

# ALLGEMEINE WETTKAMPFINFORMATIONEN

# OSTSEEMAN TRIATHLON GLÜCKSBURG

01. - 02. August 2026

Version: 1.0 vom 15.05.2026

## Ausrichter & Organisation

OstseeMan Marketing & Event GmbH  
Libellenring 6, 24955 Harrislee  
GF: Sven Christensen & Mirko Gröschner

## Kontakt

Tel.: +49 (0) 461 4021 40 40  
Mail: [info@ostseeman.de](mailto:info@ostseeman.de)  
Web: [www.ostseeman.de](http://www.ostseeman.de)



3.8 km | 1.9 km



180 km | 90 km



42.1<sup>9</sup> km | 21.1 km

## Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Geltungsbereich und Grundlagen</b>	<b>3</b>
1.1	<i>Gesundheitliche Voraussetzung</i>	3
1.2	<i>Grundlegende Wettkampfbregeln</i>	3
<b>2</b>	<b>Allgemeine Informationen</b>	<b>4</b>
2.1	<i>Wettbewerbe</i>	4
2.2	<i>Teilnahmeberechtigung</i>	4
2.3	<i>Anmeldung, Rücktritt und Ummeldung</i>	4
2.4	<i>Wertungen</i>	5
2.5	<i>Zeitplan</i>	5
<b>3</b>	<b>Registrierung und Startunterlagen</b>	<b>5</b>
3.1	<i>Abholung und Inhalt</i>	5
3.2	<i>Startnummern, Kennzeichnung und Timing-Chip</i>	6
<b>4</b>	<b>Bike Check-In</b>	<b>6</b>
4.1	<i>Parken beim Bike Check-in</i>	6
<b>5</b>	<b>Wechselbeutel</b>	<b>6</b>
<b>6</b>	<b>Wechselzone</b>	<b>7</b>
<b>7</b>	<b>Schwimmen</b>	<b>7</b>
7.1	<i>Start und Strecke</i>	7
7.2	<i>Neoprenregel und Sicherheit</i>	8
<b>8</b>	<b>Radfahren</b>	<b>8</b>
8.1	<i>Grundregeln</i>	8
8.2	<i>Strecke, Verkehr und Service</i>	8
8.3	<i>Bike-Fitting und Anbauteile</i>	8
<b>9</b>	<b>Laufen</b>	<b>9</b>
<b>10</b>	<b>Cutt-Off Zeiten</b>	<b>10</b>
<b>11</b>	<b>Verpflegung &amp; Müllentsorgung</b>	<b>10</b>
11.1	<i>Verpflegung Rad</i>	10
11.2	<i>Verpflegung Laufen</i>	10
11.3	<i>Eigenverpflegung</i>	10
11.4	<i>Müllentsorgung / Flaschentausch</i>	10
<b>12</b>	<b>Staffeln</b>	<b>11</b>
12.1	<i>Mitteldistanz</i>	11
12.2	<i>Langdistanz</i>	11
<b>13</b>	<b>Strafen, Disqualifikationen und Einsprüche</b>	<b>11</b>
<b>14</b>	<b>After Race</b>	<b>12</b>
14.1	<i>Bike Check-Out</i>	12
14.2	<i>Finish-Linie-Party</i>	12
<b>15</b>	<b>Ergebnisse &amp; Siegerehrung</b>	<b>12</b>
<b>16</b>	<b>Sicherheit &amp; medizinische Versorgung</b>	<b>12</b>
<b>17</b>	<b>Anreise &amp; Parken</b>	<b>13</b>
<b>18</b>	<b>EXPO &amp; Merch</b>	<b>13</b>
<b>19</b>	<b>Sonstiges</b>	<b>13</b>

# 1 Geltungsbereich und Grundlagen

Diese Allgemeinen Wettkampfinformationen gelten für den OstseeMan Triathlon Glücksburg mit Langdistanz, Mitteldistanz sowie den entsprechenden Staffelwettbewerben. Grundlage sind die offizielle Ausschreibung, die jeweils gültige Sportordnung der Deutschen Triathlon Union (DTU), die Anweisungen der Wettkampfleitung, der Kampfrichterinnen und Kampfrichter sowie der eingesetzten Sicherheits- und Ordnungskräfte.

Die Teilnahme erfolgt eigenverantwortlich. Alle Teilnehmenden sind verpflichtet, sich vor dem Start mit den geltenden Bestimmungen, den Strecken, den Wechselzonenabläufen, den Zeitlimits und den Sicherheitsregeln vertraut zu machen.

## 1.1 Gesundheitliche Voraussetzung

Ein Triathlon stellt hohe Anforderungen an Körper und Geist. Damit das Rennen für alle Beteiligten möglichst sicher verläuft und gesundheitliche Risiken reduziert werden, bitten wir alle Teilnehmenden, ihre persönliche Leistungsfähigkeit realistisch einzuschätzen.

- Bitte starten Sie nur, wenn Sie ausreichend vorbereitet, gut trainiert und gesundheitlich in der Lage sind, die jeweilige Disziplin bzw. Distanz zu absolvieren. Dies gilt selbstverständlich auch für Staffelteilnehmende.
- Wir empfehlen allen Starterinnen und Startern, die eigene Wettkampftauglichkeit im Vorfeld ärztlich abklären zu lassen. Wenn Sie kurz vor der Veranstaltung krank waren, aktuell gesundheitliche Beschwerden haben oder eine Erkrankung erst kürzlich überstanden haben, lassen Sie sich bitte unbedingt vor dem Start ärztlich bestätigen, dass eine Teilnahme unbedenklich ist.
- Sollten während des Wettkampfs gesundheitliche Probleme, Verletzungen oder Unfälle auftreten, sind die Anweisungen der Wettkampfleitung, des medizinischen Personals sowie der Rettungs- und Einsatzkräfte ausnahmslos zu befolgen.
- Bei Notfällen oder Unfällen wählen Sie bitte umgehend die 112.

## 1.2 Grundlegende Wettkampfbregeln

Während des gesamten Wettkampfes sind alle Teilnehmenden sowie die offiziellen Begleitfahrzeuge verpflichtet, die Vorschriften der Straßenverkehrsordnung (StVO) einzuhalten. Dies gilt insbesondere für das Rechtsfahrgebot auf der Radstrecke, welches auf der gesamten Strecke auf der jeweiligen Radspur gilt. Das Überfahren der Mittellinie ist verboten.

Bei groben oder wiederholten Verstößen gegen die StVO oder gegen Anweisungen der Polizei kann der Veranstalter verpflichtet sein, Teilnehmende oder Begleitfahrzeuge aus dem Wettkampf zu nehmen, sofern dies von der Polizei angeordnet wird. Als schwerwiegende Verstöße gelten insbesondere das Missachten des Rechtsfahrgebots, eine nicht angepasste Geschwindigkeit mit Gefährdung anderer sowie sonstige grobe Gefährdungen oder Schädigungen.

Das Aufbringen von Markierungen, Strichen oder Schriftzeichen auf Fahrbahnen, Verkehrszeichen, Bäumen, Pfählen, Masten oder vergleichbaren Gegenständen ist nicht erlaubt.

Für eine korrekte Zeitnahme tragen die Teilnehmenden Mitverantwortung. Der dafür vorgesehene Zeitnahme-Chip muss während des Wettkampfes ordnungsgemäß am linken Fußgelenk getragen werden, damit Zwischenzeiten und Endzeit erfasst werden können.

Den Anweisungen der Wettkampfleitung, des medizinischen Personals sowie der Rettungs- und Einsatzkräfte ist jederzeit Folge zu leisten.

Mit der Registrierung und dem Start beim OstseeMan werden die folgenden Dokumente verpflichtend anerkannt und eingehalten:

- Die Ausschreibung des OstseeMan
- Die Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) für Teilnehmer
- Die Allgemeinen Wettkampfinformationen des Veranstalters (dieses Dokument)
- Die Straßenverkehrsordnung (StVO)
- Die aktuellen Wettkampfordnungen der Deutschen Triathlon Union (Sportordnung, Veranstalter- und Ausrichterordnung, Anti-Doping-Code, Kampfrichterordnung) sowie die Rechts- und Verfahrensordnung und die Disziplinarordnung [www.triathlonddeutschland.de/neu-imtriathlon/regelwerk](http://www.triathlonddeutschland.de/neu-imtriathlon/regelwerk).

## 2 Allgemeine Informationen

### 2.1 Wettbewerbe

Der OstseeMan wird als Einzel- und Staffeltbewerb auf folgenden Distanzen durchgeführt:

- Langdistanz: ca. 3,8 km Schwimmen, 180 km Radfahren, 42,2 km Laufen.
- Mitteldistanz: ca. 1,9 km Schwimmen, 90 km Radfahren, 21,1 km Laufen.
- Staffeltbewerbe für Langdistanz und Mitteldistanz.

### 2.2 Teilnahmeberechtigung

#### Einzel

Einzelstarterinnen und Einzelstarter sind mit Vollendung des 18. Lebensjahres startberechtigt. Einzelstarterinnen und Einzelstarter benötigen eine gültige Triathlon-Lizenz ihres nationalen Verbandes oder eine Tageslizenz.

#### Staffel

Eine Staffel besteht aus Schwimmerin bzw. Schwimmer, RadfahrerIn bzw. Radfahrer und Läuferin bzw. Läufer. Eine Person darf zwei Disziplinen übernehmen. In Staffeln gelten folgende Mindestalter: Schwimmen 14 Jahre, Radfahren 18 Jahre, Laufen 18 Jahre.

Für Staffeln ist keine Triathlon- oder Tageslizenz erforderlich. Es werden Frauen-, Männer- und Mixed-Staffeln ausgetragen. Für Staffeln erfolgt keine Altersklassenwertung.

### 2.3 Anmeldung, Rücktritt und Ummeldung

Die Anmeldung erfolgt ausschließlich online über das vom Veranstalter benannte Anmeldesystem. Eine Anmeldung ist bis zum Erreichen des Teilnahmelimits oder bis zum offiziell kommunizierten Anmeldeschluss möglich. Nachmeldungen vor Ort sind grundsätzlich nicht vorgesehen.

Ein Rücktritt, eine Ummeldung oder eine Übertragung des Startplatzes ist nur nach Maßgabe der offiziellen Ausschreibung und innerhalb der dort genannten Fristen möglich. Änderungen sind über das Teilnehmerkonto im Anmeldesystem vorzunehmen.

Weiteres regelt die Ausschreibung. Diese ist online auf der Webseite der Veranstaltung einzusehen: [www.ostseeman.de/wettkampf.html#ausschreibung](http://www.ostseeman.de/wettkampf.html#ausschreibung)

## 2.4 Wertungen

Die Wertung erfolgt nach den offiziellen DTU-Altersklassen, einschließlich ELITE sowie Altersklassen AK 18-19 und ab AK 20 in Fünf-Jahres-Schritten bis maximal AK 85. Zusätzlich können Gesamtwertungen und Sonderwertungen durchgeführt werden.

Weiteres regelt die Ausschreibung. Diese ist online auf der Webseite der Veranstaltung einzusehen: [www.ostseeman.de/wettkampf.html#ausschreibung](http://www.ostseeman.de/wettkampf.html#ausschreibung)

## 2.5 Zeitplan

Der aktuelle Zeitplan ist online auf der Webseite der Veranstaltung einzusehen: [www.ostseeman.de/wettkampf.html#zeitplan](http://www.ostseeman.de/wettkampf.html#zeitplan)

# 3 Registrierung und Startunterlagen

## 3.1 Abholung und Inhalt

Die Startunterlagen werden in der Registrierung ausgegeben. Zur Abholung sind ein gültiger Lichtbildausweis, der Startpass bzw. eine Tageslizenz und die unterschriebene Haftungsfreistellung mitzubringen. **Staffeln müssen die Haftungsfreistellung von allen Staffelmitgliedern unterschrieben vorlegen.** Ohne vollständige Unterlagen können Startunterlagen nicht ausgegeben werden.

Die Startunterlagen enthalten insbesondere:

- Startnummer
- Radnummer
- drei Helmnummern
- Tattoos
- Wechselbeutel
  - Einzel: (blau, gelb, schwarz)
  - Staffel: keine – Ausnahme sind Doppelstarter.
- offizielle Schwimmkappe
- Transponder mit Klettband
- Athletenarmband
- Athletengeschenk
- weitere Informationen zur Veranstaltung & Partner.

Das Athletenarmband ist unmittelbar nach Erhalt anzulegen und bis zum Ende der Veranstaltung durchgehend zu tragen. Es berechtigt zum Zugang zur Pasta-Party, Wechselzone, Athletes Garden sowie zur kostenlosen Nutzung des Shuttle-Busses.

### 3.2 Startnummern, Kennzeichnung und Timing-Chip

Die Startnummer ist beim Radfahren auf dem Rücken und beim Laufen vorne zu tragen. Die Größe darf nicht verändert werden. Beim Schwimmen wird keine Startnummer getragen.

Helmnummern sind vorne, links und rechts am Helm anzubringen.

Die Radnummer ist an der Sattelstütze zu befestigen.

Die Tattoos werden selbstständig am linken und rechten Arm angebracht; Staffelteilnehmende bringen eine Nummer am rechten Arm sowie das X-Tattoo an der linken Wade an. Die Schwimmerinnen und Schwimmer der Staffeln benötigen kein Tattoo, da es unter dem Neopren nicht sichtbar ist.

Der Timing-Chip ist am Wettkampftag am Fußgelenk zu tragen. Bei Staffeln dient der Chip als Staffelstab und darf nur in den vorgesehenen Übergabezonen übergeben werden. Der Chip ist beim Bike Check-Out zurückzugeben; das Fahrrad wird nur gegen Rückgabe des Chips ausgegeben.

## 4 Bike Check-In

Der Rad-Check-in findet am Samstag am Eingang der Wechselzone Langdistanz statt. Die Zeit ist dem [Zeitplan](#) zu entnehmen. Mitgebracht werden müssen:

- Fahrrad mit Radnummer
- Fahrradhelm mit drei Helmaufklebern
- Startnummer
- blauer und gelber Wechselbeutel.

Beim Check-in ist der Helm aufzusetzen und der Kinnriemen zu schließen; die Startnummer ist zu tragen. Am Renntag ist keine Radabgabe mehr möglich.

Am Fahrrad dürfen ausschließlich regelkonform befestigte Radschuhe, Fahrradcomputer, Trinkflaschen und Verpflegung deponiert werden. Weitere Gegenstände gehören in die Wechselbeutel. Ausschlich bei Staffeln darf der Helm zusätzlich am Rad befestigt werden.

Nach dem Check-In sind die Fahrräder startnummerngerecht in den Fahrradständern abzustellen. Fahrradkomplettabdeckungen dürfen nicht verwendet werden.

### 4.1 Parken beim Bike Check-in

Beim Bike Check-In kann der Parkplatz P8 – Philosophenweg sowie der Dreiecksparkplatz Sandwig/Förderstraße für max. 30 Minuten kostenfrei genutzt werden. Ebenfalls steht der Parkplatz P1 - Athleten Parken - Sportplatz Uferstraße kostenfrei zu Verfügung. Von hier sind es ca. 15 Minuten zu Fuß zur Wechselzone

## 5 Wechselbeutel

Die Startnummern sind selbstständig auf die Wechselbeutel zu schreiben. Die Beutel stehen im Außenbereich und werden über Nacht und ggfs. bei Regen mit Planen abgedeckt. Eine Garantie auf trockene Beutel kann nicht ausgesprochen werden. Für Gegenstände im Streetwear-Beutel übernimmt der Veranstalter keine Haftung.

<b>Blauer Beutel</b>	Swim → Bike. Enthält Helm, Startnummer, Radschuhe soweit nicht am Rad, Brille und weitere Radausrüstung. Nach dem Schwimmen kommen die Schwimmsachen in diesen Beutel; Abgabe in der Drop-off-Box hinter dem Wechselzelt.
<b>Gelber Beutel</b>	Bike → Run. Enthält Laufausrüstung. Nach dem Radfahren kommt die Radausrüstung in diesen Beutel; Abgabe in der Drop-off-Box hinter dem Wechselzelt.
<b>Schwarzer Beutel</b>	Streetwear/After Race. Enthält trockene Kleidung, Duschsachen und persönliche Dinge für nach dem Rennen. Abgabe am Sonntagmorgen im Streetwear-Zelt/bei der Registrierung; Abholung nach dem Rennen gegen Vorlage der Startnummer.

## 6 Wechselzone

Der Zugang zur Wechselzone ist ausschließlich Teilnehmenden mit Athletenarmband gestattet. Besucher / Betreuer haben keinen Zutritt. Langdistanz und Mitteldistanz haben getrennte Eingänge bzw. Bereiche. Der separate Eingang der Mitteldistanz gilt nur am Wettkampftag und ist am Sonntagmorgen zu nutzen. Toiletten befinden sich in beiden Bereichen. Ein Bike-Service steht am Freitag auf der Expo sowie am Samstag und Sonntagmorgen am Eingang Langdistanz zur Verfügung.

Radfahren ist in der Wechselzone verboten. Vor dem Aufnehmen des Fahrrads muss der Helm aufgesetzt und der Kinnriemen geschlossen sein. Nach dem Radfahren ist vor dem Wechselbalken abzustiegen.

Eine detaillierte Übersicht findet sich online auf der Webseite der Veranstaltung unter: [www.ostseeman.de/strecken.html#wechselzone](http://www.ostseeman.de/strecken.html#wechselzone)

## 7 Schwimmen

### 7.1 Start und Strecke

Das Tragen der offiziellen Schwimmkappe ist Pflicht. Der Schwimmstart erfolgt je Startblock als Massenstart. Vor dem Start muss jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer beim Eingang der Startbox mit dem Timing-Chip über die Zeitmessmatte gehen. Nach dem Einchecken darf der Startbereich nicht verlassen werden. Ein seitliches Einschwimmen in den Startbereich führt zur Nichtregistrierung und kann zur Disqualifikation führen.

Die Schwimmstrecke besteht aus einer bzw. zwei Runden à 1,9 km im Uhrzeigersinn. Es ist links von den orangen Bojen und rechts der gelben Bojen zu schwimmen. Abkürzen führt zur Disqualifikation; Landgang ist nicht erlaubt. Lediglich Boote der Rettungsdienste und Wettkampfleiter dürfen am Wettkampftag die Schwimmstrecke befahren.

**Ein Training auf der Schwimmstrecke außerhalb des Wettkampfs ist wegen Schiffsverkehrs nicht möglich.**

Eine detaillierte Übersicht findet sich online auf der Webseite der Veranstaltung unter: [www.ostseeman.de/strecken.html#swim](http://www.ostseeman.de/strecken.html#swim)

## 7.2 Neoprenregel und Sicherheit

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° Celsius.

Bei Hilfebedarf im Wasser sind die Arme deutlich zu heben und Rettungskräfte aktiv anzusignalisieren. Rettungskräfte der DLRG sind auf dem Wasser und an Land im Einsatz.

# 8 Radfahren

## 8.1 Grundregeln

Auf der gesamten Radstrecke gelten Rechtsfahrgebot auf den jeweiligen Radspuren und die Straßenverkehrsordnung. Das Überfahren der Mittellinie ist verboten. Windschattenfahren sowie Blockieren oder Einschränken anderer Teilnehmender sind verboten. Der Abstand nach vorne beträgt mindestens 12 m; der Überholvorgang ist innerhalb von maximal 25 Sekunden abzuschließen.

Es besteht Helmpflicht. Der Kinnriemen muss geschlossen sein, bevor das Fahrrad vom Ständer genommen wird, und geschlossen bleiben, bis das Fahrrad nach der Radstrecke wieder abgestellt bzw. übergeben ist. Oberkörperbekleidung ist Pflicht; die Startnummer ist auf dem Rücken zu tragen.

## 8.2 Strecke, Verkehr und Service

Langdistanzteilnehmende absolvieren vier Runden à ca. 45 km, Mitteldistanzteilnehmende zwei Runden. Eine Penalty Box befindet sich bei km 43. Toiletten befinden sich unter anderem bei Munkbrarup Schule/VP1, Brönstrup/Wendepunkt, Waldparkplatz Petersenallee/Penalty Box und Sandwigstraße/VP2. Auf einigen Streckenabschnitten kann Verkehr in Fahrtrichtung auftreten. In Bereichen mit Begegnungsverkehr und Verkehrsleitschwellen ist besondere Vorsicht geboten; dort ist vom Überholen abzusehen.

Auf der Radstrecke gibt es keinen Bike-Service als mechanische Unterstützung. Teilnehmende müssen mechanische Probleme grundsätzlich selbst beheben können. Notfallfahrzeuge können Fahrräder und Athletinnen bzw. Athleten aufnehmen.

Eine detaillierte Übersicht findet sich online auf der Webseite der Veranstaltung unter: [www.ostseeman.de/strecken.html#bike](http://www.ostseeman.de/strecken.html#bike)

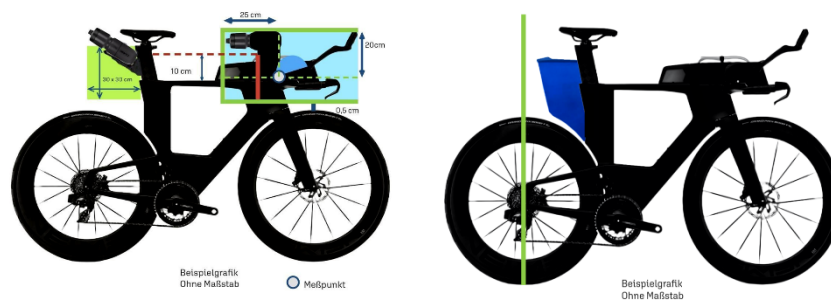
## 8.3 Bike-Fitting und Anbauteile

Mitgeführte Behälter für Getränke, Werkzeug, Ersatzteile oder Nahrung müssen aus unzerbrechlichem Material sein und regelkonform befestigt werden. Für Anbauten gelten insbesondere:

- Heck: Halterungen, Behälter und Flaschenhalter müssen grundsätzlich in einen imaginären Rahmen von 30 x 30 cm passen; maximal zwei Flaschen bis je 1 Liter. Integrierte Werkzeugboxen (mit CO2-Kartuschen, Reifenheber etc.) sind hiervon ausgenommen.

- Integrierte Getränkesysteme am Heck dürfen größer sein als 30 x 30 cm, maximal 2 Liter enthalten und die vertikale Linie durch die Hinterachse nicht überragen. Zusätzliche Heckanbauten sind dann nicht erlaubt.
- Oberrohr: Anbauten dürfen die Länge des Oberrohrs nutzen, maximal 10 cm hoch ab Oberkante Oberrohr und nicht breiter als das Oberrohr 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/Armauflieger: 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.
- Klebebänder sind nur für ausdrücklich zugelassene Zwecke erlaubt, etwa zum Abkleben der Ventilöffnung bei Scheibenrädern, zum Verschluss von Behältnissen, zur Sicherung der Lenkerenden, zur Anbringung von Verpflegung auf dem Oberrohr innerhalb der 10-cm-Regel oder zur Sicherung der Startnummer.

Fahrradcomputer, Computerhalterungen, Handgriffe und Schalthebel sind von der speziellen Anbauteilregelung ausgenommen, unterliegen aber weiterhin der DTU-Sportordnung § 23.2, 23.3 und 23.9.



## 9 Laufen

Auf der Laufstrecke ist Oberkörperbekleidung Pflicht. Die Startnummer ist vorne zu tragen. Eine Begleitung durch Betreuerinnen und Betreuer, Familie oder Freunde auf der Strecke ist nicht gestattet.

Bei jeder neu begonnenen Laufrunde wird ein blaues Rundenarmband ausgegeben. Toiletten befinden sich unter anderem an VP1 Beckerwerft und VP3 Hanseatische Yachtschule.

Eine detaillierte Übersicht findet sich online auf der Webseite der Veranstaltung unter: [www.ostseeman.de/strecken.html#run](http://www.ostseeman.de/strecken.html#run)

## 10 Cutt-Off Zeiten

Folgende Cutt-Off Zeiten gelten:

<b>Disziplin</b>	<b>Mitteldistanz</b>	<b>Langdistanz</b>
<b>Schwimmen</b>	1 Stunden 10 Minuten	2 Stunden 10 Minuten
<b>Schwimmen + Rad</b>	5 Stunden 30 Minuten	9 Stunden 30 Minuten
<b>Schwimmen + Rad + Laufen</b>	8 Stunden	15 Stunden

## 11 Verpflegung & Müllentsorgung

### 11.1 Verpflegung Rad

Auf der Radstrecke befinden sich Verpflegungspunkte bei Munkbrarup und Sandwig Hill sowie ein Eigenverpflegungspunkt/Special Needs beim Waldparkplatz Petersenallee neben der Penalty Box. Angeboten werden Wasser, Squeezy Energy Drink, Bananen, Squeezy Energy Gel und Energy Bar.

Eine detaillierte Übersicht findet sich online auf der Webseite der Veranstaltung unter: [www.ostseeman.de/strecken.html#verpflegung](http://www.ostseeman.de/strecken.html#verpflegung)

### 11.2 Verpflegung Laufen

Auf der Laufstrecke befinden sich Verpflegungspunkte bei Glückselig, Beckerwerft und Hanseatische Yachtschule. Angeboten werden je nach Station Wasser, Cola, Brühe, Squeezy Energy Drink, Bananen, Brezeln, Squeezy Energy Gel und Energy Bar.

Die Hanseatische Yachtschule dient zusätzlich als Eigenverpflegungspunkt.

Eine detaillierte Übersicht findet sich online auf der Webseite der Veranstaltung unter: [www.ostseeman.de/strecken.html#verpflegung](http://www.ostseeman.de/strecken.html#verpflegung)

### 11.3 Eigenverpflegung

Eigenverpflegung darf nur an den offiziellen Eigenverpflegungspunkten ausgegeben werden. Die Eigenverpflegung Rad ist beim Waldparkplatz Petersenallee neben der Penalty Box. Die Eigenverpflegung Laufen ist bei der Verpflegungsstation Hanseatische Yachtschule. Transport, Ablage und Anreichen liegen in der alleinigen Verantwortung der Teilnehmenden.

Das Anreichen durch Betreuungspersonen ist ausschließlich innerhalb des offiziell markierten Bereichs vor und nach der Eigenverpflegungsstelle erlaubt. Außerhalb dieser Bereiche kann dies als unerlaubte Hilfe gewertet werden.

Eine detaillierte Übersicht findet sich online auf der Webseite der Veranstaltung unter: [www.ostseeman.de/strecken.html#verpflegung](http://www.ostseeman.de/strecken.html#verpflegung)

### 11.4 Müllentsorgung / Flaschentausch

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

dürfen nur in die vorgesehenen Auffangbehälter am Anfang und Ende der Verpflegungsstationen geworfen werden.

## 12 Staffeln

Staffelteilnehmer kleben ihre Starnummern-Tattoos selbstständig am rechten Arm an. Zusätzlich muss das X-Tattoo an der linken Wade befestigt werden. Dies muss auch auf der Wade angebracht werden, wenn Kniestrümpfe getragen werden. Die Schwimmerinnen und Schwimmer benötigen kein Tattoo.

Der Timing-Chip gilt in Staffeln als Staffelstab. Die Übergabe darf ausschließlich an den vorgesehenen Übergabepunkten erfolgen.

Vor dem Zieleinlauf können sich die Staffelteilnehmer Schwimmen + Rad einer jeden Staffel dem Läufer anschließen um gemeinsam ins Ziel zu laufen.

### 12.1 Mitteldistanz

Die Übergabezone der Mitteldistanz-Staffel befindet sich im oberen Bereich der Mitteldistanz-Wechselzone und ist ausgeschildert. Beim Wechsel Schwimmen → Rad (T1) läuft die Schwimmerin bzw. der Schwimmer zur Übergabezone, wo die Radfahrerin bzw. der Radfahrer ohne Rad wartet. Beim Wechsel Rad → Laufen (T2) stellt die Radfahrerin bzw. der Radfahrer zuerst das Fahrrad am Radständer ab und läuft anschließend zur Übergabezone.

Eine detaillierte Übersicht findet sich online auf der Webseite der Veranstaltung unter: [www.ostseeman.de/strecken.html#wechselzone](http://www.ostseeman.de/strecken.html#wechselzone)

### 12.2 Langdistanz

Die Übergabezone der Langdistanz-Staffel befindet sich am Fahrrad. Beim Wechsel Schwimmen → Rad (T1) läuft die Schwimmerin bzw. der Schwimmer zu den LD-Staffel-Radständern, wo die Radfahrerin bzw. der Radfahrer am Rad wartet. Beim Wechsel Rad → Laufen (T2) erfolgt die Übergabe ebenfalls am Platz des Fahrrads.

Eine detaillierte Übersicht findet sich online auf der Webseite der Veranstaltung unter: [www.ostseeman.de/strecken.html#wechselzone](http://www.ostseeman.de/strecken.html#wechselzone)

## 13 Strafen, Disqualifikationen und Einsprüche

Für Windschattenfahren gelten Zeitstrafen von 2 Minuten auf der Mitteldistanz und 3 Minuten auf der Langdistanz (Blaue Karte). Sonstige Vergehen werden mit 30 Sekunden auf der Mitteldistanz bzw. 1 Minute auf der Langdistanz geahndet, soweit die Sportordnung oder Kampfrichterentscheidung keine andere Sanktion vorsieht (Gelbe Karte).

Eine Disqualifikation erfolgt insbesondere bei roter Karte oder in Summe aus drei blauen oder gelben Karten. Wird auf der Radstrecke eine Karte gezeigt, muss bei der nächsten Penalty-Box angehalten und die Strafe bei den Schiedsrichterinnen und Schiedsrichtern gemeldet bzw. absolviert werden. Bei Nichtbeachtung erfolgt Disqualifikation.

Einsprüche gegen vorläufige Ergebnisse können bis 30 Minuten nach Veröffentlichung des vorläufigen Ergebnisses beim Schiedsgericht im Race Office eingereicht werden.

## 14 After Race

Ein erneuter Zutritt in den Zielkanal ist aus organisatorischen Gründen nicht möglich. Nach dem Zieleinlauf erhalten die Athleten eine Zielverpflegung im Athletes Garden. Der Athletes Garden ist ausschließlich Athletinnen und Athleten, medizinischem Personal und Helfenden vorbehalten.

Das Finisher-Shirt und der Streetwear-Beutel werden gegen Vorlage der Startnummer im Streetwear-Zelt ausgegeben. Duschen und Ausschwimmen sind mit Athletenarmband in der Fördeland Therme bis 22:00 Uhr möglich. Massageangebote von TigerBalm befinden sich im Zielbereich.

### 14.1 Bike Check-Out

Die Radausgabe erfolgt gegen Vorlage der Startnummer und Rückgabe des Timing-Chips. Langdistanzräder müssen bis 22:30 Uhr, Mitteldistanzräder bis 19:30 Uhr am Wettkampftag abgeholt werden. Danach besteht keine Haftung bzw. Bewachung durch den Veranstalter.

Sollte bei vorzeitiger Aufgabe das Rad aus der Wechselzone geholt werden müssen, führt der Weg zuerst in die Registrierung. Gemeinsam mit einem Volunteer kann das Rad aus der Wechselzone unter Vorlage der Startnummer und des Timing-Chips abgeholt werden.

### 14.2 Finish-Linie-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.

## 15 Ergebnisse & Siegerehrung

Beim Zieleinlauf erhält jeder Finisher eine Medaille.

Ergebnisse werden während des Wettkampfs laufend online veröffentlicht. Finisher-Urkunden können online über die Veranstaltungswebsite ausgedruckt werden.

Die Siegerehrungen finden an der Bühne direkt an der Finish-Line statt. Geplant sind die Ehrungen der Mitteldistanz ab 18:00 Uhr und der Langdistanz ab 18:45 Uhr. Änderungen aufgrund des Rennverlaufs bleiben vorbehalten. Siegerinnen und Sieger finden sich bitte 10 Minuten vor der jeweiligen Ehrung links der Tribüne ein.

Sach- und Ehrenpreise, die am Tag der Siegerehrung nicht persönlich entgegengenommen werden, verfallen.

## 16 Sicherheit & medizinische Versorgung

Im Zielbereich befindet sich ein ärztlicher Dienst bzw. eine Erste-Hilfe-Station; auf der Strecke sind Rettungsdienste im Einsatz. Beim Schwimmen sichern Rettungskräfte der DLRG den Wettkampf.

Bei Rennabbruch während sich Teilnehmende auf der Radstrecke befinden, werden diese an gut einsehbaren Stellen durch Einsatzkräfte zur Geschwindigkeitsreduzierung und zum Anhalten gebracht. Einsatzfahrzeuge können rote Flaggen zeigen. Von Sammelstellen aus folgen die Teilnehmenden entweder langsam dem Streckenverlauf zurück zur Wechselzone oder

Einsatzfahrzeugen der Polizei gesammelt zur Wechselzone. Im Bereich vor Sandwig Hill können Durchsagen erfolgen.

## 17 Anreise & Parken

In unmittelbarer Umgebung des Eventgeländes findet ihr mehrere Parkplätze bzw. Park&Ride-Plätze. Für Athleten steht der P1 – Sportplatz Uferstraße kostenfrei zur Verfügung. Darüber hinaus gibt es weitere kostenfreie Parkmöglichkeiten. Als alternative Anreise empfehlen wir Athleten und Gästen die Nutzung des Shuttle-Busses.

Am Renntag (Sonntag) verkehrt in der Zeit von 04:30 Uhr bis 22:30 Uhr ein Shuttle-Bus der Athleten und Besucher von den umliegenden Parkmöglichkeiten zum Eventgelände bringt. Die Fahrt für registrierte Athleten ist mit Vorzeigen ihres Armbandes kostenfrei. Personen ohne Armband zahlen 1,50 EUR pro Strecke für den Bus. Aufgrund der beschränkten Kapazität können leider keine Fahrräder mitgenommen werden.

Eine detaillierte Übersicht findet sich online auf der Webseite der Veranstaltung unter: [www.ostseeman.de/info-point/anreise.html](http://www.ostseeman.de/info-point/anreise.html)

Zuschauerbereiche befinden sich insbesondere im Start- und Zielbereich sowie entlang der Strecken. Live-Informationen, Zwischenzeiten und ein Livestream werden online auf der Webseite der Veranstaltung bzw. vor Ort bereitgestellt.

## 18 EXPO & Merch

Die Sport-Expo findet im Kurpark statt. Merchandise wird freitags und samstags in der Registrierung sowie sonntags im Bereich neben dem Athletes Garden angeboten.

Eine detaillierte Übersicht findet sich online auf der Webseite der Veranstaltung unter: [www.ostseeman.de/info-point/expo.html](http://www.ostseeman.de/info-point/expo.html)

## 19 Sonstiges

Der Wettkampf findet grundsätzlich bei jedem Wetter statt. Bei extremen Bedingungen kann der Veranstalter den Wettkampf anpassen, verkürzen, unterbrechen oder absagen. Änderungen von Strecke, Distanzen oder Zeiten werden durch den Veranstalter kommuniziert. Den Anweisungen von Wettkampfleitung, Kampfrichtern, Polizei, Rettungsdienst und Volunteers ist Folge zu leisten.