man weichen und Buchen solle man suchen. „Bäume bieten keinen Schutz bei Gewitter“, mahnt Blitzschutzexperte Thomas Raphael von der Geschäftsstelle des Ausschusses für Blitzschutz und Blitzforschung des VDE. Besonders alleinstehende Bäume sind gefährdet, vom Blitzeinschlag betroffen zu sein. Auch hier gilt mind. drei Meter Entfernung zu Bäumen und ihren Ästen halten. Mitten in einem geschlossenen Wald kann das schwierig sein. Wer draußen unterwegs ist, sollte auf das Wetter achten und bei Gewittergefahr frühzeitig umkehren oder Schutz suchen.

4. Raus aus dem Wasser (auch mit den Füßen)!

Solltest Du gerade im Freibad oder am See sein, ist das oberste Gebot: Raus aus dem Wasser! Auch mit den Füßen! Im Wasser kann Strom besonders gut fließen, es drohen Verbrennungen oder sogar Herzstillstand. Blitzexperte Raphael rät, auch die Uferzone zu verlassen, weil die elektrische Spannung auch auf das Festland überspringen kann.

5. Faustformel für Blitz und Donner

Hört das Gewitter auf, ist Geduld angesagt. „The Weather Channel“ rät hier zur 30-30-Regel: Liegen zwischen Blitz und Donner 30 Sekunden, ist das Gewitter im Normalfall weit genug entfernt. Empfehlenswert ist es allerdings, weitere 30 Minuten zu warten, um sicherzustellen, dass das Gewitter aufgehört hat oder ausreichend weit entfernt ist.



ADAC
Cyclassics
H A M B U R G



**JETZT ANMELDEN
& 10€ SPAREN**
CODE: FCTMEETSACH25

CYCLASSICS FAHREN RADSPORT ERLEBEN

NUTZE DEINE SUPERFORM VOM FRANKFURT CITY TRIATHLON
UND STARTE DURCHIN HAMBURG!

www.cyclassics-hamburg.de

[#cycletheclassic](https://twitter.com/cycletheclassic)

VIEL ERFOLG BEIM FRANKFURT CITY TRIATHLON!



Das Team vom #Radklassiker Eschborn-Frankfurt wünscht euch einen großartigen Wettkampftag, starke Beine, kühlen Kopf und ganz viel Spaß auf der Strecke! Ob persönliche Bestzeit oder einfach nur der Weg ins Ziel – wir feiern eure Leistung!

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 Abonnenten 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