



**OLYMPISCHE DISTANZ | STAFFEL**

[ 1,5 / 40 / 10 ]

**SPRINTDISTANZ | STAFFEL**

[ 0,5 / 20 / 5 ]

**31  
REGENSBURGER**

# TRIATHLON

**DULTPLATZ REGENSBURG**

**SONNTAG**

**07.08**

**START 09.00 UHR**

**WWW.TRISTAR-REGENSBURG.DE**

**OTC** | ORTHOPÄDIE  
TRAUMATOLOGIE  
CENTRUM REGENSBURG

der Versorger  
**REWAG** **Rad** **TORREO**

**Fitness First**

**Mittelbayerische**

**DECATHLON**

**Sparkasse Regensburg**

**Bischofshof**  
Das Bier, das uns zu  
Freunden macht

**vitesco  
TECHNOLOGIES**

**BR**

**KÖNIG**

© 2022 Peter Müller

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

## /// Inhaltsverzeichnis

---

TRISTAR Regensburg – Grußwort	3
Ansprechpartner / Trainingszeiten	4
<b>Ausschreibung</b>	5
▪ Anmeldung	6
▪ Ablauf	6
▪ Weitere Infos	7
▪ Strecken & Startgebühren	11
▪ Zeitlicher Ablauf	11
▪ Preise	11
▪ Klasseneinteilung	12
▪ Sprintdistanz	13
▪ Olympische Distanz	15
▪ Streckenverläufe	17
Danksagung / Impressum	20

# DECATHLON

## **/// **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/>



**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](http://www.otc-regensburg.de)  
Online-Termine

Joseph-Dahlem-Straße 7, 93049 Regensburg,  
Fon +49 941 785395-0, [info@otc-regensburg.de](mailto:info@otc-regensburg.de)

## /// Ausschreibung 2022

---

### /// Wettkampf

---

31. Regensburger Triathlon  
Sonntag, 07. August 2022

### /// Disziplinen

---

Olympische Distanz [ 1,5 / 51 / 10]

Sprintdistanz [ 0,5 / 27 / 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**

<b>Ort:</b>	Regensburg/ Dultplatz [Stadtamhof]
<b>Veranstalter:</b>	Triathleten der Stadt Regensburg / TRISTAR Regensburg [e.V.] Genehmigungsnummer 02-22-01-04382
<b>Wettkampfgericht:</b>	Lizenzkampfrichter des BTV
<b>Wettkampfbestimmungen:</b>	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.
<b>Medizinische Versorgung:</b>	BRK, DLRG
<b>Organisationsleitung:</b>	<b>1. Vorstand - Markus Maier</b> [Ludwig Erhard Straße 12, Neutraubling] T: 0175 5212275 M: info@tristar-regensburg.de  <b>Organisationsleitung - Sandra &amp; Dennis Zimmermann</b> T: 0176 34651049 M: tristar.triathlon@tristar-regensburg.de

## /// Anmeldung

---

<b>Anmeldung:</b>	Online-Anmeldeformular unter: <a href="http://anmeldung.zeitgemaess.info/202208071">http://anmeldung.zeitgemaess.info/202208071</a> 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 <a href="https://www.zeitgemaess.info/kontakt">https://www.zeitgemaess.info/kontakt</a>
<b>Anmeldeschluss:</b>	31.07.2022 sofern das Teilnehmerlimit nicht erreicht wurde
<b>Nachmeldungen:</b>	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.
<b>Teilnehmerlimit:</b>	600 Teilnehmer
<b>Starterliste:</b>	<a href="http://starterliste.zeitgemaess.info/202208071">http://starterliste.zeitgemaess.info/202208071</a>
<b>Ergebnisse:</b>	<a href="http://ergebnisse.zeitgemaess.info/202208071">http://ergebnisse.zeitgemaess.info/202208071</a>

## /// Ablauf

---

<b>Samstag</b>	<b>06.08.2022</b>
16:00-18:00 Uhr	Abholung der Startunterlagen/ Startnummernausgabe Nachmeldung im Wettkampfbüro (sofern noch freie Startplätze zur Verfügung stehen)
<b>Sonntag</b>	<b>07.08.2022</b>
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
13:45 Uhr	Zeitlimit Gesamtwettkampf

## /// Weitere Informationen

---

<b>Zeitnahme</b>	<p>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.</p> <p><b>Hinweis:</b> Jeder Teilnehmer ist verpflichtet, seinen Transponder beim Rad-Check-Out abzugeben. Für jeden verlorengegangenen Transponder sind 69 Euro Schadensersatz an den Veranstalter zu entrichten!</p>
<b>Ergebnisse</b>	<p><a href="http://ergebnisse.zeitgemaess.info/202208071">http://ergebnisse.zeitgemaess.info/202208071</a></p>
<b>Startunterlagen</b>	<p>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.</p>
<b>Wechselzone</b>	<p>Check-In von 7:00 Uhr bis 8:30 Uhr</p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Deponieren der Fahrräder und der Wechselbekleidung in der Wechsel-zone</li><li>▪ Zugang nur für Teilnehmer.</li><li>▪ Das Rad muss bis zur Startlinie geschoben werden. Helm geschlossen!</li><li>▪ Beide Wechsel erfolgen am Radabstellplatz.</li><li>▪ Eine Bewachung der Wechselzone erfolgt am Wettkampftag von 07:00 bis 15:00 Uhr.</li></ul>
<b>Wettkampfbesprechung</b>	<p>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.</p>
<b>Nach dem Wettkampf</b>	<p>Duschkmöglichkeiten in 500 m Entfernung [RT–Turnhalle – Oberer Wöhrd / Schopperplatz 6], Massagedienst je nach Corona-Situation am Veranstaltungsgelände</p>
<b>Check-Out</b>	<p>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.</p>
<b>Anfahrt</b>	<p>BAB A93 - Ausfahrt Regensburg/Pfaffenstein - Richtung Innenstadt, - nach 500m an der Ampel links abbiegen, - Ausschilderung Richtung Dultplatz folgen Regensburg / Dultplatz [Stadtamhof]</p>
<b>Parkplätze</b>	<p>Bitte Fahrzeuge nur auf den ausgewiesenen Parkplätzen abstellen – Park-/Halteverbotszonen unbedingt beachten.</p>
<b>Übernachtungen</b>	<p>Fremdenverkehrsbüro Regensburg, Altes Rathaus, Tel.: (0941) 507 – 44 10 Direktbuchung über die touristischen Seiten von <a href="http://www.regensburg.de">www.regensburg.de</a></p>
<b>Wetter</b>	<p>Die Veranstaltung findet bei jeder Witterung statt.</p>

### 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.

vitesco  
TECHNOLOGIES

vitesco  
TECHNOLOGIES

# IHRE ZUKUNFT IST UNSER ANTRIEB.

UNSER ZIEL IST EINE SAUBERE  
UND NACHHALTIGE MOBILITÄT.



[WWW.VITESGO-TECHNOLOGIES.COM](http://WWW.VITESGO-TECHNOLOGIES.COM)

## /// Strecken & Startgebühren

	Sprint	Olympisch
Schwimmen	500 m	1500 m
Radfahren	27 km	51 km
Laufen	5 km	10 km
<b>Einzelstarter</b>		
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]
<b>Staffeln</b>		
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	09:17	09:30	09:20	09:40
Start Radfahren	09:19	09:35	09:22	09:45
Ziel Radfahren	10:01	11:00	10:42	12:25
Teilnehmende auf der Strecke	ca. 200		ca. 400	
Start Laufen	10:03	11:05	10:44	12:30
Ziel	10:20	11:40	11:19	13:40
Gesamt	1:10	2:25	2:19	4:35

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]
<b>1. Platz</b>	je 200 Euro & Freistart 2023	je 80 Euro & Freistart 2023
<b>2. Platz</b>	je 100 Euro & Freistart 2023	je 50 Euro & Freistart 2023
<b>3. Platz</b>	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**

Hochwertige Technik-Prämien warten auf Sie!

# Jetzt 24 Monate Zeitung lesen und Prämie sichern!



**Täglich  
Zeitung lesen  
und gleich Ihre  
Technik-Prämie  
nutzen!**

Mit Ihrer lokalen Tageszeitung bleiben Sie 24 Monate lang jeden Tag bestens informiert. Als Dankeschön belohnen wir Sie mit einer unserer exklusiven Technik-Prämie!

## 1 Conrad Geschenkkarte im Wert von 125,- €

Das ideale Geschenk für alle Technik-Fans! Von Werkzeugen über Multi Media bis hin zu Note-books – entdecken Sie spannende Technikkinnovationen, nützliche Gadgets oder passende Elektronikartikel für Ihr nächstes Tech-Projekt. Lösen Sie die Geschenkkarte einfach mit Ihrem persönlichen Aktivierungslink in allen deutschen Conrad-Filialen oder auf [conrad.de](http://conrad.de) ein.



## 2 Makita Werkzeugset

Mit dem Makita Werkzeugset haben Sie nützliche Werkzeuge immer griffbereit! Das Set besteht aus 227 Teilen, die in einem praktischen Koffer mit Alu-Rahmen übersichtlich verstaut werden können. Mit den zahlreichen Schlüsseln, Schraubendrehern, Adaptern, Verlängerungen und Bohrmaschinenaufsätzen sind Sie bestens für jedes Heimwerkprojekt ausgestattet!



## 3 Apple Watch Series 3 GPS

Die Apple Watch mit Sportarmband ist ein echtes Allround-Talent. Während eingebaute GPS- und Herzsensoren Ihren Trainingserfolg messen, sorgt die integrierte Schlafüberwachung für eine erholsamere Regenerationsphase. Zusätzlich können Sie Anrufe und Textnachrichten einfach entgegen nehmen und so überall mit Ihren Liebsten in Kontakt bleiben. 38 mm, Aluminiumgehäuse, wassergeschützt, schwimmt bis zu 50 m  
Einmalige Zuzahlung: 75,-



## 4 Medion Saugroboter

Nach der Arbeit eine frisch gesaugte Wohnung betreten? Mit dem MEDION Saugroboter wird dieser Traum endlich Wirklichkeit! Der kleine Reinigungsexperte saugt mühelos Laminat, Fliesen, Parkett und sogar kurzflorige Teppiche – und erreicht dank seiner geringen Höhe auch schwierige Stellen, z. B. unter Möbeln. Sowohl das Saugen als auch Laden erfolgen dabei vollautomatisch! Abm. 300 mm x 83 mm, max. 90 Min. Betriebszeit



## 5 Kärcher K 2 Power Control Hochdruckreiniger

Ob Terrasse, Einfahrt oder Gartenmöbel – der leistungsstarke Kärcher Hochdruckreiniger K 2 Power Control Home inklusive Kit mit Flächenreiniger und Reinigungsmittel beseitigt Schmutz im Handumdrehen. Das Set enthält zwei verschiedene Strahlrohre, die sich dank Quick Connect einfach wechseln lassen und einen integrierten Ansaugschlauch, mit dem die enthaltenen Reinigungsmittel komfortabel aufgebracht werden können.

## 6 Sodastream Crystal 2.0 Promopack Titan

Prickelnder Genuss – ganz ohne Schleppen: Mit dem Sodastream Crystal verwandeln Sie Ihr Leitungswasser auf Knopfdruck in frisches Sprudelwasser. So sparen Sie sich nicht nur das Kistenschleppen und bis zu 50 % Getränkekosten, sondern leisten auch einen aktiven Beitrag zum Umweltschutz. Das Set beinhaltet neben dem forschönen Sprudler einen CO<sub>2</sub>-Zylinder zum Austauschen sowie drei spülmaschinenfeste Glaskaraffen (ca. 0,6 Liter Fassungsvermögen).



**Gleich Angebot sichern unter [abo.mittelbayerische.de/praemien](http://abo.mittelbayerische.de/praemien)**

oder **0800 2072070** (gebührenfrei)



## /// 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

**27 km;** wellige Strecke; 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 Wendepunkt, 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.



The advertisement features a woman in a red tank top and blue leggings performing a battle rope exercise, and a man in a blue shirt on a rowing machine. The background is a modern gym setting with large windows. The Fitness First logo is in the top left corner. The main text 'FUNCTIONAL TRAINING' is in large, bold, white letters. Below it, the slogan 'MEHR FREESTYLE. MEHR INSPIRATION. MEHR FÜR DICH.' is written in white. At the bottom, two club addresses are listed: Fitness First Lifestyle Club and Fitness First Platinum Swim Club, both in Regensburg.

**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

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

---

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

[rowag.de](http://rowag.de)

der Versorger  
**REWAG**



## /// 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

**51 km**; wellige Strecke; 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 2 Runden.

- 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.

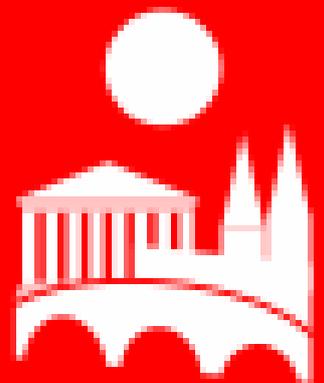
- In der gesamten Wechselzone darf das Fahrrad nur geschoben werden (sowohl beim Verlassen als auch beim Einfahren).
- Der Helmverschluss muss vom Aufnehmen bis zum Abstellen des Rades geschlossen sein – Missachtung führt zur Disqualifikation.
- Im Einfahrtbereich in die Wechselzone muss die Geschwindigkeit 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



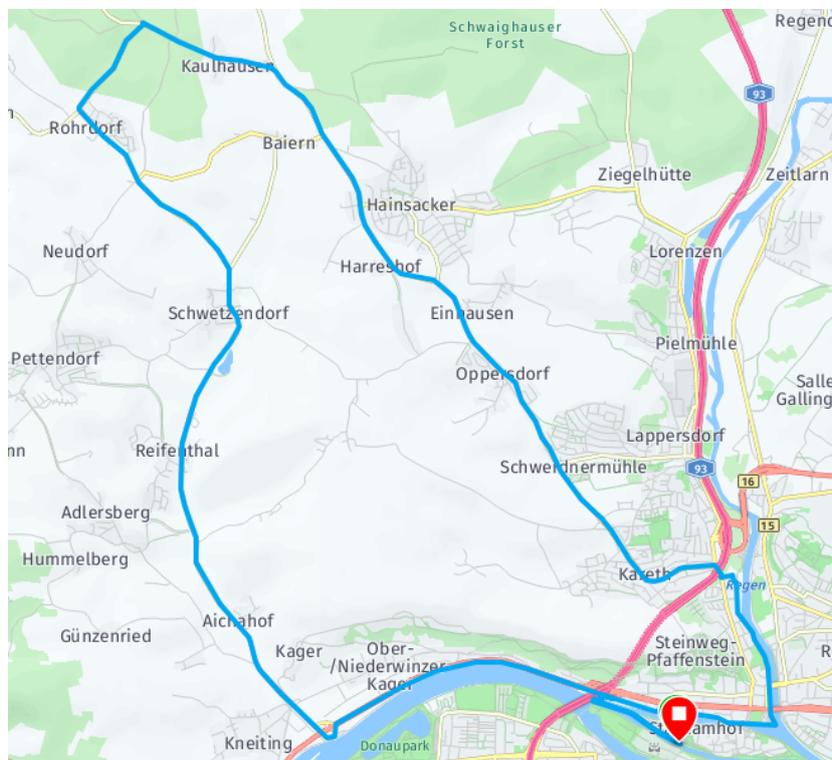
## /// Streckenverläufe

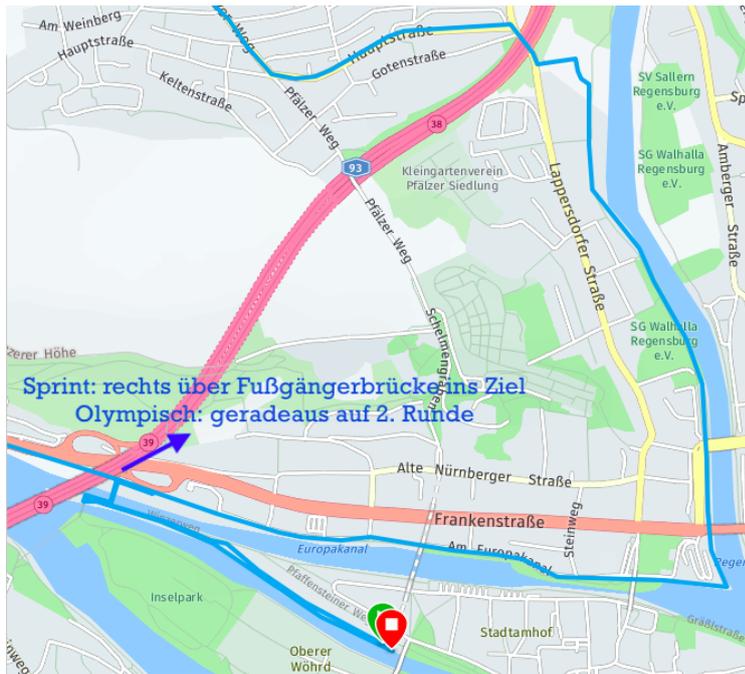
Achtung: Neue Streckenabschnitte

### Schwimmstrecke



### Radstrecke Sprint 1 Runde & Olympisch 2 Runden





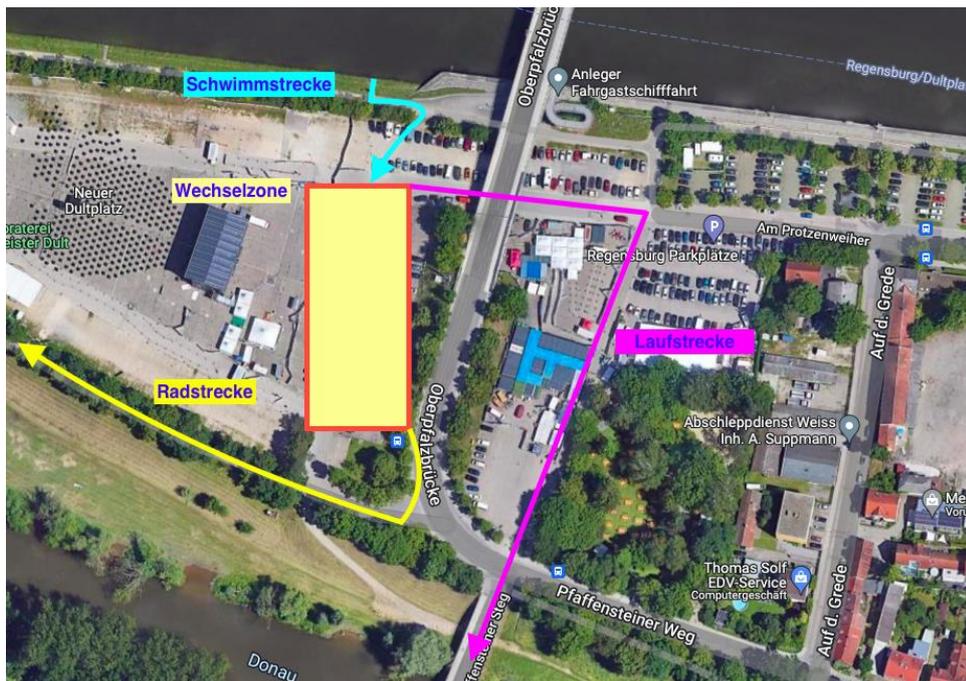
Dultplatz Start – über unteren Dultplatz-Weg auf Rad und Fußgängerbrücke – Rechts auf Radweg Am Europakanal entlang – vorbei an Regeneinmündung und weiter auf Regentalradweg – Links abbiegen in Richtung Kareth – über Hauptstrasse Kareth auf Pfälzer Weg – Oppersdorf – Harreshof – Abzweigung links durch Kaulhausen – Abzweigung links Richtung Rohrdorf – Rohrdorf – Schwetendorf – Reifenthal – Kneiting – B8 einspurig bis Einmündung Winzer – Radweg bis kurz vor Rad und Fußgängerbrücke – weiter Am Europakanal auf die 2.Runde oder direkt über Rad und Fußgängerbrücke zum Dultplatz ins Ziel

### Laufstrecke Sprint 1 Runde & Olympisch 2 Runden



Dultplatz [Start] – Straße Am Protzenweiher – Unter Oberpfalzbrücke hindurch und gleich rechts abbiegen – über Treppe auf Pfaffensteiner Steg zum Oberer Wöhr – Rechts auf Lieblstraße – Links abbiegen vor RT-Sportanlage – Links an 400m Bahn vorbei – Rechts auf Runde 1 über Inselepark oben – über Pfaffensteiner Wehr auf Schotterweg entlang Donau – Wendepunkt – über Pfaffensteiner Wehr wieder zurück auf Inselepark – Abzweigung nach rechts auf Südseite Inselepark – links auf 2. Runde oder geradeaus neben 400m Bahn – Links abbiegen bei RT-Sportanlage – Rechts auf Lieblstraße – über Hinweg zum Dultplatz [Ziel]

## 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 abhanden kommen 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, 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](http://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 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
- Decathlon
- Fitness First
- Lauf und Berg König
- Mittelbayerische
- OTC Regensburg (Dr. med. Dengler & Dr. med. Hartl)
- Radwerk by Iron Trizone
- René Rosa
- Skinfit
- Sparkasse Regensburg
- Torreo
- Vitesco technologies

**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