



TRIATHLON
YVERDON
LES BAINS
SERIES

GOLD EVENT
ORGANISER

SWISS TRIATHLON

Erster Triathlon ? Tipps





INHALTSVERZEICHNIS

1

ABLAUF EINES TRIATHLONS

p.3

2

SWISS TRIATHLON REGELN

p.10

3

**CHECKLISTE AUSRÜSTUNG
UND TIPPS**

p.13

4

KONTAKT

p.15

ABLAUF EINES TRIATHLONS

WECHSELZONE

Die Wechselzone ist ein abgeschlossener Bereich, in dem sich das Material der Triathletinnen und Triathleten befindet (Fahrrad, Laufschuhe usw.) und der den Übergang von einer Disziplin zur nächsten ermöglicht. Diese Zone ist so aufgebaut, dass alle Athletinnen und Athleten die gleiche Distanz zwischen Eingang, ihrem Platz und dem Ausgang zurücklegen müssen.

Es gibt zwei CHECK IN/OUT-Zonen. CHECK IN/OUT 2 ist den Eliten (National League und Youth League) vorbehalten.

Diese Zone ist stark reglementiert. Die Öffnungszeiten (CHECK IN) und Schließzeiten (CHECK OUT) müssen eingehalten werden und werden auf unserer Website bekanntgegeben.

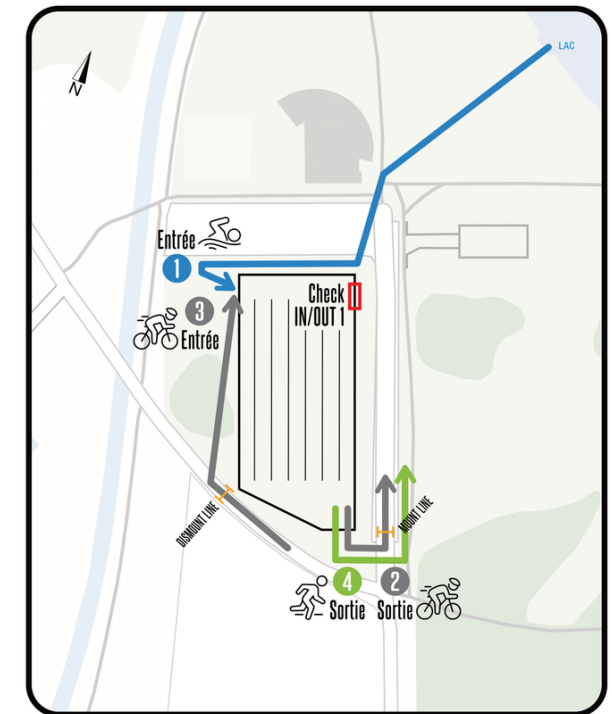
CHECK IN

Der Zugang zur Wechselzone erfolgt über den CHECK IN, wo die Ausrüstung kontrolliert wird (Neoprenanzug, Fahrrad, Helm). Nur Athletinnen und Athleten, die im Besitz ihrer Startnummer und ihrer Ausrüstung sind, dürfen diesen Eingang passieren.

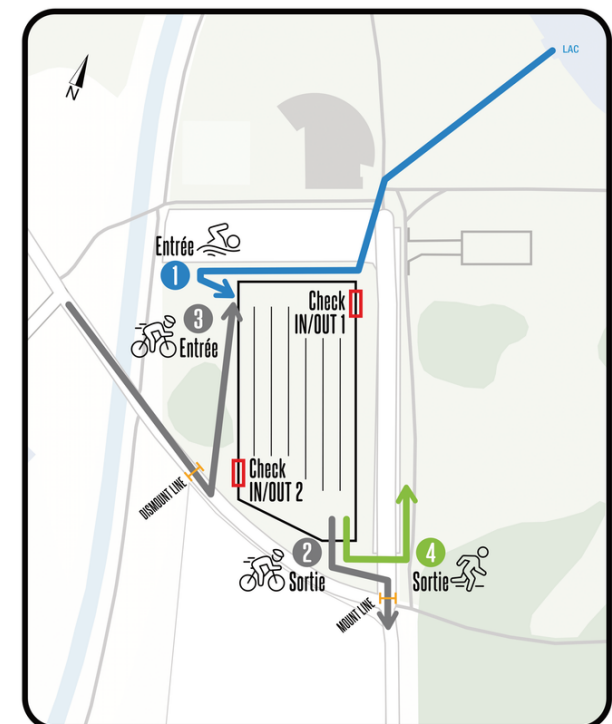
Sie müssen vorbereiten :

- Ihren Helm, korrekt am Kopf befestigt; die Kampfrichter von Swiss Triathlon kontrollieren, dass er richtig eingestellt ist.

SAMSTAG



SONNTAG



- Ihre Startnummer sowie die Aufkleber mit Ihrer Startnummer. In Ihrem Startnummern-Umschlag befinden sich mehrere Aufkleber, die angebracht werden müssen: drei am Helm (je einer auf jeder Seite und einer vorne) sowie ein länglicher Aufkleber, der an der Sattelstütze Ihres Fahrrads angebracht wird. Diese müssen ebenfalls angebracht sein, bevor Sie die Wechselzone betreten.

VORBEREITUNG IHRER AUSTRÜSTUNG

Sobald Sie die Wechselzone betreten haben, müssen Sie Ihren Platz finden. Schilder mit den Startnummern sind am Beginn jeder Reihe angebracht, um Ihnen zu helfen, Ihren Stellplatz zu finden.

Wenn Sie an Ihrem Platz sind (markiert mit Ihrer Startnummer), konzentrieren Sie sich auf die Vorbereitung und das Einrichten Ihrer Ausrüstung. Platzieren Sie Ihre Ausrüstung in der logischen Reihenfolge der Disziplinen (Schwimmen, Radfahren und Laufen) **links von Ihrem Platz** :

- Startnummer bereit zum Anlegen um die Taille (Sie schwimmen nicht mit ihr);
- Radschuhe gut geöffnet und in Anlaufrichtung positioniert (oder in die Pedale eingeklickt), Sonnenbrille offen auf dem Helm und Trinkflasche gefüllt;
- Laufschuhe gut geöffnet und in Anlaufrichtung positioniert, Kappe und Sonnenbrille zum Schutz vor der Hitze.

Visualisieren Sie Ihren Platz aus der Achse des Zieleingangs der Schwimmausstiegstrecke. Suchen Sie sich einen gut erkennbaren Orientierungspunkt.

***Personen, die besondere Bedürfnisse angemeldet haben, haben einen reservierten Platz in der Wechselzone. Wenden Sie sich beim Eintritt in den Wechselbereich an eine freiwillige Helferin oder einen freiwilligen Helfer.**



AUSGANG DER WECHSELZONE

Sobald Sie Ihre Ausrüstung vorbereitet haben, verlassen Sie die Wechselzone. Sie nehmen Ihre Schwimmbrille sowie die von Swiss Triathlon bereitgestellte Badekappe (obligatorisch) mit. Anschließend können Sie sich zum Start begeben, um sich aufzuwärmen.

Wenn Sie aus irgendeinem Grund in die Wechselzone zurückkehren möchten, müssen Sie Ihre Startnummer tragen, um Ihren Wiedereintritt zu bestätigen, und die Zeiten Ihrer Kategorie einhalten.

SCHWIMMEN

Wir empfehlen Ihnen, sich mindestens 30 Minuten vor Ihrem Start aufzuwärmen; dafür steht ein eigener Bereich zur Verfügung.

Ein Rennbriefing findet 15 Minuten vor dem Start am Schwimmstart (außerhalb des Wassers) statt. Die Starts erfolgen im „Massenstart“-Format: Alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer einer Kategorie starten gleichzeitig im Wasser. Die Schwimmstrecke wird von Rettungsschwimmerinnen und Rettungsschwimmern gesichert.

Das Tragen eines Neoprenanzugs ist verboten, wenn die Wassertemperatur 22 °C oder höher beträgt, und obligatorisch, wenn sie 15,9 °C oder niedriger ist.

Bitte konsultieren Sie den Streckenpläne, um die zurückzulegende Distanz und die zu umschwimmenden Bojen zu erfahren.



RADFAHREN

Nachdem Sie die Schwimmstrecke absolviert haben, verlassen Sie das Wasser und kehren über den „Schwimmeingang“ zu Ihrem Platz in der Wechselzone zurück. Sie müssen anlegen:

- Ihre Startnummer um die Taille (Startnummer muss von hinten sichtbar sein);
- Ihren Helm, Ihre Brille und Ihre Schuhe (falls diese nicht bereits eingeklickt sind).

Sie verlassen die Wechselzone über den „Rad-Ausgang“ und dürfen Ihr Fahrrad erst an der **Mount Line** besteigen, die durch ein Klebeband auf dem Boden markiert ist und sich am Ausgang der Wechselzone befindet. Sie müssen Ihr Fahrrad bis zu dieser Linie laufend schieben.

Samedi 12 septembre 2026

Die Strecke verläuft im Wald, **ein Mountainbike wird dringend empfohlen**. Die Strecke ist flach und an einigen Stellen relativ eng. Es ist mit verschiedenen Untergründen zu rechnen: **Kies und verdichteter Boden**.

Dimanche 13 septembre 2026

Die Strecke verläuft vollständig auf Asphalt und ist flach, abgesehen von einem leichten Höhenunterschied beim Unterqueren der SBB-Brücke an der Rue de l'Ancien Stand. Sie enthält zahlreiche rechtwinklige Kurven und damit viele Antritte sowie eine **U-Turn** Stelle (Wendepunkt auf der Straße).





Je nach Kategorie kann das Windschattenfahren (Drafting – das Fahren direkt hinter einem anderen Radfahrer, um vom aerodynamischen Sog zu profitieren) verboten sein.

In Ihrer letzten Runde kehren Sie erneut zu Ihrem Platz in der Wechselzone zurück. Sie müssen am „Dismount Line“ erneut vom Fahrrad absteigen und dieses bis zu Ihrem Platz in der Wechselzone schieben. Nehmen Sie Ihren Helm erst ab, nachdem Sie Ihr Fahrrad an seinem Platz abgestellt haben.

LAUFEN

Sobald Sie Ihren Platz in der Wechselzone erreicht haben, müssen Sie:

- Ihr Material/Fahrrad verstauen;
- Ihre Startnummer nach vorne auf den Bauch drehen;
- Ihre Ausrüstung für den Lauf vorbereiten.

Sie begeben sich zum „Ausgang Laufen“ und laufen nach rechts, um Ihre Laufrunde(n) zu absolvieren.

- Die Laufstrecke ist flach und führt durch den Wald. Sie ist an einigen Stellen relativ eng.
- Es ist mit verschiedenen Untergründen zu rechnen: **hauptsächlich Kies und verdichteter Boden.**

Sie sind selbst dafür verantwortlich, Ihre Runden zu zählen !

Es gibt zwei Verpflegungsstellen mit Getränken und Nahrung: eine erste zu Beginn der Laufstrecke (nur am Sonntag) und eine zweite im Zielbereich bei Ihrer Ankunft.

ZIEL

Auf Ihrer letzten Runde biegen Sie rechts ab, um unter dem Zielbogen hindurchzulaufen.

Vergessen Sie nicht, Ihren Chip einem Helfer oder einer Helferin zurückzugeben !

Nach dem Zieleinlauf müssen Sie Ihre Sachen in der Wechselzone unter Einhaltung der CHECK-OUT-Zeiten abholen. Der Ausgang ist anschließend endgültig.

Wir bitten Sie, beim Betreten der Wechselzone besonders aufmerksam zu sein, da sich andere Kategorien mitten im Renngeschehen befinden.



**Herzlichen Glückwunsch zu
Ihrer erfolgreich absolvierten
Challenge!**



INFORMATIONEN ZUR STAFFEL

Der Short-Distance-Staffelwettbewerb und die Try&Tri Youth Series können in Teams von 2 oder 3 Personen durchgeführt werden.

Nur die Radfahrerin bzw. der Radfahrer muss sich zwingend zum CHECK IN begeben, um die Ausrüstung zu kontrollieren.

Es gibt keine spezielle Wechselzone für den Staffellauf. Sie begeben sich zu Ihrem zugewiesenen Platz in der Wechselzone, und die anderen Teammitglieder warten dort, um den Staffelwechsel **durch die Übergabe des Transponders (Zeitmesschip) durchzuführen.**

Zur Erinnerung:

- Die Schwimmerin bzw. der Schwimmer trägt die von Swiss Triathlon bereitgestellte Badekappe sowie eine Schwimmbrille;
- Die Radfahrerin bzw. der Radfahrer muss die Startnummer in Richtung Ziel tragen, mit den Aufklebern an der Sattelstütze und am Helm angebracht;
- Die Läuferin bzw. der Läufer muss die Startnummer nach vorne tragen.

Die Staffelteilnehmerinnen und -teilnehmer können sich im Zielbereich aufhalten, um gemeinsam das Rennen zu beenden.



KENNE DIE REGELN



Alle nachfolgenden Informationen stammen aus dem Wettkampfbreglement 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](https://www.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

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

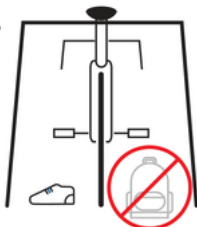
NEOPREN & WASSER-TEMPERATUR

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.

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.



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.



VELO FÜR RENNEN OHNE DRAFTING



VELO FÜR RENNEN MIT DRAFTING



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

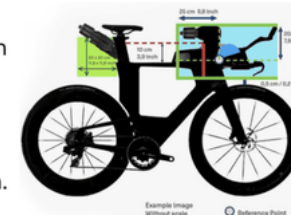
Die Strafen werden an folgenden Orten verbüsst:

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

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.



STRASSENVERKEHR

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

Rechts fahren und links überholen.

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 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

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.



Karte
BLAU

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

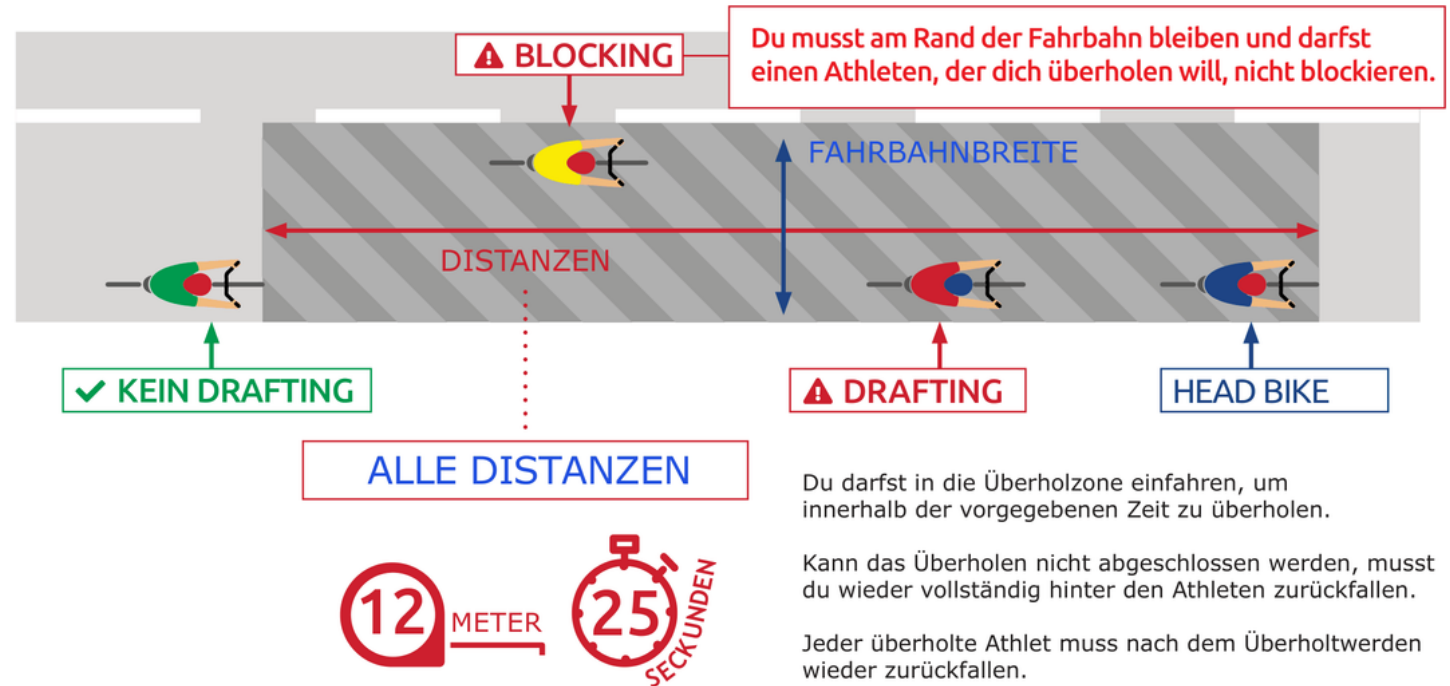


Karte
GELB

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

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

DRAFTING / NOT DRAFTING / BLOCKING



STRAFEN

	DRAFTING			BLOCKING
	1. Verstoss	2. Verstoss	1. 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** abzusitzen

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

SONSTIGE FAHRZEUGE



15
METER



35
METER

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



ERSTER TRIATHLON AUSRÜSTUNGS-CHECKLISTE

SCHWIMMEN



Badeanzug
oder Triathlon-Anzug



Materialhilfe



Schwimmbrille
Offizielle Badekappe (Swiss
Triathlon)



Handtuch



Sonnencreme und Anti-
Reibungscreme



Obligatorisch bei
Wassertemperatur < 16 °C
und verboten bei > 22 °C

RADFAHREN



Fahrrad



Materialhilfe



Helm und Brille



Schuhe



Gefüllte Trinkflasche



Reparaturset
bei Reifenpanne

LAUFEN



Laufschuhe



Materialhilfe



Kappe



Bestellen Sie Ihr
KUVA-Fotopaket, um
Ihre Leistung
festzuhalten!

Bitten Sie Ihre
Begleitpersonen,
Fotos von Ihnen zu
machen, um Sie
markieren
sportsap_yverdon
auf Instagram.

ZUSAMMENFASSUNG DES ABLAUFES AM WETTKAMPFTAG

1

Ich hole meine Startnummer mit meiner Anmeldebestätigung sowie mein Erinnerungsgeschenk und meine Finisher-Medaille (falls bestellt) zu den angegebenen Zeiten ab;

2

Ich bereite mein Fahrrad für die Materialkontrolle am Eingang der Wechselzone (CHECK IN) vor: Ich klebe den Fahrradaufkleber (länglich) an die Sattelstütze und die Aufkleber auf meinen Fahrradhelm;

3

Ich befestige den Transponder (Zeitmesschip) an meinem linken Knöchel (um ein Hängenbleiben am Pedal zu vermeiden). Jeder nicht zurückgegebene Chip wird mit CHF 50.- verrechnet;

4

Ich gehe zum richtigen CHECK IN entsprechend den für meine Kategorie angegebenen Zeiten, um die Materialkontrolle durchzuführen;

5

Ich finde meinen Platz in der Wechselzone und lege meine Sachen links von meinem Platz ab und bereite sie vor. Nicht vergessen: Startnummer beim Radfahren hinten und beim Laufen vorne tragen;

6

Ich nehme meine Badekappe und meine Schwimmbrille und verlasse die Wechselzone, um mich im dafür vorgesehenen Bereich aufzuwärmen und anschließend 15 Minuten vor meinem Start dem Rennbriefing zuzuhören.



Aufkleber



Offizielle Badekappe von Swiss Triathlon



Startnummer



Chip



Erinnerungsgeschenk



TRIATHLON-PACK



VIEL ERFOLG BEIM WETTKAMPF !

Bei Fragen können Sie den Sport- und Bewegungsdienst telefonisch unter 024 423 60 84 oder per E-Mail unter info.sports@yverdon-les-bains.ch kontaktieren.

Sie können ebenfalls unsere [FAQ](#) konsultieren.



14^e ÉDITION
12-13 SEPTEMBRE 2026



LE NORD VAUDOIS

