



NORDERSTEDT
TRIATHLON

RACE BOOKLET

2025





Liebe Athletinnen und Athleten,

herzlich willkommen zum Norderstedt Triathlon 2025! Wir freuen uns sehr, euch bei einem der sportlichen Highlights Norddeutschlands begrüßen zu dürfen!

Mitten im Herzen Norderstedts verwandelt sich der Stadtpark Norderstedt auch in diesem Jahr wieder in eine Bühne für persönlichen Ehrgeiz, sportliche Höchstleistungen und echtes Triathlon-Feeling. Umgeben von Wasser, Grünflächen und begeisterten Zuschauern erwarten euch spannende Wettkämpfe, eine familiäre Atmosphäre und ein bestens organisiertes Event, bei dem der Athlet im Mittelpunkt steht.

Ob ambitionierte Erststarterin, erfahrener Altersklassenathlet oder leidenschaftliches Staffel-Team – der Norderstedt Triathlon bietet für alle Leistungsstufen die passende Herausforderung.

Mit kurzen Wegen, einem kompakten Veranstaltungsgelände und fairen Streckenbedingungen ist

er auch ideal für Einsteiger geeignet – aber ebenso ein perfektes Rennen für alle, die Bestzeiten jagen wollen. Freut euch auf ein sportliches Wochenende voller Teamgeist, fairer Wettkämpfe und echter Triathlon-Leidenschaft. Gemeinsam mit euch möchten wir ein Fest feiern, das verbindet – über Altersklassen, Distanzen und Grenzen hinweg.

Wir wünschen euch eine erfolgreiche Vorbereitung, einen starken Wettkampftag – und vor allem: ganz viel Freude am Triathlon in Norderstedt!

Euer
Norderstedt Triathlon Team

Zur besseren Lesbarkeit wird das generische Maskulinum verwendet. Die in dieser Info verwendeten Personenbezeichnungen beziehen sich – sofern nicht anders kenntlich gemacht – auf alle Geschlechter.

Vorwort

Manfred Fitz

1. Vorsitzender der SG Wasserratten
Norderstedt

Liebe Athleten, liebe Helfer, liebe Partner und Sponsoren,
herzlich willkommen zum Norderstedt Triathlon 2025!

Es ist jedes Jahr ein besonderes Gefühl, wenn der Startschuss fällt und hunderte motivierte Sportlerinnen und Sportler sich auf den Weg machen, um ihre persönlichen Grenzen zu verschieben, neue Bestzeiten zu jagen – oder einfach den einzigartigen Spirit unseres Triathlons zu erleben.

Ein solches Event lebt von der Gemeinschaft: Von den Athletinnen und Athleten, die monatelang trainieren, von den unermüdlichen Helferinnen und Helfern, die für einen reibungslosen Ablauf sorgen, und von unseren Partnern und Sponsoren, die mit ihrer Unterstützung dieses Sportfest überhaupt erst möglich machen. Euch allen gilt mein herzlichster Dank! Außerdem möchte ich der Sportförderung der Stadt Norderstedt danken, die uns mit ihrer Unterstützung hilft, den Triathlon in diesem Jahr auszurichten und damit einen wichtigen Beitrag zum Gelingen dieser Veranstaltung leistet.

2025 erwarten euch spannende Wettkämpfe, eine tolle Atmosphäre an der Strecke und ein begeistertes Publikum, das euch ins Ziel trägt. Ob ihr zum ersten Mal dabei seid oder schon zu den „Wiederholungstätern“ gehört – genießt jeden Moment, gebt alles und nehmt viele unvergessliche Eindrücke mit nach Hause.

Ich wünsche euch allen viel Erfolg, faire Wettkämpfe und vor allem jede Menge Spaß beim Norderstedt Triathlon 2025! Im Endeffekt gilt: Dabei sein ist alles!

Sportliche Grüße
Manfred Fitz



Anreise

Stadtpark Norderstedt



Du erreichst den Stadtpark mit dem Fahrrad durch den Haupteingang. Am Haupteingang sowie an der Waldbühne und an der Adventure Golf-Anlage befinden sich Fahrradparkplätze.

In Norderstedt Mitte können über das Fahrradleihsystem „nextbike“ direkt am Bahnhof auch Fahrräder ausgeliehen werden, die beim Stadtpark wieder abgestellt werden können. Die Fahrt zum Stadtpark dauert zwischen 10 und 15 Minuten. Somit ist der Park innerhalb der kostenlosen ersten halben Stunde zu erreichen.



Mit dem Auto erreichst du den Stadtpark von Hamburg kommend über die Poppenbütteler Straße. Wenn du über die A7 anreist, kannst du aus dem Norden kommend die Abfahrt Quickborn, aus dem Süden kommend die Abfahrt Schnelsen-Nord nutzen.

Die Zieladresse für dein Navi ist die „Am Kulturwerk 1, 22844 Norderstedt“.



Du hast folgende Parkmöglichkeiten:

Den offiziellen Parkplatz Stadtpark Norderstedt, den Schotterparkplatz am Stadtpark Norderstedt, den Parkplatz familia, den Parkplatz vom Futterhaus an der Stormarnstraße, sowie Parkmöglichkeiten am Schützenwall.



Mit der U-Bahn-Linie U1 des HVV aus Hamburg oder der AKN-Linie A2 aus Schleswig-Holstein fährst du bis Norderstedt Mitte. Dort nimmst du einen Bus der Linien 393 oder 293 und steigst nach kurzer Fahrt an der Haltestelle Stadtpark (direkt vor dem Haupteingang des Stadtpark Norderstedt) oder Theodor-Storm-Straße (4 Minuten Fußweg zum Stadtpark) aus.

Weitere Infos zu Anreisemöglichkeiten findest du hier:



Vor dem Wettkampf



Ein Wettkampf ist immer mit Vorfreude verbunden – aber auch mit ein wenig Nervosität. Umso angenehmer ist es, wenn der Wettkampftag möglichst stressfrei beginnt. Deshalb könnt ihr eure Startunterlagen bereits am Vortag abholen.

Startnummernausgabe:

Sa, 06.09.2025

15:30 - 18:00 Uhr

So, 07.09.2025

07:30 - 14:30 Uhr

Bitte bringt zur Abholung Folgendes mit:

- den **gültigen DTU-Startpass** (für Starter des Olympischen Triatlons, falls vorhanden)

Was ihr von uns bekommt:

1x Multibogen mit Startnummer & Stickerset für Fahrrad, Helm und weitere zur freien Verfügung / 1x Transponder inkl. Band / 1x Becher (falls bestellt)

Hinweise für den Renntag:

- Die Getränkeausgabe auf der Strecke, sowie im Ziel erfolgt in deinen eigenen Becher. Bring daher bitte **deinen eigenen Becher** mit zum Wettkampf. Für 2,50 EUR kannst du an der Startunterlagenausgabe, sowie in der Cafeteria einen Becher kaufen.
- Badekappen werden nicht gestellt. Bringe daher eine **eigene, helle Badekappe** mit. Kein Dunkelblau, kein Schwarz. An der Startunterlagenausgabe erhältst du bei Bedarf für 3,00 EUR eine helle Badekappe.
- Solltest du deinen Wettkampf vorzeitig abbrechen / aufgeben / beenden müssen, ist es zwingend notwendig, dich bei der Wettkampfleitung bzw. am Info Point abzumelden.
- **Der Transponder ist in jedem Fall abzugeben, auch bei Nicht-Start! (!)**. Bei Nicht-Abgabe wird ein Betrag in Höhe von 70,00 EUR fällig. Abgabe erfolgt am Info Point, im Ziel, an der Startunterlagenausgabe oder bei der Zeitnahme.

Race Briefing

Wichtige Infos zum Race Briefing

Das offizielle Race Briefing wird ausschließlich online zur Verfügung gestellt.

In diesem ausführlichen Booklet erhältst du alle relevanten Informationen zum Ablauf des

Wettkampfes - klar, kompakt und verständlich aufbereitet.

Bitte beachte: Das Lesen des Booklets ist für alle Teilnehmer verpflichtend, da darin sicherheitsrelevante und organisatorische Hinweise enthalten sind.



Wetter & Wassertemperatur

Wetter

Das Wetter wird am Wettkampftag beobachtet. Bei zu extremer Witterung behalten die Kampfrichter sich das Recht vor, jeden Teil des Rennens abzusagen, zu verändern oder zu kürzen, falls die Sicherheit der Athleten nicht gewährleistet werden kann.

Sollte die Luft- und Wassertemperatur am Morgen für die Kinder zu niedrig sein, wird ein Duathlon durchgeführt.

Neoprenanzug

Die Entscheidung, ob mit oder ohne Neoprenanzug geschwommen werden darf, obliegt den Kampfrichtern. Eine Stunde vor Start wird offiziell über die Moderation bekanntgegeben, ob Neoverbot gilt oder nicht.

Neoverleih über running green

Für die Teilnehmer des Norderstedt Triathlon bietet running green einen Neoverleih an. Bitte setze dich hierfür per Mail mit Matthias in Verbindung: info@running-green.de

Schwimmstrecke	Altersklasse	Wassertemperatur	Neoprenanzug
bis 1500m	bis AK 55- 59	14,0 - 15,9°C 16,0 - 21,9°C >= 22,0°C	Pflicht Möglich Verbot
alle Distanzen	ab AK 60 - 64	14,0 - 15,9°C 16,0 - 24,5°C ≥ 24,6°C	Pflicht Möglich Verbot

Eventgelände

Rund um den Norderstedt Triathlon erwartet dich ein abwechslungsreiches Rahmenprogramm – nicht nur für Athleten, sondern auch für Begleitpersonen und Fans.

Auf unserer Eventmeile kannst du zahlreiche Aussteller entdecken und in einem vielfältigen Produktsortiment stöbern. Von funktionaler Sportbekleidung über stylische Sonnenbrillen bis hin zu schnellen Socken zum Kauf – hier findest du alles, was du für deine optimale Vorbereitung brauchst. Falls du Probleme mit deinem Fahrrad hast, kannst du dich an den BikeDoc Steffen wenden, der dein Bike wieder fit macht.

Lass dich inspirieren, entdecke Neues und rüste dich optimal für dein nächstes sportliches Ziel!

Natürlich ist auch für das leibliche Wohl gesorgt: Die Cafeteria mit angeschlossenem Grillstand versorgt dich auf der Promenade mit kulinarischen Angeboten – perfekt, um neue Energie zu tanken oder einfach den Moment zu genießen. Zusätzlich bietet der Förderverein der SG Wasserratten Norderstedt gegen eine kleine Spende frisch gebackene Waffeln an.



- | | |
|---|---|
| 1 Startunterlagenausgabe | 7 Schwimmstart |
| 2 Promenade „Eventmeile“ | 8 Wettkampfbesprechung |
| 3 Zielbereich mit Medaillenübergabe, Zielverpflegung, Transponderrückgabe & T-Shirt Ausgabe | 9 Siegerehrung |
| 4 Rad Check-In / Check-Out | 10 Info Point |
| 5 Tisch für Selbstverpflegung „Laufen“ | 11 DLRG / Erste Hilfe |
| 6 Wechselzone | 12 Cafeteria, Grillstation, Waffelstand |
| | 13 Sammelplatz Staffeln für Zieleinlauf |
| | 14 Massagezelt |

Startunterlagenausgabe

Allgemein

Die Abholung der Startunterlagen erfolgt im **kleinen Saal des Kulturwerks**. Du gelangst über den hinteren Eingang (Innenhof) des Kulturwerks dorthin.

Zur Abholung der Startunterlagen bitte Folgendes mitbringen:

- DTU-Startpass (für Starter des Olympischen Triathlons, falls vorhanden)



Die Abholung der Startunterlagen für die Staffeln kann durch einen der Starter erfolgen. Es gibt sowohl für den Radfahrer, als auch für den Läufer eine eigene Startnummer.

ACHTUNG! Die Getränkeausgabe auf der Strecke, sowie im Ziel erfolgt nur in deinen eigenen Becher. Bring daher bitte **deinen eigenen Behälter** mit zum Wettkampf. Für 2,50 EUR kannst du an der Startunterlagenausgabe, sowie in der Cafeteria einen Becher kaufen.

Auch Badekappen werden nicht gestellt. Bringe daher eine **eigene, helle Badekappe** mit. Kein Dunkelblau, kein Schwarz. An der Startunterlagenausgabe erhältst du für 3,00 EUR eine helle Badekappe.

Nach- und Ummeldungen

- Nachmeldungen sind nur möglich, sofern freie Startplätze zur Verfügung stehen oder Startunterlagen nicht rechtzeitig abgeholt werden
- Motto „first come, first serve“ (gilt vor allem für die Schüler Wettbewerbe)
- Eine Ummeldung ist am Wettkampftag bis zu 90 Minuten vor Start möglich. Dazu müssen beide Parteien vor Ort sein oder der neue Starter mit einer Vollmacht und der Ausweiskopie des ursprünglichen Starters
- Die Gebühr für Ummeldung und Nachmeldung liegt bei 10,00 EUR.

Samstag, 06.09.2025	Wettbewerb
15:30 - 18:00 Uhr	Alle Wettbewerbe
Sonntag, 07.09.2025	Wettbewerb
ab 7:30 Uhr	Schüler C, Schüler B, Schüler A, Jugend B, My First Triathlon, Mini Triathlon
ab 9:00 Uhr	Jugend A, Junioren, Volkstriathlon, Bester Athet, Volkstriathlon Staffeln
ab 10:30 Uhr	Olympischer Triathlon 1 & 2, Liga SH, Landesmeisterschaft SH
ab 12:00 Uhr	Olympischer Triathlon 3, Olympischer Triathlon Staffeln, Aquabike
ab 13:00 Uhr	Liga HH

Check-In / Check-Out

Allgemein

- Nur Athleten haben Zutritt zur Wechselzone
- Staffelmittglieder müssen sich mit der Startnummer ausweisen
- Der Rad Check-In muss vom Starter persönlich erfolgen
- Erziehungsberechtigte haben keinen Zutritt zur Wechselzone
- Die Fahrradständer sind pro Startgruppe beschriftet
- Zugelassen werden alle Fahrräder, die den Bestimmungen der Deutschen Triathlon Union (DTU) entsprechen
- Beim Rad Check-In werden Fahrrad und Helm auf Sicherheit geprüft
Jeder ist für die Sicherheit seines Fahrrads und Helms selbst verantwortlich. (Bei technischen Problemen mit dem Fahrrad steht dir der BikeDoc Steffen auf der Promenade - gern gegen eine kleine Spende - für kleine Reparaturen zur Verfügung).
- Bei Kindern wird die maximale Ablaflänge des Fahrrads kontrolliert
- Der Wechselplatz darf nicht markiert werden
Rad- und Laufschuhe, Sonnenbrille, Wettkampfbekleidung, Startnummernband, Verpflegung, sowie Handtuch dürfen am Fahrrad abgelegt werden. Weitere Sachen, wie z.B. Rucksäcke, Taschen oder Kisten können nicht am Fahrrad deponiert werden. Bitte nimm Rücksicht auf andere Athleten und versperre den Zugang zum Wechselplatz nicht durch unnötiges Gepäck.
- Für das restliche Gepäck steht ein Aufbewahrungszelt in der Wechselzone zur Verfügung
- Wertsachen können am Info Point abgegeben werden.
- In der Wechselzone sind DIXI Toiletten vorhanden
- In der Wechselzone ist das Fahrrad zu schieben
- Die Fahrräder müssen mit dem Sattel und jeweils wechselseitig auf der Stange eingehängt werden. Wir behalten uns das Recht vor, die Fahrräder ggf. umzudrehen.

Zum Rad Check-In bitte Folgendes mitbringen:

- Startnummer
- Wechselutensilien & alles, was du für den Wettkampf benötigst
- Fahrradhelm mit Aufkleber der Startnummer
- Fahrrad mit Aufkleber der Startnummer

Check-In / Check-Out

Die Ausgabe erfolgt gegen Vorzeigen der Startnummer und der Kontrolle der Radnummer.
Ab 18:00 Uhr werden alle verbleibenden Fahrräder zentral gesammelt.

Wettbewerb	Check- In	Check- Out
Schüler C	ab 7:45 Uhr	bis 11:15 Uhr
Schüler B	ab 7:45 Uhr	bis 11:15 Uhr
My First Triathlon	ab 7:45 Uhr	bis 13:00 Uhr
Mini Triathlon	ab 7:45 Uhr	bis 13:00 Uhr
Schüler A	ab 7:45 Uhr	bis 13:00 Uhr
Jugend B	ab 7:45 Uhr	bis 13:00 Uhr
Jugend A	ab 9:00 Uhr	bis 13:45 Uhr
Junioren	ab 9:00 Uhr	bis 13:45 Uhr
Volkstriathlon 1	ab 9:00 Uhr	bis 13:45 Uhr
Bester Athlet	ab 9:00 Uhr	bis 13:45 Uhr
Volkstriathlon 2	ab 9:00 Uhr	bis 18:00 Uhr
Volkstriathlon 3	ab 9:00 Uhr	bis 18:00 Uhr
Volkstriathlon 4	ab 9:00 Uhr	bis 18:00 Uhr
Volkstriathlon 5	ab 9:00 Uhr	bis 18:00 Uhr
Volkstriathlon Staffeln	ab 9:00 Uhr	bis 18:00 Uhr
Olympischer Triathlon 1	ab 11:30 Uhr	bis 18:00 Uhr
Landesmeisterschaft SH Männer	ab 11:30 Uhr	bis 18:00 Uhr
Liga SH Männer	ab 11:30 Uhr	bis 18:00 Uhr
Olympischer Triathlon 2	ab 12:15 Uhr	bis 18:00 Uhr
Landesmeisterschaft SH Frauen	ab 12:15 Uhr	bis 18:00 Uhr
Liga SH Frauen	ab 12:15 Uhr	bis 18:00 Uhr
Liga SH Mixed	ab 12:15 Uhr	bis 18:00 Uhr
Olympischer Triathlon 3	ab 13:00 Uhr	bis 18:00 Uhr
Olympischer Triathlon Staffeln	ab 13:00 Uhr	bis 18:00 Uhr
Aquabike	ab 13:00 Uhr	bis 18:00 Uhr
Liga HH Männer	ab 13:45 Uhr	bis 18:00 Uhr
Liga HH Frauen	ab 13:45 Uhr	bis 18:00 Uhr
Liga HH Verband	ab 13:45 Uhr	bis 18:00 Uhr



Wettkampfbesprechung & Startzeiten

Die Wettkampfbesprechung findet durch ein Orga-Mitglied beim Zelt am Wasserstart statt. Bitte finde dich zeitig dort ein. Die Wettkampfbesprechung ist für alle verpflichtend.

Wettkampfbesprechung	Startzeit
8:35 Uhr	9:00 Uhr
9:00 Uhr	9:25 Uhr
9:35 Uhr	10:00 Uhr
9:50 Uhr	10:15 Uhr
10:15 Uhr	10:40 Uhr
10:40 Uhr	11:05 Uhr
10:40 Uhr	11:30 Uhr
11:30 Uhr	11:55 Uhr
11:30 Uhr	12:20 Uhr
12:00 Uhr	12:25 Uhr
12:35 Uhr	13:00 Uhr
13:20 Uhr	13:45 Uhr
14:05 Uhr	14:30 Uhr
14:50 Uhr	15:15 Uhr

Wettbewerb
Schüler C
Schüler B
My First Triathlon, Mini Triathlon
Schüler A, Jugend B
Jugend A, Junioren, Bester Athlet, Volkstriathlon 1
Volkstriathlon 2
Volkstriathlon 3
Volkstriathlon 4
Volkstriathlon 5
Volkstriathlon Staffeln
Olympischer Triathlon 1: Männer, Liga SH Männer, Landesmeisterschaft SH Männer
Olympischer Triathlon 2: Frauen, Liga SH Mixed, Liga SH Frauen, Landesmeisterschaft SH Frauen
Olympischer Triathlon 3: Männer, Olympischer Triathlon Staffeln, Aquabike
Liga HH

Regeln

Es gilt die Sportordnung der Deutschen Triathlon Union. Es liegt in der Verantwortung jedes Athleten, die Regeln vollständig zu kennen, zu verstehen und Strafen zu vermeiden.

Die genauen Definitionen und Änderungen findet ihr unter folgendem Link:

[Download DTU Sportordnung](#)



Zeitstrafen

GELBE KARTE

Volkstriathlon:
10 Sekunden

Olympischer
Triathlon:
15 Sekunden

BLAUE KARTE

Volkstriathlon:
60 Sekunden

Olympischer
Triathlon:
120 Sekunden

ROTE KARTE

Disqualifikation
= du darfst den Wett-
kampf beenden,
kommst aber nicht in
die Wertung

Die verhängten Zeitstrafen werden nach Zieleinlauf auf die Endzeit addiert.

Regelverstöße

- Startnummer wird unter dem Neoprenanzug getragen
- Neoprenanzug ist unterhalb der Hüfte, bevor der Wechselplatz erreicht wurde
- Helm offen, nachdem das Rad aufgenommen wurde
- Radfahren in der Wechselzone
- Coaching
- Blockieren von anderen Athleten
- Helm offen, vor dem Abstellen des Fahrrads
- Absteigen nach der Radabstiegsmarkierung
- Startnummer nicht korrekt getragen

- Windschattenfahren
Die Windschattenzone ist 12m lang. Gemessen von der Vorderkante des Vorderrades des Vordermannes bis zur Vorderkante des Vorderrades des nachfolgenden Athleten. Der Überholvorgang muss nach 25 Sekunden abgeschlossen sein. Der überholte Athlet muss die Windschattenzone in 25 Sekunden verlassen, danach greift das Windschattenverbot.
- Überholvorgang dauert länger als 25 Sekunden
- Überholter Athlet bleibt länger als 25 Sekunden in der Windschattenzone

- Ablenkung vom Wettkampfgeschehen durch Nutzung technischer Geräte (z.B. Kommunikations- und Unterhaltungsmedien)
- Radfahren ohne Helm
- Öffentliches Urinieren/ Verrichten der Notdurft
- Absichtliche Müllentsorgung außerhalb der Verpflegungsstation / in der Wechselzone
- Hilfe von Außen (z.B. durch Annahme von Verpflegung)
- Mehr als zwei Zeitstrafen erhalten
- Rechts überholen
- Abkürzen
- Unsportliches Verhalten

Schwimmen

- Der Schwimm- und Ausstieg befindet sich im Strandbad
- Die Schwimmstrecke ist mit Bojen markiert
- Bring deine eigene, helle Badekappe zum Wettkampf mit (kein Dunkelblau/Schwarz)
- Zur Sicherung der Schwimmstrecke sind Boote, Kajaks und Rettungsboards der DLRG auf dem Wasser
- Alle Athleten müssen die Zeitnahmematte beim Start passieren, um die Zeitmessung zu aktivieren
- Helfer der DLRG sind am und auf dem Wasser stets einsatzbereit
- Wer Hilfe der Kajaks oder Boards in Anspruch nimmt, bricht damit automatisch den eigenen Wettkampf ab
- Brillen können beim Schwimmstart auf einem Tisch deponiert werden
- Nach Beendigung des Schwimmens läufst du über den Teppich zur Wechselzone

Transponder

- Bitte überprüfe das Klettband auf Unversehrtheit und tausche es ggf. aus
- Ziehe den Transponder bis zum Anschlag auf das Klettband auf
- Die Nummer auf dem Transponder muss lesbar sein
- Der Transponder wird am linken Fußgelenk getragen
- Nach Zieleinlauf oder ggf. nach Abbruch oder vorzeitigem Ausstieg muss der Transponder abgegeben werden (bei Nichtrückgabe wird ein Betrag von 70,00 EUR fällig)



Solltest du deinen Wettkampf vorzeitig abbrechen / aufgeben / beenden müssen, ist es zwingend notwendig, dich bei der Wettkampfleitung bzw. am Info Point abzumelden und den Transponder abzugeben.

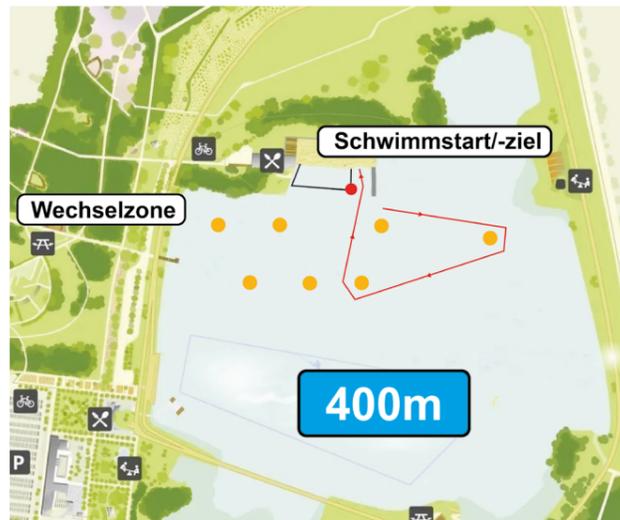
Startform	Wettbewerb
Massenstart (Land)	Schüler C, My First Triathlon, Mini Triathlon
	Schüler B (in zwei Gruppen: Mädchen/Jungen)
	My First Triathlon
	Mini Triathlon
Massenstart (Wasser)	Schüler A
	Jugend B
	Liga HH (je Liga)
Rollender Start (Land)	Jugend A
	Junioren
	Bester Athlet
	Volkstriathlon
	Volkstriathlon Staffeln
	Olympischer Triathlon
	Liga SH
	Landesmeisterschaft SH
	Olympischer Triathlon Staffeln, Aquabike
Aquabike	

Massenstart (Land): Du startest am Strand. Ein akustisches Signal zeigt den Start an. Helfer sind zur Unterstützung vor Ort. Du läufst ins Wasser und wechselst in die Schwimmlage.

Massenstart (Wasser): Du startest von der Verlängerung des Stegs aus. Ein akustisches Signal zeigt den Start an.

Rollender Start: Du startest im Abstand von fünf Sekunden vom Strand aus. Ein akustisches Signal zeigt den Start an. Es starten vier Athleten gleichzeitig. Du läufst ins Wasser und wechselst in Schwimmlage. Bitte ordne dich entsprechend deiner realistisch eingeschätzten Schwimmzeit ein.





Radfahren

- Vollgesperrter Rundkurs mit Wendepunkten auf der Schleswig-Holstein-Straße (Ausnahme Schüler C & Schüler B)
- Es gilt Windschattenverbot: Es sind 12m nach vorn und 3m zur Seite Abstand zu anderen Radfahrern zu halten. Die Überholvorgänge müssen innerhalb von 25 Sekunden abgeschlossen werden
- Auf der Radstrecke ist ein Oberteil zu tragen
- Die Startnummer muss hinten getragen werden
- Es besteht Helmpflicht
- Es gilt die StVO
- Es gilt das Rechtsfahrgebot
- Das Überqueren der Mittellinie ist nicht erlaubt
- Die Nutzung technischer Geräte (Kommunikations- und Unterhaltungsmedien) ist verboten
- In der Wechselzone muss das Fahrrad geschoben werden
- Das Aufsteigen aufs Rad hat frühestens nach und das Absteigen vom Rad spätestens vor der Markierungslinie zu erfolgen
- Nach Beendigung des Radfahrens muss das Rad wieder an den eigenen Wechselplatz zurückgestellt werden

ACHTUNG!

Geänderte Radstrecke! Aufgrund von Bauarbeiten muss der Verlauf des Radkurses in diesem Jahr angepasst werden. Die Gesamtdistanz bleibt unverändert, jedoch erhöht sich die Zahl der zu fahrenden Runden:

- Volkstriathlon: 3 Runden
- Olympischer Triathlon: 6 Runden
- Aquabike: 6 Runden



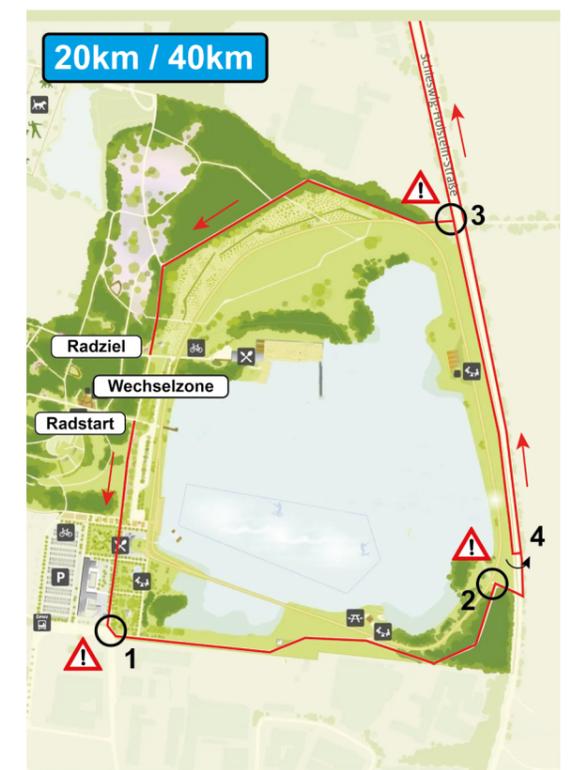
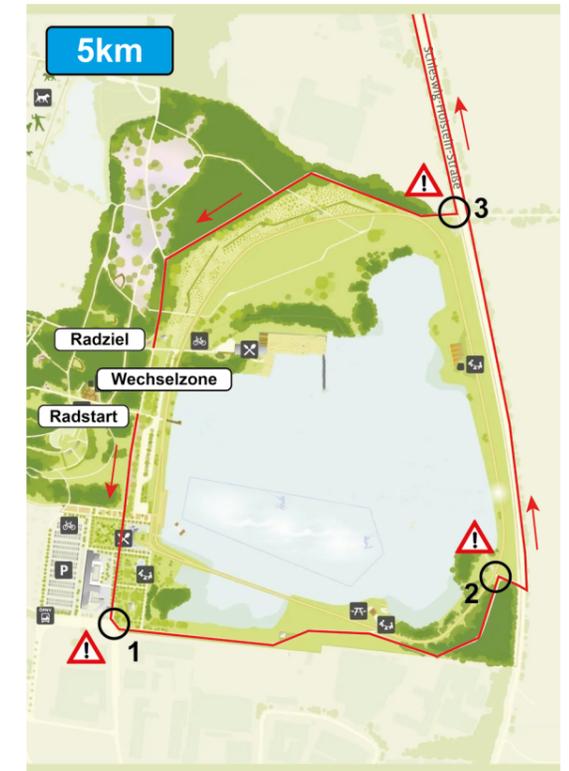
Solltest du deinen Wettkampf vorzeitig abbrechen / aufgeben / beenden müssen, ist es zwingend notwendig, dich bei der Wettkampfleitung bzw. am Info Point abzumelden und den Transponder abzugeben.



Gefahrenstellen

- 1 Fahrbahnversatz
- 2 enge 90° Kurve vor Geländeausfahrt

- 3 Streckenteilung Ziel / Runde
- 4 Wendepunkt





Laufen

- Die Laufrunde beginnt am Ausgang der Wechselzone
- Es wird auf einem Rundkurs um den Stadtparksee gelaufen (Ausnahme Schüler C & Schüler B)
- Die Teilnehmer der Wettkämpfe Schüler C & Schüler B müssen auf der linken Seite laufen
- Die Startnummer muss vorne getragen werden
- Es ist verboten mit Kopfhörern zu laufen
- Eigenverpflegung kannst du auf einem Tisch an der Laufstrecke deponieren
- Es befindet sich eine Verpflegungsstelle an der Laufstrecke, an der Wasser und Iso in deinen Becher gefüllt werden
- Bei heißen Temperaturen steht eine Sprühdusche auf der Laufrunde zur Verfügung
- Für Staffeln: ca. 100m vor dem Zielbogen befindet sich die Sammelstelle für den gemeinsamen Zieleinlauf
- Auf der Laufstrecke muss ein Oberteil getragen werden



Solltest du deinen Wettkampf vorzeitig abbrechen / aufgeben / beenden müssen, ist es zwingend notwendig, dich bei der Wettkampfleitung bzw. am Info Point abzumelden und den Transponder abzugeben.



Gefahrenstellen

- 1 Einfädeln auf die Laufstrecke
- 2 Abbiegen auf den Zielkanal
- 3 Engstelle auf der Brücke



Aquabike

Zusätzliche Informationen für Athleten des Aquabike Wettbewerbs

- Nach Beendigung des Radfahrens muss das Rad wieder an den eigenen Wechselplatz zurückgestellt werden
- Deine Endzeit wird nach dem Radabstieg genommen
- Das Verlassen der Wettkampfstrecke erfolgt **GEHEND** entlang der Laufstrecke - ohne andere Athleten im Wettkampf zu behindern - bis ins Ziel
- Im Zielbereich findest du die Zielverpflegung, Medaille, Finisher T-Shirt und Transponder-rückgabe

Solltest du deinen Wettkampf vorzeitig abbrechen / aufgeben / beenden müssen, ist es zwingend notwendig, dich bei der Wettkampfleitung bzw. am Info Point abzumelden und den Transponder abzugeben.

Staffeln

Zusätzliche Informationen für Athleten der Staffel Wettbewerbe

- Zur Startunterlagenausgabe muss nur einer der drei Athleten vor Ort sein
- Der Radfahrer der Staffel checkt sein Fahrrad bitte selbst ein
- Die Wechselzone kannst du als Staffelatlet mit der Startnummer oder dem Transponder betreten
- Die Transponderübergabe erfolgt bei beiden Wechseln am Wechselplatz
- Der Transponder wird am linken Fußgelenk getragen
- Bevor der Radfahrer sich das Fahrrad nimmt, muss der Transponder am Fußgelenk befestigt worden sein



Solltest du deinen Wettkampf vorzeitig abbrechen / aufgeben / beenden müssen, ist es zwingend notwendig, dich bei der Wettkampfleitung bzw. am Info Point abzumelden und den Transponder abzugeben.

Ziel & Sonstiges

Zielbereich

- Zielschluss ist um 17:45 Uhr
- Der Zieleinlauf befindet sich auf der Promenade
- Im Ziel erhältst du eine Medaille
- Im Ziel befindet sich die Zielverpflegung: Obst, Kuchen, Getränke (mit eigenem Becher)
- Bevor du den Zielbereich verlässt, gibst du den Transponder ab und erhältst ein Finisher T-Shirt
- Umkleiden und Duschkmöglichkeiten stehen im Strandbad zur Verfügung
- Massagen werden gegen Spende auf der Promenade angeboten
- Öffentliche Toiletten befinden sich am Haus am See, an der Waldbühne, auf der Promenade, in der Wechselzone, auf der Radstrecke (kleine Holzhütte am nördlichen Eingang zum Stadtpark) bzw. auf der Laufrunde
- Bei Nichtantritt des Wettkampfes, kannst du nach Veranstaltungsende am Info Point nach einem Finisher T-Shirt fragen (Ausgabe, sofern vorhanden)
- Bei Nichtantritt bitte unbedingt den Transponder wieder abgeben, sonst wird ein Betrag in Höhe von 70,00 EUR fällig

Zuschauer

- Bitte respektiere die Absperrungen auf dem Veranstaltungsgelände
- Bitte folge den Anweisungen der Helfer
- Die Übergänge sind durch Helfer besetzt
- Die Wettkampfstrecke ist unbedingt freizuhalten
- Alle Maßnahmen dienen deiner Sicherheit (als Athlet) und der der Zuschauer

Hunde

- Im Strandbad haben Hunde keinen Zutritt
- Auf dem Veranstaltungsgelände sind lt. Parkordnung Hunde anzuleinen

Lost & Found

- Du hast etwas verloren oder vergessen? Dann melde dich am Info Point oder schreib an: info@norderstedt-triathlon.de



Siegerehrung

Die Ergebnisse können in Echtzeit online unter diesem [Link](#) oder über den QR Code (ausgehängt am WK-Tag) eingesehen werden. Urkunden können online heruntergeladen werden.



1. - 3. Platz (m/w)

Schüler C
Schüler B
Schüler A
Jugend B
Jugend A
Junioren
My First Triathlon
Mini Triathlon
Volkstriathlon
Olympischer Triathlon
Aquabike
Staffeln (VT / OD)

(ohne Liga)



Sonderwertung

Im Rahmen des Norderstedt Triathlons schreibt die SG Wasserratten Norderstedt e.V. den Detlef-Maerker-Pokal aus. Alle Athleten nehmen automatisch daran teil. Hierzu werden die erreichten Schwimmzeiten für die Wertung herangezogen. Die schnellste Schwimmzeit jeder Wettkampfklasse wird getrennt, nach Geschlecht mit einem Pokal prämiert.



1. Platz Altersklasse (m/w)

Volkstriathlon
Olympischer Triathlon



Liga & LM

Die Ehrung erfolgt über die jeweiligen Verbände.

Siegerehrung

ca. 12:00 Uhr
ca. 12:30 Uhr
ca. 13:00 Uhr
ca. 14:00 Uhr
ca. 15:00 Uhr
ca. 15:30 Uhr
ca. 17:00 Uhr
ca. 17:30 Uhr
ca. 18:00 Uhr

Wettbewerb

Schüler C, Schüler B, Schüler A, Jugend B
My First Triathlon, Mini Triathlon
Jugend A, Junioren
Bester Athlet
Volkstriathlon
Volkstriathlon Staffeln
Olympischer Triathlon, Olympischer Triathlon Staffeln, Aquabike
Liga Schleswig-Holstein
Liga Hamburg



Partner & Sponsoren



Nüsse & Trockenfrüchte
seit 1928.





www.norderstedt-triathlon.de