

8. Seenland Triathlon
14.09.2025

OBERPFÄLZER 
seenland
triathlon

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 (13.09.) von 16:00 – 18:00 Uhr im Tourismusbüro des Oberpfälzer Seenlands

Abholung am Sonntag/Wettkampftag (14.09.) von 10:00 – 11:30 Uhr an der Erlebnisholzkuugel

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. Anreise zum See (1/2)

Wettkampfgelände ist die Erlebnisholzkuugel 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!



Anfahrt von Richtung Regensburg und Weiden kommend



powered by  Volksbank Raiffeisenbank
Regensburg-Schwandorf eG



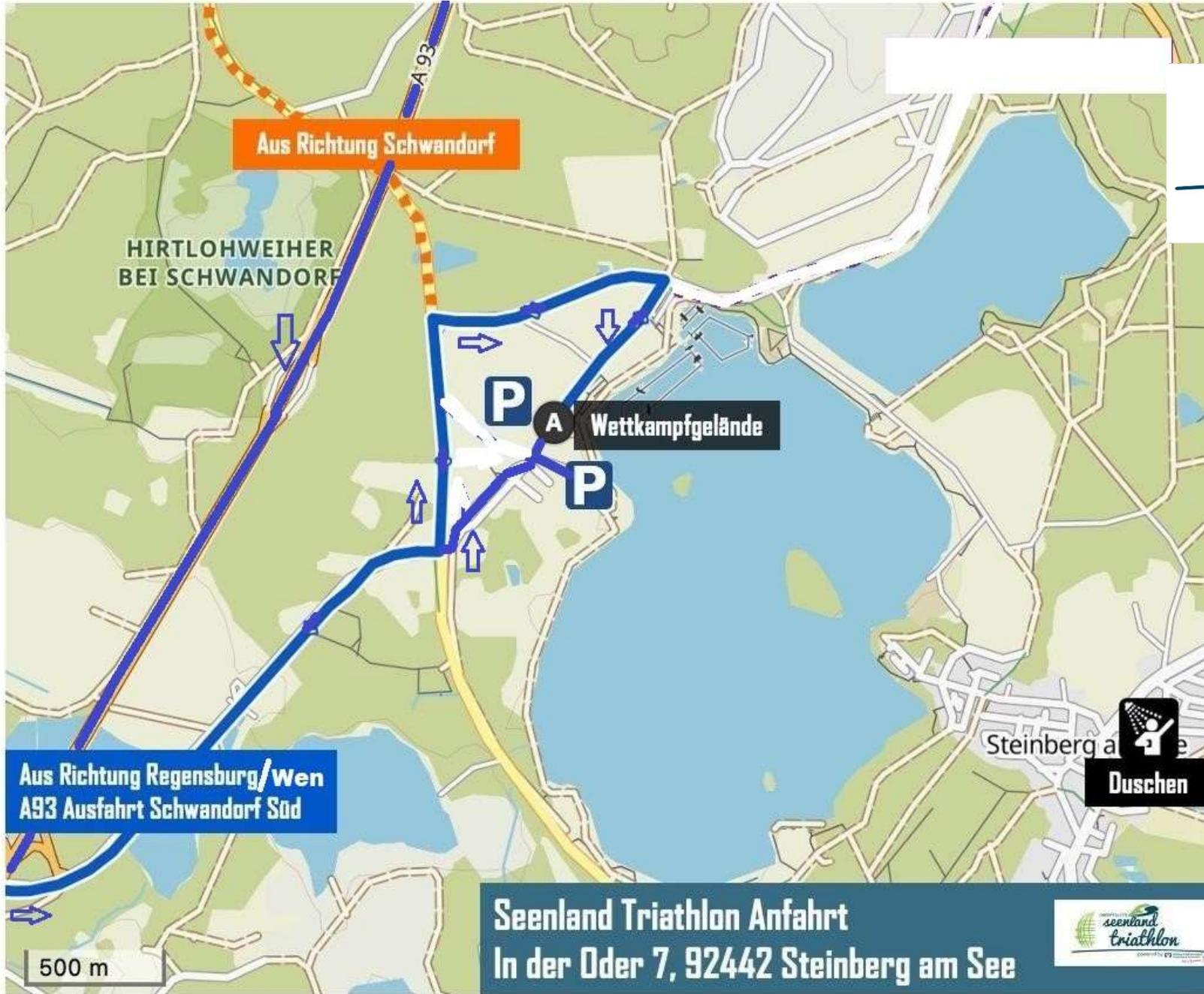
A 93 Ausfahrt Schwandorf-Süd -> links abbiegen (auf SAD 2)
Erlebnisholzkugel/Steinberger See -> nach ca. 1km links abbiegen (auf St2145) ->
im Kreis 2. Ausfahrt zur Erlebnisholzkugel oder 3. Ausfahrt u. nach 1,2 km rechts
abbiegen (auf Industriestraße) -> nach 700 Metern rechts abbiegen (Richtung
Wasserskianlage/Erlebnisholzkugel)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

Anfahrt von Richtung Cham kommend

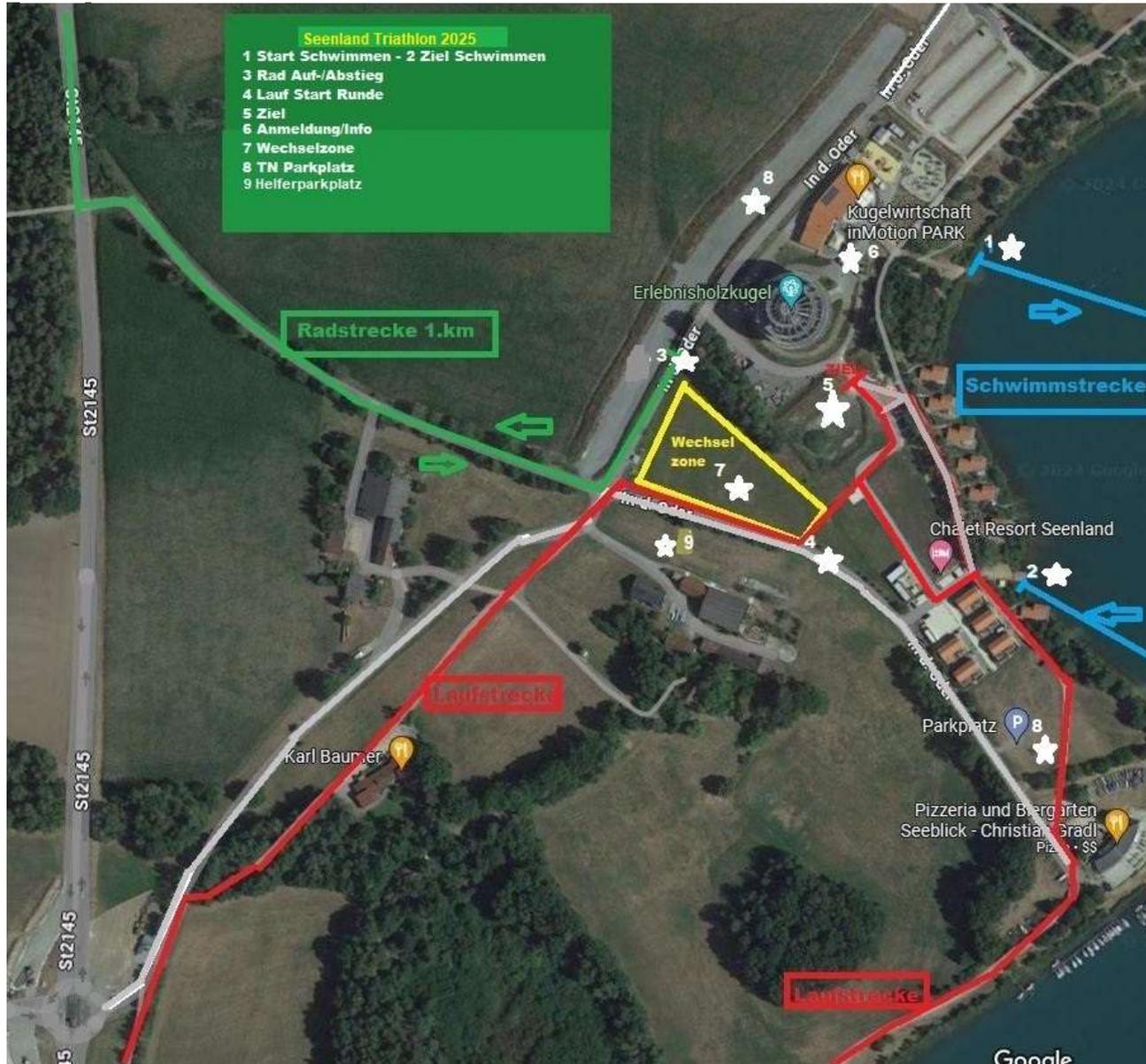
Die B85 ist im Bereich Heselbach gesperrt. Bitte Umleitungsbeschilderung beachten

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)**



4. Infoplan: Wettkampfgelände



- Seenland Triathlon 2025**
- 1 Start Schwimmen - 2 Ziel Schwimmen
 - 3 Rad Auf-/Abstieg
 - 4 Lauf Start Runde
 - 5 Ziel
 - 6 Anmeldung/Info
 - 7 Wechselszone
 - 8 TN Parkplatz
 - 9 Helferparkplatz



5. Zeitplan



Samstag, 13.09.2025

16:00 – 18:00 Uhr:

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

Sonntag, 14.09.2025:

Wettkampftag (Änderungen situationsbedingt möglich)

10:00 – 11:30 Uhr:

Abholung der Startunterlagen / Startnummernausgabe an der Erlebnisholzkuugel

10:00 – 11:45 Uhr:

Rad Check-In

12:00 Uhr:

Wettkampfbesprechung auf dem Wettkampfgelände an der Erlebnisholzkuugel

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 ca. 16:00 Uhr:

Rad Check-Out

ca. 17:00 Uhr:

Siegerehrung an der Erlebnisholzkuigel

6. Schwimmstrecken

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



7. Schwimmstart

Der Schwimmstart erfolgt als Landstart in 4 Startwellen.

Die unterschiedlichen Wellen werden von unseren Helfern koordiniert.

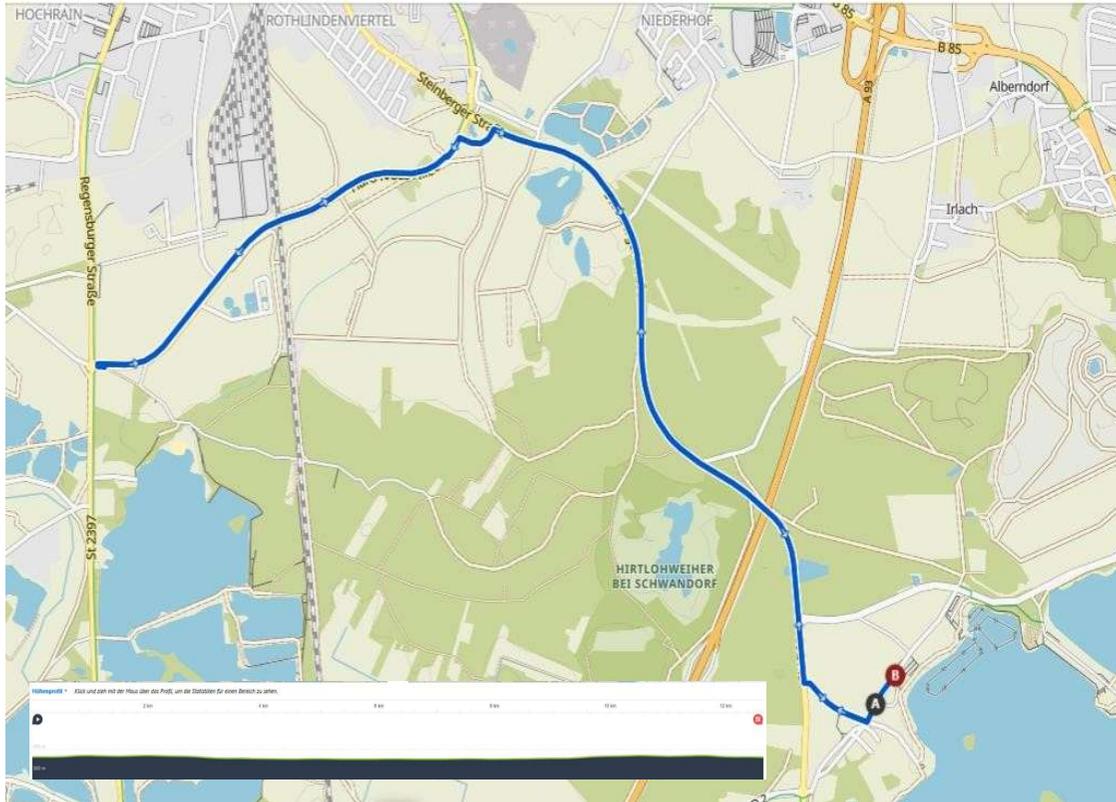
- 13:00 Uhr: Start Supersprint Herren und Damen
- 13:25/13:30 Uhr: Start Sprint Einzel Herren (2 Wellen)
- 13:35 Uhr Start Sprint Einzel Damen und Staffel

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. Radstrecken - 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!**

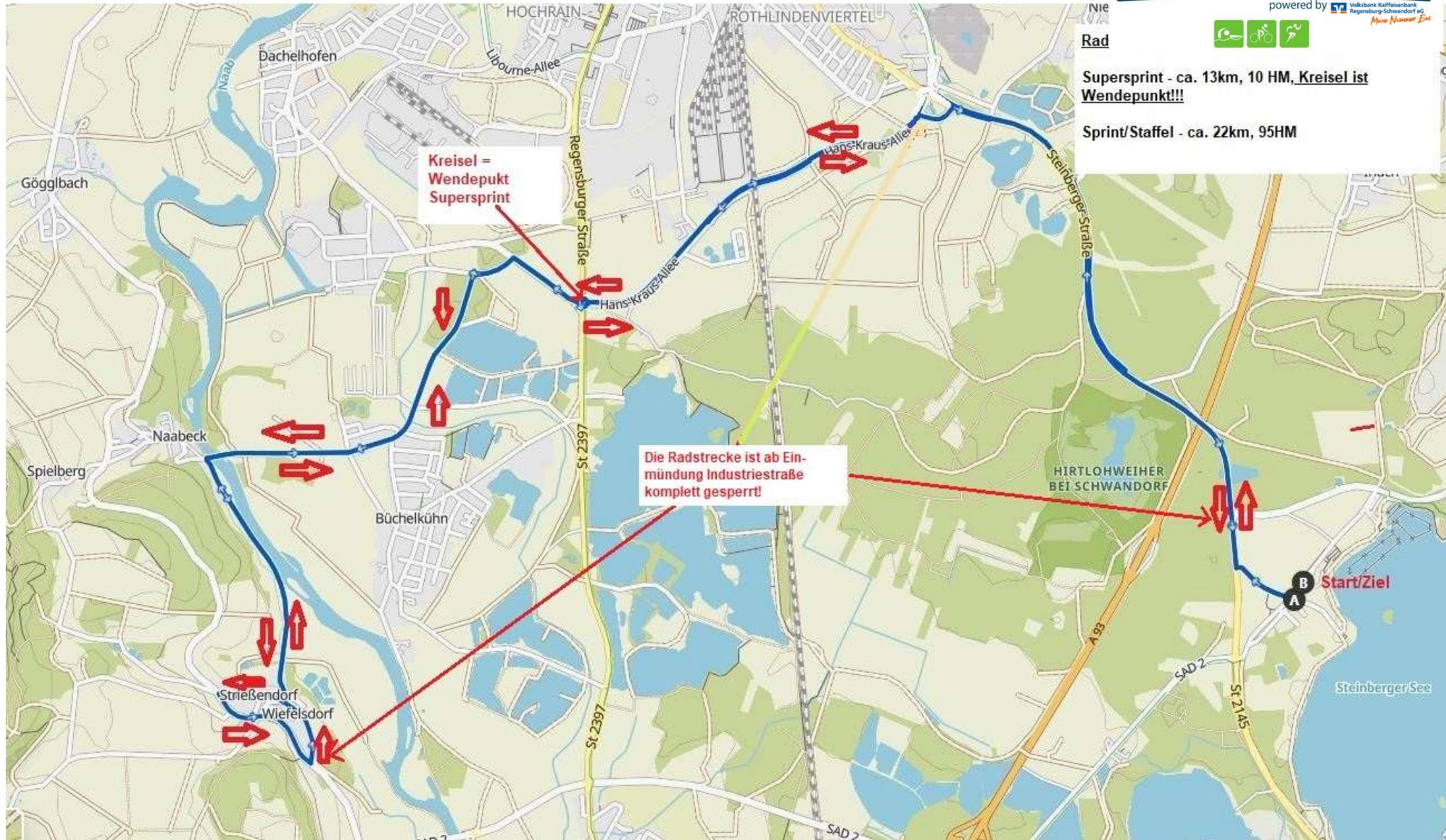
8. Radstrecke Sprint, Staffel



Rad

Supersprint - ca. 13km, 10 HM, Kreisel ist Wendepunkt!!!

Sprint/Staffel - ca. 22km, 95HM



- 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
- Strecke geht jeweils gerade über den Kreisel!
- **Im Kreisel gilt Überholverbot!**
- **In der Ab-/Anfahrt (ca. 300m) und im Zielkanal Rad gilt Überholverbot!**

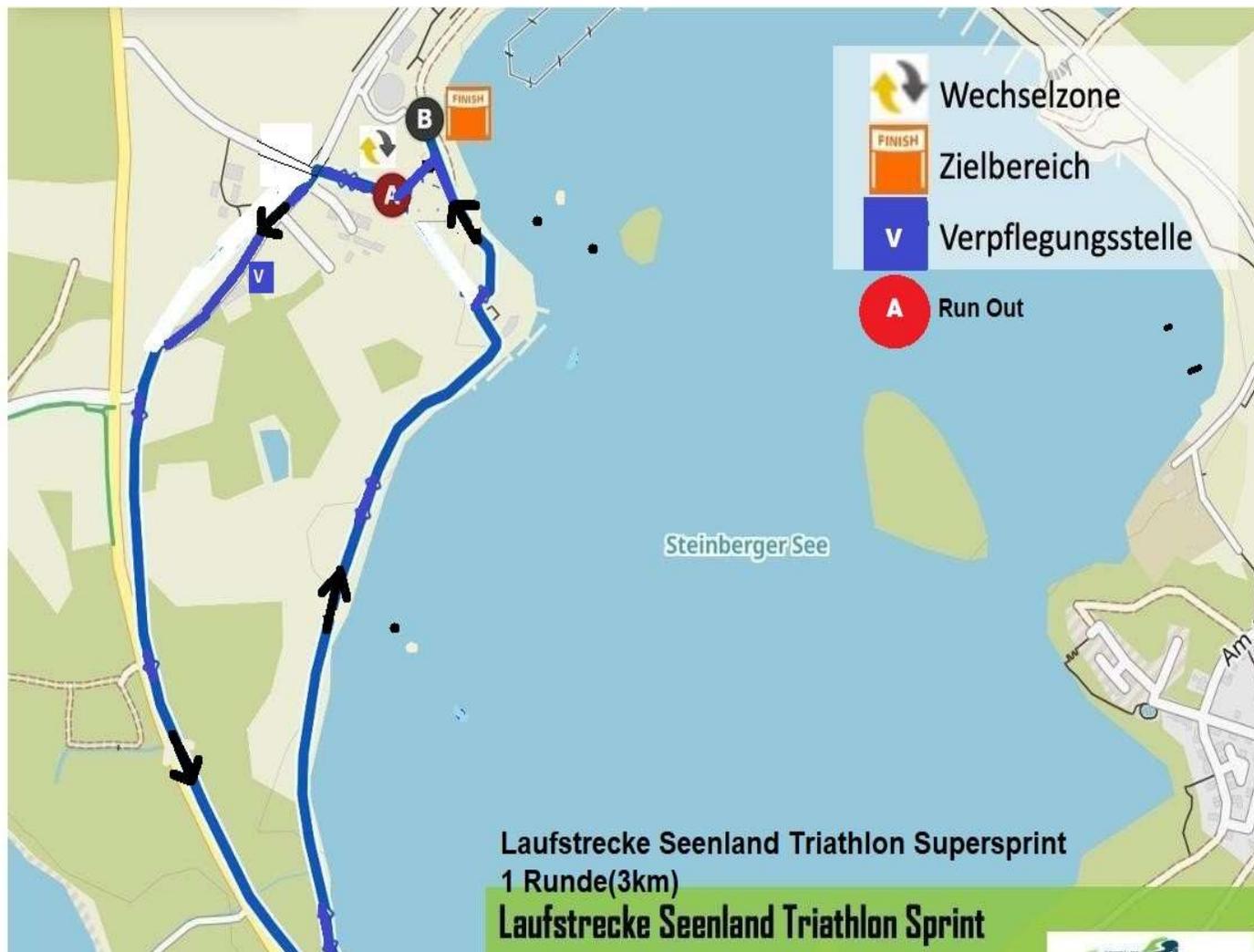


Schau diese Tour an
Seenland Triathlon
Alternativstrecke 2025



↔ 22,6 km ↗ 90 m

9. Laufstrecke Supersprint, Sprint, Staffel



10. Staffeln

- Die beiden Wechsel erfolgen am jeweiligen Radplatz in der Wechselzone! Hier wartet der Radfahrer auf den Schwimmer.
- Der Helm und die Startnummer liegen am Rad. Die Radschuhe können am Rad eingeklickt sein, oder er hat sie bereits an. Der Läufer wartet ebenfalls in der Wechselzone am jeweiligen Radplatz 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!

Die Startnummer muss
Vorne getragen
werden



Mit freundlicher Unterstützung



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

Wir sehen uns am 14.09.2025 beim

OBERPFÄLZER
seenland triathlon

powered by Volksbank Raiffeisenbank
Regensburg-Schwandorf eG
Meine Nummer Eins

