



FRANKFURT CITY TRIATHLON

Wettkampfbesprechung



2. August 2026

Startunterlagenausgabe und Wettkampfbesprechung



- **Startunterlagenausgabe:** Stadtmitte, Hauptwache
 - Freitag, 31.07.2026: 12:00 – 19:00 Uhr
 - Samstag, 01.08.2026: 10:00 – 16:00 Uhr
- **Im Umschlag befinden sich:**
 - Startnummer
 - Etikettenbogen
 - Badekappe
 - 3x Kleiderbeutel

Der **Zeitmesschip** wird beim Check-In in der **Wechselzone 1** ausgegeben. Der Chip ist bereits auf einem Neoprenband aufgezogen. Alles zusammen wird am Ende beim Rad-Check Out wieder abgegeben.

Beim Check-In bekommst du auch das **Athletenband** angelegt. Dieses muss bis zum Rad-Check-Out permanent getragen werden. Ohne Athletenband ist der Zugang zur Wechselzone nicht möglich.

Startgruppen und -zeiten



Uhrzeit	Distanz	Badekappe
06:30	Topstarter Mitteldistanz	Gold
06:31	Mitteldistanz + Staffel / Swim & Bike	Blau
08:00	Jedermann + Staffel	Blau
09:00	Sprint + Staffel	Blau
09:35	Topstarter Olympisch	Silber
09:36	Olympisch + Staffel	Blau

Alle Athlet:innen dürfen auch ihre alten Badekappen vom FCT/eigene Badekappe verwenden.
AUSNAHME: Die **Topstarter** müssen weiterhin die beigelegten Badekappen (gold/silber) verwenden!

Startgruppen und -zeiten

Alle Teilnehmer:innen, die unter dem Verein „**Eintracht Frankfurt**“ starten, erhalten unabhängig von ihrer Startgruppe eine **rote Badekappe**, außer bei den Topstartern.

Alle Teilnehmer:innen, die unter dem Verein „**SV Tri City Darmstadt e.V.**“ starten, erhalten unabhängig von ihrer Startgruppe eine weiße Badekappe, außer bei den Topstartern.



Wechselbeutel



Schwarzer Beutel

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

Wichtig: für die **Radpumpe** gibt es einen **eigenen Container direkt am Ausgang der WZ1**. Die Pumpe bitte mit der Startnummer beschriften. Du bekommst sie mit deinem Fahrrad in der WZ2 beim Check-Out zurück.

Deinen schwarzen Beutel bekommst du nach dem Rennen auf dem Friedrich-Stoltze-Platz in der Stadtmitte zurück.

Roter Beutel

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

- Laufschuhe
- Evtl. eine Laufkappe und Socken

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

Diesen Beutel musst du am Freitag oder Samstag bei der Startunterlagenausgabe abgeben. Du bekommst ihn nach dem Rennen beim CheckOut zurück.

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
- Der Fahrradhelm

Wichtig: die Schwimmsachen kommen nach dem Umziehen in den blauen Beutel. Den Beutel bekommst du in WZ2 wieder.

Bitte leg diesen Beutel vor dem Schwimmstart **selbständig** im Beutelbereich beim **Schwimmausstieg** an der richtigen Stelle ab und nimm ihn nach dem Schwimmen auf dem Weg zur Umkleide wieder auf (gesonderte Markierung ist nicht erlaubt).

Die **Radpumpe** bitte **nicht in** den **Beutel packen**.

Wechselbeutel



Seit 2023 dürfen die **alten Wechselbeutel vom FCT** mit der richtigen Kordelfarbe wiederverwendet werden, **sofern** alte **Markierungen entfernt** wurden!

In diesem Jahr werden die Aufkleber **gelb** sein.



Anreise am Samstag zum Check-In



Bahn

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

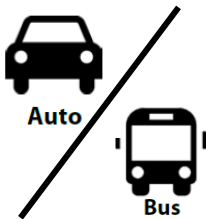
- Bahnhof Dreieich Buchschlag (6km asphaltiert über die L3262 auf die B44 Richtung Walldorf)
- Station Gateway Garends (7,5km asphaltiert parallel zur A6, über Kirchschneise auf B44)
- Bahnhof Walldorf (4km asphaltiert entlang der Jourdanallee auf die B44)
- Station Langen Flugsicherung (5,5 km gut befestigter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

Eine Fahrradmitnahme ist in der Bahn 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.



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.



Auto

Bus

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.

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 am Sonntag zum Start



Bahn

Es verschiedene Möglichkeiten mit der S-Bahn anzureisen:

- Bahnhof Dreieich Buchschlag (6km asphaltiert über die L3262 auf die B44 Richtung Walldorf)
- Station Gateway Gardens (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.



Bus

Vor der Deutschen Bank (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 Angehörige mitgenommen.

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



Anreise am Sonntag zum Start



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.**



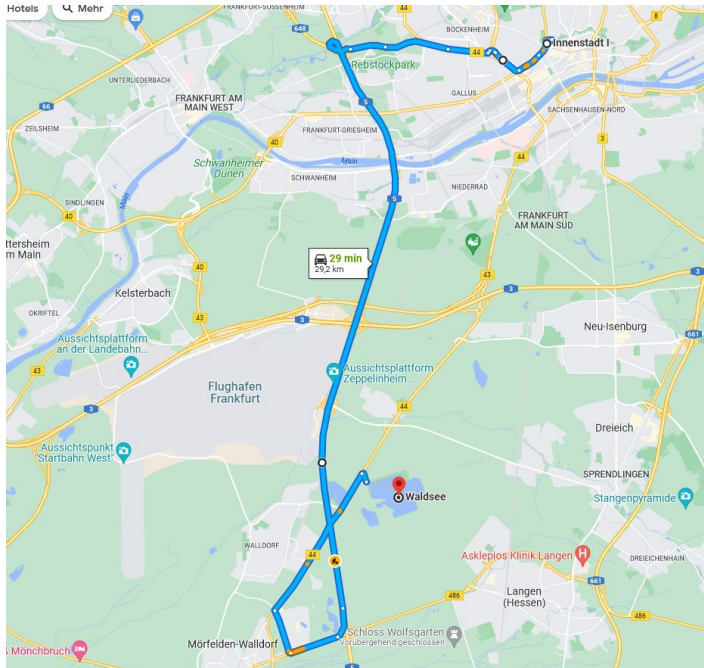
Fahrrad

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.

Anreise am Sonntag zum Start



Transport zum Langener Waldsee – PKW



Ab 4:00 Uhr bestehen Straßensperrungen.
Daher ist eine Anfahrt nur noch von Mörfelden kommend möglich.

Es gibt keine Parkplätze am See! Für die direkte Anfahrt zum Drop-Off am Sonntag muss ein Athletenband oder eine Startnummer vorgezeigt werden!

Samstags ist kein Drop-Off möglich.

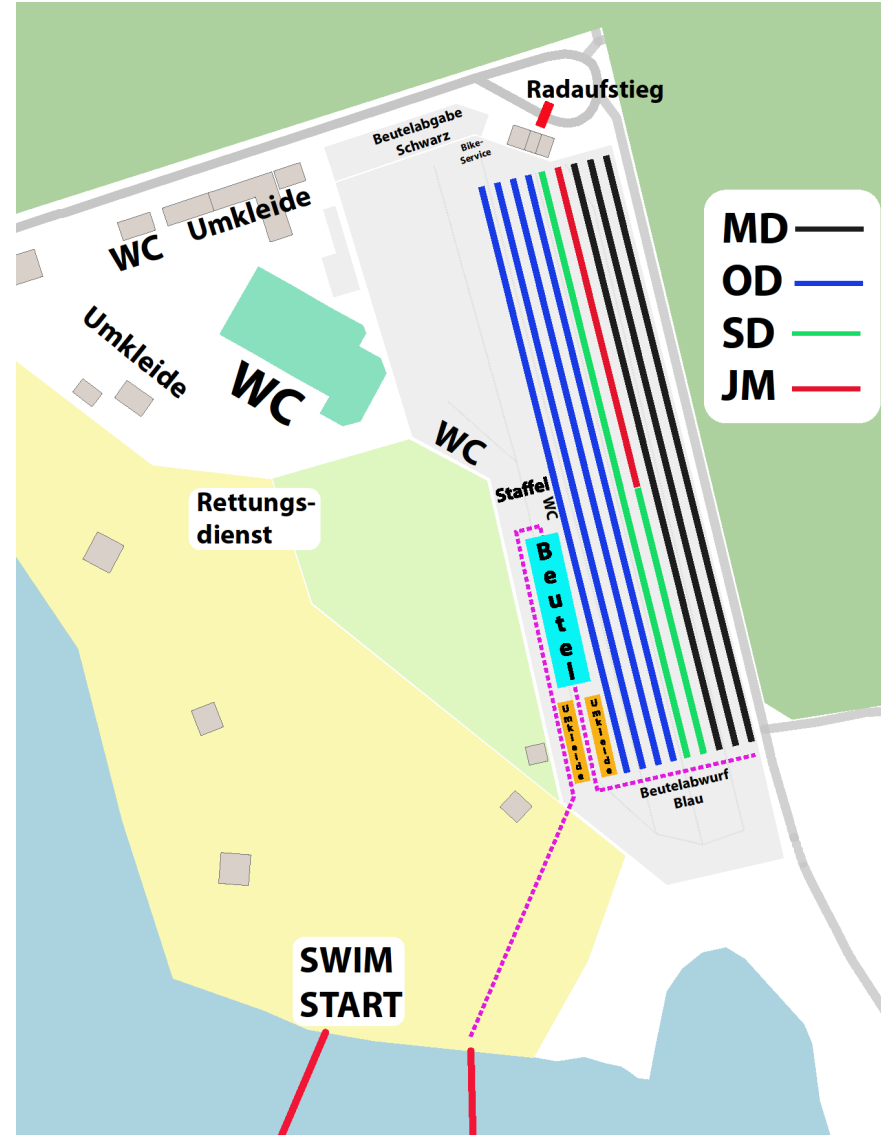
Anfahrt zB über A5: Ausfahrt
„Mörfelden-Walldorf“



Wechselzone 1



Wechselzone 1 – Übersicht (vorläufige Version)



Wechselzone 1 – Check-In



Tag	Distanz	Uhrzeit
Samstag	Mitteldistanz, Swim&Bike und Jedermann	10:00 – 13:45 Uhr
Samstag	Sprint- und Olympische Distanz	14:15 – 18:00 Uhr
Sonntag	Jedermann/ Mittel/ Swim&Bike	05:30 – 06:30 Uhr
Sonntag	Sprint / Olympisch	06:30 – 08:30 Uhr

Auch bei Check-In am Sonntag muss der rote Laufbeutel bei der Startunterlagenausgabe am Fr. oder Sa. abgegeben werden!



Wechselzone 1 – Check-In

Zum Check-In müsst ihr folgende Dinge mitbringen:

- Das Fahrrad
- Den Helm
- Die Startnummer
- Der blaue Beutel

Beim Check-In können keine roten Beutel abgegeben werden! Bitte gebt eure roten Laufbeutel bei der Startunterlagenausgabe am Fr. und Sa. auf der Hauptwache in Frankfurt ab!

Am Rad darf nichts auf dem Boden liegen! Schuhe dürfen eingeklickt am Rad hängen. Startnummer und Helm müssen im blauen Beutel platziert werden.



Wechselzone 1 – WCs



Die WCs in der Wechselzone sind NUR für den Wettkampf!

Für den Check-In am Samstag/Sonntag gibt es zusätzliche **WCs und Umkleiden in der Wechselzone.**

Bitte nutzt diese WCs und lasst die Toiletten, die direkt in der Wechselzone stehen, für die Athlet:innen frei und sauber, die sich am Sonntag ab 06:30 Uhr im Rennen befinden.

Wechselzone 1 – Abdeckung Rad

Das Fahrrad darf nicht mit einem Komplettcover abgedeckt werden. (Große Abdeckungen/Segel sind nicht gestattet um Räder anderer Athlet:innen zu schützen.)

Kleine Einzelabdeckung für die Schaltung oder andere Fahrradteile sind in Ordnung.



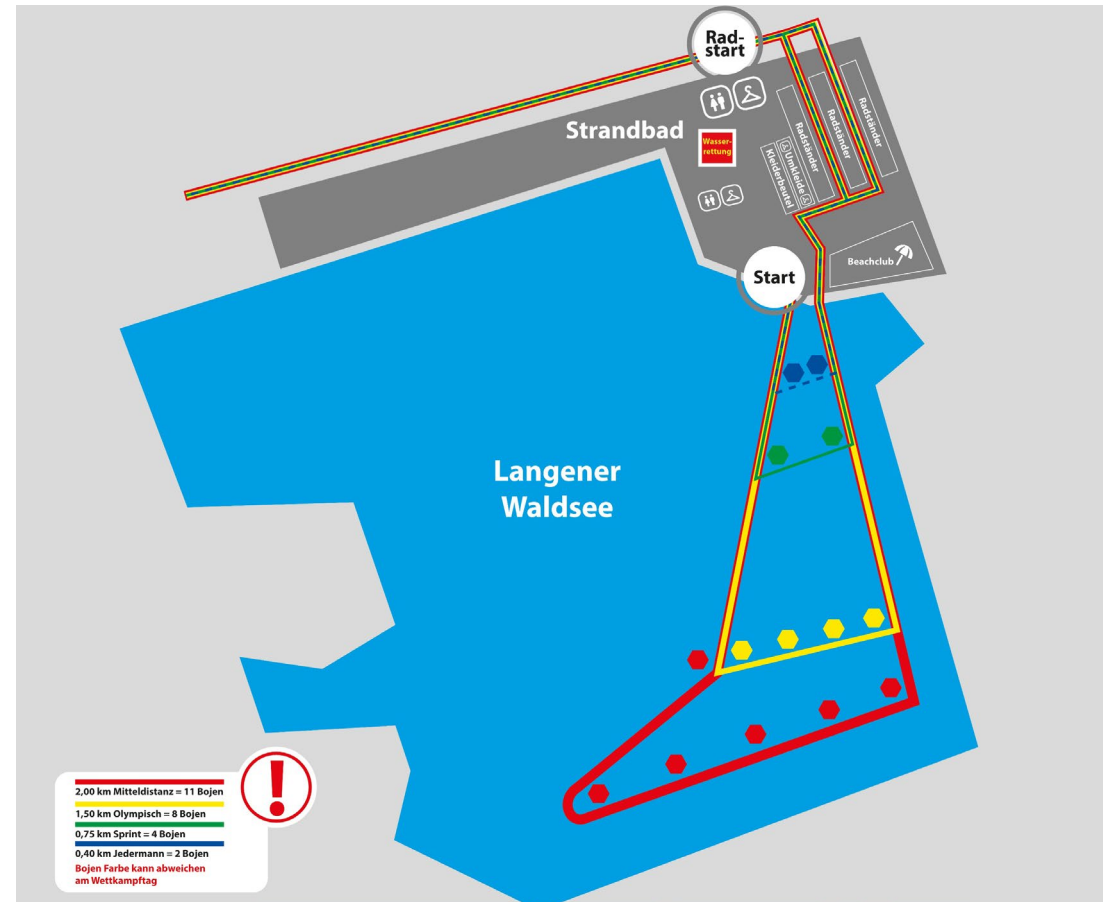
Schwimmen



Schwimmstrecke



Startgruppe	Distanz in m
Jedermann	400 m
Sprint	750 m
Olympisch	1501 m
Mitteldistanz	2000 m
Swim & Bike	2000 m



Bitte geht beim Schwimmstart über die Zeitmessmatte.

Natürlich startet die Zeitmessung mit dem Startschuss bzw. mit dem Überqueren der eigentlichen Startmatte.

Schwimmstart Ablauf Rolling Start



- **Rolling Start**
 - Auf allen 5 Distanzen
 - Alle 5 Sekunden werden 3 Athlet:innen ins Wasser geschickt
- **Topstarter** (Olympisch und Mitteldistanz) starten **gemeinsam**
- Es gibt direkt neben der Startlinie einen Zugang, die sog. **super slow lane**. Diese ist für Athlet:innen reserviert, die wissen, dass sie sehr lange beim Schwimmen benötigen und daher gerne früh starten möchten, den schnellen Athlet:innen aber nicht im Weg sein wollen.



Schwimmen – Neoprenregelung



Wassertemperatur wird
eine Stunde vor dem Start gemessen

Neo erlaubt bei

- Mittel-, Olympische Distanz und Swim&Bike bis: **24,5°C**
- Jedermann- und Sprintdistanz: **21,9°C**

Regelung für **AK60**:

- Für Sprint- und Jedermannndistanz erlaubt bis **24,5°C**



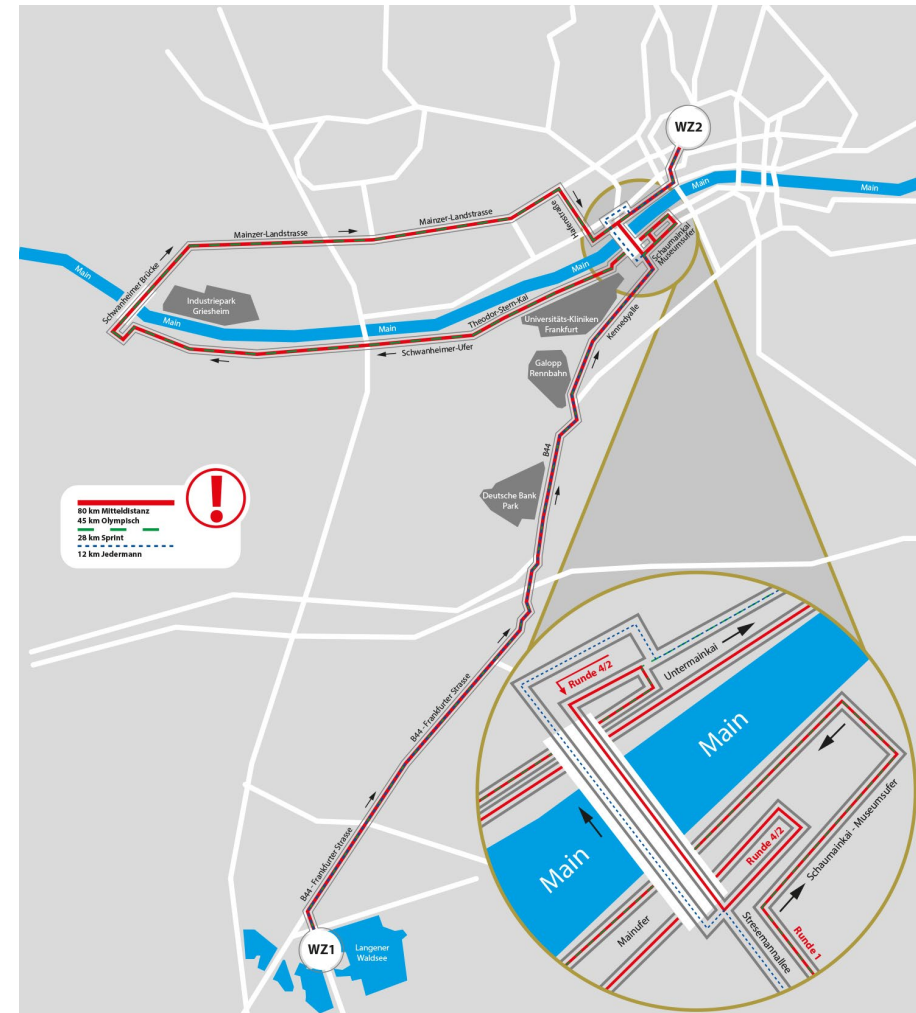
Radfahren



Radstrecke



Startgruppe	Distanz in km
Jedermann	12 km (1 Runde)
Sprint	28 km (1 Runde)
Olympisch	45 km (2 Runden)
Mitteldistanz	80 km (4 Runden)
Swim & Bike	80 km (4 Runden)



Radstrecke – wichtige Infos



- Die Startnummer muss auf dem Rücken getragen werden.
- Bei windiger Wetterlage empfehlen wir dringend keine Scheibenräder zu fahren (ggf. zur Sicherheit ein Ersatzrad dabei haben).
- Windschattenfahren hinter oder seitlich neben einem anderen Teilnehmenden ist verboten. Ein Teilnehmender, der nicht deutlich genug zu erkennen gibt, diese Bestimmungen einzuhalten, ist mit Zeitstrafe (blaue Karte) ggf. (bei klarer Absicht) der Disqualifikation (rote Karte) zu bestrafen.
- Es gilt Rechtsfahrgebot!
- Es gibt für die Mitteldistanz und Swim&Bike eine Verpflegungsstelle auf der Radstrecke. (Schwanheimer Brücke)
- Der Wettkampf findet auf öffentlichen Verkehrswegen statt, der Straßenbelag kann unbenannte Schäden oder Hindernisse wie Bodenwellen und Schlaglöcher haben.
- Gefahrenstellen findet ihr auf den folgenden Folien.



Radstrecke – Gefahrenstellen



- Wenn es regnet muss beachtet werden, dass beim **Untermainkai** (unter der Friedensbrücke) Kopfsteinpflaster liegt und hier dann Rutschgefahr besteht.
- Es befinden sich mehrere Bahnschienen auf der Radstrecke, die aber im 90° Winkel überfahren werden:
 - Kennedyallee / Stresemannallee
 - Gartenstraße (vor der Friedensbrücke)
 - Mainzer Landstraße / Rebstöcker Straße
 - Mainzer Landstraße / Kleyerstraße (an der Galluswarte)
 - Willy-Brandt-Platz (kurz vor dem Rossmarkt)



Radstrecke – Zeitstrafen

Dauer der Zeitstrafen	Jedermann und Sprint	Olympische Distanz	Mitteldistanz
Gelbe Karte	10 Sekunden	15 Sekunden	30 Sekunden
Blaue Karte (Windschattenfahren)	30 Sekunden	1 Minute	2 Minuten

Entsprechende Zeitstrafen müssen auf der Mitteldistanz nach einem Verstoß/Ahndung durch Kampfrichter im Penalty-Zelt auf der Rückseite der IHK (KM 1,7 auf der Laufstrecke) abgesessen werden!

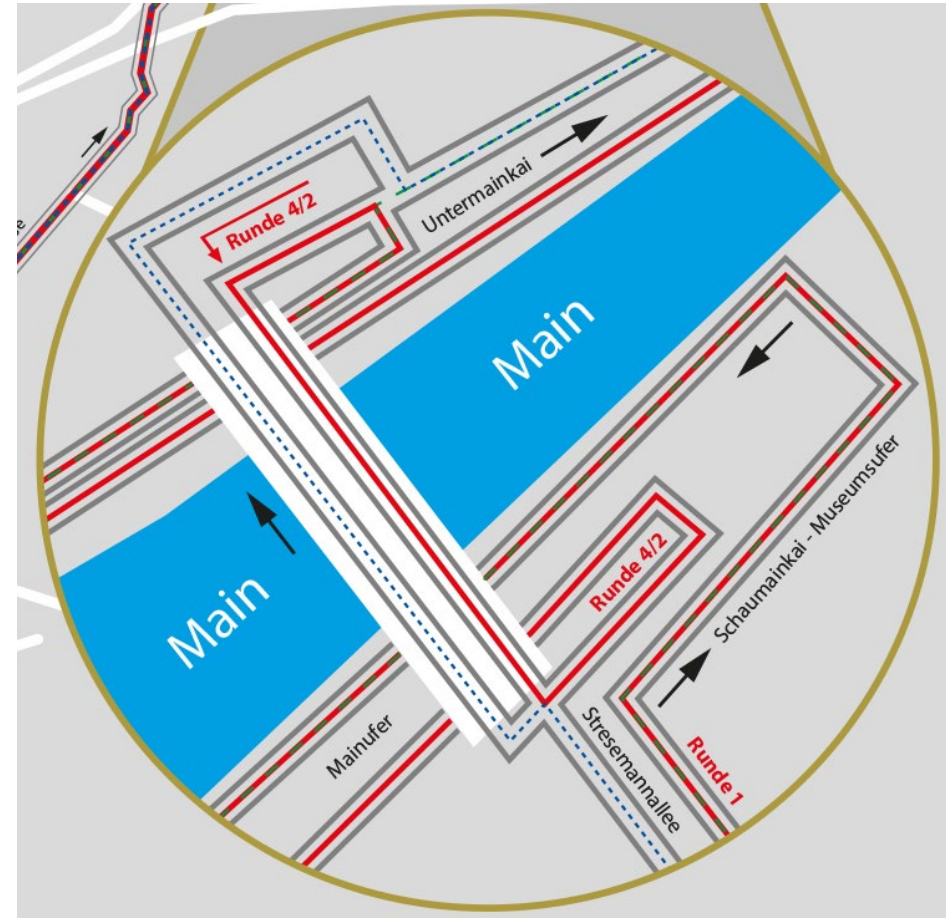
Die Athletinnen und Athleten des Swim&Bike sowie der anderen Distanzen bekommen eine automatische Zeitaddition auf ihr Endergebnis.

Radstrecke – Friedensbrücke

An der Friedensbrücke fahren die **Jedermann-Athlet:innen** direkt über die Brücke (blau gestrichelte Linie).

Die Sprint-Athlet:innen fahren in die normale Runde unter der Friedensbrücke hindurch und nach der Runde rechts ab in die Wechselzone.

Die **Olympischen-, Mitteldistanz-und Swim&Bike Athlet:innen** fahren die Runde und biegen für die 2. (3.+4.) Runde links ab, um über die Friedensbrücke zu fahren.



Radstrecke – Info-Video



Für das Infovideo bitte auf den Link klicken:

<https://www.youtube.com/watch?v=s6P0PRPHCvE>

Radstrecke – Verpflegungsstelle



Die Verpflegungsstelle befindet sich auf der Schwanheimer Brücke und ist **NUR für die Mitteldistanz/Swim&Bike**.

Auf einer ausreichenden Länge ist der Aufbau wie folgt:

1. **Drop Off** → hier könnt ihr eure alte Flasche abwerfen. Wegwerfen von Flaschen oder Müll auf der restlichen Strecke führt zur Disqualifikation!
2. **Wasser** → hier bekommt ihr Radflaschen mit Wasser angereicht
3. **ISO** → hier bekommt ihr Radflaschen mit ISO (Booster von ultraSPORTS) angereicht
4. **Drop Off** → hier gibt es noch einmal die Möglichkeit Flaschen abzuwerfen.



Müllabwurf Rad- und Laufstrecke



Bei den Verpflegungsstationen gibt es die Möglichkeit Müll wegzuwerfen.
Diese Zonen sind mit folgenden Schildern gekennzeichnet:

**Müllabwurf
zone**

Start

**Müllabwurf
zone**

Ende



Wechselzone 2

Wechselzone 2 – Abstiegsbogen vor W2



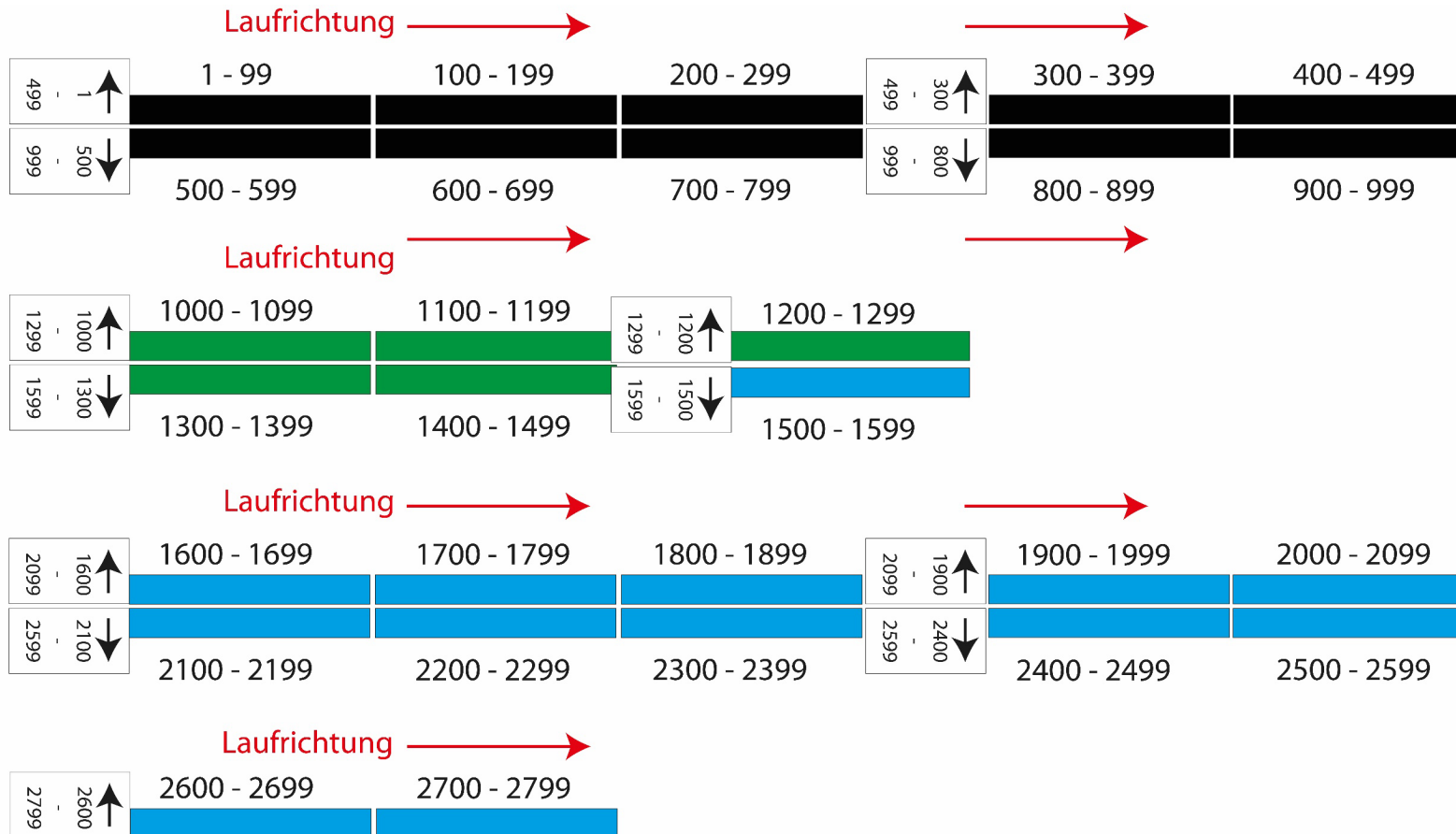
Wechselzone 2 – wichtige Infos



- Rad durch WZ schieben bis ein Helfer eine Stange zuweist
- Rad **selbst** vorwärts einhängen
- **NICHTS** am Rad ablegen (eingeklickte Schuhe ok)
- Helm auflassen und auch **NICHT** vor Abstellen des Rads öffnen
- Weiter zum Beutelständer laufen
- Roten Laufbeutel aufnehmen und im Zelt umziehen
- Alle Radutensilien inkl. Helm im roten Beutel verstauen
- Roten Beutel in der Drop-off Zone ablegen
- Staffeln haben **KEINEN** roten Beutel



Wechselzone 2 – Beutelbereich

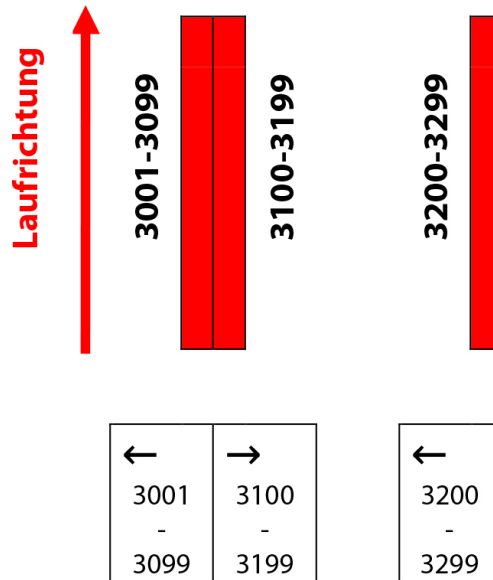


- Nummern ..0 bis ..49 hängen oben, ..50 bis .. 99 unten
- Nummern sind an den Haken
- Startnummer bitte am Beutel an **die dafür vorgesehene Stelle** kleben

Wechselzone 2 – Beutelbereich



Aufbau Beutelständer Jedermann (Einzel / Staffel)



- Nummern ..0 bis ..49 hängen oben, ..50 bis .. 99 unten
- Nummern alle 5er-Schritte an den Haken
- Startnummer bitte am Beutel an **die dafür vorgesehene Stelle** kleben

Check-Out Wechselzone 2



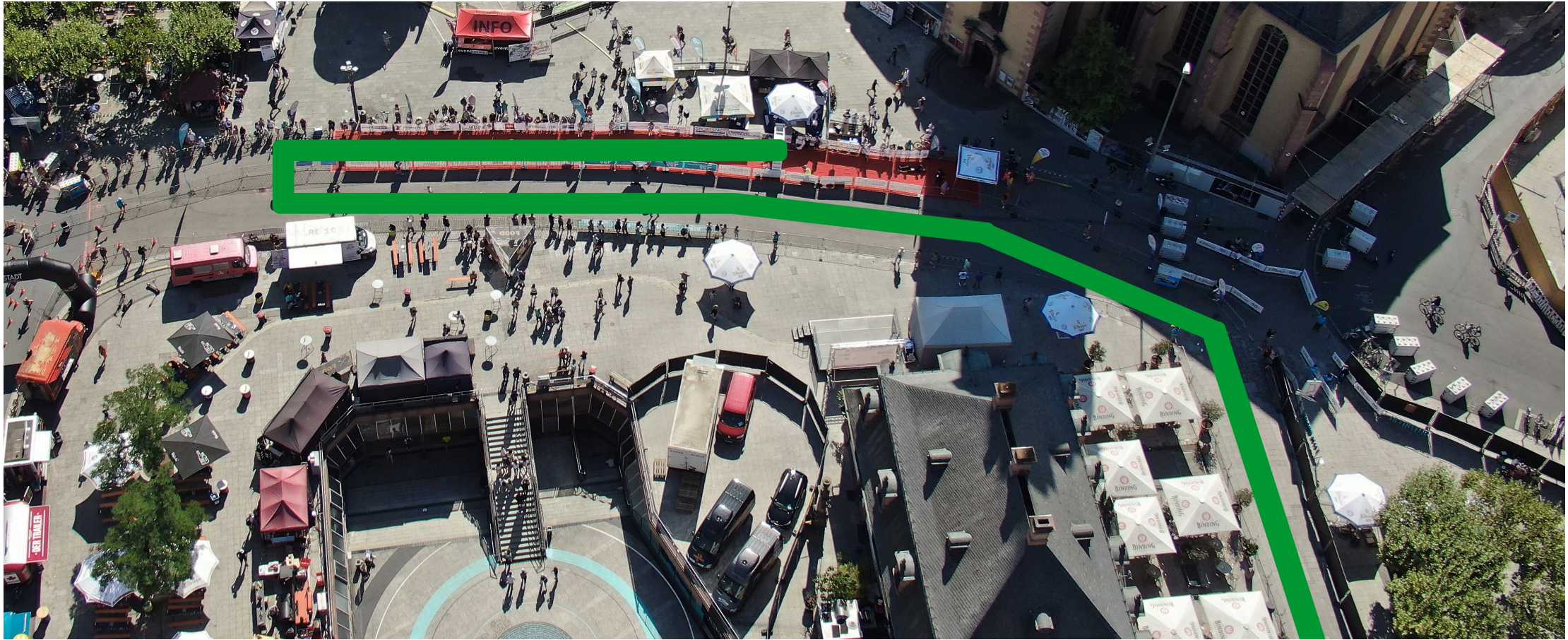
Startgruppe	Uhrzeit	Zugang
Jedermann	10:00 – 11:00 Uhr 14:15 – 16:00 Uhr	Über separaten Eingang (neben Radabstieg) Eingang bei Start Laufstrecke
Alle anderen Distanzen	14:15 – 16:00 Uhr	Eingang bei Start Laufstrecke

Beim Check-Out

- **Identifikation: Athletenband + Startnummer**
 - Rote und blaue Beutel hängen sortiert auf den Ständern
 - Startnummern, Helm- und Beutelnummern **sichtbar** bereithalten
 - Radpumpen stehen in einem Container bereit
 - Leihchip abgeben

Der **schwarze** Beutel kann auf dem Friedrich-Stoltze-Platz abgeholt werden. Dann erst einmal gemütlich duschen und umziehen. Hierfür stehen 3 Fitness First Filialen zur Verfügung – welche deine ist verrät dir deine Startnummer.

Swim & Bike Zieleinlauf



Laufen



Penalty Zelt



Für die Mitteldistanz gibt es nach den Richtlinien der DTU ein Penalty-Zelt auf der Laufstrecke.

Wer auf der Mitteldistanz im Rennen **eine blaue oder gelbe Karte** und damit **eine Zeitstrafe** bekommt, muss diese **selbstständig im Penalty-Zelt absitzen**, bevor das Rennen fortgesetzt wird.

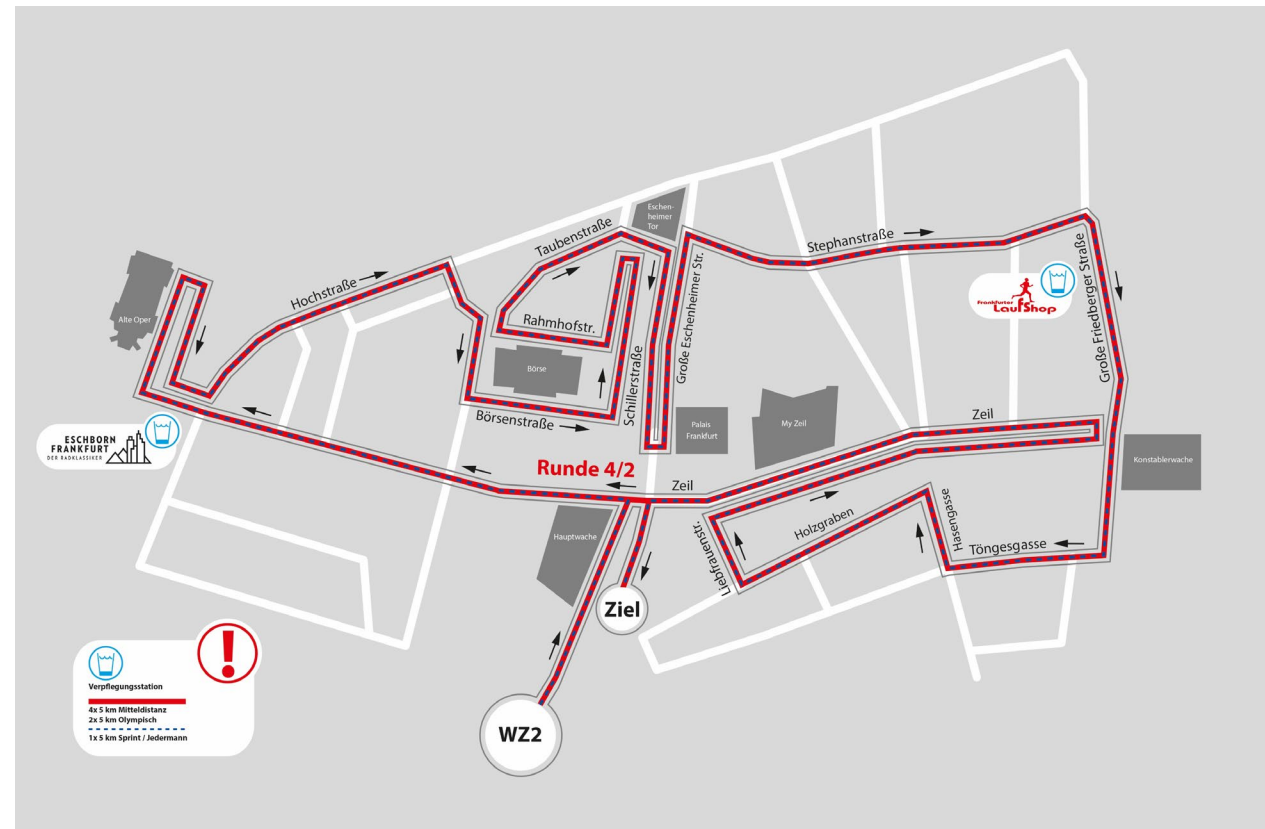
Das Penalty-Zelt für die Mitteldistanz steht auf der Laufstrecke an KM 1,7 bei der IHK.

Alle Athlet:innen des Swim&Bike, der Olympischen Distanz, vom Sprint und der Jedermann Distanz bekommen automatisch eine Zeitaddition.

Laufstrecke

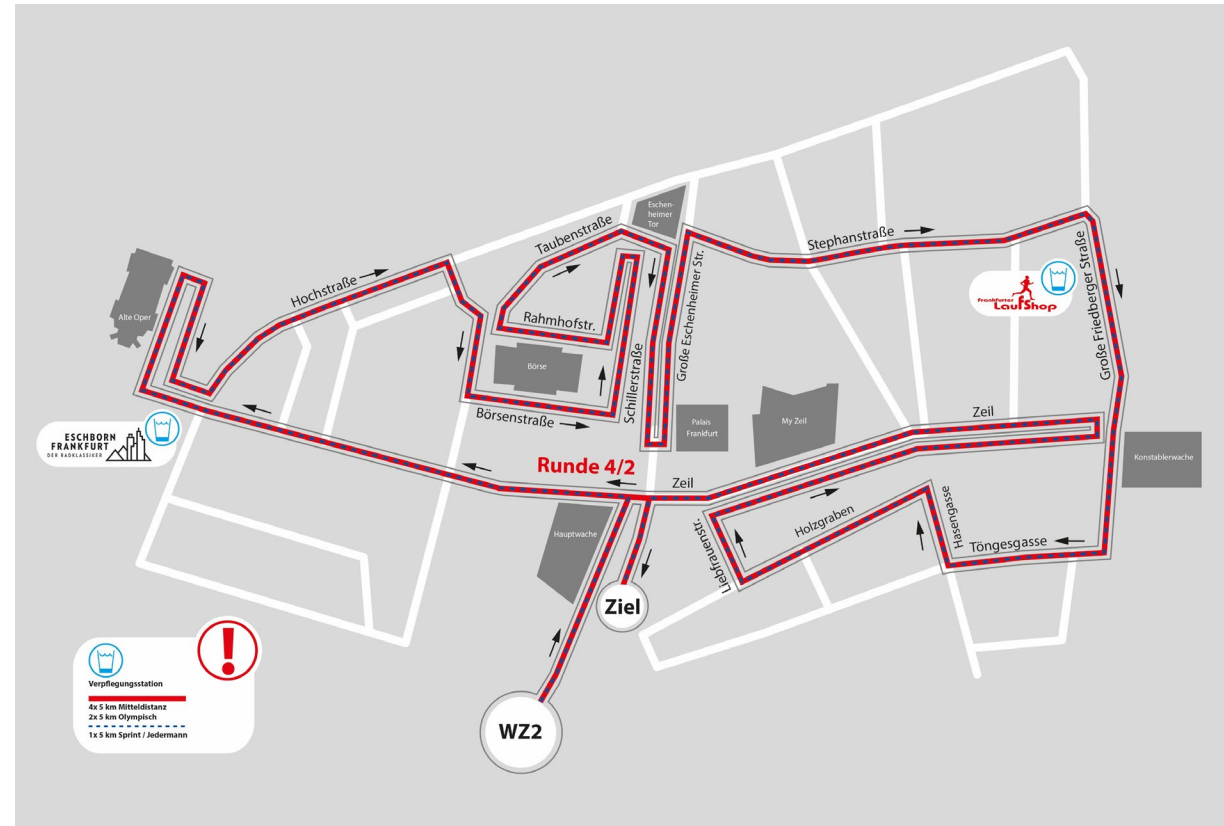


Startgruppe	Distanz in km
Jedermann	5 km (1 Runde)
Sprint	5 km (1 Runde)
Olympisch	10 km (2 Runden)
Mitteldistanz	20 km (4 Runden)
Swim & Bike	1 km



Laufstrecke

- Die Startnummer muss vorne getragen werden
- Oberkörperbekleidung ist Pflicht
- Es müssen Schuhe getragen werden
- Laufen mit Musik ist nicht gestattet.



Laufstrecke

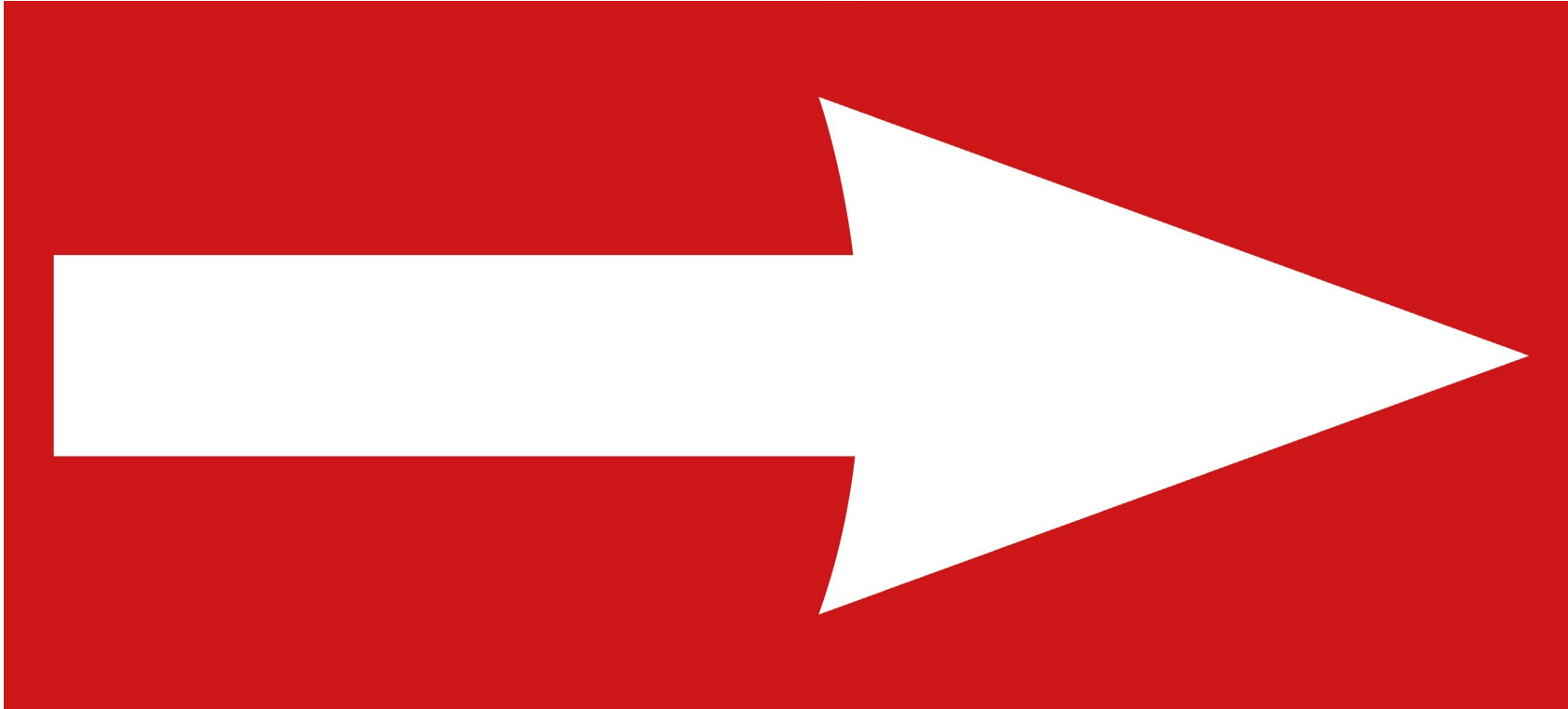
Laufweg in die nächste Runde / ins Ziel:

- Alle **Jedermannen** und **Sprinter** können **nach einer Runde links** in den **Zielkanal** abbiegen und ins Ziel laufen.
- Alle **Olympischen** und **Mitteldistanzler** laufen geradeaus in die zweite (dritte/vierte) **Runde**.



Laufstrecke – wichtige Infos

Die Laufstrecke ist mit folgenden Pfeilen und zusätzlich Sprühkreide markiert:



Staffel



Eigene Staffelwechselbox

- Bei WZ1 bei den blauen Beuteln
- Bei WZ2 kurz vor Beginn der Laufstrecke

Staffel – Startnummer

- Radfahrer:in und Läufer:in bekommen jeweils eine eigene Startnummer
- Schwimmer:in schreibt sich die Nummer am besten zu Hause auf den Handrücken

Chip

- Quasi das „Staffelholz“
- Bei jeder Wechselzone übergeben
- Kleiner Tipp: Radfahrer:in den Chip am besten am linken Fuß befestigen

Zieleinlauf

- Vor der Zielgeraden, wo sich die Strecke in Runden und Zielgerade spaltet, könntet ihr euch treffen und gemeinsam in Ziel laufen

Kleiderbeutel

- Die Staffeln bekommen keine Kleiderbeutel
- Die Kleidung muss dem jeweiligen Staffelpartner beim Wechseln mitgegeben werden.



Siegerehrung

Auf der **Bühne** der Hauptwache

09:15 Uhr – Top 3 Jedermann-Distanz

14:10 Uhr – Top 3 Overall,
Stadtmeister:innen/
AK-Sieger:innen der Mitteldistanz,
Olympisch, Sprint und Jedermann
Hessenmeister der Mitteldistanz





FRANKFURT CITY TRIATHLON

Wettkampfbesprechung



2. August 2026