

# Zytturm Triathlon Zug 2018

## Zeitplan

Samstag 16. Juni 2018

Programm		
13:00	15:00	Startnummernausgabe bis jeweils 30min vor Start
13:00	14:00	Nachmeldungen für Samstag
13:00	18:00	Nachmeldungen für Sonntag
13:00	19:00	Infostand
15:00	18:00	Startnummernausgabe für Sonntag
	18:30	Helferessen
Bike Check In		
13:45	14:25	Kids
14:45	15:20	Schüler / Schülerinnen (10-11)
14:55	15:45	Schüler / Schülerinnen (12-13), Jugend m+f
15:55	16:30	Youth League (14-15)
Starts		
14:30		Start Kids (6-7)
14:55		Start Kids (8-9)
15:30		Start Schüler/Schülerinnen (10-11)
15:55		Start Schüler (12-13) Jugend m (14-17)
15:57		Start Schülerinnen (12-13) Jugend f (14-17)
16:50		Start Youth League male (14-15)
17:35		Start Youth League female (14-15)
Siegerehrungen		
14:45		Kids (6-7)
15:10		Kids (8-9)
15:45		Schüler / Schülerinnen (10-11)
16:30		Schüler / Schülerinnen (12-13) / Jugendliche
18:20		Youth League (14-15)

## Sonntag 17. Juni 2018

Programm		
06:30	08:20	Startnummernausgabe bis jeweils 30min vor Start
06:30	07:30	Nachmeldungen
06:30	13:00	Infostand
Bike Check In		
06:30	08:40	Check In bis jeweils 10min vor Start
Starts		
07:55		Start TC Experience M18-M34, M45-M54
08:05		Start TC Experience M35-M44, M55-M65, M65+
08:15		Start TC Experience Damen (alle AK)
08:25		Start TC Competition M18-M34, M45-M54
08:40		Start TC Competition M35-M44
08:50		Start TC Competition Damen (alle AK), M55-65, M65+, Stafette
Siegerehrungen		
12:20		TC Experience / Short Distance
12:30		TC Experience / Team
12:35		TC Competition / Circuit
Bike Check Out		
11:20	13:00	Wechselzone

### Anmeldung

Einfache und schnelle Online-Anmeldung ab 23.12.2017. Die Nachmeldegebühr beträgt 20.- Fr. (ausgenommen die Kategorien Schüler und Jugend). Infolge Nichtstart erfolgt keine Rückzahlung des Startgeldes. Eine entsprechende Versicherung kann bei der online Anmeldung über Datasport abgeschlossen werden.

### Anreise

Es ist zu empfehlen, mit den öffentlichen Verkehrsmittel anzureisen. Im Stadtzentrum sind keine Parkplätze verfügbar.

## Ausrüstung

Die AthletInnen sind für ihre Ausrüstung selbst verantwortlich. Der Oberkörper muss bedeckt sein. Kleiderwechsel dürfen nur in der Wechselzone erfolgen. Smartphones, MP3-Player etc. sind verboten.

## Doping

Dopingkontrollen sind jederzeit möglich und müssen von den TeilnehmerInnen absolviert werden, unabhängig davon, ob sie eine Lizenz von Swiss Triathlon besitzen oder nicht. Die TeilnehmerInnen anerkennen die Durchführung der Kontrollen gemäss Swiss Olympic Vorschriften. Wer die Vorschriften missachtet, wird mindestens vom Wettkampf disqualifiziert. Weitere Sanktionen bleiben ausdrücklich vorbehalten. Die Vorschriften können auf dem Internet unter <http://www.antidoping.ch/> nachgelesen werden. Dort sind auch die Listen der verbotenen Substanzen und Methoden sowie der erlaubten Medikamente abrufbar.

## Festzelt/Verpflegung

Das Festzelt steht auf dem oberen Landsgemeindeplatz. Siehe die Situationspläne unter Races/Courses.

## Fotos

Fotos können über Datasport bestellt werden.

Das Copyright der Bilder bleibt beim Fotografen, wenn nichts anderes vereinbart wurde.

Die Rechte an Adresse sowie Ton- und Bildaufnahmen während dem Anlass gehen auf den Veranstalter über.

## Garderobe

Die Garderobe befindet sich beim Badeplatz Seeliken / Schwimmstart Seeliken. **Siehe die Situationspläne unter Races/Courses.**

## Haftung

Jeder Teilnehmer nimmt auf eigene Verantwortung und auf eigene Gefahr am Wettkampf teil. Der Veranstalter lehnt jede Haftung für Unfälle, Schadenfälle und Diebstahl ab. Infolge Nichtstart erfolgt keine Rückzahlung des Startgeldes. Eine entsprechende Versicherung kann bei der online Anmeldung über Datasport abgeschlossen werden.

## Infostand/Infozelt

Der Infostand befindet sich auf dem Landsgemeindeplatz. Hier bekommen Sie sämtliche Informationen zu unserem Anlass. Siehe Übersichtsplan.

## Parkplätze

Es stehen verschiedene Parkhäuser in der Stadt Zug zur Verfügung. Benützen Sie wenn möglich die Parkhäuser Frauensteinmatt, Altstadt-Casino und Athene. Die Parkhäuser sind auf den Plänen bei der Streckenbeschreibung eingezeichnet. Siehe Übersichtsplan.

## Preise

Die ersten 3 jeder Kat. des Swiss Triathlon circuit, der Short distance Series und der Youth League Kat. und die ersten 3 Stafetten werden geehrt. Die Preise müssen persönlich abgeholt werden. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Alle TeilnehmerInnen erhalten ein Finisher-Geschenk.

## Radservice

Die Firma Cycling Lounge Zug bietet am Samstag und Sonntag einen Radservice an. Der Radservice befindet sich innerhalb der Wechselzone.

## Rangliste

Die Ranglisten sind im Internet unter [www.datasport.com](http://www.datasport.com) publiziert.

## Reglement

Die AthletInnen haben die aktuellen Reglemente von Swiss Triathlon zu beachten, die Verkehrsregeln einzuhalten und den Anweisungen von Schiedsrichtern und

Funktionären Folge zu leisten. Mit der Anmeldung/Teilnahme akzeptiert jeder Athlet die Regeln des Veranstalters.

## Sanität/Gesundheit

Die TeilnehmerInnen sind verantwortlich im trainierten, sowie körperlich gesunden Zustand zu starten!

Der Sanitätsposten befindet sich auf dem Landsgemeindeplatz.

Beachten Sie die Medical-Tipps:

1. Sie sind verpflichtet, in trainiertem und körperlich gesundem Zustand an den Start zu gehen. Sollten Sie sich in den letzten Tagen vor dem Triathlon krank oder fiebrig fühlen, ist es ratsam, auf den Start zu verzichten. Sofern Sie über 40 Jahre alt sind, lassen Sie sich vor ihrem ersten Triathlon medizinisch untersuchen. Wenn Sie sich nicht völlig gesund fühlen, konsultieren Sie unbedingt vor dem Wettkampf einen Arzt.
2. Bereiten Sie sich sorgfältig auf den Wettkampf vor. Trinken sie 2-3 Liter pro Tag und ernähren Sie sich kohlenhydratreich. Gute Ernährung, genügend Schlaf und nur noch leichtes regeneratives Training sind die beste Vorbereitung in der letzten Woche vor dem Start.
3. Nehmen Sie die letzte Mahlzeit (kohlenhydratreich, leicht verdaulich) 3-4 Stunden vor dem Start ein. Anschliessend können Sie sich noch bis 30 Min. vor dem Start mit Flüssigkeit auf den Wettkampf vorbereiten.
4. Beachten Sie, dass es nur auf der Laufstrecke Verpflegungsstände gibt. Sorgen Sie selbst dafür, dass Sie für die Rennvelostrecke genügend Flüssigkeit und z.B. Energie-Riegel vorbereitet haben. Trinken sie vor allem bei heisser Witterung frühzeitig und regelmässig!
5. Passen Sie ihre Kleidung den aktuellen Witterungsverhältnissen an: Sonnenschutz und leichte Funktionsbekleidung bei heissem Wetter, wärmeconservierende Kleidungsstücke (Lange Handschuhe, Jacke, Weste etc., vorallem für die Radstrecke) bei kaltem und nassem Wetter.
6. Ein Triathlon-Wettkampf stellt eine sehr intensive körperliche Belastung dar. Starten Sie nicht zu schnell, damit sie noch genügend Reserven für das Absolvieren der

abschliessenden Laufstrecke haben. Im Ziel sollen Sie sich müde, aber nicht völlig erschöpft fühlen! Finishen bei guter Gesundheit soll Ihr Ziel sein!!

7. Wenden Sie sich bei medizinischen Problemen umgehend an unsere Streckenposten, an die Sanitätsposten, einen anderen Wettkämpfer oder an den nächsten Passanten! Unsere Organisation wird alles daran setzen, Ihnen möglichst rasch professionelle medizinische Hilfe zukommen zu lassen.
8. Sie sind im übrigen verpflichtet, bei Unfällen oder medizinischen Problemen eines anderen Triathleten umgehend erste Hilfe zu leisten.

## Siegerehrung

Samstag (Schüler und Jugendliche)    Sonntag

14:45	Kids 6-7	12:20	TRI Circuit (TC) Experience
15:10	Kids 8-9	12:30	TRI Circuit (TC) Team Olympic
15:45	Schüler 10 - 11	12:35	TRI Circuit (TC) Competition Olympic
16:30	Schüler 12-13 / Jugendliche		

## Startnummer

Die Startnummer muss beim Laufen auf der Vorderseite und beim Radfahren auf der Rückseite des Körpers getragen werden. Am hinteren Bremskabel des Fahrrades muss die selbstklebende Startnummer befestigt sein. Die Startnummern von AthletInnen der Kategorie SwissTriathlon circuit werden nur gegen Vorweisen der tri-Lizenz oder nachlösen einer Tageslizenz abgegeben.

## Startnummernausgabe

Die Startnummern werden bis jeweils 30 Min. vor dem Kategorienstart, am Samstag von 13.00 - 18.00 Uhr und am Sonntag ab 6.30 Uhr, im Festzelt abgegeben. Startnummern für Sonntag können auch bereits am Samstag ab 15.00 Uhr ohne Stress abgeholt werden. Alle AthletInnen sind aufgefordert nach Möglichkeit von diesem Angebot Gebrauch zu machen.

## Start/Ziel

Das Start- und Zielgelände befindet sich auf dem Landsgemeindeplatz in Zug.

## Triathlon-EXPO

Besuchen Sie unsere EXPO neben dem Veranstaltungszelt. Siehe Übersichtsplan.

## Unterkunft

Für Unterkünfte im Raum Zug kontaktieren Sie bitte Zug

Tourismus [www.zugtourismus.ch](http://www.zugtourismus.ch).

## Verpflegung

WINFORCE ist der offizielle Verpfleger des Zytturm Triathlons. Auf der Radstrecke wird aus Sicherheitsgründen auf Verpflegungsposten verzichtet. Die eigenen Bidons können vor dem Start mit WINFORCE gefüllt werden. Auf den Laufstrecken werden WINFORCE, Wasser und Schwämme angeboten. Für die Schüler-, Jugend-, Junioren- und "pro"-Kategorien gibt es einen Verpflegungsposten beim Wendepunkt. Auf der Laufstrecke der Short Distance Series befinden sich 4 Verpflegungsposten. Beim 10 km Lauf des Swiss Triathlon circuit gibt es 6 Verpflegungsmöglichkeiten. Im Ziel stehen Coca Cola, WINFORCE, Wasser, Kuchen und verschiedene Früchte bereit. Die Festwirtschaft befindet sich im Zelt auf dem oberen Landsgemeindeplatz. Siehe Übersichtsplan.

## Versicherung

Die Versicherung ist Sache der TeilnehmerInnen. Infolge Nichtstart erfolgt keine Rückzahlung des Startgeldes durch den Veranstalter. Datasport hat Anfang 2007 die Annullationsversicherung eingeführt. Mit der Versicherung hat der Athlet die Möglichkeit, sein einbezahltes Startgeld abzusichern. Die Versicherung erfolgt gleichzeitig mit der Internet-Anmeldung für einen Event. Versichert wird der ganze Meldebetrag (inkl. Zusatzleistungen wie Pasta-Party oder Medaille). Die Prämie beträgt nur 5% des Startgeldes (bis 350.- CHF). Der Versicherungsvertrag wird direkt zwischen dem Athleten und der ERV abgeschlossen. Datasport ist nur Inkasso-Stelle. Der Abschluss der Annullationsversicherung ist für den Athleten freiwillig. Ein nachträglicher Abschluss (nach der Anmeldung) ist nicht möglich.

## Wechselzone

Die Wechselzone darf nur von AthletInnen betreten werden. Trainer, Betreuer und Zuschauer haben keinen Zutritt. Die Rennräder müssen innerhalb der Wechselzone geschoben werden und sind in den nummerierten Ständern zu deponieren (nicht legen). Die Rennräder und das persönliche Material der Kategorien Schüler, Jugend, Junioren und "pro" am Samstag, müssen gemäss Check-out Zeiten gegen Vorweisung der Startnummer aus der Wechselzone geholt werden. Für die Kategorien Swiss Triathlon circuit und Short Distance Series am Sonntag spätestens bis 13.00 Uhr. Danach werden die Fahrräder nicht mehr bewacht und neben den Wechselzonen deponiert. Siehe Wechselzonenpläne.

## Zeitmessung

Die Zeitmessung erfolgt mit einem elektronischen Chip. Die Chips müssen noch am selben Tag der Firma DATASPORT zurückgegeben werden. Die Sammelstelle befindet sich im Zieleinlauf. Nicht zurückgegebene Chips werden dem Athleten mit 50.- CHF in Rechnung gestellt. Die Chips werden automatisch gesperrt und sind für andere Wettkämpfe unbrauchbar.

## Zieleinlauf

Verpflegung gibt es nach dem Zieleinlauf.

## Für Schüler und Jugend

	<b>swim</b>	<b>bike</b>	<b>run</b>	<b>Startgeld</b>
Schüler / Schülerinnen (10-11)	80m	2,5km	800m	CHF 30,-
Schüler / Schülerinnen (12-13)	200m	5km	1,2km	CHF 30,-
Jugendliche (14-17)	200m	5km	1,2km	CHF 30,-
Youth League	400m	7,5km	2km	via Verband





## Für Short & Competition

**Sonntag 17. Juni 2018**

**swim bike run Startgeld**

TriCircuit Experience / Short 500m 40km 5km CHF 70,-

TriCircuit Competition / Circuit 1,5km 40km 10km CHF 90,-



## Schwimm-/Laufstrecke; *Parcours natation/course à pied*



## Radstrecke / Parcours vélo

