



RACE BRIEFING 2026



Inhalt

Kurzfassung für alle Formate → S. 3-7

Details Dirty

Karten/Infos → S.8-17

Details Quick

Karten/Infos → S.18-27

Details GravelKidz

Karten/Infos → S.28-37

GravelMiniz → S.38

Location

#Adresse (f. Navi)

Auf der Rosenhöhe 29
63069 Offenbach am Main

#Anreise

Nutzt nach Möglichkeit Euer Rad,
Ihr benötigt es so oder so ☺

#Parken

Direkt am/unterhalb vom
Schwimmbad oder am Lauterbornweg
(folgt der Beschilderung)

#Zugang

Über den Sommereingang des
Schwimmbades (kostenfrei am
Sonntag 07 - 14 Uhr)

#Info Point

Hier findet Ihr alle Details und
die Startnummernausgabe /
Möglichkeit zur Nachmeldung



Zeitplan

Samstag

05.09.2026

- # 16:00 - 18:00
Startunterlagenausgabe/
Nachmeldung

Sonntag

06.09.2026

- # 07:30 - 08:30 Startunterlagenausgabe/Nachmeldung
- # 08:00 - 09:15 Rad Check-In
- # 09:15 Begrüßung
- # 09:20 Wettkampfbesprechung
- # Bis 09:50 Opt. Einschwimmen (Halle, Bahn 7-9)
- # Bis 09:55 Startaufstellung Dirty (in d. Halle)
- # 10:00 Start Dirty
- # Bis 10:25 Startaufstellung Quick (in d. Halle)
- # 10:30 Start Quick
- # Bis 10:40 Startaufstellung GravelKidz (Halle)
- # 10:45 Start GravelKidz - alle - Reihenfolge:
JugB-15/14J, SchA-13/12J, SchB-11/10J
- ca. 11:10 Erster Zieleinlauf
- # 11:45 Start GravelMiniz
- # 12:30 - 14:00 Rad Check-Out
- # ab 13:00 Siegerehrung

Vorbereitung

- # **Startunterlagen** abholen an der Startnummernausgabe (siehe Location), und auf Vollständigkeit prüfen (**Transponder, Badekappe, Aufkleber**)
- # **Transponder** (Zeitmesschips) inkl. Neoprenband – sind am linken Fußgelenk zu tragen
- # **Startnummer** sollte an einem Startnummernband oder Gummiband mit Sicherheitsnadeln befestigt werden – beim Radfahren hinten, beim Laufen vorne zu tragen (→ Tipp: [Instagram](#))
- # **Rad checken** → Nutzt das Rad Eurer Wahl, solange die Reifen min. 35 mm breit sind (gem. Aufdruck) – achtet auf verschlossene Lenker-Enden (notfalls Korken reindrücken) – checkt Bremsen Schaltung u. Kette – Radflasche gefüllt (keine Verpflegung auf der Radstrecke) – Reifendruck: Empfehlung: Reifen nicht maximal hart aufpumpen! (nur Waldwege mit grobem oder feinem Untergrund, wo nur zu 85% gefüllte Reifen ruhiger und sicherer um die Kurven laufen)
- # **Aufkleber** anbringen – 1 großer für das Rad (an oder um die Sattelstütze) – 3 kleine für den Helm (vorne, links, rechts) – 1 kleiner für Athletenbeutel, Tasche oder Rucksack
- # **Check-In** → folgt der Beschilderung zur Wechselzone (WZ), rechts vorbei an der WZ – bitte setzt den Helm auf und verschließt den Kinnriemen – legt die Startnummer an – **lasst Euch von unseren Helfer:innen nach dem Check-In die Startnummer auf den Handrücken schreiben (wichtig für die Reihenfolge in der Startaufstellung)**
- # **Einrichtung Wechselplatz** → findet Euren Platz (Startnummer-Beschilderung) – das Rad am besten mit der Sattelnase an die Stange hängen – am Rad dürfen nur die Dinge liegen, die Ihr während des Wettkampfs benötigt (Helm, Radschuhe und/oder Laufschuhe, Startnummer, ggf.: Handtuch, Brille, Rad/Laufshirt, Laufkappe) – **Achtung: wer keinen Trisuit o. Einteiler hat / sich umziehen will, muss das im Wechselzelt tun (nackt → Disqualifikation)**
- # **Ablage der Taschen oder Rucksäcke** im dafür vorgesehenen Bereich am Rand innerhalb der WZ (eingezäunt und bewacht)
- # **Equipment zum Schwimmen** → denkt an die Badekappe (Sponsoringartikel, muss getragen werden) und ggf. Eure Schwimmbrille (Tipp: unter der Badekappe, um nicht zu verrutschen)
- # **Begrüßung und Wettkampfbesprechung im GravelGarden** – verpflichtend für alle Teilnehmer:innen – **seid bitte rechtzeitig dort (siehe Zeitplan)**

Wettkampf

→ checkt bitte für weitere Infos
die Details zu #swim #bike #run

- # **Startaufstellung in der Halle** gem. Zeitplan n. Startnummer aufsteigend (vorher optional Einschwimmen)
- # **Start Swim** → Bei Übertritt d. Anlauftrampe startet Eure individuelle Zeitmessung – Kopfsprung ist erlaubt (kein Muss!) – Schwimmstil kann beliebig gewählt und gewechselt werden – Überholverbot auf den äußeren Bahnen (zu eng) – grundsätzliches Rechtsschwimmgebot (Platz zum Überholen) – Wende/Wechsel der Bahn unter der Leine (kein Ausstieg über den Rand) – Ausstieg nach Anzahl der Bahnen je Format (s. Details)
- # **Nach dem Verlassen des Wassers muss am Rand zurück zur Beckenmitte (25 m) gelaufen werden – dort wird die Zeitmessung angehalten! Ab hier bitte gemütlich und geordnet (JEWEILS NUR 1 PERSON!) durch die Drehtür die Halle verlassen! Erst beim Eingang in die WZ läuft Eure Zeitmessung wieder und das Rennen geht weiter!**
- # **1. Wechsel (Swim/Bike)** → Laufweg zur Wechselzone (WZ) kann barfuß bewältigen werden, außerhalb der Halle bitte wieder zügig, durch großen Schilder-Bogen vor der WZ – falls kein Trisuit/Einteiler getragen wird, Umziehen im blauen Wechselzelt – wer keine Fahrrad-/Klickschuhe hat, zieht gleich die Laufschuhe an, **Helm muss geschlossen sein, sobald das Rad bewegt wird** – Startnummer anlegen (nach hinten)
- # **Start Bike** → Aufstieg erst in oder nach der markierten Zone nach dem Ausgang der WZ (ca. 1 m breite Gummimatte, Hinterrad zählt), wer vorher aufsteigt bekommt **15 Sek Zeitstrafe!**
→ Checkt die Hinweise in den Details – **Überholverbote beachten → Missachtung führt zur Disqualifikation!**
- # **2. Wechsel (Bike/Run)** → Abstieg zwingend vor oder in der markierten Zone vor dem Eingang zur Wechselzone (ca. 1m breite Gummimatte, Vorderrad zählt), wer danach absteigt bekommt **15 Sek Zeitstrafe!** – durch großen Schilder-Bogen vor der WZ, hier erfolgt auch die zweite Zeitmessung – Rad zurück auf den Ständer hängen – **Helm muss geschlossen bleiben, solange das Rad bewegt wird**
- # **Start Run** → Startnummer nach vorne drehen – Verlassen der WZ an der gleichen Stelle wie zuvor mit dem Rad – rechts abbiegen in die Laufstrecke (im Schwimmbadgelände **unebener Waldboden → Vorsicht geboten**) – grundsätzlich **LINKS LAUFEN** und innerhalb der kanalisierten Laufwege – Markierungen/Wegweiser beachten – nach ca. 200m wird das Schwimmbadgelände verlassen, nach Absolvierung des Wendepunkts zurück ins Schwimmbad – ab hier ist die Strecke kanalisiert/markiert (achtet auf die Beschilderung) – je nach Format sind 1, 2. bzw. 4. Runden zu absolvieren (Runden müssen selbst gezählt werden!) – Passieren der Verpflegungsstelle (Wasser/Iso-Getränk) – Durchlaufen des Schilder-Bogens vor der Wechselzone (hier erfolgt auch die nächste Zeitmessung/Rundenkontrolle) Zum – Zum Ende Eurer letzten Runde biegt Ihr rechts ab zum Sprint im Zielkanal
- # **Abbruch → Solltet Ihr wegen einer Panne oder aus anderen Gründen den Wettkampf abbrechen wollen, müsst Ihr Euch zwingend beim nächsten Streckenposten oder Kampfrichter abmelden!**



Im Ziel und danach



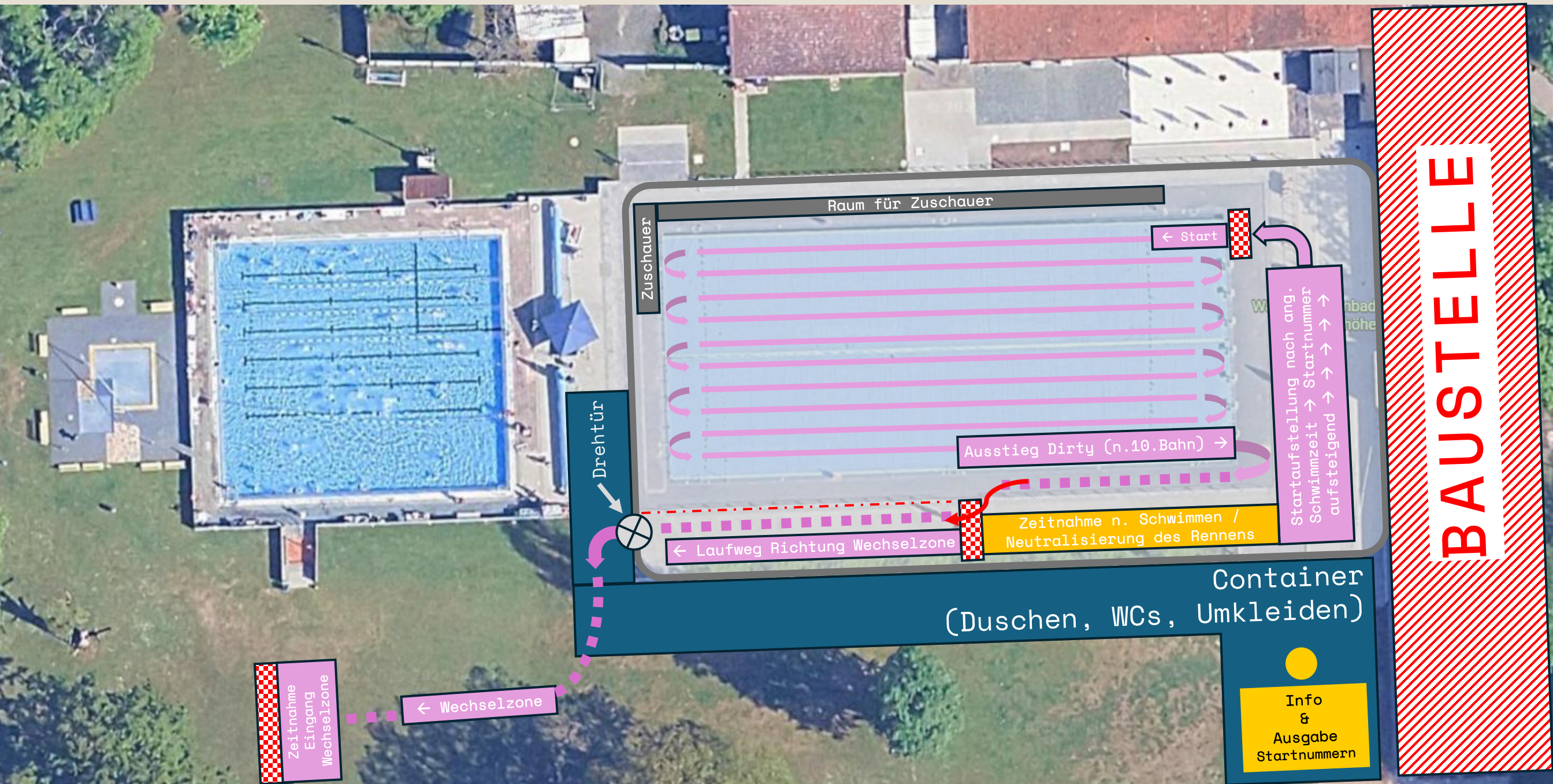
- # **Finishline** → lasst Euch von Familie/Freunden/Zuschauern ordentlich feiern
- # **Finisher-Medaille** → wird Euch direkt nach der Finishline übergestreift
- # **Zielverpflegung** → Lasst Euch unser Obst (Bananen, Wassermelone), Gebäck und Getränke (Faust alkoholfreies Bier, Wasser, Iso-Getränk) schmecken – bitte nur von Euch Athlet:innen und nicht für Gäste
- # **GravelGarden** → Nach erster Erholung von Euren Anstrengungen, begrüßen wir Euch sehr gerne in unserem GravelGarden, wo weitere kulinarische Highlights auf Euch warten:
 - # Kaffee/Kuchen/Quiche
 - # Alkoholfreie Getränke
 - # Bier/Radler (auch alkoholfrei)
 - # Brezeln
 - # Bratwurst im Brötchen
 - # Vegetarische Bowl (hausgemacht, Bio-Quinoa, Süßkartoffel, Rohkost-Salate)
- # **Siegerehrung** → ab ca. 13 Uhr – geehrt werden:
 - # Hessische Meisterschaften (Dirty) Platz 1-3 je Altersklasse (m/w)
 - # Quick Platz 1-3 gesamt (w/m) und Altersklassen Platz 1-3 (w/m)
 - # Dirty Platz 1-3 gesamt (w/m) und Altersklassen Platz 1-3 (w/m)
 - # GravelKidz – alle
 - # GravelMiniz – alle
- # **Duschen/Umkleiden** → wer sich vorher noch frisch machen möchte, nutzt dafür gerne die sanitären Anlagen des Schwimmbades (Container) – folgt dafür einfach der Beschilderung oder fragt unsere vielen Helfer:innen
- # **Check-Out** → Möglich ab ca. 12:30 (wenn die letzten Läufer:innen auf ihrer letzten Laufrunde sind) – die Wechselzone bleibt bis 14 Uhr bewacht. Spätestens bis dann solltet Ihr Euer Rad und alles andere von Euch aus der Wechselzone abgeholt haben – Abholung des Fahrrades nur gegen Abgabe des Transponders (Abgleich der Startnummer)
- # **Lost & Found** → Achtet bitte darauf, alles einzupacken und nichts in der WZ oder auf dem Gelände zu vergessen. Was von uns gefunden wird, stellen wir zur Abholung beim Check-Out bereit (Nachschicken von gefundenen oder verlorenen Gegenständen nur im Notfall)

START



10 : 00 Uhr

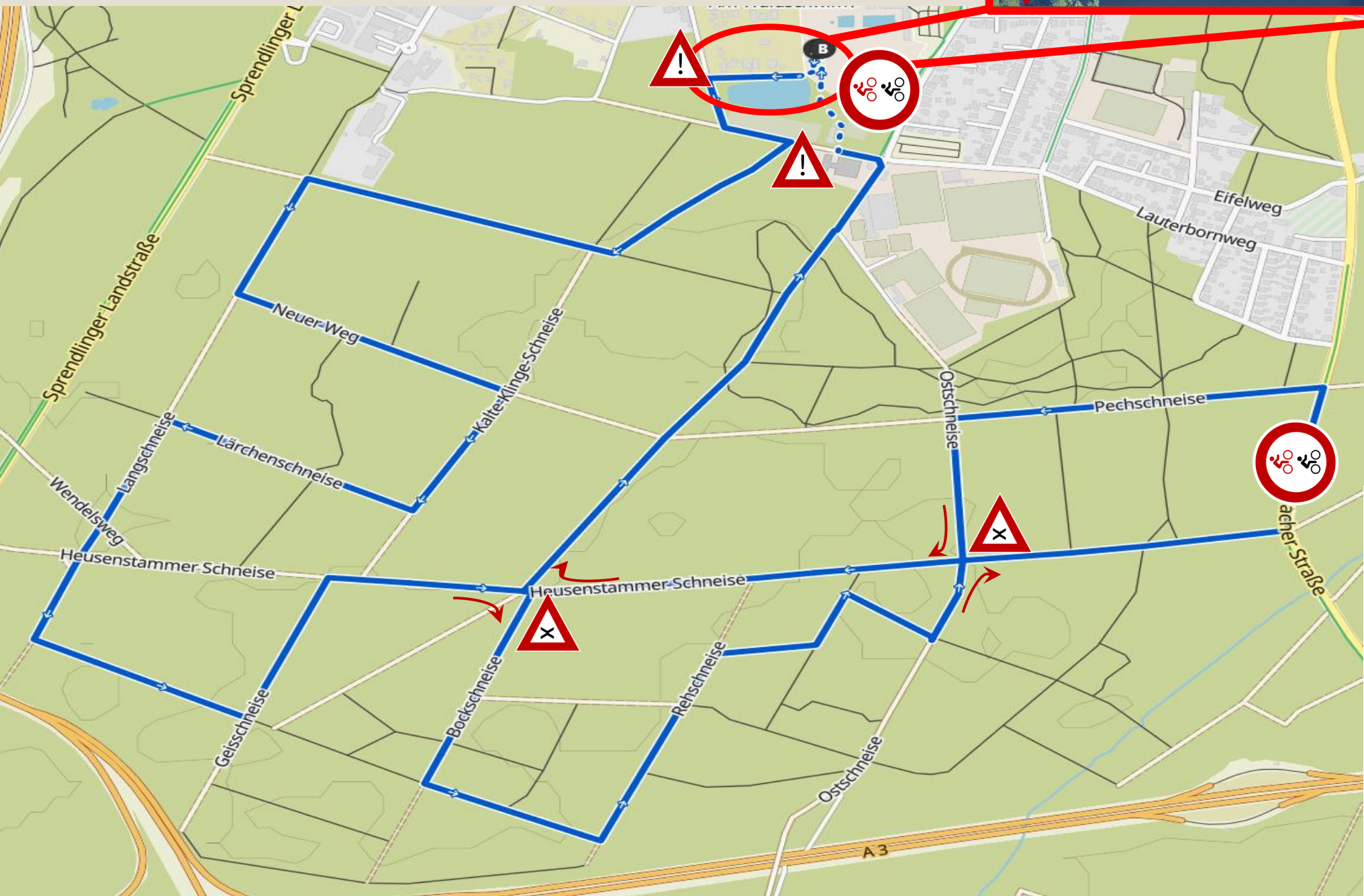
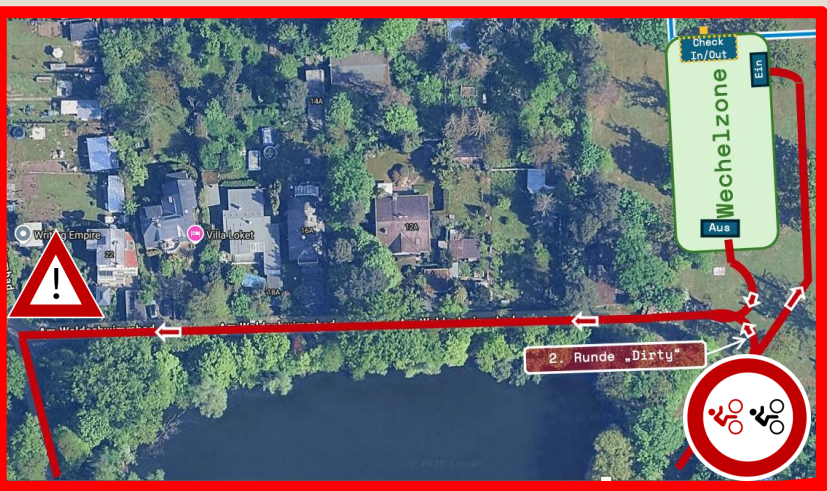
Detailplan: #swim



Detailinfo: #swim

- Wassertemperatur: °C gemessen um 09:00 Uhr
- Einschwimmen im 50m-Becken (in der Halle) bis max. 09:50
- **Eingang in die Halle und Startaufstellung bis spätestens 09:55 nach Startnummern (aufsteigend)**
- 10 Bahnen á 50 m, Beginn von Bahn 0 (ganz rechts)
Rolling Start alle 5 Sek (via Zeitmessmatte/Holzrampe)
- Denkt dran:
 - ✓ Zeitmesschip am linken Fußgelenk
 - ✓ Badekappe (muss) Schwimmbrille (kann)
 - ✓ Kopf- oder Fußsprung (wie gewünscht)
 - ✓ Vorfreude (unbedingt)

Detailplan: #bike



↔ 9,67 km ↗ 20 m

WEGTYPEN

- Singletrail: 1,57 km
- Weg: 7,12 km
- Fahrradweg: < 100 m
- Nebenstraße: 394 m
- Straße: 293 m
- Off-Grid (unbekannt): 285 m

WEGBESCHAFFENHEIT

- Loser Untergrund: 5,07 km
- Fester Kies: 2,75 km
- Asphalt: 1,27 km
- Unbekannt: 578 m

Detailinfo: #bike

- Helm muss geschlossen sein, sobald das Rad sich bewegt
- Aufstieg erst nach Markierung, Abstieg davor
- 2 Runden á ca. 10km, komplett flach, Rechtsfahrgebot
- Vorsicht und langsam an engen Kehren  und Kreuzungen 
- Überholvorgänge mit Rufen „Links“ ankündigen
- Beschilderung beachten
- Überholverbot auf Radweg und vor der WZ 
(innerhalb des Geländes) → Missachtung führt zur Disqualifikation
- Vor WZ links abbiegen in 2. Runde
- Denkt dran:
 - ✓ Helm (muss)
 - ✓ Brille (kann)
 - ✓ Startnummer hinten (Empfehlung: Startnummernband)
 - ✓ Radschuhe (ggf. Laufschuhe)

Detailinfo: **#bike**

- Scharfe 90 Grad Kurve nach Links nach ca. 0,25km



Detailinfo: #bike

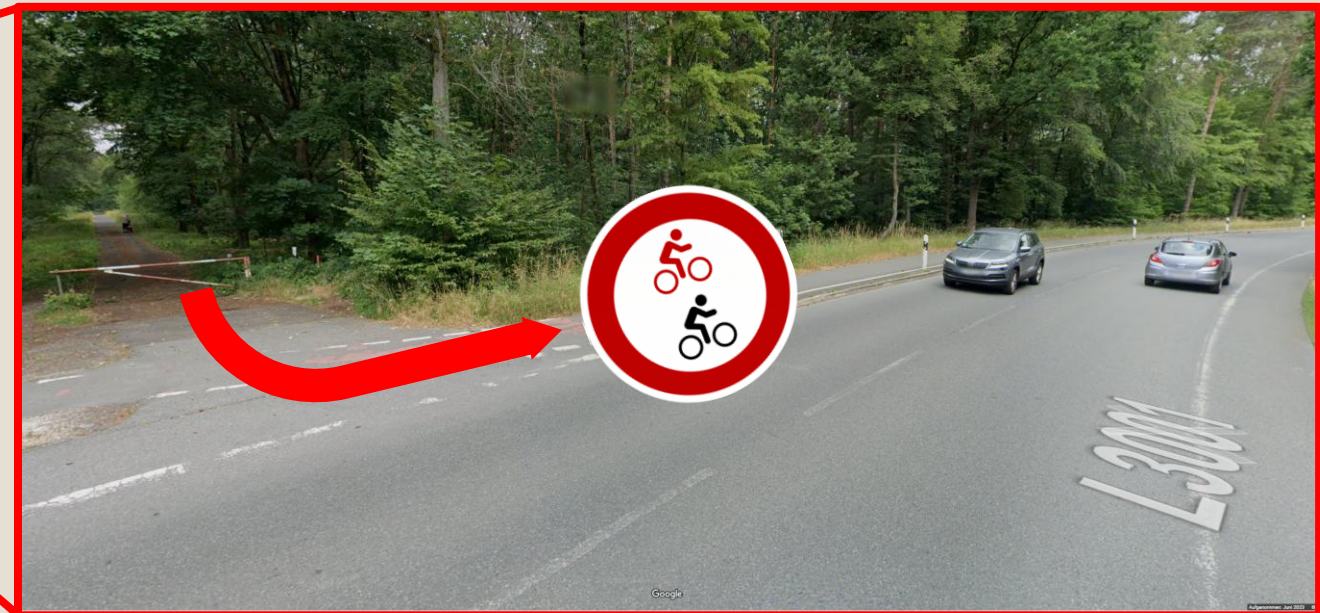
- Radweg an L301 Dietzenbacher Straße bei nach ca. 6,5km



Mit Beginn des Radwegs (roter Pfeil) gilt Überholverbot!

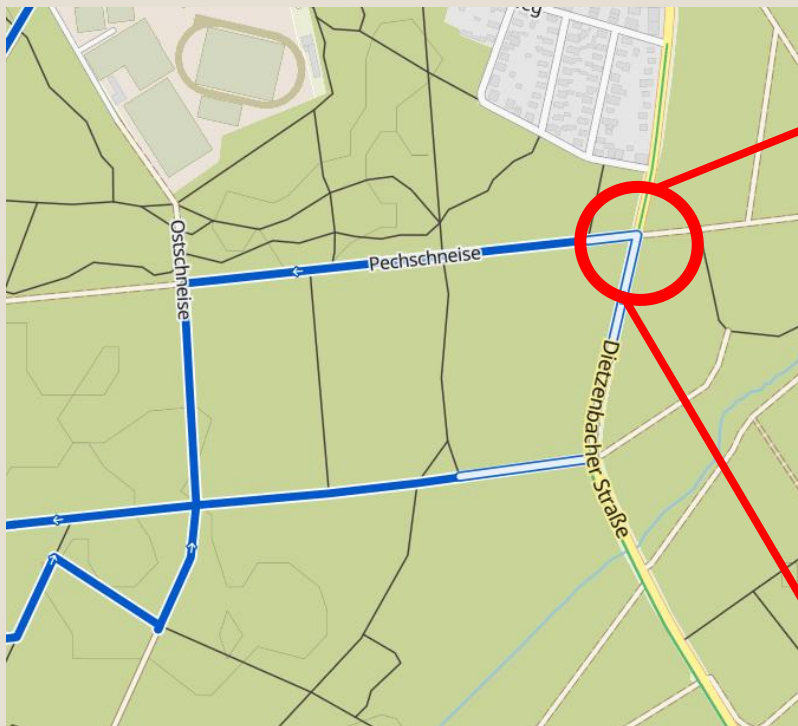
Missachtung führt zur Disqualifikation

Schranke ist am Raceday geöffnet



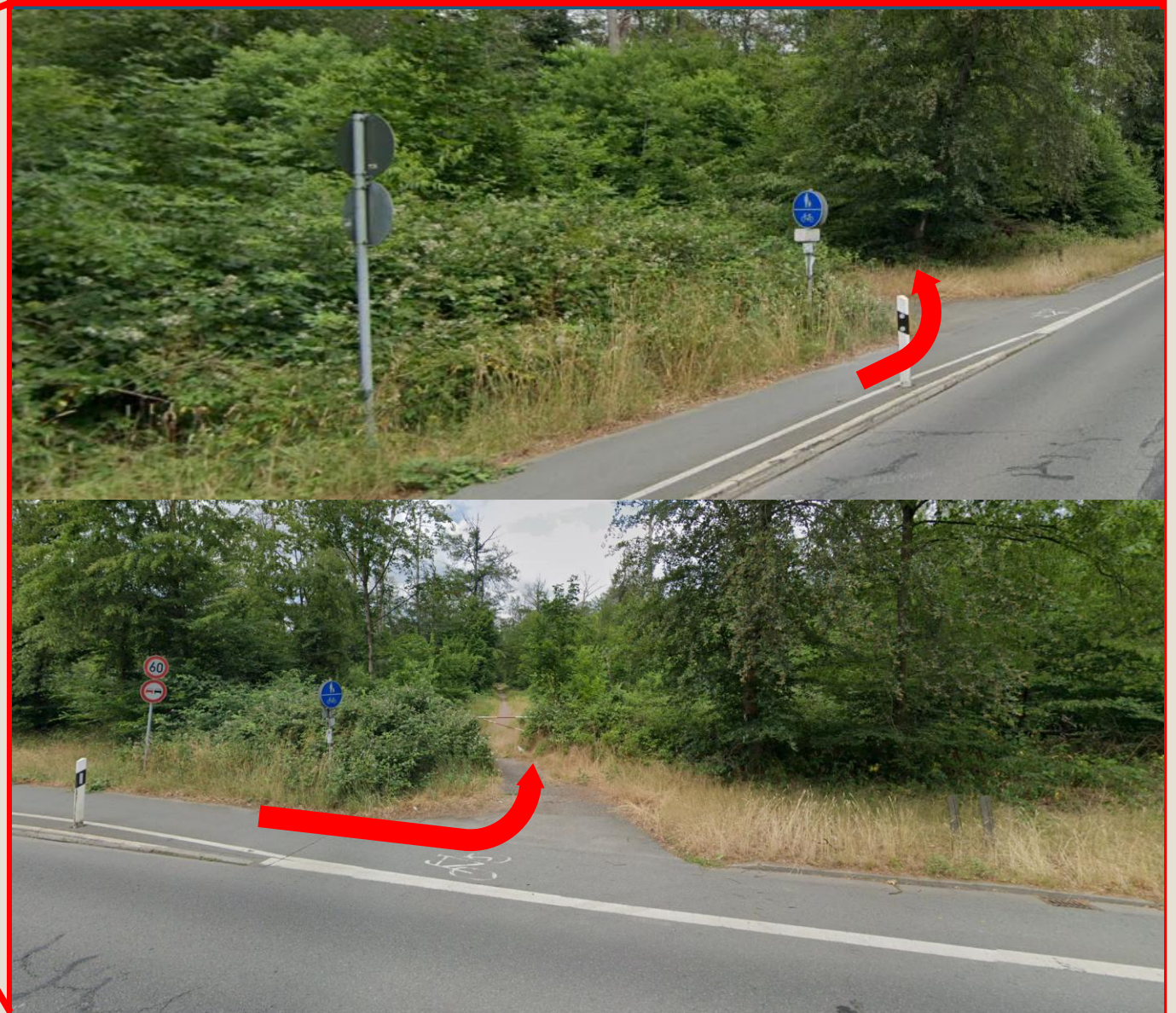
Detailinfo: #bike

- Radweg an L301 in die Pechschneise nach ca. 6,8km scharf links abbiegen



Mit dem Einbiegen in die Pechschneise endet das Überholverbot

Schranke ist am Raceday geöffnet





Detailinfo: #run



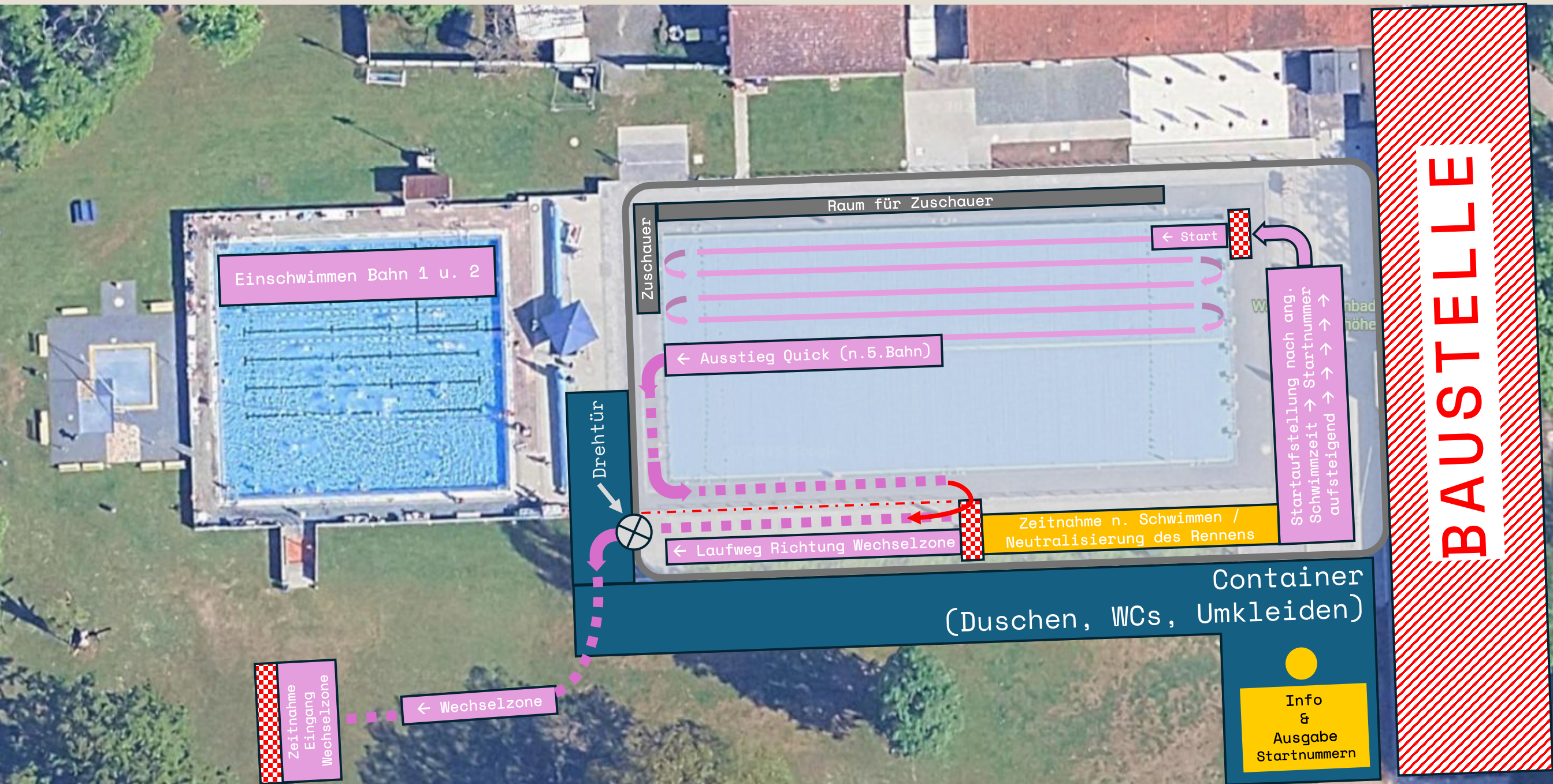
- 4 Runden á ca. 1,25km, komplett flach
- Links Laufen und auf Beschilderung achten!
- Vor Eingang WZ rechts halten u. einbiegen in 2./3./4. Runde
- Zieleinlauf rechts zum Ende der 4. Runde
- Denkt dran:
 - ✓ Laufschuhe
 - ✓ Startnummer vorne (Empfehlung: Startnummernband)
 - ✓ Brille und/oder Kappe (wie gewünscht)
 - ✓ Euer schönstes Lächeln –
für die Zuschauer und das Zielfoto

START



10 : 30 Uhr

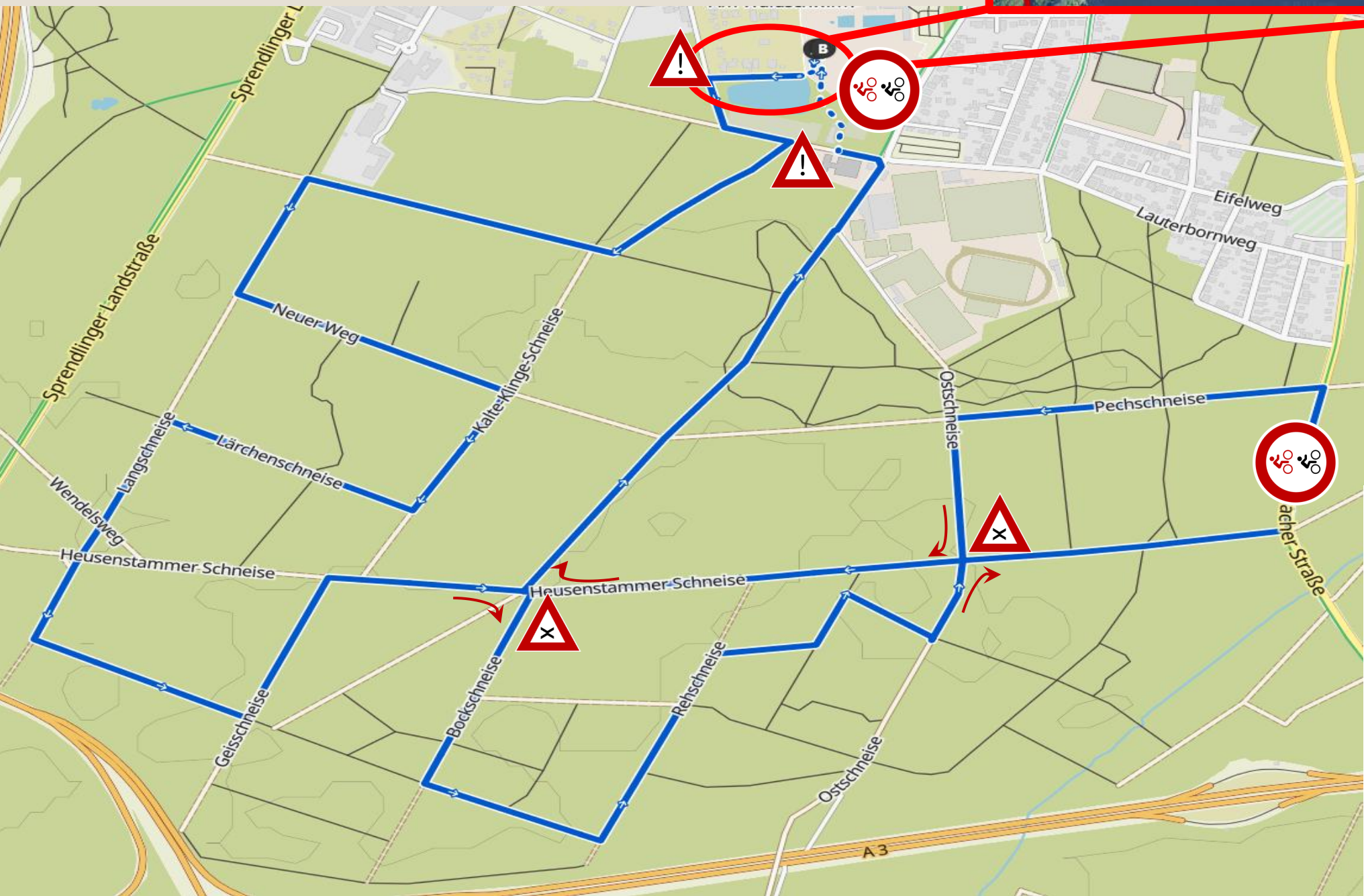
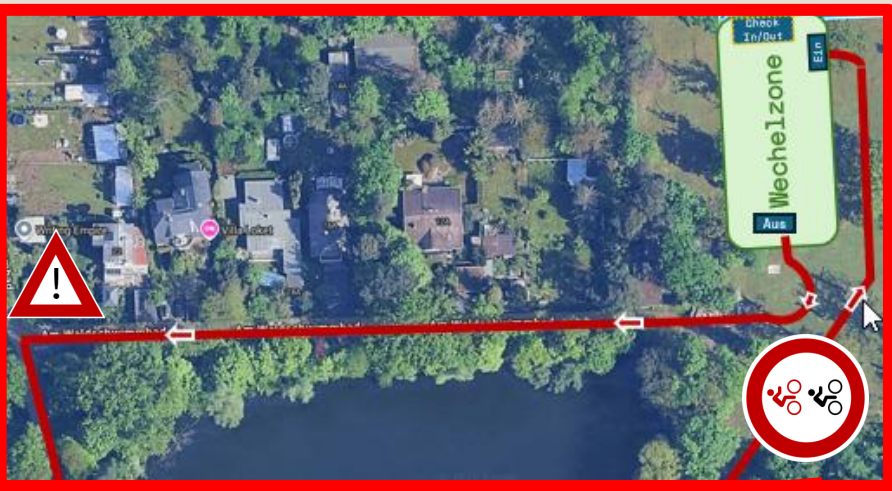
Detailplan: #swim



Detailinfo: #swim

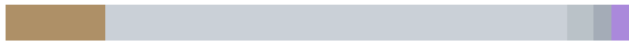
- Wassertemperatur: °C gemessen um 09:00 Uhr
- Einschwimmen (optional) im 25m-Becken bis 10:20
- **Eingang in die Halle und Startaufstellung bis spätestens 10:25 nach Startnummern (aufsteigend)**
- 5 Bahnen á 50 m, Beginn von Bahn 1 (2. v. rechts)
Rolling Start alle 5 Sek (via Zeitmessmatte/Holzrampe)
- Denkt dran:
 - ✓ Zeitmesschip am linken Fußgelenk
 - ✓ Badekappe (muss) Schwimmbrille (kann)
 - ✓ Kopf- oder Fußsprung (wie gewünscht)
 - ✓ Vorfreude (unbedingt)

Detailplan: #bike QUICK



↔ 9,67 km ↗ 20 m

WEGTYPEN



- Singletrail: 1,57 km
- Weg: 7,12 km
- Fahrradweg: < 100 m
- Nebenstraße: 394 m
- Straße: 293 m
- Off-Grid (unbekannt): 285 m

WEGBESCHAFFENHEIT



- Looser Untergrund: 5,07 km
- Fester Kies: 2,75 km
- Asphalt: 1,27 km
- Unbekannt: 578 m

Detailinfo: #bike

- Helm muss geschlossen sein, sobald das Rad sich bewegt
- Aufstieg erst nach Markierung, Abstieg davor
- 1 Runde á ca. 10km, komplett flach, Rechtsfahrgebot
- Vorsicht und langsam an engen Kehren  und Kreuzungen 
- Überholvorgänge mit Rufen „Links“ ankündigen
- Beschilderung beachten
- Überholverbot auf Radweg und vor der WZ 
(innerhalb des Geländes) → Missachtung führt zur Disqualifikation
- Denkt dran:
 - ✓ Helm (muss)
 - ✓ Brille (kann)
 - ✓ Startnummer hinten (Empfehlung: Startnummernband)
 - ✓ Radschuhe (ggf. Laufschuhe)

Detailinfo: **#bike**

- Scharfe 90 Grad Kurve nach Links nach ca. 0,25km



Detailinfo: #bike

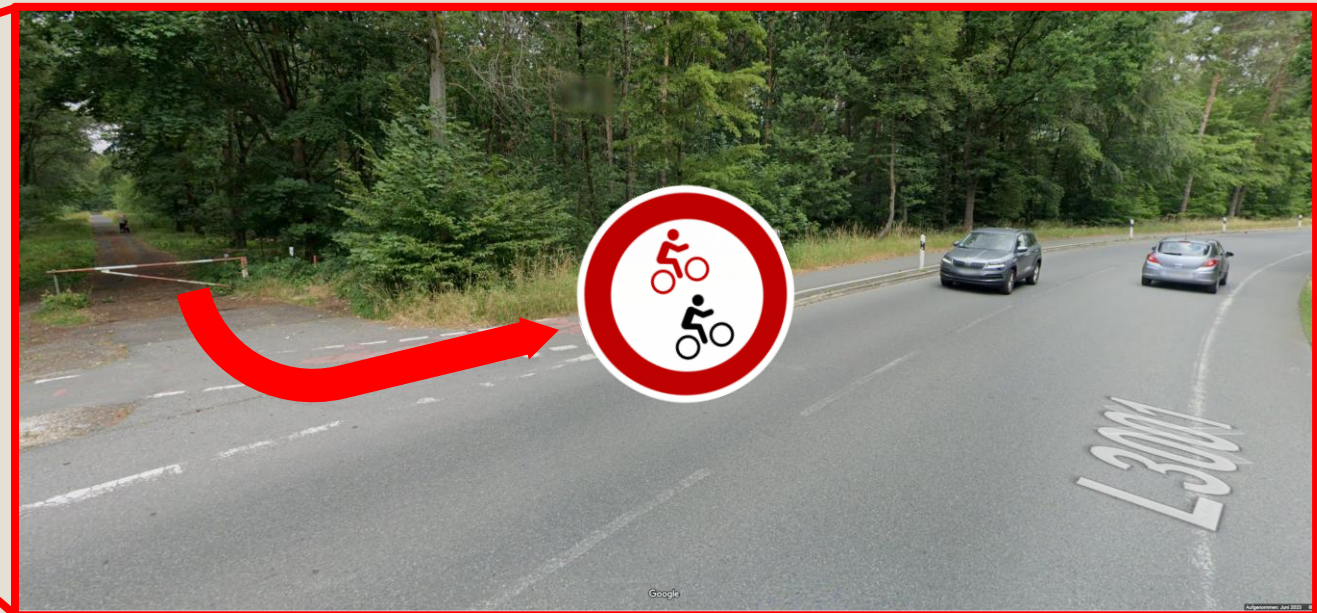
- Radweg an L301 Dietzenbacher Straße bei nach ca. 6,5km



Mit Beginn des Radwegs (roter Pfeil) gilt Überholverbot!

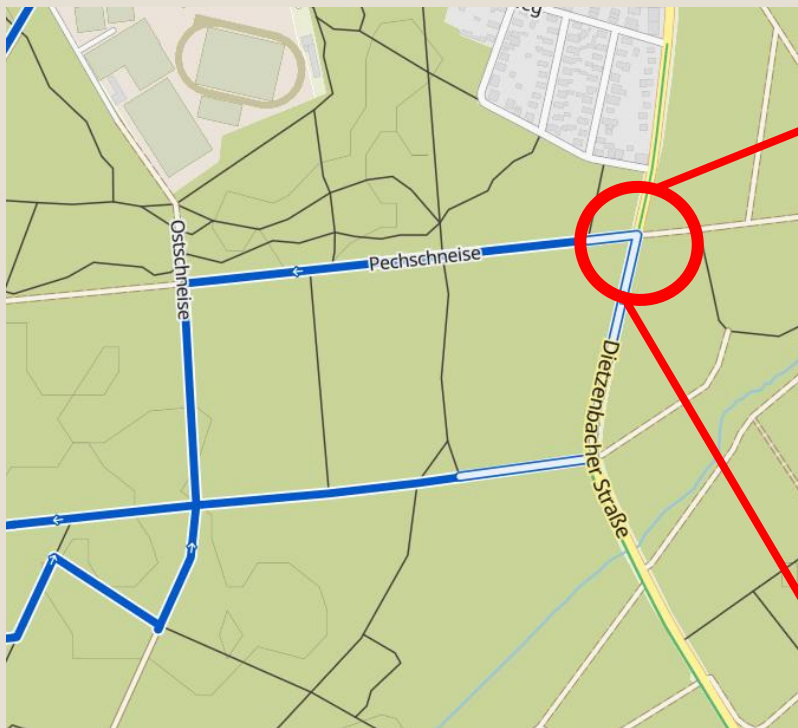
Missachtung führt zur Disqualifikation

Schranke ist am Raceday geöffnet



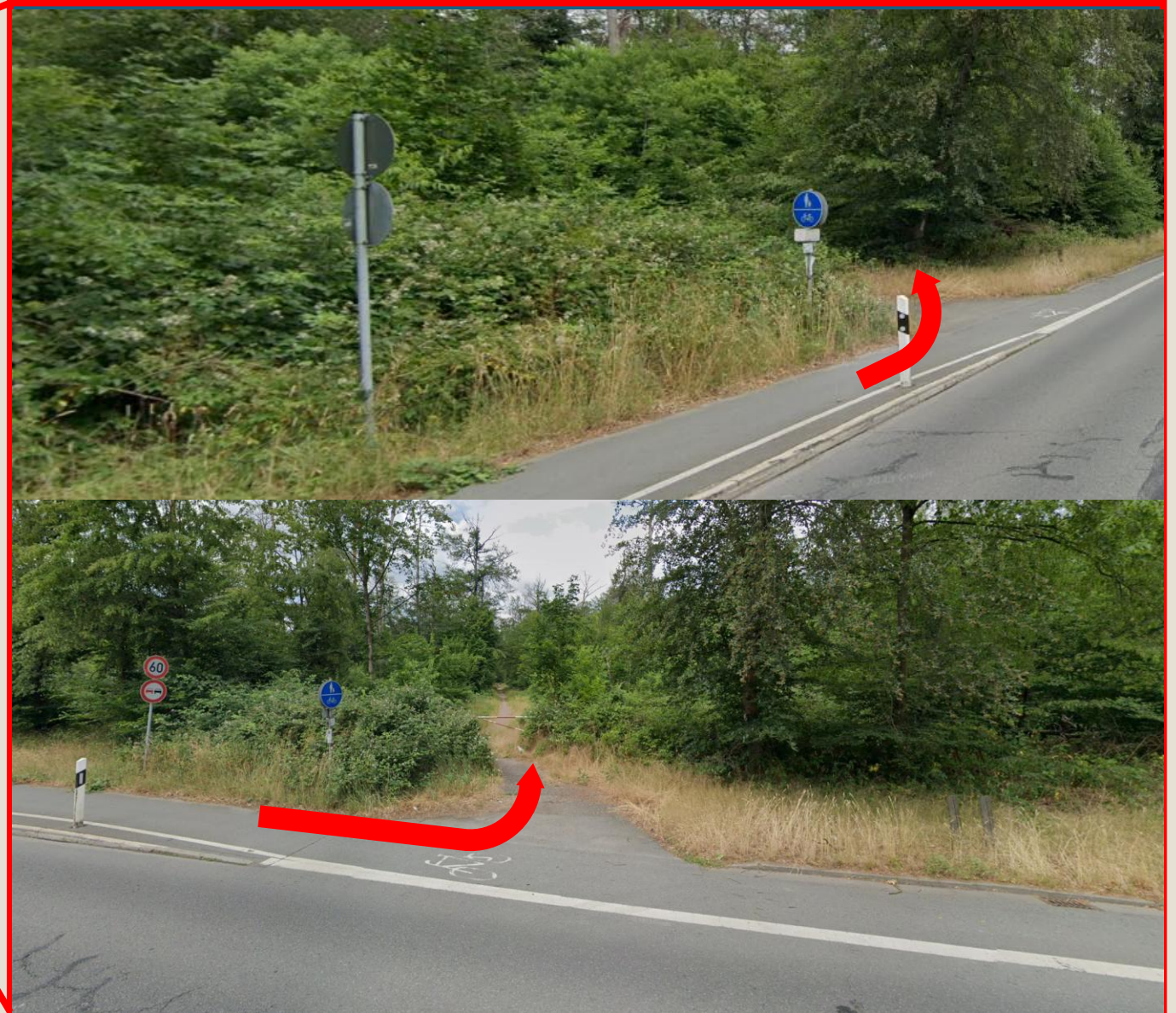
Detailinfo: #bike

- Radweg an L301 in die Pechschneise nach ca. 6,8km scharf links abbiegen



Mit dem Einbiegen in die Pechschneise endet das Überholverbot

Schranke ist am Raceday geöffnet



Detailplan: #run



Detailinfo: #run



- 2 Runden á ca. 1,25km, komplett flach
- Links Laufen und auf Beschilderung achten!
- Vor Eingang WZ rechts halten u. einbiegen in 2. Runde
- Zieleinlauf rechts zum Ende der 2. Runde
- Denkt dran:
 - ✓ Laufschuhe
 - ✓ Startnummer vorne (Empfehlung: Startnummernband)
 - ✓ Brille und/oder Kappe (wie gewünscht)
 - ✓ Euer schönstes Lächeln –
für die Zuschauer und das Zielfoto

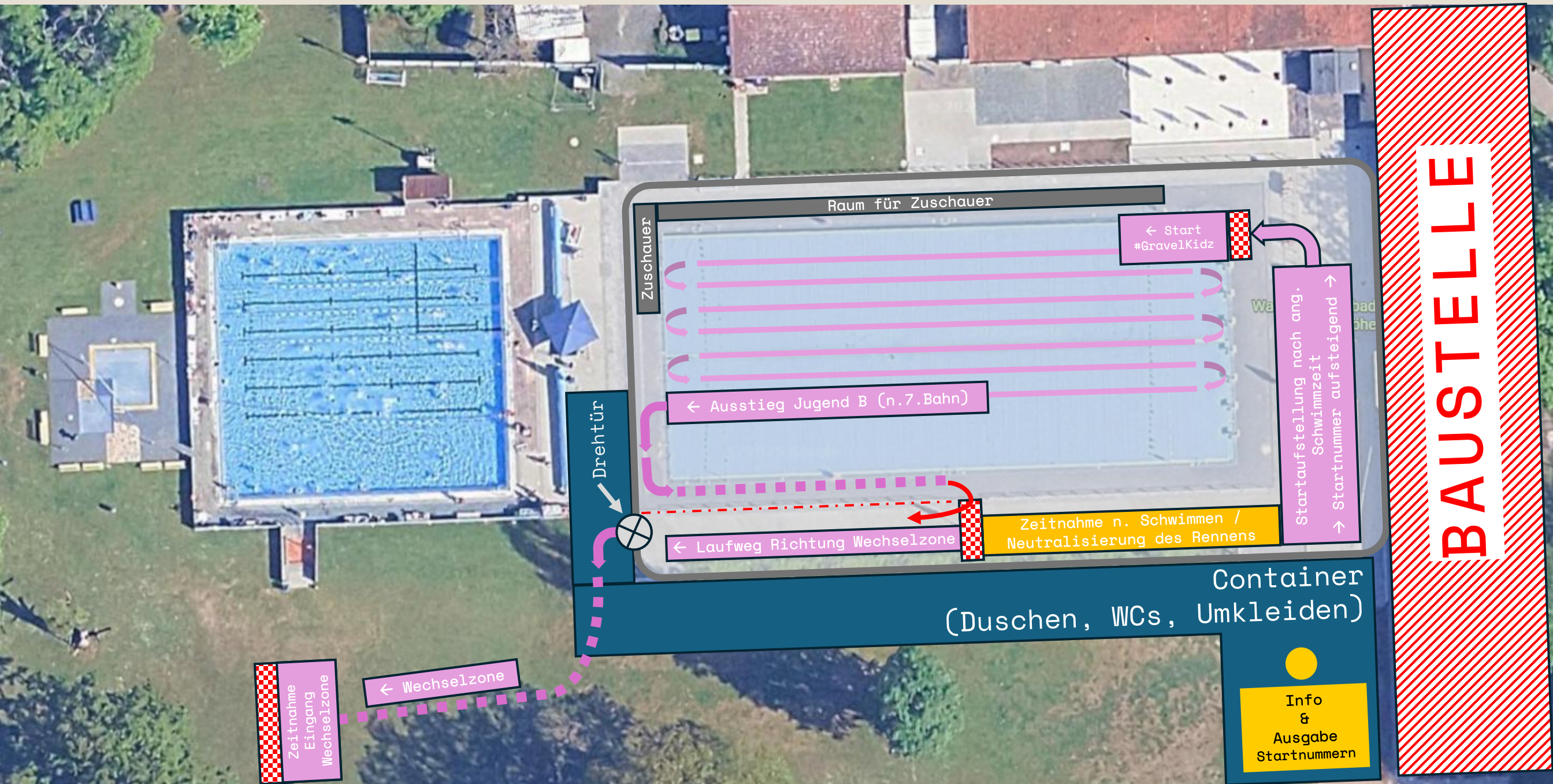
Startaufstellung
in der Halle



bis 10:40

nach Startgruppe und
Startnummer (aufsteigend)

Detailplan: #swim Jugend B (14/15 J)



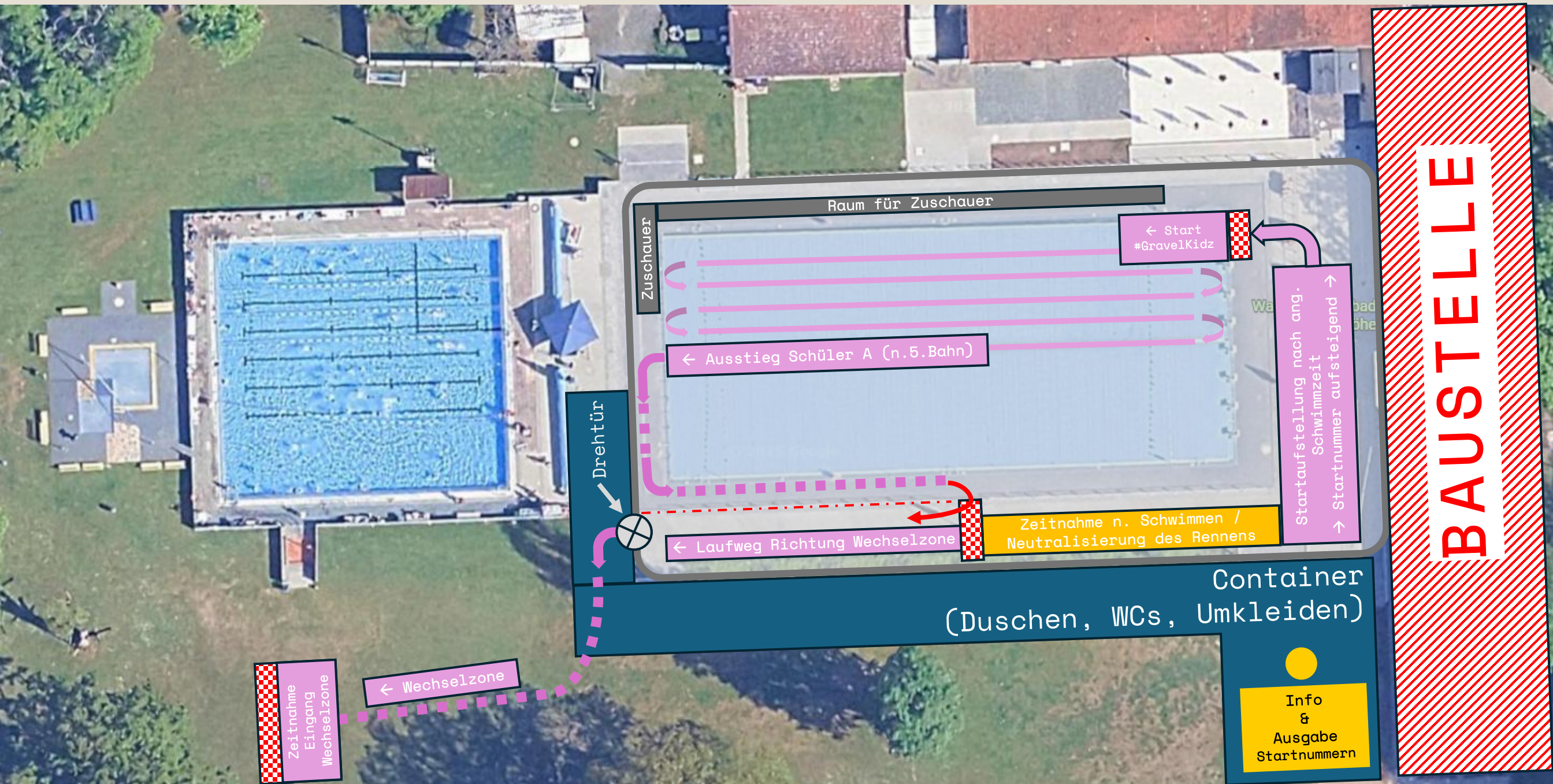
Detailplan: #swim  Jugend B (14/15 J)

Startgruppe: 1

Startzeit: 10:45

- 7 Bahnen á 50 m, Beginn von Bahn 1 (2. v. rechts)
Rolling Start alle 5 Sek (via Zeitmessmatte/Holzrampe)
- Denkt dran:
 - ✓ Zeitmesschip am linken Fußgelenk
 - ✓ Badekappe (muss) Schwimmbrille (kann)
 - ✓ Kopf- oder Fußsprung (wie gewünscht)
 - ✓ Vorfreude (unbedingt)

Detailplan: #swim Schüler A (12/13 J)



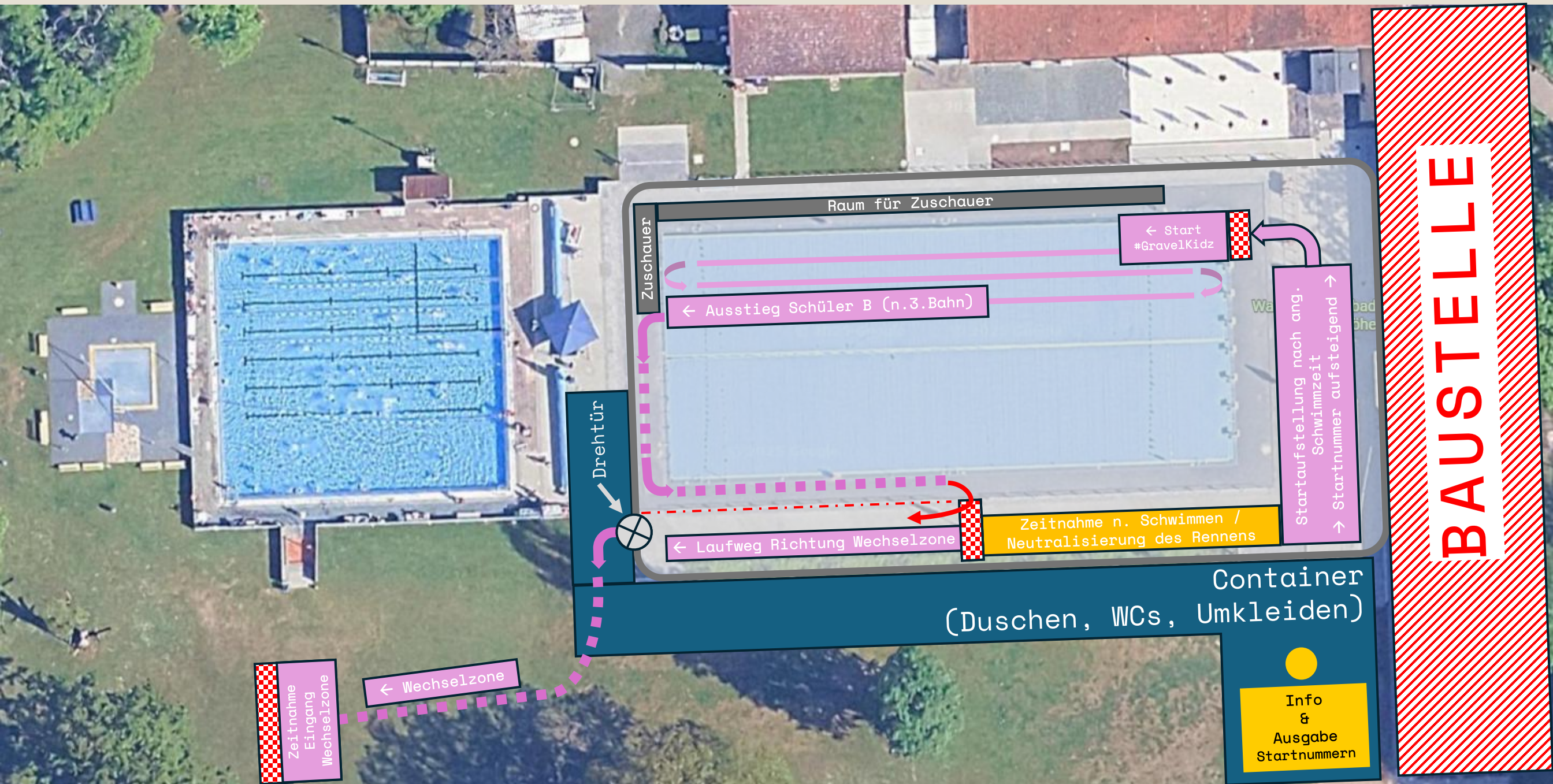
Detailplan: #swim  Schüler A (12/13 J)

Startgruppe: 2

Startzeit: 10:45

- 5 Bahnen á 50 m, Beginn von Bahn 1 (2. v. rechts)
Rolling Start alle 5 Sek (via Zeitmessmatte/Holzrampe)
- Denkt dran:
 - ✓ Zeitmesschip am linken Fußgelenk
 - ✓ Badekappe (muss) Schwimmbrille (kann)
 - ✓ Kopf- oder Fußsprung (wie gewünscht)
 - ✓ Vorfreude (unbedingt)

Detailplan: #swim Schüler B (10/11 J)



Detailplan: #swim  Schüler B (10/11 J)

Startgruppe: 3

Startzeit: 10:45

- 3 Bahnen á 50 m, Beginn von Bahn 1 (2. v. rechts)
Rolling Start alle 5 Sek (via Zeitmessmatte/Holzrampe)
- Denkt dran:
 - ✓ Zeitmesschip am linken Fußgelenk
 - ✓ Badekappe (muss) Schwimmbrille (kann)
 - ✓ Kopf- oder Fußsprung (wie gewünscht)
 - ✓ Vorfreude (unbedingt)

Detailplan: #run



Jugend B (14/15 J)



➤ **2** Runden á ca. 1,25km, komplett flach,

Links Laufen!

- Vor Eingang WZ rechts halten u. einbiegen in 2. Runde
- Zieleinlauf rechts zum Ende der 2. Runde
- Denkt dran:
 - ✓ Laufschuhe
 - ✓ Startnummer vorne (Empfehlung: Startnummernband)
 - ✓ Brille und/oder Kappe (wie gewünscht)
 - ✓ Euer schönstes Lächeln – für die Zuschauer und das Zielfoto



Detailplan: #run



Schüler A (12/13 J)



➤ 2 Runden á ca. 1,25km, komplett flach,

Links Laufen!

- Vor Eingang WZ rechts halten u. einbiegen in 2. Runde
- Zieleinlauf rechts zum Ende der 2. Runde
- Denkt dran:
 - ✓ Laufschuhe
 - ✓ Startnummer vorne (Empfehlung: Startnummernband)
 - ✓ Brille und/oder Kappe (wie gewünscht)
 - ✓ Euer schönstes Lächeln – für die Zuschauer und das Zielfoto



Detailplan: #run



Schüler B (10/11 J)



- **1** Runde á ca. 1,25km, komplett flach,

Links Laufen!

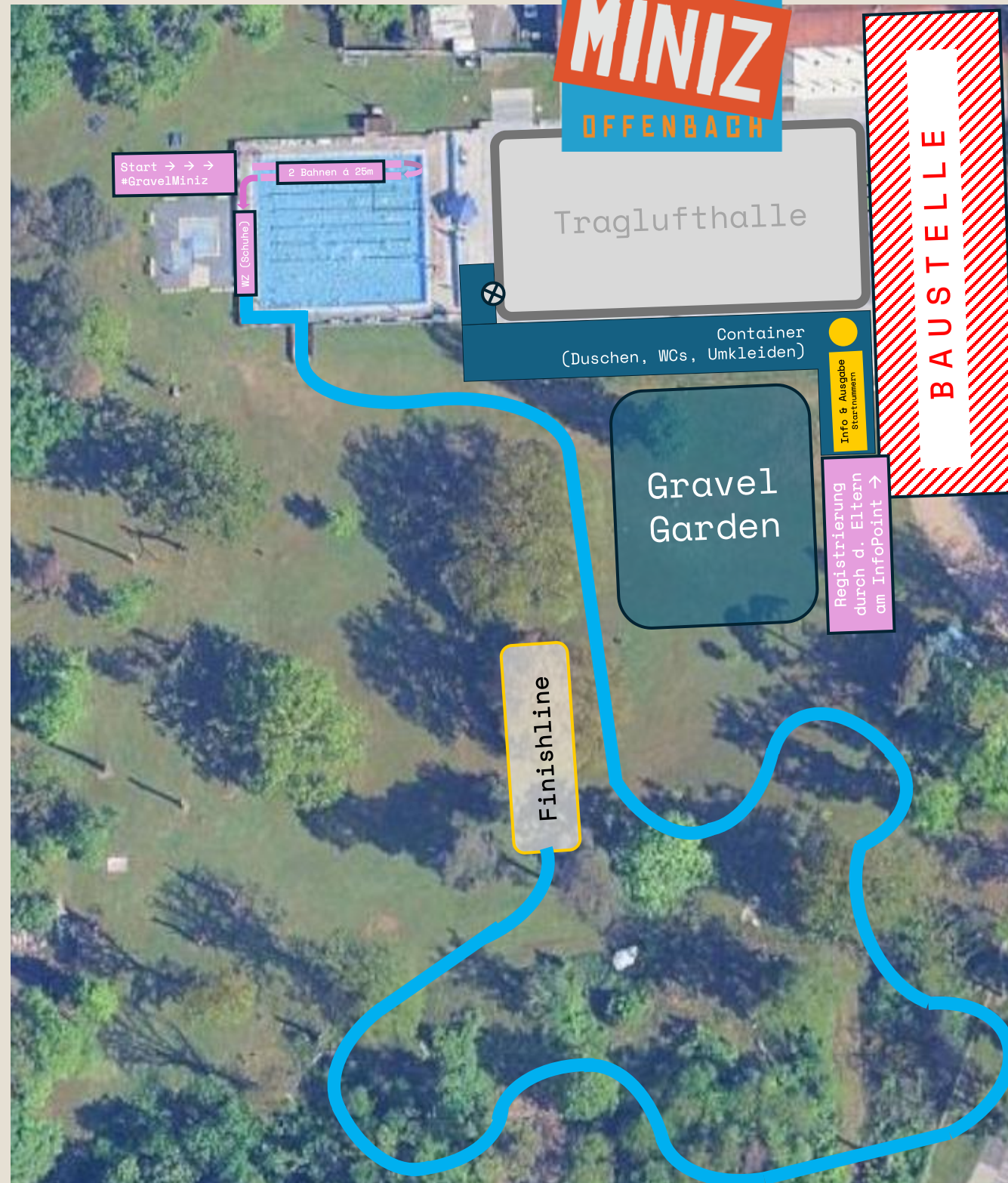
- Zieleinlauf rechts vor der WZ abbiegen

- Denkt dran:

- ✓ Laufschuhe
- ✓ Startnummer vorne
(Empfehlung: Startnummernband)
- ✓ Brille und/oder Kappe
(wie gewünscht)
- ✓ Euer schönstes Lächeln –
für die Zuschauer und das Zielfoto

Detailplan:

(jünger als 10J)



- Jeder/Jede kann mitmachen
- Equipment: Badesachen und Laufschuhe
- Treffen am 25m-Becken und **Einweisung: 11:30**
- **Start: 11:45**
50m #swim +
ca. 300m #run
- Anmeldung u. Unterschrift durch Eltern
- **Keine Zeitmessung**
- **Kostenfrei**
(freiwillige Spende)
- Urkunde für alle GravelMiniz