



Deutsche  
Triathlon Union

Stand: 23.04.2026 – Version 1.2

# Wettkampfformate 1. und 2. Triathlon Bundesliga

## 2026

|           |  |          |
|-----------|--|----------|
| <b>1.</b> | <b>BUNDESLIGA WETTKAMPFFORMATE .....</b>                       | <b>3</b> |
| 1.1       | MASSENSTART .....  | 3        |
| 1.1.1     | SPRINTDISTANZ.....   | 3        |
| 1.1.2     | AUSSCHIEDUNGSRENNEN (ELIMINATION).....                         | 3        |
| 1.1.3     | DOPPEL-SUPERSPRINT.....  | 4        |
| 1.1.4     | DOPPEL-SPRINT .....  | 4        |
| 1.2       | EINZELSTART.....   | 5        |
| 1.2.1     | PROLOG .....   | 5        |
| 1.2.2     | WERTUNGSRENNEN.....  | 5        |
| 1.2.3     | EINZEL-VERFOLGUNGSRENNEN .....                                 | 5        |
| 1.3       | STAFFEL.....   | 6        |
| 1.3.1     | GEMEINSAMER START ALLER STARTER/INNEN AUF STARTPOSITION A..... | 6        |
| 1.3.2     | START NACH PROLOG-ERGEBNIS / ZEITRÜCKSTAND.....                | 7        |
| 1.3.3     | 2x2 PAARSTAFFEL .....  | 7        |
| 1.3.3.1   | GEMEINSAMER START DER ERSTEN PAARUNGEN .....                   | 7        |
| 1.3.3.2   | START STAFFELSCHWIMMEN.....                                    | 8        |
| 1.4       | MANNSCHAFTSTRIATHLON .....                                     | 9        |
| 1.4.1     | MASSENSTART MIT STAFFELSCHWIMMEN .....                         | 9        |
| 1.4.2     | MASSENSTART ALLER TEAMS .....                                  | 9        |
| 1.4.3     | START NACH PROLOG-ERGEBNIS / ZEITRÜCKSTAND.....                | 10       |
| 1.5       | FINALRENNEN .....  | 10       |
| 1.6       | QUALIFIKATIONSRENNEN.....                                      | 11       |
| 1.7       | ANDERE WETTKAMPFFORMAT .....                                   | 11       |

## 1. Bundesliga Wettkampfformate

### Verteilung pro Saison

Bei 5 Veranstaltungen ist folgende Verteilung der Wettkampfformate möglich:

- » Standard: mind. 3 Veranstaltungen aus Bereich 1.1, 1.2
- » max. 1-2 Veranstaltungen aus Bereich 1.3, 1.4,
- » max. 1 Veranstaltung aus Bereich 1.5, 1.6, 1.7

### Valide Ligawertung

- » **3 - 5 Rennen** (Wettkampfformate TBL) pro Ligasaison führen zu einer aussagekräftigen Ligawertung.
- » **2 Rennen** ist eine Ligawertung nicht valide:
- » Folgende Wettkampfformen können dann die Ligawertung aufwerten und zu einer aussagekräftigen Ligawertung führen. 2 Rennen laut Wettkampfformate der TBL zusätzlich einen Dreikampf (Schwimmen, Radfahren, Laufen), Duathlon oder Swim & Run.
- » Bei einem **Rennen** ist generell keine Ligawertung möglich.

### 1.1 Massenstart

| 1.1.1 Sprintdistanz                    |   |
|--|---|
| <b>Format</b>                          | Massenstart   |
| <b>Distanzen</b>                       | 750 m Schwimmen / 20 km Radfahren / 5 km Laufen   |
| <b>Anzahl Starter/innen pro Team</b>   | Frauen: 4 Starterinnen und<br>Männer: 5 Starter*  |
| <b>Line-Up</b>                         | Teams nach aktueller Tabelle  |
| <b>Start</b>                           | gemeinsamer Start / alle Teams / alle Starter/innen   |
| <b>Wertung</b>                         | ein Streichresultat pro Team (Frauen/ Männer)   |
| <b>Startnummernvergabe</b>             | nach Abschlusstabelle des Vorjahres:<br>Frauenteam 1-4, 5-8 und Männerteams 1-5, 6-10, usw.                           |
| <b>Besonderheiten/<br/>Anmerkungen</b> | *Anzahl der Starter kann reduziert werden, wenn die Start- oder Streckenbedingungen die Anforderungen nicht erfüllen. |

| 1.1.2 Ausscheidungsrennen (Elimination) |  |
|---|--|
| <b>Format</b>                           | 3 Rennen je 250 m Schwimmen / 7 km Radfahren / 1,5 km Laufen   |
| <b>Distanzen</b>                        | pro Rennen: 250 m Schwimmen / 7 km Radfahren / 1,5 km Laufen<br>pro Starter/in: 250 m Schwimmen / 7 km Radfahren / 1,5 km Laufen<br>(mal die Anzahl der Läufe)                                 |
| <b>Anzahl Starter/innen pro Team</b>    | Frauen und Männer je 4 Starter/innen   |
| <b>Line-Up</b>                          | 1. Rennen Teams/ Starte/innen nach aktueller Tabelle<br>2. Rennen nach Ergebnis Rennen 1<br>3. Rennen nach Ergebnis Rennen 2   |
| <b>Start</b>                            | - 3 Rennen mit 30 - 45 Minuten Pause<br>- Nach jedem Rennen wird das Teilnehmerfeld reduziert.<br>- 1. Rennen 64 Starter/innen<br>- 2. Rennen 48 Starter/innen<br>- 3. Rennen 32 Starter/innen |
| <b>Wertung</b>                          | - Platzziffer 1 - 64 nach Zieleinlauf<br>- 1 Streichergebnis pro Team  |
| <b>Platzziffern</b>                     | - 1. Rennen Platz 49 bis 64<br>- 2. Rennen Platz 33 bis 48   |
| <b>Startnummernvergabe</b>              | nach Abschlusstabelle des Vorjahres:<br>Frauenteam 1-4, 5-8 und Männerteams 1-4, 6-9, usw.   |

| <b>1.1.3 Doppel-Supersprint</b>      |   |
|--------------------------------------|---|
| <b>Format</b>                        | Massenstart   |
| <b>Distanzen</b>                     | 2x Rennen je 375 m Schwimmen / 10 km Radfahren / 2,5 km Laufen <b>ohne Pause</b>  |
| <b>Anzahl Starter/innen pro Team</b> | Frauen und Männer je 4 Starter/innen  |
| <b>Line-Up</b>                       | Teams nach aktueller Tabelle  |
| <b>Start</b>                         | Gemeinsamer Start / aller Teams / aller Starter/innen   |
| <b>Wertung</b>                       | - Platzziffer 1 - 64 nach Zieleinlauf<br>- 1 Streicherergebnis pro Team   |
| <b>Platzziffern</b>                  | Nach Zieleinlauf  |
| <b>Startnummernvergabe</b>           | nach Abschlusstabelle des Vorjahres:<br>Frauenteam 1-4, 5-8 und Männerteams 1-4, 6-9, usw.  |
| <b>Besonderheiten/ Anmerkungen</b>   | Sollte die Wassertemperatur eine Neoprenpflicht erforderlich machen, kann das Wettkampfformat wie folgt angepasst werden:<br>1x Rennen: 750 m Schwimmen / 10 km Radfahren / 2,5 km Laufen / 10 km Radfahren / 2,5 km Laufen - <b>ohne Pause</b> |

| <b>1.1.4 Doppel-Sprint</b>           |   |
|--------------------------------------|---|
| <b>Format</b>                        | Massenstart   |
| <b>Distanzen</b>                     | 1x Rennen je 400 m Schwimmen / 3 km Laufen / 15 - 20 km Radfahren / 400 m Schwimmen / 2 km Laufen <b>ohne Pause</b> |
| <b>Anzahl Starter/innen pro Team</b> | Frauen und Männer je 4 Starter/innen  |
| <b>Line-Up</b>                       | Teams nach aktueller Tabelle  |
| <b>Start</b>                         | Gemeinsamer Start / aller Teams / aller Starter/innen   |
| <b>Wertung</b>                       | - Platzziffer 1 - 64 nach Zieleinlauf<br>- 1 Streicherergebnis pro Team   |
| <b>Platzziffern</b>                  | Nach Zieleinlauf  |
| <b>Startnummernvergabe</b>           | nach Abschlusstabelle des Vorjahres:<br>Frauenteam 1-4, 5-8 und Männerteams 1-4, 6-9, usw.                          |

## 1.2 Einzelstart

| 1.2.1 Prolog                           |   |
|--|---|
| <b>Format</b>                          | Prolog  |
| <b>Distanzen</b>                       | 250 m Schwimmen / 7 km Radfahren / 1,5 km Laufen  |
| <b>Anzahl Starter/innen pro Team</b>   | Frauen und Männer je 4 Starter/innen  |
| <b>Line-Up</b>                         | 1. Block 1. Starter/in der Teams laut aktueller Tabelle<br>2. Block 2. Starter/in der Teams laut aktueller Tabelle usw. |
| <b>Start</b>                           | Teams nach aktueller Tabelle:<br>Einzelstart (20 - 30 Sekunden Startabstand)  |
| <b>Wertung</b>                         | - Beim Prolog für Verfolgungsrennen wird keine Wertung durchgeführt<br>- Er dient lediglich zu Ermittlung der Startzeit |
| <b>Startnummernvergabe</b>             | nach Abschlusstabelle des Vorjahres:<br>Frauenteam 1-4, 5-8 und Männerteams 1-4, 6-9, usw.                              |
| <b>Besonderheiten/<br/>Anmerkungen</b> | kein Windschattenfahren   |

| 1.2.2 Wertungsrennen                   |  |
|--|--|
| <b>Format</b>                          | Einzelstart - Wertungsrennen   |
| <b>Distanzen</b>                       | 375 m Schwimmen / 10 km Radfahren / 2,5 km Laufen<br>oder<br>750 m Schwimmen / 20 km Radfahren / 5 km Laufen               |
| <b>Anzahl Starter/innen pro Team</b>   | Frauen und Männer je 4 Starter/innen   |
| <b>Line-Up</b>                         | 1. Block 1. Starter/in der Teams laut aktueller Tabelle<br>2. Block 2. Starter/in der Teams laut aktueller Tabelle<br>usw. |
| <b>Start</b>                           | Teams nach aktueller Tabelle:<br>- Einzelstart (20 - 30 Sekunden Startabstand)   |
| <b>Wertung</b>                         | - Platzziffervergabe nach Rangliste<br>- 1 Streichresultat pro Team  |
| <b>Startnummernvergabe</b>             | nach Abschlusstabelle des Vorjahres:<br>Frauenteam 1-4, 5-8 und Männerteams 1-4, 6-9, usw.                                 |
| <b>Besonderheiten/<br/>Anmerkungen</b> | kein Windschattenfahren  |

| 1.2.3 Einzel-Verfolgungsrennen       |  |
|--------------------------------------|--|
| <b>Format</b>                        | Start nach Prolog / Zeitrückstand  |
| <b>Distanzen</b>                     | Prolog: 250 m Schwimmen / 7 km Radfahren / 1,5 km Laufen<br>pro Starter/in: 250 m Schwimmen / 7 km Radfahren / 1,5 km Laufen<br><br>Rennen: 500 m Schwimmen / 13 km Radfahren / 3,5 km Laufen<br>pro Starter/in: 500 m Schwimmen / 13 km Radfahren / 3,5 km Laufen |
| <b>Anzahl Starter/innen pro Team</b> | Frauen und Männer je 4 Starter/innen   |
| <b>Line-Up</b>                       | Starter/innen nach Prologergebnis  |
| <b>Start</b>                         | Der Starter/in auf Position 1 nach dem Prolog startet als Erstes. Die anderen Starter/innen starten mit dem jeweiligen Rückstand aus dem Prolog-Ergebnis.<br>→ <b>siehe Besonderheiten</b>   |
| <b>Wertung</b>                       | - Platzziffer 1 - 64 nach Zieleinlauf<br>- 1 Streichergebnis pro Team  |
| <b>Startnummernvergabe</b>           | nach Abschlusstabelle des Vorjahres:<br>Frauenteam 1-4, 5-8 und Männerteams 1-4, 6-9, usw.   |

|  |  |
|--|--|
| <b>Besonderheiten/<br/>Anmerkungen</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Windschattenfahren erlaubt</li> <li>- Startberechtigt sind nur Starter/innen die den Prolog beendet haben</li> <li>- Damit alle Starter/innen beim Verfolungsrennen starten können, wird das Prolog-Ergebnis für das Verfolungsrennen egalisiert.</li> </ul> <p>Männern: schnellste Zeit plus 2 Minuten<br/>Frauen: schnellste Zeit plus 3 Minuten</p> <p><b>Erläuterung:</b> Alle Starter/innen die im Prolog schlechter als die Siegerzeit plus 2/3 Minuten sind, starten beim Verfolungsrennen nach 2/3 Minuten im Sekundenabstand in der Reihenfolge des Ergebnisses.</p> |
|--|--|

### 1.3 Staffel

| <b>1.3.1 gemeinsamer Start aller Starter/innen auf Startposition A</b> |  |
|--|--|
| <b>Format</b>  | Staffelformat Standard   |
| <b>Distanzen</b>   | 4 x (200 - 300m Schwimmen / 5-10 km Radfahren / 1,2 - 2,5 km Laufen)<br>pro Starter/in: 200 - 300m Schwimmen / 5 - 10 km Radfahren/ 1,2 - 2,5 km Laufen  |
| <b>Anzahl Starter/innen pro Team</b>                                   | Frauen und Männer je 4 Starter/innen*  |
| <b>Line-Up</b>   | - laut aktueller Tabelle   |
| <b>Start</b>   | gemeinsamer Start aller Starter/innen auf Position A (erste Position)  |
| <b>Wertung</b>   | Punkte und Platzziffer nach Teamwertungstabelle - Wertungsmodus<br>Das erste Team im Ziel ist Sieger und erhält 20 Punkte und die Platzziffer laut Tabelle usw.  |
| <b>Startnummernvergabe</b>   | nach Abschlusstabelle des Vorjahres:<br>Frauenteam 1-4, 5-8 und Männerteams 1-4, 6-9, usw.   |
| <b>Besonderheiten/<br/>Anmerkungen</b>                                 | <p>Ein Start mit nur 3 Athlet/innen ist nicht möglich.</p> <p><b>Lucky Chaser</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Teams, deren Athlet/innen aufgrund eines technischen Defekts oder einer Verletzung das Rennen nicht beenden können, bekommen KEIN Team-DNF.</li> <li>- Stattdessen darf der/die folgende Starter/in auf der letzten Position das Rennen mit 30 Sekunden (Männer &amp; Frauen) Rückstand neu aufnehmen.</li> <li>- Fällt der/die vierte Starter/in eines Teams aus, wird das Team auf den letzten Platz der Tageswertung gesetzt und erhält die entsprechenden Wertungspunkte und Platzziffern.</li> </ul> |

| <b>1.3.2 Start nach Prolog-Ergebnis / Zeitrückstand</b> |   |
|---|---|
| <b>Format</b>   | Prolog + Staffel  |
| <b>Distanzen</b>  | Prolog: 250 m Schwimmen / 7 km Radfahren / 1,5 km Laufen)<br>pro Starter/in: 250 m Schwimmen / 7 km Radfahren / 1,5 km Laufen<br><br>Staffel: 4 x (375 m Schwimmen / 10 km Radfahren / 2,5 km Laufen)<br>pro Starter/in: 375 m Schwimmen / 10 km Radfahren / 2,5 km Laufen  |
| <b>Anzahl Starter/innen pro Team</b>                    | Frauen und Männer je 4 Starter/innen*   |
| <b>Line-Up</b>  | Nach Prologergebnis (Addition der Einzelergebnisse aus dem Prolog)  |
| <b>Start</b>  | Der/die Starter/in auf Position A vom schnellsten Team nach dem Prolog startet als erstes. Die anderen Starter/innen der Position A starten mit dem jeweiligen Rückstand aus dem Prolog-Ergebnis.   |
| <b>Wertung</b>  | Punkte und Platzziffer nach Teamwertungstabelle - Wertungsmodus Gewertet werden alle 4 Starter/innen.<br><br>Sollten beim Prolog weniger Starter/innen in die Wertung kommen, wird die Zeit des gesamt letzten Athlet/in plus 20 Sekunden gewertet!<br><br>Das erste Team im Ziel ist Sieger und erhält 20 Punkte und die Platzziffer laut Tabelle usw. |
| <b>Startnummernvergabe</b>                              | nach Abschlusstabelle des Vorjahres:<br>Frauenteam 1-4, 5-8 und Männerteams 1-4, 6-9, usw.  |
| <b>Besonderheiten/Anmerkungen</b>                       | Ein Start mit nur 3 Athlet/innen ist nicht möglich.   |

| <b>1.3.3 2x2 Paarstaffel</b>                          |   |
|---|---|
| <b>1.3.3.1 gemeinsamer Start der ersten Paarungen</b> |   |
| <b>Format</b>   | 2x2 Paartriathlon   |
| <b>Distanzen</b>                                      | 2x (375 m Schwimmen / 10 km Radfahren / 2,5 km Laufen)<br>pro Starter/in: 375 m Schwimmen / 10 km Radfahren / 2,5 km Laufen   |
| <b>Anzahl Starter/innen pro Team</b>                  | Frauen und Männer je 4 Starter/innen  |
| <b>Line-Up</b>  | 1. Block - 1. Paar der Teams laut aktueller Tabelle<br>2. Block - 2. Paar nach Einlauf  |
| <b>Start</b>  | 2 Starter/innen pro Team starten als Paar zum ersten Triathlon.<br><br>Wenn der erste Triathlon beendet wird, übergibt das erste Paar an das zweite Paar.   |
| <b>Staffelübergabe</b>                                | Es muss ein Staffel-Wechselkorridor eingerichtet werden. Dieser sollte mind. 10m lang und 4m breit sein und der Beginn sowie das Ende muss mit einer Linie deutlich gekennzeichnet sein. Zusätzlich helfen seitliche Markierungen.<br><br>Übergabe vom 1. Paar zum 2. Paar: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sollen beide Starter/innen der ersten Paarung gewertet werden, so muss sich das 1. Paar <u>und</u> das 2. Paar zeitgleich in dieser Zone befinden. Wenn dies erfolgt ist, so kann das 2. Paar den Wettkampf aufnehmen. Bei der zweiten Paarung muss dann nur 1 Starter/in ins Ziel kommen.</li> <li>- Wenn sich allerdings vom ersten Paar nur 1 Starter/in im Wechselkorridor befindet, so kann das 2. Paar zwar den Wettkampf aufnehmen, allerdings wird der zweite Starter dann nicht gewertet. In diesem Fall müssen von der 2. Paarung beide Starter/innen ins Ziel kommen.</li> </ul><br>Die Übergabe zwischen Paar 1 und Paar 2 muss durch einen körperlichen |

|  |  |
|--|--|
|  | <p>Kontakt von mind. einem Starter/in der ersten Paarung zu mind. einem Starter/in der zweiten Paarung erfolgen. Erst wenn dies korrekt ausgeführt wurde ist dies regelkonform.</p> <p>Sollte vor der Übergabe mind. ein Starter/in zu früh aus dem Wechselkorridor treten oder erfolgt die Übergabe außerhalb der beiden Linien, so wird dies mit einer Strafe von 10 Sekunden geahndet. Dies muss dann vom Paar im Penalty-Zelt abgesessen werden.</p> |
| <b>Wertung</b>                         | <p>Wenn der 3. Starter/in das Ziel erreicht, erfolgt die Wertung.<br/>Sollte beim ersten Triathlon ein/e Starter/in ausfallen, müssen somit für eine Wertung beim zweiten Paar beide Starter/innen ins Ziel kommen.</p> <p>Punkte und Platzziffer nach Teamwertungstabelle - Wertungsmodus. Das erste (Paar) Team im Ziel ist Sieger und erhält 20 Punkte und die Platzziffer laut Tabelle usw.</p>  |
| <b>Startnummernvergabe</b>             | nach Abschlusstabelle des Vorjahres:<br>Fraunteams 1-4, 5-8 und Männerteams 1-4, 6-9, usw.   |
| <b>Besonderheiten/<br/>Anmerkungen</b> | Windschatten Regelung kann nicht allgemeingültig getroffen werden und ist vom Wettkampf abhängig. Wird in den Teamleiterinfos bekanntgegeben.  |

| <b>1.3.3.2 Start Staffelschwimmen</b>    |  |
|--|--|
| <b>Format</b>                            | 2x2 Paartriathlon  |
| <b>Distanzen</b>                         | 2 x 200 m Schwimmen / 10 km Radfahren / 2,5 km Laufen<br>pro Starter/in: 200 m Schwimmen / 10 km Radfahren / 2,5 km Laufen   |
| <b>Anzahl Starter/innen<br/>pro Team</b> | Frauen und Männer je 4 Starter/innen   |
| <b>Line-Up</b>                           | 1. Block 1. Paar der Teams laut aktueller Tabelle<br>2. Block 2. Paar der Teams nach Einlauf   |
| <b>Start</b>                             | <p>2 Starter/innen pro Team starten in Staffelform (2x200m) das Schwimmen und absolvieren im Anschluss zusammen die Rad- und Laufstrecke.</p> <p>Für Staffelübergabe wird ein Übergabebereich festgelegt. Im Schwimmbad erfolgt der Wechsel am Beckenrand. Im Freiwasser wird ein Wechselzone deklariert!</p> <p>Wenn der erste Triathlon beendet wird, übergibt das erste Paar an das zweite Paar. Ein Staffelpartner übergibt an einen Partner vom zweiten Paar (siehe 1.3.3.1).</p> |
| <b>Wertung</b>                           | <p>Wenn der 3. Athlet/in das Ziel erreicht, erfolgt die Wertung.<br/>Sollte beim ersten Triathlon ein/e Starter/in ausfallen, müssen somit für eine Wertung beim zweiten Paar beide Starter/innen ins Ziel kommen.</p> <p>Punkte und Platzziffer nach Teamwertungstabelle - Wertungsmodus. Das erste (Paar) Team im Ziel ist Sieger und erhält 20 Punkte und die Platzziffer laut Tabelle usw.</p>   |
| <b>Startnummernvergabe</b>               | nach Abschlusstabelle des Vorjahres:<br>Fraunteams 1-4, 5-8 und Männerteams 1-4, 6-9, usw.   |
| <b>Besonderheiten/<br/>Anmerkungen</b>   | <p>Windschattenfreigabe - siehe 1.3.3.1</p> <p>Wenn ein Team nur mit 3 Athlet/innen startet, muss ein Starter/in beim Staffelschwimmen beide Strecken absolvieren. Dies wird nicht als Doppelstart gesehen!</p>  |



## 1.4 Mannschaftstriathlon

| <b>1.4.1 Massenstart mit Staffelschwimmen</b> |  |
|---|--|
| <b>Format</b>                                 | Massenstart mit Staffelschwimmen   |
| <b>Distanzen</b>                              | 4 x 350 m Schwimmen / 20 km Radfahren / 5 km Laufen<br>pro Starter/in: 350 m Schwimmen / 20 km Radfahren / 5 km Laufen   |
| <b>Anzahl Starter/innen pro Team</b>          | Frauen und Männer je 4 Starter/innen<br>- ein Streichresultat  |
| <b>Line-Up</b>                                | Teams nach aktueller Tabelle   |
| <b>Start</b>                                  | Alle Starter/innen der Position A (Startschwimmer/in) starten gemeinsam.   |
| <b>Wechsel</b>                                | Für Staffelübergabe wird ein Übergabebereich festgelegt. Im Schwimmbad erfolgt der Wechsel am Beckenrand. Im Freiwasser wird ein Wechselzone deklariert!<br><br>Der Wechsel auf das Rad erfolgt laut SpO Teamwettkampf.  |
| <b>Wertung</b>                                | Punkte und Platzziffer nach Teamwertungstabelle Wertungsmodus<br>Das erste Team im Ziel ist Sieger und erhält 20 Punkte und die Platzziffer laut Tabelle usw.  |
| <b>Startnummernvergabe</b>                    | nach Abschlusstabelle des Vorjahres:<br>Frauenteam 1-4, 5-8 und Männerteams 1-4, 6-9, usw.   |
| <b>Besonderheiten/Anmerkungen</b>             | Im Team ist Windschattenfahren erlaubt ansonsten Windschattenfahrverbot.<br><br>Wenn ein Team nur mit 3 Starter/innen startet, muss ein Starter/in beim Staffelschwimmen zweimal schwimmen - jedoch nicht unmittelbar hintereinander. Dies wird nicht als Doppelstart gesehen! |

| <b>1.4.2 Massenstart aller Teams</b> |   |
|--------------------------------------|---|
| <b>Format</b>                        | Massenstart aller Starter/innen   |
| <b>Distanzen</b>                     | 750 m Schwimmen / 20 km Radfahren / 5 km Laufen<br>pro Athlet/in: 750 m Schwimmen / 20 km Radfahren / 5 km Laufen   |
| <b>Anzahl Starter/innen pro Team</b> | Frauen und Männer je 4 Starter/innen<br>- ein Streichresultat   |
| <b>Line-Up</b>                       | Teams nach aktueller Tabelle  |
| <b>Start</b>                         | Alle Teams starten gemeinsam in Teamformation.  |
| <b>Wechsel aufs Rad</b>              | Der Wechsel auf das Rad erfolgt laut SpO Teamwettkampf.   |
| <b>Wertung</b>                       | Punkte und Platzziffer nach Teamwertungstabelle Wertungsmodus<br>Das erste Team im Ziel ist Sieger und erhält 20 Punkte und die Platzziffer laut Tabelle usw. |
| <b>Startnummernvergabe</b>           | nach Abschlusstabelle des Vorjahres:<br>Frauenteam 1-4, 5-8 und Männerteams 1-4, 6-9, usw.  |
| <b>Besonderheiten/Anmerkungen</b>    | Im Team ist Windschattenfahren erlaubt ansonsten Windschattenfahrverbot.  |

| <b>1.4.3 Start nach Prolog-Ergebnis / Zeitrückstand</b> |  |
|---|--|
| <b>Format</b>   | Start der Teams nach Zeitrückstand aus Prolog  |
| <b>Distanzen</b>  | Prolog: 250 m Schwimmen / 7 km Radfahren / 1,5 km Laufen<br>Rennen: 500 m Schwimmen / 13 km Radfahren / 3,5 km   |
| <b>Anzahl Starter/innen pro Team</b>                    | Frauen und Männer je 4 Starter/innen   |
| <b>Line-Up</b>  | Teams nach Prologergebnis  |
| <b>Start</b>  | Die Teams starten mit Zeitrückstand aus dem Prolog in Teamformation.   |
| <b>Wechsel aufs Rad</b>                                 | Der Wechsel auf das Rad erfolgt laut SpO Teamwettkampf.  |
| <b>Wertung</b>  | Punkte und Platzziffer nach Teamwertungstabelle Wertungsmodus<br>Das erste Team im Ziel ist Sieger und erhält 20 Punkte und die Platzziffer laut Tabelle usw.  |
| <b>Startnummernvergabe</b>                              | nach Abschlusstabelle des Vorjahres:<br>Fraunteams 1-4, 5-8 und Männerteams 1-4, 6-9, usw.   |
| <b>Besonderheiten/ Anmerkungen</b>                      | Im Team ist Windschattenfahren erlaubt ansonsten Windschattenfahrverbot.<br><br>Im Prolog werden alle 4 Athlet/innen gewertet. Sollten weniger Athleten/innen in die Wertung kommen, wird die Zeit des gesamt letzten Athlet/in plus 20 Sekunden gewertet! |

## 1.5 Finalrennen

|                                      |   |
|--------------------------------------|---|
| <b>Format</b>                        | "Kopf an Kopf"<br>4 Rennen mit mind. 400 m Schwimmen / 10 km Radfahren / 2,5 km Laufen  |
| <b>Distanzen</b>                     | Empfehlung: 500 - 650 m Schwimmen / 13,25 - 17,25 km Radfahren / 3,25 - 4,25 km Laufen<br>pro Athlet/in: 500 - 650 m Schwimmen / 13,25 - 17,25 km Radfahren / 3,25 - 4,25 km Laufen |
| <b>Anzahl Starter/innen pro Team</b> | Frauen und Männer je 4 Starter/innen  |
| <b>Line-Up</b>                       | Teams/ Starter/innen nach aktueller Tabelle   |
| <b>Start</b>                         | - 4 Läufe<br>- In jedem Lauf startet ein/e Starter/in aus einem Team  |
| <b>Wertung</b>                       | - Platzziffer pro Lauf 1 - 16 nach Zieleinlauf<br>- 1 Streichergebnis pro Team  |
| <b>Startnummernvergabe</b>           | nach Abschlusstabelle des Vorjahres:<br>Fraunteams 1-4, 5-8 und Männerteams 1-4, 6-9, usw.  |
| <b>Besonderheiten/ Anmerkungen</b>   | Windschattenfreigabe  |

## 1.6 Qualifikationsrennen

| <b>Format</b>                        | Vorläufe, Halbfinale und Finale   |              |  |              |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |
|--------------------------------------|---|--------------|--|--------------|--|--------|--|--------|--|--------|--|--------|--|--------|--|--------|--|--------|--|--------|--|--------|--|--------|--|--------|--|--------|--|--------|--|--------|--|--------|--|--------|--|--------|--|--------|--|--------|--|--------|--|--------|--|--------|--|--------|--|--------|--|-------|--|-------|--|-------|--|-------|--|-------|--|-------|--|-------|--|-------|--|
| <b>Distanzen</b>                     | Pro Lauf: 250 m – 375 m Schwimmen / 5 km – 10 km Radfahren / 1,5 km – 2,5 km Laufen<br>Pro Athlet/in (abhängig von Anzahl der Läufe): 250 m – 375 m Schwimmen / 5 km – 10 km Radfahren / 1,5 km – 2,5 km Laufen   |              |  |              |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |
| <b>Anzahl Starter/innen pro Team</b> | Frauen und Männer je 4 Starter/innen  |              |  |              |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |
| <b>Line-Up</b>                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vorläufe: Teams/ Athlet/innen nach aktueller Tabelle</li> <li>- Halbfinale und Finale: Athleten/innen nach Ergebnis der Vorläufe und Halbfinale</li> </ul>   |              |  |              |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |
| <b>Start</b>                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 4 Vorläufe</li> <li>- In jedem Lauf startet ein Starter/in aus einem Bundesligateam: Starter/in 1 in Vorlauf 1, Athlet/in 2 in Vorlauf 2 usw.</li> </ul>   |              |  |              |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |
| <b>Qualifikation</b>                 | <p>Die ersten 6 Starter/innen aus jedem Vorlauf plus die 8 Zeitschnellsten kommen in die Halbfinals.</p> <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <thead> <tr> <th colspan="2">Halbfinale 1</th> <th colspan="2">Halbfinale 2</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1. VL1</td> <td></td> <td>2. VL1</td> <td></td> </tr> <tr> <td>3. VL1</td> <td></td> <td>4. VL1</td> <td></td> </tr> <tr> <td>5. VL1</td> <td></td> <td>6. VL1</td> <td></td> </tr> <tr> <td>2. VL2</td> <td></td> <td>1. VL2</td> <td></td> </tr> <tr> <td>4. VL2</td> <td></td> <td>3. VL2</td> <td></td> </tr> <tr> <td>6. VL2</td> <td></td> <td>5. VL2</td> <td></td> </tr> <tr> <td>1. VL3</td> <td></td> <td>2. VL3</td> <td></td> </tr> <tr> <td>3. VL3</td> <td></td> <td>4. VL3</td> <td></td> </tr> <tr> <td>5. VL3</td> <td></td> <td>6. VL3</td> <td></td> </tr> <tr> <td>2. VL4</td> <td></td> <td>1. VL4</td> <td></td> </tr> <tr> <td>4. VL4</td> <td></td> <td>3. VL4</td> <td></td> </tr> <tr> <td>6. VL4</td> <td></td> <td>5. VL4</td> <td></td> </tr> <tr> <td>1. ZS</td> <td></td> <td>2. ZS</td> <td></td> </tr> <tr> <td>3. ZS</td> <td></td> <td>4. ZS</td> <td></td> </tr> <tr> <td>5. ZS</td> <td></td> <td>6. ZS</td> <td></td> </tr> <tr> <td>7. ZS</td> <td></td> <td>8. ZS</td> <td></td> </tr> </tbody> </table> <p>Jeweils die ersten 6 Starter/innen aus jedem Halbfinallauf plus die 4 Zeitschnellsten kommen in das Finale.</p> | Halbfinale 1 |  | Halbfinale 2 |  | 1. VL1 |  | 2. VL1 |  | 3. VL1 |  | 4. VL1 |  | 5. VL1 |  | 6. VL1 |  | 2. VL2 |  | 1. VL2 |  | 4. VL2 |  | 3. VL2 |  | 6. VL2 |  | 5. VL2 |  | 1. VL3 |  | 2. VL3 |  | 3. VL3 |  | 4. VL3 |  | 5. VL3 |  | 6. VL3 |  | 2. VL4 |  | 1. VL4 |  | 4. VL4 |  | 3. VL4 |  | 6. VL4 |  | 5. VL4 |  | 1. ZS |  | 2. ZS |  | 3. ZS |  | 4. ZS |  | 5. ZS |  | 6. ZS |  | 7. ZS |  | 8. ZS |  |
| Halbfinale 1                         |   | Halbfinale 2 |  |              |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |
| 1. VL1                               |   | 2. VL1       |  |              |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |
| 3. VL1                               |   | 4. VL1       |  |              |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |
| 5. VL1                               |   | 6. VL1       |  |              |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |
| 2. VL2                               |   | 1. VL2       |  |              |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |
| 4. VL2                               |   | 3. VL2       |  |              |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |
| 6. VL2                               |   | 5. VL2       |  |              |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |
| 1. VL3                               |   | 2. VL3       |  |              |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |
| 3. VL3                               |   | 4. VL3       |  |              |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |
| 5. VL3                               |   | 6. VL3       |  |              |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |
| 2. VL4                               |   | 1. VL4       |  |              |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |
| 4. VL4                               |   | 3. VL4       |  |              |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |
| 6. VL4                               |   | 5. VL4       |  |              |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |
| 1. ZS                                |   | 2. ZS        |  |              |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |
| 3. ZS                                |   | 4. ZS        |  |              |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |
| 5. ZS                                |   | 6. ZS        |  |              |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |
| 7. ZS                                |   | 8. ZS        |  |              |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |
| <b>Wertung</b>                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Finale</b> Platzziffer 1 – 16 nach Zieleinlauf</li> <li>- <b>Halbfinale</b> erhalten die nicht fürs Finale qualifizierten Starter/innen die Platzziffer je nach Zeit aus dem Halbfinale. 17 – 32</li> <li>- Die Starter die kein Halbfinale erreicht haben, erhalten die Platzziffer nach Zeit aus den Vorläufen. 32 – 64</li> <li>- 1 Streicherergebnis pro Team</li> </ul>  |              |  |              |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |
| <b>Startnummernvergabe</b>           | nach Abschlusstabelle des Vorjahres: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Frauenteam 1-4 oder Männerteams 1-4, 6-9, usw.</li> </ul>   |              |  |              |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |
| <b>Besonderheiten/ Anmerkungen</b>   | Windschattenfreigabe  |              |  |              |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |

## 1.7 Andere Wettkampfformat

- » Aufgrund außergewöhnlicher Umstände kann auch eine andere Kombination mindestens zweier Ausdauersportarten mit mindestens einem Standortwechsel als Ausdauermerkmampf durchgeführt werden. Die Entscheidung hierüber obliegt bis 3 Tage vor der Veranstaltung dem Bundesligaausschuss, danach der Task-Force der jeweiligen Veranstaltung. Der Wettkampf wird in die Bundesligawertung aufgenommen.