

**2. August
2026**



Frankfurt **CITY** TRIATHLON





Inhalt

Grußwort Diana Stolz	5
Grußwort Mike Josef	7
Die Distanzen	8
Zeitplan	9
Die Strecken	10
Radstrecke	10
Schwimmstrecke	11
Laufstrecke	11
Wichtige Informationen zum Rennablauf	12
Detailed information about the race	14
Was befestige ich wo?	17
Anfahrt am Renntag zum See	18
Anfahrt zum Check-In am Samstag	19
Verkehrshinweise	19
Die Wechselzone 1	21
Übersichtsplan Stadtmitte und Laufstrecke	21
Beutelbereich Wechselzone 1	22
Beutelbereich Wechselzone 2	23
Übersicht Wechselzone 2	24
Die Wechselbeutel	25
Penalty-Zelt	26
Radauf- und Radabstieg	27
Deine Checkliste	28
Die vierte Disziplin, das Wechseln	29
Checkliste für Newbies	30
Staffelinfos	33
Sieger/ Siegerinnen der letzten Jahre	34
Swim&Bike FAQ's	35
Unser Newcomer-Team	36
Partnerhotel	38
sailfish - Bereit fürs Freiwasser? 3 Tipps für den richtigen Neo	39
Unsere Geburtstagskinder	40
Frankfurt Hero	40
OPTIMUM Augenoptik	41
Mehr als Muskeln: Warum dein Bindegewebe Aufmerksamkeit verdient	43
Unsere Helfergruppen	45
Eintracht Frankfurt	46
Höchster Schwimmverein 1893 e.V.	47
17. Nieder Kindertriathlon	47
Tipps und Tricks von der DLRG OV Langen	48
Eschborn-Frankfurt - Der Radklassiker	50





Grußwort Diana Stolz

Hessische Sportministerin und Schirmherrin



Quelle: Hessisches Ministerium für Familie,
Senioren, Sport, Gesundheit und Pflege / HMFG

Sehr geehrte Damen und Herren,
liebe Sportlerinnen und Sportler,

als Schirmherrin des Frankfurt City Triathlons freue ich mich sehr, Sie zu dieser besonderen Veranstaltung begrüßen zu dürfen. Der Frankfurt City Triathlon ist längst ein Aushängeschild des Sportlandes Hessen. Er verbindet sportliche Höchstleistungen mit Gemeinschaft, Fairness und Begeisterung – Werte, die den Sport weit über den Wettkampf hinaus auszeichnen.

Wer heute auf den Sport in Hessen blickt, kann eine beeindruckende Entwicklung beobachten: Rund 2,3 Millionen Menschen sind Mitglied in einem hessischen Sportverein – so viele wie nie zuvor. Das zeigt, welche Kraft der Sport für unsere Gesellschaft entfaltet.

Und diese Entwicklung fällt in eine Zeit, in der auch das Land ein klares Zeichen setzt: Hessen investiert so viel in den Sport wie niemals zuvor – ein Rekord für den Sport. Mit diesen Rekordinvestitionen stärken wir Vereine, fördern das Ehrenamt und schaffen moderne Sportstätten. So treffen zwei Rekorde aufeinander: So viele Menschen wie nie im organisierten Sport – und die größte Unterstützung, die der Sport in Hessen je erfahren hat. Das ist ein starkes Signal für die Zukunft unseres Sportlandes Hessen.

Mein herzlicher Dank gilt allen Organisatorinnen und Organisatoren sowie den vielen ehrenamtlichen Helferinnen und Helfern. Ich wünsche allen Athletinnen und Athleten viel Erfolg, persönliche Bestleistungen und einen unvergesslichen Wettkampftag.

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,

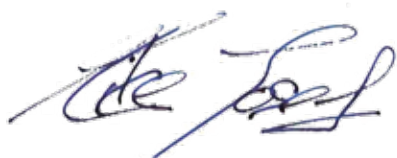
ich freue mich sehr, Sie als Oberbürgermeister der Stadt Frankfurt am Main zum diesjährigen Frankfurt City Triathlon in unserer Sportstadt begrüßen zu dürfen.

Der Triathlon steht wie kaum eine andere Sportart für Ausdauer, Entschlossenheit und Vielseitigkeit. Schwimmen, Radfahren und Laufen verlangen den Athletinnen und Athleten körperlich wie mental alles ab und machen diesen Wettkampf zu einer besonderen sportlichen Herausforderung.

Auch in diesem Jahr erwartet die Teilnehmerinnen und Teilnehmer eine attraktive Strecke, die vom Langener Waldsee bis in das Herz unserer Mainmetropole führt. Die Verbindung aus sportlichem Wettbewerb, eindrucksvoller Stadtkulisse und der besonderen Atmosphäre entlang der Strecke macht den Frankfurt City Triathlon zu einem herausragenden Erlebnis für Sportlerinnen und Sportler sowie für die zahlreichen Zuschauerinnen und Zuschauer an der Strecke und im Zieleinlauf.

Mein besonderer Dank gilt der Eventpower GmbH, den vielen ehrenamtlichen Helferinnen und Helfern, den Einsatzkräften, Partnern und Sponsoren. Mit ihrem großen Engagement tragen sie maßgeblich dazu bei, dass diese Veranstaltung Jahr für Jahr erfolgreich durchgeführt werden kann, Menschen zusammenbringt und unsere Stadt belebt.

Allen Athletinnen und Athleten wünsche ich faire Wettkämpfe, viel Erfolg und persönliche Bestleistungen. Genießen Sie die einzigartige Atmosphäre entlang der Strecke und erleben Sie Frankfurt am Main von seiner sportlichen Seite.

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

Ihr
Mike Josef
Oberbürgermeister



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

Die Mitteldistanz ist die letzte Instanz vor der Langdistanz und die längste Strecke beim Frankfurt City Triathlon. Hier wird den Athlet:innen einiges ab verlangt.

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.

Zeitplan

Freitag, 31.07.2026

12:00 - 22:00 Uhr	FCT Food Market auf der Hauptwache
12:00 - 19:00 Uhr	Startunterlagenausgabe (Hauptwache) Beutelabgabe ROT
12:00 - 19:00 Uhr	Messe-Stände unserer Partner von: ultraSPORTS, OPTIMUM Augenoptik, Van Rysel (Hauptwache, Stadtmitte)

Samstag, 01.08.2026

10:00 - 16:00 Uhr	Startunterlagenausgabe (Hauptwache) Beutelabgabe ROT
10:00 - 16:00 Uhr	Messe-Stände unserer Partner von: ultraSPORTS, OPTIMUM Augenoptik, Van Rysel (Hauptwache, Stadtmitte)
12:00 - 22:00 Uhr	FCT Food Market auf der Hauptwache

Check-In

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

Ebenfalls beim Check-In am Samstags: Messe-Stand von Sailfish und Bike Service von Flamme Rouge

Sonntag, 02.08.2026

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
05:30 - 08:30 Uhr	Bike Service von Flamme Rouge

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

09:00 - 18:00 Uhr	FCT Food Market 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, der 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

Badekappen und Wechselbeutel aus den Vorjahren dürfen wiederverwendet werden.

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

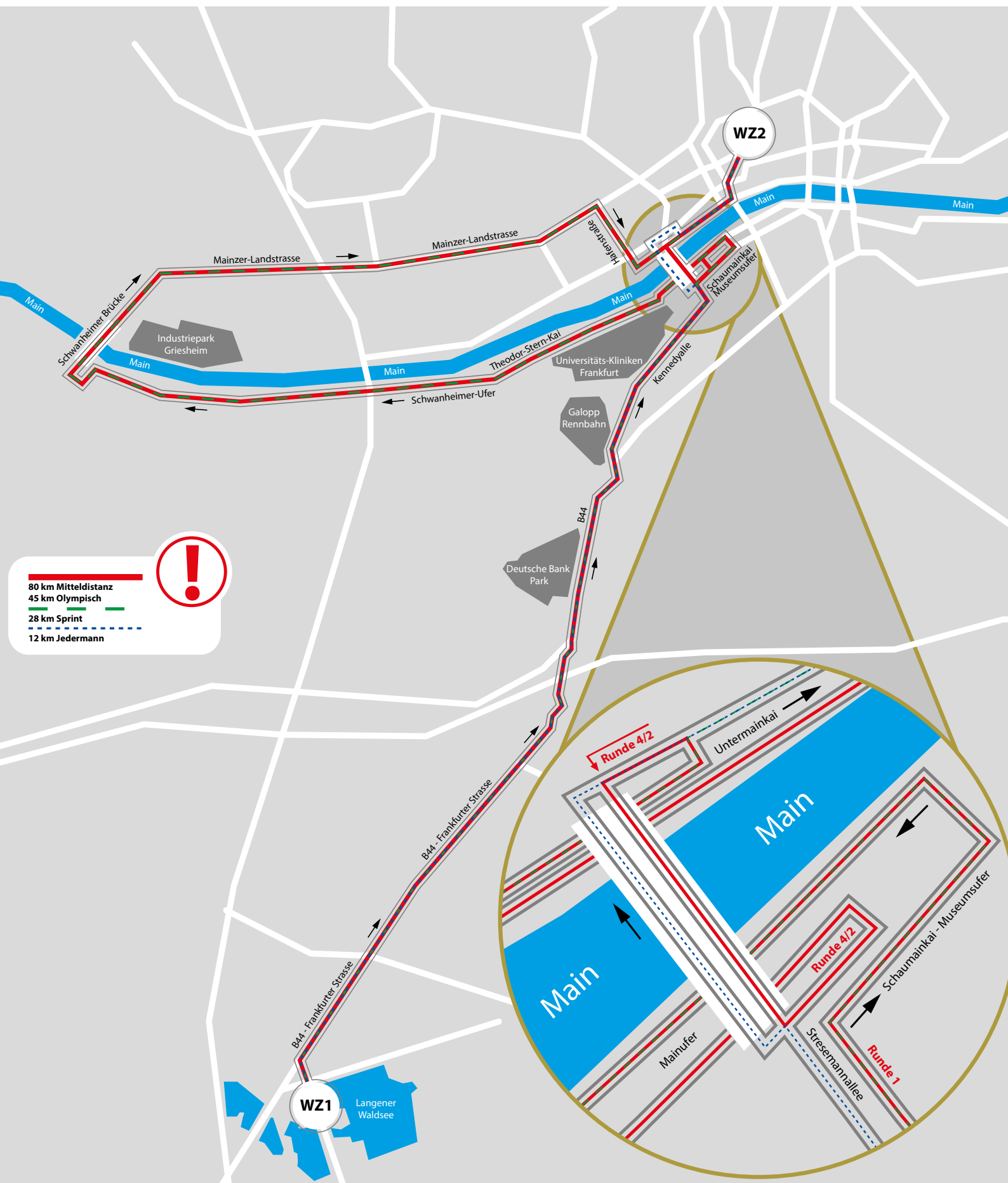
Alle anderen können ihre Kappe an der Startunterlagenausgabe zurückgeben um eine eigene zu nutzen.

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

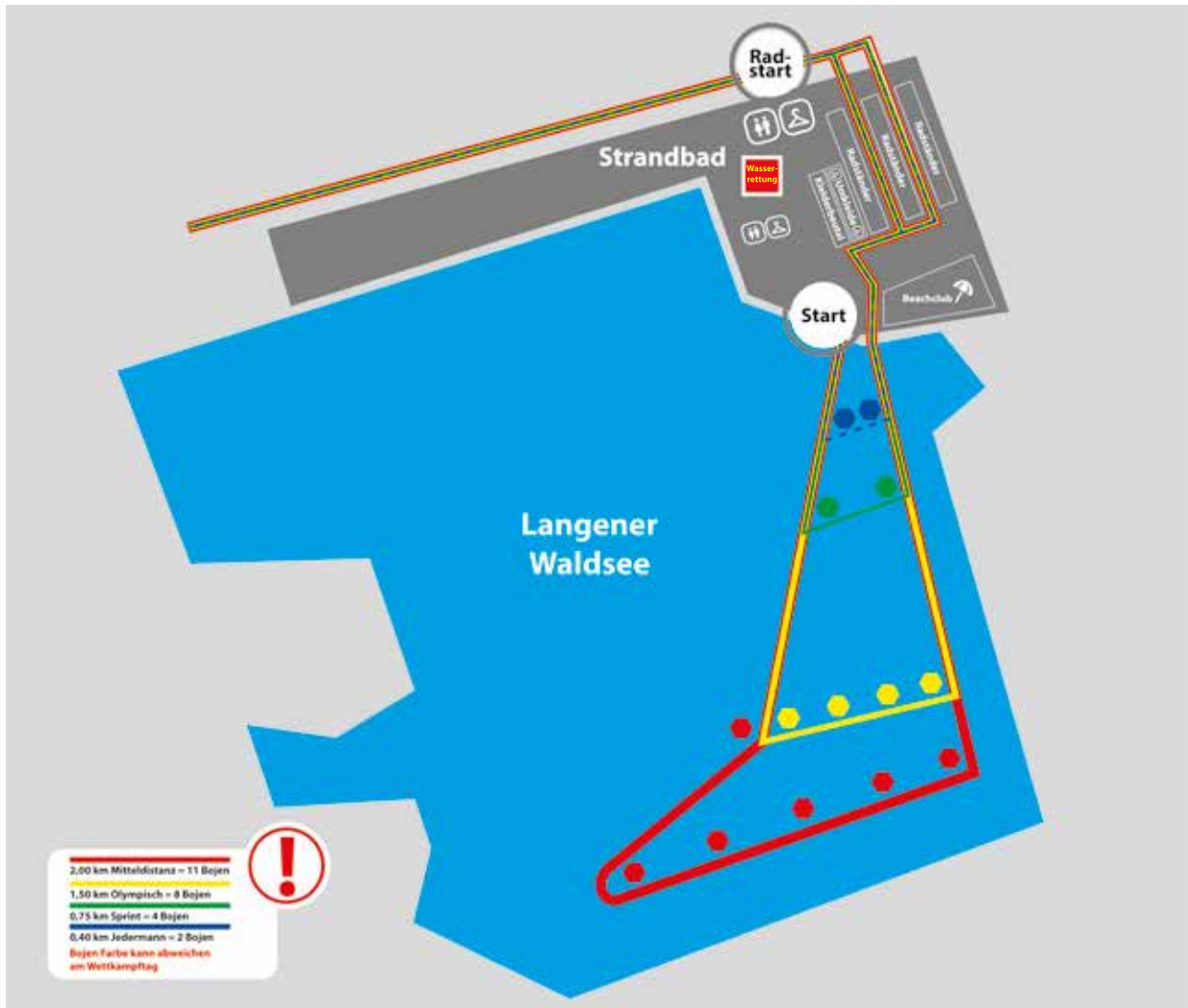
Es sind nur Beutel vom FCT mit der richtigen Kordelfarbe zulässig.



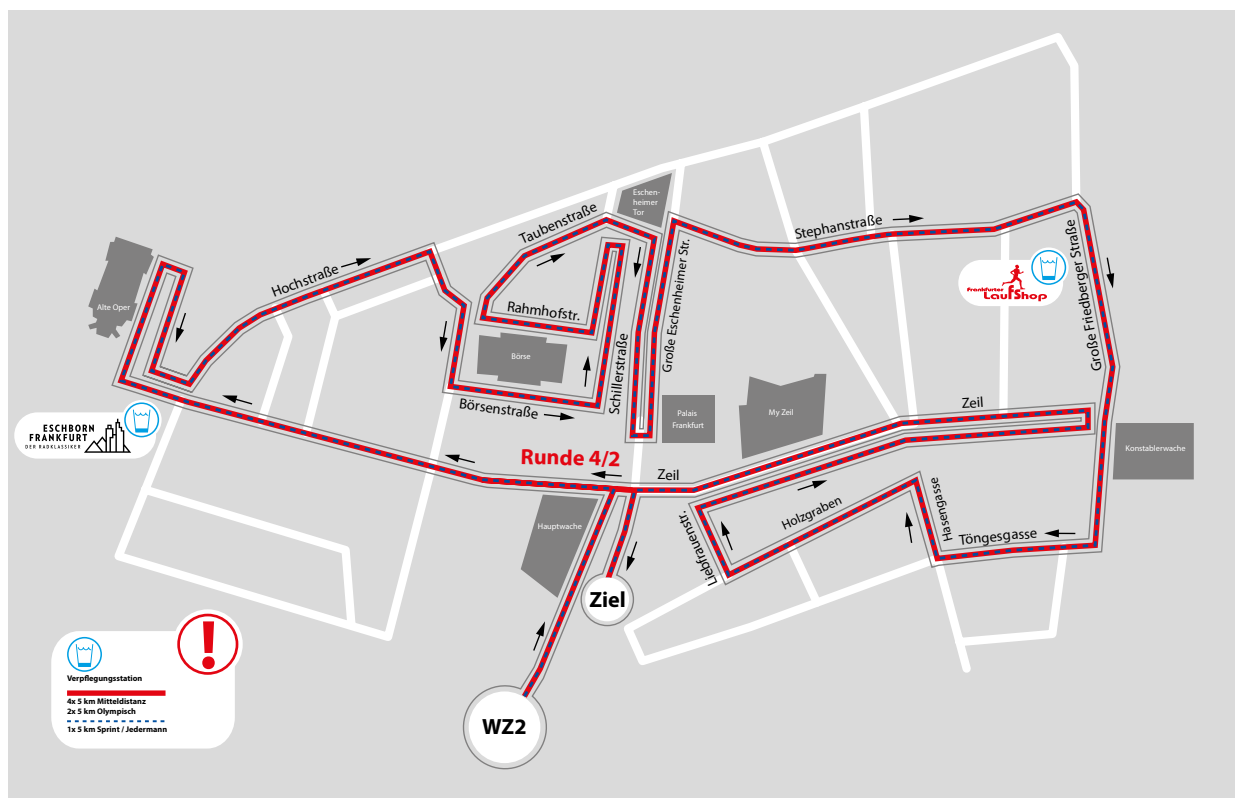
Radstrecke



Schwimmstrecke



Laufstrecke





Wichtige Informationen zum Rennablauf



Startunterlagen

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

Freitag, 31.07.2026: 12:00 - 19:00 Uhr

Samstag, 01.08.2026: 10:00 - 16:00 Uhr

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

Neben der Startunterlagenausgabe findet ihr am Freitag bis Sonntag einige Stände unserer Partner.

Rad Check-In

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

Samstag, 01.08.2026:

10:00 – 13:45 Uhr: Mitteldistanz, Swim&Bike, Jedermann

14:15 – 18:00 Uhr: Olympisch, Sprint

Sonntag, 02.08.2026:

5:30 – 6:30 Uhr Mitteldistanz, Swim&Bike, Jedermann

06:30 – 08:30 Uhr Olympisch, Sprint

Mitbringen zum Check-In müsst ihr folgende Dinge: Das Fahrrad mit Nummernaufklebern, euren Helm, die Startnummer und den blauen Beutel. Die Wechselzone wird durchgehend von einer Sicherheitsfirma bewacht. Dieses Jahr gibt es einen Bike Service von Flamme Rouge 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 durchzulesen.

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.

Jedermann- und Sprint-Distanz:

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

Olympische und Mitteldistanz:

Die Top 100 Gruppe (silberne Badekappen/ Olympisch & goldene Badekappen Mitteldistanz) startet gemeinsam. Kurz danach werden die anderen Athlet:innen der jeweiligen Distanz per Rolling Start ins Wasser geschickt.

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 beim Check-In dort platzieren. Der Neo darf vom Schwimmziel bis zum Wechselbereich max. bis zur Hüfte heruntergezogen werden. Hinter der Umkleide 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 im blauen Beutel sein und darf erst im Wechselbereich 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 Wechselbereich angezogen werden. **Fahrradpumpen bitte mit der Startnummer beschriften und in die dafür vorgesehene Box (direkt bei der Abgabe der schwarzen Beutel) 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 abgegeben. Sonntag ist keine rote Beutelabgabe in der WZ1 möglich!** Die Athlet:innen schieben ihr Rad durch die Wechselzone 2 bis ein Helfer ihnen eine Stange zuweist, an der sie ihr Rad selbst vorwärts am Sattel einhängen. Helm auflassen und NICHT vor Abstellen des Rads öffnen. Am Rad nichts ablegen! Ausnahme: Eingeklickte Schuhe bleiben am Rad. Weiter zum Beutelständer laufen, roten Laufbeutel aufnehmen und im Zelt umziehen. Alle Radutensilien, sowie den Helm in dem roten Beutel verstauen und in der Drop-Off Zone ablegen.

Zieleinlauf

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

Zeitmessung

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

Cut-Off-Zeiten

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

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

Olympische Distanz: Start: 9:35 Uhr

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

Sprint-Distanz: Start: 9:00 Uhr

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

Jedermann-Distanz: Start: 8:00 Uhr

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

Penalty Zeit

Für die Mitteldistanz wird es laut DTU-Sportordnung ein Penalty Zelt für vergebene Zeitstrafen geben. Dieses steht auf der Laufstrecke bei der IHK (ca. 1,7km). Wer von einem Kampfrichter auf der 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 26.

Verpflegung

Bitte denkt daran, die Radflaschen vor dem Rennen bereits zu Hause befüllen! Auf der Radstrecke gibt es eine Verpflegungsstation für die Mitteldistanz/ Swim&Bike. Diese befindet sich an der Auffahrt zur Schwanheimer Brücke. Es werden Wasser und ultraSPORTS 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 (schwarz)

Dieser Beutel ist der Bekleidungsbeutel für nach dem Rennen. Der Beutel wird am Sonntag in der Wechselzone 1 am LKW abgegeben. Nach dem Wettkampf steht er auf dem Friedrich Stoltze Platz in Frankfurt 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 geliehenen 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 75,-€ (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.

FCT Food Market

Eine kleine Auswahl an Street-Food Ständen findet ihr auf der Hauptwache:

Freitag, 31.07.2026	12:00 - 22:00 Uhr
Samstag, 01.08.2026:	12:00 - 22:00 Uhr
Sonntag, 02.08.2026:	09:00 - 18:00 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 35.





Detailed information about the race



Bib number

You can get your bib number at the „Hauptwache“ in Frankfurt at following times:

Friday, 07/31/2026: 12.00pm - 7.00pm

Saturday, 08/01/2026: 10.00am - 4.00pm

You need 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 (08/01/2026) at following times:

10.00am – 1.45pm middle distance, swim&bike, short distance

2.15pm – 6.00pm olympic distance, sprint

And on Sunday (08/02/2026) at following times:

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

6.30am - 8.30am olympic distance

Please bring following items for the check-in: Your bike, your helmet, your bib number and the blue race bag!

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 transition 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 blue bag zone 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.) 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 time 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 and silver 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 next to the IHK. Every athlete at the middle distance who gets a time penalty needs to wait there for the given time. 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 euros. If there is any reason you cannot return the transponder chip after the race, you can send it by post to the address of the event-organiser.

Food and Drink

Please fill up your drinking bottle before the race!

There will be 2 supply points on the running course and one on the bike course only for the middle distance/swim&bike. 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 a truck in transition zone 1 before the race and get it back at Friedrich Stoltze Platz in Frankfurt. **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.

FCT Food-Market

There will be a small food market at Hauptwache near the finish line at following times:

Friday, 07/31/2026: 12.00pm - 10.00pm

Saturday, 08/01/2026: 12.00pm - 10.00pm

Sunday, 08/02/2026: 9.00am - 6.00pm

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 clubs nearby. You'll find the exact address at your bib number.

Relay Race

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

Swim&Bike

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





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 Chip bitte am linken Bein über dem Knöchel befestigen! So stört der Chip nicht beim Fahrradfahren, da sich die Kette rechts befindet. Die Zeitmessung funktioniert nur, wenn der Chip am Fußgelenk ist!

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.





Anfahrt am Renntag zum See



Bus

Vor der Wechselzone 2 (Große Gallusstraße) in Frankfurt fährt ein Athletenshuttle an das Langener Strandbad. Alle Teilnehmer:innen können diesen Bus kostenfrei nutzen. **Der Shuttle fährt in der Zeit von 04:40 - 05:25 Uhr / 05:50 - 06:35 Uhr / 07:00 - 07:45 Uhr etwa im 5 bis 10 Minuten Takt.** Von der Haltestelle in Langen sind es noch ca. 15 min zu Fuß zum Start.

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



Taxi

Wer es komfortabel möchte, kann natürlich morgens mit dem Taxi/Uber zum Langener Strandbad fahren. Das Taxi kann euch bis zur Sehringstraße bringen. Von dort aus müsst ihr nochmal 15 Minuten zu Fuß einplanen.

Bitte beachtet, dass die direkte Zufahrt von Frankfurt zum Strandbad Langen bereits ab 04:00 Uhr nicht mehr möglich ist. Eine Anfahrt ist dann nur über Mörfelden möglich. Eventuell das auch dem Taxifahrer mitteilen. Die Zufahrt ist ausschließlich für Athlet:innen mit Startnummer oder Athletenband erlaubt.



Auto

Am Langener Strandbad gibt es eine Drop-Off Zone an der Sehringstraße. Hier können eure Angehörigen euch absetzen. Parken oder längeres Halten ist dort nicht erlaubt! Alternativ könnt ihr das Auto kostenfrei in Walldorf auf dem Festplatz parken. Um das Auto wieder abzuholen könnt ihr nach dem Rennen von der Innenstadt aus mit der S-Bahn (S7) nach Walldorf (Hess) fahren.

Bitte beachtet, dass die direkte Zufahrt von Frankfurt zum Strandbad Langen bereits ab 04:00 Uhr nicht mehr möglich ist. Eine Anfahrt ist dann nur über Mörfelden möglich. Die Zufahrt ist ausschließlich für Athlet:innen mit Startnummer oder Athletenband erlaubt.



Bahn

Zusätzlich zum Shuttlebus gibt es verschiedene Möglichkeiten mit der S-Bahn anzureisen:

Bahnhof Dreieich Buchschlag (6km asphaltiert über die L3262 auf die B44 Richtung Walldorf)
Station Gateway Garends (7,5km asphaltiert parallel zur A6, über Kirchschneise auf B44)
Bahnhof Walldorf (4km asphaltiert entlang der Jourdanallee auf die B44)
Station Langen Flugsicherung (5,5 km gut befestigter Waldweg)

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



Fahrrad

Ohne Stress zum Langener Waldsee gelangen und sich gleich noch mit aufwärmen? Dann fahr doch mit dem Fahrrad zum Strandbad. Früh morgens ist es kein Problem neben dem Straßenverkehr zum See zu fahren.

Ein weiterer Vorteil ist, dass man sein Auto später nicht mehr irgendwo abholen muss. Von der Innenstadt aus sind es nur ca. 12km bis zum See.

Shuttlebus am Sonntag

Start: Deutsche Bank/Große Gallusstraße, Frankfurt

04:40 - 05:25 Uhr	Shuttle zum Langener Strandbad etwa im 10min Takt
05:50 - 06:35 Uhr	Shuttle zum Langener Strandbad etwa im 10min Takt
07:00 - 07:45 Uhr	Shuttle zum Langener Strandbad etwa im 10min Takt

Bei allen oben genannten Fahrten ist keine Fahrradmitnahme möglich!

Sonderfahrten

Start: B44/Sehringstraße Langen

09:00 Uhr 1 Fahrzeug von der Sehringstraße zur Alten Oper, Innenstadt Frankfurt

Start: Langener Waldsee (Strandbad)

11:45 Uhr 1 Fahrzeug vom Langener Strandbad zur Alten Oper, Innenstadt Frankfurt

Anfahrt zum Check-In am Samstag



Bahn

Von Frankfurt aus gibt es verschiedene Möglichkeiten mit der S-Bahn zum Check-In zu reisen:

Bahnhof Dreieich Buchschlag (6km asphaltiert über die L3262 auf die B44 Richtung Walldorf)
 Station Gateway Garends (7,5km asphaltiert parallel zur A6, über Kirchschneise auf B44)
 Bahnhof Walldorf (4km asphaltiert entlang der Jourdanallee auf die B44)
 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. Der Zustieg zum Waldseebus ist am Eingang zum Strandbad oder Langen Kiesgrube/Sehring. 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.



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 fährt nur in eine Richtung vom See an den Festplatz und ist ausschließlich für Athlet:innen bestimmt. Eine Fahrradmitnahme ist leider nicht möglich. Der Bus fährt in der Zeit zwischen 10:30 - 19:00 Uhr im 10-Minuten-Takt.



Fahrrad

Ohne Stress zum Langener Waldsee gelangen und gleich noch eine letzte Trainingsfahrt? Dann fahr doch mit dem Fahrrad zum Strandbad. Für den Rückweg kann man den Waldseebus (OF-65) nach Dreieich-Buchschlag nutzen. Von hier aus fährt dann die S-Bahn zurück nach Frankfurt.

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

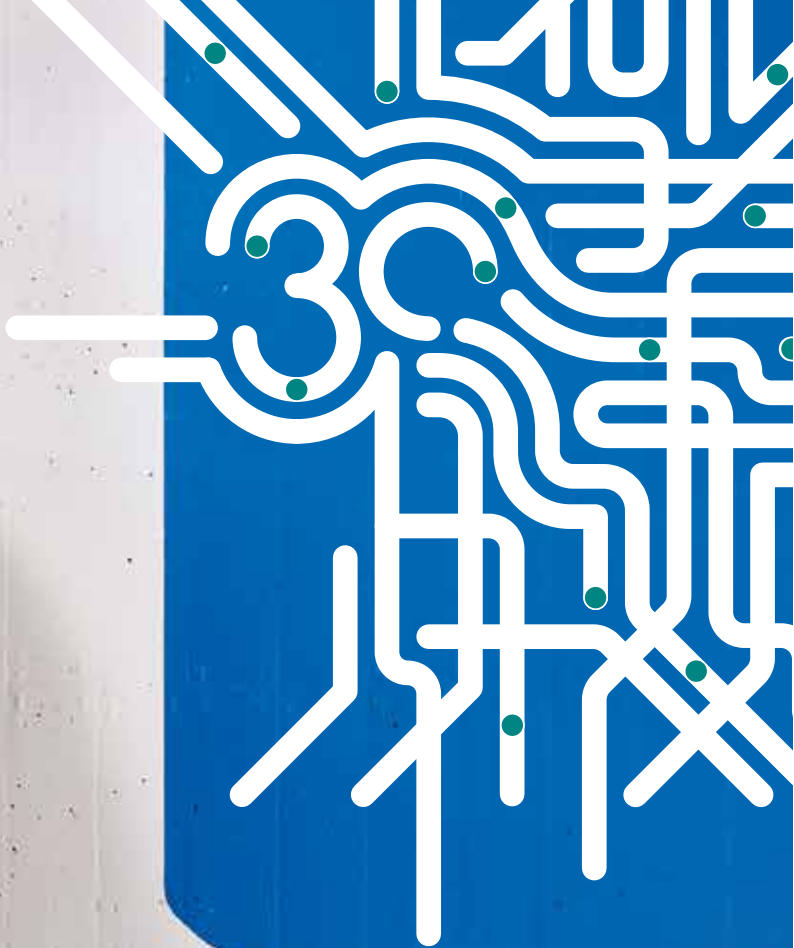
Falsch abgestellte Autos werden abgeschleppt. Es ist am Samstag kein Drop-Off am See möglich. Auch nicht per Uber/Taxi.

Verkehrshinweise

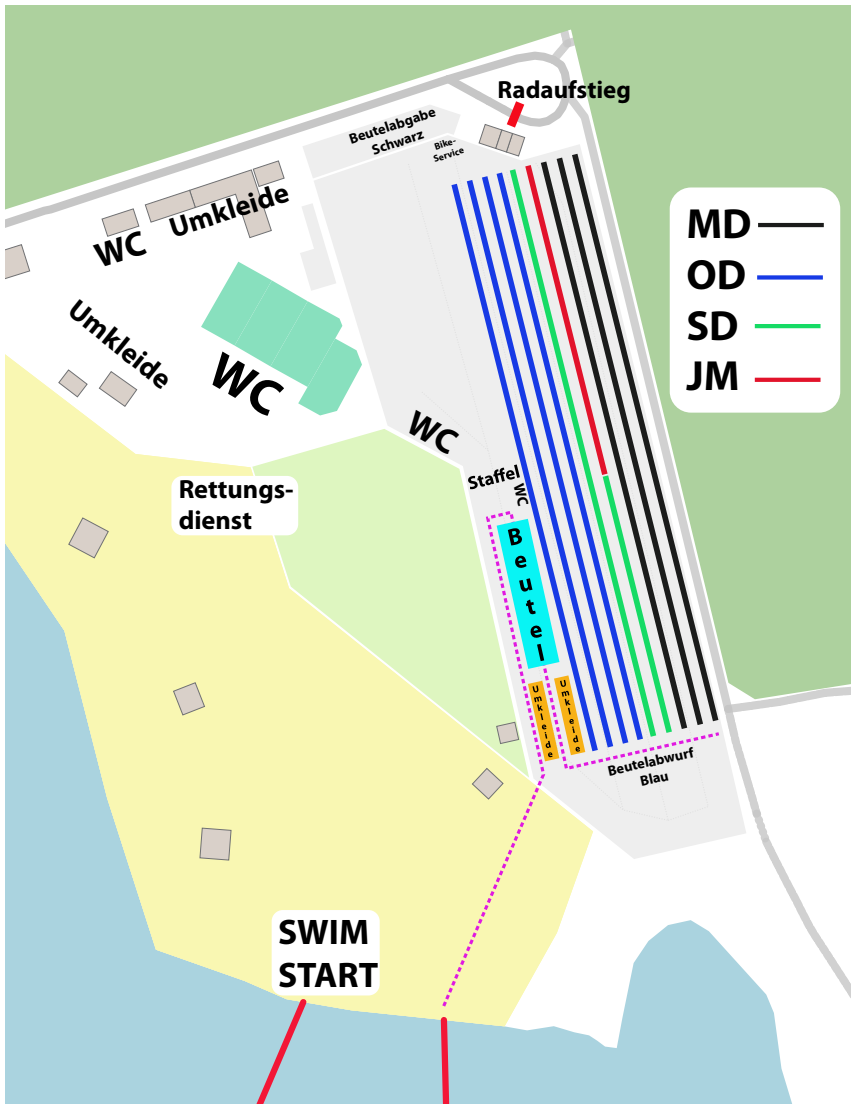
Einen interaktiven Umleitungsplan mit allen Strecken zum reinzoomen findet ihr auch über unsere Website/Verkehrshinweise und unter:

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





Die Wechselzone 1



Check-In Zeiten:

Samstag

10:00 - 13:45 Uhr:

Mitteldistanz, Swim&Bike, Jedermannndistanz

14:15 - 18:00 Uhr:

Olympische Distanz, Sprintdistanz

Sonntag

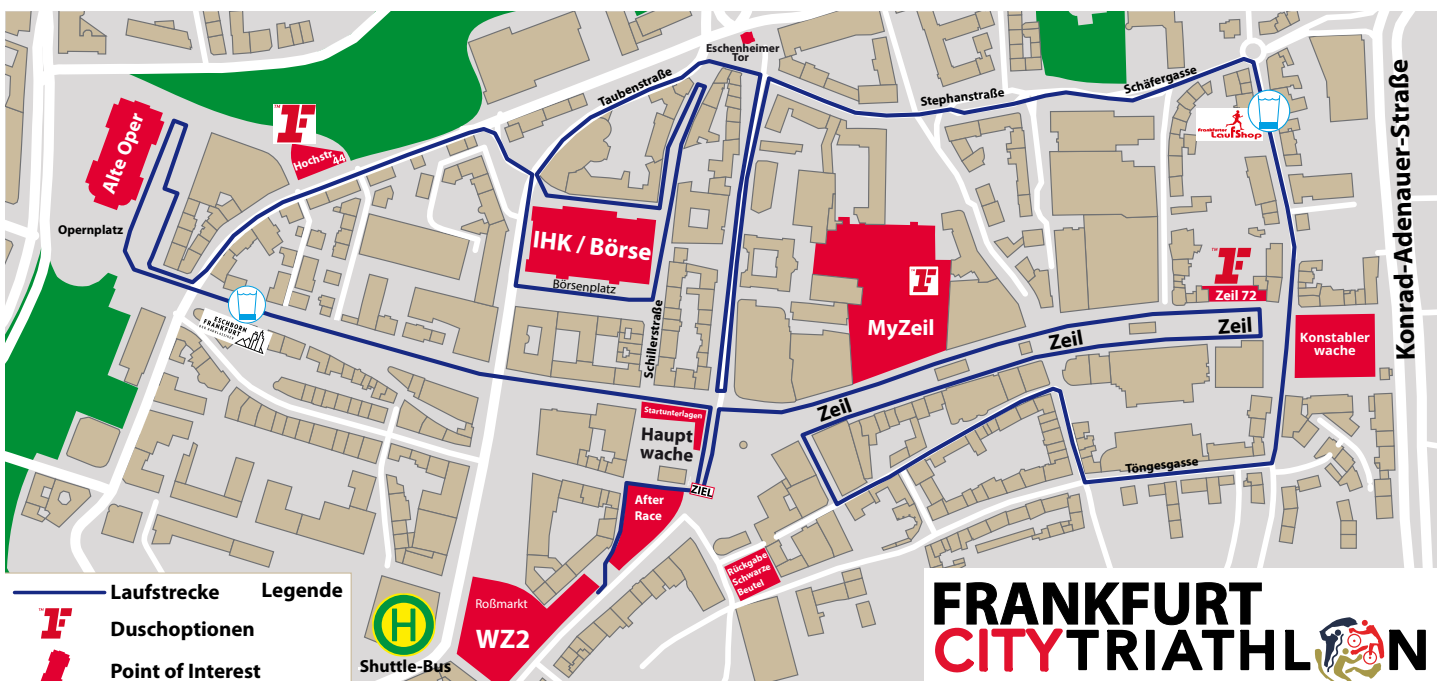
05:30 - 06:30 Uhr:

Mitteldistanz, Swim&Bike, Jedermannndistanz

06:30 - 08:30 Uhr:

Olympische Distanz, Sprintdistanz

Übersichtsplan Stadtmitte und Laufstrecke



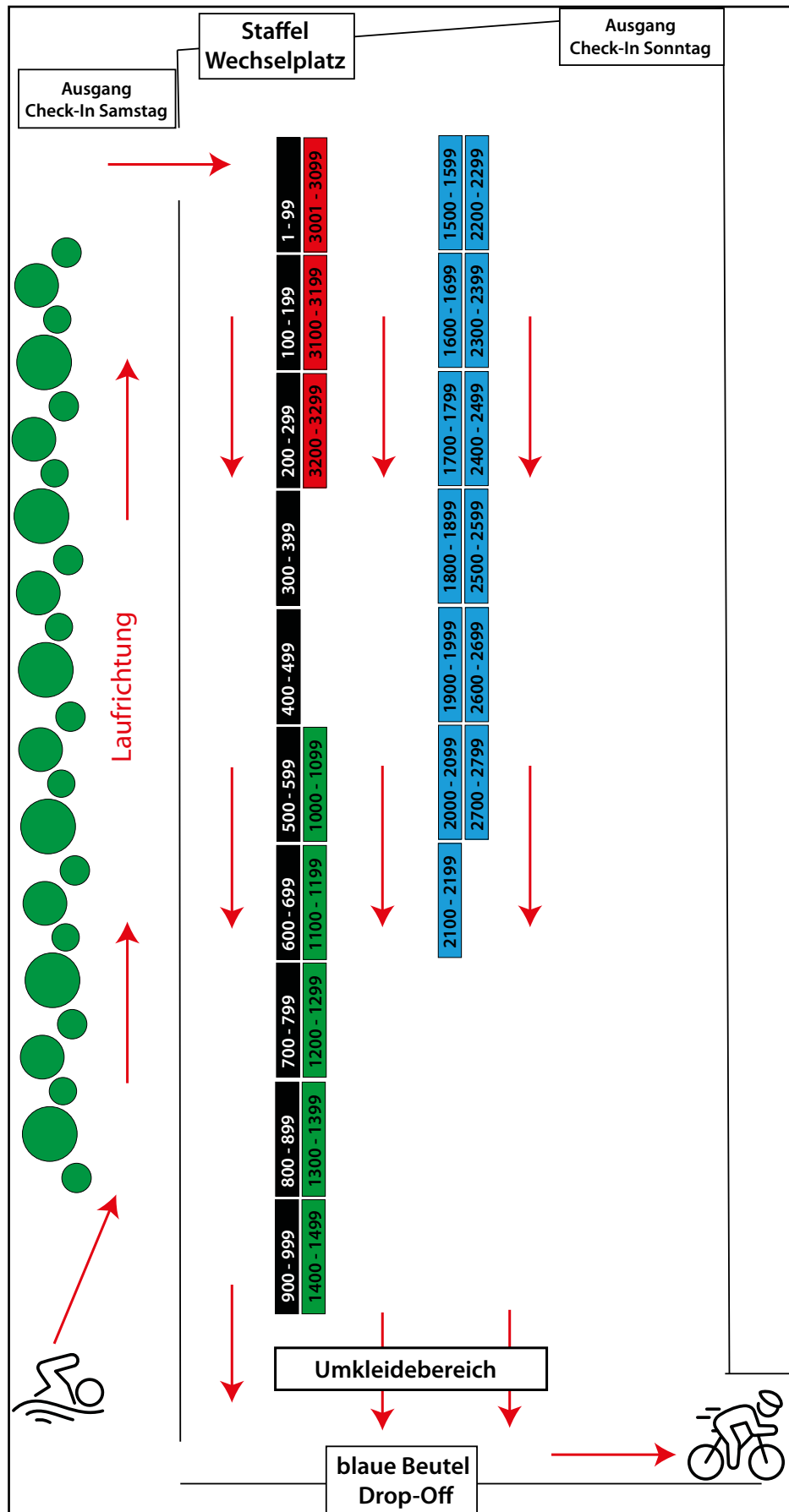


Beutelbereich Wechselzone 1



Aufbau Beutelbereich:

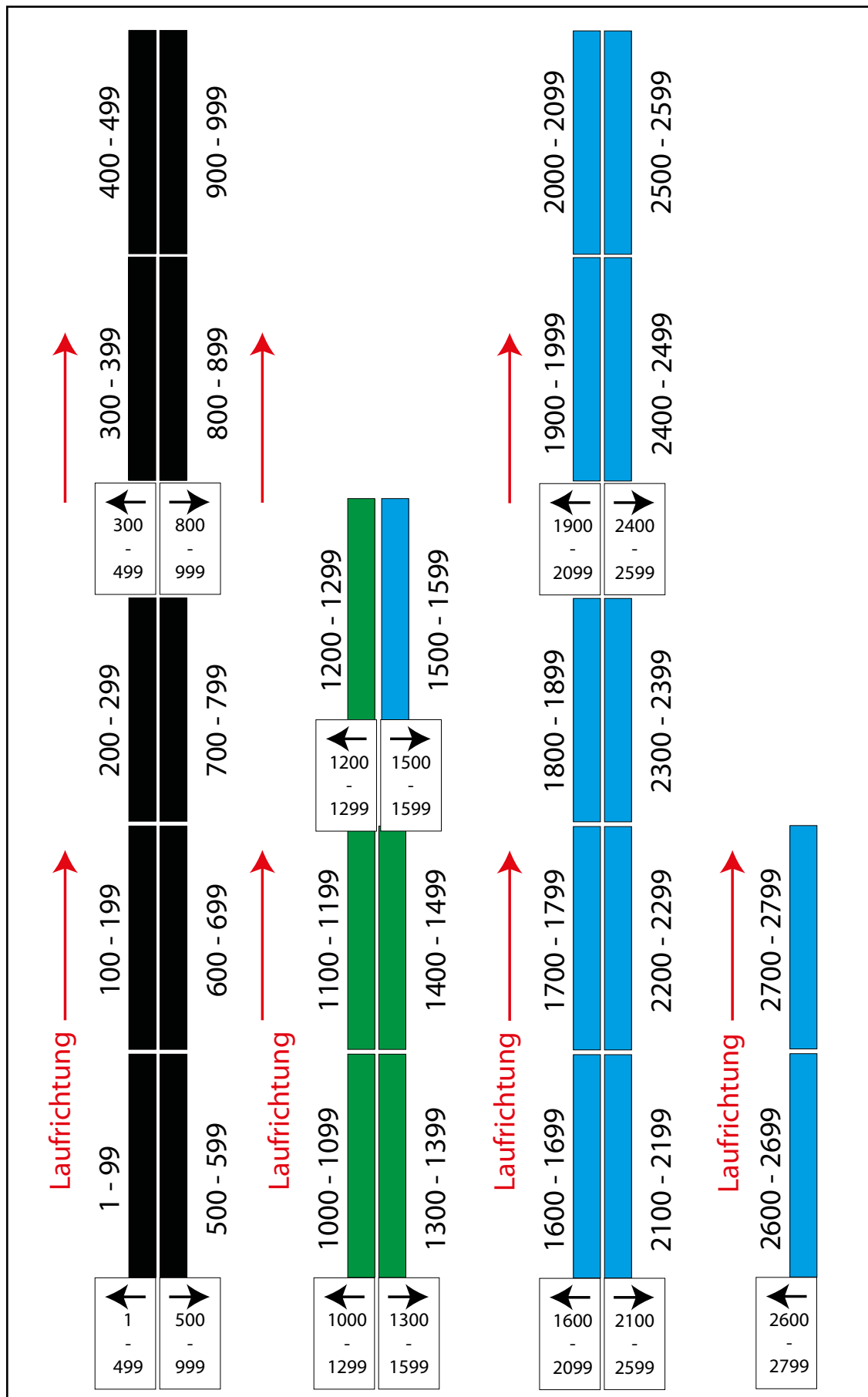
Mitteldistanz und Swim&Bike / **Sprint** / **Olympisch** / **Jedermann**



Beutelbereich Wechselzone 2

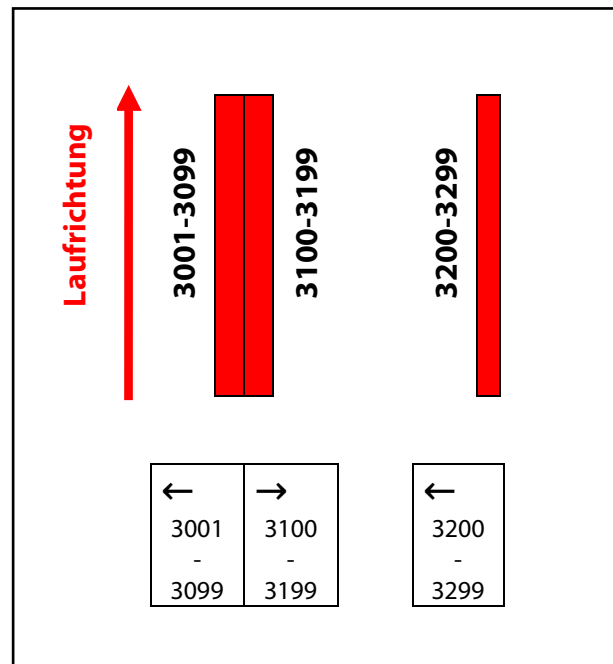
Aufbau Beutelbereich:

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 Radpumpe nicht in den Beutel packen.

Abgabe: Selbstablage im Beutelnbereich der WZ1

Rückgabe: WZ2 Check-Out

Eine genaue Beschreibung der Wechselbeutel und was du zum Check-In benötigst, findest du auf Seite 29.

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.

Abgabe: Startunterlagenausgabe auf der Hauptwache
Rückgabe: WZ2 Check-Out

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 dort, wo du auch deinen schwarzen Beutel abgibst.

Bitte die Radpumpe mit der Startnummer beschriften und in diesem Container abgeben. Du bekommst sie zusammen mit dem roten und blauen Beutel in der WZ2 zurück.

Abgabe: LKW am See
Rückgabe: Friedrich Stoltze Platz, Frankfurt

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.





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 der Rückseite der IHK (ca. bei KM 1,7).

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 du 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:





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. 3000 Athlet:innen, also 9.000 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 bei der Startunterlagenausgabe auf der Hauptwache ab, sonst können die fleißigen Helfer ihn Samstagnacht nicht auf den richtigen Haken in der Wechselzone 2 hängen. Die Abgabe des roten Beutels ist nur bei der Startunterlagenausgabe möglich!

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

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

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

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

Der Beutel mit der blauen Kordel:

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

- Der Radhelm (sollte mit geöffnetem Kinnriemen im Beutel sein)
- die Startnummer
- Sonnenbrille, denn wir werden super Wetter haben :)
- Die Radschuhe, Radschuhe und Helm ziehst du im Wechselbereich an und läufst damit zu deinem Rad. Wichtig ist es den Kinnriemen zu schließen bevor du losläufst.

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.

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.

Wenn du eine Radpumpe (mit deiner Startnummer beschriftet) abgegeben hast, kannst du diese ebenfalls beim Check-Out in der WZ2 wieder 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 anziehen willst. Damit du diese Sachen gleich nach dem Rennen wieder anziehen kannst, bekommst du diesen Beutel in der Innenstadt, nach dem Rennen, auf dem Friedrich-Stoltze Platz wieder. Tipp: Ein Handtuch und Deo können nie schaden.

Check-In:

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

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

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. „Profi-Tipp“: 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 einzuchecken. Folgendes wird beim Check-In kontrolliert:

- ☐ Fahrrad
- ☐ Helm (bitte vorab schonmal mit geschlossenem Kinnriemen aufsetzen)
- ☐ Startnummer
- ☐ blauer Beutel
- ☐ Bei 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).

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).
- Hänge deinen blauen Beutel im Beutelbereich der WZ1 auf. (Hier muss alles rein, was nicht fest am Rad installiert sein kann. Neben dem Rad darf nichts auf dem Boden liegen!)
- Fahrradhelm und Startnummer müssen in den blauen Beutel, Schuhe dürfen am Rad 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. Es bestehen bereits früh morgens Straßensperrungen aufgrund des Rennens.)
- 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 in der Umkleide an
- Ordne dich nach deiner Schwimmzeit in einem passenden Startblock 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 erwerben).
- Schwarzen Beutel auf dem Friedrich Stoltze Platz abholen und duschen (Wo du duschen kannst, steht auf deiner Startnummer.)
- Hole dein Fahrrad wieder ab und gib deinen Zeitmesstransponder zurück (Check-Out Zeiten beachten! Hier bekommst du auch deinen roten und blauen Beutel zurück.)
- Prüfe dein Ergebnis auf der Website
- Siegerehrung





Werden Sie Teil von unserem Team:

GEMEINSAM ZUM ZIEL.

IHK Frankfurt am Main – Ihre erste Adresse in Wirtschaftsfragen.



IHK

Industrie- und Handelskammer
Frankfurt am Main

Bleiben Sie mit uns in Kontakt:



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. Die Zeitmessung funktioniert nur, wenn der Chip am Fußgelenk befestigt wird!

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 Teilnehmer:innen

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 Teilnehmer:innen 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 18-19.

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.





Sieger/ Siegerinnen der letzten Jahre

Jahr	Platz	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
2025	1. 2. 3.	Hannes Butters Nils Huckschlag Alexander Richter	Merle Brunnée Lisa Gerß Ursula Trützschler	Ron Eppele Maurice Curth Phillip Julian Becker	Sarah Schönfelder Jordan Tissink Eva Estler

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 Triathlet:innen 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 Triathlet:innen. 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! Bitte beachte auf deinen letzten Metern ins Ziel, dass auch noch andere Teilnehmer:innen unterwegs sind, für welche die Zeit noch zählt.





Unser Newcomer-Team

Adrian Hausding



Warum möchtest du ins Newcomer Team aufgenommen werden?

Im letzten Jahr habe ich mich nach meiner Zeit im Junioren-Landeskader auf die Liga, also Sprintdistanz fokussiert und nebenbei auch schon Erfahrung auf der olympischen Distanz gesammelt. Dieses Jahr möchte ich das ganze professioneller angehen und mich auch gezielt auf das Zeitfahren vorbereiten. Der Frankfurt City Triathlon wäre also eine optimale Gelegenheit, ein Rennen auf hohem Niveau bestreiten zu können, um einen weiteren Schritt in meiner sportlichen Entwicklung zu machen.

Deine bisherigen Erfolge:

6. Platz 2. Bundesliga Roth 2025 / 2. Platz Rhein-Neckar-Cup 2025 / 2023 Junioren deutscher Meister olympische Distanz

Was sind deine sportlichen Ziele?

Mein Hauptziel dieses Jahr ist es, mich in der 1. und 2. Bundesliga kontinuierlich zu verbessern und dort konstant meine Leistung abzurufen zu können. Darüberhinaus will ich mich erneut auf der olympischen Distanz versuchen und besonders im Non-Draft Bereich auf dem Rad eine Leistungssteigerung hinlegen. Langfristig gesehen steht dann natürlich an, das Ganze am liebsten im Profifeld auf der Mitteldistanz zu versuchen.

Eva Geil



Warum möchtest du ins Newcomer Team aufgenommen werden?

Ich suche tagtäglich neue sportliche Herausforderungen, seit 2 Jahren betreibe ich Triathlon und habe dieses Jahr meine erste OD beim Kraichgau Ironman 70.3 erfolgreich absolviert und bin mit dem vierten Platz ganz knapp am 3. Platz auf dem Podium meiner AK vorbei gerauscht. Auch meine erste MD habe ich dieses Jahr beim Ironman 70.3 Erkner erfolgreich gefinisht, in unter 5h (04:58:00). Gemeinsam mit meiner Trainerin, die mich individuell coacht, versuche ich mich dieses Jahr beim Kraichgau Ironman 70.3 auf der MD für die WM zu qualifizieren.

Deine bisherigen Erfolge:

OD Ironman 70.3 Kraichgau: 02:45h / MD Ironman 70.3 Erkner: 04:58:00 / HM Mainz 2025: 01:33 Min. / SD Göttingen: 01:12h

Was sind deine sportlichen Ziele?

WM-Qualifikation Ironman 70.3
Hoffentlich irgendwann als Profi starten.

Robin Schüssler



Warum möchtest du ins Newcomer Team aufgenommen werden?

Da Triathlon doch eher eine Individualsportart ist, freue ich mich immer mit einem Team an den Start zu gehen (wie bei Ligarennen). Ich wäre stolz darauf, wenn ich für das Team ausgewählt werden würde und dann gemeinsam mit den anderen Teammitgliedern das Newcomer Team beim Citytriathlon präsentieren kann. Außerdem bin ich aus Trebur und der Wettkampf wäre für mich quasi ein Heimrennen.

Deine bisherigen Erfolge:

Ergebnisse 2025: P. 38 Xterra WM Italien Elite / P. 20 Xterra EM Short Track Tschechien Elite / P. 15 Xterra Weltcup England Elite / P. 16 Xterra Weltcup Griechenland Elite / P. 1 DM Mitteldistanz Heilbronn AK20 (P. 18 Gesamt) / P. 1 Mitteldistanz Köln AK20 (P. 14 Gesamt)

Gesamtsieg bei Heinerman-Triathlon, Mainathlon Eltman, Crossduathlon Rüsselsheim & Neu-Isenburg

Was sind deine sportlichen Ziele?

Top 5 Olympische Distanz Frankfurt Citytriathlon 2026 :D
 Top Ergebnisse bei Olympischen- und Mitteldistanzrennen
 Top 15 Platzierungen bei Xterra Weltcup-Rennen
 Langfristig: Ironman WM Hawaii

Tim Mignon



Warum möchtest du ins Newcomer Team aufgenommen werden?

In den vergangenen drei Jahren konnte ich meine Leistungen kontinuierlich steigern und trainiere aktuell strukturiert mit Trainer im Umfang von 18–20 Stunden pro Woche. Das Newcomer-Team des Frankfurt City Triathlons sehe ich als ideale Möglichkeit, mich auf einer stark besetzten Olympischen Distanz weiterzuentwickeln. Der Start in der Top-100-Startgruppe bietet die Chance, von Beginn an in einem starken Feld zu racen, wie in der 1. oder 2. Bundesliga. Ich möchte diese Plattform gezielt nutzen, um mich auf nationalem Niveau weiter zu etablieren.

Deine bisherigen Erfolge:

Einzelsieg in der 2. Bundesliga Süd in Freilingen 2025 / Gesamtsieg der 2. Bundesliga Süd 2025 mit dem DSW Darmstadt / Platz 54 in der 1. Bundesliga in Hannover 2025

Was sind deine sportlichen Ziele?

Regelmäßige Podiumsplatzierungen in der 2. Bundesliga.
 Weitere Starts in der 1. Bundesliga.

Thorben Scholl



Warum möchtest du ins Newcomer Team aufgenommen werden?:

Ein Newcomer Team ist im Triathlon eher ungewöhnlich – genau deshalb finde ich die Idee sehr gut! Ich trainiere am Olympiastützpunkt in Freiburg, habe große Freude am Triathlon und würde mich freuen, diese Chance in Frankfurt wahrnehmen zu dürfen.

Deine bisherigen Erfolge:

Während meiner gesamten Jugendzeit war ich Teil des baden-württembergischen Triathlon-Landeskaders und beendete meine Juniorenkarriere mit einem achten Platz bei den Deutschen Meisterschaften. In den Jahren 2024 und 2025 startete ich für das Bundesligateam des SV Nikar Heidelberg. Meine bislang erfolgreichste Saison war 2025, in der ich erstmals Rennen über die olympische Distanz bestritten habe. Dabei wurde ich

beim V-Card Triathlon in Viernheim Zweiter und konnte den Ironman 5150 Kraichgau gewinnen.

Was sind deine sportlichen Ziele?

Meine sportlichen Ziele für die Saison 2026 sind eine Podestplatzierung beim Ironman 70.3 Kraichgau (AK) mit dem Ziel der Qualifikation für die Ironman-70.3-Weltmeisterschaft in Nizza. Zusätzlich möchte ich in Frankfurt über die olympische Distanz an den Start gehen und dort eine gute Platzierung erreichen, nachdem ich sehr positive Rückmeldungen aus dem Juniorteam 2025 erhalten habe.

Nach der Auflösung meines bisherigen Bundesligateams freue ich mich darauf, künftig für mein neues Team SUN Neckarsulm zu starten und gemeinsam gute Ergebnisse zu erzielen. Perspektivisch möchte ich mich weiter in Richtung Mittel- und Langdistanz entwickeln – mit dem langfristigen Traum einer Profikarriere.





Dein perfekter Triathlon-Aufenthalt in Frankfurt

Holiday Inn Frankfurt – Alte Oper

Zentral gelegen zwischen Hauptbahnhof, Messe und Innenstadt – der ideale Ausgangspunkt für Teilnehmer, Begleitpersonen und Besucher des Frankfurt City Triathlons.



Freue dich auf moderne und komfortable Zimmer, die dir nach einem ereignisreichen Tag die ideale Erholung bieten. Starte mit unserem reichhaltigen Frühstück gestärkt in den Triathlontag und profitiere von der zentralen Lage mit kurzen Wegen zu den Highlights Frankfurts. Unser herzliches Gastgeber-Team sorgt zudem dafür, dass du dich von der Anreise bis zur Abreise rundum willkommen und bestens betreut fühlst.

Holiday Inn Frankfurt – Alte Oper

Mainzer Landstraße 27 · 60329 Frankfurt am Main

<https://www.holidayinnfrankfurt.com/>

sailfish - Bereit fürs Freiwasser? 3 Tipps für den richtigen Neo

Für viele Triathletinnen und Triathleten ist das Schwimmen im Freiwasser die größte Herausforderung des Wettkampfs. Anders als im Schwimmbecken gibt es keine Leinen zur Orientierung und die Bedingungen sind oft weniger vorhersehbar. Mit dem richtigen Neoprenanzug gehst du deutlich entspannter und sicherer an den Start.

1. Wähle ein Modell passend zu deiner Wasserlage



Die Wahl des richtigen Modells hängt von verschiedenen Faktoren ab. Je nach Schwimmtechnik und persönlichem Empfinden kann ein Neoprenanzug mit unterschiedlichem Auftrieb sinnvoll sein. Modelle mit mehr Auftrieb unterstützen eine stabile Wasserlage und können besonders Athlet:innen helfen, die etwas tiefer im Wasser liegen. Modelle mit geringerem Auftrieb eignen sich dagegen häufig für Schwimmer:innen mit einer bereits hohen Wasserlage und ermöglichen ein natürlicheres Wassergefühl. Entscheidend ist, ein Modell zu wählen, das zu den eigenen Voraussetzungen und Zielen passt.

2. Wähle die passende Flexibilität für deinen Schwimmstil

Neben dem Auftrieb spielt auch die Bewegungsfreiheit eine wichtige Rolle. Besonders im Schulterbereich kann ein flexibles Material dabei helfen, den Armzug natürlich und kraftsparend auszuführen. Je nach Schwimmtechnik und Leistungsniveau kann der Bedarf an Flexibilität unterschiedlich ausfallen: Technisch versierte Schwimmer profitieren häufig von maximaler Bewegungsfreiheit, während andere Athlet:innen den Fokus stärker auf Auftrieb und Unterstützung legen. Ein Neo mit der passenden Flexibilität hilft dabei, den eigenen Schwimmstil möglichst effizient umzusetzen.



3. Wähle die richtige Passform



Die Passform ist ein grundlegender Faktor für einen gut ausgewählten Neoprenanzug. Der Neo sollte eng anliegen, ohne die Atmung oder Bewegungsfreiheit einzuschränken. Sitzt er zu locker, kann Wasser eindringen und die unterstützende Wirkung verringern. Gleichzeitig sollte er nicht so eng sitzen, dass Komfort und Bewegungsfreiheit leiden. Eine professionelle Größenberatung hilft dir, die richtige Größe zu finden und so die optimale Entscheidung zu treffen.

Mit dem passenden Neoprenanzug und etwas Vorbereitung wird das Freiwasserschwimmen schnell vom Unsicherheitsfaktor zum gelungenen Auftakt eines erfolgreichen Triathlons. Wer sich im Wasser wohlfühlt, kann entspannter schwimmen, Kraft sparen und mit einem guten Gefühl in die nächsten Disziplinen starten. Denn am Ende steht vor allem eines im Mittelpunkt: **Enjoy your swim.**

sailfish Tipp: Nutze vor dem Kauf die Möglichkeit eines Testschwimmens. Erst im Wasser zeigt sich, ob Auftrieb, Flexibilität und Passform wirklich zu dir passen.





Unsere Geburtstagskinder



Wir wünschen den acht Athletinnen und Athleten, die sich dazu entschieden haben ihren Geburtstag auf unserer Strecke zu verbringen alles Gute zum Geburtstag!



Wir hoffen ihr habt ein großartiges Rennen und könnt den Tag entsprechend genießen.

Happy Birthday vom gesamten Eventpower-Team an:

Björn (44 Jahre)
Christiane (28 Jahre)
Gunther (64 Jahre)
Laura (38 Jahre)
Lea (23 Jahre)
Lennart (25 Jahre)
Marcel (43 Jahre)
Tobias (30 Jahre)



Frankfurt Hero

Getreu dem Motto „Deine Stadt braucht Helden“ rufen drei große Ausdauerveranstaltungen zur Teilnahme an der Frankfurt Hero Wertung auf. Dazu gehören der Frankfurter Mainova Halbmarathon, die ADAC Velotour Eschborn-Frankfurt und der Frankfurt City Triathlon.

Wer an allen drei Rennen erfolgreich teilnimmt darf sich Frankfurt Hero nennen. Den besonderen Status des Frankfurt Hero Champion erreichen jene, die zusätzlich jeweils die längste Distanz der drei Veranstaltungen absolviert haben.

Um diese besonderen Leistungen zu ehren wurde die Frankfurt Hero Wertung ins Leben gerufen. Neben dem Titel gibt es für alle Heros eine Einladung zur Hero-Party, welche jedes Jahr in einem besonderen Ambiente mit leckerem Frankfurter Essen und einer Tombola mit hochwertige Preisen in Frankfurt stattfindet.



21. März 2027
Frankfurter Mainova
Halbmarathon



1. Mai 2027
ADAC Velotour Eschborn-
Frankfurt



1. August 2027
Frankfurt City Triathlon

OPTIMUM Augenoptik

Klare Sicht. Maximale Performance.

Deine Beine sind fit. Deine Sicht auch?

Wer beim Triathlon alles gibt, sollte bei der Ausrüstung keine Kompromisse machen. Eine Sportbrille ist weit mehr als Sonnenschutz und gehört zu deiner Ausrüstung unbedingt dazu. Sie sorgt für klare Sicht, schützt vor Wind, Regen und Insekten und sollte auch dann gut und angenehm sitzen, wo sie hingehört, wenn dein Puls am Anschlag ist.

Ob mit oder ohne Sehstärke – die richtige Sportbrille macht den entscheidenden Unterschied, wenn es um Sicherheit, Komfort und Performance geht.



OPTIMUM Augenoptik ist dein Spezialist für Sportoptik!

Mit langjähriger Erfahrung im Bereich Sportoptik beraten die Spezialisten in Sachen Sportoptik ambitionierte Freizeit- und Leistungssportler individuell und finden die optimale Lösung für jede Sportart, auch mit individueller Sehstärke und höhere Werte.

Ob als ästhetische Direktverglasung für gute Rundumsicht, mit fast unsichtbarem Shieldadapter für angesagte Einscheibenmodelle oder mit einfacher Clip-in Verglasung für schnelle Filterwechsel, die Spezialisten von OPTIMUM haben für jeden Anspruch die passende Lösung.

Mit den Top-Marken Evil Eye und Rudy Project bietet OPTIMUM hochwertige Sportbrillen aus Österreich und Italien für ambitionierte Athleten, die mehr wollen als Standard.



Lass dich vor Ort beraten, probiere verschiedene Modelle aus und erlebe, wie viel Einfluss die richtige Sportbrille auf deine Leistung haben kann.

Finde heraus, wieviel Performance wirklich in einer guten Sportbrille steckt und sichere dir 10% Messerabatt mit deiner Startnummer.

Mehr Infos findest du unter www.meyeroptik.de oder direkt am Stand neben der Startnummernausgabe.



ultraSPORTS

 GERMAN SPORTS NUTRITION SINCE 1995



ultraSPORTS

Offizieller Nutritionpartner
des Frankfurt City Triathlon



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

www.ultrasports.com

* Code kann pro Person einmalig bis 31.10.2026 eingelöst werden.
Nicht anwendbar auf Bücher, Testpakete und bereits reduzierte Ware.
So lange Vorrat reicht. Änderungen vorbehalten.

Mehr als Muskeln: Warum dein Bindegewebe Aufmerksamkeit verdient

Wenn der Startschuss fällt, zählt jede Bewegung. Kraftvolle Armzüge im Wasser, tausende Pedalumdrehungen auf dem Rad und unzählige Laufschriffe bis ins Ziel – dein gesamter Bewegungsapparat arbeitet als perfekt abgestimmtes Team. Während Muskeln oft im Mittelpunkt stehen, lohnt sich ein Blick auf einen oft unterschätzten Mitspieler: Dein Bindegewebe.

Unsichtbar – und doch bei jeder Bewegung dabei

Ob beim Abdruck im Wasser, beim Tritt auf das Pedal oder bei jedem Schritt auf der Laufstrecke: Jede Bewegung entsteht durch das Zusammenspiel zahlreicher Strukturen. Muskeln erzeugen die Kraft. Sehnen, Bänder und Faszien – alles Bestandteile des Bindegewebes – übertragen Kräfte, stabilisieren Gelenke und verbinden den gesamten Bewegungsapparat miteinander.

Kollagen ist das häufigste Strukturprotein des menschlichen Körpers und kommt unter anderem im Bindegewebe vor. Es verleiht vielen Geweben ihre charakteristischen Eigenschaften und gehört zu den natürlichen Bausteinen des Bewegungsapparats.

Es lohnt sich, neben dem Muskeltraining auch dieses unterschätzte Gewebe im Blick zu behalten.

Welche Faktoren spielen dabei eine Rolle?

Auf das Zusammenspiel kommt es an.

Regeneration bewusst einplanen

Wer regelmäßig trainiert, weiß: Fortschritte entstehen nicht nur während der Belastung, sondern auch in den Erholungsphasen. Im Triathlon fordern Schwimmen, Radfahren und Laufen den Körper unterschiedlich – plane Regeneration deshalb fest in dein Training ein. Dazu gehören lockeres Ausrollen, Mobilisationsübungen, Faszientraining oder eine Massage. Ebenso wichtig: ausreichend Schlaf.

Ernährung macht den Unterschied

Mit jeder Trainingseinheit forderst du deinen Körper mehr. Eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung liefert dir die nötigen Nährstoffe. Vitamin C übernimmt dabei eine interessante Funktion: Es trägt zu einer normalen Kollagenbildung für eine normale Funktion von Knorpel, Knochen und Blutgefäßen bei. Mineralstoffe wie Zink und Mangan erfüllen wichtige Aufgaben. Zink trägt zur Erhaltung normaler Knochen bei, während Mangan zur normalen Bildung von Bindegewebe beiträgt.

Vitamin C steckt beispielsweise in Paprika und Zitrusfrüchten, Mangan unter anderem in Nüssen und Haferflocken.

Gut vorbereitet in jede Trainingseinheit

Wenn du Training, Regeneration und Ernährung bewusst aufeinander abstimmt, schaffst du eine verlässliche Routine – ganz gleich, ob du dich auf deine erste Sprintdistanz oder auf eine Langdistanz vorbereitest.

Möchtest du deine tägliche Ernährung gezielt ergänzen, findest du in der **PROTECT-Linie von ultraSPORTS** Produkte mit kollagenem Eiweiß sowie ausgewählten Vitaminen und Mineralstoffen – darunter Vitamin C sowie Zink und Mangan. Ein pflegender Sportbalsam ergänzt das Sortiment und passt ideal in die persönliche Regenerationsroutine nach Training oder Wettkampf.

TIPP: Noch mehr Infos zu diesem Thema

Willst du noch mehr darüber wissen, dann schau beim **offiziellen Nutritionpartner ultraSPORTS auf der Triathlon Expo** vorbei. Das Messeteam steht dir mit Tipps rund um Ernährung im Training, Wettkampf und in der Regeneration zur Verfügung! Inklusive Shoppingmöglichkeit!





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 3.000 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



Gude!

Wusstest Du, dass wir bei Eintracht Frankfurt mit über über 1.700 Mitglieder der größte Triathlonverein Deutschlands sind? Wir trainieren täglich in den verschiedenen Triathlondisziplinen und setzen auf ein gemeinsames Miteinander. Egal, ob Du Deine Schwimmtechnik verbessern willst, ein strukturiertes Radtraining suchst oder Deine Lauftechnik etwas Fein-Tuning braucht – unser umfangreiches Angebot bedient alle Alters- und Leistungsklassen. Was noch viel wichtiger ist: Du bekommst phänome-

nen Support bei Deinen Rennen. 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 ein faires Miteinander und bekennen uns zu Vielfalt sowie Toleranz. Und auch im Kampf gegen den Hunger auf der Welt leisten wir Unterstützung. Einen weiteren Fokus legen wir auf einen gesunden wie sauberen Breitensport und fördern den Triathlon-Nachwuchs. NEU 2026: Beim diesjährigen Frankfurt City Triathlon tragen wir unsere Vereinsmeisterschaft aus. Bist Du dabei?

Auf triathlon.eintracht.de findest Du alle Informationen zur Mitgliedschaft und unsere Angebote. Alternativ erreichst Du uns auch per Mail an service@triathlon-eintracht.de



**EINTRACHT
FRANKFURT
TRIATHLON**

Zur Homepage:



Gude!

Seit 2019 bietet die Triathlon-Abteilung von Eintracht Frankfurt auch Radsportbegeisterten ein Zuhause: Über 220 Mitglieder sind bei uns im Radsport aktiv – damit sind wir eine echte Größe im Rhein-Main-Taunus-Gebiet, was den Rennrad- bzw. Gravelbereich betrifft. Auch hier möchten wir allen Alters- und Leistungsklassen gerecht werden und bieten deshalb sowohl im Breiten- als auch im Lizenzsport viele Trainingsmöglichkeiten an. Neben wöchentlich stattfindenden Rennradausfahrten in verschiedenen Tempogruppen im Sommer gibt es die Möglichkeit, in den Herbst- und Wintermonaten an gemeinsamen Gravelbike-Ausfahrten teilzunehmen, die eigenen Fahrtechnik-Skills auf dem Cyclocrossrad zu



verbessern oder neue Strecken kennenzulernen. Das diesjährig erstmalig stattgefunden Cyclocrossrennen am Riederwald werden wir zudem etablieren und ab nächstem Jahr fest in den Rennkalender aufnehmen.

Auf radsport.eintracht.de findest Du alle Informationen zur Mitgliedschaft und unsere Angebote. Alternativ erreichst Du uns auch per Mail an service@radsport-eintracht.de



**EINTRACHT
FRANKFURT
RADSPORT**

Zur Homepage:



Höchster Schwimmverein 1893 e.V.

Auch in 2026 ist der HöSV wieder als Helfer des FCT dabei

Die Helfer des Höchster Schwimmverein 1893 e. V. (HöSV) werden auch in diesem Jahr den Frankfurt City Triathlon und die teilnehmenden Athleten als Helfer unterstützen. Ihr Einsatzgebiet ist auf der Radstrecke vom Mainufer hoch in Richtung Schwanheim sowie ab der Schwanheimer Brücke in Richtung Griesheim. Eine dritte Helfergruppe übernimmt Helferaufgaben auf der Laufstrecke an der Hauptwache (Ausgang WZ 2, Kreuzung 2.3.4.Runde / Zieleinlauf).

Auf dem Gelände des HöSV findet am Samstag, 29.08.2026 die 17. Austragung des Nieder Kindertriathlon für die Jahrgänge 2011 bis 2020 (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.

Hier ist der Link zur Anmeldung und zu der dort hinterlegten Ausschreibung: <https://www.vft-hoesv.de/>

Hubertus Kraus



17. 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 29. August 2026 in Frankfurt-Höchst.
Start ist ab 09:00 Uhr

Teilnehmen können alle Kinder der Jahrgänge 2011 bis 2020.
Folgende Strecken sind dabei zu meistern:

Jahrgang	Schwimmen	Radfahren	Laufen
2011/2012	200m	~10 km	1600m
2013/2014	200m	~10km	1600m
2015/2016	100m	~5km	800m
2017/2018	50m	~2,5km	400m
2019/2020	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

Sicherheit beim Freiwasserschwimmen



Die häufigsten Notfälle beim Freiwasserschwimmen sind nicht unbedingt spektakuläre Unfälle, sondern oft eine Kombination aus Umweltbedingungen, körperlicher Überforderung und Orientierungsproblemen. Viele davon lassen sich mit guter Vorbereitung vermeiden.



1. Kälteschock und Unterkühlung

Beim Sprung in kaltes Wasser kann es zu einem unkontrollierten Atemreflex kommen. Die Atmung beschleunigt sich stark, der Puls steigt, und Panik kann entstehen. Bei längeren Aufenthalten droht Unterkühlung. Vorbeugen kann man dies wie folgt:

- Langsam ins Wasser gehen und den Körper an die Temperatur gewöhnen
- Bei kalten Bedingungen einen Neoprenanzug tragen
- Die Wassertemperatur vor dem Schwimmen prüfen
- Nicht allein schwimmen.

2. Überhitzung

Ab einer bestimmten Wassertemperatur ist das Tragen eines Neoprenanzugs aus Sicherheitsgründen oft verboten. Der Grund: Neopren isoliert und kann die Körpertemperatur zusätzlich erhöhen. Folgende Dinge sind daher sehr wichtig:

- Höheres Risiko für Überhitzung: Bereits beim Schwimmen produziert der Körper viel Wärme. Warmes Wasser kann die Wärmeabgabe erschweren, sodass die Kerntemperatur steigt.
- Flüssigkeitsverlust: Auch beim Schwimmen schwitzt man. Nach dem Schwimmen sollte möglichst früh mit dem Trinken begonnen werden, besonders bei hohen Lufttemperaturen.
- Tempo-Einteilung: Ein zu schneller Start im warmen Wasser kann den Kreislauf stark belasten. Ein etwas kontrollierteres Tempo zu Beginn kann sinnvoll sein.
- Auf Warnzeichen achten: Schwindel, Übelkeit, ungewöhnlich hoher Puls, Verwirrtheit oder starke Erschöpfung können Anzeichen einer Überhitzung sein. In diesem Fall sollte der Wettkampf nicht auf Kosten der Gesundheit fortgesetzt werden!
- Kühlung nach dem Schwimmen: Beim Wechsel aufs Rad helfen leichte, atmungsaktive Kleidung und ausreichende Flüssigkeitsaufnahme. Bei sehr heißen Bedingungen können Kühlmaßnahmen (z. B. Wasser über Kopf und Nacken) hilfreich sein.

3. Erschöpfung und Überlastung

Strömung, Wellen und lange Distanzen erhöhen den Energieverbrauch deutlich gegenüber dem Schwimmen im Becken. Folgende Warnzeichen können auftreten:

- Schwere Arme und Beine
- Verlangsamtes Tempo
- Atemnot
- Schwierigkeiten, die Richtung zu halten Um dies zu vermeiden, sollte man...
- Die Distanz konservativ planen
- Immer genügend Reserven einplanen
- Regelmäßig im Freiwasser trainieren
- Nicht direkt nach einer Krankheit oder starker Müdigkeit schwimmen

4. Panikattacken im Wasser

Auch erfahrene Schwimmer können durch kaltes Wasser, schlechte Sicht, Wellen oder Gedränge in Panik geraten. Um dies zu vermeiden sollte man...

- Das Schwimmen im Freiwasser schrittweise kennenlernen
- Regelmäßig die Rückenlage als Ruheposition üben
- Bei Unwohlsein sofort Tempo reduzieren und kurz treiben oder auf dem Rücken schwimmen
- Bei Wettkämpfen nicht zu aggressiv starten

5. Orientierungslosigkeit

Im Freiwasser fehlen oft feste Bezugspunkte oder diese sind durch das Sonnenlicht nicht zu erkennen. Zudem können Wind, Wellen und Strömung die Schwimmer vom Kurs abbringen. Die Folge sind deutlich längere Strecken und Erschöpfung. Aus diesem Grund sollte unbedingt...

- regelmäßig „Sighting“ geübt werden (vorne aus dem Wasser schauen)
- Markante Punkte am Ufer auswählen
- Die Strecke vorher ansehen
- Eine auffällige Schwimmboje verwenden (im Training)

6. Muskelkrämpfe

Auch Muskelkrämpfe können schnell entstehen. Ursache können Kälte, Ermüdung und unzureichende Vorbereitung sein. Um dies zu vermeiden sollte man sich immer...

- Gut aufwärmen
- Nicht über das eigene Leistungsniveau hinausgehen
- Ausreichend trinken und ernähren

Sollte dennoch ein Krampf auftreten, so sollte man unbedingt

- Ruhe bewahren
- Auf den Rücken drehen und die betroffene Muskulatur vorsichtig dehnen
- Wenn möglich Richtung Ufer treiben lassen oder langsam zurückschwimmen bzw. auf sich aufmerksam machen

7. Kollisionen mit Booten oder anderen Wassersportlern

Die Schwimmer sind im Wasser sehr schwer zu erkennen! Man sollte daher immer...

- Eine helle Badekappe tragen
- Eine sichtbare Schwimmboje nutzen (kann einem auch als Auftriebsmittel dienen)
- Schifffahrtswege meiden
- In ausgewiesenen Badebereichen bleiben

8. Herz-Kreislauf-Notfälle

Kälte, Anstrengung und Stress können bei Menschen mit Vorerkrankungen Herzprobleme auslösen. Man sollte daher...

- Bei bekannten Herz-Kreislauf-Erkrankungen ärztlich abklären lassen, ob Freiwasserschwimmen geeignet ist
- Nicht direkt nach Alkohol, Drogen oder schweren Mahlzeiten schwimmen
- Belastung langsam steigern

Die wichtigsten Sicherheitsregeln überhaupt

1. Niemals allein schwimmen
2. Jemandem mitteilen, wo und wie lange man schwimmt
3. Wetter und Wasserbedingungen prüfen
4. Bei zu warmen Wasser – keinen Neoprenanzug tragen
5. Sichtbare Schwimmboje verwenden
6. Helle Badekappe tragen
7. Die Strecke konservativ planen
8. Im Zweifel frühzeitig umkehren
9. Regelmäßig die Rückenlage als Erholungsposition üben

Statistisch gehören Kälte, Erschöpfung, Panik und mangelnde Sichtbarkeit zu den häufigsten Faktoren bei schweren Zwischenfällen im Freiwasser. Wer diese vier Risiken aktiv managt, reduziert sein Gefahrenpotenzial bereits erheblich.

DLRG OV Langen





ADAC
VELOTOUR
ESCHBORN-FRANKFURT

NOCH KÖRNER ÜBRIG?

DANN SEHEN WIR UNS BEI DER ADAC VELOTOUR 2027.



Sichere dir jetzt deinen Startplatz und mach den nächsten Schritt zum Frankfurt Hero.
Gude Beine und viel Erfolg beim Frankfurt City Triathlon!

www.eschborn-frankfurt.de



#Radklassiker



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 Abonnnenten zu gewinnen!
[@frankfurtcitytriathlon](https://www.instagram.com/frankfurtcitytriathlon)

Fotos:

Ingo Kutsche
 Sportonline
 Julian Richter
 Dietmar Tietzmann

Kontaktaten

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



SWIM BIKE RUN

Passion lives here