

Tempo-Sport Linthathlon, 2 juillet 2023

Athlet Guide Mixed Team Relay Club SM



Lieu

Benken SG

→ [Site web de la manifestation](#)

Compétition

Catégories et conditions de participation selon le [Manuel](#) des CS de relais mixtes.

Date limite d'inscription : 26 juin. La composition de l'équipe peut être modifiée jusqu'à 2 heures avant le départ lors de la remise des dossards.

Mixed Team Relay

Heure	Activité
dès 06h45	Remise des dossards
11h40	Fin modification de composition des teams
12h30 – 13h00	Échauffement (zone de sortie de l'eau)
12h20 – 13h30	Check-in
13h10	Brèf briefing (zone de relais) *
13h35	Line-up
13h40	Start MR CS
15h45	Remise des prix
Jusqu'à 16h00	Check out (respectez les instructions des bénévoles)

- * Pour des raisons de place, seulement 1 à 2 athlètes ou 1 chef d'équipe par club.

Veuillez également consulter le [document de briefing](#) complet de l'organisateur.

Pour le 1er athlète : Veuillez tenir compte dans votre planning du trajet à pied (env. 10 min) entre le check-in et le line-up jusqu'au départ de la natation (pas de transport de bagages).

Pour le déroulement de la natation et le passage du relais (taper les mains), voir tout en bas.

Member



Sponsor



Startlisten

Vous pouvez consulter les listes [ici](#).

Distance

Chaque athlète : natation : 200 m dans la rivière, VTT : 4,6 km (1 tour) ; course à pied 1,5 km (point de virage)

En plus

-> [Le règlement de compétition V16](#) de Swiss Triathlon (valable dès le 28 juin 2024) et le manuel Mixed Relay CS 2024 s'appliquent.

Exception : l'article 10.6 (Uniform) est suspendu (voir Rule Exception ci-jointe)

-> **Drafting** Autorisé (vélo doit être conforme selon Art. 7.2 du règlement de compétition, Prolongateur interdit). Drafting entre les sexes : homme-femme/femme-homme est interdite.

-> **Marquage avec les dossards** : Le dossard doit être porté de manière visible à l'arrière pour le vélo et à l'avant pour la course à pied, merci de vous munir d'un porteur de dossard.

→ **Boîtes** Le matériel usagé tel que les lunettes de natation, le bonnet de bain, etc. doit être déposé dans la boîte située à la place d'transition.

→ **Penalty** Les pénalités doivent être purgées dans la Penalty Box (sauf en cas de faux départ), pour l'emplacement voir tout en bas (comme pour NL/YL), à voir sur place avant le départ.

→ **Température de l'eau** : la température actuelle de l'eau à la sortie du Walensee est visible [ici](#). La température peut augmenter ou diminuer de plusieurs degrés en l'espace d'une journée, selon la direction du vent dans le Walensee. Merci d'apporter une combinaison néoprène au cas où elle serait obligatoire.

→ **les dépassements** : Si l'athlète est dépassé par la moto "Head of Race" -> aller tout à droite.

-> **Puce de chronométrage** : le 1er athlète reçoit le transpondeur lors de la remise des dossards. Les autres athlètes reçoivent le transpondeur dans la zone d'attente. Les transpondeurs doivent être rendus après la compétition..

Désistement

Les équipes qui ne prennent pas le départ sont priées de se désinscrire avant le **vendredi 28 juin** à 12h00 auprès de reinhard.standke@swisstriathlon.ch

Itinéraire



Anfahrt von Zürich

Ausfahrt **42 Reichenburg**
Richtung Benken

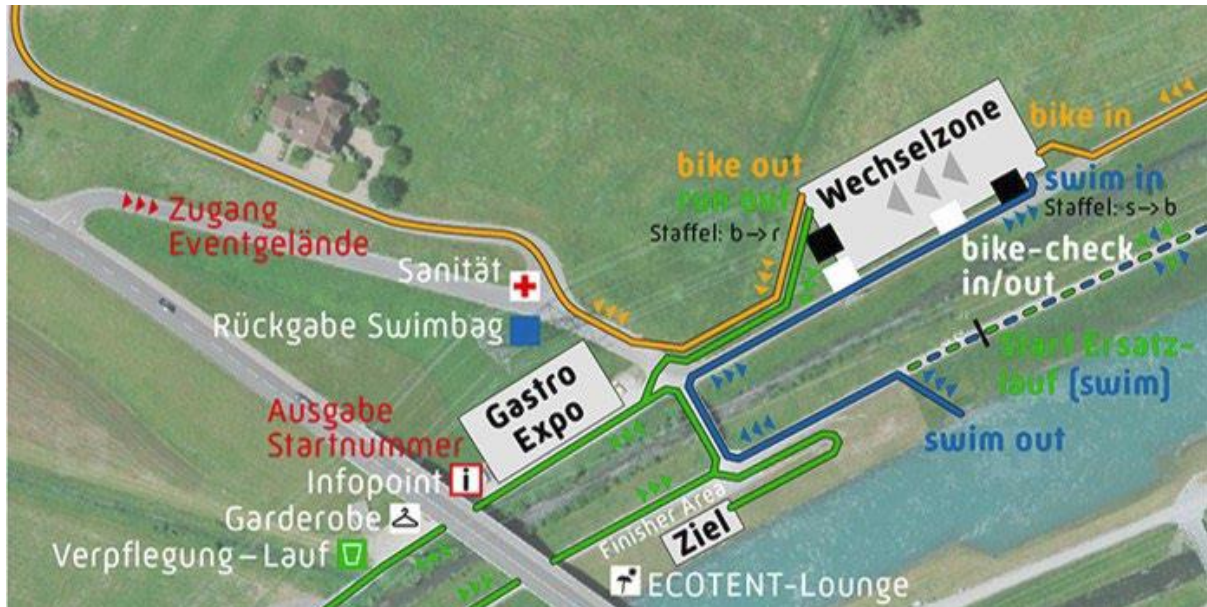
Anfahrt von Chur

Ausfahrt **42 Reichenburg**
Richtung Benken

Anfahrt von Chur

Ausfahrt **42 Reichenburg**
Richtung Benken

Plan d'accès



Member



Sponsor



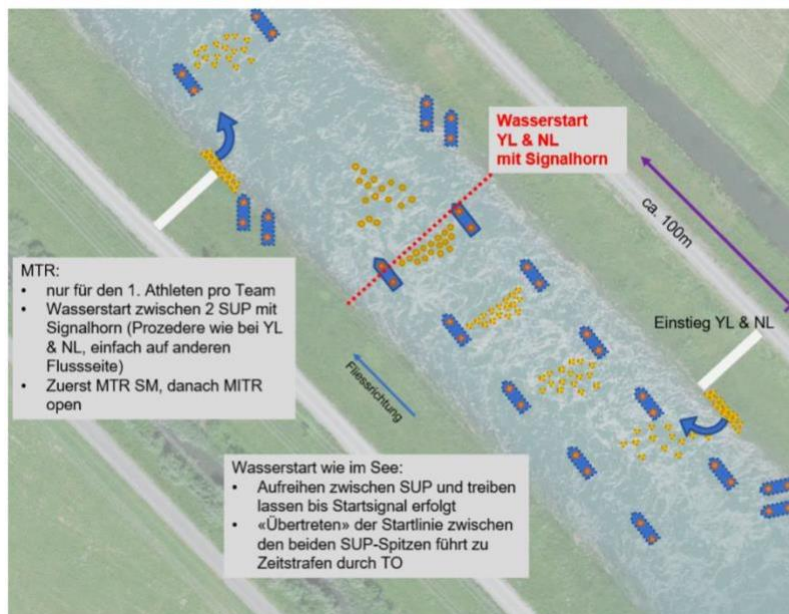
Plan du parcours

Supersprint TRIATHLON – Mixed Team Relay (MTR) draft

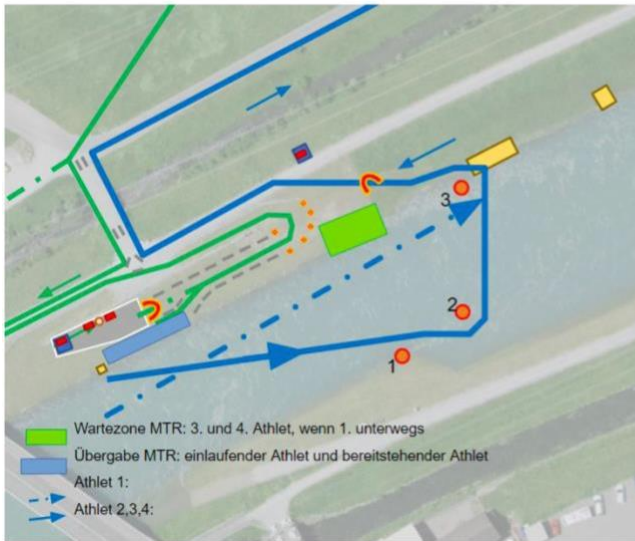


swim	200 m	(2× Fluss überqueren)	}	<p>A ♂</p> <p>B ♀</p> <p>C ♀</p> <p>D ♂</p>
bike	4.60 km	(1 Runde)		
run	1.50 km	(1× Wendepunkt)		

Schwimmstart YL, NL bei 800m, MTR (1. Athlet) bei 400m



Schwimmstrecke & Übergabe MTR (SM & Open)



1. Athlet pro Team startet beim 400m-Start auf der linken Flussseite mit Wasserstart
→ direkt Boje 3 beim Schwimmausstieg anschwimmen

2. / 3. & 4. Athlet starten direkt bei der Übergabezone im Zielbereich.
→ Flussüberquerung und um Boje 2 herum schwimmen

Übergabebereich auf Zielhöhe
Wartezone für restliche Teammitglieder

L'emplacement Penaltybox



Member



Sponsor

