

## Ausschreibung zum TRImaS Familientriathlon!

**30.05.2026 Hornburg**

**TRImaS Familientriathlon** verfolgt ein Wettkampfkonzzept, das die klassische Individualsportart Triathlon zu einem Familienerlebnis werden lässt. Ziel ist die gemeinsame Bewältigung selbst gewählter Distanzen, bei der jedes Familienmitglied seinen Teil je nach individuellem Leistungsvermögen beisteuert. Auf Rundkursen der drei Disziplinen Schwimmen, Radfahren und Laufen betätigen sich alle Familienmitglieder so lange, bis sie gemeinsam in Summe die gewählten Distanzen erreicht haben. Jede Bahn, jede Runde zählt, jeder bringt sein individuelles Können ein. Ermittelt wird für jede Familie die Zeit, die zum Abschluss der vorgegebenen Distanzen benötigt wird.

Im Ziel winkt ein Pokal und die TRImaS Familientriathlon Urkunde, die bescheinigt, dass die Familie zusammen die gewählten Distanzen in Bronze, Silber oder Gold bewältigt hat. Eine Individual-Reihung der Ergebnisliste wird nicht erzeugt, nur das gemeinsam erreichte Ergebnis zählt. So soll der Familienzusammenhalt gestärkt und das gemeinsame Erreichen von Zielen gefördert werden.

### Wettkampf-Beschreibung und Ablauf

- Veranstaltungsbereich:** Freibad Hornburg und Sportplatz an der Grundschule Hornburg
- Datum:** Samstag, 30.05.2026 14:00 bis 18:00 Uhr
- Wettkampfkonzzept:** Jede Familie hat gemeinsam in den Triathlonsportarten Schwimmen, Radfahren und Laufen jeweils vorgegebene Distanzen in Bronze, Silber oder Gold zu bewältigen:
- Die drei Disziplinen werden in beliebiger Reihenfolge auf kurzen Runden absolviert. Alle Familienmitglieder starten gemeinsam, es wird die Gesamtzahl aller absolvierten Runden gezählt, die Zeit wird gestoppt, wenn die erforderliche Anzahl an Runden zur Erreichung der vorgegebenen Distanz erreicht ist. Somit trägt jede/r zum Ergebnis bei, unabhängig von der individuellen Anzahl der absolvierten Runden. Die Familie startet zusammen in die Runden, können diese dann gemeinsam meistern oder sich nach Start auch verteilen. Die Schnelleren durchlaufen vielleicht eine Runde mehr als die Langsameren, aber auch deren Aktivität ist für das Erreichen des Familienzieles bedeutsam. Jede/r trägt den seinem/ihrer Leistungsvermögen entsprechenden Teil zum Gesamtergebnis bei.
- Nach jeder Disziplin kann eine selbstbestimmte Pause eingelegt werden, bevor in der nächsten Sportart die Rundenjagd eröffnet wird. Innerhalb der Veranstaltungszeit von 14:00 – 18:00 Uhr müssen alle drei Disziplinen abgeschlossen sein.

| Distanzen TRImaS-Familientriathlon: | Schwimmen | Radfahren | Laufen |
|-------------------------------------|-----------|-----------|--------|
| Bronze                              | 400 m     | 10 km     | 2,5 km |
| Silber                              | 750 m     | 20 km     | 5 km   |
| Gold                                | 1500 m    | 40 km     | 10 km  |

|                    |               |  |
|--------------------|---------------|--|
| <b>Zeitablauf:</b> | ab 12:30 Uhr  | Abholung der Startunterlagen                       |
|                    | 13:30 Uhr     | Eröffnung und Begrüßung in der Sporthalle Hornburg |
|                    | ab 14:00 Uhr  | Starts an allen drei Stationen                     |
|                    | bis 17:45 Uhr | letzte Startmöglichkeit an den drei Stationen      |
|                    | 18:30 Uhr     | Siegerehrung in der Sporthalle                     |
|                    | 19:00 Uhr     | Ende der Veranstaltung                             |

Ein Startzeitplan wird nicht vorgegeben, jede Familie kann in beliebiger Reihenfolge die drei Disziplinen absolvieren. Je Disziplin können aber immer nur zwei bis drei Familien auf den Runden zeitgleich unterwegs sein. Es ist daher ggf. mit Wartezeiten am Start zu rechnen. Sobald die Familie startbereit ist, bitte an der Station bei den TRImaS-Betreuern melden und auf die Startliste setzen lassen.

**Familienteam:** Ein Familienteam besteht aus mindestens drei Startern. Alle gemeldeten Teilnehmer/innen eines Familienteams sind beliebig miteinander verwandt oder verschwägert. Alle können mitmachen, egal welchen Alters, aber mindestens ein Starter im Familienteam ist Jahrgang 2008 oder jünger.

**Beste Freunde Team:** Ein Beste Freunde Team besteht aus zwei guten Freunden/Freundinnen, die jeweils mindestens ein weiteres Familienmitglied mitbringen. Mindestgröße vier Starter und mindestens ein Starter im Beste Freunde Team ist Jahrgang 2014 oder jünger.

**Rundenjoker:** Alle startenden Teilnehmer Jahrgang 2014 oder jünger erhalten einen sog. „Rundenjoker“. Dieser kann bei einer der drei Teildisziplinen vor dem Start gesetzt werden und hat zur Folge, dass bei diesem Start die Runden des Jokerinhabers doppelt zählen.

**Begleitung:** Teams mit ausschließlich minderjährigen Starten müssen von einer aufsichtspflichtigen Person die gesamte Veranstaltung begleitet werden.

**Anmeldung:** Ausschließlich online auf der Homepage des TRImaS-Familientriathlon: <https://www.triathlon-niedersachsen.de/trimas-familientriathlon>  
Anmeldeschluss ist der 23.05.2026

**Die Teilnahme an der Veranstaltung ist kostenfrei!**

**Startunterlagen:** Können ab 12:30 Uhr an der Sporthütte am Sportplatz Hornburg abgeholt werden.

**Anfahrt:** Am besten mit dem Fahrrad! Fahrradstellplätze sind hinter der Sporthalle Hornburg. Auf Sicherung der Fahrräder ist selbst zu achten.

ACHTUNG: Mit dem Auto ist ein Zufahrt zum Veranstaltungsgelände nicht möglich! Cammererstraße und Igelskamp sind für die Veranstaltung für den Autoverkehr gesperrt. Parkplätze bitte nur im weiträumigen Umfeld suchen und auf ordnungsgemäße Abstellung des Fahrzeuges achten!

**Kleidung:** Wünschenswert wäre je Team eine farblich einheitliche Kleidung. Dies erleichtert den TRImaS-Rundenzählern die Zuordnung zu den Teams. Ggf. werden bei gleichzeitigem Start mehrerer Teams Westen zur Teamkennzeichnung ausgegeben.

**Verpflegung:** Wasser und Obst wird bereitgestellt von:

nah&gut Siegner  
Schladener Str. 1  
38315 Schladen-Werla



TRImaS sagt herzlichen Dank dafür!

## Schwimmen (auch für Nichtschwimmer!)

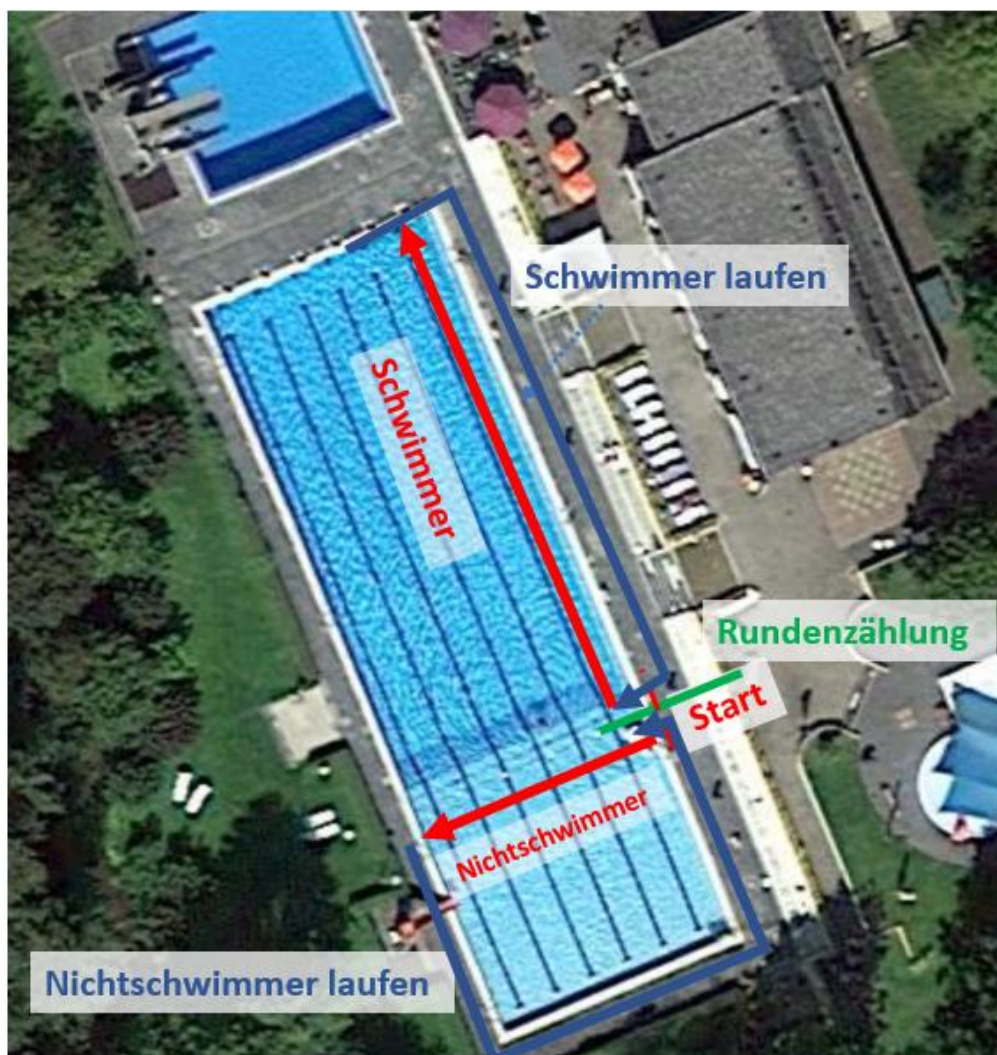
**Ort:** Stadtbad Hornburg, Auf dem Hagenberg 5, 38315 Schladen-Werla

**Zeit:** 14:00 – 17:45 Uhr

Letzter möglicher Start ist um 17:45 Uhr!

**Runden:** 33 m Schwimmbecken in eine Richtung durchschwimmen und außerhalb des Beckens laufend zurück zum Start (zählt 2 Runden).

Für nicht sichere Schwimmer wird eine 16 m Runde durch den Nichtschwimmerbereich mit längerer Laufstrecke eingerichtet (zählt 1 Runde).



**Distanzen:** 400 m (Bronze) = 24 Runden

750m (Silber) = 45 Runden

1500 m (Gold) = 90 Runden

Jedes Team startet gemeinsam. Gezählt werden alle absolvierten Runden von jedem einzelnen Teammitglied. Jede Runde zählt bis die erforderliche Rundenanzahl zusammen gekommen ist, egal wer wie viele macht.

**Ausstattung:** Jedes Team erhält vor dem Start Badekappen einheitlicher Farbe, die während des Schwimmens zu tragen sind.

## Radfahren

**Ort:** Sporthalle Hornburg, Cammererstraße, 38315 Schladen-Werla

**Zeit:** 14:00 – 17:30 Uhr

Letzter möglicher Start ist um 17:30 Uhr!

**Ausstattung:** Eigener Helm ist erforderlich und während der gesamten Fahrt zu tragen!

E-bikes sind nicht zugelassen!

**Runden:** ca. 800 m Runde über der Cammererstraße und Igelskamp



**Distanzen:** 10 km (Bronze) = 12 Runden

20 km (Silber) = 25 Runden

40 km (Gold) = 50 Runden

Jedes Team startet gemeinsam. Gezählt werden alle absolvierten Runden von jedem einzelnen Teammitglied. Jede Runde zählt bis die erforderliche Rundenanzahl zusammen gekommen ist, egal wer wie viele macht.

## Laufen

**Ort:** Sportplätze Hornburg, Cammererstraße, 38315 Schladen-Werla

**Zeit:** 14:00 – 17:45 Uhr

Letzter möglicher Start ist um 17:45 Uhr!

**Laufen:** ca. 270 m Runde auf dem Sportplatz.



**Distanzen:** 2,5 km (Bronze) = 9 Runden

5 km (Silber) = 18 Runden

10 km (Gold) = 36 Runden

Jedes Team startet gemeinsam. Gezählt werden alle absolvierten Runden von jedem einzelnen Teammitglied. Jede Runde zählt bis die erforderliche Rundenanzahl zusammen gekommen ist, egal wer wie viele macht.