



## 17. Laggenbecker Freibad Triathlon (LFT) 01. August 2026

# Beschreibung Wettbewerb

---

### Beschreibung

#### Gestartet wird in drei Klassen:

- ✓ **Hobby** Ein Teilnehmer (m/w) absolviert alle drei Disziplinen.  
400m Schwimmen - 14,6km Radfahren - 5,1km Laufen  
Jeder Teilnehmer erhält eine Startnummer
  
- ✓ **Leistung** Ein Teilnehmer (m/w) absolviert alle drei Disziplinen.  
600m Schwimmen - 26,2km Radfahren - 6,7km Laufen  
Jeder Teilnehmer erhält eine Startnummer
  
- ✓ **Team** Zwei bis drei Teilnehmer (m/w) teilen sich die drei Disziplinen.  
400m Schwimmen - 14,6km Radfahren - 5,1km Laufen.  
Nur für Radfahren und Laufen wird eine Startnummer ausgegeben

#### Disziplinen:

##### 1. Schwimmen

- ✓ Gestartet wird im Schwimmerbecken (50m), in Gruppen von ca. 15 bis max. 25 Teilnehmern.
- ✓ Alle Teilnehmer befinden sich dazu im Wasser in der Startzone auf der Stirnseite des Beckens im „flachen“ Bereich. (4).
- ✓ Ab Kommando „Start“ beginnt die Zeitnahme.
- ✓ Jeder Teilnehmer schwimmt seine Strecke und zählt eigenständig die Anzahl der Bahnen.
  - 8 Bahnen (400m) in den Klassen „Hobby“ und „Team“
  - 12 Bahnen (600m) in der Klasse „Leistung“
- ✓ Vom Becken aus geht es direkt in die Wechselzone (3)

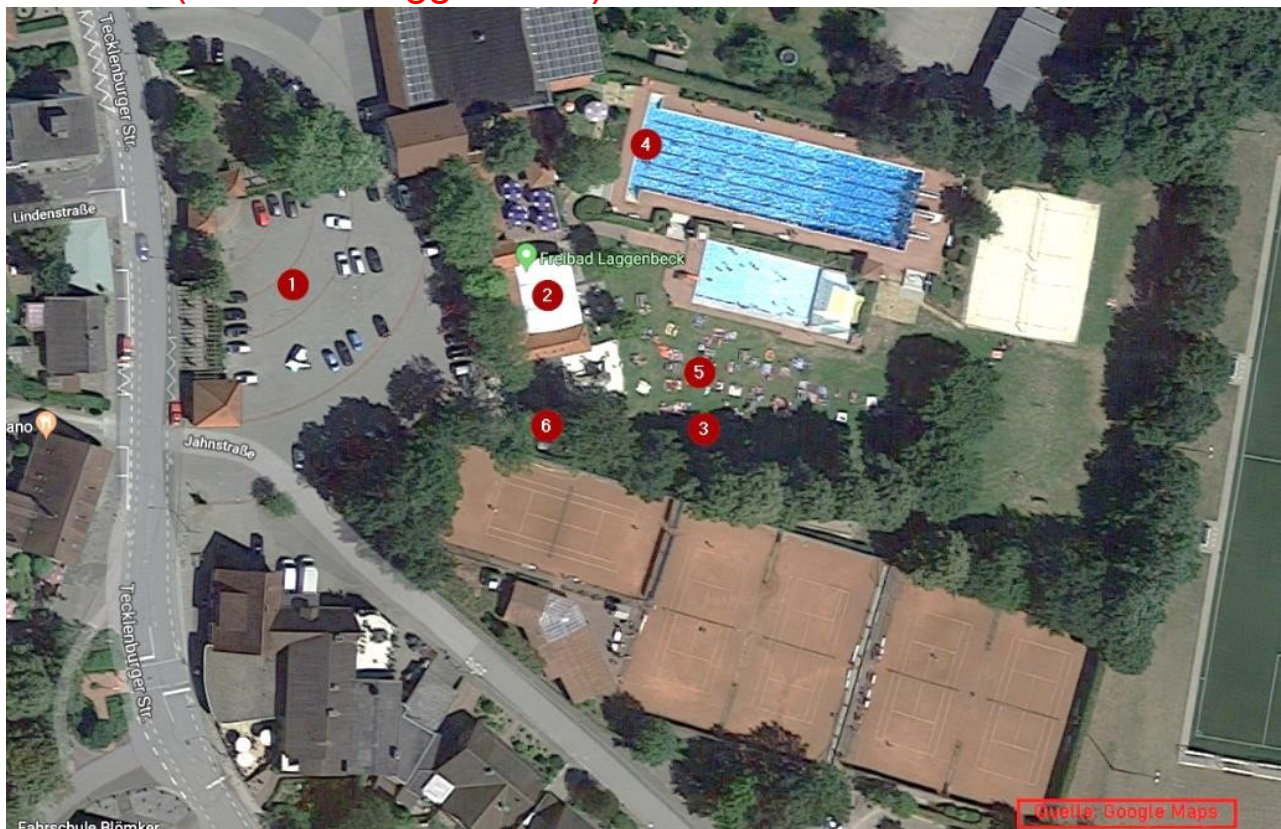
##### 2. Radfahren (Helmpflicht)

- ✓ In der Klasse „Team“ steht der Radfahrer in der Wechselzone (3) bereit und wird vom Schwimmer „abgeklatscht“. (sofern ein Teilnehmerwechsel im Team geplant ist)
- ✓ Für die anderen Klassen stehen in der Wechselzone (3) Umkleiden bereit, um sich Radkleidung anzulegen.
- ✓ Die Wechselzone (3) wird durch das Freibad Tor (6) verlassen. Das Rad ist bis zum Tor (6) zu schieben! Der Fahrradhelm ist vor Nutzung des Rades aufzusetzen und der Kinnriemen zu schließen.
- ✓ Hinter dem Tor (6) wird die Radstrecke absolviert (siehe Streckenverlauf).
- ✓ Bei Rückkehr zum Freibad muss das Rad ab dem Tor (6) wieder bis zur Wechselzone (3) geschoben und dort abgestellt werden.

##### 3. Laufen

- ✓ In der Klasse „Team“ steht der Läufer in der Wechselzone (3) bereit und wird vom Radfahrer „abgeklatscht“. (sofern ein Teilnehmerwechsel im Team geplant ist)
- ✓ Der Läufer verlässt die Wechselzone (3) durch das Freibadtor (6) und begibt sich auf die Laufstrecke (siehe Streckenverlauf)
- ✓ Zieleinlauf! Vom Fußballstadion auskommend wird das Ziel (5) durchlaufen in dem die Zeitnahme erfolgt.

## Übersicht (Freibad- Laggenbeck)



- ❶ Parkplatz (Dorfplatz) GPS: Tecklenburger Str. 11, 49479 Ibbenbüren
- ❷ Freibad-Terrassen (Siegerehrungen)
- ❸ Wechselzone (Umkleide / Fahrradständer)
- ❹ Startzone (im Schwimmerbecken)
- ❺ Zieleinlauf (Anmeldung, Start-Nr. Ausgabe, Zeitnahme, Information)
- ❻ Freibadtor (Durchgang für Radfahrer und Läufer)

## Ablauf am 01.08.2026

- Ab 11:00 Uhr Anmeldung und Ausgabe der Startnummern im Zieleinlauf (5)  
Diese Anmeldung ist für **alle** Startgruppen, eine spätere Ausgabe ist nicht möglich.
- Ab 11:00 Uhr Abstellen der Räder in der Wechselzone (3).  
Die Räder sind über das Tor (6) und nicht durch den Haupteingang in die Wechselzone (3) zu bringen!
- 11:45 Uhr Allgemeine Einweisung für alle Teilnehmer (Treffpunkt Startzone (4))  
Für alle Teilnehmer **verpflichtend!**
- 12:20 Uhr Alle Teilnehmer der ersten Gruppe treffen sich in der Startzone (4)
- 12:30 Uhr Start Triathlon  
Die erste Gruppe wird gestartet. Alle 20 Minuten folgt der Start einer weiteren Gruppe. Die Teilnehmer (Schwimmer) der Gruppen treffen sich jeweils 10 Minuten vor Startzeit in der Startzone (4) und begeben sich ins Wasser sobald alle Teilnehmer der vorherigen Gruppe das Becken verlassen haben.
- Ca. 15:30 Uhr Zieleinlauf (5) wird geschlossen.
- Ca. 16:15 Uhr Siegerehrung auf den Freibad - Terrassen (2)

(Änderungen aufgrund der Anmeldungen noch möglich)

## Teilnahmebedingungen:

### ✓ **Mindestalter:**

Das Mindestalter liegt bei 16 Jahren

### ✓ **Teilnehmerlimits:**

Die Teilnahme ist auf eine maximale Anzahl von 180 Startern limitiert. Dabei gelten für die Klasse „Leistung“ max. 22 Starter und für die Klasse „Team“ max. 40 Teams.

### ✓ **Startgeld:**

- Einzelwettbewerb: 18,--€ pro Person

- Teamwettbewerb: 36,--€ pro Team

Das Startgeld wird per SEPA-Lastschrift ab Mitte Juli 2026 eingezogen. Dazu sind die Kontodaten bei der Anmeldung anzugeben.

### ✓ **Anmeldung:**

Die Anmeldung erfolgt ab dem 04. April 2026 über die Internetseite [www.laufen-os.de](http://www.laufen-os.de).

Anmeldeschluss ist der 26.07.2026 oder beim Erreichen der Teilnehmerlimits. Nachmeldungen sind aufgrund der Organisation **nicht** möglich.

Zusätzlich gibt es eine Benachrichtigungsmail über die Anmeldung. Sollten Ihr keine Mail erhalten, schaut zunächst, ob Ihr auf der Internetseite gelistet seid. Im Zweifelsfall könnt Ihr auch eine Mail an [ift@freibadlaggenbeck.de](mailto:ift@freibadlaggenbeck.de) schicken.

Mit der Anmeldung erkennt Ihr die Regeln des Veranstalters gemäß den Teilnahmebedingungen an.

### ✓ **Umkleide / Dusche:**

Nach dem Schwimmen stehen in der Wechselzone Umkleidemöglichkeiten zur Verfügung. Vor und nach dem Wettbewerb können auch die Duschen und Umkleidekabinen vom Freibad, im Bereich der Terrassen genutzt werden.

### ✓ **Wettkampffregel:**

Für das Schwimmen sind keine speziellen Wettkampfanzüge (z.B. Neopren-Schwimmanzüge) zulässig. Die Anzahl der Bahnen muss jeder Schwimmer selbst zählen.

Beim Radfahren muss ein Fahrradhelm getragen werden. E-Bikes oder andere motorisch unterstützte Fahrräder sind nicht zugelassen. Die Fahrräder sind in einem technisch ordnungsgemäßen Zustand.

### ✓ **Straßennutzung:**

Der Triathlon wird zum großen Teil im Gültigkeitsbereich der STVO ausgeführt. **Die Straßen sind nicht speziell für den LFT gesperrt.** Teilnehmer haben sich an die Regeln der STVO und den Anweisungen der Streckenposten zu halten. Die Streckenposten dürfen nicht in den Verkehr eingreifen.

### ✓ **Haftung:**

Der Veranstalter sowie deren gesetzliche Vertreter und Erfüllungsgehilfen haften nur bei vorsätzlichem oder grob fahrlässigem Verhalten. Darüber hinaus wird keine Gewähr bei Unfall, Diebstahl oder sonstigen Schadensfällen übernommen. Jeder Teilnehmer ist für die technische Sicherheit seiner kompletten Ausrüstung selbst verantwortlich. Grundsätzlich starten die Teilnehmer auf eigene Gefahr.

✓ **Höhere Gewalt**

Der Veranstalter behält sich das Recht vor, bei Unwetter oder anderen unvorhersehbaren Gründen (höherer Gewalt), welche die Gesundheit der Teilnehmer gefährdet, den Wettkampf zu unterbrechen oder abzubrechen. Änderungen sind dem Veranstalter vorbehalten.

✓ **Medien- und Namensrechte**

Mit Anmeldung erklärt Ihr euch damit einverstanden, dass Bild- und Videomaterial von Euch durch den Veranstalter und die Medien gratis und uneingeschränkt verwendet werden dürfen, sofern dieses im Zusammenhang mit dem LFT steht. Außerdem werden sowohl Startlisten als auch Ergebnislisten mit Euren Namen als Starter und auf der Internetseite [www.laufen-os.de](http://www.laufen-os.de) unter LFT veröffentlicht. Letzteres dient auch dem Ausdruck der Online-Urkunden.

✓ **Zeitnahme:**

Die Zeit wird manuell gestoppt. Zwischenzeiten für Schwimmen - Radfahren - Laufen werden nicht erfasst. Beim Zieleinlauf werden Startnummer und Zeit manuell erfasst.

✓ **Sonstiges:**

Der Veranstalter weist darauf hin, dass der „LFT“ **nicht** beim NRWTV oder anderen Verbänden angemeldet ist.

## Streckenposten / Wegmarkierungen:

✓ **Streckenposten:**

An der Rad- und Laufstrecke entlang sind mehrere Streckenposten verteilt. Die Position der Streckenposten ist in den Streckenverlauf eingetragen. Im Fall eines Problems sind die Streckenposten anzusprechen. Sie nehmen dann mit dem Organisationsteam im Freibad oder dem DRK direkt Kontakt auf.

✓ **Streckenmarkierungen:**

In einigen Bereichen der Rad- und Laufstrecke ist der Streckenverlauf mit Pfeilen auf der Fahrbahn / Pflasterung markiert.

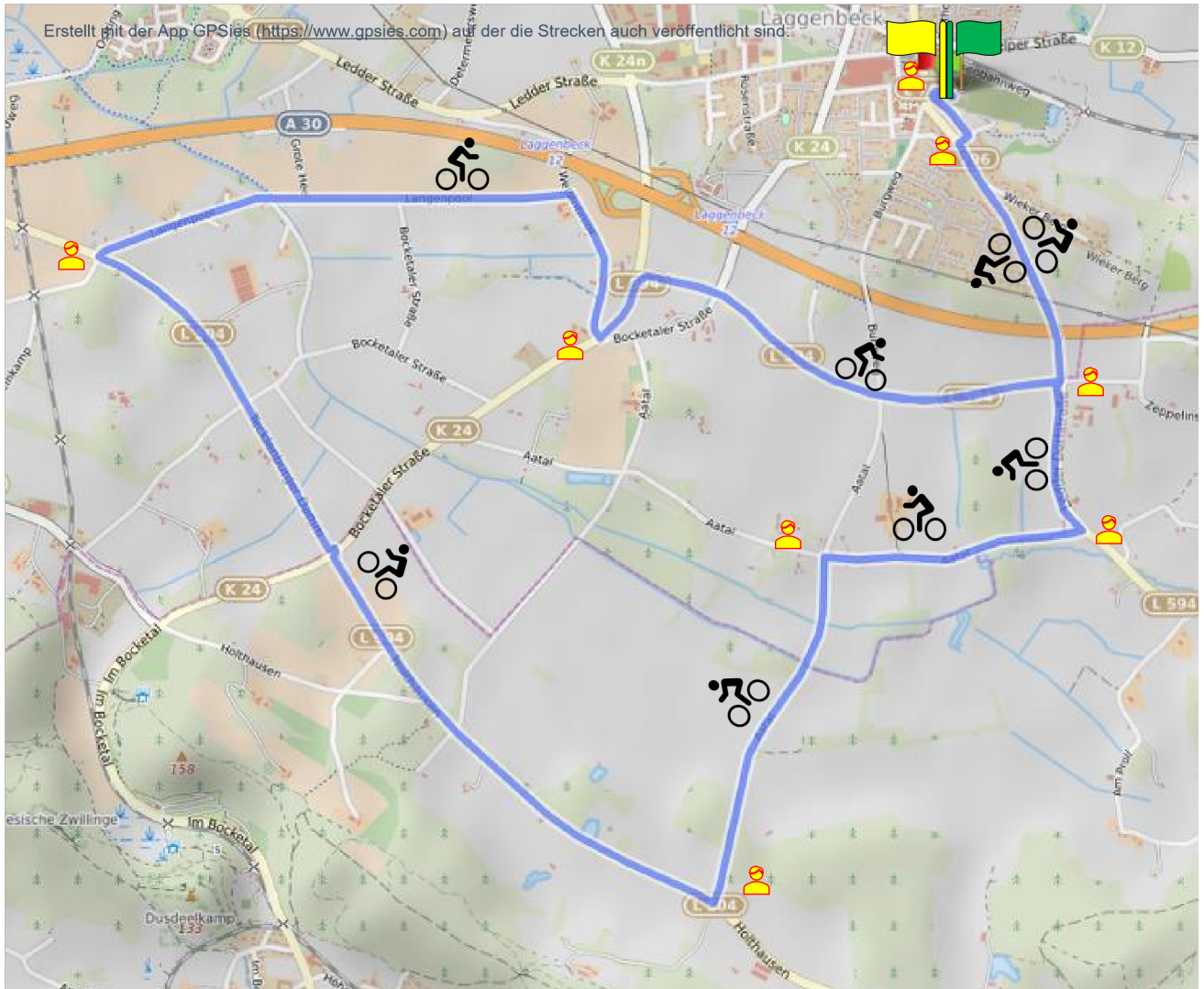
Die Radstrecke ist mit **roten** Pfeilen an den Leitposten der Straße markiert.

Die Laufstrecke ist mit Pfeilen auf dem Boden (Hobby, Teams & Leistung) markiert. Sollte es mehrere Markierungen aus anderen Veranstaltungen geben, wird die „LFT“ Strecke mit dem Zusatz „LFT“ gekennzeichnet.

## Wichtig:

Jeder Teilnehmer ist selbst dafür verantwortlich, sich den Streckenverlauf vor dem Wettkampf anzuschauen (gerade erstmalige Starter oder mit wenig Ortskenntnis). Die wichtigsten Zweigstellen sind mit Streckenposten besetzt, jedoch erwarten wir, dass sich jeder Starter den Streckenverlauf zumindest in der Ausschreibung vorher einmal anschaut. Ein unnötiger „Umweg“ kann so vermieden werden, was auch im Sinne der Starter sein sollte.

**Streckenverlauf: Radfahren für Klassen: Hobby & Teams**



Start
 

 Ziel
 

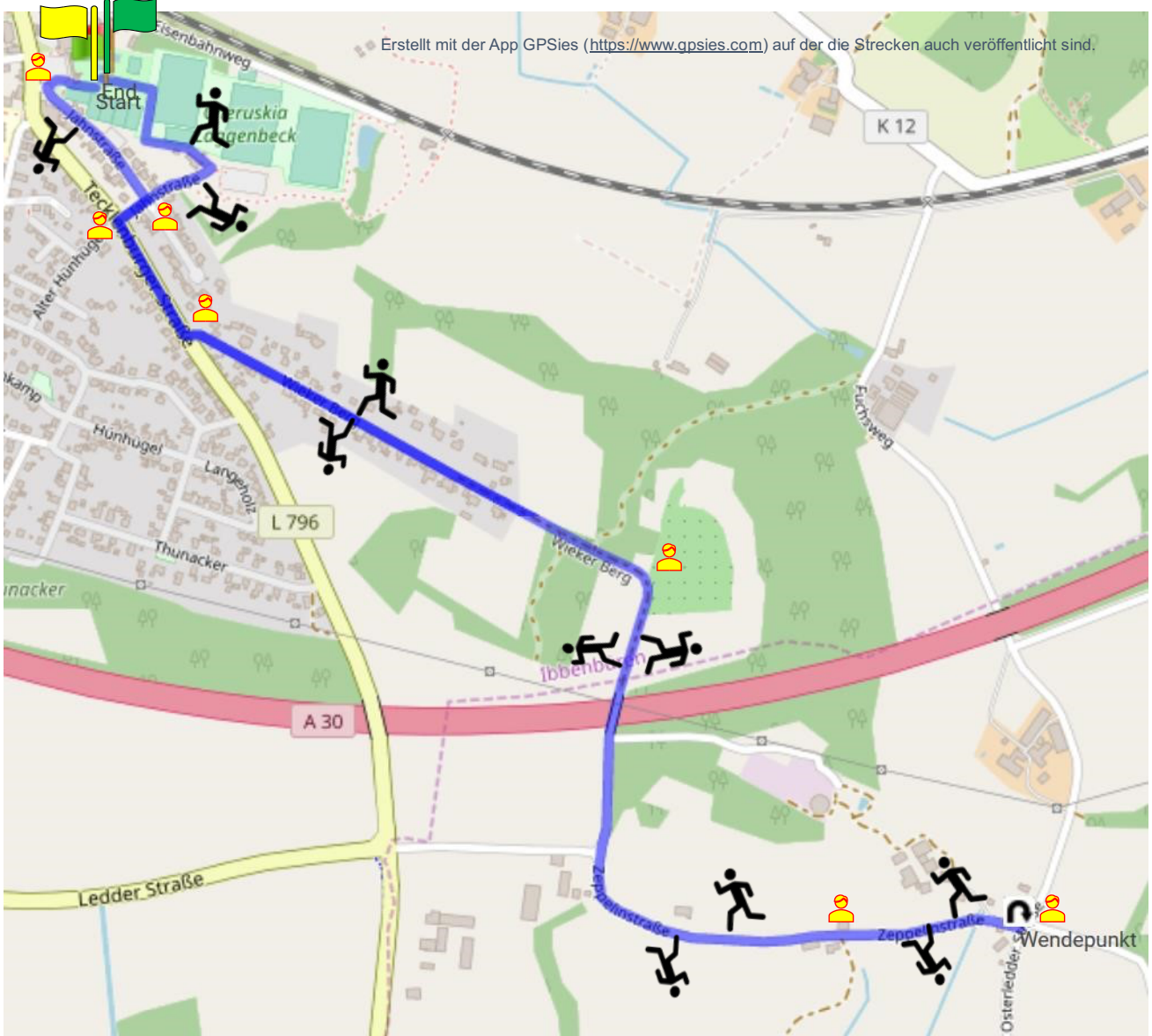
 Streckenposten
 

 Streckenlänge: **14,6km**

✓ **Höhnprofile:**



**Streckenverlauf: Laufen für Klassen: Hobby & Teams**

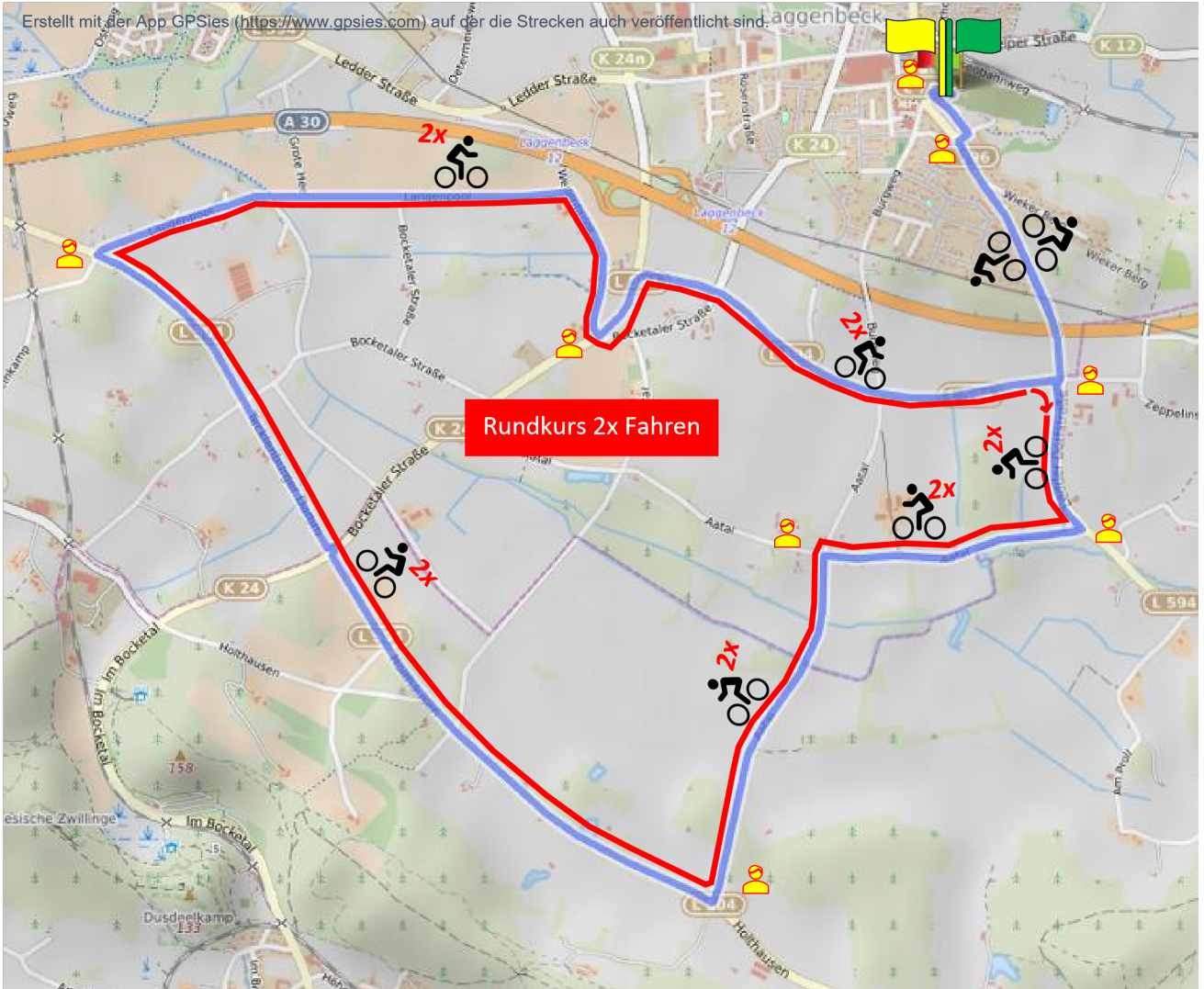


Start 
Ziel 
Streckenposten 
Streckenlänge: 5,1km

✓ **Höhenprofil:**



**Streckenverlauf: Radfahren für Klasse: Leistung**

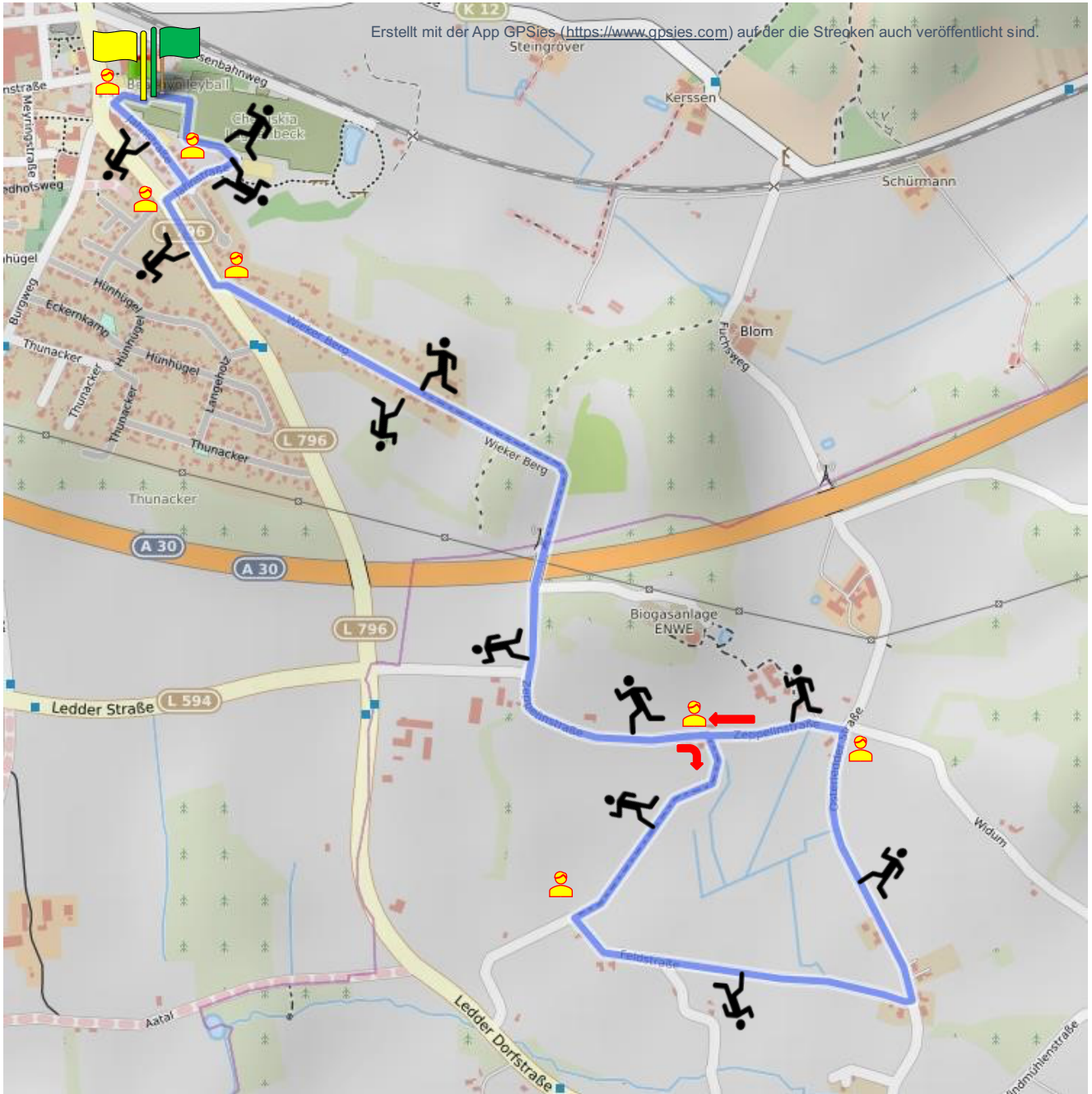


Start 
Ziel 
Streckenposten 
Streckenlänge: **26,2km**

✓ **Höhnprofile:**



**Streckenverlauf: Laufen für Klasse: Leistung**



Start 
Ziel 
Streckenposten 
Streckenlänge: 6,7km

✓ Höhenprofil:

