WETTKAMPFBESPRECHUNG

03. August 2025

Glücksburg

VERANSTALTUNGSGELÄNDE

OSTSEEMAN
TRIATHLON GLÜCKSBURG

ZEITPLAN
FREITAG - SONNTAG

Freitag, 01. August 2025

12.00 – 19.00 Uhr	Startunterlagenausgabe	Registrierung
12.00 – 19.00 Uhr	Anmeldung Quellental Charity Run	Registrierung
12.00 – 19.00 Uhr	Sport-Expo	Eventgelände / Kurpark
17.00 Uhr	Begrüßung der Sportler & Gäste	Rudehalle
17.00 – 20.00 Uhr	Pasta-Party	Rudehalle
19.00 – 20.00 Uhr	Last Information Q&A	Rudehalle

Samstag, 02. August 2025

10.00 – 18.00 Uhr	Startunterlagenausgabe	Registrierung
10.00 – 18.00 Uhr	Sport-Expo	Eventgelände / Kurpark
10.00 – 14.30 Uhr	Anmeldung Quellental Charity Run	Registrierung
14.30 – 18.00 Uhr	Rad- und Kleiderbeutelabgabe	Wechselzone Eingang Langdistanz
12.00 – 15.00 Uhr	OstseeKids *powered by TriAs e.V.*	Promenade / Finish-Line
17.00 Uhr	Quellental Charity Run	Promenade / Finish-Line

OSTSEEMAN
TRIATHLON GLÜCKSBURG

ZEITPLAN
FREITAG - SONNTAG

Sonntag, 03. August 2025

05.00 – 06.30 Uhr	Wechselzone Langdistanz offen	Wechselzone Langdistanz
06.20 – 06.30 Uhr	Einschwimmen Langdistanz	Links neben dem Schwimmstart
06.45 Uhr	Start OM Langdistanz Einzelstarter	Schwimmstart Strand Glücksburg
06.55 Uhr	Start OM Langdistanz Staffel	Schwimmstart Strand Glücksburg
07.30 – 09.30 Uhr	Wechselzone Mitteldistanz offen	Wechselzone Mitteldistanz
08.45 – 09.00 Uhr	Einschwimmen Mitteldistanz	Links neben dem Schwimmstart
09.15 Uhr	Start 1. Startblock OM Mitteldistanz	Schwimmstart - Strand Glücksburg
09.25 Uhr	Start 2. Startblock OM Mitteldistanz	Schwimmstart - Strand Glücksburg
09.35 Uhr	Start 3. Startblock OM Mitteldistanz	Schwimmstart - Strand Glücksburg
09.45 Uhr	Start 4. Startblock OM Mitteldistanz	Schwimmstart - Strand Glücksburg
09.55 Uhr	Start OM Mitteldistanz Staffel	Schwimmstart - Strand Glücksburg
10.00 – 18.00 Uhr	Sport-Expo	Event Gelände / Kurpark
21.55 Uhr	Zielschluss	Finish-Line
22.00 Uhr	Feuerwerk	Promenade Glücksburg

OSTSEEMAN
TRIATHLON GLÜCKSBURG

EXPO & MERCHANDISE

OstseeMan Merchandise & EXPO:

- Freitag, 01. August 2025: 12.00 – 19.00 Uhr
- Samstag, 02. August 2025: 10.00 – 18.00 Uhr
- Sonntag, 03. August 2025: 10.00 – 18.00 Uhr

Location Expo: Kurpark

Location Merchandise:

Freitag und Samstag in der Registrierung

Sonntag neben dem Athletes Garden

OSTSEEMAN
TRIATHLON GLÜCKSBURG

REGISTRIERUNG

Öffnungszeiten Registrierung:

- Freitag, 01. August 2025: 12.00 – 19.00 Uhr
- Samstag, 02. August 2025: 10.00 – 18.00 Uhr

Location: Wechselzone Mitteldistanz

Mitzubringen sind: Startpass, Lichtbildausweis

unterzeichnete Haftungsfreistellung*

*Staffeln: jede/r Staffelteilnehmer muss das Dokument unterschrieben haben

Bei der Registrierung erhältst du:

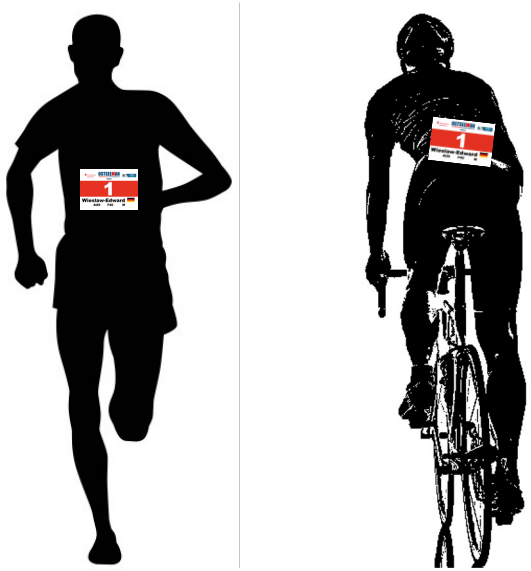
- 1x Radnummer
- 3x Helmnummern
- 2x Tattoos
- 3x Wechselbeutel (blau/gelb/schwarz)
- 1x Schwimmkappe
- 1x Transponder mit Klettband
- 1x Athletenarmband
- 1x Athletengeschenk
- 1x Startnummer

OSTSEEMAN
TRIATHLON GLÜCKSBURG

STARTNUMMERN

Startnummer

Die Startnummer muss während des Radfahrens auf dem Rücken und während des Laufens vorne getragen werden.

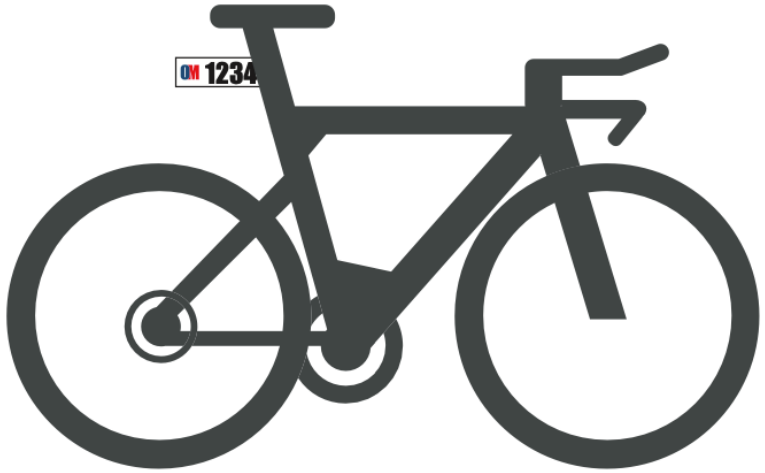


Helmnummer

Die Helmnummern müssen an allen Seiten (vorne, rechts, links) des Helmes geklebt werden.

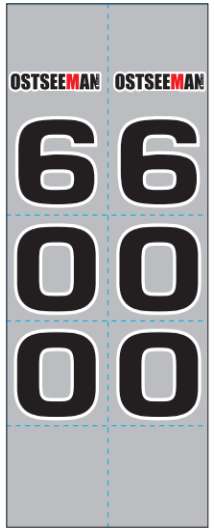
Radnummer

Die Radnummer muss an der Sattelstütze befestigt werden.



OSTSEEMAN
TRIATHLON GLÜCKSBURG

STARTNUMMERN & ARMBAND



Tattoos

Die Tattoos werden auf dem **linken** und **rechten Arm** angebracht.

Ausnahme: Die **Staffelteilnehmer** (außer Schwimmer) bringen jeweils eine Nummer auf dem rechten Arm an und zusätzlich das X-Tattoo auf der linken Wade.

Athletenarmband

Nach Erhalt bei der Registrierung muss das Armband für Teilnehmende am Handgelenk befestigt werden. Es muss von der Abholung der Startunterlagen bis zum Ende des Events durchgängig getragen werden und ist die Zugangsberechtigung zur Pasta Party, Wechselzone, Athletes Garden und den kostenlosen Bus Shuttle.

OSTSEEMAN
TRIATHLON GLÜCKSBURG

SCHWIMMKAPPEN

OstseeMan Schwimmkappen

Das Tragen der offiziellen Schwimmkappe ist Pflicht. Die Startblöcke sind in folgende Startkappenfarben unterteilt:

- Langdistanz Einzel: ROT
- Langdistanz Staffel: GELB
- Mitteldistanz Einzel Block 1: BLAU
- Mitteldistanz Einzel Block 2: GRÜN
- Mitteldistanz Einzel Block 3: WEISS
- Mitteldistanz Einzel Block 4: ORANGE
- Mitteldistanz Staffel: PINK

OSTSEEMAN
TRIATHLON GLÜCKSBURG

WECHSELBEUTEL

Die Startnummern müssen selbstständig auf die Wechselbeutel geschrieben werden!

Wechselbeutel SWIM – BIKE

Wechselbeutel BIKE – RUN

Abgabe & Abholung:

Wechselzone

Streetwear Beutel – AFTER RACE

Abgabe & Abholung: Streetwear Zelt im Bereich der Wechselzone MD

OSTSEEMAN
TRIATHLON GLÜCKSBURG

BLAUER WECHSELBEUTEL

Wechselbeutel SWIM – BIKE (blau)

Abgabe: Samstag 14.30 bis 18.00 Uhr während des Rad Check-Ins in der Wechselzone (Eingang LD).

Der Zugang zum Beutel ist am Renntag vor dem Rennen für letzte Änderungen gegeben.

Der blaue Wechselbeutel wird selbstständig von den Athleten an die Wechselbeutel-Ständer gehängt.

Nach dem Schwimmen muss die Schwimmbekleidung in den blauen Beutel gepackt werden und anschließend im Drop-Off-Box (neben dem Wechselzelt) abgegeben werden.

Im blauen Wechselbeutel muss enthalten sein:

- Helm mit Aufkleber
  (Staffeln dürfen den Helm am Rad platzieren)
- Startnummer
- Radschuhe
  (sofern diese nicht am Rad befestigt sind)
- Sonstige Fahrradausrüstung (Brille etc.)

OSTSEEMAN
TRIATHLON GLÜCKSBURG

GELBER WECHSELBEUTEL

Wechselbeutel BIKE – RUN (gelb)

Abgabe: Samstag 14.30 bis 18.00 Uhr während des Rad Check-Ins in der Wechselzone (Eingang LD).

Der Zugang zum Beutel ist am Renntag vor dem Rennen für letzte Änderungen gegeben.

Der gelbe Wechselbeutel wird selbstständig von den Athleten an die Wechselbeutel-Ständer gehängt.

Nach dem Radfahren muss die Radfahrausrüstung in den gelben Beutel gepackt werden und anschließend im Drop-Off-Box (neben dem Wechselzelt) abgegeben werden.

OSTSEEMAN
TRIATHLON GLÜCKSBURG

SCHWARZER STREETWEAR BEUTEL

STEETWEAR Beutel – After Race (schwarz)

Abgabe: Sonntagmorgen vor dem Rennen (05.00 – 9.30 Uhr) im Streetwear Zelt / Registrierung.

Abholung: Der Streetwear Beutel muss eigenständig nach dem Rennen (13.00 – 22.10 Uhr) gegen Vorlage der Startnummer im Streetwear Zelt abgeholt werden.

Der OstseeMan Glücksburg übernimmt keine Haftung für die Gegenstände im Beutel.

OSTSEEMAN
TRIATHLON GLÜCKSBURG

RAD CHECK-IN

Rad Check-In: Samstag 14.30 – 18.00 Uhr beim Eingang Wechselzone Langdistanz

Folgende Dinge müssen mitgebracht werden:

- Fahrrad
  (Radstartnummer an Sattelstange befestigt)
- Fahrradhelm
  (drei Helmaufkleber angebracht – vorne, links, rechts)
- Startnummer
- Blauer Wechselbeutel
- Gelber Wechselbeutel

Ablauf Rad Check-In

- Helm aufsetzen und Kinnriemen schließen
- Startnummer tragen
- Fahrrad entsprechend der Startnummer in den Radständer stellen
- Folgende Gegenstände dürfen ausschließlich am Fahrrad deponiert werden:
  - Radschuhe in den Pedalen oder im blauen Beutel
  - Trinkflasche und Verpflegung
  - Nur Staffeln: Helm

OSTSEEMAN
TRIATHLON GLÜCKSBURG

ACHTUNG!
ÄNDERUNGEN BIKE FITTING !

Anbauteile bei Lenker, Heck und Oberrohr

Die wichtigsten Änderungen und Klarstellungen sind:
Mitgeführte Behälter insbesondere für Getränke, Werkzeuge, Ersatzteile oder Nahrungsmittel müssen aus **unzerbrechlichem** Material sein und sind inklusive deren Befestigung unter Beachtung der nachfolgenden Punkte erlaubt.

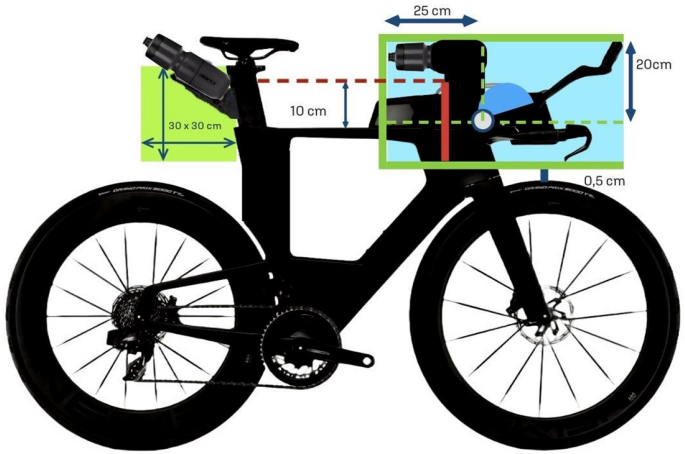
Grundsätzlich gilt dabei …
… die Regelung für das Heck ab der Sattelstütze entgegen Fahrtrichtung
… die Regelung für das Oberrohr ab dem Ansatz des beweglichen Anteils des Lenkkopfes bis zur Sattelstütze
… die Regelung für den Lenker und alle Lenkeranbauten ab dem beweglichen Teil des Lenkkopfes in Fahrtrichtung.

OSTSEEMAN
TRIATHLON GLÜCKSBURG

ACHTUNG!
ÄNDERUNGEN BIKE FITTING !

Heck:
Alle angebrachten Halterungen, Behälter, Flaschenhalter etc. müssen komplett in einen imaginär gesetzten Rahmen von 30x30cm passen. Flaschen dürfen darüber hinausstehen. Maximal sind **zwei** Flaschen bis jeweils 1 Liter Inhalt erlaubt.

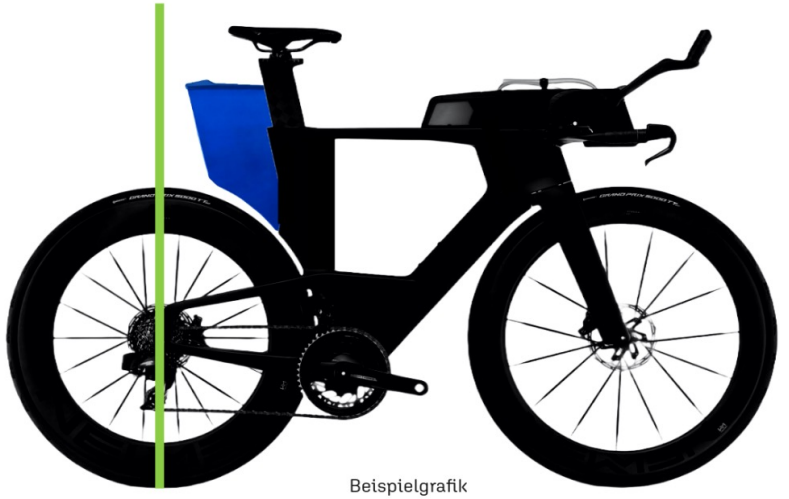
Im Rahmen integrierte Werkzeugboxen (zur Aufbewahrung von Schläuchen, CO2-Kartuschen, Reifenhebern oder anderen Werkzeugen zur Reparatur) sind von dem imaginären 30x 30 cm Rahmen ausgenommen.



Beispielgrafik
Ohne Maßstab
Meßpunkt

Ausnahme Heck:
Im Rahmen integrierte Getränkesysteme, dürfen
- größer als 30 x 30 cm sein,
- insgesamt nicht mehr als 2 Liter enthalten,
- aber die vertikale Linie durch die Hinterachse nicht überragen.

Zusätzlich dürfen keine Anbauten entsprechend der Heck-Regelung angebracht werden.


Beispielgrafik
Ohne Maßstab

ACHTUNG!
ÄNDERUNGEN BIKE FITTING !

Flaschenhalter im 30x30 cm Rahmen
mit Beispiele für im
Rahmen integrierte Werkzeug-/Toolboxen

Siehe Ausnahme Heck (integriertes Trinksystem)
hier
dürfen am Heck / Sattel **keine** zusätzlichen
Flaschenhalter verbaut sein

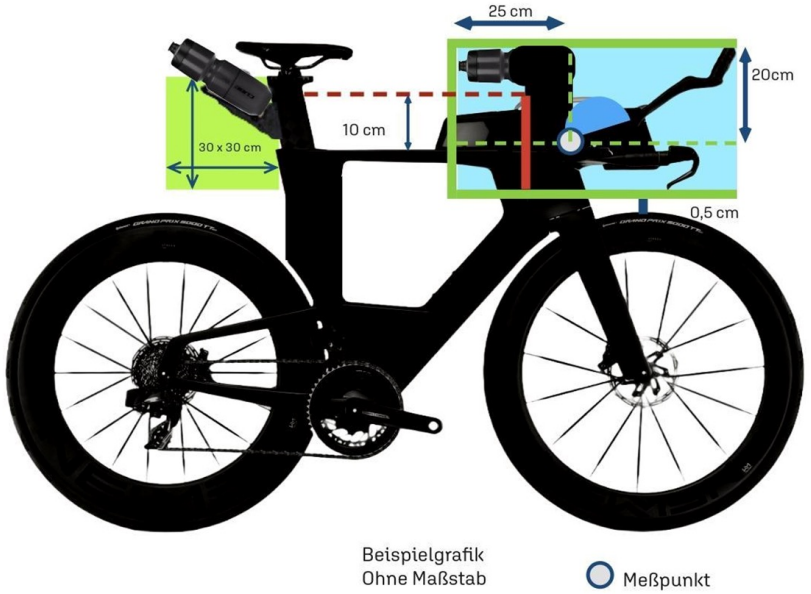
ACHTUNG!
ÄNDERUNGEN BIKE FITTING !

Oberrohr:
Alles, was am Oberrohr befestigt wird,
- darf die komplette Länge nutzen,
- aber nur, ab Oberkante Oberrohr gemessen, maximal 10 cm hoch und
- nicht breiter als das Oberrohr selbst sein.

Bei Kombination mit angebauten, beweglichen Teilen am Lenker muss ein Gelenk vorhanden sein und kein Körperteil darf auf Teilen der Rahmenkonstruktion oder der Anbauteile aufgelegt werden.

Lenker:
Gemessen von der untersten Kante der Ellbogen-/Armauflage (falls keine vorhanden ist, von der untersten Kante des Ellenbogens des Athleten in der beabsichtigten Aero-Position) müssen sich alle angebrachten Gegenstände auf dem Lenker oder Armauflieger (Flaschen, Halterungen, Behälter, et cetera) innerhalb von
- maximal 25 cm in Richtung des Sattels und
- maximal 20 cm in der Höhe und
- maximal bis zum vordersten Punkt des Lenkers oder des Armaufliegers und
- maximal bis 0,5 cm zum höchsten Punkt des Vorderrades

befinden.
Kein Körperteil darf auf den angebrachten Gegenständen, Flaschen, Halterungen, Behältern et cetera aufgelegt werden. Die Arme dürfen von oben nicht überdeckt werden. Insgesamt sind 2 Liter an Volumen erlaubt.



OSTSEEMAN
TRIATHLON GLÜCKSBURG

ACHTUNG!
ÄNDERUNGEN BIKE FITTING !

UNZULÄSSIG

Flaschenhalter außerhalb des 20x25 cm Rahmen zulässig
wenn eine Flaschenhalter demontiert wird oder kleinere Flaschen genutzt werden.

ACHTUNG je nach Ausgabe des Veranstalters

UNZULÄSSIG – KEINE NUTZUNG VON KLEBEBÄNDERN

Ausnahmen

- Abkleben der Ventilöffnung bei Scheibenrädern.

- Verschluss von Behältnissen z.B. Werkzeugbox/-tasche.

- Sicherung und/oder Verschluss der Lenkerenden.

- Anbringen von Verpflegung auf dem Oberrohr sofern dabei die Höhe von 10 cm gemessen ab der Oberkante des Oberrohres nicht überschritten wird.

- Anbringen oder sichern der Startnummer.

ACHTUNG!
ÄNDERUNGEN BIKE FITTING !

Die folgenden Komponenten sind von dieser Regelung ausgenommen, unterliegen aber weiterhin den Bestimmungen der Sportordnung § 23.2, 23.3 und 23.9

- Fahrradcomputer
- Fahrradcomputerhalterung
- Handgriffe
- Schalthebel

OSTSEEMAN
TRIATHLON GLÜCKSBURG

WECHSELZONE

- Der Zugang zur Wechselzone ist nur Teilnehmenden mit entsprechendem Armband gestattet!
- Die Wechselzone hat einen separaten Eingang für die Langdistanz im gelben Bereich der Wechselzone. Der Eingang für die Mitteldistanz ist im pinken Bereich der Wechselzone. Der separate Eingang für die Mitteldistanz gilt **nur am Wettkampftag**. Sonntagmorgens kann **nur über diesen Eingang** die Wechselzone Mitteldistanz betreten werden.
- Direkt an dem Eingang Langdistanz befindet sich ein Bike Service, welcher allen Teilnehmenden Samstag und am Sonntagmorgen zur Verfügung steht. Am Freitag steht ein Bike Service auf der Expo bereit.
- In beiden Bereichen befinden sich Toiletten.

ZEITERFASSUNG

Timing-Chip:

- Der Timing-Chip wird bereits bei der Registrierung mit einem passenden Klettband ausgegeben.
- Jeder Teilnehmende muss am Renntag den Timing-Chip am linken Fußgelenk tragen.
- Staffeln: Der Timing-Chip dient als Staffelholz und wird bei der Mitteldistanz Staffel in der Staffelwechselzone (ausgeschildert bei den Radständern der MD Staffel) übergeben. Bei der Langdistanz Staffel befindet sich der Übergabeort des Timing-Chips am Fahrrad.
- Bei Nicht-Abgabe werden dem jeweiligen Athleten 80€ in Rechnung gestellt.

Leaderboard:

Während des Rennens können eure Begleitungen euer Rennen über das Live Leaderboard verfolgen.
Das Leaderboard wird durch das Überfahren der einzelnen Matten erstellt.
Während des Rennens ist dieses unter folgendem Link abrufbar: https://time2win.at/event/654

OSTSEEMAN
TRIATHLON GLÜCKSBURG

TIMING-CHIP ABGABE

Bike Check-Out & Timing-Chip Abgabe:

- Nach dem Rennen **muss** der Timing-Chip beim **Bike-Check-Out** abgegeben werden. Das Fahrrad kann **ausschließlich** gegen die Abgabe des Chips mitgenommen werden.
- **Staffeln:** die Staffelfahrräder können erst gegen Abgabe des Timing-Chips abgeholt werden, d.h. nachdem der Läufer mit seinem Timing-Chip im Ziel ist.
- Bei Nicht-Abgabe werden dem jeweiligen Athleten 80€ in Rechnung gestellt.

BUS SHUTTLE

OSTSEEMAN
TRIATHLON GLÜCKSBURG

Shuttle-Bus
Sonntag, 04:30 - 22:30 Uhr

P&R Osterallee (Küstengarage)
P&R Schottweg (Famila)
P&R Twedter Plack (Supermärkte)

Haltestelle B199 / Kauslund
Haltestelle Famila
Haltestelle Twetder Plack

Alter Meierhof
Eventgelände
P&R & P7 ZOB Glücksburg

Haltestelle Meierhof
Haltestelle Uferstr. / FSC
Haltestelle ZOB

Shuttleroute
Direction
Parking
Shuttle

©2023 basemap.de | GeoBasis-DE

Shuttle-Bus

Der Shuttle-Bus fährt am Sonntag um 04.30 – 22.30 Uhr von den umliegenden Parkmöglichkeiten zum Eventgelände.

- Kostenlos für Athleten mit Athletenarmband
- 1,50€ für Personen ohne Armband

P&R / Haltestellen:

- P&R Osterallee - E. Frey Küstengarage
- P&R Schottweg – Haltestelle Famila
- P&R Twedter Plack – Haltestelle Twedter Plack
- Alter Meierhof
- Eventgelände - Ausstieg Quellental (10 min Fußweg zum Eventgelände)
- P&R/P7 – ZOB Glücksburg (eignet sich nur zum Hinausfahren aus der Stadt)

OSTSEEMAN
TRIATHLON GLÜCKSBURG

BUS SHUTTLE

SHUTTLE BUS

Es verkehren bis zu drei Busse parallel. Diese sind in den Farben Gelb, Grün/Blau und Rot dargestellt.
Athlet*innen können den Shuttle kostenfrei nutzen. (Akkreditierung durch Armband notwendig!)
Besucher*innen zahlen pro Fahrt 1,50 EUR. Die angegebenen Zeiten sind die geplanten Abfahrtszeiten.
In den Hauptfahrzeiten der Athlet*innen auf der Radstrecke von 11.00 Uhr bis 15.00 Uhr muss mit einem erhöhten Verkehrsaufkommen und Wartezeiten der Shuttle Strecke gerechnet werden.

GPS-Tracking

Scan den QR-Code & checke den aktuellen Standort der Shuttle Busse in Echtzeit.

Uhr	Osterallee (E.F. Küstengarage)			Schottweg (Famila)			Twedter-Plack (Edeka/Aldi/Rewe)			Alter Meierhof			Eventgelände			ZOB Glücksburg	
04:		34			40			48			55							
05:	04	34		10	40		18	48		25	55		35	05			
06:	04	34		10	40		18	48		25	55		35	05			
07:	04	24	44	10	30	50	18	38	58	25	45		35	05	55		
08:	04	24	44	10	30	50	18	38	58	25	45	07	35	55	17		
09:	04	24	44	10	30	50	18	38	58	25	45	07	35	55	17		
10:	04	24		10	30		18	38		25	45	07	35	55	17		
11:	04	34		10	40		18	48		25	55		35	05			
12:	04	34		10	40		18	48		25	55		35	05		45	14
13:	04	34		10	40		18	48		25	55		35	05		45	14
14:	04	34		10	40		18	48		25	55		35	05		45	14
15:	04	34		10	40		18	48		25	55		35	05		45	14
16:	04	34		10	40		18	48		25	55		35	05		45	14
17:	04	34		10	40		18	48		25	55		35	05		45	14
18:	04	34		10	40		18	48		25	55		35	05		45	14
19:	04	34		10	40		18	48		25	55		35	05		45	14
20:	04	34		10	40		18	48		25	55		35	05		45	14
21:	04	34		10	40		18	48		25	55		35	05		45	14
22:	04	34		10	40		18	48		25	55		35	05		45	14
23:														05			14

Änderungen & Verzögerungen im Zeitablauf vorbehalten.

P&R Osterallee (1) — P&R Schottweg (2) — P&R Twedter-Plack (3) — Alter Meierhof (4) — Eventgelände (5) — ZOB Glücksburg (6)

OSTSEEMAN TRIATHLON GLÜCKSBURG

VOR DEM RENNEN

Ablauf:

Sei 75 bis 90 Minuten vor dem Start da.

Folgende Dinge musst du dabei haben:

- Timing-Chip
- Schwimmausrüstung
  (z.B. Neoprenanzug, Schwimmbrille, Schwimmkappe)
- Streetwear Bag (optional)

Überprüfe dein Rad und deine Verpflegung.

Der Timing-Chip muss am linken Knöchel unter dem Neoprenanzug getragen werden.

Toiletten befinden sich in der Wechselzone und im DLRG Strandgebäude.

Wenn du deinen Wettkampfchip oder deine Schwimmkappe verlierst, informiere einen Offiziellen darüber. Chips und Kappen gibt es am Wettkampftag noch im Schwimmstartbereich.

OSTSEEMAN
TRIATHLON GLÜCKSBURG

INFORMATIONEN SCHWIMMEN

Einschwimmen:

- Langdistanz: 6.20 – 6.30 Uhr
- Mitteldistanz: 8.45 – 9.00 Uhr

Der Einschwimmbereich befindet sich links neben dem Schwimmstartbereich.

Nach dem Einschwimmen bitte zügig das Wasser verlassen.

Zum Schwimmstart muss jeder Teilnehmer beim Eingang der Startbox die Timing Matte mit seinem Timing-Chip übertreten. Nach Eintreten in diesen Bereich ist jeder Teilnehmer eingecheckt. **Das Verlassen des Startbereichs ist nach dem Einchecken nicht gestattet!**

Das Tragen der offiziellen Schwimmkappe ist Pflicht!

Der Schwimmstart findet in jedem Startblock mit einem Massenstart statt.

Neoprenanzüge sind bis zu einer Wassertemperatur von 24,5°C erlaubt. Die Entscheidung, ob mit oder ohne Neoprenanzug geschwommen wird, wird eine Stunde vor Rennstart in der Wechselzone bekannt gegeben.

Teilnehmende, die von der Seite in den Startbereich schwimmen, werden nicht registriert und es kann keine Zeitmessung erfolgen (Disqualifikation).

Solltest du Hilfe im Wasser benötigen, nimm deine Arme hoch, deutlich winken und anschließend auf einen der Rettungskräfte zuschwimmen.

Cut-off Swim:

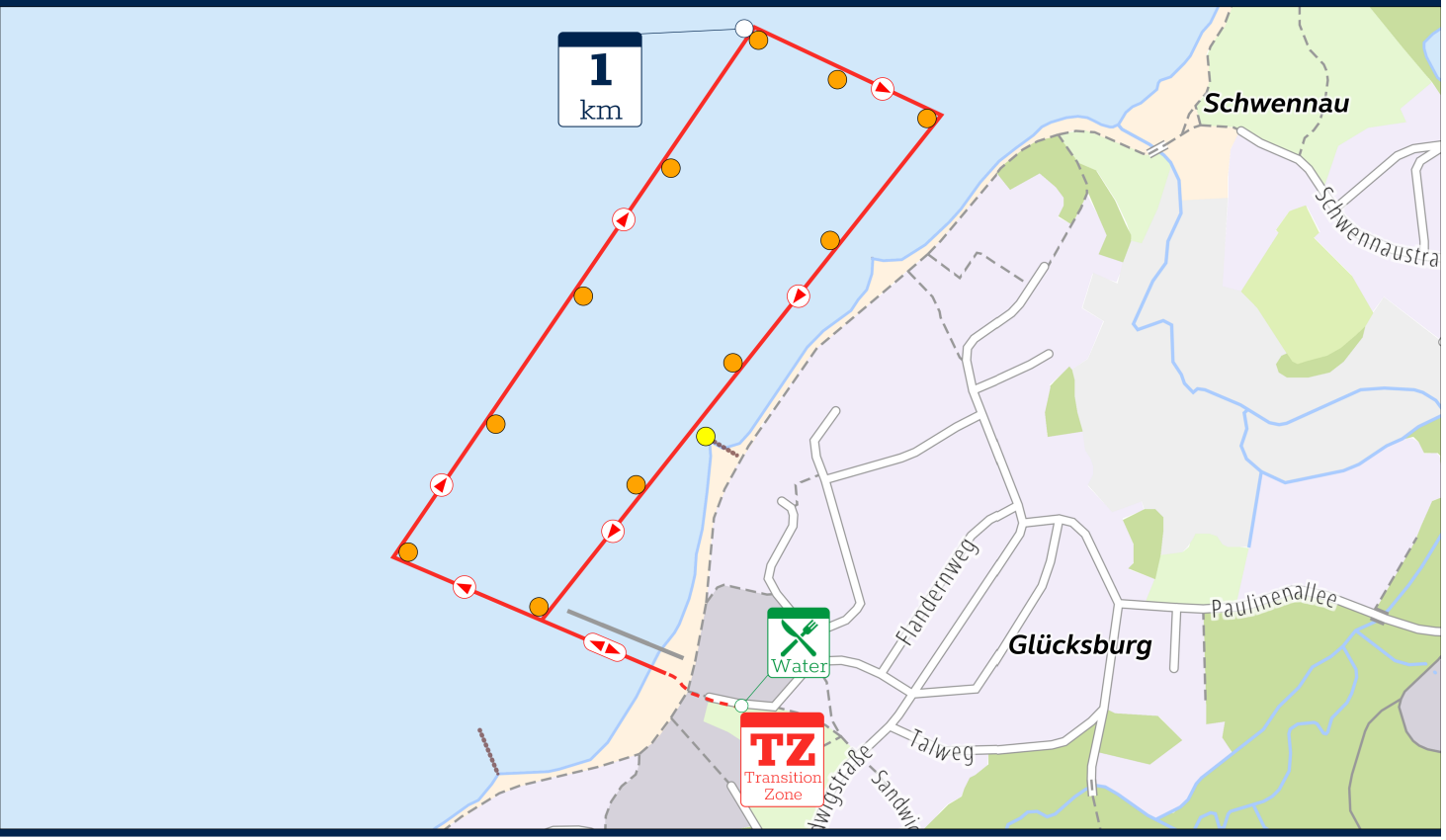
Langdistanz – 2 Stunden 10 Minuten
Mitteldistanz – 1 Stunde 10 Minuten

OSTSEEMAN
TRIATHLON GLÜCKSBURG

SCHWIMMSTRECKE

OSTSEEMAN
TRIATHLON GLÜCKSBURG

Swim Course
Long distance: 2 loops á 1.9 km
Middle distance: 1 loop



Startzeiten und Schwimmkappenfarben:

06.45 Uhr Start OM Langdistanz Einzel

06.55 Uhr Start OM Langdistanz Staffel

09.15 Uhr Start 1. Startblock OM Mitteldistanz

09.25 Uhr Start 2. Startblock OM Mitteldistanz

09.35 Uhr Start 3. Starblock OM Mitteldistanz

09.45 Uhr Start 4. Startblock OM Mitteldistanz

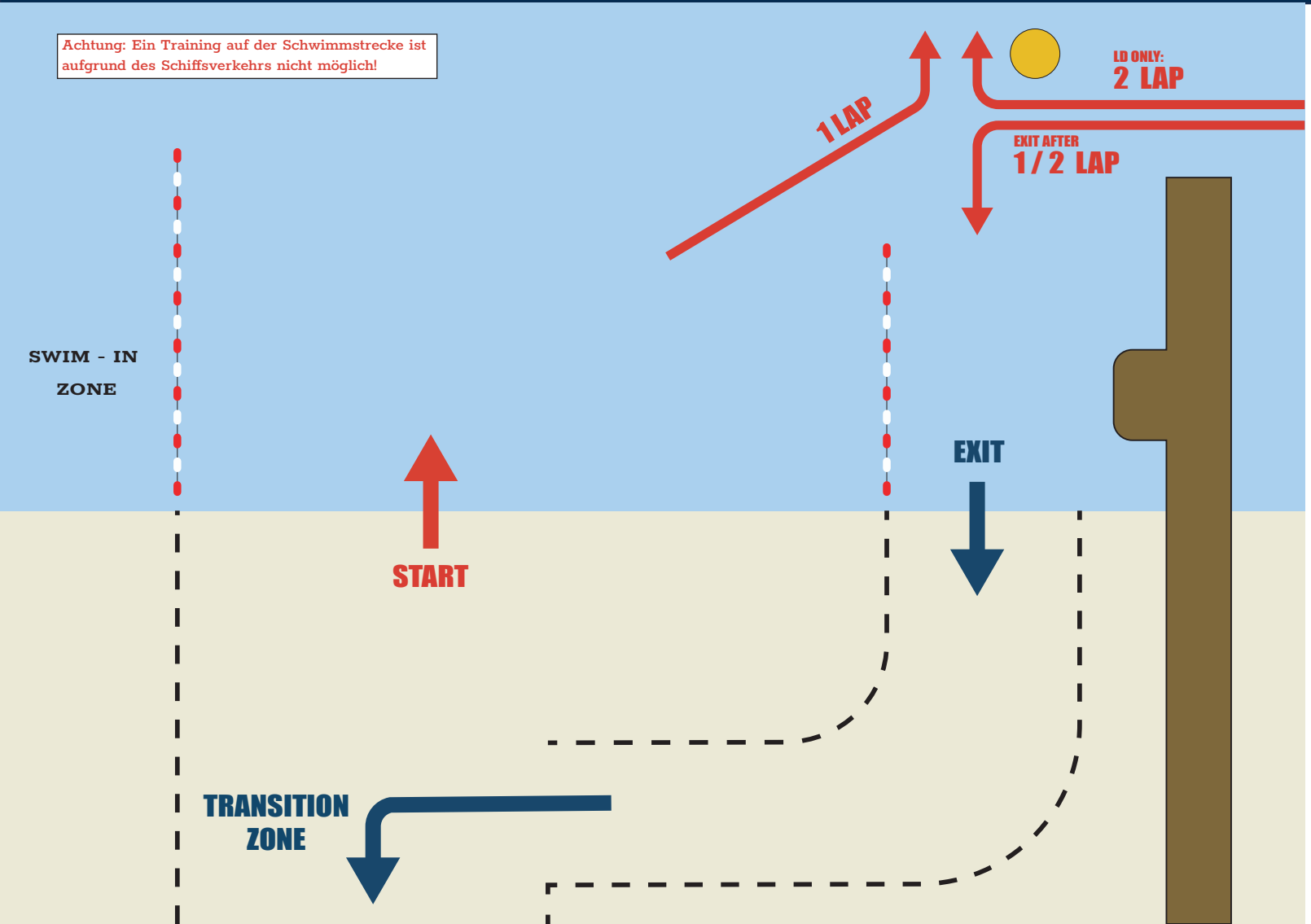
09.55 Uhr Start OM Mitteldistanz Staffel

Strecke:

- Nach dem Landstart geradeaus – nach 250m rechts
- 1 oder 2 Runden à 1,9 km im Uhrzeigersinn
- Links von den organgenfarbigen Bojen schwimmen
- Kurz vor Beenden der Runde gibt es eine landseitige Begrenzung mit einer gelben Tonne
- Abkürzen führt zur Disqualifikation!
- Kein Landgang erlaubt!

OSTSEEMAN
TRIATHLON GLÜCKSBURG

SCHWIMMSTRECKE AUSSTIEG



Schwimmausstieg Mittel- und Langdistanz:

Alle Athleten schwimmen zum Absolvieren ihrer letzten Runde (MD 1 Runde / LD 2 Runden) an dem Steg vorbei. Um zum Ausstieg zu kommen, biegen die Athleten direkt hinter dem Steg links ab in Richtung Strand. Der Ausstiegskanal ist dort mit einer Schwimmkette abgegrenzt. Der Ausstiegskanal befindet sich zwischen der Schwimmkette und dem Steg.

Der Weg vom Strand bis zur Wechselzone ist ausgeschildert.

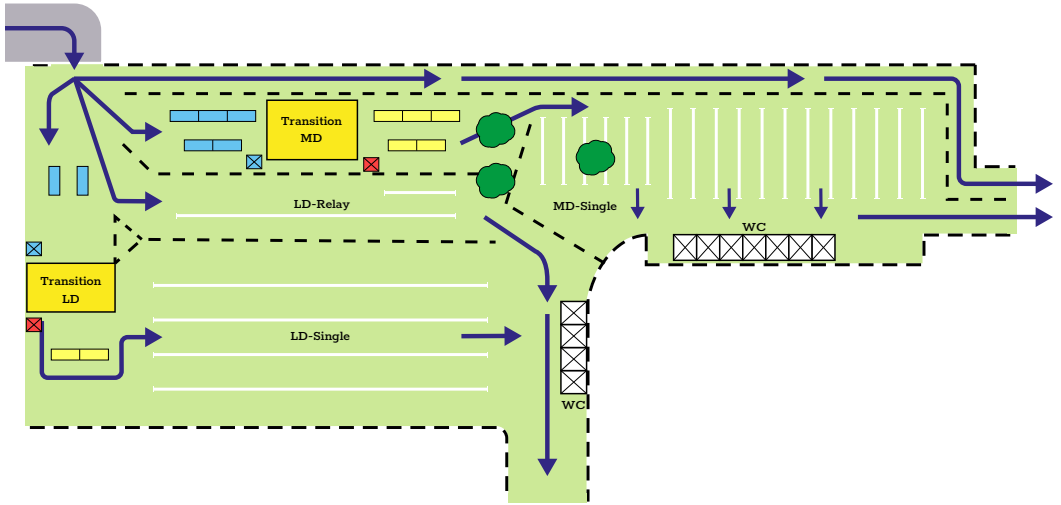
OSTSEEMAN
TRIATHLON GLÜCKSBURG

WECHSELZONE SCHWIMMEN - RAD

Alle Athleten Mittel- und Langdistanz

Wechselzelt:

- Der blaue Wechselbeutel wird vor dem Wechselzelt aufgenommen.
- Umziehen ist nur in den Zelten gestattet (Transition LD/MD auf der Abbildung).
- Der Neoprenanzug darf erst hier ausgezogen werden und die komplette Schwimmausrüstung kommt dann in den blauen Wechselbeutel.
- Anschließend muss der blaue Wechselbeutel in der „Drop-Off Box“ hinter dem Wechselzelt abgelegt werden.



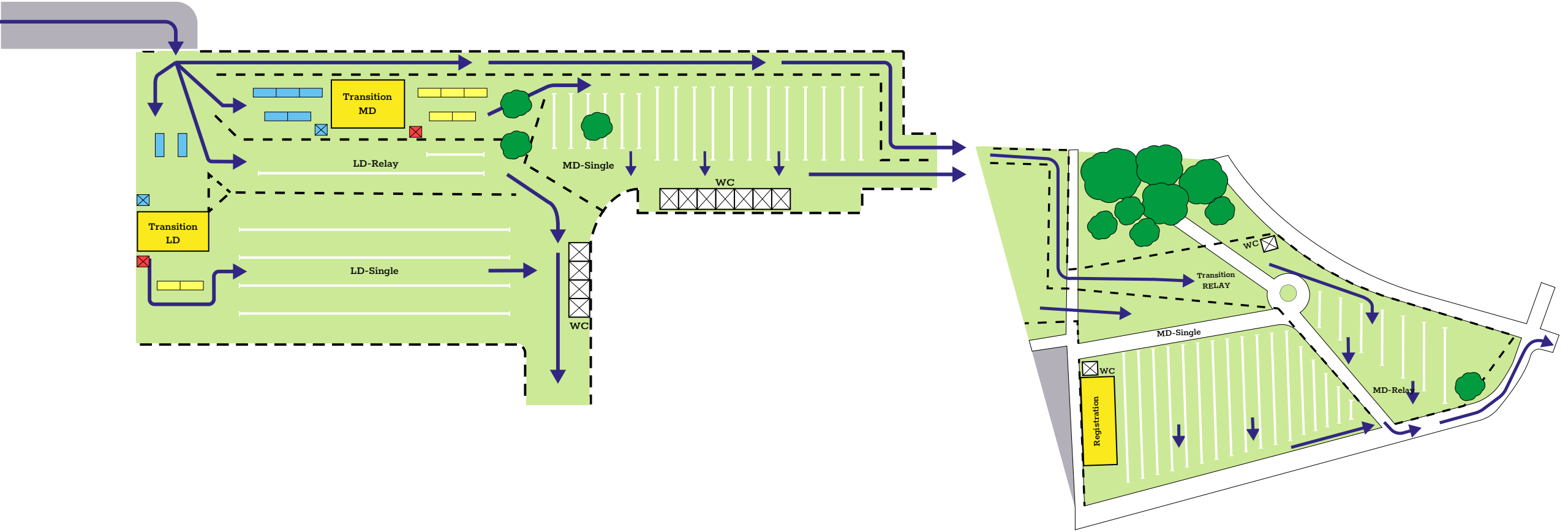
Vor dem Aufnehmen des Rads muss der Helm aufgesetzt und der Kinnriemen geschlossen werden. Das Rad muss anschließend hinter den Wechselbalken vor der Wechselzone geschoben werden, bevor aufs Rad aufgestiegen werden darf.

Radfahren ist in der Wechselzone verboten.

OSTSEEMAN
TRIATHLON GLÜCKSBURG

WECHSELZONE SCHWIMMEN - RAD

Detailansicht

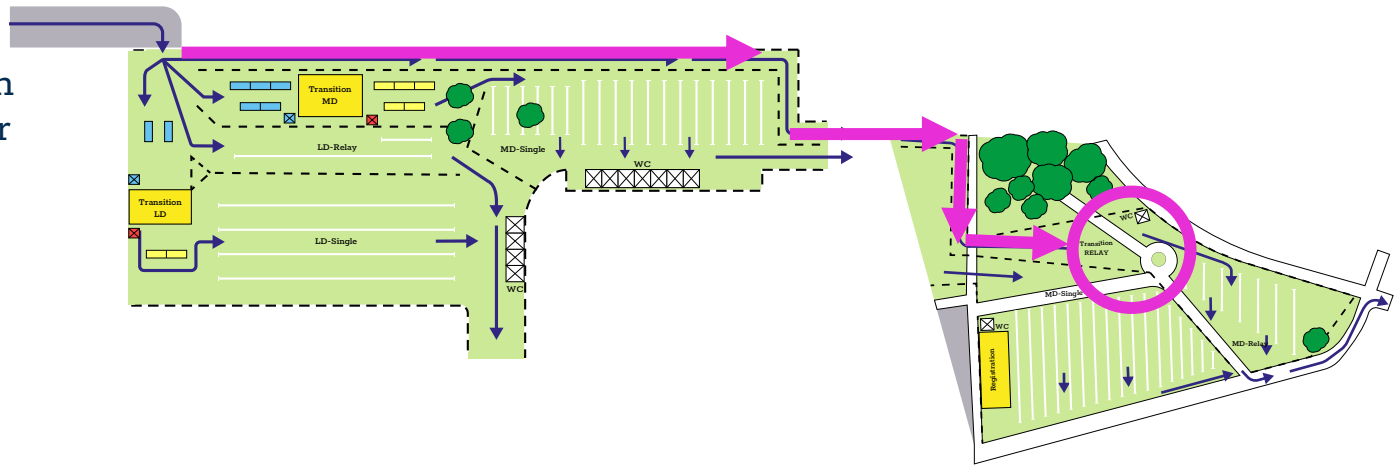


WECHSELZONE
Staffel Mitteldistanz

Alle Staffel Athleten Mitteldistanz

Zone Transponderübergabe:

- **Der Timing-Chip am Fußgelenk gilt als Staffelstab.**
- Der Staffelstab darf ausschließlich in der Übergabezone übergeben werden. Die Übergabezone der Mitteldistanz Athleten befindet sich im oberen Bereich der Mitteldistanz Wechselzone (pink eingekreist) und ist vor Ort ausreichend markiert und ausgeschildert.
- Der Schwimmer muss über den Weg der Staffelathleten hoch zur Übergabezone laufen (pinke Pfeile), in welcher der Radfahrer ohne sein Rad wartet. Hier wird der Timing-Chip übergeben und der Radfahrer kann anschließend sein Rad holen.



Vor dem Aufnehmen des Rads muss der Helm aufgesetzt und der Kinnriemen geschlossen werden. Das Rad muss anschließend hinter den Wechselbalken vor der Wechselzone geschoben werden, bevor aufs Rad aufgestiegen werden darf.

Radfahren ist in der Wechselzone verboten.

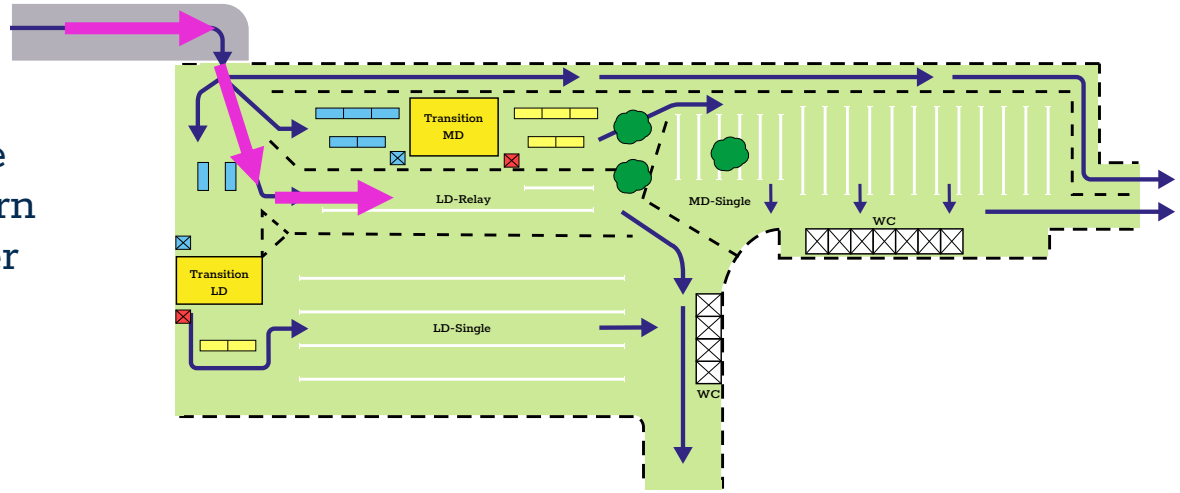
OSTSEEMAN
TRIATHLON GLÜCKSBURG

WECHSELZONE
Staffel Langdistanz

Alle Staffel Athleten Langdistanz

Zone Transponderübergabe:

- Der Timing-Chip am Fußgelenk gilt als Staffelstab.
- Der Staffelstab darf ausschließlich in der Übergabezone übergeben werden. Die Übergabezone der Langdistanz Athleten findet am Fahrrad statt.
- Der Schwimmer läuft durch den Eingang der Wechselzone am Wechselzelt vorbei direkt zu den LD Staffel Radständern (pinke Pfeile), wo der Radfahrer an seinem Rad wartet. Hier wird der Timing-Chip übergeben und der Radfahrer kann anschließend sein Rad aufnehmen.



Vor dem Aufnehmen des Rads muss der Helm aufgesetzt und der Kinnriemen geschlossen werden. Das Rad muss anschließend hinter den Wechselbalken vor der Wechselzone geschoben werden, bevor aufs Rad aufgestiegen werden darf.

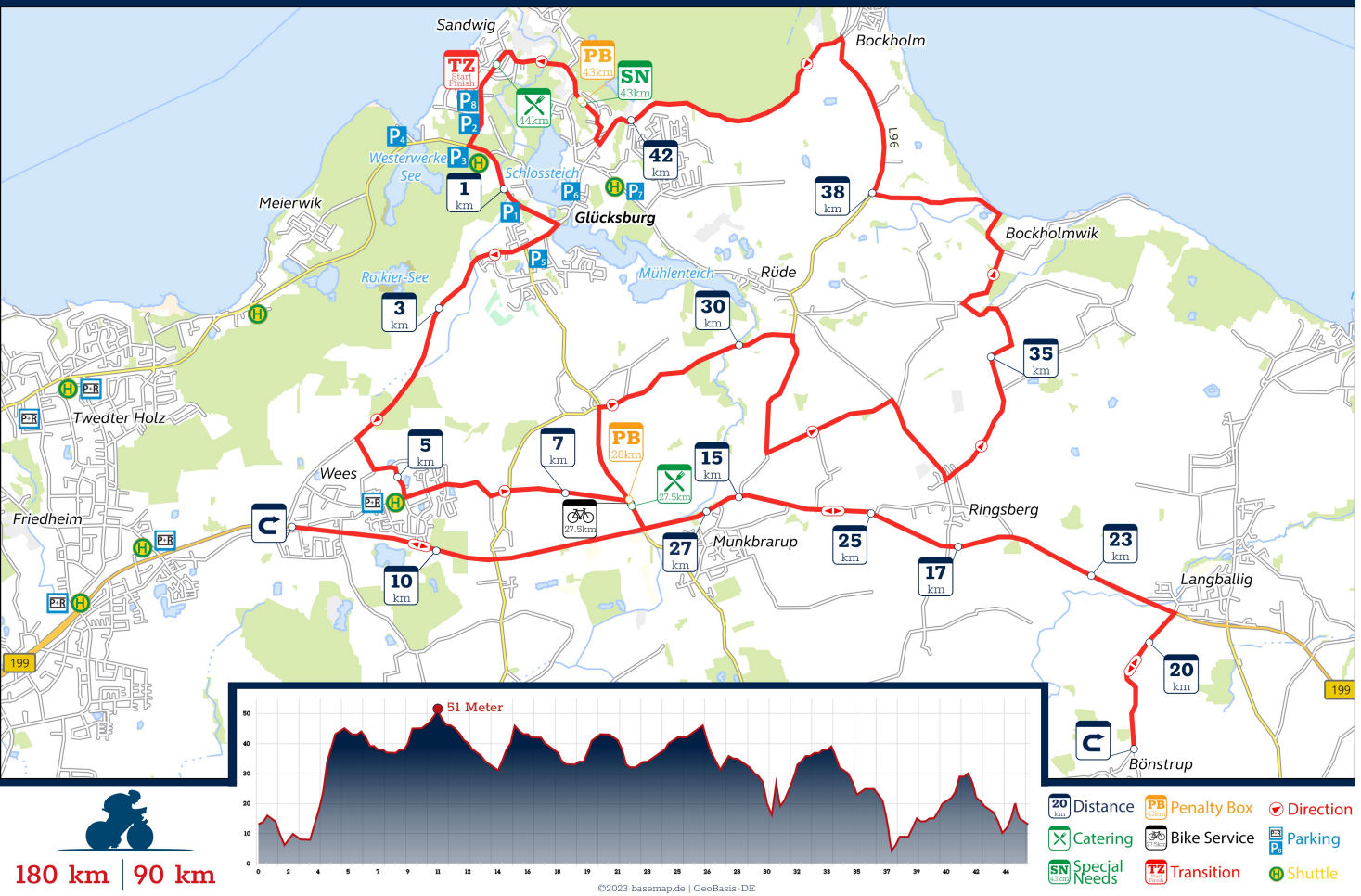
Radfahren ist in der Wechselzone verboten.

OSTSEEMAN
TRIATHLON GLÜCKSBURG

RADSTRECKE

OSTSEEMAN
TRIATHLON GLÜCKSBURG

Bike Course
Long distance: 4 loops
Middle distance: 2 loops à 45 km



Penalty Box:

- Jeweils eine Strafbox befindet sich bei KM 43

Toiletten:

- Munkbrarup Schule – VP1 bei KM 27
- Brönstrup – Wendepunkt bei KM 21
- Schweinewald – Penalty Box bei KM 43
- Sandwigstraße – VP2 bei KM 44

OSTSEEMAN
TRIATHLON GLÜCKSBURG

RADSTRECKE

Verhalten auf der Radstrecke:

- Es gilt auf der gesamten Strecke Rechtsfahrgebot auf den jeweiligen Radspuren und die StVO!
- Das Überfahren der Mittellinie ist nicht erlaubt.
- Auf der B199 dient der Mittelstreifen als Rettungsgasse.
- Windschattenfahren ist verboten.
- Andere Fahrer blockieren und einschränken ist verboten.
- 12m Abstand und 25 sec. um den Überholvorgang abzuschließen.

Beschilderungen:

- Die Radstrecke enthält wenige scharfe Kurven, welche mit Beschilderungen von 300m, 200m, 100m und 50m rechtzeitig angekündigt werden.

Bike Service:

- Es wird **KEINEN** Bike Service als mechanische Unterstützung auf der Strecke vorhanden sein. Bei mechanischen Problemen solltet ihr euch selbst helfen können.
- Es wird ein Fahrzeuge der Küstengarage und ein Service Auto auf der Strecke platziert, die im Notfall Fahrräder und Athleten aufnehmen können.

Cut-off Swim & Bike:

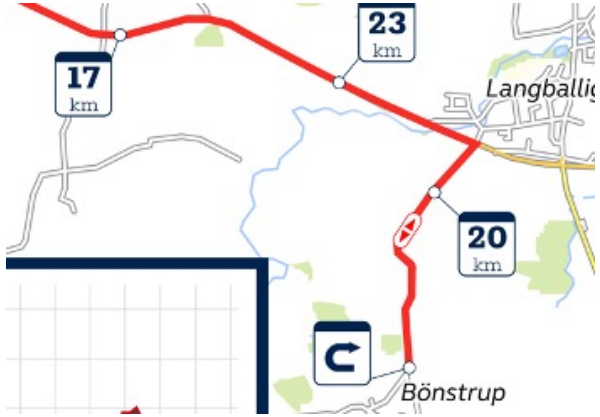
Langdistanz – 9 Stunden 30 Minuten
Mitteldistanz – 5 Stunde 30 Minuten

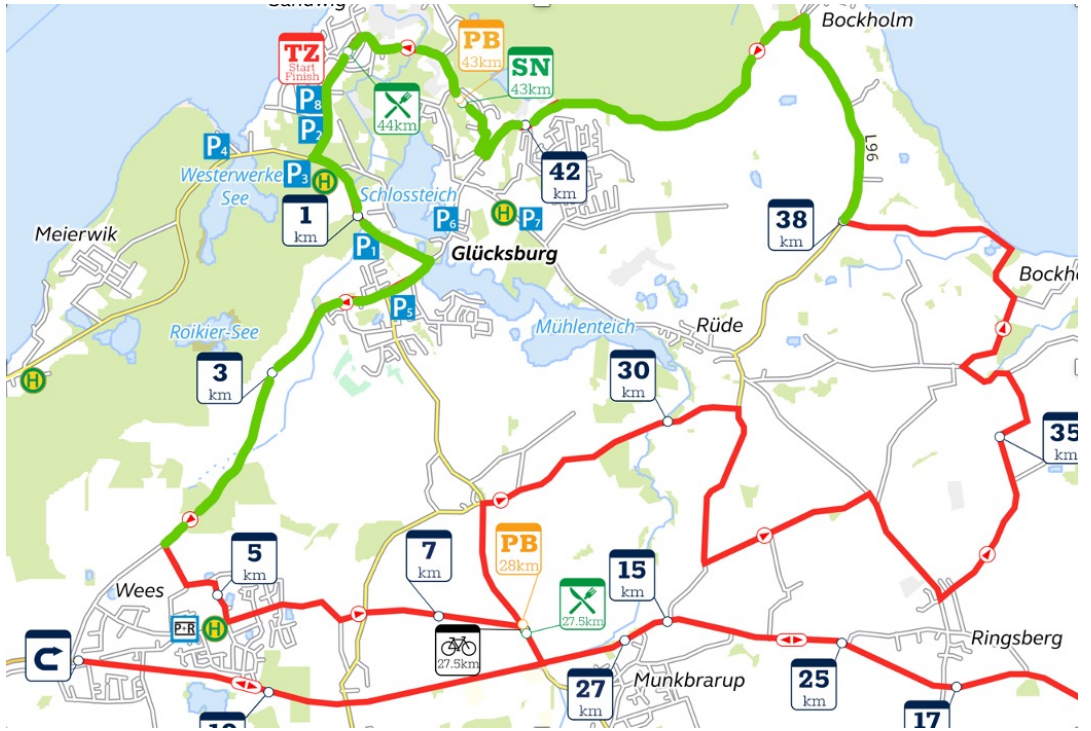
OSTSEEMAN
TRIATHLON GLÜCKSBURG

RADSTRECKE

Verkehr:

- Bei einigen Streckenabschnitten wird in Fahrtrichtung Verkehr vorhanden sein (grün eingezeichnet).
- Beim Abbieger von der B199 nach Bönstrup zum 2. Wendepunkt gibt es Begegnungsverkehr unter den Teilnehmern. Um eure Sicherheit zu gewährleisten, sind in den Kurven Verkehrsleitschwellen in der Mitte platziert. Wir bitten euch hier auf Grund der Streckenbreite und Sicherheit aller Athleten vom Überholen abzusehen.





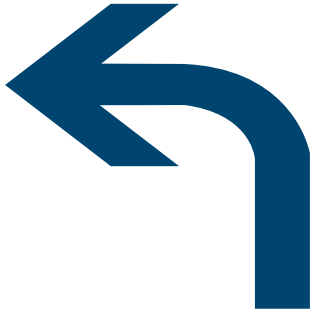
OSTSEEMAN
TRIATHLON GLÜCKSBURG

RADSTRECKE BESCHILDERUNG

OSTSEEMAN TRIATHLON GLÜCKSBURG

SHARP TURN

OSTSEEMAN TRIATHLON GLÜCKSBURG



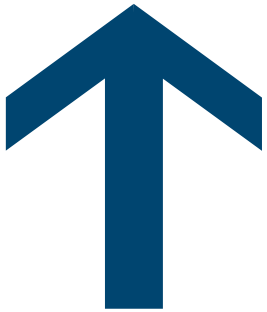
SHARP TURN

OSTSEEMAN TRIATHLON GLÜCKSBURG

TURNING POINT

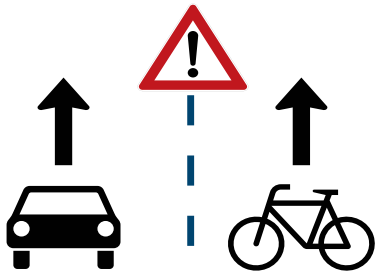
100 METER

OSTSEEMAN TRIATHLON GLÜCKSBURG



BIKE COURSE

OSTSEEMAN TRIATHLON GLÜCKSBURG



LINKE SPUR

RECHTE SPUR

OSTSEEMAN TRIATHLON GLÜCKSBURG

SHARP TURN

300 METER

OSTSEEMAN TRIATHLON GLÜCKSBURG

BIKE END

300 METER

OSTSEEMAN TRIATHLON GLÜCKSBURG

LD BIKE END

OSTSEEMAN TRIATHLON GLÜCKSBURG

MD BIKE END

OSTSEEMAN TRIATHLON GLÜCKSBURG

VERPFLEGUNGSPUNKTE RADSTRECKE

Verpflegungspunkt 1 (Munkbrarup) – km 27 | 72 | 117 | 162

Getränke: Wasser & Squeezy Energy Drink

Nahrung: Banane, Squeezy Energy Gel & Energy Bar

Special Needs – km 43 | 88 | 133 | 178

Eigenverpflegungspunkt der Teilnehmenden (nähere Informationen auf der nächsten Seite)

Verpflegungspunkt 2 (Sandwig Hill) – km 44 | 89 | 134 | 179

Getränke: Wasser & Squeezy Energy Drink

Nahrung: Squeezy Energy Gel & Energy Bar

OSTSEEMAN
TRIATHLON GLÜCKSBURG

SPECIAL NEEDS / EIGENVERPFLEGUNG

Special Needs:

Eigenverpflegung darf nur an den offiziellen Eigenverpflegungspunkten ausgegeben werden:

- Eigenverpflegungspunkt – Radfahren: km 43 | 88 | 133 | 178

(neben der Penalty Box beim Schweinewald)

- Eigenverpflegungspunkt – Laufen: km 6,5 | 13,5 | 20,5 | 27,5 | 34,5 | 41,5

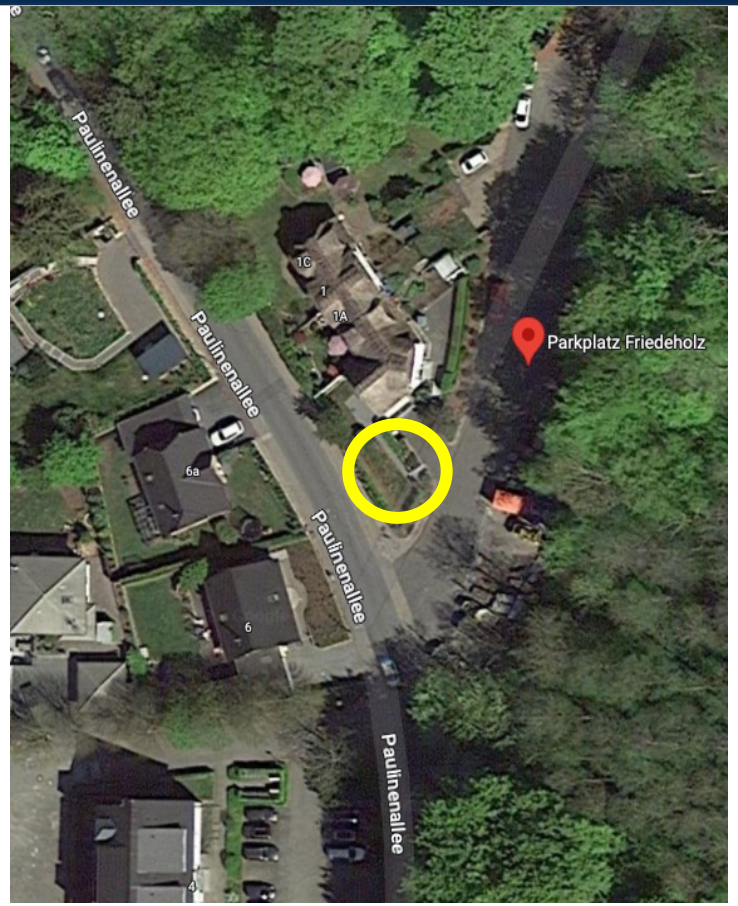
(neben dem Verpflegungspunkt Hanseatische Yachtschule)

Transportieren, Ablegen und Anreichen liegen in der alleinigen Verantwortung des Athleten. Das Anreichen durch Betreuer ist ausschließlich innerhalb von 10m vor und nach einer offiziellen Eigenverpflegungsstelle erlaubt.

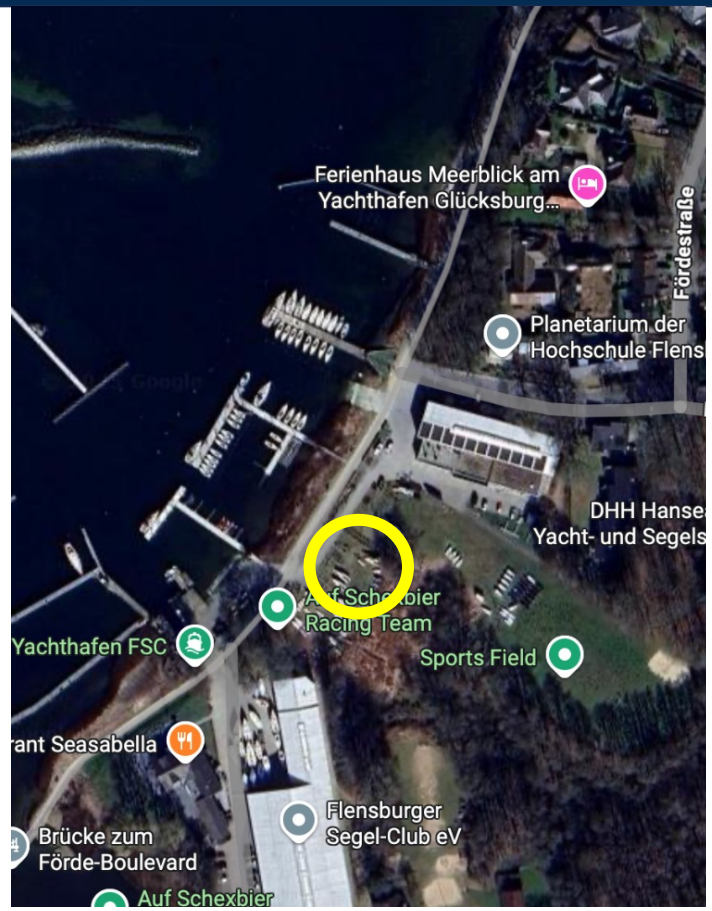
Position Special Needs beim Schweinewald

OSTSEEMAN
TRIATHLON GLÜCKSBURG

SPECIAL NEEDS / EIGENVERPFLEGUNG



Position Special Needs beim Schweinewald (Rad)



Position Special Needs bei der Hanseatische Yachtschule (Laufen)

OSTSEEMAN TRIATHLON GLÜCKSBURG

VERPFLEGUNGSPUNKTE MÜLLENTSORGUNG

Tausch und Entsorgung der Radflaschen:

Bei jedem Verpflegungspunkt kann eine neue bereits gefüllte Radflasche aufgenommen und die alte Radflasche entsorgt werden.

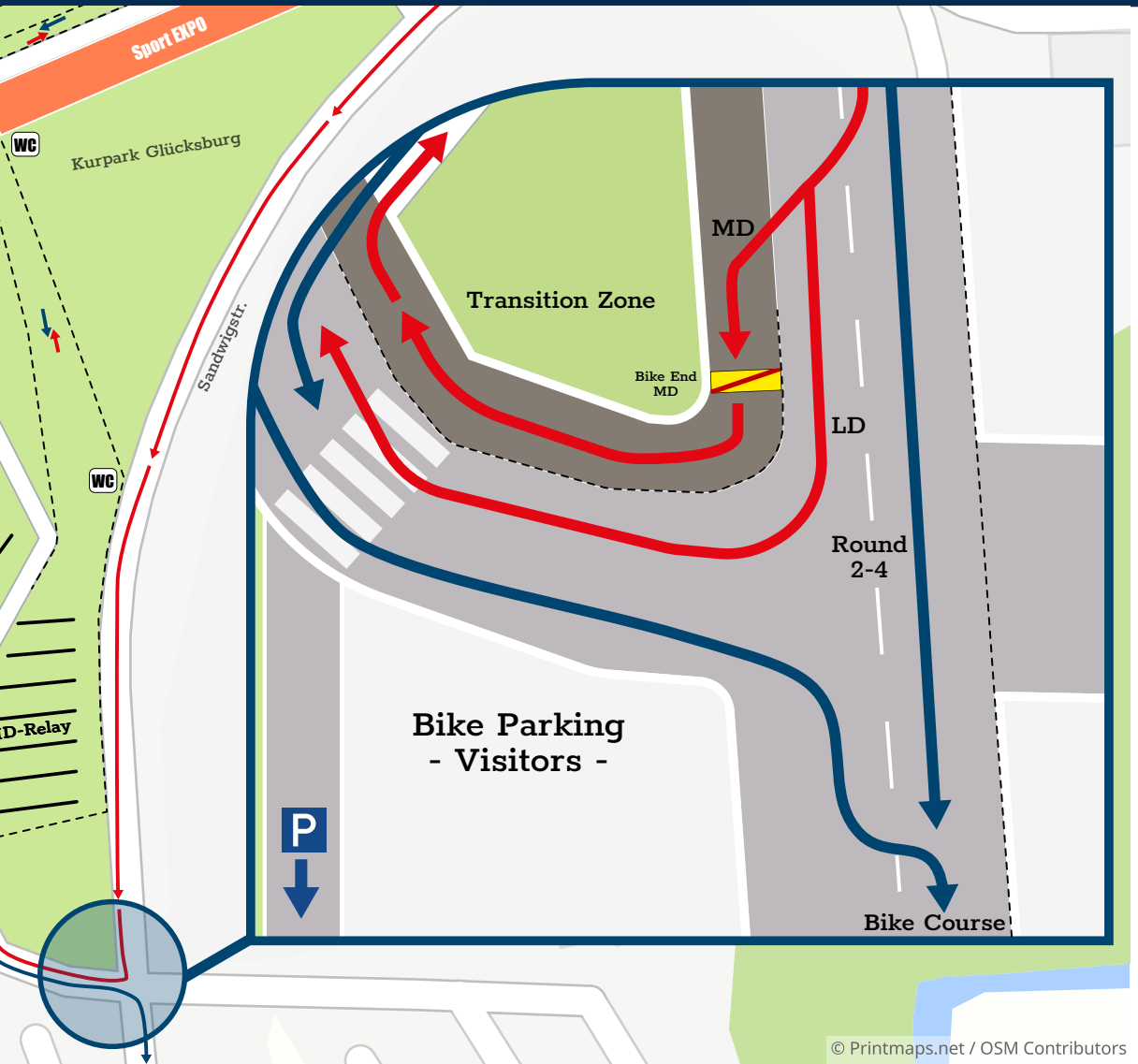
Benutzte Radflaschen dürfen nur in die dafür vorgesehenen Auffangbehälter bei den Verpflegungspunkten geworfen werden! Die Auffangbehälter befinden sich am Anfang und Ende einer Verpflegungsstation.

Entsorgung von Gegenständen:

Das Entsorgen von Gegenständen außerhalb von Verpflegungs- und Wegwerfzonen (Littering-Zones) ist untersagt. Die Littering-Zones sind beschildert. Nichtbeachtung führt zur Disqualifikation.

OSTSEEMAN
TRIATHLON GLÜCKSBURG

WECHSELZONE
RAD - LAUFEN



Einfahrt MD und LD:

Der Abstieg für Mitteldistanz und Langdistanz Athleten befindet sich in unterschiedlichen Bereichen.

Die Mitteldistanz Athleten fahren nach Beenden der 2. Runde von der Straße auf den Parkstreifen und dann bis zum Wechselbalken. Anschließend wird das Rad von ihnen eigenständig in die Wechselzone und zum eigenen Radplatz geschoben.

Die Langdistanz Athleten fahren nach Beenden der 4. Runde abbiegend zur Wechselzone weiter auf der Straße, bis sie am Ende der Straße vor dem Wechselbalken absteigen. Dort werden von den Langdistanz Einzelathleten die Räder an die Helfer übergeben. Die Staffel Athleten schieben diese eigenständig zu ihrem Radplatz.

OSTSEEMAN
TRIATHLON GLÜCKSBURG

WECHSELZONE RAD - LAUFEN

Langdistanz Radabstieg:
(unterer Bereich der Wechselzone):

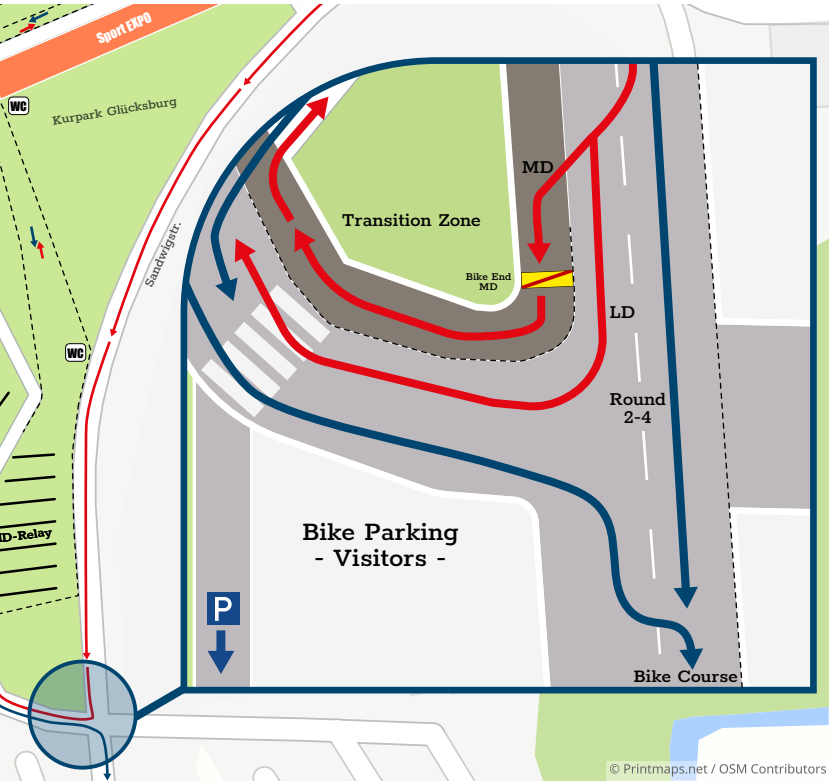
Einzel Athleten Langdistanz:

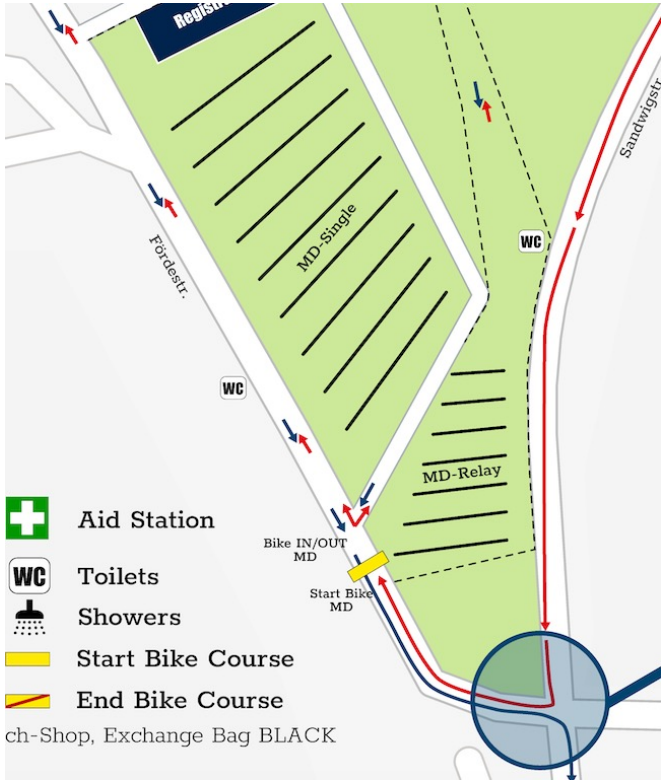
- Steige VOR dem Wechselbalken am Eingang der Wechselzone von deinem Rad ab.
- Das Rad wird von allen Langdistanz Einzel Athleten von Helfern abgenommen und von ihnen in den Radständer gestellt.
- Nehme deinen gelben Wechselbeutel vom Beutelständer vor den Wechselzelten.
- Das Umziehen ist nur in den Wechselzelten gestattet.
- Lege deinen Beutel im „Drop Off“ Bereich hinter den Zelten ab.

OSTSEEMAN
TRIATHLON GLÜCKSBURG

WECHSELZONE
RAD - LAUFEN

Mitteldistanz Radabstieg
(oberer Bereich der Wechselzone):





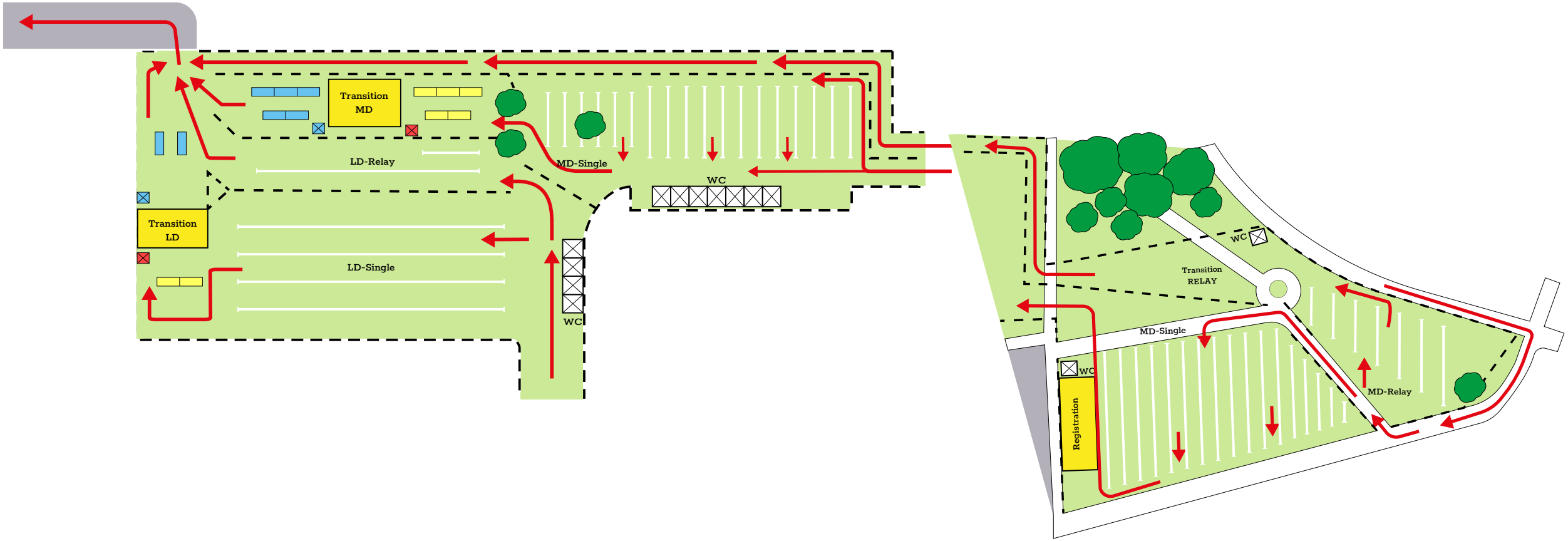
Mitteldistanz Einzel:

- Steige VOR dem Wechselbalken am Eingang der Wechselzone von deinem Rad ab (nach dem Radfahren).
- Das Rad wird muss selbstständig zum Radständer geschoben.
- Nehme deinen gelben Wechselbeutel vom Beutelständer vor den Wechselzelten.
- Das Umziehen ist nur in den Wechselzelten gestattet.
- Lege deinen Beutel im „Drop-Off-Box“ hinter den Zelten ab.

OSTSEEMAN
TRIATHLON GLÜCKSBURG

WECHSELZONE
RAD - Laufen

Detailansicht



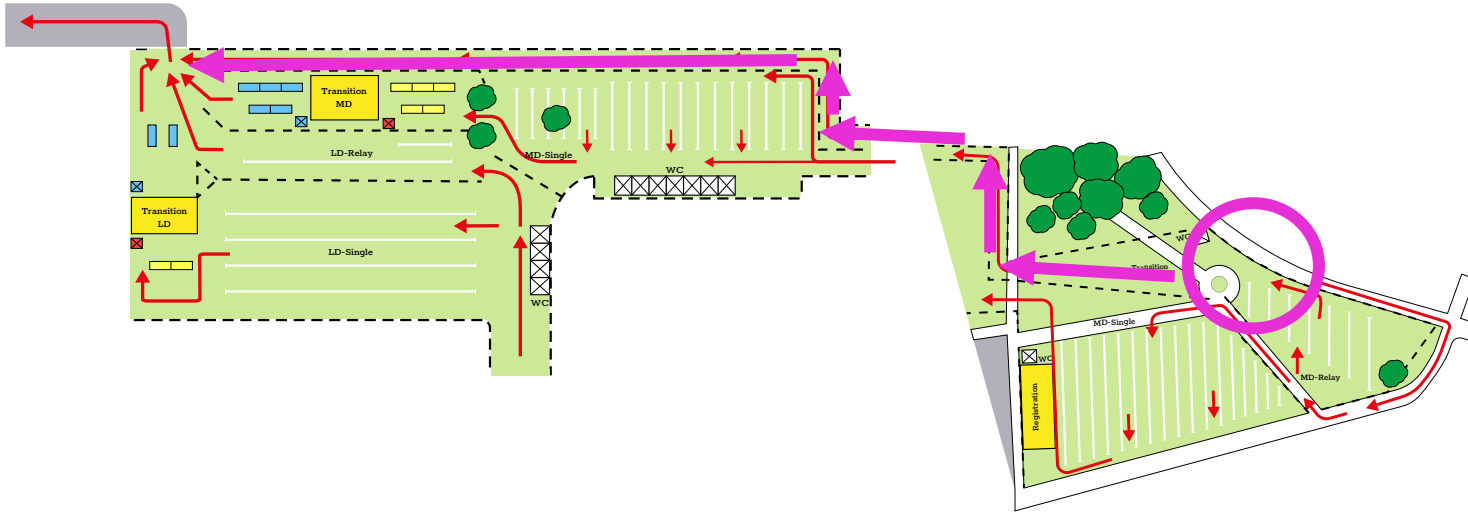
WECHSELZONE
Staffel Mitteldistanz

Alle Teilnehmenden Mitteldistanz Staffel

Zone Transponderübergabe:

- **Der Timing-Chip am Fußgelenk gilt als Staffelstab.**
- Der Staffelstab darf ausschließlich in der Übergabezone übergeben werden. Die Übergabezone der Mitteldistanz Athleten befindet sich im oberen Bereich der Mitteldistanz Wechselzone (pink eingekreist) und ist vor Ort ausreichend markiert und ausgeschildert.
- Der Radfahrer muss zuerst sein Rad an dem Radständer abstellen und anschließend zur Übergabezone laufen, in welcher der Läufer wartet. Hier wird der Timing-Chip übergeben und der Läufer kann den Weg hinunter zur Laufstrecke gehen (pinke Pfeile).

Radfahren ist in der Wechselzone verboten.



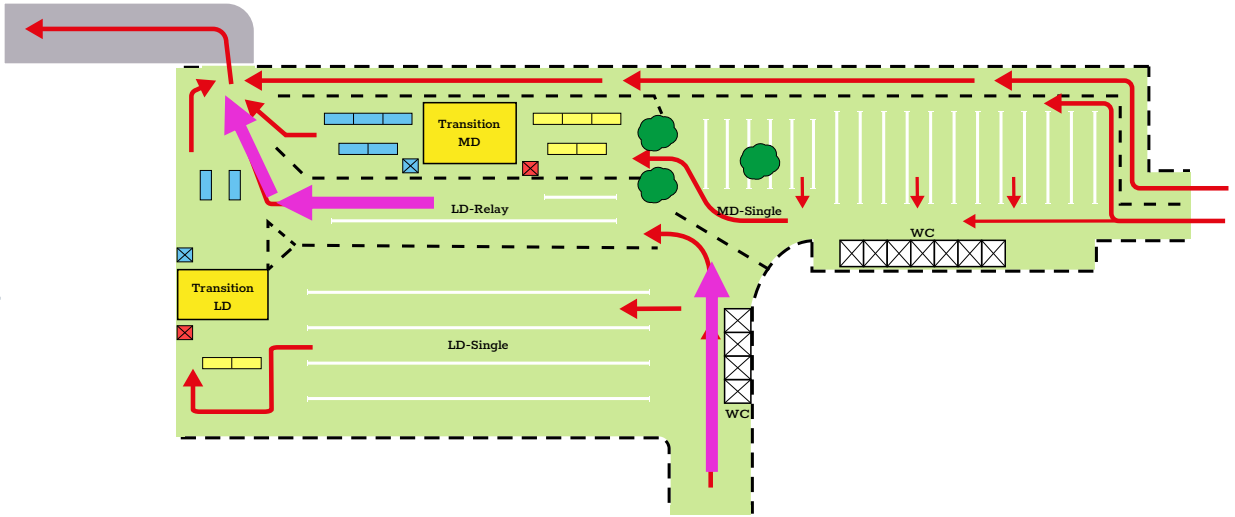
OSTSEEMAN
TRIATHLON GLÜCKSBURG

WECHSELZONE
Staffel Langdistanz

Alle Teilnehmenden Langdistanz Staffel

Zone Transponderübergabe:

- Der Timing-Chip am Fußgelenk gilt als Staffelstab.
- Der Staffelstab darf ausschließlich in der Übergabezone übergeben werden. Die Übergabezone der Langdistanz Athleten findet am Fahrrad statt.
- Der Radfahrer läuft durch den Eingang der Wechselzone direkt zu den LD Staffel Radständern (pinke Pfeile), wo der Läufer an dem Platz seines Fahrrads wartet. Hier wird der Timing-Chip übergeben und der Läufer kann anschließend den Weg raus aus der Wechselzone zur Laufstrecke gehen (pinke Pfeile).



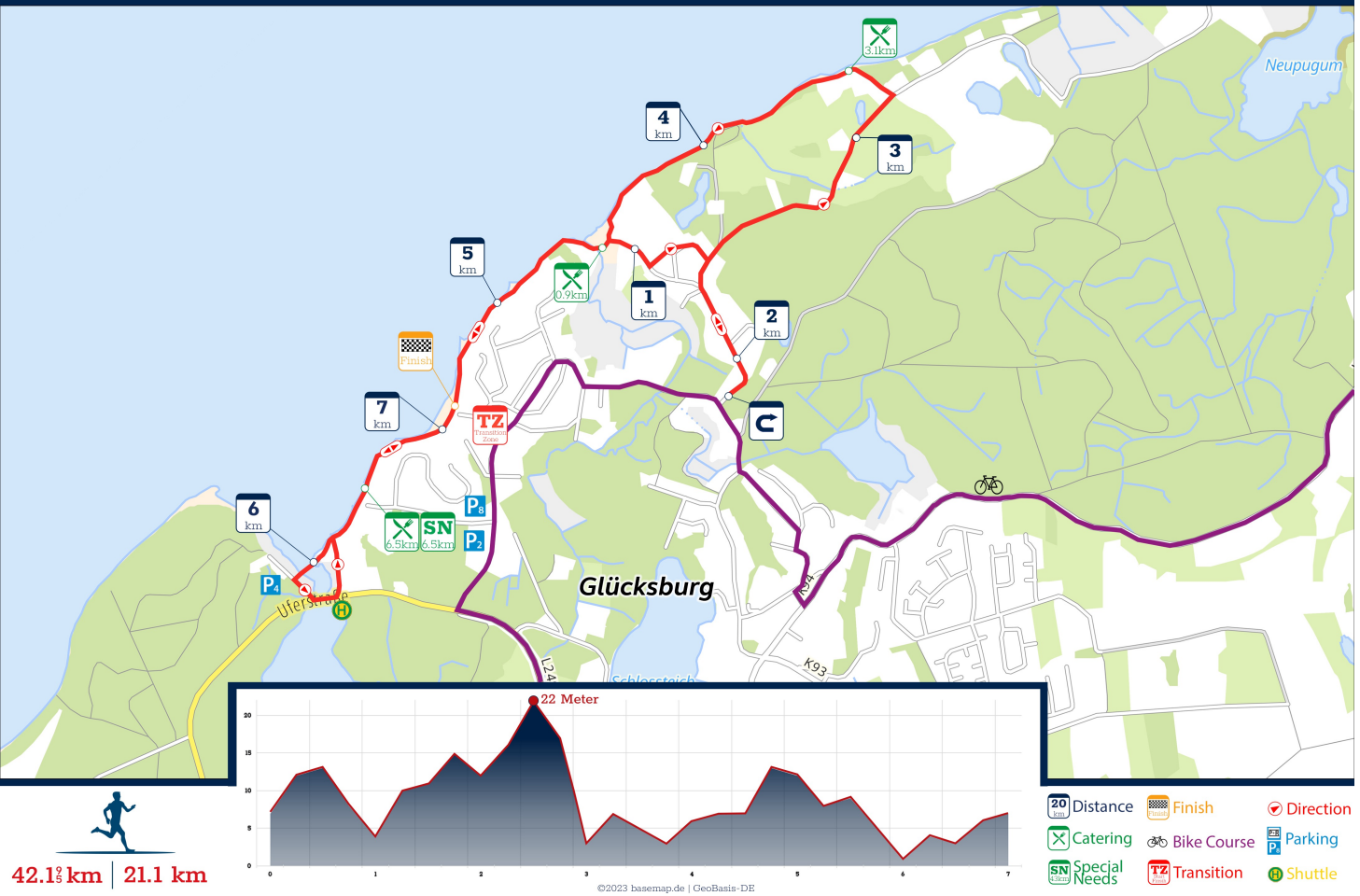
Radfahren ist in der Wechselzone verboten.

OSTSEEMAN
TRIATHLON GLÜCKSBURG

LAUFSTRECKE

OSTSEEMAN TRIATHLON GLÜCKSBURG

Run Course
Long distance: 6 loops
Middle distance: 3 loops
à 7.0325 km



Rundenband:

Bei jeder neu angefangenen Laufrunde teilen Helfer ein blaues Rundenarmband aus. Es hilft dir, die Runden im Blick zu behalten.

Toiletten:

VP1 (Beckerwerft) und VP3 (Hanseatische Yachtschule)

Cut-off Swim & Bike & Run:

Langdistanz – 15 Stunden

Mitteldistanz – 8 Stunden

OSTSEEMAN TRIATHLON GLÜCKSBURG

VERPFLEGUNGSPUNKTE LAUFSTRECKE

Verpflegungspunkt 1 (Glückselig) – km 0,9 | 7,9 | 14,9 | 21,9 | 28,9 | 35,9

Getränke: Wasser

Verpflegungspunkt 2 (Beckerwerft) – km 3,1 | 10,1 | 17,1 | 24,1 | 31,1 | 38,1

Getränke: Wasser, Cola, Brühe & Squeezy Energy Drink

Nahrung: Banane, Brezeln, Squeezy Energy Gel & Energy Bar

Verpflegungspunkt 3 (Hanseatische Yachtschule) – km 6,5 | 13,5 | 20,5 | 27,5 | 34,5 | 41,5

Getränke: Wasser, Cola, Brühe & Squeezy Energy Drink

Nahrung: Banane, Brezeln, Squeezy Energy Gel & Energy Bar

Special Needs (Hanseatische Yachtschule)

Eigenverpflegungspunkt der Teilnehmenden

!

Das Entsorgen von Gegenständen außerhalb von Verpflegungs- und Wegwerfzonen (Littering-Zones) ist untersagt. Die Littering-Zones werden beschildert sein. Nichtbeachtung führt zur Disqualifikation.

OSTSEEMAN
TRIATHLON GLÜCKSBURG

PERSONAL RECORD BELL

Die neue Tradition beim OstseeMan seit 2024:

PERSONAL RECORD BELL

So funktionierts:

- durchquere den Zielkanal

- schlage deine persönliche Bestzeit aus den Jahren davor

- läute die Personal Best Glocke und feiere deinen persönlichen Erfolg lautstark mit allen anderen!

OSTSEEMAN
TRIATHLON GLÜCKSBURG

STRAFEN

Bike:

- Windschattenfahren von 2 Minuten (Mitteldistanz) und 3 Minuten (Langdistanz)

Sonstige Vergehen:

- 1 min bei LD
- 30 Sekunden bei MD

Disqualifikation:

- Rote Karte oder
- In Summe von drei blauen oder gelben Karten

Vorgehen bei Strafen (Radstrecke):

Wurde dir vom Kampfrichter eine Karte gezeigt, halte bei der nächsten Strafbox an und melde dich bei den Schiedsrichtern. Bei Nicht-Einhaltung dieses Vorgehens erfolgt die Disqualifikation.

OSTSEEMAN
TRIATHLON GLÜCKSBURG

SIEGEREHRUNG

Die Siegerehrungen sind für folgende Zeiten im Bereich der STARCAR Bühne geplant:

- 18.00 Uhr - Alle Mitteldistanz Ehrungen OstseeMan (Gesamt, AK und Staffel)
- 18.45 Uhr – Alle LD (Gesamt, AK, Staffel und Sonderwertung)

Bitte achtet auch auf die Durchsagen für Änderungen im Zielbereich.

Sollten zu der jeweiligen AK / Sonderwertung noch nicht alle Sieger der ersten 3 Plätze im Ziel sein, behalten wir uns vor, die Siegerehrung der jeweiligen AK / Sonderwertung nach hinten zu verschieben.

OSTSEEMAN
TRIATHLON GLÜCKSBURG

SIEGEREHRUNG

Die Siegerehrungen finden an der STARCAR Bühne direkt an der Finish Line statt. Alle Sieger finden sich bitte 10 Minuten vor den entsprechenden Siegerehrungszeiten meerseitig an der westlichen Tribüne zusammen.

OSTSEEMAN
TRIATHLON GLÜCKSBURG

NACH DEM RENNEN

- Ein ärztlicher Dienst befindet sich im Zielbereich.
- Der Timing-Chip **MUSS** bei der Radabholung gegen den Tausch des Fahrrads abgegeben werden. Ansonsten kann das Rad nicht abgeholt werden.
- Verpflegung gibt es im Athletengarten.
- Massagemöglichkeiten powered by Tiger Balm befinden sich im Zielbereich.
- Das Finisher Shirt und den Streetwear Beutel bekommst du beim Vorzeigen deiner Startnummer im Streetwear Zelt. Es werden lediglich die Shirtgrößen rausgegeben, welche auf der Rückseite deiner Startnummer stehen.
- Duschmöglichkeiten und Ausschwimmen können in der Fördeland Therme bis 22.00 Uhr mit Tragen des Athletenarmbandes genutzt werden.
- Radausgabe beim Vorzeigen der Startnummer und Abgeben des Timing-Chips (zwingend notwendig).
  - Starter der Langdistanz können ihr Rad bis 22.30 Uhr abholen
  - Starter der Mitteldistanz können ihr Rad bis 19.00 Uhr abholen
  - Danach erfolgt keine Haftung durch den Veranstalter.

OSTSEEMAN
TRIATHLON GLÜCKSBURG

NACH DEM RENNEN

Urkunden & Neuanmeldungen:

- Finisher Urkunden können online unter www.ostseeman.de ausgedruckt werden.
- Anmeldung für den OstseeMan Triathlon Glücksburg 2026
  - Online auf www.ostseeman.de ab Montag, den 04.August 2025 um 00:05 Uhr

OSTSEEMAN
TRIATHLON GLÜCKSBURG

RENNABBRUCH

Verhalten bei Rennabbruch:

Ist ein Abbruch der Veranstaltung erforderlich, während sich noch Teilnehmende auf der Radstrecke befinden, werden diese an gut einsehbaren Stellen durch Einsatzkräfte der Polizei zur Geschwindigkeitsreduzierung und zum Anhalten gebracht.

Hierzu werden die Einsatzfahrzeuge rote Flaggen schwenken. Von diesen Sammelstellen aus werden die Teilnehmenden aufgefordert, entweder dem Streckenverlauf folgend, langsam zur Wechselzone zu fahren, oder Einsatzfahrzeugen der Polizei gesammelt zur Wechselzone zu folgen.

Im Bereich vor der Verpflegungsstelle Sandwig Hill werden hierzu Durchsagen erfolgen.

VIEL ERFOLG!

Wir wünschen allen Teilnehmenden einen erfolgreichen Wettkampftag!

Und vor allem: Viel Spaß!

OSTSEEMAN
TRIATHLON GLÜCKSBURG