

Grußwort

Iris Spranger
Senatorin für Inneres und Sport



Liebe Triathlon-Freunde, liebe Athletinnen und Athleten,

anlässlich des 19. Berlin Triathlons im wunderschönen Treptower Park begrüße ich Sie sehr herzlich. Dank der besonderen Anziehungskraft dieser Sportart und dem außerordentlichen Engagement der Organisatoren hat sich dieser Wettbewerb mittlerweile bundesweit eine leidenschaftliche Fangemeinde und einen festen Platz im Veranstaltungskalender von Berlin gesichert. Ich habe daher mit großer Freude erneut die Schirmherrschaft übernommen.

Auch dieses Jahr werden sich sehr viele Athletinnen und Athleten in der Königsdisziplin des Ausdauersports messen. Drei ganz unterschiedliche Sportarten gilt es dabei zu bewältigen - Schwimmen, Radfahren und Laufen. Jede dieser Herausforderungen erfordert viel Kraft, Ausdauer und Durchhaltevermögen. Vor allem ist ein umfangreiches und durchdachtes Trainingspensum notwendig, um diesen Wettbewerb bestehen zu können.

Bei allem Wettbewerb - der Berlin Triathlon steht natürlich auch für die Freude, die der Sport vermittelt. Gemeinsam Sport zu treiben und dabei die Faszination für Bewegung in all ihren Facetten zu erleben, prägt das Lebensgefühl vieler Berlinerinnen und Berliner. Der Berlin Triathlon passt damit perfekt zu unserer Stadt und ihren Menschen.

Für die perfekte Organisation danke ich den Verantwortlichen des Vereins Ausdauerfreunde e. V. Sie haben zusammen mit dem Triathlon Verein Berlin 09 e.V. und der Berliner Triathlon Union mit großer Leidenschaft dafür gesorgt, dass dieser Wettbewerb erneut in Berlin stattfinden kann. Ganz besondere Anerkennung gebührt den vielen Ehrenamtlichen. Ohne sie wäre eine Veranstaltung dieser Größe gar nicht möglich.

Ich wünsche allen Aktiven spannende, erfolgreiche und auch verletzungsfreie Wettkämpfe. Den Zuschauenden viel Freude und unvergessliche Momente!

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 2025, der mittlerweile 19. 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 2500 Teilnehmerinnen und Teilnehmer vom 31.5.- 1.6. 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 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 Umsetzu

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 2025!

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, 30.05. von 15.00 Uhr bis 19.00 Uhr: alle Wettkämpfe Samstag, 31.05. von 10.00 Uhr bis 16.00 Uhr: ausschließlich Olympisch und Mitteldistanz!
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 Startunterlagen verfallen ohne Ersatzanspruch und werden an Nachrücker vergeben. Abholung in Vertretung mit Personalausweis und Vollmacht möglich.

Wettkampf

Wann	Samstag, 31. Mai & Sonntag 01. Juni 2025
Wo	Bulgarische Straße, Berlin Treptower Park / Insel der Jugend

Wichtige Hinweise

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

Wettkampfzeiten - 31. Mai & 1. Juni 2025

Distanz	Startzeit	Einweisung	Check-In	Preisverleihung	Runden
Samstag, 31. Mai					
Kinder Tri. 2	15.00 Uhr	14.40 Uhr	13.30 Uhr - 14.10 Uhr	16.10 Uhr	1 - 1 - 1
Kinder Tri. 2	15.10 Uhr	14.40 Uhr	13.30 Uhr - 14.10 Uhr	16.10 Uhr	1 - 1 - 1
Fitness Tri.	15.30 Uhr	15.00 Uhr	14.10 Uhr - 14.40 Uhr	17.30 Uhr	1 - 2 - 1
Sprint Tri. 1	16.00 Uhr	15.30 Uhr	14.40 Uhr - 15.30 Uhr	18.30 Uhr	1 - 3 - 1
Sprint Ladys	16.09 Uhr	15.30 Uhr	14.40 Uhr - 15.30 Uhr	18.30 Uhr	1 - 3 - 1
Sprint Tri. 2	17.00 Uhr	16.00 Uhr	15.30 Uhr - 16.00 Uhr	18.30 Uhr	1 - 3 - 1
Sonntag, 01. Juni					
Mitteldistanz	8.30 Uhr	08.00 Uhr	06.30 Uhr - 07.15 Uhr	14.30 Uhr	2 - 13 - 4
Olymp. Tri. 1	9.30 Uhr	09.00 Uhr	07.15 Uhr - 09.00 Uhr	13.00 Uhr	2 - 6 - 2
Olymp Ladys	9.38 Uhr	09.00 Uhr	07.15. Uhr - 09.00 Uhr	13.00 Uhr	2 - 6 - 2
Olymp Tri. 2	11.00 Uhr	10.30 Uhr	09.00 Uhr - 10.30 Uhr	13.00 Uhr	2 - 6 - 2

Hinweise für Staffelteilnehmer:innen!

Die Staffeln der Sprint-Distanz starten mit der Startwelle Sprint Tri. 2 am Samstag um 17.00 Uhr.

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

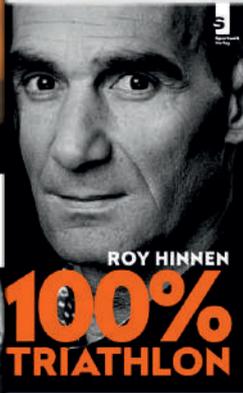
Die Staffeln der Olympischen Distanz starten mit der Startwelle Olymp. Tri. 2 am Sonntag um 11.00 Uhr



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.

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



**PEAK
FINANCES**

INVESTMENT · ABSICHERUNG · IMMOBILIEN



**SMART
INVESTIEREN.
SICHER ANKOMMEN.**

**Beratung
von & für
Triathleten**

**Individuelle Strategien von
Absicherung bis Investment.
Für jeden Sportler &
High Performer im Beruf**



+49 151 70159522



Adlergestell 550.
12527 Berlin



wirberaten.berlin

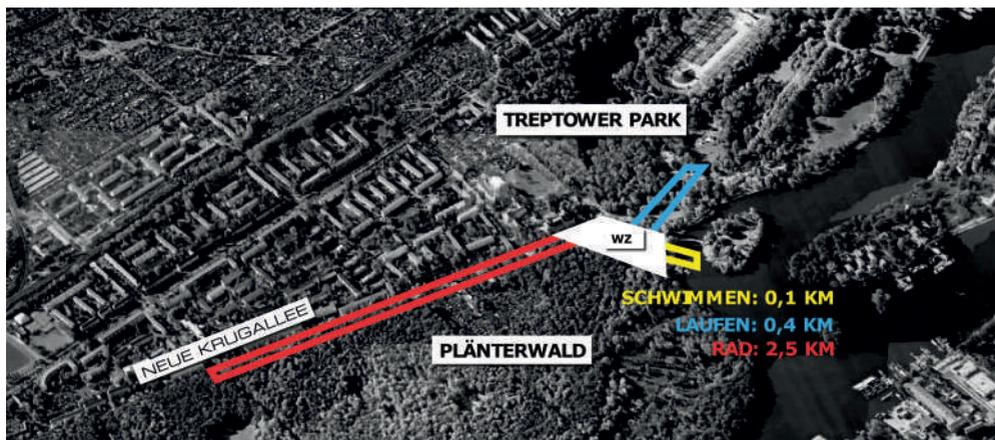
Kindertriathlon

Tag 1: Startunterlagenausgabe

Wann	Freitag, 30. Mai 2025 15:00 Uhr bis 19.00 Uhr
Wo	An der Wechselzone Bulgarische Str. / Ecke Alt-Treptow

Tag 2: Wettkampf

Wann	Samstag, 31. Mai Check-In: ab 13.30 Uhr Start: Kinder Triathlon 1 (Jg. 2012 - 14): 15.00 Uhr Kinder Triathlon 2 (Jg. 2015 - 17): 15.10 Uhr Siegerehrung: 16.30 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





Top Handys, Top Preise, Top Beratung!

- Viele Smartphones von Top-Marken
- Alle Netze
- Zubehör
- Internet und DSL
- TV-Produkte
- Strom und Gas
- Handy-Service
- Angebote für Senioren
- Produkte für ein mobiles und sicheres Leben

Finde Deinen freenet Shop
15x in Berlin

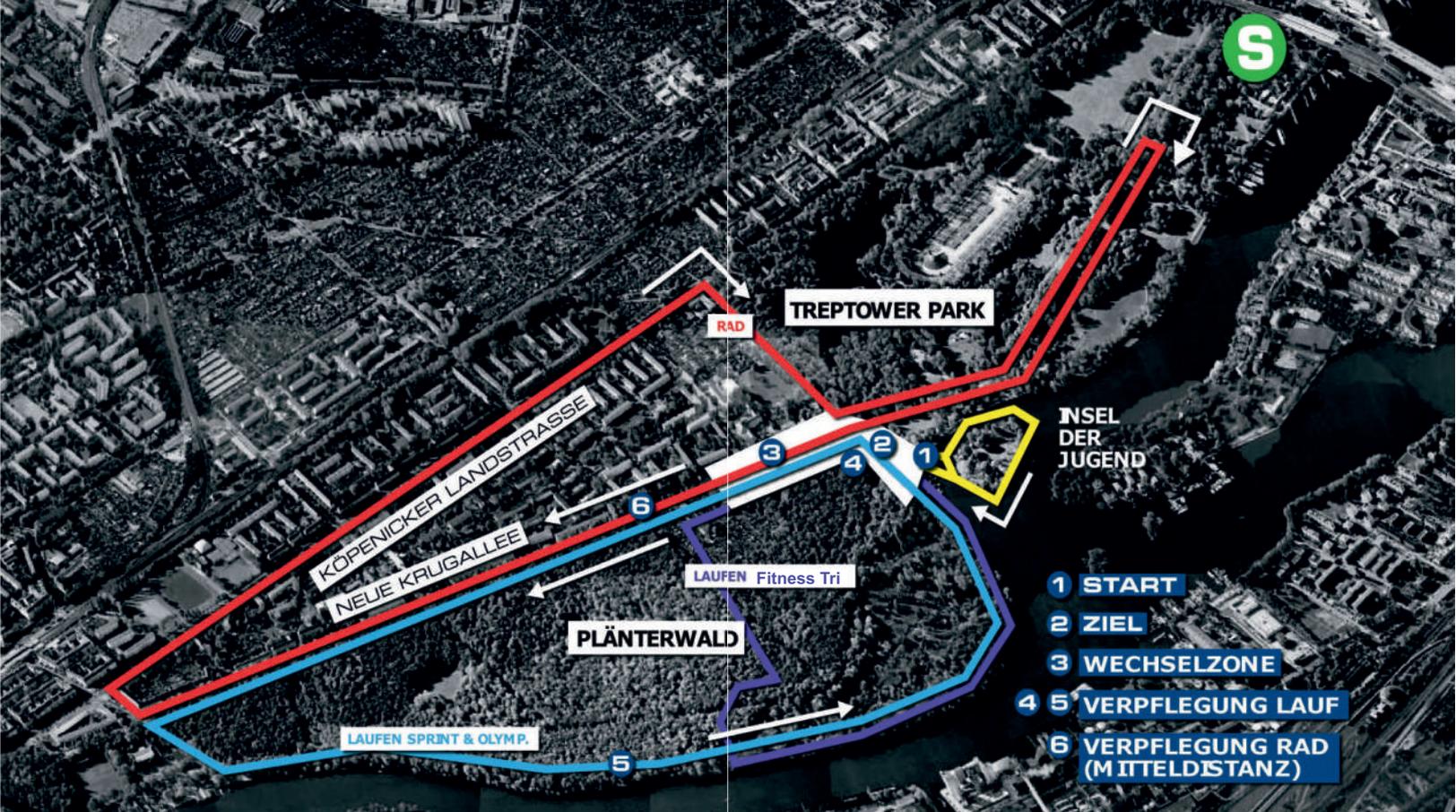


◀ Hier scannen.



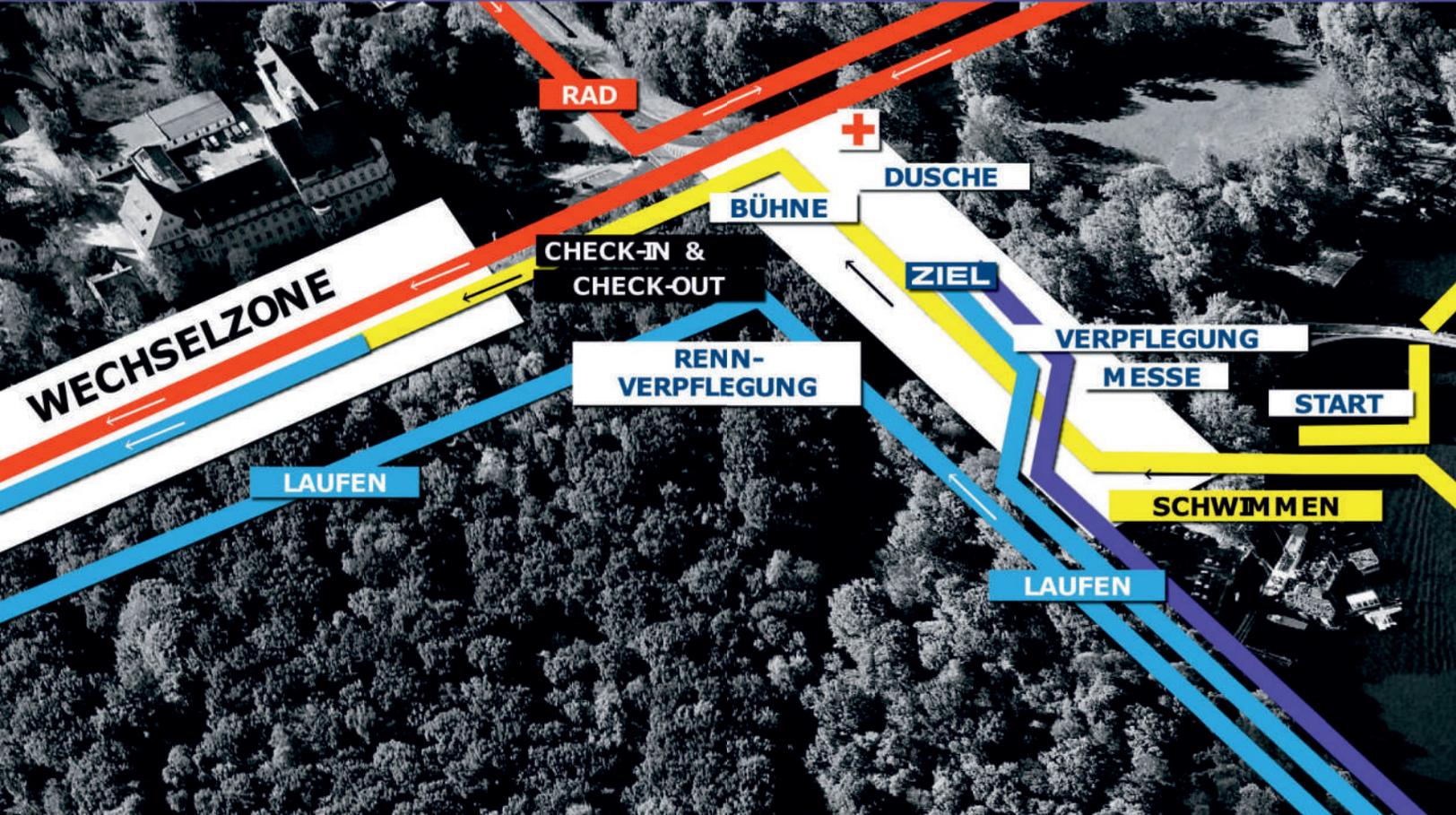
freenet

fertig, **los!**



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



2PEAK – DEIN SMARTER TRAININGSPLAN

Teste 2PEAK jetzt **14 Tage gratis** und hol dir die App –
dein Trainingsplan immer griffbereit!



The 2PEAK logo, featuring a stylized '2' with a hand icon inside it, followed by the word 'PEAK' in a bold, sans-serif font.



Infos

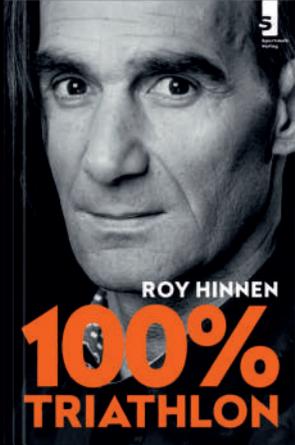
Anreise	Wir empfehlen innerhalb Berlins die Anreise mit den öffentlichen Verkehrsmitteln. Die S-Bahnhöfe Treptower Park und Plänterwald liegen in Laufweite der Wechselzone.
Parkplatz	Parkplätze stehen im gesamten Wettkampfbereich nicht zur Verfügung. Empfehlung: In umliegenden Gewerbegebieten auf offiziell 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 und der Mitteldistanz müssen, wenn sie nicht in Besitz eines Startpasses der DTU sind, eine Tageslizenz lösen. Ist dies nicht bei der Online-Anmeldung erfolgt, können die 15,- € / 17,- € (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 HIGH5. 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.



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



BerlinMarsch.de

Der Stadtmarsch

// 30 oder 55 km //

// quer durch Berlin //

03.10.2025
Sei dabei.

// zu Fuß //

Unsere Partner

Offizieller Erfrischungspartner

Offizieller Verpflegungspartner



Offizieller Massagepartner

Unsere weiteren Partner

