

19.02.2026 | Sportinfos

QUADRATHLON SPRINT EM 2026 IN KASSEL

Am 17.05.2026 werden die Europameister im Quadrathlon bestehend aus Schwimmen, Radfahren, Paddeln und Laufen ermittelt.



Quadrathlon-Allianz (Bild:Martin Krawietz)

Am **17.05.2026** findet in Kassel die **Sprint-Europameisterschaft (EM)** im Quadrathlon statt. Der Wettkampf setzt sich aus den Disziplinen Schwimmen, Radfahren, Paddeln und Laufen zusammen. In Kassel werden die Europameisterinnen und Europameister 2026 ermittelt. Eine gesonderte Qualifikation für die Teilnahme an der EM ist nicht erforderlich.

Bereits am Vorabend der Veranstaltung findet ab 20:00 Uhr die Ehrung der Siegerinnen und Sieger des Weltcups 2025 statt.

Am Wettkampftag, dem 17.05., stürzen sich die Athletinnen und Athleten um 8:45 Uhr in die Fulda. Nach der 500-Meter-Schwimmdistanz wechseln sie auf das Rad. Im Anschluss an die 18 Kilometer lange Radstrecke auf dem Auedamm wird das Fahrrad in der Wechselzone abgestellt und die Teilnehmenden steigen ins Kajak, um in Richtung Kasseler Innenstadt zu paddeln. Nach fünf Kilometern wird das Boot am Ufer der Fulda abgelegt, bevor abschließend die letzten fünf Kilometer durch das Bundesgartenschaugelände laufend absolviert werden.

Ab 12:00 Uhr werden die besten Quadrathletinnen und Quadrathleten Europas in der Sprint-Kategorie in allen Altersklassen geehrt.

Die Sprint-EM in Kassel ist zugleich die Auftaktveranstaltung des **Deutschland-Cups 2026**.

Termine Deutschland Cup 2026

Diese Website verwendet Cookies.

- 21.06.2026
Quadrathlon ATV Hückeswagen -Sprint (auch Staffeln)
- 12.07.2026
Quadrathlon Offendorf-Sprint (auch Staffeln)
- 18.07.2026
Kanutriathlon Kelheim – 5kmLaufen-15kmMTB-4kmKajak
- 01.08.2026
Quadrathlon Sierksdorf-Sprint (auch Staffeln)
- 05.09.2026
Bergsee Ratscher Quadrathlon-Sprint (auch Staffeln)
(Deutsche Meisterschaft Sprintdistanz · Weltcup)
- 13.09.2026
Quadrathlon Fehmarn -Sprint (auch Staffeln)

Details unter: <https://www.quadrathlon-allianz.de/d-cup/>

Das ist ein Ausdauersport mit den Disziplinen Schwimmen, Radfahren, Kajakfahren und Laufen. Die Reihenfolge der Einzeldisziplinen ist hierbei nicht zwingend festgeschrieben. Entsprechend der Fair-Balance bezüglich der Belastungen durch die einzelnen Disziplinen zueinander ist die Reihenfolge Schwimmen – Radfahren – Kajak – Laufen zu empfehlen, da somit eine Gleichbelastung der oberen und unteren Extremitäten gegeben ist. Manchmal wird die Sportart auch als Quadriathlon bezeichnet. Im Quadrathlon werden verschiedene Distanzen absolviert:

Sprint (0,75 km Schwimmen – 20 km Rad – 4 km Kajak – 5 km Lauf)

Mittel (1,5 km Schwimmen – 40 km Rad – 8 km Kajak – 10 km Lauf)

Lang (4 km Schwimmen – 90 km Rad – 20 km Kajak – 21,1 km Lauf)

Eine gute Ausdauer, Kraft und Technik sind erforderlich, um einen Wettkampf auf internationalem Niveau erfolgreich zu gestalten. Sie sind allerdings nicht zwingende Voraussetzung zum Bestehen eines Quadrathlons. Der Weg ist das Ziel und so sind auch Anfänger bei moderater Intensität in der Lage, den Quadrathlon-Sport mit Freude zu betreiben.

Quelle: quadrathlon-allianz

Diese Website verwendet Cookies.