



Jugend trainiert
für Olympia & Paralympics

Landessportfest der Schulen in Nordrhein-Westfalen 2026/2027

6

Triathlon



© DOSB/Sportdeutschland

U20

U18

U16

2012-2015

U14



sporttalente.nrw

Austragungsmodus und Qualifikation

Im Triathlon werden Wettkämpfe für gemischte Mannschaften in der Altersklasse U16 angeboten.

Die Landessiegermannschaft der Altersklasse U16 qualifiziert sich grundsätzlich für die Finalwettkämpfe des Bundeswettbewerbes „Jugend trainiert für Olympia & Paralympics“.

Wettkampfbestimmungen

Es gelten die Wettkampfbestimmungen der Deutschen Triathlon Union e. V. (DTU), sofern in dieser Ausschreibung und in den Wettkampfbestimmungen nichts anderes festgelegt ist.

Eine Mannschaft besteht aus 3 Mädchen und 3 Jungen. Der Wettkampf wird als gemischter Staffeltbewerb durchgeführt.

Alle 6 Mannschaftsmitglieder (immer im Wechsel Mädchen-Junge) absolvieren zuerst nacheinander je 200 m Schwimmen, dann nacheinander je ca. 3 km Radfahren und abschließend nacheinander je ca. 1000 m Laufen.

Die Wechsel erfolgen beim Schwimmen durch Anschlagen an der Wand (Wasserstart), bei allen weiteren Wechseln durch eine Körperberührung in der Wechselzone.

Die Teilnahme aller Mannschaftsmitglieder an der Wettkampfbesprechung ist verpflichtend.

Schwimmen (200 m)

- Das Tragen von Neoprenanzügen ist nicht gestattet.
- Alle Startschwimmerinnen und -schwimmer befinden sich im Wasser, eine Hand am Beckenrand.
- Der Start erfolgt auf Signal gleichzeitig. Es wird im Rechtsverkehr geschwommen.
- Der Wechsel erfolgt durch Anschlag (Berührung) am Beckenrand. Dabei schickt die Betreuungsperson jeder Mannschaft nur die nächste Schwimmerin bzw. den nächsten Schwimmer zeitig zur Schwimmbahn, damit Drängeleien und Behinderungen vermieden werden.
- Die letzte Schwimmerin bzw. der letzte Schwimmer steigt aus dem Wasser und läuft in die Wechselzone zum Wechselplatz ihrer bzw. seiner Schule, wo die 1. Radfahrerin bzw. der 1. Radfahrer auf sie bzw. ihn wartet.
- Durch Körperberührung wird der Wechsel vollzogen.

Radfahren (3 km)

- Zum Radfahren muss ein T-Shirt über die Badekleidung angezogen werden. Dieses muss einheitlich sein (Mannschafts-T-Shirt; Schul-T-Shirt).
- Das Gummiband mit der Startnummer wird über dem T-Shirt getragen (Nummer auf dem Rücken).
- Das Rad muss bis zum Ende der Wechselzone geschoben werden.
- Es besteht absolute Helmpflicht, auch beim Schieben durch die Wechselzone.
- Am Ende der Radrunde muss das Rad bis zum Wechselplatz geschoben werden.
- Das Radfahren wird im Sinne der Chancengleichheit ausschließlich auf handelsüblichen Mountain-Bikes durchgeführt. Die Reifenstärke beträgt mindestens 1,5 Zoll oder 3,81 cm.
- Fahrräder können innerhalb der Mannschaft getauscht werden.
- Räder mit Klickpedalen oder Pedalkörbchen sind nicht gestattet. Hörnchen am Lenker müssen entfernt werden. Rennradlenker sowie Aufsatzlenker (sog. Triathlonlenker) sind verboten. Offene Lenkerenden müssen verschlossen sein.
- Der technisch einwandfreie Zustand der Räder wird vor dem Start geprüft.
- Die letzte Radfahrerin bzw. der letzte Radfahrer schiebt das Rad an den Wechselplatz und wechselt durch Berührung auf die erste Läuferin bzw. den ersten Läufer.

Laufen (1000 m)

- Die Nummer wird am Startnummernband nach vorne gedreht und befindet sich nun auf der Brust.
- Die letzte Läuferin bzw. der letzte Läufer beendet die Staffel am Ziel.
- Eine Begleitung der Läuferinnen bzw. Läufer mit dem Fahrrad ist verboten.

Verstöße gegen diese Wettkampfbestimmungen können zu Zeitstrafen bzw. Disqualifikationen des einzelnen Starters bzw. der Staffel führen. Hierüber entscheidet das für den Wettkampf zuständige Schiedsgericht.

Meldeverfahren

Pro Schule ist nur eine Mannschaft startberechtigt. Meldungen für die Landesmeisterschaft sind fristgerecht auf dem offiziellen Meldeformular¹ (inkl. Unterschrift und Schulstempel) über den für die Schule zuständigen Ausschuss zu richten an:

1. Die Landesstelle für den Schulsport
Mail: schulsportwettkampf@brd.nrw.de

sowie

2. Den Nordrhein-Westfälischen Triathlon-Verband e.V.
Mail: info@triathlonnrw.de

¹ www.sporttalente.nrw