

32. REGENSBURG

TRIATHLON

06. AUGUST 2023 | DULTPLATZ



OLYMPISCHE DISTANZ | STAFFEL
[1,5 / 45 / 10]

SPRINT DISTANZ | STAFFEL
[0,5 / 22,5 / 5]

32. REGENSBURG



TRIATHLON

06. AUGUST 2023 | DULTPLATZ

/// Inhaltsverzeichnis

Oberbürgermeisterin – Grußwort	3
Bürgermeisterin – Grußwort	4
TRISTAR Regensburg – Grußwort	5
Ansprechpartner / Trainingszeiten	6
Ausschreibung	7
▪ Anmeldung	7
▪ Ablauf	7
▪ Weitere Infos	8
▪ Strecken & Startgebühren	12
▪ Zeitlicher Ablauf	12
▪ Preise	12
▪ Klasseneinteilung	13
▪ Sprintdistanz	15
▪ Olympische Distanz	18
▪ Streckenverläufe	20
Danksagung / Impressum	23

/// Grußwort Oberbürgermeisterin

Grußwort von Oberbürgermeisterin Gertrud Maltz-Schwarzfischer zum 32. Regensburg Tristar Triathlon.

Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Sportlerinnen und Sportler, es freut mich außerordentlich, dass der Regensburger Tristar Triathlon heuer zum 32. Mal veranstaltet wird und Menschen mit gleichen sportlichen Interessen vereint. Sport im Allgemeinen bildet einen wesentlichen Teil der Freizeitgestaltung und bringt nicht nur Gewinn für Körper und Geist, sondern stärkt die Gemeinschaft und persönliche Disziplin. Häufig ist im Sport der Wettkampf ein wesentliches Element. Bei einer extremen Ausdauersportart wie dem Triathlon geht es aber nicht nur um den Wettkampf mit anderen, sondern zunächst auch um den „Kampf“ mit sich selbst. Es braucht schon eine Menge Willenskraft, um solche Höchstleistungen vollbringen zu können!

Mein Dank gilt den Organisatorinnen und Organisatoren, allen voran natürlich dem Verein Tristar Regensburg, den Helferinnen und Helfern und den Sponsorinnen und Sponsoren, ohne die eine sportliche Veranstaltung in diesem Ausmaß nicht möglich wäre. Die Streckenverläufe des Triathlons sind auch heuer wieder toll gewählt, mit wunderschöner Kulisse und quer durch den Regensburger Landkreis.

Allen Zuschauerinnen und Zuschauern, dem Organisationsteam und natürlich den Sportlerinnen und Sportlern wünsche ich gutes Gelingen, viel Spaß und einen verletzungsfreien Wettkampf.

Herzlichst Ihre



Gertrud Maltz-Schwarzfischer
Oberbürgermeisterin

/// Grußwort Bürgermeisterin

Grußwort von Bürgermeisterin Dr. Astrid Freudenstein zum 32. Regensburger Tristar Triathlon

Liebe Sportlerinnen und Sportler,
der Regensburger Tristar Triathlon ist ein überregional beachtetes Sportereignis und eine feste Größe im Regensburger Sportkalender.

Der Wettbewerb bietet allen Beteiligten ein einzigartiges Flair bei bester Stimmung. Das ist das Verdienst der Verantwortlichen im Verein und der vielen fleißigen ehrenamtlichen Helferinnen und Helfer, die mit viel Herzblut dazu beitragen, den Regensburger Triathlon so einzigartig zu machen. Dafür möchte ich allen Verantwortlichen und Helfern mein herzliches Dankeschön aussprechen. Ebenfalls danken möchte ich den Sponsoren, die diese Veranstaltung erst ermöglichen.

Ich wünsche allen Sportlerinnen und Sportlern einen spannenden und unfallfreien Wettbewerb und allen Zuschauerinnen und Zuschauern eine tolle Atmosphäre beim Regensburger Tristar Triathlon 2023!

Ihre Bürgermeisterin



Astrid Freudenstein

Liebe Triathletinnen und Triathleten,

wir freuen uns, euch am 6. August 2023 auf dem Regensburger Dultplatz zur 32. Auflage des Regensburger Triathlons begrüßen zu dürfen.

Die geplanten Distanzen für 2023 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, dafür kehren wir bei der Radstrecke wieder zurück zu alten Wurzeln, indem der legendäre Schelmengraben wieder bewältigt werden muss.

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 32. 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 06. August 2023!

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

/// Vereinstraining

Kontakt: 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	Stefan
Mittwoch	Hallenbad	17-18 Uhr 18-19 Uhr	Anfänger Fortgeschrittene	Carolin
Donnerstag	Westbad	20-21 Uhr	Anfänger und Fortgeschrittene	David
Freitag	Hallenbad	19-20 Uhr 20-21 Uhr	Anfänger Fortgeschrittene	Jochen & Susi



Radtraining

Wochentag	Ort	Zeit	Inhalt
Sommer: nach Absprache	Nach Absprache		Mountainbike- oder Rennrad
Winter: Sonntag	Fitness First	18 Uhr	Spinning mit David

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

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

/// Ausschreibung 2023 (Änderungen vorbehalten)

/// Wettkampf

32. Regensburger Triathlon
Sonntag, 06. August 2023

/// Disziplinen

Olympische Distanz [1,5 / 45 / 10]
Sprintdistanz [0,5 / 22,5 / 5]

Auf allen Distanzen gibt es die Möglichkeit als Einzel oder Staffel 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.]
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 erkennen die Teilnehmenden 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
Kontakt:	Organisationsleitung - Sandra & Dennis Zimmermann tristar.triathlon@tristar-regensburg.de 1. Vorstand - Markus Maier info@tristar-regensburg.de

DECATHLON

/// Anmeldung

Anmeldung:	ab 29.01.2023 unter www.tristar-regensburg.de Fragen zur Anmeldung richten Sie bitte an https://www.zeitgemaess.info/kontakt
Anmeldeschluss:	30.07.2023 sofern das Teilnehmerlimit nicht erreicht wurde
Nachmeldungen:	Sind gegen eine Nachmeldegebühr von 10 Euro von 16:00 bis 18:00 Uhr am Samstag den 05.08.2023 möglich [nur Barzahlung], sofern noch Startplätze zur Verfügung stehen.
Teilnehmerlimit:	750 Einzel und 50 Staffel
Abmeldungen:	Abmeldungen sind nicht möglich. Gegen eine Gebühr von 10,- kann der Startplatz auf eine andere Person übertragen werden. Hierzu wenden Sie sich bitte direkt an Zeitgemäß: https://www.zeitgemaess.info/kontakt

/// Ablauf

Samstag	05.08.2023
16:00-18:00 Uhr	Abholung der Startunterlagen/ Starnummernausgabe Nachmeldung im Wettkampfbüro am Dultplatz (sofern noch freie Startplätze zur Verfügung stehen)
Sonntag	06.08.2023
6:45-8:15 Uhr	Abholung der Startunterlagen / Startnummernausgabe
7:00-8:30 Uhr	Rad-Check-In
8:30 Uhr	Wettkampfbesprechung im Zielbereich [Teilnahmepflicht]
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]
9:45 Uhr	Zeitlimit Schwimmen [alle Distanzen]
ca. 12:30 Uhr	Siegerehrung
7:00-15:00 Uhr	Bewachung der Wechselzone

/// 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].

Das Neoprenband für den Transponder muss selbst mitgebracht oder kann bei der Startnummernausgabe für 4,- erworben werden.

Die Teilnehmenden sind verpflichtet, den Transponder beim Rad-Check-Out abzugeben. Für jeden verlorengegangenen Transponder sind 69 Euro Schadensersatz an den Veranstalter zu entrichten!

Das Neoprenband kann natürlich behalten werden.

Wechselzone

- Deponieren der Fahrräder und der Wechselbekleidung in der Wechselzone
- Zugang nur für Teilnehmende
- Das Rad muss bis zur Startlinie geschoben werden. Helm geschlossen!
- Beide Wechsel erfolgen am Radabstellplatz.

Duschen

Duschkmöglichkeiten in 500 m Entfernung [RT–Turnhalle – Oberer Wöhrd / Schopperplatz 6]

Check-Out

Fahrräder, Laufkleidung und Schwimmsachen werden in der Wechselzone nach Ende des Wettkampfes gegen Vorzeigen der Startnummer ausgegeben.

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.

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

Die Teilnehmenden erhalten nur eine Startnummer.

Bitte Startnummernband mitbringen!

WCs sind im Bereich des Veranstaltungsgeländes vorhanden.

Aus Gründen des Umweltschutzes bitten wir alle Teilnehmenden Getränkeflaschen, Riegel- und Gelverpackungen nur in die dafür vorgesehen Abfallbehälter zu entsorgen. Das Wegwerfen von Müll auf der Radstrecke führt zur Disqualifikation.



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
Einzelstart		
Startgebühr bis 31.03.2023 [ohne gültigen DTU-Startpass]	55 Euro	80 Euro [100 Euro]
Startgebühr bis 31.05.2023 [ohne gültigen DTU-Startpass]	60 Euro	85 Euro [105 Euro]
Startgebühr ab 01.06.2023 [ohne gültigen DTU-Startpass]	65 Euro	90 Euro [110 Euro]
Staffel		
Startgebühr bis 31.03.2023	85 Euro	110 Euro
Startgebühr bis 31.05.2023	90 Euro	115 Euro
Startgebühr ab 01.06.2023	95 Euro	120 Euro

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

/// Zeitlimits

	Sprint		Olympisch	
	von	bis	von	bis
Start	09:10	09:15	09:00	09:05
Ziel Schwimmen	09:17	09:35	09:20	09:45
Cut Off	09:45			
Start Radfahren	09:18	09:40	09:21	09:50
Ziel Radfahren	09:52	10:47	10:25	12:05
Cut Off	12:05			
Teilnehmende auf der Strecke	ca. 375		ca. 375	
Start Laufen	09:53	10:52	10:26	12:10
Ziel	10:10	11:27	11:01	13:10
Cut Off	13:10			
Gesamt	1:00	2:12	2:01	4:05

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

/// Preise

Die Teilnehmenden erhalten ein Geschenk und eine Finisher-Medaille
Staffelsieg (M/W) 1-3: Sachpreise
Gesamt und Altersklassensieg (M/W) 1-3: Sachpreise sowie Freistarts 2024 (nur Gesamt)
Die Vergabe der Preise erfolgt ausschließlich während der Siegerehrung. Eine nachträgliche Abholung oder ein Versand sind nicht möglich

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.

rewag.de

der Versorger
REWAG



/// Klasseneinteilung

Jugend A [nur Sprint]	TW/TM 16-17	Jahrgang 07-06
Junioren	TW/TM 18-19	Jahrgang 05-04
Altersklasse 1	TW/TM 20-24	Jahrgang 03-99
Altersklasse 2	TW/TM 25-29	Jahrgang 98-94
Altersklasse 3	TW/TM 30-34	Jahrgang 93-89
Altersklasse 4	TW/TM 35-39	Jahrgang 88-84
Senioren 1	TW/TM 40-44	Jahrgang 83-79
Senioren 2	TW/TM 45-49	Jahrgang 78-74
Senioren 3	TW/TM 50-44	Jahrgang 73-69
Senioren 4	TW/TM 55-59	Jahrgang 68-64
Senioren 5	TW/TM 60-64	Jahrgang 63-59
Senioren 6 und älter	TW/TM 65 und älter	Jahrgang 58 und älter

TW = Triathlon weiblich; TM = Triathlon männlich

Staffelwettkampf: Bei einer Staffel müssen mindestens 2 Teilnehmende an den Start gehen. Es dürfen keine 2 Strecken von der gleichen Person nacheinander absolviert werden.

Für die Teilnehmenden 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!].

/// Sprintdistanz



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 mit kurzem Steilstück zu Beginn [15% Steigung – Schelmengraben]

- 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 von den Wettkampfrichter:innen ausgesprochen.
- Windschattenfahren [der Abstand zum Vordermann muss mind. 12 m betragen] und ständiges nebeneinander Fahren verboten und führt zur Disqualifikation.
- Auf der Radstrecke erfolgt keine Verpflegung



Laufen

5 km; flache Strecke am Grieser Spitz, auf überwiegend gut befestigtem Asphalt-, Kopfsteinpflaster und Schotterbelag. Die Sprintdistanz läuft die Runde zweimal.

- 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:innen und des Helferteams ist Folge zu leisten. Bei Missachtung droht die Disqualifikation.

/// Olympische Distanz



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

45 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 von den Wettkampfrichter:innen ausgesprochen.
- Windschattenfahren [der Abstand zum Vordermann muss mindestens 12 m betragen] und ständiges Nebeneinander fahren ist verboten und führt zur Disqualifikation.

Laufen

10 km; flache Strecke am Grieser Spitz, auf überwiegend gut befestigtem Asphalt-, Kopfsteinpflaster und Schotterbelag. Die olympische Distanz läuft die Strecke der Sprintdistanz viermal.

- 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:innen und des Helferteams ist Folge zu leisten. Bei Missachtung droht die Disqualifikation.



Bischofshof
Das Bier, das uns zu Freunden macht

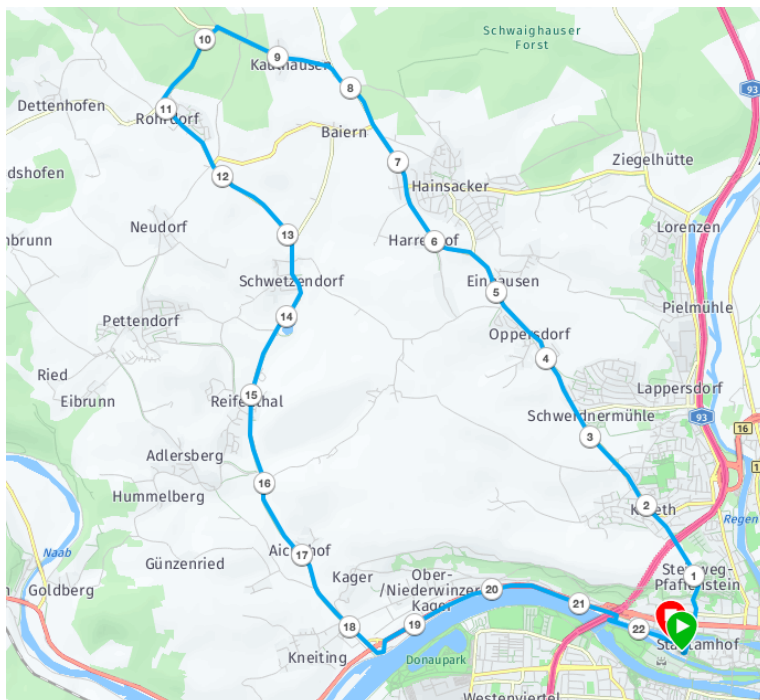
/// Streckenverläufe (Änderungen vorbehalten)



Schwimmstrecke



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

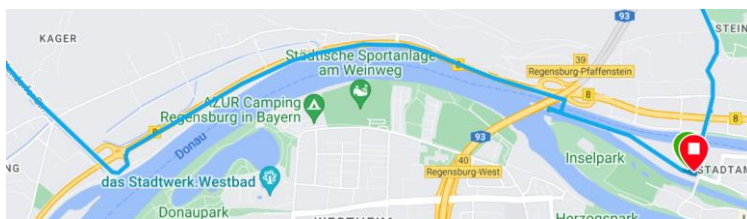


211 m

Anstieg gesamt

211 m

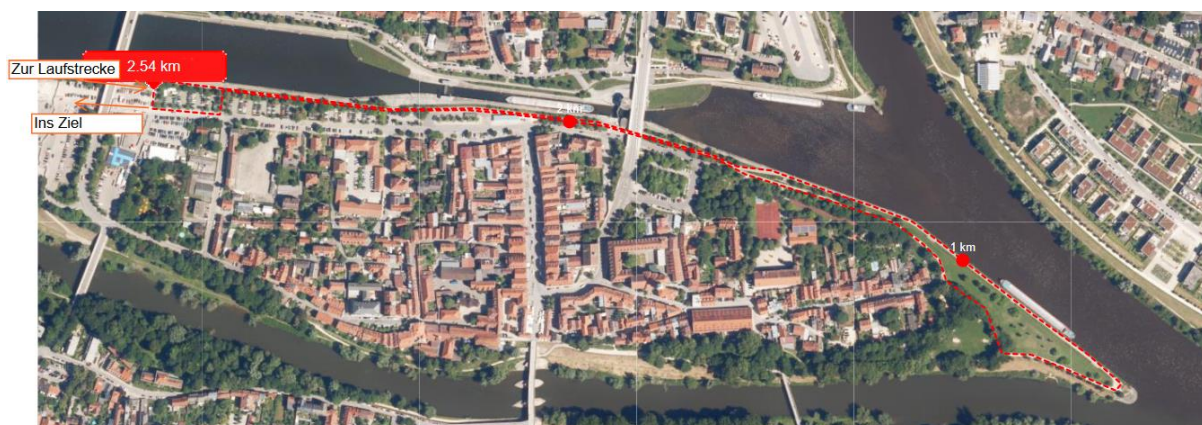
Abstieg gesamt



Dultplatz [Start] – Oberpfalzbrücke – Schelmengraben – Kareth – Oppersdorf – Harreshof – Abzweigung links durch Kaulhausen – Abzweigung links Richtung Rohrdorf – Rohrdorf – Schwetzing – Reifenthal – Kneiting – B8 einspurig bis Einmündung Winzer – Radweg bis kurz vor Ibis-Hotel – Rad-/ Fußgängerbrücke – Dultplatz über Radweg auf der Südseite des Dultplatzes [2. Runde oder Ziel]



Laufstrecke Sprint (2 Runden) & Olympisch (4 Runden)



/// 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 Teilnehmenden 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
- OTC Regensburg (Dr. med. Dengler & Dr. med. Hartl)
- Puma
- Rewag
- Sparkasse Regensburg
- Torreo

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 und **Stefan Behnke** für das **Design des Logos**.

/// Impressum

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

TRISTAR
TRISTAR
REGENSBURG