



ATHLETEN GUIDE

2026

Willkommen	03
Sponsoren	04
Zeitplan	05
Danke an unsere Helfenden	06
Ausschreibung	08
Vor dem Rennen	12
Checkliste	13
Mein erster Triathlon	14
Formular Ummeldung	16
Eventgelände	17
Anfahrt und Parken	18
Jedermann	20
Olympische Distanz	22
Jugend- und Schülertriathlon	24
Team Sprint	26
Nach dem Rennen	28
Fundsachen	29

Willkommen beim 14. Elbe Triathlon!

Liebe Athletinnen und Athleten,

am 30. August 2026 ist es wieder so weit: Start frei am Wassersportzentrum Hamburg Allermöhe! Und was für ein Jahr – so schnell ausgebucht wie noch nie. Ihr habt uns quasi die Bude ingerannt, und dafür sagen wir: Danke!

Dieser Guide ist euer Fahrplan für den Tag: Anreise, Startunterlagen, Streckenverlauf – alles drin, was ihr wissen müsst. Kurz durchlesen lohnt sich, dann läuft (und schwimmt und radelt) am Renntag alles wie am Schnürchen.

Ob Neopren Pflicht wird, verrät euch wie immer erst der Wettkampfrichter mit dem Thermometer am Morgen – bis dahin heißt es: Daumen drücken und Neo griffbereit halten. Gute Nachricht vorab: In den letzten Jahren gab nie Neopflcht, weil die Dove Elbe Ende August recht warm ist.

Ansonsten wünschen wir euch einen fairen Wettkampf, feste Beine und jede Menge Spaß dabei!

Euer Team vom Elbe Triathlon
Triabolos Triathlon Hamburg e.V.



Danke an unsere Sponsoren

Zeitplan



SWIM



FREITAG, 28. AUGUST 2025

10:00 - 19:00 AUSGABE STARTUNTERLAGEN LAUFWERK

SAMSTAG, 29. AUGUST 2026

10:00 - 14:00 AUSGABE STARTUNTERLAGEN LAUFWERK

SONNTAG, 30. AUGUST 2026 – WETTKAMPFTAG

AB 6:00	AUSGABE STARTUNTERLAGEN	WETTKAMPFBÜRO
AB 6:00	RAD CHECK-IN	
8:00	OD #1 Landesliga Männer	
08:10	OD #2 Landesliga Frauen + Verbandsliga	
08:20	OD #3 Männer AK 20 & AK 35	
08:30	OD #4 Männer AK 25 & AK 30	
08:40	OD #5 Männer AK 40 bis AK 75	
08:50	OD #6 Frauen AK 20 & AK 25 + Junioren	
09:00	OD #7 Frauen AK 30 bis AK 60	
09:30	Wettkampfbesprechung Jedermann Bühne	
10:00	Jedermann #1 Männer AK 20 bis AK 30	
10:10	Jedermann #2 Männer AK 35 & AK 40	
10:20	Jedermann #3 Männer AK 45 bis AK 60	
10:30	Jedermann #4 Frauen AK 20 + Junioren & Jugend A + Männer AK 65+	
10:40	Jedermann #5 Frauen AK 25 & AK 30	
10:50	Jedermann #6 Frauen AK 35 bis AK 65	
11:30	WETTKAMPFBESPRECHUNG JUGEND B + SCHÜLER	BÜHNE
12:00	Jugend B	
12:15	Schüler A	
12:30	Schüler B	
12:45	Schüler C	
AB 13:30	RAD CHECK-OUT	
13:30	WETTKAMPFBESPRECHUNG TEAM SPRINT	BÜHNE
14:00	Team Sprint	

SIEGEREHRUNGEN

AB 12:45	Liga
CA. 13:00	Olympische Distanz mit Hamburger Meisterschaft
CA. 13:15	Jedermann
CA. 14:15	Jugend- und Schülertriathlon
	Team Sprint direkt im Anschluss zum Wettkampf

BÜHNE

Danke an unsere Helfende

SWIM

Danke, dass ihr da wart!

Ihr steht am Start, wenn die Sonne noch tief steht.

Ihr klatscht euch die Hände wund, wenn die Beine der Athletinnen und Athleten längst nicht mehr wollen.

Ihr reicht Becher und Riegel, sperrt Straßen, schmiert Brötchen, zeigt Wege, baut auf und ab, schleppt Material – und lächelt dabei weiterhin als wäre es ein Leichtes.

OHNE EUCH GÄBE ES KEINEN ELBE TRIATHLON.

Keine Strecke, keine Wechselzone, keine Verpflegung, keine Sicherheit.

Ihr seid das Rückgrat dieses Events – oft unsichtbar für die, die vorbeirauschen, aber für uns als Orga-Team unverzichtbar.

Deshalb an dieser Stelle ein ehrliches, großes Dankeschön an alle Helferinnen und Helfer des 14. Elbe Triathlons: von der DLRG und den Feuerwehren, die über unsere Sicherheit wachen, bis zu den vielen freiwilligen Händen an Strecke, Wechselzone und Verpflegung.

IHR MACHT DIESEN TAG ERST MÖGLICH.

HELFERAUFRUF 2027

Jetzt kommt euer Moment:

HELFT BEIM 15. ELBE TRIATHLON!

Ihr wart heute am Start – als Athletin, als Athlet. Ihr kennt das Gefühl, wenn am Streckenrand jemand euren Namen ruft, obwohl er euch gar nicht kennt. Wenn eine Hand euch den Becher genau im richtigen Moment entgegenstreckt. Genau dieses Gefühl könnt ihr im nächsten Jahr weitergeben.

Die meisten von euch bestreiten mehrere Wettkämpfe pro Saison. Sucht euch einen aus, bei dem ihr ohnehin pausiert – und kommt stattdessen als Helferin oder Helfer zu uns. So gebt ihr der Community etwas zurück, was sie euch selbst schon oft gegeben hat.

2027 suchen wir wieder Helferinnen und Helfer – erlebt den Triathlon einmal von der anderen Seite. Ohne Wettkampfstress, dafür mittendrin: Ihr seht das Rennen aus nächster Nähe, feuert an – und geht mit einem richtig guten Gefühl nach Hause.

Bringt gerne Familie und Freunde mit! Gemeinsam Helfen macht doppelt Spaß – ob im Team an der Verpflegung oder als Streckenposten mit bester Aussicht.

Geben und Nehmen gehört beim Triathlon einfach dazu.

Interesse? Meldet euch bei uns!
helfer-innen@elbetriathlon.de



LAST MINUTE SERVICE?

exklusiver Service-Point
direkt neben der Wechselzone

[Premium Bikeshop]

[Schulterblatt 120]

COLNAGO cervélo ORBEA ENVE LEEZE fi'zi:k Muc-Off

bikefactory-hamburg.de

@bikefactory_schanze

Veranstalter: Hamburger Triathlon Verband e.V.



Ausrichter:

Triabolos Triathlon Hamburg e.V.

Organisation:

Triabolos Orga Team

Veranstaltungsort:

Wassersportzentrum Hamburg Allermöhe /
Olympiastützpunkt der Ruderer und Kanuten,
Allermöher Deich 36, 21037 Hamburg

Meldeschluss:

17. August 2026 oder nach dem Erreichen der
maximalen Teilnehmerzahl.

Ummeldung

Vor Meldeschluss:

Die Ummeldung eines Startplatzes auf eine an-
dere Person ist AUSSCHLIESSLICH online über
den Selfservice-Link möglich, der mit der Bestäti-
gungsmail der Anmeldung erhalten wurde.

Im Selfservice stehen zur Verfügung:

- Anpassung der Teilnahmedaten (kostenlos)
- Änderung des Wettbewerbs (5,00 € Gebühr)
- Übertragung des Startplatzes auf eine andere Person (Ummeldung) – erfordert die E-Mail-Adresse der übernehmenden Person; ein Startplatz ist nur einmal übertragbar

Vorgehen bei einer Übertragung: Der Datensatz der ursprünglich angemeldeten Person wird abgemeldet. Die übernehmende Person erhält per E-Mail einen Gutschein-Code, über den sie sich neu anmeldet. Der Wert des Gutscheins entspricht dem ursprünglich gezahlten Meldegeld abzüglich 10,00 € Ummeldegebühr.

Nach Meldeschluss:

Nach dem 17. August 2026 ist die Ummeldung eines Startplatzes auf eine andere Person nur noch bei der Startnummernausgabe im Laufwerk oder am Wettkampftag bis eine Stunde vor dem entsprechenden Start möglich. Dazu müssen entweder beide Parteien vor Ort sein oder die neue startende Person muss mit einer Vollmacht und einer Ausweiskopie der ursprünglich angemeldeten Person erscheinen. Eine Gebühr von 10,00 € in bar wird für diese Ummeldung vor Ort verlangt.

Datenschutz und Veröffentlichung der Teilnahmedaten

Anmeldung kann zwischen drei Optionen gewählt werden:

1. Normal/Öffentlich: Daten (Vor- und Nachname, Jahrgang, Nation, Ort und Verein) werden wie gewohnt in Startlisten, Ergebnislisten etc. veröffentlicht. Reguläre Teilnahme an Wertungen, Ehrungen und Urkundenerstellung.
2. Anonym: Teilnahme erfolgt anonym – Name, Jahrgang, Nation, Ort und Verein werden nicht veröffentlicht, Erscheinen anonymisiert in Listen und auf der Urkunde. Teilnahme an Wertungen und Ehrungen bleibt bestehen.
3. Unsichtbar: Start mit Startnummer, aber ohne Anzeige in Listen. Keine Zeitmessung, keine Teilnahme an Wertungen, Ehrungen oder Urkundenerstellung.

Ausfall der Veranstaltung

Der Veranstalter ist in Fällen höherer Gewalt berechtigt oder aufgrund behördlicher Anordnung oder aus Sicherheitsgründen, Änderungen der Veranstaltung vorzunehmen oder die Veranstaltung abzusagen. Der Veranstalter kann nach seinem eigenen Ermessen eine automatische Verschiebung des Startplatzes auf eine spätere Veranstaltung anbieten. Bei Rückerstattungs-wunsch des Startgeldes erklärt sich der Teilnehmer mit einem Einbehalt des Veranstalters für entstandene Kosten in Höhe von 5 EUR einverstanden.

Wettbewerbe und Distanzen

Jedermann/Sprint Triathlon	(0,5 / 20 / 5)
Olympischer-Triathlon	(1,5 / 40 / 10)
Team Sprint 4 x (w/m/w/m)	(0,2 / 7,3 / 2,3)

Der Veranstalter behält sich das Recht vor, bei besonderen Umständen die Startzeiten, die Strecken oder deren Verlauf und Länge zu ändern. Es wird ein Wettkampf der Landesliga über die olympische Distanz durchgeführt.

Im Rahmen des Elbe-Triathlons werden der/die Hamburger Meister:in in der olympischen Distanz und die Hamburger Betriebssportmeisterschaften im Team Sprint ermittelt.

Kinder & Jugendliche

Jugend A: Sprint-Triathlon (Jahrgänge 2009/2010)
Jugend B: 0,4 km Schwimmen / 10 km Radfahren / 2,5 km Laufen (Jahrgänge 2011/2012)

Schüler*innen A: 0,4 km Schwimmen / 10 km Radfahren / 2,5 km Laufen (Jahrgänge 2013/2014)

Schüler*innen B: 0,2 km Schwimmen / 5,0 km Radfahren / 1,0 km Laufen (Jahrgänge 2015/2016)

Schüler*innen C: 0,1 km Schwimmen / 2,5 km Radfahren / 0,4 km Laufen (Jahrgänge 2017/2018)

Team Sprint

Team Sprint (w/m/w/m): 0,2 km Schwimmen / 7,3 km Radfahren / 2,3 km Laufen

Startberechtigt: Erwachsene sowie Jugendliche ab 16 Jahren (Jahrgänge 2010 und älter).

Kein DTU-Startpass erforderlich.

Reihenfolge: w/m/w/m

Beim Team-Sprint-Triathlon wird der Sport-service-Hamburg-Transponder als „Staffelstab-Ersatz“ benutzt. Jedes Team benutzt einen (!) Transponder.

Startgeld

Preisstufe 01 (01.12.2025 – 15.01.2026):

Jedermann-Triathlon: 40,00 €

Olympischer Triathlon: 50,00 €

Jugend-Triathlon: 29,00 €

Schüler*innen-Triathlon: 24,00 €

Team-Sprint-Triathlon (w/m/w/m): 75,00 €

Preisstufe 02 (16.01.2026 – 15.07.2026):

Jedermann-Triathlon: 45,00 €

Olympischer Triathlon: 55,00 €

Jugend-Triathlon: 29,00 €

Schüler*innen-Triathlon: 24,00 €

Team-Sprint-Triathlon (w/m/w/m): 80,00 €

Preisstufe 03 (16.07.2026 – 17.08.2026):

Jedermann-Triathlon: 55,00 €

Olympischer Triathlon: 65,00 €

Jugend-Triathlon: 29,00 €

Schüler*innen-Triathlon: 24,00 €

Team-Sprint-Triathlon (w/m/w/m): 88,00 €

Für die Olympische Distanz ist ein DTU-Startpass erforderlich. Ohne Startpass muss bei der Anmeldung eine Tageslizenz für 20,00 € erworben werden (Beitragsordnung des HHTV 2026). Für Jedermann- und Team-Sprint-Triathlon ist der DTU-Startpass nicht erforderlich, eine Tageslizenz entfällt.

Der Veranstalter ist nicht zur Rückerstattung von Startgebühren bei Nichtteilnahme wie z. B. wegen Krankheit verpflichtet.

Zeitnahme & Transponder

Die Zeitnahme erfolgt mittels Transponder durch die Firma Sportservice Hamburg, der, wie in den Wettkampfunterlagen beschrieben, am Fußgelenk zu tragen ist.

Der Transponder ist Eigentum der Firma Sport-service Hamburg und nach dem Wettkampf entweder beim Check-Out (Teilnehmende) oder im Wettkampfbüro abzugeben.

Für Transponder, die am Veranstaltungstag nicht abgegeben werden, wird eine Gebühr für die verspätete Rückgabe in Höhe von 5,00 € zzgl. MwSt. pro Transponder erhoben.

Bei Nichtrückgabe/Verlust des Transponders berechnen wir eine Gebühr von 70,00 €.

Strecken

Start/Ziel:

Olympiastützpunkt der Ruderer und Kanuten, Hamburg-Allermöhe.

Schwimmen:

Das Schwimmen findet auf markierten Kursen in der Dove Elbe statt. Wasserstart beim Schüler-, Jugend-, Jedermann/Sprint- und Olympischen Triathlon. Teilnehmer des Team-Sprint-Triathlon starten von einer Steganlage.

Radstecke:

Teilnehmer aller Distanzen fahren auf den für den öffentlichen Verkehr gesperrten Straßen. Trotz der gesperrten Straßen ist mit Verkehr zu rechnen. Es gilt die StVO. Hinweisschildern und Anweisungen des Streckenpersonals ist Folge zu leisten.

Laufstrecke:

Gelaufen wird auf befestigten Wegen am Eichbaumsee. Die verschiedenen Distanzen sind markiert. Den Weisungen des Streckenpersonals ist Folge zu leisten.

Maximale Teilnehmerzahlen

Jedermann: ca. 700 Teilnehmende
Olympischer Triathlon: ca. 580 Teilnehmende
Jugend A: ca. 40 Teilnehmende
Jugend B: ca. 60 Teilnehmende
Schüler A: ca. 60 Teilnehmende
Schüler B: ca. 40 Teilnehmende
Schüler C: ca. 20 Teilnehmende

Team-Sprint-Triathlon: ca. 50 Teams à 4 Personen (w/m/w/m)

Rad-Check-In/Out

06:00 Uhr bis 30 Minuten vor Startbeginn der jeweiligen Startgruppe
 06:00 Uhr bis 13:00 Uhr für Teilnehmer des Team-Sprint-Triathlon
 Rad-Check-Out ist ab 13:30 Uhr möglich, solange der Wettkampfbetrieb nicht gestört wird.
 Den Anweisungen der Ordner ist Folge zu leisten.

Startzeiten

Die genauen Startzeiten und die Einteilung der Gruppen werden eine Woche vor dem Wettbewerb auf der Homepage bekanntgegeben bzw. liegen den Startunterlagen bei.

Wettkampfbesprechung

Die Teilnahme an der Wettkampfbesprechung ist Pflicht!

Hier werden abschließende Informationen/Änderungen für den Wettkampf bekannt gegeben. Die Wettkampfbesprechung findet etwa 30 Minuten vor dem Start der ersten Startgruppe des jeweiligen Wettbewerbs vor der Bühne im Zielbereich statt. Zur Wettkampfbesprechung wird aufgerufen.

OD ca. 7:30 Uhr

Jedermann ca. 9:30 Uhr

Jugend B / Schüler A, B & C ca. 11:30 Uhr

Team-Sprint-Staffel ca. 13:30 Uhr

Betriebsportmeisterschaften (BSV) Hamburg

In diesem Jahr finden im Rahmen des Team-Sprints auch die Hamburger Betriebsportmeisterschaften im Team-Sprint statt. Startberechtigt sind alle Hamburger Athlet:innen mit einem Betriebsport-Triathlon-Pass.

Die Teilnehmenden an der BSV-Team-Sprint-Triathlon-Meisterschaft 2024 müssen bei der Anmeldung das Häkchen bei »BSV-Team-Sprint-Meisterschaft« setzen und ihre BSV-Startpass-Nr. angeben. Damit nehmen sie automatisch an den Meisterschaften teil. Weitere Fragen bitte per E-Mail an: triathlon@bsv-hamburg.de

Die Ehrung erfolgt im Rahmen der Triathlon-BSV-Jahreshauptversammlung.

Ausgabe der Startunterlagen

Freitag, 28.08., 10:00–19:00 Uhr und am Samstag, 29.08., 10:00–14:00 Uhr
 Ausgabe bei „Laufwerk“ Hamburg, Hoheluftchaussee 42, 20253 Hamburg

Sonntag, 30.08., 06:00 bis eine Stunde vor Startbeginn der jeweiligen Startgruppe.
 Startunterlagenausgabe im Elbe-Triathlon-Wettkampfbüro an der Wechselzone

Richtlinien

Es gilt das Regelwerk der DTU/ITU. Einzusehen unter www.dtu-info.de oder im Wettkampfbüro des Elbe-Triathlons.

Es besteht Windschattenfahrverbot und Helmpflicht. Jegliche Annahme von fremder Hilfe ist untersagt. Die Teilnahme an der Wettkampfbesprechung ist Pflicht.

Jede/r Teilnehmer:in ist für die technische Sicherheit seiner Ausrüstung selbst verantwortlich. Liegt die Wassertemperatur unter 14 °C, wird die Veranstaltung als Duathlon durchgeführt. Beim Team-Sprint-Triathlon wird der Sportservice-Hamburg-Transponder als „Staffelholzersatz“ benutzt. Jedes Team benutzt einen (1!) Transponder.

Die StVO ist beim Radfahren einzuhalten. Es besteht eine Veranstalterhaftpflicht. Der Ausrichter behält sich das Recht vor, Startbegehren zurückzuweisen sowie bei Unwetter, Gewitter oder anderen unvorhersehbaren Gründen und/oder Katastrophen den Wettkampf nicht zu starten, zu unterbrechen oder abzubrechen. Eine Erstattung des Startgeldes ist auch dann nicht möglich.

Ebenso behält sich der Veranstalter/Ausrichter das Recht vor, bei besonderen Umständen die Strecken oder deren Verlauf und Länge zu ändern. Teilnehmende verzichten mit ihrer Anmeldung auf jegliche Regressansprüche. Gegenstände aus Glas, insbesondere Flaschen, dürfen auf der Wettkampfstrecke nicht benutzt oder transportiert werden.

Eine Erstattung des Startgeldes ist grundsätzlich nicht möglich.

Haftung

Haftungsausschluss für Vereinsaktivitäten

Für Mitglieder

1. Mit Erwerb der Mitgliedschaft verzichtet jedes Mitglied auf alle Ansprüche, die ihm gegenüber dem Verein daraus entstehen können, dass es anlässlich seiner Teilnahme am Vereinsbetrieb im Sinne des § 2 der Satzung und/oder in Ausübung von Funktionen innerhalb des Vereins Unfälle oder sonstige Nachteile erleidet. Dieser Verzicht gilt, gleich, aus welchem Rechtsgrund Ansprüche gestellt werden können. Er erstreckt sich gleichzeitig auch auf solche Personen und Stellen, die aus dem Unfall selbständig sonst Ansprüche herleiten könnten.

2. Dieser Verzicht gilt nicht, soweit vorsätzliches Handeln zum Unfall bzw. zum Nachteil geführt hat. Dieser Verzicht gilt auch insoweit und in dem Umfang nicht, wie der Verein Versicherungen für das Mitglied abgeschlossen und/oder das jeweilige Risiko versichert hat.

3. Das Mitglied ist verpflichtet, sich über Umfang und Höhe der abgeschlossenen Versicherungen zu informieren und weiß, dass es sich auch auf eigene Kosten zusätzlich versichern kann, soweit eine Versicherung nicht oder nicht in dem Umfang besteht, die das Mitglied für ausreichend hält.

4. Die Mitglieder des Vorstandes werden bei der Ausübung ihrer Geschäftsführung von der Haftung für einfache Fahrlässigkeit freigestellt; das gilt auch für die Überwachung der Tätigkeit hauptamtlicher Geschäftsführer und aller übrigen Mitarbeiter.

Für Nichtmitglieder und Gäste

1. Nichtmitglieder und Gäste, die an Vereinsveranstaltungen teilnehmen, aktiv oder als Zuschauer, handeln auf eigene Gefahr, ohne jegliche Haftung des Vereins. Soweit Nichtmitglieder und Gäste im Rahmen von Vereinsveranstaltungen Unfälle oder sonstige Nachteile erleiden, verzichten sie auf alle Ansprüche, die ihnen gegenüber dem Verein aus ihrer Teilnahme entstehen können. Dieser Verzicht gilt, gleich, aus welchem Rechtsgrund Ansprüche gestellt werden können. Er erstreckt sich gleichzeitig auch auf solche Personen und Stellen, die aus dem Unfall selbständig sonst Ansprüche herleiten könnten. Dieser Verzicht gilt nicht, soweit vorsätzliches Handeln zum Unfall bzw. zum Nachteil geführt hat.

2. Dieser Verzicht gilt auch insoweit und in dem Umfang nicht, wie der Verein Versicherungen für das Mitglieder und/oder den Gast abgeschlossen und/oder das jeweilige Risiko versichert hat.
 3. Nichtmitgliedern und Gästen obliegt es eigenständig, sich über Umfang und Höhe der abgeschlossenen Versicherungen zu informieren; soweit für sie im Einzelfall erforderlich obliegt es ihnen eigenständig, entweder entsprechende Teilnahme-Versicherungen abzuschließen und/oder sich ergänzend in größerem Umfang selbst zu versichern.

gez. Der Vorstand

Fotos

Du hast mit der Anmeldung zugestimmt, dass während der Veranstaltung Fotos angefertigt werden. Wir informieren Dich darüber, dass der Foto-Service (Meine-Sportfoto.de UG (Haftungsbeschränkt) für die Zuordnung der Fotos die Startnummer und die Ziel- und Zwischenzeiten erhält. Weitere personenbezogene Daten werden in diesem Zusammenhang nicht weitergegeben. Der Teilnehmer erklärt sich außerdem damit einverstanden, dass die im Zusammenhang mit der Veranstaltung gemachten Fotos – gleich von wem – ohne Vergütungsanspruch veröffentlicht werden dürfen.

Der Teilnehmer erklärt sich einverstanden mit:

- der Bereitstellung von Ergebnisausdrucken zum Aushang vor Ort
- Bereitstellung von Ergebnisse, Urkunden, Statistiken im Internet
- Bereitstellung von Siegerlisten per Ausdruck, E-Mail-Versand für Veranstalter und Presse
- Bereitstellung von Statistiken für Verbände

(Änderungen vorbehalten, Stand 21.08.2026)

Abholung der Startunterlagen

Wenn du deine Startunterlagen zuvor im Laufwerk oder am Wettkampftag im Wettkampfbüro abholen möchtest, halte einen Ausweis, gegebenenfalls deinen Startpass bei der Olympischen Distanz und deine Startnummer bereit. Das erleichtert uns das Heraussuchen deiner Startunterlagen.

Wichtige Info zur Badekappe

Auch dieses Jahr werden von uns keine Badekappen gestellt.

Der Umwelt zuliebe haben wir uns entschlossen, keine Badekappen mehr für den Triathlon zu stellen. Jedes Jahr gibt es unzählige Veranstaltungen, bei denen Badekappen ausgeteilt werden. So hat jeder von uns sicherlich mehr als eine Badekappe zu Hause liegen, die er/sie benutzen kann. Jedoch besteht weiterhin aus Sicherheitsgründen Badekappspflicht. Die Badekappe muss eine helle Farbe haben. Schwarze und dunkelblaue Badekappen sind daher untersagt.

Erwerb unserer Elbe Badekappe

Falls du deine Badekappe am Wettkampftag vergessen haben solltest oder du einfach gerne eine unserer bunten Elbe-Triathlon-Badekappen haben möchtest, kannst du am Wettkampftag eine in unserem Wettkampfbüro erwerben. Bitte bringe eine Spende von 5,- € – am besten passend in bar – mit. Ein Kartenlesegerät haben wir leider nicht.

Wassertemperatur

Am Wettkampftag wird morgens die aktuelle Wassertemperatur gemessen.

Erst danach entscheiden unsere Kampfrichter, ob der Wettkampf mit oder ohne Neoprenanzug geschwommen wird.

Transponder

Auch dieses Jahr werden die Transponder erst am Wettkampftag ausgegeben. Die Ausgabe erfolgt im Wettkampfbüro. Du kannst gerne dein eigenes Klettband für den Transponder benutzen. Falls du keines hast, kannst du dir eins kostenlos leihen.

Absichern des Transponderbandes

Da es im Wettkampf mal ruppiger zugehen kann, empfehlen wir, deinen Transponder am Neoprenband zusätzlich mit einer Sicherheitsnadel abzusi-

chern. So beugst du einem möglichen Verlust auf der Strecke vor.

Startnummer & Startnummernband

In deinen Startunterlagen wirst du nur eine Startnummer vorfinden, die du während des Radfahrens auf dem Rücken und beim Laufen vorne tragen musst. Damit es reibungslos vonstatten geht, empfehlen wir dir, ein Startnummernband zu benutzen. Dieses kannst du im Vorfeld zum Beispiel bei unserem Partner Laufwerk Hamburg erwerben.

Umwelt

Unser Triathlon findet in der freien Natur statt. Da uns der Erhalt und der Schutz der Umwelt wichtig sind, sind wir alle verpflichtet, mit unserem Verhalten und unserer Ausrüstung größtmögliche Rücksicht auf die Umwelt zu nehmen. Außerdem empfehlen wir, wenn möglich, Fahrgemeinschaften zu bilden oder die öffentlichen Verkehrsmittel zu nutzen.

Sportliche Fairness in der Wechselzone

Bitte bedenke, dass wir in der Wechselzone nur begrenzten Platz haben. Daher richte deinen Wechselplatz platzsparend ein. Nimm bitte Rücksicht auf die anderen Teilnehmenden. Bitte beachte auch die sich bereits im Wettkampf befindenden Athlet:innen und lass ihnen Platz zum Wechseln.

Ablauflänge Fahrräder bei Jugendlichen & Schülern

Was ist eine Ablauflänge?

Die Ablauflänge bestimmt, wie weit das Fahrrad bei einer Pedalumdrehung vorwärts rollt. Stellen Sie sich vor: Ihr Kind tritt einmal in die Pedale – je nach Einstellung des Fahrrads rollt es dann vier, sechs oder sogar acht Meter weit. Je größer die Ablauflänge, desto schneller wird das Rad, aber desto schwerer wird auch das Treten.

Warum gibt es diese Regelung?

Im Jugend- und Schülertriathlon sorgt die Ablauflängen-Begrenzung dafür, dass alle Kinder faire Chancen haben. Ohne diese Regel könnten Kinder mit teuren Rennrädern einen unfairen Vorteil haben oder gefährlich schnell werden. So entschei-

det die Fitness und nicht das Equipment über den Erfolg!

Was bedeutet „Ablauflänge“?

Einfach gesagt: Die Ablauflänge zeigt, wie effizient die Gangschaltung des Fahrrads eingestellt ist.

Die Grenzwerte für 2026:

Schüler (alle Altersklassen): max. 5,70 Meter pro Pedalumdrehung

Jugend B: max. 6,20 Meter pro Pedalumdrehung

Was gilt zu beachten?

Die Kampfrichter messen vor Ort nach – bei Überschreitung wird Ihr Kind disqualifiziert.

Gute Nachricht: Unser Bike-Partner vor Ort *Bike Factory Schanze* kann bei Bedarf die Ablauflänge anpassen

Die meisten Standard-Kinderräder liegen automatisch unter diesen Werten. Problematisch werden nur sehr große Kettenblätter oder sehr kleine Ritzel hinten.

Unser Service für Euch:

Falls das Rad deines Kindes die Grenzwerte überschreitet, kann die Bike Factory schnell und unkompliziert die nötigen Anpassungen vornehmen.

Packe deine Tasche am besten am Abend vor dem Elbe Triathlon, damit du am nächsten Morgen stressfrei frühstücken und zum Wettkampfgelände fahren kannst.

Das Wichtigste zuerst:

- ☐ Startpass (brauchst du nur für OD)
- ☐ Ausweis
- ☐ Bargeld
- ☐ Startunterlagen
- ☐ Handy und Kamera für Erinnerungsfotos

Packliste „Vor dem Start“

- ☐ Triathlon Anzug oder Sportsachen
- ☐ Trainingsuhr ggf.
- ☐ Getränke
- ☐ Riegel, Gels etc.
- ☐ Sonnencreme
- ☐ Luftpumpe zum letzten Check des Rades

Packliste Schwimmen

- ☐ Neoprenanzug oder Swimsuit
- ☐ Schwimmkleidung
- ☐ Schwimmbrille
- ☐ Nasenklammer, Ohrstöpsel
- ☐ Badekappe (eigene mit heller Farbe)
- ☐ Body Glide

Packliste Wechselzone

- ☐ Handtuch
- ☐ Startnummernband oder Sicherheitsnadeln
- ☐ Socken

Packliste Radfahren

- ☐ Fahrrad
- ☐ Helm
- ☐ Radschuhe
- ☐ Sonnenbrille
- ☐ Trinkflasche am Rad
- ☐ Radcomputer oder Tacho
- ☐ Weste, Wind- oder Regenjacke
- ☐ Reparatur-Kit fürs Fahrrad
- ☐ Riegel, Gels etc.

Packliste Laufen

- ☐ Laufschuhe
- ☐ Laufkappe oder Visor
- ☐ Riegel, Gels etc.
- ☐ Puder

Packliste „Nach dem Rennen“

- ☐ warme Wechselkleidung und Mütze
- ☐ bequeme Schuhe
- ☐ Handtuch
- ☐ Duschzeug

Mein erster Traithlon

SWIM



Hier möchten wir unseren Rookies einen kleinen Einblick geben, wie der erste Triathlon ablaufen könnte, und wir geben ein paar Tipps und Tricks, die du anwenden kannst, aber nicht musst.

Auf den vorherigen Seiten konntest du schon lesen, was du vor dem Start zu beachten hast, und du findest eine Packliste, die als Beispiel dient.

Bike Check-In

Sobald du deinen Transponder und deine Startunterlagen hast, klebe die Aufkleber auf Helm und Rad, binde dir die Startnummer um den Bauch und den Transponder an den Knöchel. Setze dir den Helm auf und verschließe ihn. So bist du perfekt auf das Bike Check-in vorbereitet. Die Kampfrichter schauen nun einmal, ob alles vorhanden ist und ob dein Helm sowie dein Rad in Ordnung sind. Dann kannst du in die Wechselzone.

Wechselzone

Gehe mit deinem Rad und deinen Sachen in die Wechselzone. Deinen Platz findest du anhand deiner Startnummer. Wenn du unsicher bist, kannst du gerne einen Helfer ansprechen, der dir bei der Platzsuche behilflich sein wird. Bitte achte beim Einrichten deines Wechselplatzes darauf, möglichst wenig Platz in Anspruch zu nehmen. Das ist nur fair den anderen Teilnehmenden gegenüber.

Unser Tipp zum Einrichten deines Wechselplatzes: Hänge an den Lenker direkt dein Startnummernband mit der Startnummer und deinen Helm gegebenenfalls mit deiner Sonnenbrille. Falls du mit Radschuhen fährst, öffne deine Schuhe und lege deine Socken aufgekrepelt hinein. Hinter den Radschuhen kannst du deine Laufschuhe platzieren. Packe am besten alles jeweils zusammen an einen Platz, was du für die verschiedenen Disziplinen benötigst. Dann wirst du in der Aufregung nichts vergessen.

Wettkampfbesprechung

30 Minuten vor jeder Disziplin, also um ca. 7:30 Uhr für die olympische Distanz, ca. 9:30 Uhr für den Jedermann etc., gibt es eine Wettkampfbesprechung. Diese ist verpflichtend. Dort werden dir noch einmal alle relevanten Informationen für deinen Start mitgeteilt. Die Wettkampfbesprechung findet vor der Bühne statt.

Schwimmstart

Beim Elbe-Triathlon haben wir einen Wasserstart. Das bedeutet, dass alle Starter beim Start im Wasser sind und sich mit einer Hand am Schwimmsteg festhalten. Falls du etwas unsicher bist, lass die Masse erst losschwimmen und starte dann selbst.

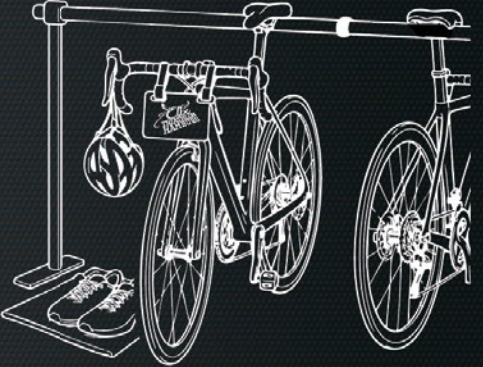




How to Wechselplatz einrichten

RAD AUFHÄNGEN
Sattel über die Stange hängen -
Vorderrad zeigt zu dir
Helm und Startnummernband an den Lenker hängen

DEIN PLATZ AM RAD
Laufschuhe und Radschuhe hintereinander nebens Rad
Alles bleibt in deiner Stellfläche, nichts beim Nachbarn



BEISPIEL

FÜR MEHR MITEINANDER

Das Rennen

Das Wichtigste: Hab Spaß! Triathlon ist ein toller Sport. Nimm dir die Zeit, die du brauchst, und genieße es!

Im Ziel

Wenn du ins Ziel läufst, denk an dein Finisher-Lächeln! Die Uhr kannst du immer noch ausmachen. Lass dich feiern, erhalte deine Medaille und freu dich einfach. Am Loop haben wir unseren Athletenbereich. Dort kannst du dir dein wohlverdientes alkoholfreies Bier von unserem Sponsor Erdinger Alkoholfrei abholen. Etwas zu essen wirst du auch vorfinden.

Bike Check-Out

Du kannst dein Bike ab 13:30 Uhr auschecken. Das Bike Check-out läuft ähnlich wie das Check-in. Der Aufkleber mit deiner Startnummer muss weiterhin auf deinem Fahrrad und deinem Helm sein. Trage auch am besten deine Startnummer weiterhin sichtbar um den Bauch. Den Transponder bitte vom Klettband trennen und beides getrennt zur Abgabe bereit halten. Unsere Helfer schauen nun, ob alles korrekt ist und alle Nummern übereinstimmen. Dann gib den Transponder und das Klettband in die vorgesehe-

nen Behälter ab. Jetzt darfst du die Wechselzone mit deinen Sachen verlassen. Unsere Helfer schauen nun, ob alles korrekt ist und alle Nummern übereinstimmen. Dann gib den Transponder und das Klettband in die vorgesehenen Behälter ab. Jetzt darfst du die Wechselzone mit deinen Sachen verlassen.

Du hast etwas verloren?

Dann komm entweder direkt bei uns im Wettkampfbüro vorbei oder melde dich per E-Mail (elbetriathlon@triabolos.de) bei uns. Wir haben jedes Jahr eine Fundkiste mit diversen Sachen. Auf Seite 29 findest du auch ein Formular, um deinen Verlust bei uns anzuzeigen. Sobald es wieder auftaucht, melden wir uns bei dir.

Wir wünschen dir einen tollen ersten Triathlon!

LESERLICH IN GROSSBUCHSTABEN SCHREIBEN (dein Name erscheint in der Ergebnisliste so, wie wir ihn entziffern können)

STARTNUMMER	WETTBEWERB
NAME, VORNAME ursprünglicher Starter	
NAME, VORNAME	TELEFON (für Rückfragen)
GEBURTSDATUM	E-MAIL (für Rückfragen)
GESCHLECHT	NATION
VEREIN/TEAM	
ÄNDERUNG WETTBEWERB	
NEUE STARTPERSON	
NUR BEI STARTERN DER OLYMPISCHEN DISTANZ	
☐ STARTPASS VORHANDEN	STARTPASS-NR:
☐ TAGES-LIZENZ FÜR 20 € (direkt zu bezahlen)	

GEBÜHR: 10 €
BIS SPÄTESTENS
1H VOR START

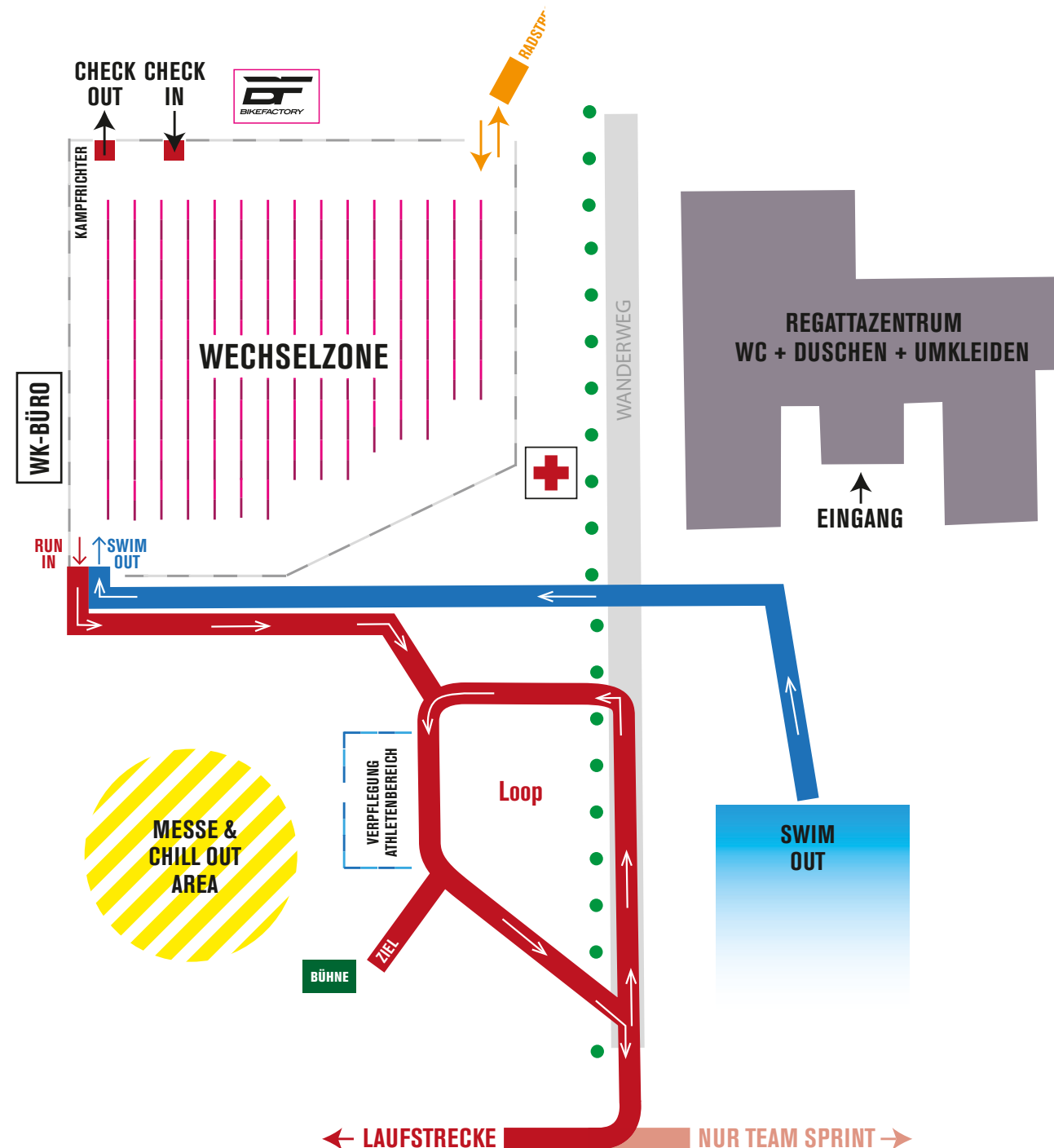
INFO ZUR STARTGRUPPE:
Unabhängig von deinem Vorgänger wirst du in deiner jeweiligen Altersklasse starten. Bitte beachte die Startgruppen.
Falls du eine E-Mail Adresse angeben hast, wirst du eine Bestätigung von uns erhalten.
Die teilnehmende Person verzichtet mit ihrer Anmeldung auf jegliche Regressansprüche.

Datum Unterschrift

Unser Wettkampfbüro befindet sich
in diesem Jahr in einem Container an
der Westseite der Wechselzone.

Duschen, Toiletten und Umkleiden stehen euch
weiterhin im Gebäude des Olympiastützpunkts
(OSP) zur Verfügung.

Eine Kleideraufbewahrung bieten wir weiterhin
nicht an.



Anfahrt und Parken

SWIM

Veranstaltungsort

Wassersportzentrum Hamburg Allermöhe /
Olympiastützpunkt der Ruderer und Kanuten
Allermöhe Deich 36
21037 Hamburg

Anfahrt mit öffentlichen Verkehrsmitteln

Mit der S2/21 bis Haltestelle „Mittlerer Landweg“.
Weiter zu Fuß oder auf dem Rad in Richtung

Eichbaumsee und den Wegweisern mit dem
„Elbe-Triathlon“ folgen.

Achtung Busanbindung

Aufgrund des Elbe-Triathlons wird die Linie 321
am 30.08. in der Zeit von 7:00 Uhr bis voraus-
sichtlich ca. 18:00 Uhr eingestellt. Die Linie 530
verkehrt hingegen planmäßig.

Aufgrund der Streckenverhältnisse dürfen aus-
schließlich 10-Meter-Busse eingesetzt werden.

Im HVV dürfen in einem Bus grundsätzlich
maximal zwei Fahrräder gleichzeitig befördert

werden. Diese müssen im Mehrzweckbereich an
der Mitteltür untergebracht werden. Es besteht
kein Anspruch auf die Mitnahme von Fahrrädern.

Unser Fahrpersonal kann die Mitnahme bei Platz-
mangel oder aus Sicherheitsgründen ablehnen.

Rollstühle, Kinderwagen und Gehhilfen haben
dabei stets Vorrang.

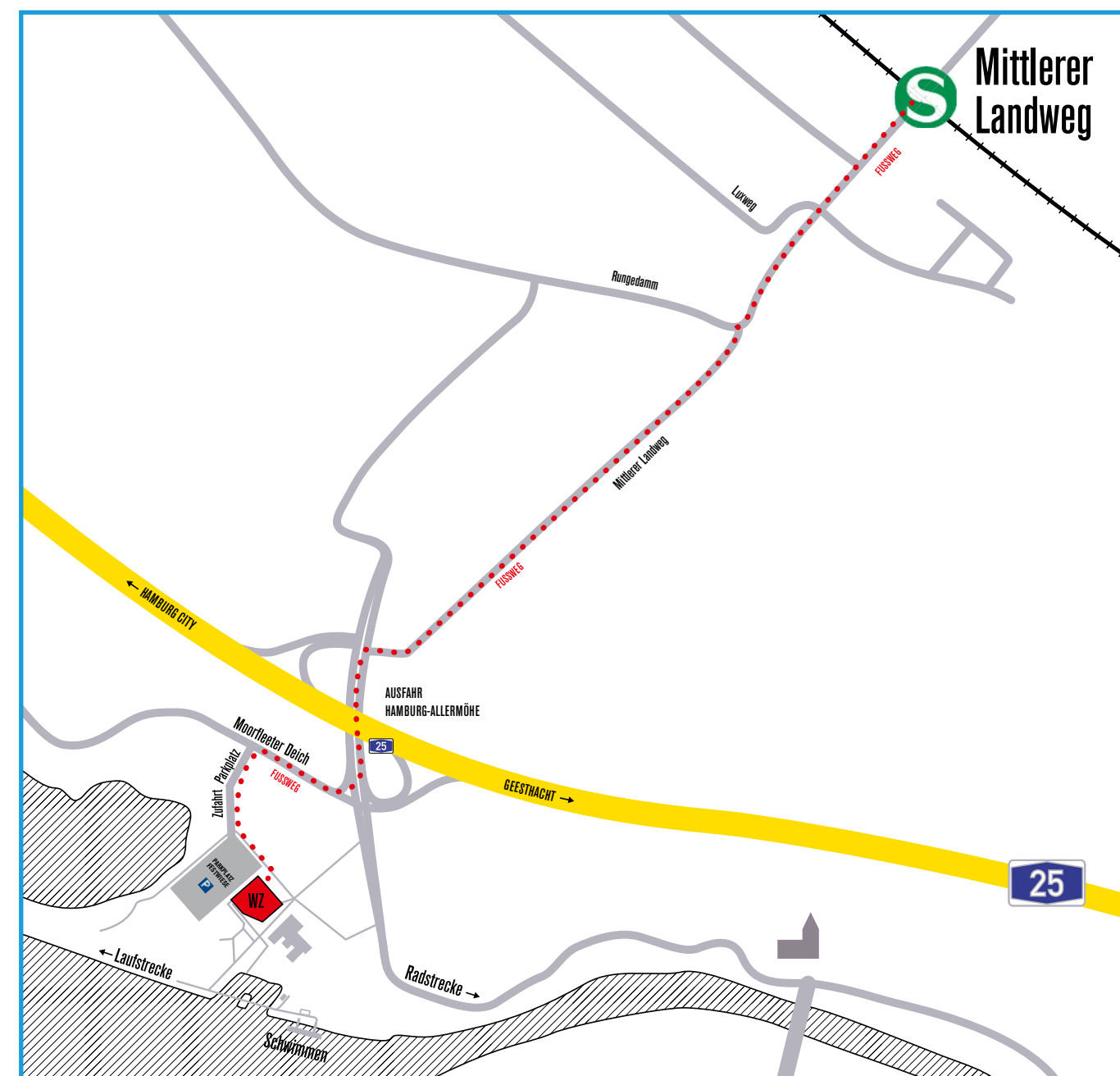
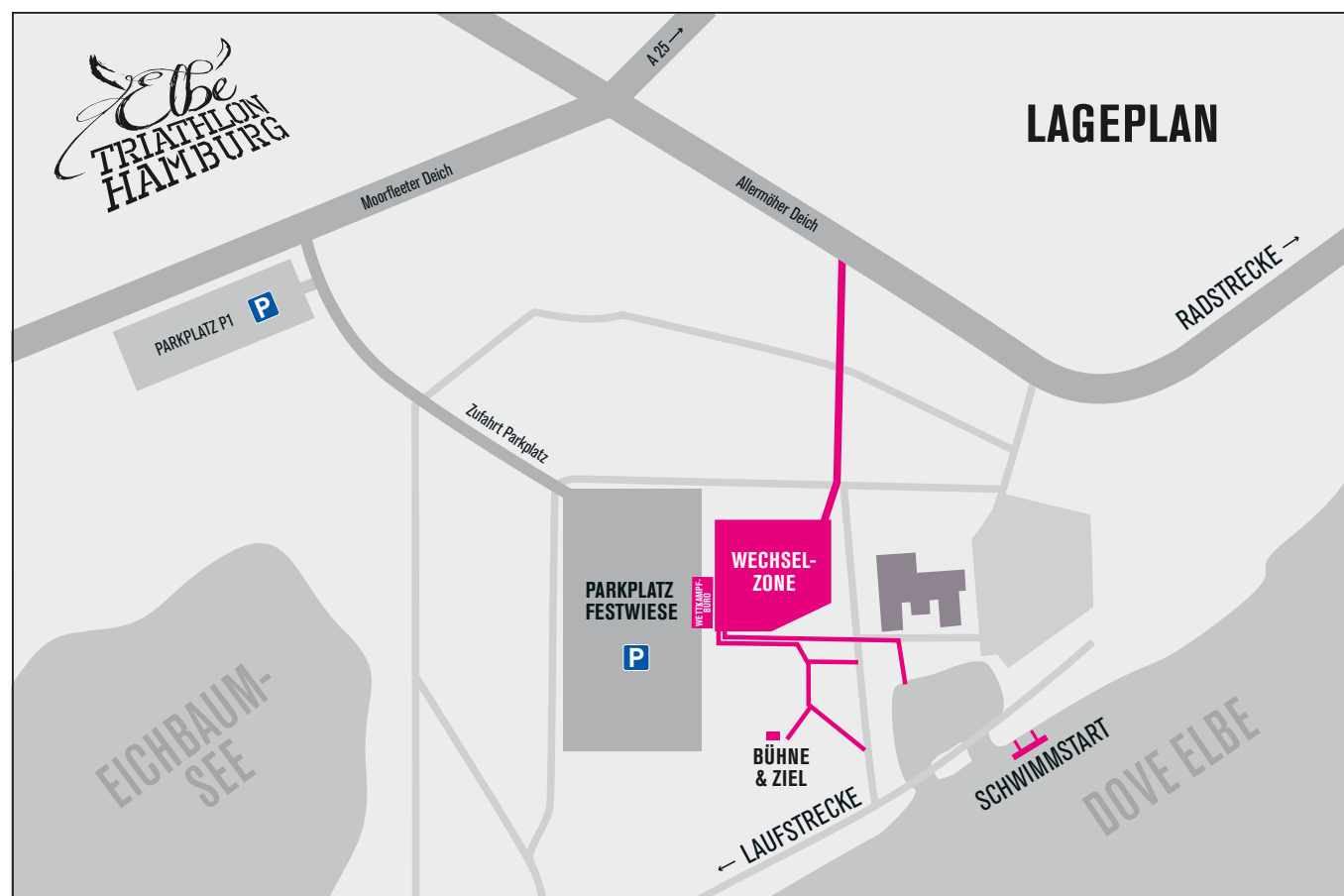
Anfahrt mit dem Pkw

Über die BAB A25 Ausfahrt Allermöhe und den
Wegweiser zum Parkplatz folgen. Die Zufahrt
erfolgt über die Straße „Moorfleeter Deich“.

Bitte parkt platzsparend auf unserem Event-Park-
platz.

Alternativ stehen euch die Parkplätze P1 bis P3
am Eichbaumsee zur Verfügung, Anfahrt über den
Allermöhe Deich.

Bitte kein Parken auf dem Deich selbst – dieser
ist dafür nicht ausgelegt.



Schwimmstrecke

Das Schwimmen der 500 m langen Strecke findet auf markierten Kursen in der Dove Elbe statt. Es gibt einen Wasserstart. Die Wassertemperatur wird am Wettkampftag bekannt gegeben.

Radstrecke

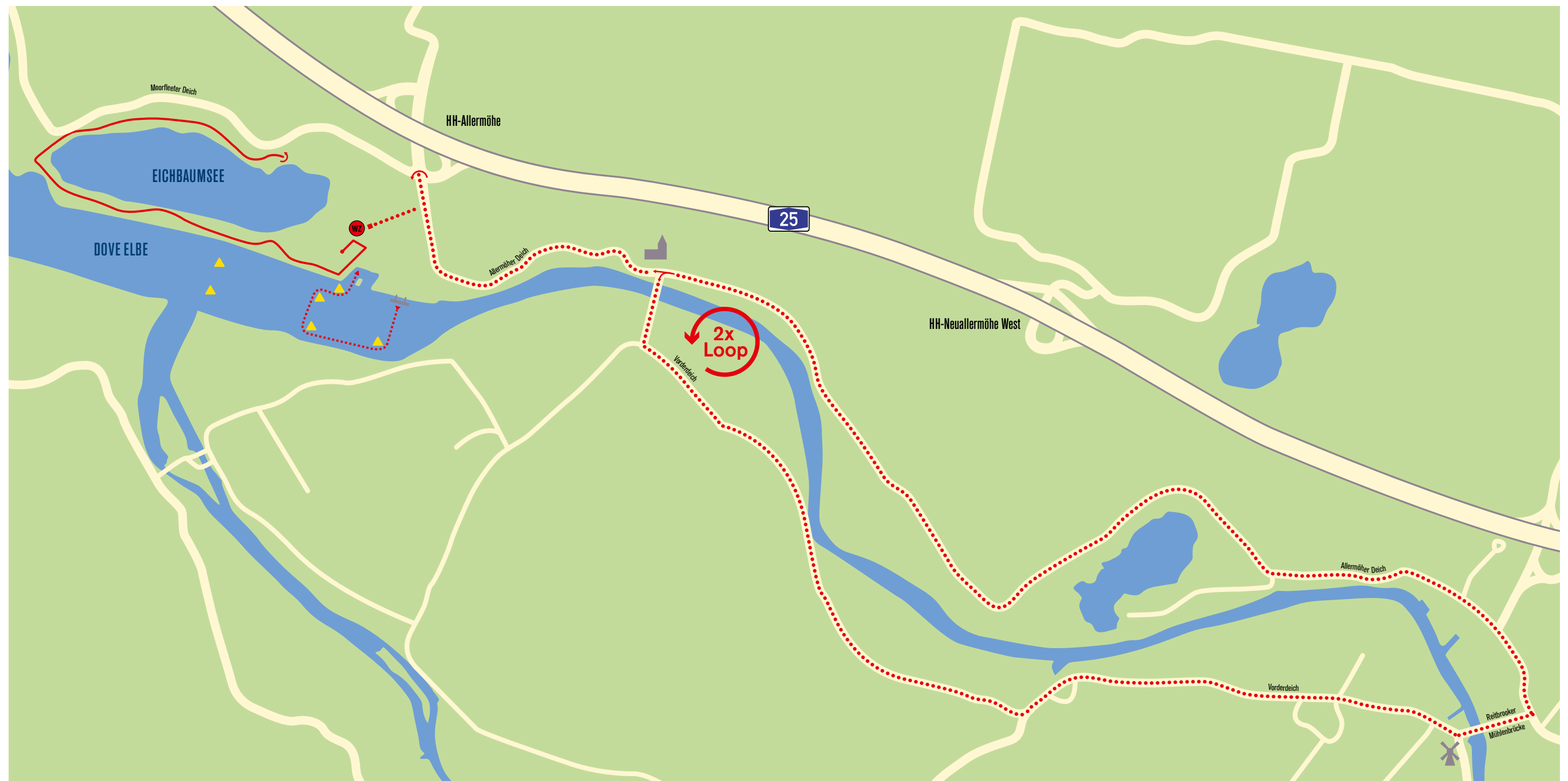
Teilnehmer aller Distanzen fahren auf für den öffentlichen Verkehr gesperrten Straßen. Es gilt die StVO. Hinweisschildern und Anweisungen des Streckenpersonals ist Folge zu leisten. Diese Karte zeigt den ca. 9 km langen Rundkurs, der für die Jedermannstanz zwei mal absolviert wird.

Laufstrecke

Gelaufen wird auf befestigten Wegen am Eichbaumsee. Die verschiedenen Distanzen sind markiert. Den Weisungen des Streckenpersonals ist Folge zu leisten. Für die 5 km läuft du einmal die Wendepunktstrecke.

Kurz gesagt

- 1 Runde Schwimmen
- 2 Runden Radfahren
- 1 Runde Laufen



Olympische Distanz

SWIM

Schwimmstrecke

Das Schwimmen der 1500 m findet auf markierten Kursen in der Dove Elbe statt. Es gibt einen Wasserstart.

Die Wassertemperatur wird am Wettkampftag bekannt gegeben.

Radstrecke

Teilnehmer aller Distanzen fahren auf für den öffentlichen Verkehr gesperrten Straßen. Es gilt die StVO. Hinweisschildern und Anweisungen des Streckenpersonals ist Folge zu leisten. Diese Karte zeigt den ca. 9 km langen Rundkurs, der für die Olympische Distanz 4 mal absolviert wird.

Laufstrecke

Gelaufen wird auf befestigten Wegen am Eichbaumsee. Die verschiedenen Distanzen sind markiert. Den Weisungen des Streckenpersonals ist Folge zu leisten. Für die 10 km läufst du 2 mal die Wendepunktstrecke.

Kurz gesagt

- 1 Runde Schwimmen
- 4 Runden Radfahren
- 2 Runde Laufen



Jugend- & Schülertriathlon

SWIM



Jugend A

Teilnehmer der Jugend A absolvieren die Jedermann-Strecke.

Das 500 m lange Schwimmen findet auf markierten Kursen in der Dove Elbe statt. Es gibt einen Wasserstart.

Die Jugend A fährt auf für den öffentlichen Verkehr gesperrten Straßen. Es gilt die StVO. Hinweisschildern und Anweisungen des Streckenpersonals ist Folge zu leisten.

Diese Karte zeigt den ca. 9 km langen Rundkurs, der für die Jugend A 2 mal absolviert wird.

Gelaufen wird auf befestigten Wegen am Eichbaumsee. Den Weisungen des Streckenpersonals ist Folge zu leisten.

Für die 5 km läufst du 1 mal die Wendepunktstrecke.

Jugend B & Schüler A

Das 400 m lange Schwimmen findet auf markierten Kursen in der Dove Elbe statt. Es gibt einen Wasserstart.

Die Jugend B und die Schüler A fahren auf für den öffentlichen Verkehr gesperrten Straßen. Es gilt die StVO. Hinweisschildern und Anweisungen des Streckenpersonals ist Folge zu leisten.

Diese Karte zeigt den ca. 9 km langen Rundkurs, der für die Jugend B und Schüler A 1 mal absolviert wird.

Gelaufen wird auf befestigten Wegen am Eichbaumsee. Den Weisungen des Streckenpersonals ist Folge zu leisten.

Für die 2,5 km läufst du 1 mal die Wendepunktstrecke.

Schüler B

Das 200 m lange Schwimmen findet auf markierten Kursen in der Dove Elbe statt. Es gibt einen Wasserstart.

Die Schüler B fahren auf für den öffentlichen Verkehr gesperrten Straßen. Es gilt die StVO. Hinweisschildern und Anweisungen des Streckenpersonals ist Folge zu leisten.

Die Wendepunktstrecke wird 2 mal befahren. Gelaufen wird auf befestigten Wegen am Eichbaumsee. Den Weisungen des Streckenpersonals ist Folge zu leisten.

Für den 1 km läufst du 1 mal die Wendepunktstrecke.

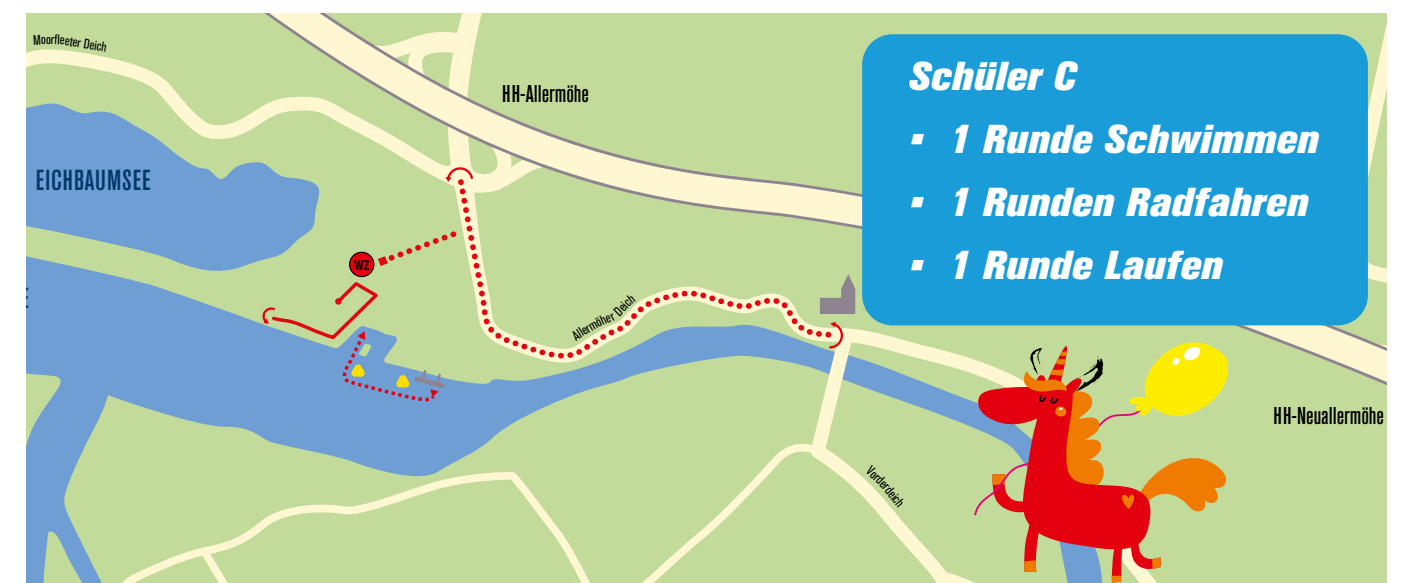
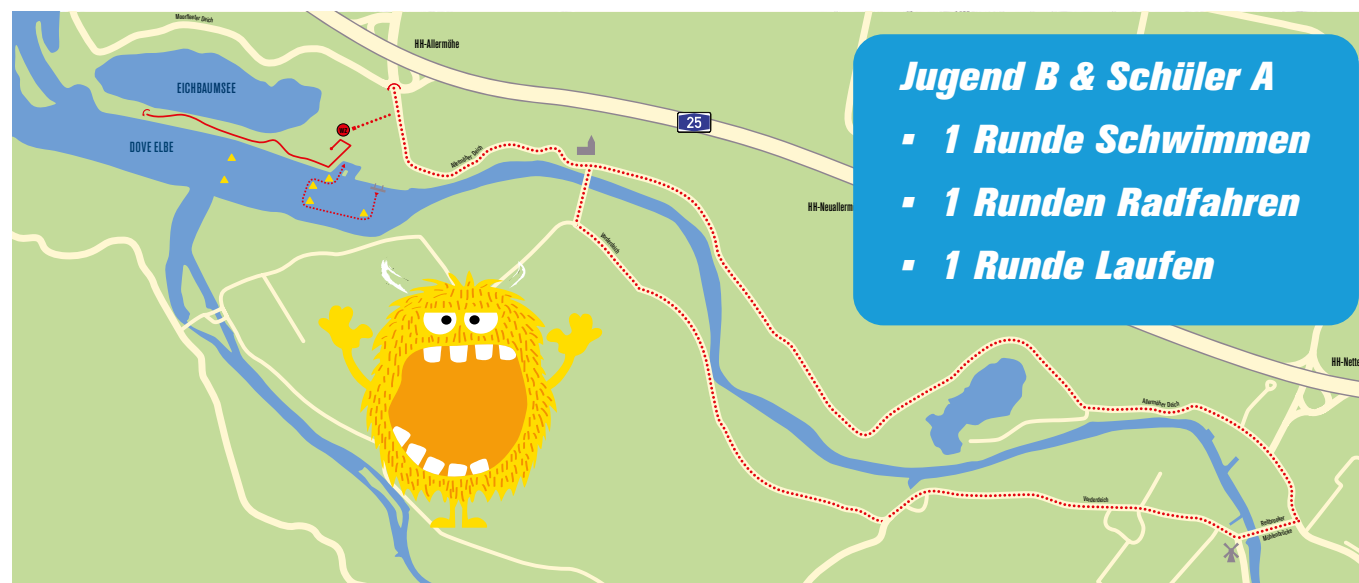
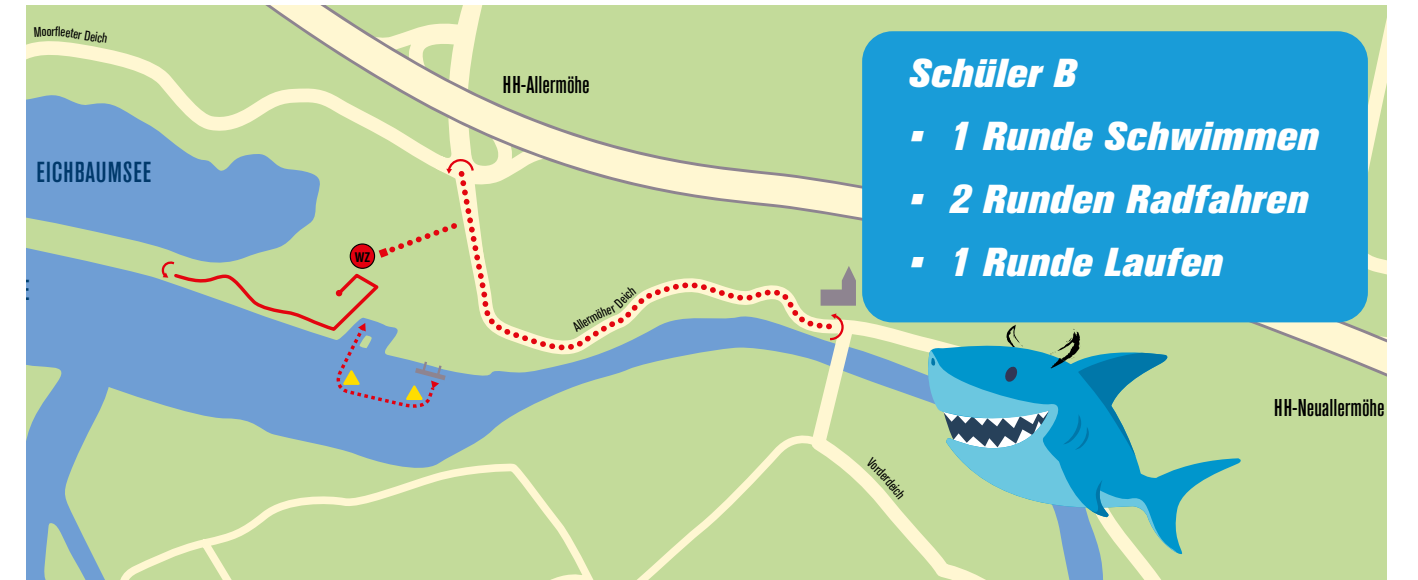
Schüler C

Das 100 m lange Schwimmen findet auf markierten Kursen in der Dove Elbe statt. Es gibt einen Wasserstart.

Die Schüler C fahren auf für den öffentlichen Verkehr gesperrten Straßen. Es gilt die StVO. Hinweisschildern und Anweisungen des Streckenpersonals ist Folge zu leisten.

Die Wendepunktstrecke wird 1 mal befahren. Gelaufen wird auf befestigten Wegen am Eichbaumsee. Den Weisungen des Streckenpersonals ist Folge zu leisten.

Für die 400 m läufst du einmal die Wendepunktstrecke.



Team Sprint

SWIM



Beim Teamsprint startest du zusammen mit drei Staffelmitgliedern. Jeder von euch absolviert einen vollständigen Triathlon mit der Besonderheit, dass die Distanzen ultrakurz sind. Ihr seid zwei Männer und zwei Frauen.

Die Frauen starten dieses Jahr als erstes. Nachdem die erste Frau 200 Meter geschwommen, 7,3 km gefahren ist und nach 2,3 km in den Start-/Zielbereich einläuft, übergibt sie den Transponder an den ersten Mann, der dann sofort Richtung Schwimmstrecke durchstartet.

Schwimmstrecke

Das Schwimmen findet auf markierten Kursen in der Dove Elbe statt.

Radstrecke

Teilnehmer aller Distanzen fahren auf für den öffentlichen Verkehr gesperrten Straßen. Es gilt die StVO. Hinweisschildern und Anweisungen des Streckenpersonals ist Folge zu leisten. Die Wendepunktstrecke hat eine Länge von 7,3 km.

Laufstrecke

Gelaufen wird auf befestigten Wegen am Eichbaumsee. Die verschiedenen Distanzen sind markiert. Den Weisungen des Streckenpersonals ist Folge zu leisten. Für die 2,3 km läufst du 1 mal die Wendepunktstrecke.

Kurz gesagt

Reihenfolge w/m/w/m

- 1 Runde Schwimmen
- 3 Runden Radfahren
- 1 Runde Laufen



Siegerehrungen

Wir führen nur die Siegerehrungen der Liga, der Gesamtsieger der Distanzen, der Hamburger Meisterschaft und Team Sprint durch. Keine Altersklasse.
Im Zeitplan findest du eine Orientierung, wann die Siegerehrungen stattfinden könnten.
Dennoch können wir Euch leider keine genaue Uhrzeit nennen, denn das können wir erst vor Ort am Wettkampftag entscheiden.
Wir bitten um Euer Verständnis

Umkleiden und Duschen

Euch stehen die Umkleiden und Duschen im Ruderzentrum zur Verfügung.

Fundsachen

Falls dir im Eifer des Gefechts etwas verloren gegangen ist, kannst du gerne bei uns im Wettkampfbüro nachfragen und gegebenenfalls eine

Verlustmitteilung ausfüllen. Sollte sich dein verlorener Gegenstand wieder auffinden, werden wir dich kontaktieren.
Fundsachen werden 3 Monate aufbewahrt und gehen danach in das Eigentum des Veranstalters über.

Check-Out und Transponderabgabe

Um nach dem Wettkampf mit deinem Fahrrad die Wechselzone verlassen zu können, belasse alle Aufkleber auf Helm und Fahrrad und trage am besten deine Startnummer noch um die Hüfte.
Trenne deinen Transponder von dem Klettband und lege dieses zusammen.
Nur mit Startnummer, gekennzeichnetem Fahrrad und deinem Transponder kannst du die Wechselzone mit deinen Sachen verlassen.
Am Check-Out kontrollieren unsere Helfer alles auf Richtigkeit und sammeln den Transponder mit dem Band (falls Leihband) ein.



VERLUSTANZEIGE

Elbe Triathlon Hamburg



BITTE LESERLICH IN GROSSBUCHSTABEN SCHREIBEN

NAME, VORNAME	E-MAIL	
ANSCHRIFT		
TELEFON		
VERLORENER GEGENSTAND	☐ Schlüssel ☐ Radcomputer ☐ Brille ☐ Schwimmbrille ☐ Schmuck ☐ Uhr ☐ Handy ☐ Tasche/Rucksack ☐ Sonstiges, und zwar:	
Besondere Merkmale des Gegenstandes (z.B. Marke, Farbe etc.)		
WAHRSCHEINLICHER ORT DES VERLUSTES:		

Datum, Unterschrift





WIR SEHEN UNS
IN 2027