

2. Kids Triathlon

27.6.2025
ab 15 Uhr

6 bis 15 Jahre

Swim & Run

AK 6-7: 50m 🏊 200m 🏃
AK 8-9: 100m 🏊 400m 🏃

Triathlon

AK 10-11: 150m 🏊 1,5km 🚲 1km 🏃
AK 12-13: 200m 🏊 3km 🚲 1km 🏃
AK 14-15: 200m 🏊 4,5km 🚲 1km 🏃



Jetzt anmelden
& mitmachen!



Gestartet wird in Altersklassen (AK)

Die Zugehörigkeit zu einer Altersklasse wird durch das Geburtsdatum bestimmt.

Teilnehmer-Handbuch 2025



Zeitplan – vor dem Wettkampf

Donnerstag, 26.06.2025

18:00 – 19:00 Uhr: Ausgabe Startunterlagen inkl. Startnummer am Eingang Freibad

19:00 Uhr: Streckenbegehung (freiwillig, für Neugierige und die Aufgeregten)

Freitag, 27.06.2025

13:00 – 14:30 Uhr: Ausgabe Startunterlagen inkl. Startnummer am Eingang Freibad

WICHTIG:

Wir brauchen die **Einverständniserklärung der Eltern** für die Teilnahme ihrer Kinder!

Die Einverständniserklärung der Eltern steht auf der Homepage (<https://www.triathlon-lauchringen.de/kids-triathlon/>) zum Download bereit – bitte ausgedruckt und unterschrieben mitbringen. **Ohne diese gibt es keine Startunterlagen!**

In deinen Startunterlagen findest du folgende Artikel:

Startnummer

Die Startnummer muss beim Check-In vorgezeigt werden. Sie wird auf dem Rad hinten und beim Laufen vorne getragen.

Es empfiehlt sich die Verwendung eines Startnummernbandes oder eines Gummizuges/Gummiband.

Beim Schwimmen brauchst Du deine Startnummer nicht!

Startnummernaufkleber (*nur* für die Radfahrer)

- 1 Aufkleber für deinen Helm (vorne)
- 1 Aufkleber für dein Rad (Sattelstütze oder Oberrohr)

Zeitnahme-Transponder

Der Zeitnahme-Transponder wird **am Wettkampftag in der jeweiligen Wechselzone** ausgegeben.

Der Transponder dient der korrekten Zeitnahme und **muss während des gesamten Wettkampfes am linken Knöchel getragen werden.**

ACHTUNG: Ohne Transponder keine Zeitnahme und keine Platzierung!

Die Rückgabe des Transponders erfolgt beim Aus-checken (Abholung der persönlichen Sachen / Fahrrad) aus der Wechselzone nach dem Wettkampf.

Bei Verlust oder Nichtabgabe des Transponders wird dessen Wert in Rechnung gestellt!

Startzeiten pro AK & Startgruppe

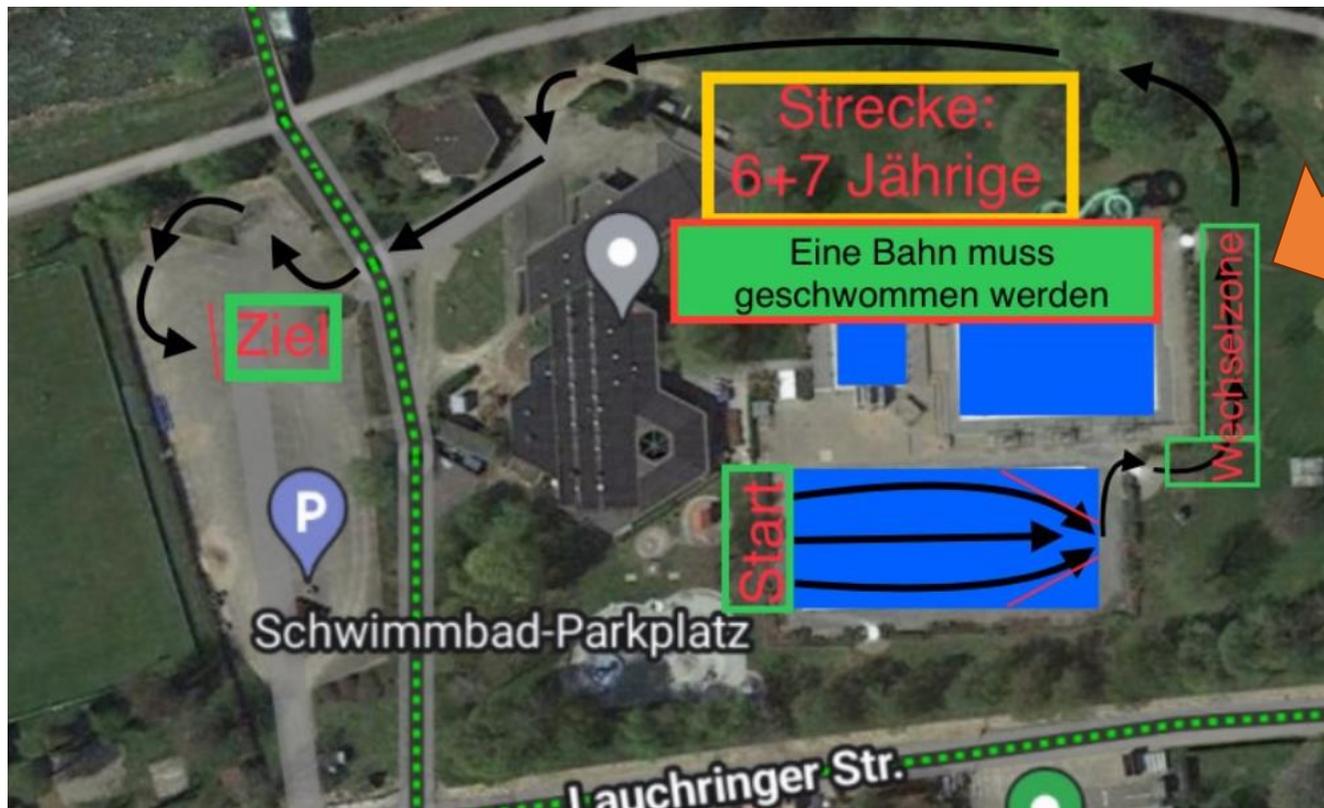
Startzeit	AK (Altersklasse)	Distanzen Triathlon	Startgruppe	Startnummern
15:00	Jugend (14-15)	200m – 4,5 km – 1 km	1	401 - 426
15:15	Schüler A (12-13)	200m – 3 km – 1 km	3	501 - 531
15:25	Schüler A (12-13)	200m – 3 km – 1 km	4	532 - 562
15:35	Schüler B (10-11)	150m – 1,5 km – 1 km	5	601 - 631
15:45	Schüler B (10-11)	150m – 1,5 km – 1 km	6	632 - 662

		Swim & Run		
16:15	Schüler C (8-9)	100m - 400m	7	701 - 725
16:25	Schüler C (8-9)	100m - 400m	8	726 - 750
16:35	Schüler C (8-9)	100m - 400m	9	751 - 775
16:45	Schüler D (6-7)	50m - 200m	10	801 - 825

Wechselzone – Swim & Run

Die Wechselzone befindet sich im Schwimmbad auf der Wiese beim Schwimmerbecken.

Die Wechselzone ist ab 15:30 Uhr geöffnet. Ab 16:55 Uhr Check-out, die WZ schliesst um 17:15 Uhr



Wechselzone – Kids Triathlon



Wechselzone Kids Triathlon AK 10 - 15:
Die Wechselzone befindet sich im Freibad, in der Nähe der Tischtennisplatten, hinter dem Eingangs- / Kassenhäuschen.

Die Wechselzone ist von 13.00Uhr bis 14.50Uhr für Check-in geöffnet.

WICHTIG: Die Wechselzone darf nur von Teilnehmern mit gültiger Startnummer betreten werden!

16:15 – 17:00 Uhr Rad Check-Out
(danach sind die Räder unbewacht!)

Wechselzone – allg. Infos

Was brauche ich in der Wechselzone?

Läufer:

Handtuch, Socken & Laufschuhe, T-Shirt & Hose, Startnummer, evtl. etwas zu Essen/Trinken

Radfahrer:

Helm mit aufgeklebter Startnummer, Handtuch, Socken & Radschuhe, T-Shirt & (Rad-)Hose, Startnummer.

Packt Eure Sachen in eine Tasche und hängt sie euch an das Fahrrad, dann findet ihr die Sachen auch auf Anhieb!

WICHTIG: Der Zugang zur Wechselzone erfolgt durch Vorzeigen der Startnummer
Bitte keine Wertsachen wie Handy oder Geld in der Wechselzone deponieren!

Zum Einrichten in der Wechselzone ist je Teilnehmer maximal ein Elternteil / Begleitperson zum Helfen erlaubt.

Swim & Run - Vorstartbereich

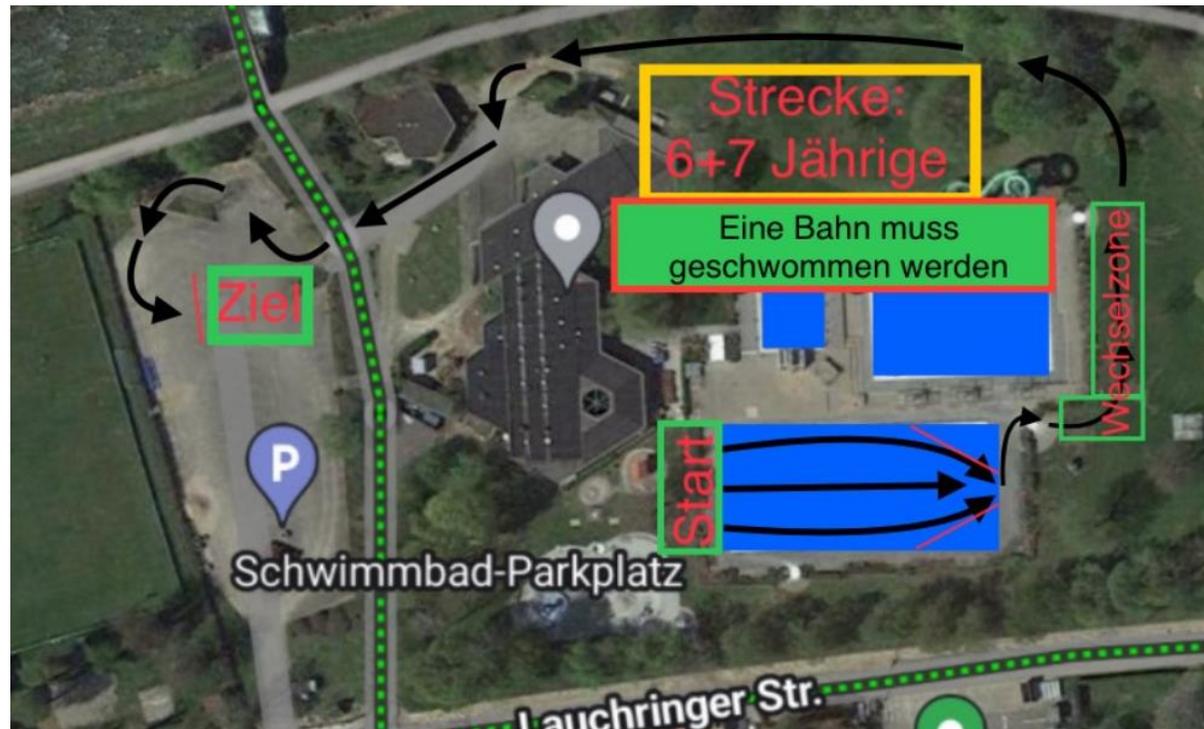
Der Vorstartbereich wird für alle Teilnehmer beim Trampolin im Schwimmbad eingerichtet.
WICHTIG: Findet Euch dort 10 Minuten vor dem jeweiligen Start ein und orientiert Euch an den Schildern mit Eurer Altersklasse. **Wir holen Euch dort ab und gehen gemeinsam zum Schwimmbecken an den Start!**



Swim & Run - Schwimmstrecke

Der Schwimmstart erfolgt im Wasser mit einer Hand am Beckenrand.
Gestartet wird in Gruppen zu je maximal 25 Teilnehmer pro Altersklasse.

Schwimmstrecke **6-7 Jahre**: ihr schwimmt 50 Meter (= 1 Bahn)



Swim & Run - Schwimmstrecke

Der Schwimmstart erfolgt im Wasser mit einer Hand am Beckenrand.
Gestartet wird in Gruppen zu je maximal 25 Teilnehmer pro Altersklasse.

Schwimmstrecke **8-9 Jahre**: ihr schwimmt 100 Meter (= 2 Bahnen)



Swim & Run - Wechselzone

Jedes Kind bekommt einen Reifen, in welchen es seine persönlichen Sachen ablegen kann.

Merkt Euch vorher gut, wo ihr diese hingelegt habt! Wir helfen Euch aber auch so gut es geht 😊

WICHTIG: Während des Wettkampfes sind keine Eltern/Begleitpersonen in der Wechselzone erlaubt!

Wie läuft der Wechsel vom Schwimmen zum Laufen ab?

- Lauf in die Wechselzone
- Finde deinen Platz mit deinen Sachen
- Zieh deine Laufsachen an
- Zieh dein Startnummernband an – die Startnummer muss sich vorne befinden –
- Loslaufen!

Swim & Run - Laufstrecke

6-7 Jahre: ihr rennt von der Wechselzone durch das Schwimmbad bis ins Ziel
(= Festgelände)

8-9 Jahre: ihr müsst ein bisschen mehr laufen, bleibt aber immer im Schwimmbad
(Die Strecke ist markiert). Auch ihr lauft von der Wechselzone bis ins Ziel
auf dem Festgelände.

Kids Triathlon - Vorstartbereich

Der Vorstartbereich wird für alle Teilnehmer beim Trampolin im Schwimmbad eingerichtet.
WICHTIG: Findet Euch dort 10 Minuten vor dem jeweiligen Start ein und orientiert Euch an den Schildern mit Eurer Altersklasse. **Wir holen Euch dort ab und gehen gemeinsam zum Schwimmbecken an den Start!**



Kids Triathlon - Schwimmstrecke

Der Schwimmstart erfolgt im Wasser mit einer Hand am Beckenrand.
Gestartet wird in Gruppen zu je maximal 25 Teilnehmer pro Altersklasse.

Schwimmstrecke **10-11 Jahre**: 150 Meter (= 3 Bahnen)

Schwimmstrecke **12-13 Jahre**: 200 Meter (= 4 Bahnen)

Schwimmstrecke **14-15 Jahre**: 200 Meter (= 4 Bahnen)

Kids Triathlon - Radstrecke

Die Radstrecke ist für alle Kids-Altersgruppen dieselbe: Sie führt von der Badstraße (Start/Ende bei der Holzbrücke) in den Bündtenweg und von dort wieder zurück. Es unterscheiden sich nur die Anzahl der gefahrenen Runden:

10-11 Jahre: 1,5 km (1x Hin & Zurück)

12-13 Jahre: 3,0 km (2 Runden)

14-15 Jahre: 4,5 km (3 Runden)



Wechselzone Kids Triathlon AK 10 - 15:

Die Wechselzone befindet sich im Freibad. Im grün umrandeten Bereich müssen die Räder geschoben werden!

Kids Triathlon - Radstrecke

Die Radstrecke ist für den Verkehr gesperrt. Trotz Sperrung gelten die Vorschriften der Straßenverkehrsordnung (StVO) und das Rechtsfahrgebot.

Mit Verkehr auf der Radstrecke muss trotz allen Vorkehrungen immer gerechnet werden!

Das Fahrrad ist auf dem Hin- und Rückweg von/zur Wechselzone über die Brücke zu schieben.

WICHTIG:

- Die Räder müssen den Vorschriften der StVZO entsprechen!
- Die Eltern sind für den Zustand der Fahrräder ihrer Kinder verantwortlich!
- Räder mit Hilfsmotor sind nicht erlaubt.
- Das Tragen eines Helms mit Kinnriemen ist Pflicht!

Kids Triathlon - Laufstrecke



Die Laufstrecke ist für unsere Triathlon-Kids für alle Altersklassen dieselbe: **Von der Wechselzone innen im Schwimmbad** oberhalb des Beach-Volleyballfelds entlang zum hinteren Ausgang. Hier durch die Wechselzone der Erwachsenen, kurz auf den Wutachdamm und gleich wieder hinunter auf den Gehweg an der Lauchringer Strasse. Das entspricht 1 Kilometer.

Kids Triathlon – Wechselzone

Erster Wechsel: Wie läuft der Wechsel vom Schwimmen zum Radfahren ab?

- Lauf in die Wechselzone
- Finde deinen Platz mit deinem Fahrrad und deinen Sachen
- Zieh deine Radbekleidung und Schuhe an
- Zieh dein Startnummerband an – die Startnummer muss sich hinten befinden!
- Zieh deinen Helm am Wechselplatz auf und schließe den Kinnriemen
- Schiebe dein Rad durch die Wechselzone über die Brücke bis zur Straße
- Aufsteigen und Fahren ist erst ab der Aufsteigelinie erlaubt!

Kids Triathlon – Wechselzone

Zweiter Wechsel: Wie läuft der Wechsel vom Radfahren zum Laufen ab?

- Lauf in die Wechselzone
- Finde deinen Platz mit deinen Sachen
- Zieh deine Laufsachen an
- Zieh dein Startnummernband an – die Startnummer muss sich vorne befinden!
- Loslaufen!

Verpflegung

Für den Swim & Run-Wettbewerb sowie den Kids-Triathlon gibt es aufgrund der verhältnismäßig kurzen Distanz keine Verpflegungsstände.

Ihr könnt aber selbstverständlich etwas zum Trinken oder Essen in der jeweiligen Wechselzone, an Eurem Platz deponieren!

Wettkampfbesprechung

Für Swim & Run und Kids Triathlon

Bei der Wettkampfbesprechung wird nochmals im Detail auf alles eingegangen, was du über das Rennen und die Regeln wissen musst.

Die Einweisung findet für alle um 14:45 Uhr beim Trampolin im Schwimmbad (Vorstartbereich) statt.

Die Teilnahme an der Wettkampfbesprechung ist **Pflicht für alle** Teilnehmer!

DTU-Video - Mein erster Triathlon



 <https://www.youtube.com/watch?v=fE3vxfChJR4>



Wir wünschen euch viel Spaß am Lauchringer
KIDS Triathlon und Swim & Run 2025

