

NRW-Nachwuchscup Bochum Infoschreiben

22. Juni 2025

Wettkampfdistanzen

Altersklasse	Prolog		Verfolgungsrennen		
	Schwimmen	Laufen	Schwimmen	Radfahren	Laufen
SchA / JugB	200m	1,0km	200m	10km	1,8km
JugA - U23	200m	1,8km	300m	20km	3,2km

Tabelle 1: Streckenübersicht nach Altersklasse

Zeitplan NRW Nachwuchscup

- **10:30–11:30 Uhr** Ausgabe der Startunterlagen
- **11:00–11:40 Uhr** Check-In Prolog Wechselzone und Radabgabe erfolgen am Prolog-Wechselplatz¹
- **12:00 Uhr** Start Prolog
 - Zuerst MJugA–MU23, nach 1 Minute Pause WJugA–WU23
 - Anschließend nach 5 Minuten MSchA/MJugB, nach 1 Minute WSchA/WJugB
- **12:15–12:55 Uhr** Check-In Verfolgungsrennen (JugA–U23)
- **12:35–13:15 Uhr** Check-In Verfolgungsrennen (SchA/JugB)
- **13:15 Uhr** Start Verfolgungsrennen (JugA–U23)
 - Zuerst männliche Startgruppe
 - 2 Minuten nach letztem Mann startet die weibliche Gruppe
- **13:35 Uhr** Start Verfolgungsrennen (SchA–JugB)
 - Zuerst männliche Startgruppe
 - 2 Minuten nach letztem Mann startet die weibliche Gruppe
- Siegerehrung ca. 30 Minuten nach Ablauf der Einspruchsfrist

¹Zwischen Prolog und Verfolgungsrennen können Startnummer und Laufschuhe abgelegt sowie Schwimmsachen entnommen werden.

Prolog (Swim & Run)

Der Prolog ist ein verkürzter Swim & Run mit Rolling-Start im 50 m-Becken (Start alle **5 Sekunden** vom Beckenrand). Die Startreihenfolge richtet sich nach der aktuellen NWC-Punktzahl (bzw. zusätzlich der Vorjahreswertung bei JugA–U23) gemäß den NWC-Durchführungsbestimmungen.

Schwimmen

(siehe Abbildung 2)

Geschwommen wird im Zick-Zack-Prinzip über 50m Bahnen. Nach 4 Bahnen (200m) wird aus dem Becken geklettert und in die Wechselzone gelaufen.

Laufen

(siehe Abbildung 4)

SchA/JugB Eine Runde um den Teich bis ins Ziel.

JugA–U23 Zwei Runden um den Teich:

1. erste Runde bis zum Ziel,
2. weiter auf die zweite Runde um den Teich,
3. dann bis ins Ziel.

Verfolgungsrennen

Die Prolog-Ergebnisse bestimmen Startzeiten und Reihenfolge. Um zu große Rückstände zu begrenzen, gilt folgende Funktion für den Startversatz: siehe Abbildung 1.

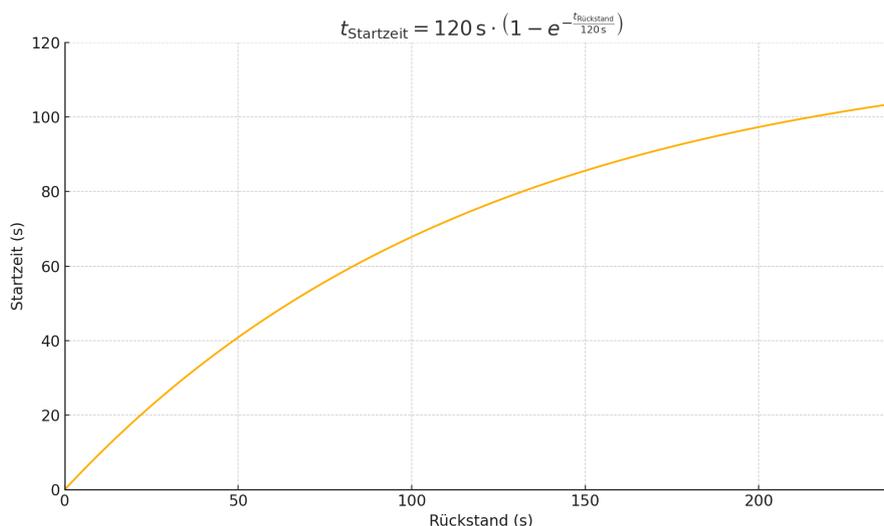


Abbildung 1: Startzeit in Abhängigkeit des Rückstandes

Hier ist eine Liste an Beispielrückständen als Referenzwerte:

Rückstand nach dem Prolog	Startzeit Verfolgungsrennen	Rückstand nach dem Prolog	Startzeit Verfolgungsrennen
0s	0.0s	75s	55.8s
10s	9.6s	90s	63.3s
20s	18.4s	105s	70.0s
30s	26.5s	120s	75.8s
40s	34.0s	135s	81.0s
50s	40.9s	150s	85.6s
60s	47.2s	180s	93.2s

Aushang der Startzeiten

Kurz vor Rennbeginn werden die auf ganze Sekunden gerundeten Startzeiten bekanntgegeben. Eine Uhr läuft von 00:00,0 hoch; jede*r Athlet*in startet selbstständig zur eigenen Zeit. Ein zu früher Start wird als Fehlstart geahndet (Zeitstrafe oder Disqualifikation).

Schwimmen

(siehe Abbildung 2)

Sprungstart ins 50 m-Becken, anschließend Zick-Zack-Prinzip bis zum Ende der Schwimmstrecke (SchA/JugB: 200m, 4 Bahnen; JugA-U23: 300m, 6 Bahnen), dann in die Wechselzone.

Radfahren

(siehe Abbildung 3)

Vollgesperrte 10 km-Runde (SchA/JugB: 1 Runde; JugA-U23: 2 Runden), Windschattenfreigabe innerhalb der eigenen Startwelle (kennbar an farbigen Startnummern, siehe Tabelle 2). **Auf der Zufahrt/Rückfahrt zur Radstrecke gilt absolutes Überholverbot (ca. 50 m, permanent beaufsichtigt durch Kampfrichter; Zuwiderhandlung führt zur Disqualifikation).**

Laufen

(siehe Abbildung 4)

SchA/JugB Zwei Runden um den Teich:

1. erste Runde bis zum Ziel,
2. weiter auf die zweite Runde um den Teich,
3. dann bis ins Ziel.

JugA-U23 Vier Runden um den Teich:

1. erste Runde bis zum Ziel,
2. weiter auf die zweite bis vierte Runde um den Teich,
3. dann bis ins Ziel.

Wertung

Die Platzierung entspricht dem Zieleinlauf im Verfolgungsrennen (zuzüglich eventueller Zeitstrafen), unabhängig vom Prolog-Ergebnis.

Wettkampfstrecken

Vollständige Wettkampfstrecken sind auffindbar unter bochum-triathlon.de/strecken/.

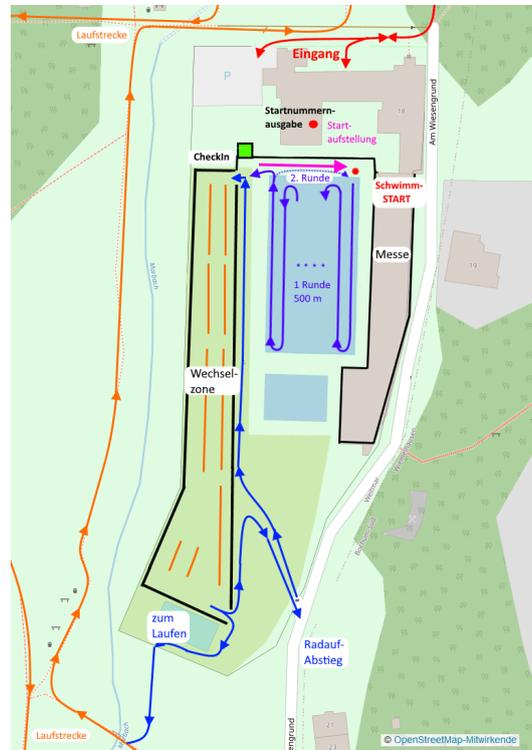


Abbildung 2: Gesamtübersicht Event-Areal mit Schwimmstrecke

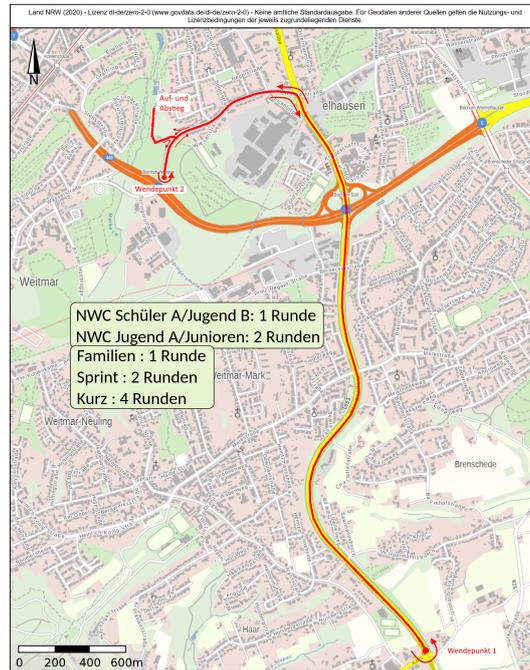


Abbildung 3: Radstrecke

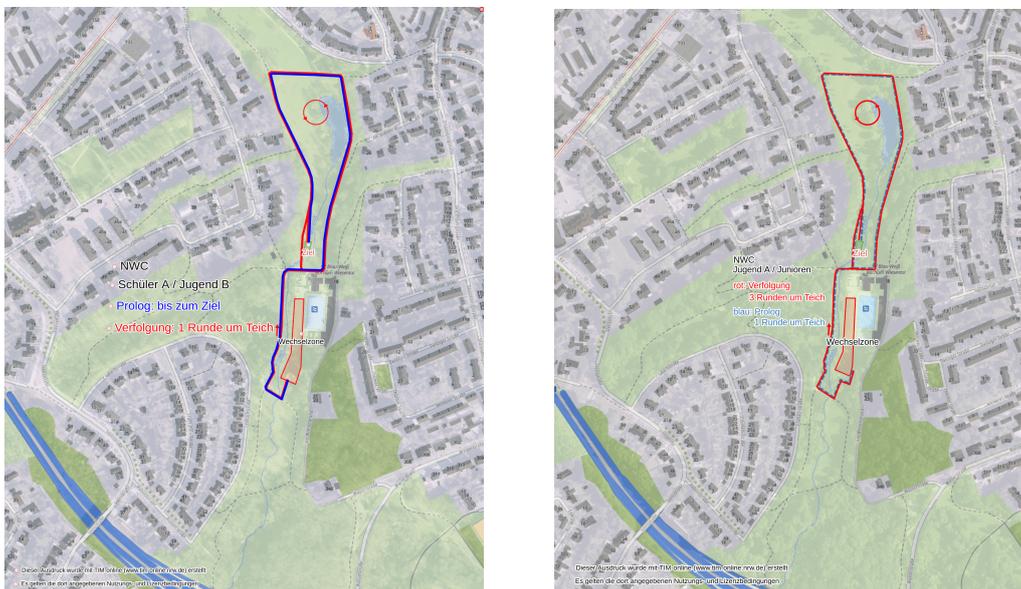


Abbildung 4: Laufkundenübersicht

Regelhinweise

Altersklasse	männlich	weiblich
SchA	rot	lila
JugB	hellblau	hellgrün
JugA	gelb	blau
Jun	grün	gelb
U23	orange	rosa

Tabelle 2: Startnummernfarben im NWC

Paragraph SpO 2025	Text	Maßnahme
18.10	Nicht Berühren der Beckenwand bei der Wende bei Schwimmen im Schwimmbad.	Disqualifikation
18.12	Sperren anderer Wettkampfteilnehmenden beim Schwimmen	Zeitstrafe; bei unfairem oder unsportlichem Verhalten: Disqualifikation
19.2	Start in einer früheren Startgruppe oder Startwelle beim Schwimmen.	Disqualifikation
19.3	Fehlstart beim Schwimmen.	Zeitstrafe
30.2	Bei Windschattenfreigabe, Gebot zum Windschattenfahren nur innerhalb der männlichen oder weiblichen Wertungsklasse nicht eingehalten. ²	Disqualifikation

Tabelle 3: Regeln auf die besonders hingewiesen wird

²Es gibt zwei Wertungsklassen: SchA/JugB, sowie JugA-U23, innerhalb der Wertungsklasse und des Geschlechts ist Windschattenfahren erlaubt, außerhalb verboten. Zur Identifikation unterstützen die Startnummernfarben in Tabelle 2