



PROGRAMMHEFT

zum 2. integrativen Triathlon
im Wiedtalbad Hausen am 20. August 2026



2. Integrativer Triathlon

Am 20.08.2026 findet, nach der tollen Resonanz im vorletzten Jahr, zum zweiten Mal ein integrativer Triathlon im Wiedtalbad statt, der vom ISV Heinrich-Haus e.V. veranstaltet und von der Werkstatt St. Katharinen und dem Wiedtalbad Hausen organisatorisch unterstützt wird. Unter dem Motto „Sport verbindet - Gemeinsam ans Ziel“ werden Menschen mit und ohne Behinderungen an diesem sportlichen Ereignis teilnehmen.

Am Triathlon beteiligen sich verschiedene Organisationen und Vereine, darunter viele Grund- und Förderschulen aus der Region, der VfL Waldbreitbach, die MANNschaft e.V., das St. Josefshaus in Hausen, das Margaretha-Flesch-Haus in Hausen sowie Werkstätten für Menschen mit Beeinträchtigungen. Außerdem danken wir allen Helfern vom HBU Koblenz.

Der Triathlon wird vom Bürgermeister der Verbandsgemeinde Rengsdorf-Waldbreitbach, Pierre Fischer, sowie von der Ortsbürgermeisterin von Hausen, Carmen Boden, unterstützt.

Die Distanz des Triathlons umfasst 50 Meter Schwimmen, 2 Kilometer Radfahren und 2 x 500 Meter Laufen. Dies ermöglicht eine breite Teilnahme von Menschen mit unterschiedlichen Fähigkeiten und Fitnesslevels.

Der integrative Triathlon bietet eine wunderbare Gelegenheit, die Gemeinschaft zu stärken und das Bewusstsein für Inklusion und Vielfalt zu fördern. Die Veranstalter hoffen auf zahlreiche Teilnehmer und Zuschauer, um gemeinsam einen unvergesslichen Tag zu erleben.

Es wird keine offizielle Ausschreibung geben. Hier starten unter anderem Schüler und Menschen mit Beeinträchtigungen aus den aufgeführten Vereinen und Institutionen. Es wird zudem auch keine Zeitnahme geben.

Jeder Finisher ist ein Gewinner!

Sigrid Nonn
ISV Heinrich-Haus

Gunnar Clemens
Werkstatt St. Katharinen

Hinweis: Zur besseren Lesbarkeit wird in diesem Programmheft das generische Maskulinum verwendet (z.B. „Teilnehmer“, „Betreuer“, „Helfer“). Die Personenbezeichnungen beziehen sich auf alle Geschlechter.



Pierre Fischer

Bürgermeister Verbandsgemeinde Rengsdorf-Waldbreitbach



Carmen Boden

Ortsbürgermeisterin Hausen

Gemeinsames Grußwort zum Integrativen Triathlon 2026

Liebe Sportlerinnen und Sportler,
Liebe Gäste,
liebes Organisationsteam,

zum integrativen Triathlon 2026 im Wiedtalbad in Hausen heißen wir Sie alle ganz herzlich willkommen.

Auch in diesem Jahr steht diese besondere Veranstaltung ganz im Zeichen von Gemeinschaft, Inklusion und sportlicher Freude.

Unter dem Motto „Sport verbindet – Gemeinsam ans Ziel“ kommen Menschen mit und ohne Beeinträchtigungen zusammen, um gemeinsam aktiv zu sein und ein starkes Zeichen für Zusammenhalt zu setzen.

Der integrative Triathlon zeigt eindrucksvoll, dass Sport Barrieren überwinden kann. Hier zählt nicht die Zeit, sondern das Miteinander. Jeder, der an den Start geht und das Ziel erreicht, ist ein Gewinner – unabhängig von Alter, Leistungsniveau oder persönlichen Voraussetzungen.

Gerade in unserer Region ist es wichtig, solche Begegnungen zu schaffen und zu fördern. Der Triathlon bietet dafür eine hervorragende Plattform und leistet einen wertvollen Beitrag zu einer offenen, lebendigen und inklusiven Gesellschaft.

Ein besonderer Dank gilt dem Organisationsteam rund um den Integrativen Sportverein Heinrich-Haus, der Werkstatt St. Katharinen sowie dem Team des Wiedtalbades. Mit großem Engagement und viel Herzblut wird diese Veranstaltung Jahr für Jahr möglich gemacht.

Wir wünschen allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern einen unvergesslichen Tag, viele schöne Begegnungen und vor allem viel Freude beim Mitmachen. Allen Gästen wünschen wir spannende Eindrücke und eine tolle Atmosphäre im Wiedtalbad.

Herzlich willkommen und viel Erfolg!

Pierre Fischer

Bürgermeister Verbandsgemeinde Rengsdorf-Waldbreitbach

Carmen Boden

Ortsbürgermeisterin Hausen

REGLEMENT

Wichtige und interessante Informationen zur Veranstaltung Integrativer Triathlon

Beim Integrativen Triathlon werden 3 Sportarten in 4 Einheiten hintereinander ohne Zeitmessung absolviert. Die Teilnehmer, alphabetisch sortiert, gemischt nach Alter und Geschlecht, mit und ohne Behinderung, werden in Riegen à 24 eingeteilt. Der Spaß steht im Vordergrund.

Voraussetzungen

Die Teilnehmer ab 3. Klasse Grundschule müssen in der Lage sein, im Schwimmerbecken 50 m zu schwimmen. Auftriebshilfen dürfen genutzt werden. Sie müssen 2 x 500 m laufend absolvieren und eine Strecke von 2 km mit dem (eigenen) Fahrrad bewältigen können. Ein Betreuer als Helfer und Ansprechpartner für jeden Teilnehmer wäre wünschenswert. Die Teilnehmer benötigen Schwimmhose bzw. Schwimmanzug, Sportshirt, 4 Sicherheitsnadeln (für die Startnummer), Sporthose, Sportschuhe, Fahrradhelm und ein verkehrssicheres Fahrrad mit Ständer.

Die Betreuer benötigen eine Transportmöglichkeit für das Fahrrad.

Anmeldung

Die Anmeldung erfolgt teamweise über die Schulklasse, Sportgruppe, Werkstattgruppe usw. Der Teamchef fordert bei der Wettkampfleitung das Meldeformular (EXCEL-Datei) an. Dort trägt er für jeden Teilnehmer Nachname, Vorname, Jahrgang, Geschlecht, Teamname und T-Shirt-Größe ein. Zusammen mit seinen Kontaktdaten sendet er das ausgefüllte Meldeformular **bis 13. Juni** an die Wettkampfleitung.

E-Mail: triathlon@heinrich-haus.de

Nach Meldeschluss erhalten alle Teamchefs die Teilnehmerliste, aus der die Startnummer, Riege und Schwimmbahn ersichtlich ist.

DER TRIATHLONTAG

Anreise

Die Anreise zum Wiedtalbad, Hönningerstraße 1, 53547 Hausen/Wied muss rechtzeitig erfolgen, damit die notwendigen Vorbereitungen vor dem Start erfolgen können. Am Wiedtalbad stehen ausreichend Parkplätze zur Verfügung. Es ist sinnvoll, Schwimmhose oder Schwimmanzug bereits zu Hause anzuziehen. Das Fahrrad muss transportgesichert mitgebracht werden.

Startnummernausgabe

Jeder Teilnehmer erhält eine Startnummer und eine Lenkernummer. Die Teamchefs erhalten die Startunterlagen für ihr gesamtes Team. Alternativ erhalten die Teamchefs die Unterlagen auf Wunsch auch schon vor dem Veranstaltungstag. Die Startnummernausgabe öffnet um 8 Uhr. Sie befindet sich im Außengelände des Wiedtalbades.

Vorbereitungen

Die Startnummer ist gut sichtbar mit Sicherheitsnadeln vorne auf dem Sportshirt zu befestigen. Die Lenkernummer (zur Kennzeichnung des Fahrrades) ist mit 2 Kabelbindern von vorne sichtbar in der Mitte des Lenkers zu befestigen.

Das Fahrrad mit Lenkernummer und Fahrradhelm muss ca. 500 m weit zur Wechselzone 2 zum Klärwerk gebracht und dort sortiert nach Startnummern abgestellt werden.

Die Sportkleidung (Handtuch, Sportshirt mit Startnummer, Sporthose, Sportschuhe) muss in der Wechselzone 1 auf der Freibadwiese am mit der entsprechenden Nummer markierten Platz abgelegt werden.

Vor dem Start des Schwimmens muss die Überziekleidung ausgezogen und an einem selbst ausgesuchten Bereich im Freibadbereich (in einer mit Namen versehenen Sporttasche) deponiert werden.

Aufwärmen

Die Teilnehmer nehmen vor dem Schwimmen auf der Freibadwiese am gemeinsamen Aufwärmprogramm mit Musik teil.

Wettkampfbesprechung

Die Wettkampfbesprechung und offizielle Begrüßung findet um 9 Uhr auf dem Schwimmbadgelände statt. Die Teilnahme ist für alle Starterinnen und Starter verpflichtend.

Schwimmen

Das Schwimmen beginnt ab 9 Uhr. Die Teilnehmer werden vorzeitig riegenweise zum Schwimmbecken aufgerufen. Jeweils 6 Teilnehmer stehen vor einer der 4 Bahnen. Davon schwimmen jeweils 2 Teilnehmer gleichzeitig auf einer Bahn. Zu schwimmen sind 25 m hin und 25 m zurück im Schwimmerbereich, wo man nicht stehen kann. Nach dem Zielanschlag verlassen die Teilnehmer an den Seiten das Becken, damit die nächsten Schwimmer wieder paarweise starten können. Die nächste Riege hält sich jeweils bereit.

Wechselzone 1

Teilnehmer, die das Schwimmen beendet haben, begeben sich direkt zur Wechselzone 1 und suchen sich dort ihren Kleiderplatz, der mit der Startnummer (1 – 120) gekennzeichnet ist. Der Teilnehmer trocknet sich ab und zieht Sporthose, Sporthemd und Sportschuhe an.

Laufen 1

Der Teilnehmer begibt sich auf die 1. Laufstrecke. Diese führt über die Wiese, durch das Schwimmbadtor, über den Parkplatz, vorbei an Aldi und Lohner, entlang der Straße, links ab zur Wechselzone 2 am Klärwerk. Auf der Laufstrecke ist die Straßenverkehrsordnung einzuhalten und ggfs. auf den Verkehr zu achten.

Wechselzone 2a

Am Rand der Wechselzone 2 sucht der Teilnehmer anhand der Lenker- nummer sein Fahrrad. Er zieht seinen Fahrradhelm an und schiebt es zur Radstrecke.

Radfahren

Die Radfahrstrecke ist eine Wendepunktstrecke, 1 km hin und 1 km zurück. Deshalb muss jeweils auf der rechten Radwegseite gefahren werden, um den Gegenverkehr nicht zu behindern. ACHTUNG: Die Radfahrstrecke ist nicht abgesperrt. Es muss mit anderen Radfahrern, Fußgängern (mit Hunden und/oder Kinderwagen) und Rollator-Fahrern gerechnet werden.

Um den Wendepunkt herum nach 1 km sollte das Fahrrad geschoben werden, da der Wenderadius sehr eng ist. Am Anfang der Wechselzone 2 muss das Fahrrad geschoben werden.

Wechselzone 2b

Jeder Teilnehmer stellt sein Rad wieder am Rand der Wechselzone an seinem Platz ab, nimmt den Fahrradhelm ab und befestigt ihn am Fahrrad. Er begibt sich auf die letzte Laufstrecke.

Laufen 2

Die Laufstrecke 2, identisch mit der Laufstrecke 1, führt zurück zum Schwimmbadgelände. Die Laufstrecke 2 und damit der Triathlon endet auf der Schwimmbadwiese unter dem großen Zielbogen.

Ziel

Nach dem Passieren des Zielbogens erhält jeder die Finishermedaille. Jeder Teilnehmer wird vom Moderator benannt. Zuschauer können die Aktiven anfeuern.

Nach dem Zieleinlauf

Die Betreuer können ihre Athleten HINTER dem Ziel im Empfang nehmen und ihnen abhängig von der Wetterlage wärmende Kleidung anbieten. Gegen Vorzeigen seiter Startnummer können die Athleten ihr Finisher-Shirt abholen. Außerdem werden hinter dem Ziel Getränke und Obst angeboten.

Wir wünschen allen eine gute An- und Abreise!**Veranstalter:**

Integrativer Sportverein Heinrich-Haus e.V.
Sigrid Nonn: Neuwieder Str. 21a, 56566 Neuwied, isv@heinrich-haus.de

Organisatorische Leitung:

Werkstatt St. Kathrinen, Heinrich-Haus gGmbH
Gunnar Clemens: Linzer Straße 118, 53562 St. Katharinen,
02622 892-1252, 0175 7202678, triathlon@heinrich-haus.de





