

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

/// Inhaltsverzeichnis

Oberbürgermeisterin – Grußwort 3		
Bürgermeisterin – Grußwort	4	
TRISTAR Regensburg – Grußwort	5	
Ansprechpartner / Trainingszeiten	6	
Ausschreibung	8	
Anmeldung	8	
Ablauf	8	
Weitere Infos	10	
Strecken & Startgebühren	13	
Zeitlicher Ablauf	13	
Preise	13	
Klasseneinteilung	14	
Sprintdistanz	16	
Olympische Distanz	19	
Streckenverläufe	21	
Danksagung / Impressum	24	



Grußwort von Oberbürgermeisterin Gertrud Maltz-Schwarzfischer zum 31. Regensburger Tristar Triathlon

Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Sportlerinnen und Sportler,

es freut mich sehr, dass der Regensburger Tristar Triathlon – diese Königsdisziplin des Ausdauersports – nun schon seit so vielen Jahren mit so viel Spaß und Leidenschaft ausgetragen wird. Nach einer coronabedingten Pause findet er 2022 bereits zum 31. Mal statt. Gemeinsamer Sport ist nicht nur ein Gewinn für Körper und Seele, sondern wirkt gemeinschaftsbildend, weckt Emotionen und trainiert die persönliche Disziplin.

Triathlon bedeutet zuerst Kampf mit sich selbst und erst dann Wettkampf mit den anderen. Nichtsdestotrotz kann ein Leistungsvergleich dieser Art ein willkommener Anreiz sein, sich neue Trainingsziele zu setzen. Die Aussicht, neue Lauf- und Radstrecken kennenzulernen, ist ein zusätzlicher Ansporn. Die Laufstrecken und Radwege in Regensburg und Umgebung sowie drei Flüsse und mehrere Hallen- und Freibäder bieten viele Möglichkeiten, sich auf den Triathlon vorzubereiten – oder sich auch ohne einen Wettkampf sportlich zu betätigen.

Ich möchte allen, die an der aufwendigen Organisation beteiligt sind, sehr herzlich danken: Allen voran dem Verein Tristar Regensburg und den Sponsoren, die die Veranstaltung unterstützen, aber auch den zuständigen Behörden und den vielen Helferinnen und Helfern. Ohne Ihren unermüdlichen Einsatz und Ihr gemeinsames Engagement wäre der Regensburger Triathlon in dieser Form nicht möglich.

Allen Zuschauerinnen und Zuschauern, dem Organisationsteam und natürlich den Triathletinnen und Triathleten wünsche ich viel Spaß, Erfolg und ein unfallfreies Rennen!

Herzlichst Ihre

Gertrud Maltz-Schwarzfischer Oberbürgermeisterin

Grußwort von Bürgermeisterin Dr. Astrid Freudenstein zum 31. Regensburger Tristar Triathlon

Liebe Sportlerinnen und Sportler,

es freut mich sehr, dass Sie startklar sind und nach zweijähriger Pause der Regensburger Triathlon wieder stattfinden kann. Der Tristar ist eine Institution in Regensburg und weit über die Stadtgrenzen hinaus bekannt. Die Streckenverläufe sind wieder einmal toll gewählt, sportlich herausfordernd und gleichzeitig vor wunderbarer Kulisse.

Als Sportbürgermeisterin ist es mir persönlich sehr wichtig, immer ein offenes Ohr für den Sport in unserer Stadt und der Region zu haben. Ich danke den Verantwortlichen im Verein und den vielen ehrenamtlichen Helferinnen und Helfern für das große organisatorische und vor allem sportliche Engagement. Ein ebenso herzlicher Dank gilt allen Sponsoren, die es braucht, um ein Sportevent dieser Größe ausrichten zu können. Ich wünsche allen Sportlerinnen und Sportlern viel Erfolg und auch den Begeisterten am Streckenrand viel Freude beim Regensburger Tristar Triathlon 2022!

Ihre Bürgermeisterin Astrid Freudenstein

Med rades (.

/// 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	Anfänger	Paulina
		18-19 Uhr	Fortgeschrittene	
Donnerstag	Westbad	20-21 Uhr	Anfänger und Fortgeschrittene	David
Freitag	Hallenbad	19-20 Uhr	Anfänger	Jochen & Robert
		20-21 Uhr	Fortgeschrittene	



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 1		19-20 Uhr	Athletiktraining & Yoga
	Judenstein		(wöchentlicher Wechsel)

Die angeführten Trainingszeiten findet ihr auch auf unserer Homepage: https://www.tristarregensburg.de/verein/training/



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 sömtliche Maßnahmen bei ein und demselben Behandler am selben Standort zur Verfügung.





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



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

/// Wettkampf

31. Regensburger Triathlon Sonntag, 07. August 2022

/// Disziplinen

Olympische Distanz [1,5 / 43 / 10] Sprintdistanz [0,5 / 22.5 / 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

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 Online-Starterliste 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: 600 Teilnehmer

Starterliste: http://starterliste.zeitgemaess.info/202208071 http://ergebnisse.zeitgemaess.info/202208071 Ergebnisse:

/// Ablauf

Samstag 06.08.2022

16:00-18:00 Uhr Abholung der Startunterlagen/ Starnummernausgabe

Nachmeldung im Wettkampfbüro (sofern noch freie Startplätze zur

Verfügung stehen)

Sonntag 07.08.2022

6:45-8:20 Uhr Abholung der Startunterlagen / Startnummernausgabe

7:00-8:30 Uhr Rad-Check-In

8:30 Uhr Wettkampfbesprechung im Zielbereich [alternativ am Vortrag in

digitaler Form]

9:00 Uhr Massenstart olympische Distanz

9:35 Uhr Massenstart Sprintdistanz

Hinweis: Startzeiten abhängig von der Freigabe des Schleusenkanals –

eine kurzeitige Verzögerung ist möglich

9:55 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

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 8:20 Uhr am Dultplatz unter der Oberpfalzbrücke.

Wechselzone

Check-In von 7:00 Uhr bis 8:30 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 15:00 Uhr.

Wettkampfbesprechung

08:30 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

Duschmöglichkeiten 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.

VIDSCO TECHNOLOGIES



/// Strecken & Startgebühren

	Sprint	Olympisch
Schwimmen	500 m	1500 m
Radfahren	22,5 km	43 km
Laufen	5 km	10 km
Einzelstarter		
Startgebühr bis 28.02.2022	50 Euro	65 Euro
(ohne gültigen DTU-Startpass)		[85 Euro]
Startgebühr bis 30.04.2022	55 Euro	70 Euro
(ohne gültigen DTU-Startpass)		[90 Euro]
Startgebühr ab 01.05.2022	60 Euro	75 Euro
(ohne gültigen DTU-Startpass)		[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 [500/22,5/5]		Olympisch [500/43/10]	
	Erster	Letzter	Erster	Letzter
Start	09:35	09:35	09:00	09:00
Ziel Schwimmen	09:42	09:55	09:20	09:50
Cut	Off Schwimm	en: 09:55		
Start Radfahren	09:43	10:00	09:21	09:55
(Überquerung der	(09:45)	(10:05)	(09:23)	(10:00)
Fußgängerbrücke)				
Abbiegung auf Fußgängerbrücke	KM 21,5	KM 21,5	KM 43,0	KM 43,0
zum Ziel	40 km/h	20 km/h	40 km/h	20 km/h
	10:15	11:05	10:24	12:01
Cut Off: Der letzte Schwimmer muss die Fußgängerbrücke vor 10:15 überquert				
haben, um Gegenverkehr zu vermeiden				
Ziel Radfahren	10:17	11:09	10:26	12:06
Teilnehmende auf der Strecke	ca. 250		ca. 350	
Start Laufen	10:18	11:14	10:27	12:11
Ziel	10:35	11:50	11:00	13:20
Gesamt	1:00	2:15	2:00	4:20

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

/// Preise

	Olympisch [M & W]	Sprint [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		
Ladar Taileahmanda arbiilt air Caabank				

Jeder Teilnehmende erhält ein Geschenk.

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-, Männerund Mixed-Staffeln, unabhängig von den Altersklassen. Das Mindestalter beträgt 18 Jahre [in Ausnahmefällen nach Rücksprache mit dem Veranstalter ab 16 Jahre!].



Hochwertige Technik-Prämien warten auf Sie!

Jetzt 24 Monate Zeitung lesen und Prämie sichern!

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



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 Technikinnovationen, 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 ein.



Makita Werkzeugset

Mit dem Makita Werkzeugset haben Sie nütz-liche 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!





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, schwimmfest bis zu 50 m Einmalige Zuzahlung: 75,–





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 kurzfforige 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



Kärcher K 2 Power Control Hochdruckreiniger

Ob Terrasse, Einfahrt oder Gartenmöbel – der leistungsstarke Kärcher Hochdruckreiniger K 2 Power Control Home inklusive Home 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.



Sodastream Wassersprudler 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 formschönen Sprudler einen CO₂-Zylinder zum Austauschen sowie drei spülmaschinenfeste Glaskaraffen (ca. 0,6 Liter Fassungsvermögen).

Gleich Angebot sichern unter abo.mittelbayerische.de/praemien oder 0800 2072070 (gebührenfrei)





/// Sprintdistanz

Startzeit

09:35 Uhr Massenstart

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

22,5 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 Wendpunkt, auf überwiegend gut befestigtem Asphalt-, Kopfsteinpflaster und Schotterbelag. Die Sprintditanz 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

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



√ Schwimmen

1500 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.
- 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

43 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.





/// Streckenverläufe

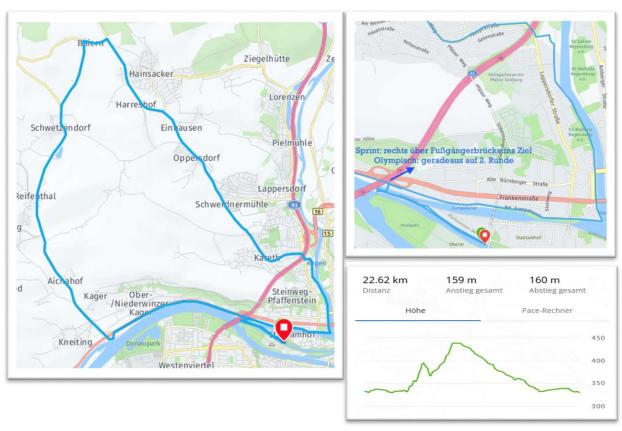
Achtung: Neue Streckenabschnitte



Schwimmstrecke



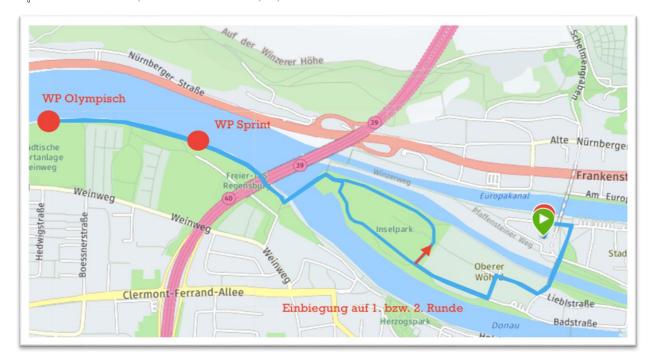
Radstrecke: Sprint 1 Runde & Olympisch 2 nden



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 nach Baiern – in Baiern links abbiegen nach Schwetzendorf – Schwetzendorf – 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 Inselpark oben – über Pfaffensteiner Wehr auf Schotterweg entlang Donau – Wendepunkt – über Pfaffensteiner Wehr wieder zurück auf Inselpark – Abzweigung nach rechts auf Südseite Inselpark – 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 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, 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.

/// 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
- Sportshot
- XENOFIT

den Offiziellen:

- den Genehmigungsbehörden der Stadt Regensburg
- Landratsamt 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