



JEDERMANN OLYMPISCH TEAMSPRINT  
*Elbe*  
TRIATHLON  
HAMBURG  
JUGEND- & SCHÜLERTRIATHLON

# ***ATHLETEN GUIDE*** **2024**

**Willkommen**

**Sponsoren**

**Zeitplan**

**Ausschreibung**

**Vor dem Rennen**

**Checkliste**

**Mein erster Triathlon**

**Formular Ummeldung**

**Anfahrt und Parken**

**Neues Event-Gelände**

**Jedermann**

**Olympische Distanz**

**Jugend- und Schülertriathlon**

**Team Sprint**

**Nach dem Rennen**

**Fundsachen**

**Wir sagen Danke**

**03**

**Neues Jahr, neue Herausforderungen!**

**04**

Bereits letztes Jahr wussten wir, dass dieses Jahr der Elbe Triathlon nicht in seiner gewohnten Form stattfinden kann, denn das Landesleistungszentrum Rudern wird voraussichtlich bis Ende 2025 ausgebaut. Das vorhandene Gebäude soll durch einen zweistöckigen Anbau ergänzt werden mit einem neuen Eingangsbereich, einer weiteren Bootshalle, Sport- und Funktionsräumen sowie Aufenthalts-, Seminar- und Büroräumen. Auch überdachte Außenlagerflächen und eine neue Motorboothalle werden entstehen. Und zwar genau dort, wo bisher unsere Wechselzone immer war.

**05**

Nun hieß es, neu zu denken. Was können wir behalten, was können wir modifizieren und was müssen wir neu planen?

**06**

Glücklicherweise konnten wir vieles am Ende doch so lassen, wie wir es kannten. Unsere Schwimmstrecke startet weiterhin vom Schwimmsteg am Olympiastützpunkt, die Radrunde beginnt nur wenige Meter früher und auch unsere Laufstrecke konnte beibehalten werden.

**10**

**11**

**12**

**14**

Nur unsere Wechselzone musste auf die Festwiese ein paar Meter nach Westen verlegt werden. Dadurch gibt es zwar ein paar Parkplätze weniger, dafür haben wir mehr Platz fürs Ziel und unsere Messe.

**16**

**18**

Zum Schluss noch unseren besonderen Dank an die Behörden, das DRK, die DLRG, die Freiwilligen Feuerwehren, unsere vielen Sponsoren und die Wettkampfrichter sowie an all unsere freiwilligen Helfenden, ohne die unser Wettkampf nicht möglich wäre!

**20**

Wir freuen uns auf einen tollen Wettkampftag,

**22**

Euer Elbe Orga Team

**24**

**26**

**28**

**29**

**30**

# DANKE AN UNSERE SPONSOREN

SWIM BIKE RUN

# ZEITPLAN



## FREITAG, 23. AUGUST 2023

10:00 - 19:00 AUSGABE STARTUNTERLAGEN LAUFWERK

## SAMSTAG, 24. AUGUST 2024

10:00 - 16:00 AUSGABE STARTUNTERLAGEN LAUFWERK

## SONNTAG, 25. AUGUST 2024 – WETTKAMPFTAG

AB 6:00 AUSGABE STARTUNTERLAGEN WETTKAMPFBÜRO  
 AB 6:00 RAD CHECK-IN

07:30 WETTKAMPFBESPRECHUNG OLYMPISCH BÜHNE  
 08:00 OD #1 Landesliga Männer  
 08:15 OD #2 Landesliga Frauen + Verbandsliga  
 08:30 OD #3 Männer AK20 bis AK35  
 08:45 OD #4 Männer AK40 bis AK55  
 09:00 OD #5 Männer AK60 bis 70 + OD Frauen + Junioren

09:30 WETTKAMPFBESPRECHUNG JEDERMANN BÜHNE  
 10:00 Jedermann #1 Männer AK20 bis AK30  
 10:10 Jedermann #2 Männer AK35 & AK40  
 10:20 Jedermann #3 Männer AK45 bis AK80  
 10:30 Jedermann #4 Frauen AK35 bis AK70  
 10:40 Jedermann #5 Junioren & Jugend A + Frauen AK20 bis AK30

11:30 WETTKAMPFBESPRECHUNG JUGEND B + SCHÜLER BÜHNE  
 12:00 Jugend B  
 12:15 Schüler A  
 12:30 Schüler B  
 12:45 Schüler C

AB 13:30 RAD CHECK-OUT

13:30 WETTKAMPFBESPRECHUNG TEAM SPRINT BÜHNE  
 14:00 Team Sprint

## SIEGEREHRUNGEN BÜHNE

AB 12:45 Liga  
 ca. 13:00 Olympische Distanz mit Hamburger Meisterschaft  
 ca. 13:15 Jedermann  
 ca. 14:15 Jugend- und Schülertriathlon  
 Team Sprint direkt im Anschluss zum Wettkampf



**Veranstalter:** Hamburger Triathlon Verband e.V.



**Ausrichter:**

Triabolos Triathlon Hamburg e.V.

**Organisation:**

Triabolos Orga Team

**Veranstaltungsort:**

Wassersportzentrum Hamburg Allermöhe / Olympiastützpunkt der Ruderer und Kanuten, Allermöher Deich 35, 21037 Hamburg

**Meldeschluss:**

12. August 2024 oder nach dem Erreichen der maximalen Teilnehmerzahl.

## Ummeldung

**Vor Meldeschluss:**

Bis zum 12. August 2024 ist die Ummeldung eines Startplatzes auf eine andere Person gegen eine Gebühr von 10,00 € möglich. Die Ummeldung ist AUSSCHLIESSLICH online über den mit der Bestätigungsmail der Anmeldung erhaltenen Link möglich.

**Nach Meldeschluss:**

Nach dem 12. August 2024 ist die Ummeldung eines Startplatzes auf eine andere Person nur noch bei der Startnummernausgabe im Laufwerk Hamburg und am Wettkampftag, bis eine Stunde vor dem entsprechenden Start, möglich. Dazu müssen entweder beide Parteien vor Ort sein oder der neue Starter mit einer Vollmacht und einer Ausweiskopie des ursprünglichen Starters. Eine Gebühr von 10,00 € in bar wird für diese Ummeldung vor Ort verlangt. Falls du eine Olympische Distanz absolvieren möchtest und keinen DTU Startplatz besitzt, musst du eine Tageslizenz erwerben oder die von deinem Vorgänger übernehmen. Auf Seite 12 findest du unser Ummeldeformular.

## Ausfall der Veranstaltung

Der Veranstalter ist in Fällen höherer Gewalt berechtigt oder aufgrund behördlicher Anordnung oder aus Sicherheitsgründen, Änderungen der Veranstaltung vorzunehmen oder die Veranstaltung abzusagen. Der Veranstalter kann nach seinem eigenen Ermessen, eine automatische Verschiebung des Startplatzes auf eine spätere Veran-

staltung anbieten. Bei Rückerstattungswunsch des Startgeldes erklärt sich der Teilnehmer mit einem Einbehalt des Veranstalters für entstandene Kosten in Höhe von 5 EUR einverstanden.

## Wettbewerbe und Distanzen

Jedermann/Sprint Triathlon	(0,5 / 20 / 5)
Olympischer-Triathlon	(1,5 / 40 / 10)
Team Sprint 4 x	(0,25 / 7,3 / 2,3)

Der Veranstalter behält sich das Recht vor, bei besonderen Umständen, die Startzeiten, die Strecken oder deren Verlauf und Länge zu ändern.

Es wird ein Wettkampf der Landesliga über die Olympische Distanz durchgeführt.

Im Rahmen des Elbe Triathlons werden der/die Hamburger Meister:in in der Olympischen Distanz und die Hamburger Betriebssportmeisterschaften im Team Sprint ermittelt.

## Kinder & Jugendliche

Jugendtriathlon der Altersklassen Jugend A und Jugend B  
Schülertriathlon der Altersklassen Schüler A, Schüler B und Schüler C  
100/200/500 Meter Schwimmen, 2,5/5,0/10/20 km Radfahren und 0,4/ 1,0/2,5/5,0 km Laufen

Jugend A- / Jedermann Triathlon (Jahrgänge 2006/2007)  
Jugend B- / 0,4–10–2,5 Triathlon (Jahrgänge 2008/2009)  
Schüler A- / 0,4–10–2,5 Triathlon (Jahrgänge 2010/2011)  
Schüler B- / 0,2–5,0–1,0 Triathlon (Jahrgänge 2012/2013)  
Schüler C- / 0,1–2,5–0,4 Triathlon (Jahrgänge 2014/2015)

## Startgeld

**Startgeld (bis 18. Juli 2024)**

Jedermann-Triathlon	44,00 €
Olympischer-Triathlon	55,00 €
Jugend-Triathlon	29,00 €
Schüler-Triathlon	24,00 €
Team-Sprint-Triathlon (m, w, m, w)	78,00 €

**Startgeld (ab 19. Juli bis Meldeschluss) in Euro:**

Jedermann-Triathlon	54,00 €
Olympischer-Triathlon	65,00 €
Jugend-Triathlon	29,00 €

Schüler-Triathlon	24,00 €
Team-Sprint-Triathlon (m, w, m, w)	88,00 €

Alle Preise verstehen sich inklusive der gesetzlichen Mehrwertsteuer.

Für die Olympische Distanz ist ein DTU-Startpass erforderlich. Wenn kein DTU-Startpass vorhanden ist, muss bei der Anmeldung eine Tageslizenz erworben werden. Die Tageslizenz für die Olympische Distanz beträgt 20,- €. (Beitragsordnung des HHTV 2023).

Für den Jedermann-Triathlon und den Team-Sprint-Triathlon ist der DTU-Startpass nicht erforderlich; somit entfällt für diese Wettbewerbe eine Tageslizenz.

Eine Rückerstattung von Startgebühren bei Nichtteilnahme am Wettkampf erfolgt nicht.

## Zeitnahme & Transponder

Die Zeitnahme erfolgt mittels Transponder durch die Firma Sportservice Hamburg, der, wie in den Wettkampfunterlagen beschrieben, am Fußgelenk zu tragen ist.

Der Transponder ist Eigentum der Firma Sportservice Hamburg und nach dem Wettkampf entweder beim Check Out (Teilnehmende) oder im Wettkampfbüro abzugeben.

Für Transponder, die am Veranstaltungstag nicht abgegeben werden, wird eine Gebühr für die verspätete Rückgabe in Höhe von 5,- € zzgl. MwSt. pro Transponder erhoben.

Bei Nichtrückgabe/Verlust des Transponders berechnen wir eine Gebühr von 70,-€.

## Strecken

**Start/Ziel:**

Olympiastützpunkt der Ruderer und Kanuten, Hamburg-Allermöhe.

**Schwimmen:**

Das Schwimmen findet auf markierten Kursen in der Dove Elbe statt. Wasserstart beim Schüler-, Jugend-, Jedermann/Sprint- und Olympischen-Triathlon. Teilnehmer des Team-Sprint-Triathlon starten von einer Steganlage.

**Radstecke:**

Teilnehmer aller Distanzen fahren auf den für den öffentlichen Verkehr gesperrten Straßen. Trotz der gesperrten Straßen ist mit Verkehr zu rechnen. Es gilt die StVO. Hinweisschildern und Anweisungen des Streckenpersonals ist Folge zu leisten.

**Laufstrecke:**

Gelaufen wird auf befestigten Wegen am Eichbaumsee. Die verschiedenen Distanzen sind markiert. Den Weisungen des Streckenpersonals ist Folge zu leisten.

## Maximale Teilnehmerzahlen

Jedermann/Sprint-Triathlon	ca. 900 Teilnehmer
Olympischer-Triathlon	ca. 600 Teilnehmer
Jugend-Triathlon	ca. 100 Teilnehmer
Schüler-Triathlon	ca. 100 Teilnehmer
Team-Sprint-Triathlon	ca. 60 x 4er Teams (m, w, m, w)

## Rad-Check-In/Out

06:00 Uhr bis 30 Minuten vor Startbeginn der jeweiligen Startgruppe

06:00 Uhr bis 13:00 Uhr für Teilnehmer des Team-Sprint-Triathlon

Rad-Check-Out ist ab 13:30 Uhr möglich, solange der Wettkampfbetrieb nicht gestört wird.

Anweisungen der Ordner ist Folge zu leisten.

## Startzeiten

Die genauen Startzeiten und die Einteilung der Gruppen werden eine Woche vor dem Wettbewerb auf der Homepage bekanntgegeben bzw. liegen den Startunterlagen bei.

## Wettkampfbesprechung

Die Teilnahme an der Wettkampfbesprechung ist Pflicht!

Hier werden abschließende Informationen/Änderungen für den Wettkampf bekannt gegeben. Die Wettkampfbesprechung findet etwa 30 Minuten vor dem Start der ersten Startgruppe des jeweiligen Wettbewerbs vor der Bühne im Zielbereich statt.

Zur Wettkampfbesprechung wird aufgerufen.

OD ca. 7:30 Uhr

Jedermann ca. 9:30 Uhr

Jugend B / Schüler A, B & C ca. 11:30 Uhr

Team Sprint Staffel ca. 13:30 Uhr

## Betriebssportmeisterschaften (BSV) Hamburg

In diesem Jahr finden im Rahmen des Team Sprints auch die Hamburger Betriebssportmeisterschaften im Team Sprint statt. Startberechtigt sind alle Hamburger Athlet:innen mit einem Betriebssport-

### Triathlon-Pass.

Die Teilnehmenden an der BSV-Team-Sprint-Triathlon Meisterschaft 2024 müssen bei der Anmeldung das Häkchen bei »BSV-Team-Sprint-Meisterschaft« setzen und ihre BSV Startpass-Nr. angeben. Damit nehmen sie automatisch an den Meisterschaften teil. Weitere Fragen bitte per E-Mail an:

triathlon@bsv-hamburg.de

Die Ehrung erfolgt im Rahmen der Triathlon-BSV-Jahreshauptversammlung.

### Ausgabe der Startunterlagen

Freitag, 23.08. 10:00 - 19:00 Uhr und am

Samstag, 24.08. 10:00 - 16:00 Uhr

Ausgabe bei „Laufwerk“ Hamburg,

Hoheluftchaussee 42, 20253 Hamburg

Sonntag 25.08., 06:00 bis eine Stunde vor Startbeginn der jeweiligen Startgruppe.

Startunterlagenausgabe im Elbe-Triathlon

Wettkampfbüro, OSP Allermöhe, 21037 Hamburg

### Richtlinien

Es gilt das Regelwerk der DTU/ITU. Einzusehen unter [www.dtu-info.de](http://www.dtu-info.de) oder im Wettkampfbüro des Elbe-Triathlons.

Es besteht Windschattenfahrverbot und Helmpflicht. Jegliche Annahme von fremder Hilfe ist untersagt. Die Teilnahme an der Wettkampfbesprechung ist Pflicht.

Jede/r Teilnehmer:in ist für die technische Sicherheit seiner Ausrüstung selbst verantwortlich.

Liegt die Wassertemperatur unter 14°C, wird die Veranstaltung als Duathlon durchgeführt.

Beim Team-Sprint-Triathlon wird der Sportservice Hamburg Transponder als „Staffelholzersatz“ benutzt. Jedes Team benutzt einen (1!) Transponder.

Die StVO ist beim Radfahren einzuhalten.

Es besteht eine Veranstalterhaftpflicht.

Der Ausrichter behält sich das Recht vor, Startbegehren zurückzuweisen sowie bei Unwetter, Gewitter oder anderen unvorhersehbaren Gründen und/oder Katastrophen den Wettkampf nicht zu starten, zu unterbrechen oder abbrechen. Eine Erstattung des Startgeldes ist auch dann nicht möglich.

Ebenso behält sich der Veranstalter/Ausrichter das Recht vor, bei besonderen Umständen die Strecken oder deren Verlauf und Länge zu ändern. Teilnehmende verzichten mit ihrer Anmeldung auf jegliche Regressansprüche. Gegenstände aus

Glas, insbesondere Flaschen, dürfen auf der Wettkampfstrecke nicht benutzt oder transportiert werden.

Eine Erstattung des Startgeldes ist grundsätzlich nicht möglich.

### Haftung

Haftungsausschluss für Vereinsaktivitäten

#### Für Mitglieder

1. Mit Erwerb der Mitgliedschaft verzichtet jedes Mitglied auf alle Ansprüche, die ihm gegenüber dem Verein daraus entstehen können, dass es anlässlich seiner Teilnahme am Vereinsbetrieb im Sinne des § 2 der Satzung und/oder in Ausübung von Funktionen innerhalb des Vereins Unfälle oder sonstige Nachteile erleidet. Dieser Verzicht gilt, gleich, aus welchem Rechtsgrund Ansprüche gestellt werden können. Er erstreckt sich gleichzeitig auch auf solche Personen und Stellen, die aus dem Unfall selbständig sonst Ansprüche herleiten könnten.

2. Dieser Verzicht gilt nicht, soweit vorsätzliches Handeln zum Unfall bzw. zum Nachteil geführt hat. Dieser Verzicht gilt auch insoweit und in dem Umfang nicht, wie der Verein Versicherungen für das Mitglied abgeschlossen und/oder das jeweilige Risiko versichert hat.

3. Das Mitglied ist verpflichtet, sich über Umfang und Höhe der abgeschlossenen Versicherungen zu informieren und weiß, dass es sich auch auf eigene Kosten zusätzlich versichern kann, soweit eine Versicherung nicht oder nicht in dem Umfang besteht, die das Mitglied für ausreichend hält.

4. Die Mitglieder des Vorstandes werden bei der Ausübung ihrer Geschäftsführung von der Haftung für einfache Fahrlässigkeit freigestellt; das gilt auch für die Überwachung der Tätigkeit hauptamtlicher Geschäftsführer und aller übrigen Mitarbeiter.

#### Für Nichtmitglieder und Gäste

1. Nichtmitglieder und Gäste, die an Vereinsveranstaltungen teilnehmen, aktiv oder als Zuschauer, handeln auf eigene Gefahr, ohne jegliche Haftung des Vereins. Soweit Nichtmitglieder und Gäste im Rahmen von Vereinsveranstaltungen Unfälle oder sonstige Nachteile erleiden, verzichten sie auf alle Ansprüche, die ihnen gegenüber dem Verein aus ihrer Teilnahme entstehen können. Dieser Verzicht gilt, gleich, aus welchem Rechtsgrund Ansprüche gestellt werden können. Er erstreckt sich gleichzeitig auch auf solche Personen und

Stellen, die aus dem Unfall selbständig sonst Ansprüche herleiten könnten. Dieser Verzicht gilt nicht, soweit vorsätzliches Handeln zum Unfall bzw. zum Nachteil geführt hat.

2. Dieser Verzicht gilt auch insoweit und in dem Umfang nicht, wie der Verein Versicherungen für das Mitglied und/oder den Gast abgeschlossen und/oder das jeweilige Risiko versichert hat.

3. Nichtmitgliedern und Gästen obliegt es eigenständig, sich über Umfang und Höhe der abgeschlossenen Versicherungen zu informieren; soweit für sie im Einzelfall erforderlich obliegt es ihnen eigenständig, entweder entsprechende Teilnahme-Versicherungen abzuschließen und/oder sich ergänzend in größerem Umfang selbst zu versichern.

gez. Der Vorstand

### Fotos

Du hast mit der Anmeldung zugestimmt, dass während der Veranstaltung Fotos angefertigt werden. Wir informieren Dich darüber, dass der Foto-Service (Meine-Sportfoto.de UG (Haftungsbeschränkt) für die Zuordnung der Fotos die Startnummer und die Ziel- und Zwischenzeiten erhält. Weitere personenbezogene Daten werden in diesem Zusammenhang nicht weitergegeben. Der Teilnehmer erklärt sich außerdem damit einverstanden, dass die im Zusammenhang mit der Veranstaltung gemachten Fotos – gleich von wem – ohne Vergütungsanspruch veröffentlicht werden dürfen.

Der Teilnehmer erklärt sich einverstanden mit:

- der Bereitstellung von Ergebnisausdrucken zum Aushang vor Ort
- Bereitstellung von Ergebnissen, Urkunden, Statistiken im Internet
- Bereitstellung von Siegerlisten per Ausdruck, E-Mail-Versand für Veranstalter und Presse
- Bereitstellung von Statistiken für Verbände

(Änderungen vorbehalten, Stand 12.11.2023)

## Abholung der Startunterlagen

Wenn du zuvor im Laufwerk oder am Wettkampftag im Wettkampfbüro deine Startunterlagen abholen möchtest, halte einen Ausweis, gegebenenfalls deinen Startpass bei der Olympischen Distanz und deine Startnummer bereit. Das erleichtert uns das Heraussuchen deiner Startunterlagen.

## Wichtige Info zur Badekappe

**Auch dieses Jahr werden von uns keine Badekappen gestellt.**

Der Umwelt zuliebe haben wir uns entschlossen, keine Badekappen mehr für den Triathlon zu stellen. Jedes Jahr gibt es unzählige Veranstaltungen, bei denen Badekappen ausgeteilt werden. So hat jeder von uns sicherlich mehr als eine Badekappe zuhause liegen, die er/sie benutzen kann.

**Jedoch besteht weiterhin aus Sicherheitsgründen Badekappenpflicht. Die Badekappe muss eine helle Farbe haben. Schwarze und dunkelblaue Badekappen sind daher untersagt.**

## Erwerb unserer Elbe Badekappe

Falls du deine Badekappe am Wettkampftag vergessen haben solltest oder du einfach gerne eine unserer bunten Elbe Triathlon Badekappen haben möchtest, kannst du am Wettkampftag eine in unserem Wettkampfbüro erwerben. Bitte bringe eine Spende von 5,- € am besten passend in bar mit. Ein Kartenlesegerät etc. haben wir leider nicht.

## Wassertemperatur

Am Wettkampftag wird morgens die aktuelle Wassertemperatur gemessen.

Erst danach entscheiden unsere Kampfrichter, ob der Wettkampf mit oder ohne Neoprenanzug geschwommen wird.

## Transponder

Auch dieses Jahr werden die Transponder erst am Wettkampftag ausgegeben. Die Ausgabe erfolgt im Wettkampfbüro. Du kannst gerne dein eigenes Klettband für den Transponder benutzen. Falls du keines hast, kannst du dir eins kostenlos leihen.

## Absichern Transponderband

Da es im Wettkampf mal ruppiger zugehen kann, empfehlen wir, deinen Transponder am Neoprenband extra mit einer Sicherheitsnadel abzuschließen. So beugst du einen möglichen Verlust auf der Strecke vor.

## Startnummer & Startnummernband

In deinen Startunterlagen wirst du nur eine Startnummer vorfinden, die du während des Radfahrens auf dem Rücken und beim Laufen nach vorne tragen musst. Damit es reibungslos vonstatten geht, empfehlen wir dir, ein Startnummernband zu benutzen. Dieses kannst du im Vorfeld zum Beispiel bei unserem Partner Laufwerk Hamburg erwerben.

## Umwelt

Unser Triathlon findet in der freien Natur statt. Da uns der Erhalt und der Schutz der Umwelt wichtig ist, sind wir alle verpflichtet, mit unserem Verhalten und unserer Ausrüstung größtmögliche Rücksicht auf die Umwelt zu nehmen.

Außerdem empfehlen wir, wenn möglich, Fahrgemeinschaften zu bilden oder die öffentlichen Verkehrsmittel zu nutzen.

## Sportliche Fairness in der Wechselzone

Bitte bedenke, dass wir in der Wechselzone nur bedingten Platz haben. Daher richte deinen Wechselplatz platzsparend ein. Nimm bitte Rücksicht auf die anderen Teilnehmenden.

Bitte beachte auch die sich bereits im Wettkampf befindenden Athlet:innen und lass ihnen Platz zum Wechseln.

Packe deine Tasche am besten am Abend vor dem Elbe Triathlon, damit du am nächsten Morgen stressfrei frühstücken und zum Wettkampfgelände fahren kannst.

### Das Wichtigste zuerst:

- Startpass (brauchst du nur für OD)
- Ausweis
- Bargeld
- Startunterlagen (falls du sie bereits abgeholt hast)
- Handy und Kamera für Erinnerungsfotos

### Packliste „Vor dem Start“

- Triathlon Anzug oder Sportsachen
- Trainingsuhr ggf.
- Getränke
- Riegel, Gels etc.
- Sonnencreme
- Luftpumpe zum letzten Check des Rades

### Packliste Schwimmen

- Neoprenanzug oder Swimsuit
- Schwimmkleidung
- Schwimmbrille
- Nasenklammer, Ohrstöpsel
- Badekappe (bitte eigene mitbringen, helle Farbe!)
- Body Glide

### Packliste Wechselzone

- Handtuch
- Startnummernband oder Sicherheitsnadeln
- Socken

### Packliste Radfahren

- Fahrrad
- Helm
- Radschuhe
- Sonnenbrille
- Trinkflasche am Rad
- Radcomputer oder Tacho
- Weste, Wind- oder Regenjacke
- Reparatur-Kit fürs Fahrrad
- Riegel, Gels etc.

### Packliste Laufen

- Laufschuhe
- Laufkappe oder Visor
- Riegel, Gels etc.
- Puder

### Packliste „Nach dem Rennen“

- warme Wechselkleidung und Mütze
- bequeme Schuhe
- Handtuch
- Duschzeug



# MEIN ERSTER TRIATHLON

SWIM BIKE RUN

Hier möchten wir unseren Rookies einen kleinen Einblick geben, wie der erste Triathlon ablaufen könnte und wir geben ein paar Tipps und Tricks, die du anwenden kannst, aber nicht musst.

Auf den Vorseiten konntest du schon lesen, was du vor dem Start zu beachten hast und du findest eine Packliste, die beispielhaft ist.

## Bike Check In

Sobald du deinen Transponder und deine Startunterlagen hast, klebe die Aufkleber auf Helm und Rad, binde dir die Startnummer um den Bauch und den Transponder an den Knöchel. Setze dir den Helm auf und verschließe ihn. So bist du perfekt auf das Bike Check In vorbereitet. Die Kampfrichter schauen nun einmal, ob alles vorhanden ist und ob dein Helm sowie Rad in Ordnung sind. Dann kannst du in die Wechselzone.

## Wechselzone

Gehe mit deinem Rad und deinen Sachen in den Bereich deiner Disziplin. Hier hast du freie Platzwahl, wo du deinen persönlichen Wechselplatz einrichten möchtest. Bitte achte darauf, möglichst wenig Platz in Anspruch zu nehmen. Das ist nur fair den anderen Teilnehmenden gegenüber.

Unser Tipp zum Einrichten deines Wechselplatzes: Hänge an den Lenker direkt dein Startnummernband mit der Startnummer und deinen Helm ggf.



mit deiner Sonnenbrille. Falls mit Radschuhen fährst, öffne deine Schuhe und lege deine Socken aufgekremgelt hinein. Hinter den Radschuhen kannst du deine Laufschuhe platzieren. Packe am besten alles jeweils zusammen an einen Platz, was du für die verschiedenen Disziplinen benötigst. Dann wirst du nichts in der Aufregung vergessen.

## Wettkampfbesprechung

30 min vor jeder Disziplin, also um ca. 7.30 Uhr für die olympische Distanz, ca. 9.30 Uhr für den Jedermann etc., gibt es eine Wettkampfbesprechung. Die ist verpflichtend. Dort werden dir noch mal alle relevanten Informationen für deinen Start erzählt. Die Wettkampfbesprechung findet vor der Bühne statt.

## Schwimmstart

Beim Elbe Triathlon haben wir einen Wasserstart. Das bedeutet, dass alle Starter beim Start im Wasser sind und sich mit einer Hand am Schwimmsteg festhalten. Falls du etwas unsicher bist, lass die Masse erst los schwimmen und starte dann selbst.



## Das Rennen

Das Wichtigste: Hab Spaß. Triathlon ist ein toller Sport. Nimm dir die Zeit, die du brauchst, und genieße es!

## Im Ziel

Wenn du ins Ziel läufst, denk an dein Finisher-Lächeln! Die Uhr kannst du immer noch ausmachen. Lass dich feiern, erhalte deine Medaille und freu dich einfach.

Am Loop haben wir unseren Athletenbereich, da kannst du dir dein wohl verdientes alkoholfreies Bier von unserem Sponsor Erdinger Alkoholfrei abholen. Was zu essen, wirst du auch vorfinden.

## Bike Check Out

Du kannst Dein Bike ab 13.30 Uhr auschecken. Das Bike Check Out läuft ähnlich wie das Check In. Der Aufkleber mit deiner Startnummer muss weiterhin auf deinem Fahrrad und deinem Helm sein. Trage auch am besten deine Startnummer weiterhin sichtbar um den Bauch. Den Transponder kannst du nun abnehmen und vom Klettband trennen. Wenn es dein eigenes Klettband ist, kannst du es in deine Tasche packen, andernfalls halte bitte Klettband und Transponder zur Abgabe

bereit in der Hand.

Unsere Helfer schauen nun, ob alles korrekt ist und alle Nummern übereinstimmen. Dann gib den Transponder und das Klettband in die vorgesehenen Behälter ab. Jetzt darfst du die Wechselzone mit deinen Sachen verlassen.

## Du hast was verloren?

Du hast was verloren? Dann komme entweder direkt bei uns im Wettkampfbüro vorbei oder melde dich per Mail ([elbetriathlon@triabolos.de](mailto:elbetriathlon@triabolos.de)) bei uns. Wir haben jedes Jahr eine Fundkiste mit diversen Sachen.

Auf Seite 29 findest du auch ein Formular, um deinen Verlust bei uns anzuzeigen. Sobald es wieder auftaucht, melden wir uns bei dir.

## Wir wünschen dir einen tollen ersten Triathlon!



# FORMULAR UMMELDUNG

SWIM BIKE RUN



## UMMELDUNG Elbe Triathlon Hamburg



LESERLICH IN GROSSBUCHSTABEN SCHREIBEN (dein Name erscheint in der Ergebnisliste so, wie wir ihn entziffern können)

STARTNUMMER	WETTBEWERB	
NAME, VORNAME ursprünglicher Starter		
NAME, VORNAME	TELEFON (für Rückfragen)	
JAHRGANG	E-MAIL (für Rückfragen)	
GESCHLECHT	NATION	
VEREIN/TEAM		
ÄNDERUNG WETTBEWERB		
<b>GEBÜHR: 10 € BIS SPÄTESTENS 1H VOR START</b>		
NUR BEI STARTERN DER OLYMPISCHEN DISTANZ		
<input type="checkbox"/> STARTPASS VORHANDEN	STARTPASS-NR:	
<input type="checkbox"/> TAGES-LIZENZ FÜR 20 € (direkt zu bezahlen)		

### INFO ZUR STARTGRUPPE:

Unabhängig von deinem Vorgänger wirst du in deiner jeweiligen Altersklasse starten. Bitte beachte die Startgruppen. Falls du eine E-Mail Adresse angeben hast, wirst du eine Bestätigung von uns erhalten. Die teilnehmende Person verzichtet mit ihrer Anmeldung auf jegliche Regressansprüche.

Druckem - Information

# LAST MINUTE SERVICE?

## exklusiver Service-Point direkt an der Wechselzone

Besuche unsere Website:  
[bikefactory-hamburg.de](http://bikefactory-hamburg.de)



Technischer Partner



# ANFAHRT & PARKEN

SWIM BIKE RUN



## Veranstaltungsort

Wassersportzentrum Hamburg Allermöhe /  
Olympiastützpunkt der Ruderer und Kanuten  
Allermöhe Deich 35  
21037 Hamburg

## Anfahrt mit dem Pkw

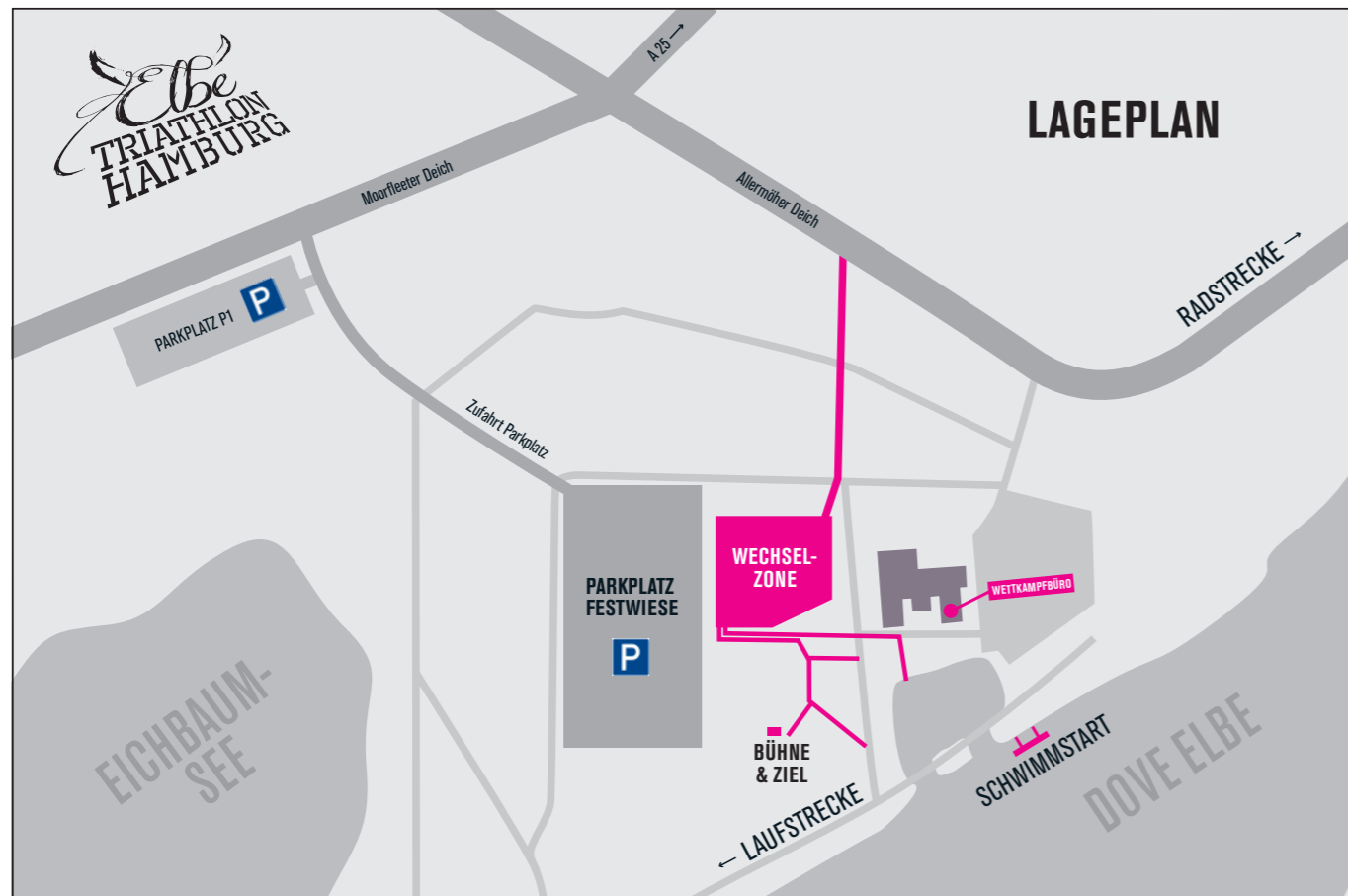
Über die BAB A25 Ausfahrt *Allermöhe* und den  
Wegweiser zum Parkplatz folgen. Die Zufahrt  
erfolgt über die Straße „Moorfleeter Deich“.  
Bitte nutzt nur den offiziellen Eventparkplatz am  
Wettkampftag.

## Anfahrt mit öffentlichen Verkehrsmitteln

Mit der S2/21 bis Haltestelle „Mittlerer Landweg“.  
Weiter zu Fuß oder auf dem Rad in Richtung  
Eichbaumsee und den Wegweisern mit dem  
„Elbe-Triathlon“ folgen.

## Achtung Busanbindung

Am Wettkampftag fahren keine Busse vom  
Mittleren Landweg bis zum Wettkampfgelände.  
Den Weg müsstet Ihr zu Fuß gehen oder mit Eu-  
rem Rad fahren. Es sind etwas weniger als 2 km.



# NEUES EVENTGELÄNDE

SWIM BIKE RUN

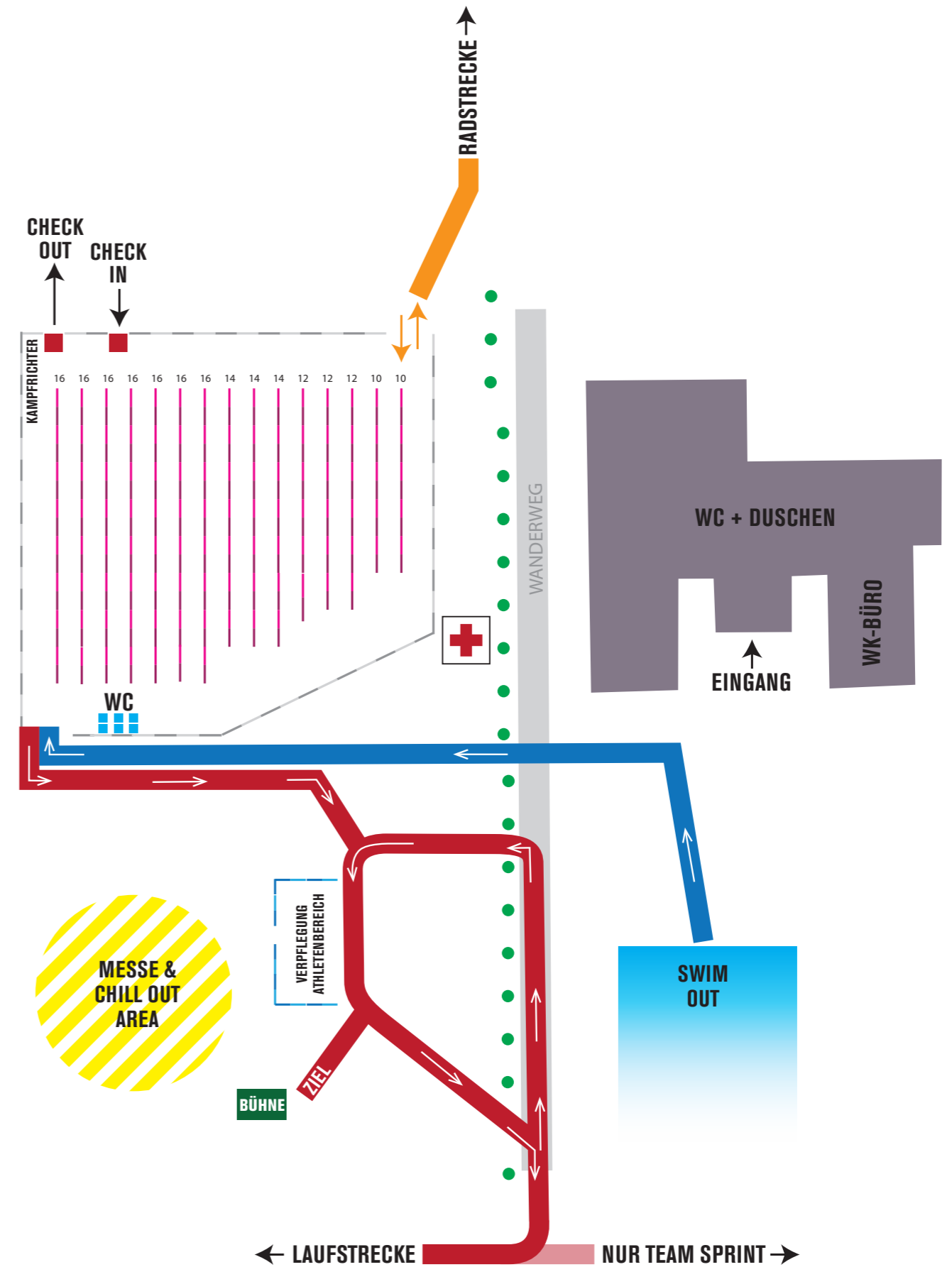
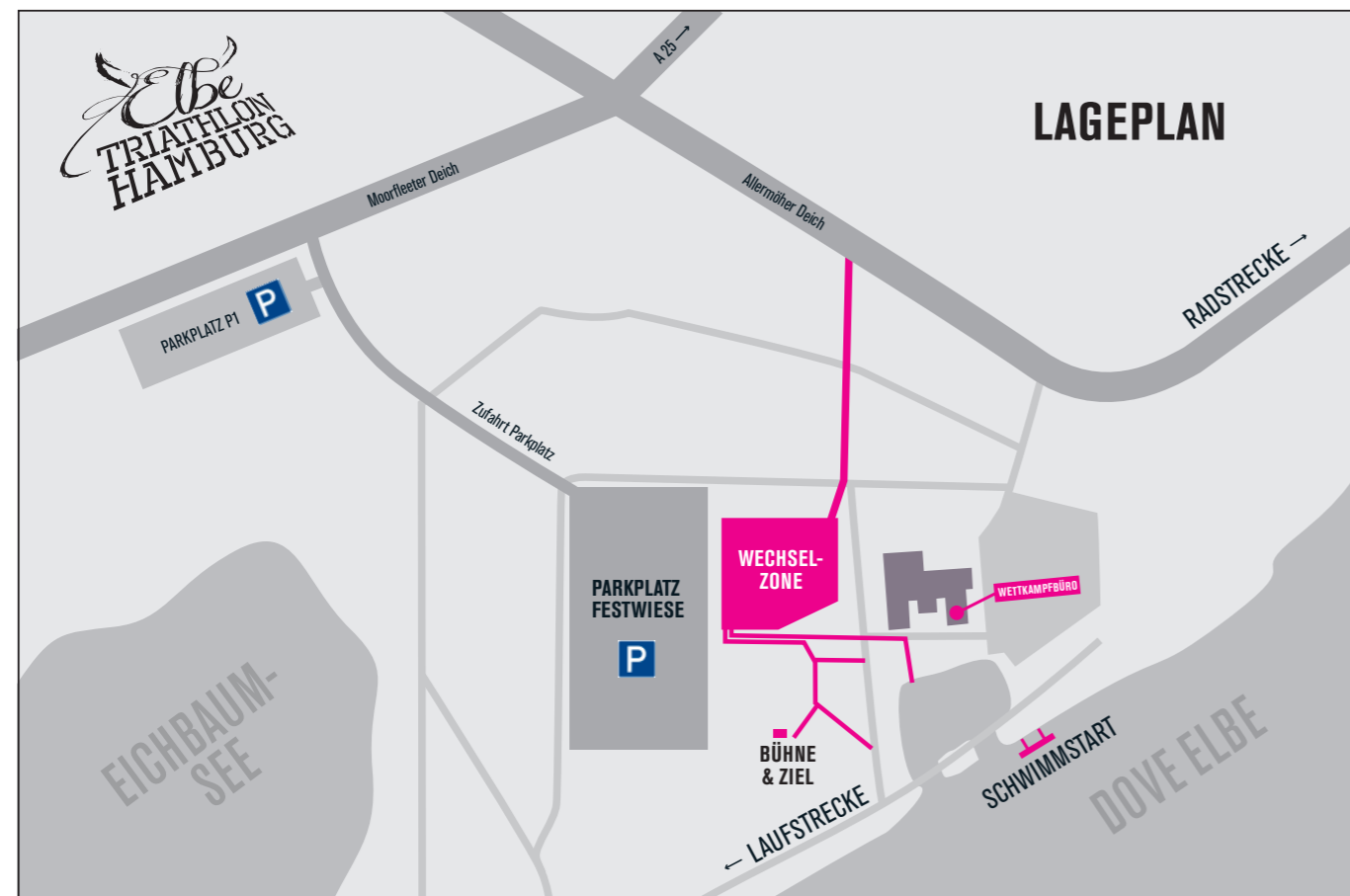
Aufgrund der Baustelle auf dem Gelände des Regattazentrums, musste unser Event-Gelände umziehen. Zum Glück konnten die Strecken an sich größtenteils gleich bleiben.

Auf diesen beiden Seiten erhältst du einen Überblick.

Das Wettkampfbüro ist nicht mehr über den alten Eingang erreichbar, sondern der Eingang befindet sich mittig am Gebäude.

Duschen und Toiletten stehen weiterhin zu deiner Verfügung.

Für uns ist das neue Gelände auch eine Premiere, daher kann es passieren, dass etwas nicht so optimal gelöst ist. Bitte habe Verständnis. Du kannst uns gerne im Nachhinein dazu dein Feedback über [elbetriathlon@triablos.de](mailto:elbetriathlon@triablos.de) geben und wir versuchen, es nächstes Jahr besser zu lösen.





## Schwimmstrecke

Das Schwimmen der 500 m langen Strecke findet auf markierten Kursen in der Dove Elbe statt. Es gibt einen Wasserstart. Die Wassertemperatur wird am Wettkampftag bekannt gegeben.

## Radstrecke

Teilnehmer aller Distanzen fahren auf für den öffentlichen Verkehr gesperrten Straßen. Es gilt die StVO. Hinweisschildern und Anweisungen des Streckenpersonals ist Folge zu leisten. Diese Karte zeigt den ca. 9 km langen Rundkurs, der für die Jedermann-Distanz zwei Mal absolviert wird.

## Laufstrecke

Gelaufen wird auf befestigten Wegen am Eichbaumsee. Die verschiedenen Distanzen sind markiert. Den Weisungen des Streckenpersonals ist Folge zu leisten. Für die 5 km läufst du einmal die Wendepunktstrecke.

### Kurz gesagt

- 1 Runde Schwimmen
- 2 Runden Radfahren
- 1 Runde Laufen



# OLYMPISCHE DISTANZ

SWIM BIKE RUN

## Schwimmstrecke

Das Schwimmen der 1500 m findet auf markierten Kursen in der Dove Elbe statt. Es gibt einen Wasserstart.

Die Wassertemperatur wird am Wettkampftag bekannt gegeben.

## Radstrecke

Teilnehmer aller Distanzen fahren auf für den öffentlichen Verkehr gesperrten Straßen. Es gilt die StVO. Hinweisschildern und Anweisungen des Streckenpersonals ist Folge zu leisten.

Diese Karte zeigt den ca. 9 km langen Rundkurs, der für die Olympische Distanz 4 mal absolviert wird.

## Laufstrecke

Gelaufen wird auf befestigten Wegen am Eichbaumsee. Die verschiedenen Distanzen sind markiert. Den Weisungen des Streckenpersonals ist Folge zu leisten.

Für die 10 km läufst du 2 mal die Wendepunktstrecke.

### Kurz gesagt

- 1 Runde Schwimmen
- 4 Runden Radfahren
- 2 Runde Laufen





## Jugend A

Teilnehmer der Jugend A absolvieren die Jedermann-Strecke.

Das 500 m lange Schwimmen findet auf markierten Kursen in der Dove Elbe statt. Es gibt einen Wasserstart.

Die Jugend A fährt auf für den öffentlichen Verkehr gesperrten Straßen. Es gilt die StVO. Hinweisschildern und Anweisungen des Streckenpersonals ist Folge zu leisten.

Diese Karte zeigt den ca. 9 km langen Rundkurs, der für die Jugend A 2 mal absolviert wird.

Gelaufen wird auf befestigten Wegen am Eichbaumsee. Den Weisungen des Streckenpersonals ist Folge zu leisten.

Für die 5 km läufst du 1 mal die Wendepunktstrecke.

## Jugend B & Schüler A

Das 400 m lange Schwimmen findet auf markierten Kursen in der Dove Elbe statt. Es gibt einen Wasserstart.

Die Jugend B und die Schüler A fahren auf für den öffentlichen Verkehr gesperrten Straßen. Es gilt die StVO. Hinweisschildern und Anweisungen des Streckenpersonals ist Folge zu leisten.

Diese Karte zeigt den ca. 9 km langen Rundkurs, der für die Jugend B und Schüler A 1 mal absolviert wird.

Gelaufen wird auf befestigten Wegen am Eichbaumsee. Den Weisungen des Streckenpersonals ist Folge zu leisten.

Für die 2,5 km läufst du 1 mal die Wendepunktstrecke.

## Schüler B

Das 200 m lange Schwimmen findet auf markierten Kursen in der Dove Elbe statt. Es gibt einen Wasserstart.

Die Schüler B fahren auf für den öffentlichen Verkehr gesperrten Straßen. Es gilt die StVO. Hinweisschildern und Anweisungen des Streckenpersonals ist Folge zu leisten.

Die Wendepunktstrecke wird 2 mal befahren. Gelaufen wird auf befestigten Wegen am Eichbaumsee. Den Weisungen des Streckenpersonals ist Folge zu leisten.

Für den 1 km läufst du 1 mal die Wendepunktstrecke.

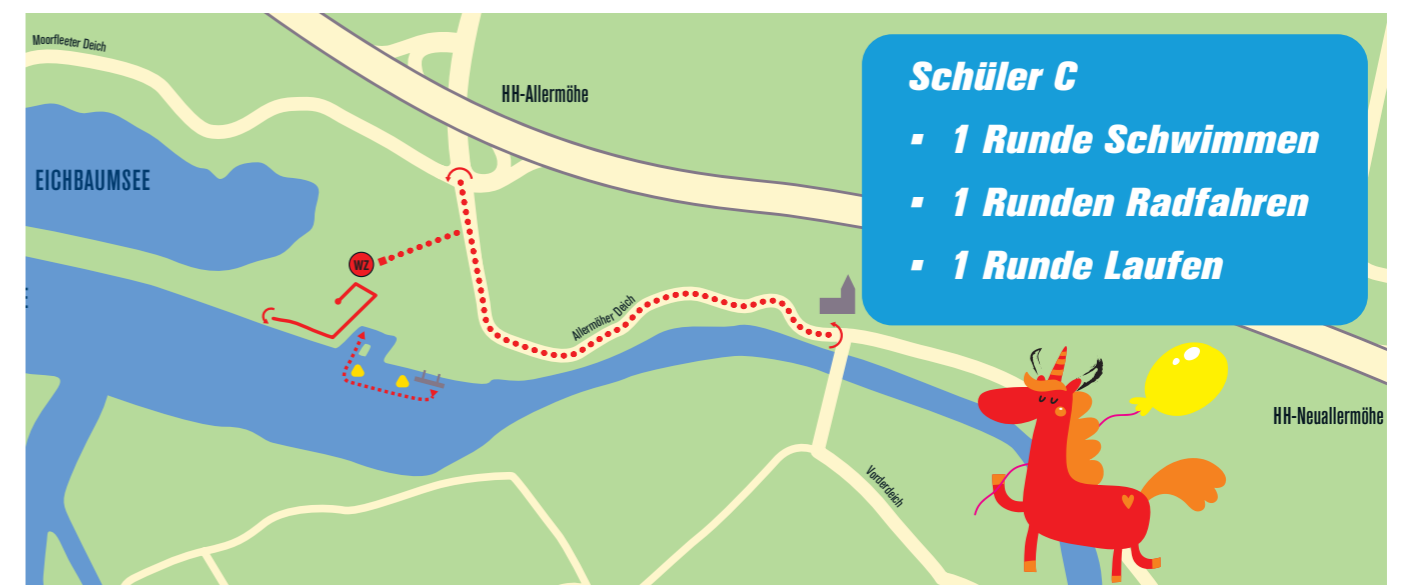
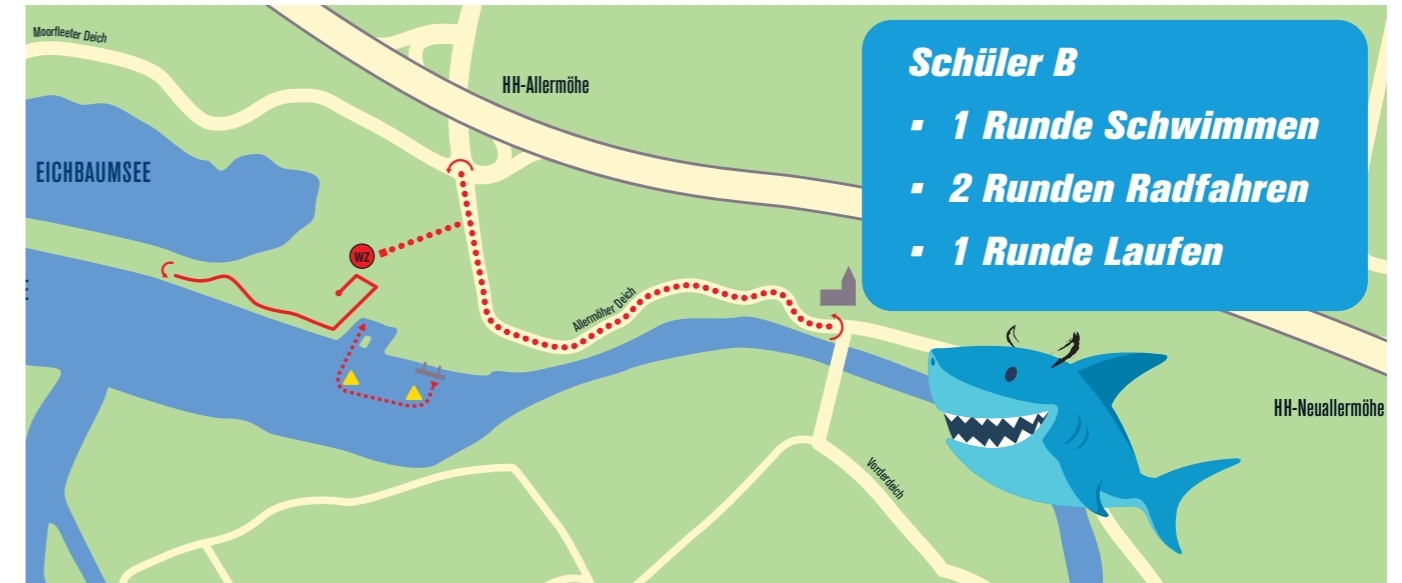
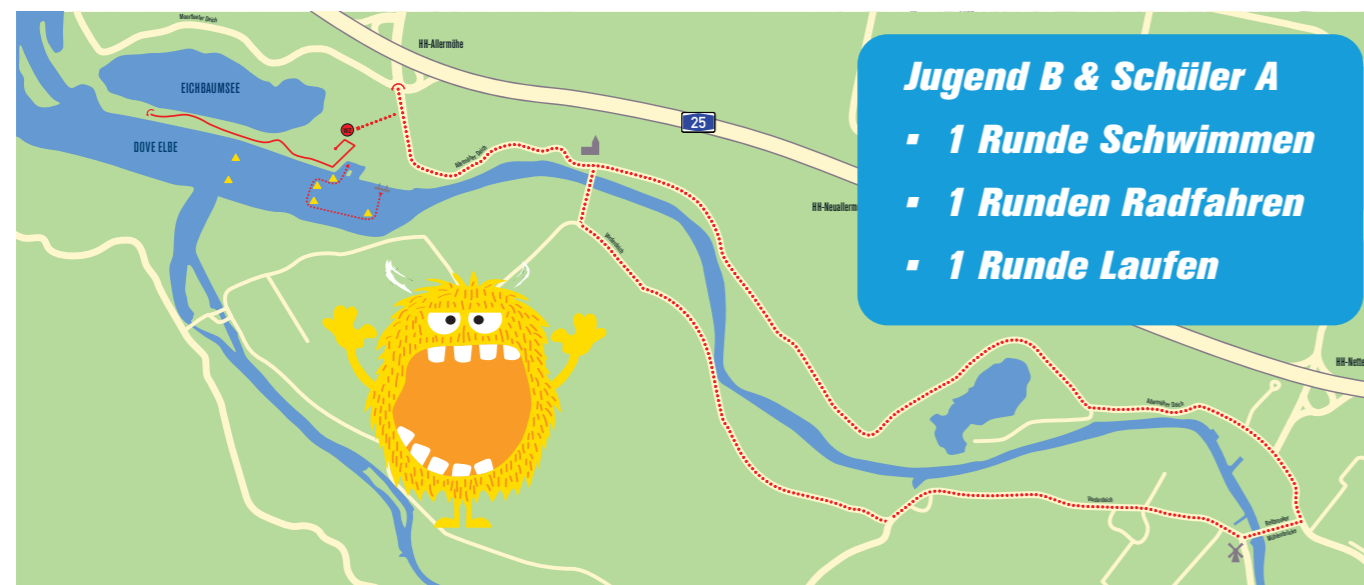
## Schüler C

Das 100 m lange Schwimmen findet auf markierten Kursen in der Dove Elbe statt. Es gibt einen Wasserstart.

Die Schüler C fahren auf für den öffentlichen Verkehr gesperrten Straßen. Es gilt die StVO. Hinweisschildern und Anweisungen des Streckenpersonals ist Folge zu leisten.

Die Wendepunktstrecke wird 1 mal befahren. Gelaufen wird auf befestigten Wegen am Eichbaumsee. Den Weisungen des Streckenpersonals ist Folge zu leisten.

Für die 400 m läufst du einmal die Wendepunktstrecke.



Beim Teamsprint startest du zusammen mit drei Staffelmittgliedern. Jeder von euch absolviert einen vollständigen Triathlon mit der Besonderheit, dass die Distanzen ultrakurz sind. Ihr seid zwei Männer und zwei Frauen. Die Männer starten dieses Jahr als erstes. Nachdem der erste Mann 250 Meter geschwommen, 7,3 km gefahren ist und nach 2,3 km in den Start-/Zielbereich einläuft, übergibt er den Transponder an die erste Frau, die dann sofort Richtung Schwimmstrecke durchstartet.

## Schwimmstrecke

Das Schwimmen findet auf markierten Kursen in der Dove Elbe statt.

## Radstrecke

Teilnehmer aller Distanzen fahren auf für den öffentlichen Verkehr gesperrten Straßen. Es gilt die StVO. Hinweisschildern und Anweisungen des Streckenpersonals ist Folge zu leisten. Die Wendepunktstrecke hat eine Länge von 7,3 km.

## Laufstrecke

Gelaufen wird auf befestigten Wegen am Eichbaumsee. Die verschiedenen Distanzen sind markiert. Den Weisungen des Streckenpersonals ist Folge zu leisten. Für die 2,3 km läufst du 2 mal die Wendepunktstrecke.

### Kurz gesagt

#### Reihenfolge m/w/m/w

- 1 Runde Schwimmen
- 3 Runden Radfahren
- 2 Runde Laufen





## Siegerehrungen

Wir führen nur die Siegerehrungen der Liga, der Gesamtsieger der Distanzen, der Hamburger Meisterschaft und Team Sprint durch. Keine Altersklasse.

Im Zeitplan findest du eine Orientierung, wann die Siegerehrungen stattfinden könnten.

Dennoch können wir Euch leider keine genaue Uhrzeit nennen, denn das können wir erst vor Ort am Wettkampftag entscheiden.

Wir bitten um Euer Verständnis

## Umkleiden und Duschen

Euch stehen die Umkleiden und Duschen im Ruderzentrum zur Verfügung.

## Fundsachen

Falls dir im Eifer des Gefechts etwas verloren gegangen ist, kannst du gerne bei uns im Wettkampfbüro nachfragen und gegebenenfalls eine Verlustmitteilung ausfüllen. Sollte sich dein verlorener Gegenstand wieder auffinden, werden wir dich kontaktieren.

Fundsachen werden 3 Monate aufbewahrt und gehen danach in das Eigentum des Veranstalters über.

## Check-Out und Transponderabgabe

Um nach dem Wettkampf mit deinem Fahrrad die Wechselzone verlassen zu können, belasse alle Aufkleber auf Helm und Fahrrad und trage am besten deine Startnummer noch um die Hüfte. Trenne deinen Transponder von dem Klettband und lege dieses zusammen.

**Nur mit Startnummer, gekennzeichnetem Fahrrad und deinem Transponder kannst du die Wechselzone mit deinen Sachen verlassen.**

Am Check-Out kontrollieren unsere Helfer alles auf Richtigkeit und sammeln den Transponder mit dem Band (falls Leihband) ein.



# VERLUSTANZEIGE

Elbe Triathlon Hamburg



BITTE LESERLICH IN GROSSBUCHSTABEN SCHREIBEN

NAME, VORNAME		
ANSCHRIFT		
TELEFON	E-MAIL	
VERLORENER GEGENSTAND	<input type="checkbox"/> Schlüssel <input type="checkbox"/> Radcomputer <input type="checkbox"/> Uhr <input type="checkbox"/> Handy <input type="checkbox"/> Brille <input type="checkbox"/> Tasche/Rucksack <input type="checkbox"/> Schwimmbrille <input type="checkbox"/> Sonstiges, und zwar: <input type="checkbox"/> Schmuck	
Besondere Merkmale des Gegenstandes (z.B. Marke, Farbe etc.)		
_____ _____ _____		
WAHRSCHEINLICHER ORT DES VERLUSTES:		
_____ _____ _____		

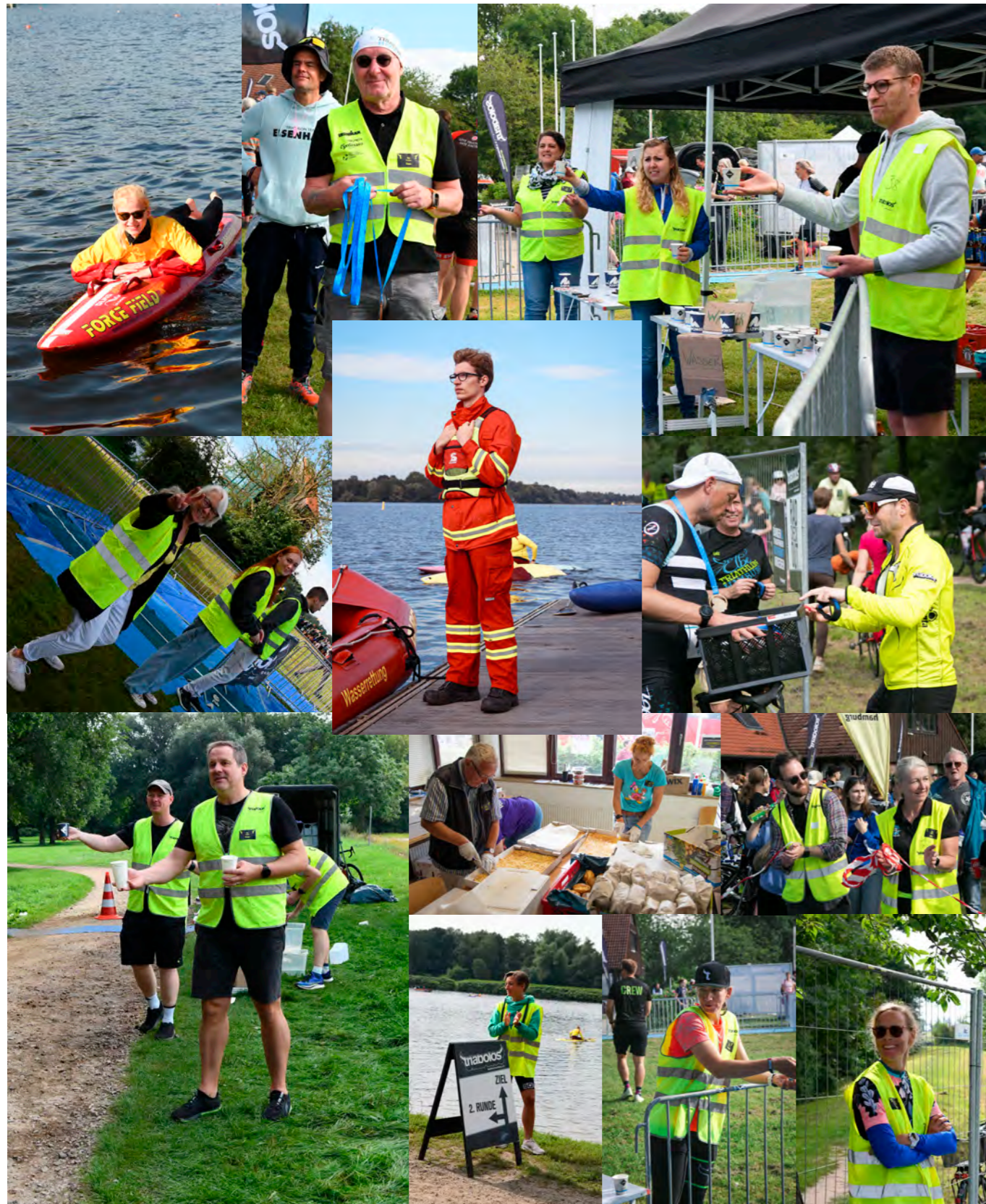
Datum, Unterschrift



# WIR SAGEN DANKE

SWIM BIKE RUN

Unser größter Dank gilt all unseren freiwilligen Helfern! Ohne Euch können wir diesen tollen Triathlon nicht veranstalten!



SAG  
**HEJ**  
ZU UNSEREN  
PROTEINREICHEN  
**PURES**  
IN BIO-QUALITÄT.

Vegan

PURER GENUSS BEI VOLLER PROTEIN POWER.







***DANKE***

***SAVE THE DATE***

***31. AUGUST 2025***