



WETTKAMPFBESPRECHUNG

04. August 2024

Glücksburg



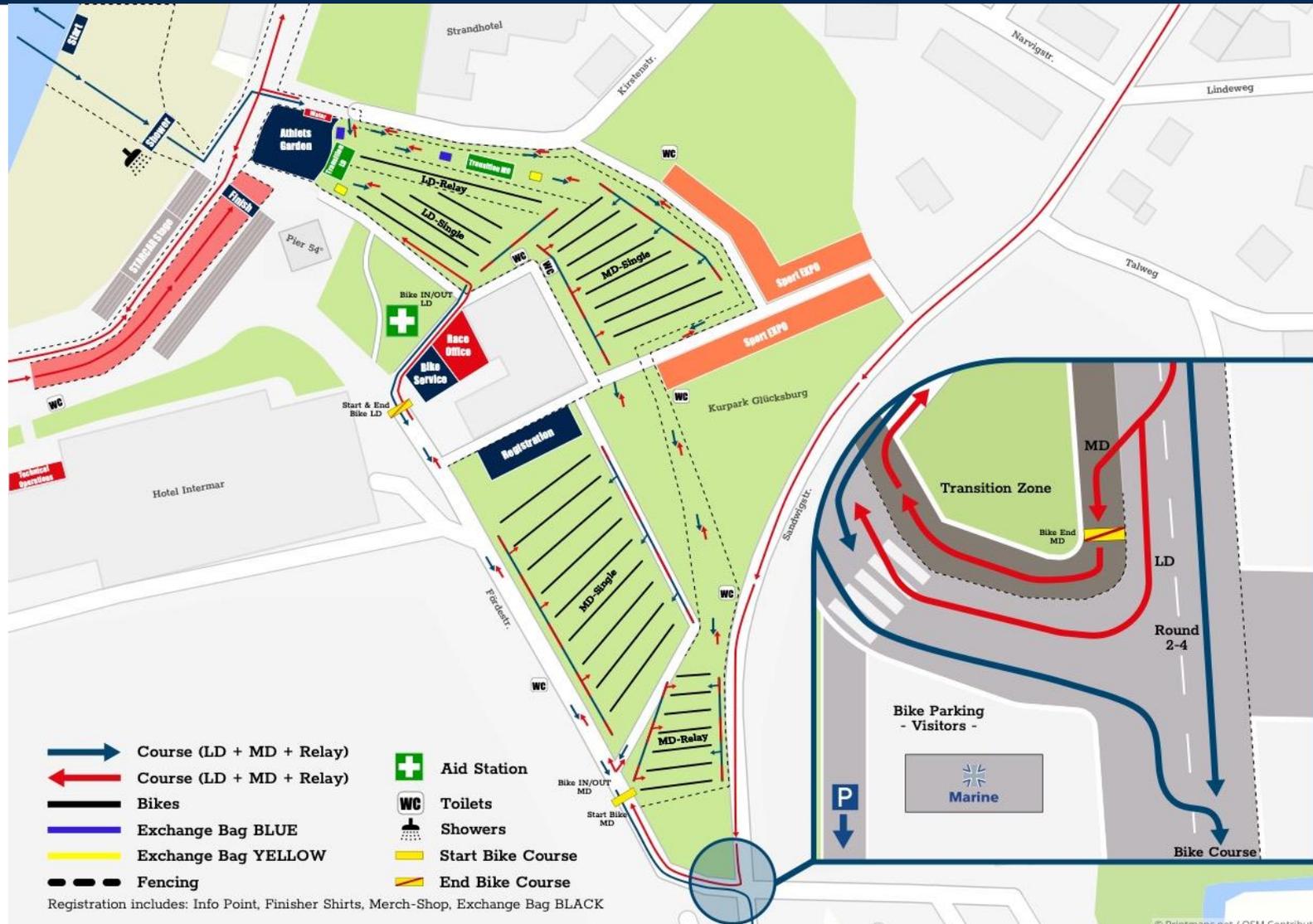
Deutsche Triathlon Union

DEUTSCHE MEISTERSCHAFTEN

2024

TRIATHLON-MITTELDISTANZ

VERANSTALTUNGSGELÄNDE



ZEITPLAN

FREITAG - SONNTAG

Freitag, 02. August 2024

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, 03. August 2024

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
15.00 Uhr	OstseeKids <i>powered by TriAs e.V.</i>	Promenade / Finish-Line
17.00 Uhr	Quellental Charity Run	Promenade / Finish-Line
18.30 – 20.15 Uhr	Film: "Das Limit bin nur ich – Jonas Deichmann	Finish-Line / STARCAR Bühne

ZEITPLAN FREITAG - SONNTAG

Sonntag, 04. August 2024

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
<hr/>		
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
<hr/>		
10.00 – 18.00 Uhr	Sport-Expo	Event Gelände / Kurpark
21.55 Uhr	Zielschluss	Finish-Line
22.00 Uhr	Feuerwerk	Promenade Glücksburg

EXPO & MERCHANDISE

OstseeMan Merchandise & EXPO:

- Freitag, 02. August 2024: 12.00 – 19.00 Uhr
- Samstag, 03. August 2024: 10.00 – 18.00 Uhr
- Sonntag, 04. August 2024: 10.00 – 18.00 Uhr

Location Expo: Kurpark

Location Merchandise:

Freitag und Samstag in der Registrierung

Sonntag neben dem Athleten Garten



REGISTRIERUNG

Öffnungszeiten Registrierung:

- Freitag, 02. August 2024: 12.00 – 19.00 Uhr
- Samstag, 03. August 2024: 10.00 – 18.00 Uhr

Mitzubringen sind: Startpass, Lichtbildausweis
unterzeichnete Haftungsfreistellung

Location: Wechselzone Mitteldistanz

*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
- Weitere Give Away´s der Sponsoren



STARTNUMMERN

Startnummer

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



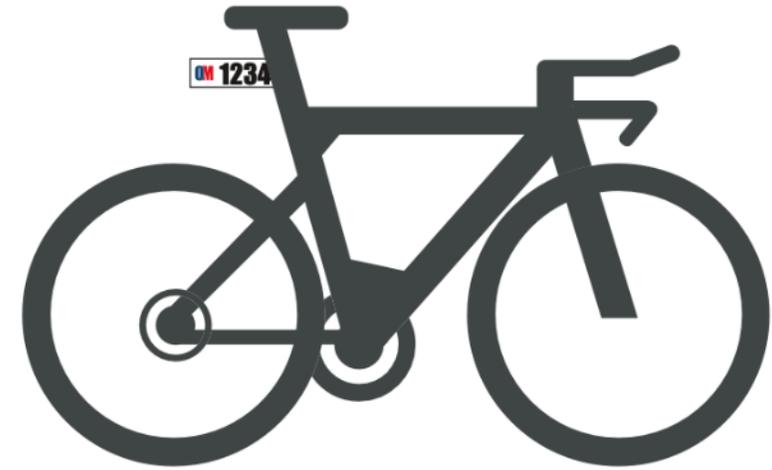
Helmnummer

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

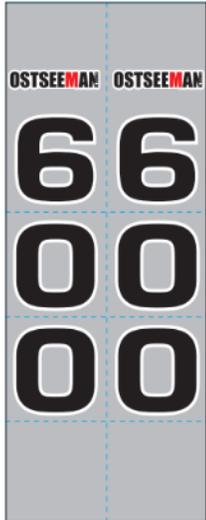


Radnummer

Die Radnummer muss an der Sattelstütze befestigt werden.



STARTNUMMERN & ARMBAND



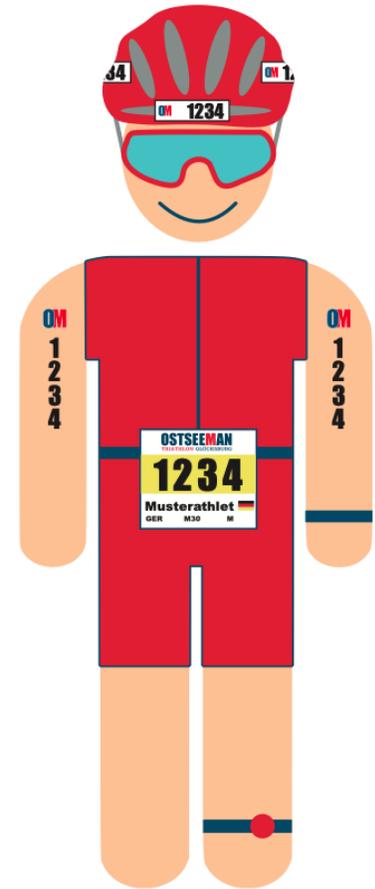
Tattoos

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, Athleten Garden und den kostenlosen Bus Shuttle.



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



WECHSELBEUTEL

Die Startnummern müssen selbstständig auf die Wechselbeutel geschrieben werden!

Wechselbeutel SWIM – BIKE



Abgabe & Abholung:
Wechselzone

Wechselbeutel BIKE – RUN



Streetwear Beutel – AFTER RACE



Abgabe & Abholung: Streetwear Zelt
im Bereich der Wechselzone MD

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.)



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.



SCHWARZER STREETWEAR BEUTEL

STREETWEAR 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.



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

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 Freitag, Samstag und am Sonntagmorgen zur Verfügung steht.
- 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/497>

TIMING-CHIP ABGABE

Bike Check-Out & Timing-Chip Abgabe:

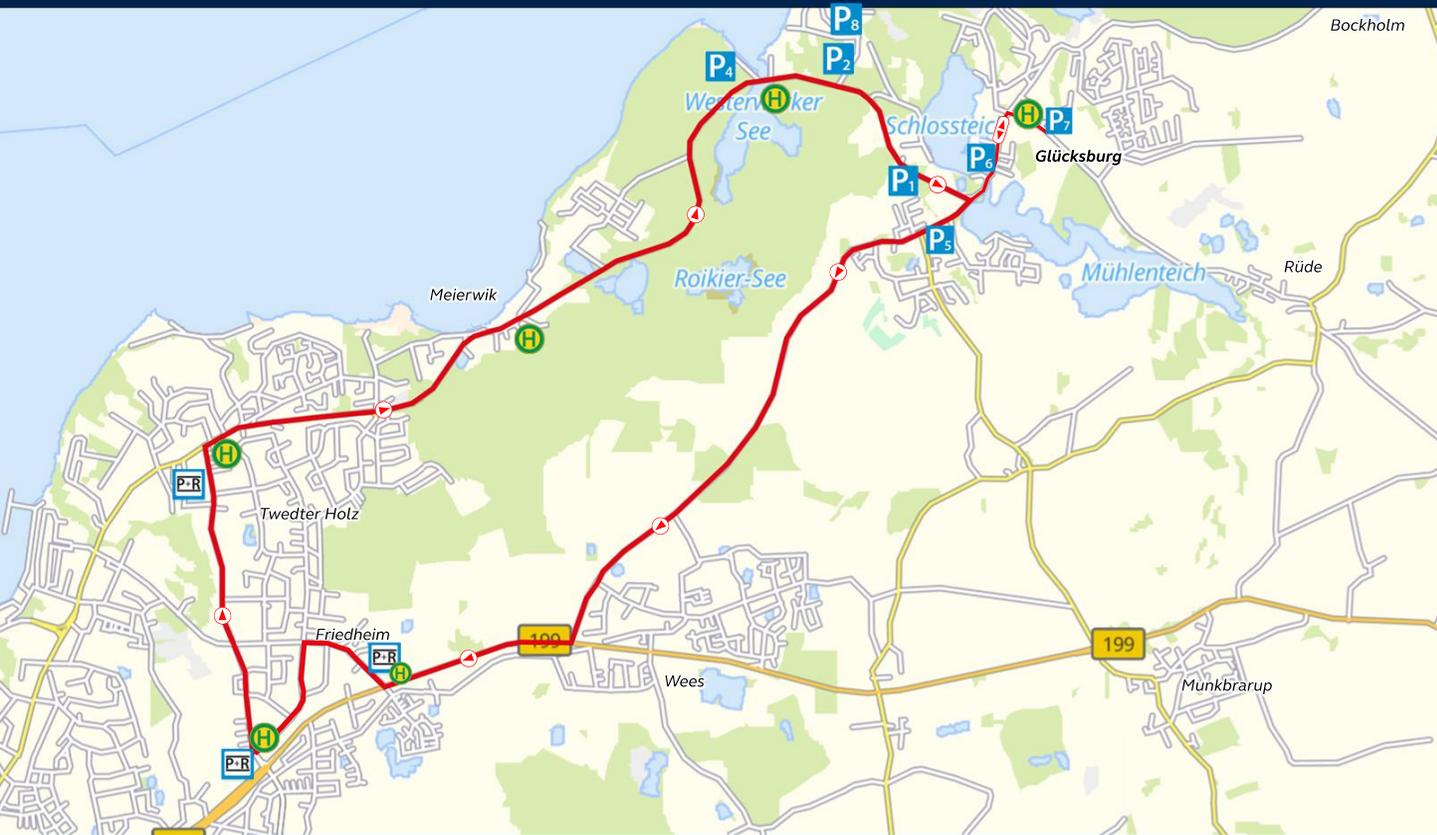
- Nach dem Rennen **muss** der Timing-Chip beim **Bike-Check-Out** abgegeben werden. Das Fahrrad kann **ausschließlich** gegen die Abgabe des Chips mitgenommen werden.
- **Staffeln:** die Staffelfahrräder können erst gegen Abgabe des Timing-Chips abgeholt werden, d.h. nachdem der Läufer mit seinem Timing-Chip 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 Twedter Plack

Alter Meierhof
Eventgelände

P&R & P7 ZOB Glücksburg

Haltestelle Meierhof
Haltestelle Uferstr. / FSC
Haltestelle ZOB

Shuttleroute
Direction
Parking
Shuttle

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.



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.

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

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. Startblock 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 á 1,9 km im Uhrzeigersinn
- Links von den **orange**farbigen Bojen schwimmen
- Kurz vor Beenden der Runde gibt es eine landseitige Begrenzung mit einer **gelbe** Tonne
- Abkürzen führt zur Disqualifikation!
- Kein Landgang erlaubt!

3.8 km | 1.9 km

Distance Catering Transition
 Direction Bouys

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**.



WECHSELZONE

Staffel Mitteldistanz

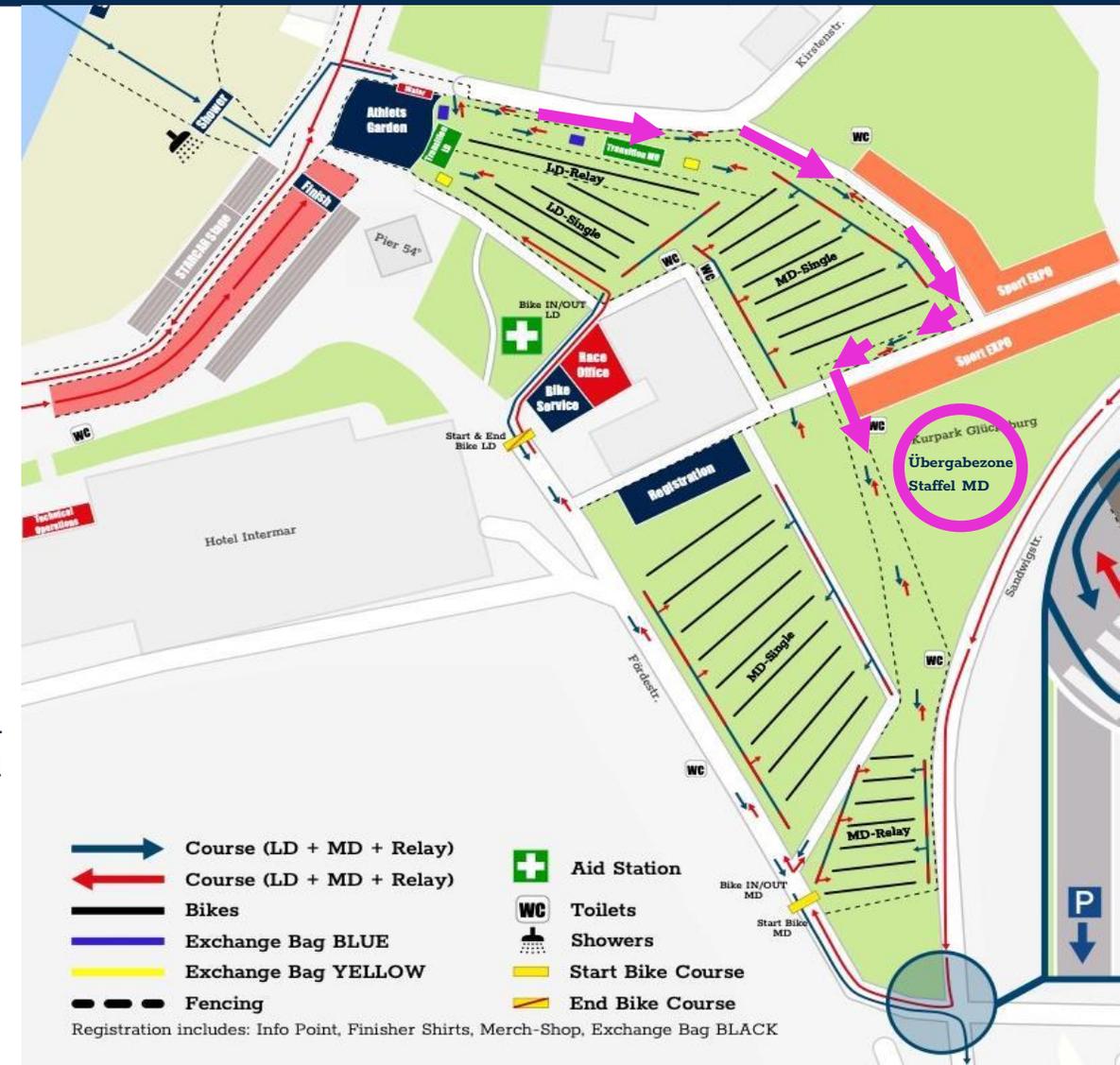
Alle Staffel Athleten Mitteldistanz

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**.



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 (pinkle 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**.

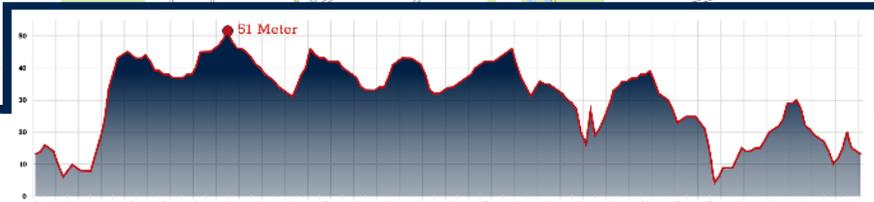


RADSTRECKE

OSTSEEMAN
TRIATHLON GLÜCKSBURG

Bike Course

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



Distance 20 km PB Penalty Box Direction
Catering Bike Service Parking
SN Special Needs TZ Transition Shuttle

Penalty Box:

- Jeweils eine Strafbox befindet sich bei KM 28 und 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


180 km | 90 km

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 werden zwei Fahrzeuge der Küstengarage auf der Strecke platziert, die im Notfall Fahrräder und Athleten aufnehmen können.

Cut-off Swim & Bike:

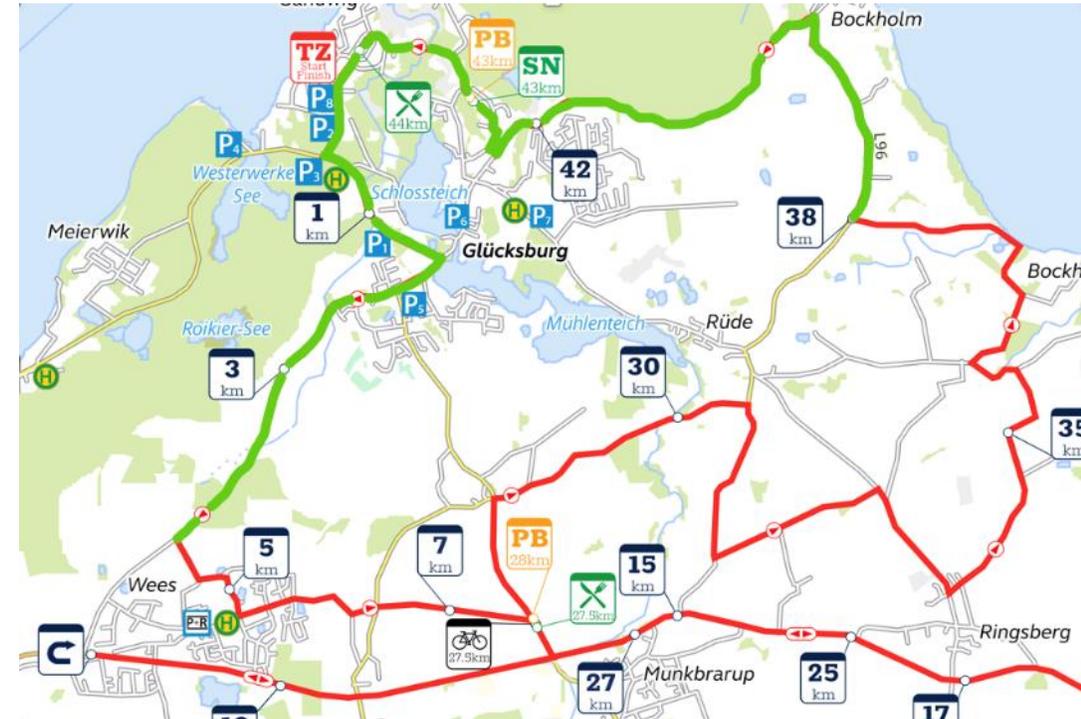
Langdistanz — 9 Stunden 30 Minuten

Mitteldistanz — 5 Stunde 30 Minuten

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.



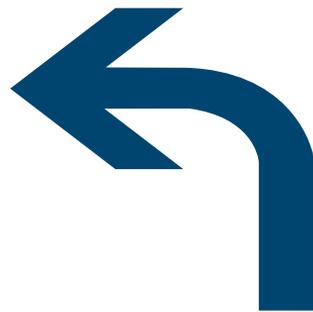
RADSTRECKE BESCHILDERUNG

OSTSEEMAN
TRIATHLON GLÜCKSBURG



SHARP TURN

OSTSEEMAN
TRIATHLON GLÜCKSBURG



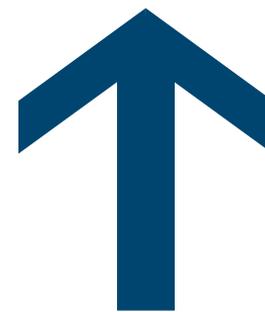
SHARP TURN

OSTSEEMAN
TRIATHLON GLÜCKSBURG

TURNING POINT

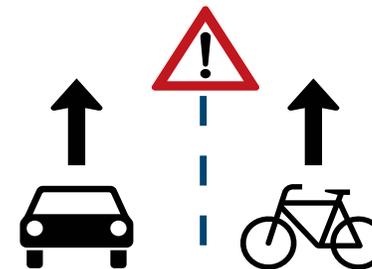
**100
METER**

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

Nahrung: Squeezy Energy Gel & Bar



SPECIAL NEEDS / EIGENVERPFLEGUNG

Special Needs:

Eigenverpflegung darf nur an den offiziellen Eigenverpflegungspunkten ausgegeben werden:

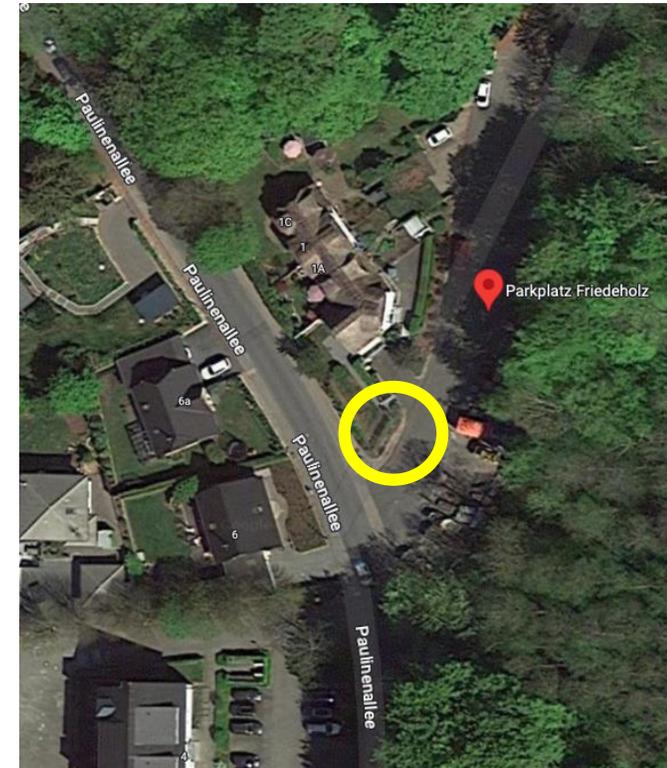
- Eigenverpflegungspunkt — Radfahren: km 43 | 88 | 133 | 178

(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

VERPFLEGUNGSPUNKTE MÜLLENTSORGUNG

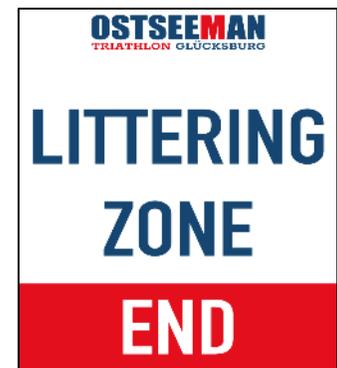
Tausch und Entsorgung der Radflaschen:

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.



WECHSELZONE RAD - LAUFEN



Einfahrt MD und LD:

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

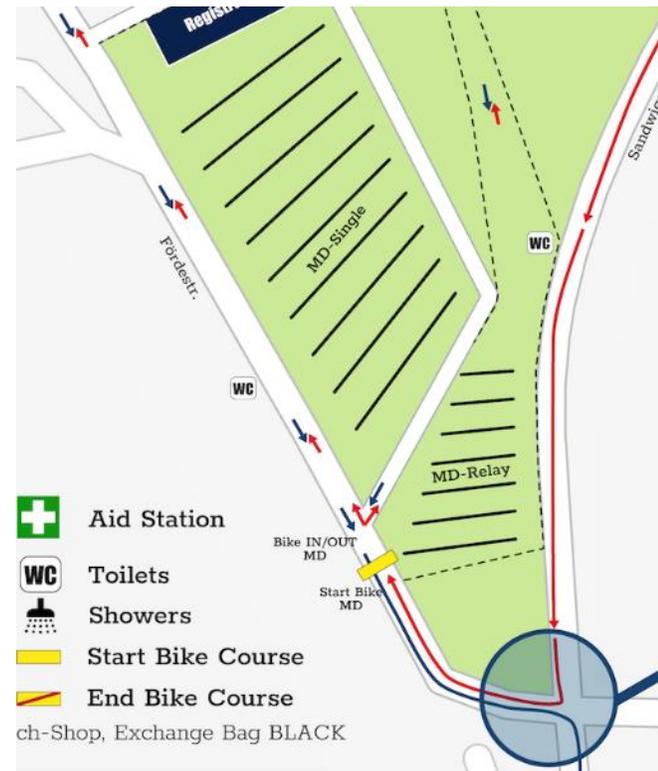
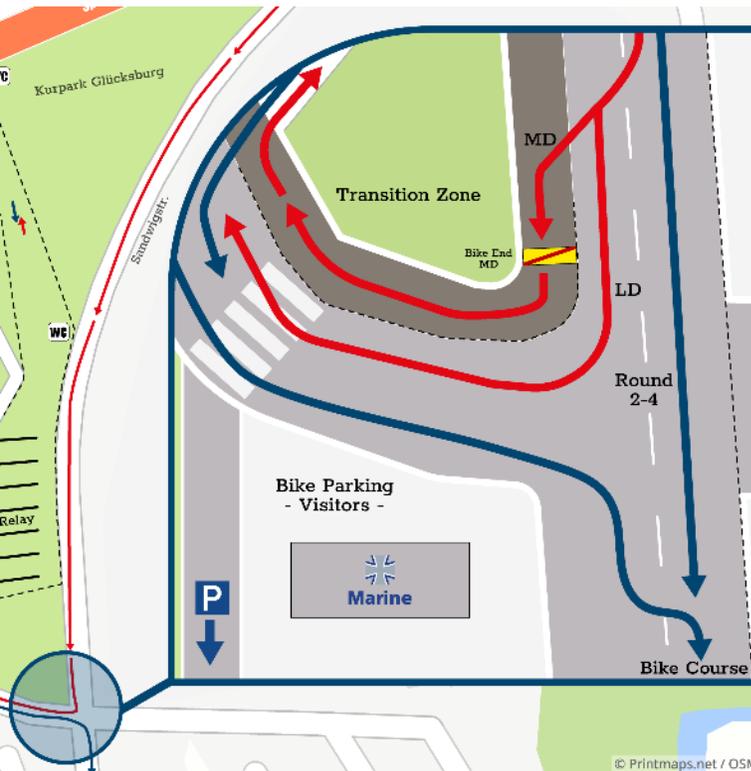
Die Mitteldistanz Athleten fahren nach Beenden der 2. Runde von der Straße auf den Parkstreifen und dann bis zum Wechselbalken. Anschließend wird das Rad von ihnen eigenständig in die Wechselzone und zum eigenen Radplatz geschoben.

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.

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.

WECHSELZONE

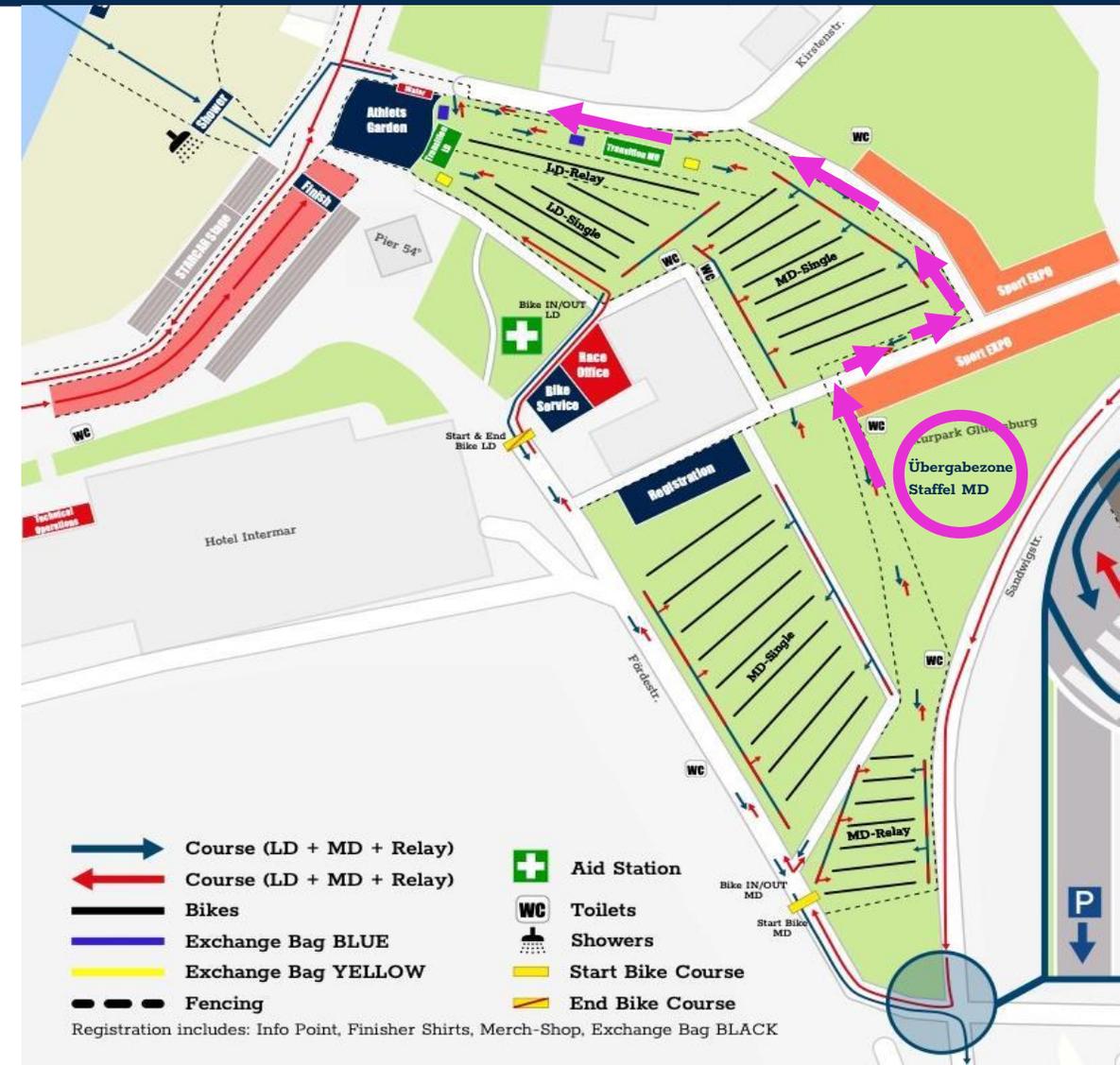
Staffel Mitteldistanz

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**.



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**.



LAUFSTRECKE

OSTSEEMAN
TRIATHLON GLÜCKSBURG

Run Course

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



- 20 Distance
- Finish
- Direction
- Catering
- Bike Course
- Parking
- Special Needs
- Transition
- Shuttle

Richtungswechsel Laufstrecke:

Zur Vorjahresstrecke wurde die Laufrichtung des Bogens zwischen km 1 und 4 gedreht.

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

42.13 km | 21.1 km

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 & 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.

PERSONAL BEST BELL

Die neue Tradition beim OstseeMan:

PERSONAL BEST BELL

So funktioniert:

- durchquere den Zielkanal
- schlage deine persönliche Bestzeit aus den Jahren davor
- läute die Personal Best BELL und feiere deinen persönlichen Erfolg lautstark mit allen anderen!



STRAFEN



Bike:

- Windschattenfahren von 5 Minuten (Mittel- und 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.

SIEGEREHRUNG

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

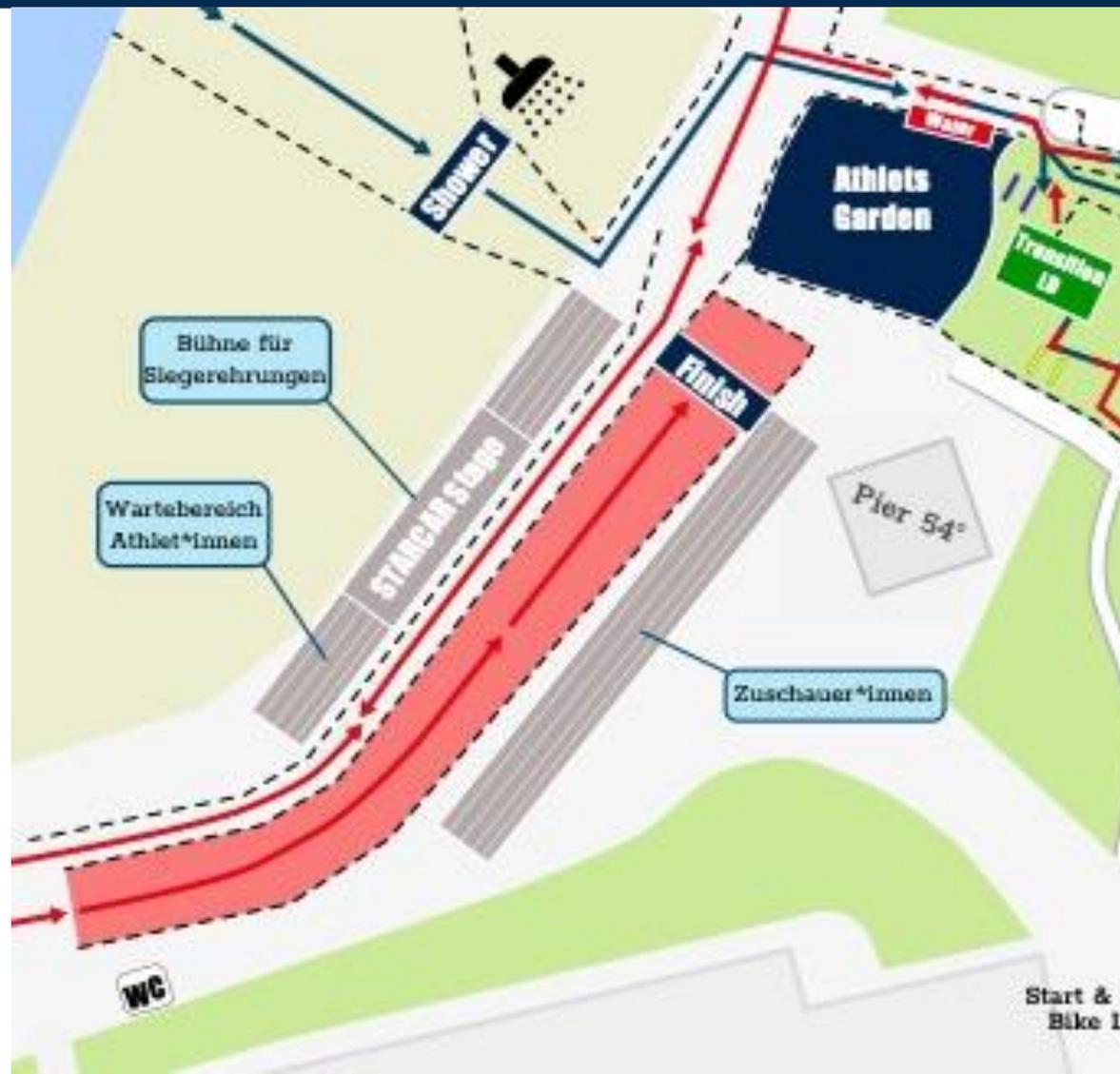
- **18.00 Uhr** - Alle Mitteldistanz Ehrungen OstseeMan und Deutsche Meisterschaften (Gesamt, AK und Staffel)
- **19.00 Uhr** — Alle LD (Gesamt, AK, Staffel und Sonderwertungen)

Bitte achtet auch auf die Durchsagen für Änderungen im Zielbereich.

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

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.



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.

NACH DEM RENNEN

Urkunden & Neuanmeldungen:

- Finisher Urkunden können online unter www.ostseeman.de ausgedruckt werden.
- Anmeldung für den OstseeMan Triathlon Glücksburg 2025
 - Online auf www.ostseeman.de ab Montag, den 05. August 2024 um 00:05 Uhr

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