



2. Juli 2023

3. Tempo-Sport Linthathlon

Briefing DE

Silvan Bruhin

3. Tempo-Sport Linthathlon

- Sonntag, 2. Juli 2023
- Benken SG
- Start für folgende Kategorien:
 - Triathlon Altersklasse non-draft
 - Duathlon Alterklasse non-draft
 - Staffel
 - U12, U14, U16
 - Youth League & National League
 - MTR Schweizermeisterschaft
 - MTR open

Das sportliches Highlight im Linthgebiet:

Schwimmen im Linthkanal (0,2 – 1,7 km)

Velofahren in der Linthebene (2,4 – 20 km)

Laufen auf dem Linthdamm (1,0 – 4,8 km)

Für jedes Niveau

1. Tempo-Sport Linthathlon

4. Juli 21
Erstdurchführung



500
Teilnehmer
100 Helfer
20 OK
2 Initianten



2. Tempo-Sport Linthathlon

2. Tempo-
Sport
Linthathlon
am 03.07.22



Für jedes
Niveau und
Alter



Inhalt

- Zeitplan
- Anreise / Parkplätze
- Eventgelände
- Registration
- Bike Check-In
- Schwimmen
- Ersatzlaufstrecke
- Radfahren
- Laufen
- Regeln
- Staffeln
- Siegerehrung / Verlosung
- Nach dem Rennen
- Fragen

Zeitplan am 02. Juli 2023 (1/3)

Öffnungszeiten der Wechselzone, Sonntag, 02.07.23

ab 06.45 Uhr	Startnummernausgabe geöffnet
07.00 - 08.00 Uhr	WZ geöffnet für DUATHLON Altersklassen
07.30 - 08.45 Uhr	WZ geöffnet für TRIATHLON Altersklassen
08.00 - 08.45 Uhr	WZ geöffnet für Staffeln
09.45 - 10.15 Uhr	WZ geöffnet für Youth League M
10.00 - 10.30 Uhr	WZ geöffnet für Youth League W
10.30 - 11.00 Uhr	WZ geöffnet für National League M
10.50 - 11.20 Uhr	WZ geöffnet für National League W
12.00 - 12.30 Uhr	WZ geöffnet für U14 & U16
12.15 - 12.45 Uhr	WZ geöffnet für U12
12.20 - 13.30 Uhr	WZ geöffnet für Mixed Team Relay (MTR)

Einschwimmen, Sonntag, 02.07.23

08.30 - 08.50 Uhr	Einschwimmen für alle Altersklassen beim Schwimmausstieg möglich
10.00 - 10.45 Uhr	Einschwimmen National League beim Schwimmausstieg möglich
10.00 - 10.45 Uhr	Einschwimmen Youth League beim Schwimmausstieg möglich
12.30 - 13.00 Uhr	Einschwimmen U12, U14, U16 beim Schwimmausstieg möglich
12.30 - 13.00 Uhr	Einschwimmen Mixed Team Relay (MTR) beim Schwimmausstieg möglich
15min vor Start	Einschwimmen für alle Kategorien jeweils 15min vor Startschuss bei ihrem Schwimmstart möglich

Zeitplan am 02. Juli 2023 (2/3)

Kurz-Briefings vor Start, Sonntag, 02.07.23

1h vor Start Für die Kategorien U12, U14, U16, Youth League & National League erfolgt ein kurzes Briefing 1h vor Start in der WZ

30min vor Start Für die Kategorien Mixed Team Relay Schweizermeisterschaften & open Race erfolgt ein kurzes Briefing 30min vor Start im Übergaberaum (auf Wiese beim Ziel)

Youth League, Prüfen Abrolllänge (6,1 m): jeweils vor dem Checkin bei WZ-Eingang

ganzer Tag

Gepäckdepot / Gepäcktransport vom Schwimmstart zurück auf das Eventgelände (gilt nicht für U12, U14, U16 & MTR)

Das Gepäck kann jeweils kurz vor Schwimmstart abgegeben und nach dem Zieleinlauf auf dem Eventgelände (beim Strommasten) abgeholt werden.

Check-out Triathlon und Duathlon Altersklassen bitte **bis 12:15 Uhr** Velo auschecken

Das Check-out aus der Wechselzone hat bis spätestens **16.00 Uhr** zu erfolgen.

Zeitplan am 02. Juli 2023 (3/3)

Startzeiten der Kategorien, Sonntag, 02.07.23

08.25 Uhr	Start Lauf für DUATHLON Altersklassen
08.45 - 09.45 Uhr	Start Swim für TRIATHLON Altersklassen
09.40 Uhr	Start für Staffel mit Stand Up Paddle
09.41 Uhr	Start für Staffel mit Swim
11.00 Uhr	Start Swim für Youth League M
11.15 Uhr	Start Swim für Youth League W
11.40 Uhr	Start Swim für National League M
12.00 Uhr	Start Swim für National League W
13.00 Uhr	Start Swim für U16 M + W
13.01 Uhr	Start Swim für U14 M
13.02 Uhr	Start Swim für U14 W
13:15 Uhr	Start Swim für U12 M
13.17 Uhr	Start Swim für U12 W
13.40 Uhr	Start Swim für MTR - Schweizer Meisterschaft
13.42 Uhr	Start Swim für MTR - open Race

Siegerehrung, Sonntag, 02.07.23

10.45 Uhr	Siegerehrung DUATHLON Altersklassen Rang 1-3 und Preisverlosung
12.30 Uhr	Siegerehrung TRIATHLON Altersklassen & Staffel Rang 1-3 und Preisverlosung
15.15 Uhr	Siegerehrung TRIATHLON U12, U14 & U16 Rang 1-3 und Preisverlosung
15.45 Uhr	Siegerehrung Youth League, National League & Mixed Team Relay (MTR) Schweizermeisterschaft & open Race Rang 1-3 und Preisverlosungen

Auto:



Anfahrt von Zürich

Ausfahrt **42 Reichenburg**
Richtung Benken

Anfahrt von Chur

Ausfahrt **42 Reichenburg**
Richtung Benken

Anreise

ÖV:

Bahnhof Benken

(2,7km)

Bahnhof Reichenburg

(1,9km)

Bushaltestelle Benken

SG, Giessen

(200m)

Parkplätze

Eventgelände Adresse: Doggenstrasse 2, 8717 Benken SG
keine direkte Zufahrt mit Auto möglich

Direktlinks für Google-Maps Navi
<https://linthathlon.ch/Teilnehmende/Eventgelaende/>

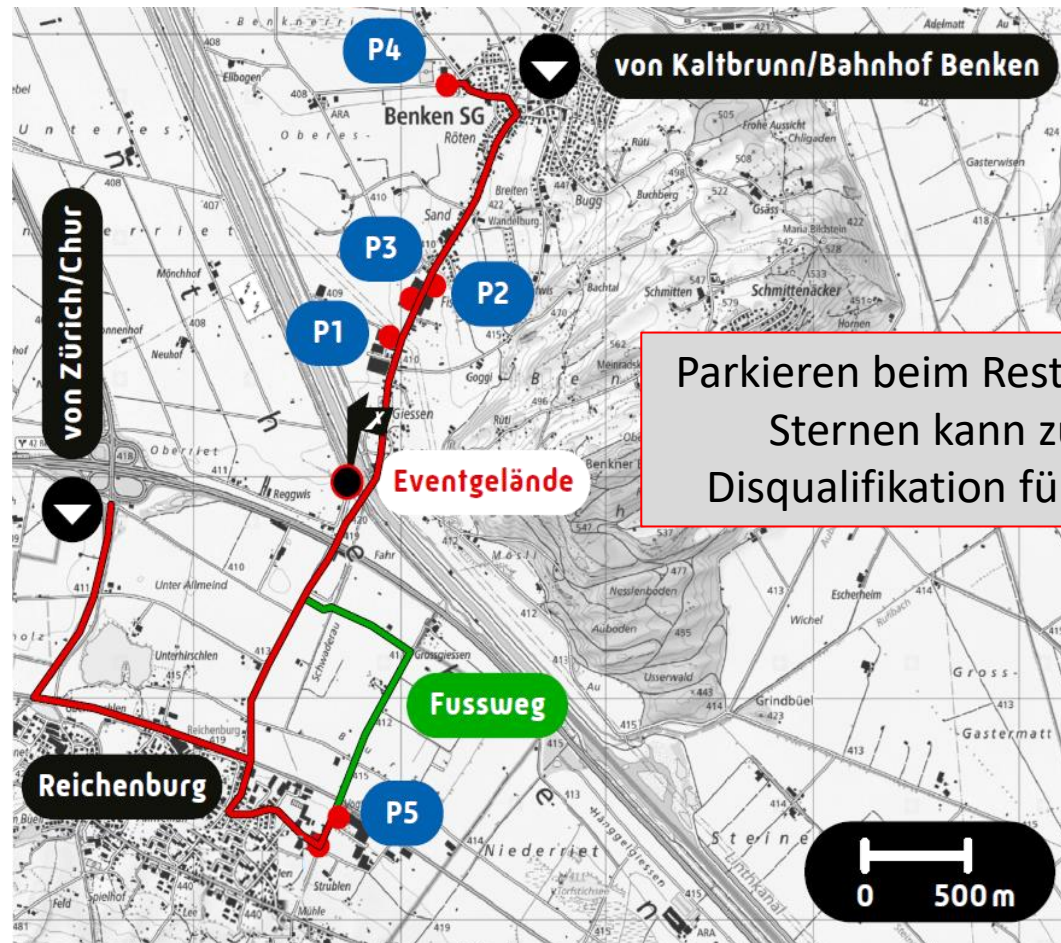
P1 Parkplatz
Romers Hausbäckerei

P2 Parkplatz
Haka Gerodur

P3 Parkplatz
Haka Gerodur

P4 Parkplatz
Rietsporthalle Benken

P5 Parkplatz
Verwo AG



Teilnehmende ▾

Kategorien

Streckenpläne

Eventgelände

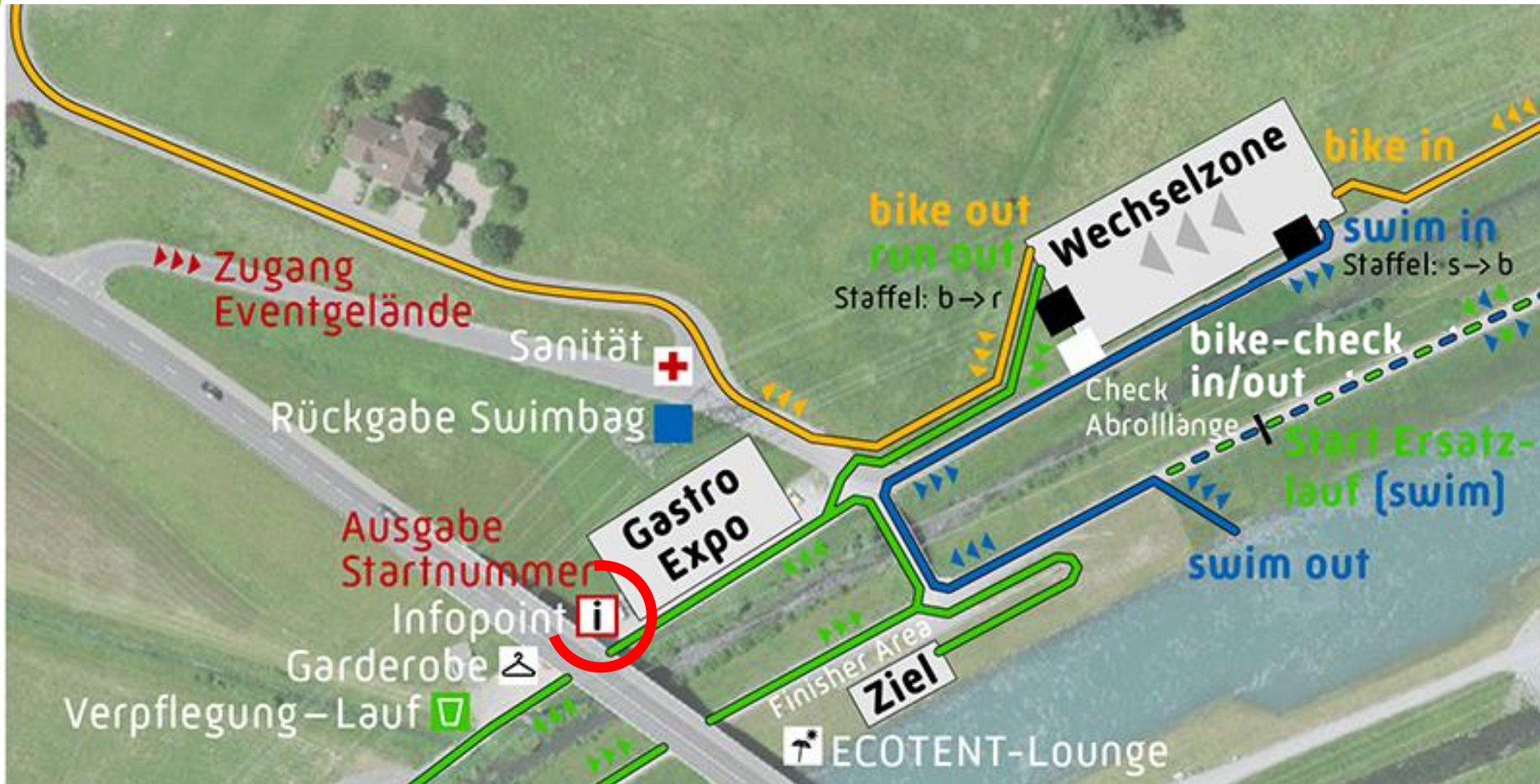
Zeitplan

Anmeldung, Startliste, Rangliste

Bedingungen

Häufig gestellte Fragen (FAQ)

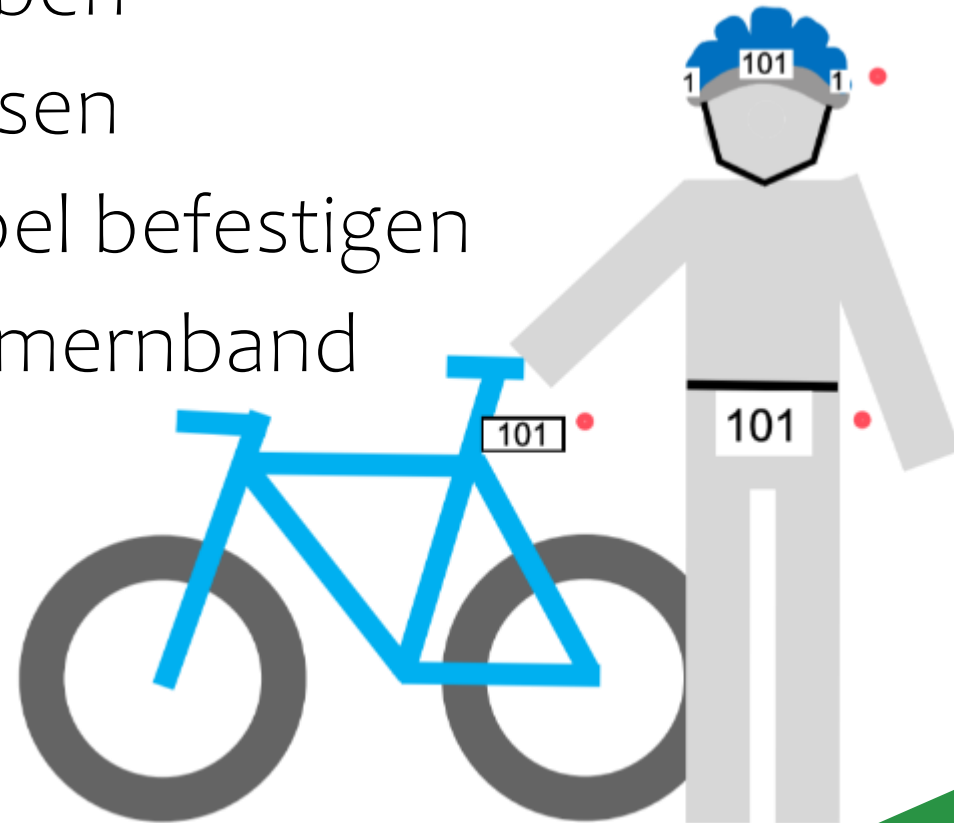
Eventgelände (Registration & Check in)



- Bei Startnummernausgabe:
- Startunterlagen
 - Goodiebag /Swimbag
 - Informationen
 - Fundgegenstände

Check-In (1/2)

- Startnummer auf Helm kleben
- Helm anziehen und schliessen
- Startnummer an Bremskabel befestigen
- Startnummer an Startnummernband befestigen und anziehen



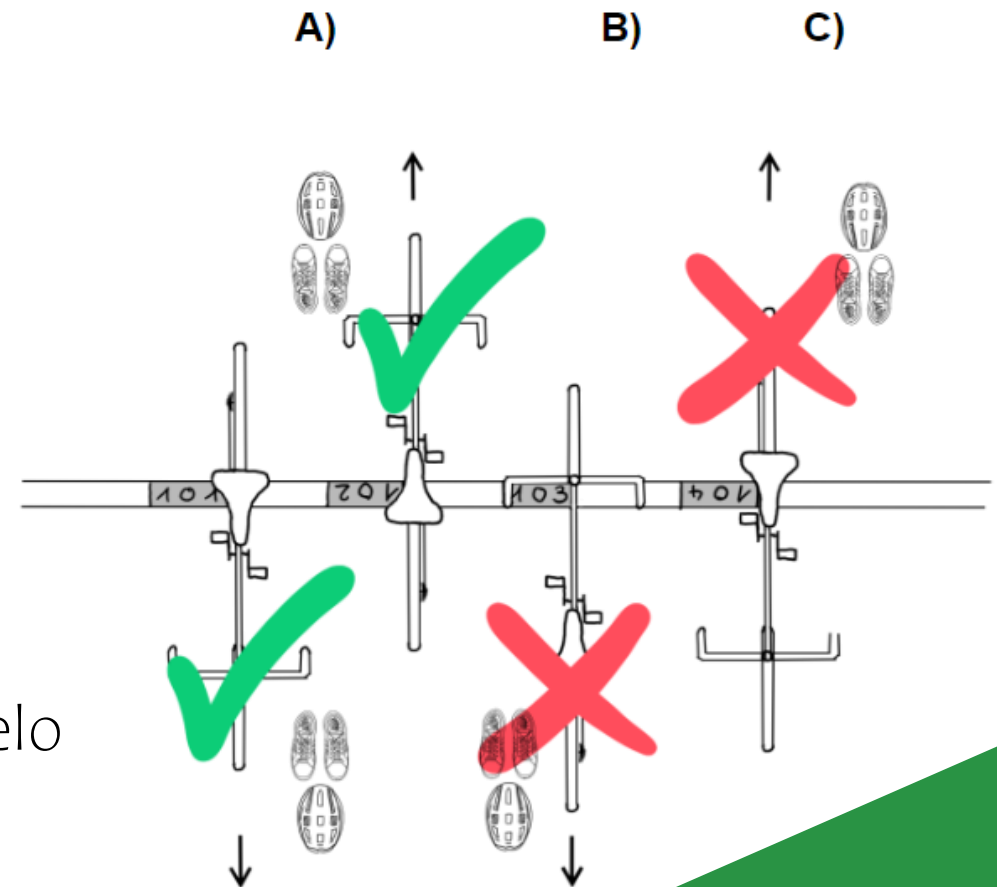
Check-In (2/2)

- Velo an Sattelspitze aufhängen, Vorderrad zeigt von Stange weg
- Nur Material, welches im Wettkampf benötigt wird, in Wechselzone platzieren
- Kein Badetuch und
- kein Gepäck beim Velo

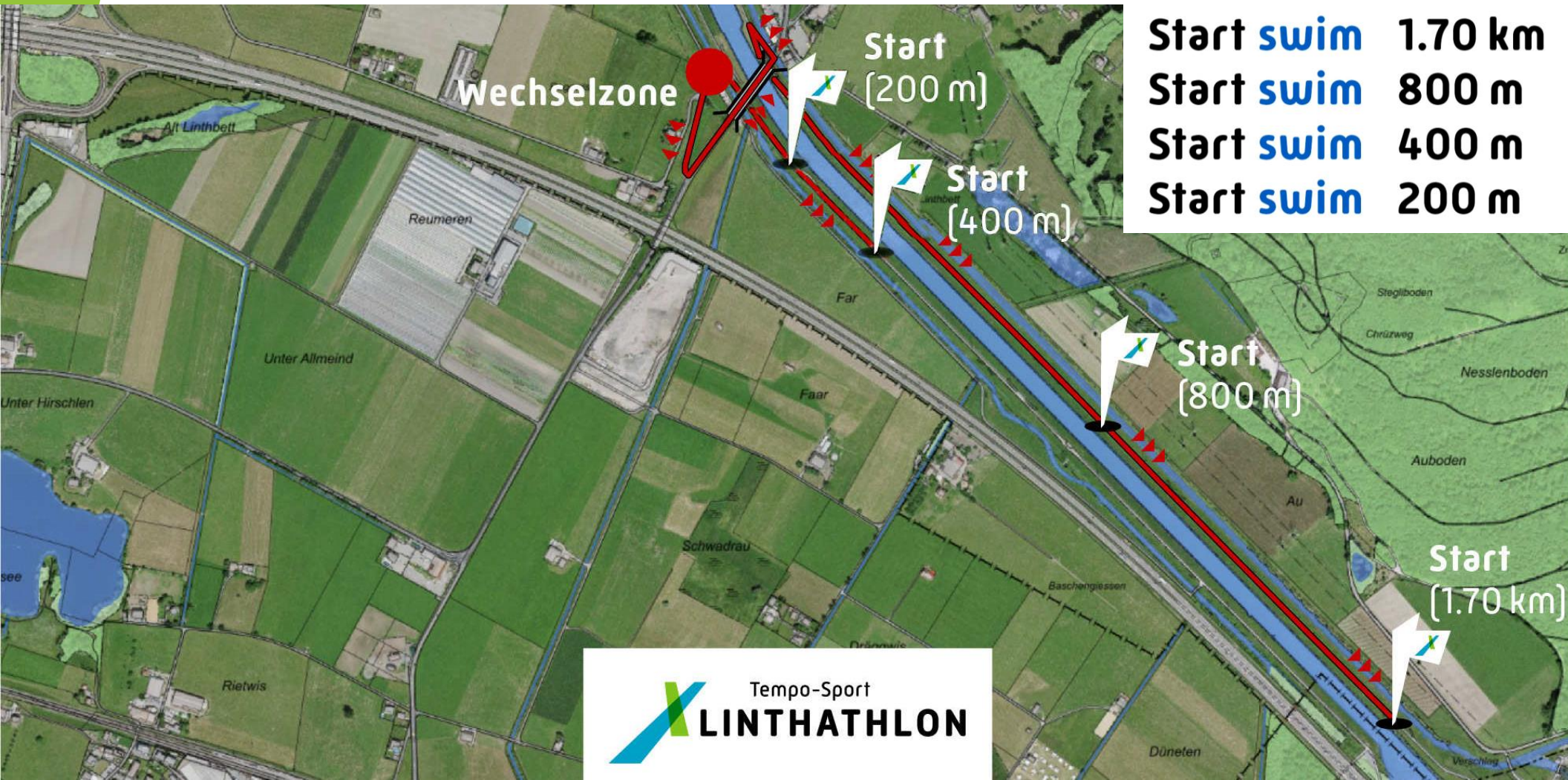
A) **Korrekt:**
Das Velo muss auf die Seite schauen, von welcher die Startnummer gelesen werden kann

B) **Falsch:**
nicht am Lenker aufhängen; nur nach dem Velo fahren (2. Wechsel) erlaubt

C) **Falsch:**
falsche Richtung



Weg zum Schwimmstart



Start swim	1.70 km	(25 min zu Fuss)
Start swim	800 m	(15 min zu Fuss)
Start swim	400 m	(10 min zu Fuss)
Start swim	200 m	(5 min zu Fuss)

Schwimmstarts Übersicht

Distanz	Kategorien	Art des Starts	Bemerkung
1.7km	<ul style="list-style-type: none"> Triathlon Altersklasse 	Einzelstart im 15sec Intervall	Wie bisher am rechten Ufer
	<ul style="list-style-type: none"> Staffel 	Zuerst SUP-Staffel, danach SWIM-Staffel nacheinander	Wie bisher am rechten Ufer
800m	<ul style="list-style-type: none"> YL NL 	Wasserstart	Wasserstart wie im See (zwischen 2 SUP treiben lassen bis das Startsignal erfolgt). «Übertreten» der Startlinie zwischen den beiden SUP-Spitzen führt zu Zeitstrafen durch TO
400m	<ul style="list-style-type: none"> U14 U16 Handicap 	Landstart	Wie bisher, neu aber am linken Ufer
	<ul style="list-style-type: none"> MTR (nur 1. Athlet) 	Wasserstart	Wasserstart wie im See (zwischen 2 SUP treiben lassen bis das Startsignal erfolgt). «Übertreten» der Startlinie zwischen den beiden SUP-Spitzen führt zu Zeitstrafen durch TO
200m	U12	Landstart	Wie bisher, neu aber am linken Ufer
Höhe Ziel	MTR (nur 2. / 3. & 4. Athlet)	Landstart	Start von Rand der Linth nach Übergabe

Vorstartbereich Triathlon / Swimbag Rücktransport

Kein Swimbag Rücktransport für:

- U12, U14, U16
- MTR: 1. Athlet

Line-Up bei Swiss Triathlon Serien:

- YL: nach Jahresranking
- NL: nach Punktesystem

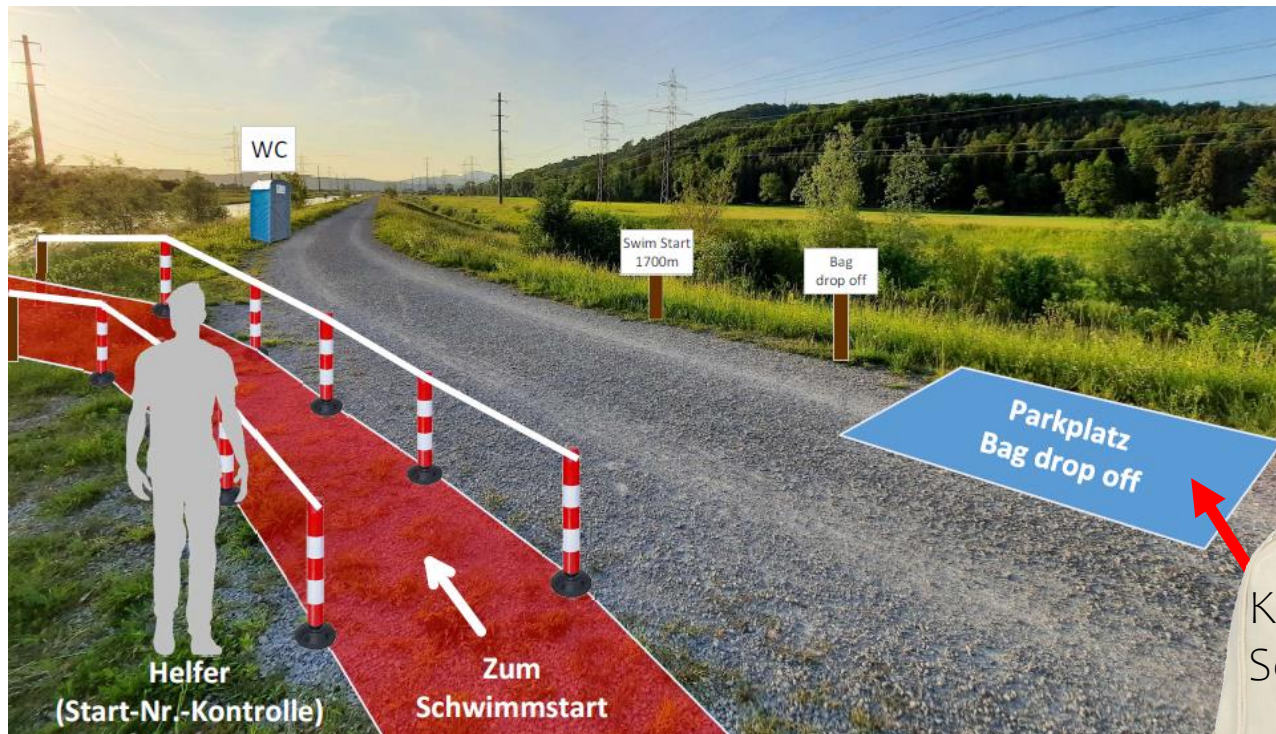
Aufstellen bei Triathlon Altersklasse:

- Startreihenfolge gemäss Startnummer (mind. 5min vor Startzeit einstehen)

Aufstellen bei Staffel:

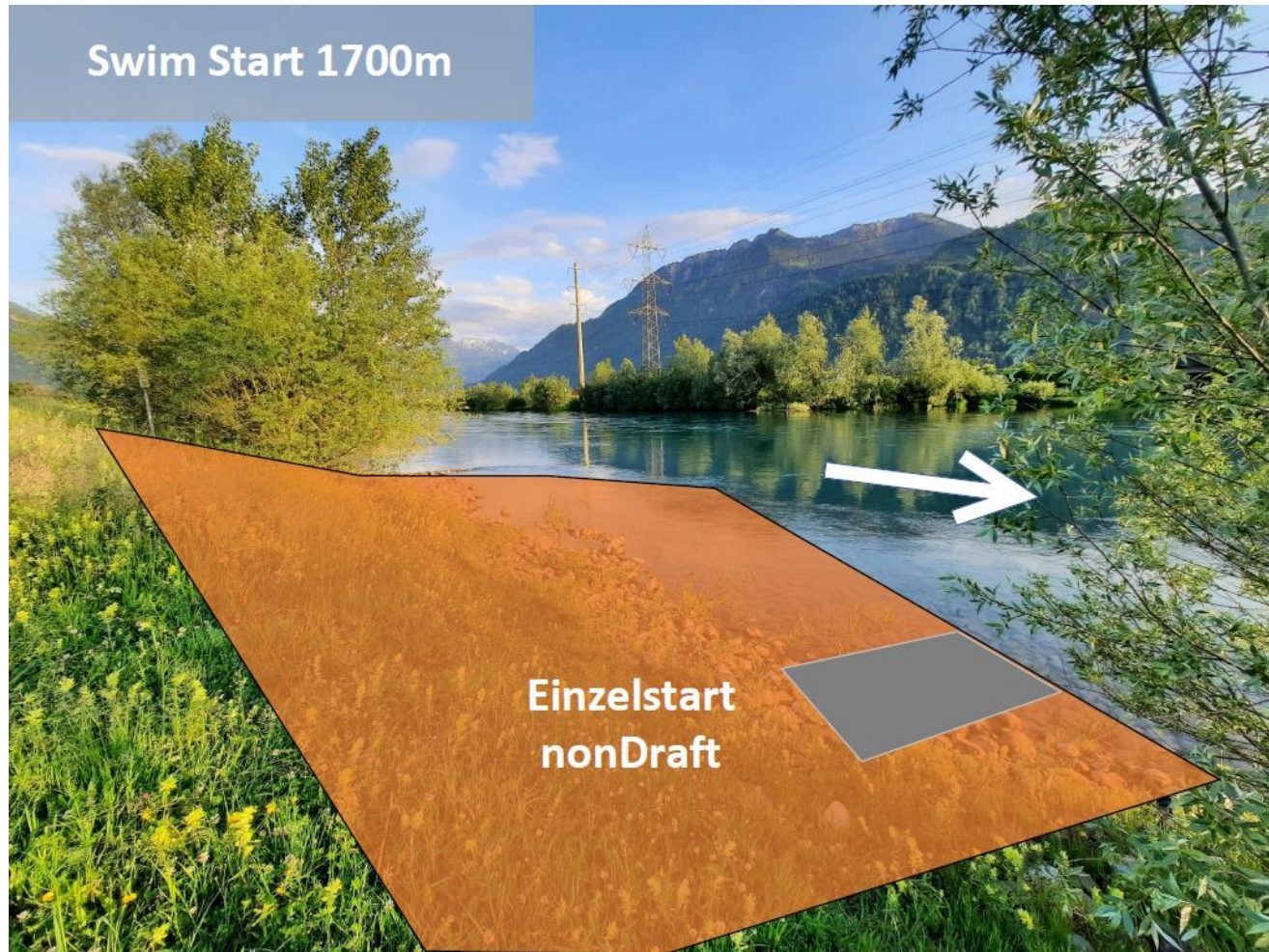
- Gemäss Einweiser

WC bei 800m und 1,7km Start vorhanden



Kleider
Schuhe

Schwimmstart 1,7km



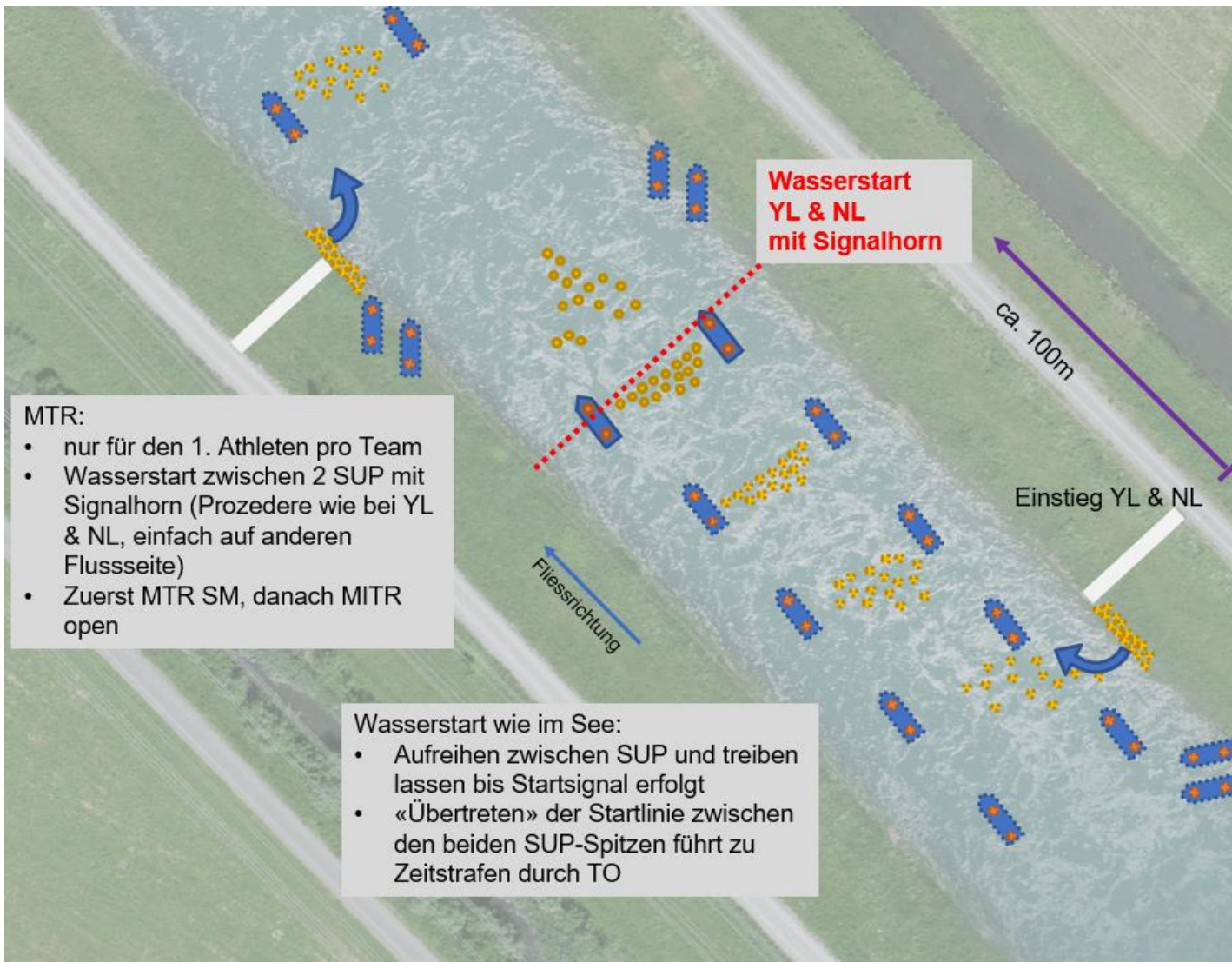
Triathlon Altersklasse:

- Intervallstart alle 15sec

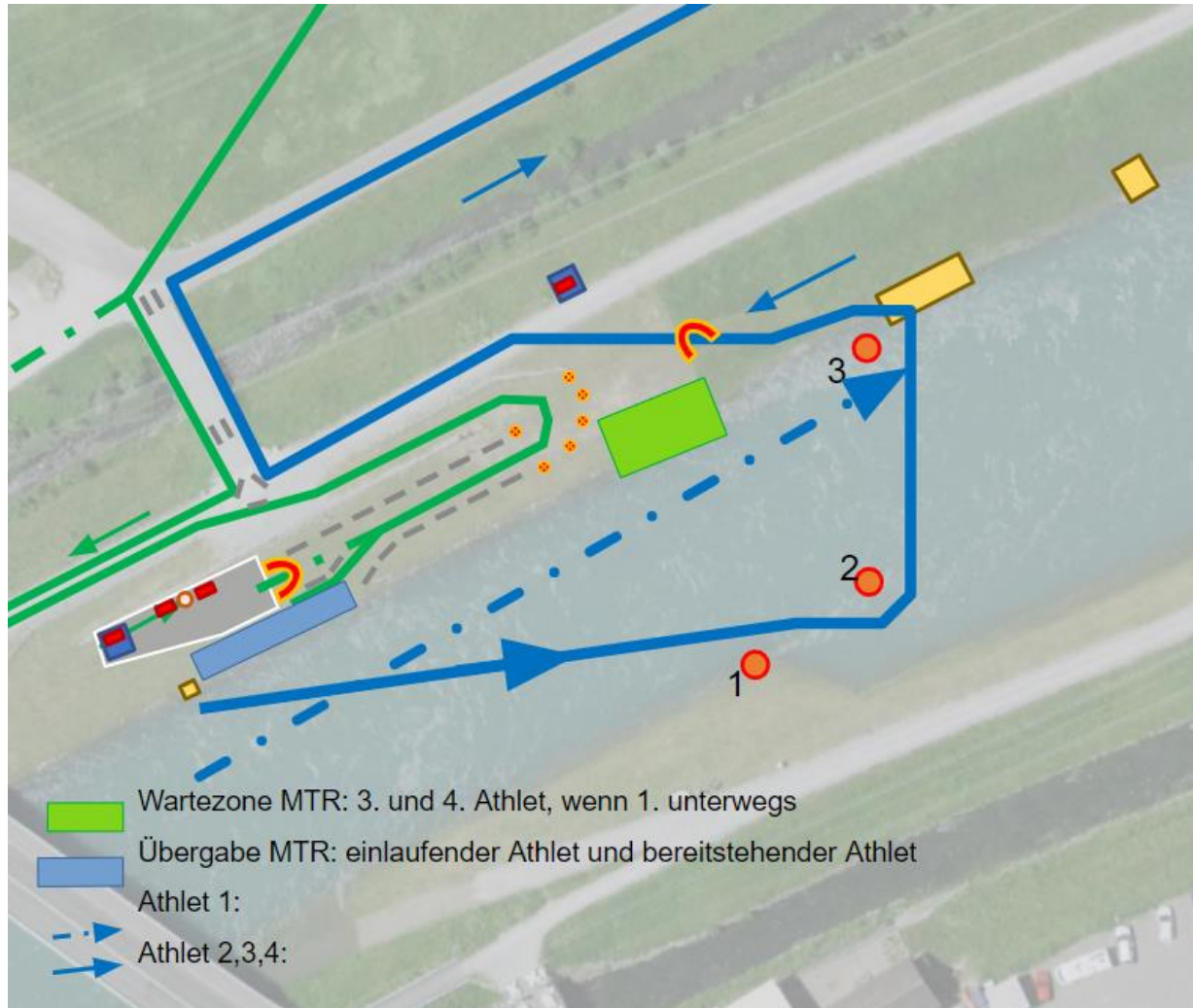
Staffel:

- Zuerst SUP-Staffeln
- Danach SWIM-Staffeln direkt
nacheinander

Schwimmstart YL, NL bei 800m, MTR (1. Athlet) bei 400m



Schwimmstrecke & Übergabe MTR (SM & Open)



1. Athlet pro Team startet beim 400m-Start auf der linken Flussseite mit Wasserstart
→ direkt Boje 3 beim Schwimmausstieg anschwimmen

2. / 3. & 4. Athlet starten direkt bei der Übergabezone im Zielbereich.
→ Flussüberquerung und um Boje 2 herum schwimmen

Übergabebereich auf Zielhöhe
Wartezone für restliche Teammitglieder

Schwimmstart U12, U14, U16

- Neu von linker Flussseite
 - U12: 200m
 - U14/U16: 400m
 - Handicap: 400m
- Landstart
- Kein Swimbag Rücktransport



Schwimmen allgemeines

- Alle Teilnehmer müssen beim Start die Registriermatte überschreiten
- Toitot vorhanden (Start 1.7km und 800m)
- Einschwimmen im Startbereich nur gegen Strom möglich (Naturschutzgebiet oberhalb Start darf nicht betreten werden → DSQ)
- In der Mitte der Linth schwimmen
- Rettungsschwimmer überwachen die Schwimmstrecke
- Berechne deine Schwimmzeit Vorsprung/Rückstand im Fluss mit unserem Rechner: <https://sport.fambu.ch/swim/river.html>

Schwimmausstieg

- Im Wiederwasser ca. 100m nach Brücke links
- Flussregeln:
 - Ausstieg schwimmend bis zu Treppe (zuerst mit **Händen festen Halt** suchen)
 - Füße immer an Wasseroberfläche
 - Es hat keine Strömung im Wiederwasser beim Schwimmausstieg
- Reserveausstieg vorhanden



Neopren / Wassertemperatur

- Aktuelle Wassertemperatur: www.hydrodaten.admin.ch/de/2104.html
die Wassertemperatur kann innerhalb 12 Stunden sehr stark schwanken (je nach Windrichtung Walensee)
- Entscheid Neopren, spätestens 1h vor dem Start durch Schiedsrichter.
Erwartete Wassertemperatur **16 - 19°C**
- U12 U14 U16 immer ohne Neopren
 - Ersatzlauf falls Temperatur unter 16°C
 - Entscheid TO von Swiss Triathlon ob Schwimmen oder Ersatzlaufstrecke bei 16°C -18°C
 - Schwimmen bei über 18°C
- Neoprenpflicht unter 16°C für alle (ausser U12-U16 → Ersatzlaufstrecke)
- Neopren Verbot für alle AK ab 22°C
Neopren Verbot für NL und YL ab 20°C
- Nur langärmlige Neopren erlaubt, wenn vorgeschrieben

Duathlon Altersklasse

- Massenstart auf Startsignal Höhe Festwirtschaft auf der Laufstrecke; Einstehen nach Niveau
- Radstrecke mit non-draft Regeln analog zu Alterklasse Triathlon (20m Windschattenbox)
- 1. Laufstrecke: 2 Runden
2. Laufstrecke: 1 Runde



Ersatzlaufstrecke

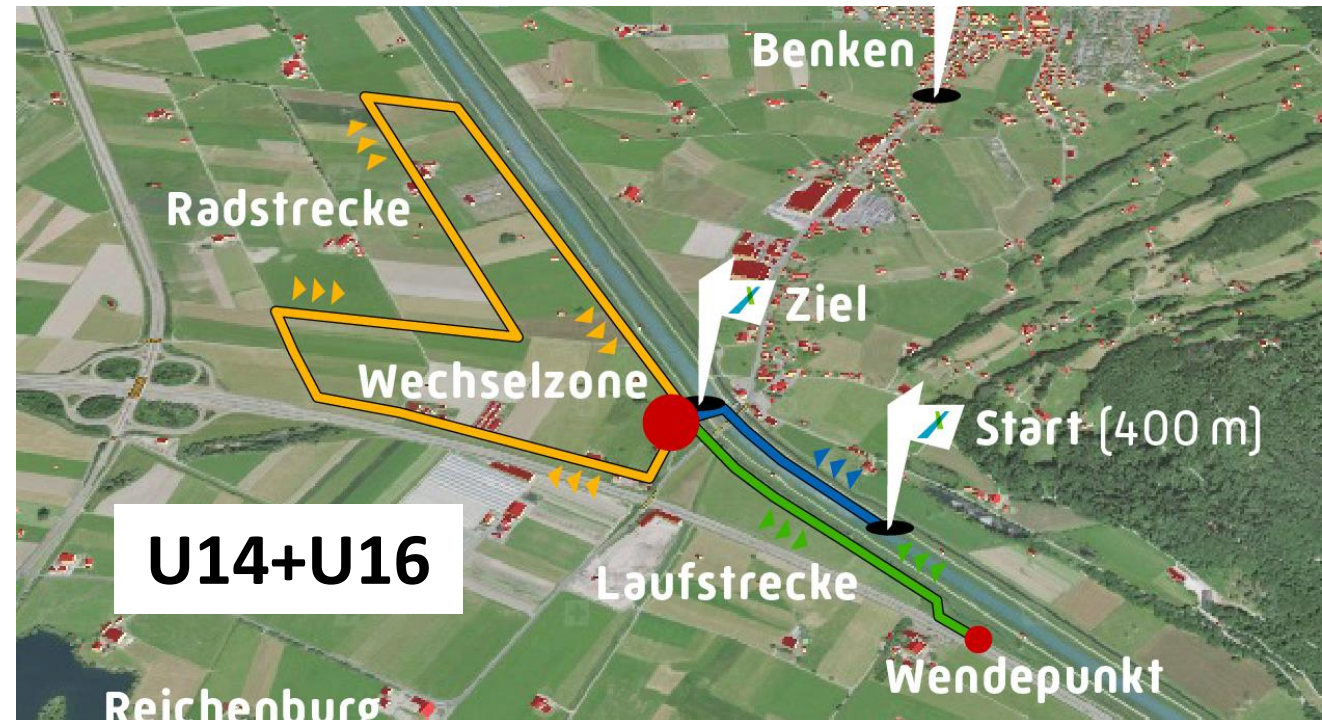
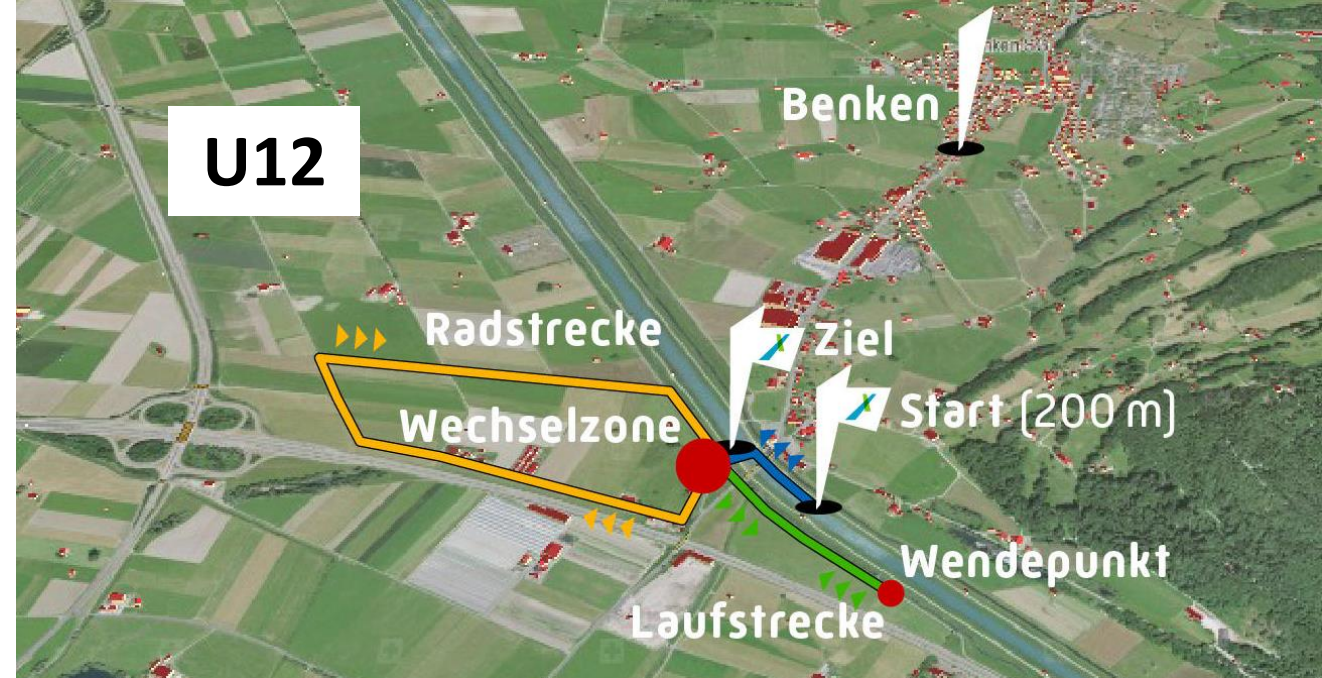
- 50% Chance für Jugendkategorien (da Neoprenverbot)
- Besammlung beim Schwimmausstieg
- Wendepunktlaufstrecke Flussabwärts
- Kommunikation über Speaker & Social Media

Kategorie	Distanzen in km	Ersatzlauf	Wendepunkt bei
U12	0,2 / 2,4 / 1,0	400 m	200 m
U14	0,4 / 4,6 / 1,7	800 m	400 m
U16	0,4 / 4,6 / 1,7	800 m	400 m
YL (U16)	0,5 / 6,6 / 1,7	800 m	400 m
NL (U18, U20, Elite)	0,5 / 6,6 / 1,7	800 m	400 m
AK Triathlon	1,7 / 19,1 / 4,9	2000 m	1000 m
Staffel	1,7 / 19,1 / 4,9	2000 m	1000 m
Duathlon	4,9 / 19,1 / 2,5	-	-
MTR (Elite, Youth, AgeGroup)	4x (0,2 / 4,6 / 1,5)	400 m	200 m



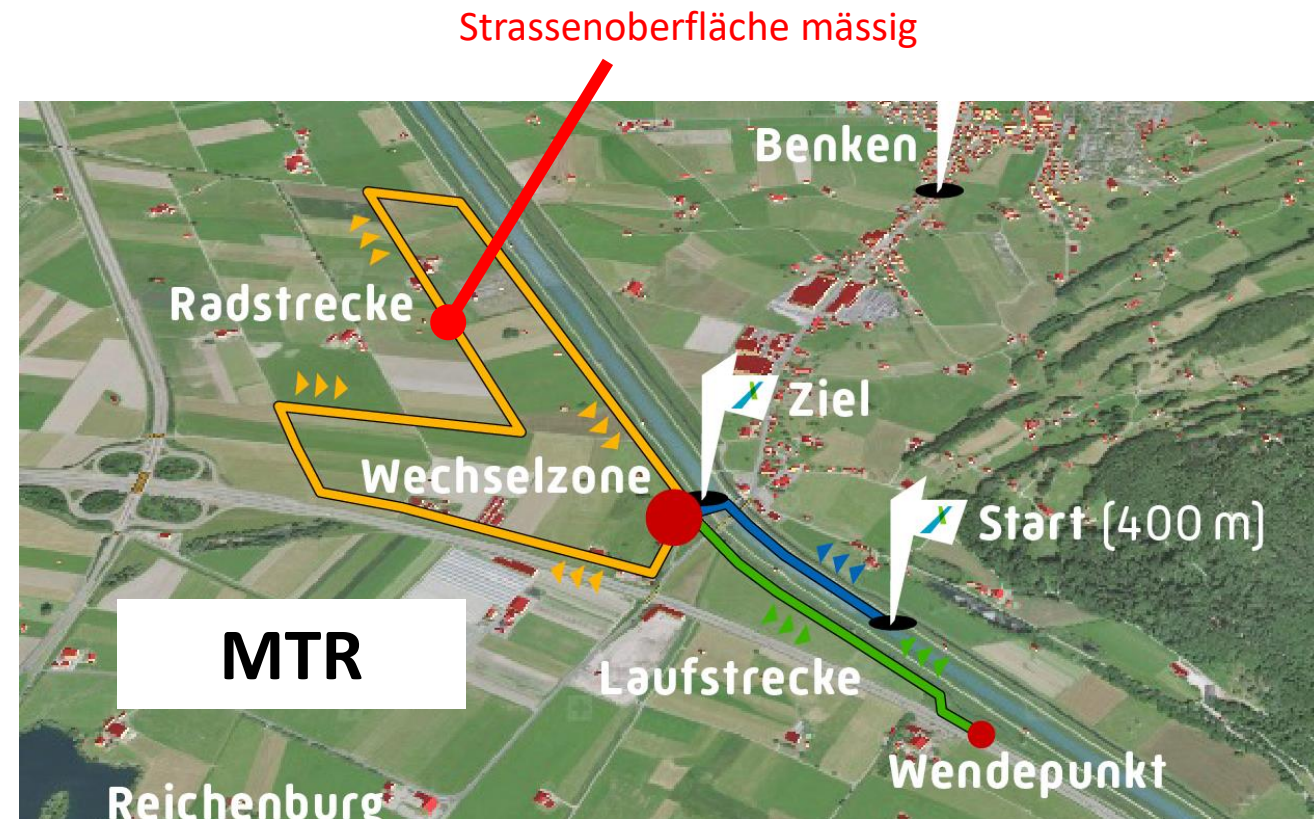
Radfahren Jugend

- U12, U14 & U16 eine Runde
- Draft (mit Windschatten)
- Grundsätzlich alle Velos erlaubt
 - Mountainbike ohne Übersetzungsbeschränkung
 - Rennvelo nur mit Übersetzungsbeschränkung gemäss Swisstriathlon (U16: 6,1m, U12/U14: 5,66m pro Kurbelumdrehung)



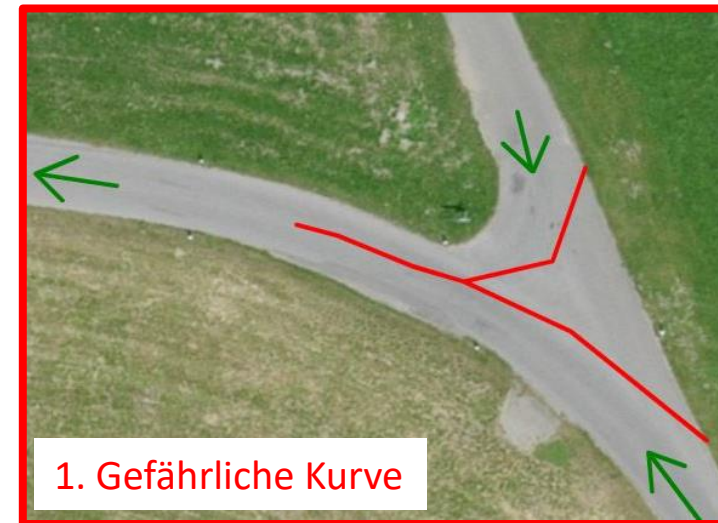
Radfahren MTR SM und open

- Draft (mit Windschatten)
- 1 Runde
- Für SM:
 - Harte Regeln gemäss Swiss Triathlon für draft-Rennen
 - UCI konforme Fahrräder
- Für open:
 - Leichte Regeln
 - Velo muss nicht UCI-konform sein



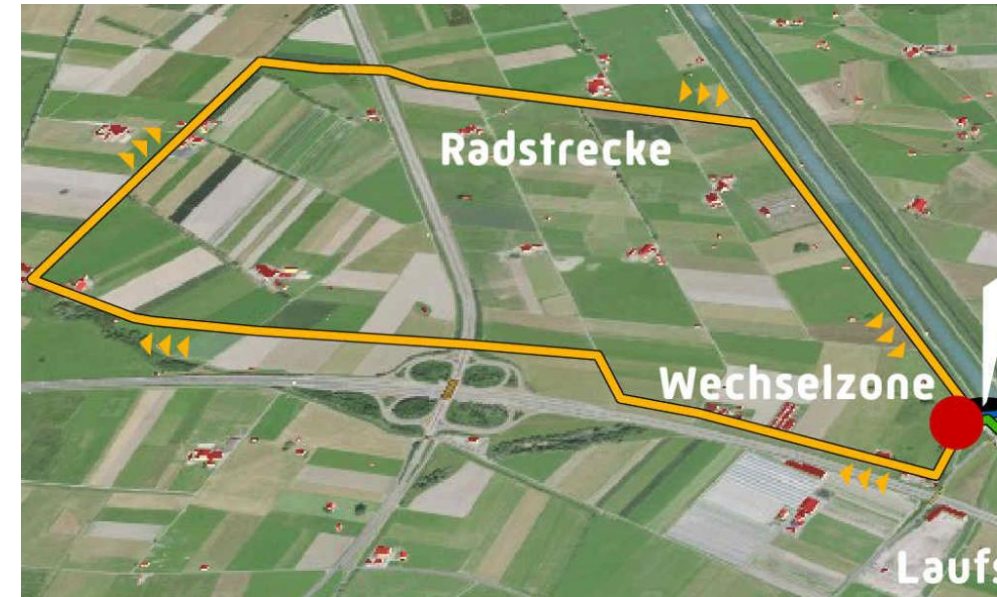
Radfahren Altersklasse & Staffel

- Triathlon und Duathlon
- Windschattenverbot
- Alle AK und Staffel fahren grosse Runde 3x
- 2 sehr enge Kurven/Kreuzungen!
- Besichtigung am Renntag nicht möglich



Radfahren YL & NL (draft: Windschatten erlaubt)

- Grosse Gruppen möglich, da Schwimmen im Fluss
- Wichtig: überrundete Fahrer ganz rechts fahren sobald Motorrad „Spitze“ vorbei gefahren ist immer rechts fahren
- Nur UCI-konforme Fahrräder zugelassen
- Normaler Rennlenker
- vertikale Linie von Sattelspitze muss 5cm (2cm Damen) hinter der Tretlagerachse sein.
- Scheibenräder sind verboten.
- Lenkeraufsätze sind nicht erlaubt



- 1 Runde

Radfahren Altersklassen (non-draft kein Windschatten)

- Gilt für Triathlon & Duathlon
- Alle Zeitfahräder und normalen Fahrräder erlaubt.
- Bei Regelverletzungen (z.B. Windschattenfahren) muss die Zeitstrafe von 60s im Penaltyzelt vor Zieleinlauf abgesessen werden.
- Abstand zum vorausfahrenden Athleten ist 20 Meter
 - Ausnahme beim Überholen max. 45sec
 - Regelmässig stehen 20m Abstandsschilder am Streckenrand zur Kontrolle
- Rechtsfahrgebot, ausser am Ende bei Einfahrt zu Wechselzone

Laufen

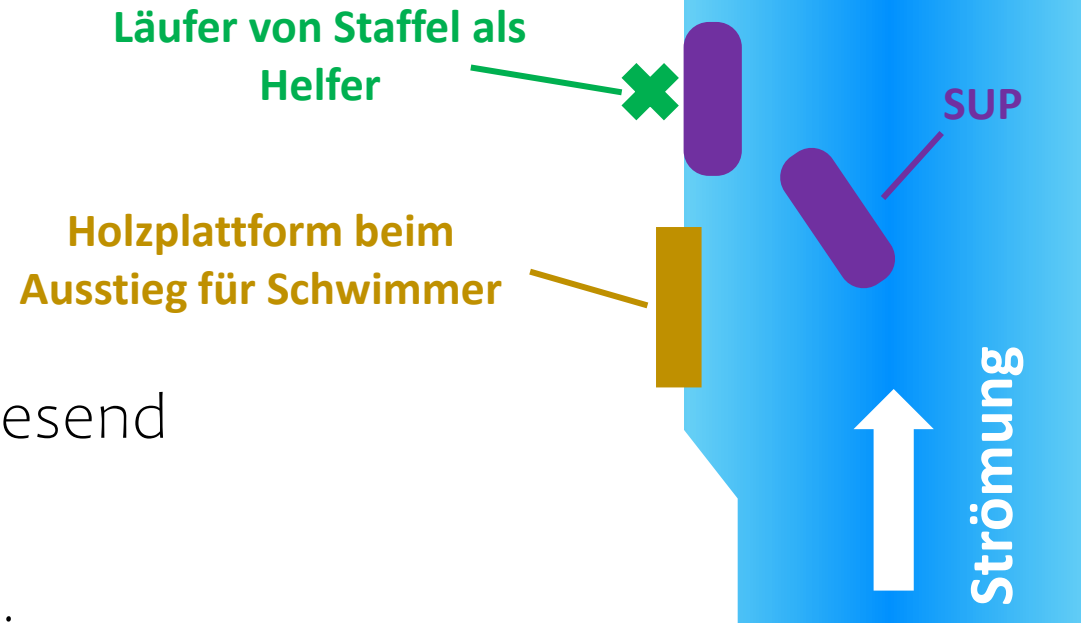
- Gesamte Laufstrecke auf Kies
- U12-U16, YL, NL, MTR mit Wendepunkt-Laufstrecke (neu auf dem Linthdamm)
- AK non-draft 1-2 Runden à 2,45km
- Engstelle bei Brücke auf dem Eventgelände für auf 2. Runde
- 180° U-Turn vor Zieleinlauf
- Verpflegung (Wasser) zu Beginn der Laufrunde nach grosser Brücke

Diverse wichtige Regeln

- Betreten Naturschutzgebiet am Schwimmstart → DSQ
- Littering vor, während oder nach dem Wettkampf → DSQ
- Fairplay beachten
- Bei Wettkampfaufgabe → Meldung an Helfer und Rennleitung
- Auf- und Abstieglinie in Wechselzone beachten
- Helm jederzeit geschlossen, wenn sich das Velo bewegt
- Fehlstart beim Schwimmen → 10s Zeitstrafe

Staffeln

- Gesamte Staffel muss bei Registration anwesend sein
- Fun Kategorie ohne Rangliste
- Wahlweise mit Stand Up Paddle oder Schwimmer
 - Staffeln mit SUP starten 1min vor den Staffeln mit Schwimmer
- Übergabezone ist in Wechselzone gekennzeichnet
→ Zeitmesschip-Übergabe von Swim/SUP zu Velo zu Läufer
- Ausstieg SUP
 - Flussabwärts von Schwimmausstieg
 - Läufer von Staffel muss dem SUP helfen
 - Sitzend oder kniend auf SUP beim Ausstieg
- Zieleinlauf als Team erwünscht



Teilnahmebedingungen

Folgende Dokumente unter www.linthathlon.ch

- Teilnahmebedingungen & Haftungsausschluss
- Wettkampfbreglement Linthathlon
- Wettkampfbreglement Swiss Triathlon
- Wettkampfbreglement MTR SM
- Reglemente von YL & NL

Zeitstrafen

- Gelbe Karte → 10s Zeitstrafe
 - Rote Karte → Disqualifikation
 - Blaue Karte → 1min Zeitstrafe (nur bei non-Draft)
-
- Draft Kategorien sitzen jegliche Strafen in der Penaltybox auf der Laufstrecke (200m vor Ziel) ab. Kleinere Strafen müssen nach Pfiff von TO direkt vor Ort abgesessen werden.
 - Non-Draft Kategorie sitzen Zeitstrafen wegen Windschattenfahren in der nächstgelegenen Penaltybox (600m vor Wechselzone) ab.

Siegerehrung und Verlosung

YOUTH LEAGUE
NATIONAL LEAGUE

X Tempo-Sport
LINTHATHLON

TRIATHLON SERIES
DUATHLON SERIES

TEMPO SPORT	region zürichsee linth	Bank Linth	ECOTENT	ParkTool	TEMPO SPORT	region zürichsee linth	ECOTENT	ParkTool
Bank Linth	ECOTENT	ParkTool	TEMPO SPORT	region zürichsee linth	Bank Linth	ECOTENT	TEMPO SPORT	region zürichsee linth
ECOTENT	ParkTool	TEMPO SPORT	region zürichsee linth	Bank Linth	ECOTENT	ParkTool	region zürichsee linth	Bank Linth
TEMPO SPORT	region zürichsee linth	Bank Linth	ECOTENT	ParkTool	TEMPO SPORT	region zürichsee linth	ECOTENT	ParkTool
Bank Linth	ECOTENT	ParkTool	TEMPO SPORT	region zürichsee linth	Bank Linth	ECOTENT	TEMPO SPORT	region zürichsee linth

ATHLON DUATHLON CROSSATHLON FUNATHLON TRIATHLON DUATHLON CROSSATHLON FUNATHLON TRIATHLON DUATHLON CROSSATHLON FUNATHLON TRIATHLON DUATHLON CROSSATHLON
CROSSATHLON FUNATHLON TRIATHLON DUATHLON CROSSATHLON FUNATHLON TRIATHLON DUATHLON CROSSATHLON
IN TRIATHLON DUATHLON CROSSATHLON FUNATHLON TRIATHLON DUATHLON CROSSATHLON
CROSSATHLON FUNATHLON TRIATHLON DUATHLON CROSSATHLON FUNATHLON TRIATHLON DUATHLON CROSSATHLON

SWISS TRIATHLON

- Preise in Staffeln werden verlost
- Bei jedem Rangverlesen werden Wertgutscheine im Gesamtwert von CHF 400.- verlost.
- Preise für 1. – 3. Rang
- Anwesenheit vorausgesetzt

Nach dem Rennen

- Geniess die kühle Linth – Baden jederzeit möglich
- Festwirtschaft ganztags für dich geöffnet
- Bike Check-Out bis 16.00 Uhr
 - Jeweils möglich, sobald eigene Kategorie fertig ist
 - Achtung: noch andere Kategorien im Wettkampf
 - Nur mit Vorweisen der Startnummer möglich
- Eventgelände und Parkplätze bitte sauber hinterlassen

Fragen

- Freiwillige Online Fragerunde
- Freitag, 30. Juni um 20.00 Uhr
- Microsoft Teams-Link wird allen Teilnehmern per mail zugestellt:
- Wettkampfbreglement und Bedingungen befinden sich online:
www.linthathlon.ch/teilnahmebedingungen
- Viele allgemeine Fragen befinden sich im FAQ:
www.linthathlon.ch/faq
- Ansonsten Mail an:
info@linthathlon.ch

Danke bist du ein Teil vom 3. Tempo-Sport Linthathlon
Wir freuen uns auf dich!

