WWW.TRISTAR-REGENSBURG.DE

Find us on Facebook

REGENSBURGER TRIATHLON 2019

30

MITTELDISTANZ | STAFFEL
[1,9 / 78 / 20]

OLYMPISCHE DISTANZ | STAFFEL
[1,5 / 39 / 10]

SPRINTDISTANZ | STAFFEL
[0,5 / 20 / 5]

TRISTAR REGENSBURG

SONNTAG 04.08.2019
DULTPLATZ REGENSBURG
START 09.30 UHR

skinfit SIMPLY MULTISPORT.
owayo custom sports.com
Continental The Future in Motion
Sparkasse Regensburg
FitnessFirst
Bischofshof Das Bier, das uns zu Freunden macht
dm
DECATHLON SPORT FOR ALL - ALL FOR SPORT
Bauer BODEN . SONNENSCHUTZ . GARDINEN
Immer für Sie nah! REWAG
Mittelbayerische
Radwerk
Kenofit
sport SHOT

© 2019 Peter Feldmann

/// Grußwort
Bürgermeisterin Gertrud Maltz-Schwarzfischer

Liebe Sportlerinnen und Sportler,
liebe Freunde des Triathlon-Sports,

es erfüllt mich in diesem Jahr mit besonders großer Freude, meine herzlichsten Grüße an Sie zu entsenden und Ihnen allen meinen Glückwunsch zur nunmehr dreißigsten Auflage des Regensburger Triathlons auszusprechen.

Der Triathlon hat sich in den letzten Jahren fest im Veranstaltungskalender unserer Domstadt etabliert und lässt sich mittlerweile auch gar nicht mehr wegdenken. Angesichts des diesjährigen Jubiläums ergibt sich somit eine gute Gelegenheit, einmal auf die vergangene Zeit zurückzublicken.

Die sportliche Großveranstaltung stellt seit Jahrzehnten eine Bereicherung für das Sportleben in Regensburg dar und hat dabei bis heute weder an Spannung noch an vorhandener Begeisterung bei allen Beteiligten verloren. Der einzigartige Rahmen des Triathlons mit Start und Ziel mitten im Stadtgebiet trägt dabei sicherlich, neben der ebenfalls sehr guten Organisation, dazu bei, dass der Wettbewerb Jahr für Jahr mit hochkarätigen Sportlerinnen und Sportlern besetzt ist.

Im Rückblick auf die erfolgreichen Wettbewerbe in den vergangenen Jahren bin ich mir sicher, dass der Regensburger Triathlon auch in Zukunft noch lange einer der interessantesten Wettkämpfe seiner Art in Bayern bleiben wird.

Gerne möchte ich allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern viel Erfolg, Spaß und natürlich Durchhaltevermögen wünschen, damit sie ihre eigens gesetzten sportlichen Ziele hoffentlich erreichen werden. Sicherlich werden wir Zuschauerinnen und Zuschauer auch bei dieser dreißigsten Triathlon-Ausgabe wieder einen spannenden und fairen Wettkampf voller Emotionen miterleben dürfen.

Ihre
Gertrud Maltz-Schwarzfischer
Bürgermeisterin

Mein
Lieblingssport
ist Biertransport
JONAS KOLLER
Deutscher Marathon-Vizemeister
LG Telis Finanz Regensburg
MIRIAM DATTKE
U20-Europameisterin 5000 m
LG Telis Finanz Regensburg
TELIS FINANZ
Seit 1649
Bischofshof
Das Bier, das uns zu Freunden macht

/// Inhaltsverzeichnis

TRISTAR Regensburg – Grußwort	**5**
Ansprechpartner / Trainingszeiten	7 - 8
Organisationsteam	9
Ausschreibung [Allgemeines / Anmeldung /Ablauf]	**12 - 15**
Strecken & Gebühren	**17 - 18**
Infos zu Haftung, Klasseneinteilung etc.	19 - 23
Plan Veranstaltungsgelände	**24**
Impressionen Vorjahr	**25 - 26**
Sprintdistanz / Staffel	**27 - 29**
Rahmenprogramm	31
Schwimmstrecke	32
Radstrecke & Höhenprofil	33 - 34
Laufstrecke	35
Olympische Distanz / Staffel	**36 - 37**
Mitteldistanz / Staffel	**38 - 39**
Danksagung / Impressum	42

IHRE NEUE WOHNQUALITÄT BEGINNT BEI UNS!

Wir sind Ihr kreativer Fussbodentechniker und Raumausstatter in Lappersdorf.

Egal ob perfekt verlegtes Parkett aus Massivholz, pflegeleichte Vinylböden, maßangefertigte Gardinen und Vorhänge, oder individuelle Sicht- und Sonnenschutzanlagen – wir stehen seit über 50 Jahren für kompromisslose Qualität bei Beratung, Produkt und Ausführung.

bauer

BODEN . SONNENSCHUTZ . GARDINEN

Regensburger Straße 67 | 93138 Lappersdorf

TELEFON 0941 83 05 37-0

TELEFAX 0941 83 05 37-20

www.bsg-bauer.de | info@bsg-bauer.de

/// TRISTAR Regensburg – Wir können länger

Liebe Triathletinnen und Triathleten,

wenn sich Anfang August wieder einmal 1000 Sportler am Regensburger Dultplatz treffen, dann ist er da, der Tag des Regensburger Triathlon. Wir feiern heuer unser 30-jähriges Jubiläum und die 2. Auflage unserer Halbdistanz.

Nach all den Jahren lässt sich sagen, dass das Konzept für einen stimmungsvollen Triathlon in unserer attraktiver Stadt Regensburg, bei dem am Ende am Regensburg Dultplatz gemeinsam gefeiert wird, ein voller Erfolg ist.

Unser Triathlon ist mittlerweile sowohl bei Einsteigern, als auch bei Profis sehr beliebt, da wir für jeden Triathleten eine geeignete Distanz anbieten.

Ein großer Pool an verlässlichen Helfern, Feuerwehren und Polizei sorgt dafür, dass der nicht unerhebliche Aufwand für Vorbereitung, Durchführung und Nachbereitung gestemmt werden kann. Das begeisterungsfähige Regensburger Publikum schafft Jahr für Jahr eine unglaubliche Atmosphäre, die von allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern geschätzt und gelobt wird.

Unsere Sponsoren sichern mit Ihrer Unterstützung die Durchführung dieses Events und sorgen dafür, dass sich das Triathlon-Virus jedes Jahr stärker in unserer Stadt verbreitet.

Wir danken an dieser Stelle auch allen beteiligten Behörden, der Wasserstraßen- und Schifffahrtsverwaltung in Regensburg, dem Sportamt der Stadt und dem Landratsamt für die Erteilung der erforderlichen Genehmigungen und der Polizei und den Feuerwehren für ihre Unterstützung bei der Straßensperrung.

Ein herzliches Dankeschön auch an die angrenzenden Gemeinden und der Bevölkerung und die Bitte um Verständnis für die Einschränkungen während des Triathlons. Und ich möchte hier nochmals darauf hinweisen: Der Regensburger Triathlon ist keine kommerzielle Veranstaltung.

Wir freuen uns schon jetzt auf unser 30. Jubiläum und die tolle Atmosphäre, die sich am Wettkampftag über unsere Stadt legt und sind guter Dinge, dass alle mit unvergesslichen positiven Eindrücken nach Hause fahren werden.

Wir wünschen schon heute allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern den angestrebten Erfolg und natürlich auch den Besuchern viel Spaß und Spannung. Ich hoffe wir sehen uns alle am 04. August 2019 beim Regensburg Triathlon.

Peter Zimmermann mit dem gesamten Organisationsteam

OWAYO

Individuelle Funktionsbekleidung über die Radstrecke hinaus.

Erfahren Sie mehr unter
www.owayo.de

-10% AUF DIE ERSTE BESTELLUNG!
Code: TSTAR19Z /// Gültig bis: 31.12.2019

/// **Ansprechpartner** im Verein

1. Vorstand: Markus Dolles T (0179) 9102427
2. Vorstand: **Armin Hirthammer T (0171) 7629641**
3. Vorstand: **Frank Eckert T (0171) 9509045**

/// Schwimmtraining

Der Trainingsschwerpunkt des TRISTAR Regensburg liegt klar beim Schwimmen. So werden an mehreren Tagen der Woche Schwimmtrainings unter professioneller Anleitung angeboten.

Während sich das Training im Regensburger Hallenbad (Gabelsbergerstraße) vorwiegend auf die Verbesserung der Schwimmtechnik fokussiert und sich dadurch insbesondere für Einsteiger anbietet, richtet sich das Training im 50m-Becken des Westbads eher an ausdauerorientierte Athleten. Während der Freibadsaison wird anstelle des Westbades das Wöhrdbad für das Langsteckentraining genutzt. Darüber hinaus werden mehrmals gezielt (und auch in Absprache) Freiwassertrainings im Guggi und am Sarchinger Weiher angeboten.

Wochentag	Bad	Zeit	Trainer
Montag	Hallenbad	17.00-18.00 Uhr	Steffen (Einsteiger & Jugend)
Montag	Wöhrdbad	19.00-20.00 Uhr	Freies Training
Montag	Westbad	20.00-21.30 Uhr	Günter
Mittwoch	Hallenbad	17.00-19.00 Uhr	Chrissi
Donnerstag	Westbad	20.00-21.30 Uhr	David
Freitag	Hallenbad	19.00-21.00 Uhr	Sonja

/// Radtraining

nach Absprache Mountainbike- oder Rennrad-Training
Absprachen finden in der Regel im Rahmen der Schwimmtrainingseinheiten statt.

Dienstag: 17:30 Uhr (Sommer) Renntraining ab Dultplatz
17:00 Uhr (Winter) Spinning bei Fitness First
(auch für nicht Fitness First Mitglieder)

Die aufgeführten Trainingszeiten könnt ihr auch nochmals unter:
www.tristar-regensburg.de/verein/training nachlesen.

/// Lauftraining

Sonntag: nach Absprache
Absprachen finden in der Regel im Rahmen der Schwimmtrainingseinheiten statt.

Dienstag: von April bis Oktober 18:00 Uhr Sportplatz oberer Wöhrd /RT-Gelände
von November bis März 18:00 Uhr Stabilitätstraining

/// **Aktuelle** Informationen

MZ: Seite „Service für Regensburg", Rubrik „Sportvereine" unter TRISTAR
Internet: www.TRISTAR-Regensburg.de

/// Organisationsteam
30. Regensburger Triathlon

Armin Hirthammer
Schwimmen,
Kernteam

Peter Zimmermann
Gesamtorganisation,
Kernteam

Helge Hennings
Wechselzone,
Kernteam

Markus Maier
Radstrecke

Frank Eckert
Laufen

Antonia Heinemann
Kaffee/Kuchenzelt

Elfriede Hauenstein
Zielverpflegung

Micha Bock
Zielverpflegung

Bärbel Hurt
Infopoint

Markus Dolles
Sponsoring & Marketing

sugar

Veranstaltungstechnik

www.sugarvt.de

Fitness First
FUNCTIONAL TRAINING
MEHR FREESTYLE. MEHR INSPIRATION.
MEHR FÜR DICH.
Fitness First Lifestyle Club
Bahnhofstraße 16, 93047 Regensburg
T 09 41 / 58 40 70
Fitness First Platinum Swim Club
Am Europakanal 32, 93059 Regensburg
T 09 41 / 83 05 70

/// Ausschreibung 2019

/// Wettkampf

30. Regensburger Triathlon
Sonntag 04. August 2019

/// Disziplinen

Mitteldistanz / Staffel [1,9 / 83 / 20]
Olympische Distanz / Staffel [1,5 / 40 / 10]
Sprintdistanz [0,5 / 20 / 5]

Bayerischer Triathlon- Verband e.V.
Bezirk Oberpfalz
Genehmigte Veranstaltung

Ort:	Regensburg / Dultplatz [Stadtamhof]
Veranstalter:	Triathleten der Stadt Regensburg / TRISTAR Regensburg [e.V.] Genehmigungsnummer 02-19-01-02472
Wettkampfgericht:	Lizenzkampfrichter des BTV
Wettkampfbestimmungen:	Der Veranstaltung liegen die Wettkampfordnungen der Deutschen Triathlon Union [Sportordnung, Veranstalter- und Ausrichterordnung, Kampfrichterordnung, Anti-Doping-Code], sowie Rechts- und Verfahrensordnung und die Disziplinarordnung zugrunde. Mit der Anmeldung erkennt der Teilnehmer die Wettkampfordnungen, sowie Rechts- und Verfahrensordnung, die Disziplinarordnung und die Bedingungen des Ausrichters gemäß der Ausschreibung für sich als verbindlich an.
Medizinische Versorgung:	BRK, DLRG
Organisationsleitung:	Peter Zimmermann [Straubinger Str. 8 a, 93086 Wörth] **T** 0176.43376606 **M** 3startria@online.de

/// Anmeldung

Anmeldung:	Online-Anmeldeformular unter: www.tristar-regensburg.de/triathlon/anmeldung Fragen zur Anmeldung richten Sie bitte an: anmeldung@tristar-regensburg.de Es erfolgt eine Anmeldebestätigung per E-Mail. Telefonische Anmeldungen sind aus organisatorischen Gründen nicht möglich!
Anmeldeschluss:	28.07.2019
Nachmeldungen:	Sind gegen eine zusätzliche Gebühr von 10 Euro von 16:00 bis 18:00 Uhr am Samstag den 03.08.2019 möglich [nur Barzahlung], sofern noch Startplätze zur Verfügung stehen.
Teilnehmerlimit:	250 Mitteldistanz inkl. Staffeln 350 Olympisch inkl. Staffeln 400 Sprint inkl. Staffeln

/// Ablauf

Samstag:	**03.08.2019**
16:00 – 18:00 Uhr	Abholung der Startunterlagen / Startnummernausgabe Nachmeldung im Wettkampfbüro (sofern noch freie Startplätze verfügbar)
Sonntag:	**04.08.2019**
07:00-9:10 Uhr	Abholung der Startunterlagen / Startnummernausgabe
9:10 Uhr	Wettkampfbesprechung im Zielbereich (für alle Teilnehmer verbindlich)
07:30 - 9:10 Uhr	Rad-Check in
9:30 Uhr	Massenstart Mitteldistanz Herren / Damen / Staffeln
9:35 Uhr	Massenstart Sprintdistanz Herren
9:45 Uhr	Massenstart Sprintdistanz Damen & Staffeln
9:50 Uhr	Massenstart Olympische Distanz Damen & Staffeln
10:00 Uhr	Massenstart Olympische Distanz Herren
12:15 Uhr	Zeitlimit für Start 2. Radrunde der Mitteldistanz
ca. 12:25 Uhr	Siegerehrung & Preisverleihung Sprintdistanz / Staffeln
ca. 14:00 Uhr	Siegerehrung & Preisverleihung Olympische Distanz / Staffeln
ca. 16:00 Uhr	Siegerehrung & Preisverleihung Mitteldistanz / Staffeln
7:00 - 16:00 Uhr	Bewachung der Wechselzone
16:00 Uhr	Zeitlimit Gesamtwettkampf

skinfit®

UNSERE ÖFFNUNGSZEITEN

Mo + Di 11.00 – 18.00 Uhr
Mi geschlossen
Do 12.00 – 20.00 Uhr
Fr 12.00 – 18.00 Uhr
Sa 10.00 – 16.00 Uhr

SKINFIT SHOP MÜNCHEN

Implerstraße 7
81371 München
www.skinfit.eu

/// **Weitere** Informationen

Zeitnahme:

Transponder-Zeitmessung. Der Transponder wird vom Veranstalter gestellt. [ohne Transponder keine Zeitmessung!]
Die Benutzung eines eigenen Transponders ist nicht möglich.
Hinweis: Jeder Teilnehmer ist verpflichtet, seinen Transponder beim Rad-Checkout abzugeben. Für jeden verlorengegangenen Transponder sind 69 Euro Schadensersatz an den Veranstalter zu entrichten! Der Transponder ist gemäß den Anweisungen des Veranstalters zu tragen [2019 am Fußknöchel]. Ergebnisse und Urkunden finden Sie online unter Triathlon/Ergebnisse.

Startunterlagen:

Ausgabe am Samstag 03. August 2019 von 16:00 bis 18:00 Uhr
und am Sonntag 04. August 2019 von 6:45 bis 9:10 Uhr
Ausgabe im Herzlstadl (unter Oberpfalzbrücke/Dultplatz Ost)

Wechselzone:

Check in 7:00 bis 9:10 Uhr

- Deponieren der Fahrräder und der Wechselbekleidung in der Wechselzone.
- Zugang nur für Teilnehmer.
- Das Rad muss bis zur Startlinie geschoben werden. Helm geschlossen!
- Beide Wechsel erfolgen am Radabstellplatz.
- Eine Bewachung der Wechselzone erfolgt am Wettkampftag von 07:00 bis 16:00 Uhr.

Wettkampfbesprechung:

9:10 Uhr für alle Startgruppen, Teilnahmepflicht für alle Athleten

Fotodienst:

Die Eventfotografie wird dieses Jahr durch den Dienstleiter SPORTSHOT bereitgestellt. www.sportshot.de

Egal ob Profi oder Anfänger, bei uns findest du, was dein Sportlerherz begehrt. Neben den Bereichen Triathlon und Schnorcheln, bieten wir Zubehör für die verschiedensten Sportarten. Komm und entdecke Sport neu, mit Decathlon!

Besuche uns doch beim Regensburger Triathlon an unserem Stand. Wir freuen uns auf Dich!

DECATHLON Regensburg · Hans-Hayder-Straße 2 · 93059 Regensburg · Mo - Sa 9:00 - 20:00 h

/// Strecken & Startgebühren
30. Regensburger Triathlon

/// Neuheiten 2019

Radfahren: Sprint 1 kurze Runde; Olympisch 1 lange Runde; Mitteldistanz 2 lange Runden

	Sprint	Olympisch	Mittel
Schwimmen	500 m	1.500 m	1.900 m
Radfahren	20 km	40 km	83 km
Laufen	5 km	10 km	20 km
EINZELSTARTER			
Startgebühr bis **28.02.2019**	39 €	49 € [65 €]	110 € [130 €]
Startgebühr bis **30.04.2019**	44 €	55 € [71 €]	122 € [142 €]
Startgebühr ab **01.05.2019**	49 €	62 € [78 €]	135 € [155 €]
STAFFEL			
Startgebühr bis **28.02.2019**	55 €	70 €	145 €
Startgebühr bis **30.04.2019**	62 €	76 €	156 €
Startgebühr ab **01.05.2019**	70 €	84 €	168 €

Die Tageslizenz für Teilnehmer ohne DTU Startpass beträgt Olympisch 16 Euro und Mitteldistanz 20 Euro

Zeitlimit Mitteldistanz und Mitteldistanz Staffel:* Schwimmen und 2. Radrunde: *2:45 h

Aufgrund der Genehmigung muss jeder, der nach 2:45 h (12:15 Uhr) nicht die 2. Radrunde begonnen hat, das Rennen beenden, kann aber außerhalb der Wertung noch die Laufstrecke absolvieren.

Zeitlimit Gesamtrennen: 6:30 h
Sofern Teilnehmer das Zeitlimit von 6:30 Stunden überschreiten, dürfen sie den Wettkampf nicht fortsetzen und werden nicht in die Wertung aufgenommen.

/// **Weitere** Informationen

Zahlung:

Für Teilnehmer mit Wohnsitz in Europa nur durch
Bankeinzug / Lastschrift
Auslandsüberweisung
[nur für Teilnehmer mit Wohnsitz außerhalb Europas]:
IBAN: DE51 7505 0000 0000 2433 29
BIC [SWIFT-Code]: BYLADEM1RBG

- Rücklastschriften gehen zu Lasten des/r angemeldeten Teilnehmers/in!
- Die Anmeldung ist nur nach Bezahlung der vollständigen Startgebühr gültig.
- Eine Abmeldung ist nicht möglich. Bei Nichtantreten keine Startgeldrückerstattung [Ausnahme: Einreichen eines ärztlichen Attestes bis spätestens 27.07.2019, abzüglich einer Bearbeitungsgebühr in Höhe von 10 €].
- Bei höherer Gewalt, Verlegung oder Ausfall können keine Regressansprüche gestellt werden.

Haftung:

Die Teilnahme erfolgt auf eigenes Risiko.
Die Haftung des Veranstalters auch gegenüber Dritten - ist beschränkt auf Vorsatz und grobe Fahrlässigkeit. Dies gilt auch für die vom Veranstalter eingesetzten Firmen und Helfer. Die Haftung des Veranstalters für andere Schäden als solche aus der Verletzung des Lebens, des Körpers oder der Gesundheit ist ausgeschlossen, soweit sie nicht auf einer vorsätzlichen oder grob fahrlässigen Pflichtverletzung des Veranstalters, oder seines gesetzlichen Vertreters oder Erfüllungsgehilfen beruht.

Der Veranstalter haftet nicht für Ausrüstungsgegenstände, die in der Wechselzone abhandenkommen oder für andere abhanden gekommene Gegenstände der Teilnehmer soweit sie nicht auf einer vorsätzlichen oder grob fahrlässigen Pflichtverletzung des Veranstalters, oder seines gesetzlichen Vertreters oder Erfüllungsgehilfen beruht. Sie sollten daher gegen Diebstahl versichert sein.

Mit Empfang der Startnummer erklärt der Teilnehmer verbindlich, dass gegen seine Teilnahme keine gesundheitlichen Bedenken bestehen.

/// **Weitere** Informationen

Der Athlet verpflichtet sich, die Straßenverkehrsordnung einzuhalten. Im Falle eines Unfalles (z.B. mit einem Zuschauer) muss der Athlet den Wettkampf sofort abbrechen, ansonsten begeht der Athlet Unfallflucht.

Bei höherer Gewalt, Verlegung oder Ausfall des Wettkampfes können keine Regressansprüche gestellt werden.

Der Veranstaltung liegen die Wettkampfordnung der Deutschen Triathlon Union [Sportordnung, Veranstalterordnung, Bundesligaordnung, Antidopingcode, Kampfrichterordnung], sowie Rechts- und Verfahrensordnung und die Disziplinarordnung zugrunde.

Mit der Anmeldung erkennt der Teilnehmer diese Regelungen, die Wettkampfordnungen und die Rechts- und Verfahrensordnung als für sich verbindlich an.
Zudem versichert der Teilnehmer, dass er keine Dopingmittel [siehe auch Informationen der NADA unter www.nada-bonn.de] einnimmt. Zuwiderhandlungen werden mit Disqualifikation und Teilnahmeverbot an zukünftigen Wettbewerben des Veranstalters geahndet.

Datenschutz:

Mit der Anmeldung stimmen Sie der Speicherung Ihrer Anmeldedaten zu. Weiterhin werden wir Ihre erfolgreiche Anmeldung in unserer Starterliste im Internet veröffentlichen und nach dem Wettkampf Ihre Zieldaten in die Online-Ergebnisliste und Online-Urkunde mit aufnehmen. Die von den Teilnehmern gemachten Fotos, Filmaufnahmen und Interviews dürfen in Rundfunk, Fernsehen, Werbung, Büchern und sonstigen Medien ohne Vergütungsanspruch genutzt und weitergegeben werden.

Preise:

Jeder Teilnehmer erhält ein Geschenk und eine Finisher-Medaille

	Mittel (m & w)	Olympisch (m & w)	Sprint (m & w)
1. Platz	je 200 € & Freistart 2020	je 120 € & Freistart 2020	je 80 € & Freistart 2020
2. Platz	je 100 € & Freistart 2020	je 70 € & Freistart 2020	je 50 € & Freistart 2020
3. Platz	je 60 € & Freistart 2020	je 40 € & Freistart 2020	je 30 € & Freistart 2020

Staffeln Gesamtsieger 1-3: Sachpreise
Klassensieger 1-3: Sachpreise
Die Vergabe der Preise erfolgt ausschließlich während der Siegerehrung [nachträgliche Abholung oder Versand sind nicht möglich]

Für alle, die mit **Leidenschaft Teil der Mannschaft sind.**

Bei der Sportförderung bleiben wir immer am Ball.
Darum unterstützen wir seit Jahren regionale
Sportvereine und deren Jugendarbeit.

der Versorger.
REWAG

rewag.de

/// **Weitere** Informationen

Wetter: Die Veranstaltung findet bei jeder Witterung statt.

Verpflegung: Auf der Laufstrecke werden Getränke [Wasser, Iso, Cola] und Gels/Riegel [nur Mitteldistanz] gereicht.

Für die Mitteldistanz steht jeweils zu Beginn der 2. Radrunde eine Verpflegungsstelle mit Trinkflaschen [Wasser & Iso] sowie Gels/Riegel zur Verfügung.

Im Zielbereich steht ein reichhaltiges Buffet [Getränke, Obst und Kuchen, aber auch Deftig-Kräftiges] bereit.

Sonstiges:

- Jeder Teilnehmer erhält nur eine Startnummer
- Bitte Startnummernband mitbringen!
- WCs sind im Bereich des Veranstaltungsgeländes vorhanden.
- Aus Gründen des Umweltschutzes bitten wir alle Teilnehmer Getränkeflaschen, Riegel- und Gelverpackungen nur in die dafür vorgesehen Abfallbehälter zu entsorgen. Das Wegwerfen von Müll auf der Radstrecke führt zur Disqualifikation.

/// Klasseneinteilung

Jugend A (nur Sprint)	TW/TM 16-17	Jahrgang 03-02
Junioren	TW/TM 18-19	Jahrgang 01-00
Altersklasse 1	TW/TM 20-24	Jahrgang 99-95
Altersklasse 2	TW/TM 25-29	Jahrgang 94-90
Altersklasse 3	TW/TM 30-34	Jahrgang 89-85
Altersklasse 4	TW/TM 35-39	Jahrgang 84-80
Senioren 1	TW/TM 40-44	Jahrgang 79-75
Senioren 2	TW/TM 45-49	Jahrgang 74-70
Senioren 3	TW/TM 50-54	Jahrgang 69-65
Senioren 4	TW/TM 55-59	Jahrgang 64-60
Senioren 5	TW/TM 60-64	Jahrgang 59-55
Senioren 6 und älter	TW/TM 65 und älter	Jahrgang 54 und älter

TW = Triathlon weiblich; TM = Triathlon männlich

/// **Weitere** Informationen

Staffelwettkampf:

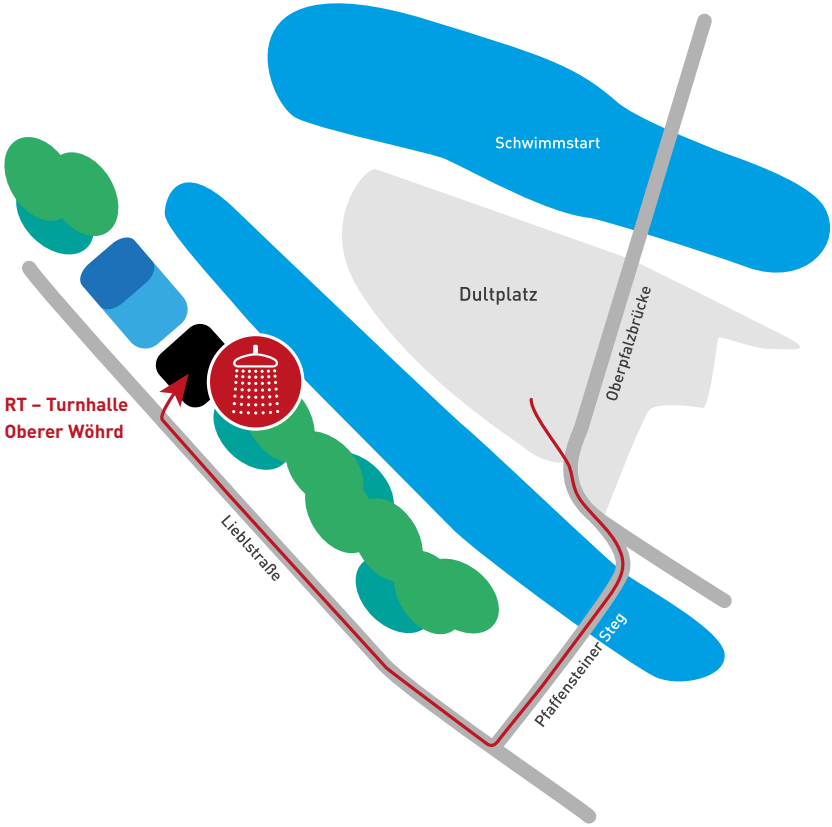
Bei einer Staffel müssen mindestens 2 Teilnehmer an den Start gehen. Es dürfen von einem Teilnehmer keine 2 Strecken nacheinander absolviert werden.
Für die Teilnehmer/-innen der Staffel erfolgt keine Klasseneinteilung. Zugelassen sind Frauen-, Männer- und Mixed-Staffeln, unabhängig von den Altersklassen. Das Mindestalter beträgt 18 Jahre [in Ausnahmefällen nach Rücksprache mit dem Veranstalter ab 16 Jahre!].

Checkout:

Fahrräder, Laufkleidung und Schwimmsachen werden in der Wechselzone nach Ende des Wettkampfes gegen Vorzeigen der Startnummer und Abgabe des Zeitnahme-Transponders ausgegeben.
Die Wechselzone wird bis 16:00 Uhr bewacht.

nach dem Wettkampf:

Duschmöglichkeiten in 500 m Entfernung
[RT – Turnhalle – Oberer Wöhrd]
Massagedienst für die Athleten am Veranstaltungsgelände.



/// **Weitere** Informationen

Anfahrt:

BAB A93 Ausfahrt Regensburg/Pfaffenstein - Richtung Innenstadt, - nach 500m an der Ampel links abbiegen, - Ausschilderung Richtung Dultplatz folgen Regensburg / Dultplatz [Stadtamhof]

Parkplätze:

Stellplätze sind direkt bei der Wechselzone/Zielbereich vorhanden. Bitte Fahrzeuge nur auf den ausgewiesenen Parkplätzen abstellen – Park-/Halteverbotszonen unbedingt beachten. Teilweise eingeschränkte Wegfahrmöglichkeit, solange der Wettbewerb läuft. Bitte Hinweise an der jeweiligen Parkplatzzufahrt beachten.

Übernachtungen:

Fremdenverkehrsbüro Regensburg, Altes Rathaus,
T: 0941.507 44 10
Direktbuchung über die touristischen Seiten von
www.regensburg.de

/// Veranstaltungsgelände

30. Regensburger Triathlon

ORDEM E PROGRESSO

Tristar
Organisationsleitung

/// ZIEL
2:15:38
burger

TRISTAR

/// Impressionen

/// Sprintdistanz / Staffeln 2019

/// Startzeit

- **09:35 Uhr Massenstart Herren 09:45 Uhr Massenstart Damen & Staffeln**
  Hinweis: Startzeiten abhängig von der Freigabe des Schleusenkanals - eine kurze Verzögerung ist möglich.

/// Schwimmen

500 m; Wendepunktstrecke im Schleusenkanal mit Wasserstart [unterhalb der Oberpfalzbrücke]

- Verboten sind Hilfsmittel wie z.B. Flossen, Handschuhe, Socken/Strümpfe, Paddles, Schnorchel.
- Den Gebrauch eines Neoprenanzuges regelt die Tabelle gemäß DTU Sportordnung.
- Beim Schwimmen darf die ausgegebene Startnummer [Druckform] nicht getragen werden.
- Die vom Veranstalter ausgegebenen Badekappen sind zu tragen! Absicherung erfolgt durch die DLRG.
- Der Start erfolgt aus dem Wasser.
- Teilnehmer die beim Schwimmen aufgeben, müssen sich zwingend bei einem Wettkampfrichter abmelden.

/// Radfahren

20 km Rundkurs; wellige Strecke mit kurzem Steilstück zu Beginn
[15% Steigung – Schelmengraben] Verlauf siehe Streckenplan.

- Die Startnummer ist deutlich sichtbar auf dem Rücken zu tragen.
  Hinweis: Es ist ein radsportspezifischer Helm mit geschlossenem Kinnriemen zu tragen, dessen Aufbau den Bestimmungen eines anerkannten Prüfinstituts entspricht.
- Der Radhelm ist beim Check-In mit geschlossenem Kinnriemen auf dem Kopf zu tragen. Die Radstrecke ist für den öffentlichen Verkehr nicht gesperrt.
- Beim Einchecken wird der technische Zustand des Rades und des Helmes überprüft. Die Teilnahme kann bei Mängeln verweigert werden.
- Der Helmverschluss muss vom Aufnehmen bis zum Abstellen des Rades geschlossen sein.
- Es gilt auf der gesamten Radstrecke die Straßenverkehrsordnung (StVO).
- Bei Nichteinhaltung erfolgt Disqualifikation durch die Polizei, die Wettkampfrichter oder durch Beobachter des Ausrichters.
- Windschattenfahren [der Abstand zum Vordermann muss mind. 10 m betragen] und ständiges nebeneinander Fahren sind verboten und werden verstärkt kontrolliert.
- Auf der Radstrecke erfolgt keine Verpflegung

Sporternährung
Xenofit®
Xenofit®
Typ Banane
50 g
Xenofit®
competition
Typ
Mango/ Maracuja
Kohlenhydrate
Mineralstoffe
Vitamine
Xenofit®
carbohydrate
Flüssiges Gel mit Kohlenhydraten
Für sportlich Aktive während Training und Wettkampf.
Inhalt: 60 ml
Typ
Waldbeere
gel drink
Xenofit®
carbohydrate
Typ
Mate/Zitrone
gel drink
…für längere
Ausdauereinheiten
www.xenofit.de
Foto: Tobias Bunger

/// Laufen

5 km; flache Pendelstrecke entlang des Donaukanals und dem Park am Grieser Spitz,
1 Runde á 5 km, auf überwiegend gut befestigtem Asphalt- und Schotterbelag.

- Die Startnummer muss vorne getragen werden.
- Oberkörperbekleidung ist Pflicht.
- Wasser, Cola, isotonische Getränke und Schwämme im Bereich der Wechselzone.

/// Wechsel

Die Wechsel Schwimmen/Rad, Rad/Laufen und das Umkleiden erfolgen in der Wechselzone in der unmittelbaren Nähe des Rades.

- In der gesamten Wechselzone darf das Fahrrad nur geschoben werden (sowohl beim Verlassen als auch beim Einfahren).
- Der Helmverschluss muss vom Aufnehmen bis zum Abstellen des Rades geschlossen sein – Missachtung führt zur Disqualifikation.
- Im Einfahrtbereich in die Wechselzone muss die Geschwindigkeit zur Sicherheit aller Beteiligten reduziert werden.
- Zeitnahme 1: nach dem Verlassen des Wassers.
- Zeitnahme 2: am Beginn der Laufstrecke.
- Fremde Hilfe / Unterstützung während des gesamten Wettkampfes ist verboten.

/// Hinweis für Staffelteilnehmer

- Bei einer Staffel müssen mindestens zwei Teilnehmer an den Start gehen.
- Es dürfen von einem Teilnehmer keine zwei Strecken nacheinander absolviert werden.
- Die Wechsel zwischen den einzelnen Disziplinen finden durch Übergabe des Transponders [Schwimmer – Radfahrer] bzw. des Transponders und der Startnummer [Radfahrer –Läufer] am jeweiligen Rad-Stellplatz in der Wechselzone statt.
- Zugelassen sind Frauen-, Männer- und Mixed-Staffeln, unabhängig der Altersklassen.
- Der Radfahrer kann die Startnummer bereits während des laufenden Wettbewerbs anlegen.

/// Regelverstöße

Den Anweisungen der Polizei, der Wettkampfrichter und der Helfer ist Folge zu leisten.
Bei Missachtung droht die Disqualifikation.

Continental
The Future in Motion

Continental Regensburg wünscht Ihnen viel Spaß beim Regensburg Triathlon.

www.continental-automotive.com

/// Rahmenprogramm

/// Vortag

Für Interessierte besteht am Samstag den 03. August nachmittags die Möglichkeit der Vorabinformation über den Wettkampftag: z.B. Wechselzone, Wasserausstieg, Streckenführung u.a.. Die Abholung der Startunterlagen ist ebenfalls schon möglich.

/// Veranstaltungstag

Sport-Messe [Neuheiten und Altbewährtes in Sachen Ausrüstung, Nahrungsergänzung, Prävention und Medizin]

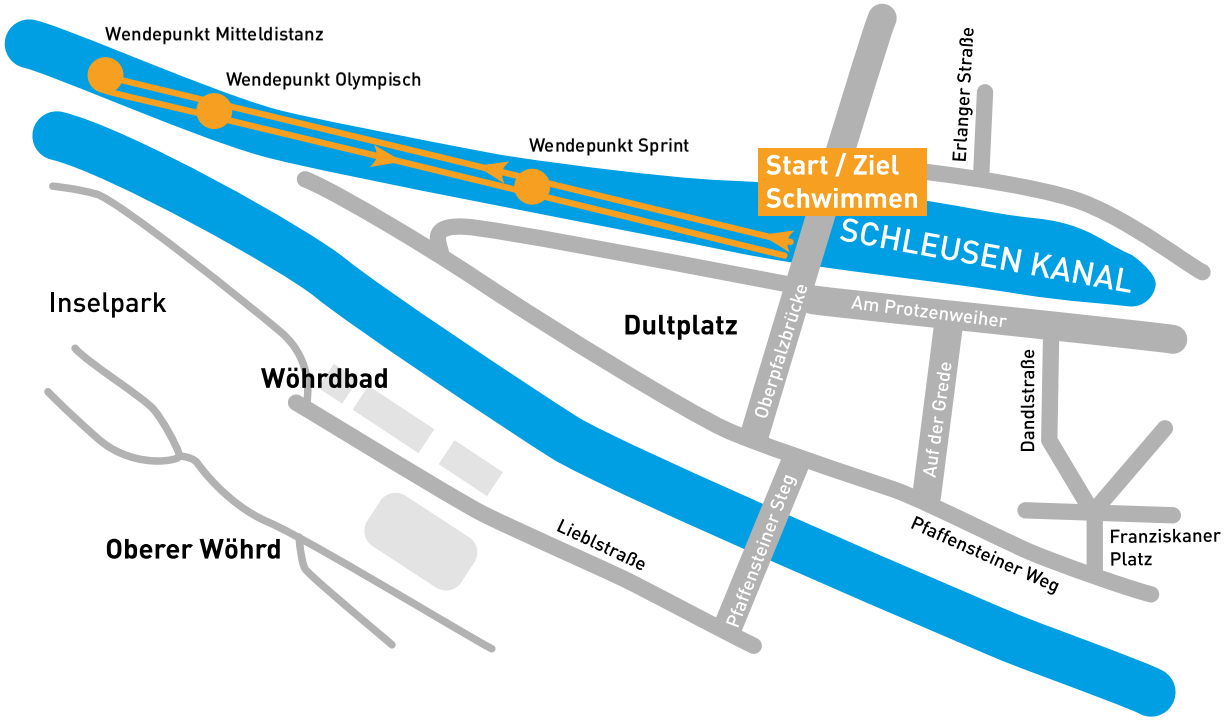
- Aktuelles / Fakten zum Wettkampfgeschehen
- ein bunter Informations-Mix zur Sportart Triathlon
- Tombola

/// Verpflegung

Athleten:	Bischofshof Alkoholfrei, Wasser, Coca Cola, isotonische Getränke Obst, Kuchen *Die Verpflegung für die Athleten wird im Zielbereich kostenfrei zur Verfügung gestellt*
Besucher:	Alkoholische und alkoholfreie Getränke [Spital Brauerei] Steaks, Bratwürste, Semmeln und Brezen, Kuchen und Torten.

/// Schwimmstrecke

30. Regensburger Triathlon



/// Radstrecke

30. Regensburger Triathlon

EINE NEUERUNG FÜR DIESES JAHR:
Die olympische Radstrecke wurde auf eine lange Runde gelegt. Die Mitteldistanz fährt diese Runde 2x.

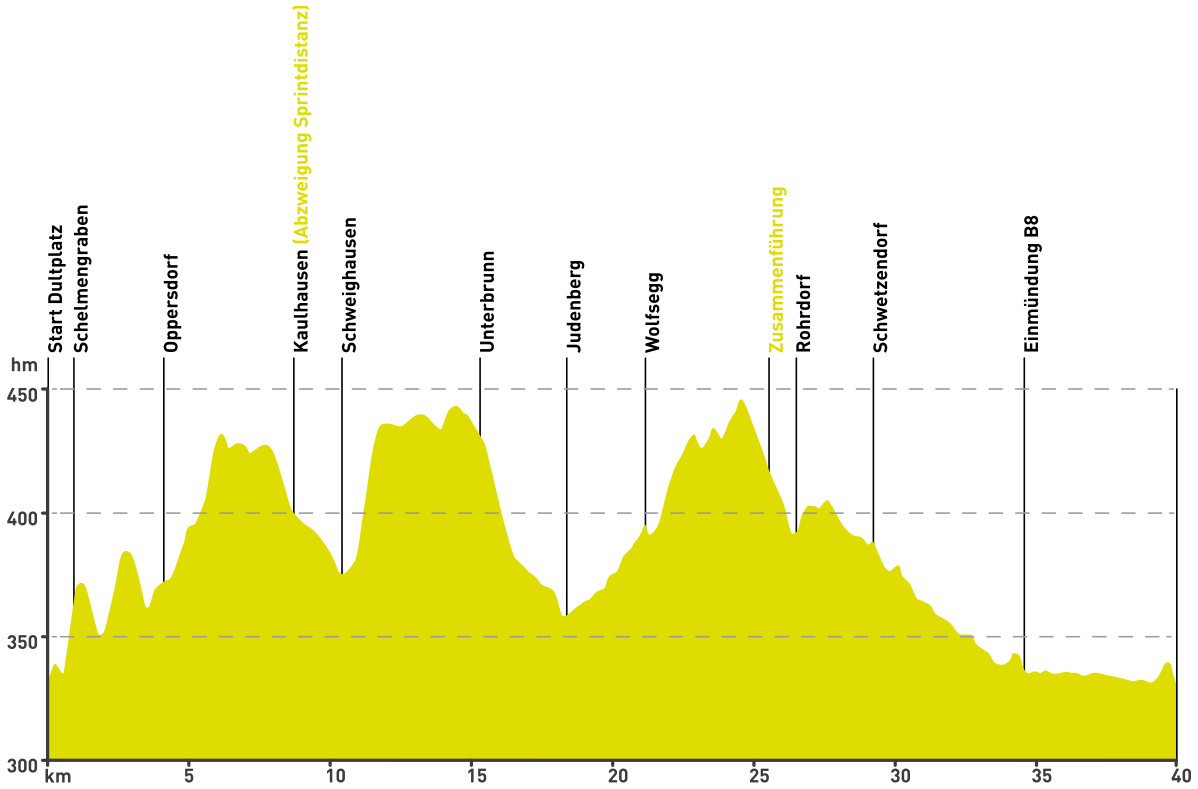
Sprintdistanz:
Die kurze Strecke ist 1x zu durchfahren

Olympische Distanz:
Die lange Strecke ist 1x zu durchfahren

Mitteldistanz:
Die lange Strecke ist 2x zu durchfahren

/// Höhenprofil Radstrecke

30. Regensburger Triathlon



/// Laufstrecke

30. Regensburger Triathlon

Sprintdistanz:
Die Strecke ist 1x zu durchlaufen

Olympische Distanz:
Die Strecke ist 2x zu durchlaufen

Mitteldistanz:
Die Strecke ist 4x zu durchlaufen

/// Olympische Distanz / Staffel 2019

/// Startzeit

- **09:50 Uhr Massenstart Damen & Staffeln 10:00 Uhr Massenstart Herren**
  Hinweis: Startzeiten abhängig von der Freigabe des Schleusenkanals - eine kurze Verzögerung ist möglich.

/// Schwimmen

1.500 m; Wendepunktstrecke im Schleusenkanal mit Wasserstart [unterhalb der Oberpfalzbrücke]

- Verboten sind Hilfsmittel wie z.B. Flossen, Handschuhe, Socken/Strümpfe, Paddles, Schnorchel.
- Den Gebrauch eines Neoprenanzuges regelt die Tabelle gemäß DTU Sportordnung.
- Beim Schwimmen darf die ausgegebene Startnummer [Druckform] nicht getragen werden.
- Die vom Veranstalter ausgegebenen Badekappen sind zu tragen! Absicherung erfolgt durch die DLRG.
- Der Start erfolgt aus dem Wasser.
- Teilnehmer die beim Schwimmen aufgeben, müssen sich zwingend bei einem Wettkampfrichter abmelden.

/// Radfahren

39 km Rundkurs, 1 Runde; wellige Strecke mit kurzem Steilstück zu Beginn
[15% Steigung – Schelmengraben] Verlauf siehe Streckenplan.

- Die Startnummer ist deutlich sichtbar auf dem Rücken zu tragen.
  Hinweis: Es ist ein radsportspezifischer Helm mit geschlossenem Kinnriemen zu tragen, dessen Aufbau den Bestimmungen eines anerkannten Prüfinstituts entspricht.
- Der Radhelm ist beim Check-In mit geschlossenem Kinnriemen auf dem Kopf zu tragen. Die Radstrecke ist für den öffentlichen Verkehr nicht gesperrt.
- Beim Einchecken wird der technische Zustand des Rades und des Helmes überprüft. Die Teilnahme kann bei Mängeln verweigert werden.
- Der Helmverschluss muss vom Aufnehmen bis zum Abstellen des Rades geschlossen sein.
- Es gilt auf der gesamten Radstrecke die Straßenverkehrsordnung (StVO).
- Bei Nichteinhaltung erfolgt Disqualifikation durch die Polizei, die Wettkampfrichter oder durch Beobachter des Ausrichters.
- Windschattenfahren [der Abstand zum Vordermann muss mind. 10 m betragen] und ständiges nebeneinander Fahren sind verboten und werden verstärkt kontrolliert.
- Auf der Radstrecke erfolgt keine Verpflegung

/// Laufen

10 km; flache Pendelstrecke entlang des Donaukanals und dem Park am Grieser Spitz,
2 Runden á 5 km, auf überwiegend gut befestigtem Asphalt- und Schotterbelag.

- Die Startnummer muss vorne getragen werden.
- Oberkörperbekleidung ist Pflicht.
- Wasser, Cola, isotonische Getränke und Schwämme im Bereich der Wechselzone.

/// Wechsel

Die Wechsel Schwimmen/Rad, Rad/Laufen und das Umkleiden erfolgen in der Wechselzone in der unmittelbaren Nähe des Rades.

- In der gesamten Wechselzone darf das Fahrrad nur geschoben werden (sowohl beim Verlassen als auch beim Einfahren).
- Der Helmverschluss muss vom Aufnehmen bis zum Abstellen des Rades geschlossen sein – Missachtung führt zur Disqualifikation.
- Im Einfahrtbereich in die Wechselzone muss die Geschwindigkeit zur Sicherheit aller Beteiligten reduziert werden.
- Zeitnahme 1: nach dem Verlassen des Wassers.
- Zeitnahme 2: am Beginn der Laufstrecke.
- Fremde Hilfe / Unterstützung während des gesamten Wettkampfes ist verboten.

/// Regelverstöße

Den Anweisungen der Polizei, der Wettkampfrichter und der Helfer ist Folge zu leisten.
Bei Missachtung droht die Disqualifikation.

/// Hinweis für Staffelteilnehmer

- Bei einer Staffel müssen mindestens zwei Teilnehmer an den Start gehen.
- Es dürfen von einem Teilnehmer keine zwei Strecken nacheinander absolviert werden.
- Die Wechsel zwischen den einzelnen Disziplinen finden durch Übergabe des Transponders [Schwimmer – Radfahrer] bzw. des Transponders und der Startnummer [Radfahrer –Läufer] am jeweiligen Rad-Stellplatz in der Wechselzone statt.
- Zugelassen sind Frauen-, Männer- und Mixed-Staffeln, unabhängig der Altersklassen.
- Der Radfahrer kann die Startnummer bereits während des laufenden Wettbewerbs anlegen.

/// Mitteldistanz / Staffel 2019

/// Startzeit

- **09:30 Uhr Massenstart Herren , Damen & Staffeln**
  Hinweis: Startzeiten abhängig von der Freigabe des Schleusenkanals - eine kurze Verzögerung ist möglich.

/// Schwimmen

1.900 m; Wendepunktstrecke im Schleusenkanal mit Wasserstart [unterhalb der Oberpfalzbrücke]

- Verboten sind Hilfsmittel wie z.B. Flossen, Handschuhe, Socken/Strümpfe, Paddles, Schnorchel.
- Den Gebrauch eines Neoprenanzuges regelt die Tabelle gemäß DTU Sportordnung.
- Beim Schwimmen darf die ausgegebene Startnummer [Druckform] nicht getragen werden.
- Die vom Veranstalter ausgegebenen Badekappen sind zu tragen! Absicherung erfolgt durch die DLRG.
- Der Start erfolgt aus dem Wasser.
- Teilnehmer die beim Schwimmen aufgeben, müssen sich zwingend bei einem Wettkampfrichter abmelden.

Wir gratulieren den Finishern!

- Inspektion
- HU*/AU
- Ölwechsel
- Reifenservice
- Bremsenservice
- Klimaservice
- Sicherheits-Checks
- Autoglas

* Hauptuntersuchung nach §29 StVZO, durchgeführt von externen Prüfingenieuren der amtlich anerkannten Überwachungsorganisationen.

Jura Automobile GmbH
Schloßstraße 28
93186 Pettendorf
Tel. 0 94 09/86 94 45
www.juraautomobile.de

1a autoservice

/// Radfahren

78 km Rundkurs, 2 Runden; wellige Strecke mit kurzem Steilstück zu Beginn
[15% Steigung – Schelmengraben] Verlauf siehe Streckenplan.

Genehmigungsbedingt gilt für das Schwimmen und die 1. Radrunde ein Zeitlimit von 2:45 Stunden. Jeder der bis 12:15 Uhr nicht die 2. Radrunde begonnen hat, muss das Rennen beenden, kann aber außerhalb der Wertung noch die Laufstrecke absolvieren. Für das **Gesamtrennen gilt ein Limit von 6:30 Stunden.** Sofern Teilnehmer das Zeitlimit überschreiten, dürfen sie den Wettkampf nicht fortsetzen und werden nicht in die Wertung aufgenommen.

- Trinkflaschen mit Wasser oder isotonischem Getränk sowie Energieriegel werden zu Beginn der 2. Radrunde gereicht.
- Die Startnummer ist deutlich sichtbar auf dem Rücken zu tragen.
  Hinweis: Es ist ein radsportspezifischer Helm mit geschlossenem Kinnriemen zu tragen, dessen Aufbau den Bestimmungen eines anerkannten Prüfinstituts entspricht.
- Der Radhelm ist beim Check-In mit geschlossenem Kinnriemen auf dem Kopf zu tragen. Die Radstrecke ist für den öffentlichen Verkehr nicht gesperrt.
- Beim Einchecken wird der technische Zustand des Rades und des Helmes überprüft. Die Teilnahme kann bei Mängeln verweigert werden.
- Der Helmverschluss muss vom Aufnehmen bis zum Abstellen des Rades geschlossen sein.
- Es gilt auf der gesamten Radstrecke die Straßenverkehrsordnung (StVO).
- Von der Polizei oder Helfern gemeldete Verstöße beim Radfahren die zur Disqualifikation führen werden vom Einsatzleiter der Kampfrichter ausgesprochen.
- Windschattenfahren [der Abstand zum Vordermann muss mindestens 10 m betragen] und ständiges Nebeneinander fahren ist verboten und führt zur Dsiqualifikation.

/// Laufen

20 km; 4 Runden a 5 km, flache Pendelstrecke entlang des Donaukanals und dem Park am Grieser Spitz auf überwiegend gut befestigtem Asphalt- und Schotterbelag.

- Die Startnummer muss vorne getragen werden. Oberkörperbekleidung ist Pflicht!
- Wasser, Cola, isotonische Getränke, Gels/Riegel und Schwämme werden im Bereich der Wechselzone gereicht.

Weil die Sparkasse verantwortungsvoll mit einem Kredit helfen kann.

Erfüllen Sie sich Ihre Wünsche. Mit dem Sparkassen-Privatkredit.

Günstige Zinsen.
Schnelle Zusage.
Flexible Laufzeiten.
Sofortige Auszahlung.
Jederzeitige Rückzahlung.

sparkasse-regensburg.de/privatkredit

Sparkasse
Regensburg

WASCHPULVER?

Finden Sie zum günstigen Dauerpreis in Ihren dm-Märkten in Regensburg und Umgebung

dm

HIER BIN ICH MENSCH
HIER KAUF ICH EIN

/// Herzlichen Dank

den Hauptsponsoren, die diese Veranstaltung in so großzügiger Weise unterstützen:

Bischofshof
Continental
Irontrizone
Owayo
Decathlon
Mittelbayerische Zeitung
FitnessFirst
Skinfit
Sparkasse Regensburg
REWAG

den Offiziellen:

den Genehmigungsbehörden der Stadt Regensburg
den Beamten der Bayerischen Landespolizei
dem Wasser- und Schiffahrtsamt
den Feuerwehren der betroffenen Gemeinden
dem Bayerischen Roten Kreuz
der DLRG
den Kampfrichtern des BTV
den Medienvertretern

und all unseren Gönnern und Freunden, die durch Prämienstiftung oder Inserate im Programmheft die Veranstaltung in so großzügiger Weise unterstützt haben, und nicht zuletzt den vielen freiwilligen Helfern des Vereins nebst Anhang, ohne die die Durchführung der Veranstaltung nicht möglich wäre.

/// Impressum

Herausgeber: TRISTAR Regensburg e. V.
Redaktion: Markus Dolles
Graphische Gestaltung, Satz und Layout: Peter Hallmer (phwert)

AUFHAUSEN ››› WIESENT

SAMSTAG 14.9.

ZEHN ETAPPEN, ZEHN LÄUFER, EIN TEAM!