



Einladung zum TRImaS Klasse! Triathlon!

26.06.2026 am Tankumsee

(Stand: 08.10.2025)

TRImaS Klasse! Triathlon! verfolgt ein Wettkampfkonzzept, das die klassische Individualsportart Triathlon zu einem Gruppenerlebnis werden lässt. Gewertet wird die Gesamtleistung der Klasse durch die gemeinsame Bewältigung vorgegebener Distanzen, bei der jedes Kind seinen Teil je nach individuellem Leistungsvermögen beisteuert. Auf Rundkursen der drei Disziplinen Schwimmen, Radfahren und Laufen betätigen sich alle Kinder so lange, bis sie gemeinsam in Summe die vorgegeben Distanzen erreicht haben. Jede Bahn, jede Runde zählt, jeder bringt sein individuelles Können ein. Gewertet wird für jede Klasse die Zeit, die zum Abschluss der vorgegebenen Distanzen benötigt wird.

Im Ziel winkt die TRImaS Klasse! Triathlon! Urkunde für die Klasse, die bescheinigt, dass die Klassengemeinschaft zusammen die Olympische Triathlon Distanzen bewältigt hat. Eine Individual-Reihung der Ergebnisliste wird nicht erzeugt, nur das gemeinsam erreichte Ergebnis zählt. So soll die Klassensolidarität der beteiligten Schüler/innen gestärkt und das gemeinsame Erreichen von Zielen gefördert werden.

Wettkampf-Beschreibung und Ablauf

Ort: Tankumsee Nordostufer

Wettkampf-konzept: Jede Klasse hat gemeinsam in den Triathlonsportarten Schwimmen, Radfahren und Laufen jeweils vorgegebene Distanzen zu bewältigen. Als Grundlage wird die sog. Olympische Triathlon Kurzdistanz herangezogen: 1500 m Schwimmen, 40 km Radfahren, 10 km Laufen. Die Disziplinen werden auf kurzen Runden absolviert. Alle Kinder einer Klasse 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 jeder zum Ergebnis bei, die Schnelleren absolvieren vielleicht eine Runde mehr als die Langsameren, aber auch deren Aktivität ist für das Erreichen des Klassenzieles bedeutsam. Es erfolgt eine Klassenwertung, unterschiedliche Klassenstärken werden durch Korrekturfaktoren ausgeglichen.

Bei der Sonderwertung „Bonusmeile“ können klassenweise Bonussekunden auf das Wettkampfergebnis der Triathlonwertung erworben werden.

Veranstaltungs-bereich:



Tankumsee Nordostufer

Zeitablauf: 9:00 Uhr erster Start
bis 10:45 Uhr Start weiterer Klassen im 15 min Takt
12:30 Uhr Siegerehrung an der Grillhütte
12:45 Uhr Ende der Veranstaltung

Teilnehmer: **Voraussetzung:** alle Teilnehmer/innen einer Gruppe befinden sich in einer Schulklasse.

Anzahl der Starter/innen beliebig, kann auch bei den verschiedenen Disziplinen variieren. Mindestklassenstärke 12 Starter/innen, empfohlen 15 und mehr bis maximal alle Schüler/innen einer Schulklasse. Unterschiedliche Teilnehmerzahlen werden durch Korrekturfaktoren bei der Zeiterfassung berücksichtigt.

Begleitung: Jede Klasse **muss** während des gesamten Wettkampfes von einer aufsichtspflichtigen Person begleitet werden.

TRImaS-Stationsbetreuung ist verantwortlich an den Disziplin-Stationen. Jeweils 5 min vor dem Start erfolgt eine kurze Einweisung der Kinder durch die TRImaS-Stationsbetreuung.

Anmeldung: Für die Einholung der notwendigen Nachweise und Berechtigungen der zur Teilnahme gemeldeten Kinder ist die anmeldende Schule verantwortlich.

Voranmeldung mit Voranmeldungsliste bis 20.03.2026. Bitte für jede teilnehmende Klasse die erforderlichen Angaben ergänzen und senden an:

schlums@triathlon-niedersachsen.de .

Übergabe der Startunterlagen erfolgt seitens TRImaS kurz vor der Veranstaltung.

Die Teilnahme an der Veranstaltung ist kostenfrei!

Schwimmen: 1500 m

25 m Schwimmlenen. Boje am Ende umschwimmen, auf der anderen Seite der Leine zurück ans Ufer und in eine neue Schwimmrunde starten.

Für nicht sichere Schwimmer wird parallel eine ca. 12,5 m Runde durch seichtes Wasser eingerichtet (Tiefe max. 1,20 m).

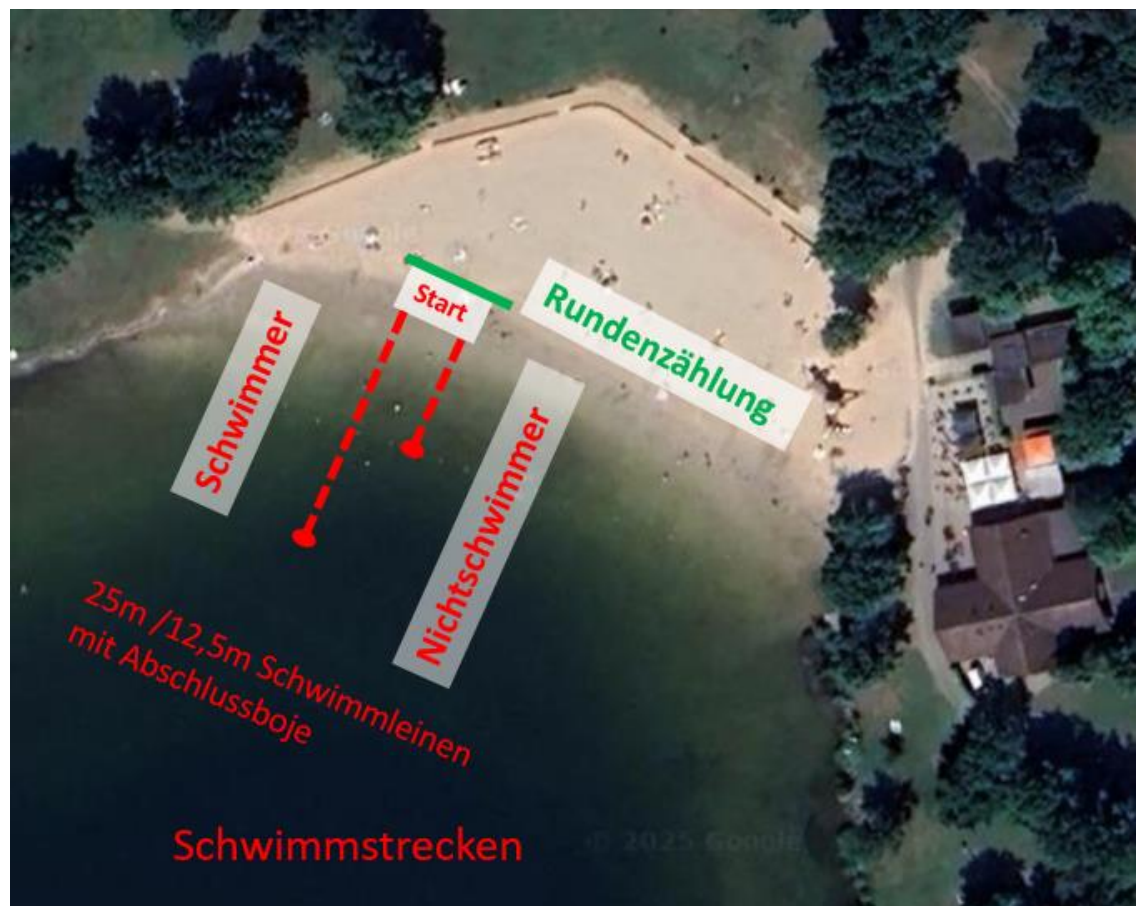
Ziel 60 Runden. Die Schwimmerbahn (= 50 m) zählt zweifach, die Nichtschwimmerbahn (= 25 m) einfach.

Start der Klasse gemeinsam. Ein Wechsel zwischen den Bahnen während des Wettkampfes ist erlaubt.

Die Schwimmstrecke wird durch Rettungsschwimmer der DLRG gesichert.

Für die Einholung der Schwimmerlaubnis von den Erziehungsberechtigten der Kinder ist die teilnehmende Schule verantwortlich. Seitens TRImaS erfolgen hier keine Vorgaben und Kontrollen.

Umziehen am Rande des Schwimmareals in Umkleidekabinen.



Pause: ca. 45 min (Umziehen)

Radfahren: 40 km

Ca. 900 m Runde auf dem Gelände. Teils asphaltiert, teils Feldwege.

Zu absolvieren sind 41 Runden.

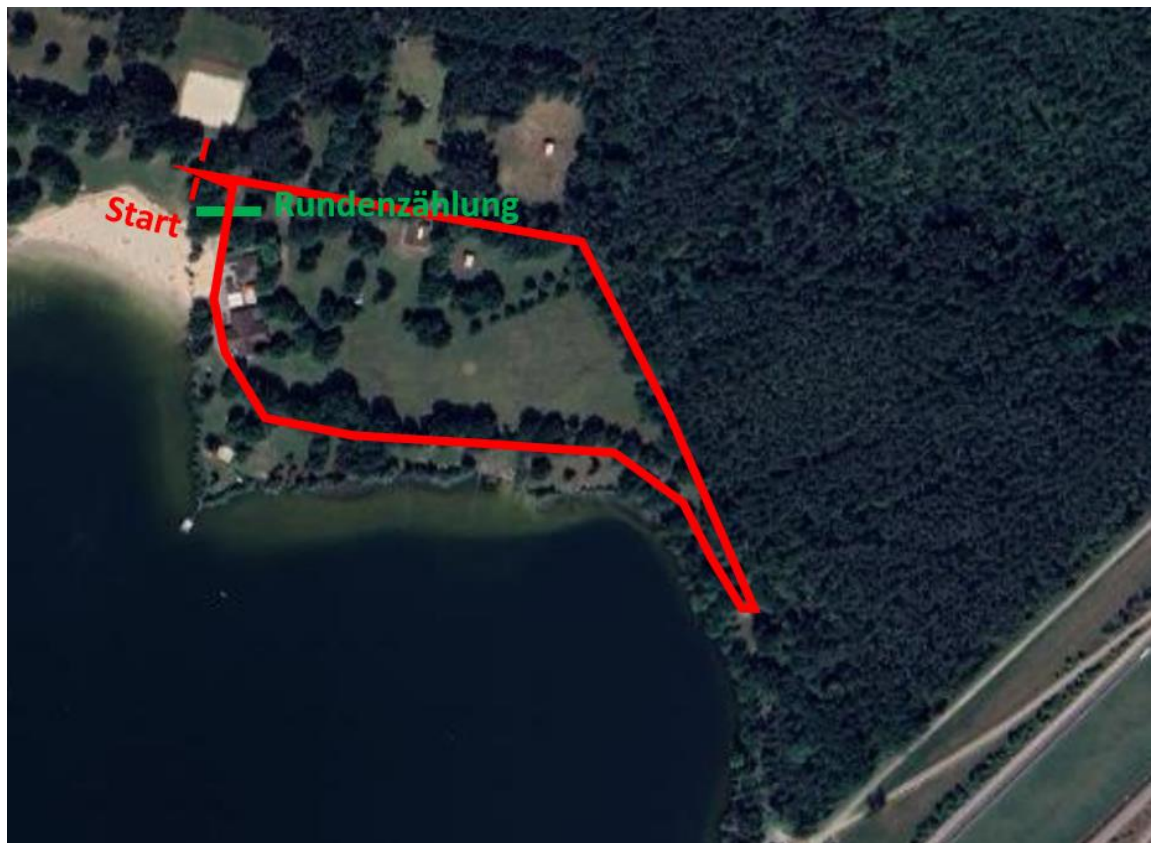
Mitgebrachte eigene Räder und vom Veranstalter zur Verfügung gestellte Räder.

Elektrisch angetriebene Fahrräder sind nicht zugelassen!

Abstellen eigener Räder bei Ankunft am See in der Radvorbereitung neben dem Radstart. Abholung der Räder von der Radvorbereitung vor dem Start und von dort in Zweierreihe zum Start. Ersatzweise kann auch Roller gefahren werden, die begrenzt zur Verfügung gestellt werden können.

Helmpflicht! Eigener Helm erforderlich, auch für Roller.

Start der Klassen aus Sicherheitsgründen in Zweiergruppen mit einigen Sekunden Abstand.



Pause: ca. 45 min (Rückgabe der Räder an der Radvorbereitung)

Laufen: 10 km

ca. 310 m Runde neben dem Hotel.

Zu absolvieren sind 31 Runden.

Alle Kinder einer Klasse starten gemeinsam.



Bonusmeile: Geöffnet 8:45 – 12:00 Uhr

Die Bonusmeilen eröffnen mit Anrechnung auf die Wettkampfzeit der Klasse weitere Anreize sich sportlich zu betätigen.

Auf dem Frisbeefeld nördlich der Triathlonlaufstrecke wird eine 333m lange Laufrunde ausgewiesen. Auf dieser Laufrunde können die Kinder jederzeit während der Öffnungszeiten Runden laufen. Für jede Runde erhält der/die Absolvierende ein Haargummi. Wann immer der Triathlonzeitplan es zulässt und Lust vorhanden ist, können sich die Kinder auf diese Runde begeben und Runden (Haargummis) sammeln. Alleine, mit Freunden oder der ganzen Klasse, einmal oder mehrfach immer wieder zwischendurch, alles ist während der Öffnungszeiten möglich.

Wertung: Pro von der Klasse absolvierten km (= 3 Runden) gibt es auf die im Triathlonwettkampf ermittelte Zeit eine Gutschrift von 1 sek. Diese Gutschrift wird auf maximal 60 sek pro Klasse gedeckelt. Mehr gelaufene Runden verfallen.

Zählung: Alle von der Klasse gesammelten **Haargummis sind bis 12:05 Uhr klassenweise bei der Bonusmeilenleitung abzugeben**, werden gezählt und in Sekundengutschrift umgerechnet. Später abgegebene Haargummis können nicht mehr für die Auswertung berücksichtigt werden!

