



Liebe Triathleten, Leichtathleten, Läufer, Paddler und Radfahrer,
liebe Sportler und Naturfreunde,

der 34. Kanu-Triathlon

ist am Samstag, den 05.09.2026

in Ostwestfalen-Lippe. Die bekannte Strecke führt von 33106 Paderborn-Sande nach 33813 Oerlinghausen. Wie jedes Jahr ist die Distanz im Paddelboot, auf dem Fahrrad und in Laufschuhen zu bewältigen. Wie immer wird es nur Sieger geben. Das Ziel heißt Ankommen. Der Spaß steht im Vordergrund. Die sportliche Leistung kann jeder für sich selbst bewerten. Wir erwarten wieder rund 50 Starter.

Strecken:

15 Km Paddeln von Sande nach Mantinghausen (2-3 Std.)

44 Km Radfahren ab Mantinghausen nach Oerlinghausen (2-3 Std.)

4 Km Laufen im Teutoburger Wald bei Oerlinghausen (1/2 Std.)

Ausrichter:

NaturFreunde Deutschlands,

Verband für Umweltschutz, sanften Tourismus, Sport und Kultur

Landesverband Teutoburger Wald - Weserbergland e.V.

33719 Bielefeld

www.teutoburger-wald.naturfreunde.de

Ein Download dieser Ausschreibung und weitere Informationen sind unter www.naturfreunde-bielefeld.de abrufbar. Hier existiert auch ein Link zum Anmeldeformular.

E-Mail: triathlon@naturfreunde.de

Anmeldung bis zum 28.08.2026 (Nachmeldung möglich) bitte über das Anmeldeformular auf der Webseite Die Anmeldung ist verbindlich. Das Startgeld ist auch bei Nichtteilnahme in voller Höhe zu bezahlen.

Anmeldelink: <https://naturfreunde-bielefeld.de/index.php/34-triathlon>

Allgemeine Hinweise:

Die Teilnahme am Kanu-Triathlon erfolgt auf eigene Gefahr.

Die Straßenverkehrsordnung ist unbedingt einzuhalten. Es gibt keine Sonderrechte, keine Streckensperrung oder -absicherung und keine Begleitfahrzeuge.

Der Veranstalter wünscht, auf dem Fahrrad einen Helm, auf dem Wasser Helm und Schwimmweste zu tragen. Für Jugendliche besteht die Pflicht, diese Schutzausrüstung zu tragen. Jeder Paddler muss die Grundkenntnisse des Paddelns beherrschen und in der Lage sein, sich selbst und seine Ausrüstung zu retten. Boot, Fahrrad und sonstige Ausrüstung sind selbst mitzubringen. Alle Teilnehmer müssen die drei Teiletappen absolvieren. Jeder kämpft für sich allein. Fairness unter Sportlern und Kameradenhilfe sind selbstverständlich.

Paddelübungstermin: Die Fachgruppe Kanu bietet für Kanuanfänger einen Vorbereitungstermin am 29.08.2026 an. Die Anmeldung erfolgt an kanu@naturfreunde-bielefeld.de

Spaß und Sport

Unser Kanu-Triathlon ist als sportliche Herausforderung im Amateursport konzipiert. Alle Teilnehmer müssen Erfahrung in den drei Sportarten haben, die Freude an der Anstrengung und den Willen, durchzuhalten. Wer dies kennt, hat großen Spaß.

Für Anfänger ist diese Herausforderung nicht geeignet. Das ist kein Tagesausflug mit Kinderbetreuung.

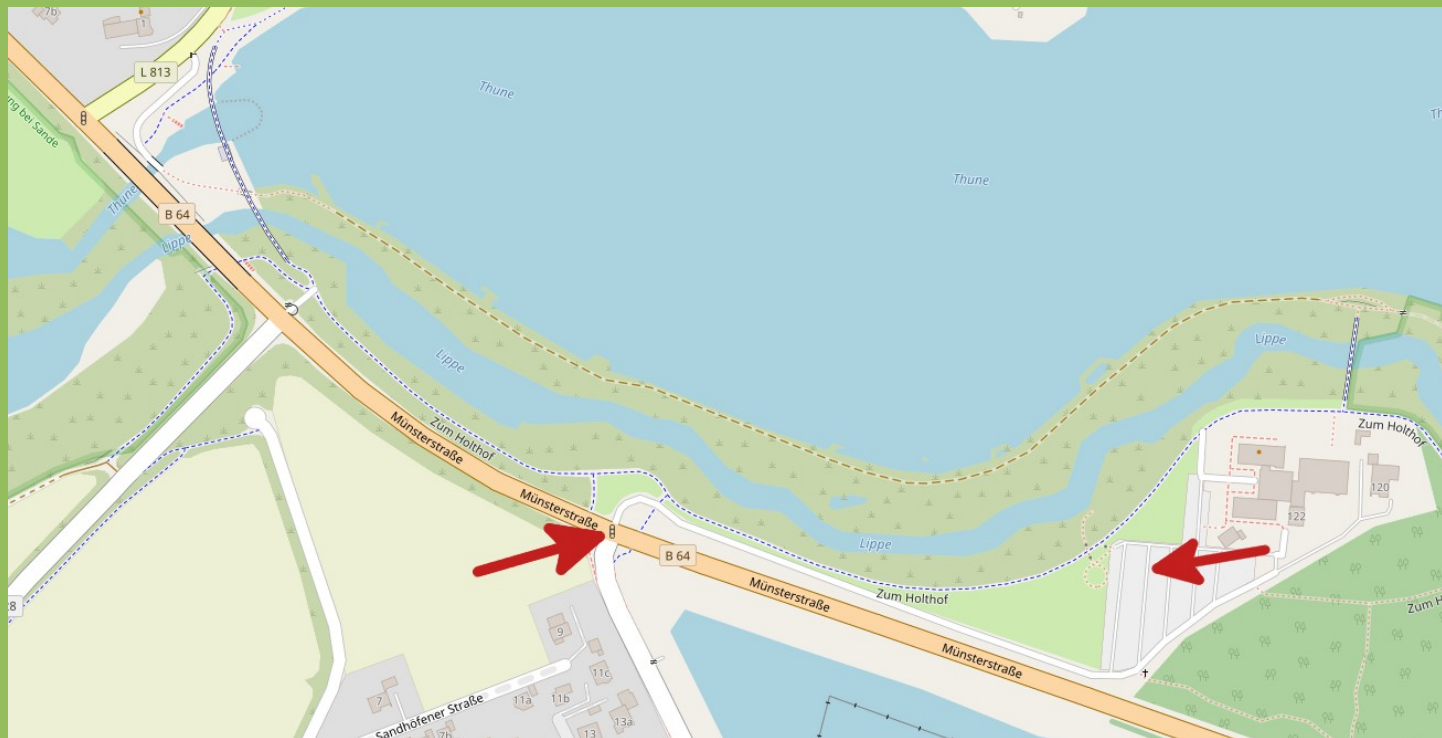
Übernachtungsmöglichkeiten bieten wir in unserem Naturfreundehaus in Oerlinghausen.

Wir laden euch ein, die Lippe, die Senne und den Teutoburger Wald per Boot, Fahrrad und zu Fuß kennen zu lernen.



Anreise am 05.09.2026 bis 9:00 Uhr zum
Kanueinstieg Gut Lippensee (siehe beigefügte Karte)
Münsterstrasse 122
33106 Paderborn OT Sande
Koordinaten 8,671 L; 51,754 B

Zufahrt über Autobahn 33 (Bielefeld-Paderborn). Bei Ausfahrt 25 = Paderborn-Schloß Neuhaus auf die B64 in Richtung Delbrück fahren. Nach 3 km an der Ampel rechts zum Gut Lippensee abbiegen und nach 200 m rechts auf den Parkplatz fahren.



Vor dem Start

erfolgt die Anmeldung auf dem Parkplatz mit Zahlung des Startgeldes. Hier werden die von euch gepackten Kleidungsbeutel (Rad- und Laufkleidung) auf die entsprechenden Fahrzeuge verteilt. Aufkleber und Startnummern werden ausgegeben. Die Startnummer ist deutlich sichtbar und sicher an der Kleidung zu befestigen. Deine Fahrradkleidung wird zusammen mit dem Fahrrad nach Mantinghausen gebracht. Die Laufkleidung, das Duschzeug und die normale Kleidung nach Abschluss des sportlichen Teils, werden nach Oerlinghausen gebracht. Bitte keine Wertsachen mitgeben. Die Aufkleber sind für Fahrrad und Boot.

Eigener Transfer (siehe Karten)

des Fahrrades zur Etappenstelle Mantinghausen ist möglich. Die Fahrt zum Wehr Mantinghausen dauert ca. 25 Minuten (20 Km) und führt vom Parkplatz zurück auf die B64, dort rechts Richtung Delbrück, nach 2 Km links ab über Anreppen nach Boke/Kirchboke. Im Kreisell die dritte Ausfahrt Richtung Salzkotten nehmen, nach 500 m über die Lippe und nach weiteren 600 m, bei Siedlung Heitwinkel, rechts nach Holsen abbiegen. Beim Gehöft Holser Str. 67 nach rechts (=Norden) in die enge Strasse abbiegen und einmal links und einmal rechts durch die Äcker fahren. Dann endet der Feldweg zwischen den Äckern am linken Ufer der Lippe am Wehr (Koordinaten 51.7025, 8.5001). (Wer dem Navi folgte und am Kreisell geradeaus nach Mantinghausen fuhr, steht jetzt am falschen Ufer.) Hier können die Fahrräder unbewacht abgestellt werden, also bitte Fahrradschlösser montieren und Zweitschlüssel für die Paddler mitgeben. Natürlich kann hier auf die Paddler gewartet werden. Denn das Boot und die Paddelkleidung müssen ja nach Oerlinghausen. Die Route führt zurück zum Kreisell in Boke. Dort geradeaus nach Delbrück, nach rechts ein kurzes Stück auf der B64 und links ab auf Landstrassen über Kaunitz nach Schloß-Holte, über den Autobahnanschluss weiter nach Oerlinghausen. Die erste Ausfahrt führt auf der Holter Str. zur Innenstadt. Am Ende der

Steigung steht rechts das Gasthaus Kastanienkrug. Ein Verkehrsschild zeigt den Weg zum Naturfreundehaus. Dort rechts herum beginnt der Welschenweg. An dessen Ende, hinter dem Wanderparkplatz noch links weiter, mitten im Wald, ist unser Naturfreundehaus. Die Fahrt ab Mantinghausen dauert ca. 50 Min. für 40 Km. Das selbst organisierte Begleitfahrzeug befördert also Fahrrad, Boot und die Paddelkleidung von Sande bis Oerlinghausen und empfängt dort den Sportler.

Sammeltransport

von Fahrrad, Boot und Kleiderbeutel wird auch angeboten. Bitte bei der Starter-Anmeldung gegen Aufpreis buchen. Die Kleidung, die zum Laufen benötigt wird, sowie Dusch- und Wechselsachen gehören in das Fahrzeug, das direkt von Sande nach Oerlinghausen fährt.

Am Startplatz ist auch das markierte Fahrrad und der Kleiderbeutel mit der Radkleidung in den bereitstehenden LKW zu verladen. Dieser fährt nach dem Start zum Wehr Mantinghausen. Nach der Paddelstrecke müssen Boot und Beutel mit den Paddelsachen auf den LKW aufgeladen werden; Paddel, Spritzdecke, Helm und Weste sollen ins Boot. Der LKW bringt anschließend die Ausrüstung nach Oerlinghausen, so dass alle Materialien dort sind. Nur das Auto steht noch in Sande.

Mitfahrgelegenheiten und Bringedienst für Pkw-Fahrer

nach dem sportlichen Teil für die Rückfahrt von Oerlinghausen nach Sande werden im Naturfreundehaus organisiert.

Der Start

erfolgt ab 10:00 Uhr in Gruppen zu fünf Booten, um das Feld zu entzerren. Für alle Starter einer Gruppe wird eine gemeinsame Startzeit notiert. Die individuelle Gesamtzeit jedes Teilnehmers wird nach der Laufstrecke gestoppt. Zwischenzeiten werden nicht gemessen.

Eine besondere Gefährdung auf der Paddelstrecke ist nicht bekannt. Die eventuell schwierigen Durchfahrten liegen mittig oder rechts im Bach und sind gut zu erkennen.

Die Ausstiegsstelle Mantinghausen (siehe Karte)

ist kurz vor dem Wehr am linken Ufer. Das Wehr ist als brückenähnliches Bauwerk mit drei Durchfahrtsöffnungen gut zu erkennen. Hier wird das Boot auf Land gezogen und verladen.

Zur Stärkung gibt's Banane und Mineralwasser. Nach dem Kleiderwechsel schnell aufs Rad.

Die Zeit läuft.

Die Fahrradstrecke

beginnt mit einem kurzen Stück unbefestigtem Feldweg und verläuft anschließend auf asphaltierten Strassen. Die Streckenführung ist ausgeschildert. Rote Pfeile mit der Aufschrift RTF (Rad-Touristik-Fahrt) weisen die Richtung. Die landschaftlich interessante Route führt nordöstlich bis zum Naturfreundehaus in Oerlinghausen. Auf halber Strecke ist eine Verpflegungsstation.

Die Laufstrecke

ist als Rundkurs mit Anfang und Ziel am Naturfreundehaus angelegt. Die Strecke ist mit (Öko-)Farbe markiert. Gelaufen wird auf Waldwegen, als Runner, Walker, Nordic-Walker, egal wie die Füße tragen. Durchhalten, das Ziel ist nah!

Das Ziel

am Ende der Laufetappe wird unter tosendem Beifall der Zuschauer erreicht. Für jeden Starter wird die Gesamtzeit notiert. Bei Rückgabe der Startnummer gibt es Wertmarken für Kaffee und Kuchen, Würstchen mit Salat, etc. Zusätzliche Wertmarken, auch für Begleitpersonen, können gekauft werden. Diese Köstlichkeiten werden ab ca. 15 Uhr angeboten. Toiletten und Duschen sind im Naturfreundehaus.

Die Siegerehrung

wird um ca. 17 Uhr zelebriert. Jeder erfolgreiche Sieger erhält seine ‚Finisher-Trophäe‘ mit Urkunde. Um ca. 18 Uhr ist die Veranstaltung zu Ende, bzw. die Rückfahrt nach Sande.

Naturfreundehaus
Bielefelder Naturfreunde
Welschenweg 111
33813 Oerlinghausen
Tel. 05202 / 2394



Über diese Telefonnummer ist die Koordinierungsstelle am Veranstaltungstag für Informationen und Nöte erreichbar.