

Athlet Guide



Zytturm Triathlon Zoug, 13 juin 2026

Lieu

Landsgemeindeplatz Zoug

-> [Site web de la manifestation](#)

Organisation et distances

La compétition se déroule en format "éliminatoire" avec trois manches. L'objectif est de permettre aux jeunes athlètes de permettre plusieurs départs, d'augmenter l'auto-évaluation, d'apprendre à gérer les d'apprendre à gérer des temps de changement courts et permet de tester la tactique de courses maximales.

Le format Eliminator est un format de plus en plus répandu sur la scène internationale. et Swiss Triathlon souhaite donner aux athlètes la possibilité de le tester en Suisse. Les compétitions sont toujours un outil pour se développer en tant qu'athlète.

Trois manches avec interruption après les courses :

- Natation : 200 m dans le lac (1 tour),
- Bike : 5.0 km (2 tours, drafting autorisé) ;
- Run 1.0 km (2 tours, point de virage " Pro/Juniors ")
- Intervalle de départ fixe de 18 resp. 17 min (hommes) ou 20 resp. 19 min (femmes).
- Celui qui ne se présente pas à temps au départ suivant est éliminé *.
- Avant le prochain départ, l'athlète doit réinstaller son poste de changement.
- *Après avoir franchi la ligne d'arrivée, se faire guider directement dans la zone de transition, aligner le vélo, positionner correctement le matériel, choisir la position de départ sur le ponton ("premier arrivé, premier servi").
- Les athlètes qui n'arrivent pas à temps au prochain départ prévu (être au départ 30 sec avant, la sortie de la zone de transition est fermée 60 sec avant le départ) sont éliminés. Tous ceux qui restent dans le créneau horaire peuvent continuer. Si le deuxième ou le troisième départ est retardé, les éliminations précédentes sont maintenues (ceci s'applique également si un temps supplémentaire est accordé sur le ponton pour enfiler la combinaison néoprène, voir ci-dessous).
- A la sortie de la zone de transition en direction du départ, **une horloge indique le temps restant jusqu'à la fermeture de la sortie** (et non le temps restant jusqu'au prochain départ).

Horaire

Femmes

Départ 1:	00 min
Fermeture de la zone de transition (temps à partir du départ 1)	19 min
Départ 2 : (temps à partir du départ 1)	20 min
Fermeture de la zone de transition (temps à partir du départ 2)	18 min
Départ 3 : (temps à partir du départ 2)	19 min

Hommes

Départ 1:	00 min
Fermeture de la zone de transition (temps à partir du départ 1)	17 min
Départ 2 : (temps à partir du départ 1)	18 min
Fermeture de la zone de transition (temps à partir du départ 2)	16 min
Départ 3 : (temps à partir du départ 2)	17 min

Listes de participants

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

Programme

Women National League

Temps	Activité
Dès 14h00	Remise des dossards
15h35	Briefing (rencontre: entrée transition)
15h45 – 16h24	Bike Check-in
	Warm up (pour lieu voir en dessous)
16h25	Les athlètes se présentent au pré-départ
16h30	Line-up
16h35	1 ^{er} départ NL women
16h55	2e départ NL women
17h14	3e départ NL women
19h20	Cérémonie protocoll.
Dès 18h50	Check-out

Men National League

Temps	Activité
Dès 14h00	Remise des dossards
15h35	Briefing (rencontre: entrée transition)
15h45 – 16h24	Bike Check-in
	Warm up (pour lieu voir en dessous)
17h35	Les athlètes se présentent au pré-départ
17h40	Line-up
17h45	1 ^{er} départ NL men
18h03	2e départ NL men
18h20	3e départ NL men
19h20	Cérémonie protocoll.
Ab 18h50	Check-out

Warm Up / L'échauffement

La natation sur le parcours de compétition à partir de Ponton est interdite en dehors des départs officiels (location de bateaux à moteur).

L'échauffement est possible à tout moment dans la zone de l'embarcadere située au sud-ouest de la zone de transition / Expo / Vogel-Volière (Gärbiplatz, voir plan).



Plan



Zone de transition



Remise des prix/classement

Le classement du jour est établi selon le classement de la troisième manche ; les athlètes DNF et DNS* sont ajoutés comme suit :

- Rang 1 à x de la 3e manche
- DNF 3ème manche (ordre selon temps 2ème manche)
- DNS 3ème passage (ordre selon temps 2ème passage)
- DNF 2ème passage (ordre selon temps du 1er passage)
- DNS 2ème passage (ordre selon temps du 1er passage)

Les athlètes DSQ ne sont pas classés.

Les classements "Overall" (prix en espèces) et "U20" (18-19) sont établis.

Les points du classement général de la National League sont attribués sur la base de ces classements.⁹

Température de l'eau / Néoprène

La température de l'eau du lac de Zoug était d'environ 20 degrés le 9 juin dans la matinée. Veuillez emporter une combinaison néoprène pour tous les cas.

Si, en raison de la température de l'eau/de l'air, la combinaison néoprène est obligatoire, un temps supplémentaire de 2 minutes est accordé sur le ponton en dehors de la distance de départ prévue pour enfiler la combinaison néoprène.

Plus d'informations

-> **Drafting** Autorisé (vélo doit être conforme selon Art. 7.2 du règlement de compétition)

-> **Le marquage** se fait par des tatouages adhésifs (sur les bras en dessous du coude et sur les jambes en dessous du genou ; règlement de compétition 3.3 d. (ii))

-> Le [règlement de compétition de Swiss Triathlon](#) et le [manuel de la National League 2025](#) s'applique

-> Les **"Règles du Éliminateur Zoug 2026"** s'appliquent également (voir annexe).

-> **Penalty** Les pénalités doivent être purgées dans la Penalty Box (sauf en cas de faux départ). Emplacement de la Penaltybox prévu peu après le point de virage de la course à pied (à contrôler sur place)

Désistement

Si vous ne participez pas, veuillez annoncer le désistement jusqu'au **vendredi 12 juin à 12h00** à reinhard.standke@swisstriathlon.ch