



**WerbellinseeTriathlon**

**13. Juli 2024**

**PROGRAMMHEFT**

# Grußwort

Daniel Kurth  
Landrat des  
Landkreises Barnim



Liebe Sportlerinnen und Sportler, liebe Gäste des Werbellinsee Triathlons,  
als Schirmherr des Werbellinsee Triathlon 2024 heiÙe ich Sie alle herzlich willkommen!

Bereits zum 28. Mal geht es nun schon auf die Strecke rund um den schönsten See der Schorfheide. Dank der Attraktivität dieser vielfältigen Sportart und dem großartigen Engagement der Organisatoren hat sich dieser Wettbewerb inzwischen eine leidenschaftliche Fangemeinde und einen festen Platz im Brandenburger Veranstaltungskalender erobert.

Zahlreiche Athletinnen und Athleten werden auch im Jahr 2024 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 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 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.

Ich wünschen alle Teilnehmenden viel Erfolg und einen harmonischen Wettkampf.

Ihr Daniel Kurth  
Landrat des Landkreises Barnim

# Ausschreibung

13. Juli 2024 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 13. Juli 2024

6:00 Uhr	Öffnung der Anmeldung
6:30 Uhr	Beginn des Check-In an der Wechselzone
8:00 Uhr	Start Finow-Automotive-Kindertriathlon
8:30 Uhr	Sperrung der Zufahrt Seezeit Ressort
8:40 Uhr	Start Freenet-Volkstriathlon
9:10 Uhr	Start Regionalliga Damen
9:17 Uhr	Start Elektro-Engelhardt-Sprinttriathlon
9:20 Uhr	Siegerehrung Finow-Automotive-Kindertriathlon
9:55 Uhr	Start Regionalliga Herren
10:00 Uhr	Start Regionalliga Masters
10:35 Uhr	Start GLG-Olympische Distanz
10:40 Uhr	Siegerehrung Freenet-Volkstriathlon
11:30 Uhr	Siegerehrung Elektro-Engelhardt-Sprinttriathlon
13:10 Uhr	Siegerehrung Regionalliga
13:30 Uhr	Siegerehrung GLG-Olympische Distanz

# Abholung Startunterlagen

Freitag, 12. Juli 2024 19.00 Uhr - 20.00 Uhr:  
Alle Distanzen

Samstag, 13. Juli 2024 06.00 Uhr - 8.30 Uhr:  
Kinder Triathlon / Sprint Triathlon / Volkstriathlon  
& Nachmeldungen

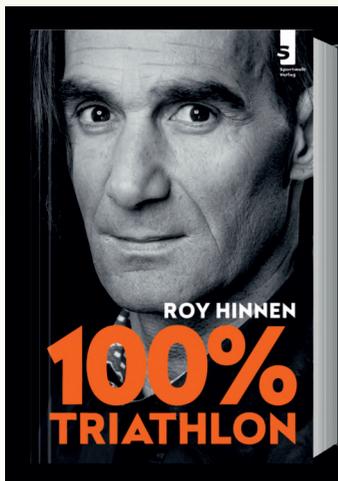
Samstag, 13. Juli 2024 08.00 Uhr - 10.30 Uhr:  
Sprint Triathlon / Olympisch & Nachmeldungen



**TRIATHLON-MAXIPAKET**

89,90 €  
inkl. MwSt.

154,75 €



# 100% TRIATHLON

Mit „100% Triathlon“ beantwortet Roy Hinnen die 100 spannendsten Fragen rund ums Triathlon-Training – entwerfend 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  
Massagepartner:

**pl**t Physiotherapie  
Training  
Friedrichshagen

Offizieller  
Nutritionpartner:

Offizieller  
Erfrischungspartner:

**HIGH5**  
SPORTS NUTRITION



Unsere weiteren Partner:



triathlon.de

freenet 



**FINOW  
AUTOMOTIVE**

DER ELEKTRO // MEISTER GmbH  
ROBERT ENGELHARDT

**GLG**

  
**skinfit**<sup>®</sup>  
SIMPLY MULTISPORT.

  
**Sportwelt  
Verlag**

# Altersbeschränkungen

Finow Automotive Kindertriathlon	Jahrgänge 2016 - 2011
Freenet Volkstriathlon	ab Altersklasse Schü A Jahrgang 2012 und älter
Elektro Engelhard Sprint	ab Altersklasse A-Jugend Jahrgang 2008 und älter
GLG Olympische Distanz	ab Altersklasse Junior Jahrgang 2006 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
GLG Olympische Distanz	1,5 km	37 km	9,3 km
Elektro Engelhard Sprintdistanz	0,75 km	19 km	4,75 km
Freenet Volkstriathlon	0,4 km	12 km	3 km
Finow Automotive Kindertriathlon	0,1 km	2,5 km	0,4 km

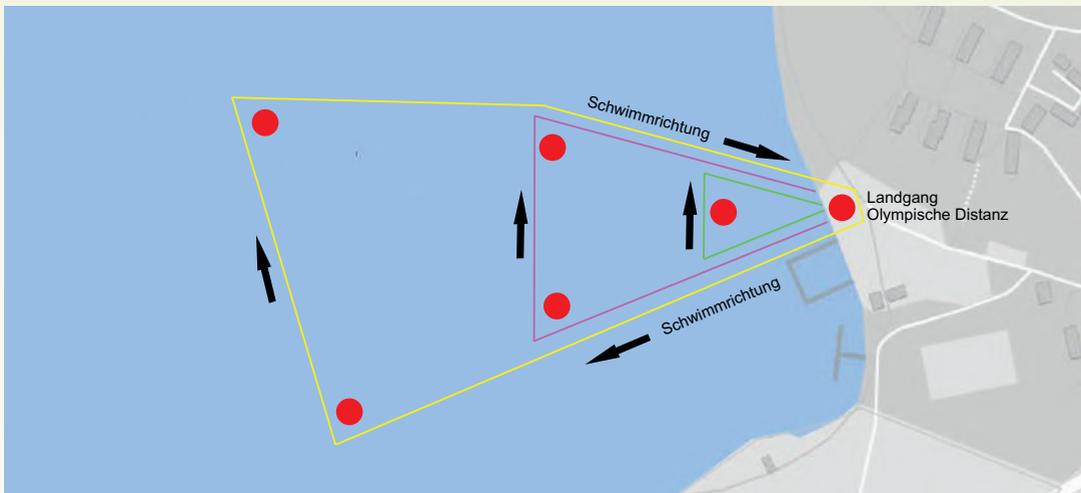
# Verpflegung

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



## GLG

Olympische Distanz

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

## Finow Automotive

Kindertriathlon

1 Runde (100 m)

## Freenet

Volkstriathlon

1 Runde (400 m)

## Elektro Engelhardt

Sprinttriathlon

1 Runde (750m)





Gemeinsam  
durch das Ziel:  
im Job und beim Sport



[www.elektro-berna.de](http://www.elektro-berna.de)

## UNSER SERVICE

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

**#DEINE  
ZUKUNFT  
SUCHT DICH!**

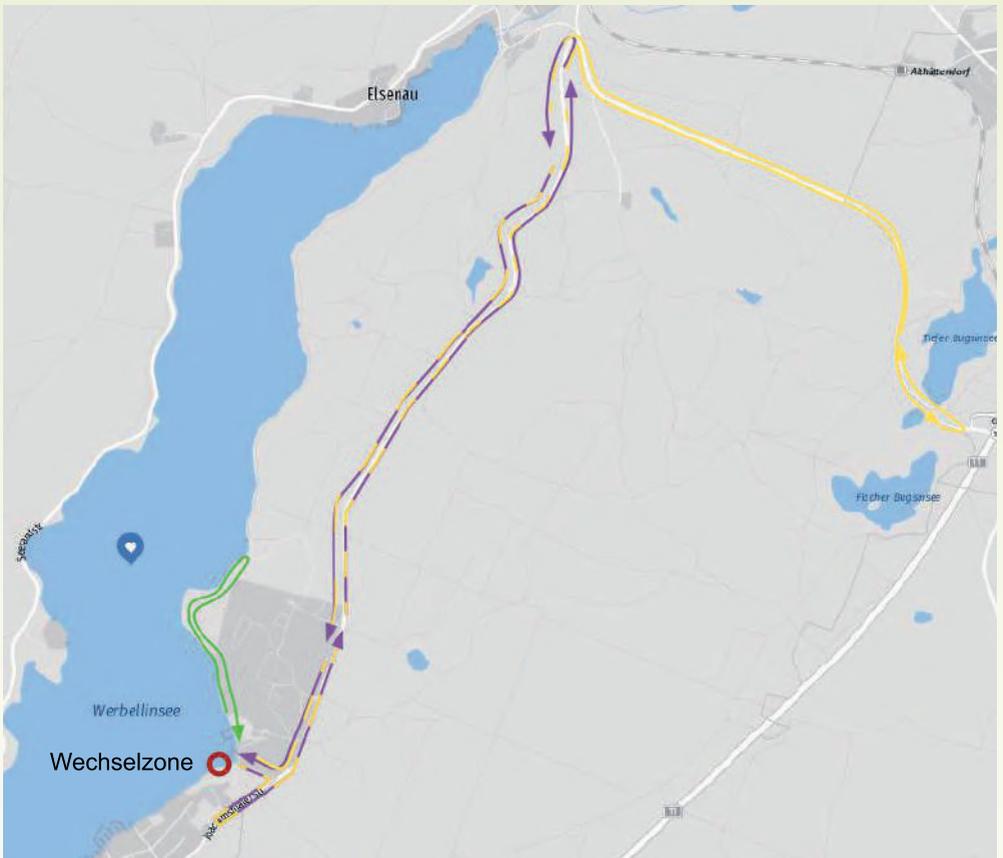
Starte Deine AUSBILDUNG  
o. als Vollzeit-ELEKTRO-MONTEUR  
bei Der Elektromeister GmbH



**DER ELEKTRO // MEISTER GmbH**

ROBERT ENGELHARDT

# Radstrecken



Keine Verpflegung auf der Radstrecke!

## GLG

Olympische Distanz

2 Runden = 37 km

**Finow Automotive**  
Kindertriathlon

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

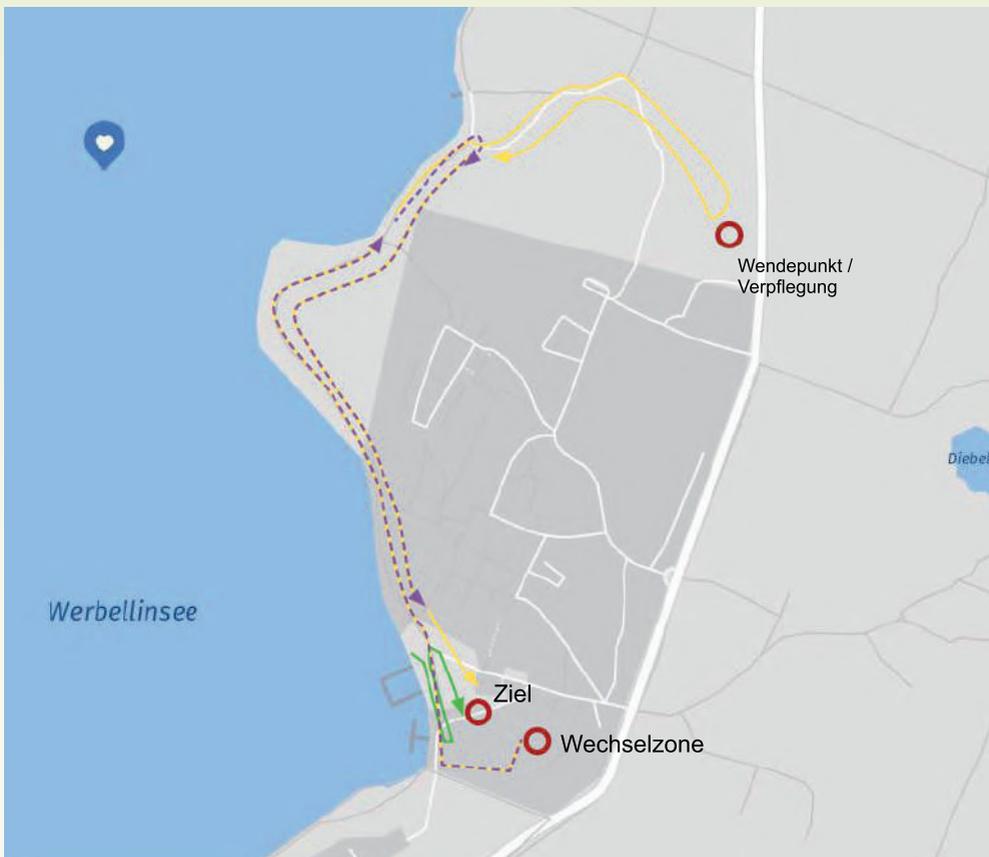
**Freetet**  
Volkstriathlon

1 Runde (11 km)

**Elektro Engelhardt**  
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)

## GLG

Olympische Distanz

9,3 km

## Finow Automotive

Kindertriathlon

0,4 km

## Freenet

Volkstriathlon

3,0 km

## Elektro Engelhardt

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

# Dein Voltreffer in jedem Netz!

Mobilfunk.  
Internet.  
TV-Entertainment.



Alle Netze nur bei freenet!



## Deine Ansprechpartner in Berlin

- **Allee-Center EG** Landsberger Allee 277
- **Berlin** Hermannplatz 4
- **Berlin-Neukölln** Karl-Marx-Straße 88
- **Berlin-Prenzlauer Berg** Schönhauser Allee 83
- **Berlin-Pankow** Breite Straße 16a
- **Berlin-Spandau** Carl-Schurz-Straße 14
- **Berlin-Tegel** Gorkistraße 5
- **EKZ das Schloss UG** Schlossstraße 34 -36
- **Gesundbrunnencenter 2. OG** Badstraße 4
- **Gropius Passagen** Johannisthaler Chaussee 317
- **Linden-Center** Prerower Platz 1
- **Mall of Berlin - LP 12 UG** Leipziger Platz 12/13
- **Märkisches Zentrum** Wilhemsruher Damm 140
- **Ring-Center II EG rechts** Frankfurter Allee 113
- **Spandau Arcaden UG** Klosterstr. 3
- **Tempelhofer Hafen** Tempelhofer Damm 227



Werner Forßmann Klinikum  
Eberswalde  
Akademisches Lehrkrankenhaus der Charité

[bewerbung.pflege@glg-mbh.de](mailto:bewerbung.pflege@glg-mbh.de)

**Flexibilitäts-  
Zulage**

**Wunsch-  
Dienstplan**



Herzlich  
willkommen im  
**FLEXPOOL**

[www.glg-gesundheit.de](http://www.glg-gesundheit.de)



**Krombacher**

ALKOHOLFREI

**0,0%**

**SCHMECKT**

**GRENZENLOS**

**ERFRISCHEND.**

Natürlich. Isotonisch. Alkoholfrei.

