

BERLIN TRIATHLON

sponsored by



PROGRAMM 2026

06. Juni &
07. Juni 2026
Treptower
Park
Berlin



Grußwort



Sehr geehrte Athletinnen und Athleten,
sehr geehrte Gäste, liebe Triathlon-Begeisterte,

zum 20. Berlin-Triathlon im Treptower Park heiße ich Sie alle herzlich willkommen! Der Berlin-Triathlon steht für große sportliche Leidenschaft und für einen Wettkampf, der Menschen zusammenbringt. Deshalb hat sich diese Veranstaltung nicht nur eine leidenschaftliche Fangemeinde erobert. Sie hat sich mittlerweile zu einem Magneten für Triathletinnen und – athleten entwickelt und ist aus unserer Sporthauptstadt Berlin auch nicht mehr wegzudenken. Aus voller Überzeugung und mit großer Freude übernehme ich auch dieses Jahr die Schirmherrschaft.

Triathlon wird oft als die Königsdisziplin des Ausdauersports bezeichnet. Der Wettkampf vereint die drei Disziplinen Schwimmen, Radfahren und Laufen. Die Vorbereitung darauf erfordert deshalb besonders viel Ausdauer, mentale Stärke und Disziplin. Alle Athletinnen und Athleten, die hier an den Start gehen, haben sich über Monate auf diesen Moment vorbereitet, hart trainiert und sich auch durch Rückschläge nicht entmutigen lassen. Sie alle haben dafür meinen großen Respekt.

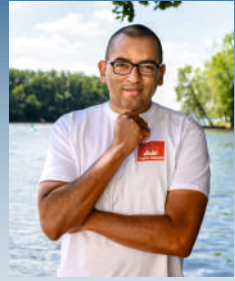
Der Berlin-Triathlon zeichnet sich zugleich durch seine ganz besondere Vielfalt aus. Hier starten Kinder, ambitionierte Freizeitsportlerinnen und -sportler ebenso wie Athletinnen und Athleten, die in bei Olympia oder auch beim Ironman auf Hawaii antreten könnten. Vom ersten Start bei einem Triathlon bis hin zur persönlichen Bestleistung – hier ist alles dabei. Genau diese Bandbreite macht den Reiz des Berlin-Triathlon aus. Er passt damit bestens zu Berlin. Der Stadt, in der Sport die Menschen über alle Grenzen hinweg verbindet.

Dass all das möglich ist, ist keine Selbstverständlichkeit. Hinter diesem Wettbewerb stehen viele engagierte Menschen. Der Verein Ausdauerfreunde e. V., der Triathlon Verein Berlin 09 e. V. und die Berliner Triathlon Union sorgen gemeinsam mit vielen Ehrenamtlichen dafür, dass alles reibungslos läuft. Sie alle schaffen den Rahmen für sportliche Höchstleistungen und unvergessliche Erlebnisse. Ich sage Ihnen dafür herzlichen Dank!

Berlin zeigt einmal mehr, was diese Stadt ausmacht: Begeisterung für Sport, starke Gemeinschaft und die Fähigkeit, große Veranstaltungen mit Herz und Professionalität umzusetzen. Ich wünsche allen Teilnehmenden faire, erfolgreiche und vor allem verletzungsfreie Wettkämpfe. Und allen Zuschauenden einen großartigen Tag mit vielen sportlichen Höhepunkten.

Ihre 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 2026, dem mittlerweile 20. Austragungsjahr 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 3000 Teilnehmerinnen und Teilnehmer am 6. & 7.6. 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 450 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.

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



Willkommen beim Berlin Triathlon!

Wir vom **Triathlon Verein Berlin 09 e.V.** – kurz **TVB 09** – freuen uns riesig, wieder Teil dieses sportlichen Highlights zu sein!

Ob an der Startlinie oder als Helfer an der Strecke: Unsere Mitglieder sind mit vollem Einsatz dabei 🍌

Wer wir sind

Als **größter Triathlonverein Berlins** bieten wir Trainingsmöglichkeiten für wirklich alle: Egal, ob du **gerade erst einsteigen** willst, dich auf deine **erste Sprintdistanz** vorbereitest oder mit **Langdistanz-Ambitionen**, **Regionalliga-** oder sogar **Bundesliga-Zielen** unterwegs bist – bei uns findest du motivierte Trainingspartner:innen und erfahrene Coaches, die dich auf deinem Weg begleiten.

Unser Angebot

An fast jedem Wochentag bieten wir betreute Trainingseinheiten an – von Schwimmen über Rad bis hin zum Lauftraining.

Unsere Trainings finden überwiegend im schönen **Südosten Berlins**, in **Köpenick**, statt und werden von erfahrenen Trainer:innen geleitet.

Für die ganze Familie

Auch für Kinder und Jugendliche gibt's passende Trainingsangebote – sportlich, spielerisch und mit viel Teamgeist.

Gelegentlich gibt's auch gemeinsame Einheiten mit den Eltern – perfekt für sportliche Familienzeit

Kontakt & Probetraining

Du willst Triathlon mal ausprobieren? Dann komm gern zu einem **kostenlosen Probetraining** vorbei!

Ob Einsteiger:in oder ambitionierter Athlet – bei uns ist jede*r willkommen.

👉 Mehr Infos: www.triathlon-verein-berlin.de

👉 Mail: info@tvb09.de

Krombacher

ALKOHOLFREI

0,0%

SCHMECKT

GRENZENLOS

ERFRISCHEND.

Natürlich. Isotonisch. Alkoholfrei.



Zeitplan

Startunterlagenausgabe

Wann	Freitag, 05.06. von 15.00 Uhr bis 19.00 Uhr: alle Wettkämpfe Samstag, 06.06. von 10.00 Uhr bis 16.00 Uhr: ausschließlich Olympisch und Mitteldistanz und Kindertriathlon!
Wo	An der Wechselzone Bulgarische Str. / Ecke Alt-Treptow
Info	Alle Startunterlagen müssen wie oben angegeben abgeholt werden. Auswärtige Starter können per Email an: anmeldung@berlin-triathlon.de um eine spätere Abholung bitten. Nicht abgeholte Start- unterlagen verfallen ohne Ersatzanspruch und werden an Nachrücker vergeben. Abholung in Vertretung mit Personalausweis und Vollmacht möglich.

Wettkampf

Wann	Samstag, 06. Juni & Sonntag 07. Juni 2026
Wo	Bulgarische Straße, Berlin Treptower Park / Insel der Jugend

- Es besteht Helmpflicht
- Als Windschattenrennen sind keine klassischen
Zeitfahräder & Zeitfahrenker zugelassen
- Musik in den Ohren ist während dem kompletten Wettkampf verboten.
- Startnummer ist beim Radfahren hinten und beim Laufen vorne zu tragen

Wichtige Hinweise

Wettkampfzeiten - 06. Juni & 7. Juni 2026

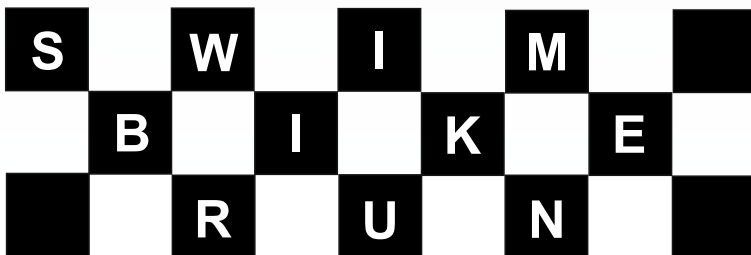
Distanz	Startzeit	Einweisung	Check-In	Preisverleihung	Runden
Samstag, 06. Juni					
Kinder Tri. 1	15.00 Uhr	14.40 Uhr	13.10 Uhr - 14.10 Uhr	16.10 Uhr	1 - 1 - 1
Kinder Tri. 2	15.10 Uhr	14.40 Uhr	13.10 Uhr - 14.10 Uhr	16.10 Uhr	1 - 1 - 1
Fitness Tri.	15.30 Uhr	15.00 Uhr	13.30 Uhr - 14.40 Uhr	17.10 Uhr	1 - 2 - 1
Sprint Tri 1 Ladys	16.00 Uhr	15.30 Uhr	14.10 Uhr - 15.30 Uhr	18.30 Uhr	1 - 3 - 1
Sprint Tri 2	16.09 Uhr	15.30 Uhr	14.20 Uhr - 15.40 Uhr	18.30 Uhr	1 - 3 - 1
Sprint Tri 3	17.00 Uhr	16.30 Uhr	15.30 Uhr - 16.40 Uhr	18.30 Uhr	1 - 3 - 1
Sonntag, 07. Juni					
Mitteldistanz	8.30 Uhr	08.00 Uhr	06.30 Uhr - 07.15 Uhr	14.30 Uhr	2 - 12 - 4
Olymp. Tri 1 Ladys	9.30 Uhr	09.00 Uhr	07.00 Uhr - 08.30 Uhr	13.30 Uhr	2 - 5 - 2
Olymp Tri 2	9.38 Uhr	09.00 Uhr	07.15. Uhr - 09.00 Uhr	13.30 Uhr	2 - 5 - 2
Olymp Tri 3	11.00 Uhr	10.30 Uhr	09.00 Uhr - 10.30 Uhr	13.30 Uhr	2 - 5 - 2

Hinweise für Staffelteilnehmer:innen!

Die Staffeln der Sprint-Distanz starten mit der Startwelle Sprint Tri. 3 am Samstag um 17.00 Uhr.

Die Staffeln der Mitteldistanz starten gleichzeitig mit den Einzelstarter:innen am Sonntag um 08.30 Uhr.

Die Staffeln der Olympischen Distanz starten mit der Startwelle Olymp. Tri. 3 am Sonntag um 11.00 Uhr



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 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.

Passgenau – im Werk wie auf dem Platz.

Nur für alle.



Ein Arbeitsplatz mit

Chancengleichheit ist dir wichtig?

Komm in unser Team

und bewege eine ganze Region.



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 Fitnessstriathlon gibt es Sondererlaubnisse für MTB's und Straßenräder.

Technische Voraussetzungen

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



klassisches Rennrad = O.K.

keine MTBs / Fitnessbikes
kein gerader Lenker
kein langer Aufleger
oder Endschalthebel
keine Scheibenräder
keine Klingel
keine Beleuchtung
keine Schutzbleche

NEU! Helme mit Ohrenabdeckungen sowie jegliche integrierte oder abnehmbare Visiere sind nicht zulässig!
Weitere Infos: DTU Sportordnung § 31.7.

Zusätzlich beim KINDER- und FITNESS TRIATHLON zugelassen:



gerader Lenker = O.K.

keine Hörnchen
kein langer Aufleger
kein Endschalthebel

Korbchen = O.K.

Beleuchtung = O.K.

keine Glasflaschen
Ständer Mitte = O.K.
(wird getapt)

kein Ständer
nach hinten ragend



DEIN BIKE IST OPTIMIERT. DEIN PORTFOLIO AUCH?

**Scannen.
2-Min-Test machen.
Strategie erhalten!**



High Performance endet
nicht an der Ziellinie.

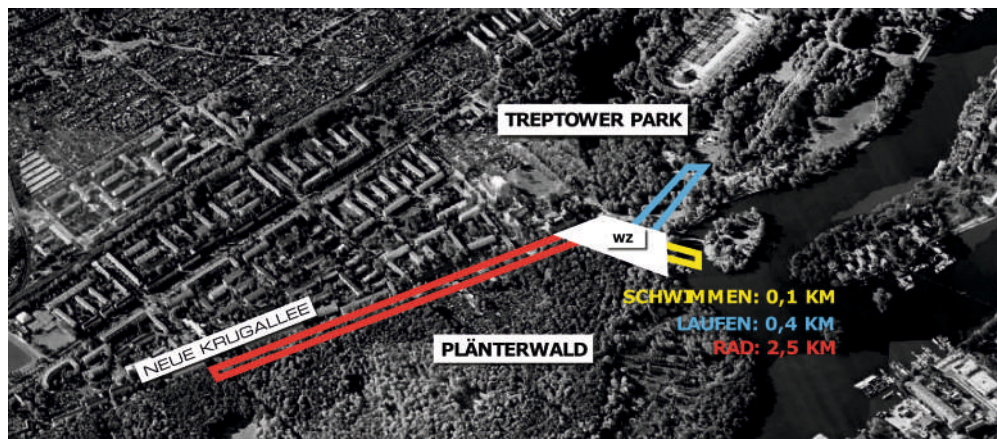
Kindertriathlon

Tag 1: Startunterlagenausgabe

Wann	Freitag, 05. Juni 2026 15:00 Uhr bis 19.00 Uhr und Samstag, 06. Juni 2026 ab 10.00 Uhr
Wo	An der Wechselzone Bulgarische Str. / Ecke Alt-Treptow

Tag 2: Wettkampf

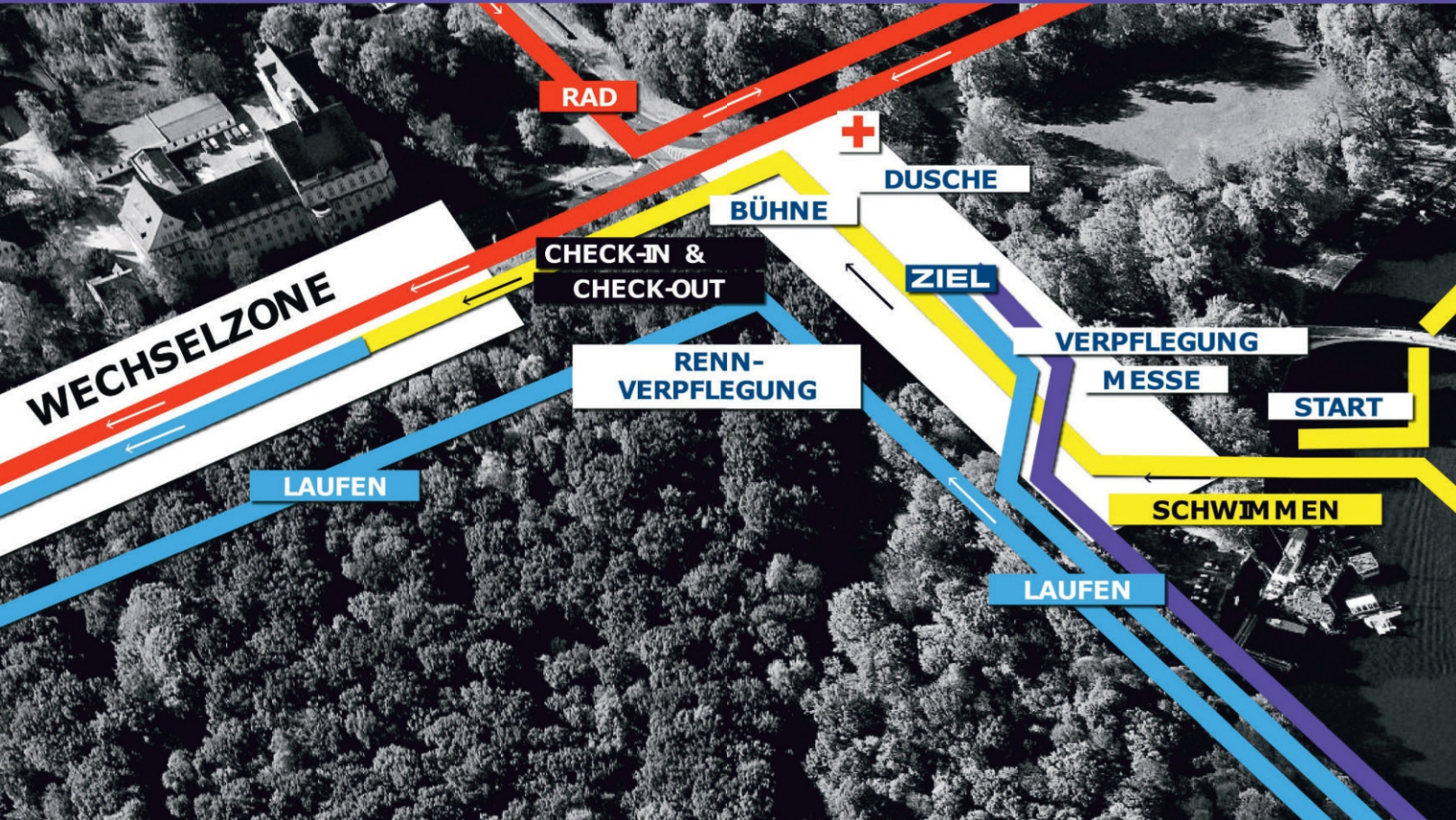
Wann	Samstag, 06. Juni Check-In: ab 13.30 Uhr Start: Kinder Triathlon 1 (Jg. 2013 - 16): 15.00 Uhr Kinder Triathlon 2 (Jg. 2016 - 18): 15.10 Uhr Siegerehrung: 16.10 Uhr
Was	Kindertriathlon über 0,1 / 2,5 / 0,4 km Alle Kinder werden angefeuert! Alle Kinder bekommen Finisher-Preise bei der Siegerehrung! Mindestalter: 8 Jahre





STRECKEN	Mitteldistanz	Olympisch	Sprint	Fitness
Schwimmen	2	2	1	1
Rad	12	5	3	2
Laufen	4	2	1	
Laufen				1

STRECKEN	Mitteldistanz	Olympisch	Sprint	Fitness
Schwimmen	2	2	1	1
Rad	12	5	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 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 Toiletten	Am Eingang der Wechselzone (Neue Krugalle/ Ecke Bulgarische Str., siehe Streckenkarten) befindet sich ein kostenloses Duschzelt für die Teilnehmer. Alle Toiletten befinden sich gesammelt nahe der Bühne.
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 und der Mitteldistanz müssen, wenn sie nicht in Besitz eines Startpasses der DTU sind, eine Tageslizenz lösen. Diese ist beim Stand der Berliner Triathlon Union vor Ort für 15,- € / 17,- € (Mitteldistanz) zu lösen.
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 DEXTRO ENERGY. 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 am Samstag um 19.00 Uhr offizieller Zielabschluss, am Sonntag um 15.00 Uhr. Alle können ihre letzte Laufrunde auch danach noch beenden und nach dem Zeitlimit 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.

*** NEUIGKEITEN ZUR SIEGEREHRUNG ***

Ab sofort wird es Siegerehrungen für alle Altersklassen der Einzelwettbewerbe geben. Ebenso für die Staffeln m / w / mix.



**BERLIN
TRIATHLON**



**PEAK
FINANCES**

INVESTMENT - ABSICHERUNG - IMMOBILIEN



BerlinMarsch.de

Der Stadtmarsch

// 13, 30 oder 55 km //

// quer durch Berlin //

03.10.2026
Sei dabei.

// zu Fuß //

Unsere Partner

Hauptpartner



Bahn Berlin

Offizieller Erfrischungspartner

Offizieller Verpflegungspartner



Offizieller Massagepartner



Unsere weiteren Partner



**Sportwelt
Verlag**



Wir sind Partner des