



Wettkampfbesprechung

Sprint Triathlon Steinhuder Meer
im Rahmen der Finals 2026



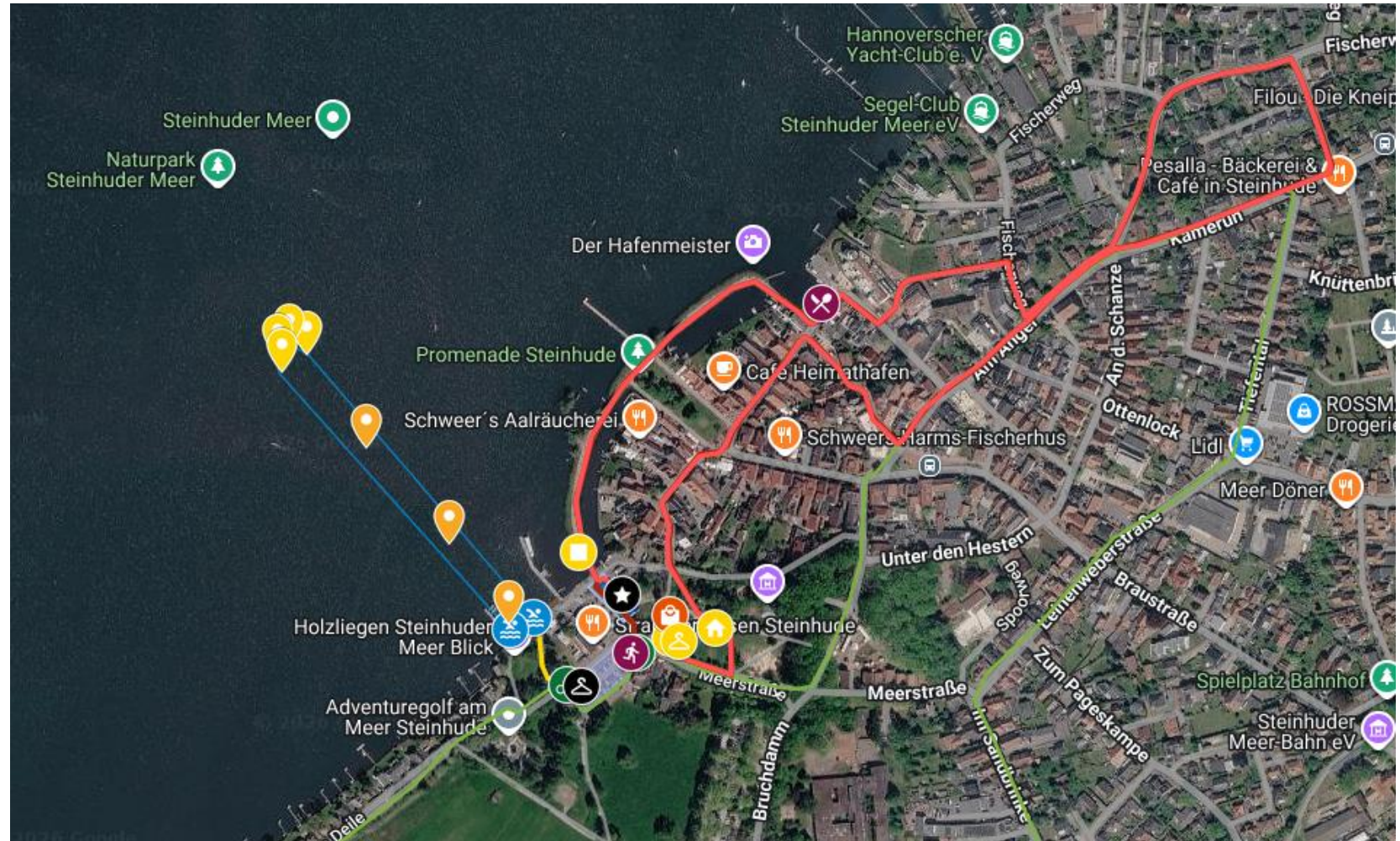
Zeitplan

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

Sonntag, 26. Juli 2026			
05:00 Uhr	bis 06:45 Uhr	Ausgabe der Startunterlagen	Strandterrassen Steinhude - Kurparkwiese
		Nur mit Voranmeldung per Mail an athletenservice@triathlond-events.de möglich! Begrenzt auf 100 Teilnehmende	
05:00 Uhr	bis 07:00 Uhr	Einchecken der Räder und Einrichten der	Strandterrassen Steinhude - Parkplatz
	bis 07:45 Uhr	Wechselstelle in Wechselzone Abgabe der Nach-Wettkampf-Beutel	Strandterrassen Steinhude - Kurparkwiese
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	Strandterrassen Steinhude - Kurparkwiese
10:00 Uhr		Zielschluss DM Sprintdistanz	
10:00 Uhr	bis 12:00 Uhr	Check-Out	Strandterrassen Steinhude - Parkplatz
10:20 Uhr		Startschuss DM Elite Männer	Steinhuder Meer
11:15 Uhr		Zieleinlauf DM Elite Männer	Zielkanal
12:00 Uhr		Siegerehrung DM Elite Männer	Strandterrassen Steinhude - Seebühne
ab 12:30 Uhr		Siegerehrung DM Sprintdistanz (Altersklassen und Mannschaftswertung)	Strandterrassen Steinhude - Seebühne

Übersichtskarte Eventgelände

Die Übersicht zum Eventgelände **mit allen wichtigen Strecken & Positionen** findet ihr [hier](#).





Startunterlagenausgabe

Ort:

Strandterrassen Steinhude - Kurparkwiese
(Meerstraße 2, 31515 Wunstorf-Steinhude)

- Freitag 24.07.2026; **13:00-19:00 Uhr**
- Samstag 25.07.2026; **05:00-06:45 Uhr***
und **17:00-19:00 Uhr**
- Sonntag 26.07.2026; **05:00-06:45 Uhr***

*(nur mit Voranmeldung per Mail an
athletenservice@triathlond-events.de
möglich! Begrenzt auf 100 Teilnehmende)

Mitzubringen:

- Personalausweis
- DTU-Startpass (sofern vorhanden)
- Beutel/Rucksack/Tasche
(wenn kein Starterrucksack vorbestellt!)

Du bekommst:

- Drybag/Starterrucksack (wenn vorbestellt!)
- Aufkleber für Helm, Rad und Nachzielbeutel
- Badekappe
- Athletenband
- Athletengeschenk

→ Den Zeitmesschip erhältst du beim Check-In!

**Im Sinne der Nachhaltigkeit wird kein Nachzielbeutel
ausgegeben. Bitte bringe dir einen eigenen Beutel
mit!** Achte auf eine herkömmliche Größe (max. 30L,
bzw. max. 35x15x50cm).

Startlisten, Startnummern, Startwellen, Startzeiten:

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

Kurzfristige Ummeldungen:

Melde Dich beim Trouble Desk bei der Startunterlagenausgabe.
Ein Wechsel des Wettkampftages ist nicht mehr möglich.

Ein Teilnehmendentausch ist nur noch am Freitag für das offene
Rennen am Samstag möglich. Ein Teilnehmendentausch bei den
Deutschen Meisterschaften am Sonntag ist nicht mehr möglich.
Bitte nutze unser [Formular](#) für einen reibungslosen Ablauf.

Hinweis: Nur Kartenzahlung möglich!

Lässt du deine Unterlagen von jemand anderen abholen, nutze
bitte unsere [Vollmachtsvorlage](#).

Nachmeldungen:

Es sind keine Plätze mehr verfügbar!

Radabgabe/Check-In

- Nur Athleten/innen mit Athletenband dürfen in die Wechselzone
- Der Check-In muss persönlich von dem/der jeweiligen Starter/in erfolgen

Zur Radabgabe mitzubringen sind:

- Fahrrad (mit Startnummer-Aufkleber)
- Fahrradhelm (mit Startnummer-Aufkleber)
- Startnummer & Athletenband
- Wechselutensilien

Platzierung der Aufkleber:

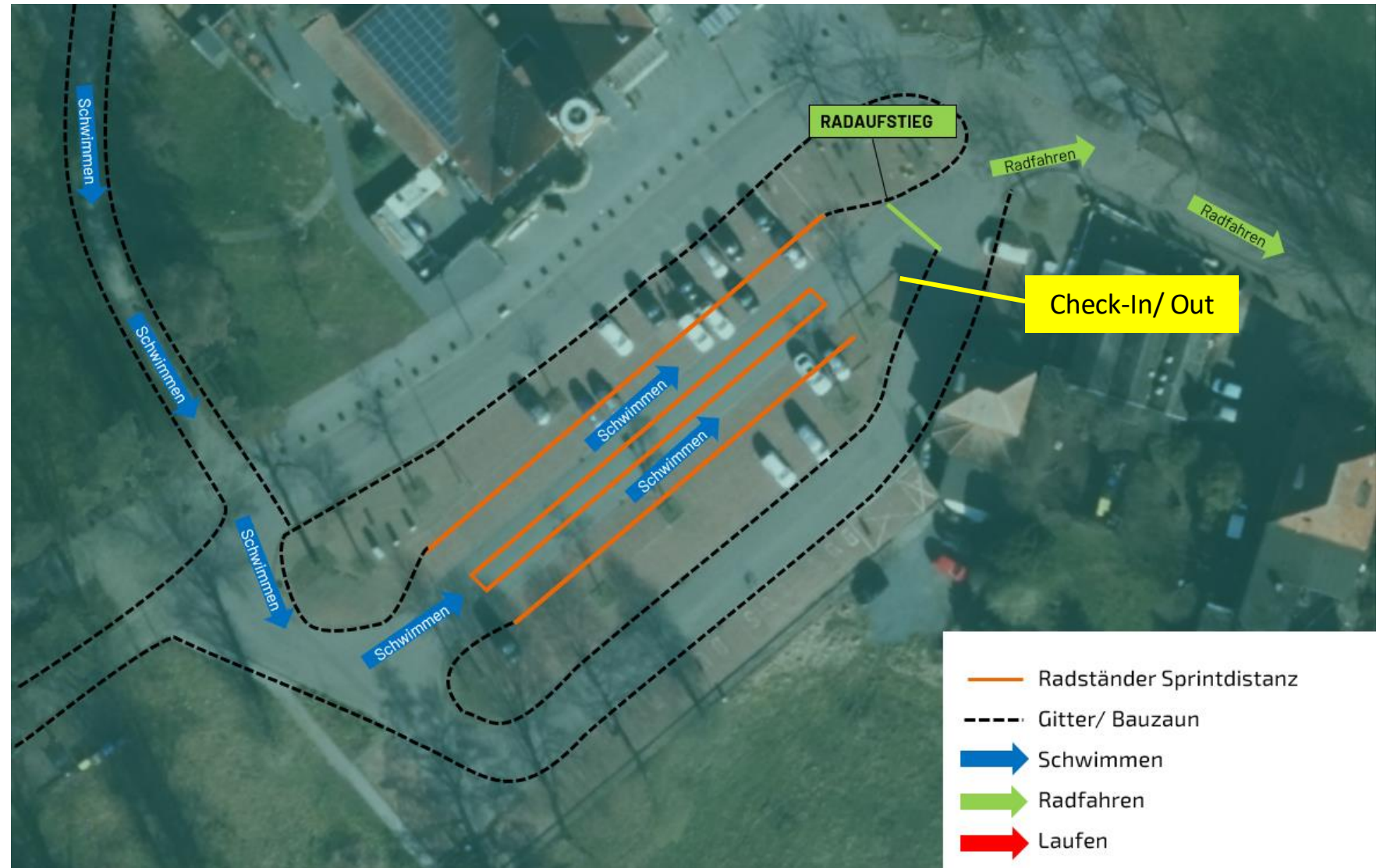


1x langer Aufkleber:
Sattelstange am Rad

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

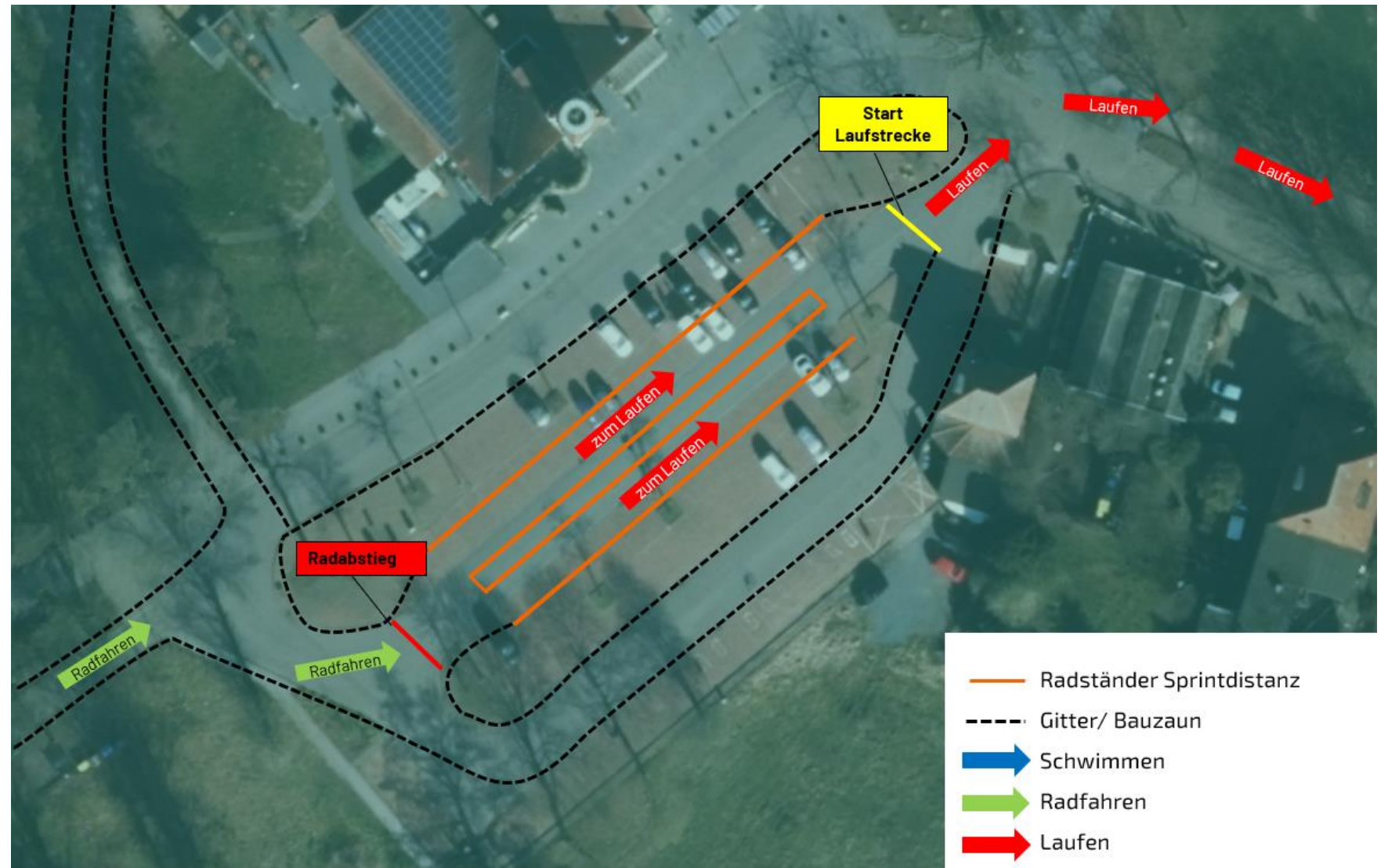
1x Kofferranhänger:
eigener Nachzielbeutel

Radabgabe/Check-In/Aufbau Wechselzone





Radabgabe/Check-In/Aufbau Wechselzone



Wettkampftag

Wetter

Wir werden das Wetter am Renntag beobachten. Bei zu extremer Witterung behalten wir uns das Recht vor, jeden Teil des Rennens abzusagen, zu verändern oder zu kürzen, falls die Sicherheit für die Athleten/innen nicht gewährleistet werden kann.

Neoprenanzug

Die Entscheidung, ob mit oder ohne Neopren-Anzug geschwommen werden darf, wird eine Stunde vor Rennstart offiziell über die Moderation bekannt gegeben.

Zur Orientierung kann man auf dieser Website die aktuelle Wassertemperatur einsehen: [Wassertemperatur Steinhuder Meer](#)

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



Wasserqualität

Die Ergebnisse der aktuellsten Untersuchung werden bis Mittwochabend (22. Juli) veröffentlicht:

[Homepage Sprint Triathlon Steinhuder Meer](#)



An-/Abreise

An- und Abreise

In Steinhude steht am Samstag- und Sonntagvormittag 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.

Wechselzone

Wechselzone offen

- Die Wechselzone öffnet am Renntag (Samstag & Sonntag) für den Check-In um 05:00 Uhr und schließt um 07:00 Uhr
- Zutritt nur für Athleten/innen mit Athletenband
- Bis 7:45 Uhr: Abgabe der Zielbeutel neben der Wechselzone auf dem Strandterrassen Steinhude - Kurparkwiese

Vorbereitung

- Luftpumpen sind vorhanden.
- Startnummer auf dem Rad oder in der Wechselbox lassen (Verboten während dem Schwimmen zu tragen)
- Radhelm auf dem Rad oder in der Wechselbox
- Socken / Kompressionssocken sind beim Schwimmen nicht erlaubt. Ist das Schwimmen mit Neoprenanzug verboten, darf die Schwimmbekleidung keine Körperstellen an den Armen unterhalb der Ellbogen und unterhalb der Knie bedecken und sie darf keinen Auftrieb erzeugen
- Bitte achte darauf, dass auch schon vor dem Wettkampf, alle Ausrüstungsgegenstände sich entweder am Rad oder in der Box befinden sollten



Start & Schwimmen

Wellenstart

Der Start erfolgt als Wellenstart im Wasser. Insgesamt wird es 4 Startwellen pro Tag geben. Um wieviel Uhr du startest, entnimmst du bitte den [Startlisten](#). Die Startwelle ist entscheidend für eure Wertung – haltet euch unbedingt an eure persönliche Startzeit!

Bei den Deutschen Meisterschaften am Sonntag sind die Startwellen nach Altersklassen eingeteilt:

7:00 Uhr	Startwelle 1	AK 16-AK40 (m+w)
7:15 Uhr	Startwelle 2	AK45-AK55 (m+w)
7:30 Uhr	Startwelle 3	AK60 (m+w)
7:45 Uhr	Startwelle 4	AK65-AK80 (m+w)

Brillentisch

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

Schwimmen



Samstag, 25.07.2026		Distanz	Badekappenfarbe
07:00 07:15 07:30 07:45	4x Wellenstart Sprintdistanz inkl. Staffeln	750 m	AK 60 und älter:

Sonntag, 26.07.2026		Distanz	Badekappenfarbe
07:00 07:15 07:30 07:45	4x Wellenstart Sprintdistanz Deutsche Meisterschaft	750 m	AK 60 und älter:

Bojenfarbe
Wendeboje = gelb Orientierungsboje = orange

Schwimmen (Regeln)

- Alle Athleten/innen müssen die Zeitmessmatte beim Start passieren, um die Zeitmessung zu aktivieren.
- Athleten/innen, die auf anderen Wegen ins Wasser gelangen, werden nicht registriert und somit erfolgt keine Zeitnahme
→ **Disqualifikation**
- Die Zeit läuft, sobald der Startschuss der jeweiligen Startwelle erfolgt ist – deshalb ist es wichtig in der richtigen Startwelle zu starten!
- Der Schwimmstart erfolgt im Wasser
- Sollte ein/e Athlet/in die Schwimmstrecke an einer anderen Stelle verlassen, wird der Ausstieg nicht registriert und wir gehen davon aus, dass er/sie sich noch im Wasser befindet -> Rettungsaktion!

-> Bei Aufgabe in der Wechselzone abmelden!

Regelverstöße

- Abkürzen 
- Unsportliches Verhalten 

Cut-Off Zeiten

	Schwimmen
Sprintdistanz	0:30 Std

Wechsel Schwimmen → Rad

Regelverstöße

- Ablenkung vom Wettkampfgeschehen aufgrund Nutzung technischer Geräte.
- Verrichtung der Notdurft in der Wechselzone.
- Startnummer unter dem Neopren
- Neopren unterhalb der Hüfte bevor der Wechselplatz erreicht ist
- Helm offen, nachdem das Rad aufgenommen wurde
- Radfahren in der Wechselzone



Auf der Radstrecke muss ein Oberteil getragen werden.

Die Startnummer ist hinten zu tragen.

Radfahren (Regeln)

Regelverstöße

Gelbe Karte:



Sprintdistanz: 10 Sek. Zeitstrafe

Blaue Karte:



Sprintdistanz: 30 Sek. Zeitstrafe

Rote Karte:



Disqualifikation

(ihr dürft das Rennen beenden,
es wird allerdings nicht gewertet)

Radfahren (Regeln)

Windschattenregelung

- Windschattenfahren 

Die Windschattenzone ist 12m lang, gemessen von der Vorderkante des Vorderrades des Vordermannes bis zur Vorderkante des Vorderrades des nachfolgenden Teilnehmers.

Der Überholvorgang muss nach 25 Sek. abgeschlossen sein.

Der überholte Athlet muss die Windschattenzone in 25 Sek. verlassen, danach greift das Windschattenverbot.

- Überholvorgang länger als 25 Sek. 

- Rechts überholen 

- Überfahren der Mittellinie 

Es gilt Rechtsfahrgebot!

Radfahren (Regeln)

Weitere Regelverstöße

Gelbe Karte:



- Coaching
- Blockieren anderer Athleten

Blaue Karte:



- Überholter Athlet bleibt länger als 25 Sek. in der Windschattenzone

Rote Karte:



- Radfahren Ohne Helm
- Öffentliches Urinieren
- Absichtliches Müll entsorgen außerhalb der Verpflegungsstation
- Benutzen von Kommunikations- oder Unterhaltungsmedien
- Hilfe von Außen (z.B. Annahme von Verpflegung)
- Mehr als 2 Zeitstrafen

Wechsel Rad → Lauf (Regeln)

Regelverstöße

Gelbe Karte:



- Kinnriemen vor Abstellen des Rades geöffnet
- Absteigen nach der Radabstiegsmarkierung

Rote Karte:



- Urinieren in der Wechselzone
- Absichtliches Müll entsorgen in der Wechselzone
- Benutzen von Kommunikations- oder Unterhaltungsmedien

Auf der Laufstrecke muss ein Oberteil getragen werden. Die Startnummer ist vorne zu tragen.



Laufen

Laufstrecke

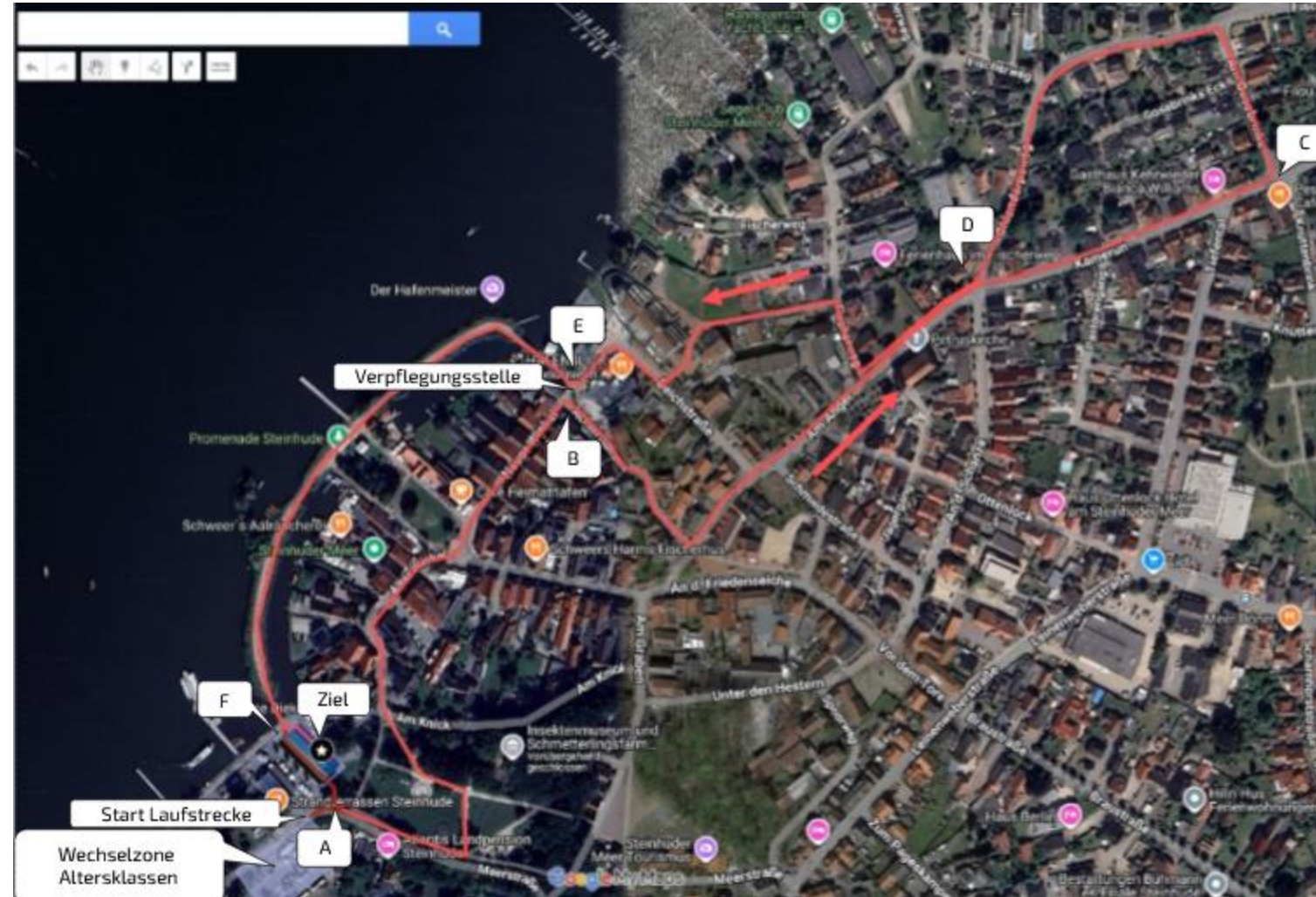
Sprintdistanz: 5 km (2 Runden mit je 2,5km)

Alle Streckenpläne [hier](#)

Auf der Laufstrecke gibt es eine Verpflegungsstation an der Deichstraße/Neuer Winkel. Hier gibt es Wasser, Cola und Produkte von unserem Partner ultraSPORTS (Iso und Gels).

Cut-Off Zeiten

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



Laufen (Regeln)

Regelverstöße

Gelbe Karte:



- Coaching
- Startnummer nicht vorne

Rote Karte:



- Abkürzen
- Öffentliches Urinieren
- Absichtliches Müll entsorgen außerhalb der Verpflegungsstation
- Benutzen von Kommunikations- oder Unterhaltungsmedien
- Hilfe von Außen (z.B. Annahme von Verpflegung)

**Zeitstrafen müssen in der Penalty-Box am Ende der Laufstrecke abgegolten werden.
Diese befindet sich einige Meter vor dem Eingang der Wechselzone.
-> Nicht-Anlaufen der Penalty-Box führt zur Disqualifikation!**



Ziel

- Im Zielbereich erhältst Du Deine wohlverdiente Finisher-Medaille und kannst Dich dann im Nachzielbereich auf den Strandterrassen Steinhude – Kurparkwiese an unserer Zielverpflegung stärken. Dich erwarten erfrischende Getränke (Wasser, Cola & ISO), Obst und kleine Snacks. Der Bereich ist ausschließlich Teilnehmenden des Wettkampfs vorbehalten.
- Dein **Finisher-Shirt** (sofern bei der Anmeldung vorbestellt) erhältst Du nach dem Zieleinlauf. Eure vorbestellte T-Shirt-Größe ist auf deiner Startnummer abgedruckt.
- In unmittelbarer Nähe (450m) stehen in der Sporthalle Steinhude (neben Parkplatz Bruchdamm) Umkleiden & Toiletten zur Verfügung.



Vorzeitige Rennaufgabe

Wichtig:

Solltet Ihr das Rennen vorzeitig beenden müssen, ist es zwingend notwendig, einen Schiedsrichter oder Offiziellen zu informieren, oder sich in der Wechselzone zu melden.

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

.



Siegerehrung

- Die **Siegerehrung findet am Samstag und Sonntag ab 12:30 Uhr auf der Seebühne bei den Steinhuder Strandterrassen** statt.
- Bitte findet Euch rechtzeitig im Zielbereich ein

- Geehrt werden:

Samstag:

- Platzierungen 1.-3. Sprintdistanz ohne DM (m, w) pro Altersklasse
- Platzierungen 1.-3. Sprintdistanz Staffel (m, w, Mixed)

Sonntag:

- Platzierungen 1.-3. DM Sprintdistanz (m, w) pro Altersklasse
- Platzierungen 1.-3. DM Sprintdistanz Mannschaft (m, w)

Staffeln

- Die Abholung der Startunterlagen kann durch eine/n Teilnehmer/in der jeweiligen Staffel erfolgen, d.h. es müssen nicht alle 3 Teilnehmer/innen erscheinen.

Inhalt der Startunterlagen Staffeln:

- Starterrucksack (wenn vorbestellt!)
- 2x Startnummer: 1x für Radfahrer/in und 1x für Läufer/in
- Aufkleber für Helm & Rad, und Zielbeutel
- 1x Badekappe
- 3x Athletengeschenk

Die Staffeln wechseln direkt am ihrem Wechselzonenplatz. Der „Staffelstab“ ist der Transponder/Timing Chip, der beim Wechsel übergeben werden muss.

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



Wir wünschen allen Athleten/innen einen spannenden,
fairen und erfolgreichen Wettkampf!

TriathlonD-Events

Projektleitung Rüdiger Sauer

Otto-Fleck-Schneise 8

60528 Frankfurt

Telefon: +49 (0) 69 / 677 205-0

Email: athletenservice@triathlonD-events.de

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