

## Liebe Athletinnen und Athleten

Wir freuen uns auf Euren Start nächsten Sonntag am 29. Int. Uster Triathlon 2018!

Wir sind bereit – seid ihr es auch?

Hier findet ihr die wichtigsten Informationen rund um den Wettkampf, damit ihr euch perfekt auf das Rennen vorbereiten könnt.

Wir wünschen euch ein super Triathlon-Erlebnis und sind gespannt auf die Geschichten vor, während und nach den Rennen, die ihr gerne mit **#ustertriathlon2018** teilen könnt.

Euer OK Uster Triathlon





Kategorie	Wer	Startzeit	Distanz (Runden)	Check-In	Check-Out	Bemerkungen
<b>TRI Circuit Team Olympic</b>	Mixed ab 2004	<b>8:30</b>	1,5-38-10 (S:2/R:2/L:2)		bis 10:45	Intervallstart 4 Pers. alle 10". Seperate WZ ohne Nummern.
<b>TRI Circuit Team Short</b>	Mixed ab 2004	<b>8:35</b>	0,75-19-5 (S:1/R:1/L:1)			
<b>TRI Circuit Experience</b> Woman/Men	1984-2002	<b>Men ab 8:40</b>	0,75-19-5 (S:1/R:1/L:1)	07:30 - 08:50	11:00 - 12:30	Intervallstart 4 Pers. alle 10"
	1974-1983					
	1964-1973	<b>Woman ab 8:55</b>				
	1954-1963					
	1900-1953					
<b>TRI Circuit Competition</b> (mit Lizenz) Woman/Men	1984-2002	<b>Men ab 9:15</b>	1,5-38-10 (S:2/R:2/L:2)		12:50 - 14:20	
	1974-1983					
	1964-1973	<b>Woman ab 9:40</b>				
	1954-1963					
	1900-1953					
<b>NATIONAL LEAGUE</b> Woman	Youth 16-17	<b>13:25</b>	0,3-8-2 & 0,3-8-2 2x (S:1/R:2/L:2)	12:20 - 13:20	15:30 - 16:10	Massenstart im Wasser mit einer Hand an der Leine.
	Juniors 18-19					
	Elite/Overall					
<b>NATIONAL LEAGUE</b> Man	Youth 16-17	<b>14:30</b>				
	Juniors 18-19					
	Elite/Overall					
<b>TRI Circuit School</b> Girls & Boys	2003-2004	<b>15:40</b>	0,3-8-2 (S:1/R:2/L:2)	14:30 - 15:30	16:30 - 17:15	Massenstart im Wasser
	2005-2006	<b>ab 16:00</b>	0,12-4-1 (S:1/R:1/L:1)			
	2007-2008					
	2009-2010	<b>ab 16:05</b>	0,06-4-1 (S:1/R:1/L:1)			
	2.&3. Klasse					
	4.&5. Klasse					

## Startnummernausgabe

Samstag: 15:00 – 18:00 Uhr

Sonntag: 07:00 – 15:00 Uhr

## Briefings im Strandbad

08:15 Uhr Team

08:25 Uhr Experience Herren

08:40 Uhr Experience Damen

09:00 Uhr Competition Herren

09:25 Uhr Competition Damen

12:20 Uhr National League Damen & Herren  
in der Wechselzone

15:25 Uhr School 14/15

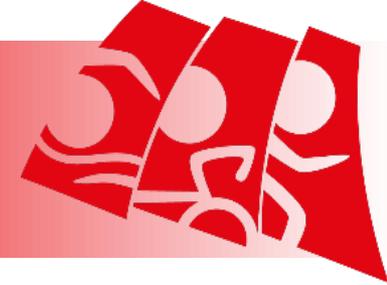
15:45 Uhr School 8-13

## Rangverkündigungen im Festzelt

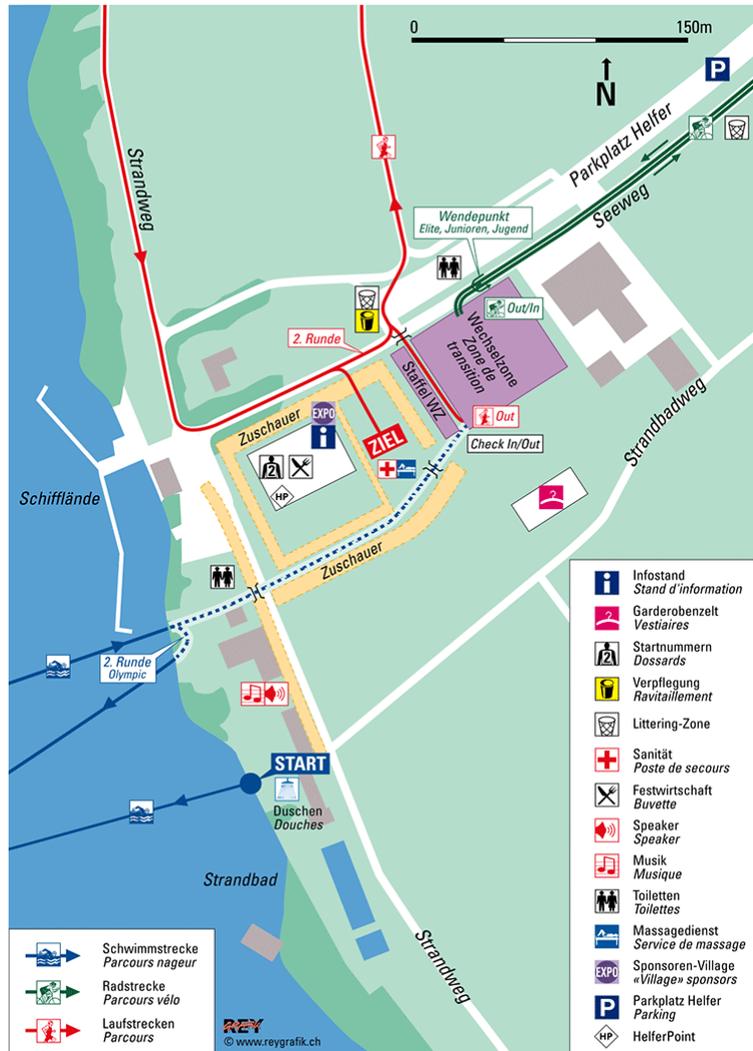
11:30 Uhr Team & Experience

13:30 Uhr Competition

16:45 Uhr National League & School



## Wechselzone / Zone de transition Short, Olympic, Staffel



## Anreise

Bei Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln fährt ab dem Bahnhof Uster der Bus 816 Richtung See bis zur Haltestelle „Pfannenstielstrasse“. Von dort aus ist es noch 800m bis zum Eventgelände.

Für die mit dem Auto Anreisenden stehen die zwei Parkplätze „Püntwiese“ und „Parkhaus Illuster“ zur Verfügung. Beide befinden sich ungefähr 2km vom Eventgelände.

## Startnummernausgabe

Die Startnummernausgabe befindet sich im Festzelt und ist wie folgt geöffnet:

Samstag: 15:00 – 18:00 Uhr

Sonntag: 07:00 – 15:00 Uhr

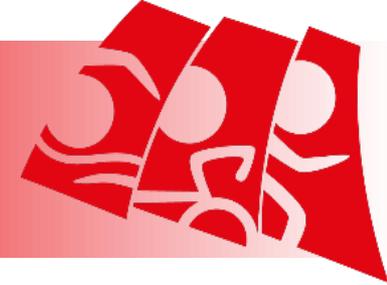
## Wertsachendepot

Neben dem Festzelt gibt es ein Wertsachendepot.

Öffnungszeiten sind:

Samstag: 16:00 – 19:30 Uhr

Sonntag: 07:00 – 15:30 Uhr



## Schwimmen / Laufen Short, Olympic, Staffel



### Briefing

Jeweils 15 Minuten vor dem Start der Kategorie gibt es ein kurzes, freiwilliges Briefing direkt im Strandbad. Das Briefing ist nicht obligatorisch.

### Wassertemperatur/Neopren

Die durchschnittliche Wassertemperatur Ende August im Greifensee beträgt 22 Grad.

Die Regel für den Gebrauch des Neoprenanzuges lautet: Altersklassen bis 1500m: Neo-Verbot bei 22° und mehr

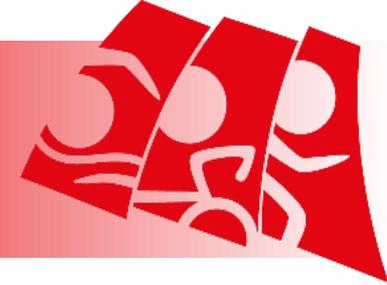
### Startprozedere

Intervall Wellenstart alle 10" mit jeweils 4 Athleten. Die Einteilung läuft selbständig vor dem Start.

### Verpflegung Laufstrecke

In der Mitte der Laufstrecke befindet sich der Verpflegungsposten mit Wasser & Iso. Dieser wird zweimal pro Runde angelaufen. Eine weitere Wasserstation befindet sich direkt beim Start der Laufstrecke/Durchgang 2. Runde.

Im Ziel können sich alle Teilnehmer ausreichend verpflegen.



## Radstrecke Short, Olympic, Staffel



## Rad- und Helmkontrolle

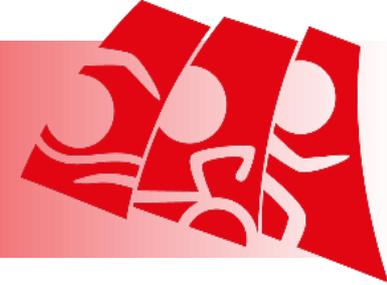
Der „check“ von Fahrrad und Helm beim Check-In in die Wechselzone ist für alle Teilnehmer/-innen obligatorisch. Check-In Zeiten siehe im Zeitplan.

## Radstrecke

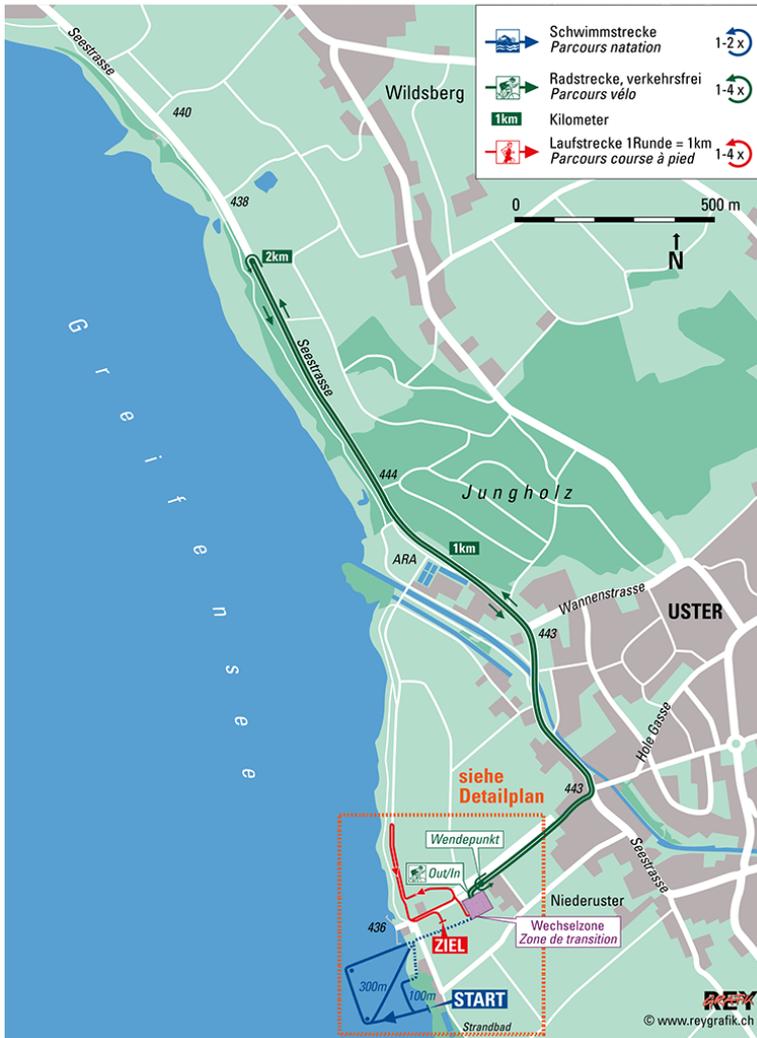
Wir sind bemüht, den Athleten eine möglichst verkehrsfreie/-arme Strecke zur Verfügung zu stellen. Trotzdem gelten die normalen Verkehrsregeln, welche strikt einzuhalten sind. Autos, Spaziergänger, sowie andere Freizeitsportler können die Wettkampfstrecke überqueren oder mitbenützen.

## Windschatten

Das Windschattenfahren ist verboten.



## Streckenplan / Elite, Junioren, Jugend, Schüler



### Wassertemperatur/Neopren

Die durchschnittliche Wassertemperatur Ende August im Greifensee beträgt 22 Grad.

Die Regel für den Gebrauch des Neoprenanzuges lautet:  
Elite/U23/Junioren/Jugend16-17: Neo Verbot über 20°

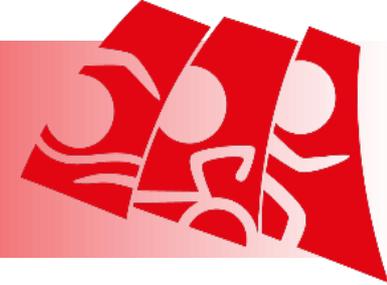
### Startprozedere

Die National League starten im Massenstart.

Bei den Tri Circuit School Kategorien gibt es Wellenstarts mit je 4 Kindern alle 10" nach Kategorie/Geschlecht.

### Fahrrad

Das Windschattenfahren ist beim National League Rennen erlaubt, in der Kategorie School jedoch verboten.



## Sanität/Arzt

Ein gut ausgebildetes Sanitäts-Team und ein Arzt stehen für Notfälle auf dem Eventgelände zur Verfügung.

## Reglement

Es gilt das Wettkampfreglement von Swiss Triathlon.

## Expo und Bike-Doctor

Zwischen Ziel und Festzelt befindet sich die Expo mit Angeboten unserer Partner. Dort findet ihr am Sonntag ebenfalls den Bike-Doctor für letzte Reparaturen am Velo.

## Haftverzichtserklärung

Alle Teilnehmenden müssen vor dem Bezug der Startunterlagen das Formular «Haftverzichtserklärung» unterschrieben abgeben. Ihr erleichtert uns die Registration, wenn ihr das Blatt (der E-Mail beigelegt) zuhause ausdruckt und unterschrieben mitbringt.

## Garderoben/Duschen

Befinden sich im Strandbad.

## Race-Package

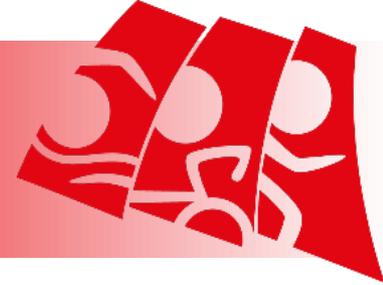
Jeder Athlet erhält:

- Startnummer
- ZeroD-Badekappe
- ZeroD Neo-Bag (Finisher Geschenk)
- Sponser Sport Food Verpflegung
- Zeitmessung mit Abschnittszeiten
- Kostenloser Eintritt ins Strandbad
  
- Siegerehrung für Rang 1-3 pro Kategorie mit attraktiven Preisen

## [www.ustertriathlon.ch](http://www.ustertriathlon.ch)

Weitere Informationen und aktuelle News findest Du auf unserer Website und

<https://www.facebook.com/ustertriathlon/>



## 1. Regeneration

In der letzten Woche vor dem Wettkampf heisst es: Regenerieren. Keine harten und langen Trainings mehr, stattdessen kurze lockere Belastungen mit zwei bis drei Steigerungen. Viel Stretching und viel Schlaf sind angesagt, eventuell nochmals eine leichte Sportmassage (nicht am Tag vorher). Am Tag vor dem Triathlon empfiehlt es sich, möglichst auf körperliche Anstrengungen zu verzichten.

## 2. Socken

Trage auf der Laufstrecke funktionelle Sportsocken, um der Entstehung von Blasen vorzubeugen. Die Socken verfügen meist über Verstärkungen an besonders belasteten Stellen und sind nahtlos verarbeitet. Wichtig: Damit Du sicher bist, dass das gewählte Socken-Schuh-Konzept passt, teste dieses frühzeitig im Training. Schneide Deine Fussnägel eine Woche vor dem Wettkampf.

## 3. Kappe

Bei hohen Temperaturen und direkter Sonnenstrahlung kann es zu einer Überhitzung kommen. Eine Dächlikappe aus funktionellem Material kann davor schützen. Empfehlenswert sind helle Farben, die sich weniger stark aufheizen. Ein weiterer Vorteil einer Kappe ist, dass der Schweiß nicht in die Augen rinnt.

## 4. Brille

Schütze Deine Augen mit einer gut sitzenden Schwimmbrille. Auf dem Velo und auf der Laufstrecke ist eine gute Sportbrille zwingend. Diese verfügt über einen guten Schutz vor Wind, Staub, Insekten und UV-Strahlung und deckt ein breites Sichtfeld ab. Die Brille sollte im Falle eines Sturzes bruchsicher und splitterfrei sein.

## 5. Nacken-Schutz

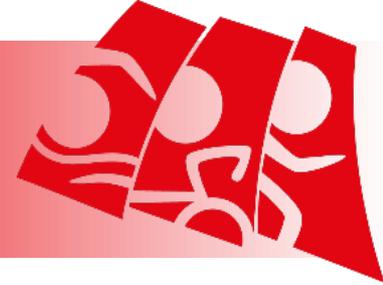
Ein Problembereich beim Triathlon ist der Nacken, der oft durch die Reibung des Neoprenanzugs aufgeschürft wird. Als vorbeugende Massnahme kannst Du die empfindlichen Stellen (z.B. auch die Achseln oder im Schritt) mit etwas Vaseline sowie wasserfester Sonnencreme einreiben.

## 6. Verpflegung

Bei langen Wettkampfbelastungen, im Triathlon ab Olympischer Distanz, und insbesondere bei Hitze ist eine regelmässige und ausreichende Flüssigkeitszufuhr wichtig. Lasse keine Verpflegungsstation aus und trinke in regelmässigen Abständen kleine Mengen. Nach der Schwimmstrecke können nach Belieben leichtverdauliche Kohlenhydrate (kleine Bananenstücke, ein kleines Stück Biberli, Brot oder Energie-Riegel/-Gel) aufgenommen werden.

## 7. Zu guter Letzt...

Ein wenig Aufregung und Nervosität vor dem Start ist gut und bereitet auf die körperliche Belastung vor. Lege trotz Startheftik keinen Schnellstart hin. Vertraue Deinem persönlichen Rhythmus, mit dem Du die Schwimmstrecke erfolgreich absolvieren wirst.



## **TRIATHLONCAMP FUERTEVENTURA** **17.02-03.03.2019**

Die älteste Insel der Kanaren ist der perfekte Trainingsort, um im Winter bereits erste Trainingskilometer zu sammeln.

### **Vor Ort:**

- Ideale Wetterbedingungen
- Hervorragende Infrastruktur mit kurzen Wegen
- Grossräumige und moderne Zimmer im wunderschönen Hotel „Las Playitas“

## **TRIATHLONCAMP TOSSA DE MAR** **22.03-06.04.2019**

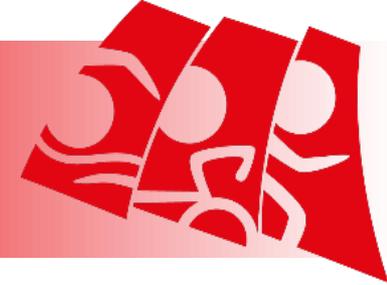
Die Perle an der Costa Brava bietet verkehrsarme Strassen in einem sehr variablen Gelände, welches zu flachen, hügeligen bis bergigen Touren einlädt.

### **Vor Ort:**

- Sechs geleitete Trainingstage in allen Disziplinen inkl. Rumpfttraining
- Fünf unterschiedliche Velogruppen nach Leistungsklassen
- Halbpension mit Lunchpaket



Haben wir Dein Interesse geweckt?  
Weiter Informationen und Buchung  
direkt über [Eitzinger Sports](#).



## EIN GROSSES DANKESCHÖN AN UNSERE PARTNER

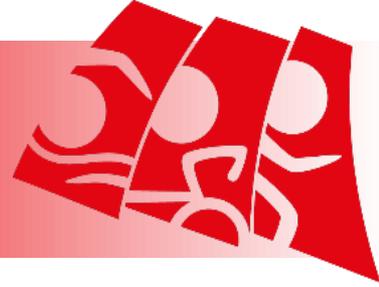


UND UNSERE





INTERNATIONALER  
**USTER**  
TRIATHLON



OK-Team 2018

**SEE YOU AT THE FINISH LINE!**