



PROGRAMM 2024

02. Juni 2024
Treptower
Park
Berlin

**BERLIN
TRIATHLON**

Grußwort



Iris Spranger
Senatorin für Inneres und Sport

Liebe Sportlerinnen und Sportler,
liebe Gäste der Sportmetropole Berlin,

sehr herzlich heiÙe ich Sie zum Berlin Triathlon willkommen!
Bereits zum 18. Mal wird dieser spannende Wettbewerb am Treptower Park ausgetragen. Dank der groÙen Anziehungskraft dieser faszinierenden Sportart und dem unermüdlichen Engagement der Organisatoren hat sich dieser Wettbewerb mittlerweile bundesweit eine leidenschaftliche Fangemeinde und einen festen Platz im Berliner Veranstaltungskalender erobert.
Sehr gerne habe ich dafür die Schirmherrschaft übernommen.

Auch in diesem Jahr werden sich wieder viele Athletinnen und Athleten in der Königsdisziplin des Ausdauersports messen. 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 unter Beweis stellen, wird auch diesmal eine einzigartige Atmosphäre schaffen.

Der Berlin Triathlon fügt sich hervorragend in das Profil der Sportmetropole Berlin ein. Gemeinsames Sporttreiben und das Erleben von Sport in all seinen Facetten prägen das Lebensgefühl der Berlinerinnen und Berliner und gehören mittlerweile zum festen Bestandteil unseres Lebensgefühls.

Mein herzliches Dankeschön gilt dem Organisationsteam des Vereins Ausdauerfreunde e. V. in Kooperation mit dem Triathlon Verein Berlin 09 e.V. und der Berliner Triathlon Union. In meinen Dank schlieÙe ich die vielen ehrenamtlichen Helferinnen und Helfer ausdrücklich ein. Ohne Ihren außerordentlichen Einsatz und Ihre Kompetenz wäre ein solches Sportereignis nicht möglich.

Ich drücke allen Teilnehmenden die Daumen für einen erfolgreichen und verletzungsfreien Triathlon. Den Zuschauenden wünsche ich spannende Wettkämpfe.

Iris Spranger
Senatorin für Inneres und Sport

Grußwort



ROBERT SCHADDACH
ehemaliger Vorsitzender des Ausschusses
für Sport des Abgeordnetenhauses von Berlin
und Gründungsvater des Berlin Triathlon

Liebe Sportlerinnen und Sportler,

herzlich willkommen zum Berlin Triathlon 2024, der mittlerweile 18. Ausgabe dieses spektakulären Events, das seit 2006 erfolgreich in Treptow-Köpenick ausgetragen wird. Ein herzliches Dankeschön geht an das Team der Ausdauerfreunde e.V. und des Triathlon Verein Berlin 09 e.V., die mit viel Engagement und Leidenschaft diesen Triathlon möglich machen.

Wir freuen uns, auch dieses Jahr bis zu 2000 Teilnehmerinnen und Teilnehmer am 02.06. begrüßen zu dürfen, angefangen von den Kurzstrecken für Kinder und Einsteiger bis hin zur anspruchsvollen Mitteldistanz für die Vollprofis. Dieser Tag wird zweifellos ein weiterer Höhepunkt für die Sportgemeinschaft in Berlin und insbesondere in Treptow-Köpenick sein.

Ein besonderer Dank gebührt den rund 250 Helferinnen und Helfern der Ausdauerfreunde e.V., des Triathlon Verein Berlin 09 e.V. und den zahlreichen freiwilligen Unterstützern aus dem Bezirk. Ohne ihr unermüdliches Engagement und ihre tatkräftige Hilfe wäre die Umsetzung dieses Events nicht möglich. Auch wenn wir aufgrund der besonderen Umstände in diesem und im vergangenen Jahr die Anzahl der Zuschauerinnen und Zuschauer reduzieren müssen, bin ich mir sicher, dass dieses Ereignis vielen Sportbegeisterten in guter Erinnerung bleiben wird.

Allen Sportlerinnen und Sportlern wünsche ich viel Spaß, maximale sportliche Erfolge und die nötige Ausdauer, um die Herausforderungen dieses Triathlons zu meistern.

Mit sportlichen Grüßen
Robert Schaddach
Schirmherr



www.triathlon-verein-berlin.de
Kontakt: info@tvb09.de
Tel 0152 04840474



Liebe Triathletinnen und Triathleten,

auch wir vom Triathlon Verein Berlin 09 e.V. heißen euch beim Berlin Triathlon 2024 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.

Krombacher

ALKOHOLFREI

0,0%

SCHMECKT

GRENZENLOS

ERFRISCHEND.

Natürlich. Isotonisch. Alkoholfrei.



Zeitplan

Startunterlagenausgabe

Wann	Samstag, 01. Juni 2024 14.00 Uhr bis 19.00 Uhr
Wo	An der Wechselzone Bulgarische Str. / Ecke Alt-Treptow
Info	Alle Startunterlagen müssen am 01. Juni abgeholt werden. Auswärtige Starter können per EMail an anmeldung@berlin-triathlon.de 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, 02. Juni 2024
Wo	Bulgarische Straße, Berlin Treptower Park / Insel der Jugend

- Es besteht Helmpflicht

Wichtige Hinweise

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

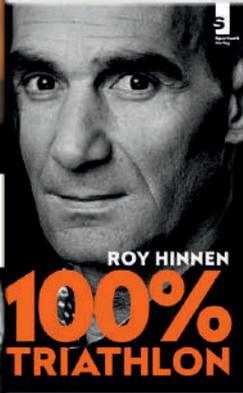
Wettkampfzeiten - 02. Juni 2024

Distanz	Startzeit	Einweisung	Check-In	Sieger- ehrung	Runden
PT FRIEDRICHSHAGEN Kindertriathlon	10:30	10:00	9:00-9:45	11:50	1 - 1 - 1
FEUCHTEKLINIK Mitteldistanz	11:00	10:30	9:15-10:00	16:50	2 -13 - 4
PEAK-finances Olympisch I	11:45	11:15	10:00-11:00	14:30	2 - 6 - 2
PEAK-finances Olympisch Frauen	11:55	11:15	10:00-11:00	14:30	2 - 6 - 2
PEAK-finances 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 Wettkampfmateriale mit zum Wechselplatz zu nehmen, weitere Kleidung kann an der Kleiderabgabe hinterlegt werden.
- Der Wechselplatz ist nummeriert und stimmt mit den Startnummern überein.
- Das Rad muss in der gesamten Wechselzone geschoben werden.
- Der Helm muss vor der Radaufnahme geschlossen werden und darf erst nach Abstellen des Rades geöffnet werden.
- Nach dem Wettkampf kann das Fahrrad nur gegen Abgabe des Zeitmesschips und vorzeigen der Startnummer abgeholt werden.
- Der Check-Out der Räder ist erst ab 15.00 Uhr am ausgeschilderten Bereich CHECK IN / CHECK OUT möglich. Spätester Check Out: 17.20 Uhr!

TRIATHLON-MAXIPAKET



TRIATHLON-MAXIPAKET

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 KINDER- und 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

BIS ZU 500€ PRO JAHR BEI
STROM & GAS EINSPAREN



JETZT

ENERGIEKOSTEN

SENKEN



VERGLEICH & DIREKTABSCHLUSS PER APP



+49 151 70159522



WWW.WIRBERATEN.BERLIN

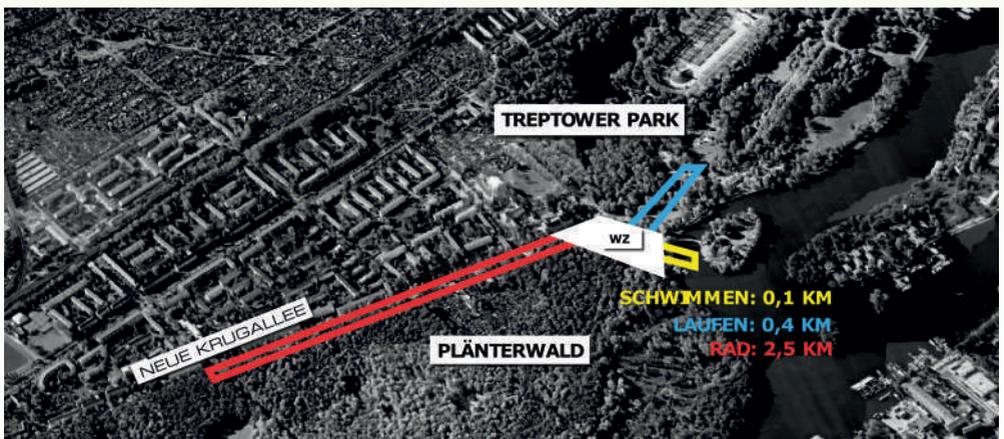
Kindertriathlon

Tag 1: Startunterlagenausgabe

Wann	Samstag, 01. Juni 2024 14:00 Uhr - 19:00 Uhr
Wo	An der Wechselzone Bulgarische Str. / Ecke Alt-Treptow

Tag 2: Wettkampf

Wann	Sonntag, 02. Juni Check-In: 9:00 bis 9:45 Uhr Start 10:30 Uhr Siegerehrung 11:50 Uhr CheckOut 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



Digitale Fragen? Antworten gibt's bei uns!

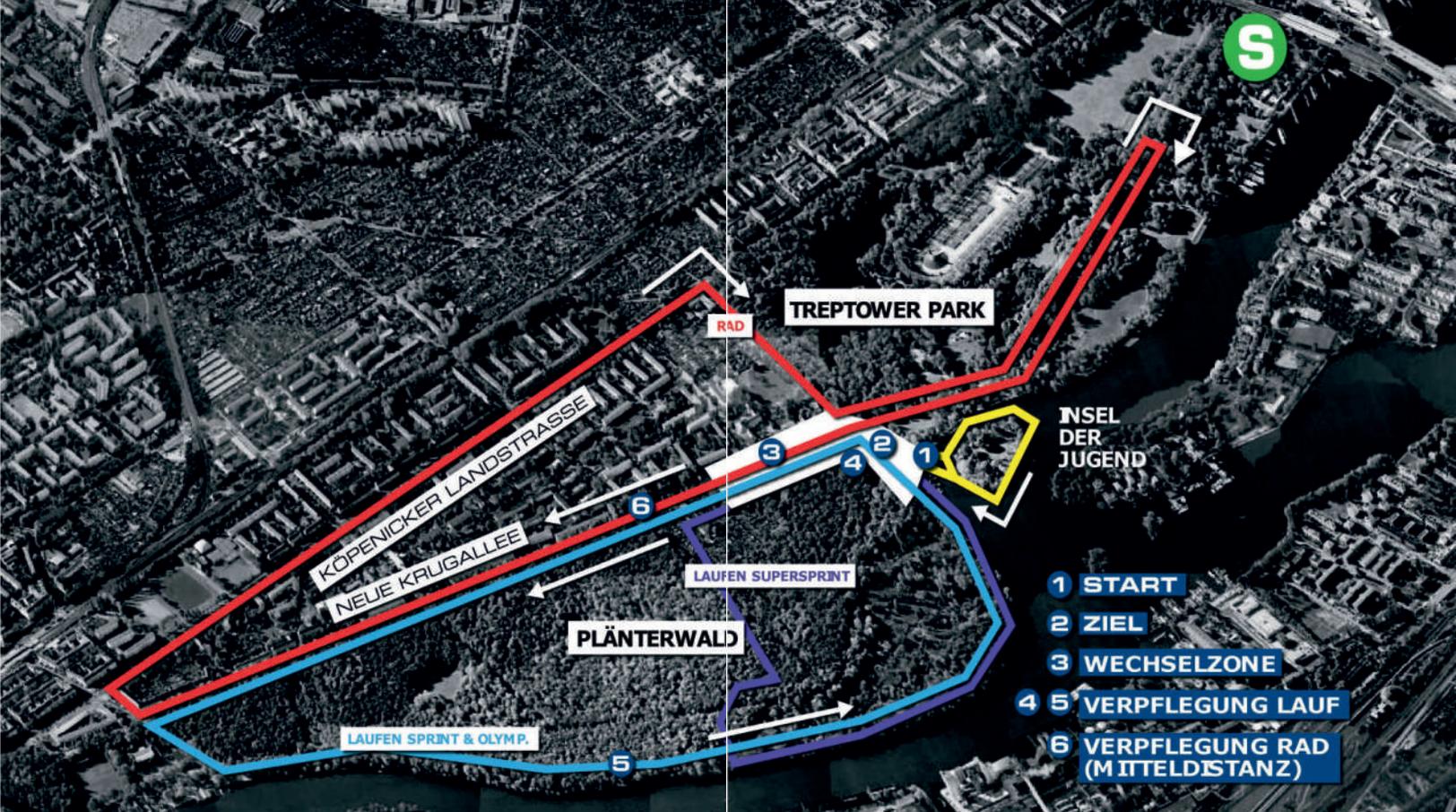


16 x in Berlin –
hier geht's zu
den Adressen

Alle Netze nur bei freenet!

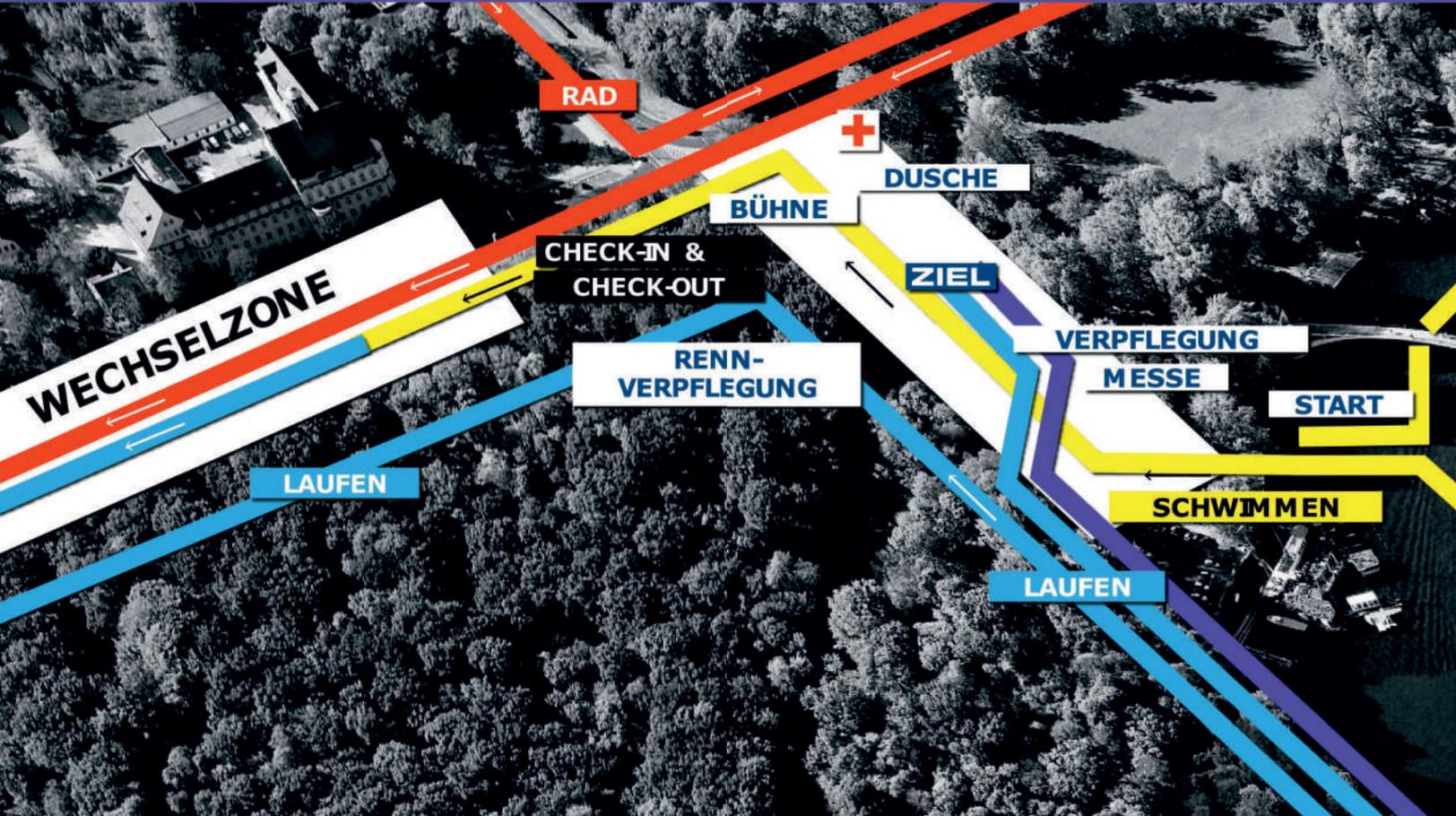


Mobilfunk. Internet. TV-Entertainment.



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

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





WIR LIEBEN WASSER. WASSERSCHÄDEN NICHT.

Wir finden Lösungen bei Wasserschäden und Schimmelpilzbefall in Gebäuden.

- ◆ Wasserschadensanierung
- ◆ Schimmelpilzsanierung
- ◆ Leckortung
- ◆ Gutachten
- ◆ Vermietung



Otto Richter GmbH
Die Feuchteklinik®
Seelenbinderstr. 80
12555 Berlin
www.feuchteklinik.de
Telefon: 030 65 66 110

Infos

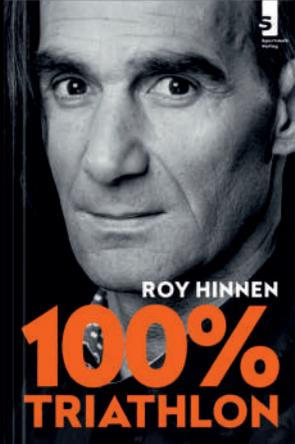
Anreise	Wir empfehlen innerhalb Berlins die Anreise mit den öffentlichen Verkehrsmitteln. Die S-Bahnhöfe Treptower Park und Plänterwald liegen in Laufweite der Wechselzone.
Parkplatz	Parkplätze stehen im gesamten Wettkampfbereich nicht zur Verfügung. Empfehlung: In umliegenden Gewerbegebieten auf offiziell verfügbaren Parkflächen parken und mit dem Rad zum Wettkampfareal fahren.
Badekappen	Beim Schwimmen besteht Badekappenpflicht. Diese befindet sich in der Startunterlagentüte.
Ergebnisse & Urkunden	Die Ergebnisse und Urkunden sind auf der Webseite www.berlin-triathlon.de oder direkt auf der Seite unseres Zeitnehmers www.berlin-timing.de zu finden.
Fotoservice	Ab Montag nach dem Rennen werden Fotos von allen Teilnehmern in allen Disziplinen zum Kauf von unserem Partner www.sportfoto.berlin 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. Der Zeitnahmechip ist jeweils in der Wechselzone am Radstellplatz zu übergeben.

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 www.triathlon-verein-berlin.de
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 www.berlin-timing.de/berlin-triathlon verfolgt werden. Eine aktuelle Abfrage kann bei der Radstrecken-Verpflegung erfolgen. Der Zeitmesschip wird beim CheckOUT des Rades aus der Wechselzone abgegeben.



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

180 Seiten
ISBN 978-3-941297-47-0
22,00 € (D)
Auch als eBook erhältlich.



„Wenn du zurück zur Quelle willst, dann musst du gegen den Strom schwimmen.“

PEAK FINANCES

INVESTMENT · ABSICHERUNG · IMMOBILIEN



Gemeinsam
durch das Ziel:
im Job und beim Sport



www.elektro-bernaue.de

UNSER SERVICE

- INDUSTRIE/GEWERBE ALARMANLAGEN
- WOHNUNGSBAU
- NETZWERKTECHNIK
- SMARTHOME
- KUNDENDIENST

#DEINE ZUKUNFT SUCHT DICH!

Starte Deine AUSBILDUNG
o. als Vollzeit-ELEKTRO-MONTEUR
bei Der Elektromeister GmbH



DER ELEKTRO // MEISTER GmbH

ROBERT ENGELHARDT



BerlinMarsch.de

Der Stadtmarsch

50 km // quer durch Berlin // zu Fuß

03.10.2024
Sei dabei.

Unsere Partner

Offizieller
Massagepartner



Physiotherapie
Training

Offizieller
Erfrischungspartner



Offizieller
Verpflegungspartner

Unsere weiteren Partner

DER ELEKTRO // MEISTER GmbH
ROBERT ENGELHARDT



**Sportwelt
Verlag**



Berliner Bäder

