

Tests Piste 24 septembre 2022

Athlete Guide

Bitte lest dieses Dokument sorgfältig durch. Fragen werden im Rahmen der Athleten Briefing beantwortet (23.09 18h – online). Der Link wird euch per Email ein paar Tage vor dem Event geschickt.

Abmeldungen bis Freitag 23.09 12h00 per email an tamara.mathis@swisstriathlon.ch

Samstag 24.08.22 – 2003 und älter (C Kader), 2004, 2005, 2006 2007, 2008

8h45 – 9h15	Check In Athlete + Coach	Campus Sursee, vor Eingang Schwimmhalle
9h15 – 9h30	Mirwald Frauen 2007, 2008	Campus Sursee, unten
9h30 – 9h45	Mirwald Männer 2006, 2007, 2008	Campus Sursee, unten
10h00 – 10h30	Individuelles Einschwimmen	Campus Sursee centre de natation Bahn 3 – 9
10h30	Start Swim Test 50m	Campus Sursee, Schwimmzentrum Bahn 3 – 9
11h00	Start Swim Test 400m	Campus Sursee, Schwimmzentrum Bahn 3 – 9
	<i>Individueller Transfer Notwill</i>	
12h45 – 13h00	Athletes Check In Notwill (Chip)	Rundbahn SPZ Nottwil, unter dem grossen Zelt
Ab 13h15	Individuelles Warm up	Rundbahn SPZ Nottwil
13h15 – 13h30	Abrolllänge Kontrolle (6.10) 2007 – 2008	Rundbahn SPZ Nottwil, Transitzone
14h00	Transitionstest	Rundbahn SPZ Nottwil
15h00	Start 5000m (2003 und älter)	Rundbahn SPZ Nottwil
15h30	Start 1500m	Rundbahn SPZ Nottwil
16h00	Start 3000m	

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 sowie den Eintrittsbadge für das Schwimmbad abholen. Bitte gib den Badge direkt nach dem Schwimmen zurück. Die Chips für den Transitionstest und Laufen werden direkt in Nottwil ausgegeben.

Mirwald

Die Mirwaldmessung findet auf dem Campus Sursee, neben den Garderobe statt. Athleten*innen, die die Mirwaldmessung absolvieren müssen kommen in den vorgeschlagenen Zeiten 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.

Athleten stehen in der Startzone 5' vor dem Start. Badeanzug werden an diesem Moment kontrolliert.

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

Die Chips für das Timing und die Startnummern werden direkt in Nottwil verteilt und müssen nach dem Lauf zurückgegeben werden. Im Falle einer Nichtrückgabe werden dem Athleten 100 CHF in Rechnung gestellt.

Vor dem Start wird die Abrolllänge für die Jahrgänge 2007 & 2008 kontrolliert.

Aerobars sind aus Sicherheitsgründen verboten.

Es gibt keinen Service zum Einstellen vor Ort.

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

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

Drafting ist verboten.

Ein Staff wird anhand einem gelben (1. Meldung) und rote Karte (Disqualifikation) die Drafting Fehler jedes Mal beim Anfang einer Runde anzeigen. Die Nummer den Athleten wird mündlich geschrien.

Figure 1 - Zone de draft pour TOUS les athlètes



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 starten 8 Athleten pro Lauf. Es findet ein Start ca jede 10 Minuten statt, Gruppenstart. Die 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 am linken Fussgelenk 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 den Athlet verrechnet.

World Triathlon Regeln gelten für die Schuhe.

Beim Startkommando dürfen Athleten 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

<p>1500/3000/ 5000 m Lauf</p>			<ul style="list-style-type: none">• Vorstart 4 m vor Startlinie• On your mark -> zur Startlinie• Startschuss/piep	<p>Zeit ab Startschuss</p>	<p>Im Zielbereich nach dem Lauf</p>
-----------------------------------	---	---	--	----------------------------	-------------------------------------

Links

Startlisten findet ihr hier



Resultate findet ihr hier



Viel Spass und viel Erfolg !