



HOME OF TRIATHLON
ST. MORITZ

REGIO LEAGUE 2026

TRIATHLON / DUATHLON

SILVAPLANA



SAMSTAG · 05. SEPTEMBER 2026

Regio League Triathlon mit Schwimmen in St. Moritz

Open Race Duathlon in Silvaplana · Einstieg für Nachwuchsathleten

Event auf einen Blick

Am 5. September 2026 findet der Regio League Triathlon/Duathlon in Silvaplana statt. Neueinsteiger können am Open Race ihre ersten Erfahrungen sammeln.

FORMAT

Schwimmen: St. Moritz Ovaverva

Bike & Laufen: Silvaplana · Sportgelände Mulets

Regio League: Jagdstart auf Basis der Schwimmzeiten

Regio League · Distanzen

F12–13 / M12–13

200 m Swim • 3200 m Bike (4 Runden) • 1500 m Run (3 Runden)

Jahrgänge 2014–2013

F10–11 / M10–11

100 m Swim • 2400 m Bike (3 Runden) • 1000 m Run (2 Runden)

Jahrgänge 2016–2015

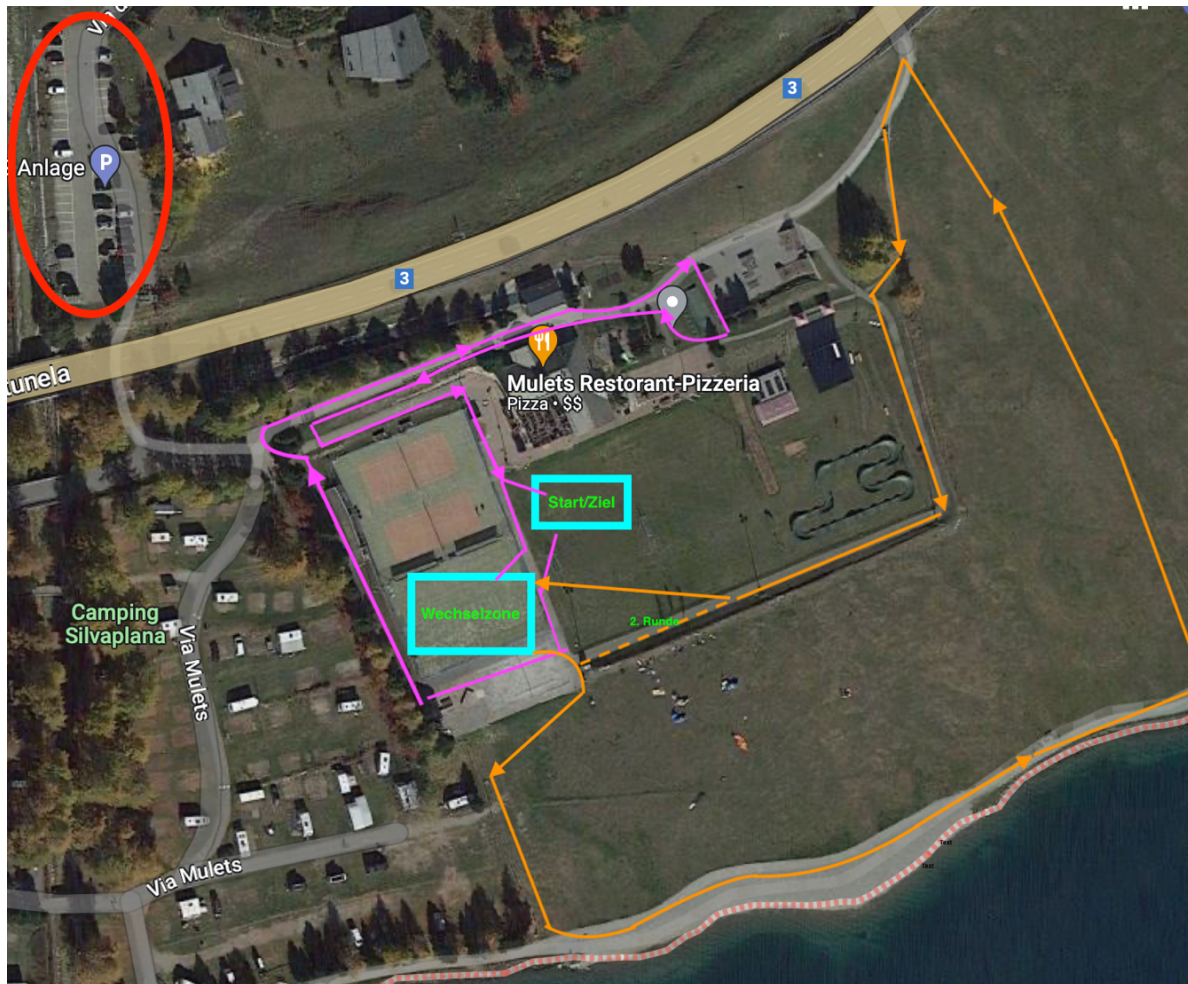
Team Triathlon

3 × 100 m Swim • 800 m Bike (1 Runde) • 500 m Run (1 Runde)

Team aus 3 Athleten, beliebig Mädchen und Jungs

Die Regio-League-Athleten messen sich am Morgen im Schwimmen. In Silvaplana folgt der Jagdstart: Der schnellste Schwimmer startet zuerst, die weiteren Athleten folgen in den beim Schwimmen gemessenen Abständen.

Strecken & Gelände



RUNDENÜBERSICHT

Run: 1 Runde = 500 m

Bike: 1 Runde = 800 m

Die Detaildarstellung der Strecke entspricht der im Originaldokument enthaltenen Streckenkarte.

Zeitplan Regio League

Ablauf St. Moritz & Silvaplana

Von	Bis	Was	Ort	Bemerkung
07:30	07:50	Türöffnung	St.Moritz Ovaverva	Nur die jeweiligen Teamchefs, und Athleten
07:30	07:50	Startunterlagen für ihre Regio League Athleten	St.Moritz Ovaverva	Nur die jeweiligen Teamchefs, ohne Athleten
08:00	08:20	Einschwimmen für alle Athleten	St.Moritz Ovaverva	Alle Open Race Athleten
08:00	08:20	Briefing Regio League Teamchefs Das Briefing der Athleten erfolgt im Anschluss durch die Teamchefs selbst.	St.Moritz Ovaverva	Nur die jeweiligen Teamchefs, ohne Athleten
08:30	08.35	Vorstart Regio League M10-11/F10-11	St.Moritz Ovaverva	Regio League Athleten M10-11/F10-11
08.35		Start Regio League Schwimmen M10-11/F10-11, Massenstart auf 4 Bahnen	St.Moritz Ovaverva	M10-11, dann F10-11
08:50	08.55	Vorstart Regio League M12-13/F12-13	St.Moritz Ovaverva	Regio League Athleten M12-13/F12-13
08.55		Start Regio League Schwimmen M12-13/F12-13, Massenstart auf 4 Bahnen	St.Moritz Ovaverva	M12-13, dann F12-13
09.15	09.20	Vorstart Regio League Team Schwimmen T12-13/T10-11	St.Moritz Ovaverva	
09.20		Start Regio League Team Schwimmen T12-13, Massenstart	St.Moritz Ovaverva	T12-13 und T10-11 zusammen
09.35		Start Regio League Team Schwimmen T10-11, Massenstart	St.Moritz Ovaverva	
09:50	10.30	St.Moritz nach Silvaplana	St.Moritz/ Silvaplana	Alle Regio League Athleten
10:30	11:00	Briefing Regio League Teamchefs Das Briefing der Athleten erfolgt im Anschluss durch die Teamchefs selbst.	Registrierung, Startzone	Nur die jeweiligen Teamchefs, ohne Athleten
10:30	11:00	Check-In Wechselzone, Strecken Besichtigung	Wechselzone	Alle Regio League Athleten
11:05	11.10	Vorstart Regio League M10-11/F10-11	Start/Ziel Bereich	Regio League Athleten M10-11/F10-11
11.10		Start Regio League Triathlon M10-11/F10-11, Jagdstart	Start/Ziel Bereich	M10-11, dann F10-11
11.35	11.40	Vorstart Regio League M12-13/F12-13	Start/Ziel Bereich	Regio League Athleten M12-13/F12-13
11:40		Start Regio League Triathlon M12-13/F12-13,Jagdstart	Start/Ziel Bereich	M12-13, dann F12-13
12:20	13:00	Einrichten Wechselzone Regio League Team (alle Velos bleiben am gleichen Platz wie im Einzelrennen, Nicht-Teamstarter entfernen ihr Velo)	Wechselzone	Alle Regio League Athleten (Teamstarter)
13:00	13:05	Vorstart Regio League Team T12-13/T10-11	Start/Ziel Bereich	Alle Regio League Athleten (Teamstarter)
13:05		Start Regio League Team T12-13/T10-11, Jagdstart	Start/Ziel Bereich	T12-13 und T10-11
13:35	13:30	Check-Out/Räumung Wechselzone Regio League	Wechselzone	Alle Regio League Athleten (Teamstarter)
14:00		Rangverkündigung	Start/Ziel Bereich	Alle Regio League Athleten Alle Open Race Athleten

Open Race Duathlon

M12-13 / F12-13 · M10-11 / F10-11

500 m Laufen • 1600 m Radfahren • 500 m Laufen

Jahrgänge 2013–2014 bzw. 2015–2016

F7-9 / M7-9

500 m Laufen • 800 m Radfahren • 500 m Laufen

Jahrgänge 2017–2018

M/F 6 und jünger

200 m Laufen • 800 m Radfahren • 200 m Laufen

Jahrgänge 2019 und jünger · Spass an der Bewegung steht im Vordergrund



Zeitplan Open Race

Ablauf Duathlon · Open Race

09:00	09:30	Briefing Open Race Duathlon	Registrierung, Startzone	Kids und Teamchefs
09:00	09:30	Abholung der Startunterlagen, Bodymarking, Nachmeldung Open Race Athleten	Registrierung, Startzone	Alle Open Race Athleten
09:35	09:40	Vorstart Open Race M7-9/F7-9/M5-6/F5-6	Start/Ziel Bereich	Open Race Athleten M7-9/F7-9
09:40		Start Open Race Duathlon Kids M7-9/F7-9/ M5-6/F5-6 Massenstart	Start/Ziel Bereich	Zuerst: M5-6 2min danach: F7-9
10:00	10:05	Vorstart Open Race M12-13/F12-13/M10-11/F10-11	Start/Ziel Bereich	Open Race Athleten M12-13/F12-13/M10-11/F10-11
10:05		Start Open Race Duathlon M12-13/F12-13/M10-11/F10-11, Massenstart	Start/Ziel Bereich	Zuerst: M12-13, 30sek danach: F12-13 30sek danach: M10-11 30sek danach: F10-11
10:30	11:00	Check-Out Wechselzone Open Races	Wechselzone	Alle Open Race Athleten
14:00		Rangverkündigung	Start/Ziel Bereich	Alle Regio League Athleten Alle Open Race Athleten

Anmeldung & Eventinfos

Anmeldung Regio League

Die Nachwuchsverantwortlichen der Clubs der Region Ost melden ihre Athleten mit Swiss Triathlon StartPass online über das von Swiss Triathlon bereitgestellte Anmeldeportal an.

Anmeldeschluss:

Anmeldung Open Race

Online: <https://www.sgrail.country/silvaplane/sign-up/?regname=Anmeldung> oder vor Ort möglich.

STARTGEBÜHR OPEN RACE

CHF 15.– · Bezahlung vor Ort bar oder per Twint

Wettkampforte

SCHWIMMEN · ST. MORITZ

Ovaverva St. Moritz

BIKE / RUN · SILVAPLANA

Sportgelände Mulets · Via Mulets 9 · 7513 Silvaplana

Parkmöglichkeiten

- Parkhaus Rondo · Via da Mulin 5 · 7504 Pontresina
- Parkplatz ZS Anlage · Via dal Suntrei 5 · 7513 Silvaplana
- Parkhaus Munterots · Via dal Farrer 16 · 7513 Silvaplana

Vor Ort

Verpflegung

Im Ziel: Sportgetränke, Wasser, Bananen und Riegel

Garderoben, Duschen & WC

Im Sportzentrum Mulets verfügbar

Sanität

Samariterverein St. Moritz

Unterkünfte

HOTEL ALBANA SILVAPLANA

Via vers Mulin 5 · 7513 Silvaplana

CAMPING SILVAPLANA

Via da Bos-cha 13 · 7513 Silvaplana

Wichtige Hinweise

Schwimmen

Bitte beachtet, dass die Teams um 8 Uhr im Hallenbad Ovavera St.Moritz startbereit sein müssen. Aufgrund des Transfers sind wir auf eure Pünktlichkeit und ein speditives Ablaufen des Schwimmens angewiesen. Nur so kann der Zeitplan eingehalten werden und ein reibungsloser Ablauf des Triathlons garantiert werden.

Velo & Wechselzone

Es wird ein geländetaugliches und sicherheitstechnisch einwandfreies Velo (MTB, Trekking-Bike, Schulvelo, etc.) vorausgesetzt. Der Start mit dem Rennvelo ist aus Sicherheitsgründen nicht erlaubt, da die Velostrecke teilweise auf Feldwegen und Wiesen verläuft. Gemäss Swiss Triathlon sind Lenkeraufbauten (z.B. Triathlonaufsätze oder Lenkerhörnchen) aus Sicherheitsgründen nicht erlaubt.

In der Wechselzone haben ausschliesslich Athleten Zutritt. Zugewiesene Helfer betreuen die Athleten in der Wechselzone. Es steht ein Mechaniker zur Verfügung, der Velos auf Wunsch gratis einstellt und unzulässige Lenkeraufbauten demontiert.

Von allen startenden Athleten der Swiss Triathlon Ausbildungsclubs erwarten wir, dass sie mit einem korrekt eingestellten Velo erscheinen, egal ob sie in den Regio League Kategorien oder in den Open Race Kategorien starten. Schiedsrichter von Swiss Triathlon werden vor Ort sein, um den Check-In zu begleiten.

SICHERHEIT

Kein Check-In ohne verkehrssicheres Velo!

Checkliste

- Triathlonanzug oder Laufbekleidung (Laufhose & T-Shirt)
- Laufschuhe
- Geländetaugliches und verkehrssicheres Velo, ohne Lenkeraufbauten
- Unbeschädigter und technisch einwandfreier Velohelm
- Verpflegung und genug zu trinken für den ganzen Tag
- Sonnenschutz
- Der Witterung angepasste Kleidung

Kontakt

SEMIRA BONTOGNALI

homeoftriathlon@gmail.com

SILVAPLANA
ENGADIN - CORVATSCH



HOME OF TRIATHLON
ST. MORITZ

Wir freuen uns auf einen sportlichen und fairen Wettkampftag in Silvaplana!