

# Erfolge

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

Â

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

Â

Â

2013

Â

Â 1. Platz

Gesamt

Bergzeitfahren Premberg

07.09.2013

Â

Â 1. Platz

Mixed-Wertung

Team Triathlon Ramspau

15.08.2013

Â

Â 1. Platz

Gesamt

Â Main-Franken Triathlon

10.08.2013

der absolute Hammer

Â 1. Platz

Gesamt

Â Triathlon Kallmünz

27.07.2013

Hitzeschlacht gewonnen

Â 7. Platz

AK

Â Ironman Klagenfurt

30.06.2013

Hawaii Qualifikation in 9:12h

Â 3. Platz

Gesamt

Â Triathlon Ingolstadt

16.06.2013

nur 2 Profis vor mir

Â 1. Platz

Gesamt

Â Triathlon Steinberg

02.06.2013

Regenschlacht gewonnen

Â 1. Platz

Gesamt

Â No Guts - No Glory Race  
24.02.2013

Trailrunning Extrem

Â 1. Platz

Gesamt

Swim&Run Fuerteventura  
25.01.2013

der härteste Wettkampf des Jahres

Â 1. Platz

Gesamt

Run&Bike Fuhrn  
13.01.2013

Team Sieg mit Peter

Â 1. Platz

Gesamt

Spindellauf HalbmarathonÂ  
12.01.2013

600 Höhenmeter

Â

Â

Â

Â

Â

2012

Â

Â

Â

Â

Â 1. Platz

Gesamt

Silvesterlauf Bogen  
31.12.2012

Â

Â 1. Platz

Gesamt

10km Oberpfalzmeisterschaft  
14.10.2012

Â

Â 1. Platz

Gesamt und Mannschaft

Deutsche Meisterschaft im Berglauf  
07.10.2012

Deutscher Meister im Berglauf

Â 1. Platz  
Gesamt  
Berglauf Oberpfalzmeisterschaft  
29.09.2012  
Oberpfalzmeister

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

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

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

Â 2. Platz  
Gesamt  
Vilstal Triathlon Rieden  
18.08.2012

Â  
Â 1. Platz  
Gesamt  
MainFranken Triathlon Kitzingen  
11.08.2012  
Vorjahressieg wiederholt

Â 1. Platz /Â 4. Platz

Mannschaft / Einzel  
Bayerische Berglauf Meisterschaft  
21.07.2012  
super Rennen beim Karwendelberglauf

Â 3. Platz  
Gesamt  
Karlsfelder Triathlon  
15.07.2012  
Â

Â 2. Platz  
Gesamt  
Firmenlauf Regensburg  
11.07.2012  
Mannschaftssieg

Â 1. Platz

Gesamt  
Triathlon Nittenau  
08.07.2012  
Streckenrekord

Â 1. Platz /Â Â 6. Platz

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

Â 1. Platz  
Gesamt  
Triathlon Kallmünz  
09.06.2012  
Â

Â 1. Platz  
Gesamt  
Steinberger See Triathlon  
03.06.2012  
Â

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

Â 1. Platz  
Gesamt  
Regenbogen Triathlon Ramspau  
13.05.2012  
Â

Â 2. Platz  
Gesamt  
City Triathlon Amberg  
01.05.2012  
Â

Â 1. Platz  
Gesamt  
Frühlingslauf Kallmünz  
21.04.2012

Â 2. Platz  
Gesamt  
Run&Bike in Fuhrn  
15.01.2012  
Â

Â  
Â  
Â  
Â  
Â

2011

Â  
Â  
Â  
Â

Â 1. Platz

Gesamt

Regentallauf Nittenau

09.10.2011

Â

Â 1. Platz

Gesamt

Bike and Run Hirschwald

11.09.2011

Oberpfalz ASS gewonnen

Â 1. Platz

Gesamt

Bergzeitfahren Kallmünz

10.09.2011

Oberpfälzer Bergzeitfahrercup gewonnen

Â 1. Platz

Gesamt

Bergzeitfahren Premberg

04.09.2011

Fabelstreckenrekord

Â 1. Platz

Gesamt

Bergzeitfahren Nittenau

28.08.2011

Â

Â 1. Platz

Gesamt

Vilstal Triathlon Rieden

27.08.2011

Vorjahressieg wiederholt

Â 1. Platz

Gesamt

Mainfranken-Triathlon Kitzingen

13.08.2011

Die besten Beine des Jahres

Â 4. Platz

Gesamt

Bayerische Berglauf Meisterschaft

07.08.11

zum 5. mal in Folge Bayerischer Mannschaft-Meister

Â 2. Platz  
Gesamt  
Mitteldistanz Hofheim  
31.07.11  
Â

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

Â 1. Platz  
Gesamt  
Triathlon Nittenau mit Spassfaktor  
10.07.11

Â 1. Platz

Gesamt

Triathlon Pressath

09.07.11

vor den amtierenden Deutschen Meister

Â 1. Platz

Mannschaft

Deutsche Berglauf Meisterschaft  
03.07.11

Mannschaftsmeistertitel und 9. Platz in der Einzelwertung

2. Platz Nebelhornberglauf

Â 1. PlatzÂ

Gesamt

Halbmarathon in Bernhardswald  
26.06.11

Trainingslauf mit knapp 400 Höhenmetern

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

Â 2. Platz  
Gesamt  
Triathlon Kallmünz

11.06.11

Â

Â 3. Platz

Gesamt

Marathon Regensburg (10km)

05.06.11

Sieger Regionalwertung

Â 1. Platz

Gesamt

Volkslauf Beucherling

22.05.11

Â 6. Platz

Gesamt

Triathlon Amberg

15.05.11

Â

Â 2. Platz

Gesamt

Duathlon Sulzbach

08.05.11

Oberpfalzmeister

Â 7. Platz

Gesamt

Bayerische Crosslauf Meisterschaft

19.03.11

gesamt dritter Platz mit der Mannschaft

Â 1. Platz

Gesamt

5,6km Crosslauf Parsberg

12.03.11

Â

Â 1. Platz

Gesamt

16,2km Winterlaufchallenge

27.02.11

Â super Saisoneinstieg

2010

Â

Â

Â

Â

Â 4. Platz

Gesamt

Bayerische Meisterschaft Berglauf

17.10.10

Bayerischer Meister mit der Mannschaft

Â 1. Platz

Gesamt

Leukemielauf

03.10.10

Â

Â 2. Platz  
Gesamt  
Oberpfalzmeisterschaft Berglauf  
02.10.10  
Â

Â 1. Platz  
Gesamt  
Alpentriathlon Schliersee  
18.09.10  
Kälterenennen (!!!)

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

Â 1. Platz  
Gesamt  
Bergzeitfahren Premberg  
05.09.10  
Schneller alsÂ Radprofis

Â 1. Platz  
Gesamt  
Triathlon Neustadt / Aisch  
29.08.10  
Â

Â 1. Platz  
Gesamt  
LU Lauf Geiselhoering  
21.08.10  
Â

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

Â 6. Platz  
M30  
Ironman Regensburg  
01.08.10  
direkte Hawaii Qualifikation

Â 1. Platz  
Gesamt  
Triathlon Nittenau  
11.07.10  
Streckenrekord

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

Â 1. Platz  
Gesamt  
Triathlon Kallmünz  
12.06.10  
DER Klassiker



Â 2. Platz  
Gesamt  
3000m Bahn Cup Straubing  
02.06.10  
Â

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

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

Â 1. Platz  
Gesamt  
Duathlon Sulzbach-Rosenberg  
02.05.10  
Streckenrekord

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

Â 2. Platz  
Gesamt  
Frühlingslauf Kallmünz  
10.04.10  
Â

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

Â 2. Platz  
Gesamt  
Oberpfalzmeisterschaft im Crosslauf  
13.02.10  
Â

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

2009  
Â  
Â  
Â  
Â

Â 1. Platz  
Gesamt  
Silvesterlauf Seubersdorf

31.12.09  
Streckenrekord

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

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

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

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

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

Â 1. Platz  
Gesamt  
Triathlon Oettingen  
02.08.09  
Â

Â 1. Platz  
Gesamt  
Triathlon Immenreuth  
25.07.09  
Streckenrekord

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

Hawaii Qualifikation  
Â  
Ironman Switzerland  
12.07.09  
Endzeit: 9:09h

Â 1. Platz  
Gesamt  
Triathlon Hersbruck  
05.07.09  
Streckenrekord

Â 2. Platz  
Gesamt

Triathlon Kallmünz  
13.06.09  
!!!! wieder gesund !!!!

Â 4. Platz  
Gesamt  
Duathlon Kelheim  
30.05.09  
Leider immer noch krank

Â 3. Platz  
Gesamt  
City Triathlon Amberg  
01.05.09  
Kämpferherz

Â 2. Platz  
Gesamt  
Duathlon Sulzbach-Rosenberg  
26.04.09  
Oberpfalzmeister 2009

Â 1. Platz  
Gesamt  
Winterlauf Challenge 21km  
15.03.09  
Gesamtsieg bei der 1. Maxi DSL Oberpfälzer Winterlauf Challenge

Â 1. Platz  
Gesamt  
Winterlauf Challenge 15km  
15.02.09  
Â

Â 1. Platz  
Gesamt  
Winterlauf Challenge 10km  
25.01.09  
<Filmbericht>

Â 1. Platz  
Gesamt  
Bike and Run Lohstadt  
06.01.09  
Vorjahressieg mit Partner Peter Kozlovski wiederholt

Â  
Â  
Â  
Â  
Â

Â  
Â  
Â  
Â  
Â

2008  
Â  
Â  
Â  
Â

Â Â Wettkämpfe

Â  
Â  
Â  
Â

Â  
Â  
Â  
Â  
Â

Â 1. Platz

Gesamt  
Silvesterlauf Sandharlanden  
31.12.08  
Â

Â 1. Platz

Gesamt  
Sportler des Jahres 2008  
08.12.08  
Â

Â 3. Platz

Gesamt  
Nikolauslauf RegensburgÂ Â  
07.12.08  
5km in 15:53min.

Â 2. Platz

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

Â 1. Platz

Gesamt  
internationaler Continental Running Day  
11.10.08

Â 1. Platz

Gesamt

OBERPFALZ ASS

Â 2 0 0 8  
Serie 2008 gewonnen

Â 1. Platz

Gesamt  
Bike & Run Hirschald  
14.09.08  
Toller Erfolg zum Saisonfinale

Â 1. im Ziel

Gesamt  
Triathlon Tutzing  
17.08.08  
Trainingsevent: Aber schneller als der Sieger

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

Â 1. Platz  
Gesamt  
Triathlon Regensburg  
09.08.08  
Sieg beim Heimtriathlon

Â 1. Platz  
Gesamt  
Triathlon Inzell  
02.08.08  
Streckenrekord

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

Â 1. Platz  
Gesamt  
Kirchweihtriathlon Velburg  
19.07.08  
Streckenrekord

Â 1. Platz  
Gesamt  
Citylauf Regensburg  
16.07.08  
über 1850 Teilnehmer

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

Â 4. Platz  
Gesamt  
Bayerische Berglauf Meisterschaft in Garmisch  
29.06.08

12km - 1300 Höhenm. 1. Platz undÂ somitÂ Bayerischer Berglauf-Mannschaftsmeister

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

Â 1. Platz  
Gesamt  
Triathlon Kallmünz  
07.06.08

## Streckenrekord auf der neuen Strecke

Â 1. Platz

Gesamt

Bergzeitfahren Premberg

01.06.08

Zum Dritten mal Gesamtsieg des Bergzeitfahrercups Nittenau / Premberg

Â 1. Platz

Gesamt

Duathlon Kelheim

31.05.08

342 Watt

Â 1. Platz

Gesamt

Bergzeitfahren Nittenau

Â 25.05.08

Erster Lauf des Bergzeitfahrercups Nittenau / Premberg

Â 5. Platz

Gesamt

City Triathlon Amberg

Â 12.05.08

gutes Resultat bereits zwei Tage nach OP

Â 3. Platz

Gesamt

Halbmarathon Regensburg

Â 04.05.08

erster Deutscher im ZielÂ bei über 3000 Teilnehmern

Â 1. Platz

Gesamt

Duathlon Sulzbach-Rosenberg

Â 27.04.08

Oberpfalzmeisterschaft

Â 1. Platz

Gesamt

Frühlingslauf Kallmünz

Â 12.04.08

Streckenrekord

Â 1. Platz

Gesamt

Osterlauf Velburg

Â 22.03.08

Streckenrekord

Â 4. Platz

Gesamt

Nordbayerische Meisterschaft 1500m

Â 13.01.08

Hallenmeisterschaft, in pers. Bestzeit 4:07,10min.

Â 1. Platz

Gesamt

Silvesterlauf Sandharlanden

Â 31.12.07

10km in 32:11min.

Â

Â

Â

Â  
Â

2007

Â  
Â  
Â  
Â

Â Meisterschaften

Â  
Â  
Â  
Â

Â 1. Platz

Â Mannschaft

Bayerische Meisterschaft Berglauf

Â 07.10.07

Â

Â 1. Platz

Â Mannschaft

Bayerische Meisterschaft Strassenlauf

Â 01.07.07

Â

Â 1. Platz

Â Mannschaft

Bayerische Meisterschaft Crosslauf

Â 25.03.07

Â

Â 1. Platz

Â Gesamt

Oberpfalzmeisterschaft Triathlon

Â 07.07.07

Â

Â 1. Platz

Â Gesamt

Oberpfalzmeisterschaft Duathlon

Â 02.09.07

Â

Â 2. Platz

Â Gesamt

Nordbayerische Meisterschaft 1500m

Â 07.01.07

Hallenmeisterschaft

Â 3. Platz

Â Gesamt

Bayerische Meisterschaft 10km Strassenlauf

Â 01.07.07

Â

Â 4. Platz

Â Gesamt

Bayerische Meisterschaft 3000m

Â 24.01.07

Hallenmeisterschaft

Â 5. Platz

Â Gesamt  
Bayerische Meisterschaft Berglauf  
Â 07.10.07  
internationaler Jennerberglauf am Königssee bei Berchtesgaden

Â  
Â  
Â  
Â  
Â

Â Wettkämpfe  
Â  
Â  
Â  
Â

1. Platz  
Gesamt  
Bike and Run Lohstadt  
16.12.07  
Â

3. Platz  
Gesamt  
Nikolauslauf Regensburg  
09.12.07  
Â

5. Platz  
Gesamt  
Crosslauf Vatterstetten  
24.11.07  
Â

1. Platz  
Gesamt  
Kirchweihlauf Pentling  
13.10.07  
Â

5. Platz  
Gesamt  
Bayerische Meisterschaft Berglauf in Berchtesgaden  
07.10.07  
Â

1. Platz  
Gesamt  
Berglauf in Premberg  
30.09.07  
Â

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

1. Platz  
Gesamt  
Duathlon Sulzbach-Rosenberg  
02.09.07



## Oberpfalzmeisterschaft

### Streckenrekord

2. Platz  
Gesamt  
Triathlon Tutzing  
19.08.07  
Â

1. Platz  
Gesamt  
Swim&Run Tristar Regensburg  
14.08.07  
Â

2. Platz  
Gesamt  
Triathlon Regensburg  
12.08.07  
Â

1. Platz  
Gesamt  
Triathlon Velburg  
21.07.07  
Â

1. Platz  
Gesamt  
Citylauf Regensburg  
16.07.07  
Â 1500 Teilnehmer

1. Platz  
Gesamt  
Triathlon Pressath  
07.07.07  
Â

1. Platz  
Gesamt  
Triathlon Eschenbach  
01.07.07  
Oberpfalzmeisterschaft

1. PlatzÂ  
Gesamt  
Triathlon Forchheim  
23.06.07Â  
Â

4. PlatzÂ  
GesamtÂ  
Triathlon Erding  
17.06.07Â  
Â

1. PlatzÂ Â  
GesamtÂ Â  
Triathlon Kallmünz  
09.06.07  
Â

1. Platz  
Gesamt  
Triathlon Deggendorf  
13.05.07  
A

1. Platz  
Gesamt  
City Triathlon Amberg  
05.05.07  
A

1. Platz  
Gesamt  
Bergzeitfahrcup Premberg  
A 19.05./02.06.  
A

1. Platz  
Gesamt  
Schneider Weisse Duathlon Kelheim  
26.05.07  
A

1. Platz  
Gesamt  
Duathlon Hilpoltstein  
29.04.07  
A

1. Platz  
Gesamt  
Burgberglauf Velburg  
04.08.07  
Streckenrekord

1. Platz  
Gesamt  
Citylauf Regensburg  
11.07.07  
A

1. Platz  
Gesamt  
Frühjahrslauf Kallmünz  
14.04.07  
A

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

Â

1. PlatzÂ Â Â Â

GesamtÂ Â Â Â

Nikolauslauf Regensburg

03.12.06

Â