



WerbellinseeTriathlon

12. Juli 2025

PROGRAMMHEFT

Grußwort

Daniel Kurth
Landrat des
Landkreises Barnim



Liebe Sportlerinnen und Sportler, liebe Gäste des Werbellinsee Triathlons, als Landrat des Landkreises Barnim und Schirmherr dieser traditionsreichen Veranstaltung ist es mir eine große Freude, Sie zur nunmehr 29. Ausgabe des Werbellinsee Triathlons herzlich willkommen zu heißen.

Der Werbellinsee ist nicht nur einer der schönsten Seen unserer Region – er ist längst auch zur festen Adresse für Ausdauersportlerinnen und -sportler aus nah und fern geworden. Jahr für Jahr beweist der Triathlon am Werbellinsee, dass sportlicher Ehrgeiz, Fairness und ein starkes Miteinander perfekt miteinander harmonisieren können. Auch in diesem Jahr 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, für eine einzigartige Atmosphäre sorgen. Deshalb passt der Werbellinsee Triathlon auch so hervorragend in unseren Landkreis. Denn gemeinsames Sporttreiben und Sport erleben in den unterschiedlichsten Facetten macht unsere Sportgemeinschaft aus und gehört inzwischen für die meisten Barnimerinnen und Barnimer sowie Berlinerinnen und Berliner zum Lebensstil.

Dem Organisationsteam vom Verein Ausdauerfreunde e.V. in Kooperation mit dem Triathlon Verein Berlin 09 e.V. und der Brandenburger 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.

Allen Teilnehmenden wünsche ich faire und verletzungsfreie Wettkämpfe, spannende Momente und natürlich viel Erfolg. Den Zuschauerinnen und Zuschauern wünsche ich mitreißende Wettkampfstimmung und schöne Stunden am Ufer des Werbellinsees.

Ihr Daniel Kurth

Landrat des Landkreises Barnim

Ausschreibung

12. Juli 2025 SEEZEIT-RESORT
Joachimsthaler Str. 20
16247 Joachimsthal

Leistungen

- vollgesperrte Strecke
- elektronische Zeitnahme
- Badekappe aus Silikon
- Finisher Medaille
- warme Duschen
- Wettkampfverpflegung inkl. Isotonic Sport Drinks
- Zielverpflegung (süß oder deftig)
- Siegerehrung (je Strecke m/w 1-3 je Altersklasse)
- persönliche Onlineurkunde mit Altersklassenplatzierung und Einzelzeiten
- Startplatzübertragung im Krankheitsfall

Zeitplan 12. Juli 2025

6:00 Uhr	Öffnung der Anmeldung
6:30 Uhr	Beginn des Check-In an der Wechselzone
8:00 Uhr	Start HIGH5-Kindertriathlon
8:30 Uhr	Sperrung der Zufahrt Seezeit Ressort
8:40 Uhr	Start Freenet-Volkstriathlon
9:15 Uhr	Start GLG-Sprinttriathlon / Damen
9:23 Uhr	Start GLG-Sprinttriathlon / Herren
9:30 Uhr	Siegerehrung HIGH5-Kindertriathlon
10:00 Uhr	Start Freenet-Olympische Distanz / Frauen
10:09 Uhr	Start Freenet-Olympische Distanz / Herren
10:40 Uhr	Siegerehrung Freenet-Volkstriathlon
11:30 Uhr	Siegerehrung GLG-Sprinttriathlon
13:00 Uhr	Schließung der Radstrecke / Freigabe Zufahrt Seezeit-Ressort
13:20 Uhr	Siegerehrung Freenet-Olympische Distanz
13:40 Uhr	Zielschluß

Abholung Startunterlagen

Freitag, 11. Juli 2025 19.00 Uhr - 20.00 Uhr:
Alle Distanzen

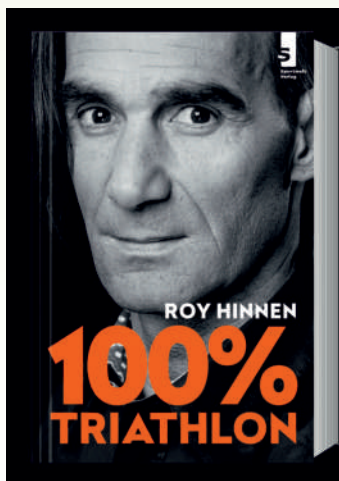
Samstag, 12. Juli 2025 06.00 Uhr - 8.30 Uhr:
Kinder Triathlon / Sprint Triathlon / Volkstriathlon
& Nachmeldungen

Samstag, 12. Juli 2025 08.00 Uhr - 10.30 Uhr:
Sprint Triathlon / Olympisch & Nachmeldungen



The image displays a collection of triathlon-related books and a promotional badge. On the left is the 'TRIATHLON TOTAL' book by Roy Hinnen, featuring three athletes. Next to it is 'Challenge Ironman' by Hans-Wilhelm, showing a triathlete in action. To the right is the '100% TRIATHLON' book by Roy Hinnen, featuring a close-up of the author. Further right are several smaller books: 'GRUNDLAGEN-TRAINING FÜR RADSPORTLER', 'RADTRAINING IM TRIATHLON', 'SCHWIMM-TECHNIKEN FÜR TRIATHLETEN', and 'KRAFT-TRAINING FÜR TRIATHLETEN'. A yellow circular badge on the right indicates a price reduction from 154,75 € to 89,90 € (incl. MwSt.). A red banner at the bottom reads 'TRIATHLON-MAXIPAKET'.

TRIATHLON-MAXIPAKET



The image shows the cover of the book '100% TRIATHLON' by Roy Hinnen. The cover features a large, close-up black and white portrait of Roy Hinnen. The title '100% TRIATHLON' is prominently displayed in large, bold, orange letters. The author's name 'ROY HINNEN' is written in white above the title.

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.“

Offizieller
Nutritionpartner:



Offizieller
Massagepartner:



Offizieller
Erfrischungspartner:



Unsere weiteren Partner:



**Sportwelt
Verlag**



Altersbeschränkungen

HIGH5 Kindertriathlon	Jahrgänge 2017 - 2012
Freenet Volkstriathlon	ab Altersklasse Schü A Jahrgang 2013 und älter
GLG Sprint	ab Altersklasse A-Jugend Jahrgang 2009 und älter
Freenet Olympische Distanz	ab Altersklasse Junior Jahrgang 2007 und älter

Wettkampfordnung

Der Veranstaltung liegen die Wettkampfordnungen der Deutschen Triathlon Union (Sportordnung, Veranstalterordnung, Ligaordnung, Anti-Doping-Code, Kampf-richterordnung), sowie Rechts- und Verfahrensordnung und die Disziplinarordnung zugrunde. Mit der Anmeldung erkennt der Teilnehmer die Wettkampfordnungen, sowie Rechts- und Verfahrensordnung, die Disziplinarordnung und die Bedingungen des Veranstalters gemäß der Ausschreibung für sich als verbindlich an.

Streckenübersicht

Distanz	Schwimmen	Rad	Laufen
Freenet Olympische Distanz	1,5 km	39 km	9,3 km
GLG Sprintdistanz	0,70 km	19 km	4,75 km
Freenet Volkstriathlon	0,40 km	12 km	3 km
HIGH5 Kindertriathlon	0,10 km	2,5 km	0,4 km

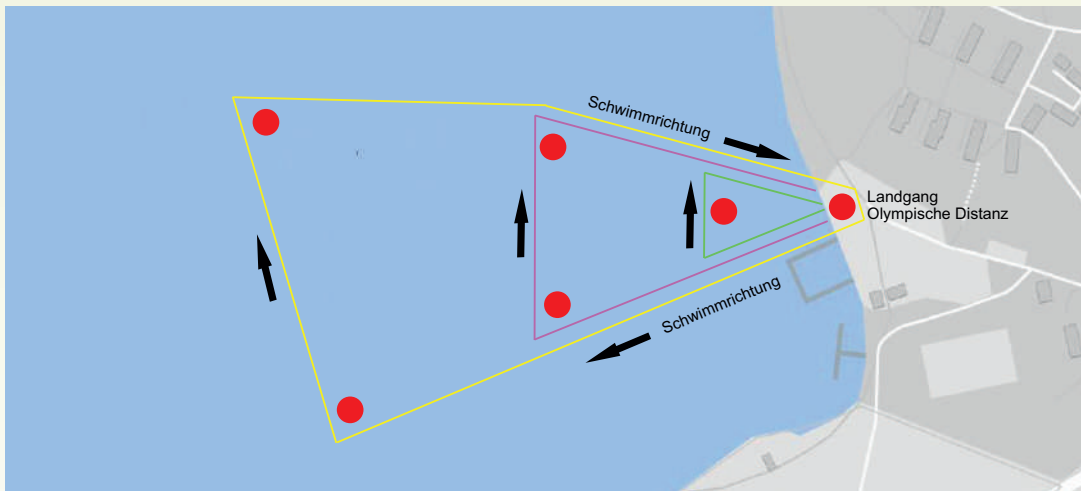
Verpflegung

Auf der Laufstrecke werden Wasser, Iso (von High5) und Bananen gereicht.
Im Ziel erwartet euch ein kleines Buffet (süß/deftig), dazu diverse Getränke.
Auf der Radstrecke wird keine Verpflegung gereicht.

Medizinische Versorgung

Am Start Zielbereich befindet sich die ambulante Versorgungsstation. Zusätzliche mobile Rettungsfahrzeuge übernehmen auf der Schwimm / Rad / Laufstrecke die medizinische und rettungsdienstliche Betreuung.

Schwimmstrecken



Freenet

Olympische Distanz

2 Runden (a 750 m) = 1.500 m
(inkl. Landgang nach der 1. Runde)

HIGH5

Kindertriathlon

1 Runde (100 m)

Freenet

Volkstriathlon

1 Runde (400 m)

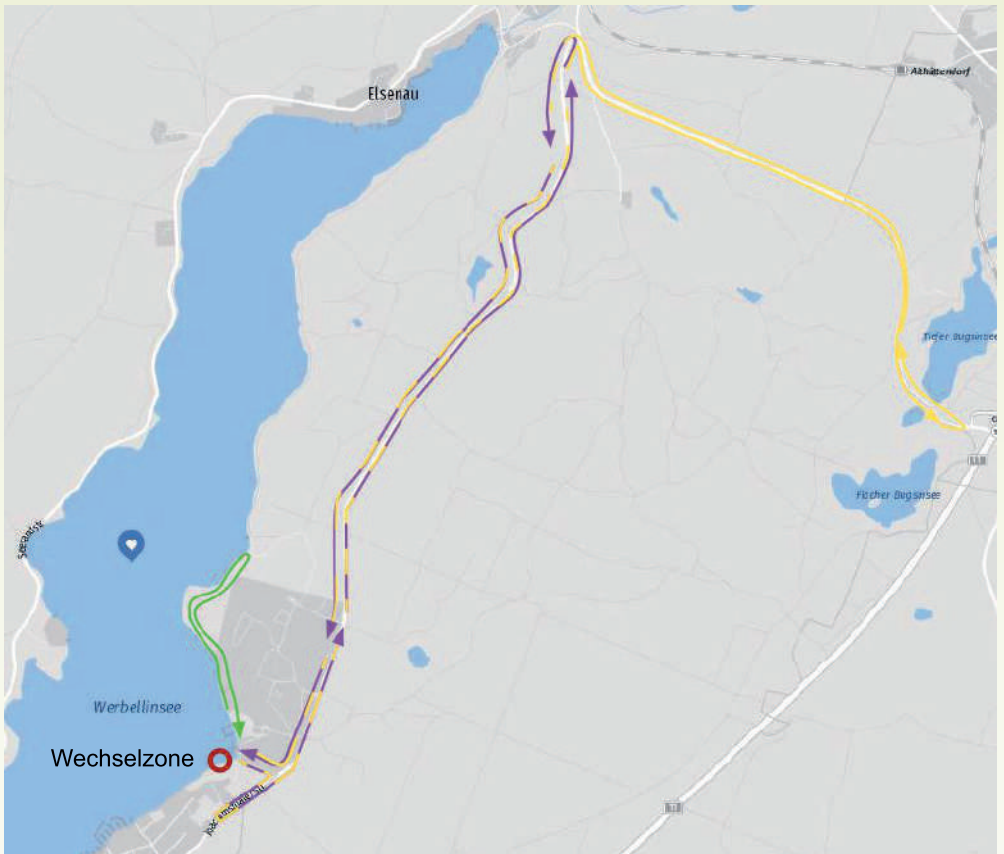
GLG

Sprinttriathlon

1 Runde (700 m)



Radstrecken



Keine Verpflegung auf der Radstrecke!

Freenet

Olympische Distanz

2 Runden = 39 km

HIGH5

Kindertriathlon

1 Runde (2,5 km) auf unbefestigtem Uferweg, ungeeignet für Rennräder!

Freenet

Volkstriathlon

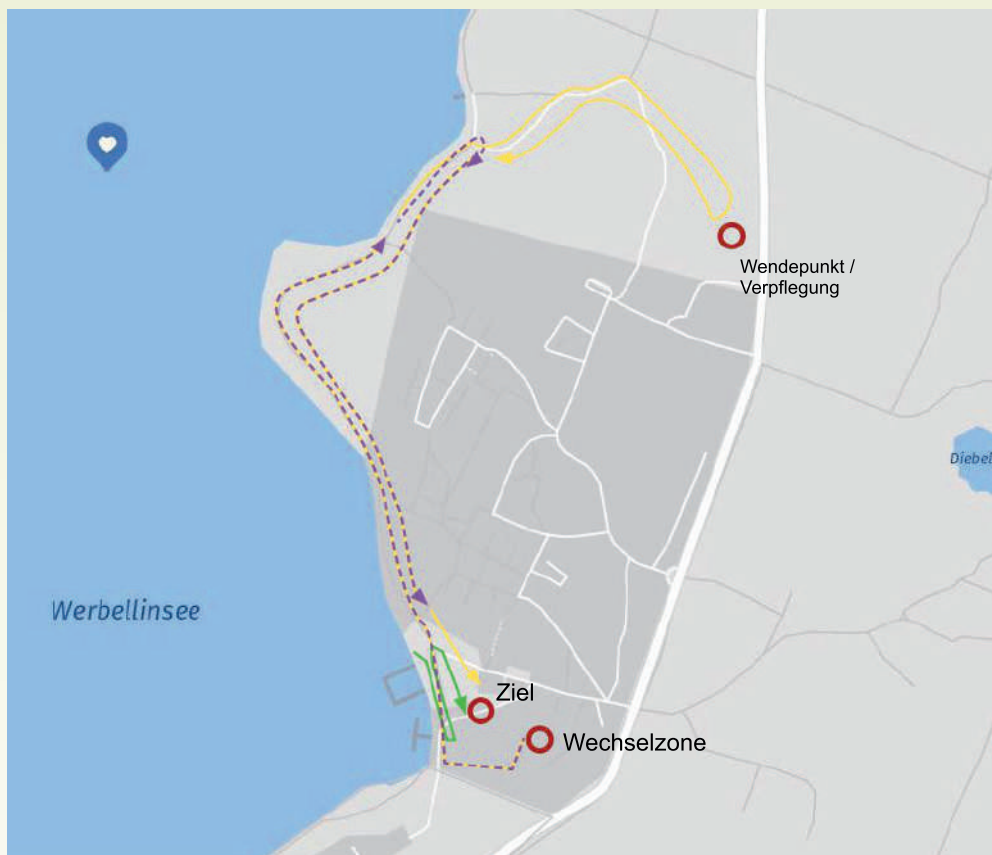
1 Runde (12 km)

GLG

Sprinttriathlon

1 Runde (19 km)

Laufstrecken



Verpflegungspunkte: nach 0,2 km (Wasser), nach 2,5 km (Wasser, Gel, Bananen), nach 5,0 km (Wasser), nach 7,5 km (Wasser, Gel, Bananen), Ziel (kl. Buffet)

Freenet

Olympische Distanz

9,3 km (2 Runden)

HIGH5

Kindertriathlon

0,4 km

Freenet

Volkstriathlon

3,0 km

GLG

Sprinttriathlon

4,75 km

- ✓ UP TO 90g CARBOHYDRATE PER HOUR
- ✓ ISOTONIC ENERGY DRINK
- ✓ NATURAL FLAVOURS
- ✓ NO ARTIFICIAL SWEETENERS
- ✓ NO COLOURINGS
- ✓ ELECTROLYTES: SODIUM, POTASSIUM



SUITABLE FOR
VEGANS



2:1
FRUCTOSE

44g
CARBOHYDRATE
PER SERVING

175
CALORIES
PER SERVING



**SHAKE UP 47g POWDER
AND 500ml WATER**



**DRINK 150 - 250ml
EVERY 20 MINUTES**



**KEEP ENERGY UP
& STAY HYDRATED**



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!



Werner Forßmann Klinikum
Eberswalde

Akademisches Lehrkrankenhaus der Charité

bewerbung.pflege@glg-mbh.de

Flexibiilitäts-
Zulage

Wunsch-
Dienstplan

&

Herzlich
willkommen im
FLEXPOOL

www.glg-gesundheit.de



Krombacher

ALKOHOLFREI

0,0%

SCHMECKT

GRENZENLOS

ERFRISCHEND.

Natürlich. Isotonisch. Alkoholfrei.



2PEAK – DEIN SMARTER TRAININGSPLAN

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



2PEAK