



KraichgauEnergie

SUMMERTIME TRIATHLON



9. August 2026

Startunterlagen

Folgende Dinge befinden sich in den Startunterlagen:

- Startnummer
- Etikettenbogen
- Badekappe
- 2 Kleiderbeutel

Bitte schreibt auf die Rückseite eurer Startnummer eine Nummer eures Notfallkontakts.

Der Zeitmesschip wird beim Check-In ausgegeben. **Chip unbedingt am Fußgelenk befestigen!** Wenn der Chip an der Hand ist kann keine Zeitmessung garantiert werden. Beim Rad-Check-Out wird der Chip wieder gegen das Rad getauscht.

Check-In & Out

Check-In Stadion

Zuerst checkt ihr eure Laufsachen im Stadion an der Altenbürghalle ein. Dies ist ab 07:00 Uhr möglich.

Check-In Schwimmen (Siebenerlensee)

- 07:30 – 08:45 Uhr Olympisch + Swim&Bike (alle Frauen)
- 07:30 – 08:45 Uhr Jedermann
- 07:30 – 08:45 Uhr Sprint + Sprint Staffeln
- 10:45 – 12:15 Uhr Olympisch + Swim&Bike (alle Männer) + Olympische Staffeln

Eingecheckt werden: Das Rad, der Helm und die Startnummer.

Bitte Helm beim Check-In aufsetzen und Kinnriemen schließen. Beim Check-In bekommt ihr auch das Athletenband und den Zeitmesschip. Den Chip befestigt ihr bitte am Fußgelenk!

Alle Athlet:innen sind verpflichtet ihre Startnummer eigenständig (zu Hause) mit einem wasserfesten Stift auf den Handrücken zu schreiben. Dies dient der Identifizierung der Athlet:innen beim Schwimmen und ist wichtig, wenn man z.B. von der Wasserrettung aufgenommen wird.

Check-Out Stadion an der Altenbürghalle

- ab 11:00 Uhr Jedermann und Sprint
- ab 12:30 Uhr Olympisch Frauen, Swim&Bike Frauen, Jedermann und Sprint
- ab 14:30 Uhr Olympisch Männer + Staffeln, Swim&Bike Männer

Wechselbeutel

Beutel mit schwarzer Kordel

Aufbewahren der **Kleidung für unmittelbar vor und nach dem Wettkampf**. Den schwarzen Beutel gebt ihr am See am LKW ab.

Beutel mit blauer Kordel

Aufbewahren der **Schwimmkleidung nach dem Wechsel**. Alles, was ihr nach dem Schwimmen nicht mehr braucht, kommt in diesen Beutel. Was nicht im Beutel ist, findet ihr in der Lost&Found Kiste wieder. Den Beutel lasst ihr einfach an eurem Wechselplatz liegen. Unsere Helfer holen ihn dort ab.

Bitte beklebt eure Beutel sichtbar mit dem Startnummernaufkleber aus euren Startunterlagen. Beide Beutel bekommt ihr nach dem Rennen auf dem Parkplatz der Altenbürgerhalle zurück.

Wechselbeutel und Badekappen

Kleiderbeutel

Das Mitbringen von eigenen oder alten Kleiderbeuteln vom Kraichgau Energie Summertime Triathlon ist erlaubt. Damit sparen wir Ressourcen und produzieren weniger Müll.

Bitte achtet darauf, dass eigene Beutel nicht größer sind, als unsere Kleiderbeutel. Es darf nur / muss eure aktuelle Startnummer auf dem Beutel sein! Alle Beutel, die nicht eindeutig zugeordnet werden können, landen in der Lost&Found Kiste.

Badekappen

Auch eigene Badekappen dürfen getragen werden. **Ausnahme sind die Top-Starter:innen. Diese müssen die beigelegten goldenen Badekappen tragen!**

An der Startunterlagenausgabe werden Kisten bereitstehen, in welche die beigelegten Badekappen/Beutel zurückgelegt werden können, falls ihr eure eigenen verwenden möchtet.

Schwimmstrecke



Jedermann:
400m

Sprint:
750m (1 Runde)

Olympisch / Swim&Bike:
1501m (2 Runden mit Landgang)

Neopren JA / NEIN?

Bezüglich des Neoprenverbots halten wir uns an die DTU-Sportordnung. Danach gilt grundlegend:

Jedermann, Sprint:

- 14,0 – 15,9°: Neoprenpflicht
- 16,0 – 21,9°: Neopren kann getragen werden
- $\geq 22,0^\circ$: Neoprenverbot

Olympisch, Swim&Bike:

- 14,0 – 15,9°: Neoprenpflicht
- 16,0 – 24,5°: Neopren kann getragen werden
- $\geq 24,6^\circ$: Neoprenverbot

Ab der AK 60 gibt es auf der Jedermann & Sprintdistanz eine Sonderregelung. Hier gilt erst ab 24,6° Neoverbot.

Die Wassertemperatur wird eine Stunde vor dem Start gemessen.

Bitte beachtet, dass wir vorher keine Aussagen zur Wassertemperatur treffen können.

Rolling Start

- Der **Rolling Start** soll das „Geprügel“ am Start reduzieren.
Es gibt einen großen Bereich, in dem sich die Athlet:innen für den Start anstellen.
- Alle 5 Sekunden werden 6 Athlet:innen ins Wasser geschickt. Es wird die Nettozeit genommen, eure Zeit läuft also erst, wenn ihr über die Zeitmessmatte gelaufen seid.





Zu eurer eigenen Sicherheit!

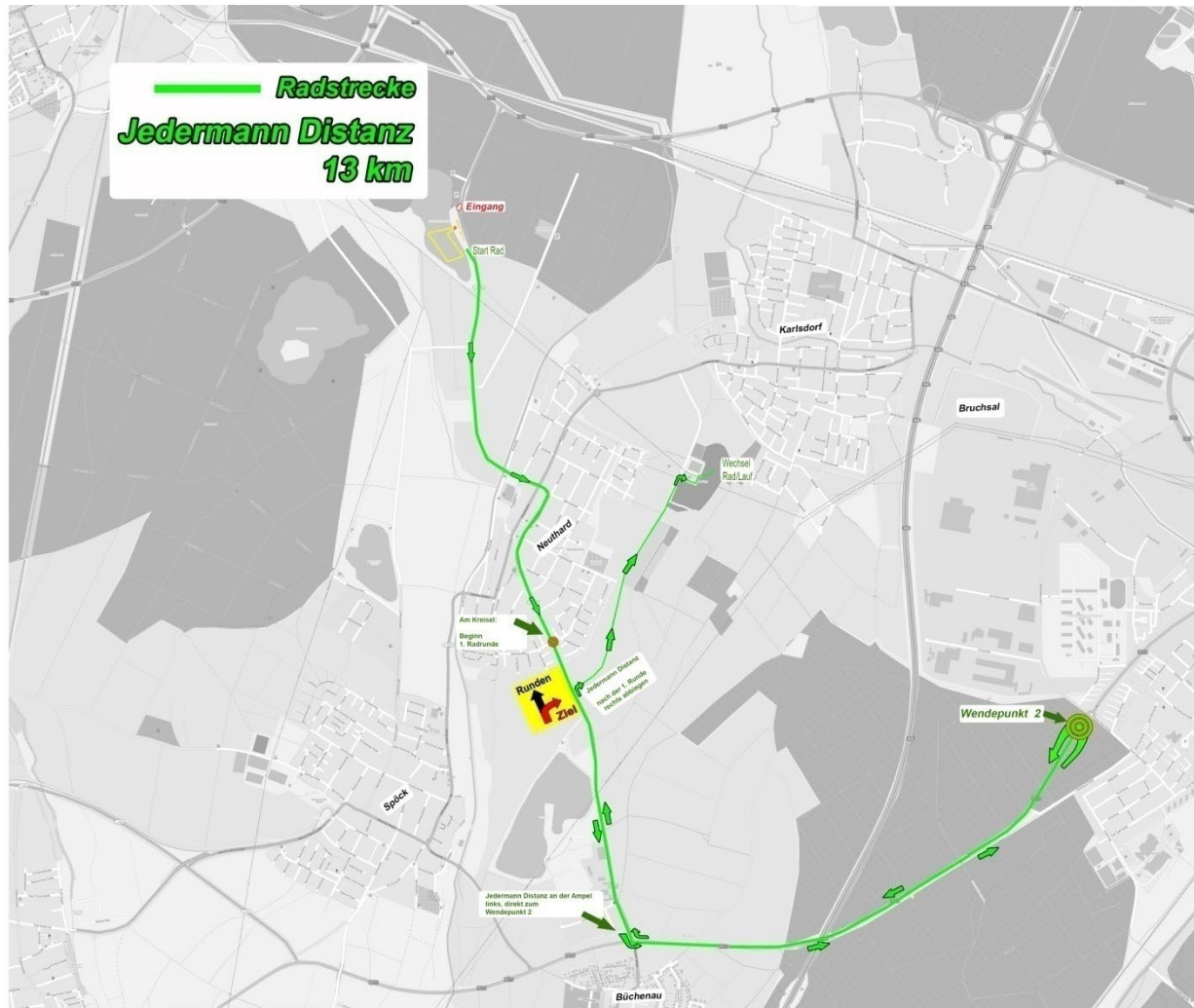


Vor dem Schwimmstart liegt eine Zeitmessmatte aus.
Bitte geht vor dem Schwimmstart unbedingt über diese drüber.
Dadurch wird euer Chip aktiviert und wir können nachvollziehen,
ob es alle aus dem Wasser geschafft haben.

Beim Rolling Start startet deine persönliche Zeit mit dem Überqueren der
Start(zeitmess)matte.

Radstrecke

Jedermann Distanz



Radstrecke

Sprint Distanz



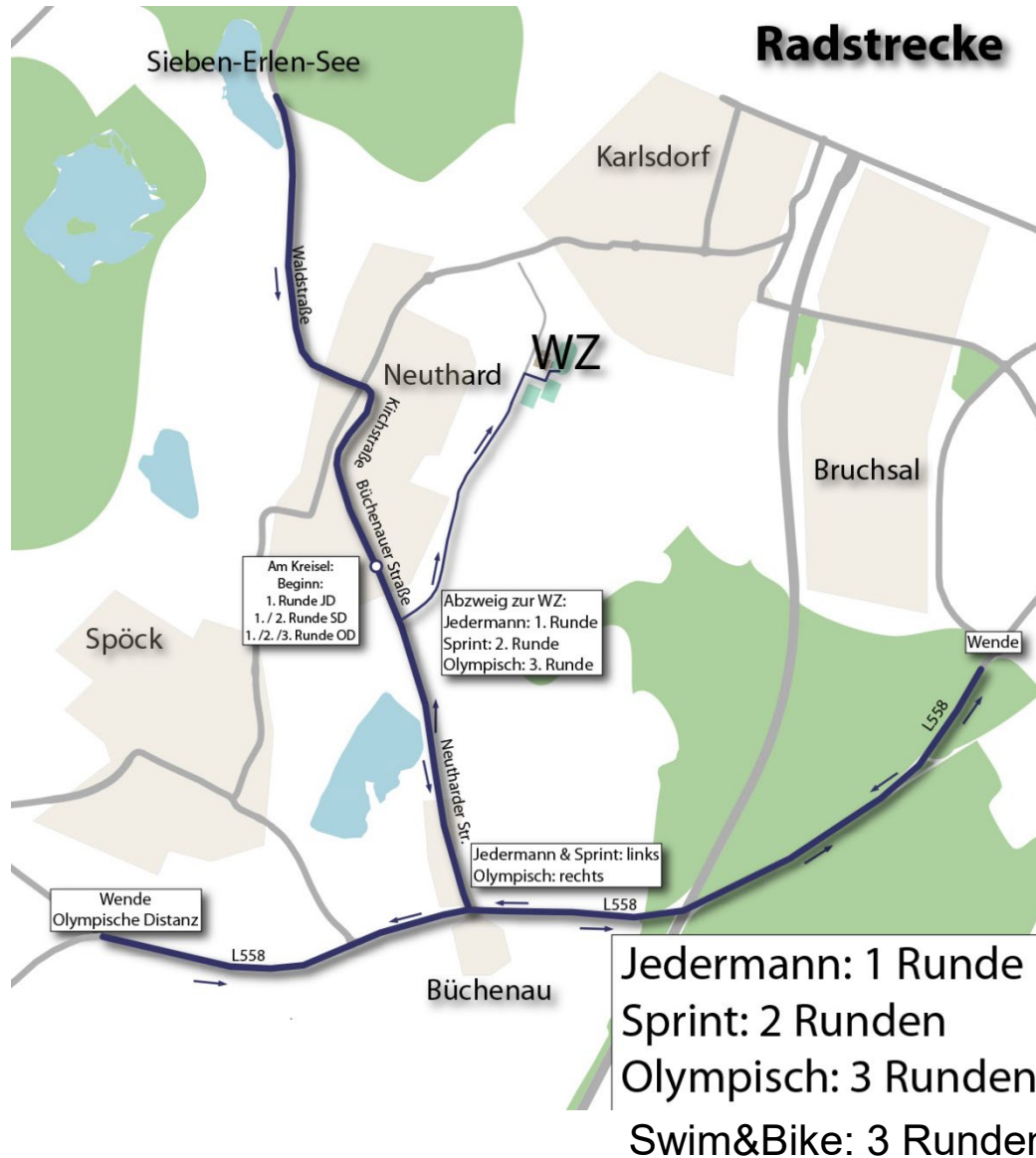
Radstrecke

Olympische Distanz/Swim&Bike



Radstrecke

Alle Distanzen auf einen Blick



Die Radstrecke wird mit diesen Pfeilen markiert sein.
Ebenfalls kommt Sprühkreide zum Einsatz.



Regeln Radstrecke

- Die Startnummer muss auf dem Rücken getragen werden.
- **Windschattenfahren ist verboten** und führt zur Disqualifikation (rote Karte). Bei Verdacht auf Windschattenfahren kann der Kampfrichter warnen und eine Zeitstrafe (blaue Karte) geben.
- Es gilt Rechtsfahrgebot!
- Es gibt keine Verpflegungsstellen auf der Radstrecke.
- Helfer haben Warnwesten an und an wichtigen Stellen Trillerpfeifen und Fahnen.

Jedermann: 13 km = 1 Runde

Sprint: 23 km = 2 Runden

Olympisch + Swim&Bike: 40 km = 3 Runden

Laufstrecke



Jedermann:

3,3 km (1 Runde)

Sprint:

6,6 km (2 Runden)

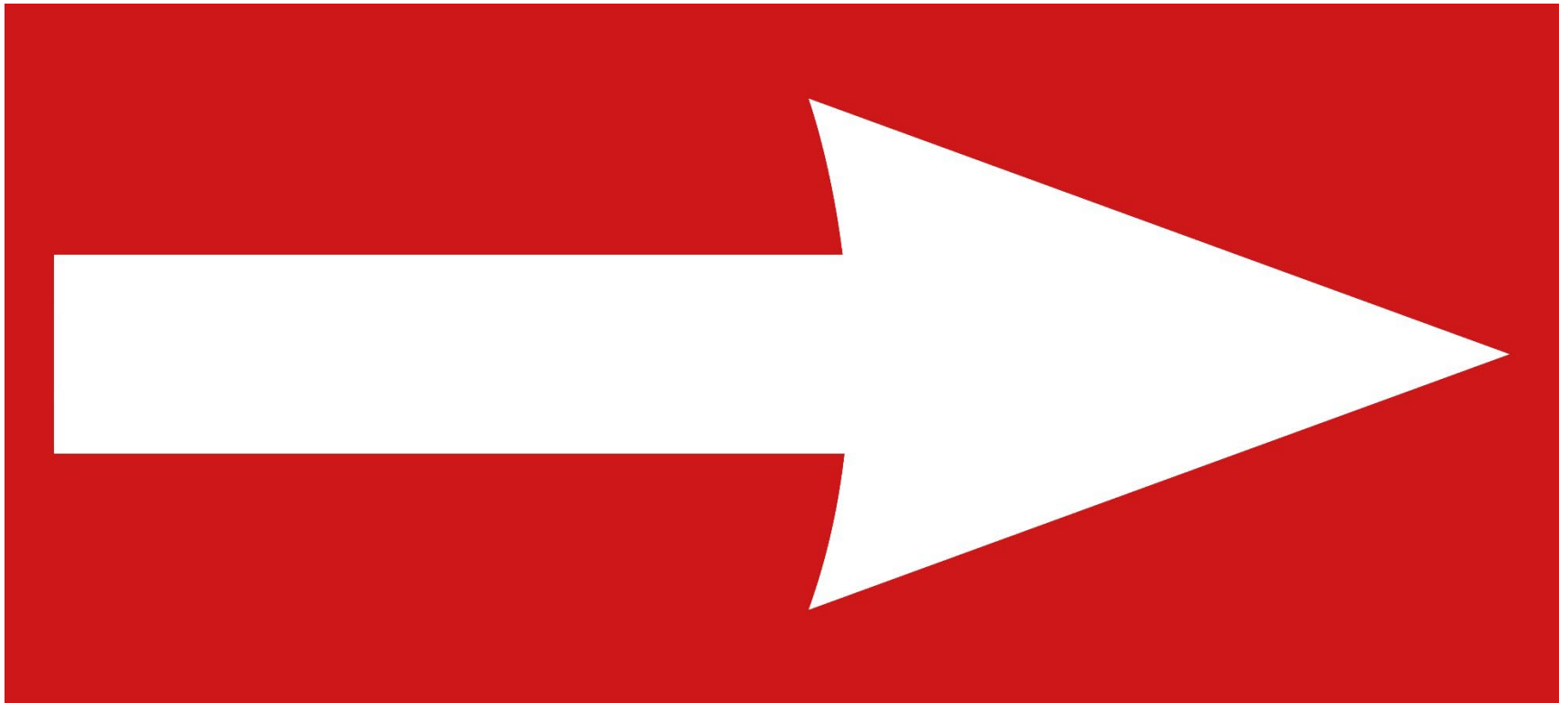
Olympisch:

10 km (3 Runden)

Swim&Bike:

0,2 m direkter Weg von der WZ 2 ins Ziel

Die Laufstrecke wird mit diesen Pfeilen markiert sein.
Ebenso kommt Sprühkreide zum Einsatz.



Regeln Laufstrecke

- Die Startnummer muss vorne getragen werden
- Es gibt zwei Verpflegungsstelle auf der Laufstrecke
- Helfer haben Warnwesten an
- Bitte Rechts laufen



Jedermann Distanz: 3,3 km = 1 Runde

Sprint: 6,6 km = 2 Runden

Olympisch: 10 km = 3 Runden

Swim&Bike: 200 Meter

#gogreen Becher

erhältlich bei der Startunterlagenausgabe (5 €)

Wir wollen dem Müll den Kampf ansagen:

- An den beiden Verpflegungsstellen gibt es eine Wasserstation
- Mit dem Becher kann man an diesen Stationen Wasser zapfen
- Der Becher lässt sich extrem klein zusammenquetschen, passt somit in jede Lauftasche oder in den Triathlon-Anzug
- Die Verwendung des Bechers ist optional für alle, die uns dabei unterstützen möchten weniger Müll zu produzieren.





Wir wünschen euch viel Spaß und Erfolg!
Passt auf euch und eure Mitstreiter auf.

