

Triathlon Experience

13. CKW Sempachersee Triathlon, Nottwil

8. Juli 2018

Auf den Sportanlagen des Schweizer Paraplegiker Zentrums (SPZ) in Nottwil.

Distanzen	Swim	Bike	Run
TRI Circuit Experience Single	0.5	20	5
Distanzen	Run	Bike	Run
EISENHORN Swiss Duathlon Single	5	20	5
Distanzen	Swim	Bike	Run
Pfüder 2011-2014	25m	0.8km	100m
Speedy 2009-2010	50m	1.5km	500m
Turbo 2007-2008	100m	4.0km	900m
Cracks 2005-2006	200m	7.4km	1300m

Zeitplan 2018 (provisorisch):

Ab 07:45 Uhr: TriCircuit Experience - Der Start erfolgt paarweise in Abständen von 15 Sekunden (Einzelathleten und Teams)

Um 08:30 Uhr: Eisenhorn Swiss Duathlon - Massenstart (Einzelathleten und Couples gemeinsam)

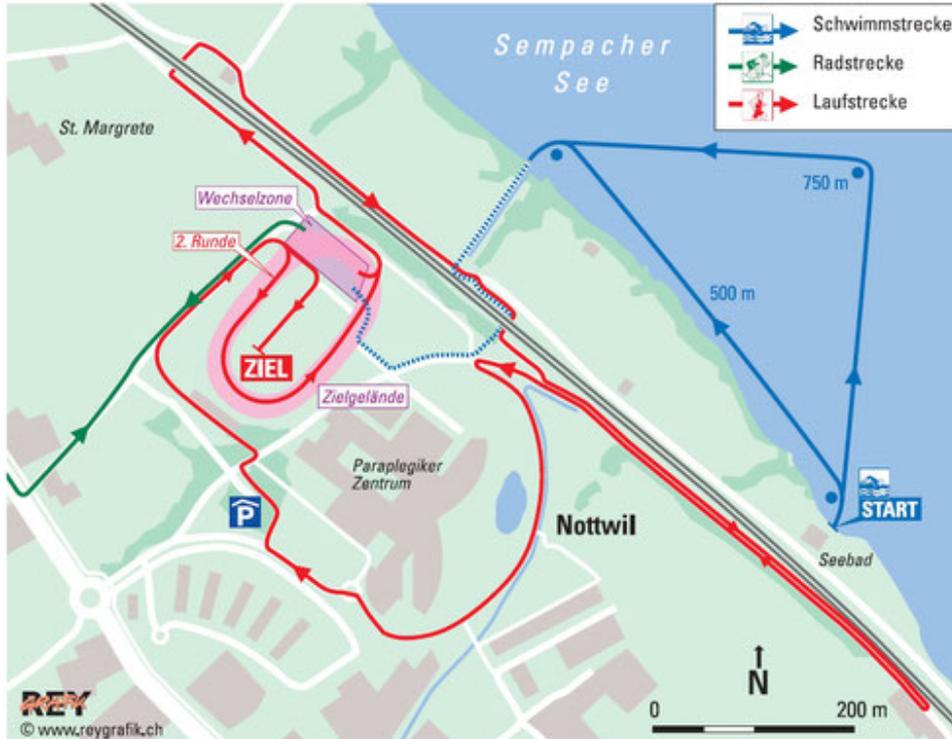
Ab 08:40 Uhr: TriCircuit Competition - Einzelstart in Abständen von 15 Sekunden (Einzelathleten)

Ab 11:00 Uhr: Siegerehrungen

Ab 12:05 Uhr: Start Kinder- und Jugendtriathlon

ca. 12:05	Massenstart Kategorie Cracks, Schwimmhalle
ca. 12:40	Massenstart Kategorie Turbo, Schwimmhalle
ca. 13:05	Massenstart Kategorie Speedy, Schwimmhalle
ca. 13:20	Massenstart Kategorie Pfüderi, Schwimmhalle
ca. 14:00	Siegerehrung

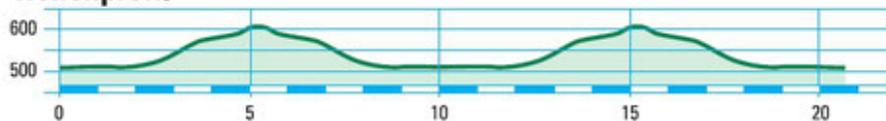
Sempachersee Triathlon, Schwimm- / Laufstrecke, Wechselzone



Sempachersee Triathlon / Radstrecke



Höhenprofil



Bei einer Anmeldung bis zum Sonntag, 24. Juni 2018 um 24.00 Uhr, gibt die reguläre Teilnahmegebühr. Ab Montag, 25. Juni 2018 wird das Startgeld in allen Kategorien um 20 Fr. erhöht.

Für den Kinder- und Jugend Triathlon entfällt die Nachmeldegebühr.

Startnummernausgabe:

Die Startnummernausgabe befinden sich auf der Sportanlage des Schweizer Paraplegiker Zentrums bei der 400m- Bahn. Diese ist am Sonntag, 8. Juli 2018 von 6.00-09.00 Uhr geöffnet, für den Kinder- und Jugendtriathlon sogar bis 12.00 Uhr.

Wechselzone:

Die Wechselzone befindet sich auf der Sportanlage des Schweizer Paraplegiker Zentrum Nottwil (400m - Bahn). Die Wechselzone ist am Wettkampftag ab 6.00 Uhr geöffnet.

Garderoben/ Sanitäre Anlagen:

Die Garderoben / Sanitären Anlagen befinden sich in/bei der Turnhalle des Schweizer Paraplegiker Zentrums.

Parkplätze:

Den Athleten stehen im Parkhaus des Schweizer Paraplegiker Zentrum kostenpflichtige Parkplätze zur Verfügung. Die Parkplätze im Dorfe sind kostenlos.

Die Zufahrt ist signalisiert und den Anweisungen der Verkehrsdienste sind dringend Folge zu leisten.

Verpflegung:

Auf der Laufstrecke ist bei km 2.5 ein Verpflegungsposten eingerichtet (Iso und Wasser)

Umweltschutz:

Die Teilnehmenden verhalten sich gegenüber der Natur respektvoll. Auf Radstrecke ist das entsorgen von Abfall (Gelverpackung, leere FI aschen, etc.) verboten und wird mit roter Karte (=Disqualifikation) geahndet.

Der

Abfall muss an den dafür vorgesehenen Stellen) entsorgt werden.

Doping/Fairness:

Die Einnahme von leistungsfördernden Substanzen ist verboten und unfair.

Es können durch Antidoping Schweiz unangemeldet Kontrollen durchgeführt werden.

Versicherung/Haftung:

Die Teilnahme am Skinfit Sempachersee Triathlon erfolgt auf eigene Verantwortung und auf eigenes Risiko. Jeder Teilnehmende ist dafür verantwortlich in gut trainiertem Zustand sowie körperlich gesund zu starten.

Schwimmen:

Das Schwimmen erfolgt im offenen Gewässer (Sempachersee). Dies kann zusätzliche Gefahren in sich bergen. Wir empfehlen den Teilnehmenden dringend, dass sie dazu ausreichend trainiert haben und das Schwimmen im offenen Gewässer gewohnt sind. Den Anweisungen der Seerettung (SLRG) ist dringend Folge zu leisten.

Wenn nichts anderes publiziert wird, dann ist das Schwimmen mit Neoprenanzug bis zu einer Wassertemperatur von 21.9 Grad erlaubt. Die letzten Informationen am Wettkampftag auf Platz beachten!

Radfahren:

Die Radstrecke des Sempachersee- Triathlons befindet sich teilweise auf abgesperrten Strassen. Wir weisen darauf hin, dass die gesetzlichen Strassenverkehrsregeln (StVO/StVG) jederzeit gelten. Den Anweisungen der Verkehrsdienste ist dringend Folge zu leisten. Es herrscht auf der ganzen Strecke ein Helmobligatorium. Rechts überholen ist verboten!

Gegenüber dem Veranstalter können keine Haftpflichtansprüche geltend gemacht werden. Die Versicherung gegen Diebstahl, Unfall, Krankheit

sowie die eigene Haftpflicht ist Sache jedes Teilnehmers.

WICHTIG: Verzichtserklärung und Haftungsfreistellung

Die Startnummer kann nur bezogen werden, wenn die "Verzichtserklärung und Haftungsfreistellung" unterzeichnet abgegeben worden ist.

Damit die Durchlaufzeit bei der Startnummernausgabe möglichst kurzgehalten werden kann, empfehlen wir dringend, die Verzichtserklärung **zu Hause** auszudrucken, zu lesen und bereits **unterzeichnet** beim Bezug der Startnummer abzugeben. Es können auch Exemplare vor Ort bei der Startnummernausgabe bezogen werden.

Allgemeines

Sämtliche Rennen des CKW Sempachersee - Triathlons unterstehen dem Wettkampfbeglement von Swiss Triathlon. Die Teilnehmer sind dafür verantwortlich, in gut trainiertem Zustand, sowie körperlich gesund zu starten.

Wechselzone:

Die Wechselzone darf nur von Teilnehmer und Funktionären betreten werden. Trainer, Betreuer und Zuschauer haben keinen Zutritt. Velos müssen innerhalb der Wechselzone geschoben werden.

Ausrüstung / Startnummer:

Die Teilnehmer sind für ihre einwandfreie Ausrüstung selber verantwortlich. Es sind nur geprüfte Helme ohne Abänderung erlaubt.

Der Kleiderwechsel hat in der Wechselzone zu erfolgen. Die Startnummer ist beim Velofahren auf dem Rücken und beim Laufen gut sichtbar auf der Vorderseite zu tragen.

Zeitmessung und Chip:

Die Teilnehmer erhalten bei der Startnummernausgabe einen Chip, welcher am linken Fuss zu tragen ist. Der Chip ist nach dem Zieleinlauf abzugeben. Bei Verlust haftet der Teilnehmer mit CHF. 50.-

Schwimmen:

Für das Tragen eines Neoprenanzuges gilt das Reglement von Swiss Triathlon, d.h. bis und mit 21.9° Wassertemperatur ist das Tragen eines Neoprenanzuges erlaubt - ab 22° Wassertemperatur verboten.

Die Wassertemperatur wird am Wettkampftag gemessen und bekannt gegeben.

Die vom Veranstalter gratis abgegebene Badekappe ist beim Schwimmen zwingend zu tragen.

Radfahren:

Das Radfahren ist ein Einzelzeitfahren ohne Begleitung. Windschattenfahren ist verboten und kann durch Schiedsrichter mit einer Zeitstrafe geahndet werden. Es ist ein Abstand - von Rad zu Rad von 10 Meter - einzuhalten. Dies gilt für alle Kategorien.

Es besteht eine Helmtragepflicht für alle Kategorien. Dies beginnt (Helmriemen geschlossen) bevor das Rad vom Radständer genommen wird und endet nachdem das Rad wieder abgestellt wird.

Die Verkehrsregeln und Signale sind strikte einzuhalten - das Nichteinhalten endet mit einer Disqualifikation.

Laufen:

Jegliche Art von Begleitung ist untersagt.

Versicherung / Haftung:

Die Teilnahme erfolgt auf eingene Verantwortung und auf eigenes Risiko. Gegenüber dem Veranstalter können keine Haftpflichtansprüche geltend gemacht werden. Die Versicherung gegen Diebstahl, Unfall, Krankheit sowie die eigene Haftpflicht ist Sache des Teilnehmers.

Podest und Rangierung:

Falls pro Kategorie weniger als vier Teilnehmer/innen klassiert sind, werden sie der nächst jüngeren/ älteren Kategorie zugeteilt. (Gilt für alle Kategorien vom Triathlon und Duathlon).

Preise:

Jeder Finisher erhält ein Skinfit - Erinnerungspreis.

Zudem erhalten die drei Erstplatzierten sämtlicher Kategorien einen Skinfit- Gutschein. Davon ausgenommen sind lediglich die Podestplätze von Kinder- und Jugendtriathlon.

Startgeld:

Es werden keine Startgelder zurückerstattet, weder infolge Disqualifikation, Aufgabe, Krankheit oder sonstiger Abwesenheit. Der Startplatz kann nicht ins Folgejahr übertragen werden.

Weiteren Ratgeber und Infos:

Was soll ich vor dem KidsCup essen?

Am Abend vor dem Rennen gibt's Spaghetti oder Reis mit Poulet – das gibt richtig viel Energie für den nächsten Tag. Frühstücke dann das, was du immer zum Frühstück isst und leicht verträglich ist. Das bekommt Dir gut, z.B. Brot mit Honig oder Cornflakes. Vergiss nicht, auch genug zu trinken. Ein Stück Banane oder etwas Schokolade vor dem Start kann dir nochmals etwas Energie geben und Wunder wirken. Und im Ziel, da gibt's ein Glacé – oder?

Am Vorabend bin ich nervös, da kann ich nicht schlafen. Was tun?

Ja, das kenne ich! Ich sage mir jeweils, dass es keinen Grund gibt, nervös zu sein – ich habe mich ja so gut wie möglich vorbereitet – und schlussendlich ist es nur ein Rennen und soll Spass machen! Wenn du trotzdem etwas länger nicht einschlafen kannst, ist es gut zu wissen, dass es nicht schlimm ist, wenn du die letzte Nacht vor dem Rennen etwas weniger Schlaf hast – das wird deine Leistung nicht beeinträchtigen.

Wie ziehe ich meine Schuhe am schnellsten an?

Tausche die Schnürsenkel Deiner Schuhe gegen elastische Bänder oder Gummibänder aus. Dann kannst Du das Binden vergessen und sparst Zeit. Vor dem Rennen legst Du die Schuhe so hin, dass Du subito reinschlüpfen und zuziehen kannst. Übe das Anziehen ein paar Mal barfuss vor dem KidsCup.

Wie mache ich die Startnummer am besten an?

Du kannst sie mit Sicherheitsnadeln am T-Shirt befestigen. Oder an ein Gummiband befestigen, das du dann nur über den Kopf ziehen oder von unten hinein schlüpfen kannst. Übe auch das noch kurz, bevor du startest.

Team FitSport

Name:

Deine Start Nummer:

Distanzen

Abfahrt Zeit:

Start Nummer Abholen:

WechselZone bereit:

Beim Start bereit:

Start Zeit deine Kategorie:

Treffpunkt Gruppe Foto Team FitSport mit Bekleidung.

Bei Festwirtschaft um 11:00
