

1 Allgemeines

Die Teilnehmer/-innen sind verantwortlich dafür, in gut trainiertem Zustand sowie körperlich gesund zu starten. Sie haben das bestehende Wettkampfbreglement von Swiss Triathlon (www.swisstriathlon.ch) sowie diese Wettkampfbestimmungen zu beachten, die Verkehrsregeln einzuhalten und den Anweisungen von Schiedsrichtern und Volunteers Folge zu leisten. Jede Teilnehmerin/jeder Teilnehmer ist selbst für die korrekte Einhaltung der Streckenvorgaben/Anzahl Runden verantwortlich.

Der Wettkampf findet grösstenteils in einem Naturschutzgebiet statt. Es gilt auf der gesamten Strecke striktes Litteringverbot. Auf der Laufstrecke darf bis 50 m nach den Verpflegungsständen der Abfall in die dafür vorgesehenen Behälter geworfen werden.

Die Start- und Fahrradnummern sowie Badekappen werden bei der Startnummernausgabe abgegeben.

1.1 Einzelstart-Spezifisches (Olympic- und Short Distance)

1.1.1 Check-In / Rad- und Helmkontrolle

Das Check-In von Rad, Helm, Rad- und Laufschuhen hat am Wettkampftag nach der Eröffnung des Info-Points und der Startnummer

ausgabe nach 07.00 Uhr zu erfolgen. Nach 09.45 Uhr ist das Check-In abgeschlossen, da dann die Wechselzone – ausser den Fahrrädern, Helmen und Schuhen – geleert wird.

Die vorgegebene Startzeit ist verbindlich.

1.1.2 Check-Out

Der Check-Out ist nur gegen Vorweisen der Startnummer möglich und erst, wenn die letzte Triathletin / der letzte Triathlet auf die Laufstrecke gewechselt hat.

1.1.3 Wechselzone

Die Wechselzone darf nur von Teilnehmer/-innen und Volunteers mit Ausweisen betreten werden! Trainer, Betreuer und Zuschauer haben keinen Zutritt. Die Fahrräder müssen innerhalb der Wechselzone geschoben werden und sind in den nummerierten Ständern zu deponieren. Bitte nicht auf den Boden legen. Es ist verboten, die eigene Position in der Wechselzone zu markieren!

1.1.4 Ausrüstung & Startnummern

Die Teilnehmer/-innen sind für ihre einwandfreie Ausrüstung selbst verantwortlich. Es ist untersagt, die Lauf- oder Velostrecken mit nacktem Oberkörper zu bestreiten. Der Kleiderwechsel hat in der Wechselzone zu erfolgen.

Die Startnummer ist beim Laufen unverdeckt, gut sichtbar und ungefaltet auf der Vorderseite und beim Velofahren auf dem Rücken zu tragen. Für das Schwimmen wird die Startnummer beim Check-In auf den rechten Handrücken geschrieben.

Stützstrümpfe sind beim Schwimmen nur erlaubt, wenn das Schwimmen mit Neopren erlaubt ist (siehe Punkt 4 Schwimmen). Sonst müssen Ellbogen und Knie abwärts "kleidungsfrei" sein. Auf dem Fahrrad und beim Laufen ist beides erlaubt.

1.2 Relay-Spezifisches («Dreiseenstaffette»)

1.2.1 Die Übergaben

Alle Übergaben haben in der dafür vorgesehenen Zone zu erfolgen und erfolgen durch das „Ummontieren“ des Zeitmesschips vom Fussgelenk des einen Athleten zum Fussgelenk des anderen. Für diesen Vorgang darf ein weiteres Teammitglied in der Übergabezone Hilfe leisten. Wird der Zeitmesschip ausserhalb dieser Übergabezone übergeben oder der Chip nicht vollständig montiert, wird das Team mit einer Zeitstrafe von 120 Sekunden bestraft.

1.2.2 Der gemeinsame Zieleinlauf

Wenn vom Team gewünscht, darf die Finishline als Team absolviert werden. Die restlichen Teammitglieder empfangen eingangs der Finishline ihre Schlussläuferin / ihren Schlussläufer.

1.2.3 Teamzusammensetzung

In einer Staffel darf ein Athlet nur eine Disziplin ausüben. Ein Damen-Team besteht aus nur weiblichen Athleten, ein Mixed-Team aus mind. einer weiblichen Athletin. Alle anderen Teams sind Herren-Teams.

1.2.4 Wanderpokal

Der Wanderpokal der Dreiseenstaffette wird jährlich an das schnellste Team verliehen – unabhängig davon, ob es sich um ein Mixed-, Damen- oder Herrenteam handelt. Ein Team darf den Wanderpokal dauerhaft behalten, wenn es die Dreiseenstaffette dreimal gewinnt. Als gleiches Team gilt eine Staffel dann, wenn der Teamname identisch ist und mindestens ein Teammitglied bereits im Vorjahr zur siegreichen Mannschaft gehörte.

2 Schwimmen

Alle Kategorien starten mit einem Massenstart auf breiter Startlinie. Die Benützung eines Neoprenanzugs ist nur erlaubt, wenn die Wassertemperatur am Wettkampftag um 07.00 Uhr unter 24 °C beträgt. Dieser Entscheid wird erst bei der Startnummernausgabe kommuniziert. Es ist die vom Veranstalter abgegebene Badekappe zu tragen.

3 Fahrrad

Die Räder dürfen keinen unterstützenden Motor aufweisen und müssen in technisch einwandfreiem Zustand sein. Das Fahrrad ist mit der Startnummer zu versehen. Athleten tragen die Startnummer hinten.

3.1 Draftingmodus

Das Windschattenfahren ist erlaubt, sonst ist jedoch auf jegliche persönliche Begleitung zu verzichten.

3.2 Überholen

Es gilt: rechts fahren, links überholen. Der Überholvorgang hat i.d.R. innerhalb von 20 Sekunden zu erfolgen.

3.3 Kopfschutz

Auf der gesamten Fahrradstrecke gilt Helmtragepflicht! Der Helm muss geprüft, unverändert und eine Hartschale sein. Die Tragpflicht beginnt, bevor das Fahrrad vom Radständer genommen wird, und endet, nachdem es wieder abgestellt wurde.

3.4 Verkehrsregeln

Auf der Velostrecke gelten die normalen Verkehrsregeln. Autos, Spaziergänger und andere Freizeitsportler können die Strecke kreuzen. Die Verkehrsregeln sind strikt einzuhalten.

4 Laufen

Aus Sicherheits- und Fairnessgründen gehören die Laufstrecken ausschliesslich der Athleten. Jegliche Art von Begleitung ist untersagt. Die Startnummer wird vorne getragen.

5 Zeitmess-Chip

Der Zeitmesschip muss nach dem Zieleinlauf abgegeben werden. Bei vorzeitigem Verlassen der Wettkampfstrecke ohne Zieleinlauf ist man für die Abgabe selbst verantwortlich. Bei Verlust fallen CHF 100.00 Kosten an. Ohne Zeitmesschip erfolgt keine Ranglistenaufzeichnung.

6 Cut-Off-Zeiten

	Short Distance	Olympic Distance + Relay
Schwimmen	max. 30 Minuten nach Start	max. 50 Minuten nach Start
Rad	max. 60 min	max. 120 min
Laufen	max. 60 min	max. 90 min
Wechselzone (2x)	max. 10 min	max. 10 min
Total	max. 170 min	max. 280 min

7 Doping

Antidoping Schweiz kann ohne Vorankündigung Dopingkontrollen durchführen.

8 Sanität

Ein medizinisches Team steht für Notfälle bereit. Notfalldienstleistungen sind nicht im Startgeld enthalten. Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

9 Haftung

Der Veranstalter haftet nicht für Unfälle, Schäden oder Diebstahl.

10 Preise

Alle Teilnehmenden erhalten einen Finisherpreis. Die ersten drei jeder Kategorie (Einzel und Relay) erhalten Naturalpreise.

11 Bild- und Datenrechte

Die Anmeldedaten werden elektronisch verarbeitet. Film- und Fotoaufnahmen dürfen vom Veranstalter genutzt werden.

12 Schlussbestimmung

Über nicht geregelte Fälle entscheidet die Wettkampfleitung.

April 2025
OK 3-Seen-Triathlon