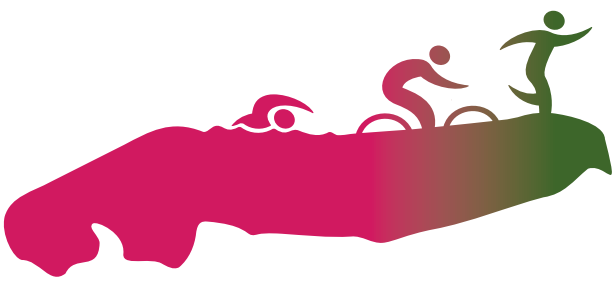


klinisch
pHWert
5,5
geprüft

sebam[®]med



ISLANDMAN

Triathlon • Norderney

Wettkampfbriefing 2026

NORDERNEY
meine Insel



INHALT

- 1) Zeitplan RACE DAY (Samstag, 05. September 2026)
- 2) Startunterlagenausgabe und Nachmeldung, Duschen, Umkleide, WC
- 3) Startnummern, Sicherheitsnadeln, Gummibänder für die Startnummer, Aufkleber
- 4) Übersetzungsbeschränkungen bei Wettkampffrädern
- 5) Zeitmessung
- 6) Chiprückgabe
- 7) Bike Check-in
- 8) Wettkampfbesprechung
- 9) Ergebnisse und Urkunden
- 10) seabamed Regenerationsmassage
- 11) Sonderfähre zurück zum Festland
- 12) Teilnehmendenverpflegung
- 13) Eventplatz am Nordstrand
- 14) Staffelholz
- 15) Schwimmen in der Nordsee
- 16) Badekappenpflicht
- 17) Wichtige Triathlonregeln
- 18) Tageslizenz
- 19) Wettkampfstrecken (vormittags)
- 20) Wettkampfstrecken (nachmittags)
- 21) Startwellen
- 22) Neoprenverleih
- 23) Testschwimmen mit Andreas Niedrig
- 24) Finisherprämierung
- 26) Weitere Informationen

1. Zeitplan RACE DAY



Freitag, 04.09. (ONE DAY LEFT)

- » **ab 14:00 Uhr: Triathlonmesse**
bis 18:00 Uhr **Nordstrand**
- » **ab 14:00 Uhr: Ausgabe Startunterlagen**
bis 18:00 Uhr **Nordstrand**
- » **ab 14:00 Uhr: PRE-RACE MASSAGE**
Nordstrand
- » **16:30 Uhr: Testschwimmen mit**
Andreas Niedrig
Nordstrand
- » **19:00 Uhr ABBA-Tribute-Show**



Samstag, 05.09. (RACE DAY)

- » **ab 08:00 Uhr: Ausgabe Startunterlagen**
Nordstrand
- » **10:00 Uhr: Schüler TRI**
Nordstrand
- » **10:30 Uhr: Jugend- & Schnupper TRI**
Nordstrand
- » **ab 13:00 Uhr: Start Olympischer TRI**
Nordstrand
- » **ab 15:00 Uhr: Start Sprint- & Staffel TRI**
Nordstrand

2. Startunterlagenausgabe, Nach-, Ummeldung, Duschen, Umkleide, WC, Garderobe, Lumpenbox



Startunterlagen & Nachmeldung

Die Startunterlagen werden am Freitag, den 04. September 2026 von 14.00 Uhr - 18.00 Uhr und am Samstag, den 05. September 2026 (Veranstaltungstag) ab 8:00 Uhr auf dem Veranstaltungsgelände am Nordstrand ausgegeben.

Am Veranstaltungstag (Samstag, 05.09.2026) befindet sich die Startunterlagenausgabe sowie die Nachmeldung ebenfalls im Wettkampfbüro am Nordstrand. Das Wettkampfbüro öffnet um 8.00 Uhr.

Duschen, Umkleiden, WC

Duschen und Umkleiden findet ihr im Gebäude der Badehalle am Nordstrand. Bitte beachtet die Beschilderung vor Ort. Toiletten sind auf dem Veranstaltungsgelände zahlreich vorhanden und sind ausgeschildert.

Garderobe

Die Garderoben befinden sich am Gebäude der Badehalle am Nordbad. Bitte gebt keine Wertsachen ab, der Veranstalter übernimmt für Verluste keine Haftung. An der Startnummer befindet sich ein Abrissbändchen, das ihr an euer Gepäck bei der Abgabe heften könnt.

Lumpenbox

Am Eingang des Schwimmstarts befindet sich eine Gitterbox, in welcher ihr noch letzte Kleidung wie Badelatschen, Pullis ablegen könnt. Eure Sachen müsst ihr später eigenständig aus der Box holen.

3. Startnummer Sicherheitsnadeln Gummibänder Aufkleber Rahmen & Helm



Startnummer

Die Startnummer befindet sich in den Startunterlagen: Die Startnummern haben folgende Farben:

Einzel: Sprint



pink

Staffel: Sprint und Schnup-



weiß

Einzel: Schüler, Jugend, Schnupper



blau



grün

3. Startnummer Sicherheitsnadeln Gummibänder Aufkleber Rahmen & Helm



Startnummer-Rückseite

Bitte füllt die Rückseite der Startnummer mit euren Notfalldaten aus.
Es geht um eure Sicherheit:

BITTE AUSFÜLLEN !!!



Name, Vorname, Muttersprache

Im Notfall zu benachrichtigen: Name, Vorname, Telefonnummer

Bekannte Vorerkrankungen, Allergien, etc.

Leistungsstand & sonstiges

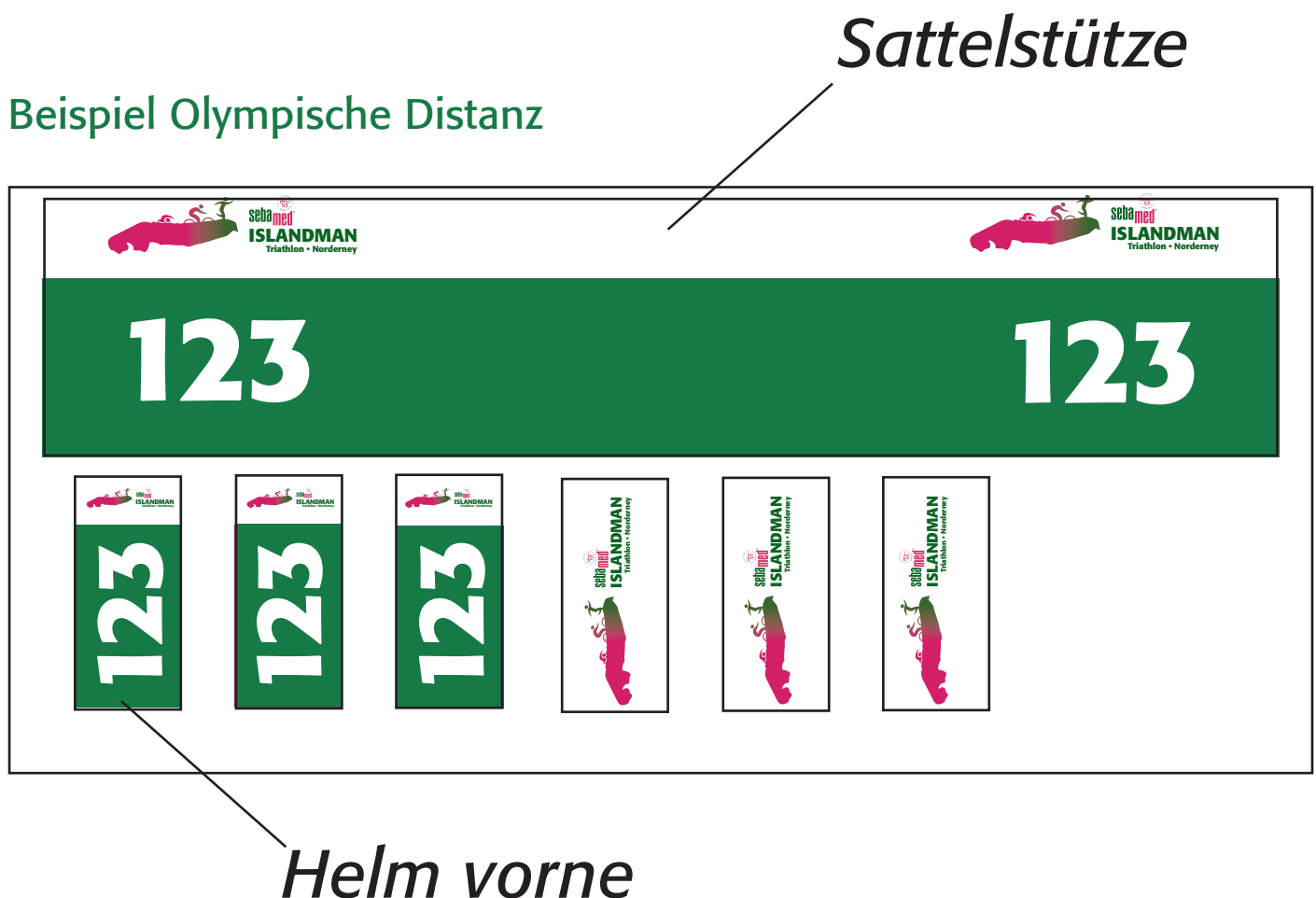
Garderobenmarke - bitte abreißen

Rückseite

Sicherheitsnadeln und Gummibänder für die Startnummer
Solltet ihr keine eigenen Startnummerbändchen besitzen, erhaltet ihr Gummibänder und Sicherheitsnadeln zur Anbringung der Startnummer bei der Startunterlagenausgabe.

Aufkleber für Rahmen & Helm

In euren Startunterlagen befindet sich ein Aufkleberbogen mit eurer Startnummer (Olympisch=grün, Sprint=pink, Schnupper, Jugend, Schüler=blau, Staffel=weiß). Der große Aufkleber muss an der Sattelstütze und einer der kleinen Aufkleber mit Nummer vorne auf eurem Helm angebracht werden.



Des Weiteren wird eure **Startnummer auf euren Handrücken** beim Check In geschrieben, so dass die DLRG und die Wettkampfrichter eure Startnummer beim Schwimmen erkennen können.

4. Übersetzungsbeschränkungen bei Wettkampfrädern von Kindern und Jugendlichen

Die Sportordnung der Deutschen Triathlon Union (DTU) schreibt Übersetzungsbeschränkungen für die Wettkampfräder von Kindern und Jugendlichen vor. Das bedeutet, die Übersetzungen sind so zu wählen, dass im größten Gang (großes Kettenblatt, kleinstes Hinterradritzel) bei einer Tretekurbelumdrehung eine bestimmte Strecke („Ablauflänge“) nicht überschritten wird.

Die vorgeschriebenen maximalen Ablauflängen betragen in den Altersklassen:

Schüler D – A = 5,66 Meter

Jugend B = 6,10 Meter

Jugend A = 7,01 Meter

Beim Check-In werden die Ablauflängen von den Kampfrichtern kontrolliert. Um unnötige Wartezeiten beim Check-In zu vermeiden, empfehlen wir, die Räder vorab selbst zu kontrollieren und nötigenfalls die Schaltung so einzustellen, dass die erlaubte Ablauflänge nicht überschritten wird.

5. Zeitmessung

Die Zeitmessung erfolgt ausschließlich per Champion-Chip. Jeder Teilnehmer und jede Teilnehmerin benötigt einen Chip, um von der Zeitmessung erfasst zu werden. Bitte denkt daran, dass der Chip unterhalb der Knie am Knöchel befestigt ist! Zu Registrationszwecken gibt es eine automatische Teilnehmerkontrolle beim Verlassen der Nordsee nach der Schwimmdisziplin sowie bei den Wendepunkten auf der Radstrecke. Zum Anbringen des Leihchips erhaltet ihr von uns ein Neoprenband mit Klett, welches ihr bitte mit dem Leihchip nach dem Wettkampf abgibt.



6. Chiprückgabe

Bitte gebt nach dem Wettkampf den Leihchip inkl. Klettband am besten direkt am Ausgang der Zielverpflegung oder bis 20.00 Uhr im Wettkampfbüro am Nordstrand ab. Verlorene Leihchips mit Neoprenband müssen wir mit 25,- Euro (Chip) und 5,- Euro (Neoprenband) in Rechnung stellen. Der Chip ist nur beim "sebamed ISLANDMAN - Norderney" verwendbar.

7. Bike Check-In

Wann:

- Schüler-Jugend-Schnupper TRI (inkl. Staffel)
9:00 bis 9:30 Uhr
- Olympischer TRI 11:15 Uhr bis 12:30 Uhr
- Sprint TRI (inkl. Staffel) 11:30 bis 12:30 Uhr

Was muss mitgebracht werden?

- Fahrrad inkl. angebrachter Radnummer
- Helm inkl. angebrachter Helmnummer
(Helm aufgesetzt & Riemen geschlossen)
- Startnummer & Badekappe

Des Weiteren können Brille, Schuhe, Handtuch,
eigene Verpflegung links neben das Fahrrad abgelegt werden.

8. Wettkampfbesprechung

9:30 Uhr: Schüler, Schnupper- & Jugend-Tri, Schnupper-Staffel-Triathlon

12:30 Uhr: Olympischer-, Sprint- und Staffel-Triathlon

Ort: Veranstaltungsbühne am Nordstrand

Die Wettkampfbesprechung wird es auch digital geben und wenige Tage vor dem Wettkampf veröffentlicht.

9. Ergebnisse und Urkunden

Alle Teilnehmende erhalten spätestens eine Stunde nach Zieleinlauf ihre persönliche Wettkampfzeit, die auf der Informationstafel ausgehängt werden. Die Urkunden werden unter www.sebamed-islandman.de online gestellt und können dort ausgedruckt werden.

10. sebamed Regenerationsmassagen

Sebamed lädt alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer ein, sich nach dem Olympischen-, Sprint- und Staffel-Triathlon auf dem Eventgelände in der Zeit von 14:30 – 18:30 Uhr gegen Vorlage Ihrer Startnummer massieren zu lassen.

11. Sonderfähre zum Festland zurück

Am Wettkampftag bietet die Reederei Norden-Frisia **um 20:00 Uhr** eine Sonderfähre zurück zum Festland an.

12. Teilnahmeverpflegung

Damit alle ihr Bestes geben und nach dem Rennen gut regenerieren können, werden am Wendepunkt auf der Radstrecke und am Kurplatz auf der Laufstrecke Getränke ausgegeben.

Im Start- und Zielbereich werdet ihr zusätzlich mit Getränken, Salzstangen und Obst versorgt.

13. Eventplatz am Nordstrand

Auf dem Eventplatz am Nordstrand bieten wir neben der Moderation, Gastronomie- sowie Beratungs- & Verkäuferstände an. Hier findet ihr das Wettkampfbüro mit der Startunterlagenausgabe sowie der Radservice.

14. Staffelholz

Als Staffelholz fungiert der Zeitmesschip mit Neoprenband. Dieser muss nach der Schwimmdisziplin sowie nach der Raddisziplin an den Staffelpartner übergeben werden und unterhalb der Knie (Knöchel) befestigt werden.

15. Schwimmen im Meer

Streckenlängen

Schüler-Tri: 50 Meter

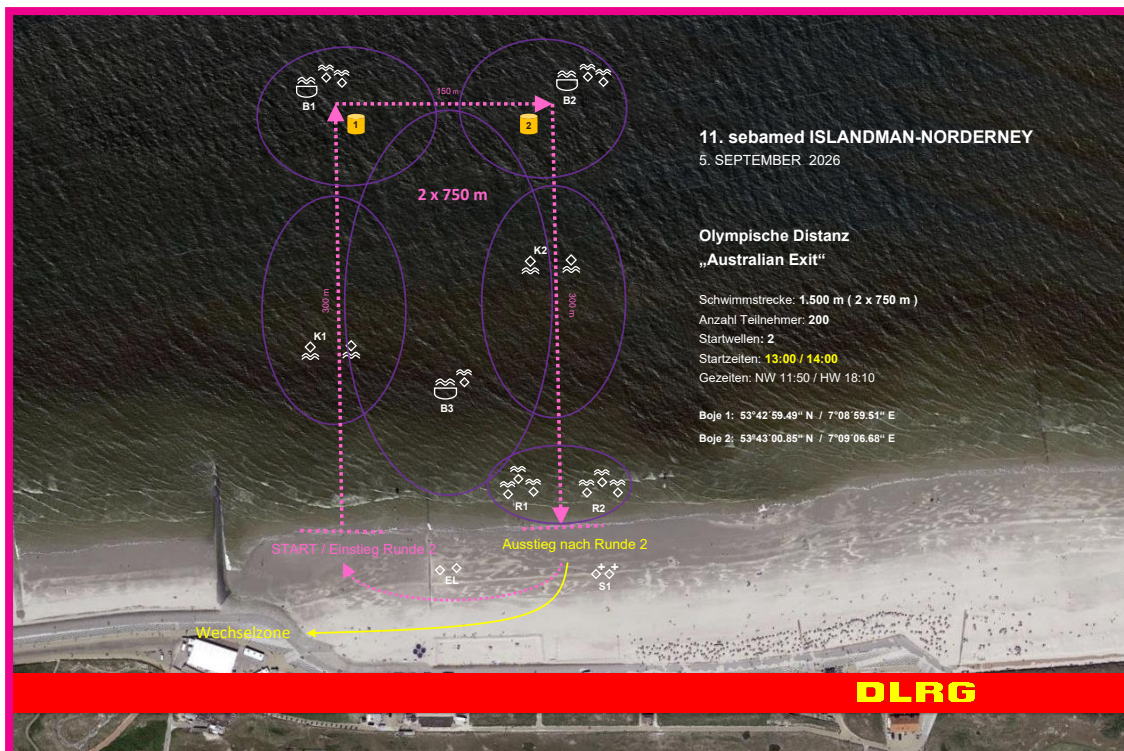
Jugend-und Schnupper-Tri: 100 Meter

Sprint-Tri: 500 Meter

Olympisch: 1.500 Meter

Besonderheit Olympischer Triathlon „Australian Exit“

Bei der Olympischen Distanz werden wir das Verfahren „Australian Exit“ anwenden. Aufgrund der zu erwartenden Strömungs- und Wellenverhältnisse wird bei der olympischen Distanz 2 x eine 750 Meter-Runde geschwommen. Nach der ersten Runde müssen die Teilnehmer der Olympischen Distanz durch das Exitgate aus dem Wasser kommen und wieder zum Einstiegsgate laufen und in die 2. Runde gehen.



Pro Runde müssen die beiden Endbojen passiert werden.
Bei der Sprintdistanz wird die Strecke dann auf 500 Meter reduziert.
Hier wird nur eine Schwimmrunde geschwommen.

Alle weiteren Schwimmdistanzen Schüler-, Schnupper-/Jugendstrecken werden als "Gerade" mit dem Wendepunkt nach der Hälfte der Strecke geschwommen.

Wir bitten euch darum, euch nicht zu überschätzen!!!
Solltet ihr Bedenken haben in der offenen See die Schwimmdistanz zu absolvieren bzw. nicht ausreichend trainiert oder euch unwohl fühlen, raten wir von einem Start ab.

Falls ihr aus der Puste kommt, bitten wir euch in Rückenlage zu gehen und einen Arm in die Luft zu heben, so dass die Wassersicherung euch erkennt und helfen kann.

Wir weisen darauf hin, dass der Start auf eigene Gefahr ist. Bei unverantwortbaren Strömungs- und Brandungsverhältnissen behalten wir uns vor, die Schwimmdisziplin nicht starten zu lassen. In diesem Fall werden wir einen Duathlon (Laufen/Radfahren/Laufen) durchführen.

Wasseraufsicht

Die Sicherung der Schwimmstrecke wird durch die DLRG Norderney gewährleistet.

Die DLRG Norderney bestimmt die Größe der Startgruppen und entscheidet generell, ob ein Schwimmen in der Nordsee möglich ist.
Den Anweisungen der DLRG ist unbedingt Folge zu leisten.

Hierbei geht es um eure Sicherheit!!!

16. Badekappenflicht

Mit den Startunterlagen erhaltet ihr eine Badekappe, welche ihr beim Schwimmen in der Nordsee zu tragen habt. Ohne Badekappe dürfen wir euch aus Sicherheitsgründen nicht beim Schwimmstart ins Wasser entlassen.



17. Wichtige Triathlonregeln



Die Wettkampfregeln des sebamed ISLANDMAN – Norderney sind mit den Regeln der DTU-Sportordnung identisch. Einsehbar u.a. auf unserer Internetseite unter „Ausschreibung“.

Schwimmhinweis:

Aus Sicherheitsgründen ist die mit den Startunterlagen ausgegebene Badekappe beim Schwimmen in der offenen Nordsee zu tragen (Startbedingung!).

Radhinweis:

Beim Radfahren ist ein radsportspezifischer Helm mit geschlossenem Kinnriemen zu tragen. Der Zustand des Helmes wird von den Wettkampfrichtern geprüft.

Das Windschattenfahren ist beim sebamed ISLANDMAN - Norderney nicht erlaubt und wird mit Zeitstrafen geahndet. Es ist ein Abstand von 12 Meter einzuhalten.

Bis auf wenige Ausnahmen wird immer auf der rechten Fahrbahnseite gefahren. **Auf die Ausnahme werden wir in der Wettkampfbesprechung am Samstag kurz eingehen. Dies ist auch durch die Wegführung gut erkennbar.**

Besonderheit Olympische Distanz:

Hier werden 2 Runden gefahren. Nach der ersten Runde werden die Olympischen Radfahrer nicht hoch zum Strand fahren, sondern am Ende der Nordhelmstraße links abbiegen.

17. Wichtige Triathlonregeln



Überholen:

Bitte überholt nicht an engen und auf unüberschaubaren Streckenabschnitten.

Achtet auf Sand durch Windverwehungen auf der Strecke. Dies gilt besonders auf der Promenade.

Eigenverantwortung:

Wir möchten euch darauf hinweisen, dass alle Teilnehmer und Teilnehmerinnen die Pflicht haben, sich den Streckenverlauf anzuschauen und einzuprägen. Natürlich gibt es Streckenposten und Führungsmotorräder. Aber letztendlich sind die Teilnehmer und Teilnehmer selber dafür verantwortlich die richtige Strecke zu schwimmen, zu fahren und zu laufen.

18. Tageslizenz (falls kein Startpass vorhanden ist)!!!



Aufgrund der in Kraft getretenen „Gebührenordnung 2012“ ist es notwendig, dass alle Volkstriathleten (Triathleten ohne DTU-Startpass) eine Tageslizenz erwerben müssen. Die Tageslizenzgebühren hat der Ausrichter an den TVN (Triathlon Verband Niedersachsen e.V.) abzuführen. Dies betrifft die Teilnehmer am Sprint-TRI (3 Euro) und am Olympischen-TRI (15,- Euro) auf Norderney. Die Tageslizenz konnte bei der Online-Anmeldung als Zusatzleistung gebucht werden oder kann am 04. und 05. September bei der Startunterlagenausgabe erworben werden. Dies gilt nur für die Teilnehmer die keinen aktuellen DTU-Startpass haben. Wer einen solchen besitzt, legt diesen bitte unserem Servicepersonal bei der Startunterlagenausgabe zwecks Kontrolle vor. Ohne Startpass bzw. Tageslizenz sind wir nicht befugt euch eure Startunterlagen auszuhändigen.

Wer keinen Startpass hat und noch keine Tageslizenz gebucht hat, muss diese vor Ort bei der Startunterlagenausgabe noch erwerben.

19. Wettkampfstrecken „Schüler“



Schüler-Distanz

19. Wettkampfstrecken „Jugend & Schnupper“



Schnupper-Distanz

Bei der Schnupper- und Jugenddistanz müssen insgesamt 2 Runden beim Radfahren und 2 Runden beim Laufen absolviert werden.

20. Wettkampfstrecken „Olympisch“



© BV8-Verlagsgesellschaft mbH
Friedrichstraße 4, 48529 Nordhorn

- Olympische Distanz:
- Radstrecke 40 km
 - Laufstrecke 10 km
 - Schwimmstrecke 1,5 km
 - ⬡ Übergang 2. Rad-Runde
- Die Laufstrecke wird 2x absolviert!



Olympische-Distanz

20. Wettkampfstrecken „Sprint“



21. Startwellen

Im Folgenden werden die Startwellen angegeben. Bitte beachtet, dass sich die Startwellenaufteilung und auch die Startzeiten kurzfristig ändern können.

Die **Schüler** starten um **10:00 Uhr** in einem Startblock.

Die **Jugendlichen und Schnupper-Triathleten** starten ebenso in einem Startblock um **10:30 Uhr**.

Die **1. Startwelle des Olympischen Triathlons** startet um **13:00 Uhr**, die **2. Startwelle Olympisch** um **14:00 Uhr**.

Der **Sprint- & Staffel-Triathlon** startet in 4 Startwellen:

- **15:00 Uhr**
- **15:30 Uhr**
- **16:00 Uhr**
- **16:30 Uhr**

Die einzelnen Startwelleneinteilungen und Starterlisten sind unter www.sebamed-islandman.de online gestellt und können dort eingesehen werden.

22. Neoprenverleih

Unser Partner Dare2Tri bietet euch im Vorfeld des sebamed ISLANDMAN an einen hochwertigen Neoprenanzug zu leihen und damit bestens vorbereitet auf den Wettkampf an den Start zu gehen.

Wer einmal einen Dare2Tri Neoprenanzug testen möchte und bei seiner Teilnahme tragen will, ist herzlich eingeladen an den Stand von Dare2Tri zu kommen. Die Leihgebühr beträgt 75,- Euro, welche bei einem Kauf des Anzugs angerechnet wird. Ihr testet alle brandneue Anzüge, daher ist die Gebühr notwendig.

Alles Weitere zum Neoprenverleih von Dare2Tri findet ihr in der Ausschreibung unter www.sebamed-islandman.de.

23. Testschwimmen mit Andreas Niedrig

Wir bieten am Freitag ein Testschwimmen mit unserem Schirmherr Andreas Niedrig um 16:30 Uhr auf der Originalwettkampfstrecke an.

Bitte meldet euch per Email an info@islandman-norderney.de im Vorhinein für das Testschwimmen an. Teilt uns dabei bitte eure Schwimmerfahrungen in der Nordsee mit.

24. Finisherprämierung

Im Ziel erhaltet ihr alle eine Finisherprämierung. Die Olympischen Teilnehmer und Teilnehmerinnen können sich eine weitere tolle Erinnerung an die Teilnahme bei der Olympischen Distanz in der Zielverpflegung gegen Vorlage ihrer Startnummer abholen.

25. Siegerehrung

Beim Schnuppertriathlon werden die Gesamtsieger Platz 1-3 geehrt. Beim Jugend- & Schnuppertriathlon werden die Plätze 1-3 der Altersklassen geehrt.

Beim Sprint- und Olympischen Triathlon werden die Gesamtsieger:innen Plätze 1-3 geehrt sowie die Altersklassensieger:innen.

In den U18 Altersklassen außerdem Platz 2 & 3. Die Plätze 2 & 3 der weiteren Altersklassen können sich ihre Medaille im Wettkampfbüro abholen.

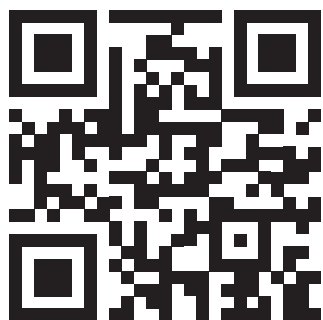
Im Staffelwettbewerb werden die Plätze 1-3 mit Siegerpokalen prämiert. Urkunden sind mit der Teilnahmezeit und der Platzierung unter www.sebamed-islandman.de einzusehen und auszudrucken.

Es erwarten euch dabei tolle Preise von sebamed und Beco.

26. Weitere Informationen



**Weitere Infos gibt es auf der
Eventwebseite:
www.sebamed-islandman.de**



SCAN ME

