

# 9. herzwerk Triathlon für jedermann

250 m Schwimmen – 10,9 km Rad fahren – 2,4 km Laufen

**Samstag, 06.06.2026 | Start: 15 Uhr**

**Ort: Freibad Bergneustadt / herzwerk (Olper Str. 1, Wiedenest)**

Kurzfristige Änderungen auf [wiedenest.de/herzwerk](http://wiedenest.de/herzwerk) | Startgeld: € 15 (ermäßigt € 10)

**2 Wertungsklassen: Männer & Frauen + Mannschaftswertung**

## Streckenführung:

Der Start erfolgt im Freibad Bergneustadt - bei größerer Teilnehmerzahl ggf. zeitversetzt. Nach 5 Bahnen à 50 m kommt im Freibad der Wechsel aufs Rad. Über die B55 führt die Strecke bis zum ersten Kreisverkehr „rote Spindel“ in Bergneustadt. Über den Alleen-Fahradweg (alte Bahntrasse) geht es mit leichter Steigung (insgesamt 140 hm) bis Ortsausgang Pernze (Belmicker Weg) und von dort über den Radweg bis zur ersten Verkehrsinsel bei NORWE. Von dort geht es auf der B55 zurück zur Wechselzone im Freibad. Die abschließende Laufrunde von 1,2 km muss zwei Mal genommen werden. Sie führt vom Freibad am THW vorbei auf den Alleen-Radweg bis zur Immicker Straße. Dort geht es auf die B55 (Star-Tankstelle) und auf dem Bürgersteig bis zu Just-More bzw. dem THW. Download der GPS-Daten mit Streckenprofil: **GPX\_Track\_Rad+Lauf** ([Link im pdf-Format](#))

## Reglement:

1. Es geht um den gemeinsamen Spaß. Sportlicher Ehrgeiz ist willkommen, aber nicht zu Lasten der Fairness und sicheren Nutzung der öffentlichen Straßen und Einhaltung der StVO. Das Tragen einer Warnweste beim Radfahren ist beim Nutzen der öffentlichen Straßen vorgegeben. Eine „eng anliegende Weste“ wird jedem Teilnehmer bei der Startnummernvergabe übergeben.
2. Um die Kosten für die Schwimmbadnutzung und Genehmigungen zu decken, erheben wir pro Teilnehmer ein Startgeld von € 15 (Schüler, Studenten € 10). Im Startgeld inkl. sind die Schwimmbadnutzung und ein Freigetränk sowie ein Burger beim After-Finish-BBQ. Das Startgeld ist bitte passend beim Abholen der Startnummer am Triathlon-Büro im Freibad am Wettkampftag ab 13.30 h zu bezahlen.
3. Die Startnummer muss am Wettkampftag zwischen 13.30 h und 14.30 h beim Triathlon-Büro abgeholt werden.
4. Gestartet wird direkt in Schwimm-Montur im Freibad. Dort befindet sich auch die Wechselzone. Taschen und Kleider können dort deponiert oder in einem Spint bei den Umkleidekabinen verschlossen werden. Die Wechselzone wird zwischen 14.30 h und dem Abbau um ca. 16.30 h bewacht.
5. Am Start bzw. der Wechselzone im Freibad muss sich jeder angemeldete **Teilnehmer mit Startnummer bis spätestens 14.45 h mit Fahrrad und bereits fürs Schwimmen umgezogen** eingefunden haben. Der von Ordner gekennzeichnete Nebeneingang des Freibads ist für alle Triathlon-Teilnehmer und Triathlon-Zuschauer als Eingang zu nutzen. **Bitte nicht den offiziellen Haupteingang des Freibads nutzen!**
6. Wegen der kurzen Distanzen ist es nicht möglich, die Disziplinen im Team auf mehrere Personen aufzuteilen. Du schaffst das! ☺
7. Der „Triathlon-Spaß“ wird in folgenden Wertungsklassen bestritten: (1) Männer und (2) Frauen [ohne Altersgrenzen] Das Mindestalter für die Teilnahme ist 15 Jahre.
8. Während des Fahrradfahrens muss ein korrekt sitzender Fahrradhelm getragen werden und die Bremsen müssen voll funktionstüchtig sein.
9. Die Streckenführung ist durchweg auf gut geteerten Straßen und Wegen. Vom klapprigen Hollandrad (mit guten Bremsen) bis zum Rennrad ist alles erlaubt.
10. Direkt nach dem Zieleinlauf muss der Finisher seine Startnummer den Zieleinlauf-Zeitnehmern zur Kontrolle vorzeigen. Beim Versäumnis kann keine korrekte Zeitnahme zugesichert werden.
11. Die Umkleidekabinen und Duschen im Freibad können während und nach dem Triathlon genutzt werden.
12. Die Siegerehrung findet um ca. 17 h im Innenhof von herzwerk, Olper Str. 1, statt. Alle Teilnehmer erhalten eine Urkunde.
13. Mit der Anmeldung erlaube ich, dass Fotos des Triathlons, auf denen ich auch abgebildet sein könnte, veröffentlicht werden können.
14. Die Mannschaftswertung zählt Wertungsklassen-übergreifend. Das Ergebnis eines Teilnehmers, der bei Anmeldung einen Teamnamen angegeben hat, fließt in die Mannschaftswertung seines Teams ein. Ein Team besteht aus mind. 3 Teilnehmern. Die schnellsten 3 Zeiten werden addiert und ergeben die gesamte Teamzeit.
15. Sollte der Start des Triathlons aufgrund von Unwetter (Starkregen, Sturm, Gewitter etc.) verschoben oder ganz abgesagt werden müssen, informieren wir über unsere Webseite [www.wiedenest.de/herzwerk](http://www.wiedenest.de/herzwerk) und per Mail alle angemeldeten Personen bis 12 Uhr am 06.06.2026.
16. Bis zum 04.06.2026 (24.00 h) angemeldete Teilnehmer erhalten per Mail am 05.06.2026 eine Bestätigung mit aktuellen Infos. Wer sich später anmeldet, erhält keine Mail-Bestätigung.

## Siegerehrung und Finish-BBQ ab 17 Uhr bei herzwerk

Anmeldung über unsere Webseite oder QR-Code:

[www.wiedenest.de/herzwerk](http://www.wiedenest.de/herzwerk) | 02261 406-187 | [guterding@wiedenest.de](mailto:guterding@wiedenest.de)



Anmeldungen am Wettkampftag sind im Freibad beim Triathlonbüro ab 13.30 Uhr bis ca. 14.15 Uhr möglich.

 Forum Wiedenest

  
herzwerk

  
Sport- & Förderverein Bergneustadt

Veranstalter: „herzwerk“ – Forum Wiedenest e.V., Eichendorffstr. 2, 51702 Bergneustadt, [www.wiedenest.de/herzwerk](http://www.wiedenest.de/herzwerk)  
in Kooperation mit Sport- & Förderverein Freibad Bergneustadt