

RACEPEDIA-CUP 2026

Backnang, Samstag, den 25.04.2026

Zeitplan:

Ausgabe Startunterlagen:

Ab 11 Uhr im Mineralfreibad, Martin-Dietrich-Allee 10, 71522 Backnang

Check-In:

Die Eincheckzeiten sind unbedingt einzuhalten. Missachtungen werden mit einer Verwarnung/Gelben Karte geahndet.

Für alle Altersklassen: 11:00 – 12:45 Uhr

Wettkampfeinweisung:

SchülerInnen B: 12:45 Uhr
SchülerInnen A: 12:45 Uhr
Jugend B: 13:45 Uhr
Jugend A / JuniorInnen: 14:45 Uhr

Startzeit:

SchülerInnen B: 13:00 Uhr
SchülerInnen A: 13:15 Uhr
Jugend B: 14:00 Uhr
Jugend A / JuniorInnen: 15:00 Uhr

Check-Out:

Ab 14:30 Uhr

Siegerehrung:

Ca. 15:45 Uhr im Freibad; Plätze 1-6

Wechselraumbboxen:

Können vor Ort für 5,- € erworben werden.

Penalty-Box:

Die von den Kampfrichtern verhängten Zeitstrafen müssen natürlich wieder in der Penalty-Box abgegolten werden. Diese wird kurz vor dem Ziel, gut erkennbar, auf der rechten Seite der Laufstrecke stehen.

Veranstalterhomepage:

<https://www.citytriathlonbacknang.de/>

Wettkampfstrecken

SchülerInnen B:	Swim: 100m	Run 800m			1 Laufrunde
SchülerInnen A:	Swim: 200m	Run 1600m			2 Laufrunden
Jugend B:	Swim 1: 300m	Run 1: 800m	Swim 2: 150m	Run 2: 1600m	1+2 Laufrunden
Jugend A:	Swim 1: 500m	Run 1: 1600m	Swim 2: 250m	Run 2: 3200m	2+4 Laufrunden
JuniorInnen:	Swim 1: 500m	Run 1: 1600m	Swim 2: 250m	Run 2: 3200m	2+4 Laufrunden

Wettkampfablauf

- Die SchülerInnen A und B machen einen ganz normalen Swim&Run.
- Der Schwimmstart beim Aquathlon (Sonderform ab JUG B) beginnt mit Massenstart auf den eingeteilten Schwimmbahnen.
- Nach dem Schwimmen geht es in die Wechselzone auf der Freibadwiese und von dort auf die Laufstrecke entlang der Murr. Anschließend geht es zurück in die Wechselzone und von dort zum zweiten Schwimmen.
- Das 2. Schwimmen startet mit einem Kopfsprung ins Wasser. Es wird im Zick-Zack-Kurs geschwommen. Am Ende jeder Schwimmbahn erfolgt ein Wechsel auf die nächste Schwimmbahn. Auf einer Schwimmbahn wird nur in eine Richtung, ohne Gegenverkehr geschwommen. Am Ende der Schwimmstrecke folgt der Ausstieg und es geht wieder in die Wechselzone. Von dort geht es zum zweiten Lauf mit anschließenden Zieleinlauf im Freibad.
- Beim ersten Schwimmen **müssen** Badekappe und Schwimmbrille getragen werden.
- Im Wechselraum stehen die Laufschuhe wie bei einem Swim&Run vor der Box.
- Beim 1. Wechsel Schwimmbrille und Badekappe in die Box legen, Startnummernband anlegen und Schuhe anziehen.
- Beim 2. Wechsel **müssen** die Schuhe und Startnummer in die Box gelegt werden.
- Beim 2. Schwimmen besteht keine Badekappen- und Schwimmbrillenpflicht.

- Wer beim 2. Schwimmen Badekappe und/oder Schwimmbrille verwendet, muss diese beim 3. Wechsel wieder in der Box ablegen.
- Beim 3. Wechsel werden die Laufschuhe und Startnummer wieder aus der Box geholt, und angezogen.
- **Es darf nur ein Paar Laufschuhe verwendet werden.**
- Wer ein Handtuch beim Wechsel benötigt, muss dieses vor und nach Gebrauch komplett in der Box lagern.
- Prägt euch den Ablauf gut ein, so dass Zeitstrafen vermieden werden.
- Wer eine Zeitstrafe bekommen hat, findet dann seine Startnummer auf der Anzeigetafel vor der Penalty-Box. Wenn ihr dort ankommt, zeigt deutlich eure Startnummer. **Die Zeitstrafe beginnt zu laufen, sobald ihr eure Hand auf den Tisch legt.** Seid geduldig und wartet die 10 Sekunden ab. Der Kampfrichter schickt euch dann wieder weiter. Wer eine Zeitstrafe nicht ableistet, wird disqualifiziert.

Streckenpläne

