



HOME OF TRIATHLON
ST. MORITZ

**REGIO
LEAGUE**
SWISS + TRIATHLON

SILVAPLANA
ENGADIN - CORVATSCH

**SWISS
TRIATHLON**

08.Juni 2024 Regio League Triathlon/Duathlon Silvaplana

Am 8.Juni 2024 findet der Regio League Triathlon/Duathlon in Silvaplana statt.
Neueinsteiger können am Open-Race ihre ersten Erfahrungen sammeln.

SILVAPLANA
ENGADIN - CORVATSCH

3

FORMAT: Schwimmen im Ovaverva, Bike/ Laufen in Silvaplana

Es freut uns sehr, euch in diesem Jahr wieder einen Triathlon, inklusive Schwimmen, anbieten zu können. Die Regio-League-Athleten werden sich am Morgen in der Ovaverva treffen und sich im Schwimmen messen. Anschließend in Silvaplana werden die Athleten in einem Jagd-Startprozedere auf die Velo-/Laufstrecke gehen. Dabei startet der schnellste Schwimmer als Erstes, gefolgt von den weiteren Athleten in den jeweiligen Abständen, die beim Schwimmen gemessen wurden.

Triathlon Regio League

Triathlon Regio League

200m Swim - 3200m Bike (4Runden) – 1500m Run (3Runden)

- Schüler F12-13/ Schüler M 12-13 (Mädchen/Jungen Jahrgänge 2012-2011)

Triathlon Regio League

100m Swim - 2400m Bike (3Runden) – 1000m Run (2Runden)

- Schüler F10-11 / Schüler M10-11 (Mädchen/Jungen Jahrgänge 2014-2013)

Team Triathlon Regio League

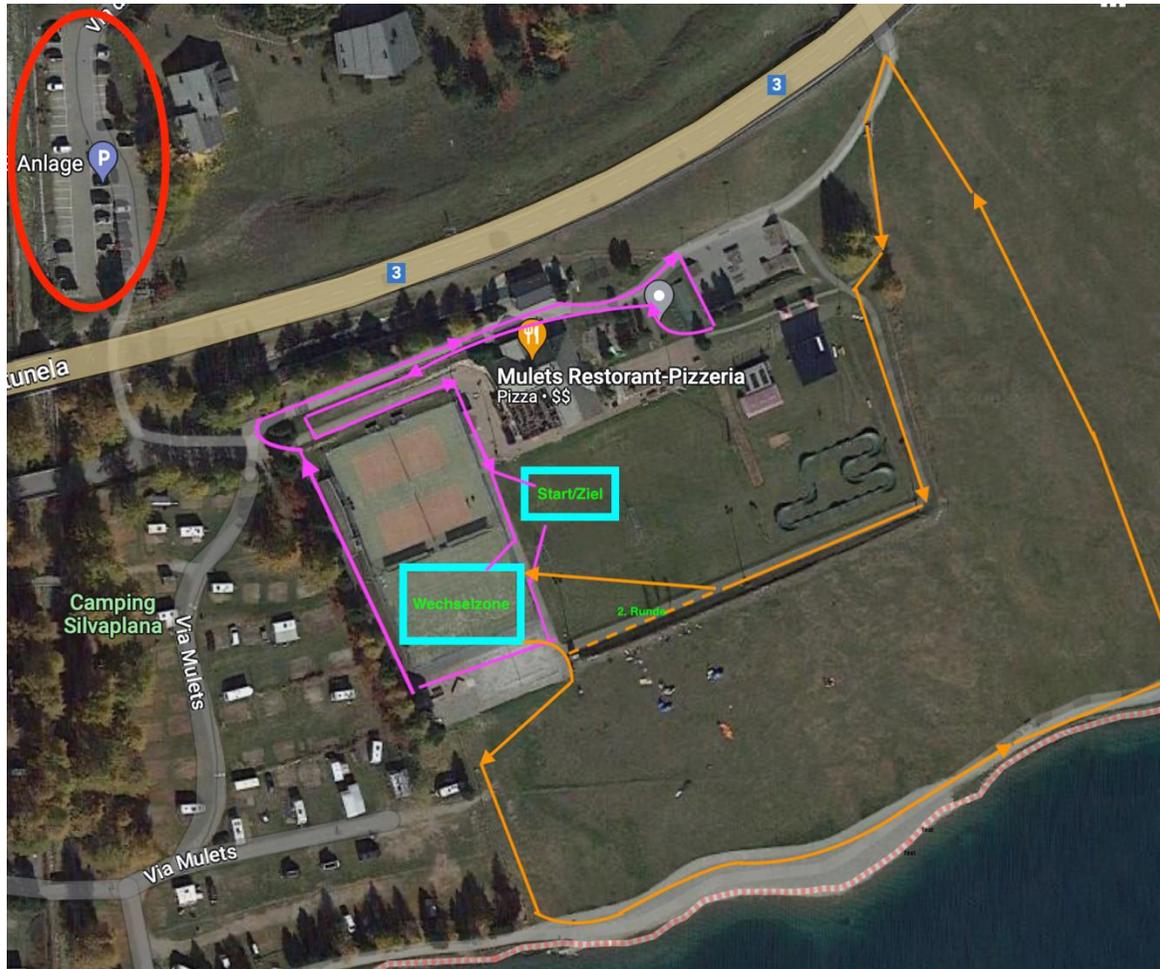
3x 100m Swim – 800m Bike (1Runden) – 500m Run (1Runde)

- Schüler F12-13/ Schüler M 12-13 (Mädchen/Jungen Jahrgänge 2012-2011, bzw. auch 2014-2013)
- Schüler F10-11 / Schüler M10-11 (Mädchen/Jungen Jahrgänge 2014-2013)
- Das Team (3 Athleten) setzt sich beliebig aus Mädchen und Jungs zusammen.





HOME OF TRIATHLON
ST. MORITZ



Run: 1 Runde 500m

Bike: 1 Runde 800m

SILVAPLANA
ENGADIN - CORVATSCH



HOME OF TRIATHLON
ST. MORITZ

Von	Bis	Was	Ort	Bemerkung
07:30	07:50	Türöffnung	Ovaverva	Nur die jeweiligen Teamchefs, und Athleten (keine Eltern)
07:30	07:50	Startunterlagen für ihre Regio League Athleten	Ovaverva	Nur die jeweiligen Teamchefs, ohne Athleten
08:00	08:20	Einschwimmen für alle Athleten	Ovaverva	Alle Open Race Athleten
08:00	08:20	Briefing Regio League Teamchefs Das Briefing der Athleten erfolgt im Anschluss durch die Teamchefs selbst.	Ovaverva	Nur die jeweiligen Teamchefs, ohne Athleten
08:30	08.35	Vorstart Regio League M10-11/F10-11	Ovaverva	Regio League Athleten M10-11/F10-11
08.35		Start Regio League Schwimmen M10-11/F10-11, Massenstart auf 6 Bahnen	Ovaverva	M10-11, dann F10-11
08:50	08.55	Vorstart Regio League M12-13/F12-13	Ovaverva	Regio League Athleten M12-13/F12-13
08.55		Start Regio League Schwimmen M12-13/F12-13, Massenstart auf 6 Bahnen	Ovaverva	M12-13, dann F12-13
09.15	09.20	Vorstart Regio League Team Schwimmen T12-13/T10-11	Ovaverva	
09.20		Start Regio League Team Schwimmen T12-13, Massenstart	Ovaverva	T12-13 und T10-11 zusammen
09.35		Start Regio League Team Schwimmen T10-11, Massenstart	Ovaverva	
09:50	10.30	St.Moritz nach Silvaplana	St.Moritz/ Silvaplana	Alle Regio League Athleten
10:30	11:00	Briefing Regio League Teamchefs Das Briefing der Athleten erfolgt im Anschluss durch die Teamchefs selbst.	Registrierung, Startzone	Nur die jeweiligen Teamchefs, ohne Athleten
10:30	11:00	Kontrolle Ablaflänge Velo (5.66m), Check-In Wechselzone, Strecken Besichtigung	Wechselzone	Alle Regio League Athleten
11:05	11.10	Vorstart Regio League M10-11/F10-11	Start/Ziel Bereich	Regio League Athleten M10-11/F10-11
11.10		Start Regio League Triathlon M10-11/F10-11, Jagdstart	Start/Ziel Bereich	M10-11, dann F10-11
11.35	11.40	Vorstart Regio League M12-13/F12-13	Start/Ziel Bereich	Regio League Athleten M12-13/F12-13
11:40		Start Regio League Triathlon M12-13/F12-13, Jagdstart	Start/Ziel Bereich	M12-13, dann F12-13
12:20	13:00	Einrichten Wechselzone Regio League Team Duathlon (alle Velos bleiben am gleichen Platz wie im Einzelrennen, Nicht-Teamstarter entfernen ihr Velo)	Wechselzone	Alle Regio League Athleten (Teamstarter)
13:00	13:05	Vorstart Regio League Team Duathlon T12-13/T10-11	Start/Ziel Bereich	Alle Regio League Athleten (Teamstarter)
13:05		Start Regio League Team Duathlon T12-13/T10-11, Jagdstart	Start/Ziel Bereich	T12-13 und T10-11
13:35	13:30	Check-Out/Räumung Wechselzone Regio League	Wechselzone	Alle Regio League Athleten (Teamstarter)
14:00		Rangverkündigung	Start/Ziel Bereich	Alle Regio League Athleten Alle Open Race Athleten

SILVAPLANA
ENGADIN - CORVATSCH



Duathlon Open Race Kategorien

In diesen Kategorien ist der Start für alle möglich.

Duathlon Schüler

500m Run - 1600m Bike – 500m Run

- Open Races Schüler F12-13/ M 12-13 (Mädchen/Jungen Jahrgänge 2011-2012)
- Open Races Schüler F10-11/ M10-11 (Mädchen/Jungen Jahrgänge 2013-2014)

Duathlon Kids Maxi

500m Run - 800m Bike – 500m Run

- Open Races Kids F7-9 / Kids M7-9 (Mädchen/ Jungs Jahrgänge 2015-2017)

Duathlon Kids Mini

200m Run - 800m Bike – 200m Run

- Open Races Kids F5-6 / Kids M5-6 (Mädchen/ Jungs Jahrgänge 2018-2019)



HOME OF TRIATHLON
ST. MORITZ



Run: 1 Runde 500m (200m Mini)

Bike: 1 Runde 800m

SILVAPLANA
ENGADIN - CORVATSCH



HOME OF TRIATHLON
ST. MORITZ

Von	Bis	Was	Ort	Bemerkung
09:00	09:30	Briefing Open Race Duathlon	Registrierung, Startzone	Kids und Teamchefs
09:00	09:30	Abholung der Startunterlagen, Bodymarking, Nachmeldung Open Race Athleten	Registrierung, Startzone	Alle Open Race Athleten
09:35	09:40	Vorstart Open Race Duathlon Kids M5-6/F5-6 / M7-9/F7-9	Start/Ziel Bereich	Open Race Kids Athleten M5-6/F5-6 / M7-9/F7-9
09:40		Start Open Race Duathlon Kids M5-6/F5-6 / M7-9/F7-9, Massenstart	Start/Ziel Bereich	Zuerst: M5-6 30sek danach: F5-6 30 sek danach:M7-9 30 sek danach: F7-9
10:00	10:05	Vorstart Open Race M12-13/F12-13/M10-11/F10-11	Start/Ziel Bereich	Open Race Athleten M12-13/F12-13/M10-11/F10-11
10:05		Start Open Race Duathlon M12-13/F12-13/M10-11/F10-11, Massenstart	Start/Ziel Bereich	Zuerst: M12-13, 30sek danach: F12-13 30sek danach: M10-11 30sek danach: F10-11
10:30	11:00	Check-Out Wechselzone Open Races	Wechselzone	Alle Open Race Athleten
14:00		Rangverkündigung	Start/Ziel Bereich	Alle Regio League Athleten Alle Open Race Athleten



Anmeldung

Regio League: Die Nachwuchsverantwortlichen der Clubs der Region Ost melden ihre Athleten mit Swiss Triathlon StartPASS online über das von Swiss Triathlon bereitgestellte Anmeldeportal an.

Anmeldeschluss: **Mittwoch, 29. Mai 2024, 23:59 Uhr.**

Open Races (für Athleten ohne Triathlon-Lizenz): Die Anmeldung ist online möglich: Anmeldeschluss: **Freitag, 7. Juni 2024, 15:59 Uhr.**

Die Anmeldung für das Open Race Duathlon Online <https://my.raceresult.com/281451/registration> oder vor Ort möglich.

Das Startgeld von 15 CHF wird in bar oder mit Twint vor Ort bezahlt.

Infos

Ovaverva St.Moritz
Via Mezdi 17
7500 St.Moritz

Sportgelände Mulets
Via Mulets 9
7513 Silvaplana

Parkmöglichkeiten:
Ovaverva St.Moritz
Via Mezdi 17
7500 St.Moritz

Parkplatz ZS Anlage
Via dal Suntrei 5
7513 Silvaplana

Parkhaus Munterots
Via dal Farrer 16
7513 Silvaplana





Verpflegung für die Athleten

- Im Ziel: Sportgetränke, Wasser, Bananen und Riegel

Garderoben, WC

- Es stehen Garderoben, Duschen und WC's im Sportzentrum Mulets zur Verfügung.

Sanität

- Samariterverein St.Moritz

Unterkünfte

Für die Helfer, Athleten und Eltern besteht die Möglichkeit, vergünstigt in folgendem Hotel zu übernachten.

Bei der Buchung Triathlon Regio League erwähnen. Alternativ befindet sich direkt neben der Wettkampfgelände der Camping Silvaplana:

Hotel Albana Silvaplana
Via vers Mulin 5
7513 Silvaplana

Camping Silvaplana
Via da Bos-cha 13
7513 Silvaplana



Infos Athleten

Info Schwimmen:

Bitte beachtet, dass die Teams um 8 Uhr im Hallenbad Ovaverva in St. Moritz startbereit sein müssen. Aufgrund des Transfers sind wir auf eure Pünktlichkeit und ein speditives Ablaufen des Schwimmens angewiesen. Nur so kann der Zeitplan eingehalten werden und ein reibungsloser Ablauf des Triathlons garantiert werden.

Velo und Wechselzone

Es wird ein geländetaugliches und sicherheitstechnisch einwandfreies Velo (MTB, Trekking-Bike, Schulvelo, etc.) vorausgesetzt. Der Start mit dem Rennvelo ist aus Sicherheitsgründen nicht erlaubt, da die Velostrecke teilweise auf Feldwegen und Wiesen verläuft. Gemäss Swiss Triathlon sind Lenkeraufbauten (z.B. Triathlonaufsätze oder Lenkerhörnchen) aus Sicherheitsgründen nicht erlaubt. In der Wechselzone haben ausschliesslich Athleten Zutritt. Zugewiesene Helfer betreuen die Athleten in der Wechselzone. Es steht ein Mechaniker zur Verfügung, der Velos auf Wunsch gratis einstellt und unzulässige Lenkeraufbauten demontiert. Von allen startenden Athleten der Swiss Triathlon Ausbildungsclubs erwarten wir, dass sie mit einem korrekt eingestellten Velo erscheinen, egal ob sie in den Regio League Kategorien oder in den Open Race Kategorien starten. Schiedsrichter von Swiss Triathlon werden vor Ort sein um den Check-In zu begleiten. **Kein Check-In ohne verkehrssicheres Velo!**

Benötigte Ausrüstung, Checkliste

- Triathlonanzug oder Laufbekleidung (Laufhose & T-Shirt)
- Laufschuhe
- Unbeschädigter und technisch einwandfreier Velohelm
- Verpflegung und genug zu Trinken für den ganzen Tag, Sonnenschutz, der Witterung angepasste Kleidung



HOME OF TRIATHLON
ST. MORITZ

SILVAPLANA
ENGADIN - CORVATSCH

Kontakt:

Semira Bontognali
homeoftriathlon@gmail.com



SILVAPLANA
ENGADIN - CORVATSCH

3