

ATHLETEN- GUIDE 2026

04.09.2026 MiniWoMan

05.09.2026 Mitteldistanz

06.09.2026 Sprintdistanz



Die Weltraumjogger heißen euch Willkommen!

Wir sind die Weltraumjogger (Weltraumjogger Berlin e.V.), die für Euch den BerlinWoMan 2026  anstellen!

Herzlich willkommen, liebe Athletinnen und Athleten, ihr seid angemeldet und gehört zum 18. BerlinWoMan Triathlon – ein absolutes Highlight der Berliner Sportlandschaft. Seit 1992 zieht dieses Event Athletinnen und Athleten aus ganz Deutschland und in vielen Ecken der Welt nach Berlin. Wir sind jedes Mal wieder überrascht darüber.

Triathlon  bindet Schwimmen, Radfahren und Laufen zu einer einzigartigen Herausforderung  ller Energie und Lebensfreude. Dieses  hr bieten wir euch neben der Mittel- und Sprintdistanz auch Aquabike und Staffeln an, was wir schon lange mal machen wollten. Egal welche Distanz oder Disziplin ihr in Angriff nehmt – ihr werdet eure Grenzen ausloten, gemeinsam Spaß haben und un~~er~~gessliche Momente erleben.

Für unsere jungen Nachwuchsathletinnen und -athleten gibt es den MiniWoMan - ein spielerischer Einstieg in die Welt des Triathlons, der Freude an Bewegung  rmittelt, erste Erfahrungen ermöglicht und die Begeisterung für diesen großartigen Sport weckt.

Das Event findet im malerischen Strandbad Wannsee statt – einem der schönsten Orte Berlins. Klares Wasser, Sandstrand und die besondere Atmosphäre machen diesen Ort zur perfekten Kulisse für ein un~~er~~gessliches Sportwochenende. Wir sind schon etwas aufgeregt und freuen uns riesig auf euch!

Eure Weltraumjogger



ZEITPLAN

Freitag · 04.09.2026

MINIWOMAN

Die Wettkampfeinweisung findet direkt vor dem Start statt.

16:00 – 17:30 Startnummernausgabe MiniWoMan

18:00 - 18:20 Start der verschiedenen Altersklassen

19:00 Siegerehrung MiniWoMan

STARTNUMMERN AUSGABE MITTEL- UND SPRINTDISTANZ

17:00 – 19:00 für alle Wettbewerbe

WETTKAMPFBESPRECHUNG

16:30 – 18:00 Mittel- und Sprintdistanz in Deutsch und Englisch

Wer an der Wettkampfbesprechung nicht teilnehmen kann, kann sich über unsere Online-Wettkampfbesprechung informieren.

Samstag · 05.09.2026

MITTELDISTANZ

ab 6:00 Check-In

6:00 – 7:30 Startnummernausgabe Mitteldistanz

7:30 kurze Wettkampfeinweisung

8:00 - 8:25 Start in 5 Wellen gemäß Einteilung

15:00 Siegerehrung Mitteldistanz

bis 16:30 Check-Out

Sonntag · 06.09.2026

SPRINTDISTANZ

ab 7:00 Check-In

7:00 – 8:30 Startnummernausgabe Sprint

8:30 kurze Wettkampfeinweisung

9:00 - 9:15 Start in 5 Wellen gemäß Einteilung

11:30 Siegerehrung Sprintdistanz

bis 13:00 Uhr Check-Out



WICHTIGE INFORMATIONEN



Check-In

Helm geschlossen tragen
Startnummer + Transponder bereithalten
Aufkleber auf Helm
Aufkleber an Sattelstütze

Nach dem Check-In müssen Athlet:innen zum Verlassen des Wechselzonenbereiches einen separaten Athletenausgang nutzen, so dass es nicht kollidiert mit dem Check-In. Hineinkommen ist dann wieder über die beiden Check-In- Punkte möglich. Hier immer den Transponder bereithalten.

Beim Aufhängen der Räder im Wechselzonenbereich gibt es frei Platzfahrt.

Die Starter:innen beim Aquabike und der Staffel beachten den separat ausgewiesenen Bereich.

Schwimmen

Für die Erlaubnis oder das Verbot eines Neoprenanzuges werden die Grenzwerte gemäß Sportordnung DTU 2026 angewendet.

Mitteldistanz alle AK ab 24,6°C  rboten

Sprintdistanz bis AK 59 ab 22,0°C  rboten

Sprintdistanz ab AK 60 ab 24,6°C  rboten

(Korrekturwerte gemäß Sportordnung DTU)

Die aktuelle Wassertemperatur wird am Wettkampfmorgen  n den Kampfrichtern 1 Stunde  m Start gemessen und bekanntgegeben. Derzeitige Temperaturen können nachgeschlagen werden unter:

<https://www.wassertemperatur.com/seen/wannsee/>

WICHTIGE INFORMATIONEN

Radfahren

Windschattenverbot

Rechtsfahrgebot

Verpflegung nur bei der Mitteldistanz

in BerlinWoMan Radflaschen Wasser + Iso-Drinks (NAMEDSPORT Isodrink Hydrafit),
Bananen, Energie-Gel NAMED SPORT RACE FUEL

Laufen

Verpflegung: Wasser, Iso-Drinks (NAMEDSPORT Isodrink Hydrafit), Cola, Gels, Bananen, Energie-Gel NAMED SPORT RACE FUEL

Zum zählen der Laufrunden gibt es auf der Strecke jede Runde ein Armbändchen.

Ziel

Verpflegung: Finisher- Bier von BRLO und -Verpflegung von JENTSCHURA und BIOCOMPANY

Wasser, Iso- Drinks (NAMEDSPORT Isodrink Hydrafit), Cola, Bananen, Äpfel, Wassermelone, Kuchen, Kekse, Laugenstangen und vieles mehr

Medaille, wenn nicht abbestellt und Finisher- Shirt, wenn bestellt

Cut-Off-Zeiten

Mitteldistanz: Rad 13:00 Uhr / Ziel 16:00 Uhr

Sprintdistanz: Rad 11:30 Uhr / Ziel 12:30 Uhr

Du kannst die Radstrecke dennoch beenden unter Einhaltung der StVO.

Müllvermeidung / Mülltrennung

Auf der Strecke nur in ausgewiesenen Zonen.

Bitte achtet in der Wechselzone und drum herum auf Ordnung und lasst euren Müll nicht liegen. Nutzt dafür bitte die aufgestellten Abfalleimer.

Bike- Check-Out

Startnummer und Helm bereithalten

Siegerehrung

MiniWoMan - Altersklassen

Mitteldistanz - Gesamtsieger:innen, Altersklassen, Staffeln, Berliner Meisterschaften

Aquabike - Gesamtsieger:innen, Altersklassen

Sprintdistanz - Gesamtsieger:innen, Altersklassen, Staffeln

WICHTIGE INFORMATIONEN

Ummeldungen vor Ort während der Startnummerausgabe

Dieses ist möglich für eine Gebühr von 15,-€ Sprintdistanz und 25,-€ Mitteldistanz. Für die Ummeldung muss die/ der nicht startende Athlet:in eine formlose Vollmacht ausstellen, die/der startende Athlet:in mitbringen muss.

Taschenaufbewahrung

Taschen, Rucksäcke, etc. im Wechselzonenbereich ist nicht zulässig. Diese können beim Zelt der Startnummernabholung abgegeben werden. Bitte klebt einen Aufkleber mit Eurer Startnummer darauf.

Ergebnisse

unter <https://www.berlin-timing.de/BerlinMan>



STARTGRUPPENEINTEILUNG

MiniWoMan

Freitag, 04.09.2026

18:00 Schüler:innen C

18:10 Schüler:innen B

18:20 Schüler:innen A / u gend B

Mitteldistanz

Samstag, 05.09.2026

Startzeit	Welle	Badekappe	Startnummern
8:00	Frauen		
8:10	Aquabike und Männer AK...		
8:15	Männer AK ...		
8:20	Männer AK ...		
8:25	Staffeln und Männer AK ...		

Die Einteilung der Startgruppen erfolgt noch bis zum 31.08.2026.

Sprintdistanz

Sonntag, 04.09.2026

Startzeit	Welle	Badekappe	Startnummern
9:00	Frauen AK...		
9:03	Frauen AK...		
9:09	Männer AK ...		
9:12	Männer AK ...		
9:15	Staffeln und Männer AK ...		

Die Einteilung der Startgruppen erfolgt noch bis zum 31.08.2026.



STRECKE

Mitteldistanz



Schwimmen - 2.000m:

Wasserstart am Bademeistersteg
links um die Bojen in Uhrzeigersinn
Achtung bei Aufstieg an den Treppen
Brillentisch links hinter Treppen
(Brille kann vor Start abgelegt werden)
1 Runde



Radfahren - 80km:

1. Wendepunkt Hüttenweg
2. „Willi“ hoch zum Grunewaldturm, ca. 1km mit 4,5%
3. Wendepunkt Postfenn
4. Glockenturm
5. Olympischer Platz - Wendeschleife
6. Wendepunkt Wasserwerk
7. zurück und Wendepunkt der 1. Runde
2 Runden

- VP** Verpflegung (+Abfall): beim Wendepunkt nach 1. Runde
Hier werden BerlinWoMan- Rad- Flaschen mit Wasser oder ISO- Drinks während der Fahrt gereicht sowie Gels + Bananen.
- WC** WC: Glockenturm (Dixie), Wendepunkt Wasserwerk (Dixie), Angerburger Allee (Dixie), Parkplatz Lieper Bucht (öffentl. WC-Container), Parkplatz Steinlake (öffentl. WC-Container)



STRECKE

Mitteldistanz



Laufen - 20km:

1. Wannseebadweg (Fahrradweg)
2. Kronprinzessinnenweg bis zur Feuerwache
3. Badweg an der Gendherberge vorbei
4. an Wechselzone vorbei bis Wannseeterrassen
5. Straße entlang bis Schwanenwerder
6. Schwanenwerderumrundung auf dem Gehweg
7. Straßenüberquerung auf Höhe der Brücke
8. zurück zum Wechselzonenbereich

Man läuft immer links. Nach der 3. Runde über Schwanenwerder wird noch ein letztes Mal die Runde zur Feuerwache absolviert, bevor man ins Ziel kommt. Die Runden werden mit Runden-Armbändern gezählt, die ihr von uns auf der Strecke bekommt.

Wer 3 Armbänder hat, darf auf Finishline abbiegen.

3 Runden Schwanenwerder + 4 Runden Feuerwache

VP Verpflegung (+Abfall): nach der Runde zur Feuerwache in der Nähe der Wechselzone. Hier werden Wasser, ISO- Drinks und Cola gereicht. Zudem gibt es Bananen und Riegel / Gels. Einen zweiten Versorgungspunkt gibt es in Höhe des Gästehauses auf Schwanenwerder. Hier wird Wasser gereicht.

WC WC: im Wechselzonenbereich



STRECKE

Sprintdistanz



Schwimmen - 750m:

Start am Strand
links um die Bojen gegen Uhrzeigersinn
Achtung bei Aufstieg an den Treppen
Brillentsch links hinter Treppen
(Brille kann r Start abgelegt werden)
1 Runde

Laufen - 5km:

Richtung Krone auf Wannseebadweg
über Badeweg zurück
immer links laufen
2 Runden

- VP Verpflegung (+Abfall), Cola, Iso- Drinks
- WC in Wechselzone



Radfahren - 20km:

Kronprinzessinnenweg bis Hüttenweg
Havelchausee
„Willi“ hoch zum Grunewaldturm, ca. 1km mit 4,5%
und zurück
1 Runde

- WC WC: Parkplatz Lieper Bucht (öffentl. WC-Container),
Parkplatz Steinlake (öffentl. WC-Container)



STRECKE

MiniWoMan



Schwimmen - 100m / 200m / 400m

Start und Wasserausstieg am Strand im Bereich der Weide

Schüler:innen C (Jahrgang 2017 / 2018) - 100m

Schüler:innen B (Jahrgang 2015 / 2016) - 200m

Schüler:innen A (Jahrgang 2014 / 2013) - 400m

Ungend B (Jahrgang 2012 / 2011) - 400m

Es wird 1x um die „lebendige Boje“ (Stand-Up-Paddler) in Uhrzeigersinn geschwommen.

Die Wechselzone ist am Strand.



Laufen - 400m / 1.200m / 2.000m

Start und Wasserausstieg am Strand im Bereich der Weide

Schüler:innen C (Jahrgang 2017 / 2018) - 400m

nach der Wechselzone geht es direkt hoch ins Ziel (0,5 Runde)

Schüler:innen B (Jahrgang 2015 / 2016) - 1.200m

nach der Wechselzone geht es hoch am Ziel vorbei und runter am Pumehaus vorbei und danach direkt hoch ins Ziel (1,5 Runden)

Schüler:innen A (Jahrgang 2014 / 2013) - 2.000m

nach der Wechselzone geht es hoch am Ziel vorbei und runter am Pumehaus vorbei. Das 2x und danach direkt hoch ins Ziel. (2,5 Runden)

Ungend B (Jahrgang 2012 / 2011) - 2.000m

nach der Wechselzone geht es hoch am Ziel vorbei und runter am Pumehaus vorbei. Das 2x und danach direkt hoch ins Ziel. (2,5 Runden)

WECHSELZONE

Check-In- Bereiche

Es gibt 2 Check-In- Bereiche. Athlet:innen, die noch mal die Wechselzone verlassen möchten, nutzen bitte den separaten Athlet:innen- Ausgang.

Die Starter:innen in den Wertungen Aquabike und Staffel haben separate Bereiche für die Fahrräder in der Nähe des Wechselzonenausgangs.

Die Zeitnahme erfolgt beim Eintritt vom Schwimmen in die Wechselzone und beim Zieleinlauf.



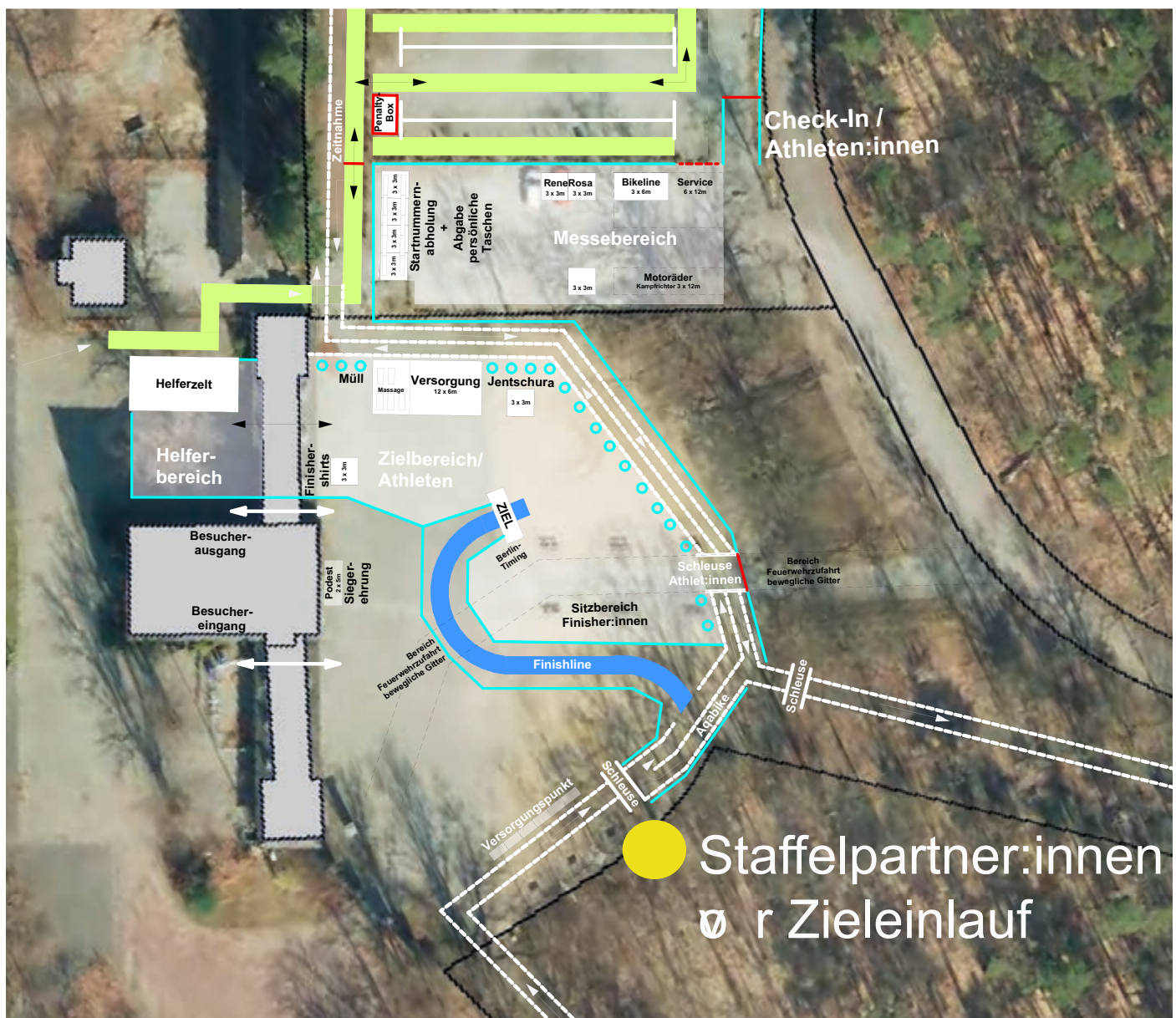
STAFFEL

Die Starter:innen bei den Staffeln haben separate Bereiche für die Fahrräder in der Nähe des Wechselzonenausgangs zur Radstrecke.

Die Staffelmmitglieder warten neben den Fahrradständern des separaten Bereiches. Es darf sich immer nur der/die jeweilige nächste Staffelteilnehmer:in dort aufhalten (Radfahrer:in auf Schwimmer:in bzw. Läufer:in auf Radfahrer:in).

Der Tranponder dient als „Staffelstab“ und ist entsprechend weiterzureichen.

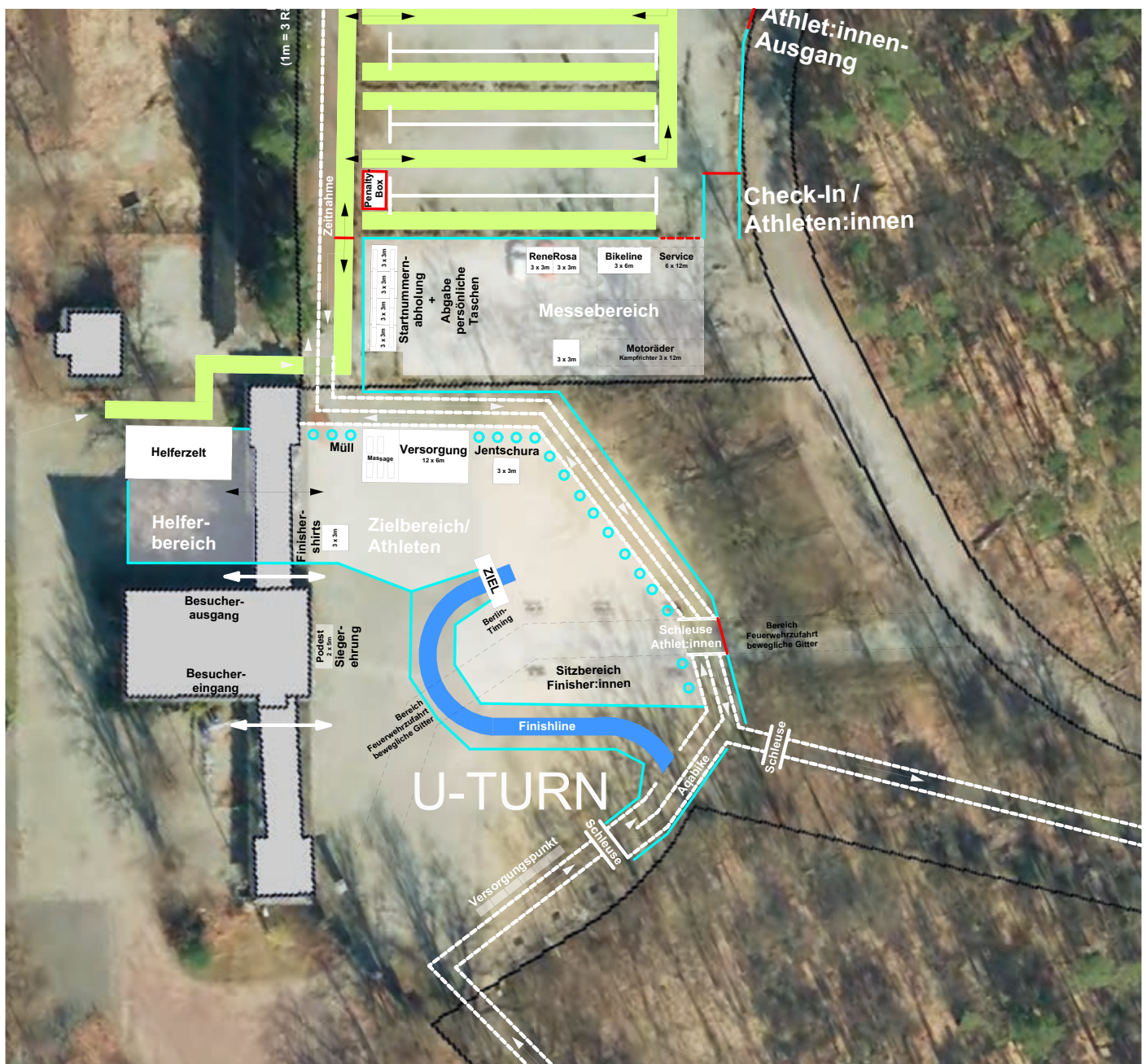
- Kurz vor dem Zieleinlauf (an Schleuse) können die Teammitglieder den/die Läufer:in begleiten und die Staffel gemeinsam einlaufen.



AQUABIKE

Die Starter:innen in der Wertung Aquabike haben separate Bereiche für die Fahrräder in der Nähe des Wechselzonenausgangs zur Radstrecke.

Aufgrund der Örtlichkeiten sind Zielsprints nicht möglich. Nach dem Radfahren muss das Fahrrad zunächst abgestellt werden. Anschließend geht über die Laufstrecke zu Fuß über die Ziellinie. Bitte beachtet, dass ihr nicht in den Wannseebadeweg mit den Läufern:innen abbiegt, sondern vor der Finishline einen kleinen U-Turn macht und direkt ins Ziel geht.



MASSAGEN / DUSCHEN

Duschen stehen an beiden Tagen im Strandbad Wannsee zur Verfügung.

Am Samstag, den 05.09.2026, im Rahmen der Mitteldistanz, könnt ihr im Zielbereich eine Massagen bekommen. Die Physiotherapiepraxis, Physioup, schickt uns ihre besten Leute.



SPORTORDNUNG

Diese Veranstaltung unterliegt der Sportordnung der DTU

Einzelne Regeln können auf der Homepage der DTU nachgelesen werden unter: <https://www.triathlonddeutschland.de/neu-im-triathlon/regelwerk>. Auf ein paar Regeln aus der Sportordnung möchten wir hier explizit hineisen.

Schwimmen:

Das Tragen der Startnummer ist während des Schwimmens verboten.
 Neoprenanzug erlaubt, außer bei Wassertemperatur über Grenzwerte wie folgt:
 Mitteldistanz alle AK ab 24,6°C verboten
 Sprintdistanz bis AK 59 ab 22,0°C verboten
 Sprintdistanz ab AK 60 ab 24,6°C verboten
 (Korrekturwerte gemäß Sportordnung DTU beachten)

Rad:

Es besteht Helmpflicht.
 E-Bikes sind nicht erlaubt.
 Rohrenden der Lenker müssen verschlossen sein.
 Auflieger und Barendschaltungen sind zulässig.
 Es müssen separate Vorder- und Rückbremse vorhanden sein.

Windschattenfahren ist nicht erlaubt!

Es muss ein Abstand von 12m eingehalten werden.
 Ein Überholvorgang muss innerhalb von 25 Sekunden abgeschlossen werden.
 Es ist immer rechts zu fahren und überholende Sportler:innen nicht zu blockieren.

Strafen:

Zeitstrafen = Blaue Karte (Verstoß gegen Windschattenverbot) oder Gelbe Karte (sonstige Verstöße) bei Mitteldistanz 5 min und bei Sprintdistanz 1 min
 Im Wechselzonenbereich steht eine Penaltybox. Hier hat man sich nach Beendigung des Radfahrens zu melden und die Zeitstrafe abzusitzen.
 2 Zeitstrafen führen zur Disqualifikation.
 Disqualifikation = Rote Karte
 Bei schwerwiegenden Verstößen wird die Rote Karte sofort gegeben. Darunter fallen unter anderem das Urinieren außerhalb der Toiletten oder Wegwerfen von Abfall.
 Grundsätzlich ist die Mitnahme von Mobiltelefonen, Musikabspielgeräten, etc. unzulässig.

Kollektion 2026

Für unsere neue BerlinWoMan- Kollektion haben wir ReneRosa gewonnen aus dem fränkischen Spalt, in der Nähe von Roth, was sicher vielen Triathlet:innen ein Begriff ist. <https://www.renerosa-teamwear.de/>



Wenn Du ein Finisher- Shirt bestellt hast, erhältst Du dieses Design- Laufshirt.

Am Messestand von ReneRosa im Wechselzonenbereich erhältst Du die aktuelle Kollektion.



- ☛ verfügbare Artikel:
- Radtrikot
 - Radhose
 - Hoodie
 - Laufmütze
 - Schlauchtuch

FOTOS

Auch in diesem Jahr ist es uns gelungen Petko Beier als Sportfotografen zu gewinnen. Viele von Euch kennen ihn als den Mann hinter der Kamera schon von früheren Veranstaltungen, von anderen Veranstaltungen, aus der Bundesliga oder vom Ironman Hawaii.

Jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer erhält kostenfrei 1 Foto von sich, was man sich nach dem Event auf seiner Seite herunterladen kann. Ihr bekommt dafür einen Gutscheincode per E-Mail von uns zugesendet. Zudem ist es möglich weitere Fotos zu bestellen.

<https://pebe-sport.photos/>



Petko in Aktion



Fotos von BerlinWoMan 2022
von Petko Beier

JUBILÄUMSCLUB

In den BerlinWoMan-Jubiläum-Club (BMJC) werden alle Sportlerinnen und Sportler aufgenommen, die mindestens 5x beim BerlinWoMan Mitteldistanz ins Ziel gekommen sind.

Berechtigte können sich melden und erhalten bei der Startnummernausgabe eine goldene Badekappe.



ZUSCHAUERINFORMATION

Liebe Zuschauer:innen,

wir möchten dich über einige wichtige Dinge für den heutigen Tag informieren.

Zuschauerübergänge:

Wenn ihr die Laufstrecke überqueren möchtet, nutzt bitte die Zuschauerübergänge in der Nähe des Ziels. Diese Übergänge sind eingerichtet, um euch eine sichere Passage zu ermöglichen.

Zutritt zum Strandbad:

Der Zugang zum Strandbad ist ausschließlich mit einem Einlassbändchen möglich, das sich im Starterbeutel der Athlet*innen befindet. Bitte haltet euer Bändchen bereit, um Zugang zu erhalten.

Parkmöglichkeiten:

Auf dem Veranstaltungsgelände stehen leider keine Parkplätze zur Verfügung. Wir empfehlen euch daher, mit der S-Bahn anzureisen (S-Bahnhof Nikolassee).

Behördenaufgaben:

Lärm

Gemäß der Genehmigung der Unteren Naturschutzbehörde sind wir aufgefordert auf „vermeidbaren Lärm“ zu achten. Dazu gehören „Klatschen, Applaus sowie anfeuernden lauten Rufen“.

Toiletten

Die Toiletten sind am Ende der Wechselzone in der letzten Parkbucht zu finden und die öffentlichen WC's im Strandbad. Im Wald darf die Notdurft nicht verrichtet werden.

Abfall

Abfälle und sonstige Gegenstände, wie Fahrräder, Kleidung, Essensreste, o.ä. darf nicht zurückgelassen werden.



TEAM

3 Gesamtorganisator:innen:

Administration / Finanzen
 Rennleitung / Streckenplanung
 Design / Website / Social Media

Daniela (Dani) Neetzel
 Silvie Plaasch
 Astrid Paul

25 Tophelfer:innen:

Schwimmstrecke
 Radstrecke

Jonas Kleemann, Guido Kleemann
 Carsten Buchhause, Thomas denicke,
 Volker Augustin, Derrick Fulton

Laufstrecke
 Wechselzone

Chiara Acampora, Max Kledzik
 Hans-Martin (Kola) Kolasinski,
 Andreas (Bocky) Bockmayer, Karsten Prekau

Verpflegung
 Startnummernausgabe
 Helferakquise
 Nachhaltigkeit

Beate Kriemann, Andreas Lippelt, Colette Klima
 Gisela (Gisi) Prekau, Britta Büttel
 Emma Büttel, Lena Büttel
 Birgit (Bibo) Bockenamp-Galandi,
 Pascal Goddemeier

MiniWoMan
 Beratung

Ella Tischer, Keno Brieger
 Oliver (Olli) Büttel, Hans Jörg (Hajo) Tischer,
 Sandra Hildebrandt

200 Helfer:innen

entlang der Strecke und überall, wo es gebraucht wird

Rund 230 Helferinnen und Helfer machen den BerlinWoMan 2026 erst möglich. Mit viel Herzblut, Engagement und Leidenschaft stecken wir unzählige Stunden in die Organisation – damit ihr einen unvergesslichen Wettkampftag erleben könnt.



SPONSOREN / PARTNER

Danke für eure Unterstützung!

Ein Event wie der BerlinWoMan 2026 wäre ohne unsere Sponsoren, Partner und Unterstützer nicht möglich. Danke für euer Vertrauen, eure Unterstützung und euer Engagement!

Ihr tragt maßgeblich dazu bei, dass wir gemeinsam ein besonderes Sportereignis auf die Beine stellen können – mit viel Herzblut, Teamgeist und Leidenschaft für den Triathlon.

Ein besonderer Dank gilt der **Berliner Polizei**, der **Johanniter-Unfall-Hilfe**, den **Berliner Bäder-Betrieben**, der **DLRG**, der **BTU** und der **Sportmetropole Berlin**. Mit eurem Einsatz sorgt ihr dafür, dass der BerlinWoMan 2026 sicher und professionell stattfinden kann.

Die **Berliner Sparkasse** hat uns erneut finanziell großzügig begleitet. Wir sind der Berliner Sparkasse für das Vertrauen, die kontinuierliche Unterstützung und das Engagement für unsere Gemeinschaft besonders dankbar. **Bikeline**, der beste Fahrradladen im Südwesten Berlins, kümmert sich um den Bikesupport und hat maßgeblich bei der Beschaffung der Athletenverpflegung auf der Strecke mitgeholfen. **ReneRosa** unterstützt die BerlinWoMan-Kollektion, damit ihr alle tolle Sportbekleidung erhaltet. **Bio Company** sorgt erneut dafür, dass die Zielverpflegung aus Bio-Produkten besteht. **P. Jentschura** bietet warme, leckere Zielverpflegung an, natürliche Produkte für den Basenhaushalt. **SwimTrim** mit Laura Linke und **Swim Precision** mit d n Niederschuh haben uns Siegerprämien zur Verfügung gestellt, damit ihr eure Schwimmfähigkeiten erbessern könnt. **Taschen-bedrucken.de** hat für die Kids schöne Turnbeutel geschickt. **Bekeen**, bekannt für nachhaltige Schwimmbekleidung, hat uns mit Badekappen hervorragend ausgestattet. **ALBA** kümmert sich um den hoffentlich wenigen Müll, der sich einfach nicht vermeiden lässt. **Physioup**, die Physiotherapie mit Sportfokus, knetet euch im Zielbereich ordentlich durch. Und **BRLO**, die junge Berliner Biermarke, konnten wir tatsächlich als Finisherbier gewinnen, natürlich alkoholfrei.

Danke, dass ihr Teil des BerlinWoMan seid!



R E N É R O S A
TEAMWEAR



**TASCHEN-
BEDRUCKEN.DE**

BRLO



physiouup****