



Teilnehmer- und Wettkampfinformation

Sprint Triathlon Steinhuder Meer im Rahmen der Finals Hannover 2026

Samstag, 25. Juli 2026 offenes Rennen inklusive Staffel

Sonntag, 26. Juli 2026 Deutsche Meisterschaften Sprintdistanz

Stand: 17.07.2026; Änderungen vorbehalten, laufende Anpassung möglich

Alle News findest Du auch unter

<https://www.triathlond-events.de/de/triathlon-steinhuder-meer>





Zeitplan

(Änderungen vorbehalten)

Freitag, 24. Juli 2026			
13:00 Uhr	bis 19:00 Uhr	Ausgabe der Startunterlagen	Steinhude Strandterrassen
Samstag, 25. Juli 2026			
05:00 Uhr	bis 06:45 Uhr	Ausgabe der Startunterlagen Nur mit Voranmeldung per Mail an athletenservice@triathlond-events.de möglich! Begrenzt auf 100 Teilnehmende	Steinhude Strandterrassen
05:00 Uhr	bis 07:00 Uhr	Einchecken der Räder und Einrichten der Wechselstelle in Wechselzone	Parkplatz Steinhude Strandterrassen
	bis 07:45 Uhr	Abgabe der Nach-Wettkampf-Beutel	Parkplatz Steinhude Strandterrassen
07:00 Uhr	bis 07:45 Uhr	4 x Sprintdistanz Startwellen inkl. Staffel (ohne DM-Wertung)	Steinhuder Meer
ab 08:00 Uhr		Einlauf der Sieger/innen Sprintdistanz	Steinhude Strandterrassen
10:00 Uhr	bis 18:00 Uhr	Partnerflächen & DTU-Roadshow	Wiese vor den Strandterrassen
10:00 Uhr		Zielschluss Sprintdistanz	
10:00 Uhr	bis 12:00 Uhr	Check-Out	Parkplatz Steinhude Strandterrassen
10:20 Uhr		Startschuss DM Elite Frauen	Steinhuder Meer
11:10 Uhr		Zieleinlauf DM Elite Frauen	Zielkanal
12:00 Uhr		Siegerehrung DM Elite Frauen	Steinhude Strandterrassen Seebühne
ab 12:30 Uhr		Siegerehrung Sprintdistanz (Altersklassen und Staffeln)	Steinhude Strandterrassen Seebühne
17:00 Uhr	bis 19:00 Uhr	Ausgabe der Startunterlagen	Steinhude Strandterrassen



Sonntag, 26. Juli 2026

05:00 Uhr	bis 06:45 Uhr	Ausgabe der Startunterlagen Nur mit Voranmeldung per Mail an athletenservice@triathlond-events.de möglich! Begrenzt auf 100 Teilnehmende	Steinhude Strandterrassen
05:00 Uhr	bis 07:00 Uhr	Einchecken der Räder und Einrichten der Wechselstelle in Wechselzone	Parkplatz Steinhude Strandterrassen
	bis 07:45 Uhr	Abgabe der Nach-Wettkampf-Beutel	Parkplatz Steinhude Strandterrassen
07:00 Uhr	bis 07:45 Uhr	4 x DM Sprintdistanz Startwellen	Steinhuder Meer
ab 07:55 Uhr		Einlauf der Sieger/innen DM-Sprintdistanz	Zielkanal
10:00 Uhr	bis 16:00 Uhr	Partnerflächen & DTU-Roadshow	Wiese vor den Strandterrassen
10:00 Uhr		Zielschluss DM Sprintdistanz	
10:00 Uhr	bis 12:00 Uhr	Check-Out	Parkplatz Steinhude Strandterrassen
10:20 Uhr		Startschuss DM Elite Männer	Steinhuder Meer
11:15 Uhr		Zieleinlauf DM Elite Männer	Zielkanal
12:00 Uhr		Siegerehrung DM Elite Männer	Steinhude Strandterrassen Seebühne
ab 12:30 Uhr		Siegerehrung Sprintdistanz (Altersklassen und Staffeln)	Steinhude Strandterrassen Seebühne



Streckenpläne

Die aktuellen Streckenpläne sind einsehbar unter:

<https://www.triathlond-events.de/de/triathlon-steinhuder-meer>

Wettkampfbesprechung

Die Online-Wettkampfbesprechung steht ab Mittwoch, den 22.07.2026 auf unserer Homepage unter <https://www.triathlond-events.de/de/triathlon-steinhuder-meer> als Download zur Verfügung.

Übersicht Eventgelände

[Hier](#) findest Du die Strecke und alle wichtigen Positionen (inkl. Startunterlagenausgabe, Nachzielbereich und Beutelabgabe) eingezeichnet.

Die Finals mit DTU-Roadshow

Insgesamt zehn Sportstätten in Hannover und Umgebung verwandeln sich in Bühnen für Spitzenleistungen: In 24 Sportarten werden bei den *Finals 2026* die Deutschen Meistertitel vergeben. Das vollständige Sportprogramm sowie alle wichtigen Infos gibt es unter www.diefinals.de.

Am Steinhuder Meer werden die Deutschen Meisterschaften im Coastal Rowing, Segeln, Triathlon und Windsurfen ausgetragen. Auch die Deutsche Triathlon Union ist vor Ort vertreten: Neben spannenden Angeboten unserer Partner könnt ihr euch auf die DTU-Roadshow freuen.

Vor dem Wettkampf

Unterkunft

Auf der Website der Stadt Hannover findest Du zahlreiche Unterkunftsmöglichkeiten: [Unterkünfte Hannover – Hotels, Ferienwohnungen & Privatzimmer](#)



Parken & Anreise

In Steinhude steht am Samstag und Sonntag vormittag am Parkplatz Bruchdamm eine ausreichende Zahl an Parkplätzen zur Verfügung.

Es empfiehlt sich eine Anreise mit den öffentlichen Verkehrsmitteln.

Durch die An- und Abreise zu unseren Sportveranstaltungen entstehen große Mengen CO2-Emissionen. Mit der Wahl des Reisemittels kannst du einen wichtigen Beitrag auf dem Weg zu einer nachhaltig(er)en Veranstaltung leisten. Bei der Anreise mit der Bahn werden pro Kilometer ca. 80% weniger Treibhausgase ausgestoßen als mit dem PKW. Daher ist die Anreise mit der Bahn - sofern möglich! - die umweltfreundlichste Variante.

Ab dem Hauptbahnhof Hannover fährt stündlich ein Zug nach Wunstorf, von dort aus fahren die Buslinien 710 und 711 nach Steinhude. Zudem besteht die Möglichkeit, mit dem Auto bis nach Wunstorf Zentraler Omnibusparkplatz (ZOB) zu fahren und von dort die ÖPNV-Linien nach Steinhude zu nutzen.

Startunterlagenausgabe

Die Startunterlagenausgabe befindet sich an den Strandterrassen Steinhude - Kurparkwiese und ist zu folgenden Uhrzeiten geöffnet:

Freitag, den 24.07.2026

- 13:00-19:00 Uhr

Samstag, den 25.07.2026

- 05:00-06:45 Uhr - Nur mit Voranmeldung per Mail an athletenservice@triathlond-events.de möglich! Begrenzt auf 100 Teilnehmende
- 17:00-19:00 Uhr

Sonntag, den 26.07.2026

- 05:00-06:45 Uhr - Nur mit Voranmeldung per Mail an athletenservice@triathlond-events.de möglich! Begrenzt auf 100 Teilnehmende

Mitzubringen sind:

- Personalausweis
- Beutel/Rucksack/Tasche als Nachzielbeutel (wenn kein Starterrucksack vorbestellt wurde!). Bitte achte auf eine herkömmliche Größe des Beutels (max. 30L, bzw. max. 35x15x50cm)
- Minderjährige: [Einverständniserklärung Minderjährige](#)

Vor Ort erhältst Du:

- Starterrucksack (wenn vorbestellt!)
- Startnummer
- Aufkleber für Helm, Rad und Beutel
- Badekappe
- Athletengeschenk

➔ Den Zeitnahme-Chip/Transponder erhaltet ihr beim Check-In!



Nachmeldungen

Nachmeldungen sind leider nicht mehr möglich.

Startlisten

Die Startlisten sind unter folgendem Link einsehbar: [Startliste - TriathlonD Events](#)

Aufkleber

Bei der Startunterlagenausgabe bekommst Du Aufkleber mit deiner Startnummer. Diese werden am Helm, Rad und am Nachzielbeutel befestigt. Welcher Aufkleber wohin kommt, kannst Du der folgenden Abbildung entnehmen.



1x langer Aufkleber:
Sattelstange am Rad

3x kurze Aufkleber:
einen vorne und zwei seitlich am
Helm

1x Kofferranhänger:
eigener Nachzielbeutel

Check-In

Die Check-In Zeiten sind wie folgt:

Sprintdistanz – Wechselzone – Parkplatz Steinhude Strandterrassen

Samstag, 25.07.2026

05:00-07:00 Uhr

Sonntag, 26.07.2026

05:00-07:00 Uhr

Details zum Aufbau der Wechselzone auf dem Parkplatz der Strandterrassen Steinhude findet ihr zeitnah unter folgendem Link. Eine Woche vor dem Wettkampf werden diese dann in der Wettkampfbesprechung inkl. der Laufwege erklärt.

<https://www.triathlonD-events.de/de/triathlon-steinhuder-meer>



Zum Check-In brauchst Du:

- Fahrrad
- Helm
- Startnummer
- Aufkleber (bereits am Fahrrad bzw. Helm)

➔ Den Zeitnahme-Chip/Transponder erhaltet ihr beim Check-In!

Abgabe Nachzielbeutel

In den **Nachzielbeutel** kannst Du Kleidung deponieren, die Du nach dem Wettkampf benötigst. Den Beutel gibst Du vor dem Start (spätestens bis 7:45 Uhr) an der Beutelabgabe im Nachzielbereich der Strandterrassen Steinhude – Kurparkwiese ab. Dort kannst du ihn nach deinem Zieleinlauf bzw. im Nachzielbereich in Empfang nehmen. Bis zum Ende des Check-Out (12:00 Uhr) kannst du deinen Nachzielbeutel abholen. Bitte versehe den entsprechenden Beutel mit dem Aufkleber, den Du bei der Startnummernausgabe erhältst.

Umkleiden

Direkt neben der Wechselzone auf dem Parkplatz Steinhude Strandterrassen stehen am Samstag- und Sonntagmorgen Toiletten und Umkleidemöglichkeiten zur Verfügung.

Während des Wettkampfs

Zeitnahme

Die Zeitmessung erfolgt durch Race Result Timing BW GmbH mit Hilfe eines Timing Chips, welcher durch den Veranstalter bereitgestellt wird. Bei Verlust oder Beschädigung des Timing Chips fällt eine Gebühr von 65,-€ an, die vom Teilnehmer zu tragen ist.

Runden & Rundenkontrollen

Bei der Radstrecke und Laufstrecke müssen 2 Runden absolviert werden (siehe Streckenpläne). Jede Athletin und jeder Athlet ist für das Zählen der zu absolvierenden Runden selbst verantwortlich. Es befinden sich Zeitmesssysteme auf den Runden, durch die die Anzahl der absolvierten Runden kontrolliert wird.

Brillentisch

Für Brillenträger besteht die Möglichkeit die Brille direkt am Schwimmausstieg abzugeben und diese nach dem Schwimmen am Schwimmausstieg wieder mitzunehmen.



Wellenstart

Der Start erfolgt als Wellenstart im Wasser. Insgesamt wird es jeweils 4 Startwellen am Samstag und Sonntag geben. Die Startwellen werden nach Meldeschluss eingeteilt. Die 4 Startwellen starten mit einem Abstand von 15min um 7:00, 7:15, 7:30 und 7:45 Uhr. In welcher Startwelle Du eingeteilt bist kannst du in der [Startliste](#) einsehen.

Wechseln

Jeder Athletin und jedem Athlet wird eine Wechselbox bereitgestellt. In dieser kannst Du alles deponieren, was Du beim Wechseln Schwimmen – Radfahren und Radfahren – Laufen benötigst. Alle Utensilien müssen nach Gebrauch in der Wechselbox deponiert werden.

Den eigens mitgebrachten **Nachzielbeutel** gibst Du vor dem Start bis spätestens 7:45 Uhr an der Beutelabgabe im Nachzielbereich der Strandterrassen Steinhude – Kurparkwiese ab. Bitte versehe den entsprechenden Beutel mit dem Aufkleber, den Du bei der Startnummernausgabe erhältst.

Verpflegungsstationen

Auf der Radstrecke gibt es keine Verpflegungsstation.

Auf der Laufstrecke gibt es eine Verpflegungsstation an der Deichstraße/ Neuer Winkel – kurz vor der Promenade mit Wasser, Cola und Produkten von unserem Partner ultraSPORTS (Iso und Gels).

Radflaschen, Becher und sonstiger Müll darf ausschließlich innerhalb der ausgewiesenen Littering-Zonen entsorgt werden. Missachtung kann zur Disqualifikation und einer Anzeige wegen Umweltverschmutzung führen.

Zeitlimits

Zielschluss ist um 10:00 Uhr. Für die Sprintdistanz gibt es folgende Zeitlimits.

	Schwimmen	Schwimmen + Radfahren	Schwimmen + Radfahren + Laufen
Sprintdistanz	0:30 Std	1:30 Std	2:10 Std



Die wichtigsten Wettkampfregeln

Der Sprint Triathlon in Steinhude wird nach der Sportordnung der DTU ausgetragen. Diese und andere Bestimmungen findest du unter: [Regelwerk | Deutsche Triathlon Union \(triathlondeutschland.de\)](https://www.triathlondeutschland.de). Detaillierte Infos zu den Wettkampfregeln erhältst Du in der Wettkampfbesprechung.

Der Veranstaltung liegen die Wettkampfordnungen der Deutschen Triathlon Union (Sportordnung, Veranstalterordnung, Anti-Doping-Code, Kampfrichterordnung) sowie Rechts- und Verfahrensordnung und die Disziplinarordnung zugrunde. Mit der Anmeldung erkennt der Teilnehmer die Wettkampfordnungen und die Rechts- und Verfahrensordnung sowie insbesondere den Anti-Doping-Code als für sich verbindlich an. Diese Regelungen dienen der einheitlichen und chancengleichen Ausübung der Sportart und sind gerichtlich nicht anfechtbar. Ihre Einhaltung und Anerkennung ist Grundvoraussetzung für die Teilnahme an der Veranstaltung. Jeder Teilnehmer ist für die technische Sicherheit seiner Ausrüstung selbst verantwortlich und hat darauf zu achten, dass sie den Regeln entspricht.

Schwimmen

- Die Badekappe des Veranstalters muss getragen werden.
- Das Schwimmen findet im Steinhuder Meer statt und wird als Freiwasser-Veranstaltung durchgeführt.
- Die offizielle Wassertemperatur wird eine Stunde vor dem jeweiligen Start bekanntgegeben (über Lautsprecher).
- Die nachfolgende Tabelle regelt den Gebrauch eines Kälteschutzanzuges/Neoprenanzuges:

Schwimmstrecke	Altersklasse	Wassertemperatur	Kälteschutzanzug
bis 1500m	Altersklassen bis AK (55-59)	14,0 - 15,9 °C	muss
		16,0 - 21,9°C	kann
		>= 22,0 °C	nein
1501 und mehr	Altersklassen bis AK (55-59)	14,0 - 15,9 °C	muss
		16,0 - 24,5° C	kann
		>= 24,6 °C	nein
Alle Distanzen	Altersklasse ab AK (60-64)	14,0 - 15,9 °C	muss
		16,0 - 24,5°C	kann
		>= 24,6 °C	nein

Informationen zur Wassertemperatur im Steinhuder Meer

Die aktuelle Temperatur des Steinhuder Meers kann man [hier](#) einsehen (Stand: 15.07.2025 - 23,5 Grad). Hieran kann man sich gut orientieren. Jedoch dient dies nur als Orientierung für die Athletinnen und Athleten vorab. Entscheidend, ob es am Wettkampftag ein Neoprenanzug-Verbot gibt oder nicht, ist die Messung der Kampfrichter eine Stunde vor dem Start!



Radfahren

- Zugelassen sind alle Fahrräder, die der Sportordnung der DTU entsprechen.
- Das Windschattenfahren hinter oder seitlich neben einem anderen Athleten ist nicht erlaubt – es gilt ein Windschattenverbot.
- Auf der gesamten Radstrecke gilt die StVO.
- Den Anweisungen der Polizei und der eingesetzten Ordnungskräfte ist Folge zu leisten.
- Armauflagen und Auflieger sind erlaubt.
- Die Startnummer muss beim Radfahren hinten getragen werden.
- Alle Fahrräder müssen funktionsfähig sein, besonders die Bremsen hinten und vorn.
- Es besteht Helmpflicht.
- Die Athleten müssen die gefahrenen Runden selbst zählen.

Laufen

- Es ist verboten, sich auf der Laufstrecke begleiten oder betreuen zu lassen.
- Die Startnummer muss beim Laufen vorn getragen werden.
- Das Tragen von Oberkörperbekleidung ist Pflicht.

Zeitstrafen

Mögliche Zeitstrafen werden in der Penaltybox abgegolten. Das nicht Abgelten der Zeitstrafe in einer vorgesehenen Penalty-Box führt zur Disqualifizierung. Mehr Infos zu den Strafen werden in der Wettkampfbesprechung (ab 22.7 online) veröffentlicht.

Nach dem Wettkampf

Zielbereich

Im Zielbereich erhältst Du Deine wohlverdiente Finisher-Medaille und kannst Dich dann im Nachzielbereich auf den Strandterrassen Steinhuder Meer – Kurparkwiese an unserer Zielverpflegung stärken. Dich erwarten erfrischende Getränke (Wasser, Cola & ISO), Obst und kleine Snacks. Der Bereich ist ausschließlich Teilnehmenden des Wettkampfs vorbehalten.

Finisher-Shirts

Dein Finisher Shirt – **sofern bei der Anmeldung vorbestellt** – erhältst Du nach dem Zieleinlauf im Zielbereich. Die Größe Deines bestellten Finisher-Shirts ist auf Deiner Startnummer abgedruckt.

Ergebnisse & Urkunden

Die Ergebnisse sind Live auf unserer [Homepage](#) sowie der Seite unseres Zeitnehmers [Race Result](#) zu sehen. Dort kannst du nach dem Rennen auch Deine individuelle Urkunde herunterladen und ausdrucken.



Fotos

Freue dich darauf, dein sportliches Highlight mit allen zu teilen!

Um den Sprinttriathlon am Steinhuder Meer für dich unvergesslich zu machen, werden die Fotografen von Sportograf vor Ort sein, um während des Rennens Bilder von dir zu machen. Sei gespannt auf [deine Fotos](#) und melde dich noch heute für den E-Mail-Reminder an! Sportograf wird dich dann informieren, sobald deine Fotos verfügbar sind.

Siegerehrung

Die offiziellen Siegerehrungen finden gemäß Zeitplan auf der Seebühne direkt neben den Strandterrassen Steinhude Platz statt.

Check-Out

Von 10:00 – 12:00 Uhr musst Du aus der Wechselzone auschecken.

Zum Check-Out brauchst Du:

- Startnummer
- Timing-Chip

Der Zeitmesstransponder ist nach dem Rennen beim Check-out zurückzugeben. Als Beleg für die Rückgabe wird dir umgehend eine Bestätigungs-E-Mail geschickt. Bei Nichtrückgabe des Transponders erhebt der Organisator eine Gebühr.

Bitte achte darauf, dass du den Transponder und das Chipband vor der Rückgabe voneinander trennst und das Klettband des Chipbands schließt.

Umkleiden & Duschen

In unmittelbarer Nähe (450m) stehen in der Sporthalle Steinhude (neben Parkplatz Bruchdamm) Umkleiden (Männer / Frauen) und Toiletten zur Verfügung.

Hinweise für Staffeln

Jeder Staffelteilnehmer erhält ein Staffel-Armband, um als Staffelteilnehmer erkennbar zu sein. Jede Staffel bekommt nur einen Transponder, der um das Fußgelenk zu tragen ist. Der Transponder dient als „Staffelholz“ und muss zwischen den Disziplinen von Staffelteilnehmer zu Staffelteilnehmer weitergegeben werden.

Tipp: Alle Mitglieder einer Staffel sollten gemeinsam in die Wechselzone einchecken, damit alle drei Staffelmithglieder wissen, wo sich der Wechselplatz in der Wechselzone befindet!

Das Fahrrad muss vom Radfahrer in den Stellplatz eingehängt werden. Der Schwimmer geht allein zum Schwimmstart und startet das Schwimmen zum angegebenen Zeitpunkt. Nach dem Schwimmausstieg läuft der Schwimmer bis in die Wechselzone zum Radfahrer. Wenn der Radfahrer den Transponder umgebunden hat, nimmt er sein Rad aus dem Stellplatz und schiebt es bis zum Ende der Wechselzone. Erst wenn er die Wechselzone verlassen hat und die grüne Aufstiegslinie überquert hat, darf er aufsteigen und losfahren.

Wenn der Radfahrer von der Radstrecke zurückkommt, steigt er vor der Markierung am Eingang der Wechselzone ab und schiebt das Fahrrad zurück zu seinem Stellplatz. Erst am Stellplatz und wenn er das Fahrrad abgestellt hat, übergibt er den Transponder an den Läufer. Der Läufer checkt rechtzeitig in die



Wechselzone ein und geht zum Stellplatz des Fahrrades. Dort wartet er auf den Radfahrer, um von ihm den Transponder entgegennehmen zu können.

Gemeinsamer Zieleinlauf: ca. 50 m vor dem Ziel direkt vor der Seebühne können Schwimmer und Radfahrer durch Vorzeigen der Staffelbänder auf die Strecke gelangen und ab dort gemeinsam mit dem Läufer bis ins Ziel einlaufen.

Social Media

Erwähne uns gerne in Deinen Beiträgen und/oder Stories auf Deinem Social-Media-Kanal. Folgende Kanäle kannst du taggen: [@triathlond_events](#) und [@die_finals](#)

#triathlondevents #diefinals #diefinals2026 #hannover

Wir wünschen Dir einen erfolgreichen Wettkampf!

Deutsche Triathlon gGmbH
Otto-Fleck Schneise 8
60528 Frankfurt
E-Mail: athletenservice@triathlonD-events.de