



TRIATHLON
YVERDON
LES BAINS
SERIES

GOLD EVENT
ORGANISER

SWISS TRIATHLON

Erster Triathlon ? Tipps





INHALTSVERZEICHNIS

1

ABLAUF EINES TRIATHLONS

p.3

2

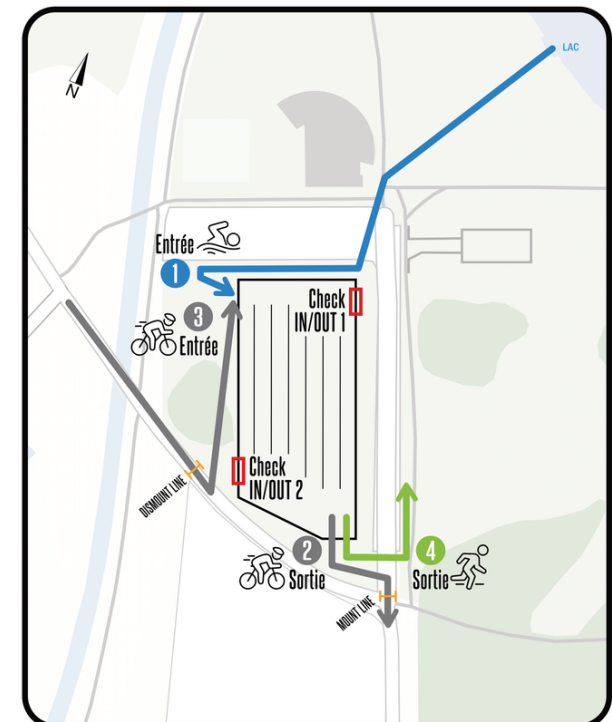
**CHECKLISTE AUSRÜSTUNG
UND TIPPS**

p.10

3

KONTAKT

p.12



- 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 Anlauffrichtung positioniert (oder in die Pedale eingeklickt), Sonnenbrille offen auf dem Helm und Trinkflasche gefüllt;
- Laufschuhe gut geöffnet und in Anlauffrichtung 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.





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

