

FRANKFURT CITY TRIATHLON



02.08.2026

Deine „LAST INFOS“

Bitte gründlich durchlesen!





Willkommen in Frankfurt!

Herzlich Willkommen beim

**FRANKFURT
CITY TRIATHLON** 

Schön, dass du mit dabei bist!



Hallo liebe Athletin, lieber Athlet!

Bald ist es soweit, wir hoffen du fühlst dich fit und freust dich schon auf den Wettkampf.

Damit das Veranstaltungswochenende ohne viele Fragen beginnen kann, haben wir die wichtigsten Infos für euch noch einmal zusammengefasst.

Wir freuen uns auf ein unvergessliches Wochenende mit dir!

Veranstaltungstag

Sonntag, 02.08.2026

Veranstaltungsorte

Start: Strandbad Langener Waldsee

Achtung: Parken ist am See dieses Jahr nicht möglich!

Ziel: Hauptwache, Roßmarkt in Frankfurt am Main

Anfahrt und Parken:

Langener Waldsee: Der nächste Parkplatz ist auf dem Festplatz in Walldorf. Ausführliche Infos zur Anreise zum See findest du auf der nächsten Seite.

Frankfurt am Main: Parkhaus Hauptwache, Parkhaus Konrad-Adenauer Straße, Parkhaus Alte Oper

Einfahrt bis 6:30 Uhr: Parkhaus Junghofstraße und Parkhaus Goetheplatz, Ausfahrt jeder Zeit möglich.



Anreise zum Strandbad

Samstag, 01.08.2026

Fahrrad:

Je nachdem von wo du kommst, kannst du mit einer letzten Trainingsfahrt zum Strandbad am Langener Waldsee fahren. Von der Startunterlagenausgabe aus (Hauptwache) sind es 16km.

S-Bahn nach:

- Bahnhof Dreieich Buchschlag (6km asphaltiert)
- Station Gateway Garends (7,5km asphaltiert)
- Bahnhof Walldorf (4km asphaltiert)
- Station Langen Flugsicherung (5,5 km gut befestigter Waldweg)

Eine Fahrradmitnahme ist in den Bahnen jederzeit möglich. Von dort aus kann man dann mit dem Rad zum See fahren.

Für den Rückweg kann man am Samstag den Waldseebus (OF-65) nach Dreieich-Buchschlag nutzen. Von hier verkehrt die S-Bahn wieder zurück nach Frankfurt.

Auto

Am Festplatz in Walldorf ist ein Parkplatz eingerichtet. Athlet:innen des FCT parken hier kostenlos. Vom Festplatz sind es nur 5,4km zum Strandbad Langener Waldsee. Dort checkt ihr euer Fahrrad ein und könnt bequem mit dem kostenlosen Shuttlebus vom See wieder zurück zum Festplatz gelangen. Der Shuttlebus ist nur für Athlet:innen nutzbar (bitte Athletenband vorzeigen).

Bitte beachte, dass das Parken oder Halten mit dem Auto am See oder im umliegenden Wald am Samstag nicht möglich ist!

Falsch abgestellte Autos werden abgeschleppt. Es ist am Samstag kein Drop-Off am See möglich. Auch nicht per Uber/Taxi.



Anreise zum Strandbad

Sonntag, 02.08.2026

Fahrrad:

Je nachdem von wo du kommst, kannst du mit einer letzten Trainingsfahrt zum Strandbad am Langener Waldsee fahren.

S-Bahn nach:

- Bahnhof Dreieich Buchschlag (6km asphaltiert)
- Station Gateway Garends (7,5km asphaltiert)
- Bahnhof Walldorf (4km asphaltiert)
- Station Langen Flugsicherung (5,5 km gut befestigter Waldweg)

Eine Fahrradmitnahme ist in den Bahnen jederzeit möglich. Von dort aus kann man dann mit dem Rad zum See fahren.

Shuttlebus

An der Großen Gallusstraße neben der WZ 2 fährt ein kostenloser Shuttlebus. Die Busse nehmen **ausschließlich Athlet:innen (keine Zuschauer) OHNE Fahrrad mit.**

Die Busse verkehren in der Zeit von 04:40 bis 07:45 Uhr von Frankfurt zum Strandbad in Langen. Zusätzlich gibt es zwei Busse, die von Langen wieder in die Innenstadt fahren (z.B. für Staffel-Schwimmer). Genaue Abfahrtszeiten findet ihr im [Zeitplan auf unserer Webseite.](#)



Auto

Am Festplatz in Walldorf ist ein kostenloser Parkplatz eingerichtet. Vom Festplatz sind es 5,4km zum Strandbad Langener Waldsee.

Alternativ ist ein Drop-Off an der Sehringstraße möglich. ACHTUNG: Eine Anfahrt ist am Sonntagmorgen nur von Mörfelden aus kommend möglich, da die B44 bereits ab 4:00 Uhr gesperrt sein wird.

Für die Zufahrt bis zur Sehringstraße muss unbedingt ein Athletenband oder eine Startnummer vorgezeigt werden können!



Zeitplan

Freitag, 31.07.2026

- 12:00 - 22:00 Uhr FCT Food Market (Hauptwache)
- 12:00 - 18:00 Uhr Startunterlagenausgabe (Hauptwache, Frankfurt) **Beutelabgabe ROT**
- 12:00 - 19:00 Uhr Messestände unserer Partner auf der Hauptwache: ultraSPORTS, OPTIMUM, Van Rysel

Samstag, 01.08.2026

- 12:00 - 22:00 Uhr FCT Food Market (Hauptwache)
- 10:00 - 16:00 Uhr Startunterlagenausgabe (Hauptwache, Frankfurt) **Beutelabgabe ROT**
- 12:00 - 18:00 Uhr Messestände unserer Partner auf der Hauptwache: ultraSPORTS, OPTIMUM, Van Rysel
- 10:00 - 18:00 Uhr Messestand von Sailfish am Strandbad in Langen

Sonntag, 02.08.2026

- 09:00 - 18:00 Uhr FCT Food Market auf der Hauptwache
- 09:00 - 16:00 Uhr Messestände unserer Partner auf der Hauptwache: ultraSPORTS, OPTIMUM, Van Rysel
- 09:15 Uhr Siegerehrung Top 3 Jedermann Distanz
- 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 (alle Distanzen außer Jedermann), der Hessenmeister auf der Mitteldistanz, der Stadtmeister und AK Sieger (aller Distanzen außer Swim&Bike) auf der Bühne auf der Hauptwache
- 14:15 - 16:00 Uhr Check-Out Rad in Wechselzone 2 auf dem Rossmarkt für alle Distanzen

Check-In

Samstag:

- 10:00 – 13:45 Uhr Check-In Rad in Langen für Mitteldistanz, Swim&Bike, Jedermann
- 14:15 – 18:00 Uhr Check-In Rad in Langen für Olympisch, Sprint

Sonntag:

- 05:30 – 06:30 Uhr Check-In Rad für Mitteldistanz, Swim&Bike und Jedermann Distanz
- 06:30 – 08:30 Uhr Check-In Rad für Sprint und Olympische Distanz

Beim Check-In wird es zusätzlich einen Bike Service von Flame Rouge geben.





Wettkampfbesprechung

In der Wettkampfbesprechung bekommt ihr nochmal die wichtigsten Hinweise zum Regelwerk sowie relevante Infos zum Rennablauf von uns. Da ihr diese wichtigen Informationen nicht verpassen solltet, bieten wir euch neben einem Online-Dokument auch noch eine Video-Besprechung an.

ihr findet die Wettkampfbesprechung online unter:

www.frankfurt-city-triathlon.de

Wenn euch nach dem Lesen der Wettkampfbesprechung und dem Anschauen des Videos noch Fragen offen bleiben, dann kommt an unserem Info-Zelt auf der Hauptwache vorbei:

Freitag, 12:00 - 18:00 Uhr

Samstag, 10:00 - 18:00 Uhr

Sonntag, 09:00 - 16:00 Uhr

Das aufmerksam Lesen der Wettkampfbesprechung ist Pflicht.



Startunterlagenausgabe

Freitag, 31.07.26 12:00-19:00 Uhr Hauptwache, Frankfurt

Samstag, 01.08.26 10:00-16:00 Uhr Hauptwache, Frankfurt

Bei der Startunterlagenausgabe muss der rote Laufbeutel abgegeben werden!

Denkt ans Vorzeigen eures DTU-Startpass bzw. ITU-Startpass (gilt nur für die Mittel- und Olympische Distanz). Tageslizenzennehmer müssen nichts vorlegen.

Zeigt uns bitte vor Ort euren QR-Code vor und bringt einen Personalausweis + Vollmachten mit, wenn ihr für eure Staffel/ Freunde die Startunterlagen abholen wollt.

Wechselbeutel und Badekappen

Dieses Jahr könnt ihr wieder eure Wechselbeutel und Badekappen aus den Vorjahren wiederverwenden.

WICHTIG ist, dass der Wechselbeutel nicht markiert werden darf.

Damit das funktioniert, sind die Nummern dieses Jahr nicht schwarz, sondern farbig. Die alte Nummer muss also in jeden Fall runter und der Beutel darf darüber hinaus nicht beschriftet sein! Damit wird nicht nur die reibungslose Organisation in der Wechselzone sondern auch die Einhaltung des Regelwerkes der DTU garantiert.

Wer keine Wechselbeutel hat, bekommt diese natürlich weiterhin bei der Startunterlagenausgabe von uns.

Der Wechselbeutel darf nur die aktuelle Startnummer tragen!

Goldene und silberne Badekappen (vom FCT) bleiben in den Top-Startergruppen Pflicht.

Wer bereits eine Badekappe hat, kann die von uns beige packte Kappe bei der Startunterlagenausgabe wieder zurückgeben. Dafür stellen wir euch extra Boxen bereit.

Um Verwechslung zu vermeiden ist das Tragen unserer goldenen/silbernen Badekappe in der Top-Starter Gruppe weiterhin Pflicht!



Dein Eventtag

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

Check-In

Zeiten

05:30 – 06:30 Uhr	Check-In Rad Mitteldistanz, Swim&Bike, Jedermannndistanz
05:30 – 06:30 Uhr	Check-In Rad Olympische Distanz, Sprintdistanz

Für einen entspannten Start ins Rennen empfehlen wir dir dringend dein Rad schon am Samstag in der Zeit von 10:00 - 19:00 Uhr einzuchecken!

Zum Check-In müssen folgende Dinge mitgebracht werden:

Das Fahrrad
Der Helm
Die Startnummer
Der blaue Beutel

Tipp: Bitte schreibt euch eure Startnummer schon VOR dem Rennen zu Hause mit Edding auf die Hand!

Am Rad dürfen keine Gegenstände auf dem Boden liegen. Radschuhe dürfen am Rad eingeklickt sein. Die Startnummer und den Helm müssen mit geöffnetem Kinnriemen in eurem blauen Beutel sein.

Beim Check-In können keine roten Beutel abgegeben werden!

Der rote Laufbeutel muss am Freitag/Samstag bei der Startunterlagenausgabe abgegeben werden.



Wechselbeutel

Deinen **schwarzen Wechselbeutel** mit den After-Race Sachen gibst du am Sonntag morgen am See ab. Du bekommst ihn auf dem Friedrich-Stoltze Platz nach Zieleinlauf wieder. **ACHTUNG: Die Beutel-Rückgabe war in den vergangenen Jahren an einem anderen Ort.**

Der **blaue Beutel** mit den Radsachen wird vor dem Rennen im Beutelnbereich am See abgelegt. Hier kannst du ihn nach dem Schwimmen aufnehmen und nach dem Umziehen in der Drop-Off Zone abgeben. Du bekommst ihn beim Check-Out in der WZ2 wieder.

Der **rote Beutel** muss am Freitag/Samstag, mit den Laufsachen gefüllt, bei der Startunterlagenausgabe abgegeben werden. Du bekommst ihn beim Check-Out in der WZ2 zurück.

Umkleiden und Duschmöglichkeiten

Am Strandbad Langener Waldsee befinden sich für die Staffelteilnehmer:innen ausreichend Duschoptionen. Alle anderen Athlet:innen können in der Innenstadt in den drei umliegenden Fitness First Filialen duschen.

Welche Filiale deine ist, steht auf deiner Startnummer!

Siegerehrung

09:15 Uhr: Jedermann-Siegerehrung Top3

Um 14:10 Uhr ist die Siegerehrung auf der Bühne (Hauptwache)

Geehrt werden die Top 3 Overall aller Distanzen, die Hessenmeister auf der Mitteldistanz, sowie die Stadtmeister und Top 3 der AK's auf der Mitteldistanz, Olympisch, Sprint und Jedermann.

Check-Out WZ2

Sonntag, 02.08.2026 10:00-11:00 Uhr NUR für Jedermann Distanz!

Da sie einen ganz eigenen Wechselbereich haben ist dies möglich. Für alle anderen Distanzen müssen wir erst noch die roten und blauen Beutel zurücksortieren.

Sonntag, 02.08.2026 14:15-16:00 Uhr alle Distanzen

Der Zugang zum Check-Out befindet sich am Beginn der Laufstrecke.



Penalty-Zelt

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. Alle anderen Distanzen bekommen eine automatische Zeitaddition auf ihr Endergebnis.

Wenn Kampfrichter:innen dir im Wettkampf eine blaue oder gelbe Karte gezeigt haben, ist es deine Aufgabe als Athlet:in der Mitteldistanz 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 Zeitstrafen 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

Jedermann Distanz	30 sek.
Sprint Distanz	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.



Allgemeine Hinweise

- Alle Rennen sind für Jedermann offen, sofern keine gesundheitliche Bedenken bestehen.
- Für die Ausrüstung gelten grundsätzlich die Bestimmungen der DTU Sportordnung.
- **Jeder Teilnehmer ist dazu verpflichtet seine Startnummer am Wettkampftag auf dem Handrücken zu haben.** Diesen könnt ihr selbst mit einem wasserfesten Stift beschriften
- Athleten dürfen während des Wettkampfes keine Kommunikationsgeräte wie Mobiltelefone, Smart Watches oder Funkgeräte in einer Art und Weise benutzen die sie vom Wettkampfgeschehen ablenken. Dies beinhaltet u.a. Telefonieren, Senden und Empfangen von Textnachrichten, Abspielen von Musik, Verwendung sozialer Medien sowie Fotografieren. Die Benutzung wird mit Disqualifikation geahndet.“ (Auszug aus der Sportordnung)
Dieses beinhaltet auch Kameras. Davon nicht betroffen sind die gängigen Sportuhren und Radcomputer.
- Bitte keine Wertsachen in die Beutel packen (Verlustgefahr und keine Haftung!).



Schwimmen

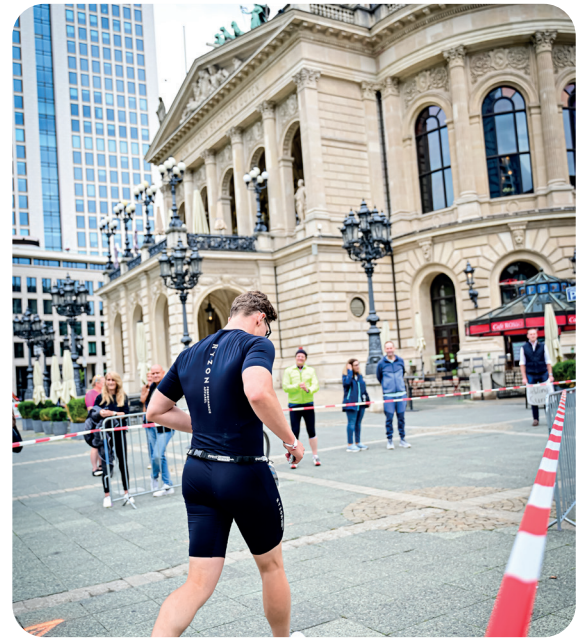
- Ab 22° herrscht ein generelles Neoprenverbot für die Jedermann- und Sprintdistanz (eine Ausnahme gilt für alle ab der AK60). Für die Olympische- und Mitteldistanz liegt die Grenze bei 24,6°! Speedsuits sind auch dann erlaubt.
- Das Tragen der Startnummer unter dem Neoprenanzug ist verboten.
- Umgezogen wird im Zelt und nicht am Rad.
- Der Start erfolgt als Land- und Rolling Start (Ausnahme Topstarter, diese starten gemeinsam aus dem Wasser).

Die Wassertemperatur wird 1 Stunde vor dem Start gemessen!



Radfahren

- Es besteht Windschattenverbot (Bei Missachtung Zeitstrafe durch Addition bzw. Besuch des Penalty Zelts für die Mitteldistanz).
- Die Startnummer muss hinten getragen werden.
- Es besteht Helmpflicht, der Helm muss beim Aufsetzen direkt geschlossen werden und bleibt geschlossen bis zum Abstellen des Rades in der WZ 2 - erst dann darf der Riemen wieder geöffnet werden.
- Der Helm wird in WZ 2 in den Beutel mit der roten Schnur gepackt und nicht am Fahrrad gelassen.
- Das Rad muss bis zur Aufstiegslinie nach der WZ 1 geschoben werden. Erst NACH Überqueren der Aufstiegslinie darf aufgestiegen werden. Vor der WZ 2 muss VOR der Linie abgestiegen werden.
- Es gilt die Straßenverkehrsordnung.



Laufen

- Die Startnummer ist vorne zu tragen.
- Oberkörperkleidung ist Pflicht.
- Umziehen erfolgt im dafür vorgesehenen Zelt.
- Annahme fremder Hilfe führt zur Disqualifikation.
- Es müssen Schuhe getragen werden.

Da **beim Radfahren die Nummer hinten und beim Laufen vorne** getragen werden muss, ist hierfür ein Startnummernband optimal. Wenn du keins zu Hause haben solltest, dann haben wir so etwas auch vor Ort am Infostand (5€ und nur solange der Vorrat reicht).



Gibt es am Infostand für 5€



Verpflegung

- Für alle Mitteldistanzler/Swim&Biker gibt es auf der Radstrecke eine Verpflegungsstelle. Diese befindet sich an der Auffahrt zur Schwanheimer Brücke. Hier wird es Wasser und isotonische Getränke von ultraSPORTS geben. Ausgegeben werden die Getränke in Radflaschen.
- Auf der Laufstrecke befinden sich zwei Verpflegungsstationen. Die erste nach ca. 1km und die zweite nach ca. 3,5 km. Hier gibt es Wasser und isotonische Getränke von UltraSports. Zudem wird es Riegel und Gels von ultraSPORTS, Obst, Salzstangen und Cola geben.
- Ziel: Wasser, Isotonische Getränke von ultraSPORTS, Krombacher alkoholfrei, Apfelsaft der Kelterrei Heil, Obst, Kuchen.
- Radflasche bitte bereits zu Hause füllen!
- Was die Helfer für euch jeweils bereit halten könnt ihr an dem Leibchen erkennen, das sie tragen.
- Zusätzlich zu den regulären Verpflegungspunkten wird es auf der Laufstrecke für alle eine Option geben, einen eigenen wiederbefüllbaren Becher zu nutzen. Ziel dieser Verpflegungsstellen ist es, Ressourcen zu sparen und weniger Einwegbecher zu verbrauchen.
- An jeder Verpflegungstelle (Schwanheimer Brücke, Große Friedberger Straße, Fressgass) gibt es jeweils Toiletten für die Athlet:innen.



**Wieder-
verwendbare
Becher**



#GoGreen Becher gibt es am Infostand für 5€



Cut-off Zeiten

Mitteldistanz und Swim&Bike (Start 6:30)

Schwimmen: 75 Minuten

Rad: Friedensbrücke: 11:30; 4. Runde Schwanheimer Brücke (68km): 12:30 Uhr

Laufen: 14:00 Uhr Zielschluss

Olympische Distanz (Start 9:35)

Schwimmen: 60 Minuten

Rad: Friedensbrücke: 11:30; 2. Runde Schwanheimer Brücke (33km): 12:30 Uhr

Laufen: 14:00 Uhr Zielschluss

Sprint Distanz (Start 9:00)

Schwimmen: 35min

Rad: Friedensbrücke: 11:30; 1. Runde Schwanheimer Brücke (18,5km): 12:30 Uhr

Laufen: 14:00 Uhr Zielschluss

Jedermann Distanz (Start 8:00)

Schwimmen: 20 min

Rad: Friedensbrücke: 09:15

Laufen: 14:00 Uhr Zielschluss





Wo bekomme ich was?

Startunterlagen:	Startunterlagenausgabe (Hauptwache)
Funktionsshirt:	Infopoint - Triathlonmesse (Hauptwache)
Bio-Baumwollshirt:	Infopoint - Triathlonmesse (Hauptwache)
Triathlon BaseCap:	Infopoint - Triathlonmesse (Hauptwache)
Gogreen-Becher:	Infopoint - Triathlonmesse (Hauptwache)
Startnummernband:	Infopoint - Triathlonmesse (Hauptwache)
Medaille:	Athletengarten
Medaillengravur:	Athletengarten





Viel Spaß beim Rennen!

FRANKFURT CITY TRIATHLON

