

KENNE DIE REGELN

SWISS
+ TRIATHLON

Alle nachfolgenden Informationen stammen aus dem Wettkampfreglement von Swiss Triathlon und sind auf der Swiss-Triathlon-Website verfügbar.

Hinweis: Diese Übersicht dient der Orientierung. Massgeblich ist stets das offizielle Reglement von Swiss Triathlon.

swisstriathlon.ch

STRECKE RESPEKTIEREN

Stelle sicher, dass du die Strecke gut kennst – konsultiere die Karten. Im Zweifel: frage den Veranstalter vor dem Wettkampftag. Technische Offizielle sind da, um die Sicherheit zu gewährleisten – nicht, um dir den Weg zu zeigen!



VERHALTEN

Alle Teilnehmenden sind da, um dir eine sichere und angenehme Wettkampferfahrung zu ermöglichen. Bitte respektiere andere Athletinnen und Athleten und sei höflich gegenüber Technischen Offiziellen, Organisatoren, Helfern und Zuschauern. Missbräuchliches Verhalten gegenüber diesen Personen wird sanktioniert.

HILFE VON AUSSEN

Es ist Athletinnen und Athleten verboten, während des Wettkampfs essenzielles Material an andere Athletinnen und Athleten derselben Kategorie/Competition abzugeben. Insbesondere verboten ist das Abgeben von kompletten Fahrrädern, Rahmen, Rädern und Helmen. Jede Zuwiderhandlung führt zur Disqualifikation beider Athleten.

Andere Ausrüstung darf weitergegeben werden, sofern der gebende Athlet seinen eigenen Wettkampf fortsetzen kann. Es ist zudem verboten, einen anderen Athleten körperlich beim Vorankommen zu unterstützen. Jede Zuwiderhandlung führt zur Disqualifikation. Akzeptiert der unterstützte Athlet die Hilfe, ohne zu versuchen sie abzulehnen, wird auch er disqualifiziert.

ABFALL

Bitte entsorge sämtlichen Abfall und Material korrekt in den dafür vorgesehenen Zonen (z. B. Verpflegungsstationen oder Abfallsammelstellen), die vom Veranstalter eingerichtet wurden.



GESUNDHEITS- ZUSTAND

Swiss Triathlon empfiehlt allen Athletinnen und Athleten eine periodische Gesundheitsuntersuchung (PHE) sowie eine sportärztliche Vorabklärung/Pre-Participation-Evaluation (PPE), bevor sie an Wettkämpfen teilnehmen.



SAUBERER SPORT

Swiss Triathlon (ST) setzt sich für einen sauberen Sport ein. Jede Athletin und jeder Athlet ist dafür verantwortlich, sich mit dem Anti-Doping-Reglement von ST vertraut zu machen – insbesondere zu medizinischen Untersuchungen und Dopingkontrollen, Pflichten, Rechten und Verantwortlichkeiten, Kontrollverfahren, Sanktionen und Rechtsmitteln sowie den verbotenen Substanzen und Methoden.

VERBOTENE GERÄTE

Jegliche Geräte, die Athletinnen und Athleten ablenken und sie daran hindern können, sich voll auf ihr Umfeld zu konzentrieren, sind verboten (z. B. MP3-Player, Mobiltelefone und persönliche Video-/Aufnahmegeräte).



WETTKAMPF- BEKLEIDUNG (TRI SUIT)

Athletinnen und Athleten müssen während des gesamten Wettkampfs eine Bekleidung tragen, die beide Schultern bedeckt.

Der Oberkörper muss jederzeit bedeckt sein; Nacktheit ist strikt verboten.



REISSVERSCHLUSS

Der vordere Reissverschluss darf beliebig weit geöffnet sein, sofern: (a) der Reissverschluss unten jederzeit geschlossen bleibt und (b) das Oberteil des Wettkampfanzugs die Schultern jederzeit bedeckt. In den letzten 100 Metern vor der Ziellinie muss der Wettkampfanzug vollständig geschlossen sein.



STARTNUMMER

Badekappe und Startnummer (vom Veranstalter) sind obligatorisch.

Die Startnummer darf nicht verändert werden und muss sichtbar sein: Radfahren hinten, Laufen vorne.

Beim Schwimmen ist das Tragen der Startnummer verboten, wenn der Wettkampf als «ohne Neopren» erklärt ist.



CHECK-IN

Zutritt zur Wechselzone haben ausschliesslich Athletinnen und Athleten.

Komm zum Check-in mit vollständiger Ausrüstung, Helm geschlossen auf dem Kopf, Startnummer sichtbar und Timing-Chip am linken Fussgelenk.

Stelle sicher, dass die vom Veranstalter abgegebenen Aufkleber korrekt am Fahrradrahmen und am Helm angebracht sind.

KENNE DIE REGELN

Alle nachfolgenden Informationen stammen aus dem Wettkampfbegleitend von Swiss Triathlon und sind auf der Swiss-Triathlon-Website verfügbar.
Hinweis: Diese Übersicht dient der Orientierung. Massgeblich ist stets das offizielle Reglement von Swiss Triathlon.

swisstriathlon.ch

NEOPREN & WASSER-TEMPERATUR

Schwimmen	Verboten	Obligatorisch
< 1500m	22°C ab	15.9°C bei
> 1500m	24.6°C ab	15.9°C bei

Für Athletinnen und Athleten ab 60 Jahren gilt die Regelung «über 1500 m» für alle Distanzen.

VELO FÜR RENNEN OHNE DRAFTING



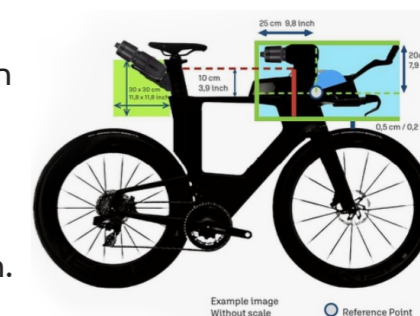
VELO FÜR RENNEN MIT DRAFTING



HYDRATIONSSYSTEM

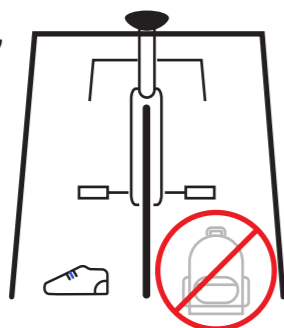
Hydrationsvolumen rund um die Lenkachse: maximale kombinierte Kapazität 2 Liter.
Hinten montierte Hydrationsysteme dürfen maximal zwei Wasserflaschen enthalten, mit maximal 1 Liter pro Flasche.

Hinweis: Detailvorgaben siehe separate Regelinterpretation von Swiss Triathlon.



WECHSELZONE

In die Wechselzone darf nur mitgebracht werden, was für den Wettkampf notwendig ist. Taschen und persönliche Gegenstände müssen in den dafür vorgesehenen Bereichen deponiert werden.



ANDERE ZEITSTRAFEN ALS DRAFTING

Es gibt zwei Arten von Verstössen, die mit Zeitstrafen geahndet werden:

Drafting: siehe separates Poster

Andere Verstösse

- 1 min. – Langdistanz;
- 30 sec. – Mitteldistanz ;
- 15 sec. – Standarddistanz;
- 10 sec. – Sprint & Mixed Relay;
- 5 sec. – kürzere Distanzen



Karte GELB

Die Strafen werden an folgenden Orten verbüsst:

Violation	Where
Start	T1
Schwimmen	T1
Transition 1	Verwarnung in T1
Vélo	Velo-Strafzone
Transition 2	Verwarnung in T2
Laufen	Verwarnung / Zeitstrafe auf der Stelle

STRASSENVERKEHR

Athletinnen und Athleten müssen die lokalen Verkehrsregeln und die Anweisungen der Offiziellen befolgen.

Rechts fahren und links überholen.

HELM

Alle Athletinnen und Athleten müssen ihren Helm korrekt geschlossen tragen und dürfen den Verschlussmechanismus nicht öffnen/schliessen zwischen dem Moment, in dem sie das Fahrrad vom Ständer nehmen, und dem Moment, in dem sie es nach dem Radfahren wieder einhängen und loslassen.



ZIELEINLAUF

Athletinnen und Athleten dürfen im Zielbereich nicht von Personen begleitet werden, die nicht am Wettkampf teilnehmen.



KENNE DIE REGELN

Alle nachfolgenden Informationen stammen aus dem Wettkampfbegleitend von Swiss Triathlon und sind auf der Swiss-Triathlon-Website verfügbar.

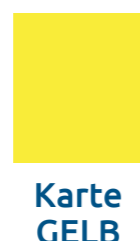
Hinweis: Diese Übersicht dient der Orientierung. Massgeblich ist stets das offizielle Reglement von Swiss Triathlon.

DRAFTING/BLOCKING WAS IST DAS?

„Drafting“ bedeutet, im Windschatten eines anderen Athleten oder eines motorisierten Fahrzeugs zu fahren, um im Radsegment einen Vorteil zu erlangen.



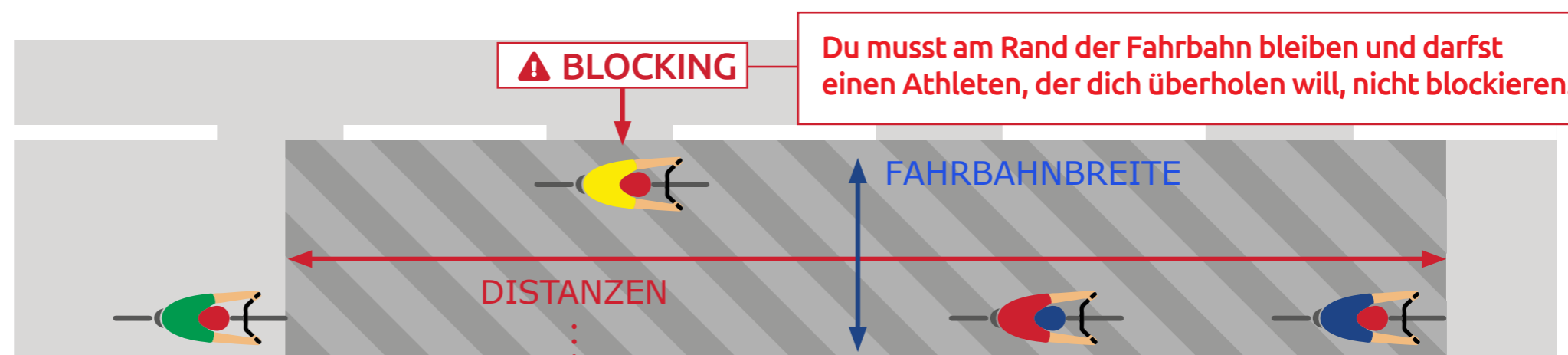
„Blocking“ bedeutet, eine Position auf der Strecke einzunehmen, die einen Athleten hinter dir am Überholen hindert.



Technische Offizielle müssen vor einer Zeitstrafe wegen Drafting keine Verwarnung aussprechen.

Beide Verstösse werden mit einer Zeitstrafe geahndet, die in **der nächsten** Penalty Box abzusetzen ist.

DRAFTING / NOT DRAFTING / BLOCKING



Du musst am Rand der Fahrbahn bleiben und darfst einen Athleten, der dich überholen will, nicht blockieren.

✓ KEIN DRAFTING

⚠ DRAFTING

HEAD BIKE

ALLE DISTANZEN



Du darfst in die Überholzone einfahren, um innerhalb der vorgegebenen Zeit zu überholen.
Kann das Überholen nicht abgeschlossen werden, musst du wieder vollständig hinter den Athleten zurückfallen.
Jeder überholte Athlet muss nach dem Überholtwerden wieder zurückfallen.

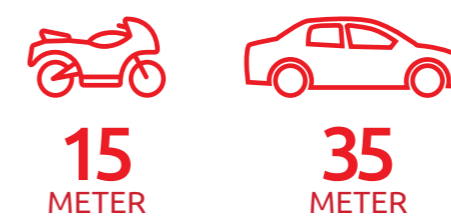
STRAFEN

	DRAFTING			BLOCKING	
	1. Verstoss	2. Verstoss		1. Verstoss	2. Verstoss
KURZ	30 sec*	DSQ*	n/a	5 sec	
SPRINT & MIXED RELAY	30 sec*	DSQ*	n/a	10 sec	
STANDARD	1 min	DSQ	n/a	15 sec	
MITTEL	2 min	2 min	DSQ	30 sec	
LANG	3 min	3 min	DSQ	1 min	

Zeitstrafen sind in **der nächsten Penalty Box** abzusetzen

* Wenn ein Sprint-Rennen Drafting erlaubt, gibt es keine Drafting-Zeitstrafen.

SONSTIGE FAHRZEUGE



Halte 15 Meter Abstand hinter Motorrädern und 35 Meter Abstand hinter anderen Fahrzeugen, um jeden «Drafting»-Effekt zu vermeiden.