

## Ausschreibung TRIndoor – das Winterbattle

Veranstalter/Ausrichter: Lauf- und Triathlon-Verein Erfurt e.V.

Gesamtleitung: Andrea Gießmann

Termin:

Samstag, 7. Februar 2026 – Evening-Spin

Sonntag, 8. Februar 2026 – TRIndoor

Veranstaltungsorte:

Schwimmen:  
 Roland-Matthes-Schwimmbhalle  
 Johann-Sebastian-Bach-Straße 6,  
 99096 Erfurt

Rad + Lauf & Spinning:  
 Hartwig-Gauder-Leichtathletikhalle  
 Johann-Sebastian-Bach-Straße 2,  
 99096 Erfurt

### Evening-Spin - Samstag

| <b>Ticket</b>          | <b>Beginn</b>                                    | <b>Dauer</b>   | <b>Startgeld</b> |
|------------------------|--|----------------|------------------|
| <b>short spin</b>      | 16.30 Uhr<br>17.30 Uhr<br>18.30 Uhr<br>19.30 Uhr | 50 Minuten     | 25 €             |
| <b>middle spin</b>     | 16.30 Uhr<br>17.30 Uhr<br>18.30 Uhr              | 2 x 50 Minuten | 45 €             |
| <b>long spin</b>       | 16.30 Uhr<br>17.30 Uhr                           | 3 x 50 Minuten | 60 €             |
| <b>ultra long spin</b> | 16.30 Uhr  | 4 x 50 Minuten | 80 €             |

### TRIndoor - Sonntag

| <b>Wettkampf</b>          | <b>swim<br/>[m]</b> | <b>bike<br/>[km]</b> | <b>run<br/>[km]</b> | <b>AK*</b>                                | <b>Startgeld</b>              |
|---------------------------|---------------------|----------------------|---------------------|---|-------------------------------|
| <b>Swim &amp; Run</b>     | 50                  | -                    | 0,2                 | Schüler D (6 / 7)                         | 10 €                          |
| <b>Swim &amp; Run</b>     | 100                 | -                    | 0,4                 | Schüler C (8 / 9)                         | 10 €                          |
| <b>Swim &amp; Run</b>     | 200                 | -                    | 0,8                 | Schüler B (10 / 11)                       | 10 €                          |
| <b>Super-Super-Sprint</b> | 200                 | 5                    | 1                   | Schüler A (12 / 13)<br>Jugend B (14 / 15) | 25 €                          |
| <b>Super-Sprint</b>       | 400                 | 10                   | 2,4                 | ab Jugend A (ab 16)                       | 35 € bis AK19<br>55 € ab AK20 |
| <b>Laktat-Party</b>       | 400                 | 3x (3)               | 1)                  | ab Jugend A (ab 16)                       | 35 € bis AK19<br>55 € ab AK20 |
| <b>Super-Staffel</b>      | 400                 | 10                   | 2,4                 | ab 14 Jahre                               | 85 €                          |

Bei Buchung eines Spinning-Tickets in Kombination mit dem TRIndoor gibt es 10 % Rabatt.

**Para-TRIndoor:** Auch 2026 heißen wir wieder alle Para-Athleten herzlichen Willkommen in Erfurt. Para-Athleten der AK12-15 starten im Super-Super-Sprint. Ab AK16 im Super-Sprint oder Laktat-Party. Es erfolgt eine Wertung in den Startklassen entsprechend der Klassifizierung des Athleten. Athleten ohne Klassifizierung/ „noch nicht klassifiziert“ werden in einer offenen Klasse zusammengefasst.

### Zeitplan Evening-Spin

Am Samstag in der Hartwig-Gauder-Leichtathletikhalle

| Beginn jeweils:               | Dauer                   |
|-------------------------------|-------------------------|
| 16:30 / 17:30 / 18:30 / 19:30 | 50 Minuten short spin   |
| 16:30 / 17:30 / 18:30         | 100 Minuten middle spin |
| 16:30 / 17:30                 | 150 Minuten long spin   |
| 16:30                         | 200 Minuten short spin  |

### Zeitplan SWIM & BIKE & RUN

#### Super-Sprint:

| Altersklasse   | Schwimmstart | Jagdstart<br>Rad + Lauf |
|--|--------------|-------------------------|
| ➤ Männer AK 40-49 mit Schwimmzeit 8 Minuten und langsamer*<br>➤ Männer AK 50-79<br>➤ Alle Staffeln | 9:00 Uhr     | 10:45 Uhr               |
| ➤ Jugend A weiblich<br>➤ Junioren weiblich<br>➤ Alle Frauen AK                                     | ~ 9:40 Uhr   | 11:30 Uhr               |
| ➤ Männer AK 20-39<br>➤ Männer AK 40-49 mit Schwimmzeit unter 8 Minuten*                            | ~ 10:05 Uhr  | 12:15 Uhr               |
| ➤ Liga-Battle der Triathlon Bundesliga<br>➤ TOP 10**<br>➤ Jugend A männlich<br>➤ Junioren männlich | ~ 10:30 Uhr  | 13:00 Uhr               |

\* gemeldete Schwimmzeit des Athleten

\*\* TOP 10 basierend auf Vorjahres-Ergebnissen

#### Alle anderen Wettbewerbe:

| Altersklasse                                 | Schwimmstart | Jagdstart<br>Rad + Lauf                   |
|--|--------------|---|
| Laktat-Party                                 | 11:15 Uhr    | 13:55 Uhr<br>14:40 Uhr<br>15:30 Uhr       |
| Schüler C (AK 8/9)                           | ~ 12:15 Uhr  | 14:15 Uhr Jungen<br>14:25 Uhr Mädchen     |
| Schüler D (AK 6/7)                           | ~ 12:30 Uhr  | 14:35 Uhr                                 |
| Schüler B (AK 10/11)                         | ~ 12:40 Uhr  | 15:05 Uhr Jungen<br>15:15 Uhr Mädchen     |
| Schüler A / Jugend B<br>(AK 12/13; AK 14/15) | ~ 13:30 Uhr  | 15:50 Uhr Jugend B<br>16:35 Uhr Schüler A |

**Wettkampfbeschreibung:****Evening-Spin**

Das Spinning-Event findet am Vorabend des TRIndoor in der Leichtathletik-Halle auf den Indoor-Bikes statt. Unser Spinning-Instructor fährt mit Euch vier Runden á 50 Minuten zu bester Musik. Jeder Teilnehmer kann entsprechend seines Leistungsvermögens die Intensität frei wählen. Damit eignet sich das Event entweder als kleines warm-up vor dem TRIndoor oder separates Workout im Winter in der Gemeinschaft.

**TRIndoor**Schwimmen:

Das Schwimmen erfolgt am Vormittag zwischen 9 und 14 Uhr für alle Athleten in der Roland-Matthes-Schwimmhalle auf einer 50-Meter Bahn. Der Start erfolgt im Becken vom Beckenrand. Nach dem Schwimmen folgt eine Pause. In dieser können die Athleten in die benachbarte Leichtathletikhalle wechseln und sich vorbereiten.

Radfahren:

Das Radfahren erfolgt auf fest installierten Radtrainern in der Leichtathletikhalle. Der Start erfolgt im Jagdstart ab 11:00 Uhr. Der schnellste Schwimmer startet zuerst. Die weiteren starten entsprechend ihrem Zeitrückstand.

Der Start und die Startaufstellung erfolgen außerhalb des Radbereichs. Jeder Athlet läuft zu seinem Rad und fährt die festgelegte Distanz. Das korrekte absolvieren der Distanz wird durch Kampfrichter überprüft.

Anmerkung: Das Tragen eines Fahrradhelms ist aufgrund der festinstallierten Räder nicht erforderlich.

Die Räder sind im Innenraum der Leichtathletikhalle auf der 60-Meter-Sprintbahn aufgestellt.

Laufen:

Das Laufen erfolgt auf der 200-Meter-Rundbahn direkt im Anschluss an das Radfahren. Jeder Athlet wechselt ohne Pause vom Rad über einen festgelegten Laufweg auf die Laufbahn und absolviert die festgelegte Distanz.

Wer zuerst im Ziel ist, hat gewonnen.

Super-Staffel:

Die Staffel wird im Rahmen des Super-Sprint Wettbewerbs durchgeführt. Eine Staffel besteht aus mindestens zwei Startern. Bei zwei Startern darf eine Person zwei Disziplinen ausführen.

Als Staffelstab wird der Zeitnahmechip übergeben. Die Übergabe erfolgt am Ende des Radgartens in der gekennzeichneten Zone. Nach dem Radfahren muss der Radfahrer durch den Radgarten zu seinem Läufer laufen und dort den Chip übergeben. Nach dem Schwimmen erfolgt aufgrund der Pause keine Staffelstab-Übergabe.

Laktat-Party:

Der Wettkampf Laktat-Party wird über 400 m Schwimmen und drei Runden über je 3 km Rad und 1 km Lauf ausgetragen. Für alle startet der Wettkampf mit 400 m Schwimmen. Das Schwimmen findet analog der anderen Wettkämpfe am Vormittag statt. Die Bahn- und Laufverteilung erfolgt per Los. Danach starten alle Athleten drei Mal über 3 km Rad und 1 km Lauf. Nach jedem Rad-Lauf-Wettkampf gibt es eine Pause. Jeder Rad-Lauf-Wettkampf wird im Jagdstart gestartet – der Rückstand beträgt 1/3 der Differenz auf die schnellste Schwimmzeit. Wer zuerst im Ziel ist, hat die Runde gewonnen. Alle Athleten erhalten entsprechend ihrer Platzierung Punkte. Der Athlet mit den meisten Punkten ist der Gesamt-Sieger.

Frauen und Männer starten in den Runden gemeinsam. Wertung und Punktevergabe erfolgen jedoch für Frauen und Männer separat. Jeder Athlet der ins Ziel kommt erhält anhand seiner Platzierung Punkte. Die Platzierung wird getrennt nach männlich und weiblich ermittelt. Es gibt keine Altersklassenwertung.

|          |    |             |    |
|----------|----|-------------|----|
| Platz 1: | 25 | Platz 7:    | 17 |
| Platz 2: | 23 | Platz 8:    | 16 |
| Platz 3: | 21 | Platz 9:    | 15 |
| Platz 4: | 20 | Platz 10:   | 14 |
| Platz 5: | 19 |             |    |
| Platz 6: | 18 | Platz 23 ff |    |

**Teilnahmeberechtigung, Teilnehmer- und Zeitlimit:** Teilnahmeberechtigt sind alle Sportler(innen), die den Haftungsausschluss des Veranstalters durch ihre Anmeldung anerkennen.

**Teilnehmerverpflichtung / Haftungsausschluss:** Mit meiner Anmeldung erkläre ich mein Einverständnis mit den Organisationsrichtlinien und die Bereitschaft, den Anweisungen der Helfer Folge zu leisten. Dies gilt auch für Sammelmeldungen meines Vereins, von denen ich Kenntnis erhalten habe. Mein Trainings- und Gesundheitszustand entspricht den Anforderungen des Wettkampfes. Ich versichere, dass ich keinerlei Rechtsansprüche und Forderungen an den Veranstalter oder Ausrichter, sowie dessen Helfer und Beauftragte, alle betroffenen Gemeinden und sonstige Personen oder Körperschaften stellen werde, soweit nicht Haftpflichtansprüche bestehen. Das Startgeld wird mir nur zurückgezahlt, wenn meine Meldung nicht angenommen werden konnte. Persönliche Daten, Fotos und Bildaufzeichnungen können ohne Vergütung veröffentlicht werden. Der Veranstaltung liegen die aktuellen Wettkampfordnungen der Deutschen Triathlon Union (Sportordnung, Veranstalterordnung, Bundesligaordnung, Anti-Doping-Code, Kampfrichterordnung), 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.

**Zeitnahme:** Die Zeitnahme erfolgt beim Schwimmen mittels Handzeitmessung; beim Radfahren und Laufen mittels Transponder, der am Fußgelenk zu tragen ist, per Computererfassung. Für die ordnungsgemäße Erfassung der Zwischen- und Endzeiten an den Zeitmessstationen (Bestätigung per Piepton) ist jeder Teilnehmer selbst verantwortlich.

**Startgebühren - Rückerstattung / Ummeldung / Ausfall der Veranstaltung:**

Zieht ein(e) Teilnehmer(in) die Meldung zum Wettkampf zurück oder tritt zum Wettkampf nicht an, besteht kein Anspruch auf Rückzahlung der Startgebühr. Nachmeldungen sind nur entsprechend den geltenden Einschränkungen und bei Vorhandensein freier Startplätze möglich.

Es gelten folgende Storno-Möglichkeiten: Rücktritt bis 8.12.25: Rückerstattung von 80 % der Startgebühr. Rücktritt bis 8.1.26: Rückerstattung von 40 % der Startgebühr. Kosten für Übertragung auf einen anderen Sportler ab 26.1.26: 10 €.

**Bankverbindung:** Die Startgebühr ist, wie im Meldeportal angegeben, zu begleichen.

**Anmeldeschluss:** 31. Januar 2026. Eine Anmeldung ist nur bei Vorhandensein freier Startplätze im Meldeportal möglich.

**Anmeldung:** Eine Anmeldung ist nur bei Vorhandensein freier Startplätze im Meldeportal unter <https://my.raceresult.com> möglich. Diese werden im Meldeportal ausgewiesen. Die Anmeldung erfolgt ausschließlich über das Meldeportal, welches am 1. November 2025 freigeschaltet wird. Es erfolgt eine elektronische Meldebestätigung. Die Anmeldung ist erst mit Eingang der Startgebühr endgültig abgeschlossen.

**Startunterlagenausgabe:** Die Startunterlagenausgabe erfolgt am Samstag ab 17 Uhr in der Leichtathletikhalle und am Sonntag ab 7.30 Uhr in der Roland-Matthes-Schwimmhalle.

**Wettkampfeinweisung / Vorstart Schwimmen: 10 Minuten vor dem Wettkampf im Startbereich.**

**Wettkampfeinweisung Rad und Lauf:** Immer 15 Minuten vor dem jeweiligen Start zum Rad im unmittelbaren Bereich der Vorstart-Zone. Die Einweisung erfolgt gemeinsam durch Einsatzleiter und Wettkampfleiter.

Für alle Wettkampfteilnehmer wird die Teilnahme an der Wettkampfeinweisung ausdrücklich empfohlen. Die dort erteilten Anweisungen für den Wettkampf sind für alle Teilnehmer verbindlich.

**Check In Rad + Lauf:** Erfolgt unmittelbar vor dem Beginn des Wettkampfes. Bitte dazu in der vorgesehenen Vorstart-Zone efinden. Nach Freigabe der Rad-Zone kann jeder Athlet das Fahrrad einstellen und Laufschuhe platzieren. Danach ist die Rad-Zone wieder zu verlassen.

**Check Out:** nicht erforderlich

**Verpflegung:** Die Teilnehmerverpflegung erfolgt im Foyer der Leichtathletikhalle. Im Wettkampfbereich sind grundsätzlich keine Getränke erlaubt.

**Wertungen / Siegerehrung: bis 15 Jahre:** Die Wertung erfolgt in den Altersklassen nach der DTU-Sportordnung. Die Siegerehrung für Platz 1-3 männlich und weiblich.

ab 16 Jahre Super-Sprint: Die Wertung erfolgt Altersklassen-übergreifend, getrennt nach männlich und weiblich. Die Siegerehrung erfolgt für Platz 1-6 männlich und weiblich.

In den AK Jugend A und Junioren werden die jeweiligen Plätze 1-3 männlich und weiblich geehrt. In den AK20-29, 30-39, 40-49, 50-59, 60-69, 70-79 werden die jeweiligen Sieger und Siegerinnen geehrt.

Super-Staffel: Die Wertung erfolgt als Gesamtwertung und eine Ehrung der 3 schnellsten Staffeln.

ab 16 Jahre Laktat-Party: Die Wertung erfolgt Altersklassen-übergreifend, getrennt nach männlich und weiblich. Die Siegerehrung erfolgt für Platz 1-6 männlich und weiblich.

**Ergebnislisten:** Die inoffiziellen Ergebnislisten werden jeweils nach Zieleinlauf des letzten Teilnehmers und nach Absprache mit dem Wettkampfgericht durch Aushang an der Informationstafel und im Internet bekannt gegeben. Gehen 30 Minuten danach keine Einsprüche ein, werden die Ergebnisse offiziell. Spätere Einwände werden nicht berücksichtigt.

**Anreise: Anfahrt mit Bus & Bahn:** Mit der Bahn bis Erfurt-Hauptbahnhof. Von dort direkt mit der Stadtbahn Linie 3 (Richtung Urbicher Kreuz) oder Linie 4 (Richtung Wiesenhügel) bis Haltestelle Tschaikowskistraße (3 min Fußweg) oder Stadtbahn Linie 1 (Richtung Thüringenhalle) bis Haltestelle Landtag/Stadion Nord (4 min Fußweg).

**Anfahrt mit dem PKW:** Autobahn A4 Abfahrten Erfurt-Ost oder Erfurt-West. Richtung Stadtmitte, Steigerwaldstadion. Nutzen Sie das Parkhaus in der Johann-Sebastian-Bach-Straße 2-6, 99096 Erfurt oder die Parkplätze im direkten Umfeld.

**Datenschutz:** Der Athlet ist mit der Speicherung seiner persönlichen Daten, wie Name, Vorname, Geburtsjahr, Verein und Anschrift im Zusammenhang mit dieser Sportveranstaltung einverstanden. Er ist des Weiteren mit der Veröffentlichung seines Namens, Vornamens, Geburtsjahres, AK, Vereins und seiner erreichten Zwischen- und Endzeiten in den Ergebnislisten zu dieser Sportveranstaltung im Internet einverstanden.

**Verteilung von Werbung, Plakaten und Flyern:** Wir sind zu Gast in den Sportstätten der Stadt Erfurt. Aus Rücksicht auf eine saubere und ordnungsgemäße Übergabe der Sportstätten ist das Auslegen und die Anbringung von Werbung, Plakaten und Flyern jeglicher Art nur nach schriftlicher Genehmigung durch den Veranstalter erlaubt. Anfragen richtet bitte im Vorfeld an [info@trindoor.de](mailto:info@trindoor.de).