

**INFOBLATT FÜR RTV-TEILNEHMER

8. DUATHLON JUNGLINSTER – 3. MAI 2026

Luxemburgische & Rheinland-Pfalz Meisterschaften

Willkommen in Junglinster! Hier finden Sie alle wichtigen Informationen für Ihre Teilnahme am 8. Duathlon Junglinster.

1. ANREISE

Aus Richtung Trier (Autobahn Luxemburg)

- Autobahn Richtung Luxemburg
- Bei **Potaschberg** Abfahrt Richtung **Diekirch**
- In **Graulinger** rechts Richtung **Junglinster** abbiegen

Aus Richtung Bitburg / Echternach

- Richtung **Luxemburg** fahren
- In **Junglinster** die entsprechende Ausfahrt nehmen

Aus **Remich** kommend : **Richtung Wormeldange / dann Flaxweiler / Gonderange / Junglinster**

Veranstaltungsort

Park & Ride “Um Rossbuer”, ca. **1 km östlich** vom Zentrum Junglinster. Adresse & Plan: www.lensterduathlon.lu

2. PARKPLÄTZE

- Rund **150 Parkplätze** direkt am P&R
- **Ausweichparkplätze**: 200 m vom Start entfernt, in der **Gewerbezone** neben der **GULF-Tankstelle** (sofort sichtbar)
- Bitte den Anweisungen der Streckenposten folgen

3. STARTUNTERLAGEN & CHECK-IN

- **Startnummernausgabe**: ab **08:00 Uhr**
- **Check-in / Wechselzone**: ab **08:15 Uhr** geöffnet bis **11h00 Uhr** für **Elite Rennen**

- Die Wechselzone verfügt über **200 Plätze**
- **Kinderkategorien** haben eine **separate Wechselzone**

4. LAUFSTRECKE 1 – 10 KM

- Die ersten **1 km** führen rechts weg, mit **Wendepunkt nach 500 m** → Zuschauer können die Athleten **zweimal direkt hintereinander** anfeuern
- Danach geht es in die entgegengesetzte Richtung
- **1.500 m Wendepunktstrecke**, die **3×** gelaufen wird
- Ein **Radguide** führt die Spitze, ein zweiter begleitet das Ende
- Sehr zuschauerfreundlich – viele Sichtpunkte

5. RADSTRECKE – 9,6 KM × 4 RUNDEN – **DRAFTING RACE – KEINE ZEITFAHRENKER**

- Komplet **verkehrsfreie** Strecke
- **Sicherheitsmotorrad** an der Spitze
- Alle Kurven mit **rot-weißen Banden & Pfeilen** markiert
- Streckenposten im **gelben Gilet** an allen Schlüsselstellen

Profil & Besonderheiten

- Ab **km 2,6**: ca. **600 m bergab (5%)** mit 5 Kurven → Konzentration nötig
- Danach **2 km Highspeed**, breite Straße, leicht bergab
- Nach ca. 6 km links auf **schmaleren Radweg (3 m)**
 - 3 kleine Anstiege (4–5%, je 300 m)
 - 2 kleine Abfahrten (je 300 m)
- Danach links, **500 m flach**
- Anschließend **500 m Anstieg mit Ø 10%**
- 300 m flach → letzter **100 m Anstieg (6%)**
- 400 m leicht bergab, Rechtskurve, dann 500 m bis zum Wendepunkt

Taktik: Kräfte gut einteilen – die Spitze fährt traditionell **38–39 km/h Schnitt**.

6. WECHSELZONE & LAUF 2

- Nach der 4. Radrunde zurück in die Wechselzone
- Ausgang für Lauf 2: **hinten rechts**
- **2 Laufrunden**, Wendepunkt leicht versetzt zu Lauf 1
- Die Zeitmessung für die 5KM umfasst:
 - Wechselzone
 - Zieleinlauf → ergibt zusammen die offiziellen **5 km**

Radabholung

- Nur mit **Startnummer** und **Abgabe des Chips**
- In Abstimmung mit den **Racemarschals** und den **Jugendrennen**, die danach starten

7. SICHERHEIT & MEDIZIN

- **Racemarschals** pendeln auf der Radstrecke
- **Neutrales Motorrad** mit Sanitärer unterwegs
- Alle Streckenposten stehen mit einem **Ersthelfer-Koordinator** in Verbindung
- Wir hoffen natürlich auf einen unfallfreien Wettkampf für alle

8. PREISVERTEILUNG

- Ab **15:00 Uhr**
- Bitte etwas Geduld mitbringen
- **TOP 5 Frauen** und **TOP 5 Männer** sowie **Altersklassenwertung** ab M35 bis M60 (jeweils Top 3)

9. VERPFLEGUNG & INFRASTRUKTUR

- Vor Ort: **Proteinmenüs, Getränke, Snacks**
- **Duschen**: 1 km vom Start entfernt, in der **Grundschule Junglinster** → Plan auf der Webseite verfügbar

Mit sportlichen Grüßen aus Junglinster

Jean-Pierre Ernzen & das gesamte Organisationsteam

