

REGIO LEAGUE

SWISS + TRIATHLON

Manual 2026 Infos für Kids und Eltern



Neuerungen/Ergänzungen 2026 in grün

Member



Sponsor



Liebe Nachwuchstriathlet*innen

Swiss Triathlon Regio League? Bist Du dabei?

Die Regio League von Swiss Triathlon geht in die Saison 2026. Hier ist nicht nur deine Ausdauer, sondern auch Konzentration, Schnelligkeit und Geschicklichkeit gefragt. Im Einzel und mit deinen Mannschaftskollegen im Team kannst du dein Können unter Beweis stellen.

Ziele

Du bist zwischen 10 und 13 Jahre alt und hast dich entschieden, Triathlontrainings in deinem Club zu besuchen und an Wettkämpfen teilzunehmen. Spass an der Bewegung und das freudbetonte sich messen mit gleichaltrigen sollten im Mittelpunkt stehen.

Nachwuchstraining ist nicht gleich Erwachsenentraining. Auch wenn deine Ausdauer und deine Kraultechnik schon soweit ausgeprägt sind, dass du die Wettkampfdistanzen gut meistern kannst, solltest du im Training sehr viele verschiedene Dinge üben, von denen du später profitieren kannst. Als junger Mensch fällt es dir zum Beispiel viel einfacher, eine gute Technik zu erlernen oder deine Schnelligkeit und koordinativen Fähigkeiten zu schulen.

Daher heisst es in der Regio League: **Basics lernen**

Das was du im Training gelernt hast, kannst du in der Regio League unter Wettkampfbedingungen zeigen. Damit nicht nur die Ausdauer im Fokus steht, gibt es bei vielen Regio Leagues sogenannte Challenges, bei denen deine Konzentration gefragt ist und bei denen du deine koordinativen Fähigkeiten, Schnelligkeit- und Kraftfähigkeiten oder auch einfach nur mal dein Können in einer anderen Schwimmlage unter Beweis stellen kannst.

Ausserdem möchten wir den **Teamgeist fördern.**

Bei jeder Regio League gibt es einen Team-Wettkampf, damit du gemeinsam mit deinen Kolleg*innen aus deinem Club den Sport erleben kannst. In deinem Club gibt es noch nicht so viele Nachwuchstriathlet*innen? Kein Problem, dann bildest du mit Sportler*innen aus einem anderen Club ein Team, lernst neue Kinder kennen und gemeinsam könnt ihr zeigen, was ihr schon gelernt habt.

Wir freuen uns auf dich!

Regionen und Wettkämpfe

Die Regio League findet in drei Regionen statt:

- Ostschweiz (ZH, SH, TG, SG, AR/AI, GL, GR)
- Zentralschweiz & Tessin (BS, BL, SO, AG, ZG, LU, SZ, UR, NW, OW, BE, TI, Wallis)
- Romandie (GE, VD, NE, JU, Valais, FR)

In jeder Region finden 4 Wettkämpfe statt. Dabei gibt es unterschiedliche Wettkampfformate:

- Aquathlonchallenge
- Duathlonchallenge
- Triathlonchallenge
- Triathlon

Zusätzlich findet seit 2025 ein nationaler Regio League Wettkampf für alle Regionen statt (siehe unten).

In den Wettkämpfen in den Regionen sind Teilnehmer von ausserhalb der entsprechenden Region nicht zugelassen.

Den Wettkampfkalender deiner Region und alle Infos zu den einzelnen Wettkämpfen (Format, Challenges, Zeitplan, Strecken etc.) findest du auf unserer [INTERNETSEITE](#).

Swiss Triathlon Schüler StartPASS und Clubzugehörigkeit

Für die Teilnahme an den Regio League Wettkämpfen und die Wertung in der Serie benötigst du einen Schüler Jahres- StartPASS von Swiss Triathlon, der auch gleich die Startgelder für die Wettkämpfe beinhaltet.

Auf die Teilnahme in der Regio League bereitest du dich am besten in einem Swiss Triathlon angeschlossenen Ausbildungsclub vor. Als Clubmitglied findest du die Informationen zum StartPASS (100.- CHF) und zur Bestellung du [HIER](#).

Der Jahres-StartPASS kann aber auch ohne Clubmitgliedschaft [gekauft](#) werden. Für die Teilnahme am Final der Regio League wird jedoch der Jahres-StartPASS mit Clubmitgliedschaft vorausgesetzt. Bei Clubeintritt während der Saison wird die Preisdifferenz (50 CHF) beim StartPASS erstattet (Frist für die Bestätigung des aufnehmenden Clubs via Fairgate bis 15. August 2026).

Code of conduct

Uns ist Fairness sehr wichtig! Wir möchten, dass dies auch dir und deinen Eltern bewusst ist. Daher benötigen wir von dir neben dem StartPASS auch die Zustimmung zum [Code of conduct](#). Die Zustimmung ist in den Kauf des Jahres-StartPass integriert.

Kategorien

Die Zugehörigkeit zu den Alterskategorien bestimmt sich nach dem Alter des Athleten am 31. Dezember des Wettkampfjahres.

Kategorie Einzel Regio League (StartPASS Pflicht)

Schüler F10-11
Schüler M10-11
Schüler F12-13
Schüler M12-13

Kategorie Team Regio League (StartPASS Pflicht)

Schüler T 10-11
Schüler T 12-13

- Ein Team setzt sich aus jeweils 3 verschiedenen Kindern (Mädchen und/oder Knaben) des gleichen Clubs zusammen.
- Jedes Kind darf an einem Wettkamptag nur einmal im Team eingesetzt werden und nur in einer der beiden Teamkategorien starten.
- Bei der Kategorie T12-13 dürfen auch Schüler der Kategorie T10-11 starten.
- Bei der Kategorie T10-11 dürfen nur Kinder dieser Kategorie starten. Jüngere und ältere Kinder sind nicht startberechtigt.

Gaststartrecht für Teamstart

Für Athlet*innen aus kleineren Clubs, in denen weniger als 3 StartPÄSSE für die Regio League gelöst wurden bzw. für Athlet:innen ohne Clubmitgliedschaft kann ein Gaststartrecht für einen anderen Club in deren Teams beantragt werden.

Den Antrag für das Gaststartrecht stellt der Club, für den der/die Sportler*in bei den Teamwettkämpfen starten möchte. Das Gaststartrecht gilt für die gesamte Saison. Es muss mindestens 10 Tage vor dem ersten Einsatz bei Swiss Triathlon (reinhard.standke@swisstriathlon.ch) beantragt werden. Der Club, bei dem der/die Athlet*in seinen StartPASS gelöst hat, muss diesem ebenfalls zustimmen.

Mixed-Teams

Damit möglichst viele Einzelstarter:innen beim Regio League auch im Team starten können, besteht die Möglichkeit, dass sich am Wettkampftag vor Ort Athlet:innen aus unterschiedlichen Clubs zu einem Mixed-Team zusammenfinden. Diese Mixed-Teams werden in der Tageswertung gewertet, erhalten aber keine Punkte für die Gesamtwertung. Im Finale gibt es keine Mixed-Teams.

Anmeldung

Die Anmeldung für die Regio League für die Einzelstarter und Teams übernimmt der/die Nachwuchsverantwortliche eines Clubs, bei Athlet*innen ohne Clubzugehörigkeit die Eltern, im Portal von Swiss Triathlon für den entsprechenden Wettkampf. Achte darauf, dass du/ihr rechtzeitig meldest, ob du teilnehmen wirst oder nicht. Die Anmeldung schliesst jeweils am Mittwoch Abend 10 Tage vor dem Wettkampfwochende.

Start- und Ranglisten der Regio League findest Du auf unserer [INTERNETSEITE](#).

Open Race

(keine StartPASS Pflicht, Startmöglichkeit für jedes Kind)

Bei vielen Regio League Veranstaltungen gibt es ein Open Race. Dieses Angebot richtet sich an neue Clubmitglieder, die noch nicht alle Voraussetzungen für die Regio League mitbringen, aber auch an Freunde, Geschwister, generell an alle Kinder, die "just for fun" einen Triathlon bestreiten möchten. Je nach Veranstalter werden unterschiedliche Kategorien angeboten.

Für ein Open Race ist kein Jahres StartPASS erforderlich. Teilnehmer*innen mit StartPass können vom Veranstalter als «ausser Konkurrenz» oder ggf. in einer separaten Rangliste gewertet werden.

Für das Open Race kannst du dich direkt beim jeweiligen Veranstalter anmelden.

Wertung

Tageswertung Kategorie Einzel Regio League

Bei jedem Regio League Wettkampf wird eine Tageswertung für die Athlet*innen erstellt, deren Club in der entsprechenden Region ansässig ist oder die ihren Wohnsitz in dieser Region haben. Entsprechend dem Rang bekommen die Athlet*innen eine bestimmte Anzahl Punkte (siehe Tabelle).

Rang 1	40 Punkte	Rang 11	20 Punkte	Rang 21	10 Punkte
Rang 2	35 Punkte	Rang 12	19 Punkte	Rang 22	9 Punkte
Rang 3	32 Punkte	Rang 13	18 Punkte	Rang 23	8 Punkte
Rang 4	29 Punkte	Rang 14	17 Punkte	Rang 24	7 Punkte
Rang 5	27 Punkte	Rang 15	16 Punkte	Rang 25	6 Punkte
Rang 6	25 Punkte	Rang 16	15 Punkte	Rang 26	5 Punkte
Rang 7	24 Punkte	Rang 17	14 Punkte	Rang 27	4 Punkte
Rang 8	23 Punkte	Rang 18	13 Punkte	Rang 28	3 Punkte
Rang 9	22 Punkte	Rang 19	12 Punkte	Rang 29	2 Punkte
Rang 10	21 Punkte	Rang 20	11 Punkte	Rang 30	1 Punkt

Tageswertung Kategorie Team Regio League

Wie bei der Einzelwertung wird auch jedes Club-Team beim Start in der eigenen Region in der Tageswertung gewertet und erhält entsprechend dem erreichten Rang eine bestimmte Anzahl Punkte (siehe Tabelle). Ein Club kann mit mehreren Teams starten. Ein Team trägt den Clubnamen, bei mehreren Teams gibt es den Zusatz 1, 2, 3 usw. Bei jedem Regio League Event gehen für die Gesamtwertung die Punkte des bestplatzierten Club-Teams auf das Konto von Team A, die Punkte des zweitbesten Teams auf das Konto von Team B usw.

Mixed Teams erhalten keine Punkte für Gesamtwertung.

Rang 1	25 Punkte	Rang 8	13 Punkte	Rang 15	6 Punkte
Rang 2	22 Punkte	Rang 9	12 Punkte	Rang 16	5 Punkte.
Rang 3	19 Punkte	Rang 10	11 Punkte	Rang 17	4 Punkte
Rang 4	17 Punkte	Rang 11	10 Punkte	Rang 18	3 Punkte
Rang 5	16 Punkte	Rang 12	9 Punkte	Rang 19	2 Punkte
Rang 6	15 Punkte	Rang 13	8 Punkte	Rang 20	1 Punkt
Rang 7	14 Punkte	Rang 14	7 Punkte		

Nationaler Regio League Event

«Battle of the Regions»

Für die Stärkung des Teamgefühls innerhalb der Regionen findet seit 2025 ein «Nationaler Regio League Event» statt. Dabei können Punkte für die Gesamtwertung der eigenen Region gemäss der Ranglistenauszüge für die drei Regionen geholt (Einzel sowie Team).

Die Anmeldung erfolgt über ein Portal von Swiss Triathlon (analog der Anmeldung für die Wettkämpfe in den Regionen). Anmeldeschluss ist ebenfalls am Mittwoch, 10 Tage vor dem Event.

Die Bildung von Mixed Teams vor Ort ist möglich, diese erhalten jedoch keine Punkte für die Gesamtwertung der Regionen.

Zusätzlich zur Tageswertung Einzel und Teams wird die Wertung in der «Battle of the Regions» erstellt.

Jede der drei Regionen kann dabei Punkte aus der Einzel- und Teamwertung holen.

Die folgende Wertung kann zum Anmeldeschluss für den National Event angepasst werden, falls es der Anmeldestand erforderlich macht (z.B. zu wenige Teams).

Einzel

- Die Top 5 Athleten jeder Region in jeder der 4 Kategorien erhalten Punkte gemäss der untenstehenden Tabelle («bereinigte» Rangliste, dazwischenliegende 6., 7. usw. Athleten einer Region erhalten keine Punkte)
- Dann werden die Punkte für jede Region addiert

Teams

- Die Top 5 Teams jeder Region in jeder der 2 Kategorien erhalten die **doppelten** Punkte der untenstehenden Tabelle («bereinigte» Rangliste, dazwischenliegende 6., 7. usw. Teams einer Region erhalten keine Punkte)
- Dann werden die Punkte für jede Region addiert

Gewinner ist die Region mit den meisten Punkte in der Addition der Einzel- und Teampunkte.

Punktevergabe Top 5 Einzel-Athleten/Top 5 Teams in der bereinigten Rangliste

Rang 1	40 Punkte	Rang 11	20 Punkte	Rang 21	10 Punkte
Rang 2	35 Punkte	Rang 12	19 Punkte	Rang 22	9 Punkte
Rang 3	32 Punkte	Rang 13	18 Punkte	Rang 23	8 Punkte
Rang 4	29 Punkte	Rang 14	17 Punkte	Rang 24	7 Punkte
Rang 5	27 Punkte	Rang 15	16 Punkte	Rang 25	6 Punkte
Rang 6	25 Punkte	Rang 16	15 Punkte	Rang 26	5 Punkte
Rang 7	24 Punkte	Rang 17	14 Punkte	Rang 27	4 Punkte
Rang 8	23 Punkte	Rang 18	13 Punkte	Rang 28	3 Punkte
Rang 9	22 Punkte	Rang 19	12 Punkte	Rang 29	2 Punkte
Rang 10	21 Punkte	Rang 20	11 Punkte	Rang 30	1 Punkt

Gesamtwertung

Kategorie Einzel und Team Regio League

Für die Regio League Gesamtwertung zählen die besten 4 Resultate bei 5 ausgetragenen Rennen (inkl. nationaler Event) innerhalb der Region, aus der du kommst (bzw. die besten 3 Resultate bei 4 Rennen). Die jeweils erzielten Punktzahlen aus der Tageswertung werden zusammengezählt.

Bei Punktgleichheit entscheidet das bessere Streichresultat.

Der letzte Wettkampf in einer Region ist gleichzeitig das regionale Finale. Neben den Tagessiegern werden auch die Gesamtsieger gekürt. Nach Möglichkeit erfolgt dies am Schlusswettkampf der Region, ansonsten beim Regio League Finale.

Regio League Finale

Am Ende der Saison findet das Regio League Finale statt, für das sich die Athlet:innen und Teams aus der Region qualifizieren müssen. Für die Teilnahme wird der Jahres-StartPASS mit Clubmitgliedschaft vorausgesetzt.

Einzel Regio League

Es qualifizieren sich aus jeder Region die jeweils ersten **4** Sportler:innen des Schlussklasses in der Kategorie. 6 zusätzliche Plätze werden aufgrund der Teilnehmerzahlen auf die Regionen verteilt. Voraussetzung für die Teilnahme am Finale ist, dass der/die Athlet:in an mindestens 4 Regio League Wettkämpfen (bei 5 ausgetragenen Wettkämpfen) in seiner Region klassiert war (mindestens 3 Wettkämpfe bei 4 ausgetragenen Veranstaltungen).

Beim Finale stehen die Challenges im Mittelpunkt. Es werden die «Swiss Triathlon Challenge Sieger:innen National» gesucht.

Team Regio League

Es qualifizieren sich aus jeder Region die jeweils ersten **3** Teams des Schlussklasses in der Kategorie. 6 zusätzliche Plätze werden aufgrund der Teilnehmerzahlen auf die Regionen verteilt. Voraussetzung für die Teilnahme am Finale ist, dass das Team an mindestens 4 Regio Leagues in seiner Region klassiert war (bei 5 ausgetragenen Wettkämpfen; mindestens 3 Wettkämpfe bei 4 ausgetragenen Veranstaltungen).

Das Teamrennen im Finale ist gleichzeitig die Schweizer-Teammeisterschaft für die Schüler:innen.

A

Anzahl Startplätze pro Kategorie:

Kategorie	Region Romandie	Region Zentral & Tessin	Region Ost	Weitere Plätze*	Total **
Schüler F10-11	4	4	4	6	18
Schüler M10-11	4	4	4	6	18
Schüler F12-13	4	4	4	6	18
Schüler M12-13	4	4	4	6	18
Teams T10-11	3	3	3	6	15
Teams T12-13	3	3	3	6	15

* Werden nach Anzahl der Teilnehmer:innen in den Regionen vergeben

** Bei Abmeldungen von qualifizierten Athleten/Teams erfolgt kein «roll down»

Die sich aufgrund der Teilnehmerzahlen ergebende Verteilung der Startplätze je Regio wird bis Ende Juli auf der [Website der Regio League](#) veröffentlicht.

Preise

Die Top 3-klassierten Einzel-Athleten jeder Kategorie sowie die Mitglieder der Top 3 klassierten Teams der Schlussgesamtwertung in den Regionen sowie am Regio League Finale werden jeweils mit Medaillen ausgezeichnet.

Am Regio League Finale erhalten zusätzlich die Top 10-klassierten Einzelathleten jeder Kategorie einen Sachpreis.

Allgemeines

Distanzen

Kategorie Einzel

Die Einzelrennen beim Regio League können ganz unterschiedlich aussehen. Es gibt einen Hallenwettkampf, Aquathlon-, Duathlon- und Triathlonwettkämpfe. Bei einigen Wettkämpfen werden zunächst ein oder mehrere Challenges absolviert und anschliessend nach einer Pause ein Aquathlon-, Duathlon- oder Triathlonwettkampf mit Handicap-Start. Eine andere Möglichkeit ist, dass die Challenges in den Wettkampf «eingebaut» sind.

Die maximalen Distanzen richten sich nach dem Wettkampfbeglement von Swiss Triathlon.

Kategorie Team

Die Distanzen im Teamrennen sind relativ kurz, damit der Wettkampf spannend bleibt und zwischen den Teams keine grossen Abstände entstehen.

Open Race

Die Distanzen des Open Races bestimmt der/die Veranstalter:in und hält sich dabei an das Wettkampfbeglement von Swiss Triathlon.

Regeln Regio League

- Es gilt das Wettkampfbreglement von Swiss Triathlon.
- Es dürfen nur Athlet:innen starten, die einen Jahres-StartPASS Clubmitglied von Swiss Triathlon gelöst und dem Code of Conduct zugestimmt haben.
- Die Radstrecke ist auf verkehrsfreien Wegen, Strassen, Sportplätzen oder Rasenflächen.
- Der/die Athlet:in benötigt ein **Mountainbike** und einen Velohelm.
- Athlet:innen können vom Technical Official (Schiedsrichter:in) oder offiziellen Helfern des Veranstalters kurz angehalten werden (Stop&Go), wenn sie einen Fehler gemacht haben. Sie dürfen aufgefordert werden, den Fehler zu korrigieren und dann den Wettkampf fortsetzen. Der/die Schiedsrichter:in kann eine:n Sportler:in aus dem Rennen nehmen, wenn seine/ihre oder die Sicherheit anderer Athlet:innen gefährdet ist.
- Einwände können nur vom Team/Club-Verantwortlichen bzw. von Eltern bei Athlet:innen ohne Clubzugehörigkeit bis spätestens 15 Minuten nach Rennende bei der/dem Schiedsrichter:in angebracht werden.
- Am Briefing nimmt ein:e Verantwortliche:r des Clubs bzw. die Eltern bei Athlet:innen ohne Clubzugehörigkeit teil. Das Briefing ist obligatorisch.

Training und Vorbereitung für die Regio League

Damit du gut vorbereitet bei der Regio League an den Start gehen kannst, solltest du im Training mit deinem Club deine Ausdauer, Schnelligkeit, Kraft, Koordination und Technik schulen.

Für das Velofahren ist es wichtig, dass du dein Velo beherrschst. Dafür ist entscheidend, dass dir das Velo passt, also nicht zu gross oder zu klein ist. Übe das Balancieren, enge Kurven und achten fahren, absolviere Partnerübungen etc. Diese Fähigkeiten benötigst du für später, wenn du mit vielen Athleten zusammen an einem Drafting-Rennen teilnimmst und ihr zum Beispiel dicht nebeneinander fahren müsst.

Damit du deine Tritttechnik und Bewegungsfrequenz auf dem Rad schulst, solltest du auch ohne offizielle Begrenzung der Abrolllänge keine zu «schwere» Gänge fahren.

Wenn die Dokumente für deinen nächsten Regio League auf der Homepage von Swiss Triathlon aufgeschaltet sind, kannst du dich mit deinen Clubkollegen gezielt auf die Übungen vorbereiten. Je besser dein «Rucksack» mit Fähigkeiten wie Koordination, Technik etc. gefüllt ist, desto einfacher werden dir die Aufgaben fallen.

Prävention und Fair Play

Uns ist es ein Anliegen, dass ihr euch in einem gesunden und sauberen Sportumfeld bewegt. Bei den Veranstaltungen werden rauchfreie Zonen im Zuschauerbereich und bei Festwirtschaften eingerichtet.

Erlebnis vor Ergebnis

Das Projekt soll daran erinnern, dass der Spass am Sport vor dem Resultat steht.

Es ist keine WM, ihr seid Kinder und habt hoffentlich...

**VIEL SPASS BEI DER
REGIO LEAGUE!**

Stand : 6. Januar 2026