



**Hinweise für Sportler und
Zuschauer am Veranstaltungstag,
Sonntag, 26.04.2026**

1. Allgemeines

Nachfolgend werden wichtige Informationen für das Jedermann- und das TriKids-Rennen aufgeführt. Bitte lest die Athleteninformation aufmerksam durch, sodass die meisten Fragen sicher schon im Vorfeld geklärt sind.

Wir freuen uns auf einen schönen Triathlontag mit euch!

2. Veranstaltungsgelände

Start und Ziel des Backnanger Citytriathlons befinden sich im Mineralfreibad.

Vor dem Freibad befindet sich die Wechselzone, in welche nur Teilnehmerinnen und Teilnehmer Zutritt haben.

Das gilt auch für die Wechselzone der Kinder.

Der Zugang zum Gelände des Mineralfreibades ist für Zuschauer und Athleten frei. Badebetrieb für die Öffentlichkeit ist nicht gestattet. Das Freibad steht nur dem Triathlonsport zur Verfügung.

3. Anfahrt/Parken

Die Zufahrt und der Zutritt zum Veranstaltungsgelände kann nur über die **zentrale Zufahrt** Backnang, **Gartenstraße** oder zu Fuß über **Obere Walke/Gartenstraße** erfolgen. Fußgänger haben die Möglichkeit, über die Plattenwaldallee Richtung Veranstaltungsgelände zu gelangen.

Am Wettkampftag werden ab 7:00 Uhr sämtliche Straßen und Wege der Veranstaltung für den gesamten Straßenverkehr gesperrt, so dass eine Anfahrt nur über die Gartenstraße erfolgen kann. Alle anderen Zufahrten sind gesperrt.

Die Zufahrt mit dem Pkw zum Parkplatz Freibadwiese ist bis **8:15 Uhr** für Teilnehmer und Zuschauer frei. Sollten die Parkräume bereits früher erschöpft sein, erfolgt eine frühere Sperrung.

Hinweis:

Eine Abfahrt von der Freibadwiese ist erst nach 13 Uhr möglich!!!

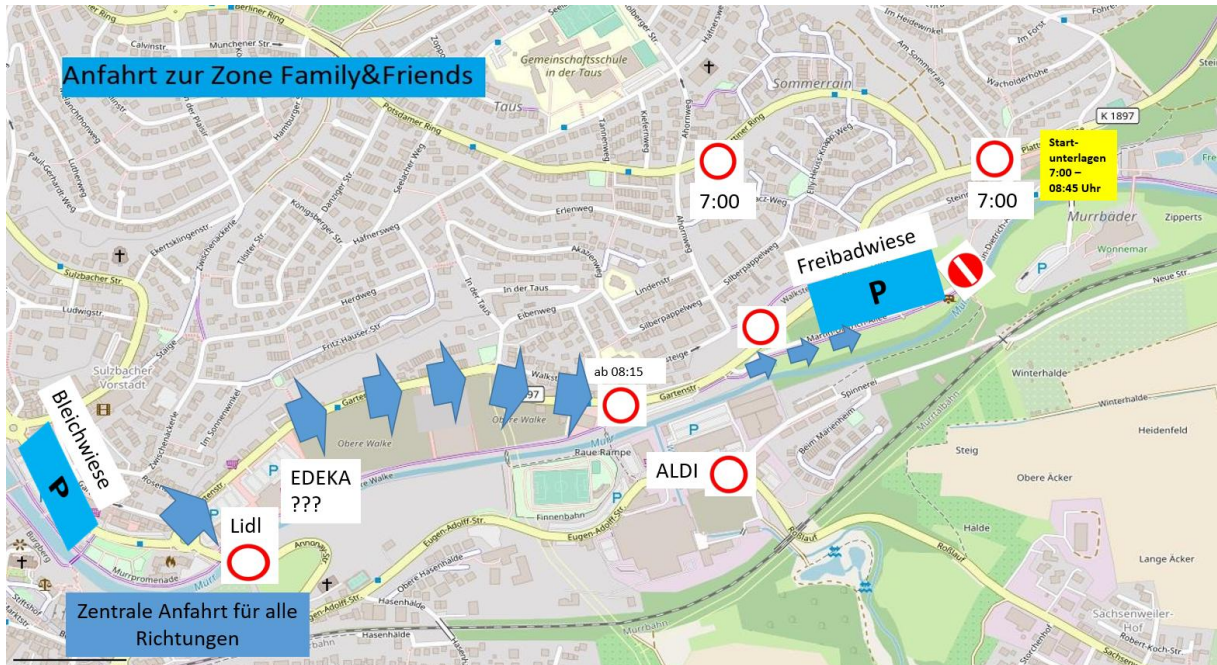
Aufgrund von Baumaßnahmen sind 2026 teilweise Parkplätze nicht benutzbar.

Parkplätze der Fa. ALDI und Lidl unterliegen der Parkraumüberwachung. Ein Parken dort ist unzulässig.

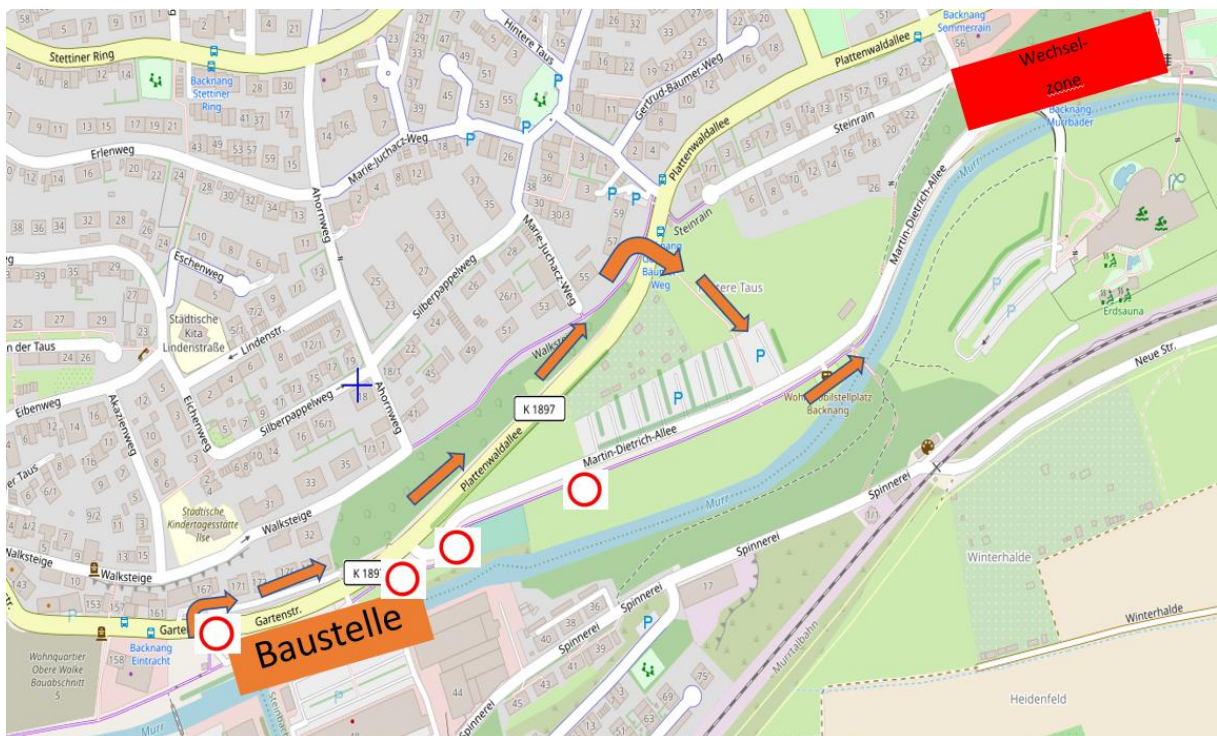
Parkplatz EDEKA ist ungeklärt. Von einem Parken wird abgeraten.

Frei Parkplätze:

- Freibadwiese
- Bleichwiese



Ab 8:15 Uhr ist die Freibadzufahrt komplett für den Verkehr gesperrt. Ein Zugang kann nur noch zu Fuß oder mit dem Fahrrad erfolgen. Hierfür steht folgende Umleitung zur Verfügung:



4. Ausgabe Startunterlagen

4.1 Ausgabe Startunterlagen am Samstag, 25.04.2026

Am Samstag, den 25.04.2026, in der Zeit von 13:00 bis 15:00 Uhr können **Teilnehmer** ihre Startunterlagen am Eingang vom Freibad abholen. **Bitte nehmt diese Möglichkeit wahr, des es entspannt den Sonntagmorgen!!!**

4.2 Ausgabe Startunterlagen am Wettkampftag

Die Ausgabe erfolgt am 26.04.2026 von 07:00 bis 08:20 Uhr für den Jedermann-Triathlon und von 08:30 bis 11:30 Uhr für den Schnuppertriathlon im Eingangsbereich vorm Freibad.

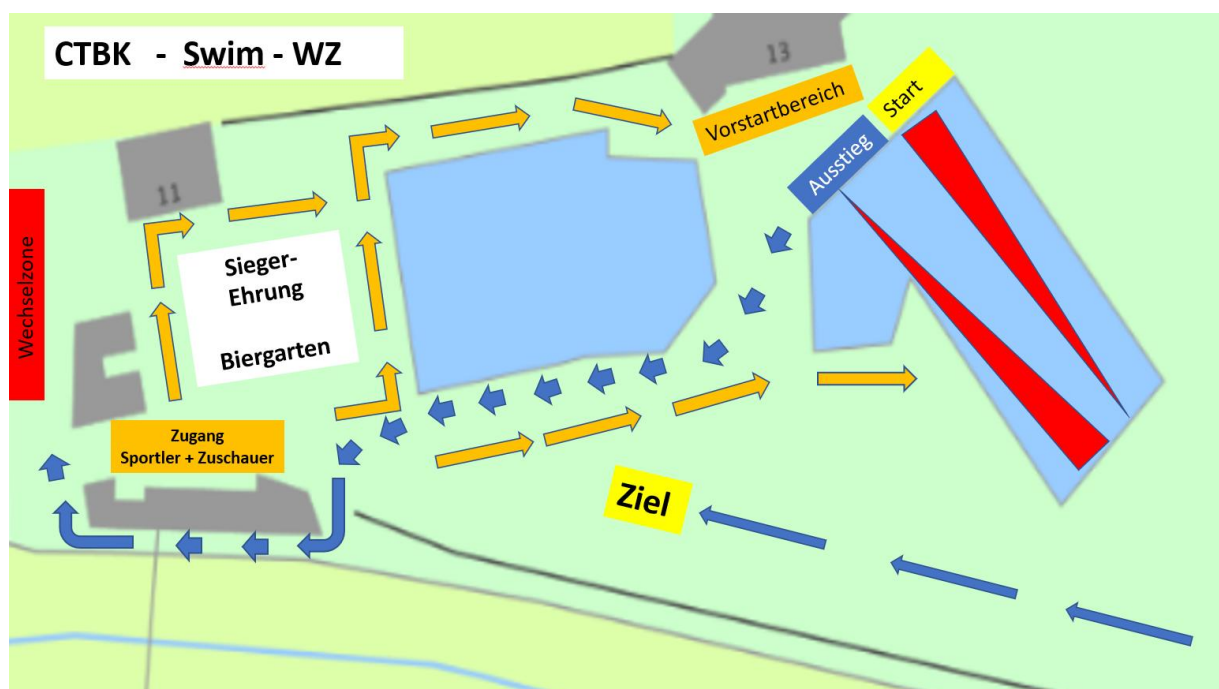
Mit der Ausgabe der Startunterlagen bekommen alle Teilnehmer ein Kontrollband mit ihrer Startnummer. Legt dieses Kontrollband bitte an einem Handgelenk an. Es dient als Zugangsberechtigung zur Wechselzone und der Einreihung der Athleten beim Schwimmstart.

Hinweis:

Notiert bitte zusätzlich eure **persönliche Startzeit** sichtbar am Unterarm oder Handrücken, damit ihr wisst wann euer Start ist.

5. Durchführung des Triathlons

Die Laufwege der Zuschauer im Freibad kreuzen die Laufstrecke der Athletinnen und Athleten vom Schwimmbecken zur Wechselzone. Auf die Starterinnen und Starter ist besonders zu achten. Der Triathlon findet ohne Pause und Unterbrechung statt.



Die Teilnehmer finden sich frühestens 15 Minuten vor ihrem Start im Schwimmvorstartbereich beim Schwimmerbecken ein.

Hier erfolgt eine Einreihung der Athleten anhand der Startnummer und der Startzeit. Jeder Athlet hat sich eigenverantwortlich, rechtzeitig am Schwimmstart einzufinden. Wer seinen Schwimmstart verpasst, kann nicht mehr teilnehmen.

Am Schwimmstart befindet sich eine große Uhr mit der aktuellen Uhrzeit (Stunde/Minute/Sekunde)

Der Zeitmesstransponder mit Klettband ist vor dem Start am Fußgelenk anzubringen. Sollte der Transponder verloren gehen, meldet sich der Athlet am Ende der jeweiligen Disziplin oder spätestens sofort nach dem Zieleinlauf bei einem Kampfrichter oder verantwortlichem Helfer. Ohne Transponder kann keine Zeitmessung erfolgen. Der Teilnehmer kann nicht in die Ergebnisliste aufgenommen werden.

Beim Radfahren und Laufen gilt ein komplettes Elektronikverbot (Handy, Walkman, MP3-Player etc).

Handy dürfen nur als Aufzeichnungsgerät anlag eines Radtachos verwendet werden.

Vor dem Wettkampfbeginn gibt es um 08:20 Uhr eine kurze Wettkampfeinweisung. Eine Wettkampfbesprechung findet nicht statt. Alle wesentlichen Regelungen befinden sich in dieser Athleteninformation.

Es gelten die Regelungen der DTU-Sportordnung.

5.1 Schwimmen (2 x 300 m mit Landgang)

Der Start der Teilnehmer erfolgt als Einzelstart, im Abstand von 15 Sekunden. Es erfolgt ein Wettkampfschwimmen mit Start im Wasser vom Beckenrand auf abgeleiteten Einzelbahnen im 50-m-Becken. Ein Kopfsprung ins Wasser ist beim Start nicht erlaubt. Der Start erfolgt durch „Pfiff“. Es werden 12 Bahnen à 50 Meter geschwommen. Auf jeder Bahn wird nur in eine Richtung geschwommen. Nach 6 Bahnen erfolgt ein Ausstieg nach rechts mit einem kurzen Landgang. Der Ausstieg kann über den Beckenrand oder die dortige Treppe erfolgen. Mit einem Sprung ins Becken folgen die abschließenden sechs Bahnen. Am Ende der Schwimmstrecke erfolgt ein Ausstieg nach links. Danach folgt der kurze Lauf vor das Freibad zur Wechselzone. Über das Tragen von Kälteschutzanzügen entscheidet das Wettkampfgericht bis spätestens 1 Stunde vor dem Wettkampfbeginn. Die Wassertemperatur wird ca. 23 Grad.

Beim Kindertriathlon erfolgt ein Massenstart getrennt nach Distanzen und Altersklassen. Wechselzone (1. und 2. Wechsel).

Die Wechselzone ist eine ca. 130 m lange Gasse. Die Radständer stehen am rechten und linken Rand dieser Gasse. Der Wechselplatz der Teilnehmer befindet sich direkt beim Rad. Am Wechselplatz befinden sich alle Ausrüstungsgegenstände für die jeweiligen Wechsel. Der Helm muss mit

geöffnetem Helmschloss am Wechselplatz oder am Rad sein. Die Startnummer befindet sich ebenfalls am Wechselplatz.

Es gibt nur eine Wechselzone. Von der Wechselzone wird aufs Schwimmen aufs Rad und vom Rad zum Laufen gewechselt. Aufgrund des fortlaufenden Wettbewerbs kann es in der Wechselzone zu Begegnungsverkehr kommen. Achtet aufeinander und nehmt Rücksicht.

Am Wechselplatz muss der Radhelm aufgesetzt, das Helmschloss geschlossen und die Startnummer angelegt werden. Ab dem Rad fahren muss eine Oberkörperbekleidung getragen werden. Nach dem Radfahren darf erst am Wechselplatz das Helmschloss wieder geöffnet und der Helm abgenommen werden.

Regelverstöße können durch die Kampfrichter direkt in der Wechselzone geahndet werden!!!

Auf die Auf- und Abstiegsmarkierungen vor der Wechselzone wird hingewiesen. Der Aufstieg aufs Rad erfolgt **NACH** der Markierung am Boden, der Abstieg vom Rad erfolgt **VOR** der Markierung. D.h., in der Wechselzone wird das Rad **IMMER** geschoben.

Die Wechselzone schließt um 08:30 Uhr. Danach ist kein Check-IN mehr möglich.

Die Wechselzone der Staffeln befindet direkt vor dem Freibadgebäude. Der jeweilige Wechsel findet in der Staffelwechselzone statt. Die Staffelteilnehmer schieben ihr Rad durch die Zone Jedermann. Für die TriKids wird eine getrennte Wechselzone mit eigenen Auf- und Abstiegsmarkierungen eingerichtet.

Die Wechselzone der TriKids schließt um 11:30 Uhr.



5.2 Rad

Vor dem Radfahren wird die Startnummer angelegt. Die Startnummer ist beim Radfahren hinten zu tragen. Der Rad-Nummernaufkleber ist auf der linken Radseite anzubringen. Der Radaufstieg erfolgt nach der Bodenmarkierung nach der Wechselzone.

Auf der gesamten Radstrecke (Länge ca. 20 km) herrscht Rechtsverkehr. Für jede Fahrtrichtung steht eine komplette Fahrspur zur Verfügung. Es besteht ein Rechtsfahrgebot. Die Mittellinie darf nicht überfahren werden. **Ein Überfahren der Mittelmarkierung führt zur Disqualifikation.** Zwischen den Radfahrern ist eine Windschattenbox von 12 m einzuhalten. Im Rahmen des Wettkampfes ist ein zügiges Überholen von anderen Teilnehmern erlaubt.

Es erfolgt eine flache Anfahrt. Am Ende der Freibadzufahrt (ACHTUNG: 180° Kurve – LANGSAM!) geht es auf den welligen Rundkurs, der **2-mal** zu durchfahren ist. Die Athleten sind eigenverantwortlich für ihre gefahrenen Runden.

Am Ende der 2. Runde geht es über die Freibadzufahrt wieder zurück zur Wechselzone.

Die Ein- und Ausfahrt der Wechselzone befinden sich an derselben Stelle. Auf die Abstiegsmarkierung ist zu achten.

Fahrzeugen mit Sonder- und Wegerechten ist jederzeit Vorrang zu gewähren. Notfalls muss angehalten werden.

Achtet bitte auf die Gefahrenstellen auf der Radstrecke!

Insbesondere wird auf die Einfahrt in die Rundstrecke, die beiden 180-Grad-Wenden in Zell und in der Gartenstraße sowie die 90-Grad-Kurve vor der Eisenbahnunterführung hingewiesen.



5.3.1 Radausstattung

Seit Mitte April 2025 hat die neue Sportordnung der DTU ihre Gültigkeit. Hier wurden insbesondere die Regeln zu Trinksystemen und Werkzeugboxen präziser geregelt.

[Überarbeitete Sportordnung für 2025 veröffentlicht | Deutsche Triathlon Union](#)

5.3 Lauf

Vor dem Lauf (Länge 5 km) ist die Startnummer auf der Körpervorderseite anzubringen. Die Laufstrecke ist ein Rundkurs mit Zieleinlauf im Mineralfreibad Backnang. Die Strecke verläuft 1 km flach auf Asphalt. Dann geht es in den Wald. Ab hier auf einem guten, breiten und welligen Schotterwegen. Nach einem 200 m langen Anstieg seid ihr auf dem Höhenweg mit 2 Wendepunkten. Dann geht es wieder flach zurück bis ins Ziel.

Auf der gesamten Laufstrecke herrscht Rechts- und Begegnungsverkehr. Es ist mit Zuschauern auf der Laufstrecke zu rechnen. Eine Eigenverpflegung darf mitgeführt werden.

Bei den Kinderwettbewerben kommt es auf den kurzen Wendepunktstrecken zu „Läuferbegegnungen“. Es gilt Rechtsverkehr. Die beiden Laufrichtungen sind teilweise abgekegelt.

5.4 Zielbereich

Auf der gesamten Wettkampfstrecke wird keine Verpflegung bereitgestellt oder gereicht. Nach dem Zieleinlauf gibt es eine kleine Zielverpflegung. Alle Finisher des Jedermann-Wettbewerbes erhalten ein Finishergeschenk.

Jeder Finisher beim TriKids Triathlon bekommt eine Medaille.

5.5 Staffeltiathlon

Jeder Staffelteilnehmer erhält ein Registrierungsband mit seiner Nummer. Dieses Band berechtigt zum freien Zugang der Athletenbereiche (Staffelwechsel und Radwechselzone).

Der Staffeltiathlon hat denselben Ablauf. Der Wechsel der Teilnehmer findet vor dem Freibad in der Staffelwechselzone statt. Radfahrer und Läufer können mit angelegter Startnummer am Staffelplatz warten.

Als Staffelstab gilt der „Zeitmesstransponder“ der am Fußgelenk getragen werden muss. Beim jeweiligen Wechsel wird dieser Transponder an den anderen Teilnehmer übergeben.

Den Staffelteilnehmern ist ein gemeinsamer Einlauf ins Ziel gestattet. Hierzu warten die Staffelteilnehmer ca. 150 m vor dem Ziel am Kinderbeckenübergang den Läufer ab und können dann gemeinsam ins Ziel einlaufen.

5.7 Siegerehrung und Ergebnisdienst

Die Siegerehrung für Gesamt- und Altersklassenplatzierte findet ab ca. 13:00 Uhr im Biergarten des Freibades statt. Die TriKids werden im Anschluss an die Staffel und Jedermann geehrt.

Im Zielbereich wird nicht wie gewohnt ein Ergebnisdienst zur Verfügung gestellt. Über die Anmeldeplattform wird für Teilnehmer und Zuschauer ein „**Live-Timing**“ eingerichtet. Alle Teilnehmer können sich über den Anmeldedienst ihre persönliche Urkunde im Nachgang ausdrucken.

5.8 Check-Out

Der Check-Out der Räder ist nur mit **Startnummer und Transponderband** ab 11:30 Uhr für die Erwachsenen und ab 13 Uhr für die TriKids möglich!

6. Athletenzeitplan

07:00 Uhr	Ausgabe Startunterlagen Eingangsbereich Freibad
07:00 Uhr	Beginn Check-IN
08:15 Uhr	Morgenandacht
08:20 Uhr	Wettkampfeinweisung im Freibad
08:30 Uhr	Ende Check-IN
08:30 Uhr	Start Jedermann (Es beginnen die Staffeln)
11:30 Uhr	Wettkampfeinweisung TriKids
11:30 Uhr	Ende Check-IN TriKids und Beginn Check-OUT Jedermann
ab ca. 11:45	Massenstart TriKids je Altersklasse.

Der nächste Gruppenstart findet erst statt, wenn der letzte Radfahrer aus der Wechselzone ist. Starts ca.

11:45 Uhr	SCH D
11:55 Uhr	SCH C
12:05 Uhr	SCH B
12:15 Uhr	SCH A
12:30 Uhr	JUG B

7. Zuschauer-Hotspots

Zuschauerhotspots findet ihr direkt im Mineralfreibad im Start-Zielbereich, in der Wechselzone vor dem Freibad oder an der Zufahrtsstraße. Über ein paar Meter Fußweg gelangt ihr direkt an die Radstrecke der „Plattenwaldallee“.

8. Wettkampfbüro/Infopoint

Vor dem Freibad wird ein Wettkampfbüro und ein Infopoint eingerichtet. Falls ihr Fragen habt, dürft ihr euch dorthin wenden.

Hier nochmals der Hinweis:

Ihr seid selbst für ein rechtzeitiges Erscheinen am Start verantwortlich.

Wir wünschen euch einen großartigen Wettkampf und viel Erfolg. Seid fair zueinander.

9. Besondere Hinweise

Sollte aufgrund von unvorhergesehenen Wetterkapriolen die Gesundheit der Athleten durch Regen und Kälte gefährdet sein, können Veranstalter und Wettkampfrichter entscheiden, den Wettkampf nach dem Schwimmen durch eine neutralisierte Zone zu unterbrechen.

Diese Zone befindet sich im Inneren des Freibads. Während einer maximalen "Pause" von 15min kann die Schwimmkleidung gegen trockene/warme/regenfeste Kleidung gewechselt werden. Der Re-Start des individuellen Wettkampfes erfolgt spätestens 15min nach Schwimmausstieg am Freibadein-/ausgang (und startet mit dem Überqueren einer Zeitmessmatte - Kontrolle und Dokumentation durch Helfer zur Absicherung). Zeiten, die die 15min überschreiten, werden zur Radzeit hinzugerechnet.

Nach dem Radfahren wird der Wettkampf ohne weitere Unterbrechung fortgeführt.

Denkt also daran, Wechselkleidung für den Fall der Fälle dabei zu haben!

10. TriKids-Schnuppertriathlon

Bei Kindertriathlon gelten dieselben Regeln wie beim Erwachsenenrennen.

Die Teilnahme ist mit Badkleidung oder mit Triathlonbekleidung erlaubt.

Darunter fallen Badeanzug und Badehose, Triathlon Ein- oder Zweiteiler oder Radlerhose. Ein Bikini ist nicht zu empfehlen.

Die jeweiligen Altersklassen werden beim Sprungturm am Schwimmerbecken gesammelt und zum Schwimmstart geführt. Eltern haben keinen Zutritt zum Schwimmstart.

Die Kinder werden gleichmäßig auf die Schwimmbahnen verteilt. Im Vorfeld gibt es hier keine feste Zuteilung. Für Kinder gelten dieselben Kälteschutzregeln wie im Erwachsenenbereich.

Die Schwimmstrecke wird auf der zugewiesenen Schwimmbahn absolviert. Es erfolgt während des Schwimmens kein Bahnwechsel. Der Start erfolgt im Massenstart vom Beckenrand auf der Schwimmbahn.

Am Ende der Schwimmstrecke erfolgt der Ausstieg über den Beckenüberlauf. Über einen kurzen Weg gelangt das Kind zur Wechselzone. Dort haben Eltern ebenfalls keinen Zutritt. Der Wechselplatz befindet sich beim Fahrrad. Dort befinden Helm, Schuhe und Startnummer, sowie weitere Bekleidung für den Bedarfsfall.

Kinder die nur mit Bade- oder Radlerhose schwimmen müssen vor dem Radfahren eine Oberkörperbedeckung anziehen. Als Oberbekleidung ist ein T-Shirt oder Radtrikot ausreichend.

Bei kälteren Temperaturen kann zusätzlich eine Wind- oder Regenjacke empfohlen werden.

Am Schwimmstart und in der Wechselzone sind erfahrene Helfer aus unserem Jugendbereich im Einsatz, welche die Kinder im zulässigen Rahmen unterstützen können.

Es sind keine Renn- oder Gravelräder erlaubt.

Somit sind nur MTBs oder Kinderräder zum Wettbewerb zugelassen.

Die Fahrräder dürfen über keine gefährlichen Anbauten verfügen.

Lenkerhörnchen, zusätzliche Vorbauten oder befestigte Körbe sind zuvor zu entfernen.

**Das OrgaTeam
TC Backnang e.V.**