

Ausschreibung zum TRImaS Familientriathlon

29.08.2026 Gebhardshagen

(Stand: 17.06.2026)

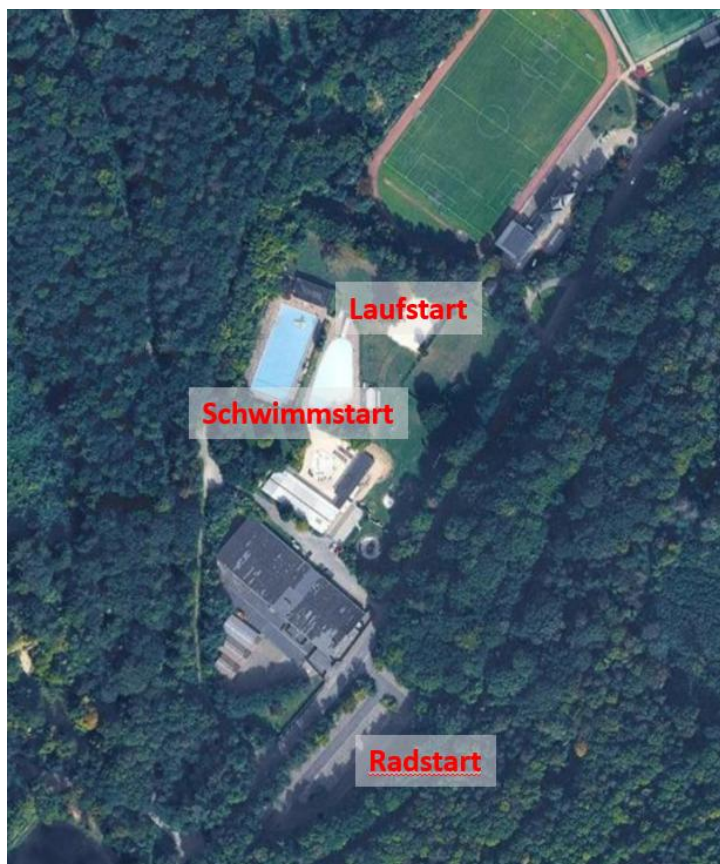
TRImaS Familientriathlon verfolgt ein Wettkampfkonzzept, das die klassische Individualsportart Triathlon zu einem Familienerlebnis werden lässt. Ziel ist die gemeinsame Bewältigung selbst gewählter Distanzen, bei der jedes Familienmitglied seinen Teil je nach individuellem Leistungsvermögen beisteuert. 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

**Veranstaltungs-
bereich:**

Waldschwimmbad Gebhardshagen, Gustedter Str. 137A, 38229 Gebhardshagen



Datum:

Samstag, 29.08.2026 13:00 bis 17:00 Uhr

Wettkampf- konzept:

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 13:00 – 17:00 Uhr müssen alle drei Disziplinen abgeschlossen sein.

Distanzen TRIaMaS- 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

Zeitablauf:

ab 11:30 Uhr	Abholung der Startunterlagen im Waldschwimmbad
12:30 Uhr	Eröffnung und Begrüßung im Waldschwimmbad
ab 13:00 Uhr	Starts an allen drei Stationen
bis 16:45 Uhr	letzte Startmöglichkeit an den drei Stationen
17:30 Uhr	Siegerehrung im Waldschwimmbad
18:00 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 TRIaMaS-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 19.08.2026

Die Teilnahme an der Veranstaltung ist kostenfrei!

Startunterlagen: Können ab 11:30 Uhr im Waldschwimmbad abgeholt werden.

Anfahrt: Am besten mit dem Fahrrad! Fahrradstellplätze sind auf dem Parkplatz verfügbar. Auf Sicherung der Fahrräder ist selbst zu achten.

Der Parkplatz am Waldschwimmbad ist gesperrt, da die Radstrecke hier verläuft!

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 oder Badekappen zur Teamkennzeichnung ausgegeben.

Verpflegung: Wasser und Obst wird bereitgestellt.

Der Familientriathlon Gebhardshagen wird unterstützt durch



TRImaS sagt herzlichen Dank dafür!

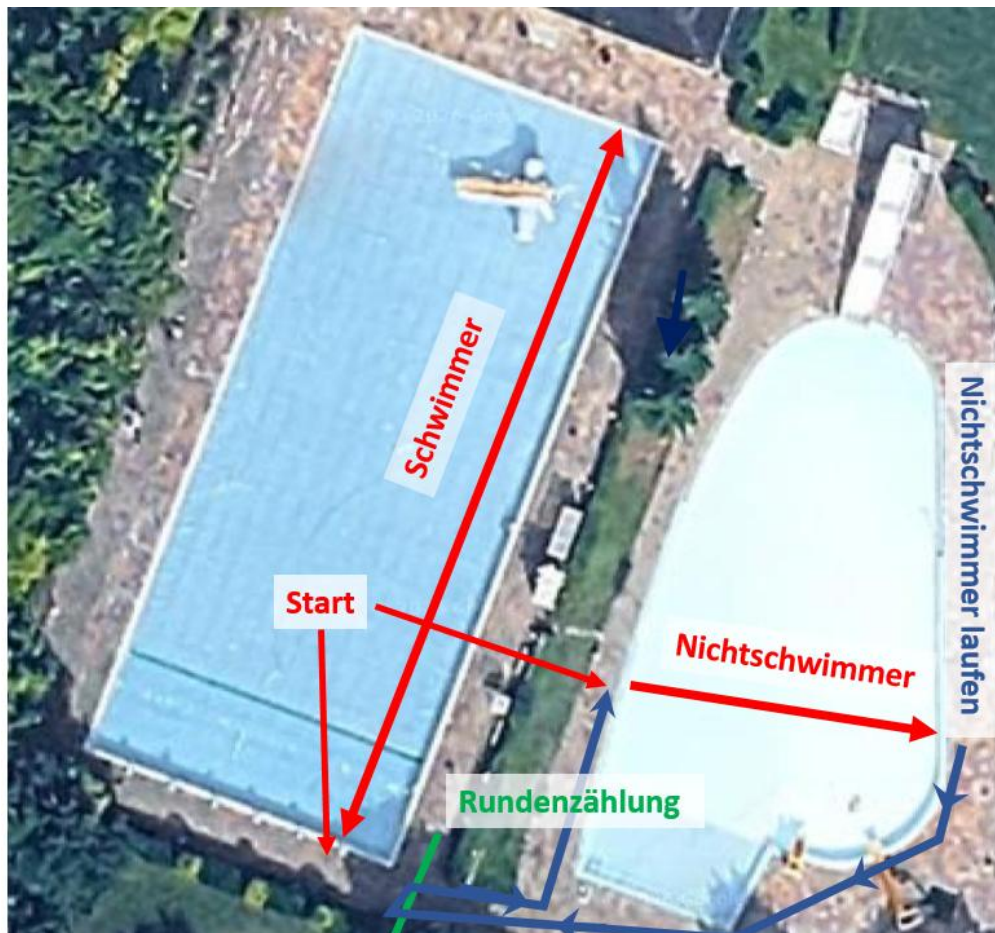
Schwimmen (auch für Nichtschwimmer!)

Ort: Waldschwimmbad Gebhardshagen, Gustedter Str. 137A, 38229 Gebhardshagen

Zeit: 13:00 – 16:45 Uhr

Letzter möglicher Start ist um 16:45 Uhr!

Runden:



50 m Schwimmbecken in eine Richtung durchschwimmen und zurück zum Start (zählt 4 Runden).

Für nicht sichere Schwimmer wird eine 20 m Runde durch den Nichtschwimmerbereich mit Laufstrecke eingerichtet (zählt 1 Runde).

Distanzen: 400 m (Bronze) = 16 Runden

750 m (Silber) = 30 Runden

1500 m (Gold) = 60 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: Bei Mehrfachbelegung erhält jedes Team vor dem Start Badekappen einheitlicher Farbe, die während des Schwimmens zu tragen sind.

Radfahren

Ort: Parkplatz Waldschwimmbad

Zeit: 13:00 – 16:30 Uhr

Letzter möglicher Start ist um 16:30 Uhr!

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

E-bikes sind nicht zugelassen!

Runden:



Ca. 210 m Runde auf dem Parkplatz

Distanzen: 10 km (Bronze) = 48 Runden

20 km (Silber) = 95 Runden

40 km (Gold) = 190 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: Waldschwimmbad Gebhardshagen

Zeit: 13:00 – 16:45 Uhr

Letzter möglicher Start ist um 16:45 Uhr!

Laufen: ca. 250 m Runde im Schwimmbad.



Distanzen 2,5 km (Bronze) = 10 Runden

: 5 km (Silber) = 20 Runden

10 km (Gold) = 40 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.