

9.Seenland Triathlon
13.09.2026



powered by  Volksbank Raiffeisenbank
Regensburg-Schwandorf eG
Meine Nummer Eins



1. Startunterlagen

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

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

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

Check In 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!)

2. 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!



3. Info zum Wettkampfgelände

Wettkampfgelände ist 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!

4. 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)**



5. 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:

Wettkampftag (Änderungen situationsbedingt möglich)

10:00 – 11:30 Uhr:

Abholung der Startunterlagen / Startnummernausgabe an der
Erlebnisholzkugel

10:00 – 11:45 Uhr:

Rad Check-In

12:00 Uhr:

Wettkampfbesprechung auf dem Wettkampfgelände an der
Erlebnisholzkugel

13:00 Uhr:

13:00 Welle 1 - Start Supersprint Herren und Damen

13:25 Welle 2 - Start Sprint Einzel Herren Gruppe 1

13:30 Welle 3 – Start Sprint Einzel Herren Gruppe 2

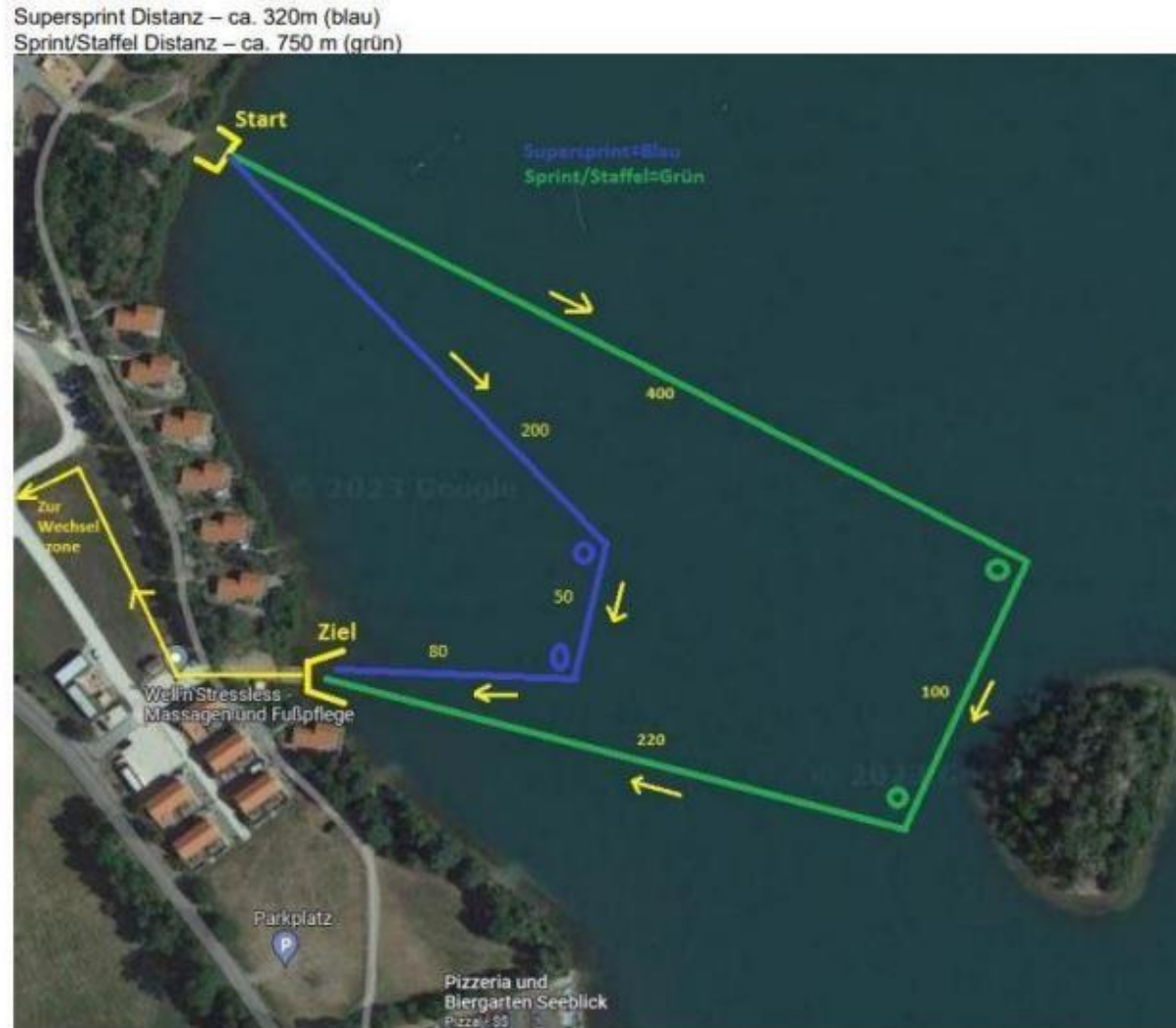
13:35 Welle 4 – Start Sprint Einzel Damen, Staffel

ab 15:45 – 17:00 Uhr:
ca. 17:00 Uhr:

Rad Check-Out, danach wird die Wechselzone aufgelöst
Siegerehrung an der Erlebnisholzkugel



6. Schwimmstrecken



7. Schwimmstart

Der Schwimmstart erfolgt als Landstart in 4 Startwellen.

Die unterschiedlichen Wellen werden von unseren Helfern koordiniert.

13:00 Uhr: Start Supersprint Herren und Damen

13:25/13:30 Uhr: Start Sprint Einzel Herren (2 Wellen)

13:35 Uhr Start Sprint Einzel Damen und Staffel

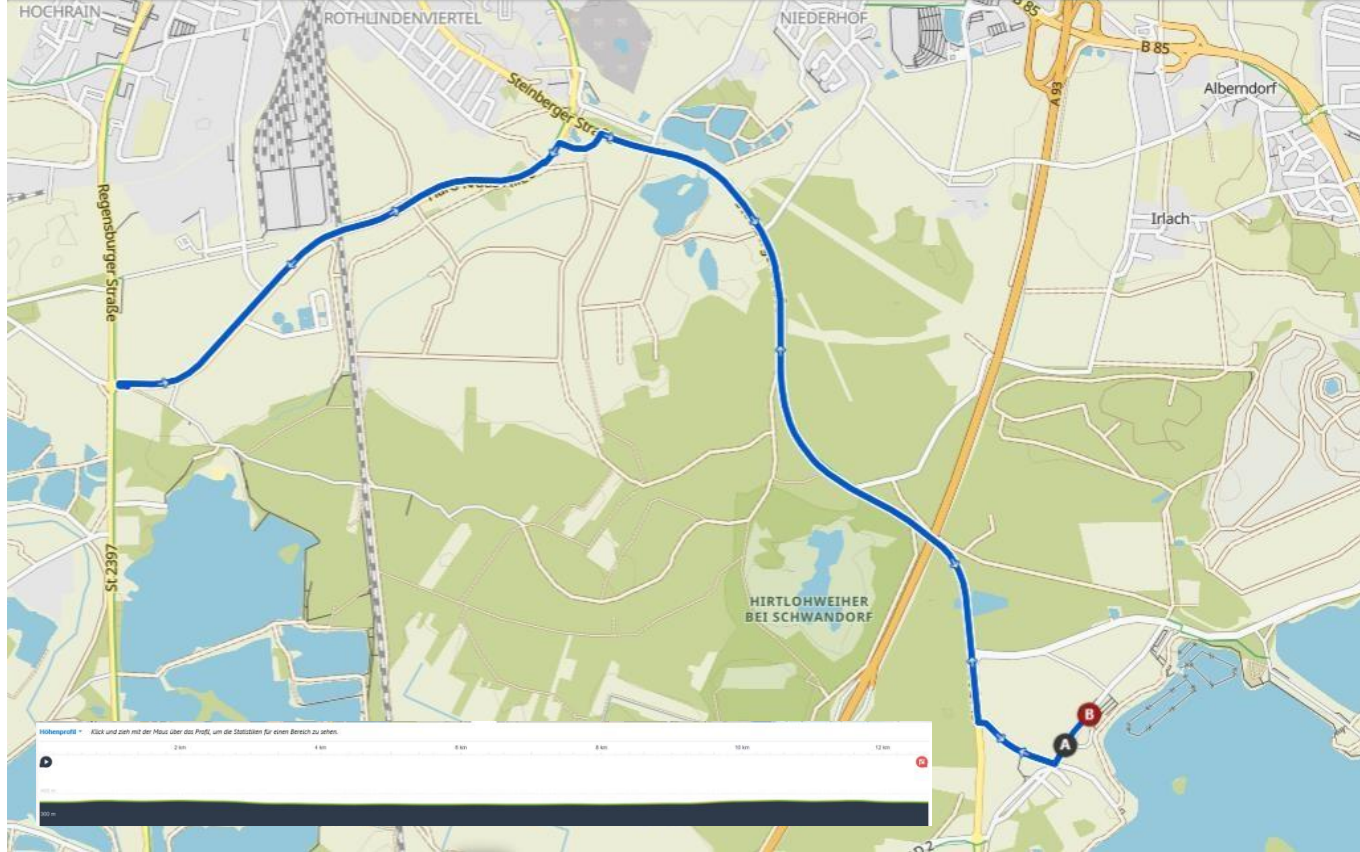
Der Schwimmstart ist gegenüber der Kugelwirtschaft.

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

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



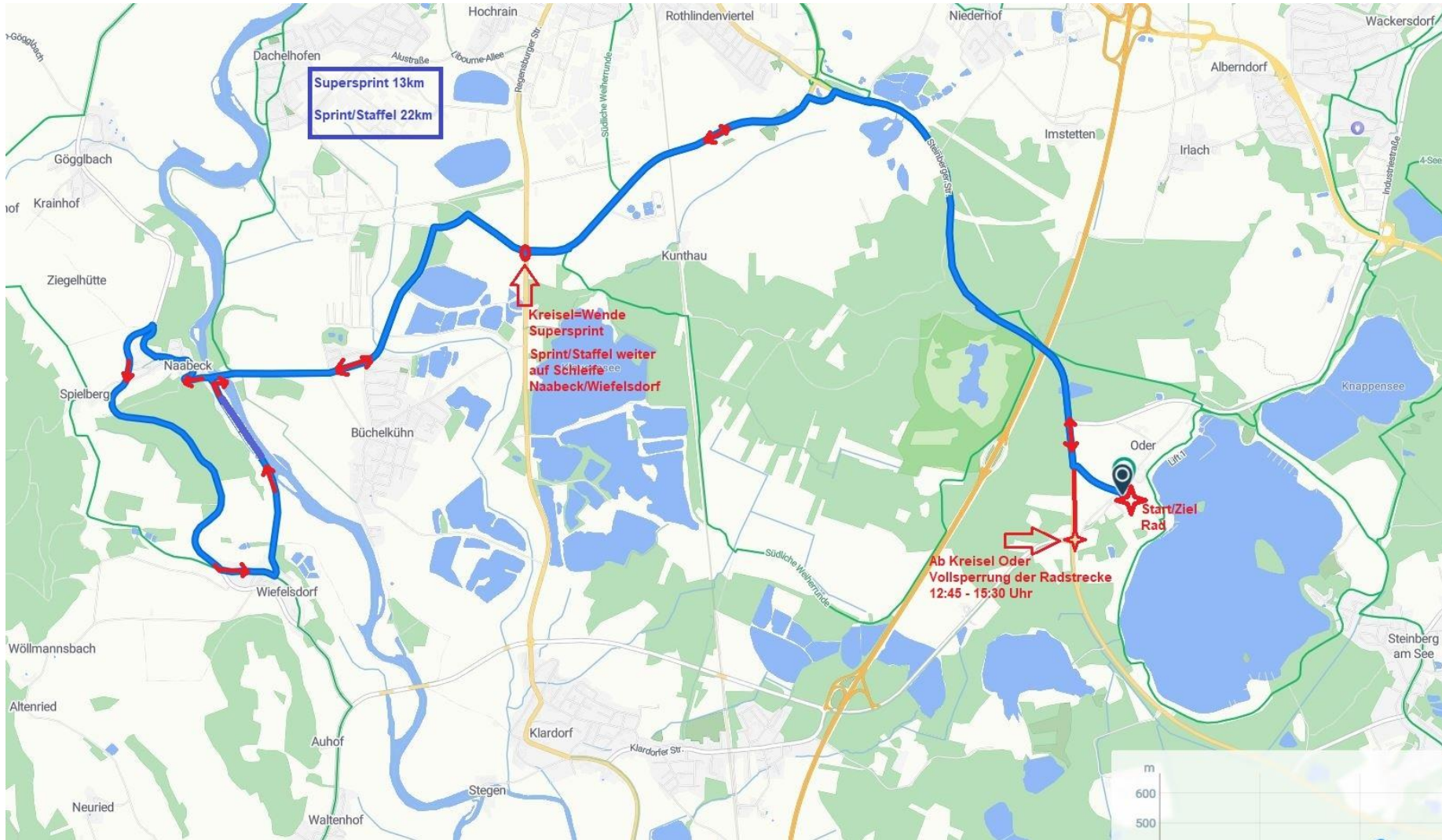
8. Radstrecke - Supersprint



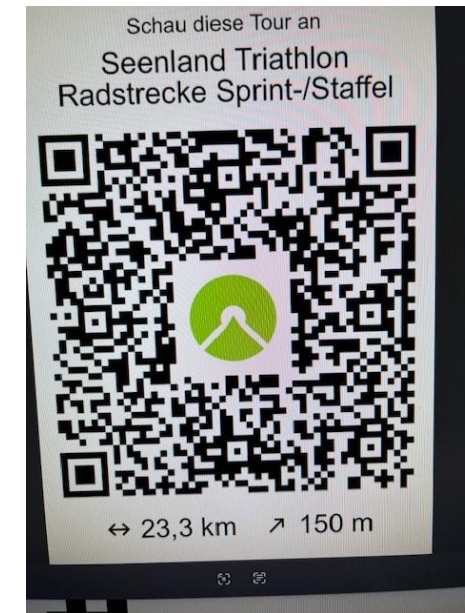
- Die Startnummer muss auf dem Rücken getragen werden
- Windschattenfahren ist verboten und führt zu einer Strafe durch die Kampfrichter!
- Es gilt das Rechtsfahrgebot und die Straßenverkehrsordnung
- Die Strecke ist teilweise für den Verkehr gesperrt!
- Das Wegwerfen von Müll auf der Strecke (Littering)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

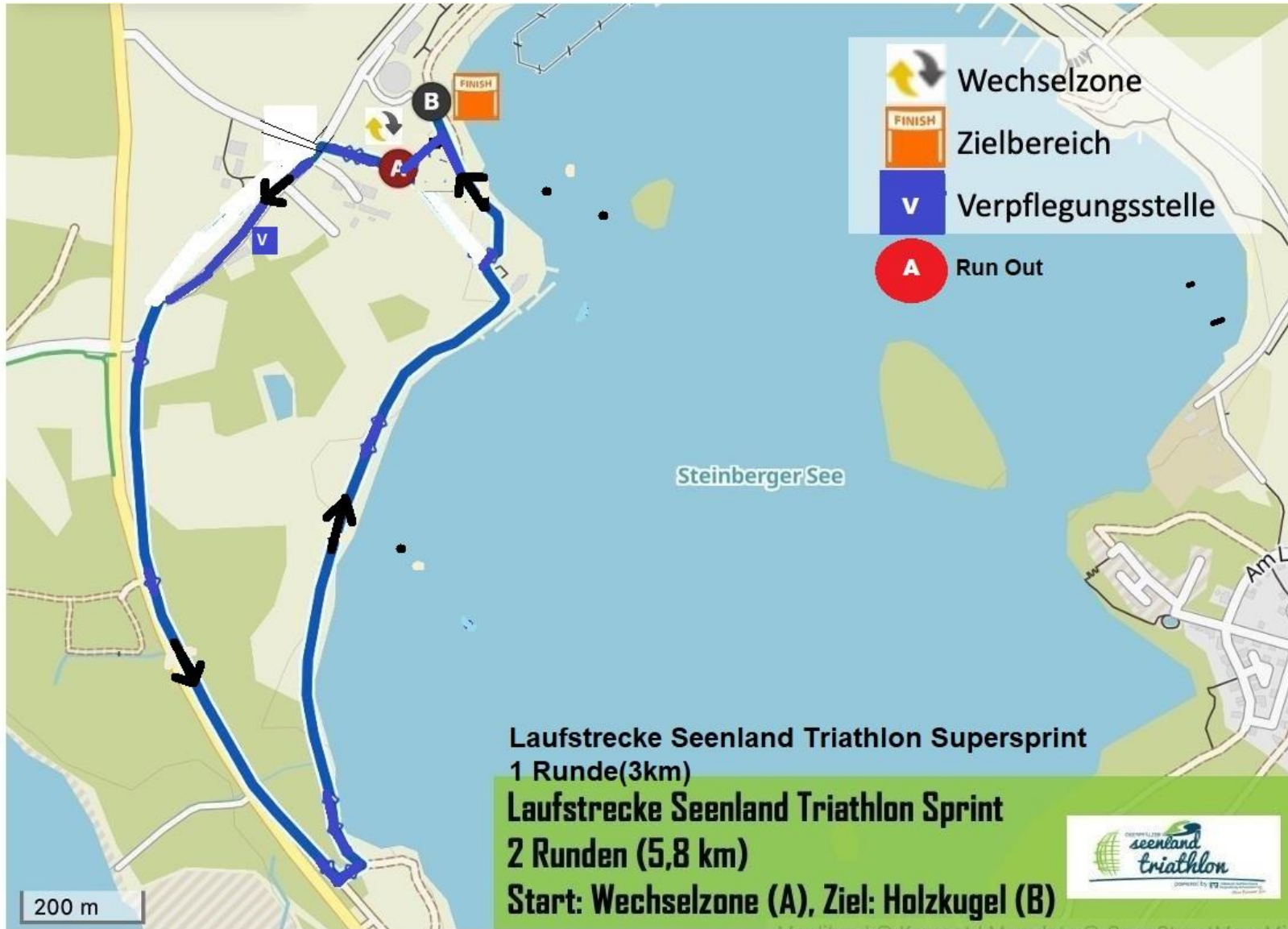
8. Radstrecke - Sprint, Staffel



- 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!**



9. Laufstrecke Supersprint, Sprint, Staffel



Die Startnummer muss
Vorne getragen werden

10. Staffeln

- Die beiden Wechsel erfolgen im Übergabebereich der Staffeln in der Wechselzone! Hier muss der Transponder übergeben werden. Hier wartet der Radfahrer auf den Schwimmer und der Läufer auf den Radfahrer.
- Der Helm und die Startnummer müssen am Rad sein. 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. Dieser muss zuerst Rad abstellen und Helm ablegen.
- 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!

Checkliste
Seenland Triathlon
13.09.2026

Vor dem Rennen

- ☐ Wärmekleidung
- ☐ Wettkampfanzug (Einteiler/Zweiteiler)
- ☐ Getränk
- ☐ Riegel
- ☐ Ggf. Sonnencreme
- ☐ Einmalhandschuhe
(kleine Reparaturen am Rad)
- ☐ Luftpumpe
- ☐ MP3 Player/Musik zur Einstimmung ☺

Schwimmen

- ☐ Neoprenanzug
- ☐ Ggf. Schwimmanzug
(Speedsuit bei Neo-Verbot)
- ☐ Schwimmbrille
- ☐ Silikon Bademütze
- ☐ Hautschutz (Body Glide o.ä.)

Wechsel

- ☐ Handtuch
- ☐ Startnummernband + Sicherheitsnadeln
- ☐ Socken
- ☐ Ggf. Wechselbeutel/Plastiktüten

Radfahren

- ☐ Rad
- ☐ Helm
- ☐ Radschuhe
- ☐ Radbrille/Sonnenbrille
- ☐ Ggf Handschuhe/Ärmlinge/Weste
- ☐ Haushaltsgummis/Klebeband
- ☐ Ersatz-Kit (Ersatzschlauch, Werkzeug)
- ☐ Trinkflaschen + Getränk
- ☐ Riegel/Gels/sonstige Verpflegung



Laufen

- ☐ Laufschuhe
- ☐ Cappy/Visor
- ☐ Riegel/Gels/sonstige Verpflegung
- ☐ Ggf. Trinkgürtel
- ☐ Ggf. Baby-Puder

Nach dem Rennen

- ☐ Wärmekleidung
- ☐ Mütze
- ☐ Bequeme Schuhe/Badelatschen
- ☐ Duschhandtuch

Wichtiges

- ☐ Ggf. DTU-Startpass
(nicht bei Sprint/Supersprint)
- ☐ Anmeldebestätigung
- ☐ Ausweis
- ☐ Geld
- ☐ Ggf. Zeitnahme – Chip

Sonstiges

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ ☺ !SPASS UND FREUDE! ☺

Wir sehen uns am 13.09.2026

Euer Team Skiclub Schwandorf



powered by



Wir wünschen viel Spaß bei der Veranstaltung!