RACE MAGAZIN

ONE LAST RIDE



KRAICHGAUMAN

POWERED BY TSV BADEN TRIATHLON

CROSSDUATHLON 2026

INHALT

Vorwort des ORGA-Teams 3
Grußwort des Bürgermeisters 4
Streckenbesichtigung 6
Zeitplan – KraichgauMAN 8
Zeitplan – Kraichgau KidsCROSS 9
Badischer Triathlon Cup 2026 11
Anreise 14
Parken & Wichtige Hinweise 15
Das Ziel – KraichgauMAN Finisher 17
Altersklassen & Kategorien 19
Race Day Service by Insane Bikes 22
Streckenübersicht 25
Hinweis zur Streckenführung 26
Strecken – Kraichgau KidsCROSS 30
Wechselzone – Übersicht & Ablauf 31
Wechselzone – Details 33
Highlight: Wienerberger Tongrube 35
Bewirtung in der TSV-Halle 38
Kurz & Knapp / Live-Ergebnisse 39
Im Notfall – DRK & Fahrradstaffel 40
Pressebericht 2025 41
Impressionen Kraichgau KidsCROSS 2025 44
Impressionen KraichgauMAN 2025 45
Vielen Dank! 47
Das Team – TSV Baden Triathlon 48
Unsere Sponsoren 51

VORWORT

Liebe Athletinnen und Athleten,
Liebe Sponsoren, Zuschauer und Sportbegeisterte,

am 24. Oktober schlägt das Herz des Cross-Duathlons wieder im Östringer Brettwald! Wenn an der TSV-Halle der Startschuss fällt, erwartet euch eine Kulisse aus Staub, Schweiß und purer Leidenschaft.

Dieses Race-Magazin ist euer Begleiter für den Renntag: Es liefert euch alle entscheidenden Infos zu den Strecken, den Zeitplänen und den Highlights. Besonders stolz sind wir darauf, dass auch die nächste Generation wieder ihren Platz hat – beim 3. Kraichgau KidsCROSS geht der Nachwuchs mit voller Dynamik und Begeisterung an den Start.

Gleichzeitig blicken wir in diesem Jahr mit einer gewissen Wehmut auf das Event: Der diesjährige KraichgauMAN wird der letzte in seinem gewohnten Format sein. Umso mehr möchten wir diesen besonderen Tag gemeinsam mit euch feiern und noch einmal alles geben, um diese Ära gebührend abzuschließen.

Dass wir dieses Sportfest nun schon zum 18. Mal auf die Beine stellen, verdanken wir dem großartigen Rückhalt unserer Sponsoren und dem unermüdlichen Einsatz unzähliger ehrenamtlicher Hände. Ihr Engagement ist der Motor dieses Events – echt, unkompliziert und von Sportlern für Sportler.

Wir freuen uns auf ein episches Finale, packende Zweikämpfe und ein unvergessliches Rennen. Euch allen eine starke Rest-Vorbereitung und maximale Erfolge beim KRAICHGAUMAN 2026!

Euer ORGA-Team

GRUßWORT BÜRGERMEISTER



Liebe Sportlerinnen und Sportler,
liebe Freunde des Duathlon-Sports, verehrte Gäste!

Als Bürgermeister freue ich mich sehr, wenn unsere Stadt Schauplatz attraktiver Sportveranstaltungen sein kann. Der KRAICHGAUMAN hat sich längst weit über Östringen und die Region hinaus einen Namen gemacht und zählt zu den größten und etabliertesten Cross-Duathlon-Veranstaltungen in Deutschland. Umso schöner ist es, dass sich am 24. Oktober wieder zahlreiche Athletinnen und Athleten unserer abwechslungsreichen Kraichgaulandschaft stellen.

Die hügelige Landschaft rund um Östringen bietet mit anspruchsvollen Anstiegen, abwechslungsreichen Strecken und einer reizvollen Naturkulisse ideale Bedingungen für einen Crossduathlon. Dass der KRAICHGAUMAN Jahr für Jahr auf große Resonanz stößt, ist aber nicht zuletzt dem engagierten und professionellen Organisationsteam zu verdanken.

Mein besonderer Dank gilt deshalb dem TSV BADEN Östringen sowie allen Organisatorinnen und Organisatoren, Sponsoren und vor allem den zahlreichen ehrenamtlichen Helferinnen und Helfern. Mit ihrem Einsatz und ihrer Begeisterung schaffen sie die Voraussetzungen für ein Sportereignis, das weit über den eigentlichen Wettkampf hinaus verbindet und Östringen als sportlich aktive und gastfreundliche Kommune präsentiert.

Mein herzlicher Gruß gilt auch den jungen Teilnehmerinnen und Teilnehmern des KRAICHGAUMAN KIDSCROSS. Es ist schön zu sehen, mit wie viel Begeisterung und sportlichem Ehrgeiz bereits die Jüngsten dabei sind.

Allen Athletinnen und Athleten wünsche ich einen erfolgreichen, fairen und verletzungsfreien Wettkampf, dem KRAICHGAUMAN und dem KIDSCROSS einen reibungslosen Verlauf und allen Zuschauerinnen und Zuschauern beste Unterhaltung.

Mit sportlichen Grüßen

Felix Geider, Bürgermeister der Stadt Östringen

JETZT NOCH ANMELDEN !



STELL DICH DER HERAUSFORDERUNG UND ERLEBE DEN KRAICHGAUMAN 2026 HAUTNAH !

STRECKEN BESICHTIGUNG



READY FOR THE LAST RIDE

..TSV HALLE

OSTRINGEN

18 | 10 | 2026

10:00 UHR

Mehr als nur ein Glücksmoment.

Weil Sport uns alle verbindet,

engagiert sich die Sparkassen-Finanzgruppe ganz besonders in diesem Bereich. Ob alt oder jung, Hobby- oder Leistungssportler:in, Menschen mit oder ohne Behinderung: Wir bringen mehr Bewegung in unsere Gesellschaft.

Weil's um mehr als Geld geht.

Sparkasse Kraichgau

ZEITPLAN – KRAICHGAUMAN

Hier findet Ihr alle nötigen Informationen zum zeitlichen Ablauf des KraichgauMANs.

SONNTAG, 18. Oktober 2026

10:00 Uhr	Geführte Streckenbesichtigung

SAMSTAG, 24. Oktober 2026

ab 10:00 Uhr	Ausgabe der Startunterlagen
12:15 – 13:25 Uhr	Bike Check-In
13:30 Uhr	Wettkampfbesprechung
14:00 Uhr	Start KraichgauMAN Cross-Duathlon 2026 (Einzel | Staffel | Sprint & Jugend)
16:30 – 17:45 Uhr	Bike Check-Out
17:30 Uhr	Siegerehrungen

Die Ausgabe der Startunterlagen findet in der TSV-Halle in Östringen statt und muss durch die Teilnehmer persönlich erfolgen.

Nachmeldungen sind am Wettkampftag noch möglich.

Alle Angaben sind vorläufig und können am Wettkampftag leicht abweichen. Wir geben jedoch unser Bestes den genannten Zeitplan einzuhalten.

WICHTIG: KEINE STRECKENBEGEHUNG WÄHREND DER KIDSCROSS-WETTKÄMPFE MÖGLICH!

ZEITPLAN – KRAICHGAU KIDSCROSS

Hier findet Ihr alle nötigen Informationen zum zeitlichen Ablauf des 3. KRAICHGAU KidsCross.

SAMSTAG, 24. Oktober 2026

ab 10:00 Uhr	Ausgabe der Startunterlagen
ab 10:15 Uhr	Bike Check-In
ca. 11:00 Uhr	Wettkampfeinweisung & Streckenbesichtigung
12:00 Uhr	Start Kraichgau KidsCross Schüler C
ca. 12:30 Uhr	Start Kraichgau KidsCross Schüler A & Schüler B
ca. 13:10 Uhr	Siegerehrungen Kraichgau KidsCross
im Anschluss	Bike Check-Out

Die Ausgabe der Startunterlagen findet in der TSV-Halle in Östringen statt und muss durch die Teilnehmer persönlich erfolgen.

Nachmeldungen sind am Wettkampftag noch möglich.

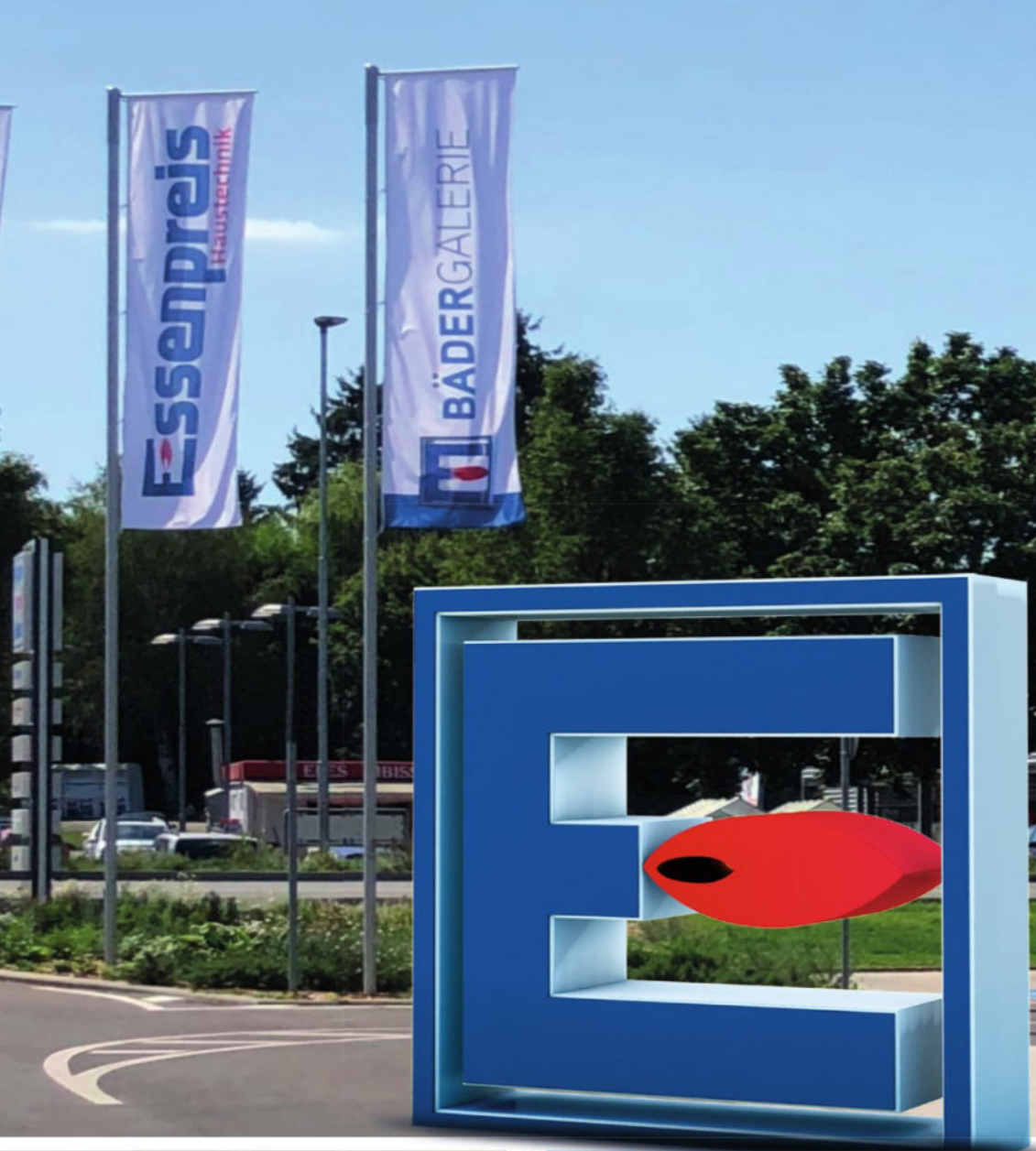
Alle Angaben sind vorläufig und können am Wettkampftag leicht abweichen. Wir geben jedoch unser Bestes den genannten Zeitplan einzuhalten.

Essenpreis HAUSTECHNIK

SCAN ME

BESTENS AUFGESTELLT IN DIE ZUKUNFT – DIE ESSENPREIS-GRUPPE

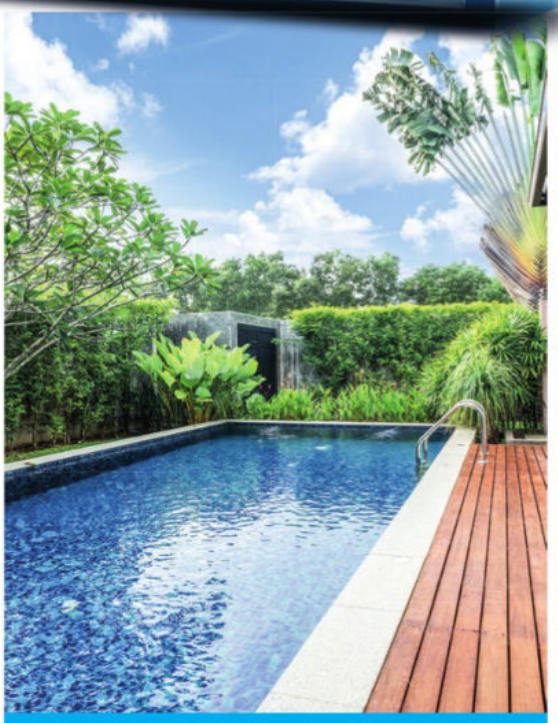
OLZINGERDESIGN







HEIZUNG & SANITÄR



POOL & WELLNESS



ERNEUERBARE ENERGIEN



KLIMA & LÜFTUNG

BADISCHER TRIATHLON CUP 2026

Der Südwesten ist und bleibt eine der absoluten Triathlon-Hochburgen Deutschlands!

Die Triathlonsaison des Badischen Triathlon Cups neigt sich dem Ende zu: Von den sanften Hügeln des Kraichgaus bis in die Rheinebene haben wir bewegende Wettkämpfe und mitreißenden Ausdauersport erlebt. Nun steht der große Höhepunkt bevor: Der KraichgauMAN Crossduathlon bildet am 24. Oktober 2026 traditionell das krönende Saisonfinale!

In der Saison 2026 sorgt das neue Wertungssystem für noch mehr Spannung bis zum Schluss. Alle Cup-Ergebnisse fließen direkt in das neue Gesamtranking ein. Die Wertung basiert dabei auf den relativen Zeiten zu den Tagessieger/innen, wobei die vier besten Ergebnisse der Saison in die Wertung eingehen.

Auf die Bestplatzierten der Gesamtwertung warten zum Saisonabschluss nicht nur Ruhm und Ehre, sondern auch verdiente Preisgelder und Wertgutscheine für ihre sportlichen Spitzenleistungen.

Im Gegensatz zu den vergangenen Jahren findet dieses Jahr keine klassische Siegerehrung statt. Die Topplatzierten des Gesamtrankings werden natürlich trotzdem verkündet und gebührend gewürdigt.

Herzlichen Glückwunsch an alle Qualifizierten – wir sehen uns beim Finale in Östringen!

www.badentricup.de

BADISCHER TRIATHLON CUP 2026

SWIM & RUN
26.04.26
Lemming Swim & Run
Sonnenbad Karlsruhe

TV FORST TRIATHLON
17.05.26
Heideseetriathlon
Forst

5150 Triathlon Kraichgau
31.05.26
5150 Kraichgau | Ubstadt

Heinz Beierstorf Triathlon Stutensee
21.06.26
Heinz Beierstorf Triathlon
Stutensee

Kraichgauman Crossduathlon
24.10.26
Kraichgauman
Cross Duathlon
Östringen

BADEN TRI CUP

Rheinstetten Triathlon
19.07.26
Rheinstetten Triathlon
Rheinstetten

Albtal Triathlon
13.09.26
SWE-Albtal-Triathlon
Ettlingen

Hardtsee-Triathlon
06.09.26
Hardtsee-Triathlon
Ubstadt

KraichgauEnergie Summertime Triathlon
09.08.26
KraichgauEnergie Summertime Triathlon
Karlsdorf-Neuthard

www.badentricup.de

DIESES WASSER BRINGT GLÜCK

JEDE FLASCHE FÖRDERT DICH UND DEINE REGION

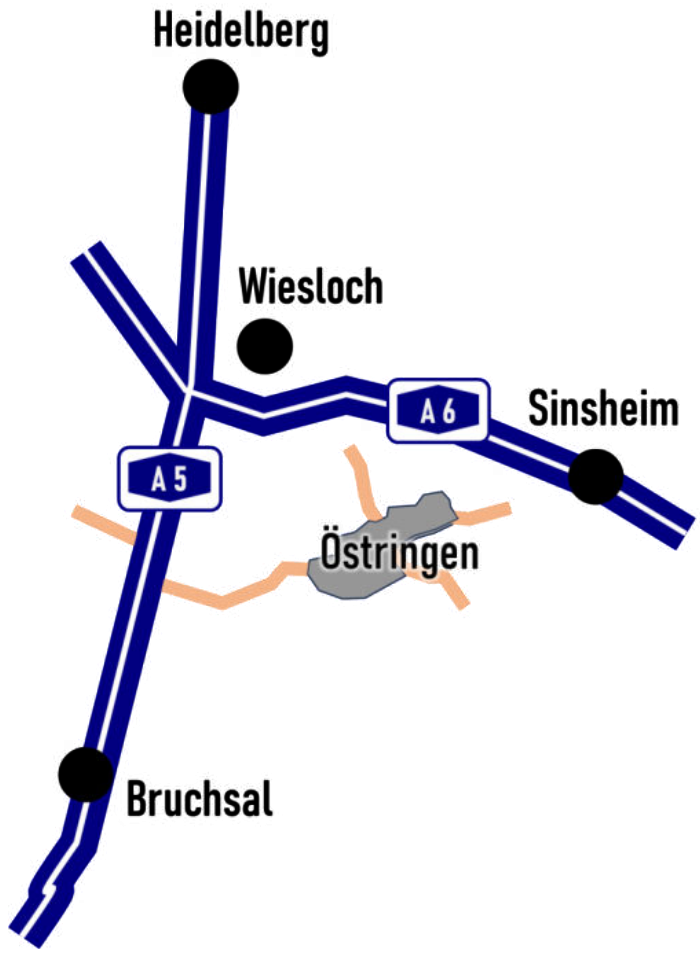
alwa

MEDIUM

WENIG KOHLENSÄURE
NATÜRLICHES MINERALWASSER

ANREISE

Damit eure Anreise zum KraichgauMAN 2026 stressfrei verläuft, hier die wichtigsten Infos, wie ihr uns findet.



Euer Ziel: Der Veranstaltungsort des KraichgauMANs ist traditionell das Gelände rund um die vereinseigene Sporthalle des TSV BADEN Östringen. Hier findet ihr Start, Ziel, die Wechselzone sowie die Anlaufstelle für die Startunterlagen.

Fürs Navi: TSV Halle Östringen,
Waldstraße 10,
76684 Östringen

Am nördlichen Stadtrand gelegen, in Richtung der Nachbargemeinde Rettigheim, bietet das direkt an die Halle angrenzende Waldgebiet, der sogenannte Brettwald, optimale Voraussetzungen für einen Cross-Duathlon, der seit Jahren über die Region hinaus Bekanntheit erlangen konnte.

Wir freuen uns darauf, euch alle herzlich zu diesem sportlichen Highlight im Kraichgau begrüßen zu dürfen!



PARKEN

Rund um das Veranstaltungsgelände und die TSV-Halle stehen ausgewiesene Parkmöglichkeiten zur Verfügung, die kurze Wege für alle Starter und Zuschauer ermöglichen.

Nachfolgende Abbildung zeigt diese ausgewiesenen Parkplätze.



WICHTIGE HINWEISE:

Um die Sicherheit und den reibungslosen Ablauf des Wettkampfes zu gewährleisten, bitten wir euch um Beachtung der folgenden Punkte:

1. **Kein Parken entlang der Strecke:** Bitte parkt nicht direkt entlang der Wettkampfstrecke, um eine Behinderung zu vermeiden. Das betrifft vor allem den Bereich der Laufstrecke nach dem Verlassen der Wechselzone (rot schraffierte Bereiche in der Abbildung). Diese Bereiche sind durch Absperrband gekennzeichnet.
2. **Respektiert die Anwohner**: Unser Event lebt vom guten Miteinander! Bitte nehmt Rücksicht auf die Anwohner im Umfeld des Veranstaltungsgeländes. Deren Verständnis und Nachsicht am Wettkampftag ermöglichen uns und letztendlich auch euch als Teilnehmer erst die Durchführung einer solchen Sportveranstaltung.
3. **StVO gilt**: Darüber hinaus gilt natürlich die Straßenverkehrsordnung im gesamten Gebiet.

Vielen Dank für eure Kooperation!

Verbunden mit der Region– überregional vernetzt

Rothermel®
Spedition + Logistik

–Kontraktlogistik
–Lagerlogistik
–Nationale und internationale Transporte
–Personaldienstleistungen
–Werkstattservice
–Vermarktung von Industrieflächen



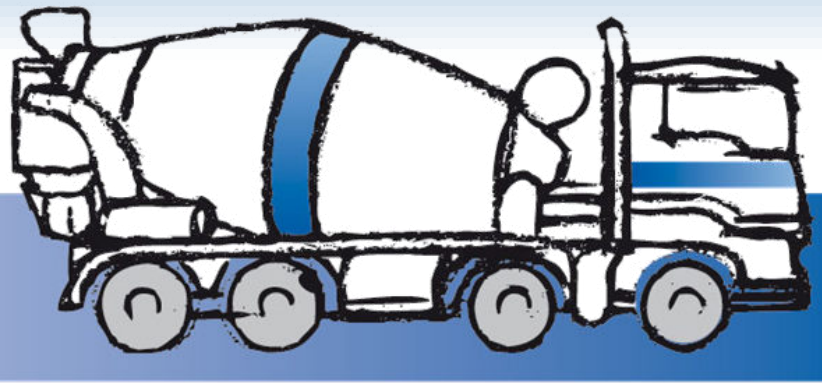
Edgar Rothermel Internationale Spedition GmbH · Industriestraße 2 · 76684 Östringen
Tel 07253 / 9256-0 · www.rothermel.de · info@rothermel.de

DAS ZIEL – KRAICHGAUMAN FINISHER

- **Exklusives Finisher-Shirt zum Finale:**
  Zum Abschluss dieser Ära im Östringer Brettwald und eurem erfolgreichen „Last Dance“ wartet im Ziel ein ganz besonderes Highlight auf euch: das offizielle KraichgauMAN Finisher-Shirt 2026! Ein herzliches Dankeschön geht an unseren Partner Ankerpunkt | See Location, der dieses Erinnerungsstück als großzügiges Finisher-Präsent ermöglicht hat.



- **Hochwertige Sachpreise:**
  Auch bei den Siegerehrungen der Einzelwertungen winken wieder tolle Preise. Die hochwertigen Sachprämien werden in diesem Jahr von unserem Partner ABSOLUTE TEAMSPORT RAUSCH zur Verfügung gestellt.



MAYER

TRANSPORTBETON WERK

CONTAINERDIENST

info@wmtransportbeton.de • www.wmtransportbeton.de



MAYER

BAUGESELLSCHAFT

Justus-von-Liebig-Str. 4 • 76684 Östringen

Tel.: 0 72 53 / 92 92 - 0

Fax: 0 72 53 / 92 92 - 99

info@wmbau.de • www.wmbau.de

ALTERSKLASSEN & KATEGORIEN

Neben der Gesamtwertung bringen wir in diesem Jahr mit unserer neuen Altersklassenwertung zusätzlichen Ansporn auf die Strecke! Für eine einfache Orientierung – und mit einem augenzwinkernden sportlichen Ansatz – tragen die Altersklassen im Hauptwettkampf ab sofort eigene Kategoriennamen.

Hauptwettkampf (KraichgauMAN Einzel)

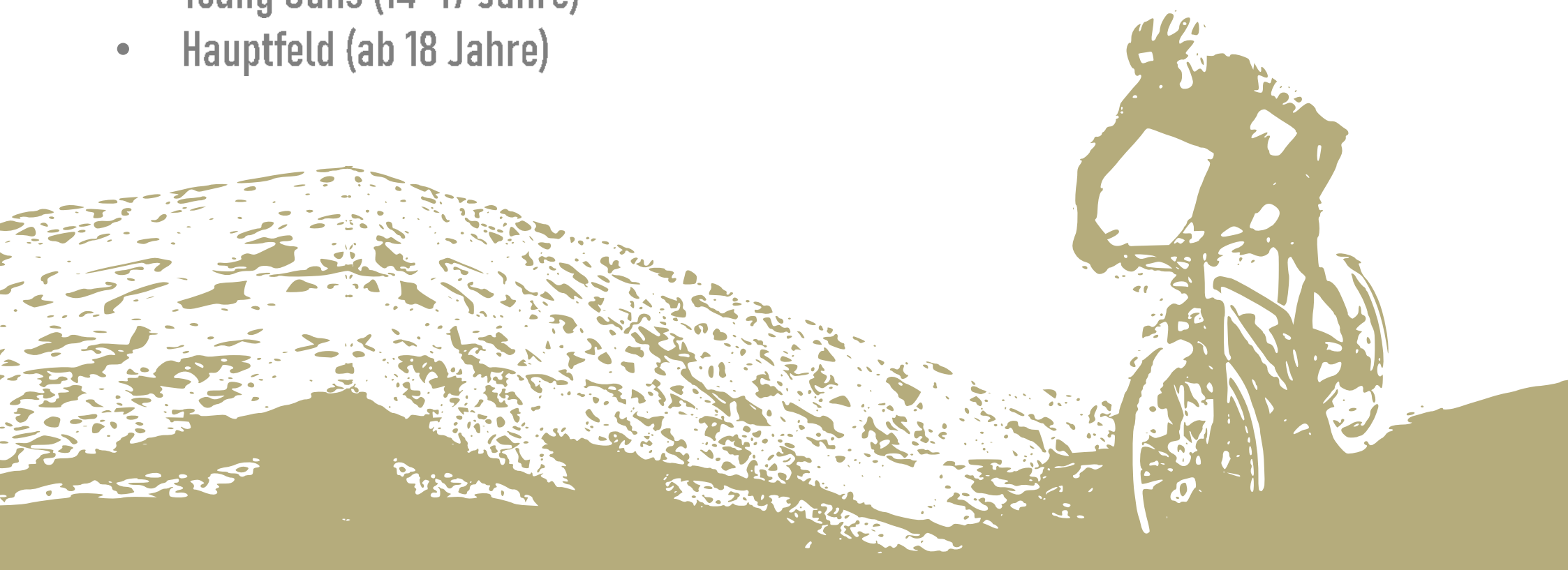
Für die Plätze 1–3 der Gesamtwertung (m/w) winken attraktive Preisgelder. Zusätzlich werden die jeweils drei Erstplatzierten (m/w) in folgenden Altersklassen mit einer Urkunde und Sachpreisen geehrt:

- Young & Wild (18–24 Jahre)
- Fraktion Vollgas (25–34 Jahre)
- Prime Time (35–44 Jahre)
- Masters (45–54 Jahre)
- Routiniers (55–64 Jahre)
- Legends (65 Jahre und älter)

Sprint & Jugend

Neben Preisgeldern und Sachpreisen für die Gesamtsieger/innen werden im Sprint- und Jugendwettbewerb die Plätze 1–3 in zwei separaten Wertungsklassen ausgezeichnet:

- Young Guns (14–17 Jahre)
- Hauptfeld (ab 18 Jahre)

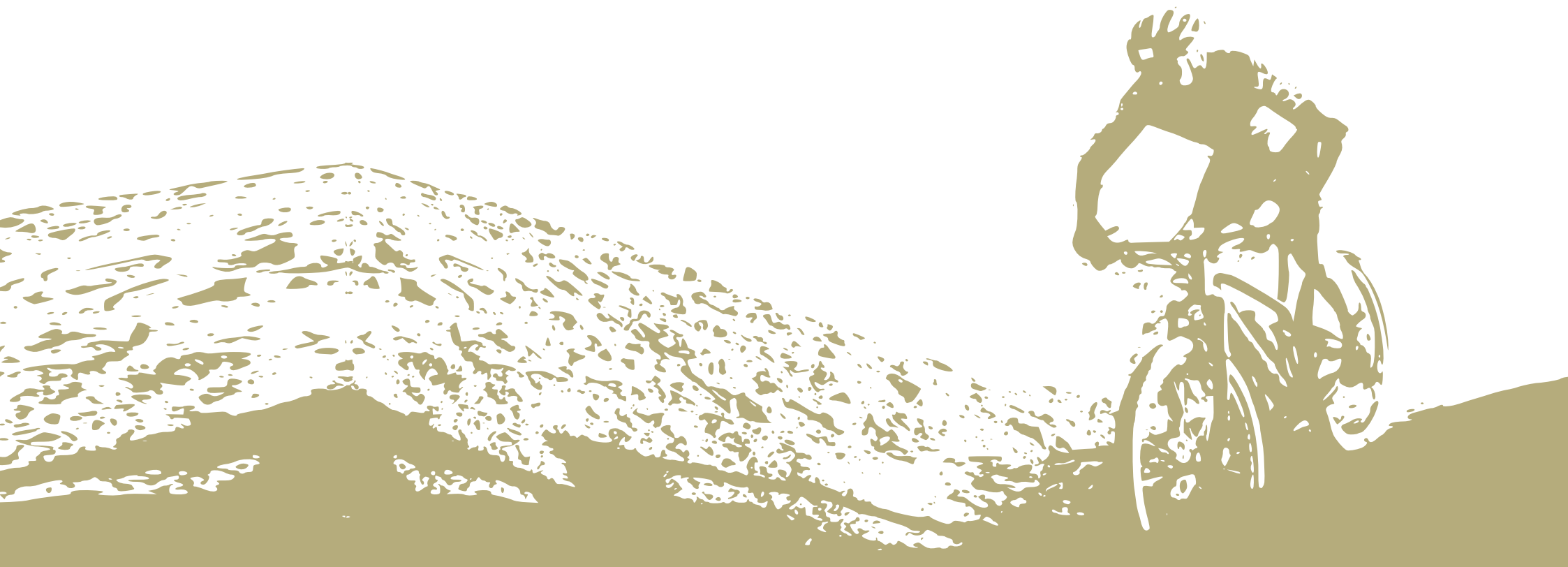


ALTERSKLASSEN & KATEGORIEN

Staffeln & KidsCross

- **KraichgauMAN Staffel:** Wertung der schnellsten Teams in den Kategorien Damen, Herren und Mixed (Sachpreise für Platz 1).

- **Kraichgau KidsCross:** Eigene Altersklassenwertungen für Schüler C (2017/2018), Schüler B (2015/2016) und Schüler A (2013/2014). Pokale für die Klassensieger (m/w) sowie Finisher-Medaillen für alle Nachwuchs-Athleten!





Rundum-Schutz für Ihr E-Bike.

Aufsteigen, losfahren, weiterkommen.
Immer im Gepäck: die ERGO E-Bike Versicherung*.



Geschäftsstelle
Jochen Fehr

Ahornstr. 8
76703 Kraichtal
Tel 07250 9291-650
j.fehr@ergo.de
j-fehr.ergo.de

*Versicherbar sind Pedelecs und E-Bikes, die nicht in der Kfz-Versicherung versicherungspflichtig sind.

ERGO

RACE DAY SERVICE by INSANE BIKES

Wir freuen uns sehr, Insane Bikes wieder als unseren offiziellen Service-Partner für den KraichgauMAN 2026 an Bord zu haben! Das Team besteht selbst aus passionierten Triathleten, die wissen, was es heißt, aufs Detail zu achten. Genau diese Leidenschaft hat unsere beiden Vereinskollegen Jan-Niklas und Raphael 2020 dazu bewogen, eine eigene Radmarke ins Leben zu rufen, um die Branche zu verändern.

Die Philosophie: Dein persönliches Wunschbike

Was die Macher von Insane Bikes antreibt: Sie haben erkannt, dass hochwertige Räder oft wenig Design-Freiheit bieten. Das wollten sie ändern!
Bei Insane Bikes steht die Individualität im Mittelpunkt. Von Anfang an bieten sie dir eine persönliche Beratung, um deine Wünsche und Bedürfnisse genau zu verstehen. Ihr Ziel ist es, dir genau das Fahrrad zu bauen, von dem du immer geträumt hast – dein persönliches „Wunschbike“.

INSANE

INSANE BIKES

Kirchstraße 36 · 76684 Östringen
Fon +49 171 1234420
Mail info@insanebikes.de

RACE DAY SERVICE by INSANE BIKES

Service und Schnäppchen am Renntag

Am Wettkampftag könnt ihr euch voll und ganz auf eure Leistung konzentrieren. Die Experten von Insane Bikes sind mit einem umfassenden Rad-Service vor Ort. Egal, ob es um den schnellen Luftdruck-Check, eine Bremsenjustierung oder Pannenhilfe geht – euer Bike ist in den besten Händen.

Besucht auch den Stand! Neben den aktuellen Modellen aus den Bereichen Rennrad, Gravel, Triathlon und MTB findet ihr hier auch attraktive Ausstellungsstücke zu super Konditionen. Nutzt die Chance und lasst euch von den Profis beraten!



Wir danken Insane Bikes für die Unterstützung und wünschen allen Athletinnen und Athleten maximale Performance auf der Strecke!

ABSOLUTE. PARTNER.



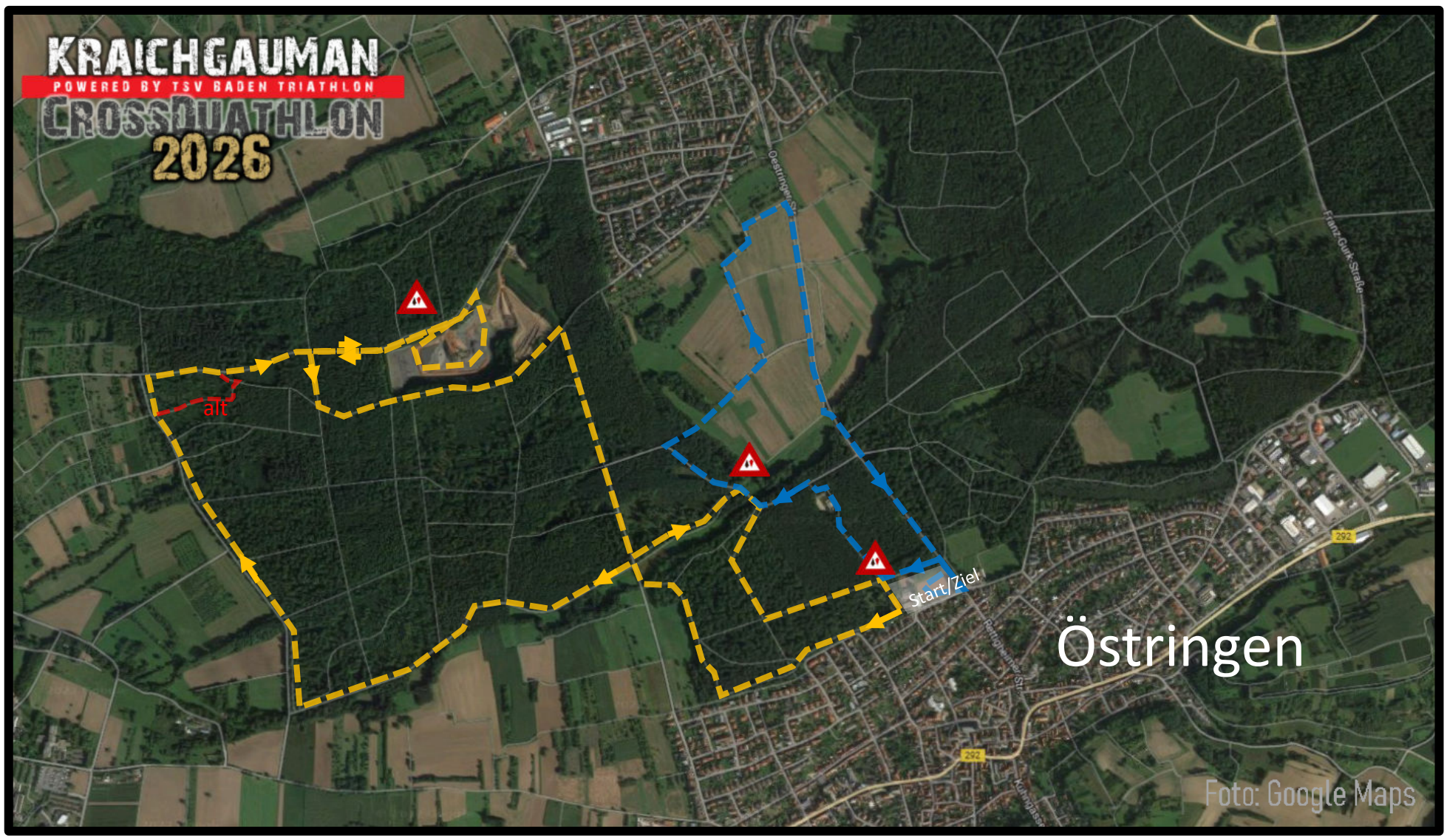
ABSOLUTE TEAMSPORT
RAUSCH

ATR

STRECKEN

Die Laufstrecke (blau) führt in einer hügeligen Runde durch den Östringer Wald. Eine Runde ist ca. 3,5 km lang. Je nach Wettbewerb müssen zwischen einer (SPRINT & JUGEND) und drei Runden gelaufen werden.

Die Radstrecke (gelb) ist ein ca. 9-10 km langer Rundkurs und führt durch die Wälder zwischen Östringen, Rettigheim und Bad Schönborn, die je nach Wettbewerb ein- (SPRINT & JUGEND) oder dreimal absolviert werden muss. Die Streckenlänge kann dabei, je nach Streckenführung in der Tongrube, leicht variieren. Die Radstrecke führt über Waldwirtschaftswege, normale Radwege und teilweise auch über ausschließlich am Wettkampftag freigegebene kleinere Pfade.



BIKE
1 RUNDE CA. 9KM

RUN
1 RUNDE CA. 3.5 KM

⚠ *Wir bitten zu beachten, dass an drei Stellen es zu Gegenverkehr kommen kann. Diese Stellen sind am Wettkampftag entsprechend gekennzeichnet. Bitte gebt in diesen Bereichen besonders Acht und nehmt aufeinander Rücksicht!*

HINWEIS STRECKENFÜHRUNG

Auch für den diesjährigen Crossduathlon gilt die kurze, aber wichtige Streckenänderung auf dem Radkurs aus dem letzten Jahr. In enger Abstimmung mit der örtlichen Forstbehörde haben wir einen kurzen Abschnitt angepasst, um die Strecke für alle sicher und zugänglich zu halten. Wir bitten alle Athleten, sich an die neue Streckenführung zu halten.



+ + + WICHTIGER APPELL AN ALLE TEILNEHMENDEN + + +

Die von uns für den Wettkampf ausgewählten Strecken sind ausschließlich am Renntag für euch freigegeben. Aus Respekt vor der Natur und den anderen Erholungssuchenden bitten wir euch eindringlich, diese sensiblen Pfade für euer Training zu meiden. Euer verantwortungsvolles Verhalten trägt maßgeblich dazu bei, dass wir auch in Zukunft die Genehmigung erhalten, diesen tollen Wald für unseren Crossduathlon nutzen zu dürfen.

Vielen Dank für euer Verständnis und eure Rücksichtnahme!

R+K® Nutzfahrzeug-Service

WIR SORGEN FÜR POWER WENN DU SIE BRAUCHST

FAMILIENUNTERNEHMEN IN 2. GENERATION

SEIT ÜBER 20 JAHREN ERFAHRUNG IM LKW- UND PKW BEREICH

EFFIZIENT. SCHNELL. **PROFESSIONEL.**

MEISTER- UND TECHNIKBETRIEB FÜR LKW- UND PKW

WIR STEHEN FÜR **QUALITÄT, DIE BLEIBT!**

IMMER FÜR SIE DA!

R+K Nutzfahrzeug-Service GmbH Justus-von-Liebig-Str. 6 76684 Östringen T +49 7253 93463-0 info@rk-nutzfahrzeugservice.de

www.**rknutzfahrzeugservice.de**

YouTube

LAUFSTRECKE

RADSTRECKE

[HINWEISE AUF STRECKENANPASSUNGEN BEACHTEN]

ANKERPUNKT SEELOCATION

DIE TRAUM-LOCATION AM SEE



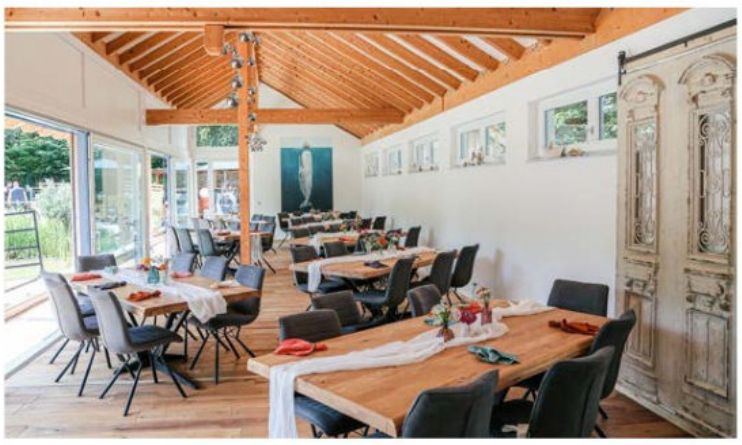
Sie möchten eine unvergessliche Feier?

Dann sind sie bei uns genau richtig. Umsäumt von Wald und Wiesen bietet der Ankerpunkt die perfekte Kulisse für Ihr individuelle geplantes Event. Die lichtdurchflutete Location im Loft-Stil mit Seeterrasse und idyllischer Gartenlaube schafft eine unvergessliche Atmosphäre für bis zu 100 Gäste.

- 16.150 qm große Grundstück
- 100 qm große Seeterrasse
- Feste Preise
- Freie Cateringwahl
- Freie Trauungen
- Kostenfreie Parkplätze
- Kinder bis 6 Jahre kostenlos
- Viele Regionale Partner

Ihr habt Fragen oder Wünsche?
Wir freuen uns von Euch zu hören!

T 0177 6282223
jutta@ankerpunkt-seelocation.de
Seeweg 50 • 74889 Sinsheim







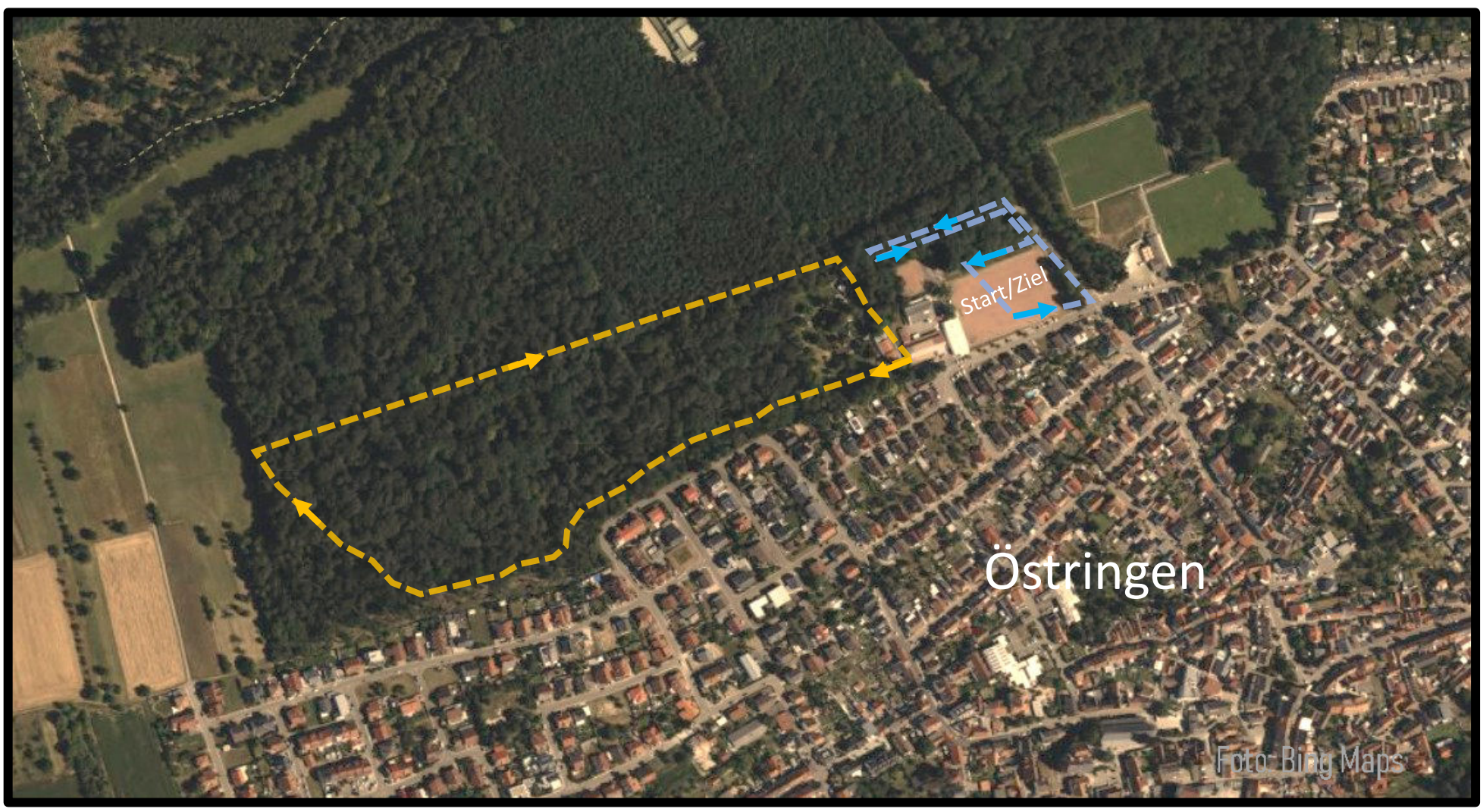
Scan me!

STRECKEN - KIDSCROSS

Die Laufstrecke (hier in blau) führt in einer kurzen Runde rund um den zentralen Sportplatz. Eine Runde ist ca. 0,5 km lang. Je nach Wettbewerb müssen zwischen einer (Schüler C) und drei (Schüler A/B) gelaufen werden.

Die Radstrecke (in gelb) verläuft am Östringer Waldrand entlang. Sie ist relativ flach gehalten und verfügt auch über einzelne Trails. Die Radstrecke ist ca. 1,5 km lang und muss zweimal (Schüler A/B/C) absolviert werden ehe alle nochmals auf eine finale Laufrunde dürfen.

Die Wechsel vom Laufen auf das Rad und umgekehrt sind entsprechend denen des KraichgauMANs geplant und werden auf den folgenden Seiten erklärt.



BIKE --------
1 RUNDE CA. 1,5 KM

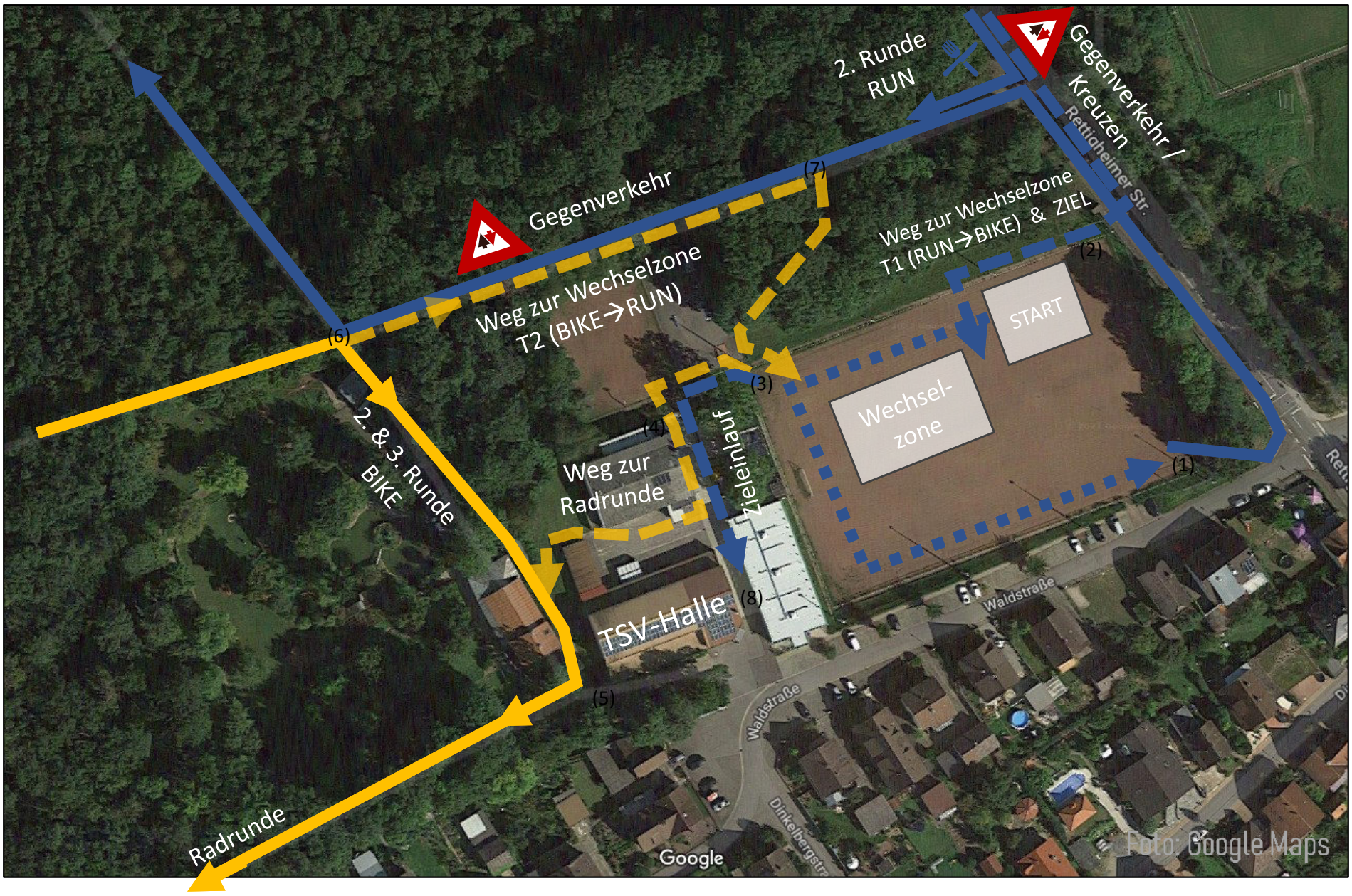
RUN --------
1 RUNDE CA. 0.5 KM

Eine Streckenführung und Einweisung aller Kids erfolgt am Wettkampftag.

WECHSELZONE

Zentraler Ort ist der zur TSV-Halle benachbarte Sportplatz. Auf diesem befinden sich die Wechselzone (T1 & T2). Ebenfalls findet dort der Start des KraichgauMAN's und des Kraichgau KidsCROSS für alle Wettbewerbe statt. Der Zieleinlauf ist auch für alle gleich und wird oben seitlich an der TSV Halle (8) sein.

Nachfolgend ist der Bereich der Wechselzone auf dem Veranstaltungsgelände dargestellt.



Der grundsätzliche Ablauf im nahen Umfeld des Sportplatzes ist nachfolgend beschrieben:

Nach dem Start und einer kurzen Platzrunde wird der Sportplatz im Bereich (1) verlassen und sich auf die Laufrunde begeben, die nach wenigen Metern links in den Wald abzweigt. Da diese Stelle mehrfach passiert wird, befindet sich dort auch die Verpflegungsstelle mit Getränken. Nach der zu absolvierenden Distanz in der Laufdisziplin (ggf. zweite Laufrunde beachten) wird die Wechselzone (T1) am nördlichen Ende über eine Treppe (2) wieder betreten. Nach dem Wechsel auf das Rad wird der Sportplatz wiederum am gegenüberliegenden Ende (3) des Sportplatzes verlassen.

Nach dem Erklimmen eine kurzen Treppe (4) darf auf das Rad aufgestiegen und sich auf die Radrunde begeben werden, die hinter der TSV-Halle (5) offiziell startet.

Sind mehrere Radrunden zu absolvieren wird an der Kreuzung (6) jeweils rechts auf die zweite bzw. dritte Radrunde abgebogen. Ist auch die zu absolvierende Distanz in der Raddisziplin erfolgreich gemeistert, wird an eben jener Kreuzung (6) geradeaus gefahren und nach wenigen Metern (7) rechts in Richtung Sportplatz/Wechselzone abgebogen. In diesem kurzen Abschnitt ((6) bis (7)) ist die Strecke geteilt, da dort auch die Laufstrecke entlang führt. Die Wechselzone T2 wird anschließend wieder im Bereich (3) betreten und wie zu Beginn des Rennens erneut über (1) verlassen, um sich auf die finale Laufrunde zu begeben. Ist diese ein letztes Mal absolviert, durchquert der Teilnehmer nochmals über (2), (3) und (4) den Sportplatz, ehe er sich über den Zieleinlauf und den Zielbogen (8) neben der TSV Halle freuen darf.

Kurzfristige Veränderungen in diesem Bereich sind möglich und werden bei der Wettkampfbesprechung bekannt gegeben. Den Anweisungen der Kampfrichter und Streckenhelfern ist Folge zu leisten.

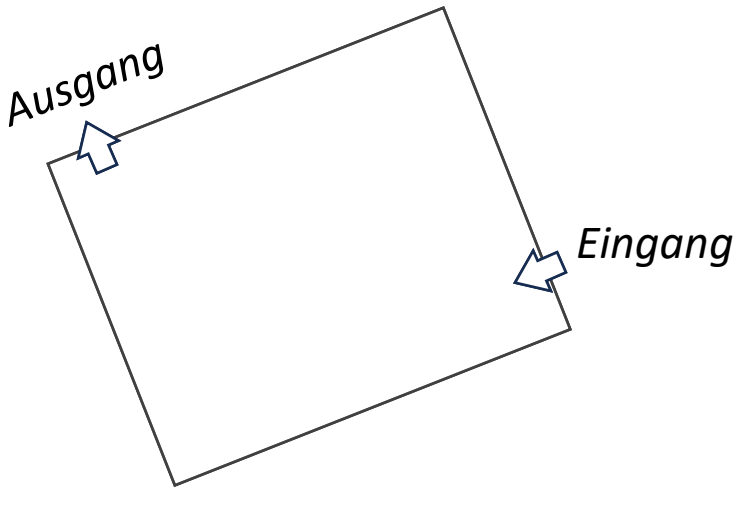
Ein großes Dankeschön an dieser Stelle auch noch an unseren Partner INSANE für die Ausstattung unseres Teams! In den neuen Helfer-Shirts sind wir jederzeit für euch ansprechbar – sprecht uns bei Fragen rund um das Rennen einfach direkt an.

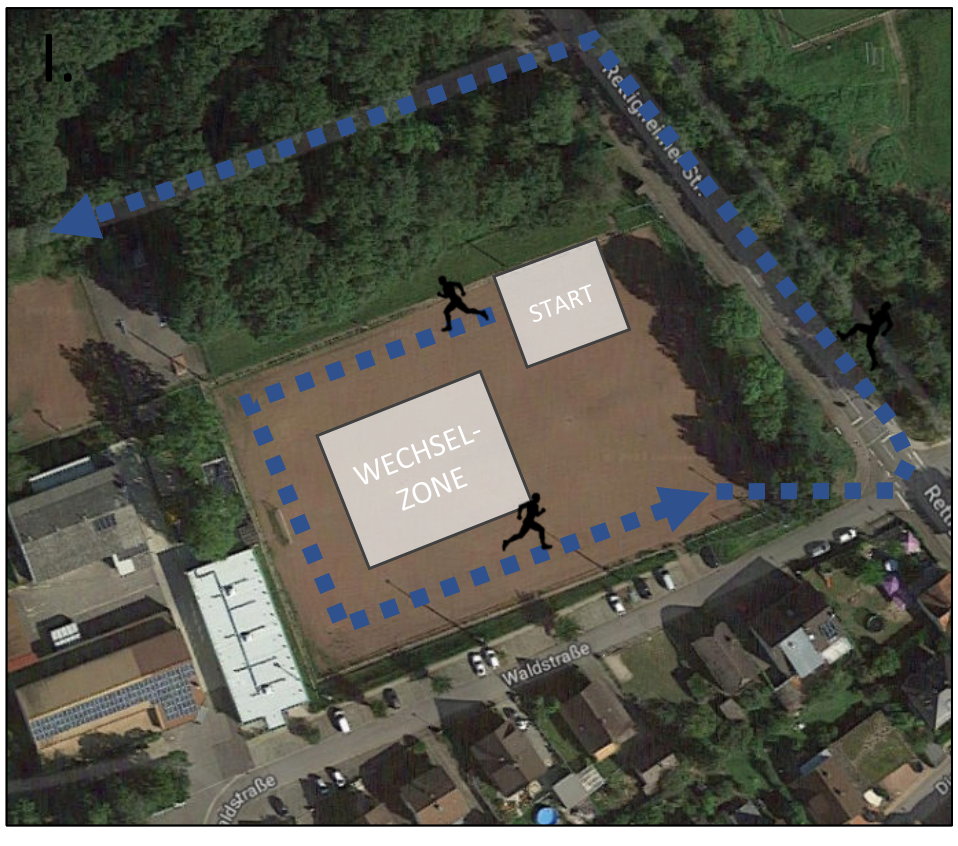


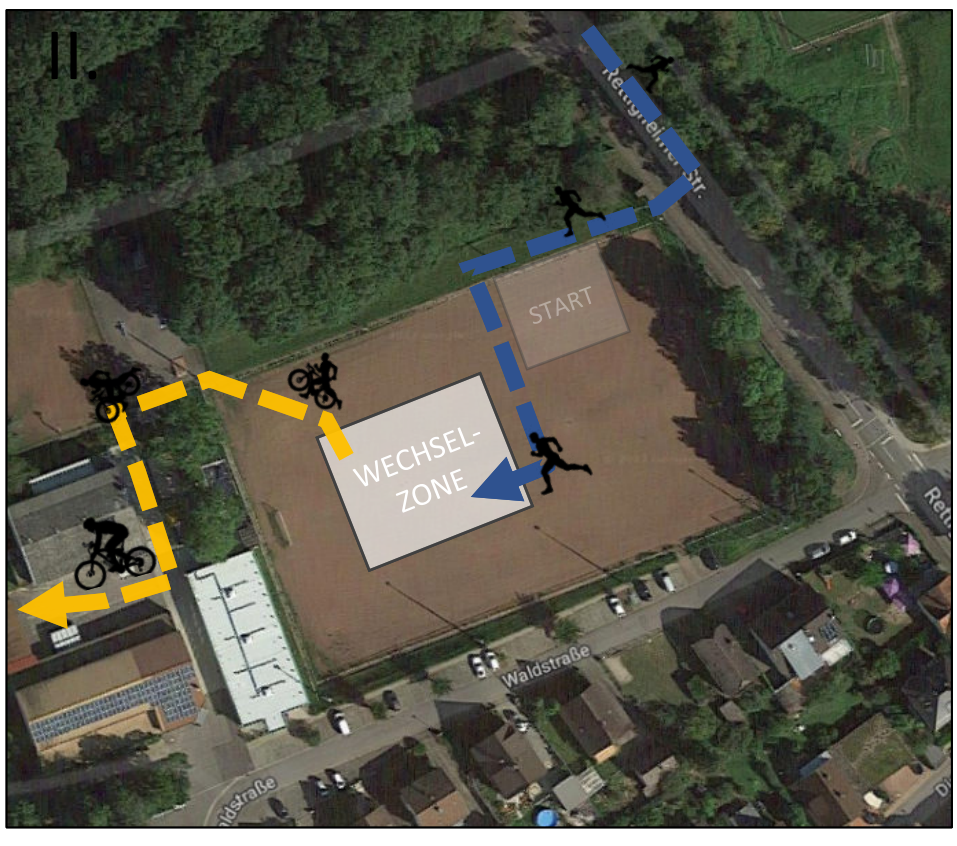
WECHSELZONE – DETAILS

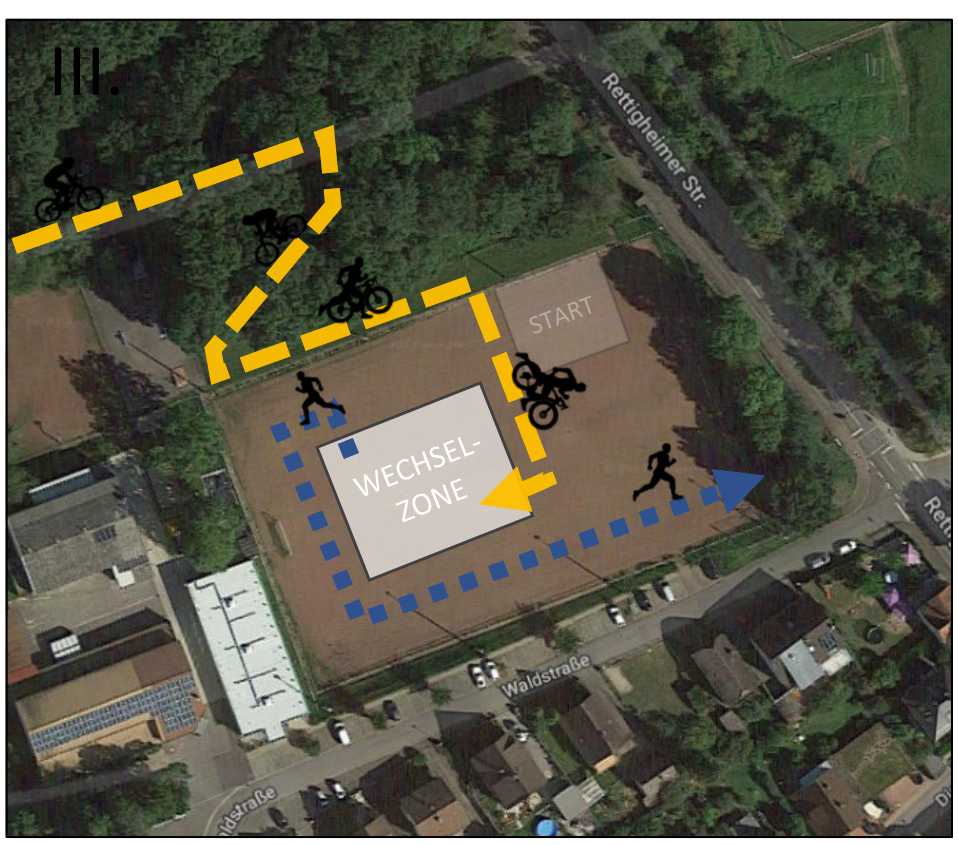
Nachfolgend sind nochmals die diesjährigen Wege rund um die Wechselzone …

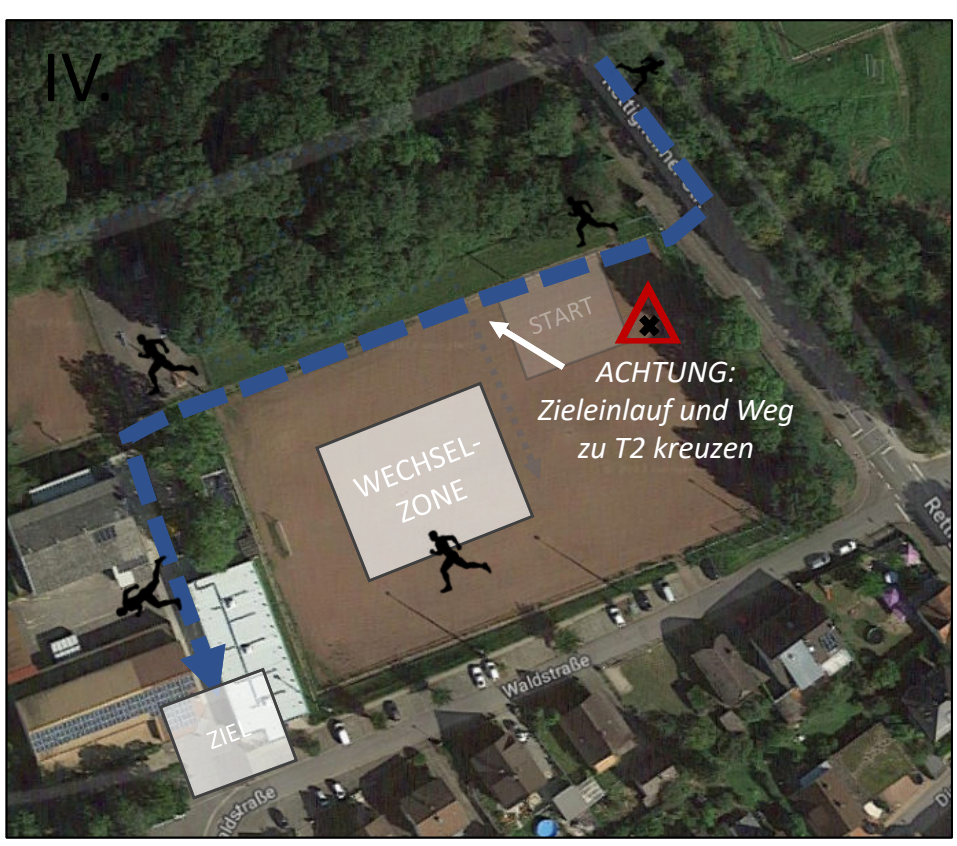
I. Beim Start
II. Beim Wechsel vom Laufen aufs Rad (T1)
III. Beim Wechsel Rad aufs laufen
IV. Beim Zieleinlauf











STRADA
VERKEHRSTECHNIK GMBH

WIR DRÜCKEN ALLEN SPORTLERN DIE DAUMEN

SICHER ANS ZIEL.

Was uns antreibt: Ihre Wege nach Hause sicher zu gestalten – auf der Baustelle, bei Veranstaltungen und überall dort, wo Verkehr gelenkt werden muss.

01 VERKEHRSSICHERUNG
02 BESCHILDERUNG
03 LICHTSIGNALANLAGEN
04 MARKIERUNGEN
05 PLANUNG NACH RSA
06 WARTUNG

07253 968 02 62
Mobil 0176 612 590 04
info@strada-verkehrstechnik.de

WWW.STRADA-VERKEHRSTECHNIK.DE
Schwannweg 1/1 · 76684 Östringen

HIGHLIGHT « WIENERBERGER TONGRUBE »

Ein reizvoller „Hotspot“ sowohl für Athleten als auch Zuschauer ist Jahr für Jahr das Gelände der Wienerberger Tongrube bei Rettigheim, welche die Starter mit ihren Rädern durchqueren müssen.

Infolge der stetigen Veränderung der Tongrube durch den aktiven Tonabbau wie auch der hohen Witterungsabhängigkeit, zeigt die Tongrube jedes Jahr ein neues Gesicht. Die Herausforderung bleibt die gleiche – die Tongrube mit dem Rad möglichst zu durchqueren.



Foto: Lerche

Nachfolgend ein paar Impressionen.











Fotos: Weidmann

Da die aktuelle Situation vor Ort sowie die Wetteraussichten erst ein paar Tage vor dem Start ersichtlich sein werden, ist speziell in der letzten Woche vor dem Wettkampf reger Betrieb auf dem Betriebsgelände. Immer das Ziel vor Augen: die Tongrube wieder von ihrer reizvollsten Seite zu zeigen. So manch schweres Gerät wird hierfür bewegt um die ein oder andere Herausforderung und Überraschung für Euch zu gestalten.







Wienerberger

Industriepark Östringen



Der Industriepark Östringen bietet jede Menge Vorteile:

- attraktive Gewerbeflächen zum Kauf oder zur Miete
- Entwicklung von Immobilien nach Ihren individuellen Wünschen
- sehr gute Anbindung an Autobahn- und Schienennetz
- optimale Lage am Schnittpunkt zwischen TechnologieRegion Karlsruhe und Metropolregion Rhein-Neckar
- hervorragende Infrastruktur

industriepark östringen

IP Industriepark Östringen GmbH & Co. KG
Industriestraße 1 • 76684 Östringen
07253 / 209 84 • info@ip-oestringen.de
www.ip-oestringen.de

BEWIRTUNG

Auch in diesem Jahr bieten wir wieder für alle Zuschauer und Athleten eine Bewirtung in der TSV-Halle an.

Speisen

Penne Carbonara	8,00 EUR
Maultaschen, *vegetarisch*	7,00 EUR
Ćevapčići im Fladenbrot, *mit Ajvar und Joghurt*	6,50 EUR
Brezel	1,50 EUR

Getränke

Wasser	*0,5l*	2,00 EUR
Cola / Fanta	*0,5l*	2,50 EUR
Apfelschorle / ISO	*0,5l*	2,50 EUR
Welde Pils / Welde alkoholfr.	*0,33l*	2,50 EUR
Welde Radler, naturtrüb	*0,33l*	2,50 EUR

Kaffee & Kuchen

Tasse Kaffee	1,50 EUR
Stück Kuchen	2,00 EUR
Waffeln	2,00 EUR

KRAICHGAUMAN
POWERED BY TSV BADEN TRIATHLON
CROSSDUATHLON
2026

KURZ UND KNAPP

- Euch erwarten auch in diesem Jahr wieder kostenlos zahlreiche Fotos von Eurem Wettkampf. Diese werden zeitnah im Anschluss an den KraichgauMAN wieder über unsere Homepage (kraichgauman.de) und Social Media Kanäle geteilt.



- Nach dem Wettkampf stehen Euch wieder kostenlos Hochdruckreiniger für das Reinigen Eurer Bikes zur Verfügung



- Umkleiden und Duschen sind in der TSV-Halle vorhanden



- Live-Ergebnisse & Zeitnahme: Alle Zeiten und Platzierungen unseres Zeitnahme-Partners Racepedia könnt ihr direkt nach dem Rennen online abrufen unter: https://kraichgauman-2026.racepedia.de/ergebnisse



RACEPEDIA



RACEPEDIAtiming RACEPEDIAmotion RACEPEDIAservice

DIE DYNAMISCHE 360 GRAD SPORTSERVICEPLATTFORM

IM NOTFALL

- Für den Notfall und damit Eure Sicherheit sind wieder mehrere Sanitätshelfer der DRK-Ortsverbände aus Östringen und Zuzenhausen im Einsatz.

- Die DRK-Fahrradstaffel aus Zuzenhausen bietet dabei eine optimale und schnelle Erstversorgung auch auf schwer zugänglichen Waldwegen.



VIELEN DANK FÜR EUREN EINSATZ!

PRESSEBERICHT

BNN-Artikel (27.10.2025) von unserem Vereinskollegen Florian Pfeiffer

Freiburger Doppelerfolg

Noa Marie Rieder und Clemens Fox siegen bei Cross-Duathlon

Östringen. Abteilungsleiter Stephan Sieger hatte den Teilnehmenden des 17. Kraichgauman Cross-Duathlons am Samstag vor dem Startschuss insbesondere eines gewünscht: Spaß. Und den hatten die Athletinnen und Athleten rund um die Vereinshalle des TSV Baden Östringen. Das Rennen spülte mit Clemens Fox einen alten Bekannten auf das Siegerpodest und bewies, dass Sport, Matsch und eine Tongrube erwachsene Menschen für ein paar Minuten wieder in Kinder verwandeln können.

Bevor aber Freudenschreie aus der Tongrube schallten und sich vormals weiße Radlerjerseys in braune verwandelten, galt der Blick des ausrichtenden Triathlonvereins am Vormittag vor allem dem Regenradar. „Als Veranstalter ist es nicht immer einfach, wenn so ein Wetter vorherrscht. Da hat man immer etwas Sorge, dass etwas passiert“, sagte Stephan Sieger, der sich nach dem Wettkampf dann erleichtert zeigen durfte: Alles ging gut. Dem nassen Vormittag zum Trotz gab es, abgesehen von ein paar Raddefekten, nur wenige Unfälle auf der Strecke. „Dass ihr euch bei diesem Wetter durchgebissen habt, dafür zolle ich euch Respekt“, sagte Sieger zu den Teilnehmenden der TSV-Veranstaltung.

Beim Abschluss des Badischen Triathlon Cups 2025 war das Motto Laufen – Radfahren – Laufen. Und es war wieder Clemens Fox vom Tri Team Freiburg, der in einer Gesamtzeit von 1:42:41 Stunden als erster Athlet der Einzelwertung ins Ziel kam. Fox feierte auf zwei Laufrunden à 3,5 Kilometern, 28,5 Kilometer auf dem Rad und noch einmal 3,5 Kilometer Laufen nach seinen Siegen in den Jahren 2021, 2022 und 2023 im herbstlichen Östringer Brettwald seinen vierten Kraichgauman-Erfolg. Philip Morgenweck, der amtierende Deutsche

PRESSEBERICHT

BNN-Artikel (27.10.2025) von unserem Vereinskollegen Florian Pfeiffer

Meister im Cross-Duathlon seiner Altersklasse, landete auf dem vierten Rang. Bei den Frauen gewann Noa Marie Rieder, die wie Fox ebenfalls vom Tri Team Freiburg, die als jüngste Athletin in einer Zeit von 02:02:08 ins Ziel kam. Zweite bei den Frauen wurde Alexandra Rudl vom Team Nonplusultra Esslingen. Den Sprint (3,5 Kilometer Laufen, 9,5 Kilometer Rad, 3,5 Kilometer Laufen) gewann Tim Beyer. Außer den Top-Athleten waren wie gewohnt viele Amateur- und Hobbysportler aus und teilweise auch deutlich über die Region hinaus am Start. Dass sich der Kraichgauman stark von den sonst bekannten Wettkämpfen in der Region unterscheidet, wurde vor allem in der technisch anspruchsvollen Tongrube geholfen haben.“ deutlich. „Es hat richtig Bock gemacht heute, das war mein erster Duathlon“, sagte Teilnehmer Jannis Martin, der mit Lennart Grothe eine Staffel bildete. „Die Tongrube war anstrengend, aber man weiß ja auch, auf was man sich einlässt.“

Auch die zweite Auflage des Kraichgau Kids-Cross, bei dem Kinder und Jugendliche der Schülerklassen A, B und C auf kurzen, sicheren Runden rund um die TSV-Halle an den Start gingen, verlief ohne Zwischenfälle. Stephan Sieger atmete nach einem langen Tag kräftig durch. „Ohne die vielen helfenden Hände in unserem Verein würde eine solche Veranstaltung nicht funktionieren. Vielen Dank an alle, die



Verdreckt, aber glücklich: Clemens Fox vom Tri Team Freiburg gewann beim Kraichgauman Cross-Duathlon in Östringen bereits zum vierten Mal. Foto: Jochen Blum

Freiburger Doppelerfolg

Noa Marie Rieder und Clemens Fox siegen bei Cross-Duathlon

Von Florian Pfeiffer

Östringen. Altstallgeleiter Stephan Sieger hatte den Teilnehmenden des 17. Kraichgauman Cross-Duathlons am Samstag vor dem Startschuss insbesondere eines gewünscht: Spaß. Und den hatten die Athletinnen und Athleten rund um die Sonnenhalle des TSV Sudau Östringen. Das Rennen spülte mit Clemens Fox einen alten Bekannten auf das Siegertreppchen und bewies, dass Sport, Matsch und eine Tongrube erwachsene Menschen für ein paar Minuten wieder in Kinder verwandeln können.

Bevor aber Druckschreie aus der Tongrube schallten und sich niemand mehr Kaffeepause in Ruhe vorwandeln, galt der Blick den startenden Triathlonnerinnen zum Vorstellig vor allem dem Siegerstarker. „Als Veranstalter ist es nicht immer einfach, wenn so ein Wetter vorherrscht. Da hat man immer etwas Sorge, dass etwas passiert“, sagte Stephan Sieger, der sich nach dem Wettkampf dann erleichtert zeigte darüber, dass alles gut lief. Dem nassen Vorstellig zum Trotz gab es, abgesehen von einer paar Stabilisation, nur wenige Unfälle auf der Strecke. „Dann ihr euch bei diesem Wetter durchgebissen habt, dafür zolle ich euch Respekt“, sagte Sieger zu den Teilnehmenden der TSV-Veranstaltung.

Beim Abschluss des Südwesten Triathlon Cups 2025 war das Motto Laufen – Radfahren – Laufen. Und es war wieder Clemens Fox vom Tri Team Freiburg, der in einer Gesamtzeit von 1:42:41 Stunden als erster Athlet der Einzelwertung im Ziel kam. Fox konnte auf zwei Laufstrecken à 3,5 Kilometern, 23,5 Kilometer auf dem Rad und noch einmal 3,5 Kilometer Laufen nach seinen Siegen in den Jahren 2021, 2022 und 2022 im herbstlichen Östringer Streitwald seinen vierten Kraichgauman-Erfolg. Philip Morgenweck, der amtierende Deutsche Meister im Cross-Duathlon seiner Altersklasse, landete auf dem vierten Rang.

Bei den Frauen gewann Noa Marie Rieder, die wie Fox ebenfalls vom Tri Team Freiburg, die als jüngste Athletin in einer Zeit von 02:02:08 ins Ziel kam. Zweite bei den Frauen wurde Alexandra Rudl vom Team Nonplusultra Esslingen. Den Sprint (3,5 Kilometer Laufen, 9,5 Kilometer Rad, 3,5 Kilometer Laufen) gewann Tim Beyer.

Außer den Top-Athleten waren wie gewohnt viele Amateur- und Hobbysportler aus und teilweise auch deutlich über die Region hinaus am Start. Dass sich der Kraichgauman stark von den sonst bekannten Wettkämpfen in der Region unterscheidet, wurde vor allem in der technisch anspruchsvollen Tongrube geholfen haben.“

DICKGIEßER

ENERGIEBERATUNG KAMINÖFEN SCHORNSTEINFEGER

Die Firma Dickgießer steht für fachgerechte Beratung und erstklassigen Service in den Bereichen Energieeffizienz, Kaminöfen sowie Schornsteinfeger-Leistungen

Energieeffizienz und –optimierung:

KfW- / BAFA Fördermittelantrag
Heizlastberechnung /
Hydraulischer Abgleich
Neubau & Sanierung

Unser Kamin– und Ofenservice für Sie:

Kaminofenplanung
Ofenberatung & -planung
Kamininstallation vor Ort
Sanierung von
Bestandsschornsteinen
Lieferung, Montage und
Erstinbetriebnahme
Ihres Ofens



Firmeninhaber und Geschäftsführer der Firma Dickgießer, Kevin Dickgießer, versteht sein Handwerk wie kaum ein anderer. Der gelernte Schornsteinfeger profitiert von seiner jahrelangen praktischen Erfahrung, sowohl bei der Beratung seiner Kunden vor Ort als auch in der Auslegung, Planung und Montage von Kaminöfen.

Erstgespräche zur Auswahl und Planung des neuen Ofens führt Kevin Dickgießer am liebsten in einer der beiden Ausstellungen in Karlsdorf-Neuthard im dort ansässigen BaWo-Center oder unserem Firmenstandort in Ubstadt-Weiher.

“Einen Ofen muss man sehen, anfassen, ausprobieren - all das ist bei uns in der Ausstellung möglich. Wir zeigen unterschiedliche Modelle, von Pellet- über Holzöfen, Hybridmodelle und verschiedene Designs internationaler Hersteller. Wir arbeiten mit namhaften Partnern zusammen, sind also immer am Zahn der Zeit und auf fast jeden Kundenwunsch eingestellt.
Gerade das Thema der gesetzlichen Austauschpflicht zahlreicher Kaminöfen beschäftigt aktuell viele Ofenbesitzer. Hier sind wir gerne beratend tätig, überprüfen Bestandsöfen und erstellen bei Bedarf Angebote für einen Austauschofen.”

Aber nicht nur in der Welt der Kaminöfen ist die Firma Dickgießer zu Hause, auch die Energieberatung stellt einen nennenswerten Teil des Dienstleistungsangebots dar.

So erhalten Sie beispielsweise individuelle Beratung und Unterstützung bei der Fördermittelbeantragung, können eine Heizlastberechnung durchführen oder gar einen ganzen Neubau oder eine Sanierung planen lassen.

Der persönliche Kontakt zu Kunden und ein reibungsloser Ablauf werden bei Kevin Dickgießer und seinem Team groß geschrieben.
“Service und Qualität stehen bei uns im Mittelpunkt!”

Fragen zum Kaminofentausch? Wir beraten Sie gern!

Besuchen Sie uns in unserer Ausstellung:

BaWo-Center
Im Ochsenstall 34
76689 Karlsdorf-Neuthard

Ubstadt-Weiher
Hauptstr. 138
76698 Ubstadt-Weiher

HETA

www.firma-dickgiesser.de

IMPRESSIONEN KRAICHGAU KIDSCROSS 2025



















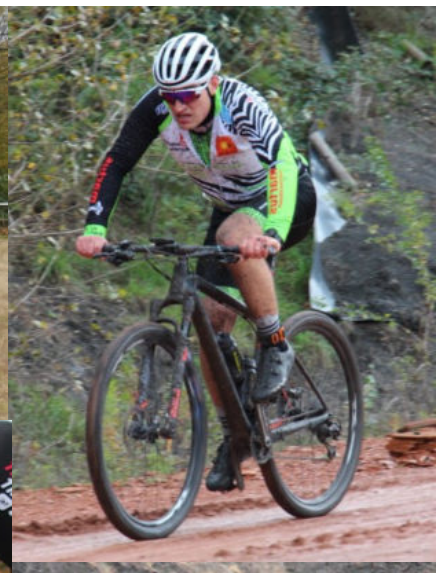



Fotos von Dominik Weidmann

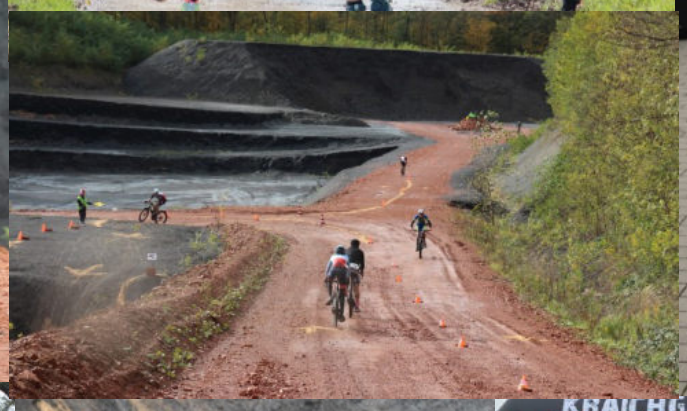
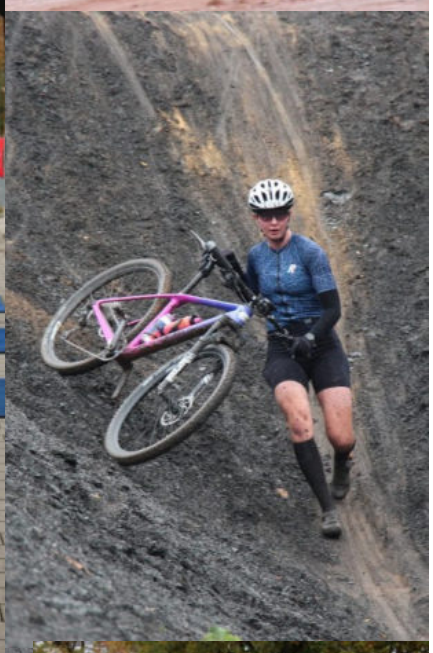
Zahlreiche weitere Fotos auf unserer Homepage www.kraichgauman.de

IMPRESSIONEN KRAICHGAUMAN 2025

















Fotos von Dominik Weidmann

Zahlreiche weitere Fotos auf unserer Homepage www.kraichgauman.de

KFZ Sachverständigenbüro

Heiko
Schulz



www.schulz-gutachten.de
info@schulz-gutachten.de
06359 - 9609288
0172 - 6852781

VIELEN DANK!

Der TSV Baden Triathlon bedankt sich schon jetzt von ganzem Herzen bei allen Helferinnen und Helfern sowie deren Familien, den Sponsoren und Partnern, der Verwaltung der Stadt Östringen und dem Bauhof sowie dem Deutschen Roten Kreuz für die großartige Unterstützung, ohne die der KraichgauMAN 2026 nicht möglich wäre.

DAS TEAM

Der KraichgauMAN – das ist Leidenschaft nicht nur auf der Strecke und während dem eigentlichen Wettkampf, sondern auch abseits des sportlichen Treibens am Race-Day. Um eine solche Veranstaltung auf die Beine stellen und erfolgreich durchführen zu können, bedarf es unzähliger helfender Hände im Hintergrund. Wir freuen uns umso mehr, dass uns dies nun schon seit siebzehn Jahren als Team gelingt.

W I R – das sind sportbegeisterte Athletinnen und Athleten der Triathlon-Abteilung des TSV Baden Östringens. Gegründet im Frühjahr 2013 besteht unsere Abteilung zurzeit aus knapp 100 aktiven Ausdauersportlern - Tendenz weiter steigend.

Pro Jahr sind wir mittlerweile bei über 40 regionalen und überregionalen Triathlon-Events, Duathlons, Rad- und Laufsportveranstaltungen in den Vereinsfarben am Start. Auch international tauchen immer mal wieder TSV Athletinnen und Athleten in der Startliste auf, so z.B. bei der Challenge Walchsee in Österreich oder der Challenge Almere in den Niederlanden.



KraichgauMAN CROSSDUATHLON 2026

Race Magazin

















Wenn auch ihr daran interessiert seid, einmal persönlich bei uns reinzuschnuppern, seid ihr jederzeit herzlich Willkommen. Wir freuen uns über jeden Neuzugang, egal ob mit oder ohne Erfahrung, ob Rookie oder Hawaii-Finisher. Auch „Spezialisten“ in den einzelnen Disziplinen Laufen, Radfahren oder Schwimmen sind eine Bereicherung für unser Team.

Mehr Einblicke und aktuelle Beiträge findet ihr auch auf Social Media (Instagram & Facebook) unter #TSV Baden Triathlon".

Solltet ihr Kontakt zu uns aufnehmen wollen, wendet euch am besten per E-Mail an unseren Abteilungsleiter Stephan Sieger (stephan.sieger@gmx.de).



UNSERE SPONSOREN

Essenpreis HAUSTECHNIK

Sparkasse Kraichgau

KFZ Sachverständigenbüro Heiko Schulz
www.schulz-gutachten.de
info@schulz-gutachten.de
06359 - 9609288
0172 - 6852781

Wienerberger

SUNRISEDIGITAL

MAYER BAUGESELLSCHAFT

ERGO
Jochen Fehr
Geschäftsstelle der
ERGO Beratung und Vertrieb AG

DICKGIEßER
ENERGIEBERATUNG KAMINÖFEN SCHORNSTEINFEGER

Ergotherapiepraxis Die Lebenswerkstatt

R+K Nutzfahrzeug-Service

ABSOLUTE TEAMSPORT RAUSCH

INSANE

Rothermel Spedition + Logistik

alwa

industriepark östringen

ANKERPUNKT 20 21 See Location

STRADA VERKEHRSTECHNIK GMBH

MAYER TRANSPORTBETONWERK CONTAINERDIENST

IMPRESSUM

Verantwortlich:

TSV Baden Östringen e.V. – Abt. Triathlon

Waldstraße 10

76684 Östringen

info@kraichgauman.de

Gestaltung & Layout by Martin Baumann