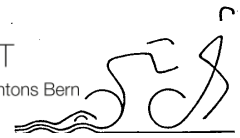


# Wettkampf Informationen

## GYM3 Triathlon

- Datum:** **Dienstag, 11.6.2024** (Ersatzdatum: Do, 13.6.2024)  
Am Ersatzdatum findet der Triathlon bei jedem Wetter statt.
- Ort:** Belp, **Giessenbad**  
Schwimmen im Giessenbad, Radstrecke um den Flugplatz und Laufstrecke entlang der Aare. Die Strecken sind markiert.
- Distanzen:** normal 500m / 18.9km / 5km Kat. TriD1/TriH1  
kurz 300m / 12.6km / 3km Kat. TriD2/TriH2
- Startzeit:** Ist separater Startliste zu entnehmen. Ein Wechsel in eine andere Kategorie ist ab Ende Mai nicht mehr möglich.  
Startende ohne Schwimmen starten ca. 15' später als auf der Startliste. Erhalt und Start durch Auslösen des Badges im Schwimmbad.
- Material:**
- Badehose/-anzug (möglichst aquadynamisch)
  - Schwimmbrille empfohlen
  - Badetuch
  - Velo
  - Helm (obligatorisch!)
  - ev. Sonnenbrille
  - Joggingschuhe
  - Fr. 2.- für Kästli-Depot

- Schwimmen:**
- Es wird in Bahnen geschwommen.
  - Nach dem Schwimmen sind ca. 100m zu Fuss zurückzulegen.
- Radstrecke:**
- Die Radstrecke ist aus den Trainings allen bekannt und wird deshalb nur an einzelnen Stellen mit Wegweisern/ Bodenmarkierungen ausgeschildert.
  - **ACHTUNG:** Die Radstrecke ist nicht abgesperrt; es gelten die Verkehrsvorschriften.
  - Bei falscher Umfahrung des Kreisels 5 Minuten Zuschlag plus Vermerk (Zuschlag Kreisel) auf der Rangliste.
  - Das Tragen eines Helms ist obligatorisch!
  - Musik hören ist nicht erlaubt.
- Laufen:** Umkehrpunkt nach der Distanzhälfte. Musik hören ist nicht erlaubt.
- Zeitmessung:** mittels Finger-Badge (bekannt aus dem OL). Erhalt und Auslösen des Badges nach dem Schwimmen. Danach wird weitere fünf Mal gestempelt:
- Vor der Velostrecke
  - Nach der Velostrecke
  - Vor dem Lauf
  - Umkehrpunkt Lauf
  - Ziel
- Sanitätsposten:** Beim Eingang zum Giessenbad für die Schüler: innen
- Lehrkräfte & HelferInnen:** tragen eine Leuchtweste oder ein Überziehleibchen
- Startnummer:** mit Filzstift auf Handrücken
- Unterrichtsbeginn:** um **13:45!** Gilt für alle!

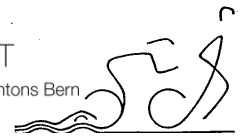


- Rangverkündigung:** Am Donnerstag in der grossen Vormittagspause in der Arena zwischen Mediothek und Mensa. Beim Verschiebedatum am Freitag um 12:40. Die ersten sechs Platzierten erhalten einen Preis.
- Versicherung:** ist Sache der Teilnehmenden
- Kosten:** Fr. 9.50 wird dem Klassenkonto belastet.
- HelferInnen** Verletzte und vom Sport dispensierte Schüler: innen melden sich so früh wie möglich bei der Sportlehrkraft und am Wettkampftag um 07:50 beim Schülereingang zum Bad. Sonnenschutz und etwas zum Trinken nicht vergessen.
- Reise:** Hinreise per ÖV: Bern ab 07:12/ Wabern ab 07:11, umsteigen in Belp ab 07:29, Giessenbad an 07:37. Rückreise: Giessenbad ab 11:48, umsteigen in Belp ab 12:09, Ankunft in Wabern 12:18
- Entscheid über die Durchführung:** Ob der Triathlon stattfindet oder nicht, wird am Montag ab 14.00 am Anschlagbrett und auf der Homepage unserer Schule zu erfahren sein.
- Absenz:** Wer am Triathlon krank ist, muss sich zwingend **am Tag selber von 07:30 bis 07:55** bei Frau Leuenberger (078 689 48 72) **telefonisch** (!keine SMS/ Mail!) **abmelden**, ansonsten gilt eine unentschuldigte Absenz. Generell gilt, wer nicht aktiv teilnehmen kann, wird als Helfer: in eingesetzt und meldet sich vor Ort bei der Anmeldung.

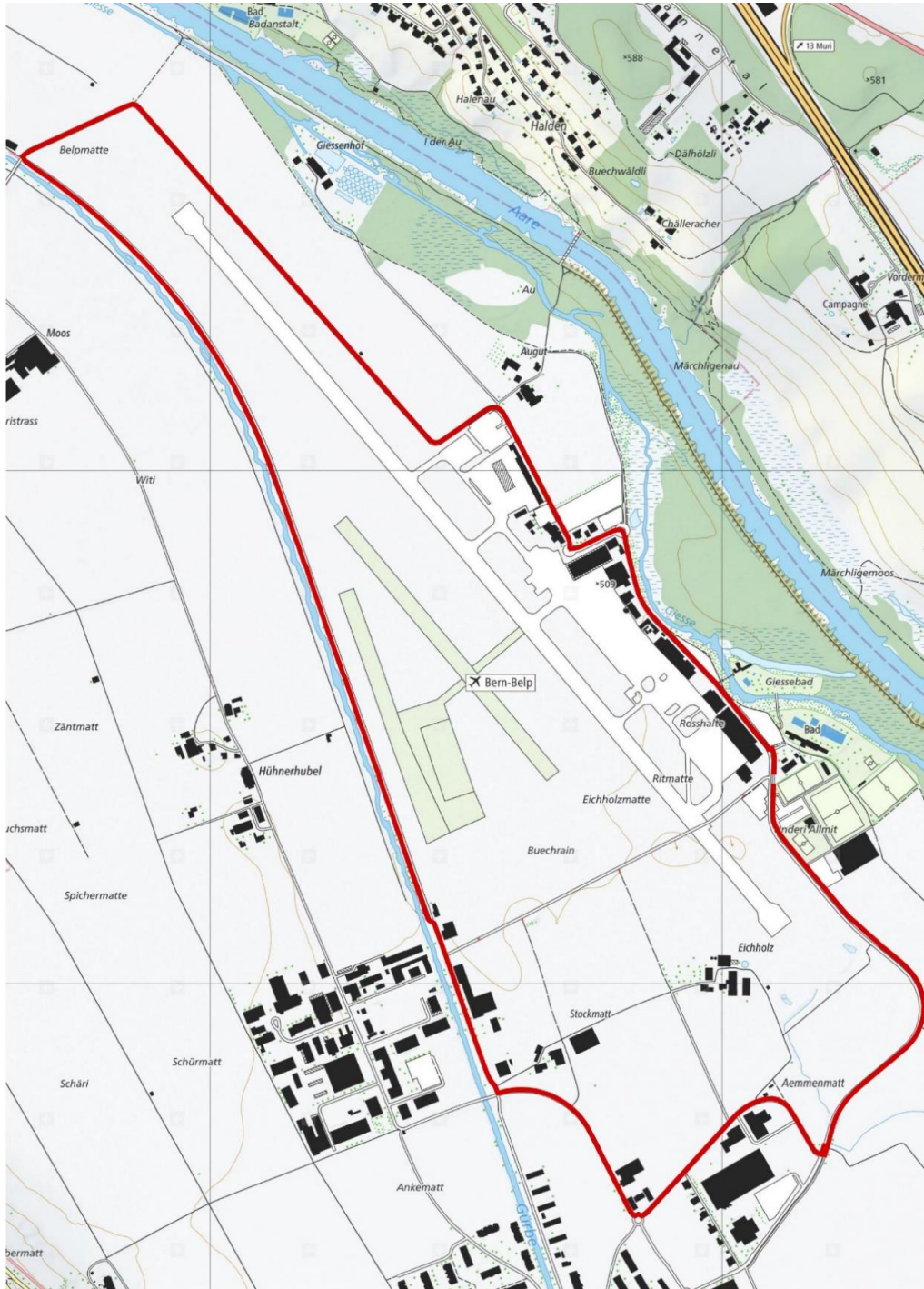
- Grundsätzliches Verhalten:**
- Da es sich um einen Schulanlass handelt, gilt ein allgemeines Rauch- und Alkoholverbot.
  - Das Schwimmen in der Aare können wir während dieser Zeit nicht erlauben.
  - Wir wollen einen fairen sportlichen Anlass!
  - Das 50m Becken liegt im Bereich der Barfuss Zone. Bitte beachten Sie die Tafeln.
  - Widerhandlungen gegen die Verkehrsvorschriften und die Dopingbestimmungen führen zum Ausschluss.
  - korrektes Verhalten im Giessenbad; Baden und Schwimmen nach dem Triathlon auf eigene Verantwortung.
  - Bei Abbruch des Triathlons: Unbedingt Meldung bei der Zeitnahme im Ziel oder bei der Anmeldung.
  - Der Gebrauch von E-Velos ist nicht gestattet.

- Preise:**
- Die Preise werden gestiftet von:
    - Sportfonds Kanton Bern





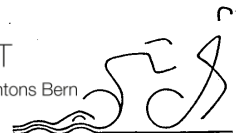
## Radstrecke



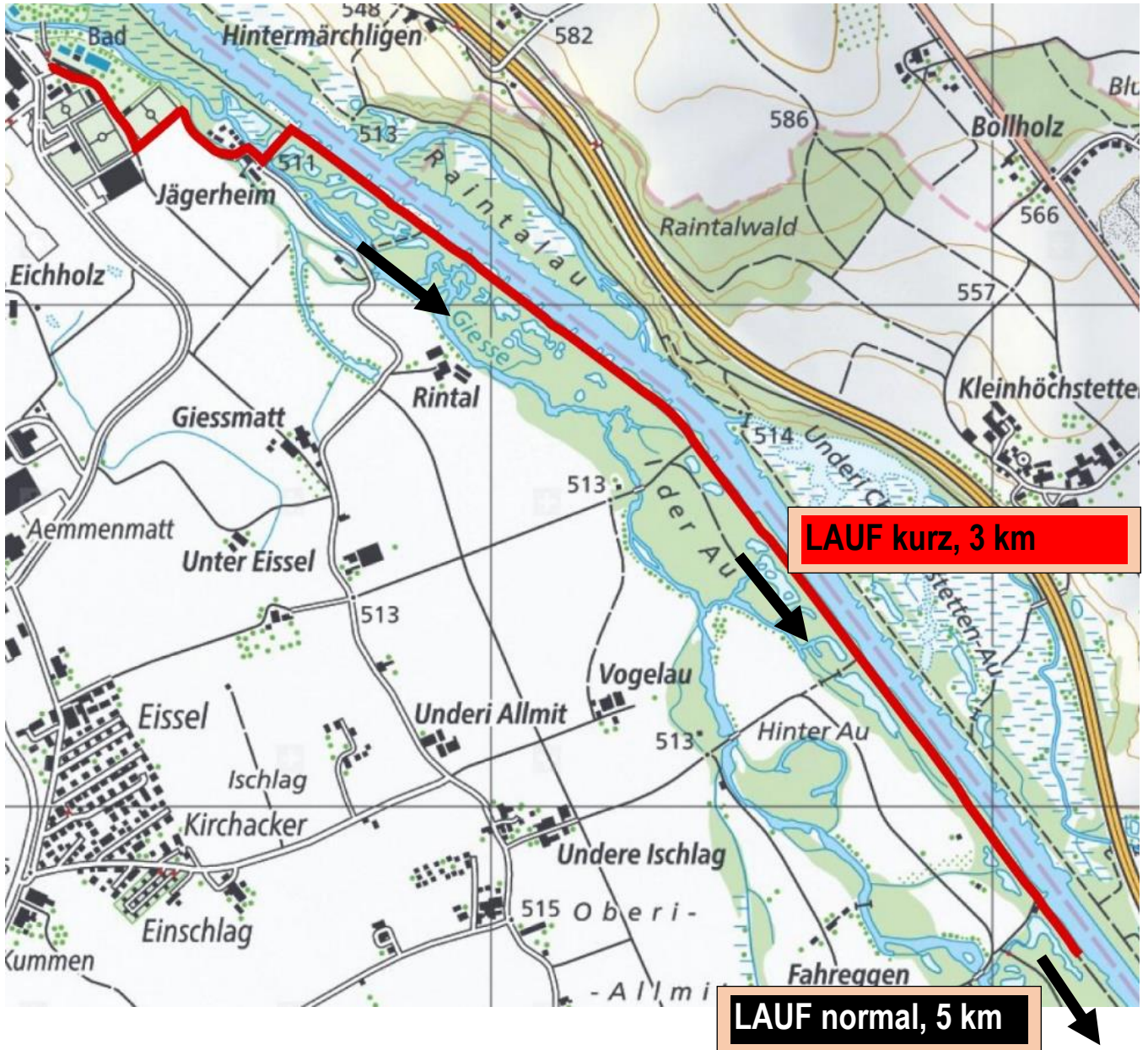
1 Runde um den Flugplatz = 6.3km

TriD1/ TriH1: 3 Runden  
TriD2/ TriD2: 2 Runden

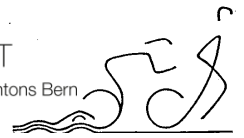




## Laufstrecke



Umkehrpunkte nach der Hälfte der Laufstrecke



# Wechselzone



A: Anmeldung

If: Information

Wechselzone Triathlon

Wechselzone Duathlon

Zeitnahme (gelber Blitz):

- nach dem Ausstieg aus dem Wasser
- Vor der Velostrecke
- Nach der Velostrecke
- Vor dem Lauf
- Umkehrpunkt Lauf
- Ziel