

OSTSEEMAN

TRIATHLON GLÜCKSBURG

WETTKAMPFBESPRECHUNG

06. August 2023

Glücksburg



Deutsche
Triathlon Union

DEUTSCHE
MEISTERSCHAFTEN
2023
TRIATHLON-LANGDISTANZ

ZEITPLAN

FREITAG - SONNTAG

Freitag, 04. August 2023

12.00–19.00 Uhr	Startunterlagenausgabe	Registrierungszelt
12.00–19.00 Uhr	Sport-Expo	Event Gelände / Kurpark
17.00 Uhr	Begrüßung der Sportler*innen & Gäste	Rudehalle
17.00–20.00 Uhr	Pasta-Party	Rudehalle
19.00–20.00 Uhr	Last Information Q&A	Rudehalle

Samstag, 05. August 2023

10.00–18.00 Uhr	Startunterlagenausgabe	Registrierungszelt
10.00–18.00 Uhr	Sport-Expo	Event Gelände / Kurpark
14.30–18.00 Uhr	Rad- und Kleiderbeutelabgabe	Wechselzone Eingang Langdistanz
15.00 Uhr	OstseeKids <i>powered by TriAs e. V.</i>	Promenade
17.00 Uhr	Frauenlauf <i>powered by LBS</i>	Promenade
18.00–21.00 Uhr	Musikalischer Sundowner	Finish Line Area

ZEITPLAN

FREITAG - SONNTAG

Sonntag, 06. August 2023

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*innen	Schwimmstart Strand Glücksburg
06.55 Uhr	Start OM Langdistanz Staffel	Schwimmstart Strand Glücksburg
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
09.20 Uhr	Start 2. Startblock OM Mitteldistanz	Schwimmstart Strand Glücksburg
09.25 Uhr	Start 3. Startblock OM Mitteldistanz	Schwimmstart Strand Glücksburg
09.30 Uhr	Start OM Mitteldistanz Staffel	Schwimmstart Strand Glücksburg
10.00–18.00 Uhr	Sport-Expo	Event Gelände / Kurpark
21.55 Uhr	Zielschluss	Finishline
22.00 Uhr	Feuerwerk	Promenade Glücksburg

EXPO & MERCHANDISE

OstseeMan Merchandise & EXPO:

- Freitag, 04. August 2023: 12.00 – 19.00 Uhr
- Samstag, 05. August 2023: 10.00 – 18.00 Uhr
- Sonntag, 06. August 2023: 10.00 – 18.00 Uhr

Location Expo: Kurpark

Location Merchandise:

Freitag und Samstag im Registrierungszelt

Sonntag auf dem Eventgelände



REGISTRIERUNG

Öffnungszeiten Registrierung:

- Freitag, 04. August 2023: 12.00 – 19.00 Uhr
- Samstag, 05. August 2023: 10.00 – 18.00 Uhr

Location: Oberer Teil der Wechselzone Mitteldistanz

Bei der Registrierung erhältst du:

- 1x Radnummer
- 3x Helmnummern
- 3x Kleiderbeutelnummern
- 2x Tattoos
- 3x Wechselbeutel (blau/gelb/schwarz)
- 1x Schwimmkappe
- 1x Transponder mit Klettband
- 1x Athlet*innenarmband
- 1x Athlet*innengeschenk
- Weitere Sponsoren Give Away's

Mitzubringen sind: Startpass, Lichtbildausweis unterzeichnete Haftungsfreistellung*

*Staffeln: jede/r Staffelteilnehmer*in muss das Dokument unterschrieben haben

 Nord-Ostsee
Sparkasse

OSTSEEMAN
TRIATHLON GLÜCKSBURG
2023



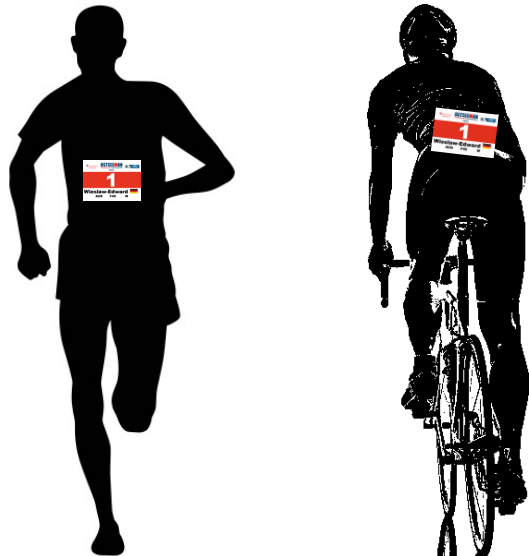
Wieslaw-Edward 
AUS F40 M

OSTSEEMAN
TRIATHLON GLÜCKSBURG

STARTNUMMERN

Startnummer

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



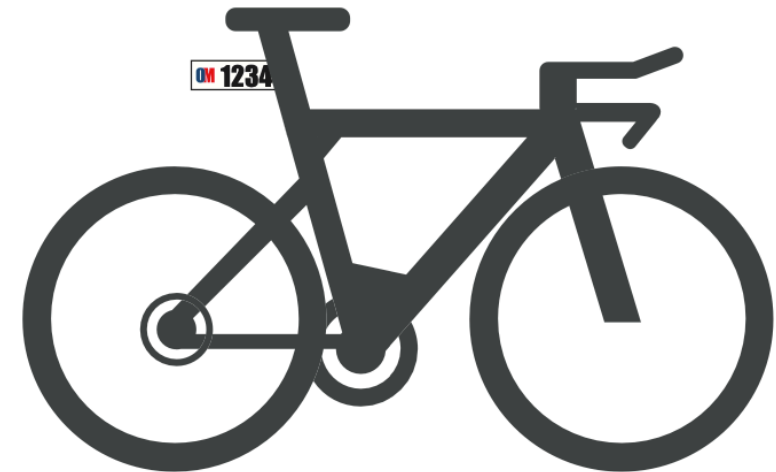
Helmnummer

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

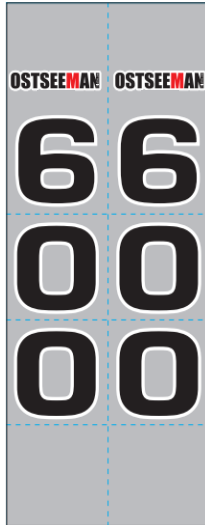


Radnummer

Die Radnummer muss an der Sattelstütze befestigt werden.



STARTNUMMERN & ARMBAND

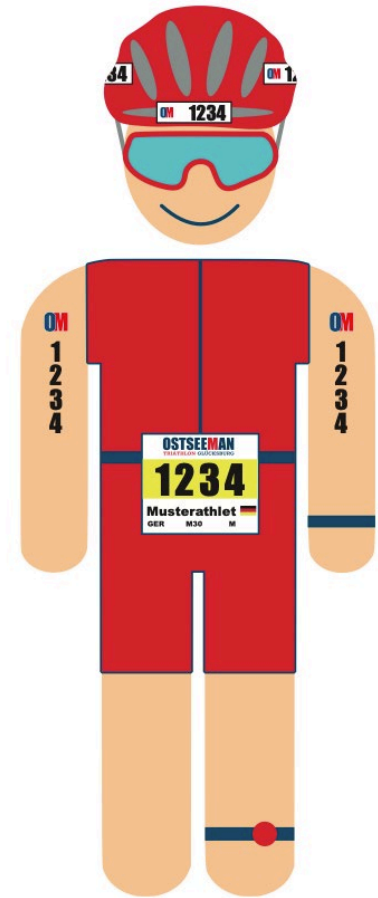


Tattoos

Die Startnummer Tattoos werden auf dem linken und rechten Arm angebracht. Staffelteilnehmer*innen bringen zusätzlich das X-Tattoo auf der linken Wade an.

Athlet*innenarmband

Nach Erhalt bei der Registrierung muss das Athlet*innenarmband am Handgelenk befestigt werden. Damit hast du Zugang zu den Athlet*innenbereichen. Es muss von der Abholung der Startunterlagen bis zum Eventende durchgängig getragen werden und ist auch Deine Zugangsberechtigung zur Pasta Party und den kostenlosen Bus Shuttle.



BADEKAPPEN

OstseeMan Glücksburg Badekappe

Das Tragen der offiziellen OstseeMan Glücksburg Badekappe 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 Staffel: PINK



WECHSELBEUTEL

Die Aufkleber MÜSSEN an der Vorderseite der jeweiligen Wechselbeutel angebracht werden.

Wechselbeutel SWIM – BIKE



Abgabe & Abholung:
Wechselzone

Wechselbeutel BIKE – RUN



STREETWEAR Beutel – AFTER
RACE



Abgabe & Abholung: Streetwear Zelt
im oberen 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 Athlet*innen an die Wechselbeutel-Ständer gehängt.

Nach dem Schwimmen muss die Schwimmbekleidung in den blauen Beutel gepackt werden und anschließend im Drop-Off Bereich (großer Einwurfbereich neben dem Wechselzelt) abgegeben werden.

Im blauen Wechselbeutel muss enthalten sein:

- Helm mit Aufkleber (Staffelstarter dürfen ihren Helm am Fahrrad deponieren)
- Startnummer
- Radschuhe (sollten diese nicht am Rad befestigt sein)
- 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 Athlet*innen an die Wechselbeutel-Ständer gehängt.

Nach dem Radfahren muss die Radfahrausrüstung in den gelben Beutel gepackt werden und anschließend im Drop-Off Bereich (großer Einwurfbereich 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.

Abholung: Der Streetwear Beutel muss eigenständig nach dem Rennen (13.00 – 22.10 Uhr) gegen Vorlage der Startnummer im Streetwear Zelt abgeholt werden.

OstseeMan Glücksburg übernimmt keine Verantwortung für die Gegenstände im Beutel.



RAD CHECK-IN

Rad Check-In: Samstag 14.30 bis 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 tragen
- 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
 - **Ausschließlich Staffel:** Helm

WECHSELZONE

- Der Zugang zur Wechselzone ist nur Athlet*innen mit Athlet*innenarmband 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 Wechselzonen Eingang Langdistanz befindet sich ein Bike Service, welcher allen Athlet*innen Freitag, Samstag und am Sonntagmorgen zur Verfügung steht.
- In den Bereichen der Wechselzone Langdistanz und Mitteldistanz befinden sich Toiletten.



ZEITERFASSUNG

Timing Chip:

- Der Timing Chip wird bereits bei der Registrierung mit einem passenden Klettband ausgegeben.
- Jede/r Athlet*in muss am Renntag den Timing Chip am linken Fußgelenk tragen.
- Staffeln: Der Timing Chip dient als Staffelholz und wird in der Staffelwechselzone am Fahrrad übergeben.
- Nach dem Rennen muss der Chip im Zielbereich abgegeben werden.
- Bei Nicht-Abgabe werden dem/der jeweiligen Athlet*in 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 Timingmatten erstellt. Während des Rennens ist dieses unter folgendem Link abrufbar: <https://time2win.at/event/342>



ZEITPLAN WETTKAMPFTAG

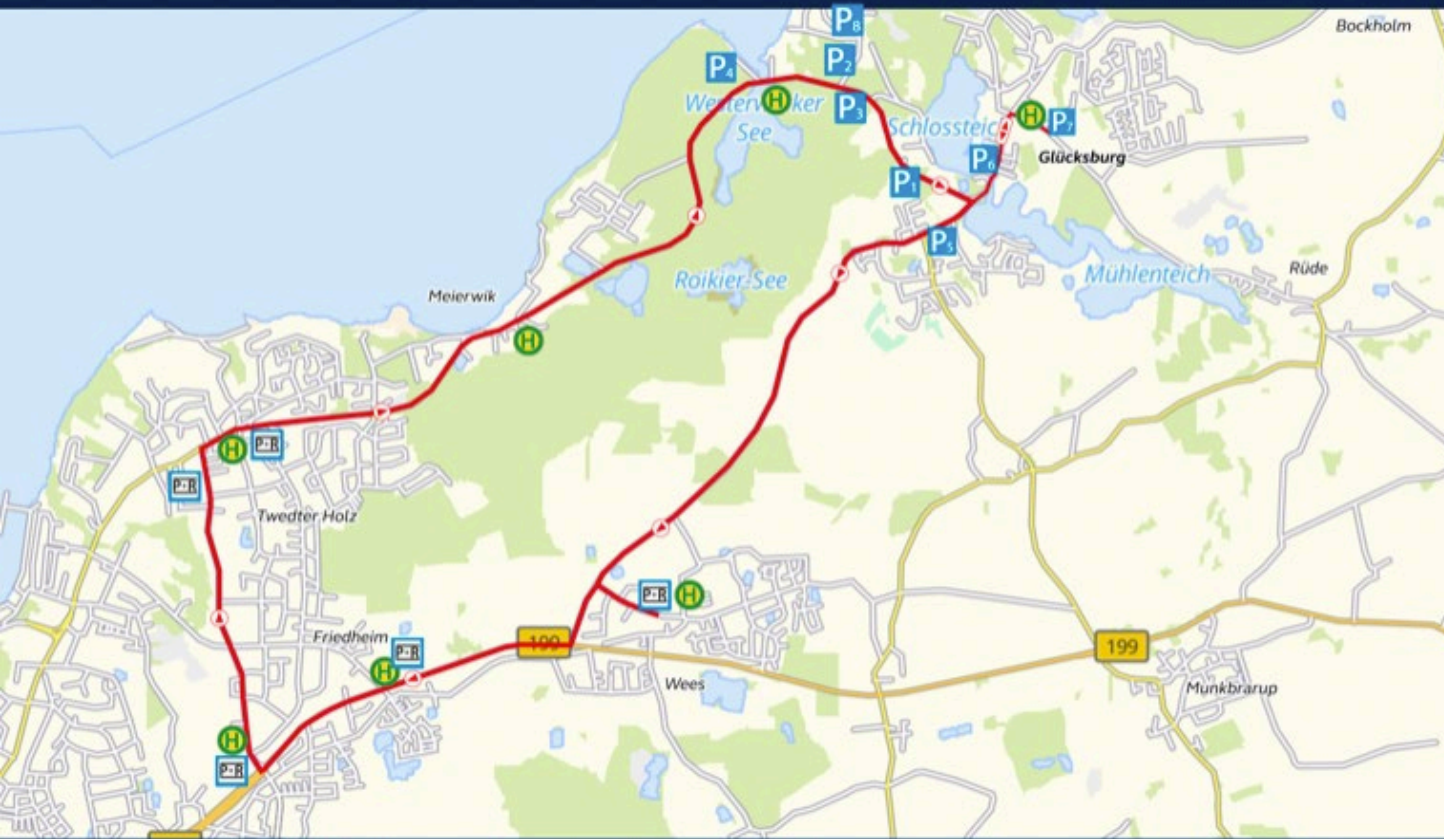
Sonntag, 06. August 2023

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*innen	Schwimmstart Strand Glücksburg
06.55 Uhr	Start OM Langdistanz Staffel	Schwimmstart Strand Glücksburg
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
09.20 Uhr	Start 2. Startblock OM Mitteldistanz	Schwimmstart Strand Glücksburg
09.25 Uhr	Start 3. Startblock OM Mitteldistanz	Schwimmstart Strand Glücksburg
09.30 Uhr	Start OM Mitteldistanz Staffel	Schwimmstart Strand Glücksburg
10.00–18.00 Uhr	Sport-Expo	Event Gelände / Kurpark
21.55 Uhr	Zielschluss	Finishline
22.00 Uhr	Feuerwerk	Promenade Glücksburg

BUS SHUTTLE

OSTSEEMAN
TRIATHLON GLÜCKSBURG

Shuttle-Bus
Sonntag, 04:30 - 22:30 Uhr



P&R Wees (ALDI)
P&R Osterallee (Küstengarage)
P&R Schottweg (Famila)
P&R Twedter Plack (Supermärkte)

Haltestelle ALDI
Haltestelle Kauslund
Haltestelle Famila
Haltestelle Twedter Plack

Alter Meierhof
Eventgelände
P&R & P7 ZOB Glücksburg

Haltestelle Meierhof
Haltestelle Uferstr. / FSC
Haltestelle ZOB

— Shuttleroute
— Parking
— Direction
— Shuttle

©2023 basemap.de | Civiblasto-DE

Shuttle-Bus

Der Shuttle-Bus fährt am Sonntag um 04.30 – 22.35 Uhr von den umliegenden Parkmöglichkeiten zum Eventgelände.

- Kostenlos für Athlet*innen mit Athlet*innenarmband
- 1,50€ für Personen ohne Armband

P&R / Haltestellen:

- P&R Wees – Parkplatz Aldi
- P&R Osterallee - E. Frey Küstengarage / Haltestelle B199
- 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.

GPS-Tracking

Scan den QR-Code &
 checke den aktuellen
 Standort der Shuttle
 Busse in Echtzeit.



Uhr	Wees (Aldi)		Osterallee (E.F. Küstengarage)			Schottweg (Famila)			Twedter-Plack (Edeka/Aldi/Rewe)			Alter Meierhof		Eventgelände			ZOB Glücksburg		
04:		30			34			40			48			55					
05:	00	30		04	34		10	40		18	48		25	55		35	05		
06:	00	30		04	34		10	40		18	48		25	55		35	05		
07:	00	20	40	04	24	44	10	30	50	18	38	58	25	45		35	05	55	
08:	00	20	40	04	24	44	10	30	50	18	38	58	25	45	07	35	55	17	
09:	00	20	40	04	24	44	10	30	50	18	38	58	25	45	07	35	55	17	
10:	00	20		04	24		10	30		18	38		25	45	07	35	55	17	
11:	00	30		04	34		10	40		18	48		25	55		35	05		
12:	00	30		04	34		10	40		18	48		25	55		35	05		45 14
13:	00	30		04	34		10	40		18	48		25	55		35	05		45 14
14:	00	30		04	34		10	40		18	48		25	55		35	05		45 14
15:	00	30		04	34		10	40		18	48		25	55		35	05		45 14
16:	00	30		04	34		10	40		18	48		25	55		35	05		45 14
17:	00	30		04	34		10	40		18	48		25	55		35	05		45 14
18:	00	30		04	34		10	40		18	48		25	55		35	05		45 14
19:	00	30		04	34		10	40		18	48		25	55		35	05		45 14
20:	00	30		04	34		10	40		18	48		25	55		35	05		45 14
21:	00	30		04	34		10	40		18	48		25	55		35	05		45 14
22:	00	30		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 (Neoprenanzug, Schwimmbrille, Badekappe)
- 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 Badekappe verlierst, informiere eine*n Offizielle*n 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 jede/r Teilnehmer*in beim Eingang der Startbox die Timing Matte mit seinem Timing Chip übertreten. Nach Eintreten in diesen Bereich ist jede/r Teilnehmer*in eingecheckt. Das Verlassen des Startbereichs ist nach dem Einchecken nicht gestattet!

Das Tragen der offiziellen Badekappe 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.

Athlet*innen, 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 Badekappenfarben:

- 06.45 Uhr Start OM Langdistanz Einzelstarter*innen
- 06.55 Uhr Start OM Langdistanz Staffel
- 09.15 Uhr Start 1. Startblock OM Mitteldistanz
- 09.20 Uhr Start 2. Startblock OM Mitteldistanz
- 09.25 Uhr Start 3. Startblock OM Mitteldistanz
- 09.30 Uhr Start OM Mitteldistanz Staffel

Strecke:

- Nach dem Landstart geradeaus – nach 250m rechts
- 1 oder 2 Runden à 1,9 km im Uhrzeigersinn
- Links von den orangefarbenen Bojen schwimmen
- Kurz vor Beenden der Runde gibt es eine landseitige Begrenzung mit einer gelbe Tonne
- Abkürzen führt zur Disqualifikation!
- Kein Landgang erlaubt!

OSTSEEMAN
TRIATHLON GLÜCKSBURG

3.8 km | 1.9 km

20 km Distance X Catering TZ Transition Zone
Direction Bouys

WECHSELZONE SCHWIMMEN - RAD

Alle Athlet*innen 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** im „Drop Off“ Bereich vor 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**.

Staffel: Übergabe des Transponder Chips (Staffelstab) findet ausschließlich in der Staffelwechselzone am Fahrrad statt.

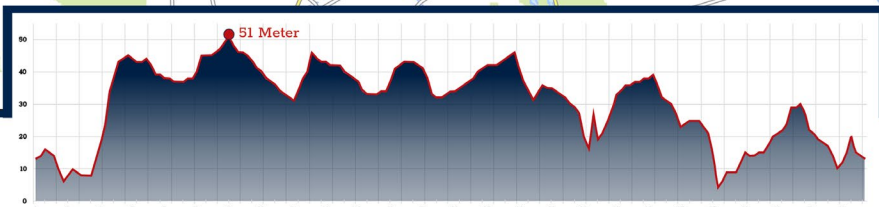


RADSTRECKE

OSTSEEMAN
TRIATHLON GLÜCKSBURG

Bike Course

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



Penalty Box:

- Jeweils eine Strafbbox befindet sich bei km 28 und km 43

Toiletten:

- Munkbrarup Schule – VP1
- Brönstrup – Wendepunkt
- Schweinewald – Penalty Box
- Sandwigstraße – VP2

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.

Cut-off Swim & Bike:

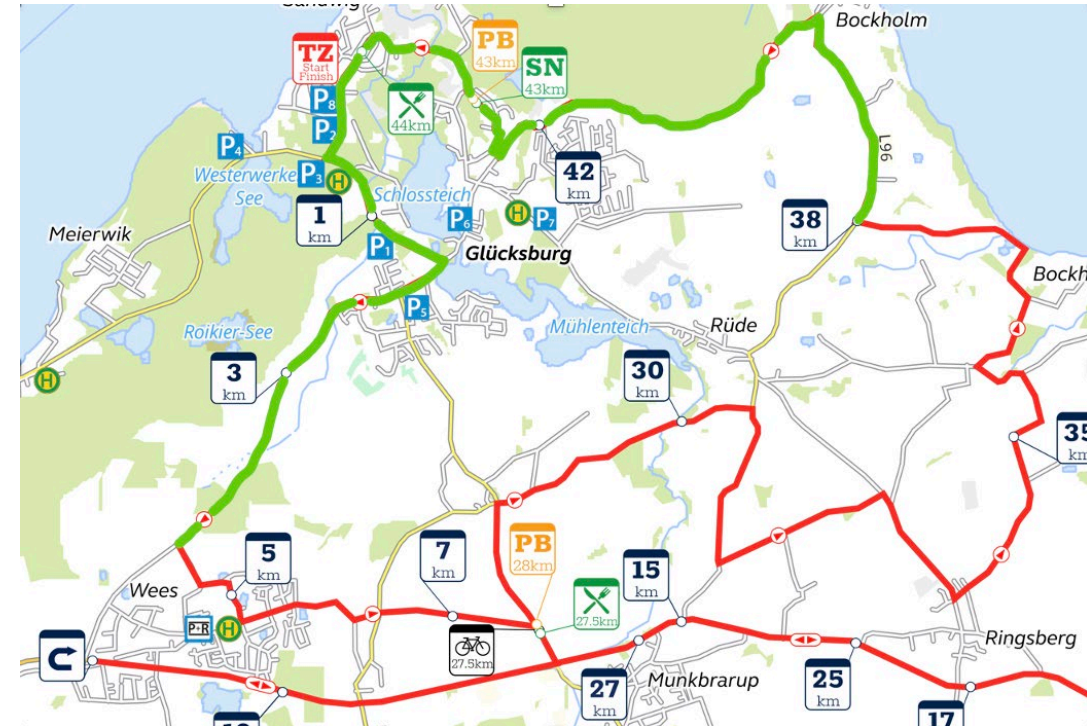
Langdistanz – 9 Stunden 30 Minuten

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 Teilnehmer*innen. 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 Athlet*innen vom Überholen abzusehen.



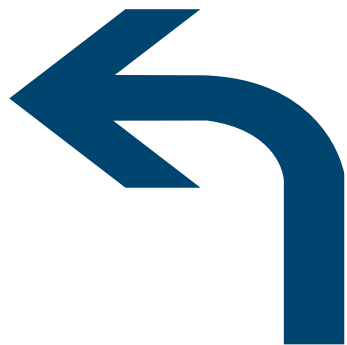
RADSTRECKE BESCHILDERUNG

OSTSEEMAN
TRIATHLON GLÜCKSBURG



SHARP TURN

OSTSEEMAN
TRIATHLON GLÜCKSBURG



SHARP TURN

OSTSEEMAN
TRIATHLON GLÜCKSBURG

TURNING POINT

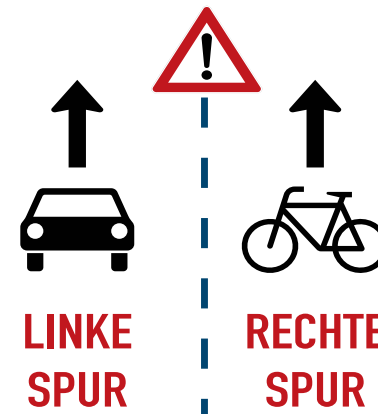
**100
METER**

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 Athlet*innen (nähere Informationen auf der nächsten Seite)

Verpflegungspunkt 2 (Sandwig Hill) — km 44 | 89 | 134 | 179

Getränke: Wasser & Squeezy Energy

Nahrung: Squeezy Energy Bar



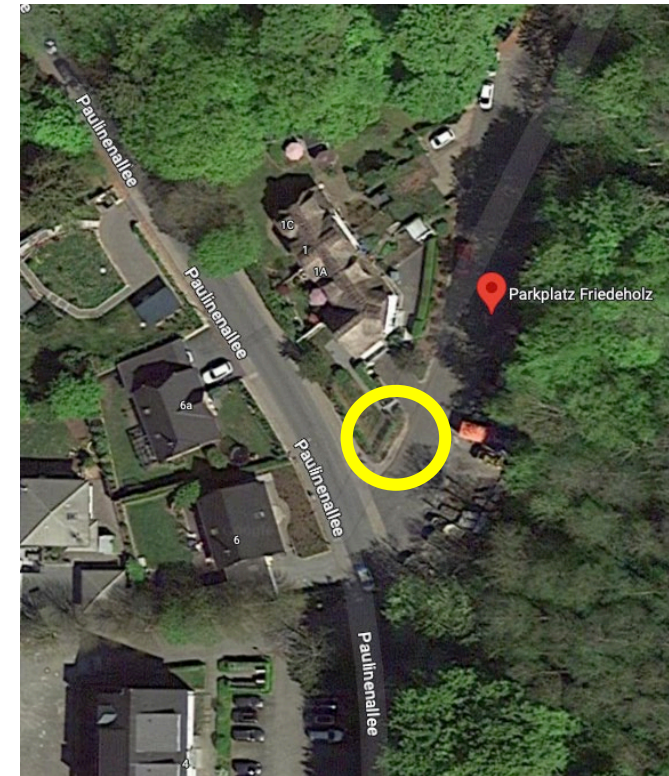
SPECIAL NEEDS / EIGENVERPFLEGUNG

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 der/des Athlet*in**. Das Anreichen durch Betreuer*innen 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.



LITTERING LITTERING
ZONE ZONE

START

END

OSTSEEMAN
TRIATHLON GLÜCKSBURG

WECHSELZONE EIN- UND AUSFAHRT



Einfahrt MD und LD:

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

Die Mitteldistanz Athlet*innen 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 Athlet*innen fahren nach Beenden der 4. Runde abbiegend zur Wechselzone weiter auf der Straße, bis sie am Ende der Straße vor dem Wechselbalken absteigen. Die Einzel Langdistanz Athlet*innen übergeben dann ihre Räder in der Wechselzone an die Helfer*innen. Die Staffel Athlet*innen schieben diese eigenständig zu ihrem Radplatz.

WECHSELZONE RAD - LAUFEN

Langdistanz Ein- und Ausfahrt
(oberer Bereich der Wechselzone):

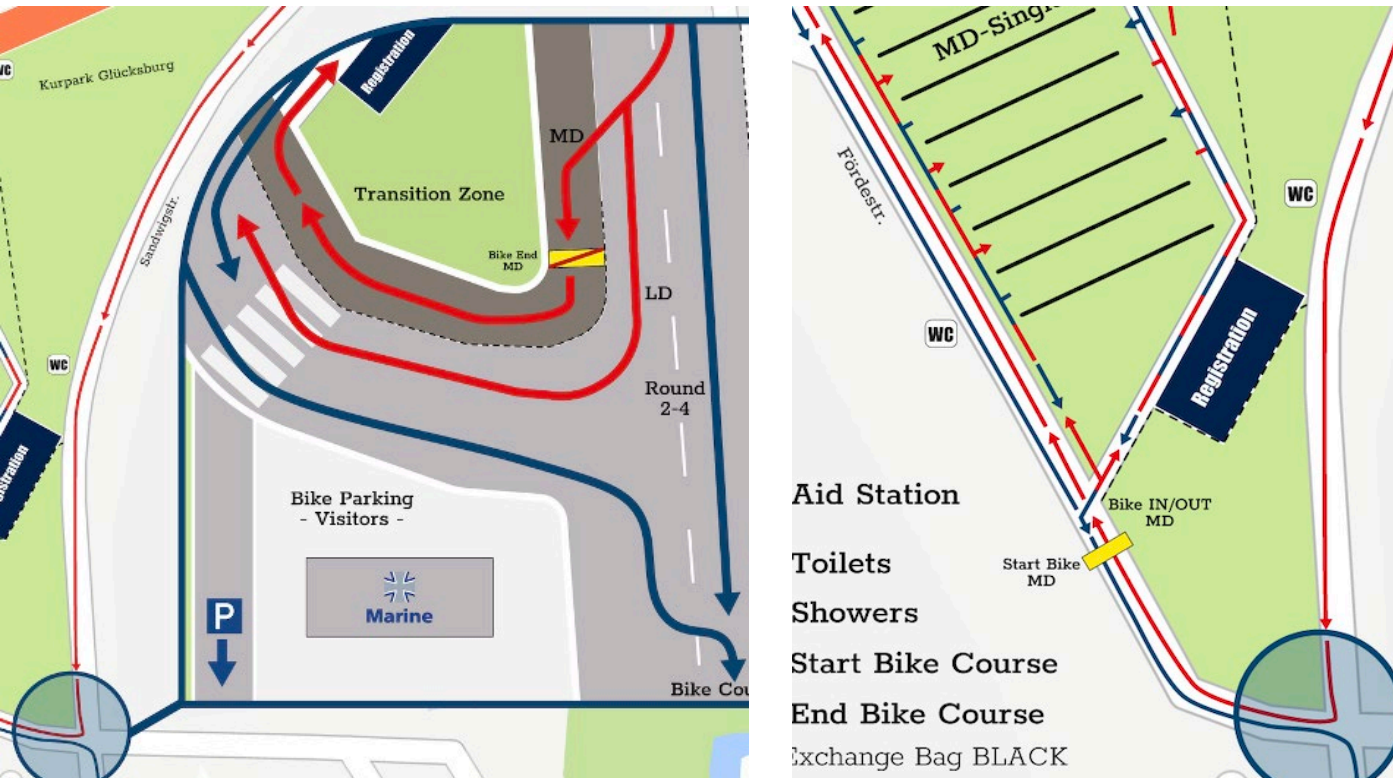


Einzel Athlet*innen Langdistanz:

- Steige **VOR** dem Wechselbalken am Eingang der Wechselzone von deinem Rad ab.
- Das Rad wird allen Langdistanz Einzelathlet*innen am Eingang der Wechselzone abgenommen. Diese sind zu erkennen durch die Farbe der Startnummer (**rot**).
- Nehme deinen **gelben Wechselbeutel** vom Beutelständer vor den Wechselzelten.
- Das Umziehen ist nur in den Wechselzelten gestattet.
- Lege deinen Beutel im „Drop Off“ Bereich vor den Zelten ab.

WECHSELZONE RAD - LAUFEN

Mitteldistanz Ein- und Ausfahrt
(unterer Bereich der Wechselzone):



Einzel Athlet*innen Mitteldistanz:

- Steige **VOR** dem Wechselbalken am Eingang der Wechselzone von deinem Rad ab (nach dem Radfahren).
- Das Rad wird von allen Mitteldistanz Einzel Athlet*innen **eigenständig** in den Radständer gestellt.
- Nimm deinen **gelben Wechselbeutel** vom Beutelständer vor den Wechselzelten.
- Das Umziehen ist nur in den Wechselzelten gestattet.
- Lege deinen Beutel im „Drop Off“ Bereich vor den Zelten ab.

WECHSELZONE RAD - LAUFEN

Staffel Athlet*innen Mittel- und Langdistanz

- Steige **VOR** dem Wechselbalken am Eingang der Wechselzone von deinem Rad ab (nach dem Radfahren).
- Das Rad ist **eigenständig** in den Radständer zu stellen.
- Übergabe des Transponder Chips (Staffelstab) findet ausschließlich in der Staffelwechselzone am Fahrrad statt.

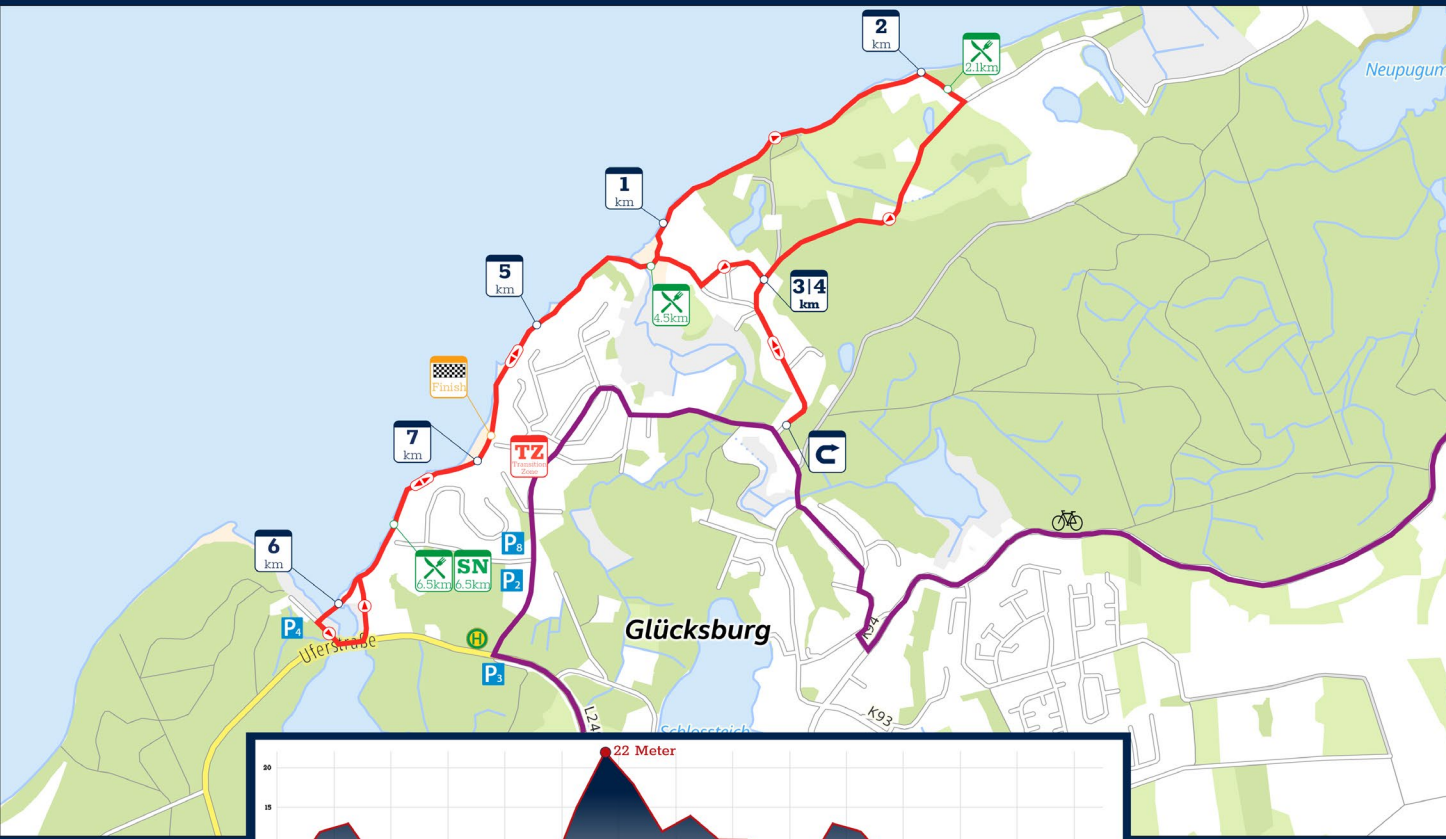


LAUFSTRECKE

OSTSEEMAN
TRIATHLON GLÜCKSBURG

Run Course

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



42.13 km | 21.1 km

Richtungswechsel Laufstrecke:

Zur Vorjahresstrecke wurde die Laufrichtung des Bogens zwischen km 1 und 3 gedreht, sodass die Verpflegungsstation nun bergauf und nicht mehr bergab mitgenommen wird.

Rundenband:

Bei jeder neu angefangenen Laufrunde teilen Helfer*innen 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

VERPFLEGUNGSPUNKTE LAUFSTRECKE

Verpflegungspunkt 1 (Beckerwerft) – km 2,1 | 9,1 | 16,1 | 23,1 | 30,1 | 37,1

Getränke: Wasser, Cola, Brühe & Squeezy Energy Drink

Nahrung: Banane, Brezeln, Squeezy Energy Gel & Energy Bar



Verpflegungspunkt 2 (Glückselig) – km 4,5 | 11,5 | 18,5 | 25,5 | 32,5 | 39,5

Getränke: Wasser



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 Athlet*innen



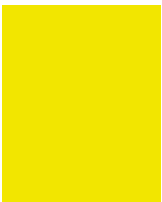
Das Entsorgen von Gegenständen außerhalb von Verpflegungs- und Wegwerfzonen (Littering-Zones) ist untersagt. Die Littering-Zones werden beschildert sein. Nichtbeachtung führt zur Disqualifikation.

STRAFEN



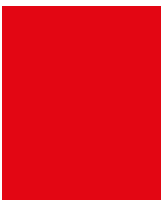
Bike:

- 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 Schiedsrichter*innen. Bei Nichteinhaltung dieses Vorgehens erfolgt die Disqualifikation.

SIEGEREHRUNG

Die Siegerehrungen sind für folgende Zeiten im Bereich der Tribüne geplant:

- **17.00 Uhr** - Alle Mitteldistanz Ehrungen (Gesamt, AK und Staffel)
- **Ab 19.00 – 22.10 Uhr** – Alle LD Deutsche Meisterschaften, OstseeMan (M/W) und Sonderwertungen

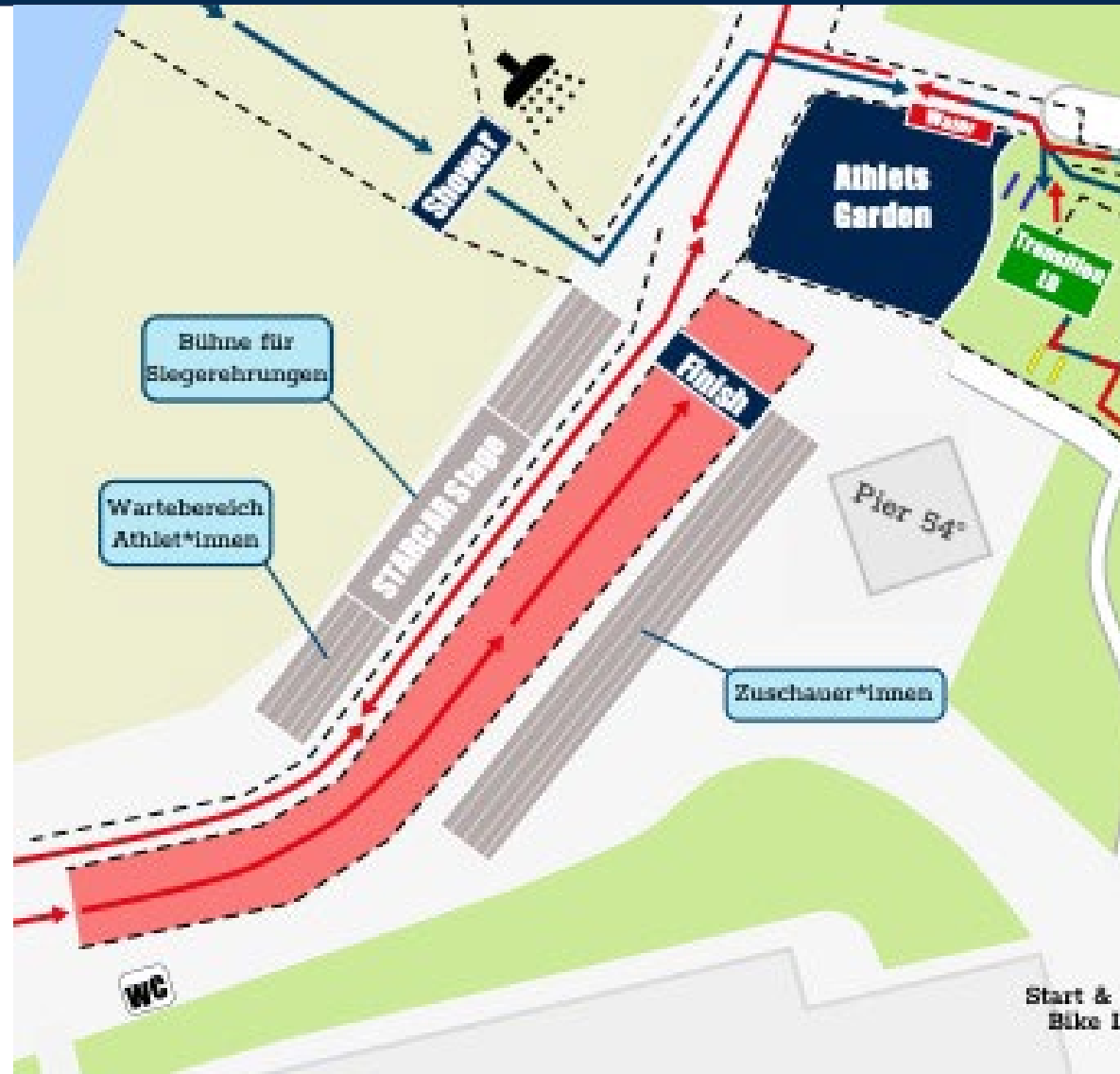
Der genaue Zeitplan für jede Wertung und AK der Siegerehrung wird am Eventtag im Zielbereich und im Athletes Garden ausgehangen. Bitte achtet auch auf die Durchsagen im Zielbereich.

Sollten zu der jeweiligen AK / Sonderwertung / DM noch nicht alle Sieger*innen 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 Finishline statt. Alle Sieger*innen 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** im Zielbereich abgegeben werden.
- Verpflegung und Massagemöglichkeiten gibt es im Athlet*innengarten.
- Das Finisher Shirt und den Streetwear Beutel bekommst du beim Vorzeigen deiner Startnummer im Streetwear Zelt.
- Duschmöglichkeiten und Ausschwimmen können in der Fördeland Therme bis 22.00 Uhr mit Tragen des Athlet*innenarmbandes genutzt werden.
- Radausgabe beim Vorzeigen der Startnummer am Eingang Wechselzone
Langdistanz
 - 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 22. OstseeMan
 - Online auf www.ostseeman.de ab Montag, den 07. August 2023 um 00:05 Uhr



RENNABBRUCH

Verhalten bei Rennabbruch:

Ist ein Abbruch der Veranstaltung erforderlich, während sich noch Teilnehmer*innen auf der Radstrecke befinden, werden an gut einsehbaren Stellen die Teilnehmer*innen auf der Radstrecke durch Einsatzkräfte der Polizei zur Geschwindigkeitsreduzierung und zum Anhalten gebracht. Hierzu werden die Einsatzfahrzeuge rote Flaggen schwenken. Diese Sammelpunkte sind dem Anhang zu entnehmen. Von diesen Sammelstellen aus werden die Teilnehmer*innen 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 werden hierzu im Bereich es Anstiegs Hinweis Durchsagen erfolgen.



VIEL ERFOLG!



**Wir wünschen allen
Athlet*innen einen
erfolgreichen
Wettkampftag!
Und vor allem viel
Spaß!**

OSTSEEMAN
TRIATHLON GLÜCKSBURG