

## INFOS VON A-Z ÜBERSICHTSPLÄNE AUF SEITE 16/17

**ANMELDUNG** Einfach und schnell anmelden kann man sich unter [www.datasport.com](http://www.datasport.com) oder unter [www.zytturmtriathlon.ch](http://www.zytturmtriathlon.ch). Anmeldeschluss ist der 4. Juni 2015. Die Nachmeldegebühr beträgt 20 Franken, ausgenommen bei Jugend-/Schüler-Kategorien. Infolge Nichtstarts erfolgt keine Rückzahlung des Startgeldes. Eine entsprechende Versicherung kann bei der online Anmeldung über Datasport abgeschlossen werden.

**ANREISE** Es ist zu empfehlen, mit den öffentlichen Verkehrsmitteln anzureisen. Im Stadtzentrum sind keine Parkplätze verfügbar. Für alle, die mit dem Auto kommen stehen verschiedene Parkhäuser in der Stadt Zug zur Verfügung. Benützen Sie wenn möglich die Parkhäuser Frauensteinmatt, Altstadt-Casino und Athene. Die Parkhäuser sind auf den Plänen bei der Streckenbeschreibung eingezeichnet.

**AUSRÜSTUNG** Die AthletInnen sind für ihre Ausrüstung selbst verantwortlich. Der Oberkörper muss bedeckt sein. Kleiderwechsel dürfen nur in der Wechselzone erfolgen. Discman, MP3-Player etc. sind verboten.

**DOPING** Dopingkontrollen sind jederzeit möglich und müssen von den TeilnehmerInnen absolviert werden, unabhängig davon, ob sie eine Lizenz von Swiss Triathlon besitzen oder nicht. Die TeilnehmerInnen anerkennen die Durchführung der Kontrollen gemäss Swiss Olympic Vorschriften. Wer die Vorschriften missachtet, wird mindestens vom Wettkampf disqualifiziert. Weitere Sanktionen bleiben ausdrücklich vorbehalten. Die Vorschriften können auf dem Internet unter [www.dopinginfo.ch](http://www.dopinginfo.ch) nachgelesen werden. Dort sind auch die Listen der verbotenen Substanzen und Methoden sowie der erlaubten Medikamente abrufbar. Zudem gibt es eine Telefonhotline für Medikamentenauskünfte: 0900 567 587 (2.40 Fr./Min.)

**FESTZELT** Das Festzelt steht auf dem oberen Landsgemeindeplatz ist an beiden Tagen des Zytturmtriathlons geöffnet. Siehe Übersichtsplan.

**FOTOS** Fotos sind nach dem Anlass auf der Homepage des Zytturm-Triathlons unter [www.zytturmtriathlon.ch](http://www.zytturmtriathlon.ch) abrufbar. Die Rechte an Adresse sowie Ton- und Bildaufnahmen während dem Anlass gehen auf den Veranstalter über.

**GARDEROBE** Die Garderoben befinden sich beim Schwimmstart Badeplatz Seeliken.

**HAFTUNG** Jeder Teilnehmer nimmt auf eigene Verantwortung und auf eigene Gefahr am Wettkampf teil. Der Veranstalter lehnt jede Haftung für Unfälle, Schadenfälle und Diebstahl ab. Infolge Nichtstarts erfolgt keine Rückzahlung des Startgeldes. Eine entsprechende Versicherung kann bei der online Anmeldung über Datasport abgeschlossen werden.

**HELPER** Damit der 22. Zytturm Triathlon wieder ein Erfolg wird, suchen wir am Sonntag noch mehr Helfer. Möchtest du auch einmal mitten im Geschehen sein? Dann melde dich noch heute unter [helfer@zytturmtriathlon.ch](mailto:helfer@zytturmtriathlon.ch)

**INFOSTAND** Der Infostand befindet sich auf dem Landsgemeindeplatz. Hier bekommen Sie sämtliche Informationen zu unserem Anlass. Siehe Übersichtsplan.

**PARTNERHOTEL** Wir konnten mit dem Parkhotel Zug und dem City Garden Hotel in Zug eine Partnerschaft eingehen. Die beiden Hotels bieten den Athleten am Wettkampfwochenende Übernachtungen zu Vorzugskonditionen an. Parkhotel [www.parkhotel.ch](http://www.parkhotel.ch) City Garden [www.citygarden.ch](http://www.citygarden.ch)

**PROGRAMMZEITUNG** Alle bis zum Anmeldeschluss angemeldeten TeilnehmerInnen erhalten vor dem Anlass die Programmzeitung. Die Informationen aus der Programmzeitung können Sie auch auf der Webseite abrufen.

**PREISE** Die ersten drei Athleten jeder Kategorie sowie die ersten drei Stafetten werden geehrt. Für die Athleten der Pro League gibt es ein Preisgeld in der Gesamthöhe von CHF 10'000 zu gewinnen, die Gewinner bei den Frauen und bei den Männern erhalten je CHF 2'000. Die Preise müssen persönlich abgeholt werden. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Alle Teilnehmenden erhalten ein Finisher-Geschenk.

**RADSERVICE** Die Firma Cycling Lounge Zug bietet am Samstag, 20. und Sonntag, 21. Juni einen Radservice an. Der Radservice befindet sich innerhalb der Wechselzone.

**RANGLISTE** Die Ranglisten werden im Internet unter [www.datasport.com](http://www.datasport.com) publiziert. Teilnehmer, die eine Rangliste zuge-

schickt haben möchten, können am Infostand ein Couvert adressieren. Für die Bearbeitung wird eine kleine Gebühr von fünf Franken verlangt.

**RECHTE** Die Rechte an Adresse sowie Ton- und Bildaufnahmen während dem Anlass gehen auf den Veranstalter über.

**RÜCKZAHLUNG** Infolge Nichtstarts erfolgt keine Rückzahlung des Startgeldes. Eine entsprechende Versicherung kann bei der online Anmeldung über Datasport abgeschlossen werden.

**REGLEMENT** Die AthletInnen haben die aktuellen Reglemente von Swiss Triathlon zu beachten, die Verkehrsregeln einzuhalten und den Anweisungen von Schiedsrichtern und Funktionären Folge zu leisten. Mit der Anmeldung/Teilnahme akzeptiert jeder Athlet die Regeln des Veranstalters.

**SANITÄT/GESUNDHEIT** Die TeilnehmerInnen sind verantwortlich im trainierten, sowie körperlich gesunden Zustand zu starten! Der Sanitätsposten befindet sich auf dem Landsgemeindeplatz. Bitte beachten Sie die Medical Tipps unten auf dieser Seite.

**SIEGEREHRUNGEN** Siehe Programm auf Seite 14.

**STAFETTE** Als 3er Teams oder Couple (2er Team), davon mind. eine Person weiblich. Distanz wie SwissTriathlon circuit. Beim Wettkampf muss der Datasport-Chip von der einen Person auf die andere übergeben werden. Es gibt eine Overall Rangliste.

**STARTNUMMERN** Die Startnummer muss beim Laufen auf der Vorderseite und beim Radfahren auf der Rückseite des Körpers getragen werden. Am hinteren Bremskabel des Fahrrades sowie vorne, stirnseitig am Helm muss die selbstklebende Startnummer befestigt sein. Die Startnummern von Athleten der Kategorie Swiss Triathlon circuit werden nur gegen Vorweisen der tri-Lizenz oder beim Nachlösen einer Tageslizenz abgegeben.

**STARTNUMMERN-AUSGABE** Die Startnummern werden bis jeweils 30 Minuten vor dem Kategorienstart, am Samstag, 20. Juni, von 13.00 bis 18.00 Uhr und am Sonntag, 21. Juni, ab 6.30 Uhr im Festzelt abgegeben. Startnummern für den Sonntag können auch bereits am Samstag ab 15.00

Uhr ohne Stress abgeholt werden. Alle Athleten sind aufgefordert nach Möglichkeit von diesem Angebot Gebrauch zu machen.

**START/ZIEL** Das Start- und Zielgelände befindet sich auf dem Landsgemeindeplatz in Zug.

**TRAINING-DAYS** Nehmen Sie teil an unseren Training Days im Vorfeld des Anlasses. Themen sind: «Lauftechniktraining» sowie «Neoprenschwimmen & Schwimmtraining im See». Detaillierte Infos dazu auf Seite 27.

**TRIATHLON-EXPO** Besuchen Sie unsere EXPO auf dem Gerbipplatz unterhalb der Vogelvoliere beim Schifflanlegeplatz, entlang dem Vorstadtquai. Siehe Übersichtsplan.

**UNTERKUNFT** Für Unterkünfte im Raum Zug kontaktieren Sie bitte Zug Tourismus. [www.zugtourismus.ch](http://www.zugtourismus.ch)

**VERANSTALTER** TriTeam Zugerland, c/o Nadine Brun General-Guisan-Str. 6, 6300 Zug [www.zytturmtriathlon.ch](http://www.zytturmtriathlon.ch) [info@zytturmtriathlon.ch](mailto:info@zytturmtriathlon.ch)

**VERPFLEGUNG** Power Bar ist der offizielle Verpfleger des Swiss Triathlon Circuit. Auf der Radstrecke wird aus Sicherheitsgründen auf Verpflegungsposten verzichtet. Die eigenen Bidons können vor dem Start mit PowerBar Energize Drink Orange gefüllt werden. Auf den Laufstrecken werden PowerBar Energize Drink Orange, Wasser und Schwämme (bei heissen Temperaturen) angeboten. Für die Schüler-, Jugend- und Junioren-Kategorien gibt es einen Verpflegungsposten beim Wendepunkt. Auf der Laufstrecke der Short Distance Series befinden sich vier Verpflegungsposten. Beim 10 km Lauf des Swiss Triathlon circuit gibt es sechs Verpflegungsmöglichkeiten. Im Ziel stehen Coca Cola, PowerBar Energize Drink Orange, Wasser, Kuchen und verschiedene Früchte bereit. Die Festwirtschaft befindet sich im Zelt auf dem oberen Landsgemeindeplatz. Siehe Übersichtsplan.

**VERSICHERUNG** Die Versicherung ist Sache der TeilnehmerInnen. Infolge Nichtstarts erfolgt keine Rückzahlung des Startgeldes durch den Veranstalter. Datasport hat Anfang 2007 die Annullationsversicherung eingeführt. Mit der Versicherung hat der Athlet die Möglichkeit, sein unbezahltes Startgeld abzusichern. Die Versicherung erfolgt

gleichzeitig mit der Internet-Anmeldung für einen Event. Versichert wird der ganze Meldebetrag. Die Prämie beträgt nur 5% des Startgeldes (bis 350 Franken). Der Versicherungsvertrag wird direkt zwischen dem Athleten und der ERV abgeschlossen. Datasport ist nur Inkasso-Stelle. Der Abschluss der Annullationsversicherung ist für den Athleten freiwillig. Ein nachträglicher Abschluss (nach der Anmeldung) ist nicht möglich.

**WECHSELZONE** Die Wechselzone darf nur von AthletInnen betreten werden. Trainer, Betreuer und Zuschauer haben keinen Zutritt. Die Rennräder müssen innerhalb der Wechselzone geschoben werden und sind in den nummerierten Ständern zu deponieren (nicht legen). Die Rennräder und das persönliche Material der Kategorien Schüler, Jugend, Junioren und «Pro Sprint» am Samstag, müssen gemäss Check-out Zeiten gegen Vorweisung der Startnummer aus der Wechselzone geholt werden. Für die Kategorien Swiss Triathlon circuit und Short Distance Series am Sonntag spätestens bis 13.00 Uhr. Danach werden die Fahrräder nicht mehr bewacht und neben den Wechselzonen deponiert. Siehe Wechselzonenpläne.

**ZEITMESSUNG** Die Zeitmessung erfolgt mit einem elektronischen Chip. Die Chips müssen noch am selben Tag der Firma Datasport zurückgegeben werden. Die Sammelstelle befindet sich im Zieleinlauf. Nicht zurückgegebene Chips werden dem Athleten mit 50 Franken in Rechnung gestellt. Die Chips werden automatisch gesperrt und sind für andere Wettkämpfe unbrauchbar.

**ZIELEINLAUF** Alle TeilnehmerInnen erhalten einen Finisher-Preis.

### NOCH FRAGEN?

Sollte noch etwas unklar sein oder wollen Sie als Helfer dabei sein, dann wenden Sie sich an:

**Barbara Waser**  
Rebmattli 5a, 6340 Baar  
Telefon 041 761 83 03  
[helfer@zytturmtriathlon.ch](mailto:helfer@zytturmtriathlon.ch)

Bei allgemeinen Fragen wenden Sie sich an:

**Nadine Brun**  
General-Guisan-Str.6, 6300 Zug  
[info@zytturmtriathlon.ch](mailto:info@zytturmtriathlon.ch) Weitere Informationen sowie Kontaktmöglichkeiten über ein Formular finden Sie im Internet unter [www.zytturmtriathlon.ch](http://www.zytturmtriathlon.ch)

## TIPPS VOM MEDICAL-TEAM

**1** Sie sind verpflichtet, in trainiertem und körperlich gesundem Zustand an den Start zu gehen. Sollten Sie sich in den letzten Tagen vor dem Triathlon krank oder fiebrig fühlen, ist es ratsam, auf den Start zu verzichten. Sofern Sie über 40 Jahre alt sind, lassen Sie sich vor ihrem ersten Triathlon medizinisch untersuchen. Wenn Sie sich nicht völlig gesund fühlen, konsultieren Sie unbedingt vor dem Wettkampf einen Arzt.

**2** Bereiten Sie sich sorgfältig auf den Wettkampf vor. Trinken sie 2-3

Liter pro Tag und ernähren Sie sich kohlenhydratreich. Gute Ernährung, genügend Schlaf und nur noch leichtes regeneratives Training sind die beste Vorbereitung in der letzten Woche vor dem Start.

**3** Nehmen Sie die letzte Mahlzeit (kohlenhydratreich, leicht verdaulich) 3-4 Stunden vor Start ein. Anschliessend können Sie sich noch bis 30 Min. vor Start mit Flüssigkeit auf den Wettkampf vorbereiten.

**4** Beachten Sie, dass es nur auf der Laufstrecke Verpflegungsstände

gibt. Sorgen Sie selbst dafür, dass Sie für die Rennvelostrecke genügend Flüssigkeit und z.B. Energie-Riegel vorbereitet haben. Trinken sie vor allem bei heisser Witterung frühzeitig und regelmässig!

**5** Passen Sie ihre Kleidung den aktuellen Witterungsverhältnissen an: Sonnenschutz und leichte Funktionsbekleidung bei heissem Wetter, wärmeconservierende Kleidungsstücke (Lange Handschuhe, Jacke, Weste etc., vor allem für die Radstrecke) bei kaltem und nassem Wetter.

**6** Ein Triathlon-Wettkampf stellt eine sehr intensive körperliche Belastung dar. Starten Sie nicht zu schnell, damit sie noch genügend Reserven für das Absolvieren der abschliessenden Laufstrecke haben. Im Ziel sollen Sie sich müde, aber nicht völlig erschöpft fühlen. Finishen bei guter Gesundheit soll Ihr Ziel sein!

**7** Wenden Sie sich bei medizinischen Problemen umgehend an unsere Streckenposten, an die Sanitätsposten, einen anderen Wettkämpfer oder an den nächsten Passanten!

Unsere Organisation wird alles daran setzen, Ihnen möglichst rasch professionelle medizinische Hilfe zukommen zu lassen.

**8** Sie sind im Übrigen verpflichtet, bei Unfällen oder medizinischen Problemen eines anderen Triathleten umgehend erste Hilfe zu leisten.

**FRAGEN** betreffend Sicherheit, Rettung und Sanität können per E-Mail an den zuständigen Bereichsleiter, Dr. med. Thomas Langenegger gerichtet werden: [sanitaet@zytturmtriathlon.ch](mailto:sanitaet@zytturmtriathlon.ch)