



BERLINER TRIATHLON UNION e.V. · MINZEWEG 11A · 12357 BERLIN

Berliner Triathlon Union e.V.
Minzeweg 11a
12357 Berlin
Tel.: 030/66 86 93-07
Fax: 030/66 86 93-05
www.btu-info.de
gf@btu-info.de
Mitglied in DTU und LSB Berlin

Berlin, 09.03.2026

Betreff: Einladung Frühjahrssichtung D-Kader für die Saison 2025/26

Liebe SportlerInnen, liebe Eltern, liebe TrainerInnen,

hiermit laden wir Euch zur Frühjahrssichtung für den Landeskader der Berliner Triathlon Union ein. Die Sichtung findet am 21.03.2026 ab 10:45 im Sportforum-Hohenschönhausen (Schwimmhalle und Leichtathletikanlage) statt.

Dieser Termin dient als Leistungskontrolle für die KaderathletInnen und ist Voraussetzung für zur Aufnahme in den BTU-Nachwuchskader (D- oder D-Perspektivkader). Für Kaderathleten ist die Teilnahme verpflichtend. Selbiges gilt für Sportlerinnen und Sportler, die eine Aufnahme an der Sportschule im Olympiapark - Poelchau Schule anstreben.

Eine ausführliche Beschreibung und den Zeitplan findet Ihr weiter unten.

Wir bitten um eine Meldung der Sportler unter [Kadertraining_s2cRE4FakYpa](#) bis zum 19.03.2026

Die Meldung enthält dabei folgende Informationen:

- Name, Vorname, Jahrgang, Verein
- Falls erstmalig dabei: Email des Athletin/der Athletin oder der Eltern bitte direkt an mich senden

Viele Grüße
Georg Opitz
Verbandstrainer BTU
0172/3892456



Ausschreibung

Treff: 21. März 2026, 10:45 Uhr an der Schwimmhalle im Sportforum-Hohenschönhausen
(Fritz-Lesch-Straße, 13053 Berlin)

Ablauf:

- ab 10:45 Einlass in die Halle
- ab 11:00 Erwärmung und Athletik Test (Bourban)
- ab 12:00 Einschwimmen
- ab 12:30 Beginn 50m-Test
- spätestens 14:00 Ende Schwimmen
- ab ca. 14:30 Erwärmung und in der Folge die Lauftests über 1 / 3 / 5km (400m Bahn)

Was wird benötigt:

- Sportkleidung/Schuhe für indoor
- Schwimmkleidung (ggf. Wechselbadehose/-anzug)
- Laufbekleidung (im Zweifel wetterfest) für outdoor
- Verpflegung für die Pause zwischen Schwimmen und Lauf
- vier Betreuer, die als Zeitnehmer fungieren können

Überprüft werden folgende Altersklassen:

SchA m/w 2014/2013:	50m Kraul, 200m Wasserkomplextest 1000m, Bourban-Test*
JugB m/w 2012/2011:	50m / 400m Kraul, 3000m Lauf, Bourban-Test
JugA m/w 2010/2009:	50m / 400m Kraul, 5000m Lauf, Bourban-Test
Jun m/w 2008/2007:	50m / 400m Kraul, 5000m Lauf, Bourban-Test
Erw. m/w 2006 und älter:	50m / 400m Kraul, 5000m Lauf, Bourban-Test

*Wasserkomplextest (WKT): 50 m Kraul-Beine mit Schwimmbrett – 50 m Brust – 50 m Kraul einarmig mit passiven Arm vorne und Armwechsel nach 25 m – 50 m Kraul

*Bourban-Test: Die Testperson nimmt die Unterarmstützposition ein, dabei sind die Oberarme vertikal, Unterarme parallel und die Beine gestreckt. Schulter, Hüfte und der äußere Knöchel bilden eine gerade Linie. Nach Gabe des Startsignals erfolgt ein wechselseitiges Abheben der Füße um ca. 2-5cm in gleichmäßigem Rhythmus (ca. 1 Sekunde). Die Kniegelenke bleiben dabei stets gestreckt.



Hinweise und Bestimmungen

In den Altersklassen Schüler A und Jugend B (AK 1) erfolgt die Durchführung des Tests nach den zentralen Vorgaben der DTU. Die Qualifikation für den Landeskader (ab Jahrgang 2011) erfolgt entsprechend der Nominierungskriterien für die Aufnahme in den Landeskader, die sich an den Leitlinien zur Erstellung der bundeseinheitlichen Landeskaderkriterien orientieren.

Schwimmen (Kurzbahn*) und Athletik						
AK	Alter	50m wbl.	50m mnl.	200 WKT* / 400m wbl.	200 WKT* / 400m mnl.	Bourban-Test
SchüA	12	36	36	03:45	03:45	w. 1:45 / m. 2:00
SchüA	13	36	36	03:45	03:45	w. 1:45 / m. 2:00
JugB	14	35	34	06:10	06:00	w. 1:45 / m. 2:00
JugB	15	33,5	31	05:40	05:20	02:00
JugA	16	32,5	30	05:20	05:00	02:30
JugA	17	31,5	29,5	05:10	04:50	02:30
Jun	18	31	29	05:00	04:40	02:30
Jun	19	30,5	28,5	04:55	04:35	02:30

*50m-Bahn = 400m Zeit + 5s sowie 800m Zeit + 10s

Das Schwimmen findet auf einer 50m-Bahn mit Handzeitnahme statt. Das Schwimmen mit knielangen Badehosen/-anzügen ist nicht erlaubt.

Das Laufen findet auf einer 400m-Tartanbahn statt (Änderungen vorbehalten) und wird mit Handzeitnahme durchgeführt. Das Tragen von Spikes ist nicht erlaubt.

Die Teilnahme ist verpflichtend für Sportlerinnen und Sportler, die:

- dem Landeskader (D-Kader) angehören
- in den Landeskader (D-Kader oder D-Perspektivkader) aufgenommen werden wollen
- an der Sportschule im Olympiapark eingeschult werden wollen (zur 11.Klasse)
- an der DM-Nachwuchs oder dem DTU Jugendcup teilnehmen wollen