

22. Mettmanner-Duathlon 2026

Kurzdistanz – 10km / 44km / 5km

Laufstrecke

10km = 4 Laufrunden

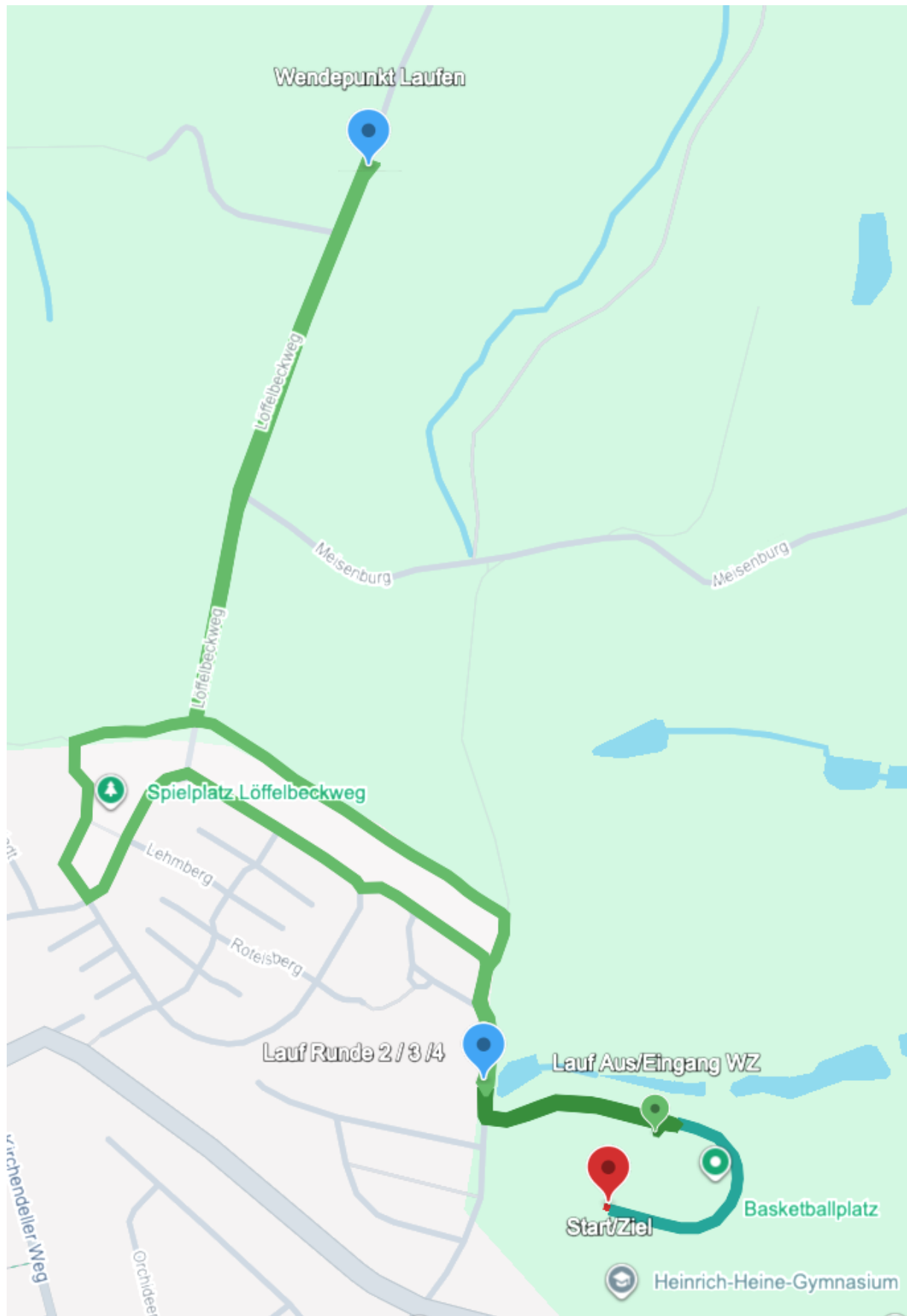
5km = 2 Laufrunden

Start auf dem Sportplatz Hasselbeckstraße 6

- Kommend vom Start oder aus der Wechselzone, nach dem Verlassen der Arena
- Rechts abbiegen in die Hasselbeckstraße
- Weiter über:
 - Luisenhöhe
 - Großes Feld
- rechts abzweigen auf einen schmalen Wirtschaftsweg Richtung Löffelbeck
- Auf Löffelweg rechts einbiegen
- über Löffelbeckweg Richtung Norden
- An Abbiegung Meisenburg weiter auf Löffelbeckweg
- Wendepunkt: nach ca. 300m auf Asphaltierter Fläche
- Zurück über Löffelbeckweg
- Vor dem Erreichen der Ortsgrenze rechts Abbiegen auf Fußweg
- Nach ca. 100 m links abbiegen auf Löffelbeckspielplatz
- Löffelbeckspielplatz überqueren und am Ende links auf Löffelbeckweg – T-Kreuzung Mohrengarten
- Weiter auf Löffelbeckweg
- rechts abbiegen auf Mohrengarten
- links Abbiegen auf Großes Feld
- im weiteren Verlauf über Luisenhöhe zurück zur Hasselbeckstraße
- Wendepunkt: Wendepunkt für die Laufrunden 2, 3 & 4 kurz vor Hasselbeckstraße.

Nach allen Laufrunden - zurück zur Wechselzone (nach 10km) / ins Ziel (nach Rad & 5km Laufen)

- links Abbiegen auf das Sportgelände
- Ende der Laufstrecke und abbiegen in die Wechselzone oder gerade aus weiter zum Ziel.



Radstrecke

4 Radrunden auf der T-Runde

Anfahrt in die Stadt

- Start: Hasselbeckstraße 6, 40822 Mettmann
- Auf Hasselbeckstraße nach Süden Richtung Hasseler Str. starten
- Links abbiegen auf Hasseler Str.
- Weiter auf Nordstraße
- Weiter auf Schwarzbachstraße
- Weiter auf Seibelquerspange
- Weiter auf Seibelstraße

Beginn der „T-Runde“, die auf der Kurzdistanz 4x gefahren werden muss:

- Im Kreisverkehr abfahren auf Johannes-Flintrop-Straße
- Weiter auf Wülfrather Str.
- Den Kreisverkehr passieren, erste Ausfahrt nehmen.
- Auf Osttangente nach Südosten Richtung Lindenheider Str. starten
- Nach Süden Richtung Elberfelder Str. fahren
- Wendepunkt: Vor dem Kreisverkehr an der Elberfelder Str. wenden und zurück zum Kreisverkehr an der Osttangente
- Im Kreisverkehr erste Ausfahrt (Wülfrather Str.) nehmen
- Auf Wülfrather Str. nach Nordosten Richtung Meiersberger Str. starten
- Wendepunkt: Kurz vor dem Abzweig Meiersberger Str. wenden und über die Wülfrather Straße zurück nach Mettmann
- Am Kreisverkehr an der Osttangente erste Ausfahrt weiter auf Wülfrather Straße
- Weiter auf Johannes-Flintrop-Straße bis Kreisverkehr an der Seibelstraße
- Hier Beginn der nächsten Radrunde oder rechts ausfahren für den Rückweg zum Sportgelände

Ende der „T-Runde“ nach 4 Runden - Rückweg zum Sportgelände

- Weiter auf Seibelstraße
- Weiter auf Seibelquerspange
- Weiter auf Schwarzbachstraße
- Weiter auf Nordstraße
- Weiter auf Hasseler Str.
- Rechts abbiegen auf Hasselbeckstraße
- Ziel: Hasselbeckstraße 6, 40822 Mettmann

Ende der Radstrecke

