

REGIO LEAGUE

SWISS + TRIATHLON

BALSTHAL
8. August 2026



Liebe Athletinnen und Athleten & Coaches

Wir freuen uns sehr, euch in Balsthal für das letzte Regio League Rennen der Zentralschweiz & Tessin begrüßen zu dürfen.

In diesem Athleten-Guide findet ihr alle wichtigen Informationen, damit ihr bestens vorbereitet an den Start gehen und den Wettkampf in vollen Zügen geniessen könnt.

Wichtig:

- Eintritt ins Freibad erst NACH dem Bodymarking durch den Coach.
- Bitte **KEINE** Fahrräder ins Freibad hinein nehmen.
- Streckenbesichtigung erst ab 12:05 Uhr möglich, da davor bereits Rennen auf der Strecke statt finden.
- **Check-In** der Wechselzone für ALLE bis **spätestens 13:00 Uhr**.

Wir wünschen euch eine gute Vorbereitung und einen grossartigen Wettkampf!

Euer OK-Team des Tri Team Oensingen

ZEITPLAN & DISTANZEN

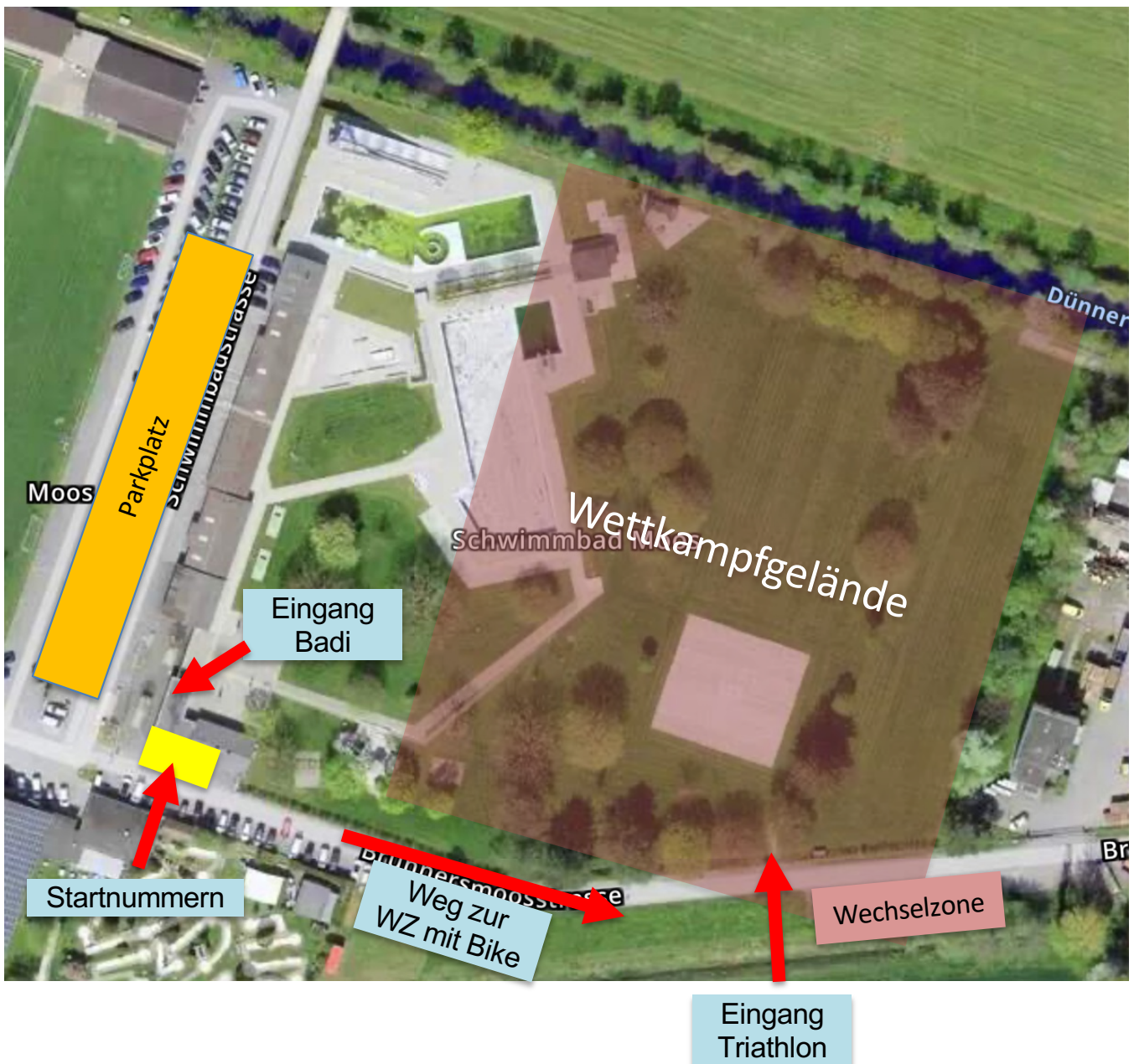
Zeitplan	
11:15 - 11:45	Startnummernausgabe (Coach) & Einlass in die Badi
11:45	Trainerbriefing in der Wechselzone
ab 12:05	Streckenbesichtigung Rad & Laufen (selbständig)
12:15 - 13:00	Check-In Wechselzone ALLE
13:10	Start* Einzelwettkampf Girls 10-11
13:35	Start* Einzelwettkampf Boys 10-11
14:00	Start* Einzelwettkampf Girls 12-13
14:30	Start* Einzelwettkampf Boys 12-13
15:00	Check-Out Wechselzone ALLE
15:00	Bodymarking / Check-In Wechselzone Teams 10-11
15:30	Start* Team-Relay 10-11
16:05	Check-Out Wechselzone Teams 10-11
16:05	Check-In Wechselzone Teams 12-13
16:30	Start* Team-Relay 12-13
17:00	Check-Out Wechselzone Teams 12-13
17:30	Rangverkündigungen

* Besammlung für Startaufstellung 5min vor Start beim Pool

Distanzen	
Einzelrennen 10/11	100m - 2.5km - 1km
Einzelrennen 12/13	200m - 3.6km - 1.5km
Teamrennen alle	100m - 1.4km - 550m

Ort:

Badi Moos – Schwimmbadstrasse 3 – 4710 Balsthal



Anreise

- 🚗 Es gibt genügend Parkplätze um das Eventgelände herum.
- 🚆 Haltestelle Thalbrücke liegt 750m vom Gelände entfernt.

Startnummernausgabe

- Die Startnummernausgabe befindet sich rechts neben dem Haupteingang des Freibads und ist von 11:15 bis 11:45 Uhr geöffnet.
- Die Startunterlagen & Stift für Bodymarking werden jeweils gesammelt für das gesamte Team an den zuständigen Coach abgegeben.

Zugang Freibad/Wettkampfgelände

- Athleten, Coaches und Zuschauer betreten das Gelände bitte über den «Eingang Triathlon».
- Begleitpersonen und Familienmitglieder, die selbst im Schwimmbad baden möchten, benutzen bitte den regulären «Eingang Badi» und lösen dort ein Ticket.
- Bitte **KEINE** Fahrräder ins Freibad hinein nehmen.

Wechselzone

- Die Wechselzone befindet sich ausserhalb des Freibads.
- Die Wechselzone darf **nur** von **Teilnehmer/-innen** und **Helfer** betreten werden. Trainer, Betreuer und Zuschauer haben keinen Zutritt. Zutritt wird nur mit Bodymarking (Startnummer) gewährt.

Briefing

Das Trainer-Briefing findet um 11:45 Uhr in der Wechselzone statt.

Streckenbesichtigung

Von 12:05 bis 12:50 kann die Wettkampfstrecke selbständig besichtigt werden. Davor ist es verboten, da noch Rennen statt finden.

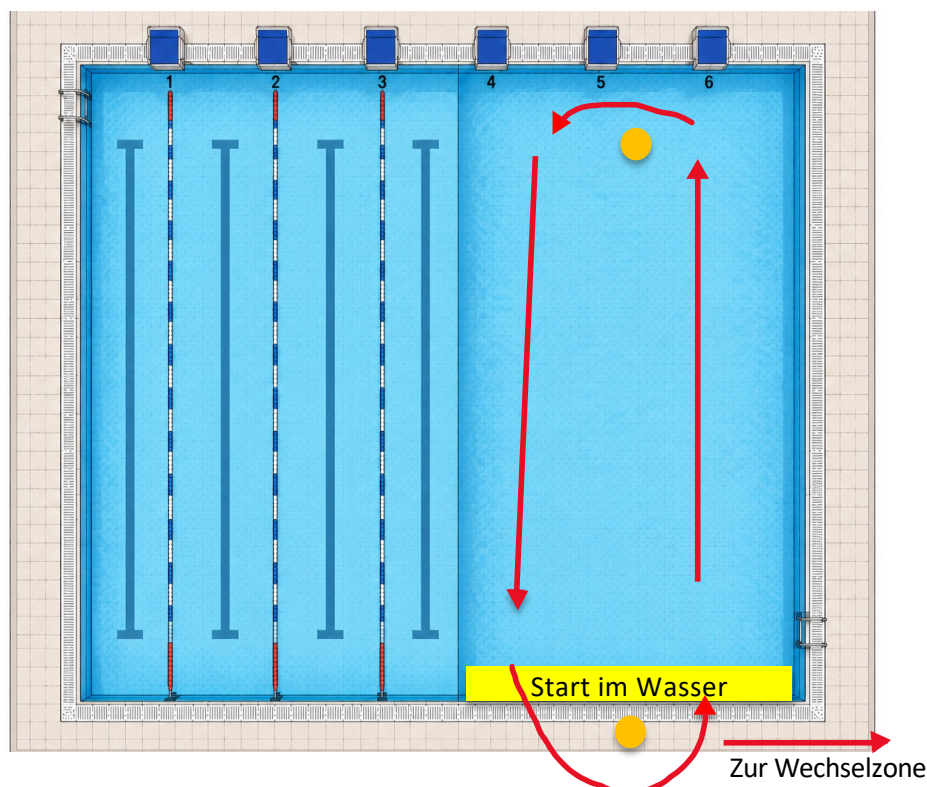
- Das Schwimmen findet im 50m Becken auf 3 Bahnen (ohne Leine) statt.
- Einschwimmen ist auf den Bahnen daneben möglich oder auf der Wettkampfstrecke kurz vor dem Start. Ab dem LineUp (5min vor Start) ist das Einschwimmen vorbei.
- **Distanzen:** 10/11 Jahre: 100m - 12/13 Jahre: 200m – Teamrennen: 100m

LineUp/Startprozedere

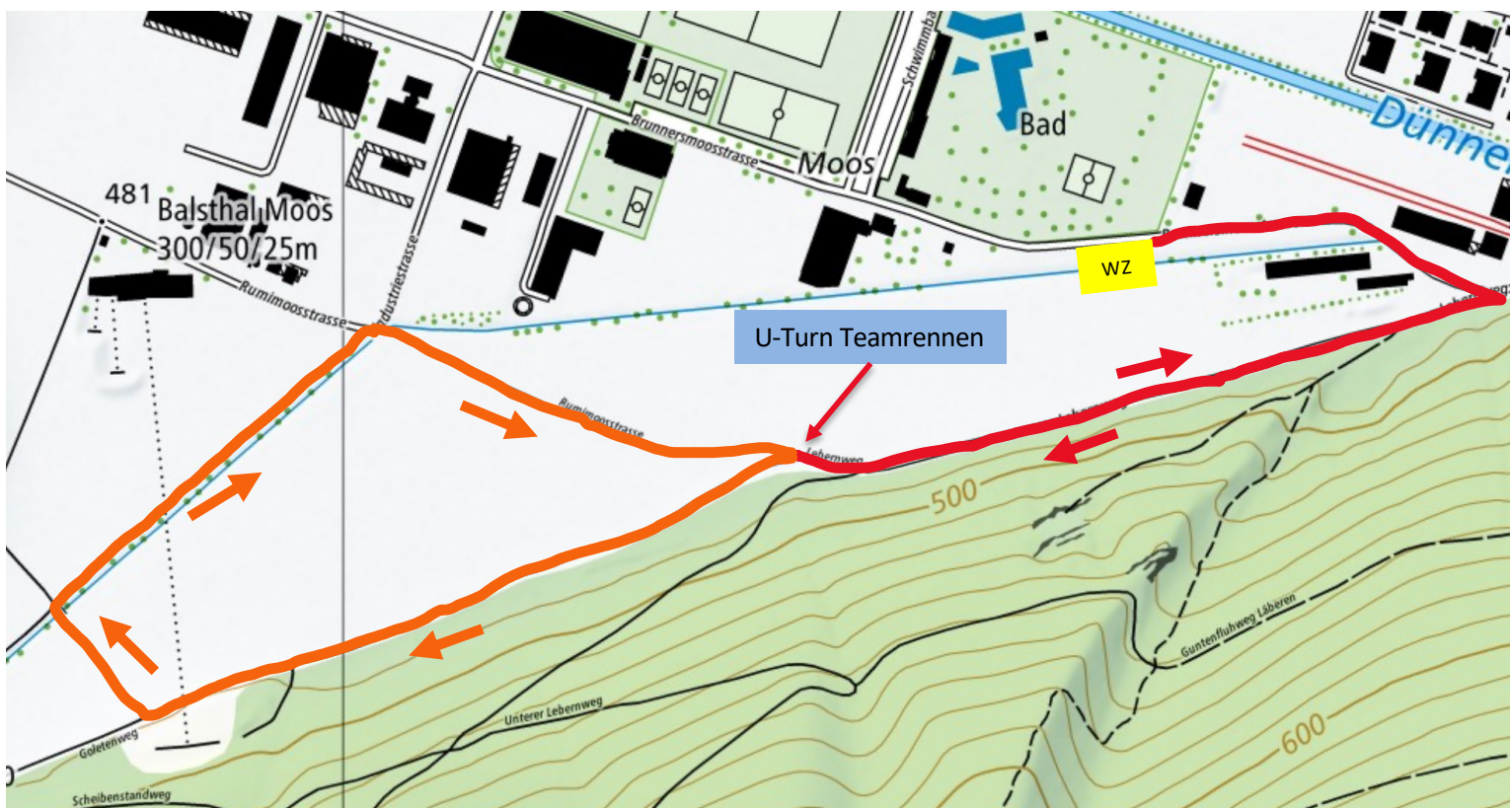
5' vor dem Start erfolgt ein kurzes Briefing. Anschliessend werden die Athleten gemäss der aktuellen Saisonrangliste aufgerufen und können ihren Startplatz entlang des Beckenrands frei wählen. Der Start erfolgt im Wasser mit einer Hand am Beckenrand.

Challenges

- 1) Nach 50m - sowie nach 150m in der Kategorie 12/13 Jahre – muss eine Boje umschwommen werden.
- 2) Nach 100 m steigen die Athleten aus dem Wasser. Kategorie 10/11 rennt zur Wechselzone, Kategorie 12/13 Jahre laufen um eine Pylone und springen anschliessend wieder ins Wasser. Ein Kopfsprung ist erlaubt.



- Die Radstrecke verläuft über betonierte Straßen, Feldwege und Wiesenabschnitte.
- **Distanzen:** 10/11 Jahre: 2.5km - 12/13 Jahre: 3.6km – Teamrennen: 1.4km
- Es gibt keine Challenges, da die Strecke selber technisch anspruchsvoll ist.



Die Radstrecke besteht aus zwei Abschnitten:

➔ **Roter Abschnitt (betonierte Strasse)**

Wird von allen einmal als Hin- und Rückstrecke gefahren.
Die beiden Fahrtrichtungen sind mit Pylonen getrennt.

Hinweg: linke Seite der Strecke

Rückweg: rechte Seite der Strecke

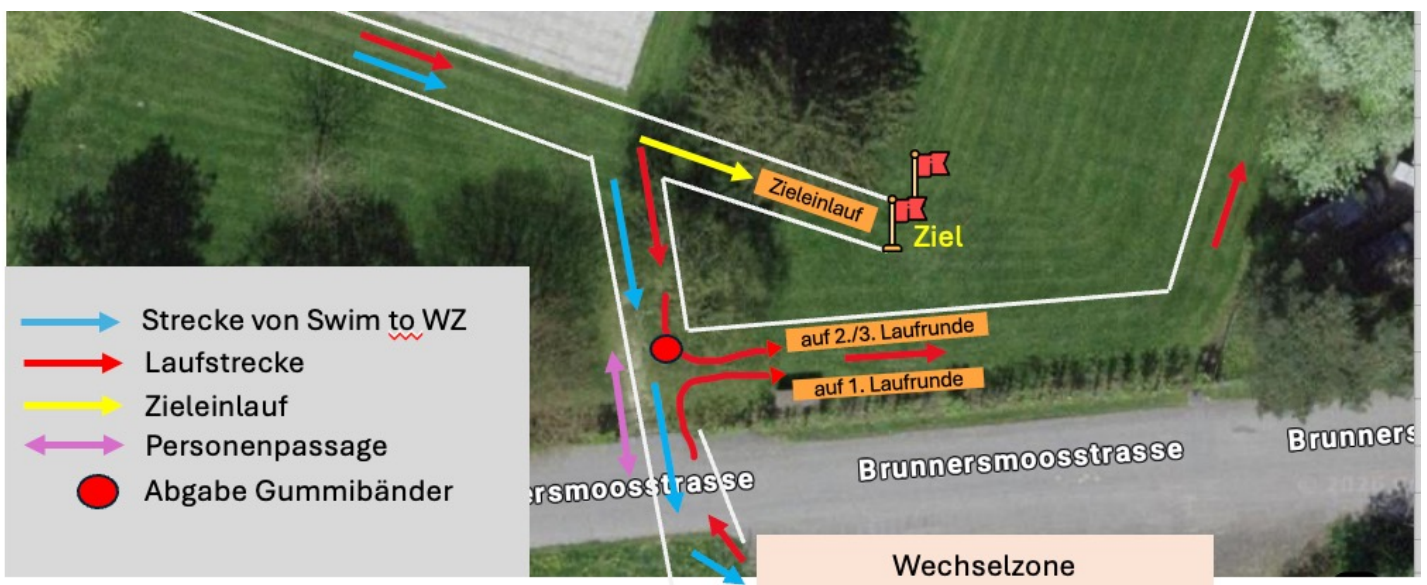
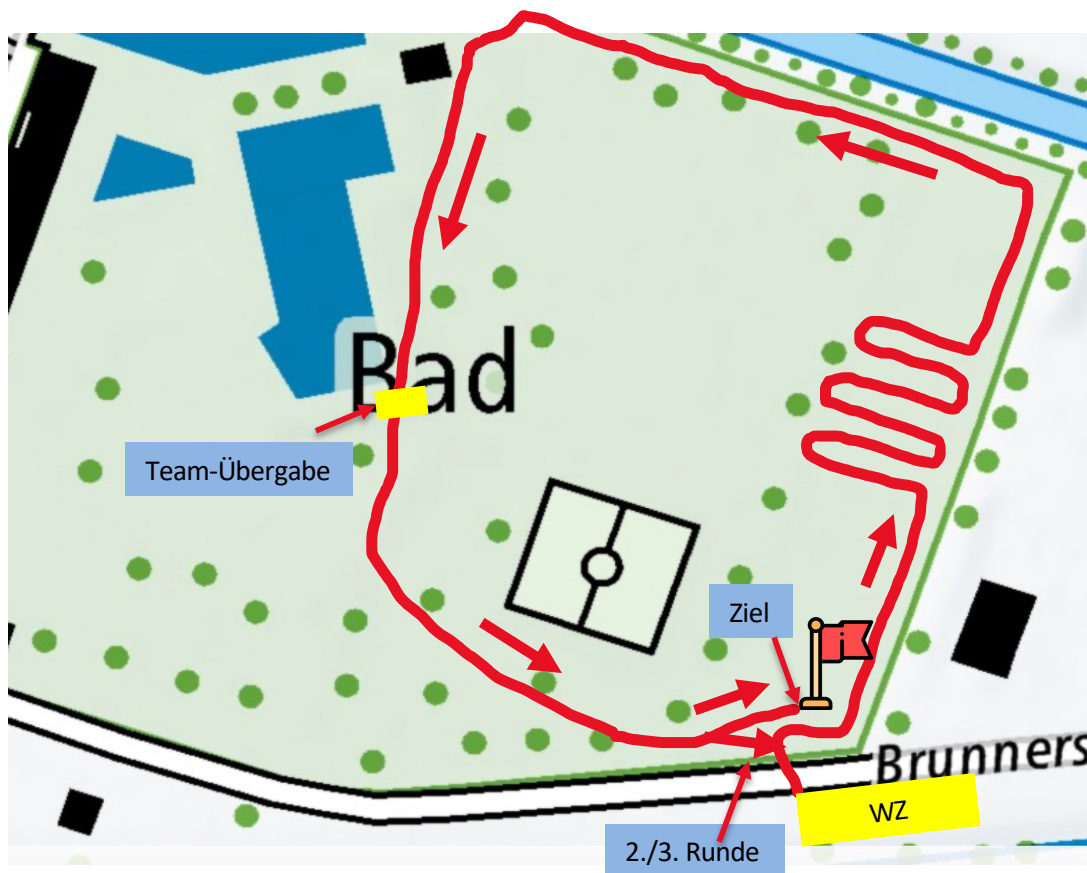
➔ **Oranger Abschnitt (Feldweg / Wiese)**

Runde von 1.1km im Uhrzeigersinn gefahren

Kategorie **10/11** fährt diese **1x**

Kategorie **12/13** fährt diese **2x**

- Die Laufstrecke läuft komplett über die Wiese innerhalb des Freibads.
- **Distanzen:** 10/11 Jahre: 1km - 12/13 Jahre: 1.5km – Teamrennen: 500m
- **Runden:** 10/11 Jahre: 2Runden - 12/13 Jahre: 3Runden – Teamrennen: 1Runde
- Nach jeder absolvierten Runde bekommen die Athleten:innen ein farbiges Gummiband als Zählhilfe.

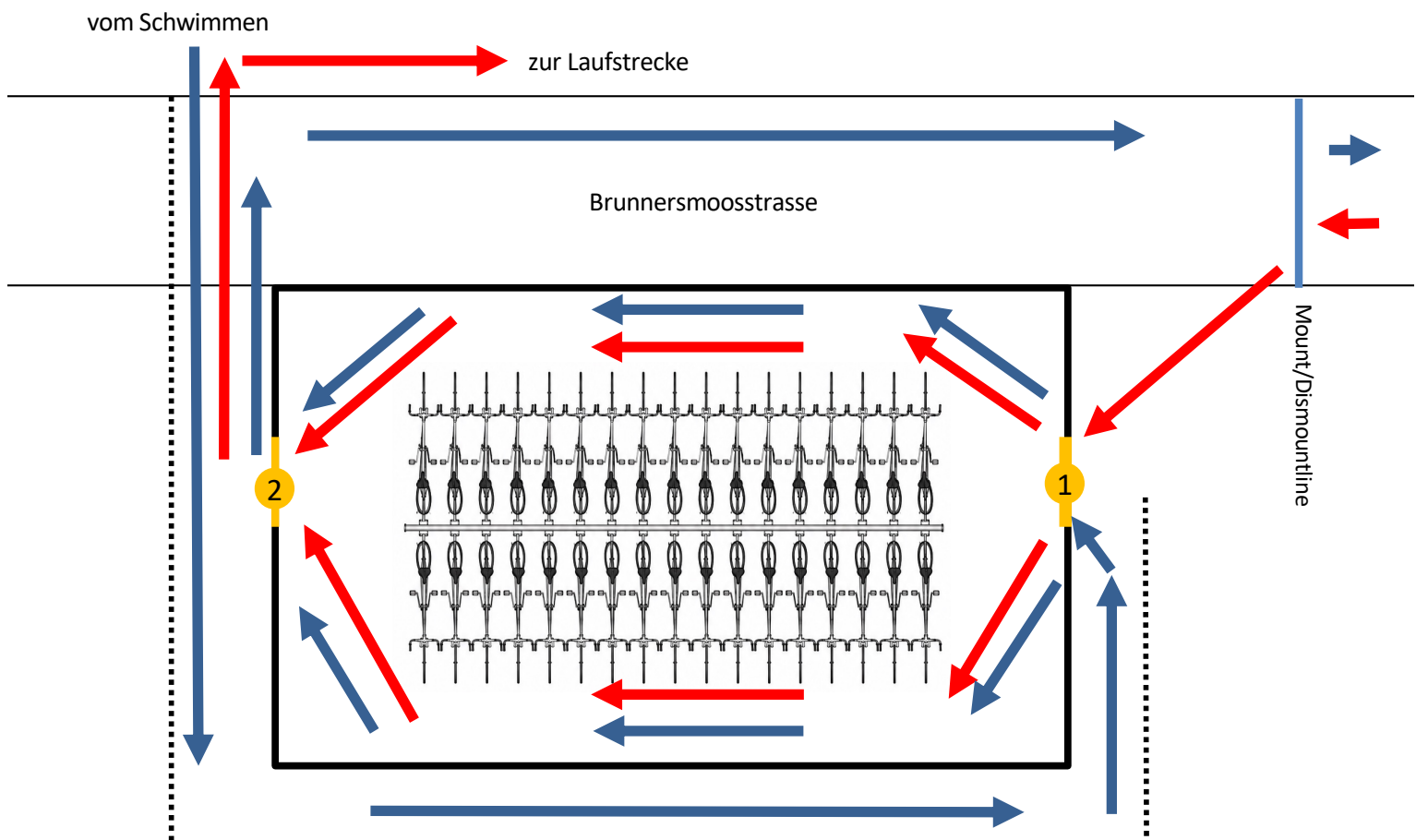


In der Wechselzone gibt es eine lange Wechselstange an welcher auf beiden Seiten die Fahrräder aufgehängt sind. Alle Athleten:innen werden jedoch die gleich lange Strecke mit/ohne Rad laufen:

Der blaue ➡ zeigt den Weg vom Schwimmen auf die Radstrecke.

Der rote ➡ zeigt den Weg von der Radstrecke auf die Laufstrecke.

- 1 Eingang nach dem Schwimmen und nach dem Radfahren in die Wechselzone.
- 2 Ausgang mit dem Fahrrad für auf die Radstrecke und Ausgang nach dem Rad für auf die Laufstrecke.



- **Distanzen:** 100m Schwimmen – 1.4km Rad – 550m Laufen
- Die Teamrennen finden in verkürzter Form auf der gleichen Strecke wie die Einzelrennen statt.
- **Challenges:**
Schwimmen – nach 50m um die Boje
Laufen – Zickzackkurs
- Die Staffelübergabe erfolgt durch Handschlag in der gekennzeichneten Zone.
- **Check-In Kategorie 10/11:**
Laut Zeitplan ist das Check-Out Einzel und Check-In Team im gleichen Moment.
Die Athleten machen das Check-Out über den Ausgang 2, laufen dann einmal an der Wechselzone vorbei, machen das Bodymarking & Check-In bei Eingang 1.

