



Volksbank pur

TRIATHLON MÜHLACKER



powered by



STADTWERKE MÜHLACKER

Energie · Menschen · Service

20. Juli 2025

Volksbank pur
persönlich und regional



STADTWERKE MÜHLACKER
Energie · Menschen · Service

**MÜHLACKER
TAGBLATT**
ELSER GRUPE · SEIT 1890



HEINZELMANN

ZIMMEREI · DACHDECKUNG · SCHREINEREI
FENSTERBAU · INDUSTRIEVERPACKUNGEN

Hochdorfer

sailfish

Ensinger
Die Erfrischung deines Lebens

Jetzt mit
MeinPlus
5€
Cashback
sichern!



**PUR heißt, Sie bekommen
bares Geld zurück!**

Morgen kann kommen.

Wir machen den Weg frei.

Die neue Vorteilswelt von MeinPlus!

Mit MeinPlus sparen Sie bares Geld in Form von Rabatten, Gutscheinen oder Cashback-Gutschriften beim Bezahlen mit Ihrer Karte auf Ihr Konto. **Die ersten 1.000 Registrierungen erhalten 5€ Start-Cashback zurück!** Jetzt schnell registrieren und richtig Plus machen! vbpur.meinplus.de



vbpur.meinplus.de

Mein+Plus
Meine Vorteilswelt



Volksbank pur
persönlich und regional

Inhalt

| | |
|--|----|
| Grußwort Oberbürgermeister Frank Schneider | 5 |
| Grußwort Stadtwerke Mühlacker | 7 |
| Grußwort Hans-Ulrich Wetzel | 9 |
| Grußwort der Firma Heinzelmann | 11 |
| Die Distanzen | 12 |
| Team-Wettkämpfe | 13 |
| Schwimmstrecke | 15 |
| Radstrecke | 17 |
| Laufstrecke | 19 |
| Laufwege und Zielbereich | 19 |
| Wechselzone | 21 |
| Heinzelmann Swim & Run | 23 |
| Zeitplan | 25 |
| Wichtige Infos zum Triathlon | 26 |
| Anfahrt und Parken | 28 |
| Swim & Bike FAQ's | 29 |
| Staffelinfos | 30 |
| Tipps zur Vorbereitung auf einen Triathlon | 31 |
| Was befestige ich wo? | 32 |
| Deine Packliste | 33 |
| Checkliste für Newbies | 34 |
| Sieger/Siegerinnen der letzten Jahre | 37 |
| Unsere Helfergruppen | 38 |
| Gym and Dance Mühlacker | 39 |
| Das Team Evaldo | 40 |
| Pro Zwo Jugendhaus | 42 |
| Kanu-Club Mühlacker | 45 |
| Koronarsportgruppe des TV Mühlacker | 46 |
| Weitere Events in der Umgebung | 47 |





Grußwort Oberbürgermeister Frank Schneider



Am 20. Juli wird Mühlacker erneut zur Triathlon-Stadt. Als Oberbürgermeister ist es mir eine große Freude, zu diesem sportlichen Ereignis auch in diesem Jahr alle Teilnehmenden sowie zahlreiche Zuschauerinnen und Zuschauer begrüßen zu dürfen.

Die Wurzeln des Triathlons reichen bei uns in der Region schon sehr weit zurück. Bereits 1931, also kaum ein Jahr nachdem Mühlacker den Rang einer Stadt erhielt, wurden hier Laufen, Schwimmen und Radfahren in kombinierten Wettbewerben gemeinsam ausgetragen. Die große Begeisterung der Einwohnerinnen und Einwohner Mühlackers für diese besondere Kombination von Sportarten, für die sich spätestens ab den frühen 80er Jahren auch in Deutschland der Name „Triathlon“ durchsetzte, führte 1989 zur Gründung einer Triathlon-Abteilung bei den Wasserfreunden Mühlacker. Inzwischen ist der jährliche Triathlon eine feste Tradition unserer Stadt geworden.

Dass der Triathlon Mühlacker in diesem Jahr bereits zum achten Mal stattfinden kann, wäre ohne den großen Einsatz der Eventpower GmbH als Veranstalterin, der Volksbank Pur und der Stadtwerke Mühlacker GmbH als Sponsorinnen sowie der zahlreichen freiwilligen Helferinnen und Helfern der Veranstaltung nicht möglich. Allen, die zum Gelingen der Veranstaltung einen Beitrag leisten, spreche ich hiermit meinen herzlichen Dank aus.

Ich wünsche dem Triathlon Mühlacker 2025 einen erfolgreichen Verlauf, allen Zuschauenden ein tolles Sporterlebnis sowie den hochmotivierten Athletinnen und Athleten natürlich ganz viel Erfolg!

Ihr



Frank Schneider
Oberbürgermeister





STADTWERKE
 MÜHLACKER



Energie · Menschen · Service

ENERGIEGELADEN



Wir wünschen allen
 Teilnehmerinnen
 und Teilnehmern
 viel Erfolg beim
 Triathlon Mühlacker!

Entdecken Sie jetzt
 Ihre Stadtwerke auf
stadtwerke-muehlacker.de

Heimspiel mit Energie – Der Triathlon in Mühlacker

Liebe Triathlonbegeisterten,

für uns als Stadtwerke Mühlacker ist der Triathlon in unserer Stadt jedes Jahr ein besonderes Highlight – in diesem Jahr aber ganz besonders: Denn mit dem neu gegründeten WFM Tri-Team Stadtwerke Mühlacker steht ein Team am Start, dessen Entstehung wir gemeinsam mit den Wasserfreunden Mühlacker aktiv gefördert und begleitet haben.

Der Triathlon verkörpert Werte, die auch uns als Stadtwerke wichtig sind: Ausdauer, Verantwortung und Teamgeist.

Der Triathlon am 20. Juli in Mühlacker, bei dem erneut die Baden-Württembergischen Meisterschaften auf der Sprintdistanz ausgetragen werden, ist der krönende Abschluss der Ligasaison – und zugleich das große Heimspiel für das Team.

Ein besonderes sportliches Highlight: Sebastian Kienle, Mühlackers international erfolgreicher Triathlet und langjähriger enzSTROM-Kunde, wird auch in diesem Jahr wieder in einer Staffel zusammen mit Teammitgliedern an den Start gehen. Sein Engagement für Umweltschutzprojekte in der Region und seine sportliche Leidenschaft machen ihn zu einem wichtigen Vorbild – auf und neben der Strecke.

Unser herzlicher Dank gilt allen, die dieses Event möglich machen: den Veranstaltern, Helfern, Sportlern und natürlich den begeisterten Zuschauern. Sie alle tragen dazu bei, dass der Triathlon in Mühlacker weit über die Stadtgrenzen hinausstrahlt – als Begegnung voller Energie, Begeisterung und Gemeinschaft.

Wir wünschen allen Athletinnen und Athleten viel Erfolg, faire Rennen und unvergessliche Momente beim Heimspiel des WFM Tri-Teams Stadtwerke Mühlacker.

Mit sportlichen Grüßen

Ihr Team der Stadtwerke Mühlacker





Volksbank pur

TRIATHLON MÜHLACKER



powered by



STADTWERKE

Volksbank pur
persönlich und regional

STADTWERKE
MÜHLACKER



Energie · Menschen · Service

MÜHLACKER
TAGBLATT

VERLAGS-GRUPPE · SEIT 1890

HEINZELMANN

Swim & Run



STADTWERKE MÜHLACKER
16. JUN 2016 10:00
543
Marco

Grußwort Hans-Ulrich Wetzel



Liebe Freunde des Triathlon Sports,

Mühlacker bietet auch in diesem Jahr die Kulisse für einen hochwertigen Triathlon-Wettbewerb. Das reizvolle Schwimmen in der Enz, die herausfordernde Fahrradstrecke sowie der Lauf in der Innenstadt sind äußerst attraktiv und begeistern die zahlreichen Zuschauer entlang der Wettkampfstrecken.

Der Firma Eventpower, der Stadt Mühlacker, den Sponsoren und den vielen Helferinnen und Helfern entlang der Strecke gebührt ein großer Dank für den jährlichen organisatorischen Kraftakt. Es ist eine große Freude zu sehen wie der Volksbank pur Triathlon Mühlacker powered by Stadtwerke Mühlacker sich im Triathlon-Kalender etabliert hat.

Allen Triathletinnen und Triathleten wünsche ich einen erfolgreichen Wettbewerb und keine allzu große Hitze. Mögen Sie die Zuschauer alle wieder frenetisch anfeuern.

Sportliche Grüße

Hans-Ulrich Wetzel

(Geschäftsführung, Elser Gruppe Druck und Medien)





Grußwort der Firma Heinzelmann

Liebe Eltern, liebe Familien,

wir freuen uns sehr, dass wir als Hauptsponsor auch in diesem Jahr den Kids Swim&Run begleiten dürfen – ein Event, das nicht nur Bewegung, sondern auch Gemeinschaft, Fairness und Begeisterung für den Sport fördert.

Als regionales Familienunternehmen steht Heinzelmann seit über 100 Jahren für Qualität, Nachhaltigkeit und echtes Handwerk. Ob Zimmerei, Schreinerei, Glaserei oder Industrieverpackungen – wir arbeiten mit Holz und Glas aus Überzeugung und Leidenschaft.

Aber nicht nur das Handwerk liegt uns am Herzen – uns ist es ein Anliegen, einen Beitrag zum Gemeinwohl in unserer Heimat zu leisten und freuen uns immer, wenn wir Menschen in unserer Region begegnen, die mit Freude und Einsatz dabei sind.

Wir wissen aus eigener Erfahrung was so ein Wettkampftag mit sich bringt: Seit vielen Jahren nehmen wir mit großer Freude selbst am Triathlon teil – gemeinsam mit der Familie, Freunden oder Mitarbeitenden. Solche Veranstaltungen bieten Anlass zur Motivation einer kontinuierlichen Vorbereitung für den Wettkampftag. Sie schaffen gemeinsame Erlebnisse, die verbinden und anspornen.

Wir wünschen Ihrem Kind viel Freude am sportlichen Wettkampf und Ihnen allen einen schönen, spannenden Tag beim Kids Swim&Run!

Herzliche Grüße

Daniela und Matthias Fleig und das gesamte Heinzelmann Team



Die Distanzen

Jedermann

0,4 km Swim
10 km Bike
4 km Run

Die Jedermann-Distanz bietet die optimalen Streckenlängen für Triathlon-Einsteiger:innen. Hier könnt ihr erste Triathlonluft schnuppern und habt ein erstes, erreichbares Ziel.

Sprint

0,75 km Swim
20 km Bike
6 km Run

Auf der Sprint-Distanz kann man sich, was die Streckenlänge angeht, schonmal an einen Olympischen Triathlon herantasten. Für alle Fortgeschrittenen bietet sie die Möglichkeit für ein schnelles Rennen.

Olympisch

1,5 km Swim
40 km Bike
10 km Run

Die Olympische Distanz ist eine ideale Herausforderung für passionierte Sportfreaks und für ambitionierte Athlet:innen, die gerne ihre eigenen Grenzen testen.

Swim&Bike

1,5 km Swim
40 km Bike
0,2km Run

Der Swim&Bike richtet sich an alle Athlet:innen und Athleten, die aus den unterschiedlichsten Gründen keinen Lauf absolvieren wollen oder können, aber trotzdem an einem Wettkampf teilnehmen möchten.

Team-Wettkämpfe

Mühlacker Tagblatt Sprint Staffel

Die Mühlacker Tagblatt Sprint Distanz kann auch als Staffel absolviert werden. Drei Teilnehmer:innen absolvieren gemeinsam den Volksbank Triathlon Mühlacker powered by Stadtwerke Mühlacker. Das erste Mitglied muss 0,75 km schwimmen, das zweite 20 km Rad fahren und das dritte 6 km laufen. Alle drei Athlet:innen können gemeinsam die Ziellinie überqueren. Was das bringen soll? Ganz einfach, die Teilnahme als Team hat nämlich den ein oder anderen Vorteil. Gemeinsam macht Trainieren häufig einfach mehr Spaß. Außerdem kann man so an einem Wettkampf teilnehmen, bei dem jede:r sein Staffel-Team ganz individuell nach seinen Stärken unterstützen kann.

Olympische Staffel

Die Olympische Distanz kann man ebenfalls als Dreier-Staffel absolvieren. Ein Teammitglied schwimmt 1,5 km in der Enz und übergibt dann den Zeitmesschip für das Fahrradfahren. Nach 4 Runden findet ein letzter Wechsel statt. Als Läufer:in absolviert man dann 5 Laufstunden. Ins Ziel können alle Staffel-Teilnehmer:innen gemeinsam einlaufen, um sich ihre verdiente Finisher-Medaille abzuholen.

Weitere nützliche Tipps zum Ablauf eines Staffel-Wettkampfes findet ihr auf Seite 30.

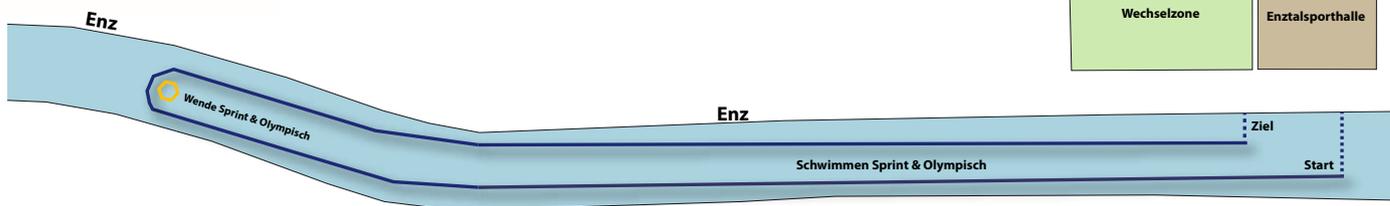
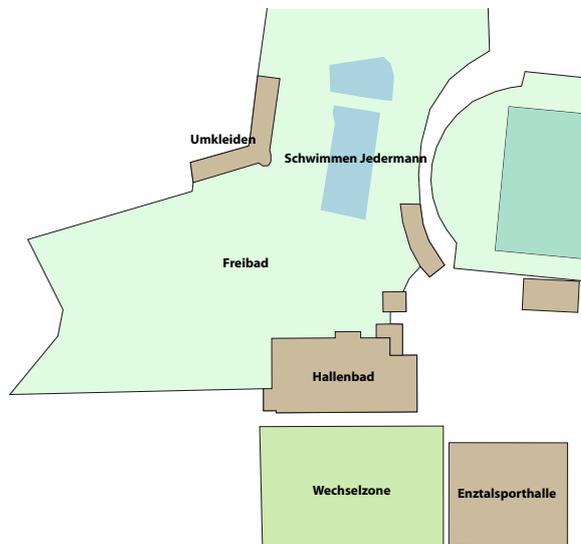




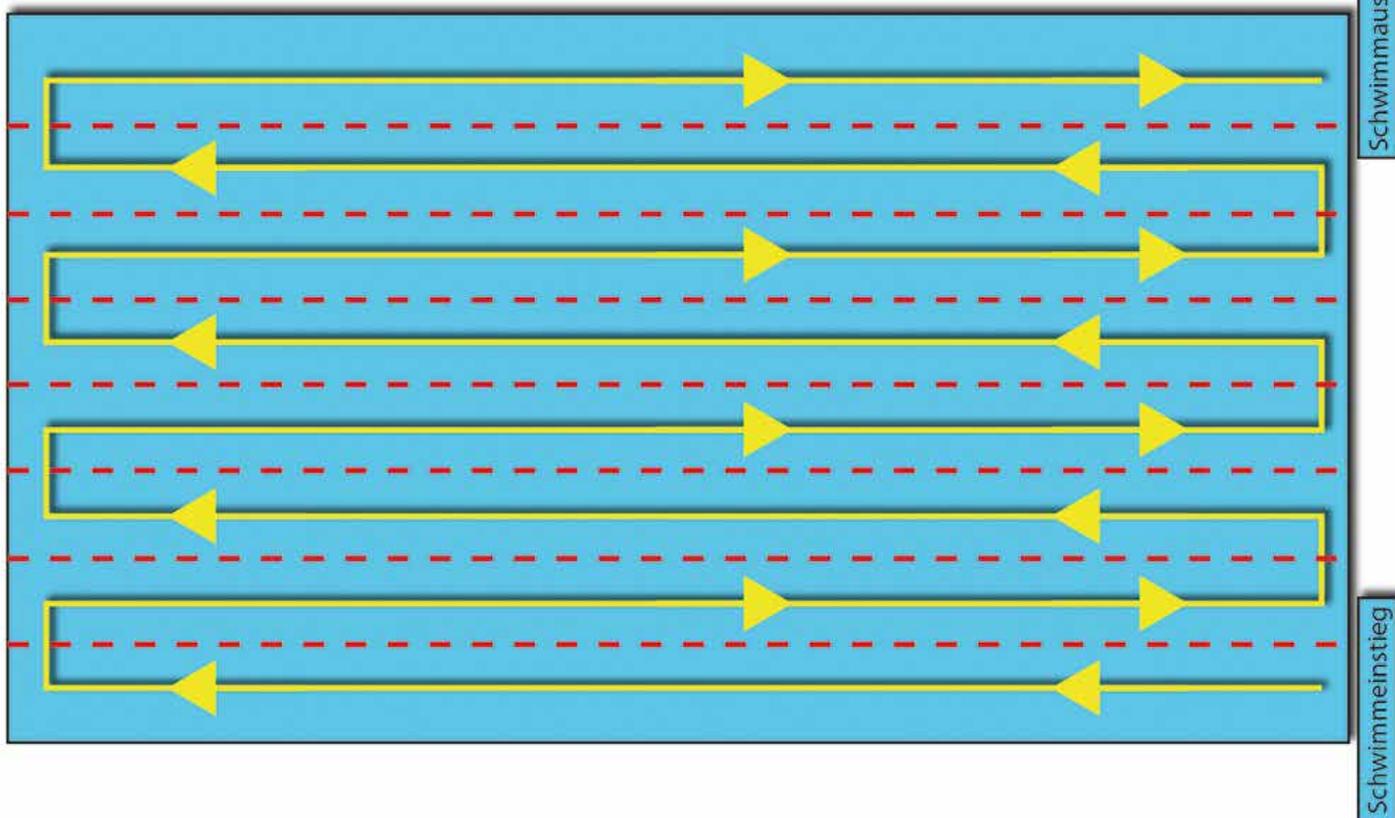
Schwimmstrecke

Olympisch, Swim&Bike und Sprint

Olympische Distanz: 2 Runden
 Sprint Distanz: 1 Runde



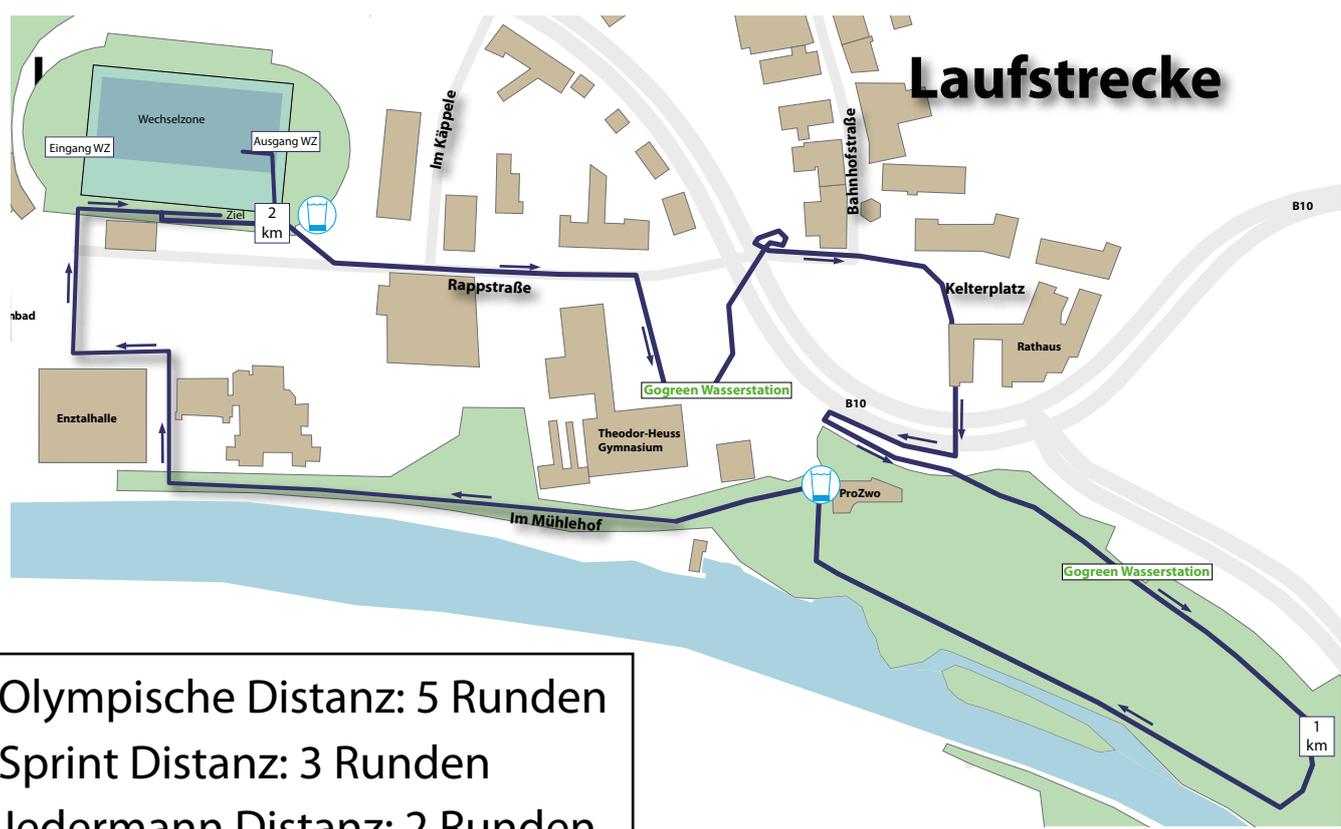
Jedermann







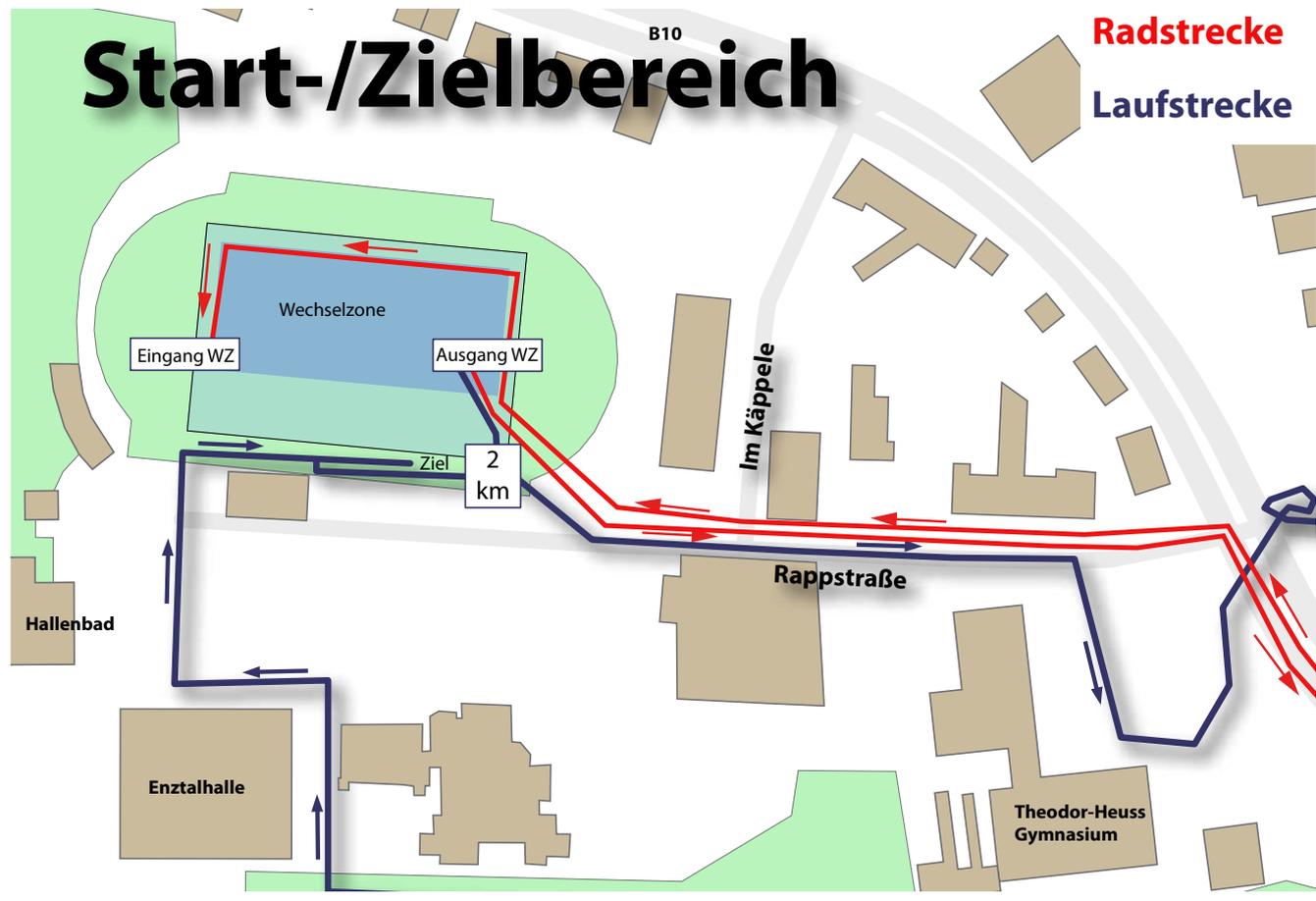
Laufstrecke



Olympische Distanz: 5 Runden
 Sprint Distanz: 3 Runden
 Jedermann Distanz: 2 Runden

Start-/Zielbereich

Radstrecke
 Laufstrecke





5.50
TRIATHLON
KRAICHAU
FINISHER
1.5 km 40 km

225

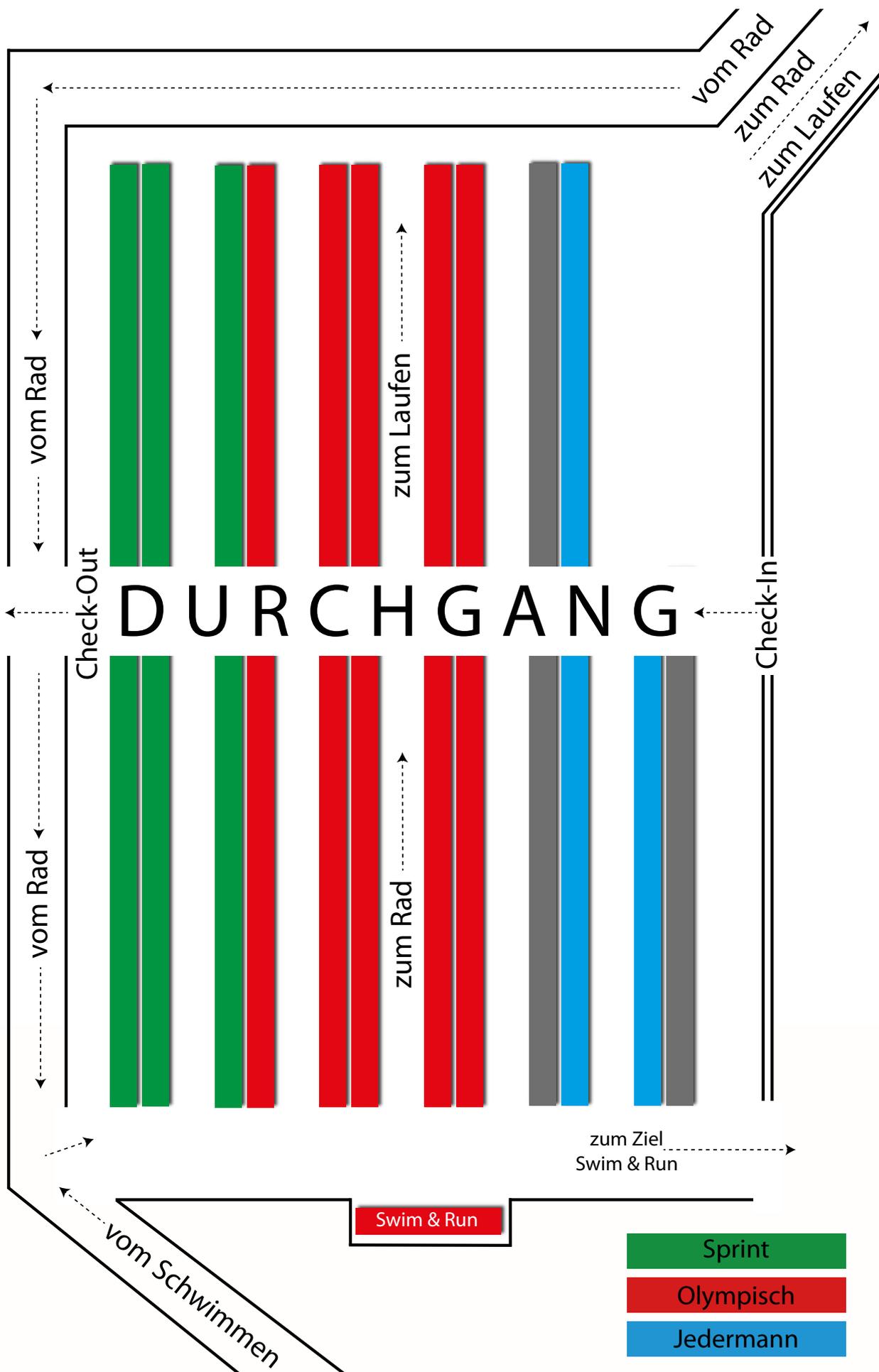
272

273

27

DT SWISS
Vollkorn
TRIATHLON

Wechselzone





Da wir die ganze Region um Mühlacker herum bewegen möchten, gibt es auch für Kinder und Jugendliche die Möglichkeit, Wettkampfluft zu schnuppern.

Beim Heinzelmänn Swim & Run dürfen alle zwischen 8 und 15 Jahren auf unterschiedlichen Distanzen an den Start gehen und ihr Können unter Beweis stellen.

Geschwommen wird im Mühlacker Freibad. Dann geht es auf die Laufstrecke im Stadion, wo sich, wie auch für den Triathlon am Sonntag, das Ziel befindet.

Alle Teilnehmer:innen erhalten eine Finishermedaille als Erinnerung.

Die Distanzen:

Schüler:innen C (Jahrgänge 2016 + 2017)

50m Schwimmen / 200m Laufen

Start: 17:00 Uhr, Freibad

Schüler:innen B (Jahrgänge 2014 + 2015)

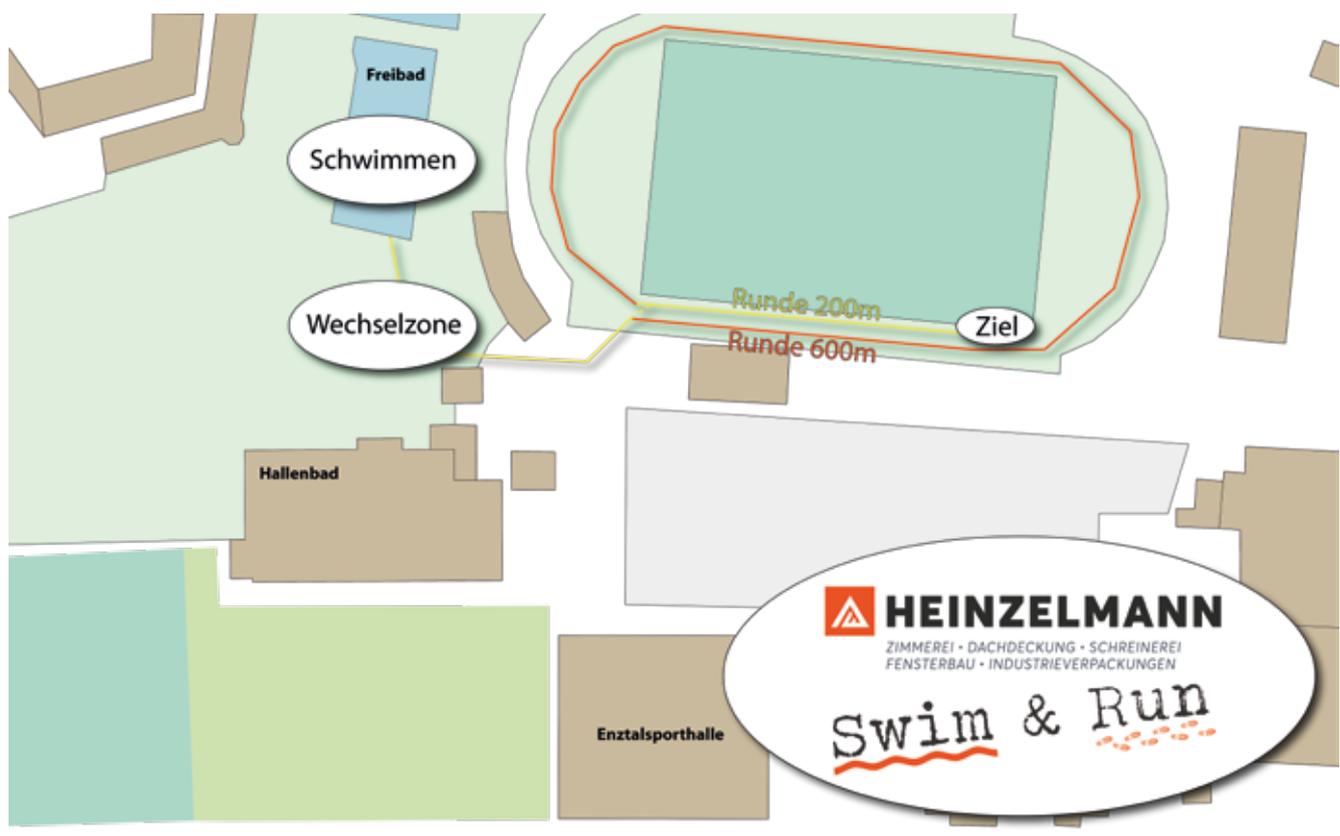
100m Schwimmen / 600m Laufen

Start: 17:05 Uhr, Freibad

Schüler:innen A (Jahrgänge 2012 + 2013) & Jugend B (Jahrgänge 2010 + 2011)

200m Schwimmen / 600m Laufen

Start: 17:10 Uhr, Freibad





Zeitplan

Samstag, 19. Juli 2025

- 12:00 - 16:00 Uhr Startunterlagenausgabe Triathlon im Stadion
- 16:00 - 17:00 Uhr Heinzelmann Kids Swim&Run: Startunterlagenausgabe im Stadion
- 17:00 Uhr Start Heinzelman Swim and Run (im Freibad)**

Sonntag 20. Juli 2025

- 08:30 - 11:30 Uhr Startunterlagenausgabe im Stadion
- 8:45 - 09:45 Uhr Rad Check-In Mühlacker Tagblatt Sprint
- 8:45 - 10:30 Uhr Rad Check-In Olympisch
- 10:00 - 12:00 Uhr Rad Check-In Jedermann
- 10:10 Uhr Start Mühlacker Tagblatt Sprint (in der Enz)**
- 11:00 Uhr Start Olympische Distanz (in der Enz)**
- 12:25 Uhr Start Jedermann (im Freibad)**
- 12:30 – 16:00 Uhr Rad Check-Out
- 15:00 Uhr Siegerehrung der Top 3 aller Distanzen und Top 3 der Altersklassen





Wichtige Infos zum Triathlon



Startunterlagen

Die Startunterlagenausgabe findet Samstag und Sonntag im Stadion statt. Zeiten für die Startunterlagenausgabe sind:



Samstag, 19.07.2025: 12:00 - 16:00 Uhr
 Sonntag, 20.07.2025: 08:30 - 11:30 Uhr

Rad Check-In

Einchecken des Rades ist für die Jedermann am Sonntag zwischen 10:00 und 12:00 Uhr möglich. Die Sprinter können von 08:45 - 09:45 Uhr einchecken und die Olympische Distanz sowie Swim&Bike von 08:45 - 10:30 Uhr. Die Wechselzone ist ab diesem Zeitpunkt durchgehend bewacht.

Eigene Pumpen kann man mitnehmen und an seinem Wechselplatz lassen. Eingecheckt werden das Rad, der Helm und die Startnummer. Alle Nummernaufkleber müssen entsprechend angebracht sein und der Helm muss für den Check-In geschlossen auf dem Kopf sein.

Bitte denkt daran eure Trinkflaschen zu Hause zu befüllen!

Wettkampfbesprechung

Die Wettkampfbesprechung findet ihr online auf unserer Webseite (www.volksbank-triathlon-muehlacker.de). Alle Athlet:innen sind aufgefordert sich diese vorher aufmerksam anzuschauen.

Wechselzone

Die Wechselzone befindet sich im Stadion an der Rappstraße. Alle Athlet:innen richten ihren Wechselplatz selbst ein. Die Radstangen sind nummeriert. Die Räder sollten mit dem Sattel so eingehängt werden, dass der Radlenker nach vorne schaut. Die bereitgestellten Postboxen müssen genutzt werden. Der Helm muss auf dem Radlenker oder in der Postbox liegen (Kinnriemen offen!). Alles, was nicht fest am Rad montiert werden kann, sollte in der Postbox liegen. Vor der Postbox dürfen vor dem Wechsel nur die Laufschuhe und ggf. Radschuhe stehen. Nach dem Wechsel müssen alle Utensilien in der Box sein - es darf nichts auf dem Boden liegen.

Vom Schwimmziel bis zum Wechselplatz darf der Neoprenanzug lediglich bis zur Hüfte heruntergezogen werden. Als Athlet:in schiebt man sein Rad durch die Wechselzone, der Aufstieg erfolgt erst an der Aufstiegslinie. Nach dem Abstieg den Helm geschlossen auflassen und NICHT vor Abstellen des Rades öffnen.

Das Rad wird nach der Abstiegslinie bis zum eigenen Platz in der Wechselzone geschoben.

Streckenverpflegung

Bitte die Radflaschen bereits zu Hause befüllen! Auf der Laufrunde gibt es einen Verpflegungspunkt mit Wasser & Iso. Zusätzlich wird es eine #GoGreen Station zum Selbstbefüllen von eigenen Bechern geben. #GoGreen Becher können bei der Startunterlagenausgabe für 5,- € erworben werden.

Cut-Off-Zeiten

Olympische Distanz:

Schwimmen = 1h / Radstrecke = 2h 30min /
 Finish = 3h 30min

Mühlacker Tagblatt Sprint Distanz:

Schwimmen = 35 min / Radstrecke = 1h 30min /
 Finish = 2h 30min

Jedermann Distanz:

Schwimmen = 25 min / Radstrecke = 1h 10min /
 Finish = 1h 50min

Neoprenregelung

Grundsätzlich gilt die Neoprenregelung nach der DTU-Sportordnung. Bei der Olympischen Distanz und dem Swim&Bike ist der Neo somit bis zu einer Wassertemperatur von 24,5°C erlaubt. Auf der Jedermann- und Sprintdistanz ist das Tragen eines Neos bis 21,9°C erlaubt. Für Athlet:innen ab der AK60 ist das Tragen eines Neoprenanzugs auf der Sprintdistanz bis 24,5°C erlaubt. Die offizielle Wassertemperatur wird eine Stunde vor dem Start gemessen.

Zeitmessung

Die Zeitnahme erfolgt in Echtzeit über einen Zeitmessstransponder, den ihr beim Check-In eures Rades in der Wechselzone im Stadion bekommt. Dieser wird am linken Fußgelenk befestigt. Die Zeit wird am Start und im Ziel, sowie an Kontrollpunkten auf der Strecke gemessen. End- und Zwischenzeiten und die wohlverdiente Urkunde sind spätestens am darauffolgenden Tag online einzusehen unter:

www.volksbank-triathlon-muehlacker.de

Wichtige Infos zum Triathlon

Check-Out Zeiten Rad

Der Check-Out ist ab 12:30 Uhr möglich. Das Rad wird nach einem Sicherheitscheck und gegen Vorlage der Startnummer und des Zeitmess-transponders nur an die Athlet:innen persönlich zurückgegeben. Bitte bringt eure Postbox mit zum Ausgang am Check-Out.

Transponder-Rückgabe

Die Rückgabe des Zeitmesstransponders erfolgt beim Check-Out. Bei Verlust des Leihchips wird eine Gebühr in Höhe von 35,- € (Wiederbeschaffungswert des Transponders) in Rechnung gestellt. Sollte der Leihchip aus wichtigem Grund nicht sofort zurückgegeben werden können, ist eine Rückgabe per Post an die Adresse des Veranstalters möglich:
Eventpower GmbH, Fuchsstr. 34, 64291 Darmstadt

Ziel und Nachzielverpflegung

Das Ziel befindet sich wie die Wechselzone im Stadion. Im Nachzielbereich erwartet euch an Getränken Wasser und Iso von Ensinger, sowie ein Sportweizen alkoholfrei von Hochdorfer. Zusätzlich wird es Gebäck, Waffeln und Obst geben. Am Stadion wird es ein Catering geben.

Zuschauer

Die verschiedenen Strecken bieten mehrere Hot-spots:

Schwimmstart: Entlang der Enz

Radstrecke: Wende in der Enzstraße in Mühlacker

Laufstrecke: Enzgärten, Kelterplatz

Parken

Wegen den Straßensperrungen am Veranstaltungstag parkt ihr am besten im Parkhaus „Stadtmitte/ Parkhaus“. Auch der Parkplatz des Denns BioMarkts in der Nähe des Stadions ist für Athlet:innen und Zuschauer:innen nutzbar. Wer trotzdem am Stadion direkt parken möchte, muss damit rechnen, dass die Ausfahrt vom Parkplatz erst nach Zielschluss am Abend wieder möglich ist.

Siegerehrung

Vor Ort geehrt werden die Top 3 Athleten männlich und weiblich jeder Distanz und alle Top 3 der Altersklassen. Die Siegerehrung findet ab 15:00 Uhr im Stadion statt.

Duschen

Umkleiden und Duschkmöglichkeiten werden im Freibad, direkt neben dem Stadion zur Verfügung gestellt. Als Eintritt gilt das Athletenband, welches beim Check-In verteilt wird.

Regelwerk und Sportordnung

Der Wettkampf wird nach den Regeln der DTU (Deutsche Triathlon Union) durchgeführt.

Diese findet ihr auf der Homepage der DTU (www.dtu-info.de).

Staffel

Die Staffeln wechseln am Rad in der Wechselzone.

Swim&Bike

Für die Athlet:innen des Swim&Bike gelten grundlegend die gleichen Regeln und Strecken wie für die Teilnehmer:innen der Olympischen Distanz. Weitere Infos rund um den Swim&Bike findet ihr auf Seite 29



Anfahrt und Parken



Auto

Das Schwimmen und die Wechselzone befinden sich im Sportzentrum an der „Rappstraße“. Wegen den Straßensperrungen am Veranstaltungstag parkt ihr am besten im Parkhaus „Stadtmitte/Parkhaus“ oder auf dem Parkplatz vom Dennis BioMarkt in der Goethestraße.

Auch am Stadion gibt es Parkplätze. **Wegen der Veranstaltung ist hier eine Wegfahrt nicht vor Zielschluss gegen Abend möglich!**

Weitere Parkmöglichkeiten findet ihr unter:

<https://www.muehlacker.de/stadt/bauen-wirtschaft-verkehr/verkehr/parken.php>

Wer aus der Nähe kommt, kann auch gut mit dem Rad anreisen.

Anfahrt aus Richtung Pforzheim:

Folgen Sie am Ortseingang von Mühlacker der B10 (Pforzheimer Straße). Nach ca. 600m (an der dritten Kreuzung) folgen Sie der Beschilderung Schul- und Sportzentrum nach rechts in die Rappstraße. Folgen Sie der Rappstraße bis ans Ende.

Anfahrt aus Richtung Stuttgart:

Folgen Sie am Ortseingang von Mühlacker der B10 (Stuttgarter Straße). Nach ca. 900 m (an der dritten Kreuzung) folgen Sie der Beschilderung Schul- und Sportzentrum nach links in die Rappstraße. Folgen Sie der Rappstraße bis ans Ende.



Öffentliche Verkehrsmittel

Für alle, die mit der Bahn anreisen möchten, empfiehlt es sich den Bahnhof Mühlacker anzusteuern. Von da aus kann man bequem das Schwimmbad in 15 min zu Fuß erreichen (mit dem Rad sind es nur 3 Minuten) indem man einfach rechts der Bahnhofstraße bis zum Bad folgt.



Swim & Bike FAQ's

Wie lange ist die Distanz?

1,5 km Schwimmen
 40 km Rad
 0,2 km Laufen bis zum Ziel

Wo ist der Zieleinlauf?

Der Zieleinlauf erfolgt über den Zielbogen der Triathlon-Distanzen. Alle Teilnehmer:innen des Swim&Bike stellen ihr Rad in der Wechselzone ab und laufen die letzten Meter zu Fuß über die Ziellinie.

Wie funktioniert die Zeitmessung? Was ist meine Finisher-Zeit?

Es gilt die Zeit, zu der du die Wechselzone nach dem Radfahren betrittst. Am Eingang in der Wechselzone liegt eine Zeitmessmatte, die deine Zielzeit nimmt. Um gewertet zu werden, musst du aber trotzdem noch die Ziellinie zu Fuß überqueren – das Rennen gilt erst als beendet, wenn du den Zielbogen durchschritten hast!

Wie läuft der Start ab?

Ihr startet zusammen mit den Triathlet:innen der Olympischen Distanz. Der Start erfolgt im Rolling Start. Es gehen immer 5 Athlet:innen in kurzen Zeitabständen hintereinander ins Wasser. Dadurch wird der Start entspannt und es ist nicht zu eng auf der Schwimmstrecke.

Darf ich einen Neoprenanzug tragen?

Die Neoprenvorgaben sind gleich mit denen der Triathlet:innen. Bis zu einer Wassertemperatur von 24,5°C ist das Tragen eines Neos erlaubt. Liegt die Wassertemperatur darüber, gilt Neoverbot. Gemessen wird die Temperatur eine Stunde vor dem Start.

Wie sind die Cut Off Zeiten?

Schwimmen: 01:00h
 Radfahren: 02:30h

Gibt es eine Siegerehrung?

Ja, die gibt es. Geehrt werden die Top 3 Männer und Frauen Overall.

Brauche ich Laufschuhe?

Nein. Schuhe sind nicht unbedingt notwendig. Da du die letzten Meter ins Ziel allerdings zu Fuß absolvieren musst, ist es trotzdem sinnvoll darüber nachzudenken, ob du Schuhe anziehen möchtest. Deine Zielzeit wird bereits beim Eingang in die Wechselzone gemessen - du brauchst dir also keine Sorgen zu machen kostbare Zeit beim Schuhe anziehen zu verlieren.





Staffelinfos



Wechselbox

Als Staffel bekommt ihr keine gelbe Wechselbox. Dadurch, dass ihr euch jeder individuell vorbereiten könnt und der Schwimmer eben nicht aufs Rad wechseln oder der Radfahrer nicht in Laufklamotten wechseln muss, braucht ihr keine Wechselboxen.



Startnummer

Radfahrer:in und Läufer:in jeder Staffel bekommen ihre eigene Startnummer. Somit muss diese im Gegensatz zum Chip nicht weitergegeben werden. Als Schwimmer:in schreibt man sich am besten zu Hause schon die Startnummer mit Edding auf den Handrücken.

Chip

Der Chip ist euer Staffelholz. Er muss von Schwimmer:in an Radfahrer:in und schließlich an das Teammitglied, welches läuft weitergegeben werden. Somit habt ihr am Ende eine Gesamtzeit als Gruppe. Natürlich kann man nach dem Rennen auch online bei unserem Zeitmesser Time2Finish die Zeiten der einzelnen Disziplinen einsehen.

Kleiner Tipp fürs Radfahren: Den Chip am Besten am linken Fuß befestigen, damit er rechts der Fahrradkette/dem Kettenblatt nicht in die Quere kommt.

Der Wechsel

Der Wechsel erfolgt in der Wechselzone am Fahrrad. Dort könnt ihr auf Schwimmer:in und Radfahrer:in zur Chip-Übergabe warten. Bitte schaut, dass ihr euch rechtzeitig, aber auch nicht schon ewig vor eurem Wechsel an dem entsprechenden Platz einfindet.

Zieleinlauf

Als Staffel habt ihr gemeinsam einen Triathlon absolviert. Es ist also auch verständlich, dass ihr gemeinsam ins Ziel einlaufen möchtet. Am Besten halten Schwimmer:in und Radfahrer:in kurz vor dem Ziel nach dem letzten Teammitglied auf der Laufstrecke Ausschau. Vor der Zielgeraden könnt ihr warten, um dann über den Zielteppich die letzten Meter gemeinsam zurückzulegen.

Ausfall - Staffel mit 2 Teilnehmer:innen

Falls eines eurer Teammitglieder aus verschiedenen Gründen nicht an den Start gehen kann - keine Panik! Eine Staffel kann auch aus 2 Personen bestehen.

Allerdings dürfen Jugendliche vor Vollendung des 18. Lebensjahres keine zwei Einzeldisziplinen nacheinander absolvieren. Dann muss eines der Teammitglieder sowohl schwimmen als auch laufen, während der andere zwischendrin auf die Radstrecke geht.

Athletenbändchen

Eure Athletenbändchen bekommt ihr auch als Staffel in der WZ. Am besten geht ihr beim Check-In des Rades alle gemeinsam dort hin, damit auch Schwimmer:in und Läufer:in sich ihr Bändchen direkt abholen können.





Tipps zur Vorbereitung auf einen Triathlon

- Lege deine Ausrüstung am Abend vorher bereit, dann vergisst du auch nichts.
- Iss am Abend vorher Kohlenhydrate, damit deine Energiespeicher gut gefüllt sind. Zum Frühstück empfiehlt sich etwas Leichtes.
- Schlafe in der Nacht vor dem Wettkampf ausreichend, denn dein Körper braucht die Ruhe vor der Belastung.
- Plane genug Zeit für die Anreise, den Check-In und deine persönliche Vorbereitung ein. Es kann immer etwas Unvorhergesehenes passieren. Bedenke außerdem, dass an dem Morgen viele Athlet:innen anreisen werden.
- Du solltest nur Material/Techniken/Abläufe, die du im Training bereits ausprobiert hast, verwenden. Der Wettkampf ist nicht zum Ausprobieren/Experimentieren da.
- Trainingspausen und Regeneration sind der Schlüssel für eine geringere Verletzungs-, Krampf- und Muskelkatergefahr.
- Und ganz wichtig: Hab Spaß :)





Was befestige ich wo?

Aufkleber, Zeitmesschip, Startnummer



Aufkleber



Zusammen mit den Startunterlagen bekommt ihr eine ganze Seite mit Aufklebern. Darauf ist jeweils vermerkt, wofür dieser gedacht ist.

Fahrrad: Wichtig ist, dass ein Aufkleber auf das Fahrrad kommt. Beim Check-Out können wir dann die Nummer auf dem Fahrrad mit der Startnummer vergleichen. **ACHTUNG: Auf diesem Aufkleber ist ein zusätzlicher Zeitmesschip, der eure Zeit für die Bergwertung misst.**

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

Zeitmesschip



Den Zeitmesschip bitte am linken Bein oberhalb des Knöchels befestigen! So stört der Chip nicht beim Fahrradfahren, da sich die Kette rechts befindet.

Der Chip wird mit Neoprenband an euch ausgegeben.

Ihr erhaltet den Chip beim Check-In eures Fahrrads.

Startnummer



Die Startnummer beim Radfahren bitte hinten tragen!

Beim Laufen muss die Startnummer nach vorne gedreht werden!

Es empfiehlt sich, beim Triathlon ein Startnummernband zu nutzen. Sollte man kein eigenes besitzen, kann dieses beim Info-Stand für 5,- € erworben werden.

Tipp: Rennnummer mit Edding zu Hause auf die Hand schreiben. So vermeidet man eine Disqualifikation, wenn man z.B. beim Laufen seine Startnummer verloren hat.

Deine Packliste

Hier findest du deine persönliche Packliste für den Wettkampf. Alle wichtigen Dinge, die du in den verschiedenen Bereichen benötigen könntest, sind hier aufgelistet.

Allgemein:

- Startunterlagen
- Startnummernband
- Einteiler oder Zweiteiler
- Chip mit Chipband am Fußgelenk
- evtl. Gummibänder für die Schuhe
- Sonnencreme
- Taschentücher
- Trinken
- Banane (oder ähnliches)

Swim:

- Schwimmbrille
- Badeanzug/Badehose/Einteiler
- evtl. Pulsgurt + Uhr
- Badekappe (ist in den Startunterlagen)
- Startnummer mit Edding auf die Hand

Bike:

- Rad
- Helm
- Trinkflaschen (aufgefüllt)
- Radbrille
- Radschuhe
- Socken
- Startnummernband mit Startnummer

- Werkzeug/Pumpe
- Ersatzschlauch
- kleines Handtuch für die Füße
- Verpflegung

Run:

- Laufschuhe und Laufsocken
- evtl. Verpflegung
- Kappe
- #GoGreen Becher

After Race:

- Duschzeug
- Handtuch
- Badeschlappen
- kurze/lange Hose
- Schuhe/Socken
- T- Shirt/Hoody
- Handy
- Geld für einen Snack





Checkliste für Newbies



Vor dem Event:

- Lies den Zeitplan und organisiere deine Anreise
- Lies die Last Infos
- Lies dir aufmerksam die Wettkampfbesprechung durch (und notiere ggf. deine Fragen, um sie später am Info-Stand stellen zu können).
- Schreibe deine Startnummer mit Edding auf deinen Handrücken (so hast du sie immer dabei und wirst auch beim Schwimmen als Athlet:in erkannt).



Startunterlagenausgabe:

- Halte deine Startnummer bereit
- Halte deinen Personalausweis bereit
- Bringe deine DTU-Jahreslizenz mit (gilt nur für die Olympische Distanz. Wenn du keine Jahreslizenz hast, konntest du einen Tagespass bei der Anmeldung hinzubuchen. Die Tageslizenz ist bereits bei uns hinterlegt).
- Hier bekommst du deine Startnummer, einen Nummernbogen mit Aufklebern und eine Badekappe (Wenn du möchtest, kannst du deine eigene Badekappe mitbringen. Die bereitgestellte Badekappe, kannst du dann zurückgeben um Ressourcen zu sparen).



Vorbereitung:

- Klebe die Sticker vom Nummernbogen auf dein Rad und den Helm (Die Radnummer wird an der Sattelstütze befestigt. Hier ist auch ein zusätzlicher Zeitmesstransponder für die Bergwertung drauf).
- Fülle deine Trinkflasche auf
- Überprüfe dein Fahrrad und weiteres Equipment
- Letzter Check: Hast du die Wettkampfbesprechung gelesen?



Check In:

Es geht los! Folgendes wird beim Chek-In kontrolliert:

- Fahrrad
- Helm (bitte vorab schonmal mit geschlossenem Kinnriemen aufsetzen)
- Startnummer
- Vor Eintritt in die Wechselzone bekommst du von uns deinen Zeitmesschip (Der Chip ist bereits an einem Chipband befestigt und gehört während des Rennens an das linke Fußgelenk).

Checkliste für Newbies

Richte deine Wechselzone ein:

- Finde deinen Platz und hänge das Rad so ein, dass der Lenker nach vorne schaut. (Die Radstangen sind nach Startnummern sortiert. Merke dir, wo das Rad steht, dann hast du es beim Wechsel etwas leichter. Das Markieren des Wechselplatzes ist nicht erlaubt.)
- Verstaue deine Wechselsachen in der bereitstehenden Postbox (Hier muss alles rein, was nicht am Rad installiert sein kann. Vor dem Rennen dürfen neben dem Rad NUR die Laufschuhe stehen. Nach dem Wechsel darf nichts mehr auf dem Boden liegen!)
- Der Fahrradhelm darf auf dem Radlenker liegen (Wenn du während dem Rennen mit deinem Rad durch die Wechselzone läufst, musst du den Helm jederzeit mit geschlossenem Kinnriemen auf dem Kopf tragen.)



Auf geht's zum Start!

- Ziehe deine Schwimmsachen/Badekappe an und gehe zum Schwimmstart
- Ordne dich nach deiner Schwimmzeit in einem passenden Block ein
- Hast du deinen Zeitmesschip am Fuß?!

3, 2, 1.....

Viel Spaß beim Rennen!



Nach dem Rennen:

- Hole dir deine Medaille ab (Willkommen im Ziel und herzlichen Glückwunsch zum Finish!).
- Stärke dich an der Nachzielverpflegung
- Lass deinen Namen und Zielzeit auf die Medaille gravieren (Wenn du diese Leistung nicht vorab gebucht hast, kannst du auch am Zelt der Medaillegravur noch in Bar dafür bezahlen.)
- Hole dein Fahrrad wieder ab und gib deinen Zeitmesstransponder zurück (CheckOut Zeiten beachten! Bitte bringe deine leere Postbox mit zum Ausgang der Wechselzone).
- Prüfe dein Ergebnis auf der Website
- Siegerehrung



Außerdem ganz wichtig:

After-Race-Feeling genießen!





Ensinger

Die Erfrischung deines Lebens

Seit mehr als 70 Jahren steht der Name Ensinger für natürliche, gesunde und nachhaltig produzierte Erfrischungsgetränke. Das Mineralwasser Ensinger SPORT versorgt mit seinem hohen Gehalt von 528 mg Calcium und 124 mg Magnesium pro Liter Knochen und Muskulatur auf natürliche Weise mit diesen wichtigen Mineralstoffen. Profis und Freizeitsportler aller Sportarten, insbesondere auch im Triathlon, wissen das zu schätzen.

Die Marke Ensinger steht aber auch für umfassende Qualitätsansprüche und einen verantwortungsvollen Umgang mit der Umwelt. In diesem Sinne wird u.a. die Umsetzung der WIN-Charta des Landes Baden-Württemberg für nachhaltiges Wirtschaften unterstützt. 2014 wurde der schwäbische Familienbetrieb für seine Verdienste mit dem Umweltpreis des Landes Baden-Württemberg und dem LEA-Mittelstandpreis für soziale Verantwortung ausgezeichnet. Seit 2018 ist der mittelständische Mineralbrunnen zudem klimaneutral. Klimaneutral bedeutet, dass durch den Betrieb des Mineralbrunnens die Konzentration an Treibhausgasen in der Atmosphäre nicht erhöht wird.

Für alle, die rund um Sport und Bewegung die Abwechslung schätzen, bietet Ensinger seit diesem Jahr mit Ensinger Sport Maracuja einen exotischen Durstlöcher an. Das fruchtige Erfrischungsgetränk mit viel natürlichem Calcium und Magnesium stillt nicht nur deinen Durst, sondern fördert auch die schnelle Regeneration nach dem Sport. Ensinger Sport Maracuja ist der ideale Begleiter, um deinen Flüssigkeitsbedarf zu decken und die leeren Mineralstoffspeicher wieder aufzufüllen.

Ensinger ist höchste Qualität, die man schmeckt. Davon können sich die vielen Mitglieder der über 300 Vereine in der Region, die Ensinger überwiegend in der Jugendarbeit unterstützt, Tag für Tag überzeugen.



Ob Ensinger SPORT mit viel natürlichem Calcium und Magnesium, die hochwertigen Direktsaft-Schorlen aus heimischem Streuobst oder das sanfte Gourmet Bio-Mineralwasser: das Ensinger Sortiment an gesunden Durstlöschern bietet für jeden Geschmack das Richtige.

Ensinger freut sich Partner des Volksbank pur Triathlons Mühlacker powered by Stadtwerke Mühlacker zu sein und durch seine gesunden und hochmineralisierten Naturprodukte einen Teil zu tollen Leistungen und einer erfolgreichen Veranstaltung beitragen zu dürfen.

Sieger/Siegerinnen der letzten Jahre

| Jahr | Platzierung | Männer Olympisch | Frauen Olympisch |
|------|---------------------------------------|--------------------|-----------------------|
| 2017 | 1. | Uli Mutscheller | Luisa Moroff |
| | 2. | Benjamin Klotz | Sigrid Mutscheller |
| | 3. | Martin Moroff | Gaby Maisch |
| 2018 | 1. | Thomas Heuschmidt | Melanie Altenbeck |
| | 2. | Jan Diekow | Peggy Zimmermann |
| | 3. | Manuel Danzeisen | Leonie Haug |
| 2019 | 1. | Thomas Heuschmidt | Claudia Richter |
| | 2. | Steffen Stegmann | Nina Olschewski |
| | 3. | Jan Werner | Bettina Leeb |
| 2020 | Ausfall auf Grund der Corona-Pandemie | | |
| 2021 | 1. | Gregor Schreiner | Friederike Willoughby |
| | 2. | Julian Großkopf | Sophia Salzwedel |
| | 3. | Fabian Knobelspies | Katja Stern |
| 2022 | 1. | Dario Ernst | Laura Ernst |
| | 2. | Pascal Tischler | Monja Krauth |
| | 3. | Manuel Danzeisen | Diana Peukert |
| 2023 | 1. | Sebastian Kienle | Sophia Salzwedel |
| | 2. | Julian Großkopf | Katharina Kellermann |
| | 3. | Lasse Friedrichs | Monja Krauth |
| 2024 | 1. | Nils Lorenz | Sabrina Elwert |
| | 2. | Manuel Sohr | Monique Grossrieder |
| | 3. | Joshua Schäfer | Nina Fodor-Mehnert |



| Jahr | Bergkönig | Bergkönigin |
|------|------------------|-------------|
| 2023 | Sebastian Kienle | Lea Straub |
| 2024 | Nils Lorenz | Lea Straub |





Unsere Helfergruppen



Keine Sportveranstaltung würde funktionieren ohne die Unterstützung unzähliger Helfer, die das Event am Laufen halten. Auch beim Volksbank pur Triathlon Mühlacker powered by Stadtwerke Mühlacker ist das natürlich der Fall. Streckenposten müssen gestellt und Verpflegungsstellen betreut werden, Wechselzonen werden auf- und abgebaut, die Schwimmstrecke muss abgesichert werden, die Erstverpflegung sollte gewährleistet sein, Startunterlagen werden gepackt, etc. etc....

Die Liste, was alles für eine Veranstaltung in dieser Größenordnung getan wird, damit am Ende rund 300 Athlet:innen einen erfolgreichen Wettkampftag bestreiten können ist lang.

Die Liste der Helfer:innen, die all dies ermöglicht ist noch länger.

Auch wenn wir hier nicht jede:n einzelne:n Helfer:in aufzählen können, möchten wir euch auf den folgenden Seiten zumindest kurz einige Gruppen vorstellen, die den Triathlon in Mühlacker bereits seit einigen Jahren unterstützen und zu dem machen, was er heute ist:

Das interne Team

Unser internes Event-Team bildet das Herz von Eventpower. Ihr erkennt sie am Eventtag an den dunkelblauen „Teamleader“-Shirts. Sie begleiten das festangestellte Orgateam rund um die Eventsaison bei vielen Veranstaltungen. Dank ihrer Hilfe laufen unsere Events rund und alle weiteren Helfergruppen haben immer einen Ansprechpartner parat.

Das interne Team setzt sich zusammen aus den 6 Festangestellten von Eventpower, unseren Werkstudenten, Praktikanten, Freunden, Studenten und fleißigen Helfern, die uns meist schon seit vielen Jahren begleiten. Gemeinsam bringt das interne Team viele Jahre Erfahrung mit Sportveranstaltung zum Volksbank pur Triathlon Mühlacker powered by Stadtwerke Mühlacker mit und gibt alles, um den Teilnehmer:innen, Zuschauer:innen und allen Beteiligten einen schönen Eventtag zu bieten.

Über die Jahre hinweg sind wir in unserem internen Team zu einer großen Event-Familie herangewachsen. Hand in Hand arbeitet diese „Familie“ jedes Jahr mit voller Leidenschaft dafür, das Beste aus ihren Veranstaltungen herauszuholen.

Dank unserem internen Team wird das Motto von Eventpower bei allen Veranstaltungen lebendig: „Passion lives here“



Gym and Dance Mühlacker

Bewegung, Gemeinschaft und neue Perspektiven



Wer sportlich in Mühlacker unterwegs ist, kommt an Gym and Dance kaum vorbei. Als einer der größten Sportvereine der Senderstadt steht unser Name seit Jahren für ein vielseitiges Angebot rund um Fitness, Tanz und Gesundheit. Unter dem Motto „Sport befreit die Seele“ ist von A wie Aroha® bis Z wie Zumba® alles an Sportangeboten in unserem Verein dabei. Ab den Windelrockern mit ca. 2 Jahren, über Teenager, Erwachsene und bis ins hohe Alter, bis zur Vitalgymnastik 60+ und zum Seniorentanz, bietet Gym and Dance unzählige Sportarten und Kurse für alle Altersgruppen und jedes Trainingsniveau an. Die gut ausgebildeten Übungsleiter und Sportlehrer stehen für eine hohe Qualität der Trainingsstunden, die in diversen Hallen in Mühlacker stattfinden.

2025 ist für uns ein ganz besonderes Jahr: Mit großer Freude durften wir kürzlich unser neues, modernes Sport- und Vereinsheim am Wullesee eröffnen – ein Meilenstein in unserer mittlerweile 28-jährigen Vereinsgeschichte. Hier entstand nicht nur eine neue Trainingsmöglichkeit, sondern auch ein Ort für Begegnung, Austausch und Vereinsleben.

Dass wir auch beim Mühlacker Triathlon aktiv sind, versteht sich fast von selbst. Ob als begeisterte Teilnehmende, motivierende Zuschauerinnen und Zuschauer am Streckenrand oder als engagierte Helferinnen und Helfer – Gym and Dance lebt Sport in all seinen Facetten. Der Triathlon ist für uns nicht nur ein Wettkampf, sondern ein Fest der Bewegung, der Gemeinschaft und des Teamgeists – Werte, die wir auch im Vereinsalltag mit Herzblut vermitteln.

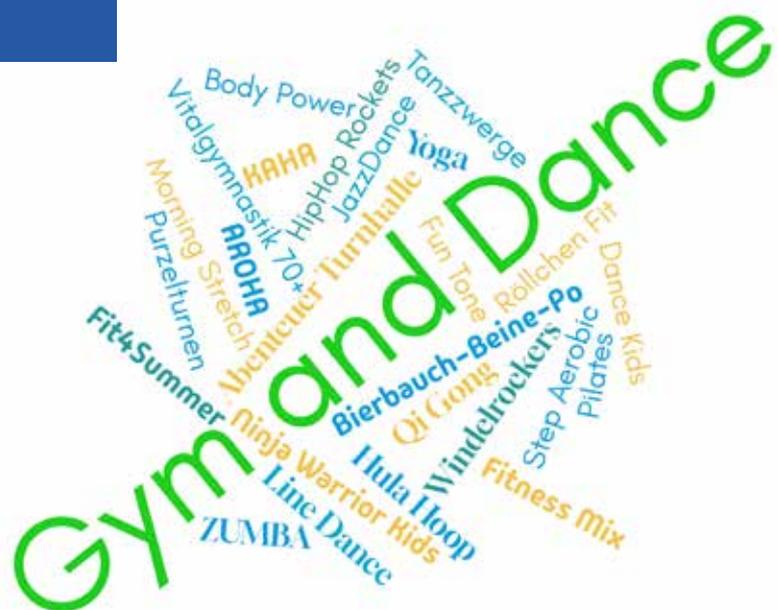
Wir freuen uns auf einen sportlichen Tag, spannende Wettkämpfe, faire Begegnungen und wünschen allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern viel Erfolg und Freude.

Mit sportlichen Grüßen,
Gym and Dance e.V.



Weitere Infos findet Ihr unter:
www.gymanddance.de

Gym and Dance Mühlacker sichert beim Triathlon die Strecke für euch ab.





Das Team Evaldo

Für das Gute gemeinsam voran



Bereits im letzten Jahr durften wir unser Team Evaldo im Rahmen der Triathlon-Ausgabe vorstellen – als ambitionierte Laufgruppe, bei Laufveranstaltungen erkennbar am rot-schwarzen Outfit und einem lautstark anfeuernden Trainer, unserem Capitano Carlo Morgante, der uns schon seit zwanzig Jahren den Schweiß auf die Stirn treibt.

Egal ob jung oder alt, der ein oder andere unseres Teams verfolgt durchaus ehrgeizige Ziele. So trainiert in unseren Reihen auch Martin Rapp (startend für die LAV Stadtwerke Tübingen), der neben Deutschen Meistertiteln bei 10km und Halbmarathon auch Europameister 2024 im Marathon in der Altersgruppe M65 wurde. Eine unserer Jüngsten, Pia Glauner, (mittlerweile Starterin für die LG Region Karlsruhe), trägt bereits mit 16 Jahren als unglaubliches Talent den Titel Württembergische Vizemeisterin in der Klasse U18 weiblich über 3000 und 1.500 m. Nicht zu vergessen unsere Conny Straub, seit Gründung des Teams dabei und jedes Jahr wie ein Duracell-Männchen (sorry, -Weibchen) jährlich zahlreiche AK1 Plätze einheimst. Oder unser Werner, der mit stolzen 81 Jahren beim diesjährigen Mahle-Lauf ebenfalls den ersten Platz in seiner Altersklasse erreichte.

Von 14-81 Jahren ist derzeit also alles an Altersklasse und Leitungsniveau vertreten und wir freuen uns immer über laufbegeisterten Zuwachs. Egal, ob ambitioniert oder einfach nur als Freizeitspaß, alle sind herzlich willkommen, Montags und Mittwochs zwischen 18.15 Uhr und 19.30 Uhr reinzuschnuppern und mitzutrainieren. Als nicht eingetragener Verein alles ohne Zwang oder Verpflichtungen, aber getragen von Zusammenhalt und gemeinsamen Zielen – und wenn es nur darum geht, den inneren Schweinehund zu überwinden und auch bei strömendem Regen ins Training zu gehen – weil es einfach jedes Mal Spaß macht. Sowieso steht der Spaß bei uns immer im Vordergrund, was dazu führt, dass wir uns auch außerhalb der offiziellen Trainingszeiten häufig für Feste oder sonstige gemeinsame Aktivitäten treffen.

Dieses Jahr stand z.B. wie jedes Jahr ein Skiausflug auf dem Programm. Und natürlich nehmen wieder einige von uns am Mühlacker Triathlon teil. Wir freuen uns schon sehr auf das diesjährige Event, letztes Jahr durften wir erstmals in unseren neuen, extra für den Triathlon angefertigten Anzügen in grün-schwarz starten, gesponsert vom Mühlackert Tagblatt. Der Triathlon Mühlacker gehört mittlerweile zur festen Tradition und ist aus Mühlacker - nicht zuletzt wegen seines Aushängeschildes Sebastian Kienle - schon gar nicht mehr wegzudenken. Sollte es erforderlich sein, dass der Triathlon künftig von Vereinen oder Laufgruppen organisiert werden soll, kann man sich sicher hier auf die tatkräftige Unterstützung des Teams verlassen.



Denn echte Stärke entsteht im Miteinander und dass wir als Team immer tatkräftig zusammenstehen, wird sich auch bei einem unserer nächsten Highlights zeigen: Der Spendenlauf der Lebenshilfe Vaihingen/Enz am 21.09.2025 - eine Aktion, die uns sehr am Herzen liegt. Hierfür laden wir schon heute jeden, der laufen kann ein, mit uns daran teilzunehmen, damit diese gemeinnützige Sache durch möglichst vielen Spenden ein Erfolg wird. Ob groß oder klein, ob schnell oder langsam - macht einfach mit, jede gelaufene 400m-Runde zählt.

Zunächst freuen wir uns aber zusammen mit Euch und auf einen wie immer spannenden und super organisierten Triathlon in Mühlacker. Ein tolles Event, das hoffentlich mit der Unterstützung aller weiterhin stattfinden kann!

Dany Vollmer

Das Team Evaldo unterstützt den Triathlon dieses Jahr auf der Strecke sowie in der Wechselzone auf dem Abschnitt vom Rad zum Laufen





Offene Jugendarbeit

JUGENDHAUS PRO ZWO

Das Jugendhaus Pro Zwo - beliebter Treffpunkt für junge Leute

Musik, Veranstaltungen, Tischkicker & Billard, Zeitungen und Event-Infos, Essen & Trinken, Gaming, Tonstudio, Tanzraum und noch vieles mehr:

Im Jugendhaus der Senderstadt gibt es zahlreiche Möglichkeiten für junge Leute, ihre Freizeit zu verbringen.

Der „offenen Bereich“:

Am Billardtisch und an den zwei Kicker-Tischen ist immer etwas los und man kann auch als neuer Gast beim zwanglosen Spiel neue Leute kennenlernen. An der Bar gibt es zudem die Möglichkeit verschiedene Spiele (Karten, Gesellschaftsspiele, Schach, Backgammon u.v.m.) auszuleihen. Wer keine Lust auf Action hat, kann auf den bequemen Couches aber auch einfach mal nur vom Alltag entspannen. An der Bar ist ein Sortiment an kleinen Snacks und eine Getränkeauswahl erhältlich. Der Pro Zwo Kaffee hat den Ruf sehr wach zu machen und ausgezeichnet zu schmecken. Eine Lieblingsbeschäftigung der Besucher ist das Playstation-Spiel FIFA:25, das auf großer Leinwand auf der neuen PS5 gespielt werden kann.

Die Zimmer:

Im gut ausgestatteten Tonstudio des Hauses finden die Rap-Workshops der Mobilen Jugendarbeit statt. Des Weiteren gibt es einen Band-Proberaum, der momentan mit 2 Bands ausgelastet ist und ein Zimmer für Sitzungen und Besprechungen aller Art (maximal 10 Personen).

Rund ums Haus:

Bei schönem Wetter lädt der Außenbereich mit einem wunderschönen Blick auf die Enz und die Burg Löffelstelz zum Verweilen ein. Wenn man Glück hat wird gerade gegrillt und man kann eine Bratwurst mitessen. Im Haus stehen ein Fußball und ein Basketball gegen Pfand zum Ausleihen zur Verfügung. Auch die stabile Tischtennisplatte ist mal im Haus und mal draußen oft in Betrieb.

Aktionen:

Im Pro Zwo finden Konzerte, Partys und in Kooperation mit den örtlichen Schulen Disco-Veranstaltungen statt. Turniere (Tischkicker, Fußball etc.) werden geplant und ausgeführt, es gibt Info- und Präventionsveranstaltungen und auch immer wieder Diskussionsrunden zu verschiedenen Themen. Außerdem beteiligt sich das Pro Zwo an verschiedenen Großveranstaltungen und seit 2017 auch regelmäßig - als Bewirtungsstation - am Triathlon.

Damit die neuen Räumlichkeiten auch außerhalb der Jugendhauszeiten bestmöglich genutzt werden, arbeitet das Pro Zwo eng mit der Stadtjugendreferentin, der örtlichen Volkshochschule und anderen Vereinen und Organisationen zusammen.

Mitbestimmung:

Was im Pro Zwo veranstaltet oder angeschafft wird, entscheiden die Mitarbeiter nicht über die Köpfe der Jugendlichen hinweg. Die Jugendräte - ein neunköpfiges Gremium, das einmal jährlich von den Jugendhausbesuchern gewählt wird - bestimmen mit. Qualitätsmerkmal ist die Tatsache, dass der Jugendrat seit 1993 ununterbrochen bis heute existiert und sogar im Jahr 2013 durch die Verleihung des Bürgerpreises für sein Engagement geehrt wurde. Ein Hoch auf die Jugend von Mühlacker!

Kinder:

Zweimal im Monat trifft sich samstags der Technik-Klub. Die Technik Freunde Mühhlacker e.V. bieten Kindern und Jugendlichen die Möglichkeit, sich spielerisch mit den Themen Technik, Robotik und Programmierung auseinanderzusetzen. Mit Fischertechnik haben sie die Möglichkeit Technik zu erleben und zu begreifen. Mittwochnachmittags findet für interessierte Kinder im Alter von 8 bis 15 Jahren ein Skateboard-Workshop im nahegelegenen Skatepark statt.

In den Sommerferien organisiert das Pro Zwo ein Ferienprogramm und eine Ferienbetreuung (Info unter www.muehlacker.de).

Sonstiges: Haus verfügt über kostenloses Wi-Fi

Im Pro Zwo ist für jeden Geschmack etwas dabei, einfach zu den unten aufgeführten Öffnungszeiten vorbeischaun!

Kontakt Jugendhausleitung:
 Stadt Mühhlacker
 Gudrun Gallus
 Jugendhaus Pro Zwo
 Im Mühlehof 3
 75417 Mühhlacker

Sprechzeiten
 Di. 10 – 17 Uhr
 Mi. – Fr. 14 – 22 Uhr Sa. 17 – 22 Uhr

Öffnungszeiten
 Mi. – Fr. 16 – 22 Uhr
 Sa. 18 – 22 bzw. 24 Uhr

Tel.: 07041-45283
 Mail: ggallus@stadt-muehlacker.de

Das Jugendhaus ProZwo besetzt beim Triathlon seit Jahren die Verpflegungsstelle auf der Laufstrecke und versorgt alle Athlet:innen mit der nötigen Energie für die letzte Disziplin.





HOCHDORFER HELLES

ALKOHOLFREI

EHRlich.
HEIMATVERBUNDEN.
ERFRISCHEND.



**KLIMANEUTRALES
UNTERNEHMEN**
Ausgezeichnet durch fokus-zukunft.com/12116
Klimaneutral durch Kompensation
mit Klimaschutzzertifikaten



Kanu-Club Mühlacker



Wir ...

haben ein gemeinsames Interesse:

sicherheitsbewusstes und naturverträgliches Paddeln mit Kajak oder Kanadier

sind zurzeit ungefähr 220 Mitglieder

sind zwischen 1 und 80 Jahre alt

sind familienfreundlich

wollen Jugendlichen bei der Freizeitgestaltung helfen

sind eines von ca. 1300 Mitgliedern des DKV (Deutscher Kanu Verband)

Kanu, paddeln, Kajak? Was so alles möglich ist!

Im KCM werden vor allem die beiden Sparten Kanuwandern und Wildwasserpaddeln betrieben. Unter Kanuwandern verstehen wir das, in aller Regel eher gemütliche, Paddeln auf Seen und langsam strömenden Flüssen mit Kajak und Kanadier. Von kurzen Nachmittagsausfahrten bis zu mehrwöchigen Camps ist alles drin. Unser Hauptpaddelfluss ist logischerweise die Enz.

Viele von uns zieht es aber auch auf die Wildflüsse und -bäche der Welt. Mal im Expeditionsstil, mal locker lässig alle Stellen ausspielend. Je nach Charakter des Flusses und Können der Paddler/innen.

Egal ob Wild- oder Zahmwasser, Kajak oder Kanadier, Groß- oder Kleingruppe Eckpfeiler unserer sportlichen Betätigung sind: Spaß an unserer Natursportart, gemeinsames Erlebnis, Sicherheit und Umweltverträglichkeit unseres Handelns.

Warum es sinnvoll ist, im Verein zu Paddeln:

Wir bieten für Mitglieder Ausbildung für Kajak und Kanadier. Hierzu gehören auch unser Kenterrollentraining im Hallenbad, Fitnesstraining für Paddler in der Enztalsporthalle, sowie Erste-Hilfe-Kurse speziell für Wassersportler. Bei gemeinsam organisierten Ausfahrten sind meist revierkundige Mitglieder dabei, wodurch die Paddeltouren für Unkundige sicherer werden. Eine den Anforderungen entsprechende Gruppengröße bietet gerade beim Wildwasserpaddeln größere Sicherheit.

Durch unsere breit gefächerte Palette an Bootsmaterial können Anfänger ihren Bootstyp ausloten. Fortgeschrittene können Neues ausprobieren, ohne gleich eine Menge Geld in eigene neue Boote investieren zu müssen.

Bei den monatlichen Stammtischen und dem Bootshausfest besteht die Möglichkeit des Informationsaustauschs. Hierfür dienen auch unsere Flussführerbibliothek und unsere Videothek.

Die Organisation in der großen Gemeinschaft des DKV bietet eine gewisse Sicherheit, dass unsere Anliegen auch gegenüber anderen Interessengruppen mit dem entsprechenden Gewicht vertreten werden.

Nicht zuletzt gewährleisten gerade die gemeinsam organisierten Ausfahrten, dass diese möglichst umwelt-schonend stattfinden, da die notwendigen Autofahrten durch Fahrgemeinschaften auf ein Minimum reduziert werden können.

Infos:

www.kanuclub-muehlacker.de

Mail: info@kanuclub-muehlacker.de



Der Kanuclub Mühlacker sichert beim Triathlon die Schwimmstrecke auf der Enz ab.



Koronarsportgruppe des TV Mühlacker



Seit vielen Jahren, genauer gesagt nunmehr bereits seit 40 Jahren, bietet der Turnverein Mühlacker im Bereich Gesundheitssport eine Gruppe für den Koronarsport an.



Die Herzsportgruppe wird von speziell ausgebildeten und erfahrenen Übungsleiterinnen und Übungsleitern geführt. Das Training findet ausschließlich unter ärztlicher Aufsicht statt.

Derzeit gibt es drei Gruppen mit rund 55 Teilnehmerinnen und Teilnehmern. Der Herzsport wird in der Reichmannhalle im Mühlacker Ortsteil Dürrmenz montags von 19 bis 21 Uhr durchgeführt.

Die Zielgruppe sind Menschen mit Herzproblemen, meistens nach Herzoperationen und ähnlichen Eingriffen. Ziel des Trainings ist es, die Teilnehmerinnen und Teilnehmer wieder auf ein gesundes Fitnessniveau heranzuführen.

Da sehr viel läuferischer Anteil im Koronarsport stattfindet, macht es uns als Gruppe viel Spaß, die Läuferinnen und Läufer beim Triathlon zu unterstützen.

Ansprechpartner sind Rudolf Schneider, Nadine Drummer und Gerti Kiesling

Die Koronarsportgruppe des Turnverein Mühlacker unterstützt den Triathlon mit motivierten Streckenposten auf der Laufstrecke.



Weitere Events in der Umgebung



Der Kraichgau Energie Summertime Triathlon powered by Volksbank Kraichgau findet dieses Jahr am 10. August 2025 in Karlsdorf-Neuthard statt. Der Triathlon mit Hawaii-Feeling bietet allen Athlet:innen nicht nur Sommer, Sonne, und gute Laune.

Das Rennen bietet eine malerische, aber anspruchsvolle Strecke mit dem traditionellen Zieleinlauf unter Palmen im Altenbürgstadion. Besonders bekannt ist der Kraichgau Energie Summertime Triathlon powered by Volksbank Kraichgau für seine wunderschöne Schwimmstrecke im kristallklaren Sieben-Erlen See.

Neben dem Hauptrennen auf der Olympischen Distanz bietet das Event aber auch einen Swim&Bike, sowie eine Sprint- und eine Jedermannstanz. Das breite Rennangebot lockt jedes Jahr Triathlet:innen aller Leistungsklassen nach Karlsdorf-Neuthard und sorgt somit für spannende Rennen in geselliger Atmosphäre.

Alle Infos zum Event gibt es auf Social Media oder unter: www.summertime-triathlon.de



Im Frühjahr steht in Mühlacker traditionsgemäß der MAHLE Lauf Mühlacker an. Das Event, das inzwischen fest in den Veranstaltungskalender der Stadt Mühlacker gehört, bildet seit Jahren den Auftakt für den parallel stattfindenden Mühlacker Frühling.

Über 1.000 Läufer:innen sind hier jedes Jahr am Start. Damit bringt der MAHLE Lauf Mühlacker aber nicht nur Erwachsene in Bewegung. Etwas über die Hälfte der Anmeldungen kommt von Kindern und Jugendlichen. Mit seinem breiten Angebot von Bambini-Läufen für die Kleinsten, bis hin zur 10km Runde der Erwachsenen, ist hier für alle Alters- und Leistungsklassen das passende dabei. Selbst erwachsene Laufanfänger:innen kommen auf der 5km Walking-Runde auf ihre Kosten. Der Mahle Lauf Mühlacker ist somit eine Veranstaltung für die gesamte Familie.

Alle Infos zum Event gibt es auf Social Media oder unter: www.mahle-lauf.de



Kontaktdaten:

Eventpower GmbH, Fuchsstraße 34, 64921 Darmstadt / info@eventpower.info



SWIM BIKE RUN

PASSION LIVES HERE