



OLYMPISCHE DISTANZ | STAFFEL

[1,5 / 40 / 10]

SPRINTDISTANZ | STAFFEL

[0,5 / 20 / 5]

**31
REGENSBURGER**

TRI ATH LON

DULTPLATZ REGENSBURG

SONNTAG

07.08

START 09.00 UHR

/// 31. Regensburger Triathlon am Sonntag, 07. August 2022

/// Inhaltsverzeichnis

TRISTAR Regensburg – Grußwort	3
Ansprechpartner / Trainingszeiten	4
Ausschreibung	5
▪ Anmeldung	6
▪ Ablauf	6
▪ Weitere Infos	7
▪ Strecken & Startgebühren	10
▪ Zeitlicher Ablauf	10
▪ Preise	10
▪ Klasseneinteilung	11
▪ Sprintdistanz	12
▪ Olympische Distanz	14
▪ Streckenverläufe	16
Danksagung / Impressum	19

/// TRISTAR Regensburg – Come back stronger!

Liebe Triathletinnen und Triathleten,

nach einer zweijährigen Zwangspause ist die Traditionsveranstaltung zurück. Wir freuen uns, euch am 7. August 2022 auf dem Regensburger Dultplatz zur 31. Auflage des Regensburger Triathlons begrüßen zu dürfen.

Die geplanten Distanzen für 2022 sind eine Sprintdistanz und eine Olympische Distanz. Egal ob Anfänger/-in oder Triathlonprofi, beim Regensburg Triathlon findet jeder die passende Herausforderung. Dieses Jahr erwarten euch neue Streckenabschnitte beim Laufen und Radfahren, die entlang der Donau, durch den Westbadpark und die hügelige Umgebung führen.

Ein großer Pool an Helfenden, Feuerwehr und Polizei sorgt dafür, dass die Vorbereitungen, die Durchführung und die anschließende Nachbereitung gestemmt werden. Auch freuen wir uns wieder auf das begeisterungsfähige Publikum, das jedes Jahr für eine unglaubliche Stimmung und Atmosphäre am Dultplatz und entlang der Strecke sorgt.

Unsere Sponsoren sichern mit ihrer Unterstützung die Durchführung des Events und sorgen dafür, dass sich das Triathlon-Fieber jedes Jahr stärker in unserer Stadt und Umgebung verbreitet.

Ein herzliches Dankeschön gilt auch den Behörden, der Wasserstraßen- und Schifffahrtsverwaltung in Regensburg, dem Sportamt der Stadt Regensburg, dem Landratsamt und der Polizei sowie Feuerwehr ohne deren Unterstützung die Durchführung nicht möglich wäre. Auch bedanken wir uns bei den angrenzenden Gemeinden, Anwohnern/-innen und der Bevölkerung und bitten um Verständnis für die Einschränkungen während der Durchführung des Wettkampfs.

Wir freuen uns auf den 31. Regensburger Triathlon und die großartige Atmosphäre, die sich an diesem Wettkampftag über die Stadt Regensburg legen wird. Auch wünschen wir allen Teilnehmenden den angestrebten Erfolg und ein unfallfreies Rennen sowie den Zuschauern/-innen und Helfenden viel Spaß und Spannung.

Wir sehen uns am 07. August 2022!

**Wir freuen uns auf Euch!
Euer Tristar Regensburg**

/// Vereinstraining

Ansprechpartner

1. Vorstand: Markus Maier – info@tristar-regensburg.de
2. Vorstand: Philipp Grötsch - info@tristar-regensburg.de
3. Vorstand: Frank Eckert - info@tristar-regensburg.de



Schwimmtraining

Der Trainingsschwerpunkt des TRISTAR Regensburg liegt auf dem Schwimmtraining. So wird an mehreren Tagen in der Woche ein angeleitetes Training angeboten.

Während das Training im Regensburger Hallenbad (Gabelsbergerstraße) auf einer 25m-Bahn absolviert wird und sich damit vorwiegend auf die Verbesserung der Schnelligkeit und Technik konzentriert, findet das Training im Westbad in einem 50m-Becken statt und fokussiert die Ausdauer. Während der Freibadsaison können die Trainingszeiten abweichen. Darüber hinaus wird im Sommer Freiwassertraining im Guggi oder Sarchinger Weiher angeboten.

Wochentag	Bad	Zeit	Niveau	Trainer
Montag	Hallenbad	17-18 Uhr	Anfänger und Jugend	Ines
Montag	Westbad	20-21 Uhr	Anfänger und Fortgeschrittene	Günther
Mittwoch	Hallenbad	17-18 Uhr 18-19 Uhr	Anfänger Fortgeschrittene	Paulina
Donnerstag	Westbad	20-21 Uhr	Anfänger und Fortgeschrittene	David
Freitag	Hallenbad	19-20 Uhr 20-21 Uhr	Anfänger Fortgeschrittene	Jochen & Robert



Radtraining

Wochentag	Ort	Zeit	Inhalt
Sommer: nach Absprache	Nach Absprache		Mountainbike- oder Rennrad
Winter: Sonntag	Fitness First	Ab 17 Uhr	Spinning

Absprachen finden in der Regel im Schwimmtraining oder in unserer WhatsApp-Gruppe statt.



Lauf- und Athletiktraining

Wochentag	Ort	Zeit	Inhalt
Sommer: Dienstag	RT-Bahn	18-19 Uhr	Lauf ABC & Intervalle
Winter: Dienstag	Realschule am Judenstein	19-20 Uhr	Athletiktraining & Yoga (wöchentlicher Wechsel)

Die angeführten Trainingszeiten findet ihr auch auf unserer Homepage: <https://www.tristar-regensburg.de/verein/training/>

/// Ausschreibung 2022

/// Wettkampf

31. Regensburger Triathlon
Sonntag, 07. August 2022

/// Disziplinen

Olympische Distanz [1,5 / 40 / 10]

Sprintdistanz [0,5 / 22 / 5]

Auf allen Distanzen gibt es die Möglichkeit als Einzel- oder Staffelstarter an den Start zu gehen.



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

Ort:	Regensburg/ Dultplatz [Stadtamhof]
Veranstalter:	Triathleten der Stadt Regensburg / TRISTAR Regensburg [e.V.] Genehmigungsnummer 02-22-01-04382
Wettkampfgericht:	Lizenzkampfrichter des BTV
Wettkampfbestimmungen:	Der Veranstaltung liegen die Wettkampfordnungen der Deutschen Triathlon Union [Sportordnung, Veranstalterordnung, 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:	1. Vorstand - Markus Maier [Ludwig Erhard Straße 12, Neutraubling] T: 0175 5212275 M: info@tristar-regensburg.de Organisationsleitung - Sandra & Dennis Zimmermann T: 0176 34651049 M: tristar.triathlon@tristar-regensburg.de

/// Anmeldung

Anmeldung:	Online-Anmeldeformular unter: http://anmeldung.zeitgemaess.info/202208071 Es erfolgt eine unmittelbare Anmeldebestätigung per E-mail. Ihre Anmeldung ist sofort in der <u>Online-Starterliste</u> zu sehen! Fragen zur Anmeldung richten Sie bitte an https://www.zeitgemaess.info/kontakt
Anmeldeschluss:	31.07.2022 sofern das Teilnehmerlimit nicht erreicht wurde
Nachmeldungen:	Sind gegen eine Nachmeldegebühr von 10 Euro von 16:00 bis 18:00 Uhr am Samstag den 06.08.2022 möglich [nur Barzahlung], sofern noch Startplätze zur Verfügung stehen.
Teilnehmerlimit:	1000 Teilnehmer
Starterliste:	http://starterliste.zeitgemaess.info/202208071
Ergebnisse:	http://ergebnisse.zeitgemaess.info/202208071

/// Ablauf

Samstag	06.08.2022
16:00-18:00 Uhr	Abholung der Startunterlagen/ Startnummernausgabe Nachmeldung im Wettkampfbüro (sofern noch freie Startplätze zur Verfügung stehen)
Sonntag	07.08.2022
6:45-8:30 Uhr	Abholung der Startunterlagen / Startnummernausgabe
7:00-8:40 Uhr	Rad-Check-In
8:40 Uhr	Wettkampfbesprechung im Zielbereich [alternativ am Vortrag in digitaler Form]
9:00 Uhr	Massenstart olympische Distanz [Herren]
9:05 Uhr	Massenstart olympische Distanz [Damen & Staffel]
9:10 Uhr	Massenstart Sprintdistanz [Herren]
9:15 Uhr	Massenstart Sprintdistanz [Damen & Staffel]
	<i>Hinweis: Startzeiten abhängig von der Freigabe des Schleusenkanals – eine kurzzeitige Verzögerung ist möglich</i>
9:45 Uhr	Zeitlimit Schwimmen [alle Distanzen]
ca. 12:00 Uhr	Siegerehrung & Preisverleihung Sprintdistanz
ca. 14:00 Uhr	Siegerehrung & Preisverleihung Olympische Distanz
7:00-15:00 Uhr	Bewachung der Wechselzone
13:15 Uhr	Zeitlimit Gesamtwettkampf

/// Weitere Informationen

Zeitnahme	Transponder-Zeitmessung. Der Transponder wird vom Veranstalter gestellt [ohne Transponder keine Zeitmessung!]. Der Transponder ist gemäß den Anweisungen des Veranstalters zu tragen [am Fußknöchel]. Die Benutzung eines eigenen Transponders ist nicht möglich. Hinweis: Jeder Teilnehmer ist verpflichtet, seinen Transponder beim Rad-Check-Out abzugeben. Für jeden verlorengegangenen Transponder sind 69 Euro Schadensersatz an den Veranstalter zu entrichten!
Ergebnisse	http://ergebnisse.zeitgemaess.info/202208071
Startunterlagen	Ausgabe am Samstag 06. August 2022 von 16:00 bis 18:00 Uhr und am Sonntag 07. August 2022 von 6:45 bis 8:30 Uhr am Dultplatz unter der Oberpfalzbrücke.
Wechselzone	Check-In von 7:00 Uhr bis 8:30 Uhr <ul style="list-style-type: none">▪ 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 15:00 Uhr.
Wettkampfbesprechung	08:40 Uhr für alle Startgruppen, Teilnahmepflicht für alle Athleten. Je nach aktueller Corona-Situation kann die Wettkampfbesprechung auch am Vortag in digitaler Form erfolgen.
Nach dem Wettkampf	Duschkmöglichkeiten in 500 m Entfernung [RT-Turnhalle – Oberer Wöhrd / Schopperplatz 6], Massagedienst je nach Corona-Situation am Veranstaltungsgelände
Check-Out	Fahrräder, Laufkleidung und Schwimmsachen werden in der Wechselzone nach Ende des Wettkampfes gegen Vorzeigen der Startnummer ausgegeben. Die Wechselzone wird bis 15:00 Uhr bewacht.
Anfahrt	BAB A93 • Ausfahrt Regensburg/Pfaffenstein - Richtung Innenstadt, - nach 500m an der Ampel links abbiegen, - Ausschilderung Richtung Dultplatz folgen Regensburg / Dultplatz [Stadtamhof]
Parkplätze	Bitte Fahrzeuge nur auf den ausgewiesenen Parkplätzen abstellen – Park-/Halteverbotszonen unbedingt beachten.
Übernachtungen	Fremdenverkehrsbüro Regensburg, Altes Rathaus, Tel.: (0941) 507 – 44 10 Direktbuchung über die touristischen Seiten von www.regensburg.de
Wetter	Die Veranstaltung findet bei jeder Witterung statt.

Verpflegung

Im Zielbereich steht ein reichhaltiges Buffet [Getränke, Obst und Kuchen, aber auch Deftig-Kräftiges] bereit. Auf der Laufstrecke werden Getränke [Wasser, Iso, Cola] gereicht.

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.

OTC | ORTHOPÄDIE
TRAUMATOLOGIE
CENTRUM **REGENSBURG**



OTC | ORTHOPÄDIE
TRAUMATOLOGIE
CENTRUM **REGENSBURG**

**EINES DER MODERNSTEN
ÄRZTE-ZENTREN BAYERNS FÜR
SPORTMEDIZIN, ORTHOPÄDIE
UND UNFALLCHIRURGIE**

10 Ärzte bieten hierbei auf einer Fläche von fast 2.000 qm modernste Diagnostik und Therapie für Sportverletzungen und Krankheiten am gesamten Bewegungsapparat an.

Ob Profi oder Breitensportler – wir behandeln auf Basis modernster diagnostischer Verfahren wie eigenem hochauflösendem MRT, SPECT/CT, hochauflösender Sonografie, DIERS 4D motion Lab, Athletiklabor und speziell abgestimmtem Krafttraining kombiniert mit unterschiedlichen, bewährten schulmedizinischen und alternativen Therapieverfahren.

Die Therapieentscheidung erfolgt dann immer in enger Abstimmung mit dem Wunsch des Patienten, so dass zumeist Alternativen zur Operation zur Verfügung stehen und ein Eingriff häufig gänzlich vermieden werden kann. Sollte z. B. bei Akutverletzungen jedoch eine Operation unumgänglich werden, kann diese auch „in House“ im eigenen OP-Trakt ambulant durchgeführt werden.

So stehen dem Sportler und Patienten sämtliche Maßnahmen bei ein und demselben Behandler am selben Standort zur Verfügung.



- Online-Termine
- Kurze Wartezeiten
- Tolle Atmosphäre
- Umfangreiche Auszeichnungen



www.otc-regensburg.de
Online-Termine

Joseph-Dahlem-Straße 7, 93049 Regensburg,
Fon +49 941 785395-0, info@otc-regensburg.de

/// Strecken & Startgebühren

	Sprint	Olympisch
Schwimmen	500 m	1500 m
Radfahren	22 km	40 km
Laufen	5 km	10 km
Einzelstarter		
Startgebühr bis 28.02.2022 (ohne gültigen DTU-Startpass)	50 Euro	65 Euro [85 Euro]
Startgebühr bis 30.04.2022 (ohne gültigen DTU-Startpass)	55 Euro	70 Euro [90 Euro]
Startgebühr ab 01.05.2022 (ohne gültigen DTU-Startpass)	60 Euro	75 Euro [95 Euro]
Staffeln		
Startgebühr bis 28.02.2022	65 Euro	80 Euro
Startgebühr bis 30.04.2022	70 Euro	85 Euro
Startgebühr ab 01.05.2022	75 Euro	90 Euro

Die Tageslizenz für Teilnehmende ohne DTU Startpass beträgt für die Olympische Distanz 20 Euro.

/// Zeitlicher Ablauf

	Sprint		Olympisch	
	Erster	Letzter	Erster	Letzter
Start	09:10	09:15	09:00	09:05
Ziel Schwimmen	09:15	09:30	09:20	09:45
Start Radfahren	09:17	09:35	09:22	09:50
Ziel Radfahren	09:49	10:40	10:20	11:45
Teilnehmende auf der Strecke	ca. 450		ca. 550	
Start Laufen	09:50	10:45	10:21	11:50
Ziel	10:05	11:20	10:55	13:05
Gesamt	0:55	2:05	1:55	4:00

Sofern Teilnehmer das Zeitlimit überschreiten, dürfen sie den Wettkampf nicht fortsetzen und werden nicht in die Wertung aufgenommen.

/// Preise

	Sprint [M & W]	Olympisch [M & W]
1. Platz	je 200 Euro & Freistart 2023	je 80 Euro & Freistart 2023
2. Platz	je 100 Euro & Freistart 2023	je 50 Euro & Freistart 2023
3. Platz	je 60 Euro & Freistart 2023	je 30 Euro & Freistart 2023
Jeder Teilnehmende erhält ein Geschenk und eine Finisher-Medaille		
Staffelsieger (M/W) 1-3: Sachpreise		
Altersklassensieger (M/W) 1-3: Sachpreise		
Die Vergabe der Preise erfolgt ausschließlich während der Siegerehrung. Eine nachträgliche Abholung oder ein Versand sind nicht möglich		

/// Klasseneinteilung

Jugend A [nur Sprint]	TW/TM 16-17	Jahrgang 06-05
Junioren	TW/TM 18-19	Jahrgang 04-03
Altersklasse 1	TW/TM 20-24	Jahrgang 02-98
Altersklasse 2	TW/TM 25-29	Jahrgang 97-93
Altersklasse 3	TW/TM 30-34	Jahrgang 92-88
Altersklasse 4	TW/TM 35-39	Jahrgang 87-83
Senioren 1	TW/TM 40-44	Jahrgang 82-78
Senioren 2	TW/TM 45-49	Jahrgang 77-73
Senioren 3	TW/TM 50-44	Jahrgang 72-68
Senioren 4	TW/TM 55-59	Jahrgang 67-63
Senioren 5	TW/TM 60-64	Jahrgang 62-58
Senioren 6 und älter	TW/TM 65 und älter	Jahrgang 57 und älter

TW = Triathlon weiblich; TM = Triathlon männlich

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!].



Bischofshof

Das Bier, das uns zu Freunden macht

/// Sprintdistanz

Startzeit

- 09:10 Uhr Massenstart Herren 09:15 Uhr Massenstart Damen / Staffel

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.



Radfahren

22 km; 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. Die Maximalübersetzungen bei Jugendlichen werden kontrolliert.
- 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 mind. 10 m betragen] und ständiges nebeneinander Fahren verboten und führt zur Disqualifikation.
- Auf der Radstrecke erfolgt keine Verpflegung



Laufen

5 km; flache Strecke über den oberen Wöhrd und den Donauweg bis zum Wendpunkt, auf überwiegend gut befestigtem Asphalt-, Kopfsteinpflaster und Schotterbelag. Die Sprintdistanz läuft die Runde einmal.

- Die Startnummer muss vorne getragen werden.
- Oberkörperbekleidung ist Pflicht!
- Wasser, Cola, isotonische Getränke und Schwämme werden auf 2 Verpflegungsstellen pro Runde gereicht.

Wechsel

Die Wechsel Schwimmen / Rad, Rad / Laufen und Umkleiden erfolgt 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.
- Die erste Zeitnahme erfolgt nach dem Verlassen des Wassers.
- Die zweite Zeitnahme erfolgt am Anfang 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.



/// Olympische Distanz

Startzeit

- 09:00 Massenstart der Herren 09:05 Massenstart der Damen / Staffel

Hinweis: Startzeiten abhängig von der Freigabe des Schleusenkanals, eine kurze Verzögerung ist möglich.



Schwimmen

1500 m; Wendpunktstrecke 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.
- Für die Schwimmstrecke gilt ein Zeitlimit von 0:45 Stunden, jeder der bis 09:45 Uhr das Schwimmen nicht beendet hat, muss das Rennen beenden.



Radfahren

40 km; wellige Strecke mit kurzem Steilstück zu Beginn [max. 15% - 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).
- 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 Disqualifikation.



Laufen

10 km; flache Strecke über den oberen Wöhrd und den Donauweg bis zum Wendpunkt, auf überwiegend gut befestigtem Asphalt-, Kopfsteinpflaster und Schotterbelag. Die olympische Distanz läuft die Strecke der Sprintdistanz 2x.

- Die Startnummer muss vorne getragen werden.
- Oberkörperbekleidung ist Pflicht!
- Wasser, Cola, isotonische Getränke und Schwämme werden auf 2 Verpflegungsstellen pro Runde gereicht.

Wechsel

Die Wechsel Schwimmen/ Rad, Rad / Laufen und Umkleiden erfolgt 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.
- Die erste Zeitnahme erfolgt nach dem Verlassen des Wassers.
- Die zweite Zeitnahme erfolgt am Anfang 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.



Sparkasse
Regensburg



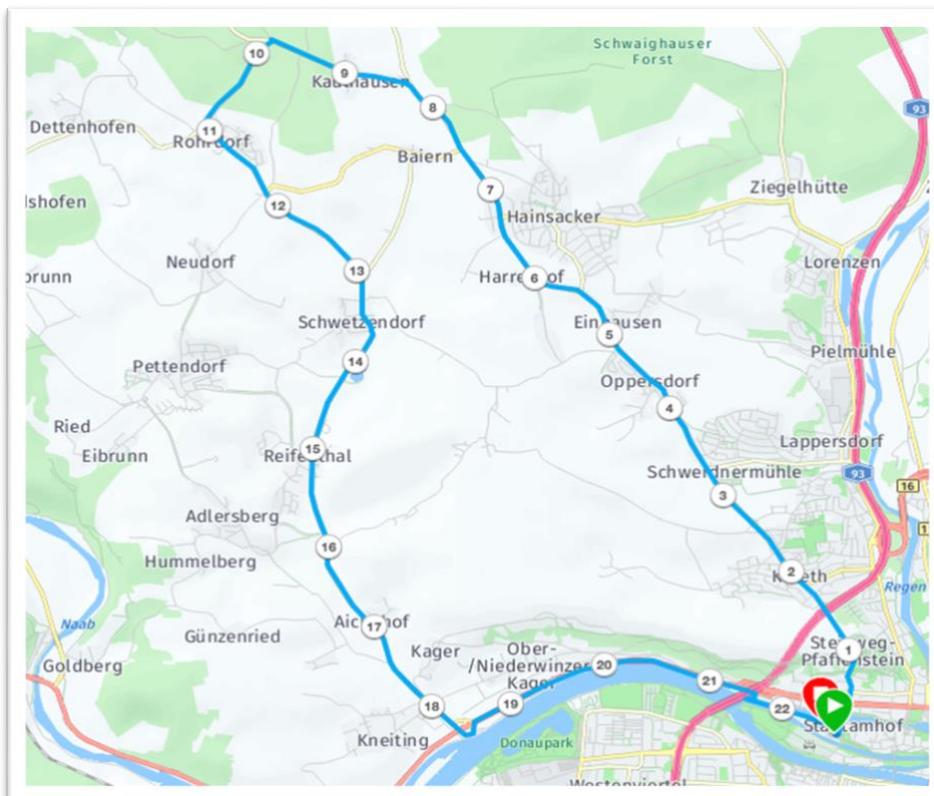
/// Streckenverläufe

Achtung: Neue Streckenabschnitte

Schwimmstrecke

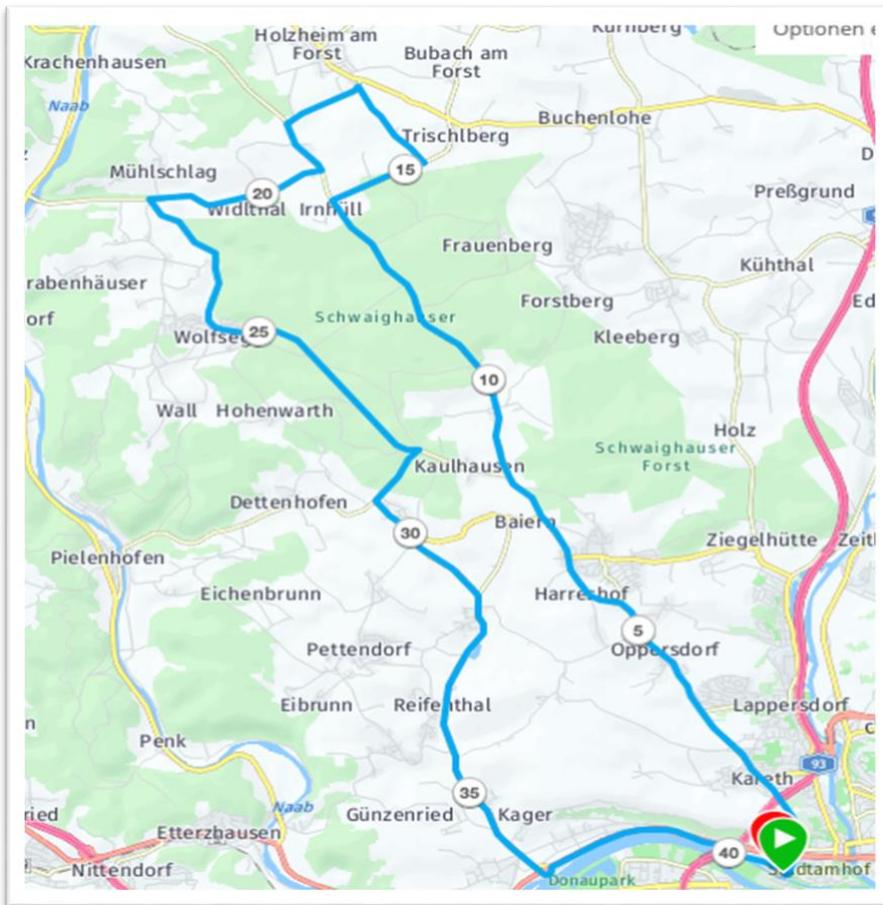


Radstrecke Sprint - 1 Runde



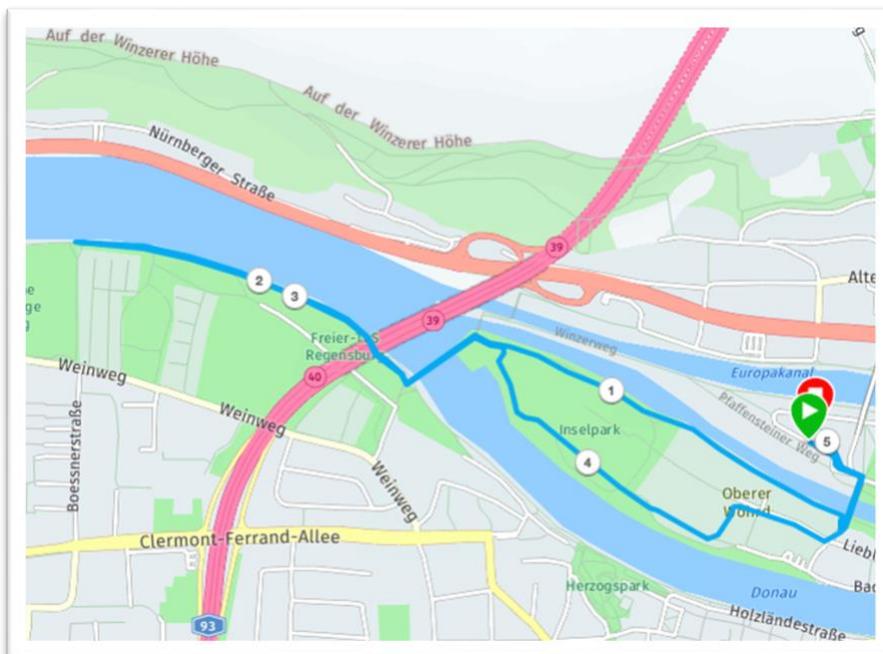
Dultplatz [Start] –
 Oberpfalzbrücke –
 Schelmengraben – Kareth –
 Oppersdorf – Harreshof –
 Abzweigung links durch
 Kaulhausen – Abzweigung
 links Richtung Rohrdorf –
 Rohrdorf – Schwetzendorf
 – Reifenthal – Kneiting – B8
 einspurig bis Einmündung
 Winzer – Radweg bis Ibis-
 Hotel – Rad/
 Fußgängerbrücke –
 Dultplatz über Radweg auf
 der Südseite des
 Dultplatzes [Ziel]

 Radstrecke Olympisch - 1 Runde



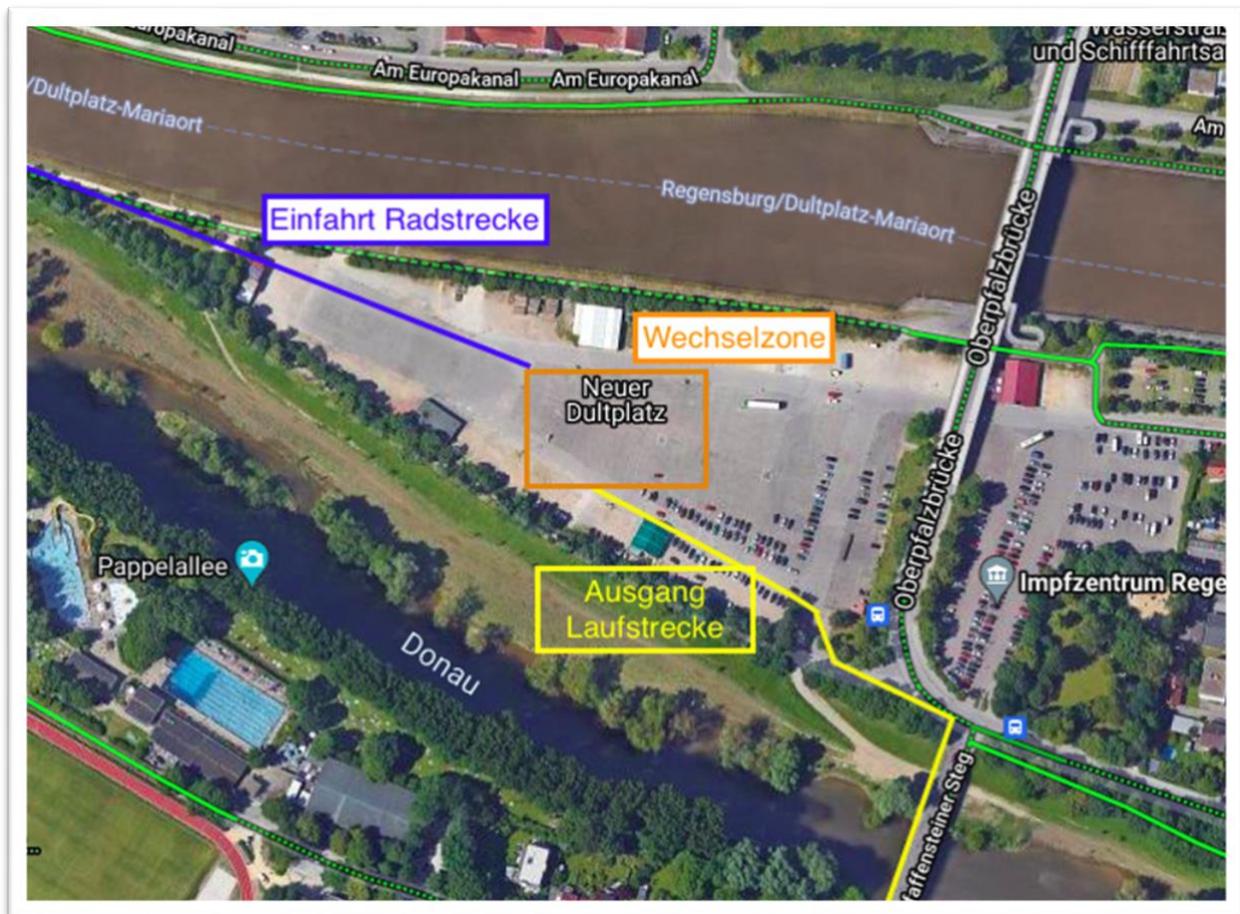
Dultplatz [Start] –
 Oberpfalzbrücke –
 Schelmengraben – Kareth –
 Oppersdorf – Schwaighausen –
 Abzweigung rechts bei Irnhüll –
 vor Holzheim am Forst links
 abbiegen - links abbiegen über
 Dornau – recht abbiegen nach
 Rohrdorf – Schwetendorf –
 Reifenthal – Kneiting – B8
 einspurig bis Einmündung
 Winzer – Radweg bis Ibis-Hotel
 – Rad-/ Fußgängerbrücke –
 Dultplatz über Radweg auf der
 Südseite des Dultplatzes [Ziel]

 Laufstrecke Sprint (1 Runde) & Olympisch (2 Runden)



Dultplatz [Start] – über
 Pfaffensteiner Steg auf Oberer
 Wöhr – Pappelallee – Inselpark –
 über Pfaffensteiner Wehr auf
 Schotterweg entlang Donau –
 Wendepunkt bei Weinweg Stadion
 – über Pfaffensteiner Wehr wieder
 zurück auf Inselpark – Abzweigung
 nach rechts auf Südseite Inselpark
 – links abbiegen bei RT-Anlage –
 Lieblstraße – über Pfaffensteiner
 Weg zum Duktplatz [Ziel]
 Die Sprintstrecke läuft die oben
 beschriebene Strecke 1x. Die
 olympische Distanz läuft die oben
 beschriebene Strecke bis zum
 Ende der Lieblstraße und biegt vor
 dem Pfaffensteiner Steg scharf
 links in die Pappelallee auf die 2.
 Runde ein.

Wechselzone



/// Weitere Infos

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. 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, Kampfriichterordnung), 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.

/// Herzlichen Dank

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

- Bischofshof
- OTC Regensburg (Dr. med. Dengler & Dr. med. Hartl)
- Rewag
- Sparkasse Regensburg

den Offiziellen:

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

den vielen freiwilligen Helfern/-innen ohne die die Durchführung der Veranstaltung nicht möglich wäre.

/// Impressum

TRISTAR Regensburg e.V.
Ludwig Erhard Straße 12
93073 Neutraubling