

Wichtige Informationen für den Kreissparkasse Vulkaneifel Triathlon powered by GEROLSTEINER am 14.09.2025 in Gerolstein

Liebe Triathletinnen und Triathleten,

wir freuen uns, Euch zum Kreissparkasse Vulkaneifel Triathlon powered by GEROLSTEINER am 14. September 2025 in Gerolstein willkommen zu heißen! Damit Ihr optimal vorbereitet seid, haben wir alle wichtigen Informationen für den Wettkampftag in diesem Schreiben zusammengefasst.

Zeitplan für den 14.09.2025:

- **08:00 Uhr:** Ausgabe der Startunterlagen im Freibad Gerolstein
- **08:00 Uhr:** Öffnung der Wechselzone
- **10:00 Uhr:** Check In Ende (Not-Check in beim Check Out)
- **10:00 Uhr:** Start der ersten Startgruppe (Schwimmen)
- **13:00 Uhr:** Beginn Check Out
- **14:30 Uhr:** Siegerehrung im Freibadbereich
- **15:00 Uhr:** Zielschluss

Parkflächen:

Bitte nutzt die ausgewiesenen Parkflächen rund um das Freibad und das Schulzentrum Gerolstein. Wir bitten Euch, die Hinweise der Helfer vor Ort zu beachten und die Parkmöglichkeiten möglichst effizient zu nutzen.



Schwimmen

- **Start:** Es handelt sich um einen Wasserstart auf einer 25m Bahn. Der Start erfolgt in Wellen alle 20 min, die Einteilung erfolgt nach der Startliste.
- **Einchecken** 10 Minuten vor Start einchecken im Vorstartbereich und Möglichkeit zum Warmschwimmen im Vorstartbecken
- **Start** mit 6 Startern/Bahn. Rechts schwimmen – gegen den Uhrzeigersinn
- **500m = 20 Bahnen** > Hinweis der Bahnenzähler bei Beginn der letzten 50m. Ihr erhaltet fest zugeordnete farbige Badekappen, die beim Beenden der Schwimmdistanz am Ausstieg bleiben
- **Wechselzone:** Nach dem Schwimmen begeben sich die Teilnehmer in die Wechselzone. Auf dem Weg passiert eine kleine Treppe – hier bitte aufpassen!
- **Staffeln** wechseln zum Radfahrer am Rad. Achtet auf die anderen Teilnehmer! **Der Transponder wird hier an den Radfahrer übergeben!**

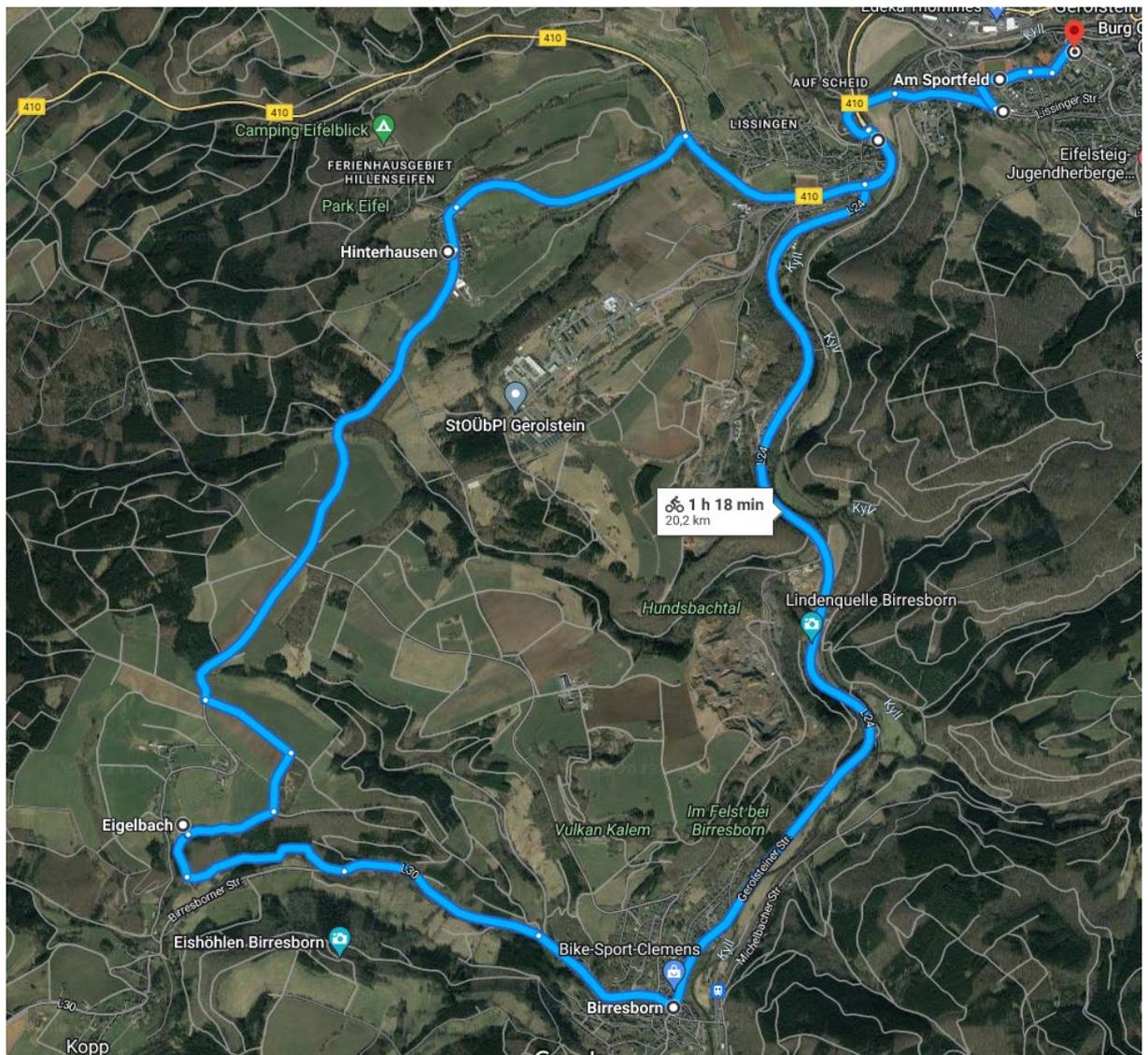
Radfahren

- Die Radstrecke führt über eine landschaftlich reizvolle, aber anspruchsvolle Strecke mit mehreren Anstiegen und Abfahrten.
- Auf der Radstrecke gilt die Straßenverkehrsordnung! Die Strecke ist nicht abgesperrt! Es gilt das Rechtsfahrgebot!
- Achtet auf eure Sicherheit sowie auf die Sicherheit der anderen Teilnehmer. Bei einem Notfall meldet euch sofort bei einem Streckenposten oder Rettungsteam.
- Haltet die Strecke sauber. Entsorgt Müll nur an den gekennzeichneten Stellen.
- **Helmpflicht:** Das Tragen eines zugelassenen Helms ist während des gesamten Radfahrens Pflicht. **Bevor** ihr euer Fahrrad in die Hand nehmt muss der **Helm geschlossen** werden!
- Die **Radstrecke beginnt hinter der Wechselzone**, außerhalb des Freibadgeländes. In der Wechselzone darf das Fahrrad nur geschoben werden. Das Ende der Wechselzone ist auf der Straße markiert.
- **Wichtiger Hinweis:** Wir möchten einen fairen Wettbewerb. Daher ist es auf der Radstrecke untersagt direkt hinter einem anderen Fahrer zu fahren, um den Windschatten zu nutzen! Das bedeutet: Mindestabstand zum vorausfahrenden Fahrer 12m (gemessen von eurer Vorderradspitze zur Vorderradspitze des vorausfahrenden Fahrers).
- Ein Überholvorgang soll innerhalb von 30 Sekunden abgeschlossen sein. Der überholte Athlet hat dann dafür zu sorgen, dass der Mindestabstand wiederhergestellt wird und darf nicht sofort wieder zurücküberholen. Athleten, die gegen das Windschattenfahrverbot verstoßen, können Strafen erhalten. Diese Strafen können Zeitstrafen sein (die zu einem späteren Zeitpunkt der Rennzeit hinzugerechnet werden), oder in schwerwiegenden Fällen kann der Athlet disqualifiziert werden.
- **Kontrollen:** Es wird an der Strecke Kampfrichter geben, die das Windschattenverbot überwachen. Bei einem Regelverstoß erhaltet ihr eine Zeitstrafe.

- **Strecke:** Die Strecke ist ausgeschildert und mit gelber Straßenmarkierung gekennzeichnet. Zudem wird die Strecke von Streckenposten überwacht. Achtet auf den Straßenverkehr und mögliche Hindernisse.
- **Gefahrenpunkte:**
 - Nach den ersten 500m erfolgt eine 180 Grad starke Rechtskurve! Hier muss das Tempo gedrosselt werden, um das Befahren der Gegenfahrbahn zu vermeiden (**Vorfahrtregelung beachten!**)
 - Höhe Burg Lissingen erfolgt nach rechts die Einfädelung auf die Bundesstraße (**Vorfahrtregelung beachten!**)
 - Nach 300m fahrt Ihr links über die Abbiegespur nach Birresborn. Hier **kreuzt sich die Wettkampfstrecke**. Der **Gegenverkehr hat Vorfahrt!** Unter Umständen muss an dieser Stelle kurz angehalten werden!
 - Nachdem ihr die Hauptsteigung Eigelbach passiert habt, überquert Ihr nach ca. 500m die Kreuzung Richtung Hinterhausen. (**Vorfahrtregelung beachten!**) Unter Umständen muss an dieser Stelle kurz angehalten werden!
 - **Abfahrt Hinterhausen:** Bedingt durch die lange Abfahrt kommt Ihr relativ schnell auf eine Kreuzung zu. Bitte frühzeitig das Tempo **reduzieren**, um beim Abbiegen nach rechts nicht auf die Gegenfahrbahn oder in den vorfahrtsberechtigten Verkehr zu geraten.

- **Verpflegung:** Es gibt eine Verpflegungsstation mit Wasser nach dem Anstieg Eigelbach.
- **Ankunft Wechselzone:** vor der **Straßenmarkierung** steigt Ihr vom Fahrrad ab und schiebt Euer Rad wieder in den Wechselbereich. Erst nach abstellen des Fahrrads darf der Verschluss des Fahrradhelm gelöst und ausgezogen werden

- Staffelteilnehmer übergeben am Fahrrad an den Läufer. Achtet auf die anderen Teilnehmer! **Der Transponder wird hier an den Läufer übergeben!**
- **Startnummer:** Eure Startnummer trägt Ihr beim Radfahren auf dem Rücken! (Startnummernband nicht vergessen!)



BERGWERTUNG

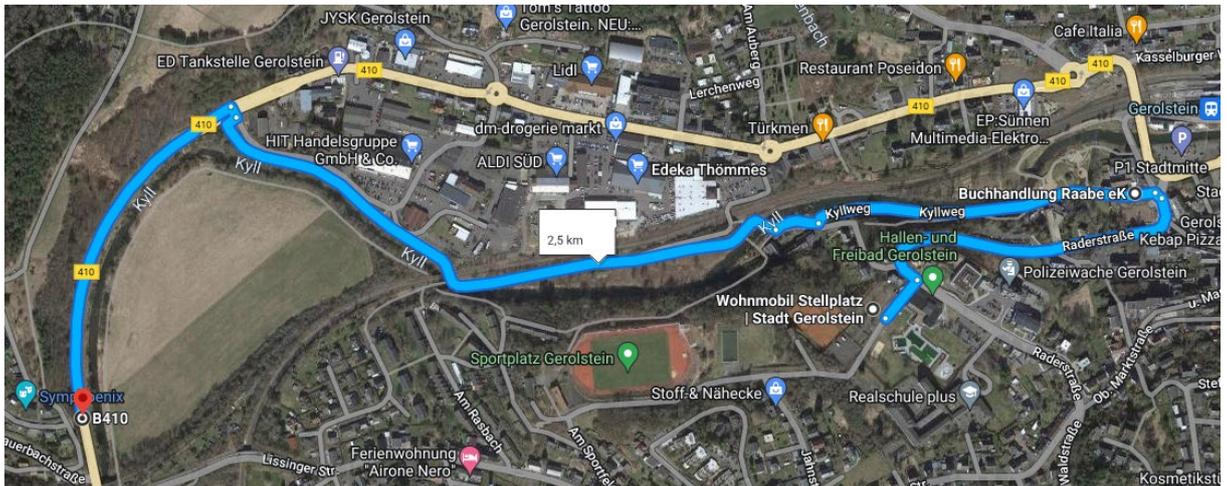
Bikesport Clemens präsentiert Euch die **exklusive Bergwertung** auf der Radstrecke!

Ab dem Ortsausgang Birresborn bis zum GEROLSTEINER Torbogen am Eigelbacher Berg könnt Ihr zeigen was in Euch steckt!

Hier heißt es: **Kette rechts und alles rausholen!**

Laufen

- Die Laufstrecke verläuft auf geteerten und gepflasterten Wegen durch die Innenstadt und den Kyllpark. Bei Kilometer 2,5 befindet sich der Wendepunkt mit einer Verpflegungsstation.
- **Startnummer:** Eure Startnummer trägt Ihr beim Laufen vorne! (Startnummernband mitbringen!)
- **Strecke:** Die Laufstrecke ist mit blauen Straßenmarkierungen gut gekennzeichnet und führt über Asphalt und Pflasterwege.
- Ihr verlasst die Wechselzone nach rechts Richtung Raderstrasse und lauft auf dem **linken Bürgersteig** in Richtung Brunnenplatz und biegt bei der Buchhandlung Raabe nach links auf den Kylltalweg in Richtung Rathaus.
- **Verpflegung:** Es gibt eine Verpflegungsstelle am Wendepunkt bei km 2,5, an der Wasser zur Verfügung steht.
- **Ziel:** Das Ziel befindet sich im Start-/Zielbereich.



BERGWERTUNG

CITYSPORT TRIER hält für Euch noch ein **Highlight** auf der Laufstrecke parat:

Ab dem Brunnenplatz wartet die **Bergwertung** – die letzten 400 Meter bergauf bis ins Ziel!

Hier entscheidet sich, wer noch Körner übrig hat. **Also Zähne zusammenbeißen, alles geben und den Applaus am Ziel genießen!**

Fairplay: Seid sportlich, haltet Euch an die Regeln und respektiert Eure Mitstreiter. Auf der Radstrecke und dem Wendepunkt der Laufstrecke gibt es Kontrollpunkte, an denen Ihr registriert werdet.

Notfallmaßnahmen

- Solltet Ihr oder andere Teilnehmer medizinische Hilfe benötigen, wendet euch bitte an einen Streckenposten oder ruft nach Hilfe.

Service und Verpflegung:

- **Fahrradservice:** Am Sonntagmorgen steht euch ein Fahrradservicepunkt von Bikesport Clemens im Freibad Gerolstein für kleinere Reparaturen zur Verfügung. Bitte nutzt diesen Service frühzeitig, um Stress kurz vor dem Start zu vermeiden.
- **Bottle-Service:** Im Bereich des Check In zur Wechselzone habt Ihr die Möglichkeit Eure Fahrradflaschen **kostenlos** mit Elektrolyt-Getränken von **Powerbar** zu füllen.
- **Verpflegungsstellen:** Während des Rennens werdet ihr an den Verpflegungsstationen mit Gerolsteiner Naturell, Gerolsteiner Apfelschorle, und der neuen Gerolsteiner Cola versorgt. Im Zielbereich erwartet euch zusätzlich eine Auswahl an Bitburger 0,0% und Obst von Edeka Thömmes Gerolstein.
- **Massage:** Im Bereich der Zuschauertribüne habt ihr die Möglichkeit, eine regenerative Massage zu genießen. Nutzt diese Gelegenheit, um eure Muskeln nach dem Wettkampf zu entspannen.
- **Duschen und Spinde:** Duschen und abschließbare Spinde stehen euch im Freibadgebäude zur Verfügung.

Wir wünschen euch einen erfolgreichen und sicheren Wettkampf. Bei Fragen steht Euch das Orga-Team jederzeit zur Verfügung.

Sportliche Grüße

Orga-Team Kreissparkasse Vulkaneifel Triathlon 2025 powered by GEROLSTEINER

