

Tests Piste 19 und 20 März 2022

Athlete Guide

Bitte lest dieses Dokument sorgfältig durch. Fragen werden im Rahmen der Trainerbriefingsam Samstag und Sonntag beantwortet.

Abmeldungen bis Freitag 18.03 12h00 per email an frederique.rol@swisstriathlon.ch

Samstag 19.03.22 – 2007, 2008

9h00 – 10h00	Check In	Campus Sursee, vor Eingang Schwimmhalle
9h10 – 9h35	Mirwald Messung Frauen	Campus Sursee
9h35 – 10h00	Mirwald Messung Männer	Campus Sursee
9h30 – 9h45	Briefing Trainer	Campus Sursee
10h30 – 11h	Individuelles Einschwimmen	Campus Sursee Schwimmzentrum Bahn 1 – 6
11h	Start Swim Test 50m	Campus Sursee Schwimmzentrum Bahn 1 – 6
11h10	Start Swim Test 400m	Campus Sursee Schwimmzentrum Bahn 1 – 6
	<i>Individuelle Verschiebung nach Nottwil</i>	
12h30 – 12h45	Briefing Trainer	Rundbahn SPZ Nottwil, unter dem grossen Zelt
Ab 12h30	Individuelles Aufwärmen	Rundbahn SPZ Nottwil
13h00 – 13h20	Kontrolle Ablaflänge	Rundbahn SPZ Nottwil
13h30	Start Transitiontest	Rundbahn SPZ Nottwil
15h00	Start Lauftest 1500m	Rundbahn SPZ Nottwil

Sonntag 20.03.22 – 2003 und älter (C Kader). 2004, 2005, 2006

9h15 – 10h00	Check In	Campus Sursee, vor Eingang Schwimmhalle
9h30 – 9h45	Mirwald Messung Frauen 2006	Campus Sursee
9h45 – 10h00	Mirwald Messung Männer 2006	Campus Sursee
9h30 – 9h45	Briefing Trainer	Campus Sursee
10h30 – 11h	Individuelles Einschwimmen	Campus Sursee Schwimmzentrum Bahn 1 – 8
11h	Start Swim Tests 50m	Campus Sursee Schwimmzentrum Bahn 1 – 8
11h10	Start Swim Tests 400m	Campus Sursee Schwimmzentrum Bahn 1 – 8
<i>Individuelle Verschiebung nach Nottwil</i>		
12h30 – 12h45	Briefing Trainer	Rundbahn SPZ Nottwil, unter dem grossen Zelt
Ab 12h30	Individuelles Aufwärmen	Rundbahn SPZ Nottwil
13h00 – 13h20	Kontrolle Ablauflänge	Rundbahn SPZ Nottwil
13h30	Start Transitionstest	Rundbahn SPZ Nottwil
15h00	Start Lauftest 5000m (2003 und älter)	Rundbahn SPZ Nottwil
15h30	Start Lauftest 3000m (2004 – 2006)	Rundbahn SPZ Nottwil

COVID-Schutzkonzept

Trotz Aufhebung der Massnahmen bitten wir Euch, Abstand zu halten. Wir empfehlen Begleitpersonen in Innenräumen einen Mundschutz zu tragen.

Check In

Alle Athleten müssen sich beim Check-In registrieren.

Mirwald

Die Mirwaldmessung findet auf dem Campus Sursee, neben den Garderobe statt.

Member



Sponsor



Athleten*innen, die die Mirwaldmessung absolvieren müssen kommen in den vorgeschlagenen Zeit in trockener Badebekleidung.

Schwimmen

Vor dem Schwimmen ist das Duschen obligatorisch.

Die Zeiten werden mit einer automatischen Zeitmessung gestoppt.

Ein Trainer für 6 Athleten rund um das Becken ist erlaubt.

Swimming Suit : Nur Textilmaterial (Neopren und Speedsuit sind verboten) und nicht mit einem leistungssteigernden Material bedeckt (FINA-Anzüge sind verboten). Nur "klassische" Badeanzüge oder sogenannte "Trainingsanzüge" sind erlaubt. Trifunktion ist erlaubt (World Triathlon Regeln)

- Männer: Nur einteiliger Badeanzug.
- Frauen: Einteiliger oder zweiteiliger Badeanzug

Athleten stehen in der Startzone 5' vor dem Start.

Der Startprozedere:

- Mehrere kurze Pfiffe – der Athlet stellt sich neben den Block
- Ein langer Pfiff – der Athlet stellt sich auf den Block
- «On your marks» - der Athlet nimmt seine Startposition ein
- Startsignal – der Athlet springt ins Wasser

Die Einstartregel gilt. Dies bedeutet für die Schwimmtests: Ein Fehlstart wird nicht zurückgepfiffen. Wir sehen allerdings von einer Disqualifikation ab und belegen den Athleten, der einen Fehlstart verursacht hat mit einer Zeitstrafe:

50 m: 0.5 Sekunden

400 m: 2 Sekunden

Wendefehler beim 400m : 2 Sekunden.

Transitionstest

Vor dem Start wird die Abrolllänge kontrolliert.

Member

Sponsor

Aerobars sind aus Sicherheitsgründen verboten.

Es gibt keinen Service zum Einstellen vor Ort.

Schuhe sind erforderlich auf beide Laufstrecken vom Transitiontest. World Triathlon Regeln gelten. Es ist erlaubt 2 verschiedene Paar Schuhe zu brauchen.

Athleten befinden sich bei der Startlinie mit Badekappe und Schwimmbrille auf dem Kopf.

Drafting ist verboten.

Figure 1 - Zone de draft pour TOUS les athlètes



Standard and shorter distances: 10m

Pro Fehler wird 2 Sekunden an der Endzeit addiert.

Mögliche Fehler

- Mount Line / Dismount line
- Sachen aus dem Transitionbox
- Helm nicht geschlossen bevor Berühren des Velos
- Velo nicht konform in der Transition 2 (muss an den richtigen Stellen, beim Sattel oder cocottes)
- Nicht in den Schuhen beim Anfang 2. Runde
- Drafting :
 - 1er Meldung = +2 Sek
 - 2. Meldung = Disqualifiziert

Es startet 8 Athleten pro Lauf. Es findet ein Start ca jede 10 Minuten, Gruppenstart. Läufe werden vor Ort kommuniziert.

In der Transitionzone sind 16 Plätze, so dass Athleten sich 1 Lauf vor ihren Lauf bereit machen können.

Die Athleten tragen die Startnummer hinten und den Zeitmesschip an dem linken Fuss während dem Rennen.

Laufen

Zeitmesschips werden direkt im Nottwil verteilt. Athleten geben sie nach dem Laufen zurück. Falls den Chips nicht zurückgegeben wird wird 100 CHF an dem Athlet verrechnet.

World Triathlon Regeln gelten für die Schuhe.

Beim Startkommando dürfen Athlten auf Bahn 1 laufen. Es gibt keine minimale Distanz in

den Bahnen.

Beim Fehlstart werden Strafzeit addiert :

- 5 Sekunden beim 1500m
- 10 Sekunden beim 3000m
- 10 Sekunden beim 5000m

Start 1500m : Laufen mit max 12 Athleten

Start 3000m : Massenstart Frauen, Massenstart Männer

Start 5000m : Massenstart Frauen und Männer

Startzeiten werden vor Ort kommunizieren. Die Athleten tragen die Startnummer vorne und den Zeitmesschip an dem linken Fuss während dem Laufen.

Test	Startnr	Chip	Startvorgang	Zeitmessung	Chipabgabe
Transition		 	<ul style="list-style-type: none"> • Vorstart 4 m vor Startlinie • On your mark -> zur Startlinie • Startschuss/piep 	Zeit ab Startschuss	Nein, nach dem Lauf
1500/3000/5000 m Lauf		 	<ul style="list-style-type: none"> • Vorstart 4 m vor Startlinie • On your mark -> zur Startlinie • Startschuss/piep 	Zeit ab Startschuss	Im Zielbereich nach dem Lauf

Resultaten

Resultaten findet ihr auf dem folgenden Link :

<https://my.raceresult.com/190272/>

Viel Spass und viel Erfolg !