



# Short-Track Triathlon

„FourFriends Mixed Team Relay“ am 10. Mai 2026



**Kontakt:**  
**Short-Track Triathlon**  
Martin Aring  
[martin.aring@tusgriesheim.de](mailto:martin.aring@tusgriesheim.de)  
Fon: 0151/29109409



**REA CARD**  
  
SO WIRD HEUTE GEZAHLT

**XL2**  
by Audi & Capgemini

**BEV** HEIZUNG  
LÜFTUNG  
SANITÄR  
ELEKTRO  
**KLIMATECHNIK**

**WINSOLE** »

 **HOTEL** \*\*\*\*  
**NOTHNAGEL**





# Short-Track Triathlon

## FourFriends Mixed Team Relay...!

**Fördern Sie den Teamgeist in ihrem Unternehmen mit einer Mannschaft bei der FourFriends Mixed Relay Challenge...!**

Es ist das Erfolgsrennen der Deutschen Nationalmannschaft, die sich in diesem Format schon 2 Weltmeistertitel sichern konnten und 2024 in Paris Olympisches Gold gewann...!

**Wie läuft eine Mixed Team Relay ab...?**

Jeder absolviert einen extra kurzen Triathlon. Man schwimmt 175 Meter, fährt 5 Kilometer Rad und läuft 1 Kilometer bis zur Staffelübergabe vor dem Hallenbad.

Hier wird die Hand des folgenden Athleten abgeklatscht, der sich sofort auf den Weg ins Schwimmbecken macht und dieselbe Distanz absolviert, bis zum nächsten Starter.

Im Ziel wartet dann das ganze Team und feuert zum finalen Spurt an.

Bei der feierlichen Siegerehrung werden alle Teilnehmer geehrt und erhalten die besondere Short-Track Finisher-Medaille.

Fördern Sie mit diesem sportlichen Highlight die Gesundheit, Motivation und den Zusammenhalt im Team.







# Short-Track Triathlon

## Startgeld & Ausstattung...?



### Was wird benötigt...

- Badebekleidung
- Schwimmbrille
- Laufhose
- Laufschuhe
- Fahrrad, dies muss kein Rennrad sein.

Die meisten Einsteiger in diesem Sport fahren ihre ersten Rennen mit einfachen MTB oder Trekkingrädern.

Laut Regelwerk müssen die Herren den Oberkörper bekleidet haben. Wenn kein Einteiler vorhanden ist, kann auch in der Wechselzone ein Laufshirt übergezogen werden.

Im Idealfall startet man im Triathlon Einteiler. Das ist aber kein Muss, an erster Stelle soll der Spaß am Triathlon-Sport stehen...!

Das Startgeld für dieses spannende Rennen liegt bei **220 € je 4er Team**.

**Die Startplätze sind auf 36 Teams begrenzt.**

**Achtung:** bei Ausfall eines Teammitglieds kann am Race Day beim Zeitnehmer umgemeldet werden. Es fällt eine kleine Aufwandspauschale an, die das startende Team trägt.

### Die Anmeldung...

erfolgt über das angehängte Anmeldeformular oder über unsere Homepage:

[Zum Webformular...!](#)

(TuS Griesheim >> Sportangebote >> Triathlon >> Short-Track Triathlon)





# Short-Track Triathlon

## Nice To Have...!

Nach der Anmeldung steigt die Motivation im Team täglich und der Eine oder Andere recherchiert was kleidungstechnisch die beste Wahl ist. Es ist kein „must have“ aber erhöht den Spass deutlich...!

Für personalisierte Einteiler mit Firmenlogo empfehlen wir regionale Anbieter wie Sailfish und Delta Tri.

Delta Tri kreiert mit Ihnen zusammen einen eigenen Team-Einteiler: Farbe, Aufdrucke etc. sind hier frei wählbar.

Sailfish bedruckt hochwertige Einteiler aus dem Sortiment exklusiv mit Ihrem Firmenlogo.

**Wir wünschen viel Erfolg und Spaß bei den Vorbereitungen...!**

### **Sailfish**

Werner von Siemens Str. 35  
D-64319 Pfungstadt  
Verkauf im Store nach  
Terminvereinbarung  
[www.sailfish.com](http://www.sailfish.com)

### **Delta Tri**

[info@delta-tri.com](mailto:info@delta-tri.com)  
Whatsapp: 01575-1148182

