



OFFIZIELLES REGELWERK

BACKYARDMAN

Ein Backyard-Ultra-Triathlon
18.09.2026 · Freibad Zellingen

Veranstalter: J.A. Schweighöfer Veranstaltungen UG (haftungsbeschränkt)

Inhalt

01	Das Format
02	Loop-Ablauf & Timing
03	Athleten-Camp
04	Schwimmen (500 m)
05	Radfahren (20 km)
06	Laufen (5 km)
07	Startprozedur
08	Ausscheiden (DNF)
09	Verpflegung
10	Pflichtausrüstung
11	Wetter und Abbruch
12	Verhalten, Fairness und Regelverstöße
13	Zuschauer und Crew
14	Haftungsausschluss

01

Das Format

BACKYARDMAN ist ein Backyard-Ultra-Format, das erstmals mit dem Triathlon kombiniert wird. Ein Loop besteht aus 500 m Schwimmen, 20,6 km Radfahren und 5 km Laufen. Für den kompletten Loop steht ein Zeitlimit von 2 Stunden zur Verfügung. Nach Ablauf der 2 Stunden beginnt sofort der nächste Loop – unabhängig davon, wann du individuell fertig geworden bist.

Das Event endet, sobald nur noch ein:e Athlet:in einen Loop komplett allein beendet. Diese Person gewinnt den BACKYARDMAN. Alle anderen gelten als DNF (Did Not Finish) – egal, wie viele Loops sie geschafft haben.

02

Loop-Ablauf & Timing

- Jeder Loop startet exakt zur vollen 2-Stunden-Marke – unabhängig davon, wann einzelne Athlet:innen ihren Loop beendet haben.
- Die verbleibende Zeit bis zur vollen 2-Stunden-Marke ist deine individuelle Pause. Beispiel: Du beendest den Loop in 1:40 h → 20 Minuten Pause bis zum nächsten Start.
- Zum Start des nächsten Loops musst du komplett startbereit ausgerüstet am Beckenrand stehen (Schwimmbekleidung inkl. Badekappe).
- Wer zum Start nicht startbereit am Beckenrand steht, scheidet aus (siehe Kapitel 08).

03

Athleten-Camp

Es gibt keine klassische Wechselzone wie im Triathlon. Stattdessen habt ihr ein Athleten-Camp direkt neben dem Schwimmbecken. Dort schlägst du dein Zelt/Pavillon auf (Ausstattung und Verpflegung bleiben dir selbst überlassen), wechselst deine Ausrüstung und verbringst deine Pause.

Ablauf im Camp

- Pavillon-/Zeltgröße im Camp: max. 3 × 3 m pro Athlet:in.
- Nach dem Schwimmen: ins eigene Camp, Rad holen, raus auf die Radstrecke
- Nach dem Radfahren: Rad im Camp abstellen, Laufsachen holen, raus auf die Laufstrecke
- Nach dem Laufen: zurück ins Camp, ausruhen bis zum nächsten Rundenstart
- Kein Cutoff für einzelne Disziplinen – nur das Gesamtzeitlimit von 2 Stunden zählt.

Support-Crew

- Jede:r Athlet:in darf eine eigene Support-Crew mitbringen (ca. 1–3 Personen empfohlen, mehr ist möglich).
- Die Crew darf dich im Camp unterstützen: Ausrüstung vorbereiten, Verpflegung, Wechsel-Hilfe etc.

Wichtige Camp-Regel: Fahrrad schieben

Im Athleten-Camp muss das Fahrrad geschoben werden. Gefahren werden darf es erst nach dem Start bzw. es muss vor dem Ziel abgestiegen werden.

Sicherheit & Erreichbarkeit

RKT ist während der gesamten Veranstaltung durchgehend (24/7) vor Ort. Handys sind auf der Strecke erlaubt – bitte speichere dir vorab die Notfallnummer von RKT ab (wird rechtzeitig vor dem Event bekanntgegeben).

04

Schwimmen (500 m)

- Bahnzuteilung: Zu Beginn des Events wird dir eine feste Bahn zugewiesen (Einteilung nach gemeldeten Schwimmzeiten, ca. 8 Athlet:innen pro Bahn).
- Schwimmrichtung: Kreisverkehrprinzip auf jeder Bahn – durchgehend Rechtsverkehr.
- Neoprenanzug: erlaubt, aber nicht verpflichtend – unabhängig von der tatsächlichen Wassertemperatur (erwartet: ca. 20–22 °C).
- Tipp: Ein ärmelloser oder kurzer (beinfreier) Neoprenanzug kann angenehmer sein als ein Vollanzug.
- Schwimmstil: ist freigestellt. Verboten ist die bewusste Behinderung anderer Athlet:innen.
- Rettungsschwimmer:innen sind durchgehend anwesend. Ihren Anweisungen ist unbedingt Folge zu leisten. Sie können dich aus dem Rennen nehmen (→ DNF).
- Festhalten bei Erschöpfung ist erlaubt (Rand/Leine), ohne Zeitgutschrift. „Leine-Ziehen“ ist verboten und wird abgemahnt.
- Kein Cutoff für die Teildisziplin.
- Badekappe (vom Event gestellt) ist während des Schwimmens zu tragen.

Bitte schätze deine eigene Verfassung realistisch ein. Wenn Schwimmen gefährlich für dich werden könnte, hör auf.

05

Radfahren (20 km)

Start/Ziel: Freibad Zellingen · Strecke wird zweimal durchfahren

LÄNGE PRO RUNDE	10,3 km (× 2 = 20,6 km)
HÖHENMETER	ca. ±30 m (flach)

- Der Radweg bleibt für den öffentlichen Verkehr geöffnet. Es gelten die üblichen Verkehrsregeln (StVO).
- Es gibt eine Helmpflicht: Ohne Helm darf nicht losgefahren werden!
- Startnummer muss am Rücken sichtbar getragen werden.
- Die Radstrecke ist nicht beleuchtet. Bei Dunkelheit sind Licht vorne und hinten sowie Warnweste Pflicht.
- Windschattenfahren (Drafting) ist verboten. Mindestabstand: 10 m bzw. ca. 5 Radlängen. Beobachtest du einen Verstoß, wende dich bitte an die Rennaufsicht.
- Aufsatzlenker sind erlaubt. Schätze selbst ein, wann der Einsatz sinnvoll ist.
- Kopfhörer sind verboten.
- Bei technischem Defekt: Die Reparatur liegt in deiner eigenen Verantwortung bzw. in der deiner Crew. Deine Support-Crew darf dir dabei auch auf der Strecke helfen – sie darf dabei andere Athlet:innen oder den Streckenverlauf nicht blockieren. Die Loop-Zeit läuft weiter.

06

Laufen (5 km)

Start/Ziel: Freibad Zellingen · Kartendaten: © OpenStreetMap-Mitwirkende / komoot

LÄNGE	5,0 km
HÖHENMETER	ca. ±10 m (flach)

- Startnummer muss vorne sichtbar getragen werden.
- Die Laufstrecke ist nicht beleuchtet. Bei Dunkelheit sind Warnweste und Stirnlampe Pflicht. Eine Runde vorher wird noch einmal darauf hingewiesen, sodass die Crew die Ausrüstung bereitlegen kann.

07

Startprozedur

- Ab 8:00 Uhr: Gelände zugänglich, Aufbau des Athleten-Camps
- Während des Aufbaus erfolgt eine technische Radkontrolle durch die Rad-/Rennaufsicht.
- Vor dem allerersten Loop (12:00 Uhr): kurzes Athleten-Briefing durch die Rennaufsicht
- Vor jedem Loop (immer): 3 Minuten vorher Musik als Vorwarnsignal
- **Loop-Start: Läuten der Glocke**

08

Ausscheiden (DNF)

Es gibt vier Wege auszuscheiden:

#	GRUND
1	Zeitüberschreitung: nicht startbereit nach Ablauf der 2 Stunden
2	Freiwilliger Rückzug
3	Gesundheitliche Gründe/Verletzung
4	Disqualifikation durch Rennleitung/Aufsicht

Das Ritual

Ein Banner mit den Namen aller Athlet:innen hängt sichtbar im Camp-/Startbereich. Scheidest du aus, läutest du die Glocke und hängst deinen Namen ab. Anschließend erhältst du deine DNF-Medaille.

Bei Verletzung oder gesundheitlichen Problemen: Bitte helft euch gegenseitig und informiert umgehend die Rennaufsicht.

09

Verpflegung

- Auf der Strecke herrscht durchgehend Selbstverpflegung – es gibt keine offiziellen Aid-Stations.
- Deine Support-Crew darf dich im Camp dabei unterstützen.
- Direkt neben Start/Camp gibt es einen Kiosk, an dem zusätzlich Verpflegung gekauft werden kann. Öffnungszeiten werden vor Ort bekanntgegeben.
- Das BACKYARDMAN-Team stellt durchgehend Strom und Leitungswasser im Camp-Bereich bereit.

10

Pflichtausrüstung

Gesamter Wettkampf

- Transponder-Band am Fuß (durchgehend für die Zeitmessung zu tragen)
- Badekappe (vom Event gestellt) während des Schwimmens

Radfahren

- Funktionierendes Fahrrad und funktionierender Helm
- Keine Kopfhörer erlaubt
- Licht vorne und hinten (bei Dunkelheit)
- Warnweste (bei Dunkelheit)
- Startnummer am Rücken

Laufen

- Stirnlampe (bei Dunkelheit)
- Warnweste (bei Dunkelheit)
- Startnummer vorne

11

Wetter und Abbruch

- Lassen die Wetterbedingungen den Wettkampf nicht mehr zu (v. a. wenn Schwimmen nicht mehr sicher möglich ist), kann und wird die Rennaufsicht das Rennen abbrechen.
- Je nach Lage wird der Wettkampf zunächst pausiert und bei Besserung fortgesetzt.
- Ist keine Besserung in Sicht, wird der Wettkampf endgültig abgebrochen.
- **Da alle verbliebenen Athlet:innen zu jedem Zeitpunkt dieselbe Rundenzahl haben, kann bei einem Abbruch kein Sieger ermittelt werden.**

12

Verhalten, Fairness und Regelverstöße

- Bei Regelverstößen erfolgt eine Verwarnung durch die Rennleitung/Aufsicht. Bei der 3. Verwarnung erfolgt die Disqualifikation.
- Typische Regelverstöße: Drafting, respektloses Verhalten, Abkürzen/Betrug, Fahrrad im Camp fahren statt schieben.
- Die Rennaufsicht kann nicht durchgehend an jedem Streckenabschnitt präsent sein. Wir bitten deshalb um Eigenverantwortung.
- Beobachtest du einen Regelverstoß, wende dich bitte umgehend an die Rennaufsicht.

Rücksichtnahme im Camp

- Es gibt keine feste Nachtruhe-Regelung. Die Location liegt ausreichend abseits der nächsten Wohnbebauung.
- Wir bitten trotzdem um gegenseitige Rücksichtnahme im Camp und während des Rennens.

13

Zuschauer und Crew

- Zuschauer:innen sind jederzeit willkommen.
- Support-Crew pro Athlet:in: ca. 1–3 Personen empfohlen, mehr ist möglich.
- Alle Nicht-Teilnehmer:innen werden gebeten, auf die Athlet:innen Rücksicht zu nehmen.

14

Haftungsausschluss

Die rechtsverbindliche Einverständniserklärung wird im Rahmen der Anmeldung nach erfolgreicher Bewerbung unterschrieben. Der folgende Abschnitt dient nur der Erinnerung.

Die Teilnahme erfolgt auf eigenes Risiko!

Mit meiner Anmeldung erkenne ich die Rechts- und Verfahrensordnung für mich als verbindlich an. Als Teilnehmer an dieser Veranstaltung verpflichte ich mich, die Sportordnung, die vom Veranstalter und Ausrichter in der Ausschreibung, in der Teilnahmebestätigung und die zur Wettkampfbesprechung schriftlich erlassenen Bestimmungen einzuhalten. Weiterhin erkenne ich nach Inaugenscheinnahme der Wettkampfstrecken, einschließlich Wechselzonen, deren Tauglichkeit für meine Wettkampfteilnahme an. Sollte ich Sicherheitsrisiken für mich feststellen, werde ich sofort die Wettkampfleitung informieren. Ich weiß und bin damit einverstanden, dass ich die alleinige Verantwortlichkeit für meine persönlichen Besitzgegenstände und die Sportausrüstung während der Wettkämpfe und der damit zusammenhängenden Aktivitäten habe.

Ich sichere hiermit zu, dass ich körperlich fit bin, für den Wettkampf ausreichend trainiert habe. Ich bin bereits jetzt damit einverstanden, dass ich während des Wettkampfes medizinisch behandelt werde, falls dies bei Auftreten von Verletzungen, im Falle eines Unfalls und/oder bei Erkrankung im Verlauf des Wettkampfs ratsam sein sollte. Ich akzeptiere, dass vor, während und nach dem Wettkampf in Anspruch genommene sanitätsdienstliche Leistungen frei und somit mit dem Startgeld abgegolten sind. Jegliche ärztliche Inanspruchnahme – auch im Rahmen regenerativer Infusionstherapie – ist jedoch kostenpflichtig und wird entweder über die Krankenkasse oder privat liquidiert.

Ich erlaube Ihnen hiermit, dass mein Name und mein Bild von den Medien, etwa im Rahmen von Fernsehübertragungen oder im Internet, gratis und uneingeschränkt verwendet werden dürfen, soweit dies im Zusammenhang mit dem Wettkampf steht.

Die Haftung des Veranstalters und Ausrichters auch gegenüber Dritten ist beschränkt auf Vorsatz und grobe Fahrlässigkeit. Dies gilt auch für die vom Veranstalter eingesetzten Firmen und Helfer. Die Haftung des Veranstalters für andere Schäden als solche aus der Verletzung des Lebens, des Körpers oder der Gesundheit ist ausgeschlossen, soweit sie nicht auf einer vorsätzlichen oder grob fahrlässigen Pflichtverletzung des Veranstalters, oder seines gesetzlichen Vertreters oder Erfüllungsgehilfen beruht. Hiermit stelle ich den Veranstalter, die Ausrichter und Helfer des Wettkampfs von sämtlichen Haftungsansprüchen frei, sofern diese nicht über die gesetzliche Haftpflicht gedeckt sind.

Eingeschlossen sind hierin sämtliche unmittelbaren und mittelbaren Schäden sowie übergesetzliche Ansprüche, die ich oder meine Erben oder sonstige Dritte aufgrund von erlittenen Verletzungen oder im Todesfall geltend machen könnten. Dies gilt nicht, falls Schäden auf grob fahrlässiges oder vorsätzliches Handeln der Veranstalter, Ausrichter und Helfer zurückzuführen sind. Weiter stelle ich die Veranstalter, Ausrichter und Helfer von jeglicher Haftung gegenüber Dritten frei, soweit diese Dritten Schäden in Folge meiner Teilnahme am Wettkampf während der Veranstaltung erleiden. Mir ist bekannt, dass die Teilnahme am Wettkampf Gefahren in sich birgt und das Risiko ernsthafter Verletzungen bis hin zu tödlichen Unfällen und Eigentumsbeschädigungen nicht ausgeschlossen werden kann.

Beim Laufen und Radfahren auf dem Radweg rechts bleiben. Den Anordnungen der Ordner ist Folge zu leisten.

Der Veranstalter haftet nicht für Ausrüstungsgegenstände, die in der Wechselzone abhandenkommen oder für andere abhandengekommenen Gegenstände der Teilnehmer, soweit sie nicht auf einer vorsätzlichen oder grob fahrlässigen Pflichtverletzung des Veranstalters, oder seines gesetzlichen Vertreters oder Erfüllungsgehilfen beruht. Du solltest daher gegen Diebstahl versichert sein.

Im Falle höherer Gewalt, Verlegung oder Ausfall der Veranstaltung sind keinerlei Regressansprüche gegen den Veranstalter möglich.

Mit Empfang der Startnummer erklärt der Teilnehmer verbindlich, dass gegen seine Teilnahme keine gesundheitlichen Bedenken bestehen.

Mit meiner Anmeldung erkläre ich abschließend, dass ich diese Verzichts-, Freistellungs- und Verpflichtungserklärung sowie die Datenschutzerklärung sorgfältig und im Einzelnen durchgelesen habe und mit deren Inhalt ausdrücklich einverstanden bin.

Eine Rückerstattung der Anmeldegebühr ist nicht möglich.

**Eine Startplatzverschiebung ist nur einmalig möglich, gegen Vorlage eines ärztlichen Attests.
Bearbeitungsgebühr: 10 €.**

Vielen Dank für deine Mithilfe! Wir freuen uns auf dich.

David und Jürgen