

# BERLIN TRIATHLON

Programm 2023

4. Juni 2023  
Treptower  
Park  
Berlin

**BERLIN  
TRIATHLON**

# Grußwort



Iris Spranger  
Senatorin für Inneres und Sport

Liebe Sportlerinnen und Sportler, liebe Gäste der Sportmetropole Berlin,

als Schirmherrin des Berlin Triathlon 2023 heiße ich Sie alle herzlich willkommen! Bereits zum 17. Mal geht es nun auf die Strecke am Treptower Park. Dank der Attraktivität dieser vielfältigen Sportart und dem großartigen Engagement der Organisatoren hat sich dieser Wettbewerb inzwischen bundesweit eine leidenschaftliche Fangemeinde und einen festen Platz im Berliner Veranstaltungskalender erobert.

Auch wenn in diesem Jahr wieder werden zahlreiche Athletinnen und Athleten in der Königsdisziplin des Ausdauersports an den Start gehen. So wird das unverwechselbare Gemeinschaftserlebnis dieser sportlichen Herausforderung, bei der die Teilnehmenden in den drei Disziplinen Schwimmen, Radfahren und Laufen ihr Talent, ihre Kraft und ihr Durchhaltevermögen beweisen müssen, auch diesmal für eine einzigartige Atmosphäre sorgen.

Deshalb passt der Berlin Triathlon auch so hervorragend in unsere Stadt! Denn gemeinsames Sporttreiben und Sport erleben in den unterschiedlichsten Facetten macht unsere Sportmetropole aus und gehört inzwischen für die meisten Berlinerinnen und Berliner zum Lebensstil.

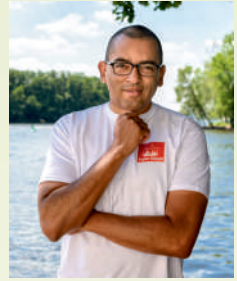
Dem Organisationsteam vom Verein Ausdauerfreunde e.V. in Kooperation mit dem Triathlon Verein Berlin 09 e.V. und der Berliner Triathlon Union, sowie insbesondere allen ehrenamtlichen Helferinnen und Helfern danke ich herzlich für das unermüdliche Engagement. Ohne Ihre Einsatzfreude und Kompetenz wäre ein solches Sportereignis nicht realisierbar.

Wir wünschen allen Teilnehmenden viel Erfolg und einen harmonischen Wettkampf.

Iris Spranger

Senatorin für Inneres und Sport

# Grußwort



ROBERT SCHADDACH Schirmherr  
Vorstandsvorsitzender  
Tourismusverein Berlin  
Treptow-Köpenick und  
MdA a.d.

Liebe Sportlerinnen und Sportler,

herzlich Willkommen auch im Jahr 2023 zum Berlin Triathlon, der 17. Auflage seit 2006 in Treptow-Köpenick, das vom Team der der Ausdauerfreunde e.V. und des Triathlon Verein Berlin 09 e.V. organisiert wird. Wir begrüßen bis zu 2000 Teilnehmerinnen und Teilnehmer am 04.06. auf den Kurzstrecken für Kinder und Einsteiger bis hin zur Mitteldistanz für die Vollprofis.

Ich freue mich, dass durch das Zusammenwirken verschiedenster organisatorischer und politischer Partner in der Stadt und im Bezirk Treptow Köpenick, der Triathlon auch im Jahre 2023 durchgeführt wird. Das sportliche Leben im Bezirk wird so weiter vorangetrieben und attraktiver gemacht.

Rund 250 Helferinnen und Helfer der Ausdauerfreunde e.V., des Triathlon Verein Berlin 09 e.V. und vieler Freiwilliger aus dem Bezirk machen es möglich, dass wir an die sportlichen Erfolge der vergangenen Jahre anknüpfen können. Dafür bedanke ich mich recht herzlich bei allen Organisatoren und Helfern. Wenn wir auch auf unsere Zuschauerinnen und Zuschauer - bedingt durch die besondere Situation in diesem wie auch im letzten Jahr – auf ein Minimum reduzieren müssen, so wird dieses Ereignis mit großer Sicherheit vielen Freunden des Sports in guter Erinnerung bleiben.

Ich wünsche allen Sportlerinnen und Sportlern viel Spaß, bestmögliche sportliche Erfolge und die notwendige Kondition und Ausdauer.

Ihr Robert Schaddach

# Zeitplan

## Startunterlagenausgabe

Wann	Samstag, 03. Juni 14.00 Uhr bis 19.00 Uhr
Wo	An der Wechselzone Bulgarische Str. / Ecke Alt-Treptow
Info	Alle Startunterlagen müssen am 03. Juni abgeholt werden. Auswärtige Starter können per EMail an <a href="mailto:anmeldung@berlin-triathlon.de">anmeldung@berlin-triathlon.de</a> um eine Abholung am Sonntag bitten. Nicht abgeholte Startunterlagen verfallen ohne Ersatzanspruch und werden an Nachrücker neu vergeben. Abholung in Vertretung mit Personalausweis und Vollmacht möglich

## Wettkampf

Wann	Sonntag, 04. Juni 2023
Wo	Bulgarische Straße, Berlin Treptower Park / Insel der Jugend

- Es besteht Helmpflicht
- Als Windschattenrennen sind keine klassischen Zeitfahräder & Zeitfahrenler zugelassen
- Musik in den Ohren beim Radfahren und Laufen sind verboten
- Startnummer ist beim Radfahren hinten und beim Laufen vorne zu tragen

### Wichtige Hinweise



**Beratung von  
Triathlet zu  
Triathlet  
[wirberaten.berlin](http://wirberaten.berlin)**

# Wettkampfzeiten - 04. Juni 2023

Distanz	Startzeit	Einweisung	Check-In	Sieger- ehrung	Runden
PT FRIEDRICHSHAGEN Kindertriathlon	10:30	10:00	9:00-9:30	11:50	1 - 1 - 1
FEUCHTEKLINIK Mitteldistanz	11:00	10:30	9:15-10:00	16:50	2 - 13 - 4
0,0% KROMBACHER Olympisch I	11:45	11:15	10:00-11:00	14:30	2 - 6 - 2
0,0% KROMBACHER Olympisch Frauen	11:52	11:15	10:00-11:00	14:30	2 - 6 - 2
0,0% KROMBACHER Olympisch II	12:50	12:20	11:00-12:10	14:30	2 - 6 - 2
ELEKTRO ENGELHARDT Sprint I	14:10	13:40	12:10-13:30	15:50	1 - 3 - 1
ELEKTRO ENGELHARDT Sprint Frauen	14:17	13:40	12:10-13:30	15:50	1 - 3 - 1
ELEKTRO ENGELHARDT Sprint II	14:40	14:10	13:10-14:00	15:50	1 - 3 - 1
FREENET Fitness Triathlon	15:20	14:50	13:50-14:30	16:40	1 - 2 - 1

## Wechselzone

- Der Zugang ist nur Athleten erlaubt, ausgenommen beim Kindertriathlon
- Es sind nur Wettkampfmaterialien mit zum Wechselplatz zu nehmen, weitere Kleidung kann an der Kleiderabgabe abgegeben werden
- Der Wechselplatz ist nummeriert und stimmt mit der Startnummer überein
- Das Rad muss in der gesamten Wechselzone geschoben werden
- Der Helm muss vor Radaufnahme geschlossen werden und darf erst nach Abstellen des Rades geöffnet werden
- Nach dem Wettkampf kann das Rad nur nach Abgleich der Rahmennummer/ Startnummer aus der Wechselzone am Rad-Check-Out entfernt werden
- Der Check-Out ist erst ab 15Uhr möglich am ausgeschilderten Bereich Check IN / Check OUT



# Zulassungsbeschränkungen

Windschattenfahren ist bei allen Distanzen erlaubt. Daraus ergeben sich Zulassungsbeschränkungen für die Räder. Mitteldistanz-, Olympisch- und Sprint-Räder müssen der DTU-Sportordnung für Windschattenrennen entsprechen.  
Beim Fitnesstriathlon gibt es Sondererlaubnisse für MTB's und Straßenräder.

## Technische Voraussetzungen

Für „OLYMPISCH“, „SPRINT“ und „MITTELDISTANZ“:



klassisches Rennrad = OK  
keine MTB's / Fitnessbikes  
kein gerader Lenker  
kein langer Aufleger  
oder Endschalthebel  
Scheibenbremsen sind erlaubt  
keine Scheibenräder

Zusätzlich beim FITNESS TRIATHLON zugelassen:



gerader Lenker = OK  
Korbchen = OK  
Beleuchtung = OK  
keine Hörnchen  
kein langer Aufleger  
kein Endschalthebel  
Scheibenbremsen  
sind seit 2018 erlaubt  
keine Glasflaschen  
Ständer Mitte = OK  
(wird getapt)  
kein Ständer  
nach hinten ragend

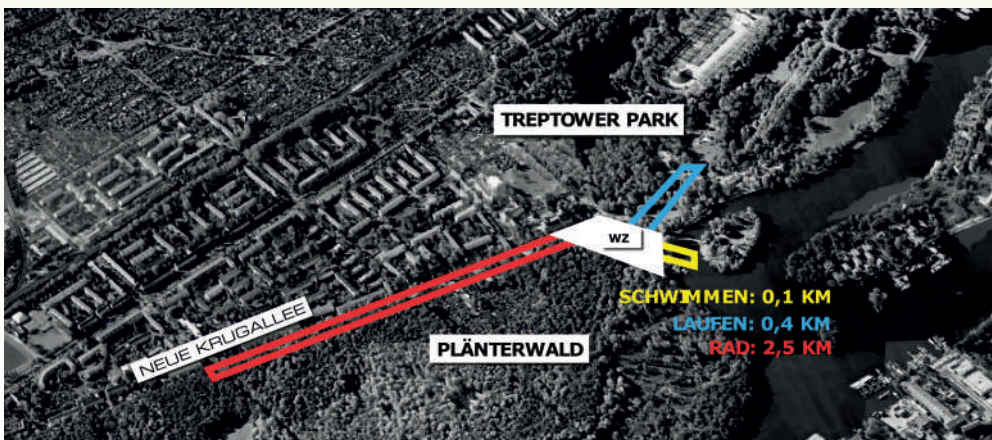
# Kindertriathlon

## Tag 1: Startunterlagenausgabe

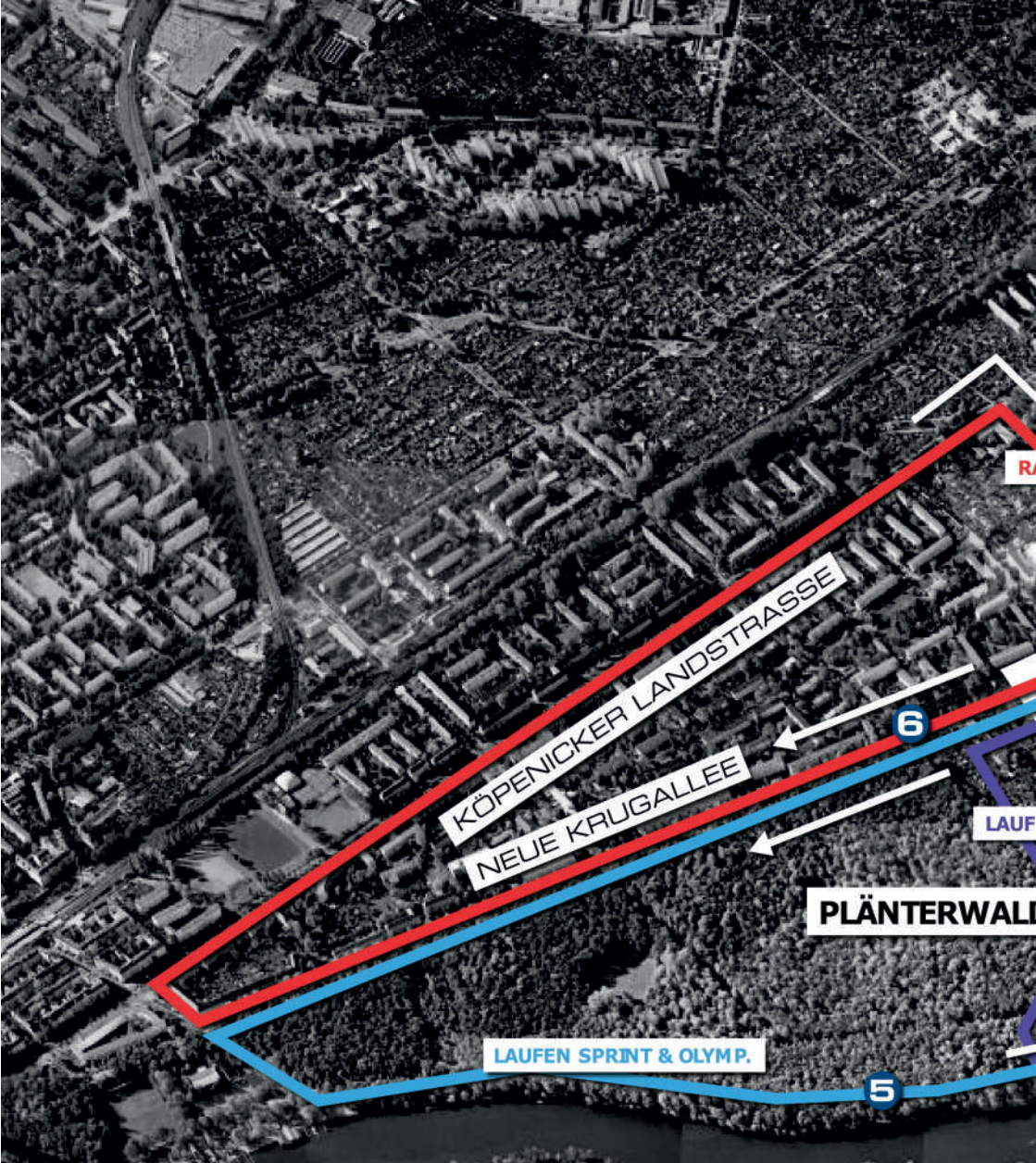
Wann	Samstag, 03. Juni 2023 15:00 Uhr - 19:30 Uhr
Wo	An der Wechselzone Bulgarische Str. / Ecke Alt-Treptow

## Tag 2: Wettkampf

Wann	Sonntag, 04. Juni <b>Check-In</b> 9:00 bis 9:30 Uhr <b>Start</b> 10:30 Uhr <b>Siegerehrung</b> 11:50 Uhr <b>CheckOut</b> hinten, bis 11:20 Uhr
Was	Kindertriathlon über 0,1   2,5   0,4 km  Alle Kinder werden angefeuert.  Siegerehrung für Gesamtplätze 1–3, keine Altersklassen, alle Kinder bekommen Finisher-Preise bei der Siegerehrung  Mindestalter: 8 Jahre





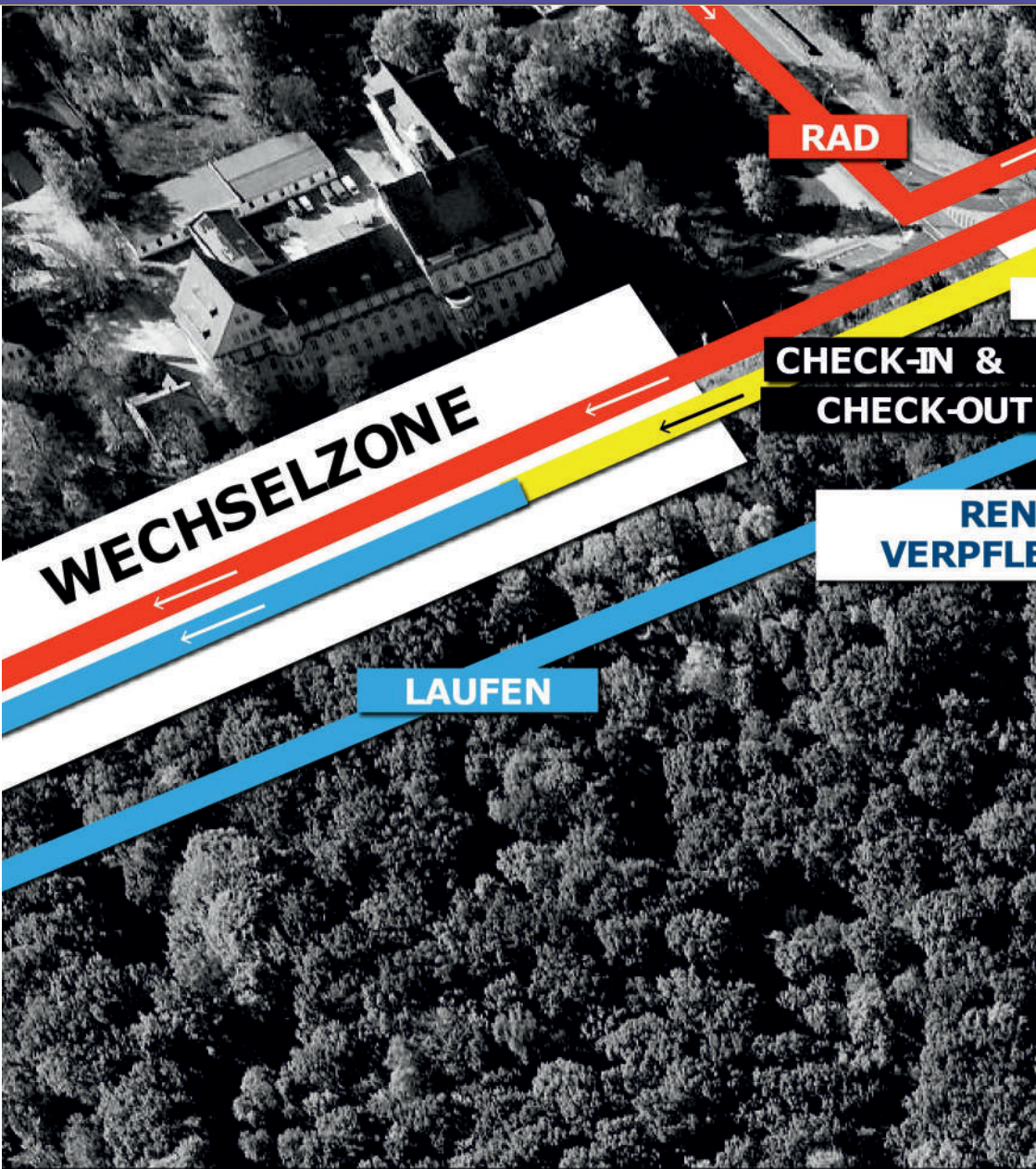






STRECKEN	Mitteldistanz	Olympisch	Sprint	Fitness
Schwimmen	2	2	1	1
Rad	13	6	3	2
Laufen	4	2	1	
Laufen				1





**RAD**

**CHECK-IN &  
CHECK-OUT**

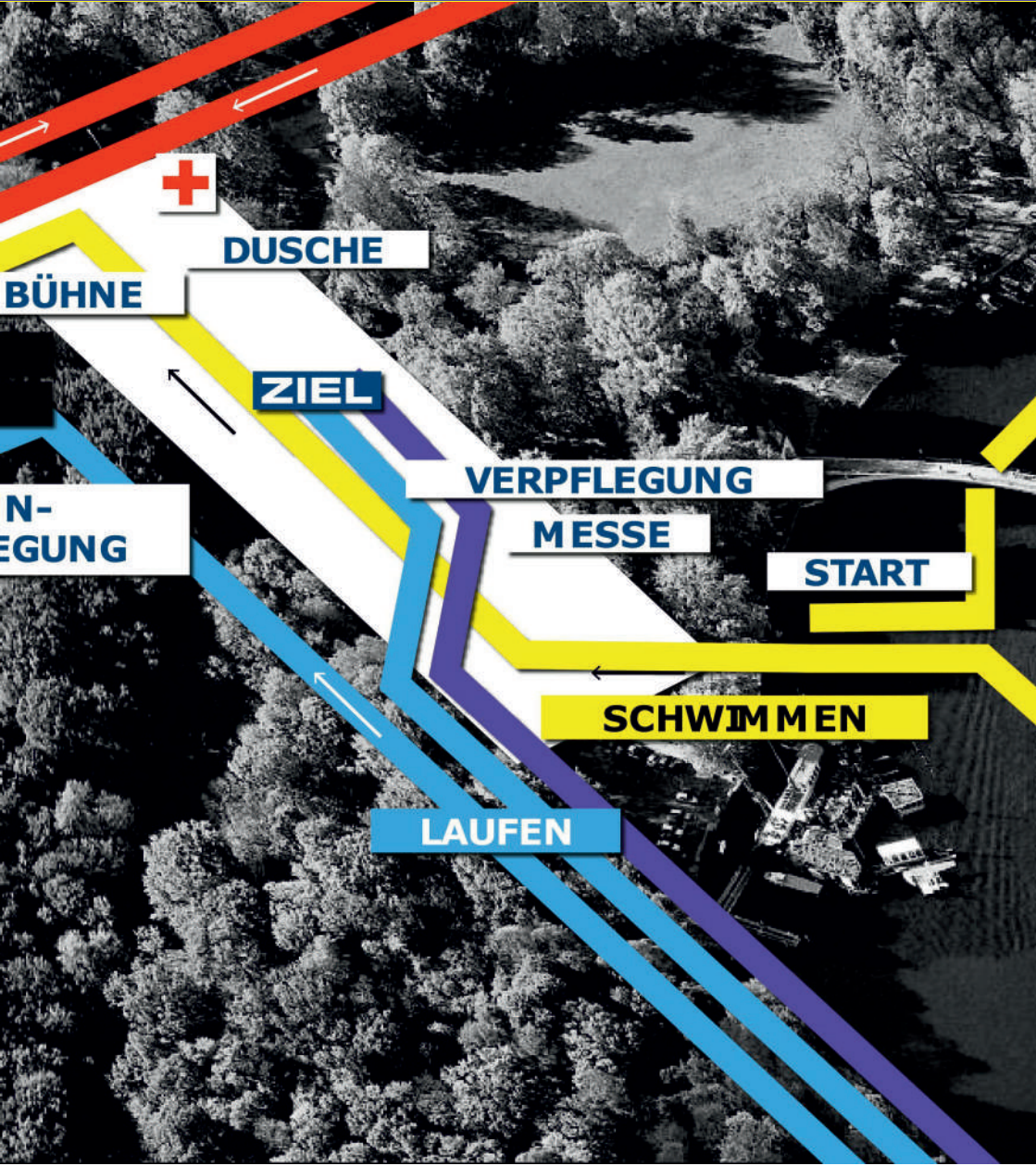
**REN  
VERPFLE**

**LAUFEN**

**WECHSELZONE**



STRECKEN	Mitteldistanz	Olympisch	Sprint	Fitness
Schwimmen	2	2	1	1
Rad	13	6	3	2
Laufen	4	2	1	
Laufen				1



# Infos

Anreise	Wir empfehlen innerhalb Berlins die Anreise mit den öffentlichen Verkehrsmitteln. Die S-Bahnhöfe Treptower Park und Plänterwald liegen in Laufweite der Wechselzone.
Parkplatz	Parkplätze stehen im gesamten Wettkampfbereich nicht zur Verfügung. Empfehlung: In umliegenden Gewerbegebieten auf offiziell verfügbaren Parkflächen parken (z. B. Schnellerstr. 134 A) und mit dem Rad zum Wettkampfareal fahren.
Badekappen	Beim Schwimmen besteht Badekappenpflicht. Diese befinden sich in der Startunterlagente.
Ergebnisse & Urkunden	Die Ergebnisse werden direkt im Anschluss an die Wettkämpfe im Messebereich des Wettkampfgeländes ausgehängt. Darüber hinaus sind die Ergebnisse und Urkunden auf der Webseite <b>www.berlin-triathlon.de</b> zu finden.
Fotoservice	Ab Montag nach dem Rennen werden Fotos von allen Teilnehmern in allen Disziplinen zum Kauf von unserem Partner <b>www.sportfoto.berlin</b> verfügbar sein.
Duschen	Am Eingang der Wechselzone (Neue Krugalle/ Ecke Bulgarische Str., siehe Streckenkarten) befindet sich ein kostenloses Duschzelt für die Teilnehmer.
Müll	Bitte denkt mit an die Umwelt: Müll darf nur an den beiden Verpflegungsbereichen entsorgt werden. Müllentsorgung auf der Strecke führt zur Disqualifikation
Staffel	Staffeln bestehen aus bis zu 3 SportlerInnen. Es sind Herren-, Damen- und Mixed-Staffeln zugelassen. Ein Staffelmittglied kann ein oder zwei Disziplinen absolvieren. Der „Staffelstab“ ist der Zeitnahmechip. Die Wertung erfolgt einheitlich für alle Staffeln, egal welche Besetzung.



# Infos

Startnummern Startaufkleber	In den Startunterlagen befindet sich ein Nummernaufkleber. Dieser ist gut sichtbar in Fahrtrichtung links auf dem Fahrradrahmen anzubringen.
Tageslizenz / Startpass	Einzelteilnehmer der Olympischen Distanz müssen, wenn sie nicht im Besitz eines Startpasses der DTU sind, eine Tageslizenz lösen. Ist dies nicht bei der Online-Anmeldung erfolgt, können die 15 Euro/17 Euro (Mittel) in bar bei der Startunterlagenabholung bezahlt werden.
Veranstalter	Der Veranstalter ist der Verein Ausdauerfreunde e. V. zusammen mit dem Triathlon Verein Berlin 09 e. V. Der TVB 09 e. V. ist das Zuhause von Triathleten verschiedenster Niveaus, Alter, Geschlecht und Anspruch. Entsprechend gibt es verschiedenste Trainingsmöglichkeiten vom Newcomer bis zum alten Hasen, vom Gesundheitssportler bis zum Deutschen Meister. Alle Infos unter <a href="http://www.triathlon-verein-berlin.de">www.triathlon-verein-berlin.de</a>
Verpflegung	Auf der Radstrecke wird aus Sicherheitsgründen nur bei der Disziplin „Mitteldistanz“ Verpflegung gereicht (jede Runde nach der Wechselzone). Hier gibt es Trinkflaschen mit Wasser und Iso sowie Bananen und Energieriegel von Isostar. Bei allen Distanzen wird Verpflegung auf der Laufstrecke bei Kilometer 3 und 5 (8/10/13/15/18) gereicht. Im Ziel erwartet euch ein kleines Buffet mit warmen / kalten / süßen / deftigen Speisen, dazu diverse Getränke.
Wasser- temperatur und Neopren- pflicht	Vom Wettkampfrichter wird 1 h vor Wettkampfbeginn die aktuelle Wassertemperatur an den Infotafeln im Messebereich ausgehangen – daraus ergibt sich die Neoprenanzug-Freigabe bzw. Neoprenanzug-Verbot. Vor Ort können Neoprenanzüge geliehen werden.
Wettkampf - ordnung	Die gesamte Veranstaltung untersteht der Sport- und Wettkampfordnung der DTU.

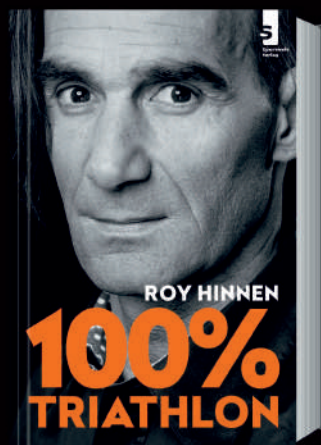
# Infos

Zeitlimits	Für alle Distanzen ist 17.10 Uhr offizieller Zielschluss. Läufer können ihre letzte Laufrunde auch noch danach beenden und nach 17.10 Uhr ins Ziel kommen. Wir warten auf euch!
Zeitmessung	Die Zeitmessung erfolgt durch einen Chip, der am Fußgelenk getragen wird. Die aktuell absolvierte Rundenzahl beim Radfahren kann im Zweifelsfall live auf <a href="http://www.berlin-timing.de/">www.berlin-timing.de/berlin-triathlon</a> verfolgt werden. Eine aktuelle Abfrage kann bei der Radstrecken-Verpflegung erfolgen.

## 100% TRIATHLON

Mit „100% Triathlon“ beantwortet Roy Hinnen die 100 spannendsten Fragen rund ums Triathlon-Training – entwaffnend ehrlich und schonungslos offen. Hier geht es nicht nur um Swim, Bike, Run, sondern auch um Tabuthemen wie Doping, Magersucht oder Sexualität.

Authentisch, direkt und ungefiltert.



100% Triathlon: 100 Fragen aus 20 Jahren Coaching von Roy Hinnen

288 Seiten  
ISBN 978-3-941297-47-0  
19,90 € (D) / 20,50 € (A)  
Auch als eBook erhältlich:  
ISBN 978-3-941297-48-7



Außerdem im Sportwelt Verlag erschienen:



TRIATHLON TOTAL  
Dein Weg zur Bestzeit  
von Roy Hinnen

4. Auflage 2020  
476 Seiten  
ISBN 978-3-941297-32-6  
28,95 € (D) / 29,80 € (A)  
Auch als eBook erhältlich:  
ISBN 978-3-941297-22-7



# Unsere Partner

Offizieller  
Massagepartner

**pl**t Physiotherapie  
Training

Offizieller  
Erfrischungspartner



Offizieller  
Verpflegungspartner



Unsere weiteren Partner

**DER ELEKTRO // MEISTER GmbH**  
ROBERT ENGELHARDT



**freenet** 

**ListVRide**



**Sportwelt  
Verlag**



Berliner Bäder

**LANAKILA**

**SOCA**

SPORTS

Honey  
by Nanni 





**BerlinMarsch.de**

**der Stadtmarsch**

**50 km // quer durch Berlin // zu Fuß**

**03.10.2023**

**Sei dabei.**



# Stark werden. Stark bleiben.



**pt** Physiotherapie  
Training

Privatpraxis für Physiotherapie  
Scharnweberstraße 104  
12587 Berlin

030 2361 8802  
[praxis@pt-friedrichshagen.de](mailto:praxis@pt-friedrichshagen.de)

# Digitale Fragen? Antworten gibt's bei uns!



16 x in Berlin –  
hier geht's zu  
den Adressen

 **freenet**

Mobilfunk. Internet. TV-Entertainment.

Alle Netze nur bei freenet!



Anbieter: freenet DCS GmbH, Hollerstraße 126, 12749 Berlin-Buch



[www.triathlon-verein-berlin.de](http://www.triathlon-verein-berlin.de)  
Kontakt: [info@tvb09.de](mailto:info@tvb09.de)  
Tel 0152 04840474



Liebe Triathletinnen und Triathleten,

auch wir vom Triathlon Verein Berlin 09 e.V. heißen euch beim Berlin Triathlon 2023 herzlich Willkommen. Als TVB 09 sind wir schon ein langjähriger Partner des Berlin Triathlon und unterstützen die Veranstaltung tatkräftig. Einige unserer Athleten stehen entweder selber an der Startlinie, oder unterstützen als Helfer.

Als der größte Triathlon Verein Berlins bieten wir eine breite Palette von Aktivitäten und Trainingseinheiten für Triathleten aller Altersgruppen und Leistungsniveaus an. Wir bieten nahezu an jedem Tag der Woche unterschiedliche Trainingsmöglichkeiten an. Jede Trainingseinheit wird dabei von erfahrenen Trainerinnen und Trainern geleitet. Als Verein aus Köpenick liegt unser Trainingsschwerpunkt im Südosten Berlins.

Eine Mitgliedschaft bei uns im Verein ist für jeden offen, der Interesse an Triathlon hat, unabhängig von Alter oder Leistungsniveau. Bei uns kann jeder für seine individuellen Wettkämpfe und Ziele trainieren, oder als Teil eines Teams auch in der Triathlon Regionalliga starten.

Wir bieten jedem kostenlose Probetrainingsmöglichkeiten an, um sich von uns als Verein, unseren Mitgliedern und Trainern und unserer Trainingsmöglichkeiten ein eigenes Bild zu verschaffen.

Falls wir euer Interesse geweckt haben, dann besucht uns gerne auf unserer Homepage und informiert euch über unser Trainingsangebot und unsere Ansprechpartner.



... und gesunde Lebensmittel. Kiste und Inhalt liegen  
Xenofit GmbH, Midgardstr. 7, D-82327 Tutzing, www.xenofit.de

**Xenofit**  
energy bar

Typ  
Ingwer/  
Limonen  
ginger/  
lime  
500

**Xenofit**  
energy gel Kohlenhydrat-Gel & Maté-Extrakt

Typ  
Maracuja  
updo

**Xenofit**  
energy hydro gel  
ergänzungsmittel für sportlich Aktive während Training und Wettkampf.  
complement for active athletes during training and competition

Typ  
Waldbeere  
wildberry

#meinauftanken  
[www.xenofit.de](http://www.xenofit.de)

Foto: Tobias Burger





WWW.TRIATHLONTRAINER.INFO

# DU WILLST AB SOFORT STRUKTUR IN DEIN TRAINING BRINGEN ?

WWW.TRIATHLONTRAINER.INFO

## ONLINE TRIATHLON TRAININGSPLÄNE

- ✓ individuell
- ✓ Wettkampfstrecken orientiert
- ✓ individuell

JETZT: 4 Wochen kostenlos zur Probe bestellen  
WWW.TRIATHLONTRAINER.INFO

OFFIZIELLER  
PARTNER  
BERLIN TRIATHLON  
2023