

38.



PUMA®



HERZOMAN

ATHLETEN GUIDE



0,2/0,4 km



10/20 km



2,5/5 km

INHALT

INHALT	2
SPONSOREN & UNTERSTÜTZER	4
VERANSTALTER	6
DISTANZEN	6
TEILNAHMEBEDINGUNGEN	6
EINZELSTART	6
STAFFELN	6
ZEITPLAN	7
PARKEN & ANREISE	8
PARKEN	8
ANREISE MIT DEM AUTO	8
VOR DEM START	9
STARTUNTERLAGEN	9
EINTEILUNG DER STARTGRUPPEN	9
WECHSELBEUTEL	10
BIKE-CHECK-IN	10
WETTKAMPFBESPRECHUNG	11
START UND RENNVERLAUF	11
SCHWIMMSTRECKE	12
ÜBERGANG SCHWIMMEN - LAUFEN	12
RADSTRECKE	12
ÜBERGANG RADFAHREN- LAUFEN	13
LAUFSTRECKE	13
RÜCKGABE DER TRANSPONDER	14
FINISHER-SHIRTS	14
GETRÄNKE UND VERPFLEGUNG IM ZIELBEREICH	14
DUSCHEN	14
BIKE CHECK-OUT	14
AUSGABE WECHSELBEUTEL	14
WERTUNGSKLASSEN	15
PREISE	15
ERGEBNISLISTEN UND FOTO-DOWNLOAD	15
SIEGEREHRUNG	15
WEITERE INFORMATIONEN	16
ZUSCHAUERINFORMATIONEN	16
FUNDSACHEN	16
SIEGER	16
PACKLISTE	17

GRUSSWORT

Dieses Jahr startet zum 38. Mal der PUMA HERZOMAN, organisiert von der Triathlon-Abteilung der Turnerschaft Herzogenaurach1861 e.V. Dazu lade ich alle Aktiven und Gäste herzlich ein.

Am 29. Juni 2025 bieten die drei Disziplinen Schwimmen, Radfahren, Laufen – höchste sportliche Faszination und Herausforderung und schaffen ein außergewöhnliches Event in unserer Sportstadt Herzogenaurach.

Kommen Sie und erleben Sie ein echtes sportliches Highlight in unserer Region, wenn bestens trainierte Athleten/innen, von Einsteigern/innen bis zu Leistungssportlern/innen, von Schülern/innen bis Senioren/innen, vor Ort ihre Ausdauer beweisen. Der anspruchsvolle Dreikampf steht allen offen und gibt jedem, der dabei sein will, die Möglichkeit, sich zu beweisen. Dieses Jahr startet die Anmeldung bereits im März, seien Sie schnell, um sich einen der begehrten Startplätze zu sichern. Für zahlreiche Sportbegeisterte ist der Herzoman ohnehin ein Fixpunkt im Kalender. Herzogenaurach bietet dafür hervorragende Bedingungen: Ein Freibad, wunderschöne, aber auch herausfordernde Strecken in der Natur zum Radfahren und gute Wege zum Laufen sowie ein begeistertes Publikum, das das sportliche Treiben und seine Lokalmatadoren gespannt verfolgt und unterstützt.

Der Herzoman ist ein Aushängeschild für Herzogenaurach und unsere Region. Dies wäre nicht möglich ohne das herausragende Engagement der Organisatorinnen und Organisatoren. Dafür danke ich den vielen aktiven ehrenamtlichen Mitgliedern der Turnerschaft 1861, die an diesem Tag unter der Leitung von Petra Sticker wieder dafür sorgen, dass die Veranstaltung als logistische Meisterleistung zu einem tollen Event wird. Gleiches gilt für alle beteiligten Einsatzkräfte, die für das nötige Maß an Sicherheit sorgen. Ebenso danke ich PUMA für die großzügige Unterstützung. Danke Ihnen allen, dass Sie diesen Wettkampf ermöglichen.

Ich freue mich auf den PUMA HERZOMAN 2025 und wünsche allen Aktiven und Gästen faire, spannende, unfallfreie und erfolgreiche Wettkämpfe.

Ihr/euer



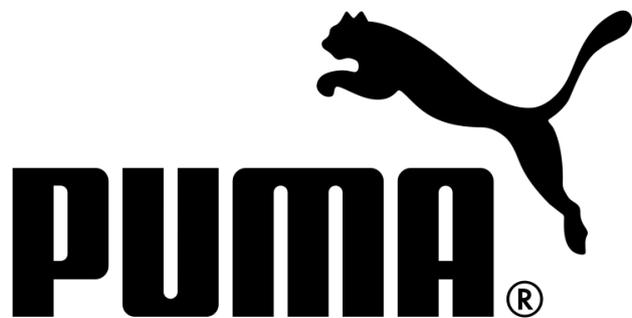
Dr. German Hacker

Erster Bürgermeister



Erster Bürgermeister Dr. German Hacker

SPONSOREN & UNTERSTÜTZER



INCYLENCE



CASTELLI



DATUM & ORT

29.Juni 2025

Der PUMA HERZOMAN findet an zwei Veranstaltungsorten statt. Der Wettkampf startet mit dem Schwimmen im Freibad Herzogenaurach. Die Wechselzone 1 (T1) für den Wechsel von Schwimmen auf das Rad befindet sich auf der großen Liegenwiese am Ende des Freibades. Rad-Check-In ist somit ebenfalls im Freibad. Nach dem Wechsel auf das Rad werden je nach Klasse eine oder zwei Runden gefahren. Das Radfahren endet am TSH-Gelände der Turnerschaft Herzogenaurach, Wechselzone 2 (T2) Rad zu Lauf. Der Zieleinlauf und die Siegerehrung finden ebenfalls am TSH-Gelände statt.

Freibad Herzogenaurach (Start & T1):

Tuchmachergasse 1
91074 Herzogenaurach



Turnerschaft Herzogenaurach (T2 & Ziel):

Adalbert-Stifter-Str. 50
91074 Herzogenaurach



VERANSTALTER

Turnerschaft Herzogenaurach 1861 e.V.
Triathlon Abteilung

Adalbert-Stifter-Str. 50
91074 Herzogenaurach

info@herzoman.de

Wettkampfgericht: BTV-Wettkampfrichter

Rettungsdienst: Rotes Kreuz Herzogenaurach

DISTANZEN

Klasse	Schwimmen	Radfahren	Laufen
„Sprintdistanz“ Schüler / Jugendliche (Jahrgänge 2013 bis 2010).	200m (8 Bahnen)	9,5km (1 Runde)	2,5km
„Sprintdistanz“ Erwachsene (ab dem Jahrgang 2009).	400m (16 Bahnen)	19km (2 Runden)	5km
„Sprintdistanz“ Staffel *	400m (16 Bahnen)	19km (2 Runden)	5km

* Startberechtigt sind Jugendliche ab 14 Jahren und Erwachsene. Eine Staffel besteht aus mindestens zwei Teilnehmenden. Jugendliche vor Vollendung des 18. Lebensjahres dürfen keine zwei Einzeldisziplinen nacheinander absolviert werden.

TEILNAHMEBEDINGUNGEN

EINZELSTART

Die Teilnahme am PUMA HERZOMAN ist ohne gültigen DTU- Startpass/ Tageslizenz möglich.

Bei Jugendlichen unter 18 Jahren ist eine Bestätigung des Erziehungsberechtigten über die gesundheitlichen Voraussetzungen des Kindes erforderlich.

Bitte dazu das Formular auf der Internetseite verwenden. Diese Bestätigung entfällt, wenn die Meldung über einen Verein erfolgt. Bei einem eingetragenen Verein muss die Einverständniserklärung der Erziehungsberechtigten darüber vorliegen. **Bestätigung bitte per Mail zusenden.**

Meldeschluss ist der 19.06.2025 (23:59 Uhr) bzw. nach Erreichen des Teilnehmerlimits.

Falls Teilnehmer aus der Teilnehmerliste entfernt werden (Abmeldung eines Teilnehmers), gibt es seit diesem Jahr eine Warteliste.

Nachmeldungen sind ausschließlich am Samstag, den 28.06.2025, vor Ort möglich.

Bei Anmeldungen, Nachmeldungen und Ummeldungen nach dem 01.06.2025 können wir leider nicht versprechen, dass ein Finisher Shirt in der richtigen Größe noch vorhanden ist.

STAFFELN

Auch 2025 wird es die Möglichkeit geben, den PUMA HERZOMAN als Staffel, also als Team zu absolvieren. Eine Staffel kann nicht nur von drei, sondern auch von zwei Personen gebildet werden, die Aufteilung der Strecken ist gemäß [DTU Regelungen](#) hierbei nicht relevant. Je eine Person schwimmt, fährt Rad und läuft die Strecke analog der Strecke, die auch die Einzelstarterinnen und Einzelstarter absolvieren, also 400m schwimmen, ~19 km Radfahren und 5 km laufen. Dabei wird jeweils in der Wechselzone der Transponder und in der Wechselzone zwei auch die Startnummer in einem dafür vorgesehenen Bereich weitergegeben. Es zählen auf der Strecke für die Staffeln dieselben Regeln wie bei den Einzelstartern.

ZEITPLAN

Samstag 28. Juni 2025	
14:00 – 16:00	Ausgabe der Startunterlagen & Nachmeldungen am TSH-Gelände (Adalbert-Stifter-Straße 50, 91074 Herzogenaurach)
Sonntag 29. Juni 2025	
07:00	Öffnung Freibad Einlass am Haupteingang (Tuchmachergasse 1, 91074 Herzogenaurach)
07:00– 08:00	Ausgabe der Startunterlagen am Aufsichtsturm im Freibad.
7:00 – 08:00	Check-In Lauf (Wechselzone 2 am TSH-Gelände) oder Laufbeutel in Wechselzone 1 abgeben
07:00 – 08:00	Check-In Rad (Wechselzone 1 im Freibad)
07:50	Wettkampfbesprechung beim Schwimmbecken (Teilnahme ist Pflicht)
08:00	Späteste Abgabe des Laufbeutels am Sammelwagen (Freibad, Ausgang Wechselzone 1, Fahrradpark)
08:05	Start der ersten Gruppe, Schwimmen im Freibad
11:10	Start der letzten Gruppe, Schwimmen im Freibad
12:00 – 13:00	Check-Out Rad (Verifizierung über Startnummer)
ca. 13:00	Siegerehrung am TSH-Gelände (Adalbert-Stifter-Straße 50, 91074 Herzogenaurach)

Die Startgruppeneinteilung erfolgt nach angegebenem Schwimmstil (Brust/Kraul) und angegebener Schwimm- sowie Gesamtzeit.

Hinweis: Die Startgruppeneinteilung ist Freitag vor dem Wettkampf unter www.herzoman.de zu finden.

PARKEN & ANREISE

PARKEN

ACHTUNG: Der Parkplatz in der Ansbacher Straße beim Festgelände steht dieses Jahr leider NICHT zur Verfügung.

Bitte nutzen Sie einen der anderen drei Parkplätze.



P1: An d. Bieg 2, 91074 Herzogenaurach

P2: Aurachwiesen, Hans-Maier-Straße St2244, 91074 Herzogenaurach

P3: Zentrum, An d. Schütt, 91074 Herzogenaurach

Eingang zum Bad erfolgt nur über den Haupteingang (beim Kassenhäuschen) des Freibades der Stadt Herzogenaurach, Tuchmachergasse 1.

Wichtig: Hier gibt es keine direkte Parkmöglichkeit.

Vorteil an P1, P2 und P3 ist, dass du zentral zwischen den beiden Veranstaltungsorten parkst und stressfrei selbst deine Laufsachen in der Wechselzone 2 am TSH-Gelände platzieren und anschließend mit dem Rad zum Freibad fahren kannst. Dort dann Rad-Check-In in die Wechselzone 1 und Schwimmstart machen.

Nach dem Zieleinlauf und der Siegerehrung ist der Weg zurück zum Parkplatz kurz.

Hinweis: Wenn du deine Startunterlagen erst am Sonntag abholst, musst du erst ins Freibad zur Startunterlagenausgabe.

Es besteht die Möglichkeit, den Wechselbeutel für die Laufsachen und „After-Race-Beutel“ mit den Klamotten ggf. Duschsachen für nach dem Rennen im Freibad am Ende der Wechselzone 1 abzugeben. Diese werden dann von unseren Helfern zur Wechselzone 2 am TSH-Gelände gebraucht und für dich direkt im Wechselbereich nach Startnummer bzw. der After-Race-Beutel im Zielbereich platziert.

Wichtig: Letzter Lauf-Beutel-Transfer ist um 08:00 Uhr. Die Startnummer muss auf dem Beutel deutlich erkennbar sein!

VOR DEM START

STARTUNTERLAGEN

Die Startunterlagen können am Samstag, 28.06.2025, von 14:00 bis 16:00 Uhr am TSH-Gelände oder alternativ am Wettkampftag Sonntag von 07:00 bis 08:00 Uhr im Freibad Herzogenaurach am Aufsichtsturm abgeholt werden.

<p>In den Startunterlagen sind enthalten:</p> <ul style="list-style-type: none">• eine farbige Bademütze• eine Startnummer mit Namen• Aufkleber zur Kennzeichnung von Fahrradhelm, Fahrrad und Wechselbeutel	<p><u>nicht enthalten:</u></p> <ul style="list-style-type: none">• 3x Wechselbeutel (Radbeutel, Laufbeutel, After Race-Beutel)• Startnummernband oder Sicherheitsnadeln• Transponder für Zeitmessung (diesen Erhaltet ihr im Freibad kurz vor dem Start)
--	--

Es wird eine **Startnummer** ausgegeben, die beim **Radfahren hinten** und beim **Laufen vorne** getragen werden muss. Daher müssen ein Startnummernband oder ein Gummiband mit Sicherheitsnadeln zur Startnummernbefestigung selbst mitgebracht werden.

Aus Nachhaltigkeitsgründen und der Umwelt zur Liebe werden keine Beutel/ Tüten für die Wechselutensilien ausgegeben. Diese sind selbst mitzubringen. Der Transponder für die Zeitmessung befindet sich ebenfalls nicht in den Startunterlagen. Dieser wird erst am Sonntag im Freibad direkt vor dem Schwimmstart im Startbereich (nach der Holzbrücke) ausgegeben.

EINTEILUNG DER STARTGRUPPEN

Bei der Anmeldung wird von jedem Teilnehmer die Schwimmzeit, Schwimmstil (Brust/Kraul) und geschätzte Zielzeit abgefragt. Die Einteilung der Startgruppen erfolgt auf Basis dieser angegebenen Daten, um einen reibungslosen Ablauf zu gewährleisten. Gestartet wird mit den Kindern und Jugendlichen. Die Damen starten ebenfalls gemeinsam in einer bzw. zwei Startgruppen. Um einen möglichst kompakten Zeitrahmen für die Veranstaltung zu schaffen, werden mit den langsameren Teilnehmern gestartet. Die schnellsten Teilnehmer starten somit in der letzten Startgruppe. Die Staffelteilnehmer starten ebenfalls in einer getrennten Gruppe.

Durch Nachmeldungen kann es immer wieder passieren, dass langsamere oder schnellere in eine Startgruppe mit hineinrutschen. Daher bitte „fair play“ und vor dem Schwimmstart kurz absprechen und Startreihenfolge festlegen. Dies erspart unnötiges Gehetze oder wilde Überholmanöver.

Die Startgruppeneinteilung mit Startzeit und Bahn-Nr. wird am Freitag vor dem Rennen auf der Homepage www.herzoman.de unter [Link Wettkampf Startunterlagen](#) veröffentlicht und hängt auch am Wettkampftag im Freibad im Bereich der Umkleidekabinen aus.

AUFKLEBER

In den Startunterlagen ist eine DIN A4-Seite an Aufklebern für die Kennzeichnung eures Helmes, Rad und Wechselbeutel, sowie ein Ersatzaufkleber enthalten. Bei den Aufklebern selbst steht, welcher für welchen Ort gedacht ist.

Fahrrad: Wichtig ist, dass ein Aufkleber auf das Fahrrad kommt. Bei Check-Out können wir dann die Nummer auf dem Fahrrad mit der Startnummer vergleichen. Befestige diesen Aufkleber bitte an der Sattelstütze deines Fahrrads.

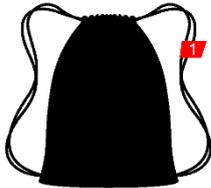


Helm: Für den Helm gibt es 3 Aufkleber. Bitte einen Aufkleber vorne und die anderen bitte jeweils seitlich aufkleben.



WECHSELBEUTEL

Bitte befestigt die Aufkleber an euren **selbst mitgebrachten** Wechselbeuteln, z.B. um den Tragehenkel.



Radbeutel: Die Ablage dieses Beutels in Wechselzone 1 im Freibad beim Fahrrad durch den Athleten selbst. Hier müssen nach dem Schwimmen Schwimmbrille, Bademütze etc. eingepackt werden. Dieser Beutel wird im Anschluss zum TSH-Gelände von unseren Helfern gebracht. Wichtig ist, dass alles, was nach dem Schwimmen in der Wechselzone verbleibt und nicht am Rad mitgenommen wird in dem Radbeutel selbst verstaut wird. Ansonsten besteht die Gefahr, dass Einzelteile nicht zugeordnet werden können und verloren gehen.

Laufbeutel: Der Laufbeutel enthält alles, was du für den Lauf benötigst. Laufschuhe, Socken, ggf. Sonnenbrille oder spezielle Verpflegung wie zum Beispiel ein Gel. Der Beutel kann vom Athleten selbst bis 08:00 Uhr bei seinem Platz (gekennzeichnet mit Startnummer) in der Wechselzone 2 am TSH Gelände (Nähe Marathontor) abgelegt werden. Außerdem besteht auch die Möglichkeit den Laufbeutel durch unsere Helfer ablegen zu lassen. Hierfür kannst du den Laufbeutel am Ende der Wechselzone 1 im Freibad abgeben, dieser wird dann von unseren Helfern zur Wechselzone 2 gebracht und dort abgelegt.
Wichtig: Letzter Lauf-Beutel-Transfer ist um 08:00 Uhr.

After-Race Beutel: Dieser Beutel enthält die Wechselklamotten für „nach dem Rennen“ sowie Duschsachen, Handtuch, Schuhe, etc. Ebenfalls kannst du hier deine Kleidung etc., die du noch bis zu deinem Schwimmstart an hast verstauen. Der After-Race Beutel kann ebenfalls am Ende der Wechselzone 1 im Freibad zu jeder Zeit, also auch kurz vor deinem Start selbst abgegeben werden. Der Beutel wird von den Helfern zum Zielbereich am TSH-Gelände gebracht.

WECHSELZONEN

Wechselzone S/R (T1) befindet sich auf der Liegewiese im Freibad und R/L (T2) auf dem Platz des TSH-Geländes.

Hinweis: Die Wechselzonen dürfen nur von Teilnehmern und Teilnehmerinnen betreten werden.

In den Wechselzonen muss das Rad geschoben werden, ansonsten droht Disqualifikation. Die Staffeln übergeben in der Wechselzone in einem dafür vorgesehenen Bereich die Startnummer und den Transponder an den nächsten Staffelteilnehmer.



Wechselzone 1: Schwimmen - Rad (Freibad)



Wechselzone 2: Rad - Laufen (TSH Gelände)

BIKE-CHECK-IN

Der Bike-Check-In befindet sich am Ende der Liegewiese im Freibad. Der Zugang ist nur über den Haupteingang des Freibads möglich. Nach dem Haupteingang rechts an den Umkleidekabinen und Kiosk vorbei, immer weiter geradeaus bis zu den Liegewiesen. Aus Erfahrung bildet sich meist eine Warteschlange beim Eingang in die Wechselzone. Hierfür bitte etwas Wartezeit einplanen. Die Kampfrichter prüfen die Verkehrssicherheit des Fahrrades (Bremsen, Lenkerenden geschlossen, etc.), den Fahrradhelm (Sitz des Kinnriemens, Helm frei von Beschädigungen, etc.) sowie die Startnummer. Erst dann kannst du in den Wechselbereich eintreten und dein Rad für den Start vorbereiten. Der Abstellplatz des Fahrrades ist mit deiner Startnummer gekennzeichnet. Unsere Helfer unterstützen dich gerne beim Auffinden deines Platzes. Ist dein Fahrrad einmal im Bike-Park eingeecheckt, darfst du die Wechselzone mit dem Fahrrad nicht mehr verlassen (DTU-Sportordnung) ansonsten erfolgt die Disqualifikation. Daher das Warm-/Einfahren oder letzter Bike-Check vor dem Einchecken in die Wechselzone erledigen.



Helm, Radschuhe und Startnummer verbleiben am Rad. Des Weiteren kannst du je nach Bedarf ein Handtuch, Socken, Gels, Radbrille etc. bereithalten. Schwimmbrille, Bademütze bzw. alle Gegenstände, die nach dem Wechsel aufs Rad im Freibad verbleiben, müssen vom Athleten selbst in den Radbeutel verstaut werden. Der Radbeutel bleibt an deinem Wechselplatz liegen und wird im Anschluss von den Helfern zum TSH-Gelände transportiert.

Fahrradübersetzungsbeschränkung für Jugendliche

Zum Schutz der jugendlichen Teilnehmer eines Triathlons, fordert die Veranstalterordnung der Deutschen Triathlon Union die in der Tabelle angegebenen Übersetzungsbeschränkungen. Bitte lassen Sie bei Ihrem Radhändler die entsprechende Übersetzungsbeschränkung am Fahrrad Ihres Kindes einstellen. Die Beschränkung wird bei der Fahrradabgabe vor dem Start durch die Wettkampfrichter kontrolliert.

Altersklasse	Alter	Jahrgang	Max. Übersetzung
SchülerInnen A	12+13	2013+2012	5,70m (früher: 5,66m)
Jugend B	14+15	2011+2010	6,20m (früher: 6,10m)
Jugend A	16+17	2009+2008	unbeschränkt

WETTKAMPFBESPRECHUNG

Die Wettkampfbesprechung (Pflichtteilnahme) findet am Sonntag, den 29.06.2025 um 07:50 Uhr am Sprungturm/Schwimmbeckenbereich statt.

Der Veranstaltung liegen die Wettkampfordnungen der Deutschen Triathlon Union (Sportordnung, Veranstalterordnung, Bundesligaordnung, Anti-Doping-Code, Kampfrichterordnung) sowie Rechts- und Verfahrensordnung und die Disziplinarordnung zugrunde. Mit der Anmeldung erkennt der Teilnehmer die Wettkampfordnungen sowie Rechts- und Verfahrensordnung, die Disziplinarordnung und die Bedingungen des Veranstalters gemäß der Ausschreibung für sich verbindlich an. Den Anweisungen des Streckenpersonals ist Folge zu leisten. Bei einem Unfall ist der Wettkampf abzubrechen (Unfallflucht) oder gegebenenfalls anderen Hilfe zu leisten. Ein Wettkampfrichter oder die Polizei muss hinzugezogen werden. Während des Wettkampfes ist das Tragen von Kopfhörern nicht gestattet und führt zur Disqualifikation. Bei Eintritt besonderer Umstände ist es der Polizei jederzeit vorbehalten, das Rennen abzubrechen. Gefahrenhinweise auf der Strecke sollten unbedingt ernst genommen werden.

Haftung: Der Veranstalter sowie deren gesetzliche Vertreter und Erfüllungsgehilfen haften nur bei vorsätzlichem oder grob fahrlässigem Verhalten bei Unfällen, Diebstahl oder sonstigen Schadensfällen. Die Teilnehmer sind für die technische Sicherheit ihrer Ausrüstung selbst verantwortlich.

START & RENNVERLAUF

Der Wettkampf startet mit dem Schwimmen im Freibad Herzogenaurach. Der Zugang zum Schwimmbereich ist über die Brücke des Schwimmbeckens. Das große Becken (links von der Brücke) ist der Wettkampfbereich. Hier ist kein Einschwimmen erlaubt. Das Einschwimmen ist im kleinen Becken (rechts von der Brücke) zulässig. Die Startgruppen werden nach Zeitplan jeweils aufgerufen.

ZEITNAHME



Die Zeitmessung erfolgt mittels Transponder und wird erst unmittelbar vor dem jeweiligen Start, personenbezogen über die Startnummer, beim Schwimm-Check-In ausgeben. Der Transponder ist am **linken Fuß** auf Höhe des Knöchels über die Dauer des gesamten Wettkampfes zu tragen. Der Sensor muss nach außen zeigen. Der Transponder wird vor dem Zugang in den unmittelbaren Startbereich noch zusätzlich eingescannt. Nach dem Wettkampf muss der Leihtransponder wieder zurückgegeben werden. Falls keine Rückgabe erfolgt, wird ein Betrag von 40€ eingefordert. Die Rückgabe der Transponder gilt auch für die Teilnehmer, die nicht an den Start gehen oder während



des Triathlons leider aufgeben müssen.

SCHWIMMSTRECKE

Das Schwimmen erfolgt im beheizten 25m-Schwimmbekken (Freibad Herzogenaurach).

Es ist kein Neoprenanzug zugelassen.



Es wird in fünf abgetrennten Bahnen mit bis zu 6 Teilnehmern pro Bahn geschwommen. Bitte beachtet, dass auf den Bahnen rechts hin und links zurückgeschwommen wird.

Je nach Klasse sind 200m bzw. 400m zu schwimmen. Die Zählung der Bahnen erfolgt über verschiedenfarbige Bademützen.

In der Startgruppeneinteilung (Aushang Freibad an den Umkleidekabinen) wird jedem Teilnehmer eine Bahn und über die Startunterlagen eine farbige Bademütze zugeteilt. Die Bahnen werden von unseren Helfern gezählt und abgehakt. Zur Identifikation dienen verschiedenfarbige Bademützen. Pro Bahn ist jeweils nur eine Farbe vertreten. Die letzte zu schwimmende Bahn wird vom Helfer/ Bahnzähler angezeigt. Um unnötiges Gehetze oder wilde Überholmanöver zu vermeiden, bitte „fair play“ und vor dem Schwimmstart kurz auf der eigenen Bahn absprechen und Startreihenfolge festlegen.

ÜBERGANG SCHWIMMEN - LAUFEN

Nach dem Schwimmen geht ihr aus dem Becken und lauft nach rechts Richtung Liegewiese zur Fahrradstrecke. Der Weg ist mit Absperrband gekennzeichnet (Kanal).

Schwimmbrille, Bademütze bzw. alle Gegenstände, die nach dem Wechsel aufs Rad im Freibad verbleiben, müssen vom Athleten selbst in den Radbeutel verstaut werden. Der Radbeutel bleibt an deinem Wechselplatz liegen und wird im Anschluss von den Helfern zum TSH-Gelände transportiert.

Für Staffeln wird der Transponder wie ein „Staffelstab“ in einem gesonderten Wechselbereich übergeben. Dieser befindet sich am Ende des Kanals kurz vor der Liegewiese mit den Rädern (Wechselzone 1/ Bikepark). Die Startnummer muss der Radfahrer zusätzlich tragen.

Wichtig für den Wechsel auf das Rad im Wettkampf: Der Kinnriemen des Helmes muss zwingend geschlossen sein, bevor du das Rad aus dem Fahrradständer nimmst. Das Fahrrad muss in der Wechselzone geschoben werden. Erst am Ende der Wechselzone, beim Wechselbalken (Ausgang Freibad beim großen Tor, durch eine Linie klar erkenntlich) darfst du auf das Fahrrad aufsteigen. Nichtbeachtung führt nach DTU-Wettkampffregeln zur Disqualifikation.

RADSTRECKE

Die Radstrecke ist 9,5 Kilometer (1. Runde) bzw. 19 Kilometer (2.Runden).



Von der Wechselzone (T1) im Freibad über den Fuß/Radweg „Wiesengrund“ zur geht es zu Hans-Maier-Straße. Von dort aus wird nach links abgebogen und bis zur Kreuzung mit der Ansbacher Straße gefahren. Dort dann rechts in Richtung Dondörflin abbiegen und ab Ende von Dondörflin ebenfalls nach rechts. Nach 500m im Kreisverkehr die erste Ausfahrt rechts in Richtung Falkendorf nehmen. Am Ende der Abfahrt/Straße in Falkendorf rechts nach Herzogenaurach fahren. **Achtung, es handelt sich hierbei um ein Abbiegen auf eine Vorfahrtsstraße!** In Herzogenaurach beim Abzweig in die Waldstraße ist die erste Radrunde beendet. --> Die Erwachsenen & Staffeln fahren eine zweite Runde - bitte unbedingt das Hinweisschild beachten.

Nach der entsprechenden Anzahl von Runden nach rechts in die Waldstraße einbiegen. Nach der dritten Kreuzung rechts in die Dohnwaldstraße einbiegen und am Parkplatz vorbei links zum Marathontor des Vereinsgeländes.

Beim Radfahren gilt **Helmpflicht**. Ohne ordnungsgemäßen Helm ist kein Start möglich. **Bitte beachtet außerdem, dass beim Herzoman die Straßen nicht für den Verkehr gesperrt sind und die Straßenverkehrsordnung gilt!** Auf der kompletten Radstrecke herrscht **Windschattenverbot** und wird nach DTU-Sportordnung mit Zeitstrafen bis hin zur Disqualifikation bestraft.

ÜBERGANG RADFAHREN- LAUFEN

Am Ende des Radfahrens gelangt ihr zum Marathontor des TSH-Geländes, dort befindet sich wieder ein Wechselbalken. Der das Ende der Radstrecke kennzeichnet. Ab dort muss das Fahrrad bei geschlossenem Helm in den Wechselbereich geschoben werden. Helfer übernehmen das Rad und stellen es im abgesperrten Radbereich ab.

Für Staffeln: Nach dem Radfahren wird der Transponder & Startnummer im Wechselbereich übergeben. Hierfür ist ein separater Bereich für die Staffeln eingerichtet.

LAUFSTRECKE

Es handelt sich um eine 2,5km bzw. 5km lange Wendepunktstrecke auf Waldwegen im Dohnwald.



Nach der Wechselzone am Tennisplatz vorbei, über den TSH-Parkplatz in Richtung Wald laufen. Dann auf den Waldweg parallel zum Sportgelände bis zur Abzweigung auf den Waldhauptweg laufen, dort links abbiegen und geradeaus bis zu dem Wendepunkt laufen: Jugendliche/Schüler nach 1.25Km, Hauptfeld & Staffeln nach 2.5Km an der Sandgrube kurz vor der Verbindungsstraße Falkendorf/Dondörflein. Alle laufen den gleichen Weg zurück zum Vereinsgelände. Kurz vor der Wechselzone geht es links in einer Schleife bis zum Zielbogen auf der Wiese

Getränkestationen auf der Laufstrecke: Es befindet sich eine Wasserstation am Ende der Wechselzone T2 Rad/Lauf beim Übergang von der Wiese auf die Tartanbahn, wo die Laufstrecke beginnt. Eine zweite Wasserstation befindet sich auf der Laufstrecke bei der Wendemarke ~2,5km.

NACH DEM FINISH

RÜCKGABE DER TRANSPONDER

Nach dem Wettkampf muss der Leihtransponder wieder zurückgegeben werden. Falls keine Rückgabe erfolgt, wird ein Betrag von 40€ eingefordert. Die Rückgabe der Transponder gilt auch für die Teilnehmer, die nicht an den Start gehen oder den Triathlon aufgeben. Die Rückgabe der Transponder erfolgt direkt im Zielbereich.

FINISHER-SHIRTS

Jeder Teilnehmer erhält im Zielbereich ein Finisher-Shirt. Bei der Anmeldung wird die T-Shirt Größe abgefragt und ist auf der Startnummer vermerkt. Die Shirts werden nur in der angemeldeten Größe ausgegeben. Je nach Verfügbarkeit kann ein Umtausch in eine andere Größe erst zum Ende der Veranstaltung erfolgen, wenn alle Teilnehmer ihre bestellte Größe erhalten haben.

GETRÄNKE UND VERPFLEGUNG IM ZIELBEREICH

Im Zielbereich auf der linken Seite haben wir ein reichhaltiges Finisher-Bufett mit Kuchen, Obst und Getränke für euch bereitgestellt.

DUSCHEN

Duschen sind im Zielbereich, in den Umkleieräumen auf dem Gelände der Turnerschaft Herzogenaurach, vorhanden.

BIKE CHECK-OUT

Die Fahrräder können ab ca. 12:00 bis 13:00 Uhr im Radbereich (Wechselzone 2) am TSH-Sportgelände abgeholt werden. Hierfür ist die Startnummer notwendig. Startnummer und Nr. am Rad werden miteinander abgeglichen. Ab 13:00 Uhr beginnt der Abbau, d.h. Fahrräder sind ab dann nicht mehr beaufsichtigt.

AUSGABE WECHSELBEUTEL

Die Radbeutel, sowie der After-Racebeutel werden am TSH-Gelände ausgegeben. Hier befindet sich auch der Zieleinlauf und die anschließende Siegerehrung. Die Beutel werden im Bereich der Fahrradzone ausgelegt. Deinen Laufbeutel mit dem Fahrradhelm und ggf. Radschuhen kann zusammen mit dem Bike abgeholt werden. Bitte lasst euch diesen von einem Helfer bringen und lauft nicht selbstständig während dem noch laufenden Wettkampf in die Wechselzone 2.

SIEGEREHRUNG / WERTUNG / PREISE

WERTUNGSKLASSEN

Maßgeblich für die Altersklasseneinteilung ist das Jahr, in dem das jeweilige Lebensjahr vollendet wird. Jeweils weiblich und männlich

Altersklasse	Alter	Jahrgang
SchülerInnen A	12 + 13	2013 + 2012
Jugend B	14 + 15	2011 + 2010
Jugend A	16 + 17	2009 + 2008
Junioren	18 + 19	2007 + 2006
Altersklasse 1	20 - 24	2005 - 2001
Altersklasse 2	25 - 29	2000 - 1996
Altersklasse 3	30 - 34	1995 - 1991
Altersklasse 4	35 - 39	1990 - 1986
SeniorenInnen 1	40 - 44	1985 - 1981
SeniorenInnen 2	45 - 49	1980 - 1976
SeniorenInnen 3	50 - 54	1975 - 1971
SeniorenInnen 4	55 - 59	1970 - 1966
SeniorenInnen 5	60 - 64	1965 - 1961
SeniorenInnen 6	65 - 69	1960 - 1956
SeniorenInnen 7+	Ab 70	1955 und älter

Sonderwertung Stadtmeisterschaft

Geehrt werden die Plätze 1-3 gesamt in den Wertungen Schüler/Jugendliche weiblich/männlich und Erwachsene weiblich/männlich.

Startberechtigt für die Stadtmeisterschaften sind:

- alle Einwohner der Stadt Herzogenaurach mit Ortsteilen (bei der Anmeldung muss eine Adresse in Herzogenaurach bzw. in einer der Ortsteile angegeben werden)
- alle Mitglieder Herzogenauracher Vereine (als Vereinsname muss der jeweilige Verein angegeben werden)
- Schüler und Schülerinnen Herzogenauracher Schulen (als Vereinsname muss die jeweilige Schule angegeben werden)
- Mitarbeiter Herzogenauracher Unternehmen (als Vereinsname muss der Firmenname angegeben werden)

Mannschaftswertung

Jeweils die drei schnellsten Teilnehmer eines Vereins/Teams kommen in die Wertung. Jeweils eine Wertung für weibliche und eine für männliche Mannschaften.

Wertung gesamt

Jeweils eine Wertung für Damen, Herren, weibliche Schüler/Jugend und männliche Schüler/Jugend Platz 1.-3.

Staffelwertung

Geehrt werden die drei gesamtschnellsten Staffeln unabhängig von der Zusammensetzung der Staffel in einer Wertung

PREISE

Puma-Shirt für jeden Teilnehmer/Finisher im Ziel.

ERGEBNISLISTEN UND FOTO-DOWNLOAD

Die Ergebnislisten und kostenloser Foto-Download werden nach dem Rennen auf der Homepage www.herzoman.de veröffentlicht.

SIEGEREHRUNG

Die Siegerehrung finden um ca. 13.00 Uhr bei der TSH-Gaststätte am TSH-Platz

Bei der Siegerehrung gibt es Pokale für die Tages schnellsten und die Altersklassensieger, sowie Pokale der Stadt Herzogenaurach für die Stadtmeister. Urkunden werden keine ausgehändigt. Diese können online selbst heruntergeladen und ggf. ausgedruckt werden.

WEITERE INFORMATIONEN

ZUSCHAUERINFORMATIONEN

Zuschauer und Fans sind recht herzlich eingeladen die Teilnehmer an den zwei Austragungsorten sowie entlang der Strecke kräftig anzufeuern.

- Freibad Herzogenaurach: Tuchmachergasse 1, 91074 Herzogenaurach
START: Schwimmen + Wechselzone 1 mit Start Radfahren
Der Eintritt in das Freibad ist am Veranstaltungstag im Rahmen des Herzomans von 07:00-11:30 Uhr für Teilnehmer und Zuschauer kostenlos. Bitte nach der Veranstaltung das Freibad wieder verlassen.
- Turnerschaft Herzogenaurach / TSH-Gelände: Adalbert-Stifter-Straße 50, 91074 Herzogenaurach
ZIEL und Siegerehrung: Wechselzone 2 mit Ziel Radfahren+ Start/Ziel Laufen

FUNDSACHEN

Fundsachen können in der TSH-Geschäftsstelle abgeholt werden. Hierfür bitte telefonisch Kontakt aufnehmen.

Tel. 09132/1054, Geschäftszeiten: Mo-Do 9-12h und 16-18h, Adresse: Adalbert-Stifter-Str. 50, 91074 Herzogenaurach.

SIEGER

Jahr	Herren		Damen		Jugend	männlich	Jugend	weiblich
1986	Georg	Bessler	Helga	Bitter	keine	Wertung	keine	Wertung
1987	Georg	Bessler	unbesetzt		keine	Wertung	keine	Wertung
1988	Georg	Bessler	Helga	Bitter	Jörg	Nix	Claudia	Suleck
1989	Hermann	Lange	Birgit	Haas	Swen	Sundberg	Silke	Wüstner
1990	Hermann	Lange	Birgit	Haas	Tarik	Börner	Rhea	Börner
1991	Hermann	Lange	Barbara	Fleischmann	Tarik	Börner	Rhea	Börner
1992	Hermann	Lange	Barbara	Fleischmann	Ingo	Sutjadi	Baukis	Börner
1993	Hermann	Lange	Ingrid	Schneider	Armin	Ringler	Theresa	Wiebe
1994	Hermann	Lange	Ingrid	Schneider	Armin	Ringler	Baukis	Börner
1995	Hermann	Lange	Petra	Weiß	Hannes	Grillenberger	unbesetzt	
1996	Armin	Jechnerer	Ingrid	Schneider	Maik	Bushbeck	Corinna	Steyskal
1997	Swen	Sundberg	Ingrid	Schneider	Julian	Anger	Friederike	Quandt
1998	Swen	Sundberg	Andrea	Bugar	Michael	Fischer	Astrid	Karnikowski
1999	Swen	Sundberg	Sabine	Stelter	Frank	Katsch	Stefanie	Wieland
2000	Swen	Sundberg	Barbara	Harig	Ulf	Karnikowski	Friederike	Quandt
2001	Michael	Rudolph	Sabine	Stelter	Daniel	Pfeiffern	Kerstin	Steyska
2002	Swen	Sundberg	Sabine	Stelter	Maximilian	Bär	Sara	Walzik
2003	Swen	Sundberg	Anja	Ippach	Felix	Strangl	Rebecca	Ott
2004	Rodrigo	Nebf	Angela	Kühnlein	Maximilian	Dassler	Isabell	Götschl
2005	Rodrigo	Nebf	Barbara	Harig	Konradin	Breyer	Anke	Friedl
2006	Benjamin	Keller	Heidi	Jesberger	André	Kress	Isabell	Götschl
2007	Alex	Blank	Carmen	Valerius	Gregor	Mai	Julia	Schübel
2008	Samuel	Schüleln	Carmen	Valerius	Gregor	Mai	Sarah	Neukam
2009	Lukas	Storath	Dagmar	Matthes	Wolfgang	Endres	Sarah	Neukam
2010	Lukas	Storath	Astrid	Karnikowski	Maximilian	Körbe	Sarah	Neukam
2011	Lukas	Storath	Elke	Bäumler	Marc	Meyer-Pries	Lene	Gotwald
2012	Sebastian	Bleisteiner	Johanna	Ahrens	Fabian	Kraft	Theresa	Neukam
2013	Andreas	Rühling	Sarah	Neukam	Marchelo	Kunzelmann	Theresa	Neukam
2014	Christian	Seeberger	Heidi	Sessner	Tobias	Poßer	Sofia	Warter Rubio
2015	Lasse	Ibert	Julia	Schübel	Heindl	Dion	Magdalena	Schöttner
2016	Tobias	Heining	Jennifer	Jones	Pablo	Warter Rubio	Fenja	Sommer
2017	Lasse	Ibert	Sofia	Warter Rubio	Jan	Pluta	Lena	Gömmel
2018	Lasse	Ibert	Maria	Paulig	Jan	Pluta	Lena	Gömmel
2019	Lasse	Ibert	Astrid	Werner	Jan	Pluta	Lena	Gömmel
2022	Johannes	Bader	Elena	Pluta	Tim	Krauß	Alba	Warter Rubio
2023	Tobias	Heining	Elena	Pluta	Tim	Weingärtner	Larissa	Metz
2024	Amaury	Papagei	Lena	Gömmel	Bela	Binner	Lena	Glanz

PACKLISTE

Damit du an deinem Renntag nichts vergessen kannst, haben wir dir hier alle wichtigen Dinge nochmal zu einer Packliste zusammengeschrieben.

ALLGEMEINES

- Ausweis
- Startunterlagen (Badekappe, Aufkleber, Startnummer)
- Ggf. Geld
- Zeitnahme-Chip/Transponder inkl Chipband (erhältst du am Schwimmstart)
- Ggf. Sportuhr
- Trisuit/Einteiler oder Sportkleidung (für Schwimmen, Radfahren und Laufen)
- Startnummernband/ Gummiband mit Sicherheitsnadeln zur Startnummernbefestigung
- 3 Wechselbeutel (Kleine Tasche oder Turnbeutel)

VOR DEM RENNEN

- Warme Kleidung
- Ggf. Sonnencreme
- Trinken & Verpflegung für vor dem Start (Banane, Riegel, Wasserfalsche etc.)

SCHWIMMEN

- Schwimmbrille
- ggf. Antifog-Spray
- Badekappe (erhältst du mit den Startnummernausgabe)
- Ggf. Ohrstöpsel / Nasenklammer

WECHSEL 1 / RADFAHREN

- Kleines Handtuch
- Startnummernband mit befestigter Startnummer
- Ggf. Socken•Radschuhe/ Sportschuhe
- Ggf. Haushaltsgummis (für Radaufstieg mit eingeklickten Schuhen)
- Helm (Pflicht!)
- Ggf. Brille
- Ggf. ergänzende Radkleidung bei kühlen Temperaturen, z.B Armlinge/Weste/Handschuhe
- Gefüllte Trinkflaschen und sonstige Verpflegung (Riegel/Gels etc.)
- Ersatz-/Reparatur-Kit / Werkzeug

WECHSEL 2 / LAUFEN

- Laufschuhe ggf. inkl. Schnellschnürsystem
- Socken (wenn nicht schon beim Radfahren angezogen)
- Visor / Cap / Kappe
- Riegel/Gels/sonstige Verpflegung (falls notwendig)

NACH DEM RENNEN

- Warme
- Ggf. Mütze
- Bequeme Schuhe/Badelatschen
- Handtuch
- Duschzeug