

Regio League Aquathlon 2024 Chur

Generelle Informationen

Datum: Sonntag, 5. Mai 2024

Ort: Sportanlage Sand, Sandstrasse 35, 7000 Chur

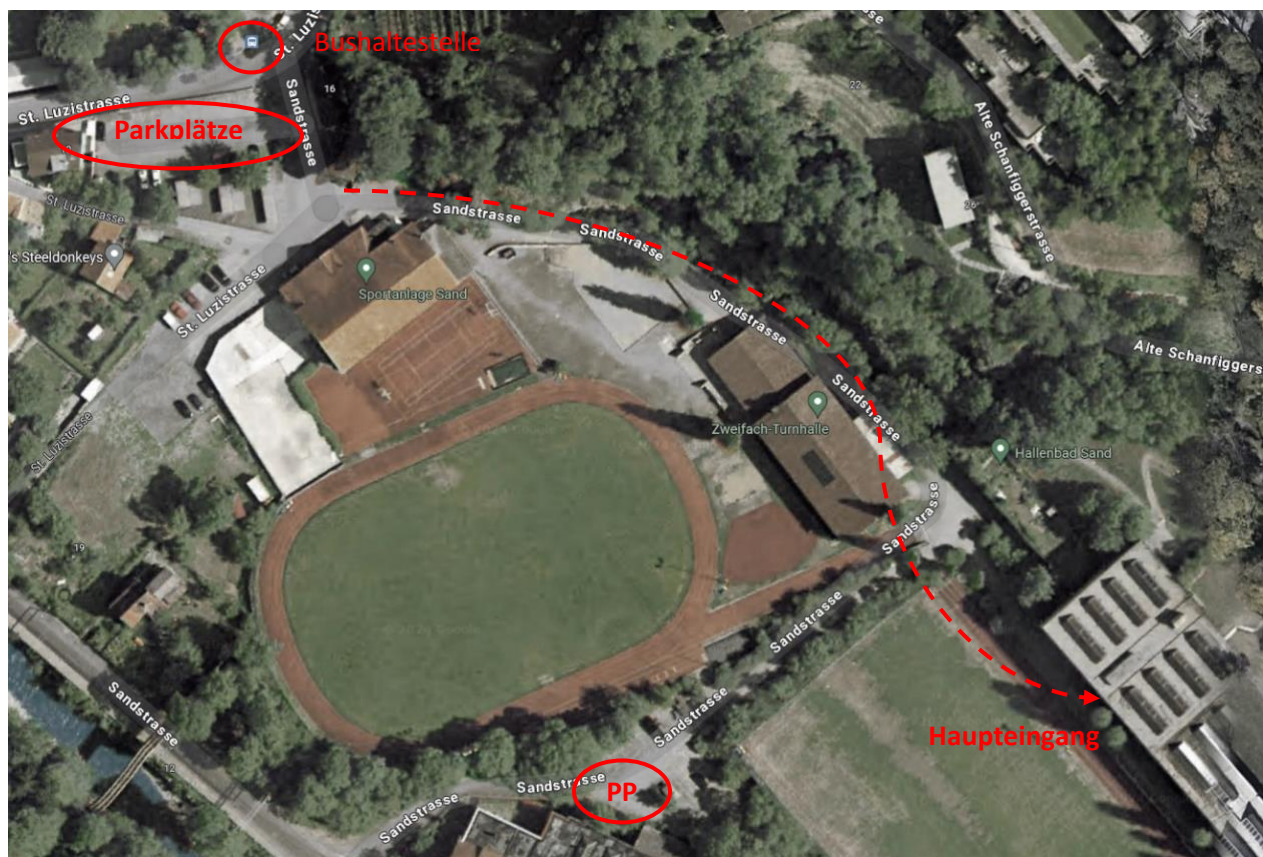
Anreise: ÖV: Zug bis Chur Hauptbahnhof, Bus B9 Richtung Chur, Meiersboden, Haltestelle Turnhalle Sand / Zahlpflichtige Parkplätze bei der Sportanlage vorhanden.

Garderoben: Garderoben und Toiletten befinden sich auf dem Areal

Verpflegung: Es gibt einen kleinen Kioskbetrieb mit Gipfeli, Sandwich, Hot Dog, Kuchen, Kaffee und Getränke

Registrierung: Ab 7:30 Uhr bis 8:30 Uhr beim Empfang (vor dem Haupteingang)

Übersicht



Zeitplan* Aquathlon

07:30 – 8:30		Registrierung Regio League
08:15		Trainerbriefing beim Schwimmstart
08:30 – 9:00		Check-in Wechselzone
09:15	Start M 10-11	100 m Schwimmen, 800 m Laufen
09:30	Start W 10-11	100 m Schwimmen, 800 m Laufen
09:45	Start M 12-13	200 m Schwimmen, 1050 m Laufen
10:00	Start W 12-13	200 m Schwimmen, 1050 m Laufen
10:30		Trainerbriefing beim Schwimmstart
Ab 10:50	Mix Staffel 10-11 / 12-13	100 m Schwimmen, 800 m Laufen
Ab 12:15		Rangverkündigung

**Änderungen der Zeittabelle vorbehalten, die Trainer der Clubs werden beim Briefing über Änderungen informiert*

Reglement

Es gilt das [Wettkampfreglement](#) von Swiss Triathlon.

Die wichtigsten Regeln für die Regio League Chur zusammengefasst:

Schwimmen:

- Das Tragen der Startnummer ist nicht erlaubt
- Auf der Strecke vom Badausstieg bis zur Wechselzone ist Überholen verboten (enge Stelle)

Wechselzone:

- Allfällige Schwimmutensilien müssen geordnet am persönlichen Wechselplatz (Markierung) platziert werden

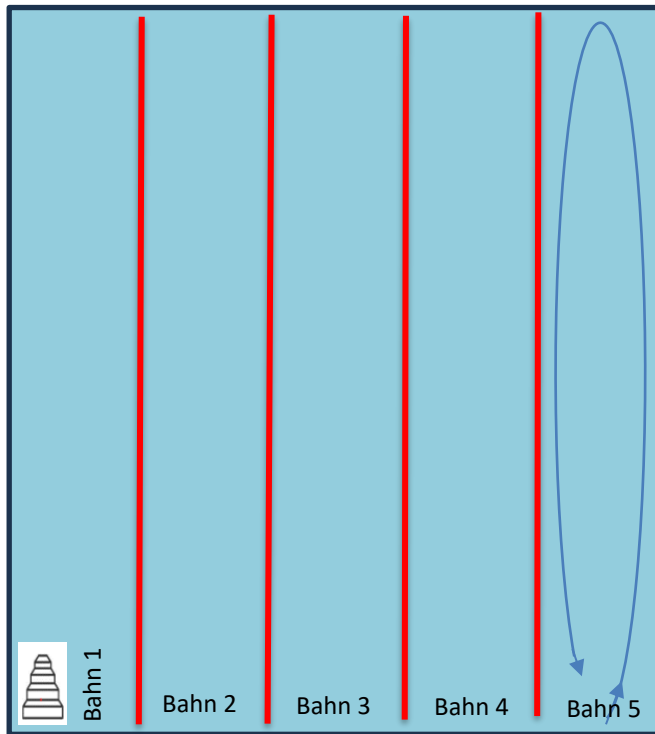
Laufstrecke:

- Es muss mit Schuhen und bedecktem Oberkörper gelaufen werden
- Die Startnummer muss auf der Vorderseite sichtbar getragen werden

Team Relay:

- Ein Team besteht aus **drei Teilnehmern**, jeder bewältigt **die kurze Strecke** des Aquathlon einmal mit einer kurzen **Pause zwischen Schwimmen und Laufen**
- Die Übergabe der Team-Mitglieder erfolgt bei Schwimmen nach Wand-Anschlag, im Laufen per Handschlag in einer markierten Zone.

Strecken-Plan Schwimmen



↑ Schwimmstrecke / Gruppen verteilt auf 5 Bahnen

100m = 4 Längen
 200m = 8 Längen

— Schwimmleinen

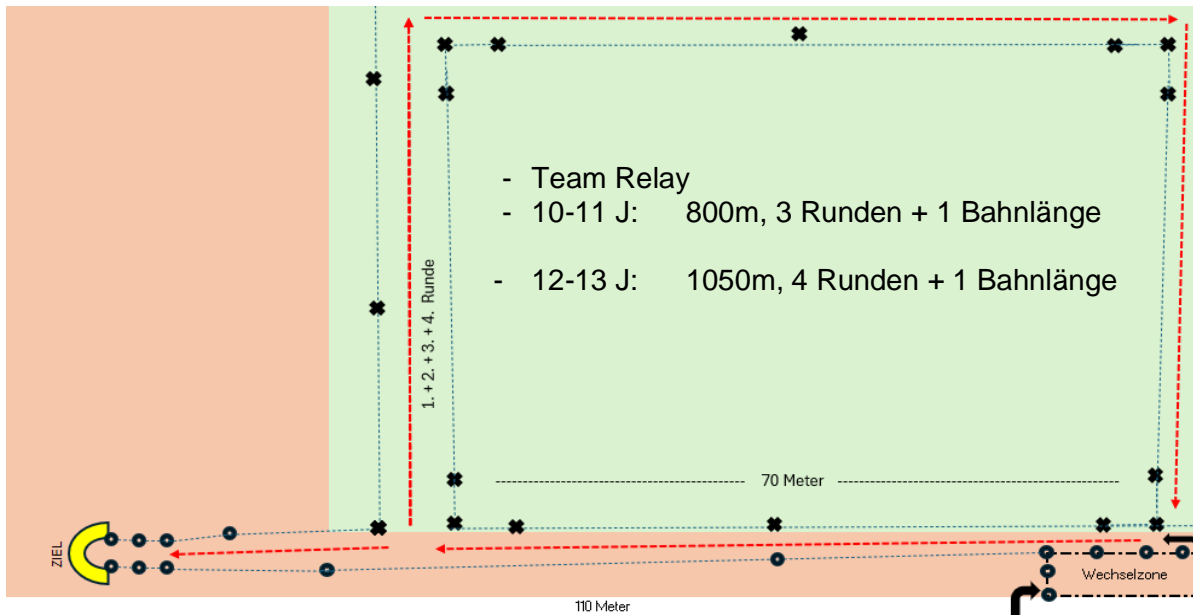


Treppenausstieg Bahn 1

Ausstieg Bahn 2-5 über den Beckenrand

Strecken-Plan Laufen

→ Laufstrecke



Wichtige Hinweise zu den Strecken

- Geschwommen wird im Hallenbad (25m). der Ausstieg aus dem Bad bis zur Wechselzone erfolgt durch den Eingangsbereich des Sportgebäudes und über eine Treppe hinab. -> **Gefahrenzone!**
- Vom Schwimmausstieg bis zum Gebäudeausgang darf **nicht überholt** werden (ca. 30m) Durch den Haupteingang müssen auch Zuschauer und Trainer, ev. andere Gäste der Sportanlage. Den Anweisungen der Helfer ist Folge zu leisten.
- **Zuschauer** dürfen von der Schwimm-Tribüne oder draussen, rund um das Lauffeld /Zielbereich zuschauen, in der Schwimmhalle befinden sich nur Trainer, Athleten und Helfer des Tri-Team Calanda. Zuschauer, welche von der Tribüne nach draussen wollen, müssen den Athleten den Vortritt lassen (gleicher Ausgang).

Rennablauf

Die Athleten müssen sich spätestens **10 min vor Schwimmstart** am Beckenrand einfinden. Das Einschwimmen davor ist erlaubt.

Der Schwimmstart erfolgt in Gruppen auf 5 Bahnen mit **Massenstart im Wasser**, eine Hand muss den Rand berühren. Geschwommen werden 4 oder 8 Längen im Kreis (Gegenuhrzeigersinn).

Bahn 1 ist am nächsten beim Bad-Ausgang und hat einen Treppenausstieg, diese Gruppe startet mit ein paar Sekunden Verzögerung.

Die Strecke bis zur Wechselzone ist abgesperrt und markiert.

Die Plätze für die jeweilige Kategorie ist in der Wechselzone markiert (diese wird vorgängig eingerichtet). Badekappe und Schwimmbrille müssen im eigenen Wechselzonen-Platz deponiert werden.

Die Laufstrecke ist abgesperrt und erfolgt rund um einen Fussballrasen. **Für jede Runde** die man absolviert werden **Bändeli** abgegeben, es müssen ja nach Kategorie 3 oder 4 Runden gelaufen werden.

Es werden **keine Zeiten** gemessen, die Rangliste erfolgt nach der Reihenfolge des Zieleinlaufs.

Ablauf Team Relay; Jedes 3er Team absolviert zuerst die gesamte Schwimmstrecke. Der letzte Team-Schwimmer läuft in die Wechselzone, wo er die Übergabe per Handschlag auf den ersten Team-Schwimmer macht, der sich bereits in der Übergabezone in der Laufbekleidung bereit hält. Danach erfolgt die Laufstrecke jedes einzelnen Teammitglieds in der gleichen Reihenfolge wie beim Schwimmen.

Kontakt

Für alle Fragen gibt dir Monika Brandt (jugend@triteamcalanda.ch, 079 751 08 56) gerne Auskunft.