

	<p style="text-align: center;"><b>Bezirk V</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Düsseldorf/Neuss/Solingen</b></p>	<p>Lisa Löbbcke Ines Plump</p>
---	--	------------------------------------



### Kanu-Triathlon für Groß & Klein

Beim 1. Kanu-Triathlon Bezirk 5 steht der Spaß im Vordergrund – und zwar für die ganze Familie!  
Ob auf dem Wasser oder an Land, hier zählt vor allem das gemeinsame Erleben.

Bei uns gibt es nur Sieger – am Ende erhält jede\*r Teilnehmende eine Urkunde mit der eigenen  
Zeit, aber ohne Wertung.

**Also: Mitmachen, anfeuern, genießen!**

**Datum:** Sonntag, 14. September 2025

**Ort:** Kanu Club Hilden (Schalbruch 198a, 40721 Düsseldorf)

**Beginn der Veranstaltung:** 10:00 Uhr

**Rennstart:** ca. 11:30 Uhr

**Rennende:** ca. 14:00 Uhr

**Startgebühr:** 15,00 € (in Bar vor Ort zu zahlen)

## Disziplinen & Strecke

Der Triathlon besteht aus drei spannenden Disziplinen – zu Land und zu Wasser:

1. **Paddeln** – ca. 3 km auf dem Elbsee
2. **Radfahren** – ca. 7 km um den Elbsee / Hassler Forst
3. **Laufen** – ca. 4 km um den Menzelsee / Hassler Forst

Start und Ziel befinden sich auf dem **WSZ-Gelände**.

Die Teilnehmer starten in Gruppen von max. 15 Booten im 10-Minuten-Abstand.

Die Streckenführung wird durch Streckenposten (Land) und Abgrenzungen (Wasser) klar markiert.

## Verpflegung

Im Bootshaus gibt es Verpflegung & Getränke, diese sind in der Startgebühr enthalten.

## Anmeldung

**Anmeldeschluss:** 01.09.2025

**Anmeldedaten:** Vorname, Nachname, Verein, Geburtsjahr

Anmeldung per E-Mail an: [kurse@bezirk5.kanu-nrw.de](mailto:kurse@bezirk5.kanu-nrw.de)