



RACE BRIEFING

01. August 2026



INHALT

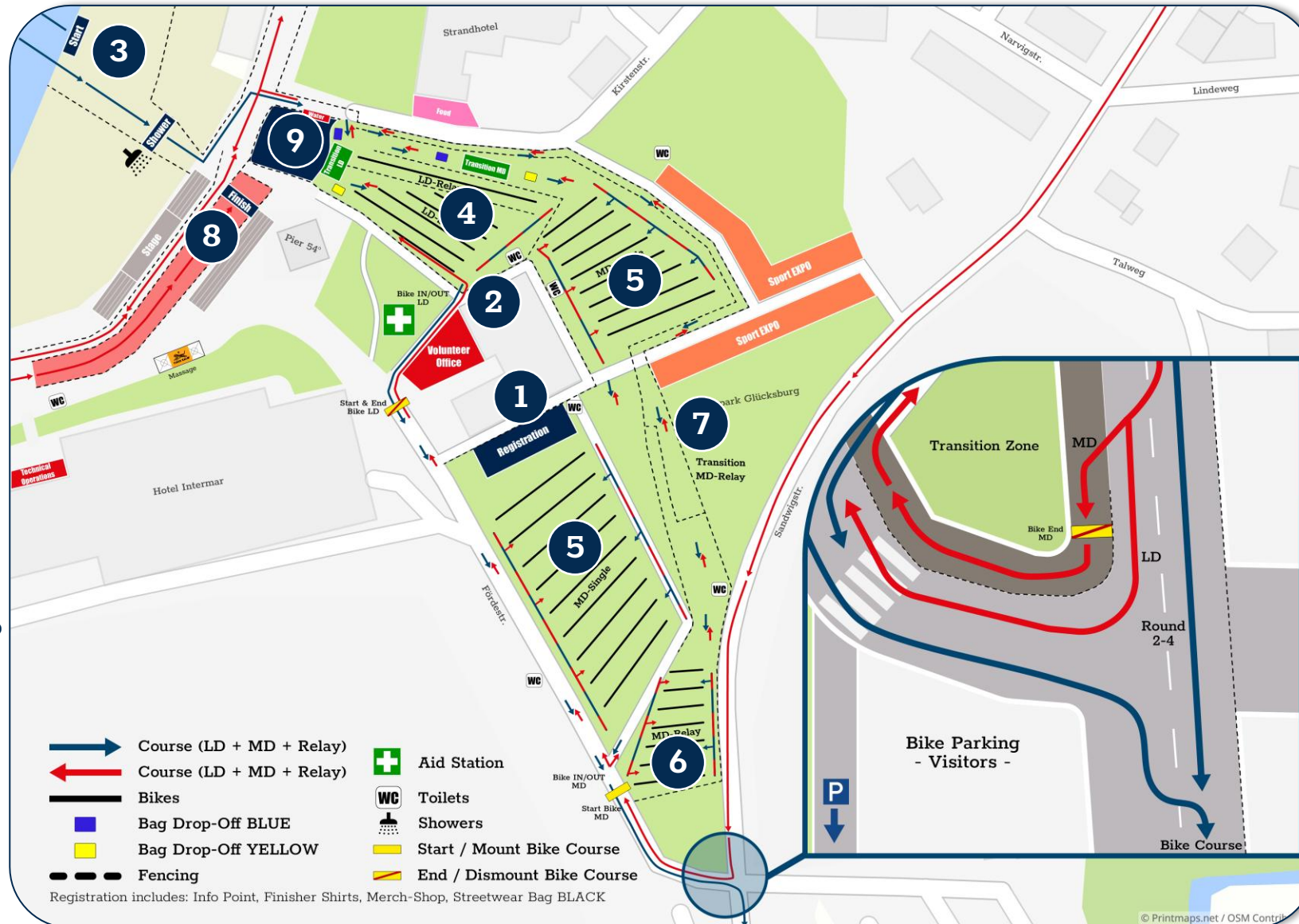
1. [Eventgelände](#)
2. [Zeitplan](#)
3. [Registrierung](#)
4. [Bike Check-In](#)
5. [Bike Fitting](#)
6. [Wechselbeutel](#)
7. [Wechselzone](#)
8. [Zeiterfassung](#)
9. [Pre-Start](#)
10. [Strecke – Schwimmen](#)
11. [Wechsel T1](#)
 - [MD: Staffel](#)
 - [LD: Staffel](#)
12. [Strecke – Rad](#)
13. [Verpflegung Rad](#)
14. [Wechsel T2](#)
 - [Dismount](#)
 - [MD: Staffel](#)
 - [LD: Staffel](#)
15. [Strecke – Laufen](#)
16. [Verpflegung Laufen](#)
17. [Siegerehrung](#)
18. [Strafen](#)
19. [After Race](#)
20. [Bike Check-Out](#)
21. [Rennabbruch](#)

Klicke einfach auf das Themenfeld, um direkt zu den Infos zu gelangen.

EVENTGELÄNDE

Wichtige Punkte

- 1 Registrierung
- 2 Bike Check-In
- 3 Schwimmstart
- 4 Wechselzone LD
- 5 Wechselzone MD
- 6 Wechselzone MD Staffel
- 7 Übergabe Timing-Chip MD Staffel
- 8 Zielkanal & Bühne
- 9 Athletes Garden



Alle Karten findest du in vollständiger Größe und Auflösung online [hier](#).

ZEITPLAN - ALLGEMEIN

Freitag, 31. Juli 2026

Zeit	Event	Ort
12:00 - 19:00 Uhr	Ausgabe Startunterlagen	Registrierung
12:00 - 19:00 Uhr	Sport EXPO	Eventgelände
12:00 - 19:00 Uhr	Anmeldung zum <i>Glück in Sicht - CharityRun</i>	Registrierung
17:00 Uhr	Empfang der Sportler*innen & Gäste	Rudehalle
17:00 - 20:00 Uhr	Pasta-Party	Rudehalle
19:00 - 20:00 Uhr	Informationen zum Rennen & FAQs	Rudehalle

Samstag, 01. August 2026

Zeit	Event	Ort
10:00 - 18:00 Uhr	Startunterlagen-Ausgabe	Registrierung
10:00 - 18:00 Uhr	Sport EXPO	Eventgelände
10:00 - 14:30 Uhr	Anmeldung zum <i>Glück in Sicht - CharityRun</i>	Registrierung
12:00 - 15:00 Uhr	Start <i>OstseeKids powered by TriAS e.V.</i>	weitere Infos hier
14:30 - 18:00 Uhr	Bike Check-In	Wechselzone
14:30 - 18:00 Uhr	Abgabe der Wechselbeutel	Registrierung
17:00 Uhr	Start <i>Glück in Sicht - CharityRun</i>	weitere Infos hier

Sonntag, 02. August 2026

Zeit	Event	Ort
10:00 - 18:00 Uhr	Sport EXPO	Eventgelände
ab ca. 21:00 Uhr	Finish-Line-Party	Ziel
22:00 Uhr	Abschlussinszenierung <i>powered by Glücksburg Consulting (GLC)</i>	Strand Glücksburg

ZEITPLAN - ALLGEMEIN

Langdistanz

Zeit	Event	Ort
05:00 - 06:30 Uhr	Wechselzone geöffnet	Wechselzone
06:20 - 06:30 Uhr	Einschwimmen	Strand Glücksburg
06:45 Uhr	Start Einzelstarter	Strand Glücksburg
06:55 Uhr	Start Staffeln	Strand Glücksburg
15:00 - 15:45 Uhr	Zieleinlauf 1. Platz	Ziel
im Anschluss	Flowers Ceremony	Bühne
21:55 Uhr	Zielschluss	Ziel
22:30 Uhr	Bike Check-out - Wechselzone geschlossen	Wechselzone

Mitteldistanz

Zeit	Event	Ort
07:30 - 09:30 Uhr	Wechselzone geöffnet	Wechselzone
08:45 - 09:00 Uhr	Einschwimmen	Strand Glücksburg
09:15 Uhr	Start Einzelstarter - Block 1	Strand Glücksburg
09:25 Uhr	Start Einzelstarter - Block 2	Strand Glücksburg
09:35 Uhr	Start Einzelstarter - Block 3	Strand Glücksburg
09:45 Uhr	Start Einzelstarter - Block 4	Strand Glücksburg
09:55 Uhr	Start Staffeln	Strand Glücksburg
13:00 - 13:30 Uhr	Zieleinlauf 1. Platz	Ziel
im Anschluss	Flowers Ceremony	Starcar Bühne
19:30 Uhr	Zielschluss	Ziel
19:30 Uhr	Bike Check-out - Wechselzone geschlossen	Wechselzone

REGISTRIERUNG

CHECK-LISTE

Mitbringen:

- Lichtbildausweis
- Startpass oder Tageslizenz
- Unterschriebene Haftungsfreistellung*

Du bekommst:

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

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

Helmnummer



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

Startnummer



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

Athletenarmband

Es muss von der Abholung der Startunterlagen bis zum Ende des Events durchgängig am Handgelenk getragen werden und ist die Zugangsberechtigung zur Pasta Party, Wechselzone, Athletes Garden und den kostenlosen Bus Shuttle.

Radnummer



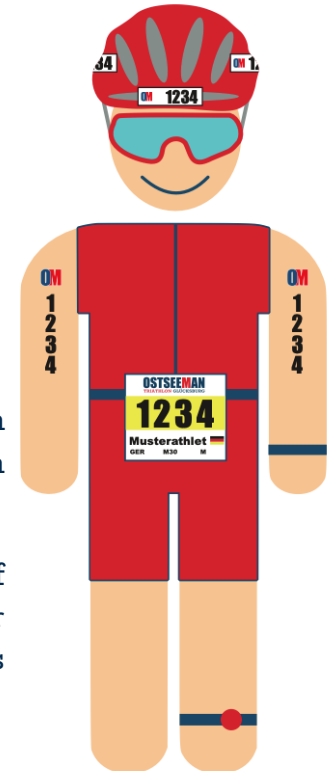
Die Radnummer muss an der Sattelstütze befestigt werden.

Tattoos



Die Tattoos werden auf dem linken und rechten Arm angebracht.

Staffel: Jeweils eine Nummer auf den Arm. Der Schwimmer braucht kein Tattoo. Zusätzliches X-Tattoo auf der linken Wade.



BIKE CHECK-IN

CHECK-LISTE

Mitbringen:

- Fahrrad inkl. Nummer
- Fahrradhelm inkl. Nummern
- Startnummer
- Blauer Wechselbeutel
- Gelber Wechselbeutel

Du bekommst:

- 1x Check-In Sticker

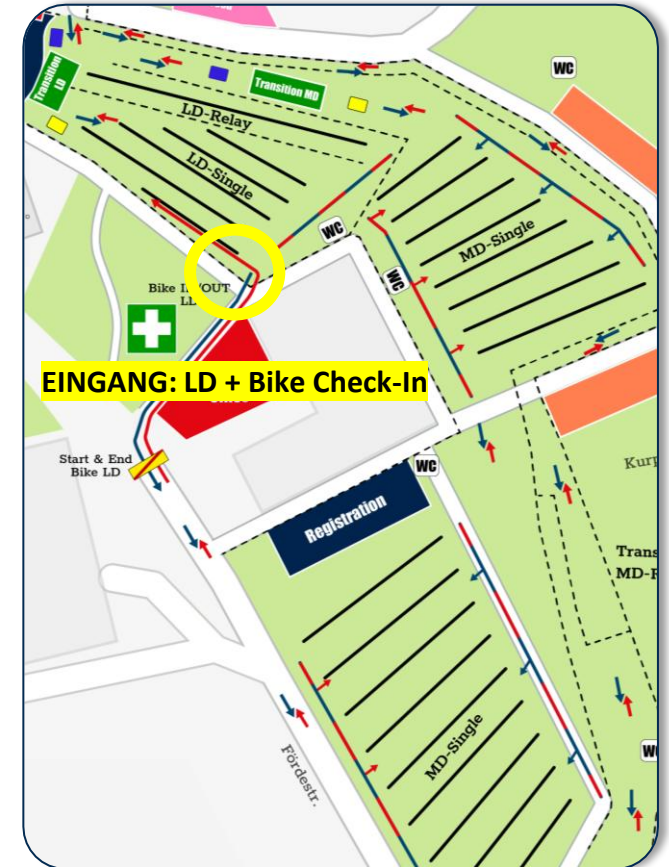
Der Bike Check-In kann nur persönlich erfolgen!

Der Zeitraum für den Bike Check-In ist dem [Zeitplan](#) zu entnehmen.

Ablauf Bike Check-In

- Eingang: Langdistanz
- Helm aufsetzen und Kinnriemen schließen
- Startnummer tragen
- Fahrrad entsprechend der Startnummer in den Radständer stellen
- **Komplettabdeckungen** sind nicht erlaubt. Schaltwerk darf abgedeckt werden.
- Folgende Gegenstände dürfen ausschließlich am Fahrrad deponiert werden:
 - Radschuhe in den Pedalen oder im blauen Beutel
 - Trinkflasche und Verpflegung
 - Fahrradcomputer
 - **Nur Staffeln:** Helm

Alles weitere muss in den blauen Wechselbeutel – mehr dazu auf der nächsten Seite!



Alle Karten findest du in vollständiger Größe und Auflösung online [hier](#).

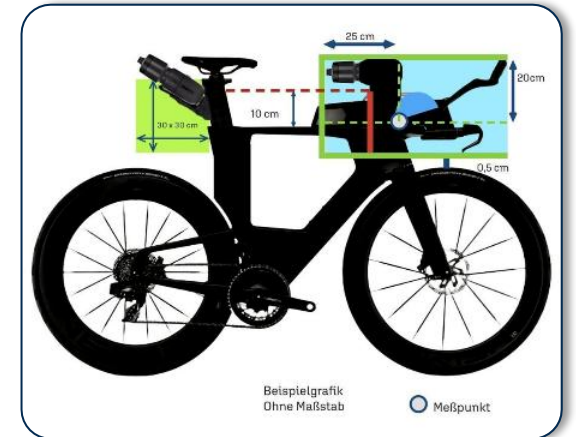
BIKE FITTING

HECK

- Anbauten grundsätzlich im 30 × 30 cm Rahmen
- Max. 2 Flaschen à 1 Liter
- Integrierte Werkzeugboxen sind ausgenommen
- Integrierte Heck-Trinksysteme: max. 2 Liter, dürfen Hinterachse nicht überragen
- Dann keine zusätzlichen Heckanbauten erlaubt

OBERROHR

- Nutzung der gesamten Oberrohrlänge möglich
- Max. 10 cm Höhe ab Oberkante Oberrohr
- Nicht breiter als das Oberrohr
- Kein Abstützen von Körperteilen auf Anbauteilen

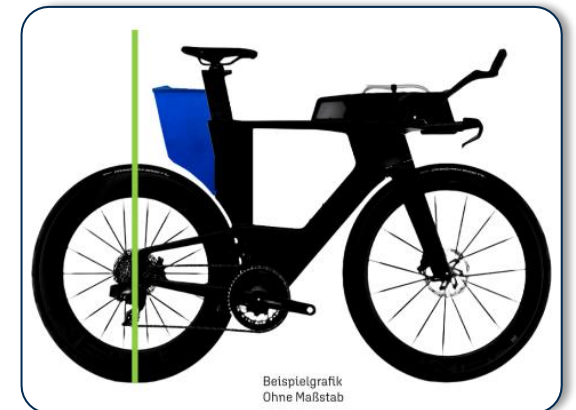


LENKER / AUFLIEGER

- Anbauten nur innerhalb der zulässigen Maße: 25 cm nach hinten, 20 cm hoch, max. bis Lenker-/Aufliegerfront
- Max. Gesamtvolumen: 2 Liter
- Arme dürfen nicht überdeckt werden
- Kein Abstützen auf Flaschen, Halterungen oder Behältern

SONSTIGES

- Klebeband nur für zugelassene Zwecke: z.B. Ventilöffnung, Behälter, Lenkerenden, Verpflegung am Oberrohr, Startnummer
- Fahrradcomputer, Halterungen, Griffe und Schalthebel bleiben ausgenommen, müssen aber der DTU-Sportordnung entsprechen.
- **Grundregel:** Getränke, Werkzeug, Ersatzteile und Verpflegung müssen bruchstabil sein und regelkonform befestigt werden.



WECHSELBEUTEL

Wechselbeutel SWIM → BIKE

Abgabe:

Samstag während des Bike Check-In

Zugang am Renntag möglich

Muss selbstständig beschriftet und aufgehängt werden: Im Wettkampf: Abgabe durch Dropp-Off-Box neben dem Wechselzelt.

Inhalt:

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

Wechselbeutel BIKE → RUN

Abgabe:

Samstag während des Bike Check-In

Zugang am Renntag möglich

Muss selbstständig beschriftet und aufgehängt werden; Im Wettkampf Abgabe durch Dropp-Off-Box neben dem Wechselzelt.

Inhalt:

- Laufausrüstung inkl. Laufschuhe
- evtl. Kappe / Brille etc.

Wechselbeutel STREETWEAR

Abgabe:

Sonntag vor dem Start (05:00 – 09:30 Uhr) im Streetwear-Zelt / Registrierung

Abholung: Nach dem Rennen gegen Vorlage der Startnummer im Streetwear-Zelt / Registrierung

Inhalt:

- After-Race Bekleidung

Die Startnummern müssen selbstständig auf die Wechselbeutel geschrieben werden!
Staffeln erhalten grundsätzlich keine Wechselbeutel. Eine Ausnahme bilden die Doppelstarter.

WECHSELZONE

CHECK-LISTE

- 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.



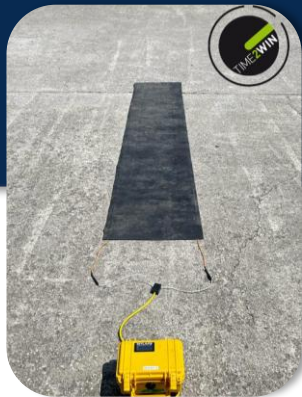
Alle Karten findest du in vollständiger Größe und Auflösung online [hier](#).

ZEITERFASSUNG

CHECK-LISTE

Timing-Chip

- Der Timing-Chip wird bei der Registrierung mit Klettband ausgegeben.
- Jeder Teilnehmende muss den Timing-Chip am linken Fußgelenk tragen.
- Bei Staffeln dient der Chip als Staffelholz.
 - Übergabe MD: Übergabezone
 - Übergabe LD: am Rad
- Bei Nicht-Abgabe werden dem jeweiligen Athleten in Rechnung gestellt.
- Ohne Überqueren der Matten keine Zeiten

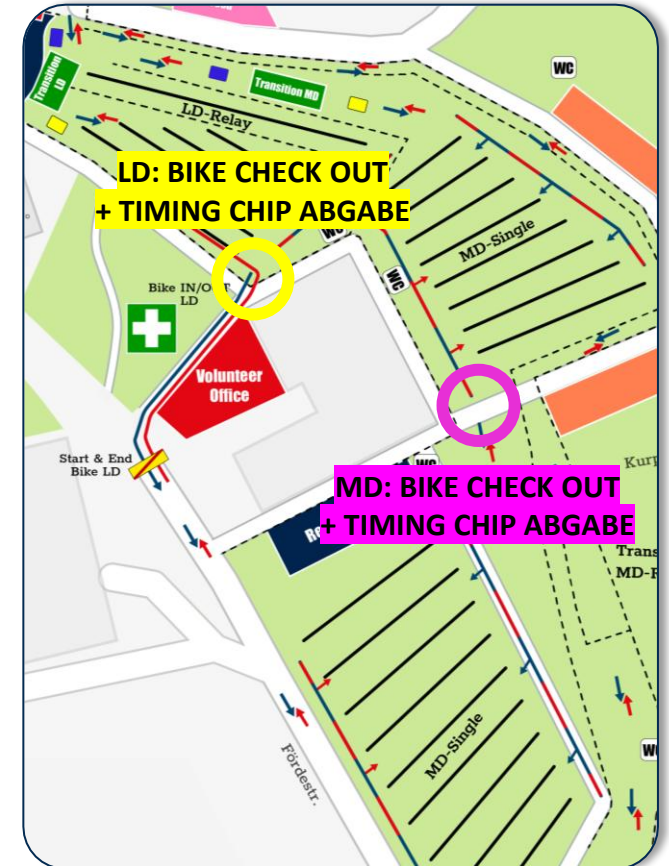


Bike Check-Out = Timing-Chip Abgabe

- 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.
- Vorzeitiger Bike Check-Out ist nur in Begleitung eines Volunteers möglich. Bitte an der Registrierung melden.
- Mehr zu Bike Check-Out ist [hier](#) zu finden.

Leaderboard

Während des Rennens wird durch das Übertreten/Überfahren der einzelnen Matten eine Zwischenzeit genommen und ein [Live Leaderboard](#) erstellt.



PRE-START

CHECK-LISTE

Sei 75 bis 90 Minuten vor dem Start da!

Was musst du dabei haben:

- Timing-Chip (am linken Knöchel)
- Schwimmausrüstung, u.a.:
 - Neoprenanzug
 - Schwimmbrille
 - Schwimmkappe
- Schwarzer Beutel Streetwear (optional)
- Überprüfe dein Rad und deine Verpflegung.

Wissenswertes

- Toiletten befinden sich in der Wechselzone und im DLRG-Gebäude
- Wenn du deinen Timing-Chip oder deine Schwimmkappe verlierst, informiere einen Offiziellen darüber. Ersatz-Chips und Ersatz-Kappen halten wir am Startbereich bereit.
- Die Öffnungszeiten der Wechselzone findest du [hier](#).



Alle Karten findest du in vollständiger Größe und Auflösung online [hier](#).

STRECKE - SCHWIMMEN

STRECKEN-CHECK

- Nach dem Landstart geradeaus – nach 250m rechts auf den rechteckigen Kurs
- 1 Runde (MD) oder 2 Runden (LD) à 1,9 km im Uhrzeigersinn
- Links von den **orange** Bojen schwimmen; rechts der **gelben** Bojen
- Abkürzen führt zur Disqualifikation!
- Kein Landgang erlaubt!
- Auf dem Wasser und & Land sind Rettungskräfte der DLRG im Einsatz: Solltest du Hilfe im Wasser benötigen, nimm deine Arme hoch, deutlich winken.
- Weitere Infos zum Start und Ausstieg sind auf den nächsten beiden Seiten.



Cut-off Swim

Langdistanz: 2 Stunden 10 Minuten

Mitteldistanz: 1 Stunde 10 Minuten

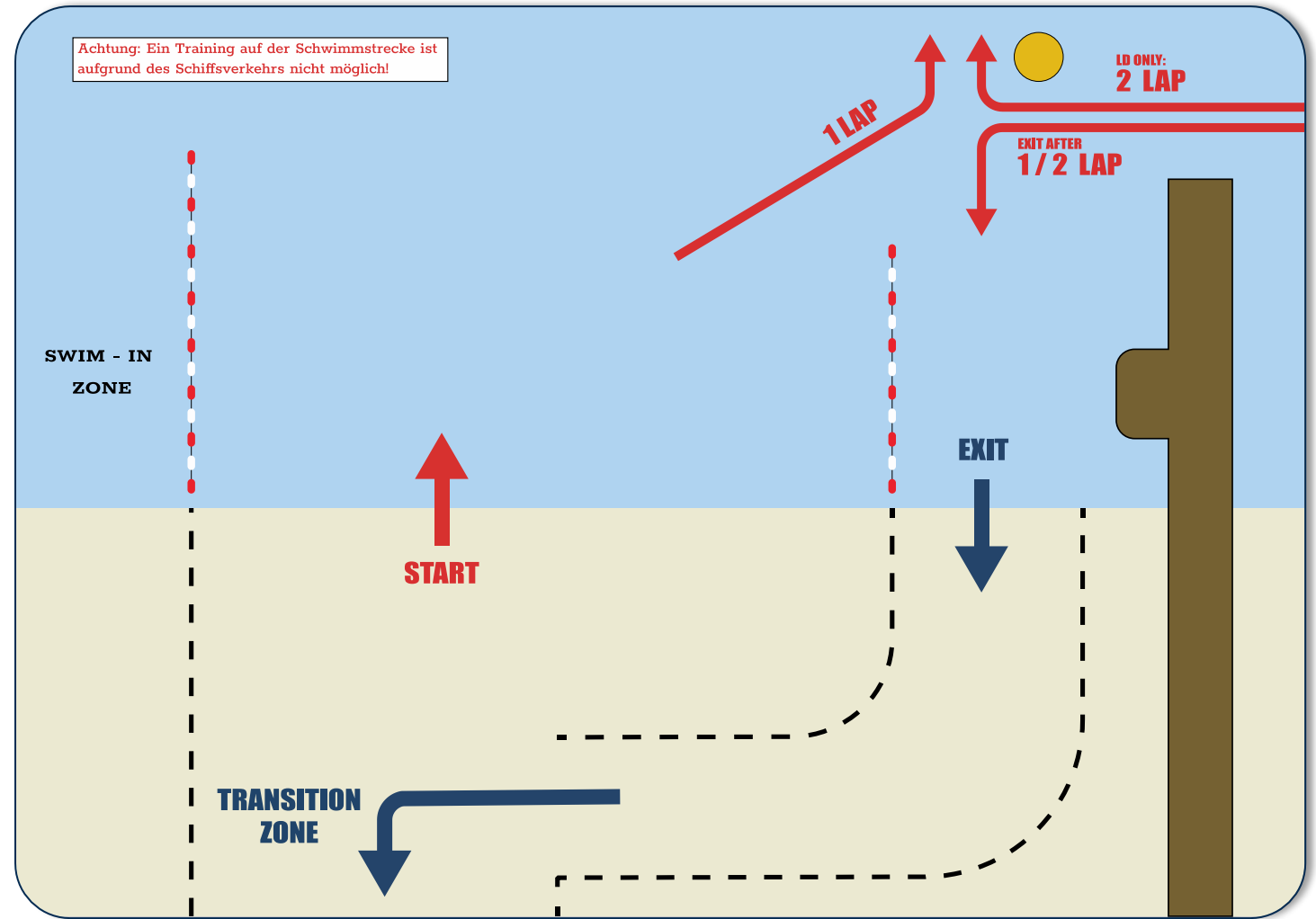
Alle Karten findest du in vollständiger Größe und Auflösung online [hier](#).

OSTSEEMAN
TRIATHLON GLÜCKSBURG

STRECKE - SCHWIMMEN

SCHWIMM AUSTIEG

- 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.



SCHWIMMSTART

Infos zum Schwimmstart

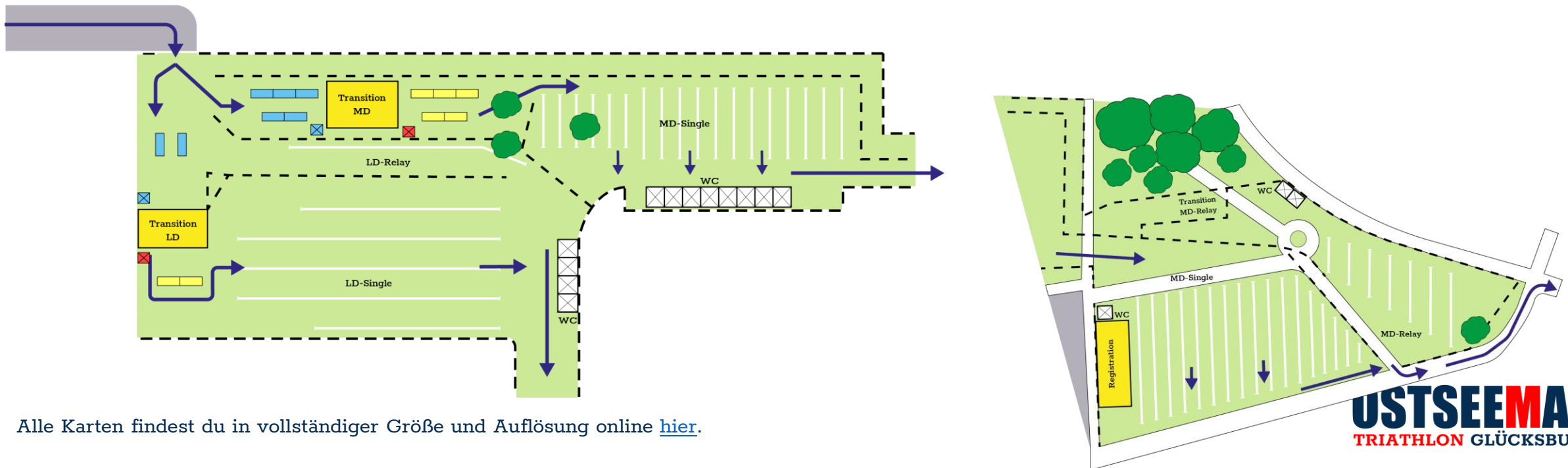
- Der Einschwimmbereich befindet sich links **neben** dem Schwimmstartbereich. Nach dem Einschwimmen bitte zügig das Wasser verlassen.
- Zum Schwimmstart muss jede/r Schwimmer beim Eingang der Startbox die Timing Matte mit seinem Timing-Chip übertreten. Nach Eintreten in diesen Bereich ist jeder Teilnehmer eingecheckt. Teilnehmende, die von der Seite in den Startbereich schwimmen, werden nicht registriert und es kann keine Zeitmessung erfolgen (Disqualifikation). **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 endgültige Entscheidung wird eine Stunde vor Rennstart bekannt gegeben. Die Durchschnittliche Wassertemperatur in Glücksburg beträgt im August 18 °C.

Disziplin	Einschwimmen	Einlass in den Startbereich	Startzeit	Farbe der Schwimmkappe
Langdistanz Einzel	06:20 – 06:30 Uhr	ab 06:30 Uhr	06:45 Uhr	Rot
Langdistanz Staffel		06:45 Uhr	06:55 Uhr	Gelb
Mitteldistanz Einzel – Block 1	08:45 – 09:00 Uhr	ab 09:00 Uhr	09:15 Uhr	Blau
Mitteldistanz Einzel – Block 2		09:15 Uhr	09:25 Uhr	Grün
Mitteldistanz Einzel – Block 3		09:25 Uhr	09:35 Uhr	Weiß
Mitteldistanz Einzel – Block 4		09:35 Uhr	09:45 Uhr	Orange
Mitteldistanz Staffel		09:45 Uhr	09:55 Uhr	Violett

WECHSELZONE – T1

TRANSITION-CHECK: EINZEL

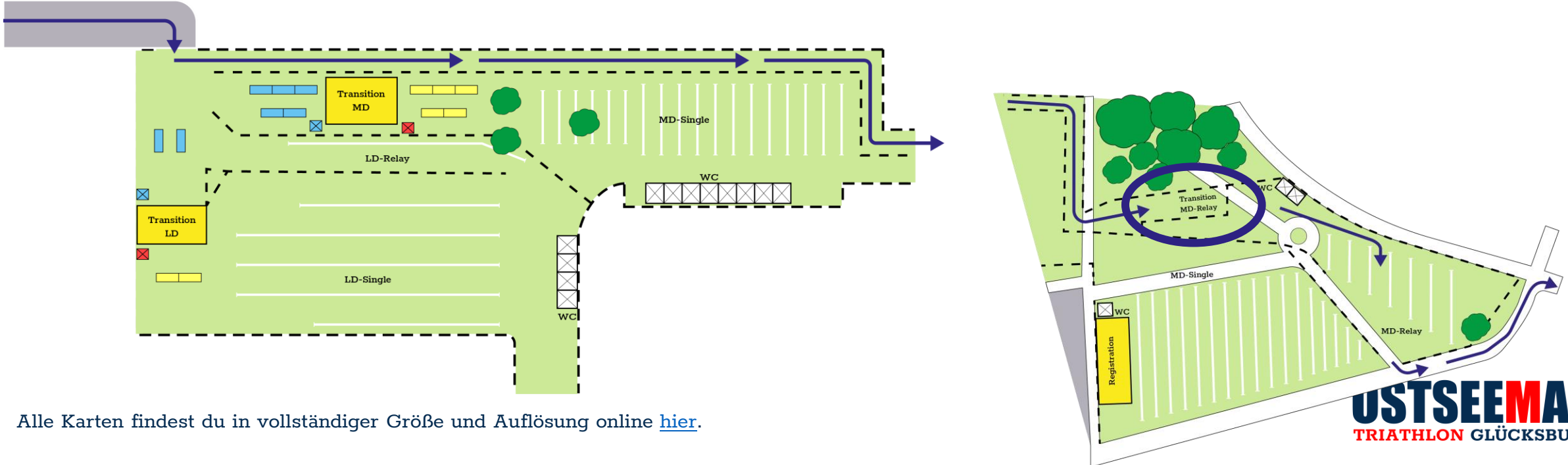
- Der blaue Wechselbeutel wird vor dem Wechselzelt aufgenommen.
- Umziehen ist nur in den Zelten gestattet.
- Der Neoprenanzug darf erst hier komplett ausgezogen werden und muss in den blauen Wechselbeutel.
- Der blaue Wechselbeutel wird hinter dem Zelt in der Drop-Off-Box abgeworfen.
- Vor der Aufnahme des Rads muss der Helm aufgesetzt und der Kinnriemen geschlossen werden.
- Radfahren ist in der Wechselzone verboten. Der Aufstieg ist erst hinter der Mount-/Dismount-Linie erlaubt.



WECHSELZONE – T1

TRANSITION-CHECK: STAFFEL MD

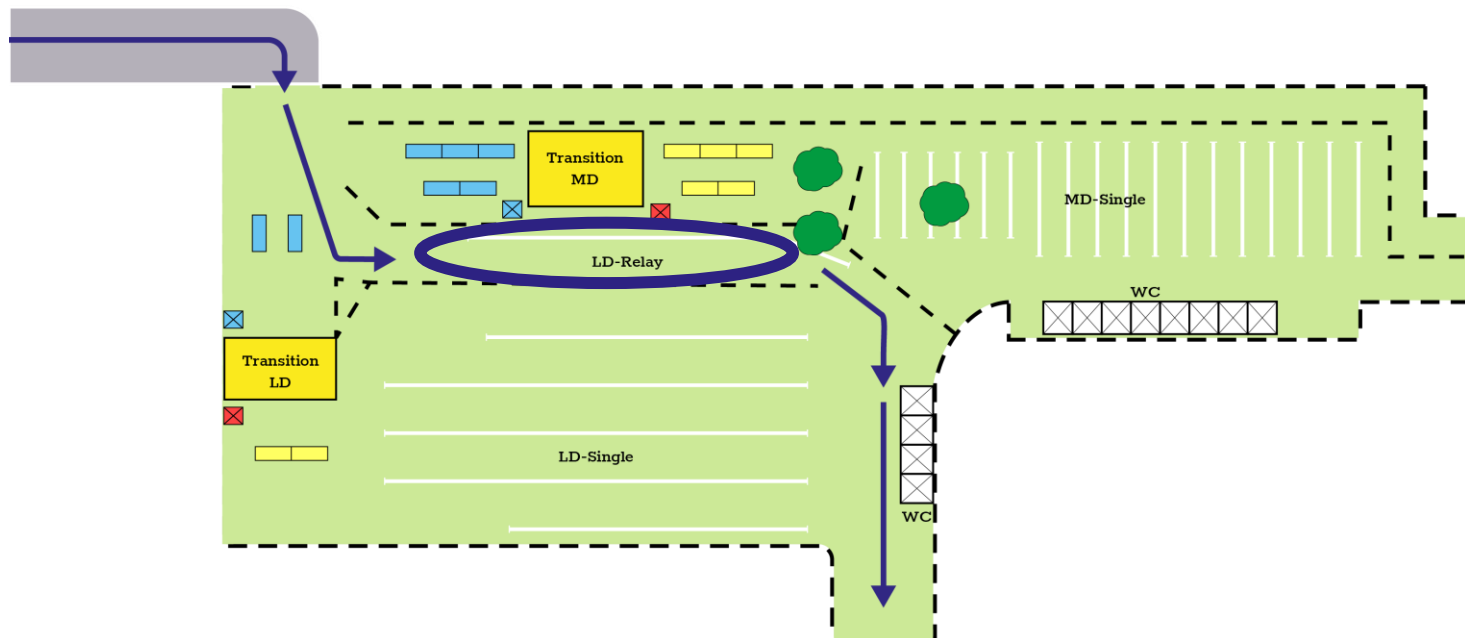
- Der Timing-Chip am Fußgelenk dient bei der Staffel als Staffelstab.
- Die Übergabe darf ausschließlich in der gekennzeichneten Übergabezone erfolgen.
- Die Übergabezone der Mitteldistanz-Staffel befindet sich im oberen Bereich der Wechselzone.
- Die Zone ist vor Ort markiert und ausgeschildert.
- Der Schwimmer läuft zur Übergabezone, übergibt dort den Chip an den Radfahrer; erst danach holt der Radfahrer sein Rad.
- Die Regel zur Aufnahme des Rads sowie den Regeln innerhalb der Wechselzone gelten uneingeschränkt.



WECHSELZONE – T1

TRANSITION-CHECK: STAFFEL LD

- Der Timing-Chip am Fußgelenk dient bei der Staffel als Staffelstab.
- Die Übergabezone der Langdistanz-Staffel befindet sich direkt am Rad. Die Übergabe darf ausschließlich direkt am Rad erfolgen.
- Der Schwimmer läuft durch den Eingang der Wechselzone vorbei am Wechselzelt und übergibt dort den Chip an den Radfahrer; erst darf der Radfahrer das Rad aufnehmen.
- Die Regel zur Aufnahme des Rads sowie den Regeln innerhalb der Wechselzone gelten uneingeschränkt.



Alle Karten findest du in vollständiger Größe und Auflösung online [hier](#).

STRECKE - RAD

STRECKEN-CHECK

- Es sind 2 Runden (MD) bzw. 4 Runden (LD) zu absolvieren; ein Abschnitt von ca. 20 km auf der B199 ist für Autos gesperrt.
- Das Überfahren der Mittellinie ist nicht erlaubt. Auf der B199 dient der Mittelstreifen als Rettungsgasse.
- An dem VP 2 befindet sich die **Penalty-Box**.
- Es gilt auf der gesamten Strecke **Rechtsfahrgebot** auf den jeweiligen Radspuren und die StVO!
- Windschattenfahren ist verboten. 12m Abstand und 25 Sek. um den Überholvorgang abzuschließen.



Cut-off Swim + Bike

Langdistanz: 9 Stunden 30 Minuten

Mitteldistanz: 5 Stunden 30 Minuten

Alle Karten findest du in vollständiger Größe und Auflösung online [hier](#).

OSTSEEMAN
TRIATHLON GLÜCKSBURG

STRECKE - RAD

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 gibt zwei Fahrzeuge auf der Strecke, die im Notfall Fahrräder und Athleten aufnehmen können.

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!**

Toiletten

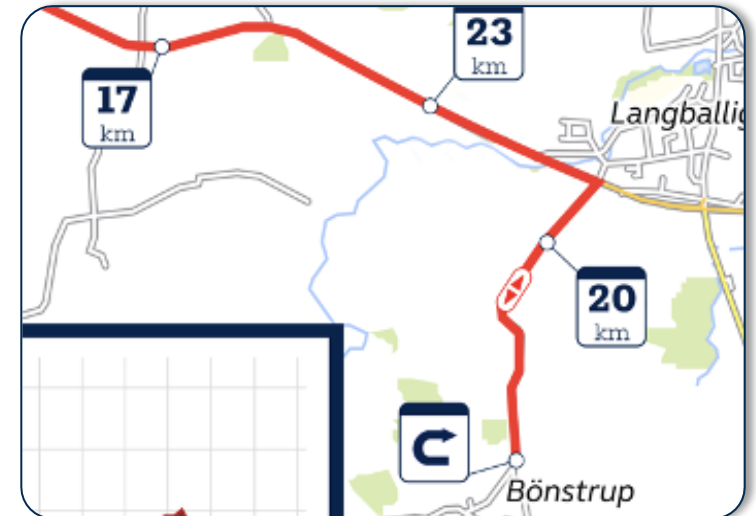
- Munkbrarup Schule – VP1 bei KM 27
- Brönstrup – Wendepunkt bei KM 21
- Waldparkplatz Petersenallee – PB bei KM 43
- Sandwigstraße – VP2 bei KM 44.

Beschilderung





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



etc.



VERPFLEGUNG - RAD

	Verpflegungspunkt 1 Munkbrarup	Special Needs Waldparkplatz Petersenallee	Verpflegungspunkt 2 Sandwig Hill
	Kilometer 27 ff.	Kilometer 43 ff.	Kilometer 44 ff.
 Wasser	X	Transportieren, Ablegen und Anreichen liegen in der alleinigen Verantwortung des Athleten . Das Anreichen ist ausschließlich innerhalb von 10m vor und nach einer offiziellen Eigenverpflegungsstelle erlaubt.	X
 Squeezy Energy Drink	X		X
 Bannane	X		X
 Squeezy Energy Gel	X		X
 Squeezy Energy Bar	X		X

Tausch & Entsorgung von Flaschen

- Bei jedem VP kann eine neue bereits gefüllte Radflasche aufgenommen und die alte Radflasche entsorgt werden.
- Benutzte Radflaschen dürfen nur in die dafür vorgesehenen Auffangbehälter bei den Littering-Zones abgeworfen werden!
- Die Auffangbehälter befinden sich am Anfang und Ende einer Verpflegungsstation.

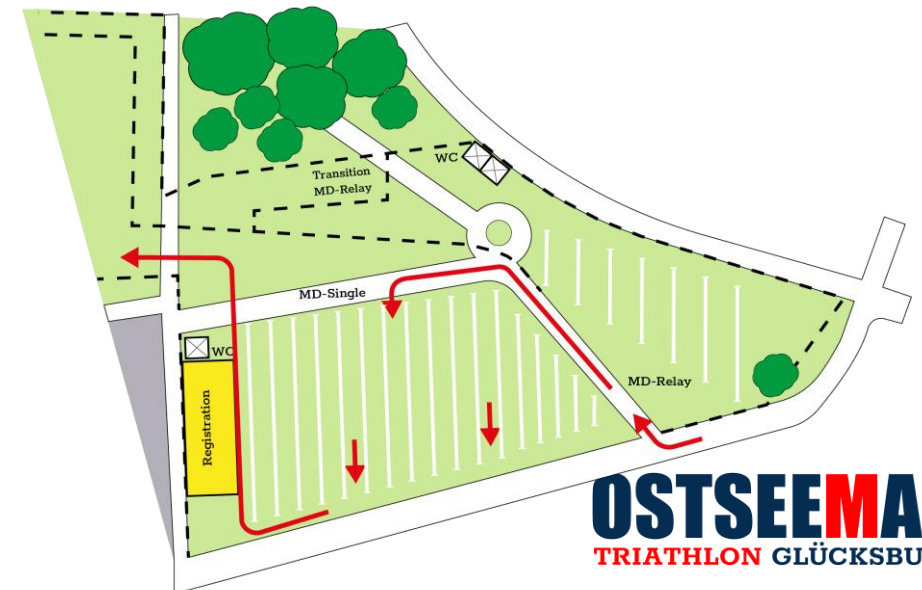
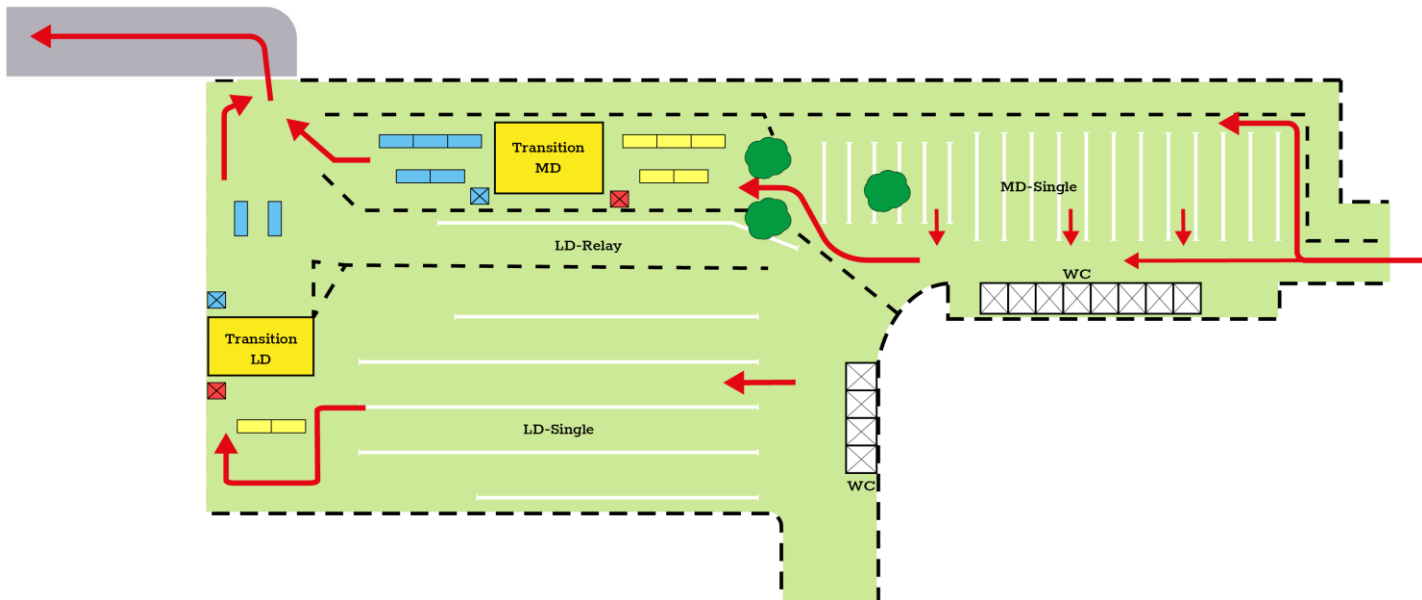
Das Entsorgen von Gegenständen außerhalb der beschilderten Littering-Zones ist untersagt. Nichtbeachtung führt zur Disqualifikation.



WECHSELZONE – T2

TRANSITION-CHECK: EINZEL

- Der gelbe Wechselbeutel wird vor dem Wechselzelt aufgenommen.
- Umziehen ist nur in den Zelten gestattet.
- Die Radbekleidung darf erst hier komplett ausgezogen werden und muss in den gelben Wechselbeutel.
- Der gelbe Wechselbeutel wird hinter dem Zelt in der Drop-Off-Box abgeworfen.
- Radfahren ist in der Wechselzone verboten. Der Abstieg muss vor der Mount-/Dismount-Linie erfolgen.
- Nur LD: Die Räder werden am Eingang der Wechselzone abgenommen.



Alle Karten findest du in vollständiger Größe und Auflösung online [hier](#).

WECHSELZONE – T2

DISMOUNT-CHECK: LD

- Nach der 4. Runde: Auf der Straße abbiegen in Richtung Wechselzone
- Die Dismount-Linie ist am Ende der Straße und der Abstieg muss vor der Linie erfolgen.
- Allen Einzelstärtern wird das Rad durch Volunteers abgenommen
- Staffeln schieben das Rad eigenständig zum Wechsel.



DISMOUNT-CHECK: MD

- Nach der 2. Runde: Spurwechsel auf den Parkstreifen zur Dismount-Linie, die am Ende des Parkstreifens ist.
- Der Abstieg muss vor der Linie erfolgen.
- Alle Starter schieben das Rad über den Gehweg eigenständig in die Wechselzone zum Wechsel.

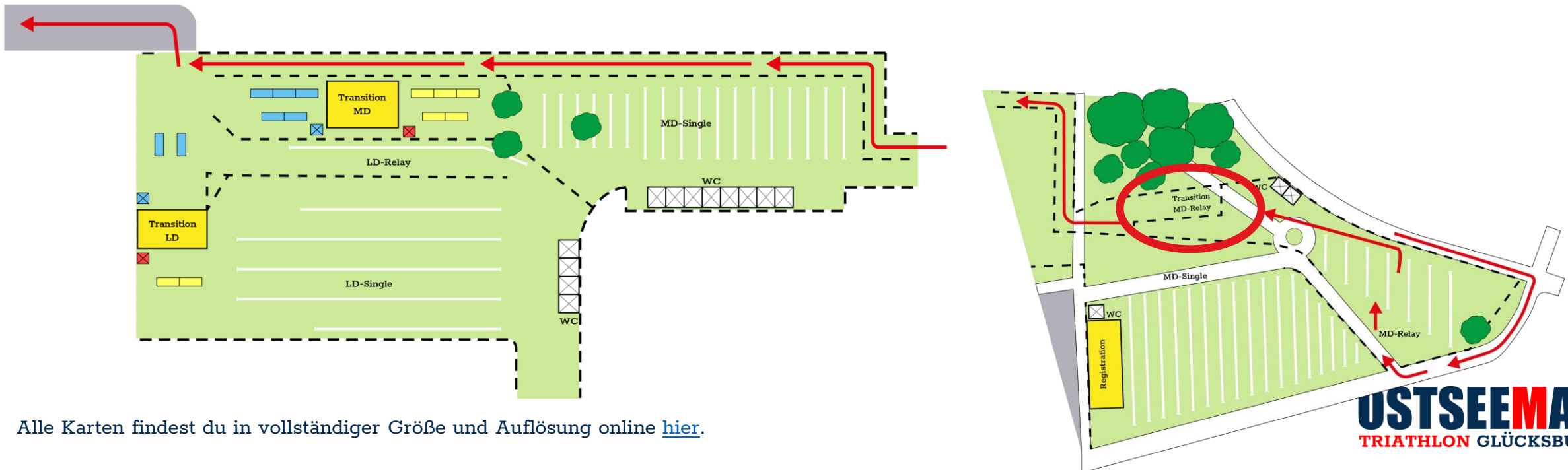


Alle Karten findest du in vollständiger Größe und Auflösung online [hier](#).

WECHSELZONE – T2

TRANSITION-CHECK: STAFFEL MD

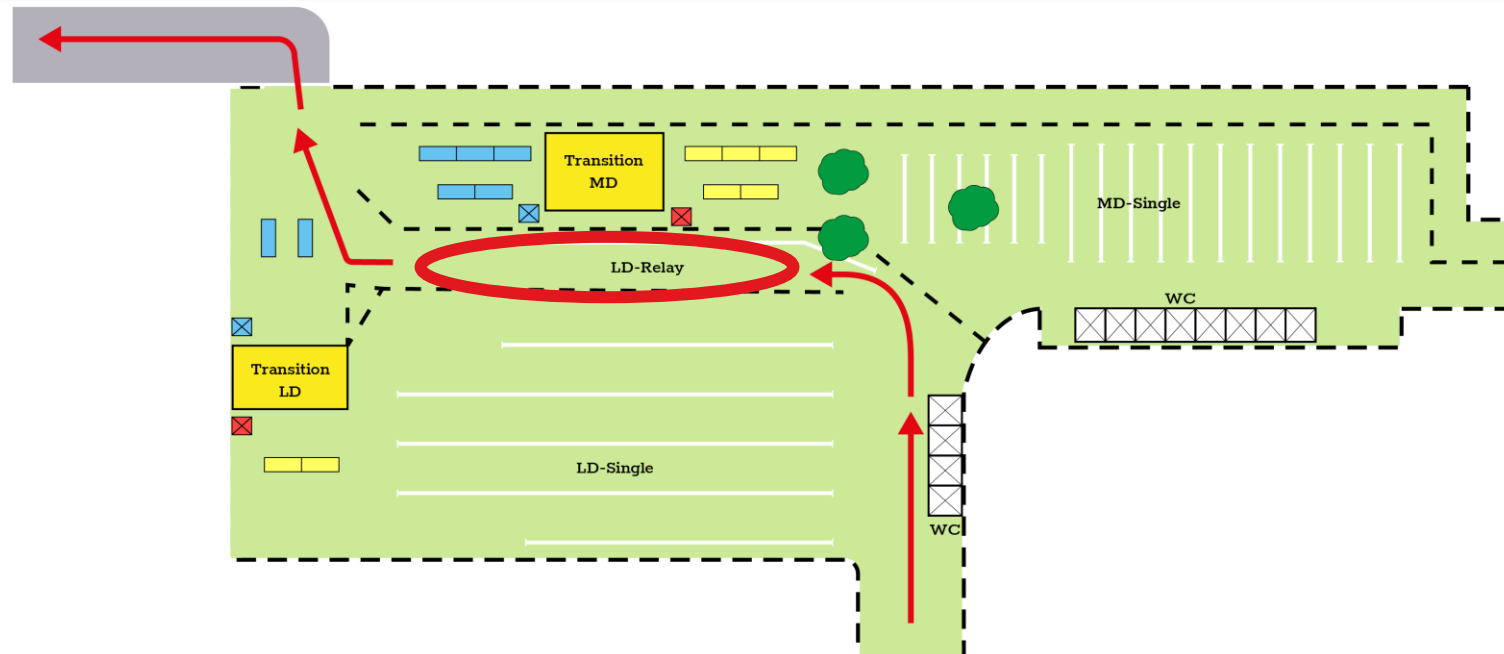
- Der Timing-Chip am Fußgelenk dient bei der Staffel als Staffelstab.
- Die Übergabe darf ausschließlich in der gekennzeichneten Übergabezone erfolgen.
- Die Übergabezone der Mitteldistanz-Staffel befindet sich im oberen Bereich der Wechselzone.
- Die Zone ist vor Ort markiert und ausgeschildert.
- Der Radfahrer läuft zu seinem Platz, stellt das Rad ab und läuft zur Übergabezone. Dort wird der Chip an den Läufer übergeben.
- Die Regel zur Ablage des Rads sowie die Regeln innerhalb der Wechselzone gelten uneingeschränkt.



WECHSELZONE – T2

TRANSITION-CHECK: STAFFEL LD

- Der Timing-Chip am Fußgelenk dient bei der Staffel als Staffelstab.
- Die Übergabezone der Langdistanz-Staffel befindet sich direkt am Rad. Die Übergabe darf ausschließlich direkt am Rad erfolgen.
- Der Radfahrer läuft zu seinem Platz, stellt das Rad ab. Dort wird der Chip an den Läufer übergeben.
- Anschließend darf der Läufer auf die Strecke.
- Die Regel zur Aufnahme des Rads sowie die Regeln innerhalb der Wechselzone gelten uneingeschränkt.

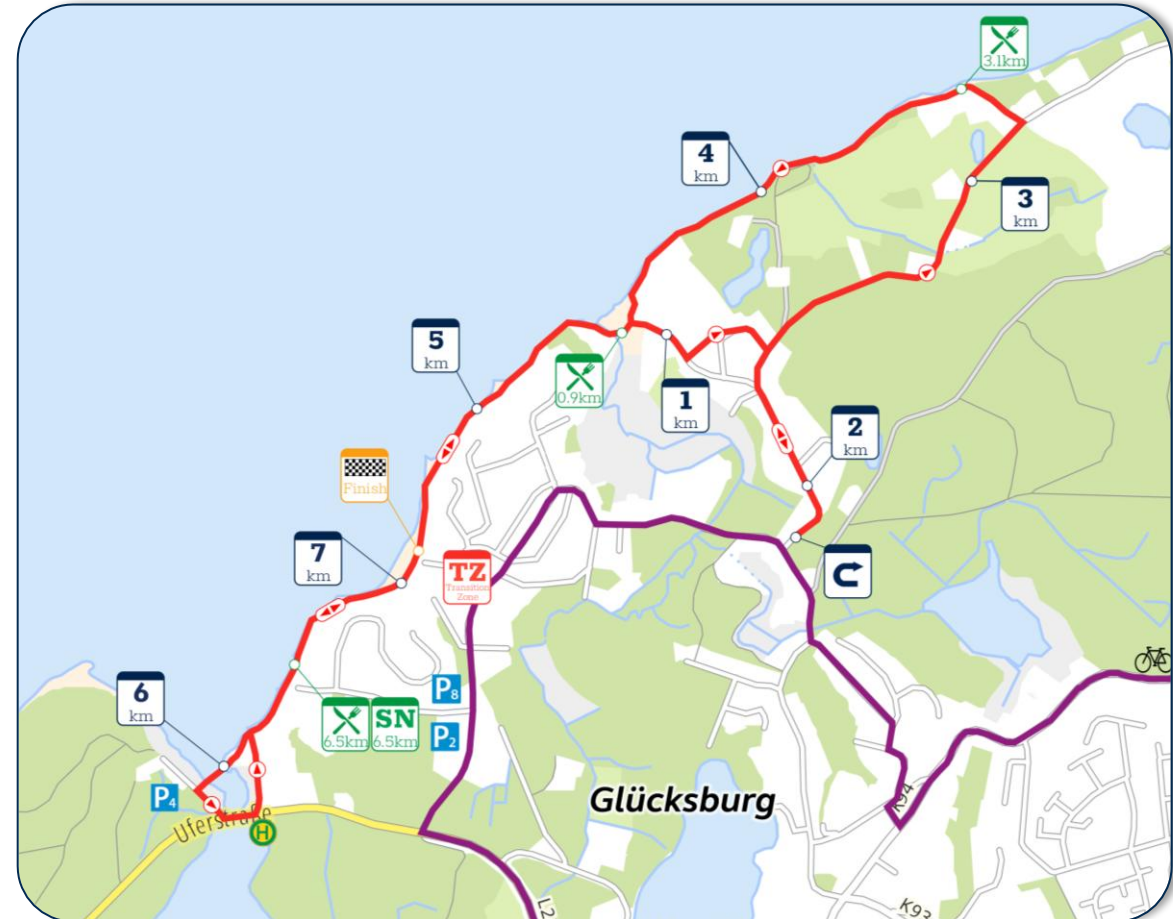


Alle Karten findest du in vollständiger Größe und Auflösung online [hier](#).

STRECKE - LAUFEN

STRECKEN-CHECK

- Die Laufstrecke umfasst 3 Runden (MD) oder 6 Runden (LD) à 7,03 km.
- Der Kurs verläuft über weite Teile direkt am Wasser entlang.
- Bei jeder neu angefangenen Laufrunde teilen Helfer ein **blaues Runden-Armband** aus. Es hilft dir, die Runden im Blick zu behalten.
- Toiletten befinden sich an den VP 2 und VP 3.
- Pro Runde geht es durch eine Schleife am Flensburger Segel-Club.
- Start/Ziel wird mehrfach passiert; anschließend erfolgt der Zieleinlauf.



Cut-off Swim + Bike + Run









Langdistanz: 15 Stunden

Mitteldistanz: 8 Stunden

Alle Karten findest du in vollständiger Größe und Auflösung online [hier](#).

OSTSEEMAN
TRIATHLON GLÜCKSBURG

VERPFLEGUNG - LAUFEN

	Verpflegungspunkt 1 Glückselig	Verpflegungspunkt 2 Beckerwerft	Verpflegungspunkt 3 Hanseatische Yachtschule	Special Needs Hanseatische Yachtschule
	Kilometer 0,9 ff.	Kilometer 3,1 ff.	Kilometer 6,5 ff.	
 Wasser	X			Transportieren, Ablegen und Anreichen liegen in der alleinigen Verantwortung des Athleten . Das Anreichen ist ausschließlich innerhalb von 10m vor und nach einer offiziellen Eigenverpflegungsstelle erlaubt.
 Cola		X	X	
 Brühe		X	X	
 Squeezy Energy Drink		X	X	
 Bannane		X	X	
 Brezel		X	X	
 Squeezy Energy Gel		X	X	
 Squeezy Energy Bar		X	X	

Das Entsorgen von Gegenständen außerhalb der beschilderten Littering-Zones ist untersagt. Nichtbeachtung führt zur Disqualifikation.



SIEGEREHRUNG

SIEGEREHRUNGS-CHECK

Geplante Siegerehrungen:

- 18:00 Uhr: Alle Mitteldistanz Ehrungen OstseeMan (Gesamt, AK und Staffel)
- 18:45 Uhr: Alle Langdistanz Ehrungen (Gesamt, AK, Staffel und Sonderwertung)

Ort:

- Auf der Bühne im Zielkanal

Info:

- Bitte achtet auch auf die Durchsagen für Änderungen im Zielbereich.
- Alle Sieger bitten wir 10 Minuten vor Beginn sich neben der Bühne zu sammeln.



Ausnahme

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.

STRAFEN

BLAUE KARTE

Strafe:

- Mitteldistanz: 2 Minuten
- Langdistanz: 3 Minuten

Regelverstöße:

- Windschattenfahren
- Überholvorgang > 25 Sek.

GELBE KARTE

Strafe:

- Mitteldistanz: 30 Sekunden
- Langdistanz: 1 Minute

Regelverstöße:

- Blockieren anderer Athleten
- Missachtung von Mount- & Dismount-Linie
- Helm nicht geschlossen
- Laufen ohne Oberbekleidung

ROTE KARTE

Strafe:

- Mitteldistanz: Disqualifikation
- Langdistanz: Disqualifikation

Regelverstöße:

- 3x blaue Karte
- Fahren ohne Helm
- Rechts Überholen (Rad)
- Abkürzen
- Öffentliches urinieren
- Hilfe von Außen
- Unerlaubtes Littering

Vorgehen bei Strafen (Radstrecke)

Wurde vom Kampfrichter eine Karte gezeigt, halte bei der Penalty-Box an und melde dich bei den Schiedsrichtern.

Bei Nicht-Einhaltung dieses Vorgehens erfolgt die Disqualifikation.

AFTER RACE

Verpflegung & Massage

Im Athletes Garden hinter dem Zieleinlauf befindet sich die Zielverpflegung und ein Bereich zur Entspannung und ärztliche Unterstützung.

Im Zielbereich kannst du dich durch unseren Partner Tiger Balm massieren lassen.

Medaille & Finisher-Shirt

Beim Zieleinlauf bekommst du die verdiente Finisher-Medaille direkt umgehängt.

Das Finisher-Shirt bekommst du bei Vorlage der Startnummer im Streetwear-Zelt / Registrierung. Es können nur die angegebenen Größen herausgegeben werden.

Duschen

In der Fördeland Therme kann mit dem Athletenarmband geduscht werden. Ebenso können die Schwimmbecken bis 22:00 Uhr zum ausschwimmen genutzt werden.

Urkunde & Neuanmeldung

Finisher Urkunden können online auf der Webseite ausgedruckt werden.

Anmeldung für den OstseeMan Triathlon Glücksburg 2027 ist online ab Montag, den 03.August 2026 um 00:05 Uhr möglich.

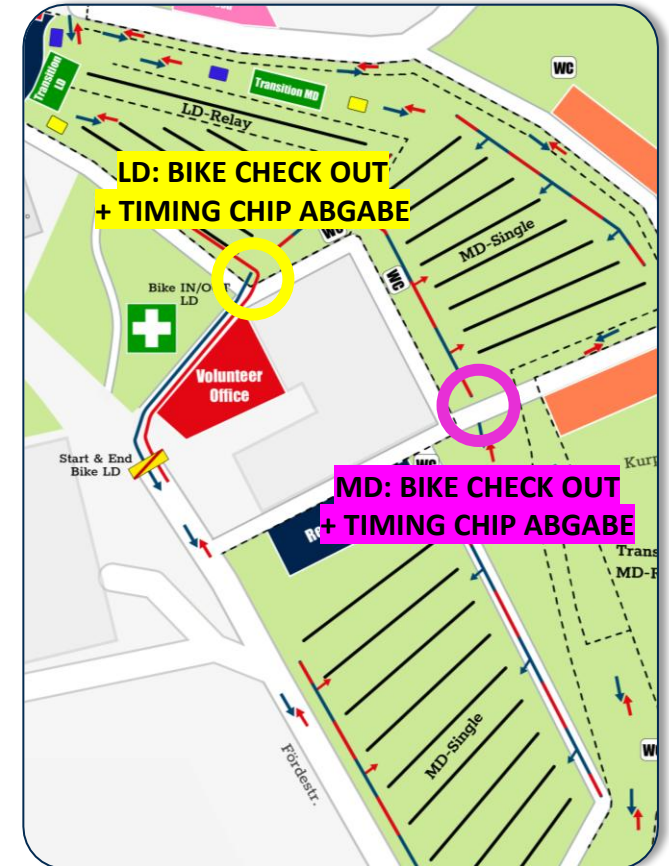
Finish-Line-Party

Zum Abschluss des OstseeMan Triathlon findet ab ca. 21:00 Uhr die legendäre Finish-Line-Party inkl. einer Abschlussinszenierung *powered by Glücksburg Consulting (GLC) statt.*

BIKE CHECK-OUT

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.
- **Zeiten:**
 - Die Wechselzone LD ist bis 22:30 Uhr geöffnet.
 - Die Wechselzone MD ist bis 19:30 Uhr geöffnet.
 - In diesen Zeiten **muss** das Rad abgeholt werden. Danach erfolgt keine Haftung durch den Veranstalter.
- **Staffeln:** die Fahrräder können erst gegen Abgabe des Timing-Chips abgeholt werden, d.h. nachdem der Läufer mit seinem Timing-Chip im Ziel ist.
- **Vorzeitiger Bike Check-Out:** Bei vorzeitiger Aufgabe / frühzeitigem Bike Check-Out wird ein Volunteer aus der Registrierung dabei unterstützen. Bitte an der Registrierung melden.



RENNABBRUCH

Abbruch des Veranstalters

Schwimmen:

- Die DLRG eskortiert alle Athleten zurück an den Strand.

Radstrecke:

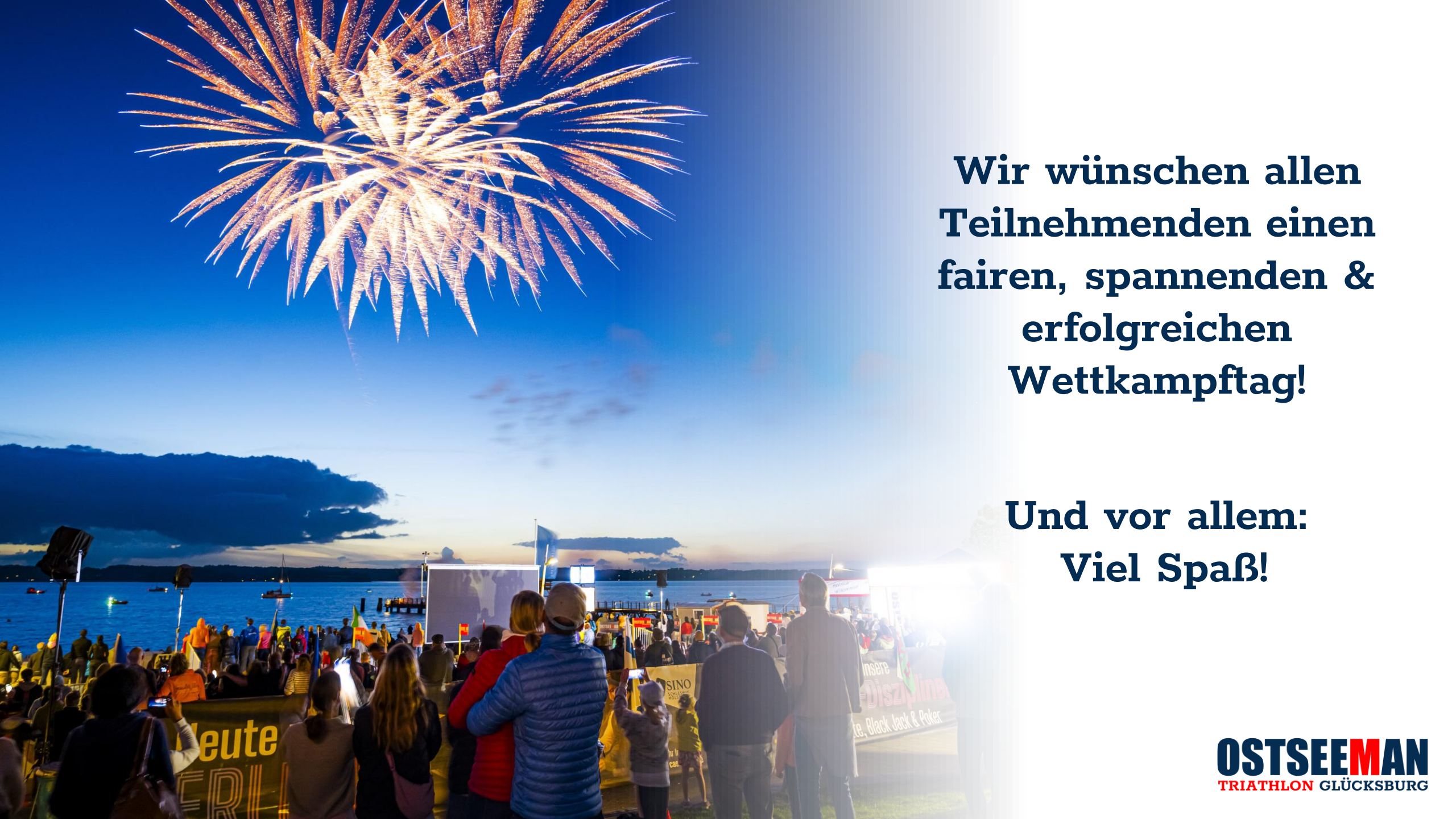
- Rote Flaggen der Polizei bedeuten: Tempo reduzieren und anhalten.
- Von den Sammelstellen geht es langsam zur Wechselzone oder gesammelt hinter Polizeifahrzeugen zurück.
- Im Bereich VP2 erfolgen entsprechende Durchsagen.

Laufen:

- Alle Athleten werden beim Durchlauf am Zielkanal durch Volunteers und Durchsagen gestoppt.

Eigene Rennaufgabe

- Muss das Rennen durch den Athleten selbst vorzeitig beendet werden, ist umgehend die Wettkampfleitung oder die nächstgelegenen Sicherheits- und Rettungskräfte unter Nennung der Startnummer zu informieren.
- **Besonders wichtig ist dies bei Schwimmen:** Nur wenn wir wissen, dass alle sicher aus dem Wasser sind, können unnötige Such- oder Rettungsmaßnahmen vermieden werden.
- Der Timing-Chip wird noch für den Bike Check-Out benötigt.



**Wir wünschen allen
Teilnehmenden einen
fairen, spannenden &
erfolgreichen
Wettkampftag!**

**Und vor allem:
Viel Spaß!**