

 KraichgauEnergie  
**SUMMERTIME TRIATHLON** 

powered by



Volksbank  
Kraichgau

**11.08.2024**



**PASSION LIVES HERE**

KraichgauEnergie   
Stadtwerke Bretten

 Volksbank  
Kraichgau

Ihr BioMarkt  
**Fühlhorn**

 Bitburger  
AIR 0.0 % vol

 sailfish

IHRE GESUNDHEIT LIEGT UNS AM HERZEN!  
  
ALTENBURG APOTHEKE  
Anna Reuberstr. 1, Jahn Platz 1, Brettenstraße 61 | 74889 Kraichgau-Schwarzbach  
Tel: 07143 946100 | Fax: 07143 946111 | info@altenburg-apotheke.de  
www.altenburg-apotheke.de



**Teil einer  
starken Gemeinschaft.**

**Morgen  
kann kommen.**

**Wir machen den Weg frei.**



**Gemeinsam ans Ziel!**

Jetzt Mitglied werden und von vielen Vorteilen profitieren.

# Inhalt

Grußwort Sven Weigt	5
Distanzen	6
Zeitplan	7
Die Badekappen und Wechselbeutel	7
Wichtige Informationen	8
Schwimmstrecke	11
Radstrecke	13
Laufstrecke	15
Verkehrshinweise	16
Fußweg See - Wechselzone	17
Die Wechselzone 1	18
Die Wechszone 2	18
Die Wechselbeutel	19
Checkliste für Newbies	20
Tipps zur Vorbereitung auf den Triathlon	23
Deine Checkliste	23
Was befestige ich wo?	24
Staffelinfos	25
Swim&Bike FAQ´s	27
Sieger/Siegerinnen der letzten Jahre	29
Mein 1. Triathlon	31
Unsere Helfergruppen	32
Schachclub Karlsdorf	33
Freiwillige Feuerwehr Karlsdorf-Neuthard	34
Vielen Dank an unsere HelferInnen und UnterstützerInnen!	35





# Grußwort Sven Weigt

Bürgermeister von Karlsdorf-Neuthard

Liebe Triathletinnen und Triathleten,  
liebe Sportbegeisterte,

der Kraichgau Energie Summertime Triathlon powered by Volksbank Kraichgau von Eventpower GmbH hat sich zu einem festen und beliebten Bestandteil des Karlsdorf-Neutharder Veranstaltungskalenders entwickelt und begeistert jedes Jahr aufs Neue viele hundert Teilnehmerinnen und Teilnehmer sowie Zuschauerinnen und Zuschauer.

Ob Anfänger, ambitionierter Hobbysportler oder Profi, hier findet jede und jeder seine persönliche Herausforderung.

Ich wünsche allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern viel Erfolg, Freude und Durchhaltevermögen. Den Zuschauerinnen und Zuschauern wünsche ich spannende Wettkämpfe und ein unvergessliches Erlebnis.

Herzlichen Dank den Organisatoren, Helferinnen und Helfern sowie Sponsoren, die dieses großartige Sportereignis in unserer liebens- und lebenswerten Gemeinde ermöglichen.

Ihr Engagement und Unterstützung sind der Schlüssel zum Erfolg.

Der Summertime Triathlon ist übrigens nicht das einzige sportliche Großevent bei uns in diesem Sommer.

Die Veranstaltungsreihe „Olympisches Sommermärchen Karlsdorf-Neuthard – Wir sind Bewegung!“ ist ein weiterer Höhepunkt, der viele sportliche Angebote bereithält und am 11. August mit einem Abschlusslauf beim Altenbürgstadion endet.

Hier kann sich jede und jeder bei verschiedensten sportlichen Angeboten betätigen, neue Sportarten kennenlernen und etwas für seine persönliche Fitness tun. Und wer weiß, vielleicht entdecken dabei einige ihre Motivation für mehr – womöglich sogar für einen Triathlon?

Mit sportlichen Grüßen



Sven Weigt  
Bürgermeister





# KraichgauEnergie SUMMERTIME TRIATHLON

powered by



Volksbank  
Kraichgau



## Distanzen

### Olympische Distanz

**1,5 km swim / 40 km Bike / 10 km Run**

Die Olympische Distanz ist für EinzelstarterInnen die ideale Herausforderung seine Grenzen zu testen. Dafür gilt: 2 Runden Schwimmen, 3 Runden Rad fahren und 3 Runden laufen. Ansonsten kann die Olympische Distanz auch als Staffel gemeistert werden.

### Sprintdistanz

**0,75 km Swim / 23 km Bike / 6,6 km Run**

Vor allem für den geübten Hobbytriathleten stellt die Sprintdistanz eine attraktive Option dar. Um erfolgreich ins Ziel zu kommen, muss 1 Runde geschwommen, 2 Runden Rad gefahren und 2 Runden gelaufen werden. Genau wie bei der Olympischen Distanz darf entweder alleine oder als Staffel angetreten werden.

### Swim&Bike

**1,5km Swim / 40km Bike / 0,2km Run**

Das 2023 neu eingeführte Swim&Bike Format richtet sich an alle AthletInnen, die aufgrund gesundheitlicher oder körperlicher Einschränkungen nicht (mehr) laufen können oder möchten. Hiermit gibt es endlich einen Wettkampf an dem auch sie teilnehmen können!

### Jedermann Distanz

**0,4 km Swim / 13 km Bike / 3,3 km Run**

EinsteigerInnen und FreizeitsportlerInnen sind auf der Jedermann Distanz bestens aufgehoben: In allen 3 Disziplinen muss jeweils nur 1 Runde absolviert werden. Das Kennenlernen der Sportart und der Spaß stehen hier absolut im Vordergrund. Die TeilnehmerInnen gehen ausschließlich alleine an den Start.



# Zeitplan

## Samstag, den 10.08.2024

12:00 – 15:00 Uhr Startunterlagenausgabe mit Nachmeldung (Sporthalle im Altenbürgzentrum, Karlsdorf)

## Sonntag, den 11.08.2024

ab 06:30 Uhr Check-In im Stadion (Ablage Schuhe/Klamotten)  
07:00 – 11:00 Uhr Startunterlagenausgabe und Nachmeldung (Sporthalle im Altenbürgzentrum, Karlsdorf)

### Rad Check-In am Sieben-Erlen-See:

07:30 – 08:45 Uhr Olympisch + Swim&Bike (Frauen)  
07:30 – 08:45 Uhr Jedermann  
07:30 – 08:45 Uhr Sprint + Sprint Staffeln  
10:45 – 12:15 Uhr Olympisch + Swim&Bike (Männer) + Olympische Staffeln

### Rad Check-Out im Stadion:

ab 11:00 Uhr Jedermann und Sprint  
ab 12:30 Uhr Olympisch Frauen, Swim&Bike Frauen, Jedermann und Sprint  
ab 14:30 Uhr Olympisch Männer, Swim&Bike Männer + Olympische Staffeln

### Startzeiten:

09:00 Uhr Sprint (+Sprint-Staffeln)  
09:30 Uhr Jedermann Distanz  
10:00 Uhr Olympische Distanz + Swim&Bike (alle Frauen)  
12:30 Uhr Olympische Distanz + Swim&Bike (alle Männer + Olympische Staffeln)

### Siegerehrung im Stadion:

11:30 Uhr Jedermann + Sprint (Top 3 Overall Einzel und Staffeln)  
12:30 Uhr Overall Top 3 Olympisch + Swim & Bike (Frauen Einzel)  
16:00 Uhr Overall Top 3 Olympisch + Swim&Bike (Männer Einzel und Staffeln)  
AK Top 3 (alle Distanzen), SiegerInnen der Cup-Wertung Olympisch<sup>3</sup>

## Die Badekappen und Wechselbeutel

Dieses Jahr dürfen Badekappen und Wechselbeutel aus den Vorjahren wiederverwendet werden.

### **BADEKAPPEN: Die TopstarterInnen müssen weiterhin die beigelegten Kappen (gold) verwenden!**

Alle anderen können die beigelegte Kappe an der Startunterlagenausgabe zurückgeben um ihre eigene zu nutzen.

### **WECHSELBEUTEL: Die alte Startnummer muss entfernt werden.**

Es sind nur Beutel zulässig, welche die Größe der regulären Wechselbeutel nicht übersteigen.





## Wichtige Informationen

### Startunterlagen

Die Startunterlagenausgabe findet in der Sporthalle des Altenbürgzentrums in Karlsdorf zu folgenden Zeiten statt:

Samstag, 10.08.2024: 12:00 - 15:00 Uhr

Sonntag, 11.08.2024: 07:00 - 11:00 Uhr

### Rad Check-In

Das Einchecken des Rades findet am Morgen der Veranstaltung statt. Los geht's zwischen 7:30 - 8:45 Uhr für die Frauen der Olympischen Distanz, die Jedermann Distanz und die Sprint Distanz. Den männlichen Teilnehmern der Olympischen Distanz und den Olympischen StaffelteilnehmerInnen steht für den Check-In die gesamte Wechselzone 1 zwischen 10:45 und 12:15 Uhr zur Verfügung. Die Wechselzone ist ab 7:30 Uhr durchgehend bewacht. Eigene Pumpen dürfen nicht in den Kleiderbeutel gepackt werden. Am LKW für die Abgabe des After Race Beutel (schwarze Kordel) befindet sich eine separate Box für die Pumpen, bitte Startnummer auf die Pumpe schreiben! **Eingecheckt werden das Rad, der Helm (bitte die Startnummern schon daraufgeklebt haben) und die Startnummer. Denkt außerdem daran, die Trinkflaschen bereits zu Hause zu befüllen!**

Damit nur AthletInnen in die Wechselzone kommen ist es ganz wichtig, dass alle AthletInnen ihr Athletenband tragen. Das Athletenband wird beim Check-In ausgeteilt.

### Wettkampfbesprechung

Die Wettkampfbesprechung findet ihr online auf unserer Webseite ([www.summertime-triathlon.de](http://www.summertime-triathlon.de)). **Alle AthletInnen sind verpflichtet sie sich vorher aufmerksam anzuschauen.**

### Wechselzone 1 am Siebenerlensee

Der erste Wechsel findet am Rad statt, dort müssen alle Utensilien, die nach dem Schwimmen nicht mehr benötigt werden (Neoprenanzug und andere Kleidungsstücke) im Beutel mit der blauen Kordel verstaut werden. Was nicht im Beutel ist, findet sich in der Lost and Found-Kiste wieder. Den Beutel bitte einfach zuziehen und am Radplatz liegen lassen! Von dort wird dieser abgeholt und zum Ziel transportiert. Vom Schwimmziel bis zum Wechselplatz darf der Neoprenanzug lediglich bis zur Hüfte heruntergezogen werden.

### Neoprenregelung

Grundsätzlich gilt die Neoprenregelung nach der DTU-Sportordnung. Bei der Olympischen Distanz und beim Swim&Bike ist der Neo somit bis zu einer Wassertemperatur von 24,5°C erlaubt. Auf der Jedermann- und Sprint-Distanz ist 21,9°C die höchste Temperatur bei der ein Neopren erlaubt ist. Für alle ab der AK60 gibt es auf der Sprint- und Jedermann-Distanz eine Sonderregelungen. Ab der AK60 gilt auf diesen Distanzen eine Temperatur von 24,5°C als Obergrenze bis zu welcher ein Neoprenanzug erlaubt ist. Die offizielle Wassertemperatur wird eine Stunde vor dem Start gemessen.

### Wechselzone 2 im Stadion

In der Wechselzone 2 richtet sich jeder seinen Wechselplatz selbst ein. Hier können die Lafschuhe bereitgestellt werden. Die Wechselzone ist am Sonntag ab 6:30 Uhr geöffnet. In den Wechselzonen darf nicht mit dem Rad gefahren werden. Hierfür gibt es den Auf- bzw. Abstiegsstrich. Der Helm darf NICHT vor dem Abstellen des Rads geöffnet werden!

### Cut-Off-Zeiten

#### Olympische Distanz und Swim&Bike:

Schwimmen: 45min.

Schwimmen und Rad: 2h 25min.

Gesamt: 4h 00min.

#### Sprint Distanz:

Schwimmen: 30min.

Schwimmen und Rad: 1h 35min.

Gesamt: 2h 15min.

#### Jedermann Distanz:

Schwimmen: 20min.

Schwimmen und Rad: 1h 15min.

Gesamt: 2h 00min.





## Zeitmessung

Die Zeitnahme erfolgt in Echtzeit über einen Zeitmesstransponder der Firma Time 2 Finish, der zusammen mit einem Chipband und der Startnummer ausgegeben wird. Dieser wird am linken Fußgelenk befestigt. Die Zeit wird am Start und im Ziel, sowie an Kontrollpunkten auf der Strecke gemessen. End- und Zwischenzeiten und die wohlverdiente Urkunde sind spätestens am darauf folgenden Tag unter [www.summertime-triathlon.de](http://www.summertime-triathlon.de) abrufbar. Es wird eine Netto-Zeit genommen.

## Verpflegung

**Bitte die Radflaschen bereits zu Hause befüllen!**

Auf der 3,3 km langen Laufrunde gibt es 2 Verpflegungspunkte. An diesen werden Wasser und Isogetränke angeboten. Im Zielbereich werden Bitburger, Wasser, Isogetränke sowie Obst von Füllhorn und Kuchen von Thollembeek und frische Waffeln angeboten. Der Verpflegungsbereich ist ausschließlich teilnehmenden AthletInnen vorbehalten.

## Kleiderbeutel nach dem Rennen

Der Beutel mit der schwarzen Kordel ist der Bekleidungsbeutel für alles, was man nach dem Rennen braucht. Der Beutel wird am Morgen des Wettkampfs in der Wechselzone 1 am LKW abgegeben und steht danach auf dem Parkplatz, neben dem Stadion zum Abholen bereit. Hier bekommt man auch die Beutel mit den Schwimmsachen wieder zurück. **(Bitte keine Wertsachen einpacken!** Der Veranstalter übernimmt bei Verlust oder Beschädigungen keine Haftung).

## Check-Out Zeiten

Als erstes kann die Jedermann und Sprint Distanz ab 11:00 Uhr auschecken.

Check-Out für die Olympischen Frauen und Frauen des Swim&Bike ist ab 12:30 Uhr möglich.

Check-Out für die Männer der Olympischen Distanz oder des Swim&Bike und die Olympischen Staffeln ist ab 14:30 Uhr möglich.

## Siegerehrung

Die Siegerehrung findet im Stadion statt.

11:30 Uhr: Jedermann/Sprint (Top3)

12:30 Uhr: Top 3 Olympisch/Swim&Bike (Frauen)

16:00 Uhr: Top 3 Olympisch/Swim&Bike (Männer) sowie Top 3 der AKs (alle Distanzen) und Sieger:innen der Cup-Wertung Olympisch<sup>3</sup>.

## Transponder-Rückgabe

Die Rückgabe des Zeitmesstransponders erfolgt beim Check-Out. Das Rad und die Kleiderbeutel werden nach einem Sicherheits-Check und gegen Vorlage der Startnummer nur an die AthletInnen persönlich zurückgegeben (bitte Athletenband tragen!). Bei Verlust des Leihchips wird eine Gebühr in Höhe von €35,- (Wiederbeschaffungswert des Transponders) in Rechnung gestellt. Sollte der Leihchip aus wichtigem Grund nicht sofort zurückgegeben werden können, ist eine Rückgabe per Post an die Adresse des Veranstalters möglich: Eventpower GmbH, Fuchsstr. 34, 64291 Darmstadt.

## Duschen

Duschen, Umkleiden und Toiletten stehen im Altenbürgerzentrum zur Verfügung.

## Regelwerk und Sportordnung

Der Wettkampf wird nach den Regeln der DTU (Deutsche Triathlon Union) durchgeführt. Diese findet ihr auf der Homepage der DTU ([www.dtu-info.de](http://www.dtu-info.de)).

## Staffel

Die Staffeln wechseln am jeweiligen Radplatz. Als Staffel kann ausschließlich auf der Olympischen Distanz und der Sprintdistanz gestartet werden.

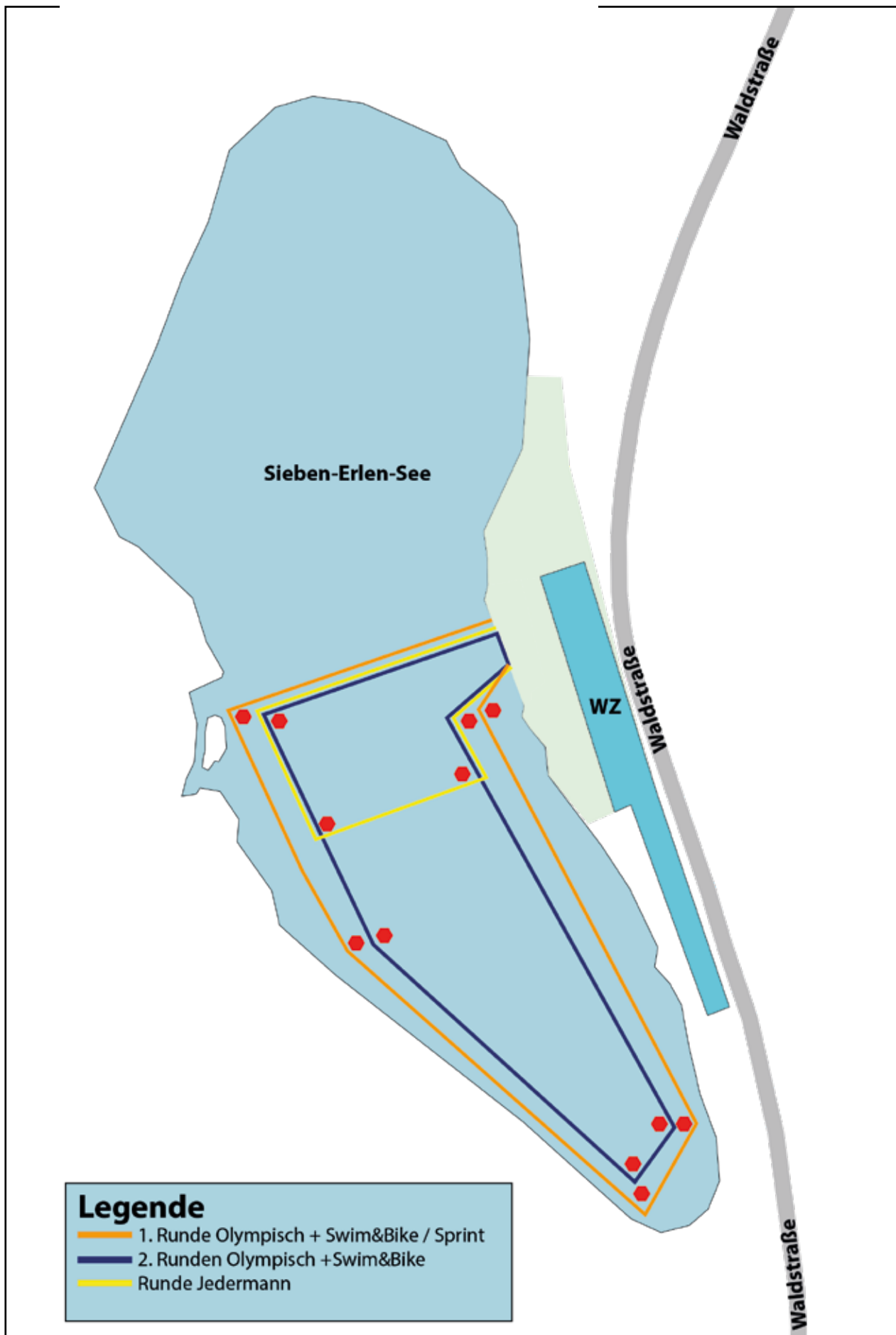
## Swim&Bike

Für die AthletInnen des Swim&Bike gelten grundlegend die gleichen Regeln und Strecken wie für die TeilnehmerInnen der Olympischen Distanz. Weitere Infos rund um den Swim&Bike findet ihr auf Seite 27.



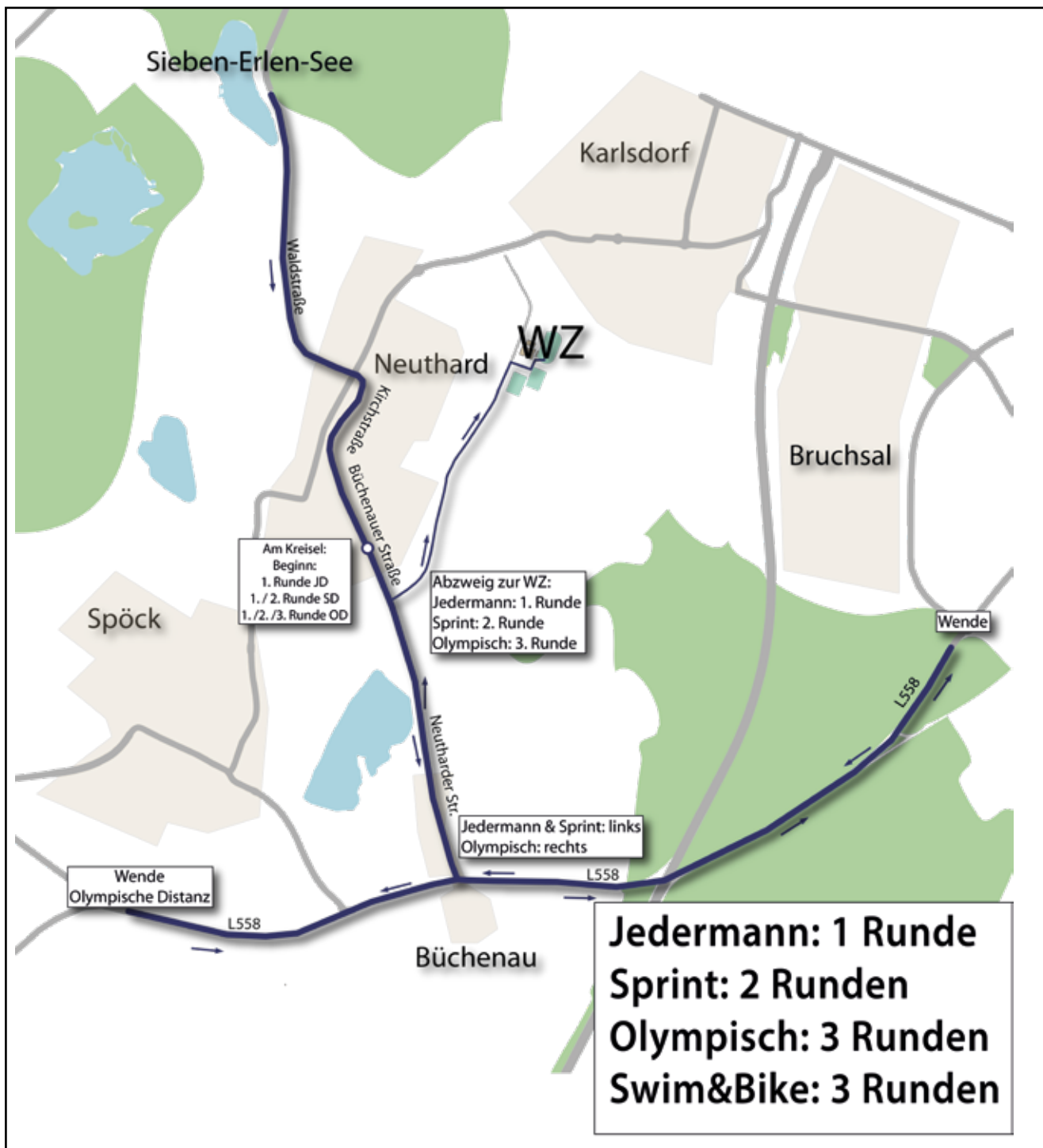


# Schwimmstrecke





# Radstrecke



# 100% Erfrischung. 0,0% Alkohol.

HERB-FRISCH  
OHNE ZUCKER



ISOTONISCH  
MIT VITAMINEN



*Bitte ein Bit*

# Laufstrecke





# Verkehrshinweise

## Aufgrund der Veranstaltung am Sonntag, 11.08.2024

wird die Rad- und Laufstrecke in der Zeit von 8.30 Uhr bis ca. 16.00 Uhr für den Straßenverkehr komplett gesperrt. Eine Umleitung ist ausgeschildert.

Im Ortsteil Neuthard wird im Einmündungsbereich Wald-/Kirch- und Hauptstraße – wie in den Vorjahren - eine Querungsmöglichkeit der Radstrecke geschaffen.

### Querungs-/Sperrungszeiten:

08.30 Uhr bis 09.00 Uhr:	Querung möglich (trotz sonstiger Vollsperrung)
09.00 Uhr bis 10.00 Uhr:	Sperrung für 60 Minuten
10.00 Uhr bis 10.20 Uhr:	Querung möglich
10.20 Uhr bis 11.15 Uhr:	Sperrung für 55 Minuten
11.15 Uhr bis 12.30 Uhr:	Querung möglich
12.40 Uhr bis 13.40 Uhr:	Sperrung für 60 Minuten

Aus Sicherheitsgründen bitten wir, auf den folgenden Straßen sowie auf Gehwegen keine Autos und andere Fahrzeuge zu parken:

#### OT Karlsdorf:

Leharstraße (zwischen Haydnstraße und Kapellenstraße), Kapellenstraße (ab Straße Stadtwald bis Wasserkwerk). Zufahrt zum Stadtwald möglich!

#### OT Neuthard:

Waldstraße (beidseitig), Pfinzstraße (zwischen Waldstraße und Tiergartenweg), Kirchstraße (beidseitig), Büchenauer Straße.

Auch die Zu- und Abfahrten auf die gesperrten Straßen sind nicht passierbar. Bitte parken Sie deshalb an diesem Tag Ihr Auto nicht auf den Straßen und Gehwegen, sondern in Ihrer Hofeinfahrt, Garage oder einer Seitenstraße.

### **Fahrweg der Bus-Linie 125 verkürzt**

Wegen des Summertime-Triathlons wird am Sonntag, 11.08.2024 von 8.30 Uhr bis ca. 16.00 Uhr die Hauptstraße im Ortsteil Neuthard gesperrt.

Davon betroffen ist auch die Buslinie 125. Diese fährt am Sonntag bis 16:30 Uhr verkürzt nur im Abschnitt Bruchsal – Karlsdorf – Neuthard-Nord. Die Haltestelle Neuthard-Nord wird vor das Autohaus Holzer verlegt.

Die anderen beiden Haltestellen im Ortsteil Neuthard sowie die Haltestellen in Stutensee-Spöck können während der Sperrung nicht angefahren werden.

Damit ist auch kein Übergang zur Stadtbahnlinie S2 möglich.

**Weitere Infos zu Sperrungen und Verkehrsumleitungen finden sich auf unserer Homepage unter:**

[www.summertime-triathlon.de](http://www.summertime-triathlon.de)



# Fußweg See - Wechselzone

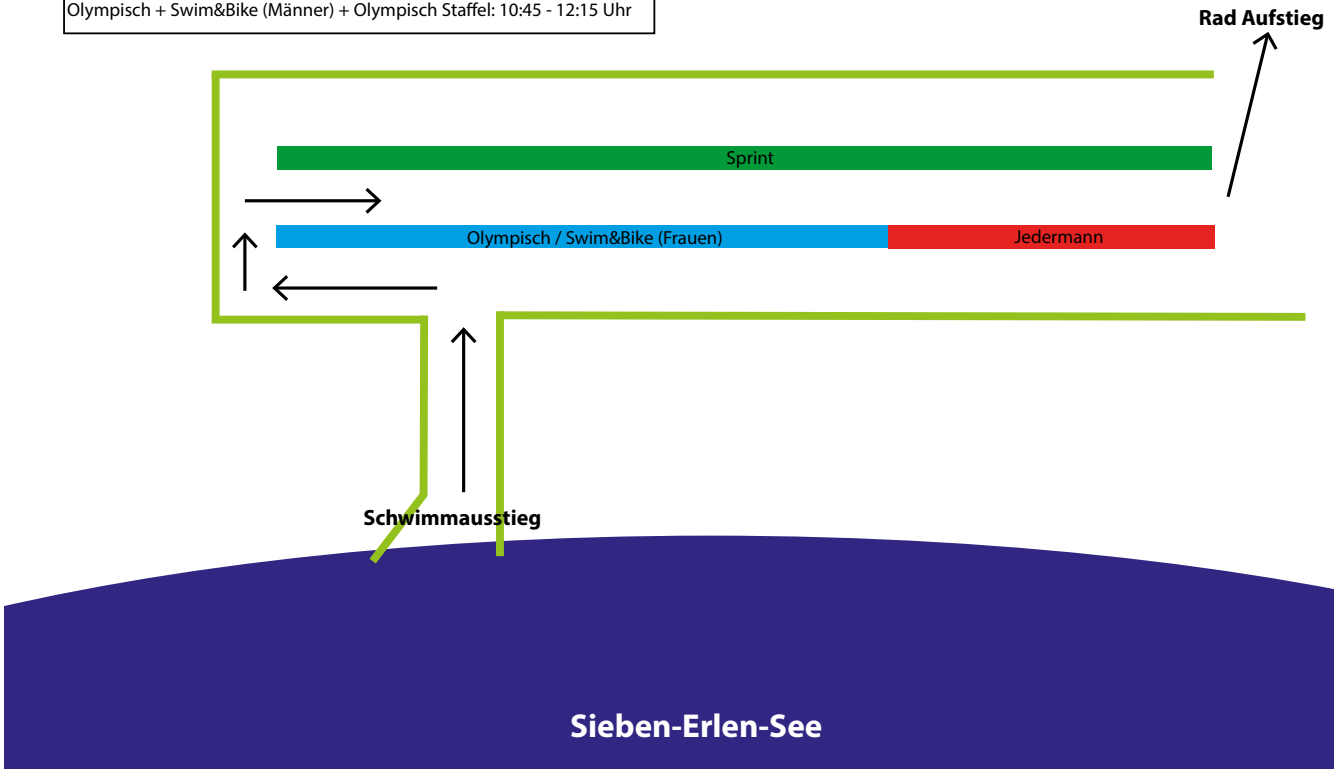




# Die Wechselzone 1

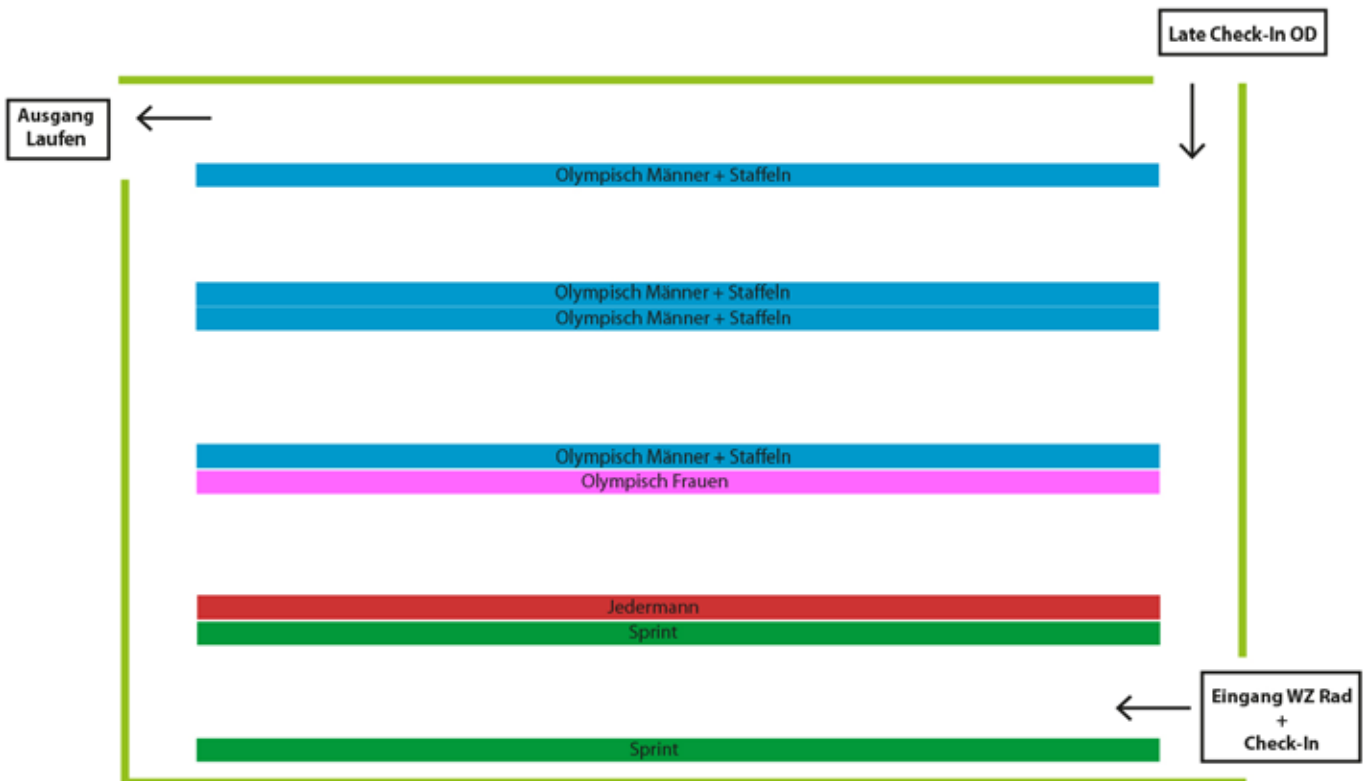
**Check In Zeiten:**

Olympisch + Swim&Bike (Frauen): 07:30 - 08:45 Uhr  
 Sprint + Staffel: 07:30 - 08:45 Uhr  
 Jedermann: 07:30 - 08:45 Uhr  
 Olympisch + Swim&Bike (Männer) + Olympisch Staffel: 10:45 - 12:15 Uhr



Den Männern des Swim&Bike sowie der Olympischen Distanz und den Olympischen Staffeln steht zum Check-In die gesamte Wechselzone zur Verfügung

# Die Wechszone 2



# Die Wechselbeutel



Alle TeilnehmerInnen bekommen gemeinsam mit den Startunterlagen 2 Beutel.

Die Sachen, die du für das Radfahren benötigst, legst du ans Rad: Radschuhe, Radhelm und die Startnummer am Startnummernband.

## Blauer Beutel

**Wichtig: Die Schwimmsachen kommen nach dem Umziehen in den blauen Beutel und wir fahren dir die Sachen zum Zielbereich im Stadion.**

**Hinweis:** Die Laufsachen werden vor dem Start in der Wechselzone 2 im Stadion abgelegt. Nach dem Radfahren lässt du die Sachen vom Radfahren dort. Hier können diese dann nach dem Rennen wieder abgeholt werden.

## Schwarzer Beutel

Der schwarze Beutel ist für die Sachen gedacht, die du vor dem Rennen getragen hast und nach Beendigung des Wettkampfs wieder anziehen möchtest. Der Beutel wird am Start beim LKW abgegeben und von dort aus direkt in den Zielbereich gebracht.





## Checkliste für Newbies

### Vor dem Event:

- Lies den Zeitplan und organisiere deine Anreise
- Lies die Last Infos
- Lies dir aufmerksam die Wettkampfbesprechung durch (und notiere ggf. deine Fragen, um sie später an der Startunterlagenausgabe stellen zu können).



### Startunterlagenausgabe (Samstag/Sonntag):

Für einen entspannten Sonntagmorgen empfehlen wir, die Startunterlagen am Samstag abzuholen.

- Halte deine Startnummer bereit
- Bringe deine DTU-Jahreslizenz mit (gilt nur für die Olympische Distanz. Wenn du keine Jahreslizenz hast, könntest du einen Tagespass bei der Anmeldung hinzubuchen. Die Tageslizenz ist bereits bei uns hinterlegt).
- Hier bekommst du deine Startnummer, einen Nummernbogen mit Aufklebern, eine Badekappe und zwei Kleiderbeutel (Wenn du möchtest, kannst du deine eigene Badekappe oder Beutel mitbringen. Die bereitgestellte Badekappen/Beutel, kannst du dann zurückgeben um Ressourcen zu sparen).



### Vorbereitung:

- Klebe die Sticker vom Nummernbogen auf dein Rad und den Helm (Die Radnummer wird an der Sattelstütze oder dem Bremskabel befestigt).
- Fülle deine Trinkflasche zu Hause auf
- Überprüfe dein Fahrrad und weiteres Equipment
- Letzter Check: Hast du die Wettkampfbesprechung gelesen?



### Der Abend vor dem Rennen

- Lege deine Ausrüstung für den nächsten Tag bereit.
- Jetzt heißt es nochmal Energie tanken. (Eine große Portion Nudeln zum Abendessen eignet sich super.)
- Plane deine Anreise (Da viele Athlet:innen am Renntag morgens gleichzeitig anreisen ist mit Staus zu rechnen. Vielleicht ist die Anreise mit dem Rad eine Option für dich.)
- Schreibe deine Startnummer mit Edding auf deinen Handrücken
- Ausreichend Schlaf ist vor einem Wettkampf immer sinnvoll.



### Renntag!

Es geht los! Deinen Renntag beginnst du am besten an der Wechselzone 2.

- Lege deine Ausrüstung fürs Laufen an deinem Wechselplatz in der WZ2 bereit.
- Wenn du deine Wechselzone eingerichtet hast, kannst du dich mit dem Rad auf zum Check-In am Sieben-Erlen-See machen (Dort gibt es keine Parkplätze!)

# Checkliste für Newbies

## Check In:

Folgendes wird beim Check-In kontrolliert:

- Fahrrad
- Helm (bitte vorab schonmal mit geschlossenem Kinnriemen aufsetzen)
- Startnummer
  
- Vor Eintritt in die Wechselzone bekommst du von uns deinen Zeitmesschip (Der Chip ist schon direkt an einem Chipband befestigt und gehört während des Rennens an dein linkes Fußgelenk).



## Richte deine Wechselzone ein:

- Finde deinen Platz und hänge das Rad so ein, dass der Lenker nach vorne schaut. (Die Radplätze werden beim Check-In zugeteilt. Merke dir, wo das Rad steht, dann hast du es beim Wechsel etwas leichter. Das Markieren des Wechselplatzes ist nicht erlaubt).
- Lege deinen Blauen Beutel im Beutelbereich der WZ1 ab. (Hier muss alles rein, was nicht am Rad installiert sein kann. Neben dem Rad darf nichts auf dem Boden liegen!)
- Der Fahrradhelm darf auf dem Radlenker liegen, Schuhe dürfen eingeklickt sein. (Wenn du während dem Rennen mit deinem Rad durch die Wechselzone läufst, musst du den Helm jederzeit mit geschlossenem Kinnriemen auf dem Kopf tragen. Es empfiehlt sich die Radschuhe nur dann am Rad zu lassen, wenn du das Aufsteigen und Losfahren mit eingeklickten Schuhen vorher geübt hast.)



## Auf geht's zum Start!

- Ziehe deine Schwimmsachen/Badekappe an und gehe zum Schwimmstart
- Ordne dich nach deiner Schwimmzeit in einem passenden Block ein
- Hast du deinen Zeitmesschip am Fuß?!

3, 2, 1.....

Viel Spaß beim Rennen!



## Nach dem Rennen:

- Hole dir deine Medaille ab (Willkommen im Ziel und herzlichen Glückwunsch zum Finish!).
- Stärke dich an der Nachzielverpflegung
- Lass deinen Namen und Zielzeit auf die Medaille gravieren (Wenn du diese Leistung nicht vorab gebucht hast, kannst du auch am Zelt der Medaillegravur noch in Bar dafür bezahlen.)
- Hole deine Wechselbeutel auf dem Parkplatz am Altenbürgstadion ab und auf zum Duschen (Du kannst, in der Sporthalle des Altenbürgzentrums duschen.)
- Hole dein Fahrrad wieder ab und gib deinen Zeitmesstransponder zurück (Check-Out Zeiten beachten!).
- Prüfe dein Ergebnis auf der Website
- Siegerehrung



*powered  
by nature*



**BiōMarkt**

**Füllhorn BRUCHSAL**

Im Saalbachcenter  
parken Füllhorn Kunden  
90 Minuten gratis.

Prinz-Wilhelm-Str. 8

[www.fuellhorn-bruchsal.de](http://www.fuellhorn-bruchsal.de)



# Tipps zur Vorbereitung auf den Triathlon

- Lege deine Ausrüstung am Abend vorher bereit, dann vergisst du auch nichts.
- Iss am Abend vorher Kohlenhydrate, damit deine Energiespeicher gut gefüllt sind. Zum Frühstück empfiehlt sich etwas Leichtes.
- Schlafe in der Nacht vor dem Wettkampf ausreichend, denn dein Körper braucht die Ruhe vor der Belastung.
- Plane genug Zeit für die Anreise, den Check-In und deine persönliche Vorbereitung ein. Es kann immer etwas Unvorhergesehenes passieren. Bedenke außerdem, dass an dem Morgen viele Athleten anreisen werden.
- Du solltest nur Material/Techniken/Abläufe, die du im Training bereits ausprobiert hast, verwenden. Der Wettkampf ist nicht zum Ausprobieren/Experimentieren da.
- Trainingspausen und Regeneration sind der Schlüssel für eine geringere Verletzungs-, Krampf- und Muskelkatergefahr.
- Und ganz wichtig: Hab Spaß :)

## Deine Checkliste

### Was packe ich alles ein?

Hier findest du deine persönliche Checkliste für den Wettkampf. Alle wichtigen Dinge, die du in den verschiedenen Bereichen benötigst, sind hier aufgelistet.

#### Allgemein:

- DTU Startpass (olymp. Distanz)
- Startunterlagen
- Startnummernband
- Zeitmesschip
- evtl. Gummibänder für die Schuhe
- Sonnencreme
- Taschentücher
- Trinken
- Banane (oder ähnliches)

#### Swim:

- Schwimmbrille
- Badeanzug/ Badehose/ Einteiler
- evtl. Pulsgurt + Uhr
- Badekappe (ist in den Startunterlagen)
- Startnummer mit Edding auf die Hand

#### Bike:

- Rad
- Helm
- Trinkflaschen gefüllt
- Ersatzschlauch
- Verpflegung (Gel/ Riegel)
- Tacho auf 0 stellen
- Radbrille
- Radschuhe
- Socken
- Trikot

- Startnummernband mit Startnummer
- Werkzeug / Pumpe
- kleines Handtuch für die Füße
- Verpflegung

#### Run:

- Laufschuhe
- Laufsocken
- evtl. Verpflegung
- Kappe
- evtl. #GoGreen Becher

#### After Race:

- Handtuch
- Kurze / Lange Hose
- Schuhe / Socken
- T- Shirt / Hoody
- Handy
- Geld, für einen Snack





## Was befestige ich wo?

Aufkleber, Zeitmesschip, Startnummer

### Aufkleber



Zusammen mit den Startunterlagen bekommt ihr eine ganze Seite mit Aufklebern. Darauf ist jeweils vermerkt, wofür dieser gedacht ist.

**Fahrrad:** Wichtig ist, dass ein Aufkleber auf das Fahrrad kommt. Beim Check-Out können wir dann die Nummer auf dem Fahrrad mit der Startnummer vergleichen.

**Helm:** Für den Helm gibt es 3 Aufkleber. Bitte einen Aufkleber vorne und die anderen bitte jeweils seitlich aufkleben.

### Zeitmesschip



Den Zeitmesschip bitte am linken Bein oberhalb des Knöchels befestigen! So stört der Chip nicht beim Fahrradfahren, da sich die Kette rechts befindet.

Der Chip wird mit Neoprenband an euch ausgegeben. Diesen erhaltet ihr beim Check-In eures Fahrrads.

### Startnummer



Die Startnummer beim Radfahren bitte hinten tragen!  
Beim Laufen muss die Startnummer nach vorne gedreht werden!

Es empfiehlt sich, beim Triathlon ein Startnummernband zu nutzen. Sollte man kein eigenes besitzen, kann dieses an unserem Info-Stand erworben werden.

**Tipp: Startnummer mit Edding zu Hause auf die Hand schreiben. So vermeidet man eine Disqualifikation, wenn man z.B. beim Laufen seine Startnummer verloren hat.**



# Staffelinfos

## Kleiderbeutel

Als Staffel habt ihr keine Kleiderbeutel. Dadurch, dass sich bei euch jeder individuell vorbereiten kann und weder vom Schwimmen aufs Rad gewechselt noch vom Radfahren in Laufklamotten gewechselt werden muss, braucht ihr keine Wechselbeutel.

## Startnummer

Die RadfahrerInnen und LäuferInnen jeder Staffel bekommen ihre eigene Startnummer. Somit muss diese im Gegensatz zum Chip nicht weitergegeben werden. Als SchwimmerIn schreibt man sich am Besten zu Hause schon die Startnummer mit Edding auf den Handrücken.

## Chip

Der Chip ist euer Staffelholz. Er muss vom Schwimmen ans Radfahren und schließlich zum Laufen weiter gegeben werden. Somit habt ihr am Ende eine Gesamtzeit als Gruppe. Natürlich kann man nach dem Rennen auch online bei unserem Zeitmesser Time2Finish die Zeiten der einzelnen Disziplinen einsehen.

Kleiner Tipp für alle RadfahrerInnen: Den Chip am Besten am linken Fuß befestigen damit er rechts der Fahrradkette nicht in die Quere kommt.

## Der Wechsel

Der Wechsel erfolgt in der Wechselzone am Fahrrad. Dort können alle Staffeln auf ihre SchwimmerInnen/ RadfahrerInnen zur Chip-Übergabe warten.

## Zieleinlauf

Als Staffel habt ihr gemeinsam einen Triathlon absolviert. Es ist also auch verständlich, dass ihr gemeinsam ins Ziel einlaufen möchtet. Am Besten halten SchwimmerIn und RadfahrerIn kurz vor dem Ziel nach dem letzten Teammitglied auf der Laufstrecke Ausschau. Vor der Zielgeraden könnt ihr am Rand der Strecke warten um dann über den Zielteppich die letzten Meter gemeinsam zurückzulegen.

## Ausfall - Staffel mit 2 Teilnehmern

Falls eines eurer Teammitglieder aus verschiedenen Gründen nicht an den Start gehen kann - keine Panik! Eine Staffel kann auch aus 2 Personen bestehen.

Allerdings dürfen Jugendliche vor Vollendung des 18. Lebensjahres keine zwei Einzeldisziplinen nacheinander absolvieren. Dann muss eines der Teammitglieder sowohl schwimmen, als auch laufen, während das andere Teammitglied zwischendrin auf die Radstrecke geht.

Wenn ihr mit nur zwei TeilnehmerInnen an den Start gehen könnt überlegt euch gegebenenfalls am Besten vorher, wie man vom Schwimmen am See rechtzeitig in die Wechselzone 2 kommt.

## Athletenbändchen

Eure Athletenbändchen bekommt ihr auch als Staffel in der WZ. Entweder geht ihr beim Check-In des Rades gleich alle gemeinsam dort hin, damit auch SchwimmerIn und LäuferIn sich ihr Bändchen abholen können oder SchwimmerIn und LäuferIn holen sich ihr Athletenbändchen in der WZ2 ab.





# Swim&Bike FAQ's

## Wie lange ist die Distanz?

1,5 km Schwimmen  
40 km Rad  
0,2 km Laufen bis zum Ziel

## Wo ist der Zieleinlauf?

Der Zieleinlauf erfolgt über den Zielbogen der Triathlon-Distanzen. Alle TeilnehmerInnen des Swim&Bike stellen ihr Rad in der Wechselzone ab und laufen die letzten Meter zu Fuß über die Ziellinie.

## Wie läuft der Start ab?

Ihr startet zusammen mit den TriathletInnen der Olympischen Distanz. Der Start erfolgt im Rolling Start. Es gehen immer 5 AthletInnen in kurzen Zeitabständen hintereinander ins Wasser. Dadurch wird der Start entspannt und es ist nicht zu eng auf der Schwimmstrecke.

## Darf ich einen Neoprenanzug tragen?

Die Neoprenvorgaben sind gleich mit denen der TriathletInnen. Bis zu einer Wassertemperatur von 24,5°C ist das Tragen eines Neos erlaubt. Liegt die Wassertemperatur darüber, gilt Neoverbot. Gemessen wird die Temperatur eine Stunde vor dem Start.

## Wie sind die Cut Off Zeiten?

Schwimmen: 00:45 h  
Radfahren: 02:25h

## Gibt es eine Siegerehrung?

Ja, die gibt es. Geehrt werden die Top 3 Männer und Frauen Overall.

## Brauche ich Laufschuhe?

Ja. Da du die letzten Meter ins Ziel zu Fuß absolvieren musst, ist es sinnvoll Schuhe dabei zu haben, mit denen du die Ziellinie gut überqueren kannst.

## Wie funktioniert die Zeitmessung? Was ist meine Finisher-Zeit?

Es gilt die Zeit, zu der du die Wechselzone nach dem Radfahren betrittst. Am Eingang in der Wechselzone liegt eine Zeitmessmatte, die deine Zielzeit nimmt. Um gewertet zu werden, musst du aber trotzdem noch die Ziellinie zu Fuß überqueren – das Rennen gilt erst als beendet, wenn du den Zielbogen durchschritten hast!





KraichgauEnergie

SUMMERTIME TRIATHLON



powered by



Volksbank  
Stutensee-Weingarten

Zweigniederlassung der Volksbank Bruchsal-Bretten eG



KraichgauEnergie

SUMMERTIME TRIATHLON



powered by



Volksbank  
Stutensee-Weingarten

Zweigniederlassung der Volksbank Bruchsal-Bretten eG



## Sieger/Siegerinnen der letzten Jahre

Jahr	Platzierung	Männer Olympisch	Frauen Olympisch
2014	1.	Marc Dülsen	Nicole Woysch
	2.	Thomas Heuschmidt	Kati Rudolf
	3.	Vincent Schipperges	Christina Schweizer
2015	1.	Sebastian Kienle	Franziska Fleck
	2.	Markus Rolli	Melanie Ott
	3.	Marc Dülsen	Luisa Moroff
2016	1.	Maurice Clavel	Daniela Haas
	2.	Sebastian Kienle	Lena Feurich
	3.	Markus Rolli	Julia Jehle
2017	1.	Thomas Heuschmidt	Luisa Moroff
	2.	Tim Meyer	Claudia Wipfler
	3.	Christian Burkhardt	Doreen Simon
2018	1.	Niclas Baldauf	Laura Jansen
	2.	Thomas Heuschmidt	Theresa Lowinus
	3.	Christian Burkhardt	Sabrina Elwert
2019	1.	Fabian Knobelspies	Caroline Fey
	2.	Cornelius Theus	Sabrina Elwert
	3.	Thomas Heuschmidt	Sabrina Roth
2020	Ausfall auf Grund der Corona-Pandemie		
2021	1.	Nils Lorenz	Antonia Milowsky
	2.	Fabian Knobelspies	Anna Gela Ukena
	3.	Simon Sauter	Claire Crennan
2022	1.	Nils Lorenz	Luisa Moroff
	2.	Jakob Breinlinger	Saskia Haug
	3.	Ruben Zillig	Katharina Link
2023	1.	Nils Lorenz	Antonia Milowsky
	2.	Tobias Erbacher	Saskia Haug
	3.	Cedric Pietzsch	Sabrina Elwert





# Mein 1. Triathlon

Vor dem ersten Rennen steigt die Nervosität, aber mit einer guten Planung kann man das Rennen ganz entspannt angehen. Wenn ihr euch die folgenden Tipps zu Herzen nehmt, sollte an eurem ersten Wettkampf nichts schief gehen.

## Am Tag vor dem Rennen:

Es ist hilfreich, schonmal die Startunterlagen abzuholen, sich alles genau anzuschauen, das Programmheft aufmerksam zu lesen und auch noch einmal in die Last-Info-Mail reinzuschauen. Dann sollte man alle Sachen gemäß der Checkliste, die ihr in diesem Heft findet, zurechtlegen. Am Besten fängt man immer bei der ersten Disziplin an.

## Schwimmen:

Es empfiehlt sich ein Triathlonanzug. Mit diesem kann man schwimmen, radeln und laufen. Umziehen zwischen den verschiedenen Disziplinen ist somit nicht notwendig. Natürlich kann aber auch spezielle Kleidung für die jeweiligen Disziplinen getragen werden.

Die Badekappe gibt es zusammen mit den Startunterlagen, die Schwimmbrille muss allerdings jeder Teilnehmer selbst stellen.

## Radfahren:

Das Rad kann ruhig schon einmal eine Woche vor dem Rennen gecheckt werden. Sollte dann noch etwas gemacht werden müssen, ist noch etwas Zeit, um es richten zu lassen. Es lohnt sich, einen Ersatzschlauch und eine kleine Pumpe (oder Kartusche) mitzunehmen und das Reifenwechseln im Vorfeld einmal zu üben.

Eine Trinkflasche sollte man zu Hause füllen und mitnehmen. Wichtig ist, dass der Oberkörper beim Radfahren bedeckt ist. Wer Radschuhe zum einklicken hat, sollte checken, ob auch die richtigen Pedale am Rad sind und dann ab in die Tasche damit. Wer mit Laufschuhen fährt, hat es später beim Wechsel etwas einfacher.

## Laufen:

Die Laufschuhe kann man mit einem Schnellschnürsystem versehen, dann braucht man nur noch reinschlüpfen. Das Binden kostet Zeit und ist im Rennen immer etwas mühselig.

Da das Wetter super sein wird ;) : Immer eine Kappe zum Laufen einpacken!

Besonders praktisch ist für alle TriathletInnen das Startnummernband. Es handelt sich um eine Art Gummigürtel, an dem die Startnummer befestigt wird. Da sie beim Radfahren auf dem Rücken getragen wird und beim Laufen vor dem Körper, muss man das Band einfach nur drehen. Wer noch keins hat, kann sich bei der Startunterlagenausgabe eins besorgen.

## Raceday:

In der Regel wird man am Tag des Rennens früh wach. Jetzt empfiehlt sich ein leichtes Frühstück, z.B. helles Toastbrot mit Marmelade oder Honig. Packt am Besten einen Riegel oder eine Banane ein - damit man nochmal irgendwo reinbeißen kann, das beruhigt die Nerven. Jetzt muss nur noch die Wechselzone eingerichtet werden, nochmal alles gecheckt werden und ab geht's zum Start!





## Unsere Helfergruppen

Keine Sportveranstaltung würde funktionieren ohne die Unterstützung unzähliger Helfer, die das Event am Laufen halten. Auch beim Kraichgau Energie Summertime Triathlon powered by Volksbank Kraichgau ist das natürlich der Fall. Streckenposten müssen gestellt und Verpflegungsstellen betreut werden, Wechselzonen werden auf- und abgebaut, die Schwimmstrecke muss abgesichert werden, die Erstverpflegung sollte gewährleistet sein, Startunterlagen werden gepackt, etc. etc....

Die Liste, was alles für eine Veranstaltung in dieser Größenordnung getan wird, damit am Ende rund 1.000 Athlet:innen einen erfolgreichen Wettkampftag bestreiten können ist lang.

Die Liste der Helfer:innen, die all dies ermöglicht ist noch länger.

Auch wenn wir hier nicht jede:n einzelne:n Helfer:in aufzählen können, möchten wir euch auf den folgenden Seiten zumindest kurz einige Gruppen vorstellen, die den Triathlon mit Hawaii-Feeling bereits seit einigen Jahren unterstützen und zu dem machen, was er heute ist:

### Das interne Team

Unser internes Event-Team bildet das Herz von Eventpower. Ihr erkennt sie am Eventtag an den dunkelblauen „Teamleader“-Shirts. Sie begleiten das festangestellte Orgateam rund um die Eventsaison bei vielen Veranstaltungen. Dank ihrer Hilfe laufen unsere Events rund und alle weiteren Helfergruppen haben immer einen Ansprechpartner parat.

Das interne Team setzt sich zusammen aus den 6 Festangestellten von Eventpower, unseren Werkstudenten, Praktikanten, Freunden, Studenten und fleißigen Helfern, die uns meist schon seit vielen Jahren begleiten. Gemeinsam bringt das interne Team viele Jahre Erfahrung mit Sportveranstaltung zum Volksbank pur Triathlon Mühlacker powered by Stadtwerke Mühlacker mit und gibt alles, um den Teilnehmer:innen, Zuschauer:innen und allen Beteiligten einen schönen Eventtag zu bieten.

Über die Jahre hinweg sind wir in unserem internen Team zu einer großen Event-Familie herangewachsen. Hand in Hand arbeitet diese „Familie“ jedes Jahr mit voller Leidenschaft dafür, das Beste aus ihren Veranstaltungen herauszuholen.

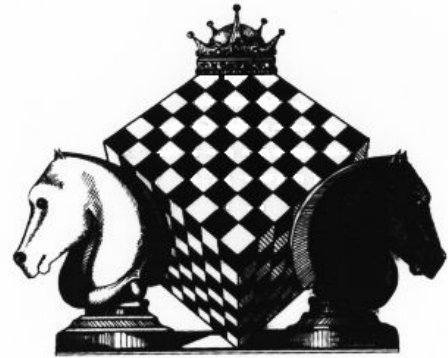
Dank unserem internen Team wird das Motto von Eventpower bei allen Veranstaltungen lebendig: „Passion lives here“





## Schachclub Karlsdorf

Schachspielen ist offensichtlich etwas völlig anderes als Triathlon. Stundenlang an einem Spielbrett sitzen und hin und wieder eine Spielfigur ziehen. Da ist kein Schweiß, kein Muskelkater und wenig mediale Aufmerksamkeit. Aber dafür jede Menge Strategie. Welche Zugmöglichkeiten habe ich, welche mein Gegner? Wie kann ich mir in der aktuellen Situation einen Vorteil erarbeiten? Bei einem Rückstand gilt es nicht aufzugeben und auf einen Fehler des Gegenübers zu lauern. Man ist auf sich alleine gestellt und versucht dabei immer das Beste aus sich herauszuholen. Auf dieser mentalen Ebene finden sich dann aber doch einige Gemeinsamkeiten mit dem Triathlon.



Von unserem Verein war allerdings noch keiner bei einem Triathlon als Starter mit dabei. Dafür sind wir schon seit 2012 ganz nah dran an euch und zwar von Anfang bis zum Ende. Wir nehmen vor dem Start eure After-Race-Beutel am See entgegen. Dabei ist die Routine der erfahrenen Starter und die Nervosität der Neueinsteiger zu spüren. Wir verfolgen euren Wechsel aufs Rad und sammeln anschließend eure Wechselbeutel sowie evtl. vergessene oder verlorene Ausrüstung ein. Per LKW geht's dann zum Altenbürgzentrum. Dort sortieren wir die Wechselbeutel im Ausgabebereich und bestücken das Fundbüro. Immer mal wieder ergibt sich für uns dabei ein Blick auf die letzten Meter der Laufstrecke. Später sehen wir, wenn ihr das Rennen erfolgreich absolviert habt, bei der Beutelnrückgabe eure zufriedenen Gesichter. Falls Angehörige die Sachen abholen, dann ist für uns klar, dass auch immer ein gesundheitliches Risiko mit dabei ist und jemand seinen Plan für diesen Tag leider aufgeben musste.

Man sieht, auch für uns ist es ein langer Tag. Wir haben unser Erfolgserlebnis, wenn es mal wieder geklappt hat, dass alle ihre Wechselbeutel vollständig zurückbekommen.

Wir sind gerne beim Summertime Triathlon für euch als Helfer mit dabei und versuchen auch bei logistischen Notfällen eine Lösung zu finden.

Falls es jemand zwischen diversen Trainingseinheiten auch mal entspannter angehen lassen möchte, kann er gerne mal bei uns vorbeischaun: <https://www.schachclub-karlsdorf.de/>

**Der Schachclub Karlsdorf organisiert seit vielen Jahren den Beuteltransport und die Beutelausgabe für unsere AthletInnen.**





# Freiwillige Feuerwehr Karlsdorf-Neuthard



Die Freiwillige Feuerwehr Karlsdorf-Neuthard unterstützt die Veranstalter des Summertime Triathlons bereits seit der ersten Veranstaltung und sorgt mit Helferinnen und Helfern jedes Jahr für einen reibungslosen Ablauf durch die Bereitstellung von Sicherungsposten entlang der Strecke. Auch in diesem Jahr sind wir wieder dabei.

## Wer sind wir?

Als Einrichtung der Gemeinde und gemäß Feuerwehrgesetz hat die Feuerwehr bei Schadenfeuern (Bränden) und öffentlichen Notständen Hilfe zu leisten und den Einzelnen und das Gemeinwesen vor hierbei drohenden Gefahren zu schützen und zur Rettung von Menschen und Tieren aus lebensbedrohlichen Lagen technische Hilfe zu leisten. Dies leisten die Angehörigen der Gemeindefeuerwehr alle im Ehrenamt.

Seit der gemeinsamen Fusion im Jahr 2016 sind die beiden ehemals selbstständigen Feuerwehrabteilungen Karlsdorf und Neuthard zu einer Feuerwehr Karlsdorf-Neuthard verschmolzen.

Derzeit besteht die Feuerwehr Karlsdorf-Neuthard aus einer Einsatzabteilung, einer Kinder- und Jugendfeuerwehr sowie der Alters- und Reservemannschaft. Zum Stand 31.12.2023 hatten wir einen Personalbestand von 202 Mitgliedern (Einsatzmannschaft: 97, Kinder- und Jugendfeuerwehr: 78, Alters- und Reservemannschaft: 27).

Außerdem haben wir eine Sportgruppe, die sich in verschiedenen Disziplinen (Laufen, Radfahren, etc.) regelmäßig trifft und an Wettkämpfen in- und außerhalb unseres Landkreises teilnimmt.

Die Freiwillige Feuerwehr Karlsdorf-Neuthard unterstützt den Triathlon bereits seit vielen Jahren bei der Streckensicherung.



## Vielen Dank an unsere HelferInnen und UnterstützerInnen!



Immer auf dem neusten Stand sein und immer die aktuellen News und Fotos bekommen: Wir freuen uns, euch als Abonnenten zu gewinnen!

# PASSION LIVES HERE

Fotos:  
Sportonline-Foto  
Ingo Kutsche

Kontaktdaten

Eventpower GmbH  
Fuchsstraße 34  
64921 Darmstadt  
info@eventpower.info  
www.summertime-triathlon.de





## Meine PV-Anlage. Mein Strom.

Beispiel 1:

**Einfamilienhaus  
- wie abgebildet -**

- 22 Module mit 8-10 kWp
- Speicher mit 7,8 kWh

**ab 19.990 €**

Beispiel 2:

**kleine Dachfläche**

- 12 Module mit 5 kWp
- ohne Speicher

**ab 7.990 €**

[www.kraichgau-solar.de/  
photovoltaik-angebot](http://www.kraichgau-solar.de/photovoltaik-angebot)



**... jetzt den eigenen Strom günstig erzeugen & nutzen!**

Mit einer PV-Anlage der **KraichgauSolar** erzeugen und nutzen Sie Ihren eigenen Solarstrom. Sollte der Strom einmal aufgebraucht sein, liefern die SW Bretten den Reststrom, auf Wunsch auch den **Ökostrom „StromNatur“**.

Einfach den QR-Code scannen und Grunddaten erfassen – wir vereinbaren dann einen **Vor-Ort-Termin** zur **persönlichen Beratung** und erstellen Ihnen ein **individuelles Angebot** für Ihre PV-Lösung.

Alternativ erreichen Sie Ihren **Ansprechpartner** gerne auch unter: 07252 / 913 158