

Liebe Athletinnen und Athleten,

In diesem turbulenten Jahr freuen wir uns umso mehr, dass der 31. Internationale Uster Triathlon stattfinden kann.

Es wird eine spezielle Austragung mit einigen Einschränkungen werden, dennoch möchten wir Euch ein tolles Triathlon-Erlebnis bieten und freuen uns darauf, dein Finisher-Lächeln auf der Ziellinie zu sehen.

Teile deine Geschichten vor, während und nach den Rennen, mit **#ustertriathlon** und **#swisstricuit**.

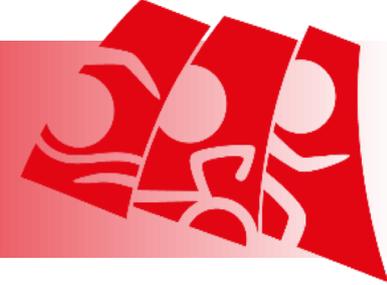
Euer OK Uster Triathlon

LerchPartner. 

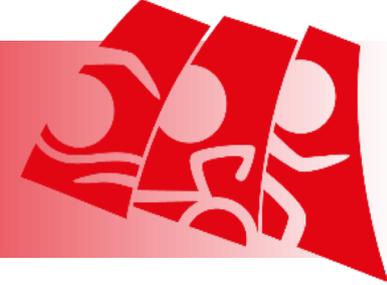
 unlimited.
attilio meyer
Digitaldruck. Leuchtwerbung. Digital Signage.

FABRIK 
MOVE * WORK * LIFE





- Nur wer **vollständig gesund** ist, keine Vorerkrankungen oder Krankheits-/Covid-19-Symptome hat oder in Kontakt mit erkrankten Personen war, darf an der Veranstaltung teilnehmen.
- Der **Mindestabstand (1.50m)** ist einzuhalten. Ist der Mindestabstand nicht einzuhalten, ist zwingend eine Maske zu tragen.
- Eine **Maskenpflicht** gilt auf dem **gesamten Eventgelände** (Startnummernausgabe, Wechselzone, Vorstartbereich, Zielbereich). Während des Rennens ist die Maskenpflicht aufgehoben.
- Als Kontakt im Sinne des Contact Tracings gilt eine Unterschreitung des Mindestabstands länger als 15 min, was den Start- und Überholvorgang während des Rennens möglich macht.
- An den Verpflegungsposten müssen die Athleten **selbstständig** die **Verpflegung aufnehmen**.
- Es wird **keine Siegerehrung** stattfinden. Die platzierten Athleten werden nach dem Rennwochenende online geehrt und erhalten ihre Preise digital und/oder per Post.
- Jeder Athlet darf sich im Zielbereich **selbstständig** eine **Snack-Paket** nehmen. Es gibt kein Buffet im Zielbereich.
- Im Zielbereich liegen Masken bereit. Der Zielbereich muss möglichst schnell mit Maske verlassen werden.
- Zuschauer sind auf dem Eventgelände nicht zugelassen. An der Strecke müssen Zuschauer die Corona Massnahmen selbständig einhalten.
- Das **Briefing** wird **online** auf der Facebook Live Video übertragen.
- Contact Tracing: Alle Teilnehmer und Zuschauer müssen Ihr vollständigen Kontaktdaten angeben. Schweizern empfehlen wir die Nutzung der Swiss Covid App.
- **Einschwimmen** ist in dieses Jahr **nicht möglich**.
- Es gibt **kein Penalty-Zelt**. Zeitstrafen werden auf die Endzeit addiert.



Mittwoch, 9. September 2020

18:30 Uhr Online Briefing auf Facebook (Deutsch)

Samstag, 12. September 2020

15:00 – 18:00 Startnummernausgabe

Sonntag, 13. September 2020

Startnummernausgabe:

07:00 – 07:45 Olympische Distanz Männer
07:45 – 08:30 Olympische Distanz Frauen + Teams
08:30 – 09:30 Experience Triathlon (alle Kategorien)
09:30 – 10:30 Firmen Triathlon
13:00 – 14:00 Schüler Triathlon

Check-In Wechselzone:

07:15 – 08:10 Olympische Distanz Männer
08:10 – 08:50 Olympische Distanz Frauen + Teams
08:50 – 09:50 Experience Triathlon (alle Kategorien)
09:50 – 10:50 Firmen Triathlon
14:00 – 15:00 Schüler Triathlon

Start:

ab 8:25 Olympische Distanz Männer
ab 9:00 Olympische Distanz Frauen + Teams
ab 10:00 Experience Triathlon (alle Kategorien)
ab 11:00 Firmen Triathlon
ab 15:00 Schüler Triathlon 14-15
ab 15:30 Schüler Triathlon 12-13
ab 15:35 Schüler Triathlon 8-11

10:30 – 16:00 Check-Out direkt nach Zieleinlauf

Startunterlagen

Die Startnummernausgabe befindet sich dieses Jahr vor der Scheune der Bäsebeiz (Seeweg 15). Am Samstagnachmittag steht die Startnummernausgabe allen Kategorien offen. Am Sonntagmorgen sind die Abholzeiten der verschiedenen Kategorien zu beachten.

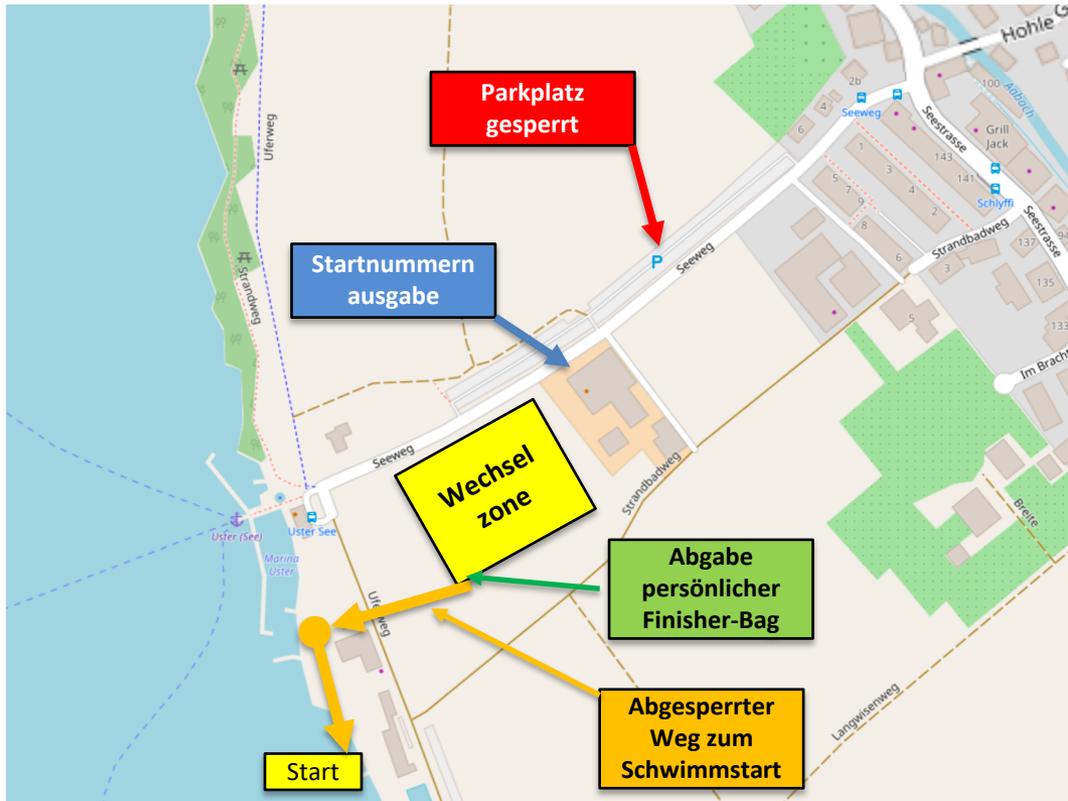
Beim Abholen der Startunterlagen muss eine Schutzmaske getragen werden!

Briefing

Das Online-Briefing wird am Mittwochabend (08.09.) auf Facebook Live durchgeführt.

Rangverkündigungen

Dieses Jahr müssen wir auf die Rangverkündigung verzichten. Die Sieger/innen werden online geehrt und die Preise mit der Post verschickt.



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 Parkhäuser zur Verfügung - Illuster und Uschter77. Beide befinden sich ungefähr 2km vom Eventgelände entfernt.

Nicht vergessen:

- **Tasche oder Rucksack mitbringen!**
- **Schutzmaske mitbringen**

Vor dem Start:

1. Startnummer abholen
2. Check-In
3. Wechselpfad einrichten
4. In der Wechselzone bereit machen für den Start
5. Namensschild an der Tasche anbringen und Tasche abgeben (Du erhältst deine Tasche im Ziel wieder)
6. Durch den abgesperrten Gang zum Schwimmstart.
Wichtig: Kein Kontakt zu Zuschauern und Betreuern!
7. Anstellen mit 1,5m Abstand
8. Start

Hinweise

- **Auf dem Eventgelände sind keine Zuschauer und Betreuer zugelassen**
- Die Athleten betreten mit dem Check-In das Eventgelände und dürfen dieses bis zum Zieleinlauf nicht mehr verlassen
- Die Athleten dürfen ab dem Check-In nicht mehr mit Zuschauern oder Betreuern in Kontakt treten
- **Wer die abgesperrten Bereiche verlässt oder mit Zuschauern in Kontakt tritt, darf nicht am Rennen teilnehmen!**



Wassertemperatur/Neopren

Die durchschnittliche Wassertemperatur Mitte September im Greifensee beträgt ca. 20 Grad.
Die Regeln für den Gebrauch des Neoprenanzuges lauten:

Olympische Distanz & Experience Triathlon :
Neo-Verbot ab 22.0°

Startprozedere

- Einzelstart alle 5 Sekunden
- Bitte beim Anstehen 1,5m Abstand halten

Strecken

- Experience: 500m
- Firmentriathlon: 750m, Wende an den gelben Bojen
- Olympische Distanz: 1500m Wende an den orangen Bojen



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.

Radstrecke

Es wird im Uhrzeigersinn gefahren. 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.

Firmentriathlon

Eine Runde um den See: 19 km



Kleber am Helm links, rechts und vorne anbringen!



Notfall Bike Service

Den Teilnehmern steht ein Bike-Service beim Check-In zur Verfügung. Kleinere Reparaturen werden gratis erledigt. Bitte genügend Zeit einrechnen.

Infos für Teams Experience, Olympic, Firmentriathlon

- Das Velo muss eingeecheckt werden
- Der Staffelstab ist der Transponder (Chip)
- Die Übergabe erfolgt im dafür vorgesehen Bereich
- Der Zugang zum Wartebereich ist jederzeit möglich
- Bitte Rücksichtsvoll verhalten und im Wartebereich und in der Wechselzone die anderen Athleten nicht behindern
- **Im Wartebereich gilt Maskenpflicht!**
- Der Läufer muss die Maske beim loslaufen tragen und kann diese dann nach ca. 100m in den dafür vorgesehenen Behälter werfen
- Der Velofahrer muss bis zum Velo eine Maske tragen und dies dann in der Trikotasche verstauen.



Streckenplan / Elite, Junioren, Jugend, Schüler



Wassertemperatur/Neopren

Die durchschnittliche Wassertemperatur Mitte September im Greifensee beträgt ca. 20 Grad.

Startprozedere

Bei den Schüler Kategorien gibt es einen Rolling-Start. Einzelstart alle 5 Sekunden.

Startnummernausgabe: 13:00 – 14:00 Uhr

Check-In: 14:00 - 15:00 Uhr

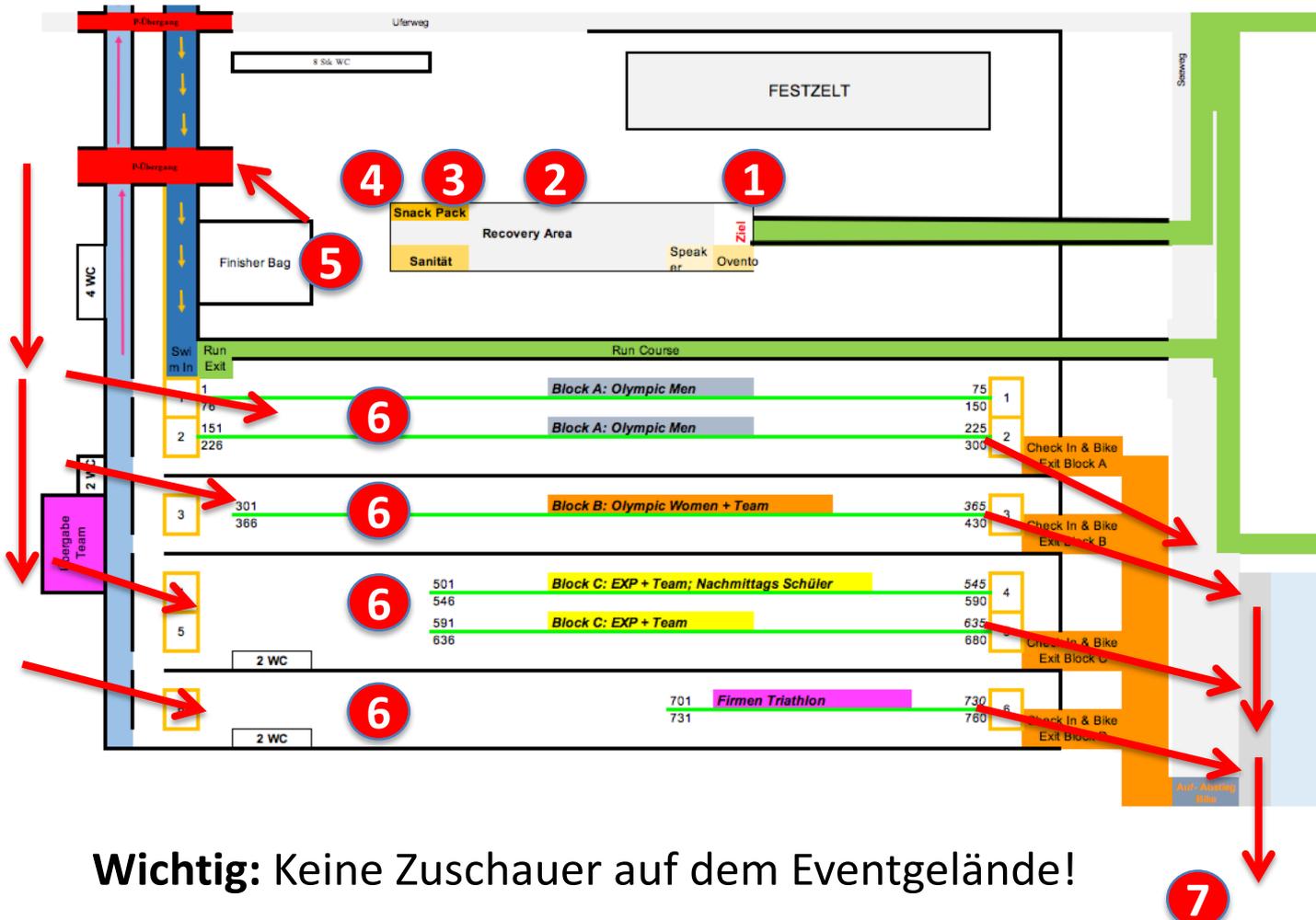
Check-Out

- Der Check-out nach dem Rennen ist nur gegen Vorzeigen der Startnummer möglich.
- Der Check-out erfolgt unmittelbar nach dem Zieleinlauf.



ABLAUF NACH DEM FINISH

Alle Kategorien



1. Zieleinlauf
2. Finisher-Medaille abholen (nur Kids)
3. Snack Pack abholen
4. Schutzmaske aufsetzen & Finsher Area verlassen
5. Tasche abholen
6. Check-Out
7. Eventgelände verlassen

Anmerkung: Check-Out während des Rennbetriebs nur durch Helfer und Technical Officials möglich. Erst nachdem alle Athleten eines Blocks auf die Laufstrecke gewechselt haben, kann selbständig ausgecheckt werden.

Wichtig: Keine Zuschauer auf dem Eventgelände!

7



Sanität/Arzt

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

Bike-Doctor

Am Check-In wird der Bike-Doctor von „Powerlab“ stationiert und kann letzte Reparaturen am Velo durchführen.

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.

Zeitlimite

Bei der Olympischen Distanz gilt ein Zeitlimit von 3:45h. Wer das Zeitlimit überschreitet wird nicht gewertet und muss aus sicherheitstechnischen Gründen das Rennen beenden.

Garderoben/Duschen

Dieses Jahr müssen die Garderoben und Duschen geschlossen bleiben.

Race-Package

Jeder Athlet erhält:

- Startnummer
- Z3R0DD-Badekeppe
- Finisher Geschenk - Trinkflasche
- Sponser Sport Food Verpflegung
- Zeitmessung mit Abschnittszeiten
- Siegerehrung für Rang 1-3 pro Kategorie mit attraktiven Preisen

www.ustertriathlon.ch

Weitere Informationen und aktuelle News findest Du auf unserer Website und <https://www.facebook.com/ustertriathlon!>



- 1) Es ist der **vorgegebenen Strecke** im Wasser und an Land **zu folgen**. Muss die Strecke aus irgendeinem Grund verlassen werden, muss die Rückkehr an der Stelle des Verlassen erfolgen, unabhängig ob sich dadurch ein Vorteil verschafft wurde oder nicht.
- 2) Triathlon ist eine Einzelwettkampf gegen die Zeit jegliche **Annahme von fremder Hilfe ist verboten**. (Auch die Annahme oder Abgabe von Kleidung oder trinke durch Angehörige oder Betreuer).
- 3) **Sicherheit für Alle** geht über den wüsche einzelner Athleten
- 4) Der **Helm** muss vor dem Berühren des Rades **geschlossen** werden und darf erst wider abgenommen werden wenn das Rad in T2 im Radständer steht. Der Helm darf auch nicht abgesetzt werden, wenn das Rad geschoben werden muss.
- 5) Jegliches **wegwerfen** von **Gegenständen** oder **Verpflegungsabfällen** ist auf der Strecke **nicht gestattet** und führt zu **Disqualifikation**.

Es gilt im Grundsatz das **Reglement** von **Swiss Triathlon**. Alle Informationen dazu findest Du auf: www.swisstriathlon.ch

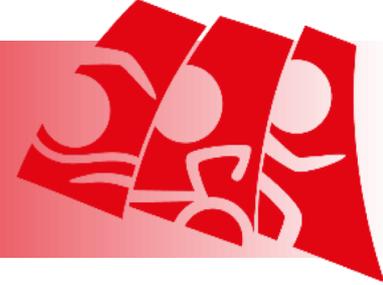


Racer TT Suit Man
229,00CHF

Der Z3ROD Racer TT-Suit
vereint Style
Komfort und Aerodynamik

Erhältlich bei unseren
Fachhändler oder unter:
www.zerod.ch

Z3ROD
www.zerod.ch



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

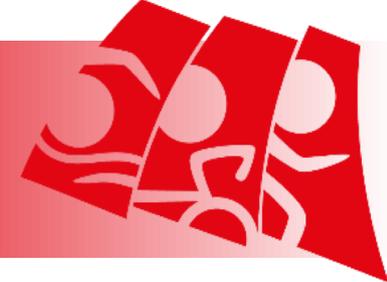
Ein Problembereich beim Triathlon ist der Nacken, der oft durch die Reibung des Neoprenanzugs aufgeschürft wird. Als vorbeugende Massnahme kannst Du die empfindlichen Stellen (z.B. auch die Achseln oder im Schritt) mit etwas Vaseline sowie wasserfester Sonnencreme einreiben.

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 Startheitik keinen Schnellstart hin. Vertraue Deinem persönlichen Rhythmus, mit dem Du die Schwimmstrecke erfolgreich absolvieren wirst.



TRIATHLONCAMP FUERTEVENTURA 21.02-07.03.2021

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 24.04.-08.05.2021

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
- Einsteigerfokus in Woche 2



Haben wir Dein Interesse geweckt?

Weiter Informationen und Buchung direkt über [Eitzinger Sports](#).



EIN GROSSES DANKESCHÖN AN UNSERE PARTNER



UND UNSERE

