



HOME OF TRIATHLON  
ST. MORITZ

**REGIO  
LEAGUE**  
SWISS + TRIATHLON

**SILVAPLANA**  
ENGADIN - CORVATSCH

**SWISS  
TRIATHLON**

# 08.Juni 2024 Regio League Triathlon/Duathlon Silvaplana

Am 8.Juni 2024 findet der Regio League Triathlon/Duathlon in Silvaplana statt.  
Neueinsteiger können am Open-Race ihre ersten Erfahrungen sammeln.

**SILVAPLANA**  
ENGADIN - CORVATSCH

3

## FORMAT: Schwimmen im Ovaverva, Bike/ Laufen in Silvaplana

Es freut uns sehr, euch in diesem Jahr wieder einen Triathlon, inklusive Schwimmen, anbieten zu können. Die Regio-League-Athleten werden sich am Morgen in der Ovaverva treffen und sich im Schwimmen messen. Anschließend in Silvaplana werden die Athleten in einem Jagd-Startprozedere auf die Velo-/Laufstrecke gehen. Dabei startet der schnellste Schwimmer als Erstes, gefolgt von den weiteren Athleten in den jeweiligen Abständen, die beim Schwimmen gemessen wurden.

## Triathlon Regio League

---

### Triathlon Regio League

#### 200m Swim - 3200m Bike (4Runden) – 1500m Run (3Runden)

- Schüler F12-13/ Schüler M 12-13 (Mädchen/Jungen Jahrgänge 2012-2011)

### Triathlon Regio League

#### 100m Swim - 2400m Bike (3Runden) – 1000m Run (2Runden)

- Schüler F10-11 / Schüler M10-11 (Mädchen/Jungen Jahrgänge 2014-2013)

### Team Triathlon Regio League

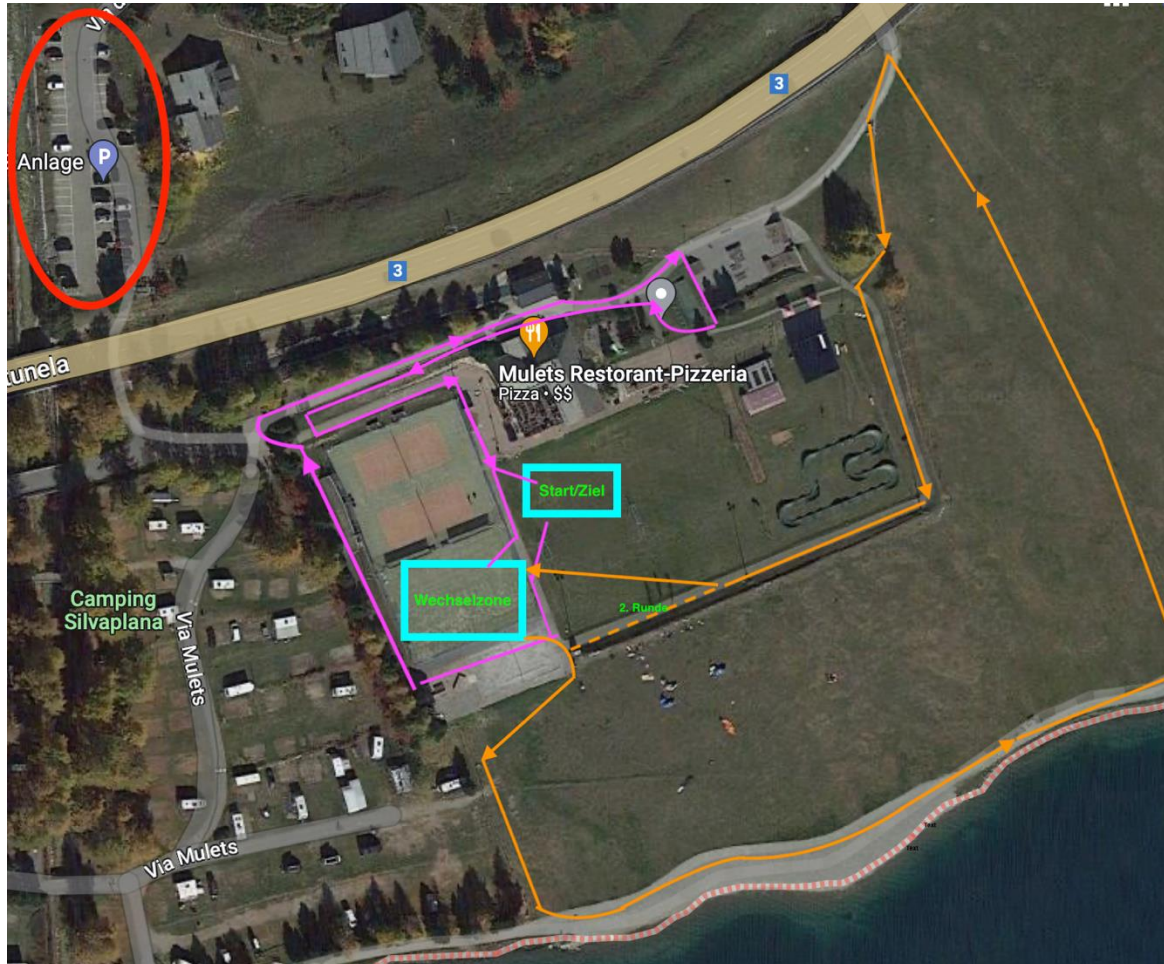
#### 3x 100m Swim – 800m Bike (1Runden) – 500m Run (1Runde)

- Schüler F12-13/ Schüler M 12-13 (Mädchen/Jungen Jahrgänge 2012-2011, bzw. auch 2014-2013)
- Schüler F10-11 / Schüler M10-11 (Mädchen/Jungen Jahrgänge 2014-2013)
- Das Team (3 Athleten) setzt sich beliebig aus Mädchen und Jungs zusammen.





HOME OF TRIATHLON  
ST. MORITZ



**Run:** 1 Runde 500m

**Bike:** 1 Runde 800m

**SILVAPLANA**  
ENGADIN - CORVATSCH



HOME OF TRIATHLON  
ST. MORITZ

| Von   | Bis   | Was  | Ort                      | Bemerkung   |
|-------|-------|--|--------------------------|---|
| 07:30 | 07:50 | Türöffnung   | Ovaverva                 | Nur die jeweiligen Teamchefs, und Athleten (keine Eltern) |
| 07:30 | 07:50 | Startunterlagen für ihre Regio League Athleten   | Ovaverva                 | Nur die jeweiligen Teamchefs, ohne Athleten               |
| 08:00 | 08:20 | Einschwimmen für alle Athleten   | Ovaverva                 | Alle Open Race Athleten                                   |
| 08:00 | 08:20 | Briefing Regio League Teamchefs<br>Das Briefing der Athleten erfolgt im Anschluss durch die Teamchefs selbst.                                      | Ovaverva                 | Nur die jeweiligen Teamchefs, ohne Athleten               |
| 08:30 | 08.35 | Vorstart Regio League M10-11/F10-11  | Ovaverva                 | Regio League Athleten M10-11/F10-11                       |
| 08.35 |       | Start Regio League Schwimmen M10-11/F10-11, Massenstart auf 6 Bahnen   | Ovaverva                 | M10-11, dann F10-11                                       |
| 08:50 | 08.55 | Vorstart Regio League M12-13/F12-13  | Ovaverva                 | Regio League Athleten M12-13/F12-13                       |
| 08.55 |       | Start Regio League Schwimmen M12-13/F12-13, Massenstart auf 6 Bahnen   | Ovaverva                 | M12-13, dann F12-13                                       |
| 09.15 | 09.20 | Vorstart Regio League Team Schwimmen T12-13/T10-11   | Ovaverva                 |   |
| 09.20 |       | Start Regio League Team Schwimmen T12-13, Massenstart  | Ovaverva                 | T12-13 und T10-11 zusammen                                |
| 09.35 |       | Start Regio League Team Schwimmen T10-11, Massenstart  | Ovaverva                 |   |
| 09:50 | 10.30 | St.Moritz nach Silvaplana  | St.Moritz/ Silvaplana    | Alle Regio League Athleten                                |
| 10:30 | 11:00 | Briefing Regio League Teamchefs<br>Das Briefing der Athleten erfolgt im Anschluss durch die Teamchefs selbst.                                      | Registrierung, Startzone | Nur die jeweiligen Teamchefs, ohne Athleten               |
| 10:30 | 11:00 | Kontrolle Ablaflänge Velo (5.66m), 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 Duathlon (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 Duathlon T12-13/T10-11  | Start/Ziel Bereich       | Alle Regio League Athleten (Teamstarter)                  |
| 13:05 |       | Start Regio League Team Duathlon 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<br>Alle Open Race Athleten     |

SILVAPLANA  
ENGADIN - CORVATSCH



## Duathlon Open Race Kategorien

---

In diesen Kategorien ist der Start für alle möglich.

### Duathlon Schüler

#### 500m Run - 1600m Bike – 500m Run

- Open Races Schüler F12-13/ M 12-13 (Mädchen/Jungen Jahrgänge 2011-2012)
- Open Races Schüler F10-11/ M10-11 (Mädchen/Jungen Jahrgänge 2013-2014)

### Duathlon Kids Maxi

#### 500m Run - 800m Bike – 500m Run

- Open Races Kids F7-9 / Kids M7-9 (Mädchen/ Jungs Jahrgänge 2015-2017)

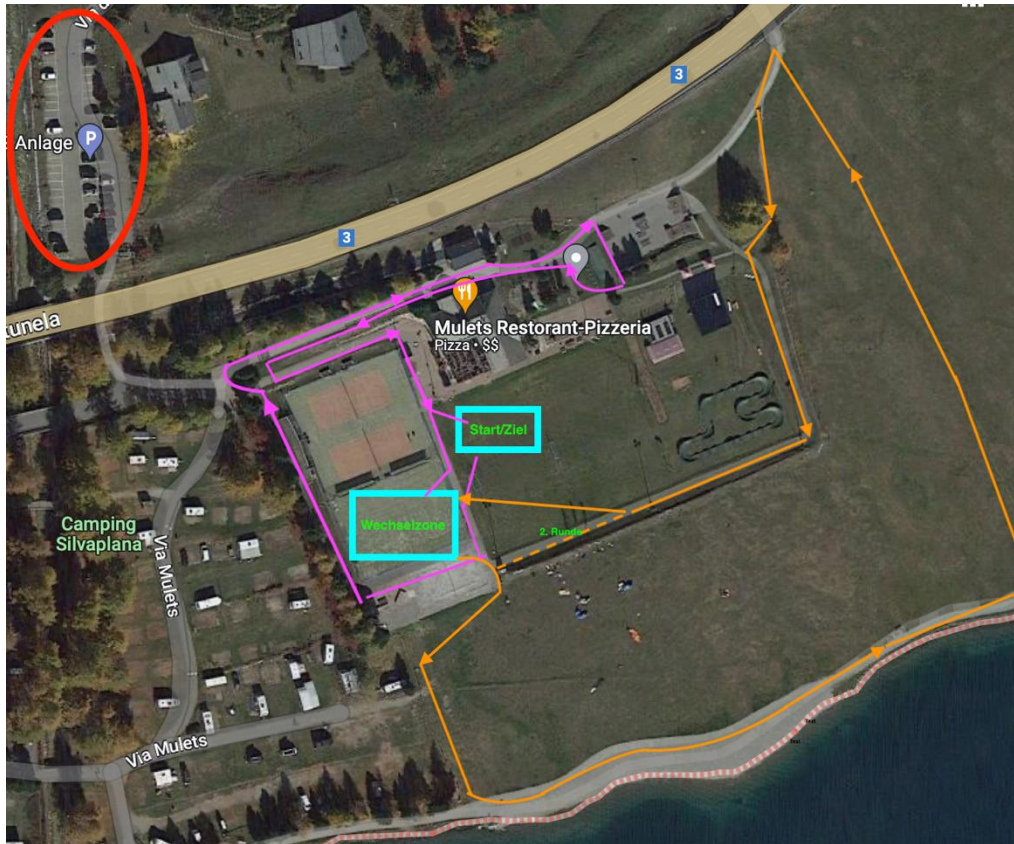
### Duathlon Kids Mini

#### 200m Run - 800m Bike – 200m Run

- Open Races Kids F5-6 / Kids M5-6 (Mädchen/ Jungs Jahrgänge 2018-2019)



HOME OF TRIATHLON  
ST. MORITZ



**Run:** 1 Runde 500m (200m Mini)

**Bike:** 1 Runde 800m

**SILVAPLANA**  
ENGADIN - CORVATSCH



HOME OF TRIATHLON  
ST. MORITZ

| Von   | Bis   | Was   | Ort                      | Bemerkung   |
|-------|-------|---|--------------------------|---|
| 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 Duathlon Kids M5-6/F5-6 / M7-9/F7-9                    | Start/Ziel Bereich       | Open Race Kids Athleten M5-6/F5-6 / M7-9/F7-9   |
| 09:40 |       | Start Open Race Duathlon Kids M5-6/F5-6 / M7-9/F7-9, Massenstart          | Start/Ziel Bereich       | Zuerst: M5-6<br>30sek danach: F5-6<br>30 sek danach:M7-9<br>30 sek 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,<br>30sek danach: F12-13<br>30sek danach: M10-11<br>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<br>Alle Open Race Athleten                                   |

SILVAPLANA  
ENGADIN-CORVATSCH



## 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: **Mittwoch, 29. Mai 2024, 23:59 Uhr.**

**Open Races (für Athleten ohne Triathlon-Lizenz):** Die Anmeldung ist online möglich: Anmeldeschluss: **Freitag, 7. Juni 2024, 15:59 Uhr.**

Die Anmeldung für das Open Race Duathlon Online <https://my.raceresult.com/281451/registration> oder vor Ort möglich.

Das Startgeld von 15 CHF wird in bar oder mit Twint vor Ort bezahlt.

## Infos

---

Ovaverva St.Moritz  
Via Mezdi 17  
7500 St.Moritz

Sportgelände Mulets  
Via Mulets 9  
7513 Silvaplana

Parkmöglichkeiten:  
Ovaverva St.Moritz  
Via Mezdi 17  
7500 St.Moritz

Parkplatz ZS Anlage  
Via dal Suntrei 5  
7513 Silvaplana

Parkhaus Munterots  
Via dal Farrer 16  
7513 Silvaplana







## Verpflegung für die Athleten

- Im Ziel: Sportgetränke, Wasser, Bananen und Riegel

## Garderoben, WC

- Es stehen Garderoben, Duschen und WC's im Sportzentrum Mulets zur Verfügung.

## Sanität

- Samariterverein St.Moritz

## Unterkünfte

Für die Helfer, Athleten und Eltern besteht die Möglichkeit, vergünstigt in folgendem Hotel zu übernachten.

Bei der Buchung Triathlon Regio League erwähnen. Alternativ befindet sich direkt neben der Wettkampfgelände der Camping Silvaplana:

Hotel Albana Silvaplana  
Via vers Mulin 5  
7513 Silvaplana

Camping Silvaplana  
Via da Bos-cha 13  
7513 Silvaplana



## Infos Athleten

---

### Info Schwimmen:

Bitte beachtet, dass die Teams um 8 Uhr im Hallenbad Ovaverva in 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 und 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. **Kein Check-In ohne verkehrssicheres Velo!**

### Benötigte Ausrüstung, Checkliste

- Triathlonanzug oder Laufbekleidung (Laufhose & T-Shirt)
- Laufschuhe
- Unbeschädigter und technisch einwandfreier Velohelm
- Verpflegung und genug zu Trinken für den ganzen Tag, Sonnenschutz, der Witterung angepasste Kleidung



HOME OF TRIATHLON  
ST. MORITZ

SILVAPLANA  
ENGADIN - CORVATSCH

Kontakt:

Semira Bontognali  
homeoftriathlon@gmail.com



SILVAPLANA  
ENGADIN - CORVATSCH

1  
3