

Wettkampfbesprechung

DATAGROUP Triathlon Nürnberg 2026



Zeitplan

Samstag, 8. August 2026

15:00 Uhr	bis 19:00 Uhr	Startunterlagenausgabe	Wöhrder Wiese
15:00 Uhr	bis 19:00 Uhr	Promotionstände und Partnerflächen	Wöhrder Wiese

Sonntag, 09. August 2026

07:00 Uhr	bis 08:00 Uhr	Startunterlagenausgabe (Kurzdistanz)	Wöhrder Wiese
	bis 09:30 Uhr	Startunterlagenausgabe (Para Cup)	Wöhrder Wiese
	bis 10:00 Uhr	Startunterlagenausgabe (SUZUKI Sprintdistanz)	Wöhrder Wiese
	bis 10:30 Uhr	Startunterlagenausgabe (Supersprintdistanz)	Wöhrder Wiese
07:00 Uhr	bis 08:30 Uhr	Check-In Wechselzone (Kurzdistanz)	Norikerparkplatz
08:00 Uhr	bis 14:30 Uhr	Öffnungszeit Zielbeutel Depot	Zielbereich
08:30 Uhr	bis 10:00 Uhr	Check-In Wechselzone (Para-Cup)	Norikerparkplatz
	bis 10:30 Uhr	Check-In Wechselzone (SUZUKI Sprintdistanz)	Norikerparkplatz
	bis 11:00 Uhr	Check-In Wechselzone (Supersprintdistanz)	Norikerparkplatz
09:00 Uhr	bis 15:00 Uhr	Promotionstände und Partnerflächen	Wöhrder Wiese
09:00 Uhr	bis 09:10 Uhr	Rolling Start Kurzdistanz AK – Einzel + Staffel	Wöhrder See
10:30 Uhr		Startschuss Para-Cup Sprintdistanz	Wöhrder See
11:00 Uhr	bis 11:10 Uhr	Rolling Start SUZUKI Sprintdistanz AK – Einzel + Staffel	Wöhrder See
11:40 Uhr	bis 11:45 Uhr	Rolling Start Supersprintdistanz	Wöhrder See
13:00 Uhr	bis 14:30 Uhr	Check-Out Wechselzone	Norikerparkplatz
13:10 Uhr		Zielschluss	Zielbereich
13:30 Uhr		Siegerehrung Altersklassen Rennen	Bühne Wöhrder Wiese

An-/Abreise

An- und Abreise

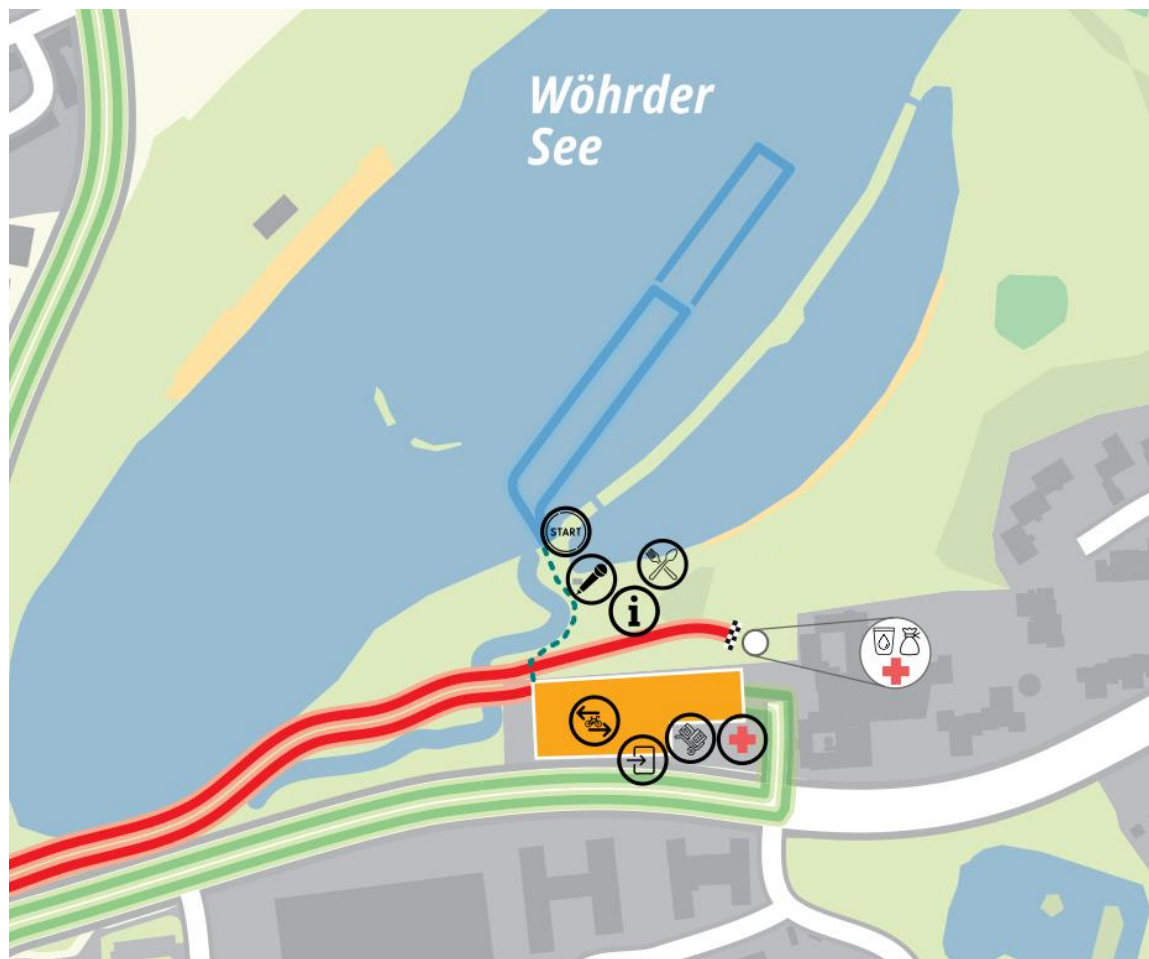
Für die Anreise mit dem Auto gibt es keine kostenfreien Parkplätze. Es bietet sich das Parkhaus am Hauptbahnhof in Nürnberg an (Bahnhofspl. 5, 90443 Nürnberg; 24h geöffnet). Von hier benötigt ihr ca. 20min zu Fuß zur Wöhrder Wiese / Parkplatz Norikerstraße.

Wir möchten Euch im Sinne der Nachhaltigkeit bitten, für die An- und Abreise die öffentlichen Verkehrsmittel zu nutzen.

Nächstgelegener Bahnhof: Nürnberg Dürrenhof (ca. 10 Gehminuten bis zur Startunterlagenausgabe/Wechselzone) sowie die Tramhaltestelle Tullnaupark, die direkt am Parkplatz Norikerstraße (Startunterlagenausgabe/ Wechselzone) liegt.

Übersichtskarte Eventgelände

Die Übersicht zum Eventgelände **mit allen wichtigen Positionen** findet ihr auf unserer Homepage unter: <https://www.nuernberg-triathlon.de/infos/wettkampfinformationen>



- ① Info-Point / Ausgabe
- ⊕ Check-In & Check-Out
- ⊙ Beutelabgabe
- ⊖ Schwimmstart
- ⌚ Wechselzone
- ⊙ Ziel
- ⊙ Verpflegung
- ⊙ Catering
- ⊙ Bühne/Siegerehrung
- ⊙ Lager
- ⊙ Sanitätsdienst

Startunterlagenausgabe

Ort:

Wöhrder Wiese, Höhe Parkplatz Norikerstraße

- Samstag 08.08.2026; **15:00-19:00 Uhr**
- Sonntag 09.08.2026;

07:00-08:00 Uhr Kurzdistanz

07:00-09:30 Uhr Para-Cup

07:00-10:00 Uhr Sprintdistanz

07:00-10:30 Uhr Supersprintdistanz

Mitzubringen:

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

Du bekommst:

- Startnummer
- Aufkleber für Helm & Rad und Nachzielbeutel
- Badekappe
- Athletenband
- Athletengeschenk
- Starterrucksack (wenn vorbestellt!)
- Finisher Shirt (wenn vorbestellt!)

→ Den Zeitnahme-Chip + Band erhältst du beim Check-In in der Wechselzone!

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 & Startnummer:

<https://www.nuernberg-triathlon.de/anmeldung/startliste>

Nachmeldungen:

Es sind keine Nachmeldungen mehr verfügbar. Alle Plätze sind belegt.

Ein kurzfristiger Distanzwechsel ist vor Ort nicht mehr möglich!



Hinweis: Vor Ort wird es keinen Radservice geben! Wir bitten Dich darum selbstständig für die Sicherheit und Funktionsfähigkeit Deines Rades zu sorgen.

Radabgabe/Check-In

- **Wichtig:** In diesem Jahr besteht in der Wechselzone freie Stellplatzwahl. Zur besseren Orientierung beim Wettkampf, merkt ihr euch die Nummer am Stellplatz.
- Nur Athlet/innen dürfen in die Wechselzone (Ausnahme Para Cup!)
- Die Startnummer und der Zeitmesschip muss getragen werden
- 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
- Wechselutensilien

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 bekanntgegeben.

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
Alle Distanzen	Altersklasse ab AK (60-64)	14,0 – 15,9 °C	muss
		16,0 - 24,5°C	kann
		>= 24,6 °C	nein

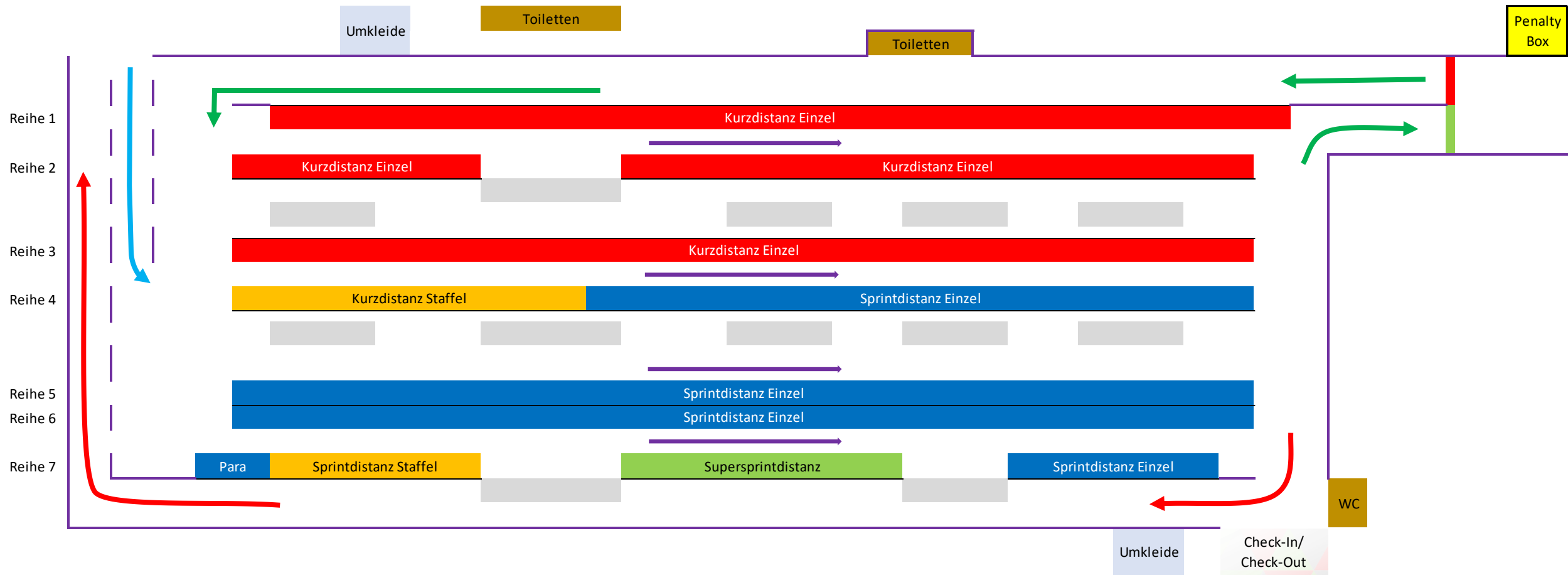
Wechselzone offen

- Die Wechselzone ist am Renntag zu folgenden Uhrzeiten geöffnet
 - von 07:00 Uhr bis 08:30 Uhr für die Kurzdistanz
 - von 08:30 Uhr bis 10:00 Uhr für den Para Cup
 - von 08:30 Uhr bis 10:30 Uhr für die SUZUKI Sprintdistanz
 - Von 08:30 Uhr bis 11:00 Uhr für die Supersprintdistanz
- Zutritt nur für Athlet/innen mit Zeitmess-Chip und Startnummer (Ausnahme Para Cup)
- **Achtung** nach dem Check-In kann vor dem Start die Wechselzone nicht ein zweites Mal betreten werden!

Vorbereitung

- Luftpumpen sind vorhanden
- Startnummer auf dem Rad oder in der Wechselbox lassen (verboten während dem Schwimmen zu tragen)
- Radhelm mit geöffnetem Kinnriemen auf dem Rad
- Taschen sind in der Wechselzone in geeigneten Ablagebereichen und nicht am Fahrrad abzulegen
- 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.

Wechselzone



- Legende**
- Weg vom Schwimmen
 - Weg zum/vom Rad
 - Weg zum Laufen

SCHWIMMSTRECKE

Supersprintdistanz 300m | SUZUKI Sprintdistanz 500m | Kurzdistanz 1500 m



Schwimmen

Sonntag, 09.08.2026		Distanz	Badekappenfarbe
09:00 Uhr bis 09:10 Uhr	Rolling Start Kurzdistanz Einzel + Staffel	1500 m	m/w bis AK 55: m/w AK 60 und älter: Staffeln:
10:30 Uhr	Wasserstart Para Cup	500m	Para-Athlet/innen:
11:00 Uhr bis 11:10 Uhr	Rolling Start SUZUKI Sprintdistanz	500m	m/w bis AK 55: m/w AK 60 und älter: Staffeln:
11:40 Uhr bis 11:45 Uhr	Rolling Start Supersprintdistanz	300m	m/w bis AK 55: m/w AK 60 und älter:

	Bojenfarbe
Kurzdistanz	Wendeboje = orange
SUZUKI Sprintdistanz und Para Cup	Wendeboje = orange
Supersprintdistanz	Wendeboje = orange

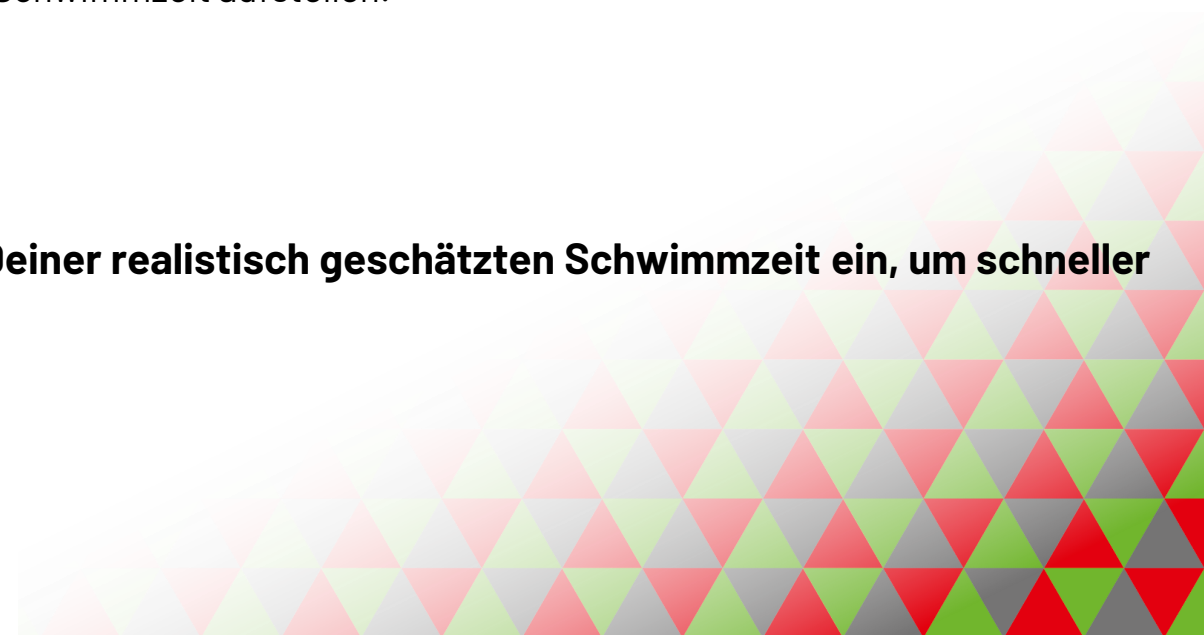
Anmerkung: Orientierungsbojen = gelb

Schwimmen

Rolling Start (Altersklassen-Rennen)

- Der Start der Kurzdistanz, SUZUKI Sprintdistanz und Supersprintdistanz erfolgt als Rolling Start. Dies bedeutet, dass alle 5 Sekunden 3 Athlet/innen starten.
- Der Start des Para-Cups erfolgt als gemeinsamer Wasserstart.
- Beim Schwimmstart kannst Du Dich nach Deiner persönlichen Schwimmzeit aufstellen, um so mit gleich starken Athleten/innen zu starten.
- Staffelschwimmer/innen können sich auch nach der persönlichen Schwimmzeit aufstellen.

Bitte sei ehrlich zu Dir selbst und reihe Dich entsprechend Deiner realistisch geschätzten Schwimmzeit ein, um schneller schwimmende Teilnehmende nicht zu behindern.



Schwimmen (Regeln)

- Alle Athleten/innen müssen die Zeitmessmatte beim Start passieren, um die Zeitmessung zu aktivieren.
- Athleten/innen, die über Zäune springen oder vom Ufer in den Startbereich schwimmen, werden nicht registriert und somit erfolgt keine Zeitnahme → **Disqualifikation**
- Der Start mit der Zeitmessmatte befindet sich direkt am Schwimmeinstieg
→ Jede/r Athlet/in überquert sie automatisch wenn er ins Wasser geht
- 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
Supersprintdistanz	0:15 Std
SUZUKI Sprintdistanz	0:30 Std
Para Cup	0:35 Std
Kurzdistanz	0:50 Std

Wechsel Schwimmen → Rad

Regelverstöße

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



Das Schwimmequipment (Badekappe, Schwimmbrille, Neoprenanzug) müssen in der Box abgelegt werden.

Auf der Radstrecke muss ein Oberteil getragen werden.

Die Startnummer ist hinten zu tragen.

Die Benutzung von Ohrhörern auf der Radstrecke ist nicht zulässig.

Radstrecke

Kurzdistanz:
40 km; 4 Runden

SUZUKI Sprintdistanz und Para Cup:
20 km; 2 Runden

Supersprintdistanz:
10 km; 1 Runde

Auf der Radstrecke gibt es eine **keine**
Verpflegungsstation!

	Schwimmen	Schwimmen + Radfahren
Supersprintdistanz	0:15 Std	0:55 Std
Suzuki Sprintdistanz	0:30 Std	1:25 Std
Para Cup	0:35 Std	1:45 Std
Kurzdistanz	0:50 Std	2:35 Std

RADSTRECKE

Supersprintdistanz 10 km | Sprintdistanz 20km | Kurzdistanz 40 km



Radfahren (Regeln)

Regelverstöße

Gelbe Karte:



Supersprintdistanz: 5 Sek. Zeitstrafe

Sprintdistanz: 10 Sek. Zeitstrafe

Kurzdistanz: 15 Sek. Zeitstrafe

Blaue Karte:



Supersprintdistanz: 15 Sek. Zeitstrafe

Sprintdistanz: 30 Sek. Zeitstrafe

Kurzdistanz: 1 Min. Zeitstrafe

Rote Karte:



Disqualifikation

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

Alle Strafen, die bis Ende des Radfahrens vergeben werden, müssen in der Penalty-Box vor der Abstiegslinie abgesessen werden.

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 das Rechtsfahrgebot!

Radfahren (Regeln)

Weitere Regelverstöße

Gelbe Karte:



- Fortführen des Wettkampfes ohne Fahrrad
- 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)
- 2 blaue Karten oder 1 blaue Karte und 2 gelbe Karten
- 3 gelbe Karten

Wechsel Rad → Lauf (Regeln)

Regelverstöße

Gelbe Karte:



- Kinnriemen vor Abstellen des Rades geöffnet
- Absteigen nach der Radabstiegs-markierung

Rote Karte:



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

Helm, Radschuhe und weiteres Equipment müssen entweder in der Box abgelegt werden oder am Fahrrad verbleiben (Schuhe eingeklickt).

Auf der Laufstrecke muss ein Oberteil getragen werden.

Die Startnummer ist vorne zu tragen.

Die Benutzung von Ohrhörern auf der Laufstrecke ist nicht zulässig.

Laufstrecke

Kurzdistanz: 9,6 km; 2 Runden

SUZUKI Sprintdistanz und Para Cup: 5,0 km;1 Runde

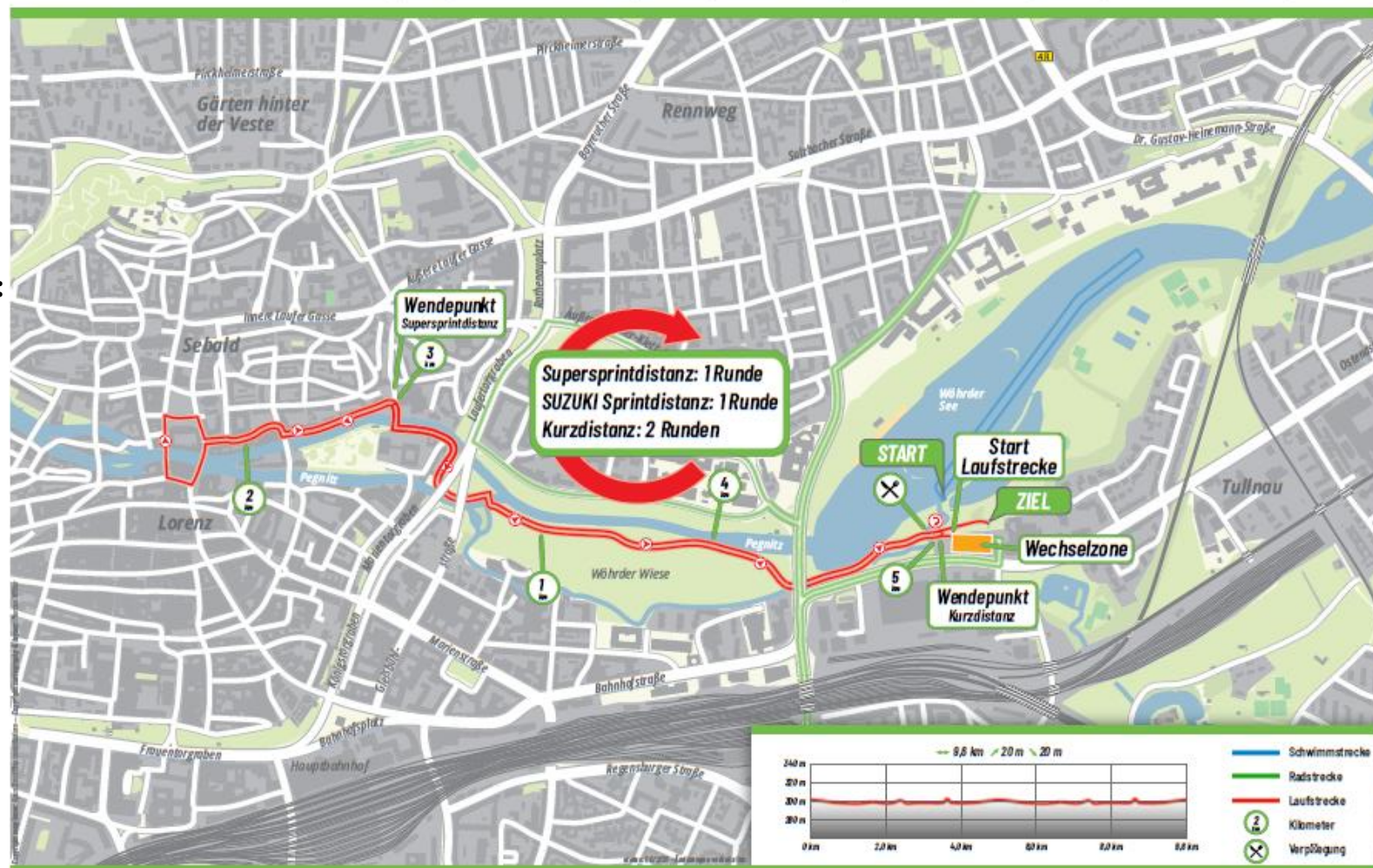
Supersprintdistanz: 3,0 km; 1 Runde

Auf der Laufstrecke gibt es zwei **Verpflegungsstationen**:

- am Wöhrder See kurz nach der Wechselzone und
- in der Innenstadt, die von allen passiert wird. Hier gibt es Wasser und ISO unseres Partners.

Cut-Off Zeiten

	Schwimmen	Schwimmen + Radfahren	Schwimmen + Radfahren + Laufen
Supersprintdistanz	0:15 Std	0:55 Std	1:20 Std
SUZUKI Sprintdistanz	0:30 Std	1:25 Std	2:00 Std
Para Cup	0:35 Std	1:45 Std	2:30 Std
Kurzdistanz	0:50 Std	2:35 Std	3:50 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)

Wir behalten uns das Recht vor, Athlet/innen von der Strecke zu nehmen, wenn unsere Wettkampfrichter/innen der Meinung sind, dass keine Möglichkeit mehr besteht die Disziplin innerhalb des geforderten Zeitlimits zu beenden (ausgehend von der Lokalisierung, der Zeit und der Durchschnittsgeschwindigkeit zu diesem Zeitpunkt).

- Im **Ziel**, auf der Wöhrder Wiese direkt neben der Wechselzone am Parkplatz Norikerstraße, bekommt ihr Eure **Finisher-Medaille**.
- Eure **Finisher-Shirts** (**wenn vorbestellt**) habt ihr bereits bei der Startunterlagenausgabe erhalten.
- Im Nachzielbereich befinden sich Essen, Getränke, Toiletten und medizinische Betreuung.
- Auf Grund der Bauarbeiten am Freibad stehen in diesem Jahr leider keine Duschen zur Verfügung.

Vorzeitige Rennaufgabe

Wichtig:

Solltet Ihr das Rennen vorzeitig beenden müssen, ist es zwingend notwendig, eine/n Kampfrichter/in oder Offizielle/n zu informieren.

Den Zeitname-Chip gebt ihr erst beim Check-Out eures Fahrrades wieder ab.

Bitte achtet darauf, dass Ihr den Zeitname-Chip und das Neoprenband vor der Rückgabe voneinander trennt und das Klettband verschließt.

Siegerehrung

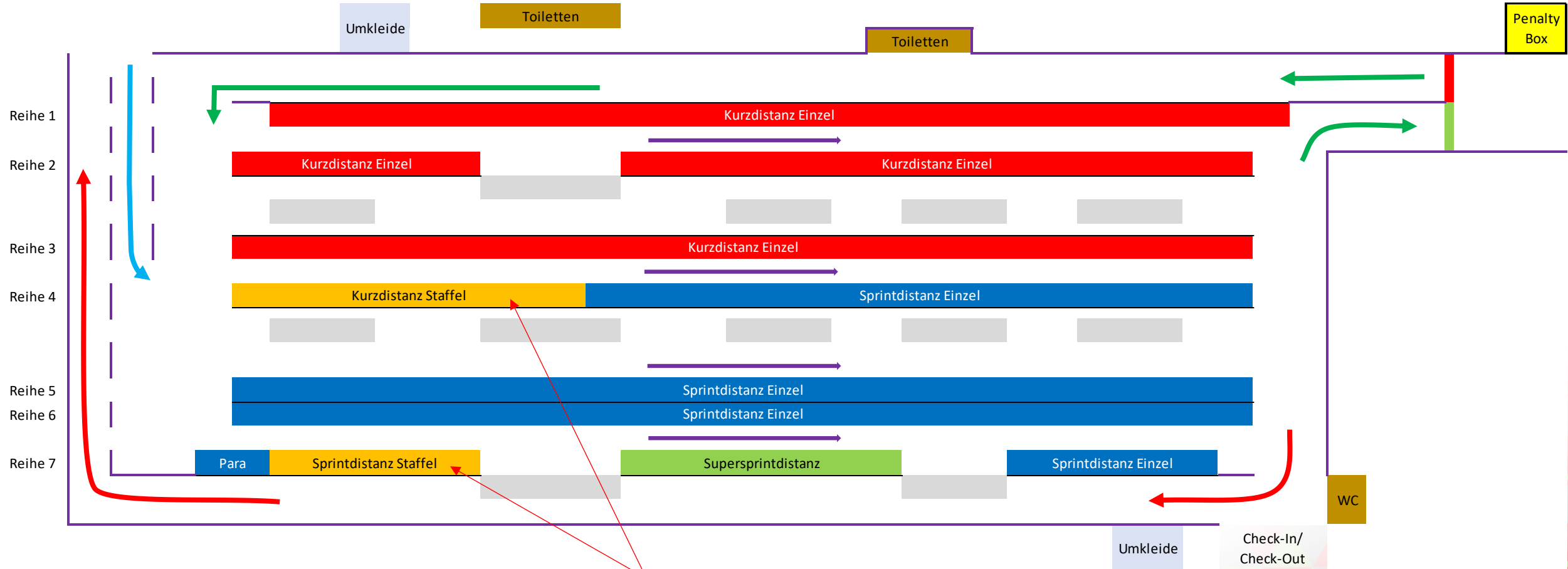
- Die Siegerehrung findet ab 13:30 Uhr auf der Bühne am Wöhrder See, nahe Schwimmstart, statt.
- Bitte findet Euch rechtzeitig an der Bühne ein
- Geehrt werden:
 - 3.-1. Platz Gesamtsieger Kurzdistanz (m,w)
 - Platzierungen 3.-1. der Altersklasse Kurzdistanz (m, w)
 - Platzierungen 3.-1. der Staffeln Kurzdistanz (m, w, Mixed, Familie)
 - 3.-1. Platz Gesamtsieger SUZUKI Sprintdistanz (m, w)
 - 3.-1. Platz Gesamtsieger Para Cup
 - Platzierungen 3.-1. der Altersklasse SUZUKI Sprintdistanz (m, w)
 - Platzierungen 3.-1. der Staffeln Sprintdistanz (m, w, Mixed, Familie)
 - 3.-1. Platz Gesamtsieger Supersprintdistanz (m,w)

- 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:

- Badekappe
- 2 Startnummern: 1 für die/den Radfahrer/in und 1 für die/den Läufer/in
- Aufkleber mit Startnummer für Helm, Rad und Nachzielbeutel
- Zeitnahme-Chip + Klettband („Staffel-Stab“)
- Athletengeschenk

→ Bitte beachtet: Wenn ihr kein Starterrucksack vorbestellt habt, denkt bitte daran für den Nachzielbeutel einen eigenen Beutel/ Rucksack/Tasche mitzubringen. Achte auf eine herkömmliche Größe (max. 30L, bzw. max. 35x15x50cm).



Legende

- Weg vom Schwimmen
- Weg zum/vom Rad
- Weg zum Laufen

Wechsel am Wechselzonenplatz

Für die Staffeln gibt es in der Wechselzone fest zugewiesene Plätze, also keine freie Platzwahl wie für die Einzelstarter.

ca. 100m vor dem Zieleinlauf, können sich der Schwimmer und Radfahrer einfinden, um dann gemeinsam mit dem Läufer ins Ziel zu laufen.



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

TriathlonD Events

Moritz Lange

Otto-Fleck-Schneise 8

60528 Frankfurt

E-Mail: athletenservice@triathlonD-events.de

Internet: www.nuernberg-triathlon.de