

PISTE Test 14.03 – 15.03.2026

Athlete Guide

Bitte lest im Vorfeld der Renntage dieses Dokument sorgfältig. Fragen werden im Rahmen der Trainer Briefings am Samstag und Sonntag beantwortet.

Abmeldungen bis Donnerstag 12.03.2026 12h00 per mail an reinhard.standke@swisstriathlon.ch und oskar.tiex@swisstriathlon.ch

Zeitplan*

Samstag, 14.03.2026 – 2011, 2012, 2013, 2014

8h40 – 9h25	Check In	Campus Sursee, vor Eingang Schwimmhalle
8h40 – 9h30	Mirwald Messung girls	Campus Sursee Garderoben der Sporthalle
8h40 – 9h30	Mirwald Messung boys	Campus Sursee Garderoben der Sporthalle
9h00 – 10h00	Input Ernährung für Eltern	Seminarraum Sportarena
9h30 – 9h45	Briefing Coaches	Campus Sursee
9h45 – 10h25	Individuelles Einschwimmen	Campus Sursee Schwimmzentrum
10h30	Start Swim Test 50m	Campus Sursee Schwimmzentrum
11h00	Start Swim Test 200m / 400m	Campus Sursee Schwimmzentrum
<i>Transfer individuell nach Nottwil</i>		
Ab 13h10	Individuelles Aufwärmen	Rundbahn SPZ Nottwil
13h20 – 13h30	Briefing Coaches	Rundbahn SPZ Nottwil, unter dem grossen Zelt
ca. 13h40	Start Transitiontest	Rundbahn SPZ Nottwil
ca. 15h30	Start Lauftest 1000m (2013/2014)	Rundbahn SPZ Nottwil
ca. 16h00	Start Lauftest 1500m (2011/2012)	Rundbahn SPZ Nottwil
ca. 16h30	Verabschiedung (freiwillig)	Rundbahn SPZ Nottwil

Sonntag, 15.03.2026 – 2007 + älter, 2008, 2009, 2010

8h40 – 9h30	Check In	Campus Sursee, vor Eingang Schwimmhalle
8h40 – 9h30	Mirwald Messung boys 2010	Campus Sursee Garderoben der Sporthalle
9h30 – 9h45	Briefing Coaches	Campus Sursee
9h45 – 10h25	Individuelles Einschwimmen	Campus Sursee Schwimmzentrum
10h30	Start Swim Test 50m	Campus Sursee Schwimmzentrum
11h00	Start Swim Test 400m	Campus Sursee Schwimmzentrum
<i>Transfer individuell nach Nottwil</i>		
Ab 13h15	Individuelles Aufwärmen	Rundbahn SPZ Nottwil
13h20 – 13h30	Briefing Coaches	Rundbahn SPZ Nottwil, unter dem grossen Zelt
ca. 13h40	Start Transitiontest	Rundbahn SPZ Nottwil
ca. 15h00	Start Lauftest 3000m (2008,2009,2010)	Rundbahn SPZ Nottwil
(ca. 15h30)	Start Lauftest 5000m (2007 + älter)	Rundbahn SPZ Nottwil
ca. 16h00	Verabschiedung (freiwillig)	Rundbahn SPZ Nottwil

**Es kann zu Anpassungen am Wettkampftag kommen*

Check In

Alle Athlet*innen müssen sich beim Check-In registrieren.

Mirwald

Die Mirwald Messungen finden auf dem Campus Sursee, in den Garderoben der Sporthalle statt. Athlet*innen, die die Messungen absolvieren müssen, kommen in der im Zeitplan angegebenen Zeit mit T-Shirt und kurzer Sporthose. Die jeweiligen Messplätze sind ausgeschildert. Für Mädchen und Jungen gibt es jeweils getrennte Messplätze.

Schwimmen

Vor dem Schwimmen ist das Duschen obligatorisch. Die Laufeinteilung für die Schwimmtests wird nach Beendigung des Check-in Zeitfensters bei einer höheren Anzahl an Ausfällen neu berechnet und dann ausgehangen. Die Zeiten werden mit einer automatischen Zeitmessung gestoppt. Ein*e Trainer*in für 6 Athlet*innen rund um das Becken ist zulässig.

Schwimmbekleidung: Nur Textilmaterial (kein Neopren oder Speedsuit) ist erlaubt und nicht mit einem leistungssteigernden Material bedeckt (FINA-Anzüge sind verboten). Nur "klassische" Badeanzüge oder sogenannte "Trainingsanzüge" sind erlaubt. Ein Triathlon Einteiler ist erlaubt (World Triathlon Regeln)

- Männer: Nur einteiliger Badeanzug
- Frauen: Einteiliger oder zweiteiliger Badeanzug

Athlet*innen finden sich spätestens 5 Minuten vor dem eigenen Start im Call Room ein (Vorstartbereich). Eine Swiss Triathlon Helferin hilft bei dem Prozedere. Für das Erscheinen sind die Athlet*innen selbst verantwortlich.

Das Startprozedere:

- Mehrere kurze Pfliffe, gefolgt von einem langen Pfiff – die Athlet:innen stellen sich auf den Block
- «You are now in the Starters Hands» – die Athlet:innen machen sich startbereit. Das Startsignal erfolgt innerhalb der nächsten 5 Sekunden
- Startsignal – die Athlet:innen springen ins Wasser

Die Einstartregel gilt – dies bedeutet: Ein Fehlstart wird nicht zurückgepfiffen. Wir sehen von einer Disqualifikation ab und belegen die Athlet*innen, die einen Fehlstart verursachen, mit einer Zeitstrafe:

50 m: 0.5 Sekunden

400 m: 2 Sekunden

Wendefehler bei den 200/400m : 2 Sekunden.

Erfolgt der Start ganz bewusst deutlich vor dem Startsignal um sich offensichtlich einen Vorteil zu verschaffen, wird seitens Swiss Triathlon über ein DSQ wegen unsportlichen Verhaltens beraten.

Transitiontest

Es gilt das Wettkampfgreglement Swiss Triathlon (V17).

Auf dem gesamten Wettkampfgelände gilt die Helmpflicht. Dies betrifft auch das WARM UP und jegliche Fahrt mit dem Velo ausserhalb des Rennens.

Die 12- und 13-jährige Athlet*innen starten ausschliesslich mit dem MTB, die älteren Kategorien ausschliesslich mit Rennvelo. Die Rennvelos müssen in allen Kategorien die Kriterien für Drafting Rennen gemäss Wettkampfgreglement erfüllen, siehe Seite 24, 7.2 b.) (iii). Lenkeraufsätze/-aufbauten (Aerobars etc.) sind gemäss Wettkampfgreglement, Seite 27, 7.2 d.) (i) verboten! Das gilt seit dem 01.01.2023 ebenfalls für Elite, U23, Juniors und Jugend. Schuhe sind erforderlich auf beiden Laufstrecken vom Transitiontest. Es ist erlaubt, zwei verschiedene Paar Schuhe zu verwenden. Die Athlet*innen befinden sich an der Startlinie mit der Badekappe und der Schwimmbrille auf dem Kopf. Der Test startet mit einem 200m (12+13 years) bzw. 400m Lauf auf der Bahn. Nach dem Wechsel werden

2 (12+13 years) bzw. 5 Runden gegen den Uhrzeigersinn auf einem Rundkurs um die Bahn gefahren. Nach dem zweiten Wechsel werden 100m gelaufen.

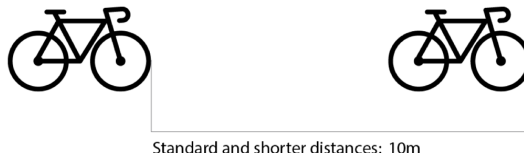
Drafting ist nicht erlaubt. Draftingsverstöße werden geahndet, den Athlet*innen angezeigt und direkt mit 3 Strafsekunden belegt. Für jeden weiteren Verstoss werden 6s, 9s, 12s ... zusätzlich addiert (Beispiel: 3 Verstösse im Drafting = 3 + 6 + 9s = 18s Zeitstrafe).

Pro Fehler (ausser Drafting) werden 2 Sekunden auf die Endzeit addiert.

Mögliche Fehler:

- Fahren ohne Helm auf dem Wettkampfgelände (zählt auch ausserhalb der Wettkämpfe)
- Mount Line / Dismount line
- Sachen ausserhalb der Transitionbox
- Helm nicht geschlossen, bevor das Velo berührt wird
- Velo nicht konform in der Transition 2 eingehangen
- Nicht in den Schuhen am Anfang der 2. Runde
- Drafting:
 - 1. Meldung = +3 Sek
 - Jede weitere Meldung = +6s, +9s, +12s ...

Figure 1 - Zone de draft pour TOUS les athlètes



Es starten 8 Athlet*innen pro Lauf. Die Läufe werden vor Ort kommuniziert.

In der Transition Zone sind 16 Plätze, sodass Athlet*innen sich einen Lauf vor dem eigenen Lauf bereit machen können.

Die Athlet*innen tragen die Startnummer hinten und den Zeitmesschip an dem linken Fuss während des Rennens.

Test	Startnr	Chip	Startvorgang	Zeitmessung	Chipabgabe
Transition		 	• Vorstart 4 m vor Startlinie • On your mark -> zur Startlinie • Startschuss/piep	Zeit ab Startschuss	Nein, nach dem Lauf

Laufen

Zeitmesschips werden direkt in Nottwil verteilt. Athlet*innen geben diese nach dem Laufen zurück. Falls der Chip nicht zurückgegeben wird, werden 100 CHF Verlustgebühr fällig. Es gelten die World Triathlon Regeln bei der Schuhwahl. Die am Start gewählte Laufbahn muss nicht eingehalten werden.

Beim Fehlstart werden Strafsekunden addiert:

- 5 Sekunden bei 1000m
- 5 Sekunden bei 1500m
- 10 Sekunden bei 3000m
- 10 Sekunden bei 5000m Start

1000m/1500m: maximal 12 Athlet*innen pro Lauf

3000/5000m: Massenstart Frauen, Massenstart Männer

Startzeiten werden vor Ort kommuniziert. Die Athlet*innen tragen die Startnummer vorne und den Zeitmesschip an dem linken Fuss.

Test	Startnr	Chip	Startvorgang	Zeitmessung	Chipabgabe
Lauf		 	• Vorstart 4 m vor Startlinie • On your mark -> zur Startlinie • Startschuss/piep	Zeit ab Startschuss	Im Zielbereich nach dem Lauf

Viel Spass und viel Erfolg!