

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 dem Start ein. Anschliessend können Sie sich noch bis 30 Min. vor dem 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, wärme-konservierende Kleidungsstücke (Lange Handschuhe, Jacke, Weste etc., vorallem 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. Beat Schwegler, gerichtet werden: sanitaet@zytturmtriathlon.ch

INFOS VON A-Z ÜBERSICHTSPLÄNE AUF SEITE 14/15

ANMELDUNG Einfach und schnell anmelden kann man sich unter www.datasport.com oder mittels Einzahlungsschein, der über die Zytturm-Triathlon-Postadresse (tri team zugerland, Barbara Waser, Rebmatli 5a, 6340 Baar) oder per Tel. 041 761 83 03 erhältlich ist. Anmeldeschluss ist der 23. Mai. Die Nachmeldegebühr beträgt 20 Franken, ausgenommen Jugend/Schüler-Kategorien.

ANREISE Es wird empfohlen, mit den öffentlichen Verkehrsmitteln anzureisen. 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 Athleten sind für ihre Ausrüstung selbst verantwortlich. Der Oberkörper muss bedeckt sein. Kleiderwechsel dürfen nur in der Wechselzone erfolgen. Discman, MP3-Player etc. sind verboten.

BILD-/TONAUFNAHMEN Fotos sind nach dem Anlass auf der Homepage des Zytturm-Triathlons unter www.zytturmtriathlon.ch abrufbar. Die Rechte an Adresse sowie Ton- und Bildaufnahmen während dem Anlass gehen auf den Veranstalter über.

DOPING Dopingkontrollen sind jederzeit möglich und müssen von den Teilnehmern absolviert werden, unabhängig davon, ob sie eine Lizenz von Swiss Triathlon besitzen oder nicht. Die Teilnehmer 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 im Internet unter 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 Franken/Minute).

FESTZELT Das Festzelt steht auf dem oberen Landsgemeindeplatz.

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 Nichtstart erfolgt keine Rückzahlung des Startgeldes. Eine entsprechende Versicherung kann bei der online Anmeldung über Datasport abgeschlossen werden.

INFOSTAND Der Infostand befindet sich auf dem Landsgemeindeplatz.

PREISE Die ersten drei jeder Kategorie des Swiss Triathlon circuit, der Short Distance Series und der Youth League Kategorie, die ers-

ten acht Männer bzw. die ersten fünf Frauen der Swiss Triathlon circuit «pro»-Races und die ersten drei Stafetten werden geehrt. Das Preisgeld bei den «pro»-Races beträgt 5000 Franken. Die Preise müssen persönlich abgeholt werden. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Alle Teilnehmer erhalten ein funktionelles Finisher-Shirt.

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

RANGLISTE Die Ranglisten werden im Internet unter www.datasport.com publiziert. Teilnehmer, die eine Rangliste zugeschickt haben möchten, können am Infostand ein Couvert adressieren. Für die Bearbeitungsgebühr werden 5. Franken verlangt.

SANITÄT Der Sanitätsposten befindet sich auf dem Landsgemeindeplatz.

STAFETTE Als 3er Teams oder Couple (2er Team), davon mindestens eine Frau. Distanz wie Swiss Triathlon 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 SwissTriathlon circuit werden nur gegen Vorweisen der tri-Lizenz oder nachlösen einer Tageslizenz (35 Franken) abgegeben.

STARTNUMMERN-AUSGABE Die Startnummern werden bis jeweils 30 Minuten vor dem Kategorienstart, am Samstag von 13-18 Uhr und am Sonntag ab 6.30 Uhr, im Festzelt abgegeben. Startnummern für den Sonntag können auch bereits am Samstag ab 15 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 Profitieren Sie von Training-Days im Vorfeld des Anlasses. Themen sind «Laufschule und Lauftraining» sowie «Schwimmtraining». Weitere Informationen dazu finden Sie unter www.zytturmtriathlon.ch

TRIATHLON-EXPO Besuchen Sie die Triathlon-EXPO mit vielen Marktständen auf der Rössliwiese, entlang dem Zuger Vorstadtquai.

UNTERKUNFT Für Unterkünfte im Raum Zug kontaktieren Sie bitte Zug Tourismus, Telefon 041 723 68 00. Weitere Informationen sind auch im Internet unter www.zugtourismus.ch erhältlich.

VERPFLEGUNG PowerBar ist der offizielle Verpfleger des Swiss Triathlon Circuits. Auf der Radstrecke wird aus Sicherheitsgründen auf Verpflegungsposten verzichtet. Die eigenen Bidons können vor dem Start mit PowerBar Energize Drink Orange oder Wasser gefüllt werden. Auf den Laufstrecken werden PowerBar Energize Drink Orange, Wasser und Schwämme angeboten. Für die Schüler-, Jugend-, Junioren- und «pro»-Kategorien gibt es einen Verpflegungsposten beim Wendepunkt. Auf der Laufstrecke der Short Distance Series befinden sich 4 Verpflegungsposten. Beim 10 km Lauf des Swiss Triathlon circuit gibt es 6 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.

VERSICHERUNG Die Versicherung ist Sache der Teilnehmer.

WECHSELZONE Die Wechselzone darf nur von Athleten betreten werden. Trainer, Betreuer und Zuschauer haben keinen Zutritt. Die Rennräder müssen innerhalb der Wechselzone gescho-ben werden und sind in den nummerierten Ständern zu deponieren (nicht legen). Die Rennräder und das persönliche Material der Kategorien Schüler, Jugend, Junioren und «pro» 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 Uhr. Danach werden die Fahrräder nicht mehr bewacht und neben den Wechselzonen deponiert.

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.

NOCH FRAGEN?

Sollte noch etwas unklar sein oder wollen Sie gar als Helfer am Zytturm-Triathlon mit dabei sein, dann wenden Sie sich an:

tri team zugerland
Barbara Waser
Rebmatli 5a
6340 Baar

Telefon 041 761 83 03
E-Mail info@zytturmtriathlon.ch

Weitere Informationen sowie Kontaktmöglichkeiten über ein Formular finden Sie im Internet unter www.zytturmtriathlon.ch



20. ZYTTURM TRIATHLON ZUG

8./9.6.2013

www.zytturmtriathlon.ch



Bezeichnung Titre	Kat Categorie	Jahre	Startgeld Finances
Schüler/Ecoliers	Schüler/Ecoliers 10-11	2002-2008	CHF 30.-
Schüler/Ecoliers	Schüler/Ecoliers 12-13	2000-2001	CHF 30.-
Stafette Schüler 2er oder 3er Team	Schüler/Ecoliers 10-13	2000-2008	CHF 60.-
Youth League*	Jugend/Juinesses 14-15 Jugend/Juinesses 16-17	1998-1999 1996-1997	CHF 30.-
Stafette Jugend 2er oder 3er Team	Jugend/Juinesses 14-17	1996-1999	CHF 60.-
Swiss Triathlon Circuit Pro* (SM/CS)		1993++	CHF 90.-
Swiss Triathlon Circuit Junioren*	Junioren/Juniors 18-19	1994-1995	CHF 50.-
Swiss Triathlon Circuit*	AK/CA 20-34 AK/CA 35-44 AK/CA 45-54 AK/CA 55-64 AK/CA 65++	1979-1993 1969-1978 1959-1968 1958-1949 1948++	CHF 90.-
Short Distance Series (AK/Jun.)	AK/CA 20-34 AK/CA 35-44 AK/CA 45-54 AK/CA 55-64 AK/CA 65++ Junioren/Juniors 18-19	1979-1993 1969-1978 1959-1968 1958-1949 1948++ 1994-1995	CHF 65.- CHF 40.-
Stafette, 2er oder 3er Team mind. 1 Person weiblich		1995++	CHF 165.-

* Lizenzpflichtig (Swiss Triathlon Jahreslizenz)

FESTHALLEN · PARTYZELTE · BARZELTE
BÜHNEN · TISCHGARNITUREN



JOSEF SCHILTER 6454 FLOELEN · TEL : 041 870 01 67
NATEL : 079 849 48 34 · FAX: 041 870 09 67