

Seenland Triathlon
13.09.2026

Athletenguide



powered by  Volksbank Raiffeisenbank
Regensburg-Schwandorf eG
Meine Nummer Eins



Startunterlagen

Die Startunterlagen bekommt ihr vor Ort am Wettkampfgelände (In der Oder 7, 92449 Steinberg a. See)

Abholung am Samstag (12.09.) von 16:00 – 18:00 Uhr am Tourismusbüro des Oberpfälzer Seenlands

Abholung am Sonntag/Wettkampftag (13.09.) von 10:00 – 11:30 Uhr am Tourismusbüro

Check In am Sonntag: 10:00-11:45Uhr!

Ihr bekommt einen Umschlag mit:

Startnummer, Etikettenbogen (ein Aufkleber links aufs Fahrrad, einer links auf den Helm) & Badekappe

Ebenfalls wird euch der Zeitmesschip bei der Abholung der Startunterlagen ausgehändigt.

Chipbänder müssen mitgebracht oder vor Ort erworben werden!!!

Startnummernbänder können auch noch vor Ort erworben werden. (solange Vorrat reicht!)

Startgruppen und -Zeiten

13:00 Uhr Welle 1 Supersprint (orange Schwimmkappen)

13:25 Uhr Welle 2 Sprint - Einzel Herren 1. Gruppe (gelb)

13:30 Uhr Welle 3 Sprint – Einzel Herren 2. Gruppe (blau)

13:35 Uhr Welle 4 Sprint - Einzel Damen (pink),
Staffel (grün)

Änderungen in Zeit und Ablauf möglich!



Info zum Wettkampfgelände

Das Wettkampfgelände ist um die Erlebnisholzkugel am Steinberger See.

Adresse: In der Oder 7, 92442 Steinberg am See.

Bei der Kugel befinden sich der Start- und Zielbereich, sowie die Startnummernausgabe.

Die Wechselzone ist in unmittelbarer Nähe zum Gelände.

Drei kostenlose Athleten-Parkplätze sind am Wettkampftag ausgeschildert.

Die restlichen Parkplätze sind kostenpflichtig.

Die Startnummernausgabe am Samstag findet im Tourismusbüro des Oberpfälzer Seenlands (neben der Kugel) statt!

Anreise



Anfahrt von Richtung Regensburg und Weiden kommend

A 93 Ausfahrt Schwandorf-Süd -> links abbiegen (auf SAD 2) Erlebnisholzkugel/Steinberger See -> nach ca. 1km links abbiegen (auf St2145) -> im Kreisel 2. Ausfahrt zur Erlebnisholzkugel oder 3. Ausfahrt u. nach 1,2 km rechts abbiegen (auf Industriestraße) -> nach 700 Metern rechts abbiegen (Richtung Wasserskianlage/Erlebnisholzkugel) -> Straße bis zum Wettkampfgelände folgen.

Anfahrt von Richtung Cham und SAD kommend

Über die B85 Ausfahrt Seengebiete/Steinberger See

Die Zufahrt über Wasserskianlage und über Oder ist ab 11:00 Uhr gesperrt!

**Die Anfahrt zum See und Kugel ist beschildert
(Seengebiete, Erlebnisholzkugel am Steinberger See, Tri)**



Zeitplan

Samstag, 12.09.2026

16:00 – 18:00 Uhr:

Abholung der Startunterlagen / Startnummernausgabe
im Tourismusbüro des Oberpfälzer Seenlands neben der Erlebnisholzkugel

Sonntag, 13.09.2026:

10:00 – 11:30 Uhr

Wettkampftag (Änderungen situationsbedingt möglich)

Abholung Startunterlagen / Startnummernausgabe

10:00 – 11:45 Uhr

Rad Check-In in der Wechselzone

12:00 Uhr

Wettkampfbesprechung an der Wechselzone neben der Erlebnisholzkugel

13:00 Uhr

Start Welle 1 – Supersprint Damen und Herren (orange Schwimmkappen!)

13:25 Uhr

Start Welle 2 – Sprint Herren EINZEL, Gruppe 1 (gelbe Schwimmkappen!)

13:30 Uhr

Start Welle 3 – Sprint Herren EINZEL, Gruppe 2 (blaue Schwimmkappen!)

13:35 Uhr

Start Welle 4 – Sprint Damen EINZEL (pinke Schwimmkappe!)

13:35 Uhr

Start Welle 4 – Sprint STAFFEL (grüne Schwimmkappe!)

ca. 15:45 – 17:00 Uhr

Rad Check-Out, danach wird die Wechselzone aufgelöst!

ca. 17:00 Uhr

Siegerehrung Tagessieger und Altersklassen, an der Erlebnisholzkugel

Schwimmstrecken

Supersprint Distanz – ca. 320m (blau)
Sprint/Staffel Distanz – ca. 750 m (grün)



Schwimmstart



Der Schwimmstart erfolgt als Landstart in 4 Startwellen.

Die unterschiedlichen Wellen werden von unseren Helfern koordiniert.

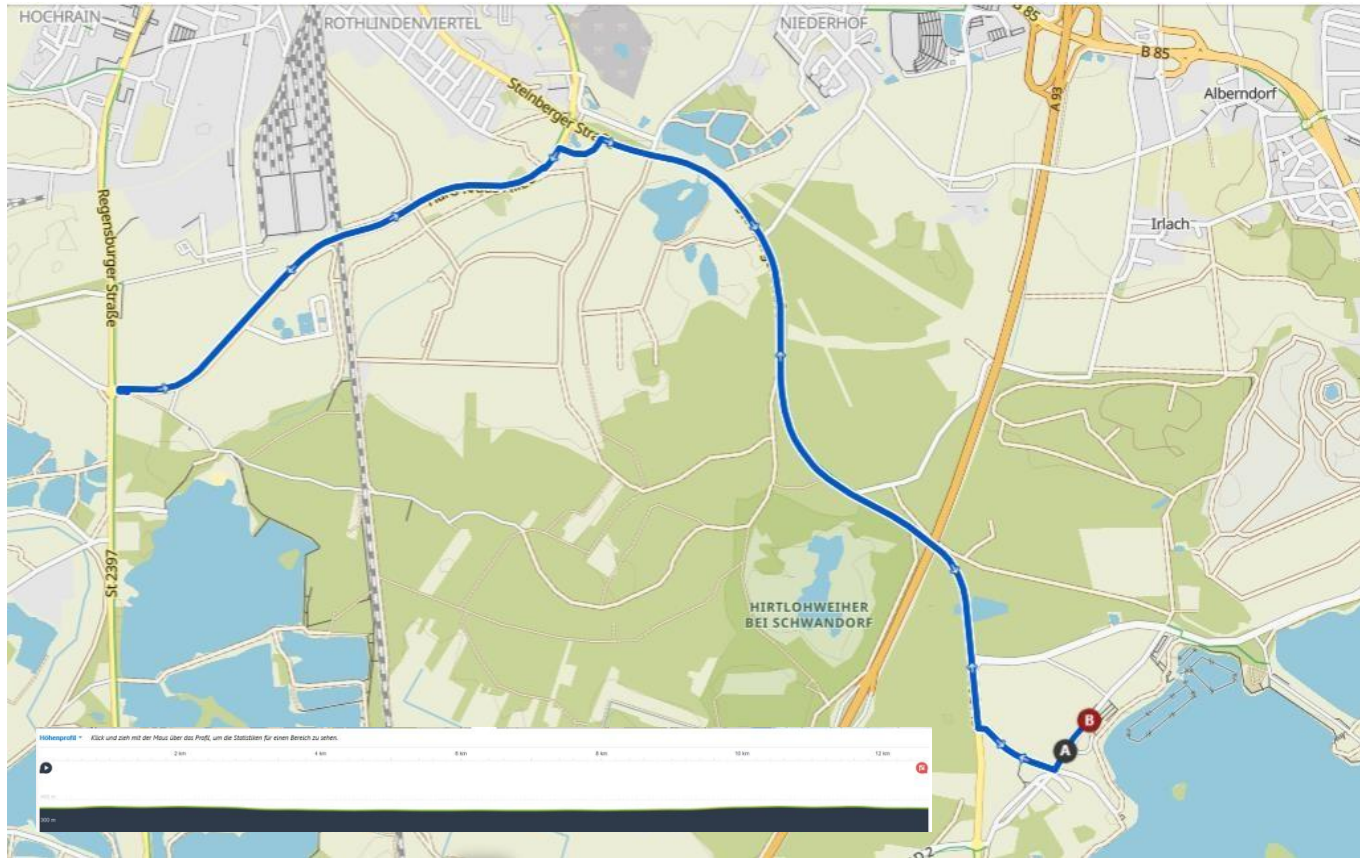
- 13:00 Uhr: Start Supersprint Damen und Herren (orange!)
- 13:25 Uhr: Start Sprint Einzel Herren Gruppe 1 (gelb!)
- 13:30 Uhr: Start Sprint Einzel Herren Gruppe 2 (blau!)
- 13:35 Uhr: Start Sprint Einzel Damen (pink!)
- 13:35 Uhr: Start Sprint STAFFEL (grün!)

Der Schwimmstart ist gegenüber der Kugelwirtschaft!

Einschwimmen ist für alle Athleten nur bis 12:55 Uhr im Startbereich möglich!

Für die Sprintdistanz nochmals von 13:10-13:20Uhr!

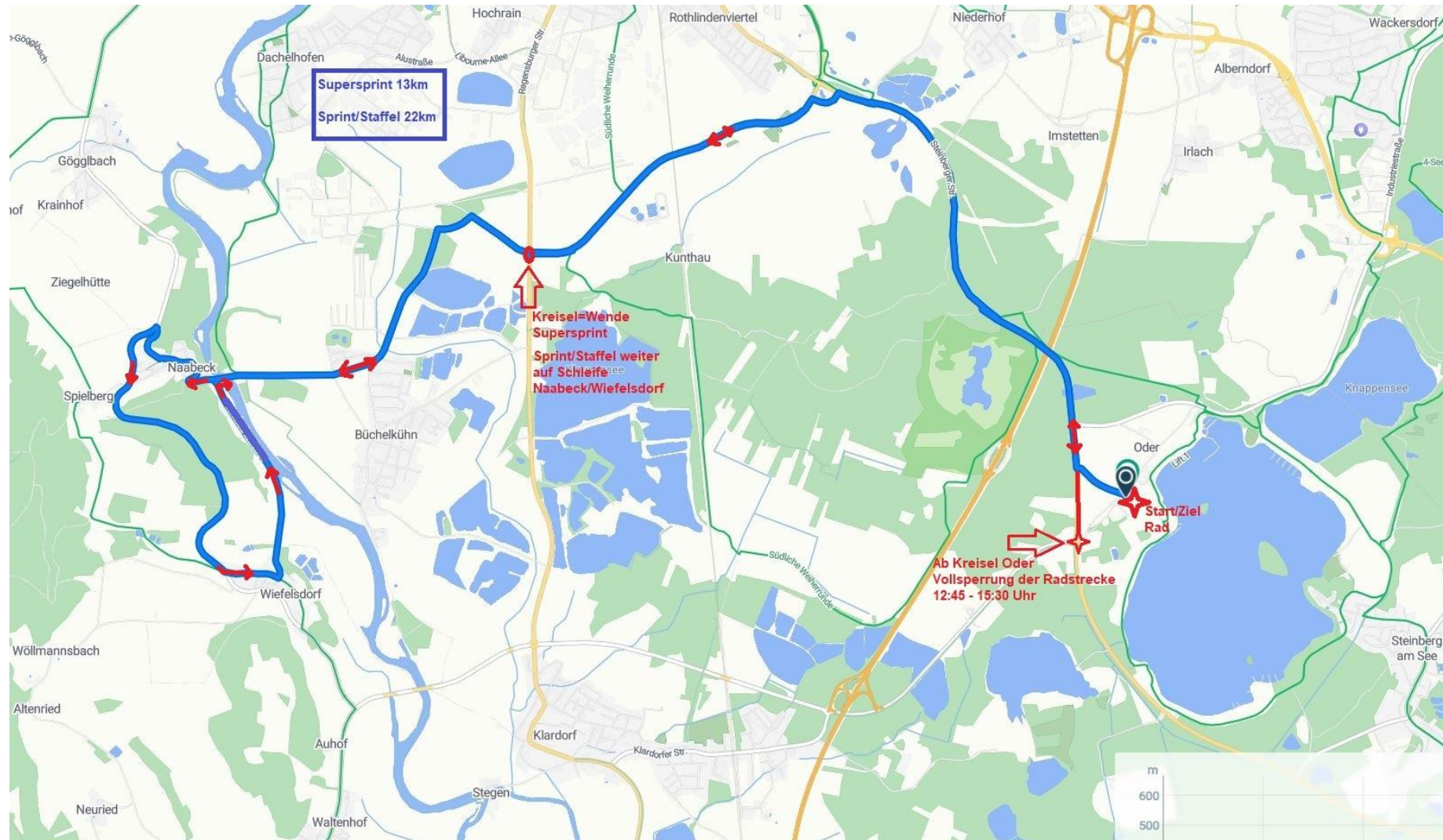
Radstrecke - Supersprint



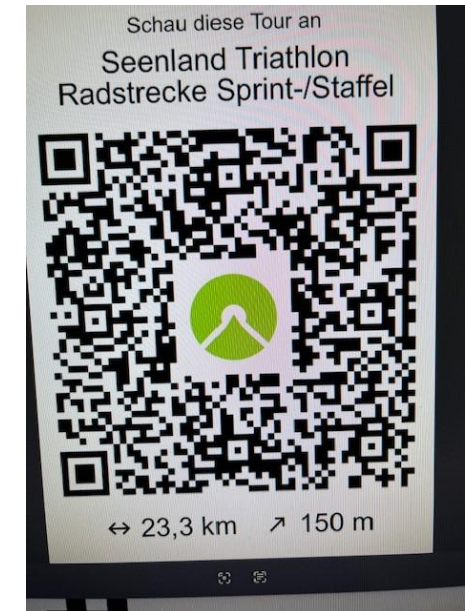
- Die Startnummer muss auf dem Rücken getragen werden
- Windschattenfahren ist verboten und führt zu einer Strafe durch die Kampfrichter!
- Es gilt das Rechtsfahrgebot und die Straßenverkehrsordnung
- Die Strecke ist teilweise für den Verkehr gesperrt!
- Das Wegwerfen von Müll auf der Strecke (Littering) führt zu einer Disqualifikation durch die Kampfrichter

- **Der Kreisel ist Wendepunkt für die Supersprintdistanz!!!**
- **Im Kreisel gilt Überholverbot!**
- **In der Ab-/Anfahrt (ca. 300m) und im Zielkanal Rad gilt Überholverbot!**

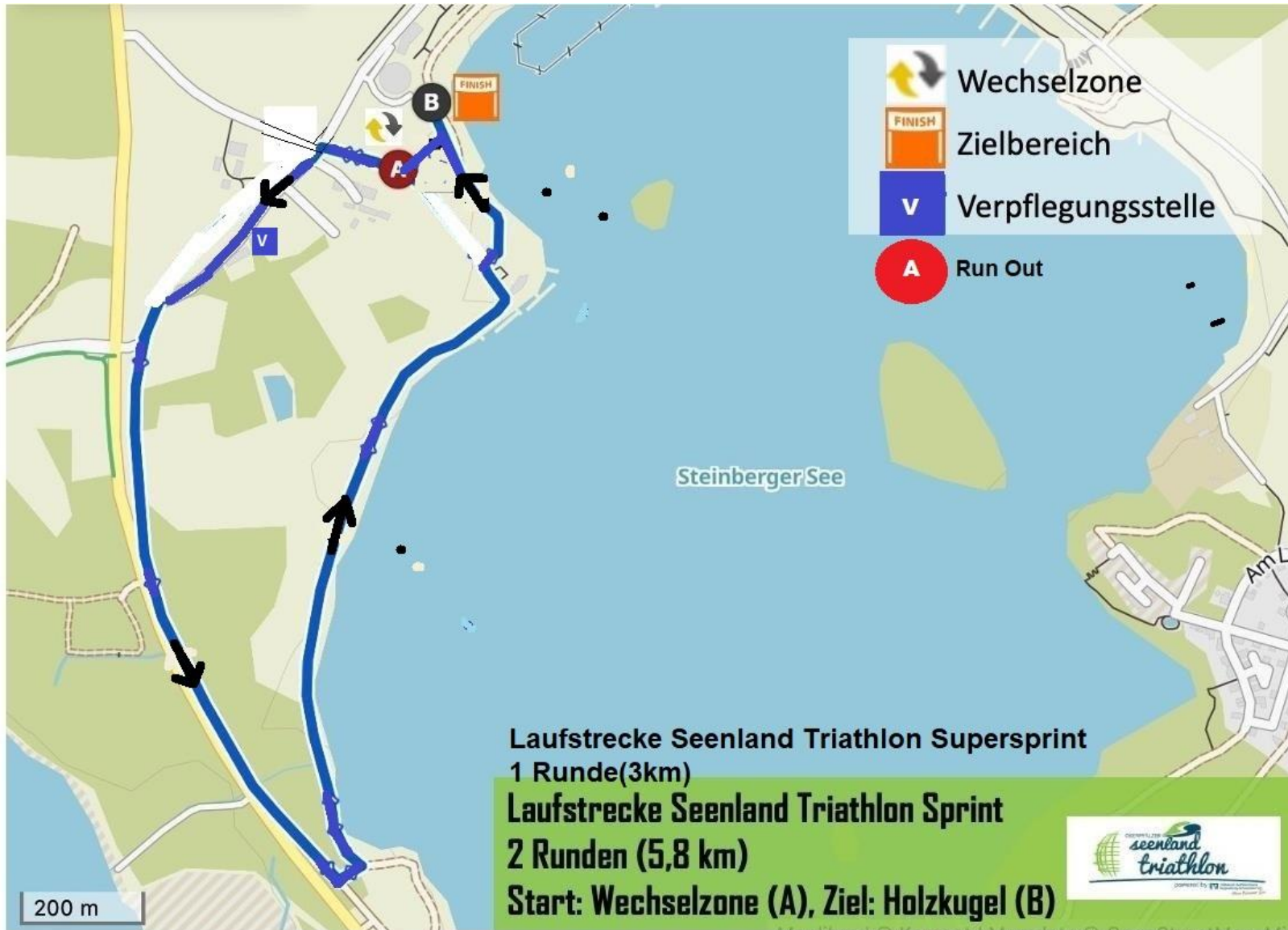
Radstrecke - Sprint, Staffel



- Die Startnummer muss auf dem Rücken getragen werden
- Windschattenfahren ist verboten und führt zu einer Strafe durch die Kampfrichter!
- Es gilt das Rechtsfahrgebot und die Straßenverkehrsordnung
- Die Strecke ist komplett für den Verkehr gesperrt!
- Das Wegwerfen von Müll auf der Strecke (Littering) führt zu einer Disqualifikation durch die Kampfrichter
- Strecke geht jeweils gerade über den Kreisel!
- **Im Kreisel gilt Überholverbot!**
- **In der Ab-/Anfahrt (ca. 300m) und im Zielkanal Rad gilt Überholverbot!**



Laufstrecke Supersprint, Sprint, Staffel



**Die Startnummer muss
vorne getragen werden!!!**

Staffeln



- Die beiden Wechsel erfolgen im Übergabebereich der Staffeln in der Wechselzone! Hier wartet der Radfahrer auf den Schwimmer.
- Der Helm und die Startnummer dürfen schon getragen werden. Die Radschuhe können am Rad eingeklickt sein, oder er hat sie bereits an.
Der Läufer wartet ebenfalls in der Wechselzone im Übergabebereich auf den Radfahrer. Der Transponder/Zeitmesschip muss übergeben werden!
- wenn ihr möchtet, könnt ihr gerne auch zu dritt als Team ins Ziel laufen
- Staffel im 2er- oder 3er-Team möglich: Eine/r schwimmt, eine/r fährt Rad, eine/r läuft. Staffeln werden nicht nach Damen und Herren gewertet (siehe DTU Sportordnung). Es dürfen auch nur zwei Teilnehmer eine Staffel bilden. Jugendliche unter 18 Jahren dürfen keine zwei aufeinanderfolgenden Disziplinen absolvieren. Startnummernband für Staffeln wegen dem schnellen Wechsel zu empfehlen!

Duschen von 14:00-17:00 Uhr bei der DJK Steinberg,
Sportplatzstr.12, Steinberg am See

Wir sehen uns am 13.09.2026 beim



powered by  Volksbank Raiffeisenbank
Regensburg-Schwandorf eG
Meine Nummer Eins



Mit freundlicher Unterstützung



Steinberger See

www.seenland-triathlon.de