

PROGRAMM

OSTSEEMAN
TRIATHLON GLÜCKSBURG



2025
02.-03.AUGUST

IM HAWAII DES NORDENS

 Nord-Ostsee
Sparkasse

 **sh:z**
Medienpartner



Weil's um mehr als Geld geht.



Gemeinsam für eine lebendige Region.

Auch Ihr Verein sucht nach einer Fördermöglichkeit?

Reichen Sie jetzt Ihr Projekt ein.

Alle Infos unter www.nospa.de/foerderung

Nah. Näher. Nospa.



 Nord-Ostsee Sparkasse



Der OstseeMan Triathlon in Glücksburg ist eines der wichtigsten Aushängeschilder für das Sportland Schleswig-Holstein. Einen ganzen Tag steht die Region in und um Glücksburg ganz im Zeichen des Sports.

Der jährlich stattfindende Wettbewerb hat sich längst zu einem herausragenden Event im Triathlon-Kalender entwickelt. Mehr als 1.700 Athletinnen und Athleten aus 15 Nationen stellen sich dieser sportlichen Herausforderung: Neben den klassischen Lang- und Mitteldistanzen geht auch der Nachwuchs im Triathlonsport im Rahmen der OstseeKids an den Start. Dazu lenken die Veranstalter und Organisatorinnen und Organisatoren mit dem neuen Charity Run unseren Blick darauf, was Sport für unser Zusammenstehen leisten kann. Beim Charity Run können alle Sportbegeisterte – unabhängig von Alter und Geschlecht – mitmachen und zugleich Gutes tun!

Ich bin überzeugt davon, dass der OstseeMan Triathlon auch in diesem Jahr zu einem unvergesslichen Fest im Hawaii des Nordens werden wird. Die Leistungen der Sportlerinnen und Sportler, der Applaus der Fans und der Beitrag aller Beteiligten tragen dazu bei. Die Landesregierung unterstützt dieses Ereignis sehr gerne – und ich bin stolz darauf, als Schirmherrin dabei zu sein. Mein besonderer Dank gilt den Organisatoren, den Sponsoren und den vielzähligen Helferinnen und Helfern. Ohne ihre Bereitschaft, sich als Streckenposten, Betreuer, Zeitnehmer oder in anderer Funktion zur Verfügung zu stellen, wären weder der Triathlon in Glücksburg noch ähnliche Veranstaltungen möglich.

Den Aktiven wünsche ich viel Glück und Erfolg bei diesem einzigartigen sportlichen Wettbewerb. Den Zuschauerinnen und Zuschauern wünsche ich viel Freude und unvergessliche Momente.

Ihre



Dr. Sabine Sütterlin-Waack

Ministerin für Inneres, Kommunales, Wohnen und Sport





**JETZT
VORSPAREN
FÜRS EIGENE
ZUHAUSE!**



Der Erfolgs-Triathlon fürs eigene Zuhause.

Kriegst du hin. Mit uns.

clever bausparen ■ sicher finanzieren ■ mietfrei wohnen

Wir geben deiner Zukunft ein Zuhause.

 **Finanzgruppe**

Liebe Sportler*innen, liebe Gäste,

ein herzliches Willkommen im Hawaii des Nordens. Endlich ist es wieder soweit – wir wollen mit Ihnen den OstseeMan feiern!

Der OstseeMan ist das sportliche Highlight für unsere gesamte Region.

Glücksburg ist an diesem Wochenende voll mit sportlichen Menschen in farbenfrohen Bekleidungen. Die Stadt ist mit Fahnen geschmückt und viele feiern die Athleten bei Ihrem Kampf an oder genießen die gute Stimmung im Verlauf der Strecke oder an der Wechselzone bei guter Musik und dem schon legendären Kommentator Andy Kauffmann.

Sie haben keine Strapazen gescheut, haben sich das ganze Jahr über mit hartem Training, fiesen Ernährungsplänen gequält und nehmen eine Anreise sogar aus dem Ausland in Kauf, um an dem einzigen deutschen Triathlon mit Langdistanz teilzunehmen, bei dem im offenen Meer geschwommen wird.

Ihnen, liebe Sportler*innen, wünsche ich einen fairen Wettkampf und einen guten Verlauf. Wir – die Zuschauer - sind stolz auf Sie, dass Sie diese Strapazen auf sich nehmen und drücken Ihnen die Daumen, dass Sie durchhalten und wohlbehalten ins Ziel kommen.

Ein ganz großer Dank geht an das Organisatoren-Team um Sven Christensen und Mirko Gröschner, den zahlreichen Helfer*innen, der Polizei, den Feuerwehren, der DLRG, den Sponsoren und allen weiteren Beteiligten für ihren unermüdlichen Einsatz! Der große Erfolg des OstseeMan-Triathlons wäre ohne Ihr Engagement nicht vorstellbar.

Wir freuen uns auf ein Wiedersehen im nächsten Jahr, denn nach dem OstseeMan ist bekanntlich vor dem OstseeMan!

Herzliche Grüße

Kristina Franke

Bürgermeisterin Glücksburg





MITFIEBERN UND DEN NERVENKITZEL VERLÄNGERN



ROULETTE | POKER | BLACK JACK | AUTOMATENSPIEL



Jetzt dein nächstes Event
finden unter **casino-sh.de**

4x in Schleswig-Holstein
Schenefeld | Lübeck | Kiel | Flensburg



Freitag, 01. August 2025

12.00–19.00 Uhr	Startunterlagenausgabe (im Registrierungszelt)
12.00–19.00 Uhr	Sport-EXPO auf dem Eventgelände im Kurpark
17.00 Uhr	Begrüßung/Empfang der Sportler und Gäste in der Rudehalle in Glücksburg
17.00–20.00 Uhr	Pasta-Party in der Rudehalle in Glücksburg
19.00–20.00 Uhr	Last Information Q&A in der Rudehalle in Glücksburg

Samstag, 02. August 2025

10.00–18.00 Uhr	Startunterlagenausgabe (im Registrierungszelt)
10.00–18.00 Uhr	Sport-EXPO auf dem Eventgelände
14.30–18.00 Uhr	Rad- und Kleiderbeutelabgabe in der Wechselzone im Kurpark
12.00 –15.00 Uhr	OstseeKids powered by TriAs Flensburg e.V.
17.00 Uhr	Quellental Charity Run

Sonntag, 03. August 2025

05.00–06.30 Uhr	Wechselzone Langdistanz offen
06.20–06.30 Uhr	Einschwimmen Langdistanz
06.45 Uhr	Start Langdistanz Einzelstarter
06.55 Uhr	Start Langdistanz Staffel
07.30–09.30 Uhr	Wechselzone Mitteldistanz offen
08.45–09.00 Uhr	Einschwimmen Mitteldistanz
09.15 Uhr	Start 1. Startblock Mitteldistanz
09.25 Uhr	Start 2. Startblock Mitteldistanz
09.35 Uhr	Start 3. Startblock Mitteldistanz
09.45 Uhr	Start 4. Startblock Mitteldistanz
09.55 Uhr	Start Mitteldistanz Staffel
10.00–18.00 Uhr	Sport-EXPO auf dem Eventgelände im Kurpark
21.55 Uhr	Zielschluss
22.00 Uhr	Feuerwerk powered by Glücksburg Consulting

Anfahrt

Glücksburg liegt direkt an der Ostsee in direkter Nachbarschaft zu Flensburg und Dänemark. Besonders wichtig ist uns der bewusste Umgang mit unserer Umgebung und den Elementen in denen wir unseren Sport ausüben. Bitte denkt daher bei eurer Anreise nach Glücksburg auch an die Umwelt. Nutzt das Angebot der Deutschen Bahn bis nach Flensburg mit dem Zug zu reisen. Am Renntag verkehrt ein Shuttlebus, den alle Athleten kostenfrei und Begleiter gegen geringe Gebühren nutzen können. Da nur eine begrenzte Anzahl an Parkplätzen zur Verfügung steht, die vor allem von den Athleten genutzt werden, bitten wir die Zuschauer unseren regelmäßig fahrenden Bus-Shuttle zu nutzen.

Nähere Informationen findet ihr unter www.ostseeman.de/anreise/

Registrierung / Startunterlagen

In dem Registrierungszelt erfolgt die Startunterlagenausgabe für die Athleten. Das Registrierungszelt befindet sich im oberen Bereich der Wechselzone. An folgenden Tagen und Zeiten hat das Registrierungszelt für die Athleten geöffnet:

Freitag, 01. August: 12.00–19.00 Uhr

Samstag, 02. August: 10.00–18.00 Uhr

Arrival

Glücksburg is located directly on the Baltic Sea in the immediate vicinity of Flensburg and Denmark. Especially important to us is the conscious handling of our environment and the elements in which we practice our sport. Therefore, please think about the environment when you travel to Glücksburg. Use the offer of the Deutsche Bahn to travel to Flensburg by train. On race day there will be a shuttle bus, which all athletes can use for free and companions for a small fee. As there is only a limited number of parking spaces available, which are mainly used by the athletes, we kindly ask the spectators to use our regularly running bus shuttle.

For more information please visit www.ostseeman.de/en/travel-guide/

Registration / Race documents

In the registration tent the distribution of the starting documents for the athletes will take place. The registration tent is located in the upper part of the transition area. The registration tent will be open for athletes on the following days and times:

Friday, August 1th from 12.00 pm till 7.00 pm.



Folgende Dokumente müssen von den Athleten mitgebracht werden:

- Ausweisdokument
- Startpass (Falls die Athleten im Besitz eines Startpasses ist.)
- Unterzeichnete Haftungsfreistellung (In einer Staffel müssen alle Staffelteilnehmer unterschrieben haben)

Der Rad-Check-In und die Kleiderbeutelabgabe (blauer und gelber Beutel) findet am Samstag von 14.30 Uhr bis 18.00 Uhr statt. Während dieser Zeit müssen alle Räder der Athleten in die Wechselzone gebracht werden. Am Eingang zur Wechselzone Langdistanz findet die Kontrolle des Rads und der weiteren Utensilien durch die Schiedsrichter, der SHTU und OM-Helfern statt. Der schwarze Kleiderbeutel für die persönliche Kleidung vor/nach dem Wettkampf kann am Sonntagmorgen ab 5.00 Uhr vor dem Wettkampf beim Streetwear-Zelt abgegeben werden.

Die Wechselzone hat am Sonntagmorgen vor dem Start noch geöffnet. Athleten können zu diesem Zeitpunkt auch nochmal an ihre Beutel und/oder ihr Rad.

Saturday, August 2th from 10.00 am till 6.00 pm.

The following documents must be brought by the athletes:

- Identity document
- Starting pass (if the athlete is in possession of a starting pass)
- Signed release of liability (in a relay all relay participants must have signed)

The bike check-in and clothes bag drop-off (blue and yellow bag) will take place on Saturday from 2.30 pm to 6.00 pm. During this time all athletes must bring their bikes to the transition area. At the entrance of the transition zone long distance the control of the bike and the other utensils by the referees of the SHTU and OM helpers will take place. The black garment bag for personal clothing before/after the race can be dropped off at the Streetwear tent on Sunday morning from 5.00 am before the race.

The transition area will be open on Sunday morning before the start. Athletes can also access their bags and/or bike again at this time.



MOBILITÄTS-SPECIALS FÜR ALLE OSTSEEMAN TEILNEHMENDEN & FRIENDS



starcar.de

Auf alle Kurzeittarife!

10%

Rabatt mit dem Code:

OM2025

RENT A

STARCAR

Der Toyota C-HR für

399 €

pro Monat. All inclusive,
mit Km-Upgrade!
1.500 statt 1000 pro Monat.
Laufzeit 12 Monate.

Solange
der Vorrat
reicht!



autoabo.starcar.de

STARCAR

AUTO ABO



TIGER BALM® MUSKEL & GELENK FLUID

- Mit praktischem Applikator – die Hände bleiben sauber.
- Lockert, pflegt, regeneriert – mit Massage-Effekt.
- Mit Menthol, Eukalyptusöl und Kampfer.



Entspannte Muskeln für unterwegs.



Balzersen
wir entsorgen im Norden

Abbruch beim **OSTSEEMAN** – **keine Option!** Abbruch mit **Balzersen** – **erste Wahl!**

**Wir wünschen allen
Teilnehmern viel Erfolg.**



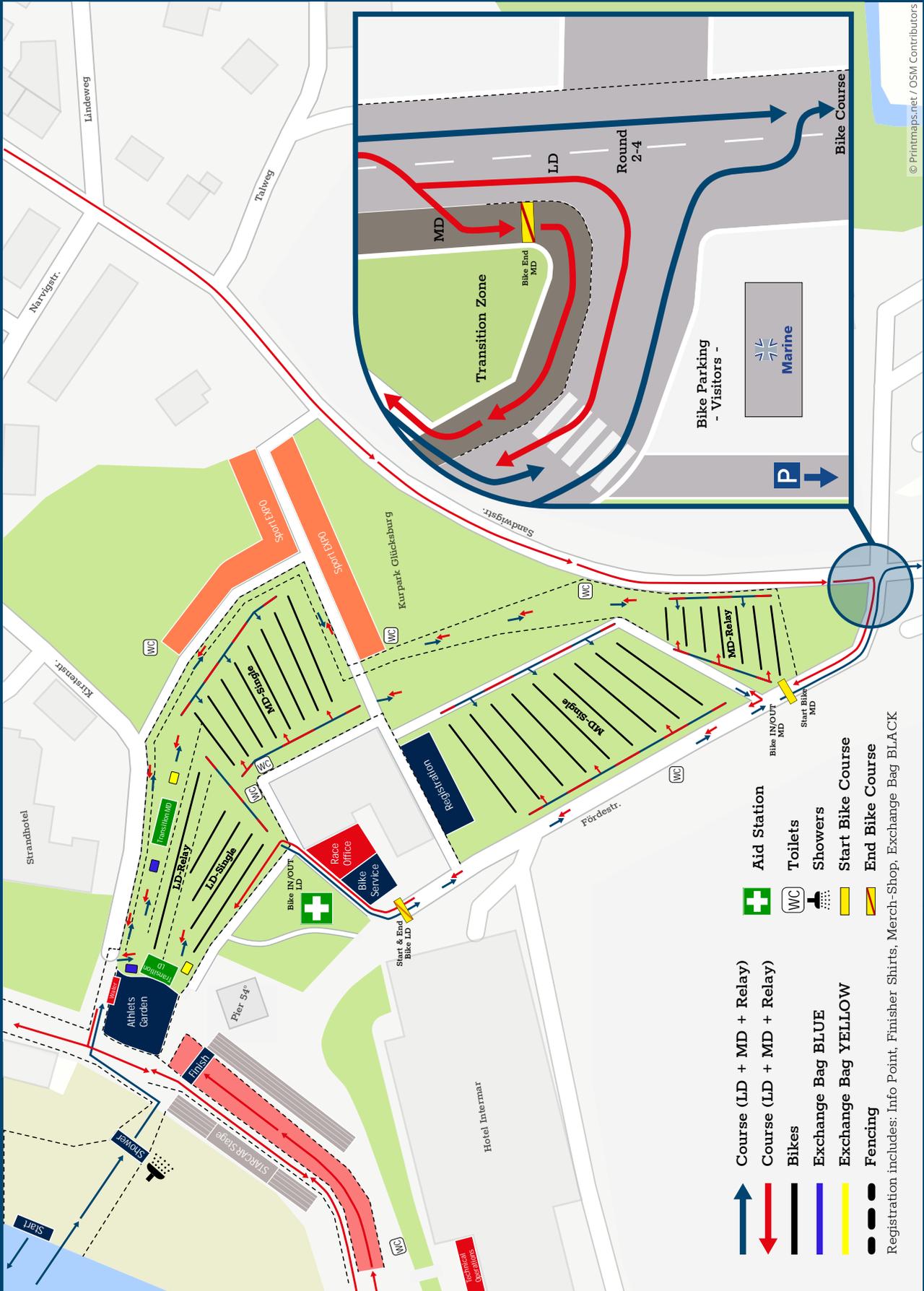
Balzersen GmbH & Co. KG
Mühlenweg 1
24955 Harrislee
T | 0461 70 71 72 0
F | 0461 70 71 72 33
info@entsorgung-balzersen.de



WWW.BALZERSEN.SH

WECHSELZONE / PARC FERME

Ziel / Finish-Line / LD / MD / 2025



Der FLENS Triathlon: Schaukeln, Ploppen, Trinken.



plopp'



Das Flenst.



TriAs Flensburg e.V.

Swim.Bike.Run.

TriAs Flensburg e.V. wurde 1992 gegründet und gehört heute zu den größten und etabliertesten Triathlonvereinen Schleswig-Holsteins. Aber bei uns dreht es sich nicht nur um Swim.Bike.Run. Durch die Leichtathletikgemeinschaft Flensburg sind wir auch in anderen Sportarten unterwegs. Sei es auf vier Rollen beim Speedskating oder auf der Gymnastikmatte beim Yoga. Wir versuchen uns ständig weiter zu entwickeln und auch den Trainingsrückstand, der durch Corona entstanden ist, durch neue Trainingsangebote auszugleichen. Bei uns trainieren sportliche Kinder, Jugendliche, Frauen und Männer zwischen 4 und 80 Jahren. Die Bandbreite reicht vom Freizeitsportler bis hin zum Profi und das Beste ist man kann überall hineinschnuppern. Wir trainieren an sechs Tagen die Woche und es ist für jeden etwas dabei.



Unsere Nachwuchsabteilung

In unserer Kinder- und Jugendabteilung steht der Spaß im Vordergrund! Unsere Trainer sind selber aktive Triathleten die Spaß am Laufen, Schwimmen, Radfahren und Speedskating haben. Aber auch Spaßevents, wie zum Beispiel ein Besuch des Trampolinparks, eine Runde Bowling oder auch eine Radausfahrt zum Abenteuerspielplatz stehen immer wieder mal auf dem Programm. Auch sind vereinzelte Jugendfreizeiten geplant, wo viel erlebt wird.



Ein besonderes Highlight bilden die OstseeKids, die jährlich zum OstseeMan durchgeführt wird. Hier können Kinder von 6-12 Jahren kostenfrei Triathlonluft schnuppern und wie die Großen durch den Zieleinlauf sprinten. Dazu bieten wir laufend Schwimmkurse für Kinder sowie ein Erwachsenenkraulttraining im Sommer an.

OSTSEEKIDS
powered by TriAs Flensburg e.V.

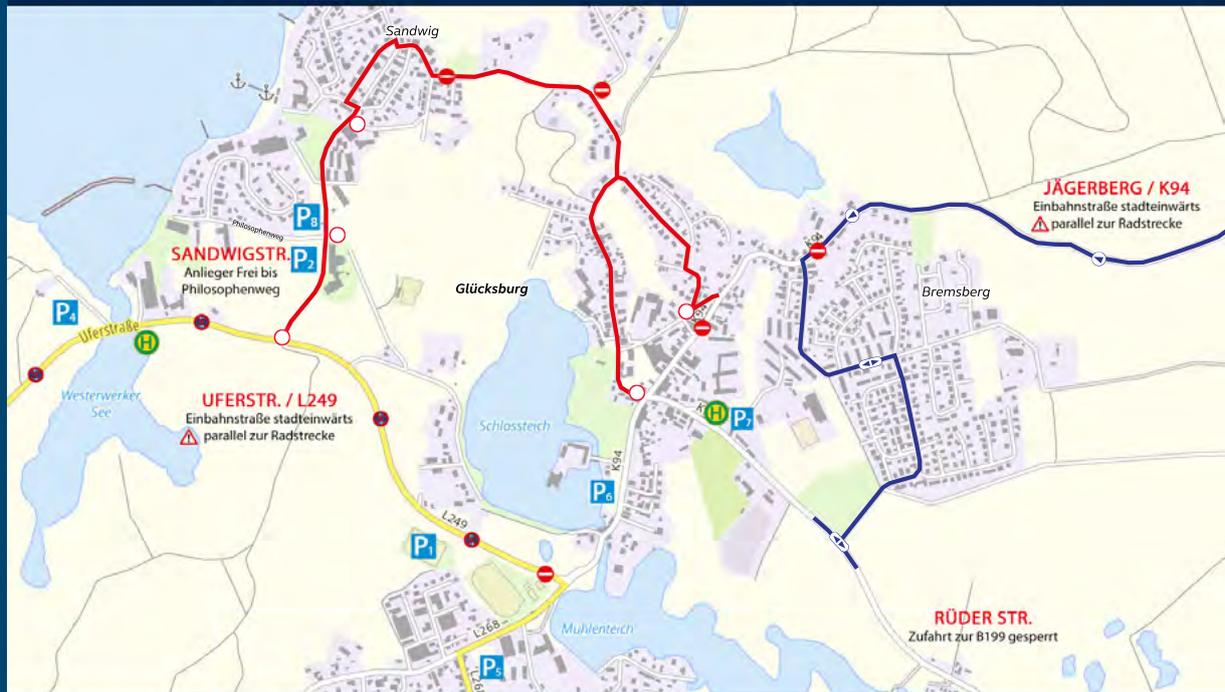
Schaut doch einfach mal auf der Homepage vorbei oder schreibt uns unter jugend@trias-flensburg.de
Wir freuen uns auf Euch!



WWW.TRIAS-FLensburg.DE

SPERRUNGEN & UMLEITUNGEN & PARKEN

Innenstadt Glücksburg



P1 Sportplatz Uferstraße - nur für Athlet*innen
 P2 Fördeland Theme - nur für VIP
 P3 Hundewald
 P4 Quellental

P5 Rudehalle - zur Pasta-Party nur für VIP
 P6 Schloss Glücksburg
 P7 ZOB Glücksburg
 P8 Philosophenweg - nur für Helfer*innen

Sperrungen

Zu- & Abfahrt Bremsberg

Direction

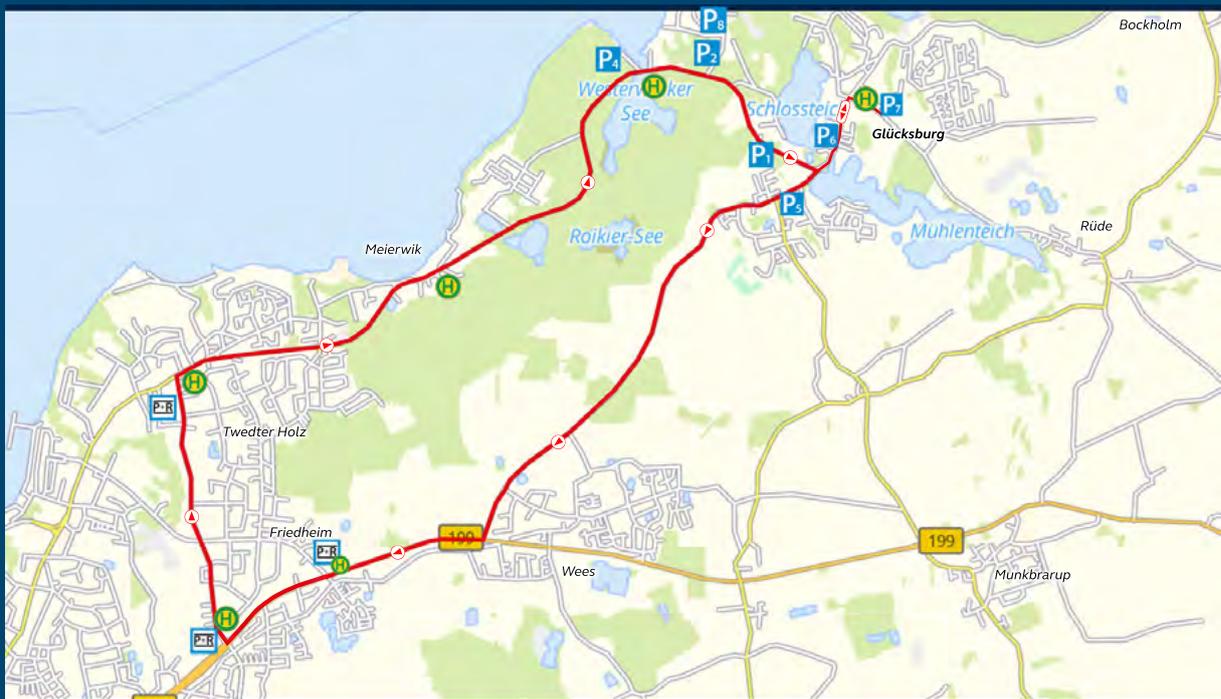
Parking

Shuttle

©2023 basemap.de | GeoBasis-DE

SHUTTLE-BUS

Sonntag, 04:30 - 22:30 Uhr



P&R Osterallee (Küstengarage)
 P&R Schottweg (Famila)
 P&R Twedter Plack (Supermärkte)

Haltestelle B199 / Kauslund
 Haltestelle Famila
 Haltestelle Twedter Plack

Alter Meierhof
 Eventgelände
 P&R & P7 ZOB Glücksburg

Haltestelle Meierhof
 Haltestelle Uferstr. / FSC
 Haltestelle ZOB

Shuttleroute
 Direction
 Parking
 Shuttle

©2023 basemap.de | GeoBasis-DE



Schwimmen

Der OstseeMan-Start erfolgt vom Glücksburger Kurstrand aus. Während die Athleten der Langdistanz im Massenstart starten, finden sich die Mitteldistanz Athleten in 4 Startgruppen zusammen. Geschwommen wird im Uhrzeigersinn auf einem 1,9 km langen Rechteckkurs. Das Tragen der vom Veranstalter ausgegebenen Badekappen ist Pflicht. Nach einer (MD) bzw. zwei Runden (LD) verlassen die Athleten das Wasser und machen sich auf den Weg in die Wechselzone. Für alle Schwimmer gilt, dass sie links von den Markierungsbojen schwimmen. Die Fans haben von der Seebrücke einen idealen Blick auf den Start und später auf den Ausstieg aus dem Wasser.

Swim

The OstseeMan start will be from the Glücksburg beach. While the athletes of the long distance will start in a mass start, the middle distance athletes will start in 4 groups. The swim is clockwise on a 1.9 km long rectangular course. It is compulsory to wear the swimming cap issued by the organiser. After one (MD) or two laps (LD) the athletes leave the water and make their way to the transition area. All swimmers must swim to the left of the marker buoys. The fans have an ideal view from the pier to the start and later to the exit from the water.



SWIM COURSE

LD: 2 loops á 1.9km
MD: 1 loop á 1.9km

Zeitlimit Langdistanz: 2 Stunden 10 Minuten

Zeitlimit Mitteldistanz: 1 Stunde 10 Minuten

- Das Tragen der vom Veranstalter ausgegebenen Swimming-Caps ist Pflicht.
- Neopren-Schwimmanzüge dürfen bei einer Wassertemperatur bis 24.5 °C verwendet werden.
- Lediglich Boote der Rettungsdienste, Wettkampfleiter und Presse dürfen am Wettkampftag die Schwimmstrecke befahren.

Time limit long distance: 2 hours 10 minutes

Time limit middle distance: 1 hours 10 minutes

- Wearing the swimming caps issued by the organizer is compulsory.
- Neoprene swimsuits may be used when the water temperature is up to 24.5 °C.
- Only boats of the rescue services, race officials and media team are allowed to use the swim course on race day.



So feiert Glücksburg den Sommer:
• Strandfest Holnis 26. Juli
• Biermeile 23./24. August
• Apfelfest 27. September

Glücksburg -
Auszeit fürs Herz

Die Tourist-Information Glücksburg ist Ihr Partner bei allen Themen rund um Ihren Urlaub an der Ostsee.

- Persönliche Beratung und Empfehlungen zu Aufhalten
- Buchung von Ferienwohnungen, Ferienhäusern und Zimmern
- Lieblingsplätze & Ausflugstipps für die Region
- Ticketverkauf: Theater, Konzerte, Kulturevents, Angelkarten
- Unterkünfte und Aktivitäten hier einfach auswählen über den digitalen Urlaubsplaner



Apothekenqualität
zum fairen Preis

Auf jedem Meter an deiner Seite

Für
MUSKELN
und
NERVEN



MAGNESIUM 400 CITRAT

Trinkgranulat

- 400 mg Magnesium aus Citrat
- Mit Orange-Granatapfel-Geschmack

PZN: 03979800



MAGNESIUM 400 DEPOT

2-Phasen-Depot-Tabletten

- 200 mg Magnesium in der Direkt-Phase mit schnellerer Freigabe
- 200 mg Magnesium mit Depot-Funktion

PZN: 11034864



MAGNESIUM 400 DIRECT

Micro-Pellets

- 400 mg Magnesium, davon 200 mg aus Citrat
- Kombiniert mit Vitamin B₆
- Micro-Pellets für die direkte Einnahme

PZN: 13590078

Magnesium trägt zur normalen Funktion der Muskeln und des Nervensystems, zum normalen Energiestoffwechsel sowie zum Elektrolytgleichgewicht bei.



Küstengarage &
Hans Carstens
präsentieren:



Mit der Handbreit Power unter der Haube:

Wir sind eure Küstencrew im Norden.

Für alle, die nicht nur Wind in den Segeln, sondern auch Asphalt unter den Reifen lieben: An unseren 13 Standorten zwischen den Meeren sind wir mit über 600 Mitarbeitern für euch da. Vom Neu- und Gebrauchtwagen bis zu Wartung, Service und Werkstatt kümmern wir uns um eure Fahrzeuge der Marken Volkswagen, Audi, Škoda, SEAT, CUPRA und Volkswagen Nutzfahrzeuge.



kuestengarage.de



hanscarstens.de



SKODA



Nutzfahrzeuge

Radfahren

Mit dem OstseeMan 2022 wurde die teilweise neu geplante und bestens präparierte Radstrecke eingeführt. Der schnelle, leicht hügelige Radrundkurs führt die Athleten durch die reizvollen Regionen Angeln und Glücksburg. Dank der kleinen Steigungen und Abfahrten ist der Radkurs sehr abwechslungsreich. Die maximale Höhe der Radstrecke liegt auf 51 Meter über N.N. Die Strecke auf der B199 ist für Autos gesperrt. Neben der ca. 20 km langen Fahrt auf der gesperrten B199 ist die Durchfahrt am legendären Sandwig-Hill ein einmaliges Erlebnis! Die Zuschauer haben an vielen Punkten gute Sicht. Insgesamt sind 2 bzw. 4 Runden zu absolvieren.

Zeitlimit Swim & Bike – LD: 9h 30min

Zeitlimit Swim & Bike – MD: 5h 30min

- Jeder Teilnehmer muss einen radsportspezifischen Helm mit geschlossenem Kinnriemen tragen, dessen Aufbau den Bestimmungen eines anerkannten Prüfinstitutes entspricht.
- Die Startnummer ist auf der Körperrückseite zu tragen.
- Die Räder sind mit den Rahmen-Startnummern auszurüsten.
- Windschattenfahren und ständiges Nebeneinanderfahren ist verboten und kann zur Disqualifikation führen.
- Der Abstand zum Vordermann/-frau muss mindestens zwölf Meter betragen.
- Persönliche Verpflegung darf ausschließlich an dem offiziellen Eigenverpflegungspunkt der Radstrecke und bis zu 10 m vor und nach dem Eigenverpflegungspunkt angereicht werden.

Bike

With the OstseeMan 2022, the partly newly planned and perfectly prepared bike course was introduced. The fast, slightly hilly bike course leads the athletes through the charming regions of Angeln and Glücksburg. Thanks to the small climbs and descents, the bike course is very varied. The maximum altitude of the bike course is 51 meters above sea level. The route on the B199 is closed for cars. In addition to the approximately 20 km long ride on the closed B199, the passage at the legendary Sandwig Hill is a unique experience! The spectators have a good view at many points. In total there are 2 or 4 laps to complete.

Time limit Swim & Bike – LD: 9 hours 30minutes

Time limit Swim & Bike – MD: 5 hours 30minutes

- Each participant must wear a cycling-specific helmet with a closed chin strap, the construction of which complies with the regulations of a recognized testing institute.
- The start number must be worn on the back of the body.
- The bikes must be equipped with the frame start numbers.
- Slipstreaming and constant side-by-side riding is prohibited and may lead to disqualification.
- The distance to the rider in front must be at least twelve meters.
- Personal refreshments may only be served at the official self-refreshment point on the bike course and up to 10 meters before and after

BIKE COURSE

LD: 4 loops á 45km
MD: 2 loop á 45km



180 km | 90 km

Verpflegungsstellen

- 27 km: Wasser, Iso, Banane, Squeezy Energy Gel & Riegel
- 43 km: Eigenverpflegungsposten
- 44 km: Wasser, Iso, Squeezy Energy Riegel und Squeezy Gel
- An den Verpflegungsstationen kann die alte Radflasche gegen eine neue Radflasche getauscht werden.

the refreshment point.

Aid stations

- 27 km: Water, iso, banana, Squeezy energy gel & bars.
- 43 km: Self-supply station
- 44 km: Water, iso, Squeezy energy bars and Squeezy Gel
- At the aid stations you can exchange your old water bottle for a new one.





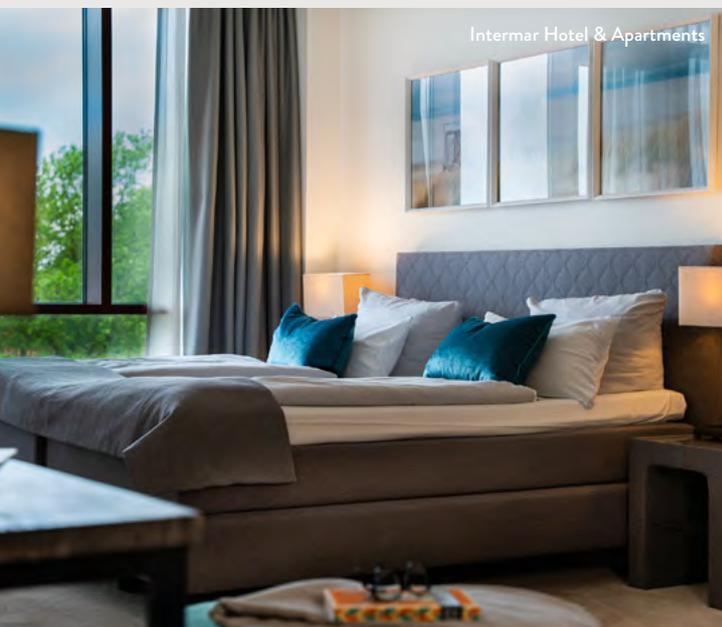
Glück in Sicht
HOSPITALITY

WIR SCHAFFEN GLÜCKSMOMENTE

Erleben Sie unvergessliche Genussmomente und lassen Sie sich von der Vielfalt kulinarischer Highlights verzaubern. Ob im komfortablen Hotel oder in den exklusiven Lodges – wir bieten Ihnen den perfekten Rückzugsort zum Entspannen, Genießen und Wohlfühlen.

—> Direkt am Strand und umgeben von malerischer Natur bietet das **Intermar Hotel & Apartments** den perfekten Ort für eine entspannte Auszeit. In unseren stilvollen Zimmern, Suiten und Ferienwohnungen genießen Sie höchsten Komfort und eine ideale Mischung aus Erholung und Abenteuer – für unvergessliche Momente an der Förde. Lassen Sie den Alltag hinter sich und erleben Sie maritimes Flair, erstklassigen Service und herzliche Gastfreundschaft.

www.intermar-apartments.de
Fördestraße 2-4, 24960 Glücksburg



Intermar Hotel & Apartments

Glück in Sicht Ostseelodges



—> Nur eine Bucht weiter, auf einem sanften Hügel und ebenfalls an der Förde gelegen, befinden sich die **Glück in Sicht Ostseelodges**. Hier trifft Eleganz auf höchsten Komfort – die stilvoll eingerichteten und hochwertig ausgestatteten Lodges bieten eine perfekte Kombination aus exklusivem Wohngefühl und einzigartiger Lage. Einige Lodges verwöhnen mit eigener Sauna und traumhaftem Meerblick. Nur wenige Schritte vom Strand entfernt, eingebettet in unberührte Natur, bieten sie sowohl für Paare als auch für größere Familien den idealen Raum zum Entspannen, Erholen und Genießen.

www.ostseelodges-gluecksburg.de
Schwennastraße 41, 24960 Glücksburg

GENUSSWELTEN – VIELFALT ERLEBEN, GESCHMACK GENIEßEN!

Tauchen Sie ein in unsere drei einzigartigen Restaurants in Glücksburg und genießen Sie unvergessliche kulinarische Momente – von feinsten euro-asiatischen Küchen über mediterrane Leichtigkeit bis hin zu traditioneller nordischer Gastlichkeit.



—> Im **Gudlak Restaurant & Bar** trifft hervorragendes Handwerk auf facettenreiche kulinarische Vielfalt – dabei entstehen neu interpretierte Klassiker und feinste euro-asiatische Gerichte. It's Sushi-Time! Pur, unverfälscht und von höchster Qualität servieren wir in unserem prämierten Restaurant von Mittwoch bis Sonntag feinstes Sushi in all seinen Farben und Facetten. Innovativ sind übrigens nicht nur die Speisen: Genießen Sie exzellente Cocktails und erlesene Weine an unserer Bar oder auf der Terrasse – mit Blick über die Flensburger Förde.

www.gudlak-restaurant.de Fördestraße 2-4, 24960 Glücksburg

—> Im **Glücklich Strandrestaurant** treffen richtig gutes Fleisch, knackfrische Gemüsegerichte sowie Grill- und Fischspezialitäten auf modernes Ambiente und familiäre Gastlichkeit. Inspiriert von der Küche mediterraner Küstenstädte servieren wir Gerichte, die nach Sommerurlaub schmecken. An einem so traumhaften Ort wird Glück zu Seligkeit – Glückseligkeit eben!

www.glueckselig.de
Schwennastraße 41, 24960 Glücksburg



—> Unser **Quellental Restaurant** befindet sich nur einen Steinwurf vom Glücksburger Yachthafen entfernt. Hier mögen wir es unkompliziert und herzlich. Historischer Charme von außen und stilvoll, modern von innen – erwarten Sie neben beliebten Klassikern und frisch zubereiteten Fischbrötchen auch hausgemachte Torten, Kuchen und heißer Kaffee am Nachmittag.

www.quellental-gluecksburg.de
Quellental 1, 24960 Glücksburg



www.glueck-in-sicht.de
Fördestraße 2-4, 24960 Glücksburg

Verpassen Sie keine Neuigkeiten & Angebote mehr. Abonnieren Sie unseren Newsletter!

Laufen

Die Laufstrecke in Glücksburg gehört mit zu den schönsten Laufstrecken im Triathlon! Es werden 3 bzw. 6 Runden à 7,03 km gelaufen. Nach dem Start geht es über die Kurpromenade direkt am Wasser entlang. Weiter führt die Strecke vorbei am Restaurant Glückselig und über den Blocksberg in Richtung Glücksburg Innenstadt zum Wendepunkt. Anschließend verläuft die Strecke über die Schwennau Straße und die Beckerwerft (VPI) wieder direkt am Wasser entlang auf dem Strandweg und der Promenade nach Quellental. Mit einer Schleife durch den Flensburger Segel-Club geht es zurück. Wieder vorbei an Start und Ziel, geht es in die nächste Laufrunde und später in den Zieleinlauf.

Zeitlimit Swim & Bike & Run – LD: 15 Stunden

Zeitlimit Swim & Bike & Run – MD: 8 Stunden

- Jede Teilnehmer muss Oberkörperkleidung tragen.
- Die Startnummer ist auf der Körpervorderseite zu tragen.
- Die Begleitung von Teilnehmern auf der Strecke durch Betreuer, Familie oder Freunde, ist nicht gestattet.
- Persönliche Verpflegung darf ausschließlich an dem offiziellen Eigenverpflegungspunkt der Laufstrecke und bis zu 10 m vor und nach dem Verpflegungspunkt angereicht werden.
- Außerhalb des Bereichs des Verpflegungspunktes ist eine Begleitung und Betreuung der Athleten untersagt und kann ggf. zur Disqualifikation führen.

Run

The running course in Glücksburg is one of the most beautiful running courses in triathlon! There are 3 or 6 laps of 7.03 km each. After the start, the course leads along the spa promenade directly along the water in the direction of Beckerwerft. The course leads past the Schausender Weg, the Schwennaustraße in the direction of Glücksburg to the turning point 1. Further the course leads back over the Schwennaustraße, the Blocksberg and past the restaurant Glückselig. Then it follows 3 km along the water on the beach path and the promenade to Quellental. With a loop through the Flensburger Segel-Club it returns. Again passing the start and finish, it continues into the next run lap and later into the finish.

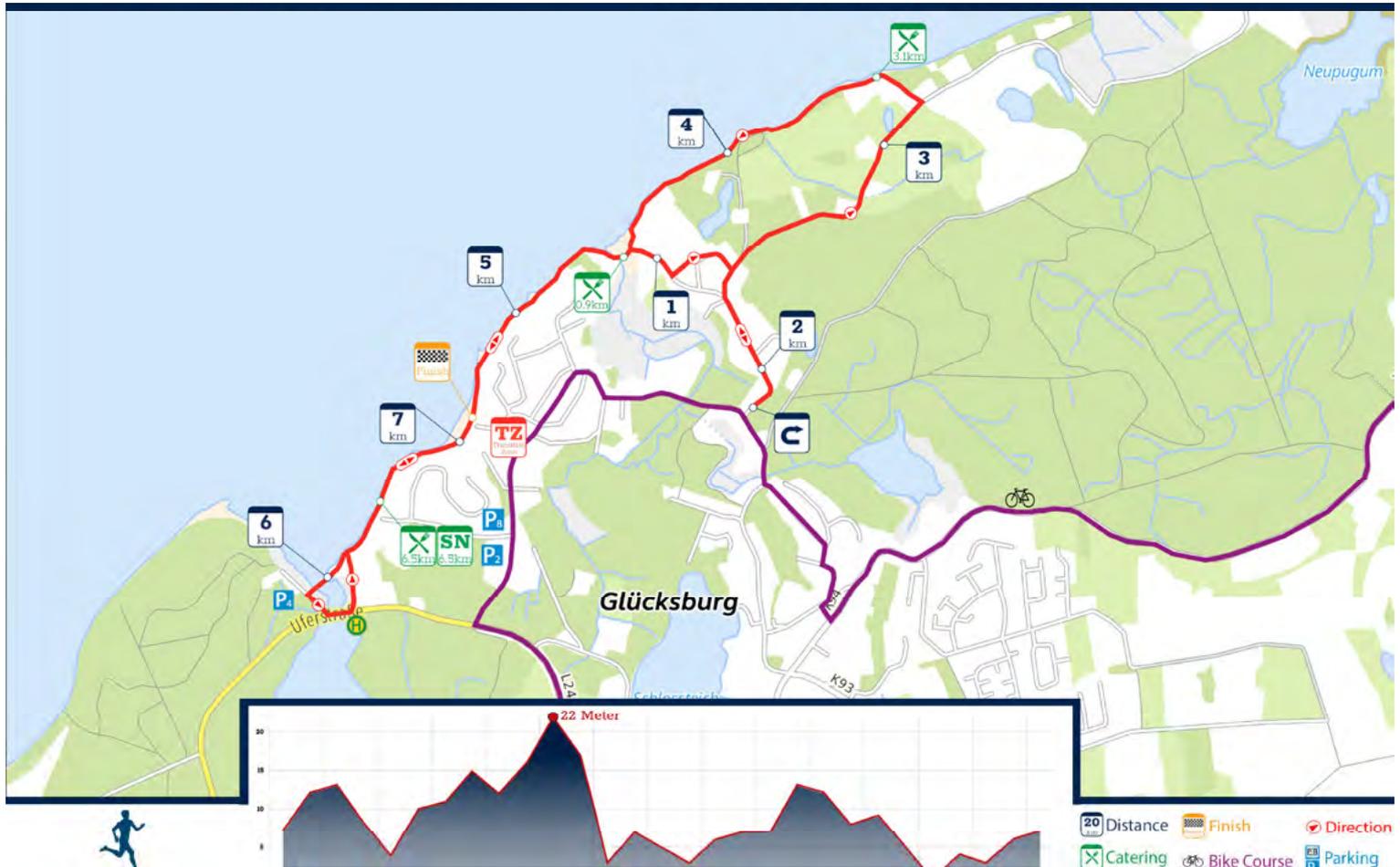
Time limit Swim & Bike & Run – LD: 15 hours

Time limit Swim & Bike & Run – MD: 8 hours

- Each participant must wear upper body clothing.
- The race number must be worn on the front of the body.
- Accompanying participants on the course by chaperones, family or friends is not permitted.
- Personal refreshments may only be served at the official refreshment point on the course and
 - up to 10 m before and after the refreshment point.
- Outside the area of the aid stations, escorting and assisting the athletes is prohibited and may lead to disqualification if necessary.

RUN COURSE

LD: 6 loops á 7.0325km
MD: 3 loop á 7.0325km



Verpflegungsstellen

- 0,9 km: Wasser
- 3,1 km: Wasser, Cola, Brühe, Iso, Banane, Brezeln, Squeezy Energy Gel, Riegel & Brühe
- 6,5 km: Wasser, Cola, Iso, Banane, Brezel, Squeezy Energy Gel, Riegel & Brühe
- 6,5 km: Eigenverpflegungsposten

Aid stations

- 0.9 km: Water,
- 3.1 km: Water Coca-Cola, Iso drink, banana, pretzel, Squeezy energy gel, bars & broth
- 6.5 km: Water, Coca-Cola, Iso drink, banana, pretzel, Squeezy energy gel, bars & broth
- 6.5 km: Self-supply post

Staffel

- Jede Staffel bekommt einen Transponder für die Zeitnahme. Dieser hat die Funktion eines Staffelstabes.
- Beim Wechsel vom Schwimmen zum Radfahren wird der Transponder im Staffelwechselbereich an die Radfahrer übergeben.
- Beim Wechsel vom Radfahren zum Laufen wird der Transponder im Staffelwechselbereich an den Läufer übergeben.

Weitere Informationen zum Regelwerk, der Ausschreibung und den AGB findet ihr auf www.ostseeman.de

Relay

- Every relay team gets a timing chip that is the baton.
- Passing on the timing chip from the swimmer to the biker needs to be done in the relay area in the transition zone.
- Passing on the timing chip from the biker to the runner also needs to be done in the relay area in the transition zone.

Further information about the competition rules, the official invitation and our t&c can be found on www.ostseeman.de

**12 WOCHEN EVENTS, KULTUR
UND LEBENSQUALITÄT**

2025

Flensburger SOMMER

*Die schönste Zeit
des Jahres gehört Euch.*

Jetzt informieren und mitmachen: flensburger-sommer.de



Flensburger Förde
OSTSEE

stadtwerke
flensburg

RUN COURSE



Dein Bike Service vor Ort!

OFFIZIELLER SERVICE-PARTNER

OSTSEEMAN 2025

WIR SEHEN UNS AN DER RENNSTRECKE &
AUF DEM MESSEGELÄNDE IN GLÜCKSBURG!

Besuche uns in Flensburg:

WESTERALLEE 162, 24941 FLENSBURG

verkauf@fahrrad-station.de

+49 461 840 574 1

ÜBER 25
MARKEN
AUF
1000 M² IN
FLENSBURG!

Der beliebte Lauf am Samstag des Eventwochenendes wird unter einem neuen Namen für alle Geschlechter geöffnet. Start ist am Samstag um 17:00 Uhr auf der Strandpromenade nahe der Seebrücke. Der Start erfolgt in getrennten Startgruppen.

Die 5,5 km lange Strecke führt an der schönen Strandpromenade Glücksburgs und auf einem Teil der OstseeMan Wettkampfstrecke entlang. Der Zielkanal mit den gefüllten Tribünen bietet einen idealen Empfang der Teilnehmenden zum Abschluss des Laufes.

Es gibt keine offizielle Zeitmessung und keine Altersbegrenzung, der Spaß steht hier im Mittelpunkt! Die Teilnahmegebühren in Höhe von 10 EUR werden zu 100% gespendet.

Alle Teilnehmer erhalten an der Registrierung am Samstag, bis 16:50 Uhr auf dem Eventgelände ihr offizielles Event-Shirt.

Anmeldung

Die Anmeldung erfolgt über den Anmeldebutton auf der Website bis zum 01. August 23:59 Uhr oder im Registrierungszelt auf dem OstseeMan Eventgelände am Freitag von 12.00 – 19.00 Uhr und Samstag bis 16.30 Uhr.

The popular run on the Saturday of the event weekend will be open to all genders under a new name. The start is on Saturday at 17:00 on the beach promenade near the pier. The start will take place in separate starting groups.

The 5.5 km course runs along Glücksburg's beautiful beach promenade and part of the OstseeMan competition course. The finish canal with its packed grandstands provides an ideal reception for participants at the end of the race.

There is no official timekeeping and no age limit, the focus here is on having fun! The participation fee of EUR 10 is 100% donated.

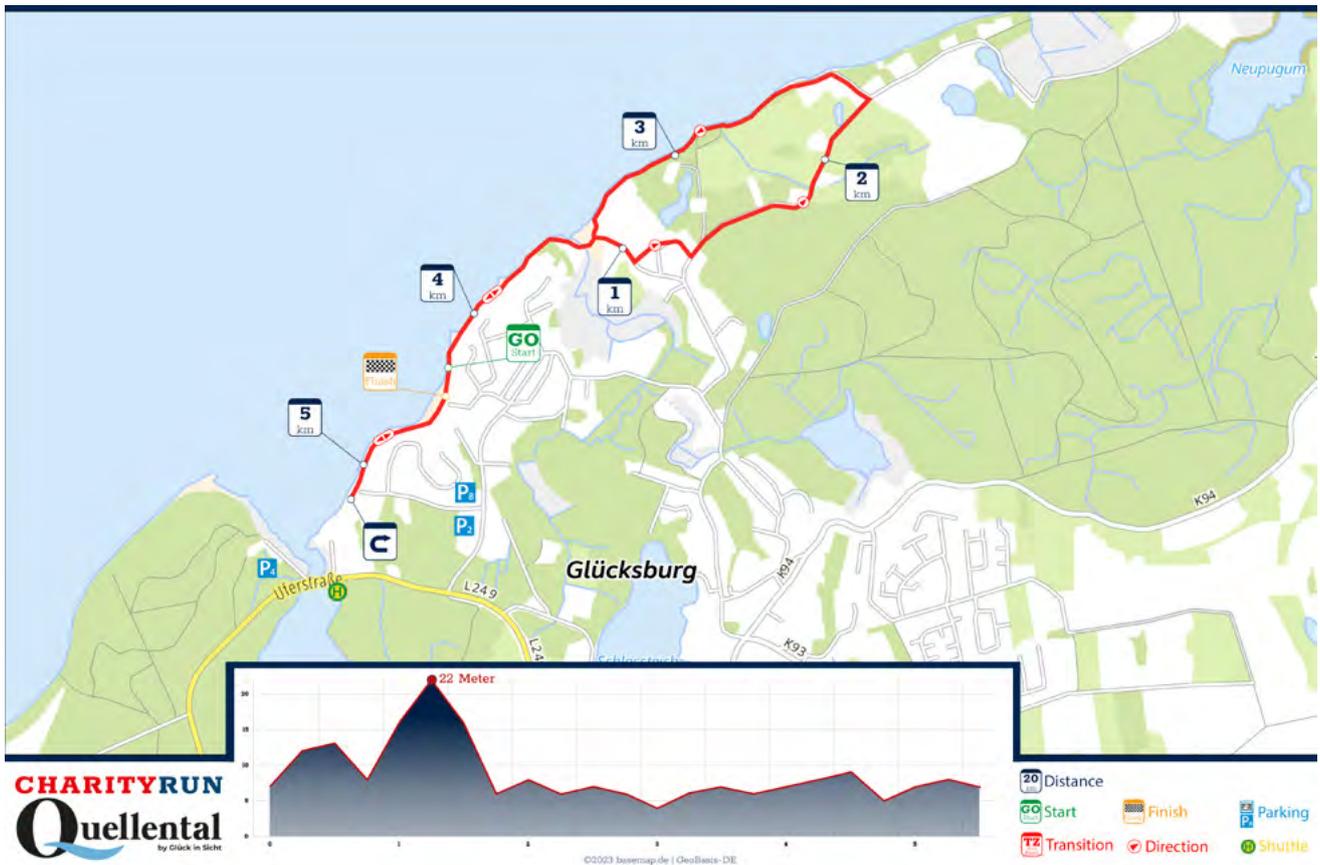
All participants will receive their official event shirt at registration on Saturday by 16:50 on the event site.

Registration

You can register via the registration button on the website until August 01, 23:59 or in the registration tent at the OstseeMan event area on Friday from 12:00 - 19:00 and Saturday until 16:30.

QUELLENTAL CHARITY RUN

RUN COURSE
5.5km



After Race

- Nach dem Rennen werden alle Athleten im Athletengarten gepflegt. Außerdem werden optional Massagen für die Athleten angeboten.
- Das Finisher-Shirt und die schwarzen Streetwear-Beutel können gegen Vorlage der Startnummer im Streetwear-Zelt abgeholt werden. Beim Abholen des Finisher-Shirts werden alle Athleten gebeten, die beim Anmeldeprozess angegebene Größe abzuholen. Mit der Vorlage einer Vollmacht können auch Angehörige vorab den schwarzen Streetwear-Beutel und das Finisher-Shirt abholen.
- Eine kostenlose Duschkmöglichkeit besteht in der Fördeland-Therme bis 22 Uhr.

After Race

- After the race all athletes are offered food and massages at Athlete's Garden.
- You can pick up the finisher shirt and your black street bag with your start number in the street bag tent at the end of the Expo area. When picking up the finisher shirt, all athletes are asked to pick up the size indicated during the registration process. With the presentation of a power of attorney, relatives can also pick up the black street bag and the finisher shirt in advance.
- A free shower facility will be available at the "Fördeland-Therme" until 10 pm.



Richtig segeln lernen

an Deutschlands größter Segelschule!

- Mit eigenen Beherbergungsmöglichkeiten für bis zu 190 Personen in Vollpension
- Großzügige Campusanlage, herrlich gelegen auf 30.000 qm-Grundstück an der Flensburger Förde
- Kurse für alle Segelscheine, Segelferien, Familiensegeln, Fortgeschrittenen-Kurse, Yachttörns, Klassenfahrten u.v.m. – ab 3 Tage (Schnupperkurse) bis zu 3 Wochen

Hanseatische Yachtschule

Philosophenweg 1 • 24960 Glücksburg

www.dhh.de

Info-Telefon: 04631 / 600 00



DHH 
seit 1925

dhh.de

DTU Regeln

Der Veranstaltung liegen, außer bei Sonderfällen, in der Hauptsache die Wettkampfordnungen der deutschen Triathlon Union (Sportordnung, Veranstalterordnung, Bundesligaordnung, Anti-Doping-Code, Kampfrichterordnung) sowie Rechts- und Verfahrensordnung und die Disziplinarordnung zugrunde. Mit der Anmeldung erkennt der Teilnehmer die Wettkampfordnungen, die Rechts- und Verfahrensordnung, die Disziplinarordnung sowie die AGBs als für sich verbindlich an. Jeder Teilnehmer ist für die technische Sicherheit seiner/ihrer Aus-rüstung selbst verantwortlich und hat darauf zu achten, dass sie den Regeln entspricht. Sonder-regelungen werden in der Wettkampfbesprechung bekanntgegeben.

DTU Rules

Except in special cases, the event is mainly based on the competition regulations of the German Triathlon Union (sports regulations, organizer regulations, federal league regulations, anti-doping code, referee regulations) as well as legal and procedural regulations and the disciplinary regulations. By registering, the participant accepts the competition regulations, the legal and procedural regulations, the disciplinary regulations and the general terms and conditions as binding. Each participant is responsible for the technical safety of their equipment and must ensure that it complies with the rules. Special regulations will be announced in the race briefing.



OstseeLogistik

Ihre Möbelspedition.

Umzüge • Spezialtransporte • Lagerei

Sie möchten entspannt umziehen ...? Rufen Sie uns an !

**Wir wünschen allen
Teilnehmenden einen
spannenden OstseeMan!**

Birkstück 11
24999 Wees

Telefon: + 49 (0) 4631 - 40 51 60
Fax: + 49 (0) 4631 - 40 51 6 - 16

E-Mail: umzug@ostsee-logistik.de
Internet: www.ostsee-logistik.de

Karten Penalty Cards

-  Windschattenfahren (nur Bike) von 5 Minuten
Drafting infringements: 5 minutes in long distance and 5 minutes in middle distance events
-  Sonstige Vergehen mit 1 min bei LD und 30 Sekunden bei MD
Other infringements: 1 minute in long distance and 30 seconds in middle distance events
-  Disqualifikation (rote Karte oder in Summe von drei blauen oder gelben Karten)
Disqualification (red card or three blue or yellow cards)

FÖRDELAND THERME

...von Null auf 3,8 km in einem Jahr

Unter diesem Motto heißt es, ein Jahr lang die Vorbereitung auf die Ironman-Schwimmdistanz zu absolvieren. Unter fachmännischer Anleitung werden Sie zunächst die Techniken des Kraulens erlernen. Später werden gezielt Ausdauer und Kondition gefördert. Das regelmäßige Training bietet die besten Voraussetzungen für die erfolgreiche Teilnahme an der Schwimmdistanz für den OstseeMan!

Tag: Jeden Donnerstag
Beginn: 18.00 Uhr / Anfänger
19:00 Uhr / Fortgeschrittene

Kurseinheiten variieren zwischen 45 - 90 Min. Die Trainingseinheiten werden in den Ferien und an Feiertagen nach Absprache durchgeführt.

Infos:

- Start: 04.09.2025; letzte Trainingseinheit: 24.07.2026
- Preis: 595,00 Euro (monatliche Beitragszahlung in Höhe von 59,00 Euro möglich)
- Anmeldung ist notwendig; max. Teilnehmerzahl: 16 Personen
- Anmeldung und Infos unter: www.foerdeland-therme.de oder unter 04631.444070.

Irrtum und Änderungen vorbehalten.



*Fit für den
OstseeMan 2026...*

Strafen

Verwarnungen, Zeitstrafen sowie Disqualifikationen erfolgen stets in folgender Reihenfolge:

- Akustisches Signal (Pfeife)
- Aufrufen der Startnummer
- Zeigen der entsprechenden Karte
- Bei einer erteilten Zeitstrafe ist das „Penalty“-Zelt auf der Radstrecke aufzusuchen! Wird das „Penalty“-Zelt nicht aufgesucht, erfolgt die Disqualifikation.

Penalty

Warnings, time penalties and disqualifications are always given in the following order:

- Acoustic signal (whistle)
- Calling up the start number
- Showing the corresponding card
- If a time penalty is imposed, the “Penalty” tent on the bike course must be visited. Failure to visit the “Penalty” tent will result in disqualification.

FLENSBURGER FÖRDERUNDFAHRT

Rund um die dänischen Ochseninseln



*Mehrmals täglich • Salon mit Panoramablick
Transport von Fahrrädern*

Abfahrt Flensburg ab Schiffbrücke | Glücksburg ab Seebrücke

*Flensburg → Glücksburg
Glücksburg → Flensburg*

Tel.: 0461 255 20

Mail: info@viking-flensburg.de

Web: viking-flensburg.de

M/S VIKING

Rennabbruch

Ist ein Abbruch der Veranstaltung erforderlich, während sich noch Teilnehmer auf der Radstrecke befinden, werden an gut einsehbaren Stellen die Teilnehmer auf der Radstrecke durch Einsatzkräfte der Polizei zur Geschwindigkeitsreduzierung und zum Anhalten gebracht. Hierzu werden die Einsatzfahrzeuge rote Flaggen schwenken. Diese Sammelpunkte sind dem Anhang zu entnehmen. Von diesen Sammelstellen aus werden die Teilnehmer aufgefordert, entweder dem Streckenverlauf folgend, langsam zur Wechselzone zu fahren, oder Einsatzfahrzeugen der Polizei gesammelt zur Wechselzone zu folgen. Im Bereich vor der Verpflegungsstelle Sandwig werden hierzu im Bereich des Anstiegs Hinweis-Durchsagen erfolgen.

Race abort

In case of a race abort while competitors are still on the bike route, the police will ask the bikers to slow down and to stop at a clearly visible meeting point. The police will display red flags indicating the race abort. The locations of these points are mentioned in the annex. Starting from these points, the participants will be asked to slowly continue the course of the route or follow the police car as a group leading towards the change zone. At the ascent in front of Sandwig aid stations, announcements will be made.

Verpflegung

Während des Wettkampfes werden die Teilnehmer mit Wasser, isotonischen Getränken, Gels, Energie-Riegeln und Bananen ausreichend verpflegt. Auch nach dem Wettkampf stehen im Zielbereich ausreichend Getränke und Verpflegung bereit. Auf der Rad- und Laufstrecke werden zudem Artikel unseres Partners Squeezy angeboten. Eigenverpflegung kann im Bereich der „Special Needs“ angereicht werden.

Food & Beverage

During the competition, the participants will be provided with water, isotonic drinks, gels, energy bars and bananas. After the competition, sufficient drinks and food will be available in the finish area. Articles from our partner Squeezy will also be offered on the bike and run course. Self-catering can be provided in the “Special Needs” area.

**SONDER
PREIS!**

Baumarkt

... da wo die
Schraube wohnt!



**MISCHEN und
SPAREN! €N!**

Büdelisdorf Sportallee 1

Fockbek Babendiek 3

Leck Rudolf-Diesel-Straße 1

Steinbergkirche Meiereistraße 15

Wees Birkenbogen 2



1 kg
nur **5,-***



PARTNER



Verband:



Unser Ziel
OSTSEEMAN 2025

