

# Erfolge

Preissl Ralf ist als erster Triathlet Regensburgs Sportler des Jahres 2008 <Info hier>

Erfolge ab 2014 bis jetzt auf Facebook: <https://www.facebook.com/ralf.preissl>

2013

1. Platz  
Gesamt  
Bergzeitfahren Premberg  
07.09.2013

1. Platz  
Mixed-Wertung  
Team Triathlon Ramspau  
15.08.2013

1. Platz  
Gesamt  
Main-Franken Triathlon  
10.08.2013  
der absolute Hammer

1. Platz  
Gesamt  
Triathlon Kallmünz  
27.07.2013  
Hitzeschlacht gewonnen

7. Platz  
AK  
Ironman Klagenfurt  
30.06.2013  
Hawaii Qualifikation in 9:12h

3. Platz  
Gesamt  
Triathlon Ingolstadt  
16.06.2013  
nur 2 Profis vor mir

1. Platz

Gesamt

Triathlon Steinberg  
02.06.2013

Regenschlacht gewonnen

1. Platz

Gesamt

No Guts - No Glory Race  
24.02.2013

Trailrunning Extrem

1. Platz  
Gesamt  
Swim&Run Fuerteventura  
25.01.2013  
der härteste Wettkampf des Jahres

1. Platz  
Gesamt  
Run&Bike Fuhrn  
13.01.2013  
Team Sieg mit Peter

1. Platz  
Gesamt  
Spindellauf Halbmarathon  
12.01.2013  
600 Höhenmeter

2012

1. Platz  
Gesamt  
Silvesterlauf Bogen  
31.12.2012

1. Platz  
Gesamt  
10km Oberpfalzmeisterschaft  
14.10.2012

1. Platz  
Gesamt und Mannschaft

Deutsche Meisterschaft im Berglauf  
07.10.2012

Deutscher Meister im Berglauf

1. Platz  
Gesamt  
Berglauf Oberpfalzmeisterschaft  
29.09.2012  
Oberpfalzmeister

1. Platz  
Gesamt  
Bayerische Meisterschaft Halbmarathon  
23.09.2012  
Bayerischer Meister 2012 in 1:10:41min. !!!!!

1. Platz  
Gesamt und Staffelsieg  
<Conti Running Day>  
19.09.2012

1. Platz  
Gesamt  
10.000m Läuferabend  
07.09.2012  
Testrennen in 32:11min.

2. Platz  
Gesamt  
Vilstal Triathlon Rieden  
18.08.2012

1. Platz  
Gesamt  
MainFranken Triathlon Kitzingen  
11.08.2012  
Vorjahressieg wiederholt

1. Platz / 4. Platz

Mannschaft / Einzel  
Bayerische Berglauf Meisterschaft  
21.07.2012  
super Rennen beim Karwendelberglauf

3. Platz  
Gesamt  
Karlsfelder Triathlon  
15.07.2012

2. Platz  
Gesamt  
Firmenlauf Regensburg  
11.07.2012  
Mannschaftssieg

1. Platz

Gesamt  
Triathlon Nittenau  
08.07.2012  
Streckenrekord

1. Platz / 6. Platz

Mannschaft / Einzel  
Bayerische Strassenlauf Meisterschaft über 10km  
17.06.2012  
31:49min. (Jeaahhh)

1. Platz  
Gesamt  
Triathlon Kallmünz  
09.06.2012

1. Platz  
Gesamt  
Steinberger See Triathlon  
03.06.2012

2. Platz  
AK 35  
Ironman 70.3 St. Pölten  
20.05.2012  
WM Qualifikation

1. Platz  
Gesamt  
Regenbogen Triathlon Ramspau  
13.05.2012

2. Platz  
Gesamt  
City Triathlon Amberg  
01.05.2012

1. Platz  
Gesamt  
Frühlingslauf Kallmünz  
21.04.2012

2. Platz  
Gesamt  
Run&Bike in Fuhrn  
15.01.2012

2011

1. Platz

Gesamt

Regentallauf Nittenau

09.10.2011

1. Platz

Gesamt

Bike and Run Hirschwald

11.09.2011

Oberpfalz ASS gewonnen

1. Platz

Gesamt

Bergzeitfahren Kallmünz

10.09.2011

Oberpfälzer Bergzeitfahrercup gewonnen

1. Platz

Gesamt

Bergzeitfahren Premberg

04.09.2011

Fabelstreckenrekord

1. Platz

Gesamt

Bergzeitfahren Nittenau

28.08.2011

1. Platz

Gesamt

Vilstal Triathlon Rieden

27.08.2011

Vorjahressieg wiederholt

1. Platz

Gesamt

Mainfranken-Triathlon Kitzingen

13.08.2011

Die besten Beine des Jahres

4. Platz

Gesamt

Bayerische Berglauf Meisterschaft

07.08.11

zum 5. mal in Folge Bayerischer Mannschaft-Meister

2. Platz  
Gesamt  
Mitteldistanz Hofheim  
31.07.11

3. Platz  
Gesamt  
Triathlon Ingolstadt  
17.07.11  
irgendwie läuft's immer noch...

1. Platz  
Gesamt  
Triathlon Nittenau mit Spassfaktor  
10.07.11

1. Platz  
Gesamt  
Triathlon Pressath  
09.07.11

vor den amtierenden Deutschen Meister

1. Platz  
Mannschaft  
Deutsche Berglauf Meisterschaft  
03.07.11

Mannschaftsmeistertitel und 9. Platz in der Einzelwertung

2. Platz Nebelhornberglauf

1. Platz  
Gesamt

Halbmarathon in Bernhardswald  
26.06.11

Trainingslauf mit knapp 400 Höhenmetern

3. Platz  
Gesamt  
Erdinger Stadtriathlon  
19.06.11  
inmitten der Profis :-)

2. Platz  
Gesamt  
Triathlon Kallmünz

11.06.11

3. Platz  
Gesamt  
Marathon Regensburg (10km)  
05.06.11  
Sieger Regionalwertung

1. Platz  
Gesamt  
Volkslauf Beucherling  
22.05.11

6. Platz  
Gesamt  
Triathlon Amberg  
15.05.11

2. Platz  
Gesamt  
Duathlon Sulzbach  
08.05.11  
Oberpfalzmeister

7. Platz  
Gesamt  
Bayerische Crosslauf Meisterschaft  
19.03.11  
gesamt dritter Platz mit der Mannschaft

1. Platz  
Gesamt  
5,6km Crosslauf Parsberg  
12.03.11

1. Platz  
Gesamt  
16,2km Winterlaufchallenge  
27.02.11  
super Saisoneinstieg

2010

4. Platz  
Gesamt  
Bayerische Meisterschaft Berglauf  
17.10.10  
Bayerischer Meister mit der Mannschaft

1. Platz  
Gesamt  
Leukemielauf  
03.10.10

2. Platz  
Gesamt  
Oberpfalzmeisterschaft Berglauf  
02.10.10

1. Platz  
Gesamt  
Alpentriathlon Schliersee  
18.09.10  
Kälterennen (!!!)

1. Platz  
Gesamt  
Bike and Run Hirschwald  
12.09.10  
3fach Sieg !!!!

1. Platz  
Gesamt  
Bergzeitfahren Premberg  
05.09.10  
Schneller als Radprofis

1. Platz  
Gesamt  
Triathlon Neustadt / Aisch  
29.08.10

1. Platz  
Gesamt  
LU Lauf Geiselhoering  
21.08.10

1. Platz  
Gesamt  
Triathlon Rieden  
14.08.10  
382 Watt (!!!!!)

6. Platz  
M30  
Ironman Regensburg  
01.08.10  
direkte Hawaii Qualifikation

1. Platz  
Gesamt  
Triathlon Nittenau  
11.07.10  
Streckenrekord

1. Platz  
Gesamt  
Bergzeitfahren Regenstauf  
24.06.10  
Sieg mit Streckenrekord (gegen die Radspezialisten)

1. Platz  
Gesamt  
Triathlon Kallmünz  
12.06.10  
DER Klassiker



2. Platz  
Gesamt  
3000m Bahn Cup Straubing  
02.06.10

1. Platz  
Gesamt  
Duathlon Kelheim  
22.05.10  
Gegen die Nr. 3 der ITU Weltrangliste !!!

3. Platz  
Gesamt  
City Triathlon Amberg  
13.05.10  
Kälterenennen (!!!)

1. Platz  
Gesamt  
Duathlon Sulzbach-Rosenberg  
02.05.10  
Streckenrekord

5. Platz  
Gesamt  
Bayerische Meisterschaft im Halbmarathonlauf  
18.04.10  
Bayerischer Meister mit der Mannschaft

2. Platz  
Gesamt  
Frühlingslauf Kallmünz  
10.04.10

8. Platz  
Gesamt  
Bayerische Meisterschaft im Crosslauf  
21.02.10  
Bayerischer Vizemeister mit der Mannschaft

2. Platz  
Gesamt  
Oberpfalzmeisterschaft im Crosslauf  
13.02.10

1. Platz  
Gesamt  
10km Winterlauf Challenge Steinberg  
24.01.10  
32:44min. auf Schnee

2009

1. Platz  
Gesamt  
Silvesterlauf Seubersdorf

31.12.09  
Streckenrekord

593. Platz  
Weltmeisterschaft  
IRONMAN HAWAII  
10.10.09  
ein Lebenstraum geht in Erfüllung

3. Platz  
Mannschaft  
Deutsche Berglauf Meisterschaft  
27.09.09  
Bronsemedaille vom Deutschen Leichtathletikverband !!! Einzelleistung Platz 14

1. Platz  
Gesamt  
Halbmarathon Dingolfing  
19.09.09  
"ein echter Heimsieg"

1. Platz  
Mannschaft  
Bayerische Berglauf Meisterschaft  
06.09.09  
zum Dritten mal Bayerischer Berglaufmeister in Folge

2. Platz  
Gesamt  
Triathlon Regensburg  
09.08.09  
"Best of the Rest" hinter dem deutschen Triathlon Meister

1. Platz  
Gesamt  
Triathlon Oettingen  
02.08.09

1. Platz  
Gesamt  
Triathlon Immenreuth  
25.07.09  
Streckenrekord

3. Platz  
Gesamt  
Citylauf Regensburg  
15.07.09  
...und das nach dem Ironman!!!

Hawaii Qualifikation

Ironman Switzerland  
12.07.09  
Endzeit: 9:09h

1. Platz  
Gesamt  
Triathlon Hersbruck  
05.07.09  
Streckenrekord

2. Platz  
Gesamt

Triathlon Kallmünz

13.06.09

!!!! wieder gesund !!!!

4. Platz

Gesamt

Duathlon Kelheim

30.05.09

Leider immer noch krank

3. Platz

Gesamt

City Triathlon Amberg

01.05.09

Kämpferherz

2. Platz

Gesamt

Duathlon Sulzbach-Rosenberg

26.04.09

Oberpfalzmeister 2009

1. Platz

Gesamt

Winterlauf Challenge 21km

15.03.09

Gesamtsieg bei der 1. Maxi DSL Oberpfälzer Winterlauf Challenge

1. Platz

Gesamt

Winterlauf Challenge 15km

15.02.09

1. Platz

Gesamt

Winterlauf Challenge 10km

25.01.09

<Filmbericht>

1. Platz

Gesamt

Bike and Run Lohstadt

06.01.09

Vorjahressieg mit Partner Peter Kozlovski wiederholt

2008

## Wettkämpfe

1. Platz  
Gesamt  
Silvesterlauf Sandharlanden  
31.12.08

1. Platz  
Gesamt  
Sportler des Jahres 2008  
08.12.08

3. Platz  
Gesamt  
Nikolauslauf Regensburg  
07.12.08  
5km in 15:53min.

2. Platz  
Gesamt  
Crosslauf Rund um den Freudensee  
08.11.08  
super Einstieg in die Laufsaison 2008/2009

1. Platz  
Gesamt  
internationaler Continental Running Day  
11.10.08

1. Platz  
Gesamt

OBERPFALZ ASS  
2 0 0 8  
Serie 2008 gewonnen

1. Platz  
Gesamt  
Bike & Run Hirschald  
14.09.08  
Toller Erfolg zum Saisonfinale

1. im Ziel  
Gesamt  
Triathlon Tutzing  
17.08.08  
Trainingsevent: Aber schneller als der Sieger

1. Platz  
Gesamt  
Tristar Swim&Run Regensburg  
13.08.08  
Gesamtsieg bei der Tristar Serie

1. Platz  
Gesamt  
Triathlon Regensburg  
09.08.08  
Sieg beim Heimtriathlon

1. Platz  
Gesamt  
Triathlon Inzell  
02.08.08  
Streckenrekord

2. Platz  
Team-Wertung  
Deutsche Berglauf Meisterschaft  
27.07.08  
Silbermedaille vom Deutschen Leichtathletikverband !!! Einzelleistung Platz 13

1. Platz  
Gesamt  
Kirchweihtriathlon Velburg  
19.07.08  
Streckenrekord

1. Platz  
Gesamt  
Citylauf Regensburg  
16.07.08  
über 1850 Teilnehmer

3. Platz  
Gesamt  
Einzelzeitfahren Kelheim  
05.07.08  
400 Watt (!!!)Durchschnittsleistung auf 15,3km

4. Platz  
Gesamt  
Bayerische Berglauf Meisterschaft in Garmisch  
29.06.08

12km - 1300 Höhenm. 1. Platz und somit Bayersicher Berglauf-Mannschaftsmeister

1. Platz  
Gesamt  
Triathlon Steinberg  
15.06.08  
Es geht auch länger - Mitteldistanz Sieg

1. Platz  
Gesamt  
Triathlon Kallmünz  
07.06.08

## Streckenrekord auf der neuen Strecke

1. Platz  
Gesamt  
Bergzeitfahren Premberg  
01.06.08  
Zum Dritten mal Gesamtsieg des Bergzeitfahrercups Nittenau / Premberg

1. Platz  
Gesamt  
Duathlon Kelheim  
31.05.08  
342 Watt

1. Platz  
Gesamt  
Bergzeitfahren Nittenau  
25.05.08  
Erster Lauf des Bergzeitfahrercups Nittenau / Premberg

5. Platz  
Gesamt  
City Triathlon Amberg  
12.05.08  
gutes Resultat bereits zwei Tage nach OP

3. Platz  
Gesamt  
Halbmarathon Regensburg  
04.05.08  
erster Deutscher im Ziel bei über 3000 Teilnehmern

1. Platz  
Gesamt  
Duathlon Sulzbach-Rosenberg  
27.04.08  
Oberpfalzmeisterschaft

1. Platz  
Gesamt  
Frühlingslauf Kallmünz  
12.04.08  
Streckenrekord

1. Platz  
Gesamt  
Osterlauf Velburg  
22.03.08  
Streckenrekord

4. Platz  
Gesamt  
Nordbayerische Meisterschaft 1500m  
13.01.08  
Hallenmeisterschaft, in pers. Bestzeit 4:07,10min.

1. Platz  
Gesamt  
Silvesterlauf Sandharlanden  
31.12.07  
10km in 32:11min.

2007

## Meisterschaften

1. Platz  
Mannschaft  
Bayerische Meisterschaft Berglauf  
07.10.07

1. Platz  
Mannschaft  
Bayerische Meisterschaft Strassenlauf  
01.07.07

1. Platz  
Mannschaft  
Bayerische Meisterschaft Crosslauf  
25.03.07

1. Platz  
Gesamt  
Oberpfalzmeisterschaft Triathlon  
07.07.07

1. Platz  
Gesamt  
Oberpfalzmeisterschaft Duathlon  
02.09.07

2. Platz  
Gesamt  
Nordbayerische Meisterschaft 1500m  
07.01.07  
Hallenmeisterschaft

3. Platz  
Gesamt  
Bayerische Meisterschaft 10km Strassenlauf  
01.07.07

4. Platz  
Gesamt  
Bayerische Meisterschaft 3000m  
24.01.07  
Hallenmeisterschaft

5. Platz

Gesamt  
Bayerische Meisterschaft Berglauf  
07.10.07  
internationaler Jennerberglauf am Königssee bei Berchtesgaden

## Wettkämpfe

1. Platz  
Gesamt  
Bike and Run Lohstadt  
16.12.07

3. Platz  
Gesamt  
Nikolauslauf Regensburg  
09.12.07

5. Platz  
Gesamt  
Crosslauf Vatterstetten  
24.11.07

1. Platz  
Gesamt  
Kirchweihlauf Pentling  
13.10.07

5. Platz  
Gesamt  
Bayerische Meisterschaft Berglauf in Berchtesgaden  
07.10.07

1. Platz  
Gesamt  
Berglauf in Premberg  
30.09.07

1. Platz  
Gesamt  
Zwei-Burgen-Lauf in Riedenburg  
09.09.07

1. Platz  
Gesamt  
Duathlon Sulzbach-Rosenberg  
02.09.07



## Oberpfalzmeisterschaft

### Streckenrekord

2. Platz  
Gesamt  
Triathlon Tutzing  
19.08.07

1. Platz  
Gesamt  
Swim&Run Tristar Regensburg  
14.08.07

2. Platz  
Gesamt  
Triathlon Regensburg  
12.08.07

1. Platz  
Gesamt  
Triathlon Velburg  
21.07.07

1. Platz  
Gesamt  
Citylauf Regensburg  
16.07.07  
1500 Teilnehmer

1. Platz  
Gesamt  
Triathlon Pressath  
07.07.07

1. Platz  
Gesamt  
Triathlon Eschenbach  
01.07.07  
Oberpfalzmeisterschaft

1. Platz  
Gesamt  
Triathlon Forchheim  
23.06.07

4. Platz  
Gesamt  
Triathlon Erding  
17.06.07

1. Platz  
Gesamt  
Triathlon Kallmünz  
09.06.07

1. Platz  
Gesamt  
Triathlon Deggendorf  
13.05.07

1. Platz  
Gesamt  
City Triathlon Amberg  
05.05.07

1. Platz  
Gesamt  
Bergzeitfahrercup Premberg  
19.05./02.06.

1. Platz  
Gesamt  
Schneider Weisse Duathlon Kelheim  
26.05.07

1. Platz  
Gesamt  
Duathlon Hilpoltstein  
29.04.07

1. Platz  
Gesamt  
Burgberglauf Velburg  
04.08.07  
Streckenrekord

1. Platz  
Gesamt  
Citylauf Regensburg  
11.07.07

1. Platz  
Gesamt  
Frühjahrslauf Kallmünz  
14.04.07

1. Platz  
Gesamt  
Osterlauf Velburg  
07.04.07  
Streckenrekord

2. Platz  
Gesamt  
Thermenlauf Bad Füssing  
04.02.07  
10km amtlich verm. Strecke in 31:55min.

1. Platz  
Gesamt  
Silvesterlauf Seubersdorf  
31.12.06

1. Platz  
Gesamt  
Nikolauslauf Regensburg  
03.12.06