

Athlet Guide**NATIONAL
LEAGUE**

SWISS + TRIATHLON

Zytturm Triathlon Zug, 13. Juni 2026

Ort

Landsgemeindeplatz Zug

-> [Website der Veranstaltung](#)**Austragung und Distanzen**

Der Wettkampf wird im „Eliminator-Format“ mit drei Durchgängen ausgetragen. Das Ziel ist den jungen Athlet*innen mehrere Starts zu ermöglichen, die Selbsteinschätzung zu erhöhen, den Umgang mit kurzen Wechselzonenzeiten zu schulen und gibt die Möglichkeit, die Taktik für die maximalen Läufe zu testen.

Das Eliminator Format ist ein Format, das auf der internationalen Bühne immer häufiger angewendet wird und Swiss Triathlon möchte den Athlet*innen die Chance geben, dies in der Schweiz zu testen. Wettkämpfe sind immer auch ein Tool, um sich als Athlet*in weiter zu entwickeln.

Drei Durchgänge mit Unterbruch nach den Läufen:

- Swim: 200 m im See (1 Runde),
- Bike: 5.0 km (2 Runden, drafting erlaubt);
- Run 1.0 km (2 Runden, Wendepunkt « Pro/Junioren »)
- Fixe Startabstände von 18 bzw. 17 Minuten (Männer) bzw. 20 bzw. 19 Minuten (Frauen)
- Wer nicht rechtzeitig zum nächsten Start erscheint, ist eliminiert*
- Vor dem nächsten Start muss der Athlet seinen Wechselplatz wieder einrichten
- *Nach Zieleinlauf direkt in WZ leiten lassen, Rad ausrichten, Material korrekt positionieren, Startposition auf Pontoon wählen («first come, first serve»)
- Athlet*innen, die es nicht rechtzeitig zum nächsten geplanten Start schaffen (30 sec vorher am Start stehen, Ausgang der Wechselzone ist 60 sec vor dem Start geschlossen), sind eliminiert. Alle, die im Zeitfenster bleiben, dürfen weiter machen. Ergibt sich eine allfällige Verzögerung des zweiten oder dritten Starts, bleiben vorherige Eliminationen bestehen (dies gilt auch, falls auf dem Pontoon eine zusätzliche Zeit zum allfälligen Anziehen des Neoprenanzuges gewährt werden sollte, siehe unten) .
- Am Ausgang der Wechselzone in Richtung Start zeigt eine Uhr **die verbleibende Zeit bis zur Schliessung des Ausgang** an (nicht die verbleibende Zeit bis zum nächsten Start).

Zeitablauf

Frauen

Start 1:	00 min
Ausgang Wechselzone schliesst (Zeit ab Start 1)	19 min
Start 2: (Zeit ab Start 1)	20 min
Ausgang Wechselzone schliesst (Zeit ab Start 2)	18 min
Start 3 (Zeit ab Start 2)	19 min

Männer

Start 1:	00 min
Ausgang Wechselzone schliesst (Zeit ab Start 1)	17 min
Start 2: (Zeit ab Start 1)	18 min
Ausgang Wechselzone schliesst (Zeit ab Start 2)	16 min
Start 3 (Zeit ab Start 2)	17 min

Startlisten

Die Startlisten sind [hier](#) zu finden.

Programm

Women National League

Zeit	Aktivität
Ab 14h00	Startnummernausgabe
15h35	Briefing (Treffpunkt: Eingang Transition)
15h45 – 16h24	Bike Check-in
	Warm up (Ort siehe unten)
16h25	Die Athleten kommen zum Vorstart
16h30	Line-up
16h35	1. Start NL Women
16h55	2. Start NL Women
17h14	3. Start NL Women
19h20	Siegerehrung
Ab 18h50	Check-out

Men National League

Zeit	Aktivität
Ab 14h00	Startnummernausgabe
15h35	Briefing (Treffpunkt: Eingang Transition)
15h45 – 16h24	Bike Check-in
	Warm up (Ort siehe unten)
17h35	Die Athleten kommen zum Vorstart
17h40	Line-up
17h45	1. Start NL Men
18h03	2. Start NL Men
18h20	3. Start NL Men
19h20	Siegerehrung
Ab 18h50	Check-out

Warm Up / Einschwimmen

Das Schwimmen auf der Wettkampfstrecke ab Pontoon ist ausserhalb der offiziellen Starts verboten (Vermietung von Motorbooten).

Das Einschwimmen ist jederzeit möglich im Bereich des Bootsstegs südwestlich von Wechselzone / Expo / Vogel-Volière (Gärbiplatz, siehe Plan).



Streckenplan



Wechselzone



Siegerehrung/Rangliste

Die Tageswertung wird gemäss Rangliste des dritten Durchgangs erstellt (Siegerehrung, Preisgeld; weiter angefügt werden DNF- und DNS-Athlete*innen wie folgt:

- Rang 1 bis x aus 3. Durchgang
- DNF 3. Durchgang (Reihenfolge gemäss Zeit 2. Durchgang)
- DNS 3. Durchgang (Reihenfolge gemäss Zeit 2. Durchgang)
- DNF 2. Durchgang (Reihenfolge gemäss Zeit 1. Durchgang)
- DNS 2. Durchgang (Reihenfolge gemäss Zeit 1. Durchgang)

DSQ Athleten werden nicht rangiert.

Erstellt werden die Wertungen «Overall» (Preisgeld) und «U20» (18-19).

Anhand dieser Ranglisten werden die Punkte in der Gesamtwertung der National League vergeben.

Wassertemperatur / Neopren

Die Wassertemperatur des Zugersees betrug am 9. Juni 2026 Vormittag ca. 20 Grad. Bitte für alle Fälle einen Neoprenanzug mitnehmen.

Falls aufgrund der Wasser-/Lufttemperatur der Neoprenanzug obligatorisch sein sollte, wird auf dem Pontoon ausserhalb des vorgesehenen Startabstandes eine zusätzliche Zeit von 2 Minuten zum Anziehen des Neoprens gewährt.

Weitere Informationen

-> **Drafting** erlaubt (das Vélo muss Artikel 7.2 des Wettkampfbreglementes entsprechen)

-> **Kennzeichnung** Mit Tattoos (auf den Armen unterhalb vom Ellbogen und auf den Beinen unterhalb vom Knie; Wettkampfbreglement 3.3 d. (ii))

-> Das [Wettkampfbreglement](#) von Swiss Triathlon und das [Manual der National League 2026](#) gelten

-> Zusätzlich gelten die **«Regeln Eliminator Zug 2026»** (siehe Beilage)

-> **Strafen** Die Strafen sind in der Penalty Box abzusitzen (ausser Fehlstart); Standort der Penaltybox voraussichtlich kurz nach Wendepunkt Lauf (bitte vor Ort kontrollieren)

Abmeldung

Wer nicht startet, meldet sich bitte bis spätestens am **Freitag, 12. Juni um 12h00** ab bei reinhard.standke@swisstriathlon.ch