

TRICIRCUIT
BY SWISS TRIATHLON

10^{ANNIVERSARY} Internationaler walliseller triathlon



NEU
MIT VELORENNEN
UND DUATHLON
AM SAMSTAG



Glatt

13. - 14. APRIL 2019

www.walliseller-triathlon.ch


sportanlagen ag wallisellen

 Implenia®

 Kanton Zürich Sportamt

Glatt RAIFFEISEN

 ZEROD

 die werke
komfortabel leben

 medbase
SPORTS MEDICAL CENTER

 die Mobiliar
Generalagentur Büloch

WILLKOMMEN

Liebe Athletinnen und Athleten

Wir freuen uns auf Euren Start am Int. Triathlon Wallisellens! Diese Jahr feiern wir unsere 10jähriges Jubiläum und haben viele Überraschungen für Euch vorbereitet. Hier findet ihr die wichtigsten Informationen zum Rennen.

Wir wünschen Euch weiterhin eine gute Vorbereitung und einen tollen Wettkampf!
Eure Erlebnisse könnt Ihr gerne mit uns teilen - **#iwt2019**.

Euer OK International Triathlon Wallisellen



www.sportanlagen-wallisellen.ch

Infobox 044 / 8304 342

water world wallisellen



sportanlagen ag wallisellen

ZEITPLAN

Samstag, 13. April 2019

15:00 – 20:00 Uhr	Startnummernausgabe/ Nachmeldung
16:30 – 17:30 Uhr	Check-in Schüler
16:15 Uhr	Start Welle 1 Velorennen 40km
16:17 Uhr	Start Welle 2 Velorennen 40km
17:45 Uhr	Schüler Swim&Run (0,05/0,8km)
18:00 Uhr	Rangverkündigung Velorennen
18:15 Uhr	Schüler Triathlon 10-13 Jahre (0,1 /5/1km) oder (0,2/5/1km)
19:00 Uhr	Schüler Triathlon 14-15 Jahre & 16-17 10-13 Jahre (0,2/5/1km)
19:30 – 20:30 Uhr	Check-out Schüler
16:15 & 20:05 Uhr	Duathlon (40km Velorennen & 10km Obiglauf)
20:00 Uhr	Rangverkündigung Schüler
20:05 Uhr	Obiglauf 5km & 10km
20:30 Uhr	Raiffeisen Triathlon Party im 8304 mit Agglo Chique (www.8304.bar)
22:15 Uhr	Rangverkündigung Obiglauf, Duathlon in der 8304 Bar

ZEITPLAN

Sonntag, 14. April 2019

08:00 – 13:30 Uhr	Startnummernausgabe/ Nachmeldung
08:30 – 09:50 Uhr	Check-in Team & Experience
ab 10:00 Uhr	Team Triathlon (0,6/15/4km)
ab 10:05 Uhr	Experience Triathlon (0,3/15/4km)
11:30 – 12:30 Uhr	Check-out Team & Experience
11:30 – 12:00 Uhr	Check-in Pro Race Frauen & Männer
12:10 Uhr	Pro Race Triathlon Männer (0,6/15/4km)
13:10-14:20 Uhr	Check-in Competition
12:30 Uhr	Rangverkündigung Team & Experience
13:20 Uhr	Pro Race Triathlon Frauen (0,6/15/4km)
14:00 – 14:30 Uhr	Check-out Pro Race Frauen & Männer
14:20 Uhr	Rangverkündigung Pro Race (am Ziel)
14:20 Uhr	Competition Triathlon (0,6/15/4km)
16:00 – 17:20 Uhr	Check-out Competition
16:50 Uhr	Rangverkündigung Competition

ANREISE

Infrastruktur / Wechselzone



Ab dem Hauptbahnhof Zürich fahren folgende S-Bahn-Linien im Halbstundentakt zum Bahnhof Wallisellen: S8 / S14 / S19. Von dort aus sind es ca. 10 Gehminuten bis zum Wettkampflplatz.

Für alle, die **am Samstag** mit dem Auto anreisen, stehen eine begrenzte Anzahl an Parkplätzen beim Gemeindehaus Wallisellen zur Verfügung.

Am Sonntag stehen Parkplätze im Glatt Einkaufszentrum auf der Ebene P6 zur Verfügung. Von dort aus gibt es einen kostenlosen Shuttle-Bus Service zum Wettkampfgelände. Zu Fuss ist der Weg zum Wettkampfgelände ausgeschildert und dauert ca. 15min. Fahrzeuge dürfen von Samstag auf Sonntag nicht über Nacht parkiert werden.

STARTPROZEDERE

Nach ihrem Schwimmniveau werden alle Athleten in vier verschiedene Start-Wellen eingeteilt. Alle Frauen starten zuerst. Die schnellste Welle jeweils zum Schluss. In welcher Reihenfolge in der jeweiligen Welle gestartet wird, ist den Teilnehmern überlassen und kann direkt vor Ort entschieden werden. Alle 10 Sekunden startet ein Athlet. Die schnellsten Teilnehmer starten am Schluss.

Competition & Team Triathlon 600m

Sonntag 14. April



COMPETITION TRIATHLON

Brustschwimmer: > als 14 min

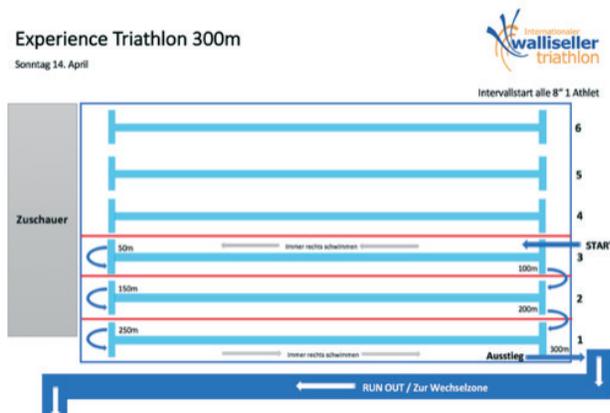
Einsteiger: 12 – 14 min

Schnelle Schwimmer: 10 min – 12 min

Sehr schnelle Schwimmer: < 10 min

Experience Triathlon 300m

Sonntag 14. April



EXPERIENCE TRIATHLON SCHWIMMNEIVAU

Brustschwimmer: > als 8 min

Einsteiger: 7 min – 8 min

Schnelle Schwimmer: 6 min – 7 min

Sehr schnelle Schwimmer: < 6 min

20% Rabatt auf einen Laktatstufentest

Ihr Schlüssel zum sportlichen Erfolg

Möchten Sie Ihr Training optimieren? Mit dem Laktatstufentest ermitteln wir Ihren aktuellen Ausdauertrainingszustand – die Basis für ein individuelles, effektives Training.

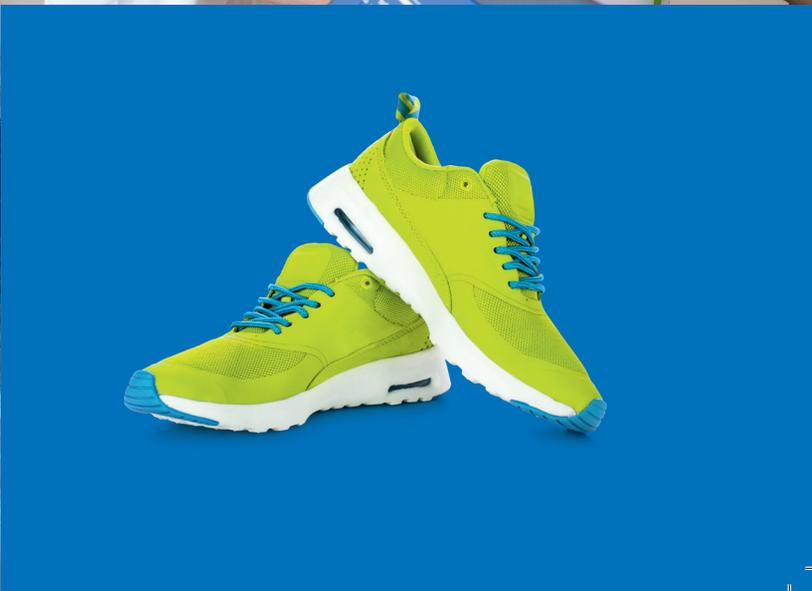
Vereinbaren Sie bis am 31. Dezember einen Termin und profitieren Sie von 20 Prozent Rabatt auf einen Laktatstufentest in einem Medbase Sports Medical Center: Abtwil, Basel Heuwaage, Bern Westside, Bern Zentrum, Luzern Allmend, St. Gallen Einstein, Thun, Winterthur Brunngasse, Winterthur WIN4, Zug und Zürich Löwenstrasse.

Weitere Informationen und Termine auf www.medbase.ch/tri-circuit

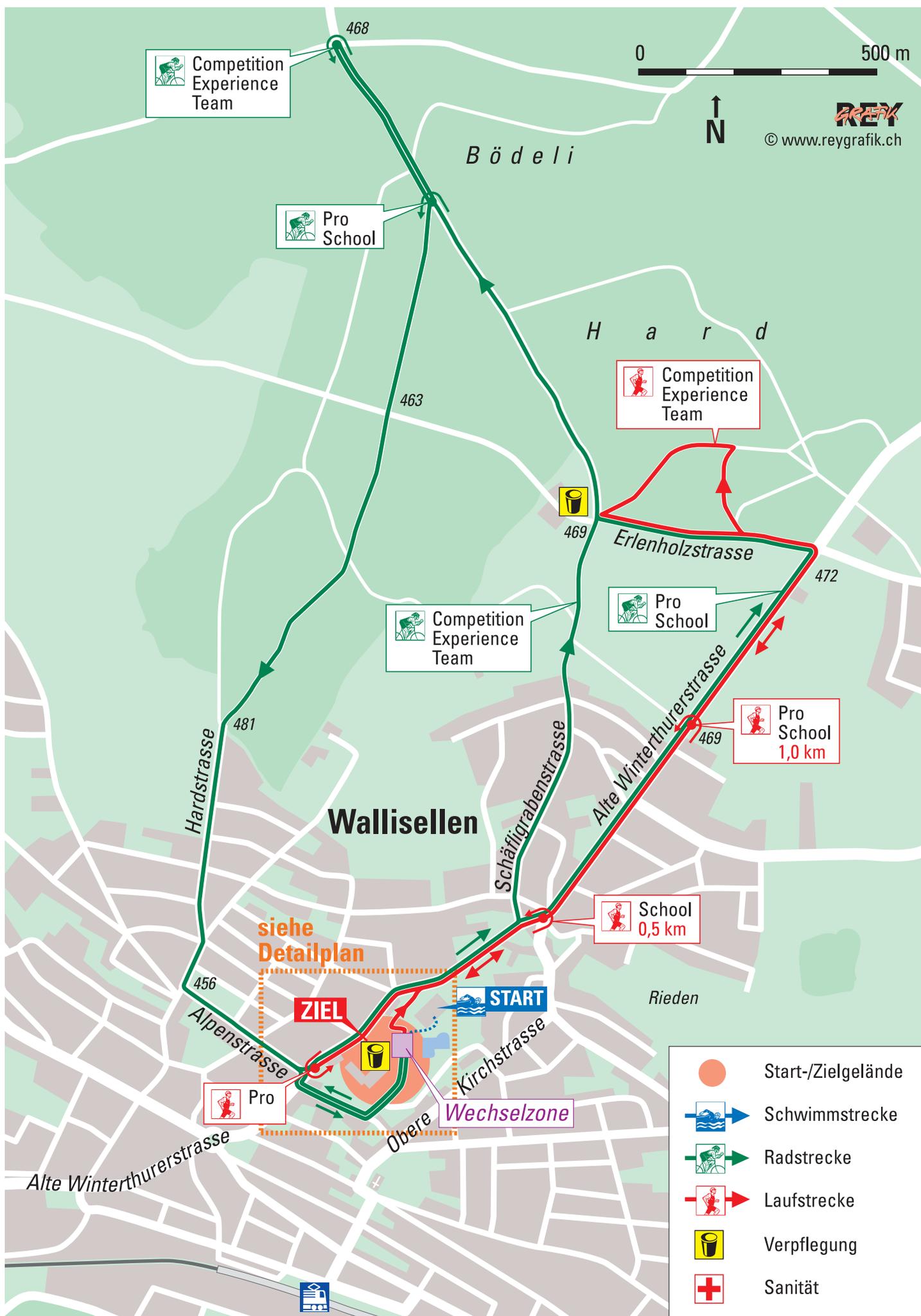
Medbase – Ihr Zentrum für Sport und Medizin

Unser Angebot

- Sportmedizin
- Innere Medizin
- Physiotherapie
- Leistungsdiagnostik
- Trainingsberatung
- Ausdauerdiagnostik
- u. v. m.



Int. Walliseller Triathlon, Rad- und Laufstrecken



STARTZEITEN SCHWIMMEN

Experience (Start alle 7''):

Brustschwimmer: ab 10:05

Einsteiger: ab 10:11

Schnelle Schwimmer: ab 10:23

Sehr schnelle Schwimmer: ab 10:38

Competition (Start alle 10''):

Brustschwimmer: ab 14:20

Einsteiger: ab 14:24

Schnelle Schwimmer: ab 14:43

Sehr schnelle Schwimmer: ab 15:28



Implenia® Vielseitig und ausdauernd.



INFORMATION TRIATHLON

RAD- UND HELMKONTROLLE

Der „check“ von Fahrrad und Helm beim Check-In in die Wechselzone ist für alle Teilnehmer/-innen obligatorisch.

RADSTRECKE

Wir sind bemüht, den Athleten eine möglichst verkehrsfreie/-arme Strecke zur Verfügung zu stellen. Trotzdem gelten die normalen Verkehrsregeln, welche strikt einzuhalten sind. Autos, Spaziergänger, sowie andere Freizeitsportler können die Wettkampfstrecke überqueren oder mitbenützen.

WINDSCHATTEN

Das Windschattenfahren ist verboten.

VERPFLEGUNG LAUFSTRECKE

Bei heißen Temperaturen gibt es in der Mitte der Laufstrecke ein Verpflegungsposten mit Wasser. Im Ziel (Recovery Area) können sich alle Teilnehmer ausreichend verpflegen. Es stehen Sponser Getränke und Riegel, Kuchen, Red Bull, Wasser und Früchte zur Verfügung.

SIEGEREHRUNG

12:30Uhr - Team & Experience Triathlon im Foyer

14:20Uhr - Pro Race im Ziel für die Top 8

16:50Uhr - Competition Triathlon im Foyer

SIDE EVENTS

OBIGLAUF

Sei dabei beim Walliseller Obiglauf und laufe 5km oder 10km. Im Herzen von Walliselen geht es um 20:05Uhr auf einem Rundkurs durch den Hardwald! Egal ob Anfänger, Hobby-Läufer oder Profi - der Obiglauf bietet für alle Leistungsklassen ein tolles Erlebnis!

Die Laufstrecke ist komplett verkehrsfrei und asphaltiert. Die Höhendifferenz beträgt 50m pro Runde (5km).

VELORENNEN

Neu findet am Samstag ein Velorennen über 40km (8 Runden) statt.

Frauen und Männer starten gemeinsam auf den abwechslungsreichen und zuschauerfreundlichen Rundkurs. Die Strecke ist komplett verkehrsfrei und es ist ein Drafting Rennen (Windschattenfahren erlaubt; Zeitfahrräder verboten; es gelten die UCI Regeln)-

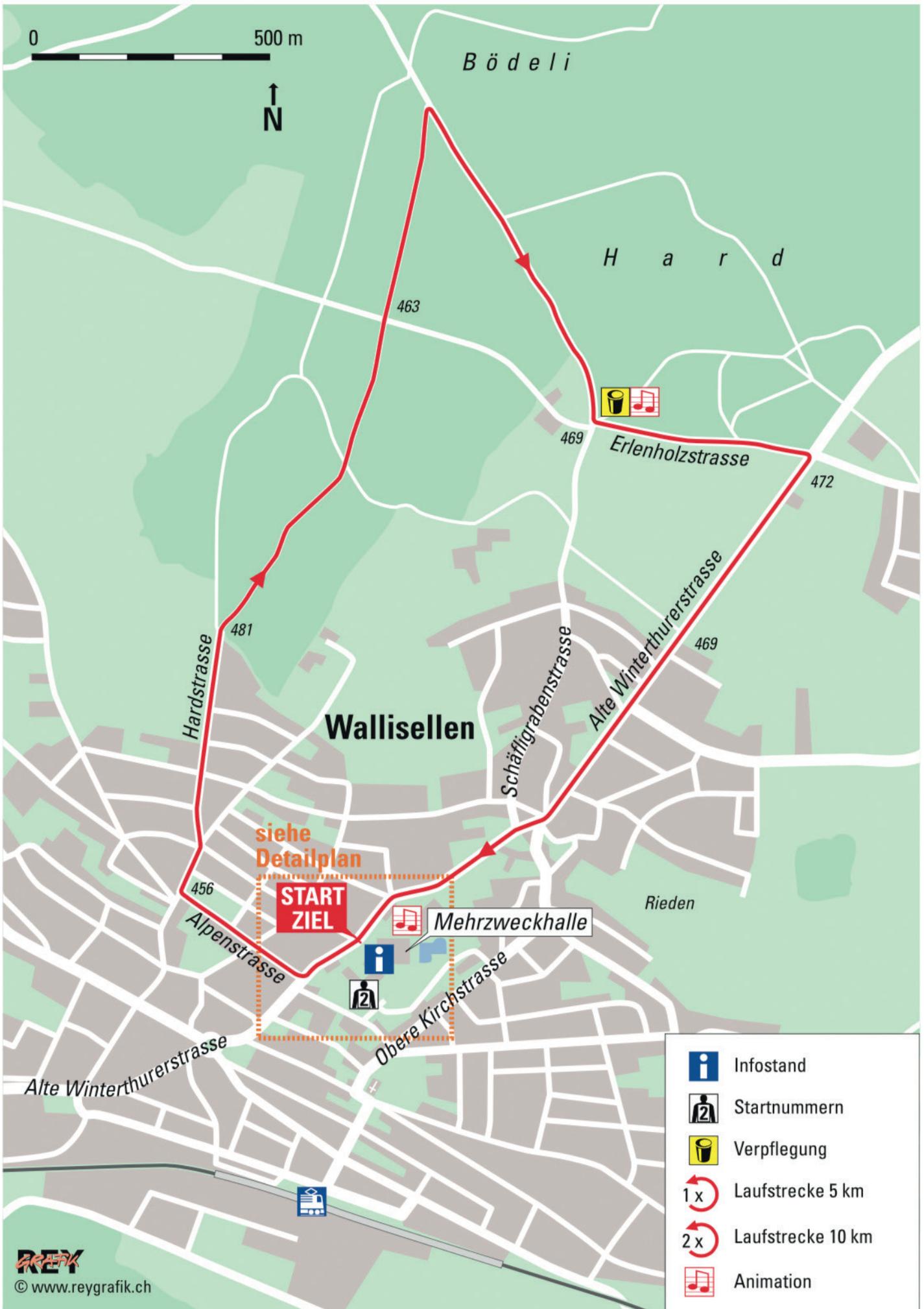
Start der Männer ist um 16:15 Uhr, die Frauen folgen um 16:17 Uhr.



Im Rahmen des Velorennen und Obiglauf gibt es zum ersten Mal eine Duathlon Wertung (Männer / Frauen). Hierzu kombinieren wir die Ergebnisse des Velorennens und des Obiglaufs. Ab 16 Jahren (Jahrgang 2003) kann man an der Duathlon Wertung teilnehmen.

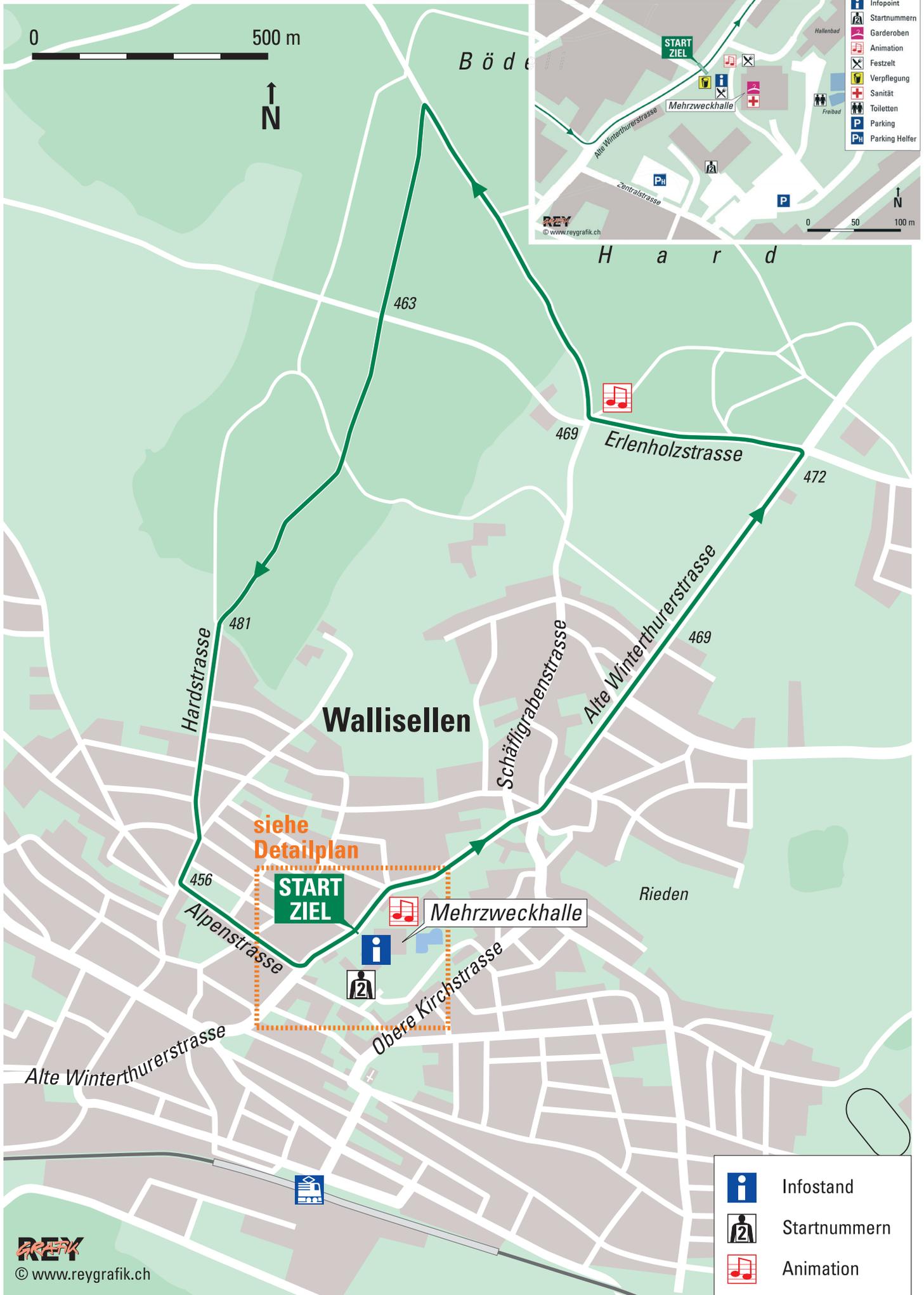
Start des 40km (8 Runden) Velorennens ist um 16:15Uhr. Weiter geht es um 20:05Uhr mit dem Obiglauf über 10km (2 Runden).

Obiglauf Wallisellen



Velorennen Wallisellen

Velorennen Wallisellen; Start/Ziel



siehe
Detailplan

**START
ZIEL**

Mehrzweckhalle

-  Infostand
-  Startnummern
-  Animation

SWIM & RUN

Swim & Run



WERTUNG

Es zählen immer die besten 3 Einzelresultate pro Schulklasse für die Schulklassenwertung. Mädchen und Jungs bilden zusammen eine Klasse.



Für Fans
und Sport-
begeisterte

Packende Live-Sport- Erlebnisse zum Mitfiebern.

Als Zusatz-Paket (CHF 23.—/Monat) oder Tagesticket (CHF 9.—) bei **glattvision** und **glattvision+** verfügbar.

In Wallisellen nur über Glasfaser erhältlich.



ALLGEMEINE INFOS

SCHWIMMEN

Das Schwimmen findet im Hallenbad statt. Die Strecken sind durch ausgebildetes Personal gesichert. Start ist ein Intervallstart, alle 7 bzw. 10 Sekunden startet eine Person.

VELO

Es sind Rennvelos und Mountainbikes erlaubt. Das Tragen eines Velohelm ist obligatorisch.

WECHSELZONE

Die Wechselzone ist markiert, Dein Fahrrad muss an deinem persönlichen Wechselzoneplatz stehen.

LAUFEN

Du musst mit Laufschuhen und einem bedeckten Oberkörper laufen.

SANITÄT/ARZT

Ein gut ausgebildetes Sanitäts-Team und ein Arzt stehen für Notfälle auf dem Eventgelände zur Verfügung.

REGLEMENT

Es gilt das Wettkampffreglement von Swiss Triathlon.

EXPO UND BIKE-DOCTOR

Vor der Startnummernausgabe befindet sich die Expo mit Angeboten unserer Partner. Dort findet ihr am Sonntag ebenfalls den Bike-Doctor für letzte Reparaturen am Velo.

ALLGEMEINE INFOS

HAFTVERZICHTSERKLÄRUNG

Alle Teilnehmenden müssen vor dem Bezug der Startunterlagen das Formular «Haftverzichtserklärung» unterschrieben abgeben. Ihr erleichtert uns die Registration, wenn Ihr das Blatt (der E-Mail beigelegt) zuhause ausdruckt und unterschrieben mitbringt.

WERTSACHENDEPOT

Neben dem Helferpoint gibt es am Samstag von 16:00 – 19:30 Uhr ein Wertsachendepot.

Am Sonntag stehen die Garderoben mit abschliessbaren Kästchen im Hallenbad zur Verfügung.

GARDEROBEN/DUSCHEN

Duschen und Garderoben befinden sich im Hallenbad.

STARTNUMMERN AUSGABE

Die Startnummernausgabe befindet sich beim Eingang des Gemeindehaus Wallisellen. Öffnungszeiten:

Samstag: 14:00-20:00 Uhr

Sonntag: 8:00-13:30 Uhr

WECHSELZONE

	<i>Check-in</i>	<i>Check-out</i>
Schüler Triathlon & Swim&Run	15:00 – 16:00	18:00 – 19:00
Experience & Team Triathlon	08:30 – 09:50	11:30 – 12:30
Pro Race Triathlon	11:30 – 12:00	14:00 – 14:30
Competition Triathlon	13:20 – 14:20	16:00 – 17:20

RAIFFEISEN TRIATHLON PARTY

Anlässlich unserem 10 jährigen Jubiläum findet am Samstagabend 13. April die Raiffeisen Triathlon Party mit Live Musik statt. Alle Teilnehmer haben kostenlosen Eintritt. Beginn ist um 20:30Uhr bis 24:00Uhr. Um 22:15 Uhr finden hier die Siegerehrungen des Obiglaufs und Duathlons statt.



BAR & LOUNGE





Fit und zwäg!

www.sporttreffs.ch



7 WERTVOLLE TIPPS

VON SPORTWISSENSCHAFTLERN BEI MEDBASE ZÜRICH

1. REGENERATION

In der letzten Woche vor dem Wettkampf heisst es: Regenerieren. Keine harten und langen Trainings mehr, stattdessen kurze lockere Belastungen mit zwei bis drei Steigerungen. Viel Stretching und viel Schlaf sind angesagt, eventuell nochmals eine leichte Sportmassage (nicht am Tag vorher). Am Tag vor dem Triathlon empfiehlt es sich, möglichst auf körperliche Anstrengungen zu verzichten.

2. SOCKEN

Trage auf der Laufstrecke funktionelle Sportsocken, um der Entstehung von Blasen vorzubeugen. Die Socken verfügen meist über Verstärkungen an besonders belasteten Stellen und sind nahtlos verarbeitet. Wichtig: Damit Du sicher bist, dass das gewählte Socken-Schuh-Konzept passt, teste dieses frühzeitig im Training. Schneide Deine Fussnägel eine Woche vor dem Wettkampf.

3. KAPPE

Bei hohen Temperaturen und direkter Sonnenstrahlung kann es zu einer Überhitzung kommen. Eine Dächlikappe aus funktionellem Material kann davor schützen. Empfehlenswert sind helle Farben, die sich weniger stark aufheizen. Ein weiterer Vorteil einer Kappe ist, dass der Schweiß nicht in die Augen rinnt.

4. BRILLE

Schütze Deine Augen mit einer gut sitzenden Schwimmbrille. Auf dem Velo und auf der Laufstrecke ist eine gute Sportbrille zwingend. Diese verfügt über einen guten Schutz vor Wind, Staub, Insekten und UV-Strahlung und deckt ein breites Sichtfeld ab. Die Brille sollte im Falle eines Sturzes bruchsicher und splitterfrei sein.

5. NACKENSCHUTZ

Ein Problembereich beim Triathlon ist der Nacken, der oft durch die Reibung des Neoprenanzugs aufgeschürft wird. Als vorbeugende Massnahme kannst Du die empfindlichen Stellen (z.B. auch die Achseln oder im Schritt) mit etwas Vaseline sowie wasserfester Sonnencreme einreiben.

6. VERPFLEGUNG

Bei langen Wettkampfbelastungen, im Triathlon ab Olympischer Distanz, und insbesondere bei Hitze ist eine regelmässige und ausreichende Flüssigkeitszufuhr wichtig. Lasse keine Verpflegungsstation aus und trinke in regelmässigen Abständen kleine Mengen. Nach der Schwimmstrecke können nach Belieben leichtverdauliche Kohlenhydrate (kleine Bananenstücke, ein kleines Stück Biberli, Brot oder Energie-Riegel/-Gel) aufgenommen werden.

7. Zu guter Letzt...

Ein wenig Aufregung und Nervosität vor dem Start ist gut und bereitet auf die körperliche Belastung vor. Lege trotz Startheftik keinen Schnellstart hin. Vertraue Deinem persönlichen Rhythmus, mit dem Du die Schwimmstrecke erfolgreich absolvieren wirst.



**Wir wünschen Ihnen
einen unfallfreien
und erfolgreichen
Wettkampf.**

Max Suter, Generalagent

Generalagentur Bülach
Max Suter

Kasernenstrasse 11
8180 Bülach
T 044 872 30 30
buelach@mobilier.ch
mobilier.ch

die Mobiliar

TRAINING DAY USTER 2019

17. AUGUST

mit Melanie Hauss
und Patrick Boller

Du bist leidenschaftlicher Triathlet und suchst einen erfahrenen Partner um deine Ziele zu erreichen? Du möchtest mit Triathlon beginnen oder dein Leistungsvermögen gezielt verbessern und schneller werden. Dann starte jetzt dein Training mit uns!

Unserer erfahrenes Team strukturiert dein Training und arbeitet gemeinsam mit Dir an deinem sportlichen Erfolg. Wir passen deinen Trainingsplan an deine Bedürfnisse an und reagieren schnell auf Veränderungen in deinem Umfeld.

Kennenlernen kannst Du uns auf unseren Coaching Tagen!



www.moovemee.ch/coaching/training-days

UNSER TRIATHLON BRINGT SIE NICHT INS SCHWITZEN.

Sicher – zuverlässig – freundlich.
Unser täglicher Triathlon für Sie.



VBG Glattal.Bahn.Bus.



NIGHT
by
Glatt **RUN**

SAMSTAG

25. MAI

2019

ANMELDUNG AUF
WWW.NIGHTRUN.CH