



Liebe Sportlerinnen und Sportler

Mit grosser Vorfreude blicken wir auf den **35. Uster Triathlon** gemeinsam mit euch!

Wir wünschen euch ein grossartiges Triathlon-Erlebnis! Teilt eure Erlebnisse vor, während und nach dem Rennen gerne mit den Hashtags **#ustertriathlon** und **#mooveme!**

Euer OK Uster Triathlon

Samstag, 24. August 2024

Startnummernausgabe:

12:30 - 17:00 Uhr im Powerlab Sportgeschäft an der
Seestrasse 98, 8610 Uster

Wertsachendepot: 13:30 - 18:30 Uhr

Skippers Meeting (im Strandbad):

13:30 Uhr Open
15:00 Uhr Challenger, Fanatic Juniors, Juniors Open, Fun

Starts:

14:00 Uhr SUP Race Open Frauen
14:03 Uhr SUP Race Open Männer
15:30 Uhr SUP Race Challenger
15:33 Uhr SUP Race Fanatic Juniors (U15)
15:36 Uhr SUP Race Juniors Open (U18)
15:39 Uhr SUP Race Fun

16:45 Uhr SUP Race SIC Kids
17:00 Uhr Seeüberquerung (inkl. AquajoggerInnen)
17:05 Uhr UNIFIED SchwimmerInnen

Siegerehrung:

17:10 Uhr Siegerehrung SUP beim Welcome Desk



Sonntag, 25. August 2024

Startnummernausgabe:

06:00 - 13:00 Uhr im Powerlab Sportgeschäft an der Seestrasse 98, 8610 Uster

Wertsachendepot: 06:30 - 16:00 Uhr

Check-In Wechselzone:

06:15 - 07:00 Uhr Middle Distance
 06:45 - 07:45 Uhr Olympic Distance
 09:00 - 10:30 Uhr Short Distance Triathlon
 13:00 - 14:00 Uhr Kids Triathlon

Starts:

ab 07:30 Uhr Middle Distance
 ab 08:00 Uhr Olympic Distance inkl. Teams
 ab 11:00 Uhr Short Triathlon inkl. Teams
 ab 14:10 Uhr Kids Triathlon 14-15
 ab 14:20 Uhr Kids Triathlon 12-13
 ab 14:25 Uhr Kids Triathlon 10-11
 ab 14:30 Uhr Kids Triathlon 8-9

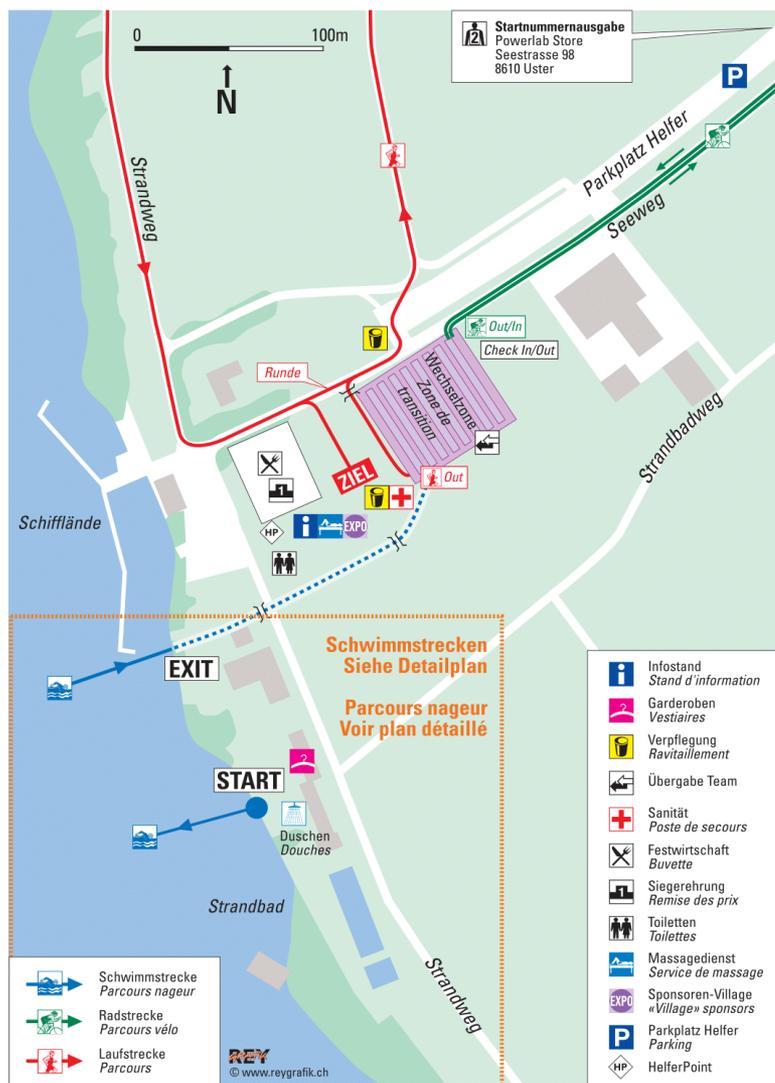
Siegerehrung:

13:00 Uhr Olympic Distance inkl. Teams
 14:00 Uhr Short Distance inkl. Teams
 15:00 Uhr Middle Distance und anschli. Kids Triathlon

Check-Out:

11:00 - 15:30 Uhr Direkt nach Zieleinlauf und nach Freigabe durch die Schiedsrichter





Anreise

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

Für die mit dem Auto Anreisenden stehen die Parkplätze «Püntwiese», «Zeughaus» sowie das «Parkhaus Illuster» zur Verfügung. Alle befinden sich ungefähr 2km vom Eventgelände entfernt.

Wertsachendepot

Neben dem Festzelt gibt es ein Wertsachendepot.

Öffnungszeiten sind:

Samstag: 13:30 - 18:30 Uhr

Sonntag: 06:30 - 16:00 Uhr

Expo

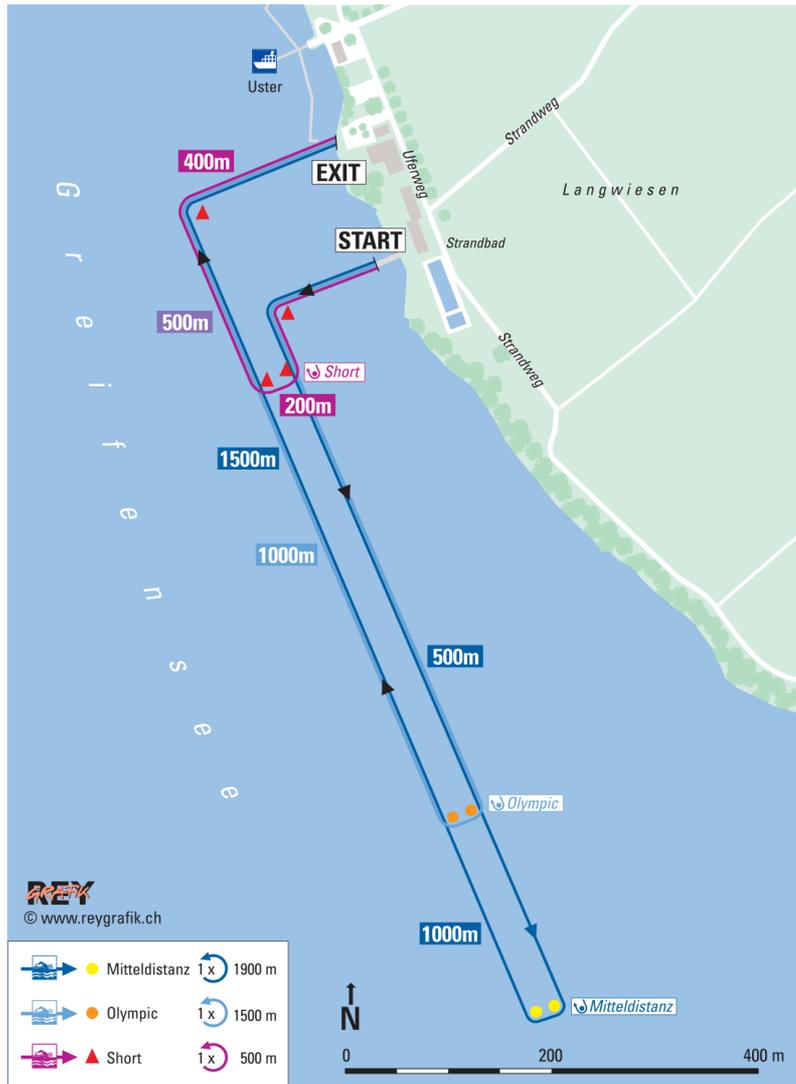
Die Expo hat am Sonntag von 07:00 bis 16:00 Uhr geöffnet.

Festwirtschaft

Die Festwirtschaft befindet sich im Festzelt neben dem Ziel. Das Team von der Badi Beiz freut sich auf deinen Besuch.

Garderoben/Duschen

Garderoben und Duschen können im Strandbad benutzt werden.



Wassertemperatur/Neopren

Die durchschnittliche Wassertemperatur im Greifensee während dem Sommer beträgt 22 Grad.

Ein Neoprenanzug (Wetsuit) darf getragen werden wie folgt:

- Für Elite & Profis bis 1500m: unter 20°C
- Für Altersklassen bis 1500m: unter 22°C
- Für Altersklassen ab 1500m: unter 24.6°C

Briefing

Jeweils 15 Minuten vor dem Start jeder Kategorie wird es ein kurzes Briefing im Strandbad geben.

Startprozedere

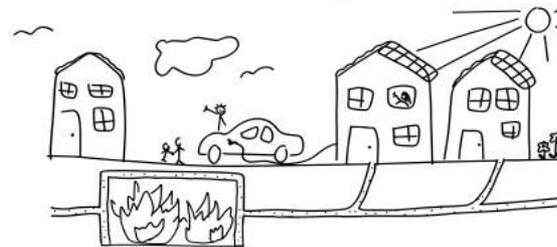
- Rolling Start alle paar Sekunden ohne exakte Startvorgabe. Es starten immer 2 Athleten gleichzeitig nebeneinander.

Strecken

- Short Triathlon: 500m
(Wende um die roten Pyramiden-Bojen)
- Olympische Distanz: 1'500m
(Wende um die orangen Zylinder-Bojen)
- Mitteldistanz: 1'900m
(Wende um die gelben Zylinder-Bojen)



Mit Energie Uster in
eine nachhaltige Zukunft.



Für jedes Bedürfnis – entdecken Sie
jetzt unsere ökologisierten Angebote.
energieuster.ch

POWERLAB

Laufsport | Gesundheit | Café

Wir lieben Laufen und leben Ausdauersport. Was wir Dir empfehlen, sind wir schon selbst geschwommen, gefahren oder gerannt – oder haben es gegessen. Komm vorbei, wir finden für Dich das individuelle Setup aus den Komponenten Laufanalyse, Diagnostics, Ernährung, Ausrüstung, Regeneration und Gemeinschaft.



Laufsport

Dynamische Laufanalyse



Cycling

Beratung & Verkauf, Bikefitting



Swim

Beratung, Testcenter, Neo Verkauf



Gesundheit

Hypoxie-Training, Coaching & Diagnostics



Café

Baristacafé & Kuchen



Community

Rides & Runs



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!

Distanz

Short-Triathlon

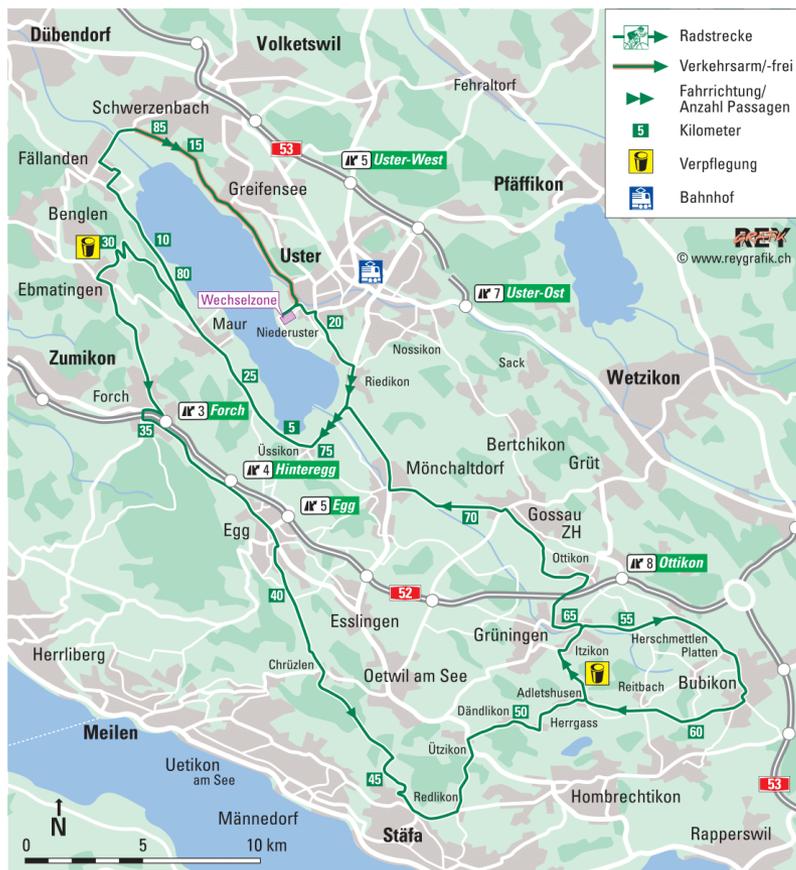
19 km – 1 Runde

Olympische Distanz

38 km – 2 Runden



Kleber am Helm links, rechts und vorne anbringen!



Radstrecke

Auf den 90.1 km werden **823 Höhenmeter** absolviert.

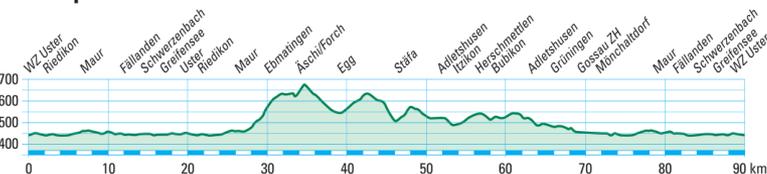
Sie führt zunächst 1½ mal im Uhrzeigersinn um den Greifensee. Nachdem Maur zum zweiten Mal durchfahren wurde, führt die Strecke via Ebmatingen, Forch, Egg, Stäfa, Redlikon, Ützikon, Dändlikon, Adlets-husen, Itzikon, Bubikon, Itzikon, Grüningen, Ottikon, Gossau und Mönchaltorf zurück zum Greifensee. Die letzten 15km führen erneut im Uhrzeigersinn um den Greifensee.

Verpflegung

- Erste Verpflegung bei Kilometer 30 beim Anstieg von Maur nach Ebmatingen
- Zweite und dritte Verpflegung bei Adetshusen wird zweimal passiert bei Kilometer 52 & 63

Es werden jeweils Wasser- und Iso*-Trinkflaschen sowie Gels an den Verpflegungsstellen angeboten.

Höhenprofil





Strecken

- Short Triathlon 5 km - 1 Runde
- Olympische Distanz 10 km - 2 Runden
- Mitteldistanz 20 km - 4 Runden

Verpflegung

- Erste Verpflegung direkt nach der Wechselzone und jeweils Anfang der Runde.
- Zweite und dritte Verpflegung befindet sich in der Mitte der Laufrunde (5km) bei der ARA.

Es werden jeweils Wasser- und Iso*-Becher sowie Gels an den Verpflegungsstellen angeboten. Zusätzlich bei der ersten Verpflegung Eis (ab 30 Grad) und Cola.

SERAMED

Am Sonntag sind wir vor Ort und bieten Dir eine GRATIS Sportmassage an



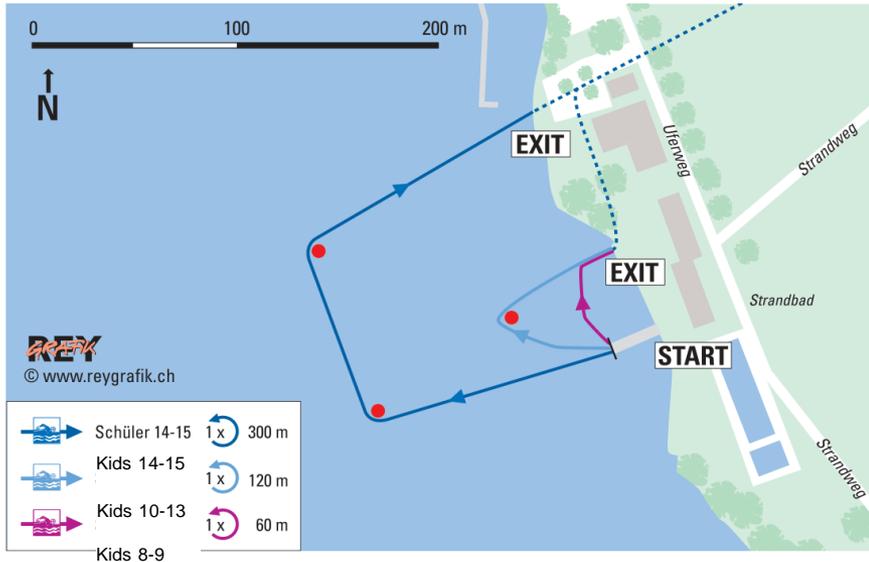
Seramed GmbH
Seestrasse 100
8610 Uster
T 079 792 90 59
www.seramed.ch



- Das Velo muss eingeeckert 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 Athlet:innen nicht behindern

Notfall Bike Service

Den TeilnehmerInnen steht ein Bike-Service im Powerlab an der Seestrasse zur Verfügung. Kleinere Reparaturen werden gratis erledigt. Bitte genügend Zeit einrechnen.



Schwimmstrecken

- Kids 8-13 haben den Schwimmausstieg im Strandbad über die Steintreppe
- Kids 14-15 schwimmen 300m mit Ausstieg über die Bootsrampe

Wassertemperatur/Neopren

Die durchschnittliche Wassertemperatur im Greifensee während dem Sommer beträgt 22 Grad.

Startprozedere

Bei den Kids Kategorien gibt es einen Rolling-Start.

Startzeiten

14:10 Uhr	Kids Triathlon 14-15
14:20 Uhr	Kids Triathlon 12-13
14:25 Uhr	Kids Triathlon 10-11
14:30 Uhr	Kids Triathlon 8-9

Check-In: 13:00 - 14:00 Uhr

Check-Out

- Der Check-out nach dem Rennen ist nur gegen Vorzeigen der Startnummer von 15:00 bis 15:30 Uhr möglich.

Siegerehrung

- Die Siegerehrung im Festzelt findet im Anschluss an die Siegerehrung der Mitteldistanz statt (ca. 15:30 Uhr)



Willst du deine **sportliche Leistung steigern?**
Deine **Bewegungsqualität optimieren?**
Dein **Verletzungsrisiko minimieren?**
Die **Schmerzen loswerden?**

Vertraue auf unsere Expertise.
Vertraue auf BIOMOTO.



WARUM BIOMOTO?

Wir analysieren deine Bewegungen umfassend – im Alltag & im Sport:

- Wir fertigen deine sensomotorischen Einlagen spezifisch für dich – mit unserem 3D-Drucker. Damit trainierst du deine Füße Schritt für Schritt.
- Als Athlet:in analysieren wir deine Performance mit sportart-spezifischen Bewegungsprotokollen – dort, wo dein Sport stattfindet.
- Wir vergleichen deine Werte mit anderen Athlet:innen, um dir deine individuellen Trainingspläne zu erstellen. Damit hebst du deine Leistung aufs nächste Level.



Stärke das Fundament deiner Bewegungen.
MIT BIOMOTO.



Startnummernausgabe (im Powerlab):

12:30 - 13:30 Uhr Open

12:30 - 15:00 Uhr Challenger, Fun, Juniors Open, Fanatic Juniors

12:30 - 16:15 Uhr SIC Kids

Skippers Meeting (im Strandbad):

13:30 Uhr Open

15:00 Uhr Challenger, Fun, Juniors Open, Fanatic Juniors

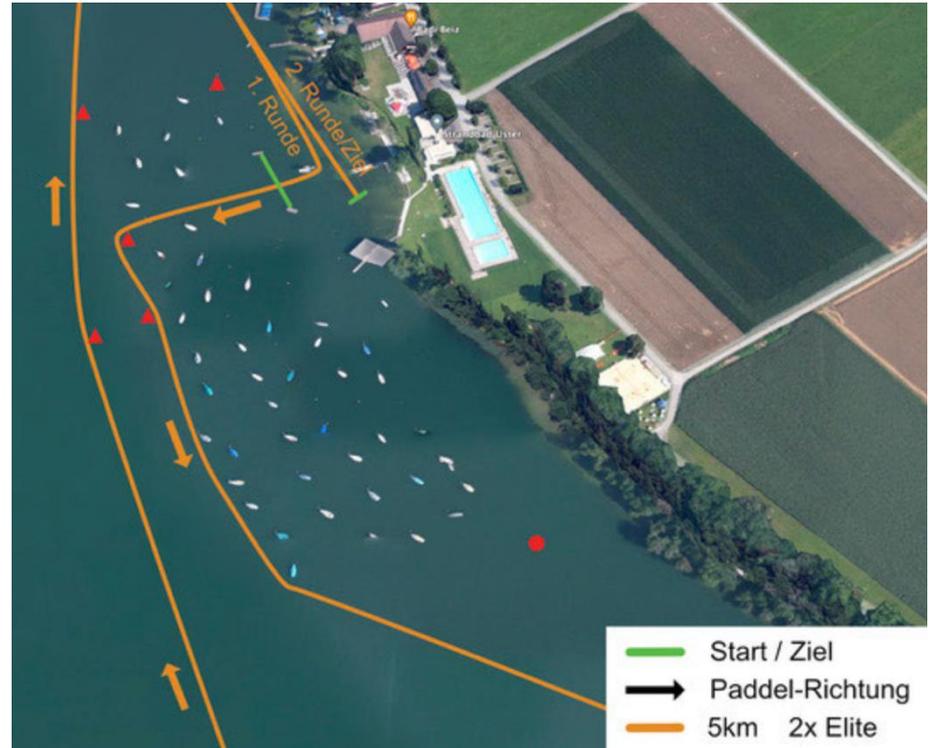
Zeitmessung erfolgt mit Chip im Lycra durch Ovento/Race Result.

Start (Massenstart) im Strandbad Niederuster

- 14:00 Uhr Open Frauen - 10 km / 2 R
- 14:03 Uhr Open Männer - 10 km / 2 R
- 15:30 Uhr Challenger - 6 km / 3 R
- 15:33 Uhr Fanatic Juniors - 2 km / 1 R
- 15:36 Uhr Juniors Open – 4 km / 2 R
- 15:39 Uhr Fun - 4 km / 2 R
- 16:45 Uhr SIC Kids - 0.5 km / 1 R

Siegerehrung

Die Siegerehrung findet um 17:10 Uhr beim Welcome Desk statt



Short (2 km/Runde)

Challenger

Fun / Juniors Open

Fanatic Juniors

6 km - 3 Runden

4 km - 2 Runden

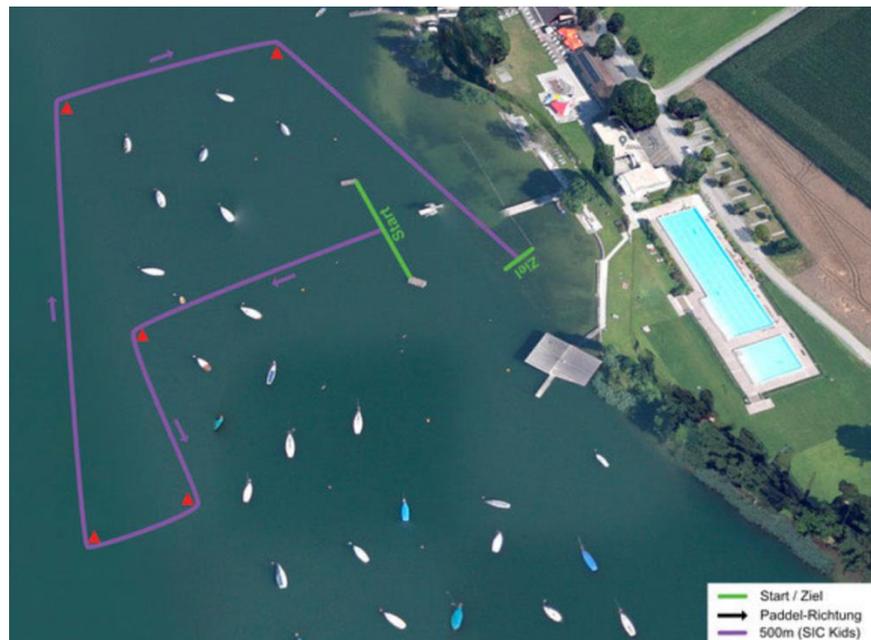
2 km - 1 Runde

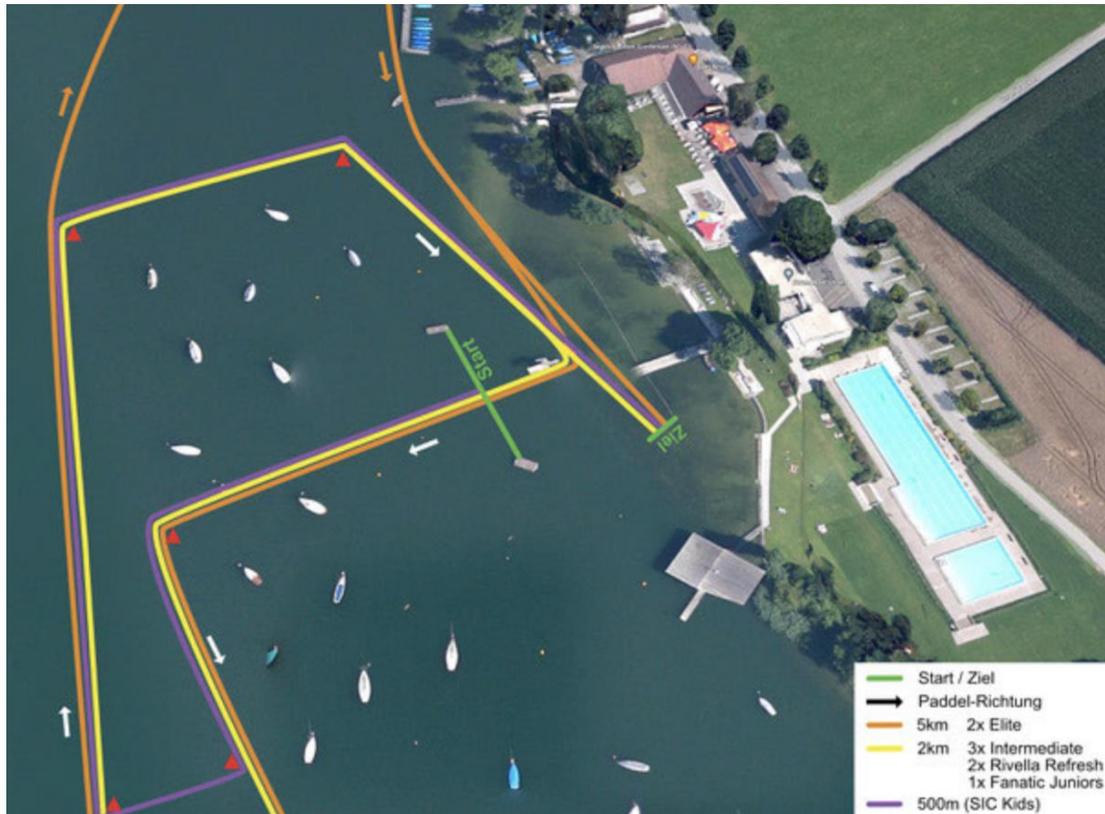


Kids (0.5 km/Runde)

SIC Kids

0.5 km - 1 Runde





Sonstige Infos

- Garderoben und Duschen können im Strandbad benutzt werden.
- Verpflegung im Ziel (Suppe, süsse und salzige Snacks, Getränke)
- Wertsachendepot: Von 13:30 - 18:30 Uhr beim Festzelt auf der Wiese
- Zeitmessung durch Ovento mit Chip hinten im Lycra
- SUP Welcome-Desk für alle Fragen bezüglich SUP-Race direkt im Strandbad
- Das SUP Race Uster wird nach den SUP Suisse Race Rules durchgeführt
- SUP Board-Vermietung (Auf Anfrage): 55 Grad Nord in Uster

So fährt die Klimajugend von morgen.



Der ÖV verursacht nur 2,5% der CO₂-Emissionen des Gesamtverkehrs im Kanton Zürich.

STEIG EIN. KOMM WEITER.



Paddeln auf dem Greifensee - www.greifensee-dragons.ch

Drachenboot

- Training mehrmals die Woche mit verschiedenen Aktivitätsgruppen
- Trainings für nationale und internationale Wettkämpfe

Stand Up Paddling

- Regelmässige Paddel-Aktivitäten das ganze Jahr über
- Kurse verschiedenen Levels, sportliches Training, spannende Touren, entspannendes Yoga, gemütliche Treffs
- Club-Boards und Lagerplätze für eigene Boards

Weitere Angebote

- Jugend Training im Drachenboot und auf dem SUP
- Eigener Krafraum im Clublokal
- Gemeinsames Training im Winter
- Team Building Events für Firmen und Gruppen



Auch für Gruppen



Conducta Event Services

Alles für Ihren Event. Conducta stellt für alle Arten von Veranstaltungen die wesentliche Infrastruktur zur Verfügung.

- ✓ Bodenabdeckungen und Kabelbrücken
- ✓ Eingangsschleusen und Bühnengitter
- ✓ Info-Pavillons und Kassenhäuser
- ✓ Einbruchssichere Lagercontainer
- ✓ Zäune und Absperrungen
- ✓ Mobile Sanitärräume, WC-Service
- ✓ Büro- und Garderobenräume

Von der Planung über die Lieferung und den Aufbau bis hin zur Abholung unterstützen wir Sie gerne.



Kontaktieren Sie unsere Event-Services-Fachexperten für eine unverbindliche Beratung.

Jetzt anrufen: ☎ +41 (0)52 234 51 51



QR-Code scannen und mehr erfahren.

Strecke

Die Strecke führt vom Strandbad Niederuster auf die andere Seite des Sees und zurück (mit Bojen gekennzeichnet)

Die AquajoggerInnen wenden kurz nach der Hälfte der Strecke (mit Bojen gekennzeichnet)

Rundenlänge

- 1,5km für SchwimmerInnen
- 800m für AquajoggerInnen



Wassertemperatur

Die durchschnittliche Wassertemperatur im Greifensee während dem Sommer beträgt 22 Grad.

Startnummernausgabe

12:30 - 17:00 Uhr im Powerlab Sportgeschäft an der Seestrasse 98, 8610 Uster

Start

17:00 Uhr Seeüberquerung inkl. AquajoggerInnen
17:05 Uhr UNIFIED SchwimmerInnen

Die Seeüberquerung hat das Label **Unified** von **Special Olympics** bekommen. Mehr dazu auf unserer Website.



Sonstige Infos

- Garderoben und Duschen können im Strandbad benutzt werden.
- Verpflegung im Ziel (Suppe, süsse und salzige Snacks, Getränke)
- Wertsachendepot: Von 13:30 - 18:30 Uhr beim Festzelt auf der Wiese

Zeitlimite

Bei der **Olympischen Distanz** gilt ein **Zeitlimit** von **4:30h**. Wer das Zeitlimit überschreitet, wird nicht gewertet und muss aus sicherheitstechnischen Gründen das Rennen beenden. Bei der **Mitteldistanz** gibt es kein Zeitlimit.

Sanität/Arzt

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

Startnummernausgabe

Die Startnummernausgabe befindet sich im Powerlab Sportgeschäft an der Seestrasse 98 in 8610 Uster und ist wie folgt geöffnet:

- Samstag, 12:30 - 17:00 Uhr
- Sonntag, 6:00 - 13:00 Uhr

www.ustertriathlon.ch

Weitere Informationen und aktuelle News findest Du auf unserer Website

auf **Facebook**: <https://www.facebook.com/ustertriathlon/>



oder auf unserer **Instagram**-Seite: https://www.instagram.com/triathlon_uster_wallisellen/



Race-Package

Jeder Athlet erhält:

- Finisher Geschenk
- Zerod Silikon Badekappe
- Startnummer
- Sponser Sport Food Verpflegung auf der Strecke
- Zielverpflegung mit Kuchen, salzige Snacks, Früchte, Red Bull und weiteren Getränken
- Zeitmessung mit Abschnittszeiten
- Notfall Bike Service (auf Platz)
- Medizinische Versorgung (auf Platz)
- Siegerehrung für Rang 1-3 pro Kategorie mit attraktiven Preisen
- Kostenloser Eintritt ins Strandbad

- 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 Verlassens erfolgen.
- 2) Triathlon ist eine Einzelwettkampf gegen die Zeit jegliche **Annahme von fremder Hilfe ist verboten**. (Auch die Annahme oder Abgabe von Kleidung oder Trinken durch Angehörige oder Betreuer).
- 3) Sicherheit für alle geht über die Wünsche einzelner Athleten
- 4) Der **Helm** muss vor dem Berühren des Rades **geschlossen** werden und darf erst wieder 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: <https://swisstriathlon.ch/wp-content/uploads/2024/06/Swiss-Triathlon-Competition-Rules-D.pdf>



SPONSER
SPORT FOOD

SPONSER YOUR BEST

Alles über Triathlon:


WWW.SPONSER.CH



SPONSER
PRO RECOVERY
COMPETITION
NITROFLOW PERFORMANCE
CAFFEINE CAPS
TIMOTHY PLUS

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.



Schnapp dir jetzt deinen Platz in unseren Swim- und Triathlon-Camps. Sichere dir gemeinsam mit unseren Profi-Coaches deine persönliche Bestleistung am nächsten Triathlon.

Der Startschuss fällt jetzt – bist du bereit?

Mehr Infos
zu den Camps



**KOMM IN
BEWEGUNG.
KOMM ZU UNS!**

**HOLE DIR DEIN FABRIK11-ABO
FÜR EIN GANZHEITLICHES TRAINING.**

FABRIK11
MOVE • WORK • LIFE

Jetzt
gratis
Probetraining
buchen



SCAN ME



WIR BIETEN

Multisport Fitnesscenter, **Group Fitness**, Academy Kids Training, **Fussballplatz**, Bot360, **MultiBall**, Reha Training, **Fussballcamp**, Padel, **Badminton**, Basketball, **Teamevents**, Kindergeburtstag, **Personaltraining**, Workshops, **Coworking Space**, Teamtraining, **Büro oder Gewerberaum mieten.**

DÜBENDORF • RINGSTRASSE 20 8600 DÜBENDORF • 044 830 91 40 • DUEBENDORF@FABRIK11.CH
WINTERTHUR • GRÜZEFELDSTRASSE 34 8400 WINTERTHUR • 044 830 91 39 • WINTERTHUR@FABRIK11.CH

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.



Hauptsponsor



Co-Sponsor



Partner



Supporter

