

# ZC3 GUIDE 2023



# Zc3

ZURICH CITY TRIATHLON

# INHALT

Im Herzen von Zürich	7
Zeitplan	8 - 9
Wettkampfzeiten	10 - 11
<b>Venue</b>	
Venue	16 - 17
Village	18 - 21
Foodtrucks & Drinks	22 - 23
<b>Wettkampf</b>	
Start	26 - 27
Swim	28 - 29
Bike	30 - 32
Run	34 - 35
Wechselzone	36 - 39
Verpflegung	40 - 41
Ziel	42 - 43
<b>Kategorien</b>	
TeamathletInnen & Firmentriathlon	46 - 50
Schweizermeisterschaft	51
National League	52 - 55
Youth League & Jugendtriathlon	56 - 63
Kidstriathlon	64 - 65
Paratriathlon	66 - 67
<b>Allgemeine Informationen</b>	
Startunterlagen	70 - 71
Sicherheit auf der Strecke	72
Gesundheit	73
Tipps & Tricks	74 - 75
Checkliste	78
Anreise	79
AthletInnen FAQ	80 - 83
Women Friendly	85
<b>Organisation</b>	
Partner	90 - 91
ZC3 OK	92 - 93
Staff	94
CO2-Fussabdruck	95

# ZC3

ZÜRICH CITY TRIATHLON

Zurich Triathlon GmbH  
Räffelstrasse 24  
8045 Zürich

[info@zc3.ch](mailto:info@zc3.ch)

[instagram.com/zurichcitytriathlon](https://www.instagram.com/zurichcitytriathlon)  
[facebook.com/zurichcitytriathlon](https://www.facebook.com/zurichcitytriathlon)  
[linkedin.com/zurichcitytriathlon](https://www.linkedin.com/company/zurichcitytriathlon)  
[tiktok.com/Zurichcitytriathlon](https://www.tiktok.com/@zurichcitytriathlon)



Den 26. Juni 2022 und die damit verbundene Zurich City Triathlon Premiere werde ich wahrscheinlich in meinem ganzen Leben nie mehr vergessen. Es war der Höhepunkt einer sehr intensiven Vorbereitungszeit und für so viele, der Tag X, an dem alles passen und zusammenkommen musste. Trotz der jahrelangen Eventerfahrung unseres Teams, basiert bei einer Premiere fast alles auf Annahmen. Man muss auf alle Eventualitäten vorbereitet sein und trotzdem kommt es dann nochmals ganz anders. Ich blicke sehr stolz auf die Premiere zurück und bekomme immer noch Gänsehaut wenn ich mir überlege, wie viele Menschen wir für den Triathlonsport bewegen konnten.

Die Feedbacks waren fast ausschliesslich positiv, was wir natürlich dankend angenommen haben. Selbstverständlich gibt es bei viel Lob und Anerkennung auch berechtigte Kritikpunkte, die wir uns sehr zu Herzen genommen haben und bei der zweiten Austragung besser machen werden.

Wir haben ambitionierte Ziele und noch einen langen Weg vor uns, bis wir unsere ZC3 Vision erreicht haben. Am Zurich City Triathlon 2023 werden wir schon sehr wichtige Meilensteine erreichen.

- Dass wir bei der zweiten Austragung schon die Schweizermeisterschaften austragen dürfen und bereits den «Ausverkauf aller Startplätze» kommunizieren konnten, ist fast schon unglaublich und macht mich richtig stolz.
- Wir kennen unseren CO<sub>2</sub>-Fussabdruck und werden 2023 als erster Triathlon der Schweiz unvermeidbare Rest-Emissionen zu 100% kompensieren. Damit geht der Zurich City Triathlon mit gutem Beispiel voran und erreicht bereits die Ziele von World Triathlon.
- Wir haben uns zum Ziel gesetzt, Geburtsstätte neuer Triathlon-OlympiasiegerInnen zu werden. Aus diesem Grund bieten wir 2023 erstmals auch einen kostenlosen Kidstriathlon an. Ohne Zeitmessung und komplizierte Regeln, dafür mit Finishermedaille. Der Spass und die Freude am Triathlon soll zu jedem Zeitpunkt im Vordergrund stehen.

Wir möchten uns recht herzlich bei der Stadt Zürich für die finanzielle Unterstützung und lösungsorientierte Zusammenarbeit bedanken. Wir fühlen uns sehr willkommen! Einen grossen Dankeschön gilt auch allen Sponsoren und Partnern, mit ihrer Unterstützung hat der Triathlon in Zürich wieder ein Zuhause gefunden. Selbstverständlich sind wir auch sehr dankbar für jede einzelne Anmeldung der TeilnehmerInnen. Ohne Nachfrage wäre der Zurich City Triathlon in der Form nicht realisierbar. Schlussendlich möchte ich mich beim ganzen ZC3 Team sowie allen HelferInnen bedanken. Es ist grossartig zu sehen wie alle, alles für eine erfolgreiche Durchführung geben und jede/r für einander einsteht. Danke für alles, ihr seid die Besten!

Wir sehen uns am 25. und 26. Juni 2023 auf der Landiwiese, ich freue mich!

# VORWORT



Daniel Andreolla  
Geschäftsführer

# IM HERZEN VON ZÜRICH



Die Sportmöglichkeiten in der Stadt Zürich sind so abwechslungsreich wie ein Triathlon. Es ist daher keine Überraschung, dass TriathletInnen in der Limmatstadt ideale Trainingsbedingungen vorfinden. Sie können in den 25 städtischen Hallen- und Sommerbädern das ganze Jahr schwimmen, auf unterschiedlichen Radwegen in und um Zürich trainieren und ihre Laufkilometer auf den städtischen Waldlaufstrecken, Finnenbahnen und Vitaparcours absolvieren.

Der Zurich City Triathlon mit Zentrum auf der Landiwiese verspricht einen spannenden Renntag im Herzen unserer Stadt. Verschiedene Kategorien ermöglichen auch der sportbegeisterten Bevölkerung eine Teilnahme. Nebst dem Nachwuchs, EinsteigerInnen, Menschen mit Behinderungen und Teams können sich auch erfahrenen TriathletInnen auf einer der beiden Distanzen messen. Zudem finden dieses Jahr im Rahmen des Zurich City Triathlons die Schweizermeisterschaften der National & Youth League statt.

Mein herzlicher Dank geht an alle, die diesen abwechslungsreichen Renntag möglich machen. Nebst dem Organisationskomitee vom Zurich City Triathlon und den Sponsoren sind das vor allem die freiwilligen HelferInnen, die im Hintergrund und an den Strecken für ideale Rennbedingungen sorgen.

Ich wünsche allen TriathletInnen und den mitfiebernden ZuschauerInnen einen unvergesslichen Tag in der abwechslungsreichsten Sportstadt der Schweiz.

Sportliche Grüsse

Vorsteher Schul- und Sportdepartement

Filippo Leutenegger, Stadtrat

# ZEITPLAN

## SAMSTAG, 24. JUNI 2023

12:00 - 18:00 Uhr	Foodtrucks & Getränkestände
14:00 - 18:00 Uhr	Startnummernausgabe
14:00 - 18:00 Uhr	Infopoint
14:00 - 18:00 Uhr	Village
17:00 - 19:00 Uhr	VIP



## SONNTAG, 25. JUNI 2023

06:30 - 13:00 Uhr	Startnummernausgabe
06:30 - 20:00 Uhr	Infopoint
07:00 - 14:00 Uhr	Bike Check-In
07:00 - 20:00 Uhr	Wechselzone
07:30 - 20:00 Uhr	Getränkestände
07:30 - 09:45 Uhr	Einlass Badi Mythenquai für Schwimmstart Jugendtriathlon & Youth League
09:15 - 20:00 Uhr	Bike Check-Out
09:30 - 15:00 Uhr	Startbereich auf der Saffainsel
10:00 - 20:00 Uhr	Village
10:00 - 20:00 Uhr	Foodtrucks
11:00 Uhr	Siegerehrung Jugendtriathlon & Youth League (Schweizermeisterschaften)
12:00 Uhr	Siegerehrung National League (Schweizermeisterschaften)
13:45 - 17:00 Uhr	Übergabezonen Team
15:00 Uhr	Siegerehrung Olympisch
15:45 Uhr	Siegerehrung Sprint
16:00 Uhr	Siegerehrung Club Challenge
17:45 Uhr	Ehrung „Helping Hand Hero“
17:45 Uhr	Siegerehrung Team Sprint & Olympisch
18:00 Uhr	Siegerehrung Firmentriathlon

# WETTKAMPFZEITEN

## SAMSTAG, 24. JUNI 2023

### Kidstriathlon

16:00 - 17:30 Uhr

Kidstriathlon

## SONNTAG, 25. JUNI 2023

### Jugendtriathlon & Youth League (Schweizermeisterschaften)

08:30 Uhr  
08:55 Uhr

Start Youth League (m) - Schweizermeisterschaft  
Start Youth League (w) - Schweizermeisterschaft

09:20 Uhr  
09:30 Uhr

Start Jugendtriathlon U16  
Start Jugendtriathlon U14

10:00 Uhr

Zielschluss Youth League & Jugendtriathlon



### National League (Schweizermeisterschaften)

09:50 Uhr  
10:15 Uhr

Start National League (m) (Schweizermeisterschaft)  
Start National League (w) (Schweizermeisterschaft)

11:30 Uhr

Zielschluss National League

### EinzelathletInnen

10:45 Uhr  
11:00 Uhr  
11:15 Uhr  
11:30 Uhr

Start Olympisch Block „Women Friendly“ (w)  
Start Olympisch Block 1  
Start Olympisch Block 2  
Start Olympisch Block 3

12:15 Uhr  
12:30 Uhr  
12:45 Uhr

Start Sprint Block „Women Friendly“ (w)  
Start Sprint Block 1  
Start Sprint Block 2

15:30 Uhr  
15:45 Uhr

Zielschluss Olympisch  
Zielschluss Sprint

### Teams & Firmentriathlon

14:15 Uhr  
15:00 Uhr

Start Olympisch Team & Firmentriathlon  
Start Sprint Team & Firmentriathlon

18:00 Uhr

Zielschluss Olympisch Team, Sprint Team  
& Firmentriathlon



## FINISHER TEAM











ZC3 2022

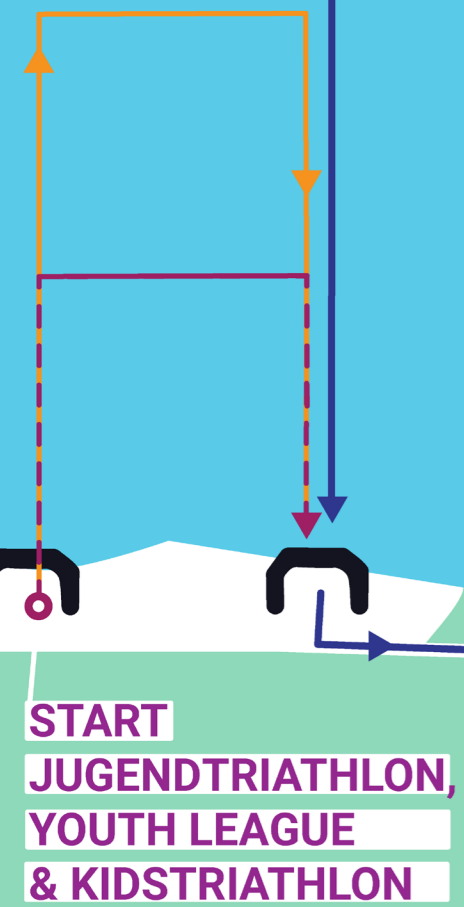
„Da euer Event mein erster Triathlon nach 30 Jahren war, war ich entsprechend nervös und hatte so allerlei Bedenken. Euer professionelles Team verbreitete aber schon von Beginn an eine unaufgeregte und sichere Atmosphäre die während der gesamten Veranstaltung anhielt. Ich fühlte mich vor, während und nach dem Wettkampf sicher und professionell begleitet.

So bekommt man Lust auf mehr.“

**VENUE  
LANDIWIESE**

## VENUEPLAN

- |   |                     |   |           |
|---|---------------------|---|-----------|
|  | Schwimmen           |  | Infopoint |
|  | Radfahren           |  | Toiletten |
|  | Laufen              |  | Duschen   |
|  | Schwimmstrecke U14  |  | Getränke  |
|  | Schwimmstrecke U16  |  | Sanität   |
| <b>SNA</b>  | Startnummernausgabe |   |           |





# VENUE

## START

Die Schwimmstarts aller Erwachsenen-Kategorien finden auf der Saffainsel statt. Die National League startet in der Form eines «Wasserstarts» unmittelbar vor der Saffainsel. Sämtliche Nachwuchskategorien (inkl. Kidstriathlon) starten in der Badi Mythenquai.

## WECHSELZONE

Die Wechselzone befindet sich auf der Landiwiese. Der Bike Check-In und Check-Out befinden sich auf der Seite vom Village. Über denselben Wechselzonen-Eingang gelangen Teams zur Übergabebox.

Auf die Rad- und Laufstrecke gelangst du über den Ausgang unten links in der Wechselzone.

## ZIEL

Die Ziellinie befindet sich am Seeufer im Zentrum der Landiwiese. Von der Tribüne aus können dich deine FreundInnen, Verwandte und Bekannte auf den letzten Metern anfeuern.

## VILLAGE

Für das Village gibt es viele verschiedene Ausdrücke wie z.B. Expo oder Sponsorenpark. Hier findest du die Stände unserer Partner & Sponsoren.



## FOOD & DRINKS

Lass dich vom leckeren und abwechslungsreichen Angebot der Foodtrucks kulinarisch verwöhnen. An den drei Getränkeständen findest du die dazu passenden Getränke.

## STARTNUMMERAUSGABE (SNA)

Die Startunterlagen können am Samstagnachmittag und Sonntag im SNA-Zelt abgeholt werden.

## INFOPOINT

Der Infopoint befindet sich unmittelbar neben dem SNA-Zelt im Zentrum der Landiwiese. Hier erhältst du alle nötigen Informationen rund um den Zurich City Triathlon.



**In der gesamten Venue herrscht Rauchverbot. Aus Rücksicht auf AthletInnen und NichtraucherInnen bitten wir alle BesucherInnen, sich strikt daran zu halten. Vielen Dank.**

# VILLAGE



**SAILFISH**  
Premium Open Water Swim Produkte



**CUAG Sports**  
mit den Brands Castelli, Kask und Koo



**TEMPO SPORT**  
Swim, Bike, Run and more



**VELOK**  
Zubehör ohne Ende



**HUUB**  
Worlds finest Triathlon wear



**Kübler Sports**  
mit den Brand Giordana



**FIRST CLIMATE**  
Klimaschutz und Grüne Energie für  
dein Unternehmen



**X BIONIC**  
High Performance Sportbekleidung



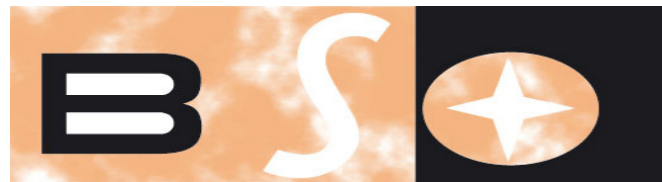
**SPONSER**  
Schweizer Premium Sportnahrung



**SAVIS SOLUTION GmbH**  
mit dem Brand Flipbelt



**INCYLENCE**  
Lauf- und Radsocken



**BS TRADING**  
mit den Brands LAS und Chimpanzee



**CRAFT**  
Qualitätsschuhe für jede Outdooraktivität



**TriathletInnen sind eine spannende Zielgruppe für eine Vielzahl an Brands. Willst auch du deine Produkte am Zurich City Triathlon präsentieren, dann ist ein Stand in unserem Village genau das Richtige!**

Nico Bär  
Sponsoring & Partnerships





**American HotDog**  
American Hot Dog's mit verschiedenen Toppings

**Ada-Lokma**  
Anatolisch

**Crêperie Suisse**  
Verschiedene Crêpes

**Pizza il Volo**  
Italienische Pizza aus dem Holzofen

**Taste of Tibet**  
Momos mit Fleisch, Vegi oder Vegan

**Wetti Kocht**  
Frische Pasta mit hausgemachten Saucen

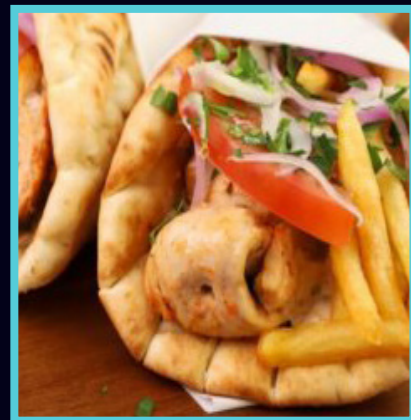
# FOODTRUCKS & DRINKS



**VGNFUN**  
Vegane asiatische Spezialitäten und Fingerfood

**Roshan**  
Authentisches Essen aus Sri Lanka

**Getränkestände**  
Getränke aller Art



**Elia Lemoni**  
Griechisch

**Grill n Roll**  
Das originale Philly Käse Steak

**Keller Metzgerei**  
Verschiedene Würste

**Chnusperlistand**  
Verschiedene chnusperli Esswaren

**Vertical Coffee**  
Kaffee aus den Bergen

**Sogno del Gelato**  
Leckeres Glace

„Drei Disziplinen - eine Sportart. An Vielfältigkeit mangelt es dem Triathlon nicht, bestehend aus den drei Ausdauersportarten Schwimmen, Radfahren und Laufen, welche sich durchaus voneinander unterscheiden. Jedes Rennen kann, abhängig von seiner Dynamik sowie der Tagesform der AthletInnen, in der jeweiligen Disziplin völlig unterschiedliche Verläufe haben. Das macht den Sport so einzigartig!“



## SIMON WESTERMANN

ZC3 Ambassador

# WETTKAMPF

# START

## STARTBLOCK

Der Schwimmstart befindet sich auf der Saffainsel.

Der Start findet in Blöcken von jeweils 250-350 AthletInnen statt. Der erste Startblock Olympisch und Sprint ist „Women Friendly“. Dies bedeutet, dass dieser Block für alle TeilnehmerInnen dieser Distanz reserviert ist. Für die restlichen Startblöcke erfolgt die Einteilung der Athleten nach Alterskategorien. Sobald wir die Einteilung vorgenommen haben, erhältst du eine E-Mail. Ebenfalls wirst du ab diesem Zeitpunkt in deinem Anmeldeprofil sehen, um welche Zeit für dich der Startschuss fällt.

Je nachdem, welchem Startblock du zugeteilt bist, erhältst du mit deinen Startunterlagen eine blaue oder weisse Badekappe.

Startzeiten	Wettbewerb	Farbe Badekappe	Zugang Wartebox
09:50 Uhr	Start National League (m)	-	09:30 Uhr
10:15 Uhr	Start National League (w)	-	09:30 Uhr
10:45 Uhr	Start Olympisch Block „Women Friendly“ (w)	Blau	10:25 Uhr
11:00 Uhr	Start Olympisch Block 1	Weiss	10:25 Uhr
11:15 Uhr	Start Olympisch Block 2	Blau	10:55 Uhr
11:30 Uhr	Start Olympisch Block 3	Weiss	11:10 Uhr
12:15 Uhr	Start Sprint Block „Women Friendly“ (w)	Blau	11:55 Uhr
12:30 Uhr	Start Sprint Block 1	Weiss	12:10 Uhr
12:45 Uhr	Start Sprint Block 2	Blau	12:25 Uhr
14:15 Uhr	Start Olympisch Team & Firmentriathlon	Weiss	13:45 Uhr
15:00 Uhr	Start Sprint Team & Firmentriathlon	Blau	14:30 Uhr

## ROLLING START

Der Schwimmstart erfolgt als «Rolling Start». Das heisst, alle 5 Sekunden werden 5 AthletInnen über die Rampe ins Rennen geschickt. Erst wenn du die Zeitmessmatte auf der Startrampe passierst, beginnt die Zeitmessung für dich zu laufen.

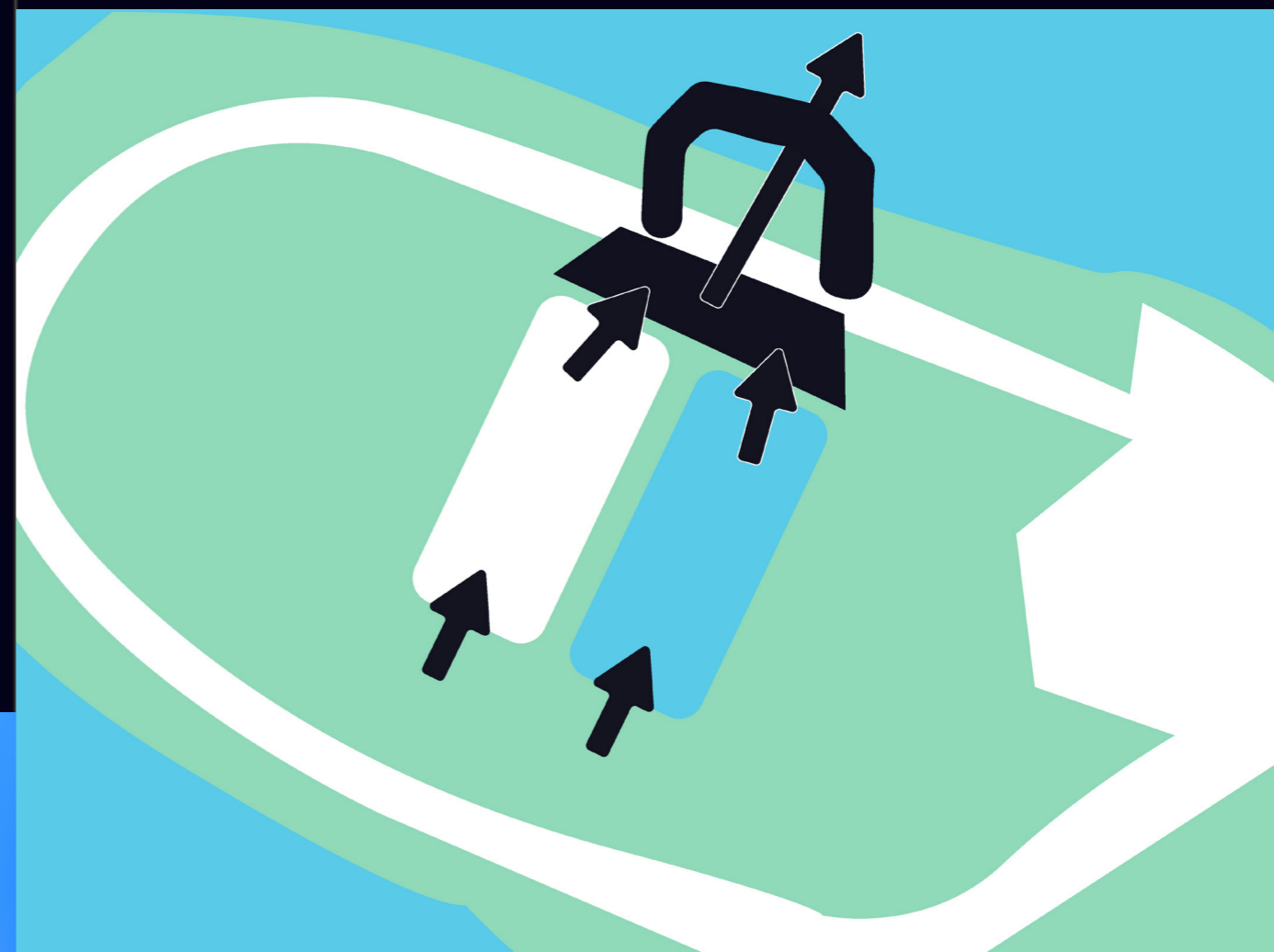


## STARTBEREICH

Der Startbereich auf der Saffainsel ist ab 9:30 Uhr geöffnet.

Der Startbereich ist in zwei Warteboxen aufgeteilt. In der Wartebox «Blau» reihen sich AthletInnen mit blauer Badekappe ein und in der Wartebox «Weiss» AthletInnen mit weisser Badekappe. Sobald alle AthletInnen aus dem vorangegangenen Startblock gestartet sind, können AthletInnen aus dem nächsten Startblock in der Wartebox einstehen.

Die Warteboxen werden mit den entsprechenden Farben, Startzeiten und Blöcken gekennzeichnet sein. Bitte finde dich rechtzeitig im Startbereich ein und achte auf die Speakerdurchsagen.



# SWIM

Du schwimmst gegen den Uhrzeigersinn mit den Bojen zu deiner linken Schulter und den Beibooten zu deiner rechten. So schwimmst du stets Linkskurven.

Ausnahme Olympische Distanz: Bei der letzten grossen Boje vor dem Schwimmausstieg schwimmst du eine Rechtskurve mit der Boje zu deiner rechten Schulter.

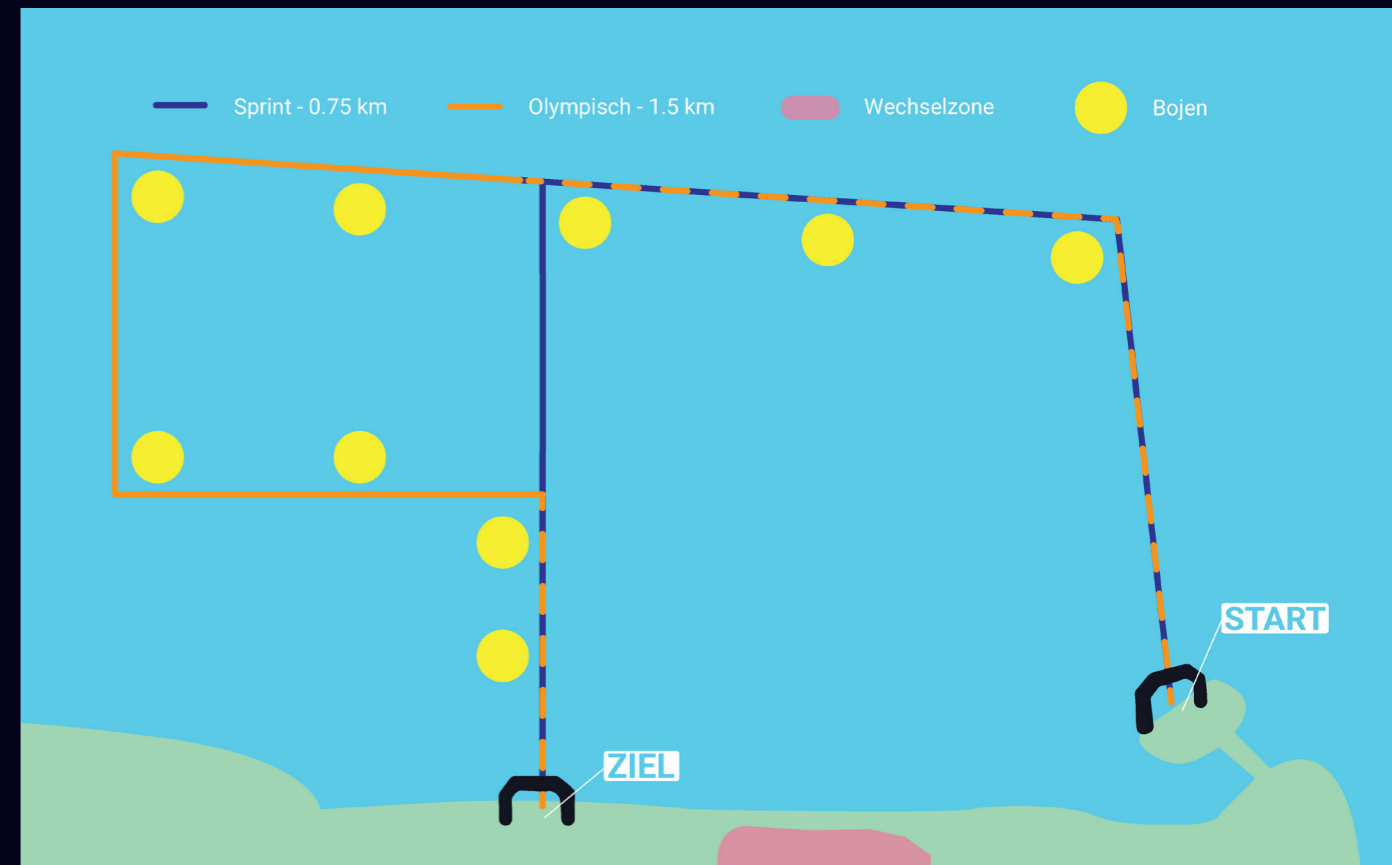
## SCHWIMMAUSSTIEG

Der Schwimmausstieg befindet sich in der Badi Mythenquai. Orientiere dich am Luftbogen, dieser zeigt dir den Ausstieg an. Nach dem Ausstieg darfst du die Badekappe und Schwimmbrille abziehen und den Neoprenanzug bis zur Hüfte abstreifen, jedoch erst bei deinem Bike komplett ausziehen.

Der knapp 200m lange Fussweg führt dich zur Wechselzone auf der Landiwiese.

## ZEITLIMITE (CUT-OFF)

Olympische Distanz: 60min  
Sprint Distanz: 50min



## REGELN BEIM SCHWIMMEN

- Die offizielle ZC3 Badekappe muss getragen werden.
- Schwimmhilfen sind nicht erlaubt.
- Abkürzen auf der Strecke führt zur Disqualifikation.
- Neoprenanzug
  - Ist bei einer Wassertemperatur von 15.9° C und darunter obligatorisch.
  - Ist bei einer Wassertemperatur von 22° C und darüber verboten (Kategorie 65 und älter: bei 24.6° C und darüber).
  - Die Wassertemperatur wird am Sonntagmorgen gemessen und kommuniziert.
- Bei Atemproblemen oder anderen medizinischen Notfällen auf keinen Fall ans Ufer schwimmen. Den Arm heben und um Hilfe rufen, bei Möglichkeit sofort das nächste Rettungsboot, Kajak oder SUP ansteuern.
- Wir bitten dich, Rücksicht auf deine MitschwimmerInnen zu nehmen!



# BIKE

Die Radstrecke wurde im Vergleich zum Vorjahr angepasst. Sie führt dich neu auf einem Rundkurs zwischen der Landiwiese und der Kreuzung Seestrasse/Gartenstrasse in Küsnacht am Zürichsee entlang. AthletInnen der Olympischen Distanz absolvieren 2 Runden und AthletInnen der Sprint Distanz 1 Runde.

Die Radstrecke findet auf gesperrter und abgesicherter Strasse statt. Dennoch kann nicht ausgeschlossen werden, dass sich PassantInnen oder andere VerkehrsteilnehmerInnen auf die Strecke verirren. Es ist stets grösste Aufmerksamkeit und Vorsicht geboten.

## REGELN BEIM RADFAHREN

- Die Verkehrsregeln und das schweizerische Strassenverkehrsgesetz sind jederzeit einzuhalten.
- Fahren auf der Gegenfahrbahn führt zu einer Disqualifikation.
- Es muss immer am rechten Strassenrand gefahren werden: Rechts fahren, links überholen!
- Mit Ausnahme der Youth und National League ist Windschattenfahren nicht erlaubt.
- Die Windschattenzone der Vorfahrenden beträgt 10 Meter.
- Es ist keine Begleitung erlaubt.
- Das Tragen von Kopfhörern und das Mitführen von MP3-Playern, Mobiltelefonen oder Kameras ist verboten und führt zu einer Disqualifikation.
- Verpflegung darf nur am offiziellen Verpflegungsposten von ZC3 HelferInnen entgegengenommen werden. Die Übergabe von persönlicher Verpflegung durch BetreuerInnen und ZuschauerInnen ist verboten.
- Littering ist Verboten. Das Wegwerfen von Abfall ist nur im gekennzeichneten Bereich vor und nach dem Verpflegungsposten erlaubt.



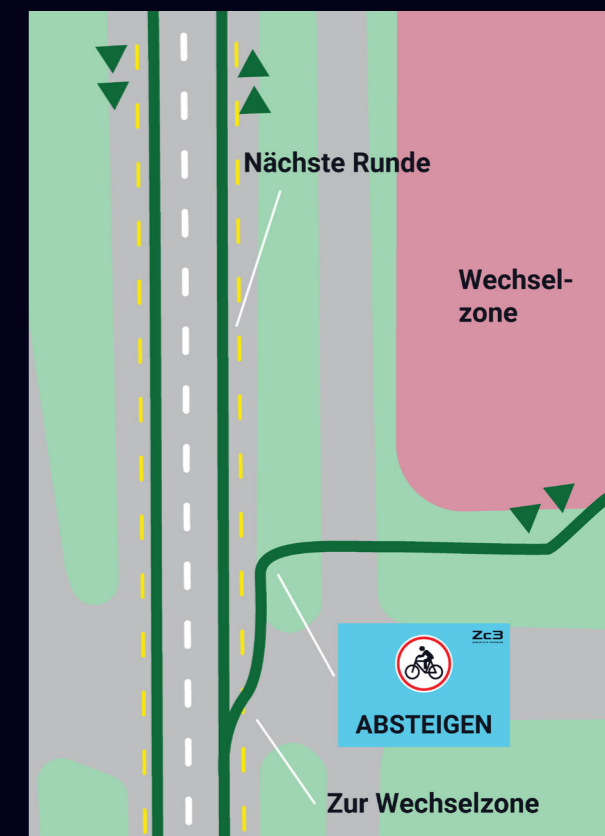
## GEFÄHRLICHE STELLEN

Besondere Vorsicht ist beim Wendepunkt vor der Landiwiese und der darauffolgenden Abzweigung in die Wechselzone geboten. Bitte langsam fahren und Rücksicht auf andere AthletInnen nehmen.

AthletInnen, welche auf die nächste Runde möchten, sollen gleich nach dem Wendepunkt links fahren und die AthletInnen beachten, welche die Wechselzone verlassen und auf die Strecke einfädeln.

AthletInnen, welche in die Wechselzone möchten, sollen nach dem Wendepunkt rechts einspuren und müssen vor der Dismount-Line absteigen.

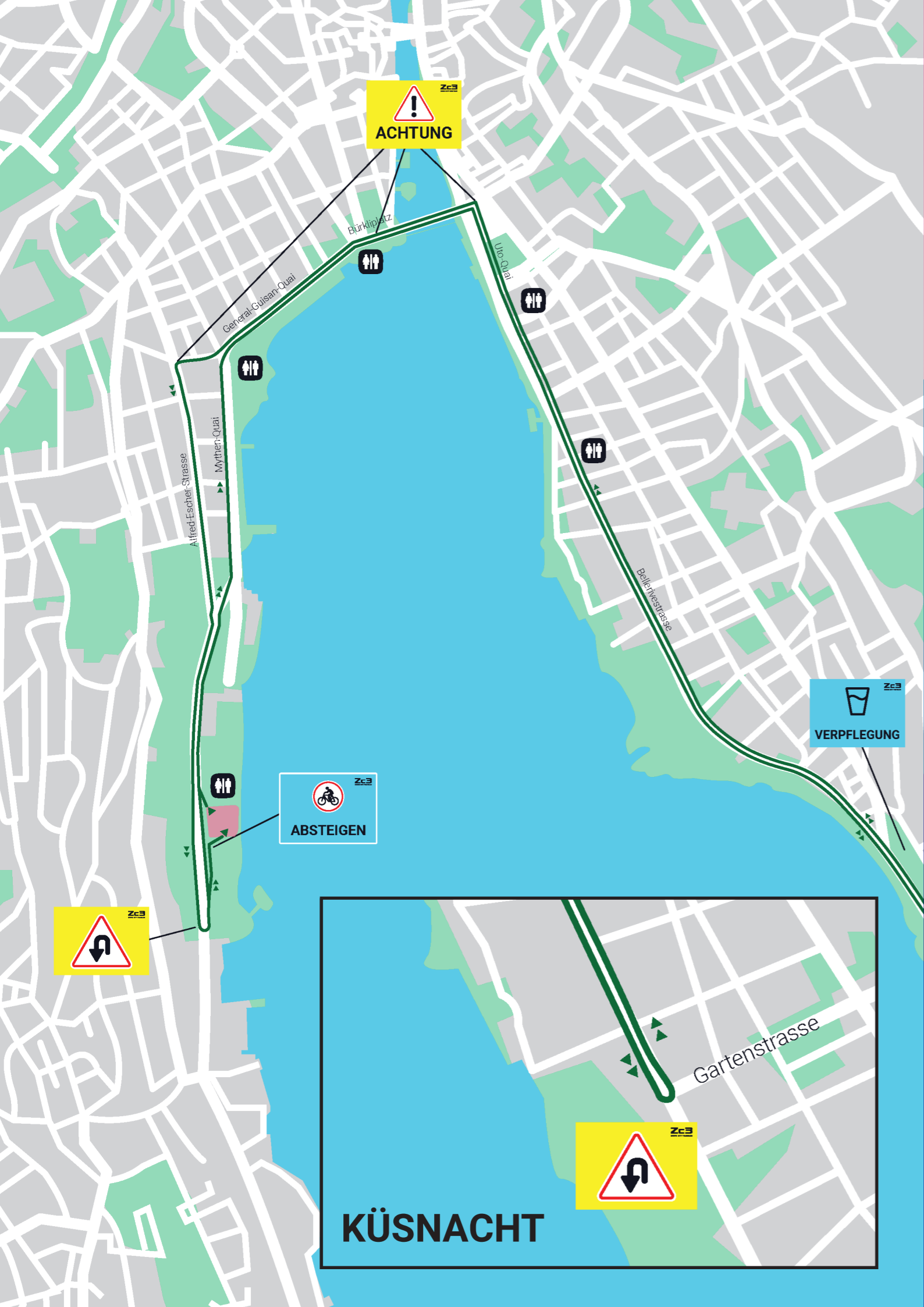
Verfügst du über einen Zeitfahrenker auf deinem Bike, empfehlen wir dir, zwischen der Rentenwiese und dem Sechseläutenplatz, aus Sicherheitsgründen, auf das Einnehmen der Zeitfahrposition zu verzichten.



**Durch die Verlängerung der Radstrecke bis nach Küsnacht können wir die TeilnehmerInnen dichte reduzieren und dadurch die Sicherheit auf der Strecke erhöhen.**

Claudio Meiler  
Strecke





# Viel Erfolg!

Das Sportamt des Kantons Zürich unterstützt den Jugend- und Breitensport.



# RUN

Die Laufstrecke verläuft parallel zur Radstrecke und führt dich am Zürcher Seebecken entlang. Für die Olympische Distanz absolvierst du 2 Runden, für die Sprint Distanz 1 Runde.

**Achtung:** Du läufst im Linksverkehr.

Für Olympische AthletInnen befindet sich der Wendepunkt kurz nach der Badi Utoquai. Sprint AthletInnen wenden bereits kurz nach dem Bellevue.

Beim Parkplatz Hafen Enge befindet sich der Wendepunkt, bei welchem Olympische AthletInnen auf die zweite Runde gehen und Sprint AthletInnen zum Ziel. Bei diesem Wendepunkt ist Vorsicht geboten. AthletInnen, welche auf die nächste Runde möchten, spüren frühzeitig rechts ein, AthletInnen auf dem Weg ins Ziel halten sich links.

**Es werden keine Rundenzählbänder abgegeben. Du bist selber verantwortlich, deine Runden zu zählen.**

## REGELN BEIM LAUFEN

- Es ist keine Begleitung erlaubt.
- Verpflegung darf nur am offiziellen Verpflegungsposten durch ZC3 HelferInnen entgegengenommen werden. Die Übergabe von persönlicher Verpflegung durch BetreuerInnen und ZuschauerInnen ist verboten.
- Littering ist verboten. Das Wegwerfen von Abfall ist nur im gekennzeichneten Bereich der Verpflegungsposten erlaubt.
- Das Tragen von Kopfhörern und das Mitführen von MP3-Playern, Mobiltelefonen oder Kameras ist verboten und führt zur Disqualifikation.

## IM ZIEL

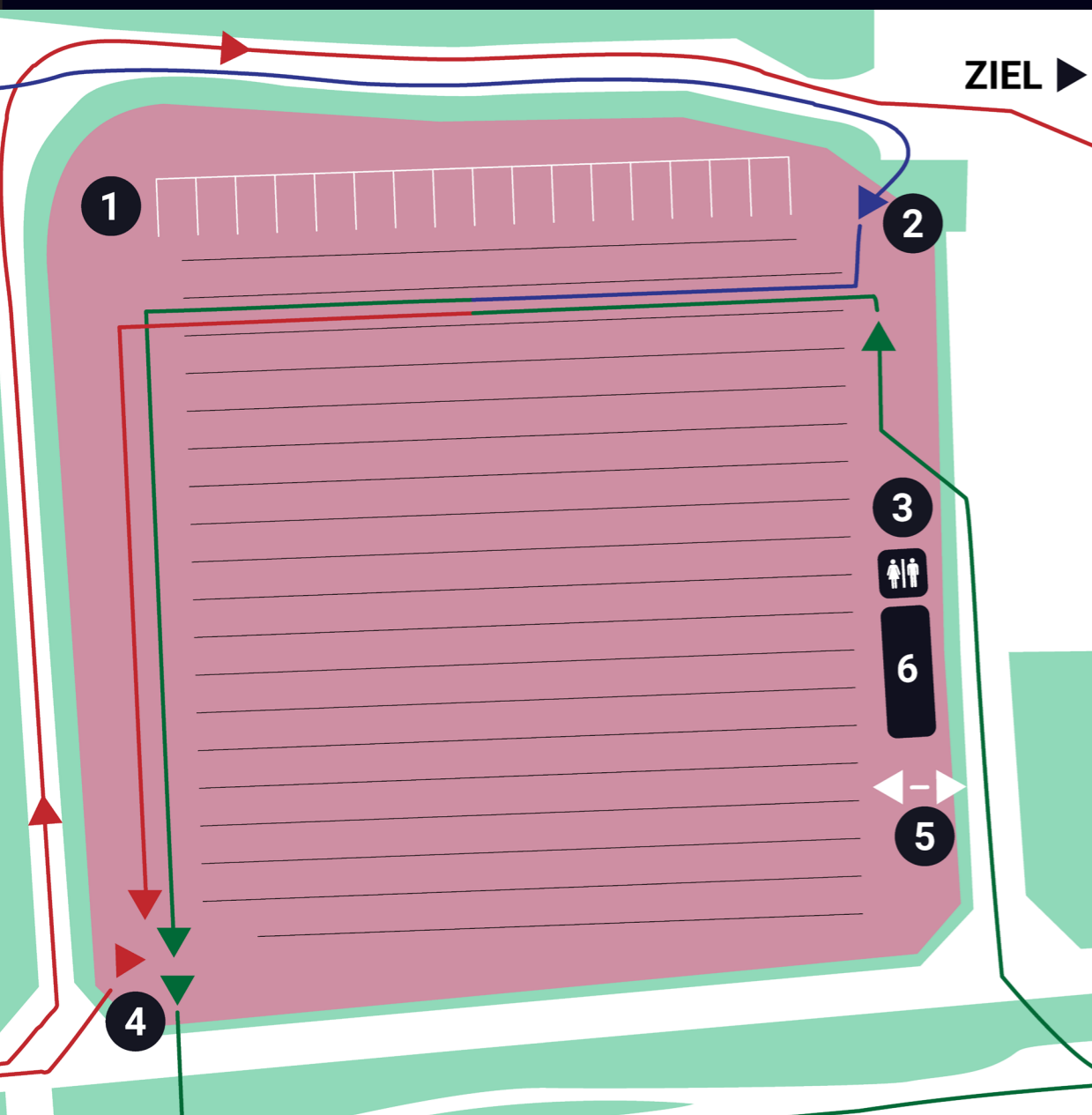
Yeah! Du hast es geschafft und bist im Ziel angekommen! Hier erwartet dich die Zielverpflegung, damit du Energie tanken kannst, bevor du (falls bestellt) die Finishermedaille und das Finishershirt in Empfang nehmen kannst.

Zeige den HelferInnen im Ziel deine Startnummer. Die farbigen Punkte auf deiner Startnummer geben an, welche Finisherpreise du bestellt hast und du nun von unseren HelferInnen erhalten wirst.

**Achtung:** Beim Ausgang des Zielbereichs wird dir der Timing-Chip abgenommen.



# WECHSELZONE



— Swim — Bike — Run

- 1 Übergabezone Teams
- 2 Eingang Swim
- 3 Eingang Bike
- 4 Ausgang Bike & Run
- 5 Bike Check-In & Bike Check-Out
- 6 Garderobe „Women Friendly“

## BIKE CHECK-IN

Öffnungszeiten: Sonntag, 25. Juni 2023 zwischen 07:00 – 14:00 Uhr

Bitte checke dein Bike bis spätestens 1 Stunde vor deinem Start ein und richte dich auch direkt in der Wechselzone für die beiden Wechsel (Swim/Bike und Bike/Run) ein. Danach kannst du nicht mehr zu deinem Bike und wirst erst während des Rennens wieder dahin zurückkommen.

Der Wechselzoneneingang bzw. das Bike Check-In befindet sich direkt neben dem Village (siehe Plan). Komm gut vorbereitet zum Check-In und halte alle nötigen Unterlagen bereit! Nur so kann ein reibungsloser Check-In Betrieb, ohne lange Wartezeiten, sichergestellt werden.

### So erscheinst du zum Bike Check-In:

- Mit deiner Startnummer (am Startnummernband, Gummizug oder mit Sicherheitsnadeln an deinem Shirt/Trikot befestigt).
- Mit deinem Bike (im renntauglichem Zustand). Die Bikenummer (Kleber) ist an der Sattelstütze befestigt.
- Mit deinem Helm (aufgesetzt und der Helmriemen ist geschlossen). Die Helmnummern (Kleber) sind vorne/links und rechts aufgeklebt.
- Mit allen Sachen, die du für die Wechsel und während dem Rennen benötigst.

### Das erwartet dich während dem Bike Check-In:

Deine Startnummer, dein Bike und dein Helm werden geprüft.  
Du erhältst deinen Timing-Chip.

### Anschliessend richtest du dein Platz in der Wechselzone ein:

Hänge dein Bike an den mit deiner Startnummer markierten Platz (das Bike wird so aufgehängt, dass die Sattelspitze in dieselbe Richtung zeigt wie die Nummer am Bikerack).  
Positioniere deine Wechselsachen (alles für die Rad- und Laufstrecke) rechts neben deinem Bike und benötige dafür nicht mehr als 0.5m<sup>2</sup>. Bitte deponiere nur das Nötigste (keine grossen Rucksäcke oder Taschen).

Alles fürs Warmup, Schwimmen oder nach dem Rennen musst du aus der Wechselzone nehmen.  
Nachdem du dein Bike deponiert und deinen Platz in der Wechselzone eingerichtet hast, gelangst du über den gleichen Ein- bzw. Ausgang aus der Wechselzone.



**WICHTIG!** Da das Bike Check-In während des laufenden Rennbetriebs stattfindet, bitten wir dich, in der Wechselzone jederzeit auf AthletInnen, welche sich im Rennen befinden, Rücksicht zu nehmen. Bewege dich stets am Rand und bleib nicht in den Gehwegen stehen. AthletInnen, welche sich im Rennen befinden, haben immer Vortritt! Befolge jederzeit die Anweisungen der HelferInnen.

## WECHSEL SWIM - BIKE

**Achtung!** Auf dem Weg vom Schwimmausstieg zur Wechselzone befindest du dich für einen kurzen Abschnitt auf der gleichen Strecke wie die LäuferInnen, welche sich auf dem Weg zur Ziellinie befinden. Bitte Rücksicht nehmen.



- Du kommst über den Eingang «Swim» in die Wechselzone.
- Gehe zu deinem Bike.
- Zieh dich für die Radstrecke um.
- Ziehe deine Startnummer an.
- Setze den Helm auf und schliesse den Riemen.
- Verstaue deinen Neoprenanzug und deine Schwimmsachen kompakt an deinem Wechselplatz. Benötige dafür wieder nicht mehr als 0.5m<sup>2</sup>.
- Stosse dein Bike bis zur Mount-Line. Nach dem Abgang der Rampe, über welche du auf die Radstrecke gelangst, darfst du aufsteigen.



## WECHSEL BIKE - RUN

- Steig vor der markierten Stelle vom Bike ab (Dismount-Line).
- Schieb das Bike zu deinem Platz in der Wechselzone und häng es dort wieder so auf, dass die Sattelspitze in dieselbe Richtung wie die Nummer am Bikerack zeigt.
- Den Helm darfst du erst abnehmen, nachdem du dein Bike an den Ständer gehängt hast.
- Zieh deine Laufsachen an.
- Deponier deine Bikesachen neben deinem Bike. Benötige dabei wieder nicht mehr als 0.5m<sup>2</sup>.
- Wechsle die Startnummer auf die Vorderseite.
- Geh über den Wechselzonen Ausgang auf die Laufstrecke.

## BIKE CHECK-OUT

**Öffnungszeiten: Sonntag, 25. Juni 2023 zwischen 09:15 – 20:00 Uhr**

Für den Bike Check-Out gelangst du über den gleichen Eingang, wie für den Bike Check-In in die Wechselzone. Zutritt bekommst du nur mit deiner Startnummer und deinem AthletInnenarmband.

Nimm all deine Sachen (Bike, Helm, Neoprenanzug, Abfall, n.A.) aus der Wechselzone mit und hinterlasse deinen Wechselplatz sauber. Begib dich mit deinen Sachen zum Ausgang (gleicher Ort wie Eingang), ohne dabei den Rennbetrieb zu stören.

**Das bringst du zum Bike Check-Out mit:**

- Startnummer
- AthletInnenarmband
- Bike (mit Startnummer-Kleber an Sattelstütze)
- Helm (mit Startnummer-Kleber an Helm)

**Bitte auch hier auf AthletInnen, welche sich im Rennen befinden, Rücksicht nehmen.**

**Alle Bikes müssen spätestens bis Sonntag, 25. Juni 2023 um 20:00 Uhr aus der Wechselzone ausgecheckt werden.**



# WETTKAMPF- VERPFLEGUNG

Auf der Rad- und Laufstrecke befindet sich jeweils ein Verpflegungsposten. Für den Jugendtriathlon, die Youth und National League gibt es keinen Verpflegungsposten.

## Radstrecke

- Wasser
- Isotonisches und säurefreies Sportgetränk (SPONSER)

## Laufstrecke

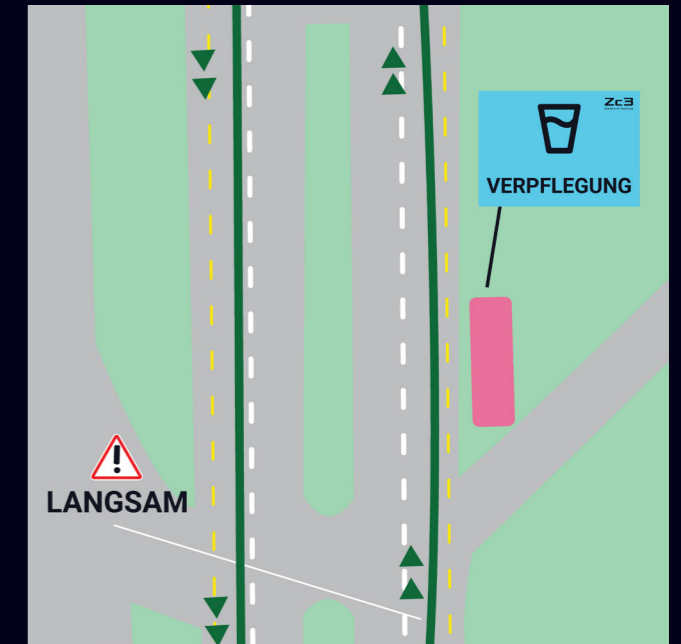
- Wasser
- Isotonisches und säurefreies Sportgetränk (SPONSER)
- Riegel & Gels (SPONSER)
- Bananen

## AUFBAU VERPFLEGUNGSPOSTEN



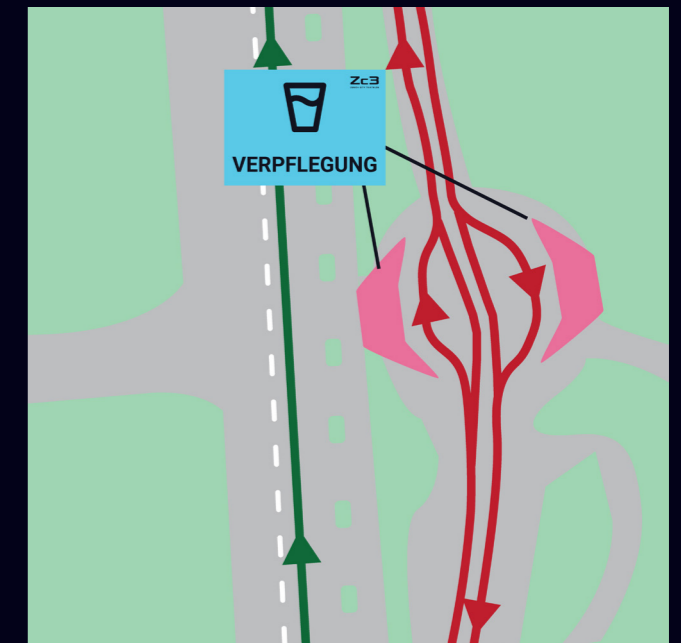
## RADSTRECKE

Der Verpflegungsposten auf der Radstrecke befindet sich stadteinwärts vor dem Bahnhof Tiefenbrunnen bei KM 13 / 33 (siehe Abbildung). Möchtest du den Verpflegungsposten nutzen, halte dich rechts und reduziere dann deine Geschwindigkeit. Die Getränke werden von unseren HelferInnen abgegeben. Bitte entsorge deinen Abfall in den entsprechend gezeichneten Fangnetzen und Behältern. Die Übergabe von Verpflegung durch eigene Betreuungspersonen ist nicht erlaubt.



## LAUFSTRECKE

Der Verpflegungsposten auf der Laufstrecke befindet sich in beide Richtungen bei der Voliere auf der Rentenwiese (siehe Abbildung). Nutze die Tische auf der Seite und halte die Mitte der Strecke frei für andere AthletInnen. Auf der Sprint Distanz passierst du den Verpflegungsposten bei KM 1 / 3.4, auf der Olympischen Distanz bei KM 1 / 4 / 5 / 8. Die Produkte werden von unseren HelferInnen abgegeben. Die Übergabe von Verpflegung durch eigene Betreuungspersonen ist nicht erlaubt.



**ACHTUNG!** Littering ist Verboten. Das Wegwerfen von Abfall ist nur im gekennzeichneten Bereich der Verpflegungsposten erlaubt.

# ZIEL

## RANGLISTE

Die aktuellen Resultate können auf unserer Website unter [zurichcitytriathlon.ch/live-resultate](https://zurichcitytriathlon.ch/live-resultate) live nachverfolgt werden.

Die definitive Rangliste ist ab Sonntagabend kurz nach dem letzten Zieleinlauf auf unserer Website unter [zurichcitytriathlon.ch/rangliste/2023](https://zurichcitytriathlon.ch/rangliste/2023) aufgeschaltet.



## SIEGEREHRUNG

Die Siegerehrung findet zu folgenden Zeiten im Festzelt auf der Landiwiese statt:

Zeit	Siegerehrung
11:00 Uhr	Jugendtriathlon & Youth League (Schweizermeisterschaft)
12:00 Uhr	National League (Schweizermeisterschaft)
15:00 Uhr	Einzel Olympisch
15:45 Uhr	Einzel Sprint
16:00 Uhr	Club Challenge
17:00 Uhr	Team Olympisch & Sprint
18:00 Uhr	Firmentriathlon

SiegerInnen werden per SMS informiert und gebeten, pünktlich zur Siegerehrung zu kommen. Es werden keine Preise nachgesandt.

## URKUNDE

Sobald die definitive Rangliste aufgeschaltet ist, kannst du deine Finisherurkunde in deinem Anmeldeprofil jederzeit abrufen und ausdrucken.

## TIMING-CHIP

Den Timing-Chip erhältst du beim Bike Check-In. Der Chip muss während des Rennens jederzeit am linken Fussgelenk getragen werden. Die AthletInnen sind selber dafür verantwortlich, dass der Chip korrekt getragen wird und dass die Zeitmessmatten korrekt überquert werden.

**Teams:** In der Wechselzone übergibst du den Timing-Chip deinem/deiner Teamkollegen/Teamkollegin.

Bei Verlust des Timing-Chips werden die Kosten von CHF 100.- in Rechnung gestellt.

## RENNABBRUCH DURCH ATHLETINNEN

Im unwahrscheinlichen Fall, dass du dein Rennen abbrechen musst, melde dich bitte umgehend beim Infopoint oder einem Technical Official und gib dort deinen Timing-Chip ab.



„Die Youth League und Nachwuchs Rennen waren für mich natürlich früher das Highlight des Jahres! Die Nervosität war für mich damals gleich hoch, wie wenn ich heute einem Triathlon auf dem höchsten Weltlevel starte. Dass es nun eines dieser Rennen in der schönsten Stadt der Schweiz gibt, ist der Wahnsinn! Ich wünsche allen jungen AthletInnen sehr viel Erfolg in Zürich! Aber vor allem; habt Spass!!!“



**ALISSA KÖNIG**  
ZC3 Ambassador

# KATEGORIEN

# TEAMTRIATHLON

## STARTUNTERLAGEN

Die Startunterlagen können im SNA-Zelt von einem Teammitglied abgeholt werden.  
Bring einen Ausweis mit!

Die Haftverzichtserklärung/Waiver muss im Anmeldeprofil durch alle drei TeammitgliederInnen mit einer online Unterschrift bestätigt werden. Liegen nicht alle Unterschriften vor, muss die, von allen drei TeammitgliederInnen unterzeichnete, Haftverzichtserklärung bei der Startnummernausgabe abgegeben werden. Ohne unterzeichnete Haftverzichtserklärung können keine Startunterlagen abgegeben werden.



Sonntag, 25. Juni 2023

Zeit	Event
06:30 - 13:00 Uhr	Startnummernausgabe
07:00 - 14:00 Uhr	Bike Check-In
09:15 - 20:00 Uhr	Bike Check-Out
13:45 - 17:00 Uhr	Übergabeboxen Team (in Wechselzone)
14:15 Uhr	Start Olympisch Team
15:00 Uhr	Start Sprint Team
17:45 Uhr	Siegerehrung Team Olympisch & Sprint
18:00 Uhr	Siegerehrung Firmentriathlon

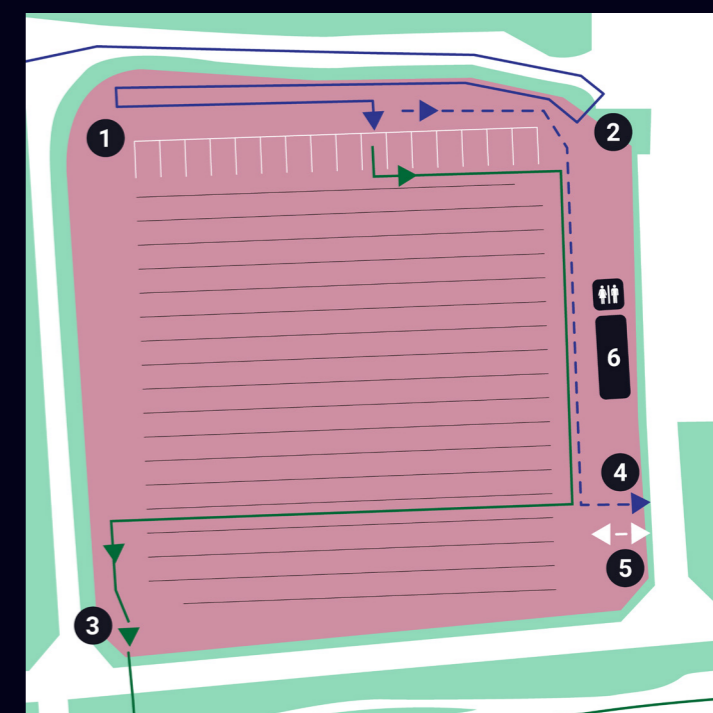
## RENNABLAUF

### SchwimmerIn (blau)

- Begib dich rechtzeitig zum Start auf der Saffainsel.
- Vergiss nicht, den Timing-Chip am linken Fussgelenk zu befestigen! Sonst wird der Start nicht registriert und keine Zeitmessung kann erfolgen.
- Vom Schwimmausstieg in der Badi Mythenquai gehst du zu Fuss zur Wechselzone auf der Landiwiese (blaue Linie). Bei den Übergabeboxen übergibst du den Timing-Chip dem/der RadfahrerIn.
- Geh bitte umgehend zum Ausgang der Wechselzone (blau gestrichelte Linie). Halte dich bitte nicht in der Wechselzone auf und nimm Rücksicht auf AthletInnen, welche sich im Rennen befinden.

### Plan Übergabe Swim (blau) - Bike (grün)

- 1 Übergabeboxen Team
- 2 Eingang SchwimmerIn
- 3 Ausgang RadfahrerIn
- 4 Check-Out SchwimmerIn
- 5 Bike Check-In
- 6 Garderobe „Women Friendly“



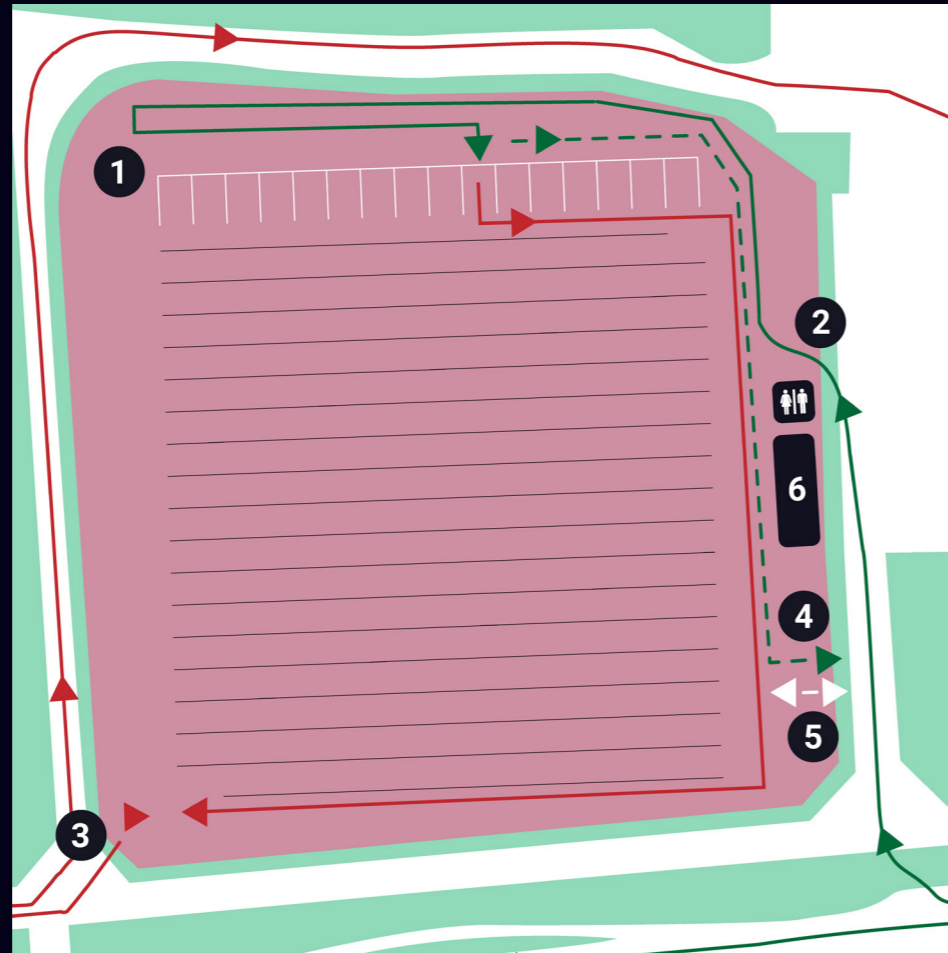
### RadfahrerIn (grün)

- Denk daran, dein Bike rechtzeitig einzuchecken (spätestens 1h vor deinem Start). Beim Check-In kann es zu Wartezeiten kommen, rechne daher genügend Zeit ein.
- Deponiere dein Bike in der Wechselzone beim Bikerack (grün gestrichelte Linie), welcher mit deiner Startnummer beschriftet ist. Das Bike wird so aufgehängt, dass die Sattelspitze in dieselbe Richtung zeigt wie die Nummer am Bikerack.
- Das Bike nimmst du nicht mit in die Übergabebox!
- Trag deine Startnummer gut sichtbar auf dem Rücken.
- Begib dich rechtzeitig zu den Übergabeboxen. Die Übergabeboxen sind nach Startnummern eingeteilt. Stell dich in die richtige Übergabebox, damit dich der/die SchwimmerIn schnell findet.
- Nimm der SchwimmerIn den Timing-Chip ab und befestige ihn an deinem linken Fussgelenk.
- Du holst dein Bike vom Bikerack und begibst dich zum Ausgang der Wechselzone und dort auf die Radstrecke (grüne Linie).
- Nach der absolvierten Radstrecke übergibst du den Timing-Chip bei der Übergabezone an den/die LäuferIn.
- Geh bitte umgehend mit deinem Bike dem Rand entlang zum Check-Out (grün gestrichelte Linie). Nimm dabei Rücksicht auf AthletInnen, welche sich im Rennen befinden.



### Plan Übergabe Bike (grün) - Run (rot)

- 1 Übergabeboxen Team
- 2 Eingang RadfahrerIn
- 3 Ausgang LäuferIn
- 4 Check-Out RadfahrerIn
- 5 Bike Check-In & Check-Out
- 6 Garderoben „Women Friendly“



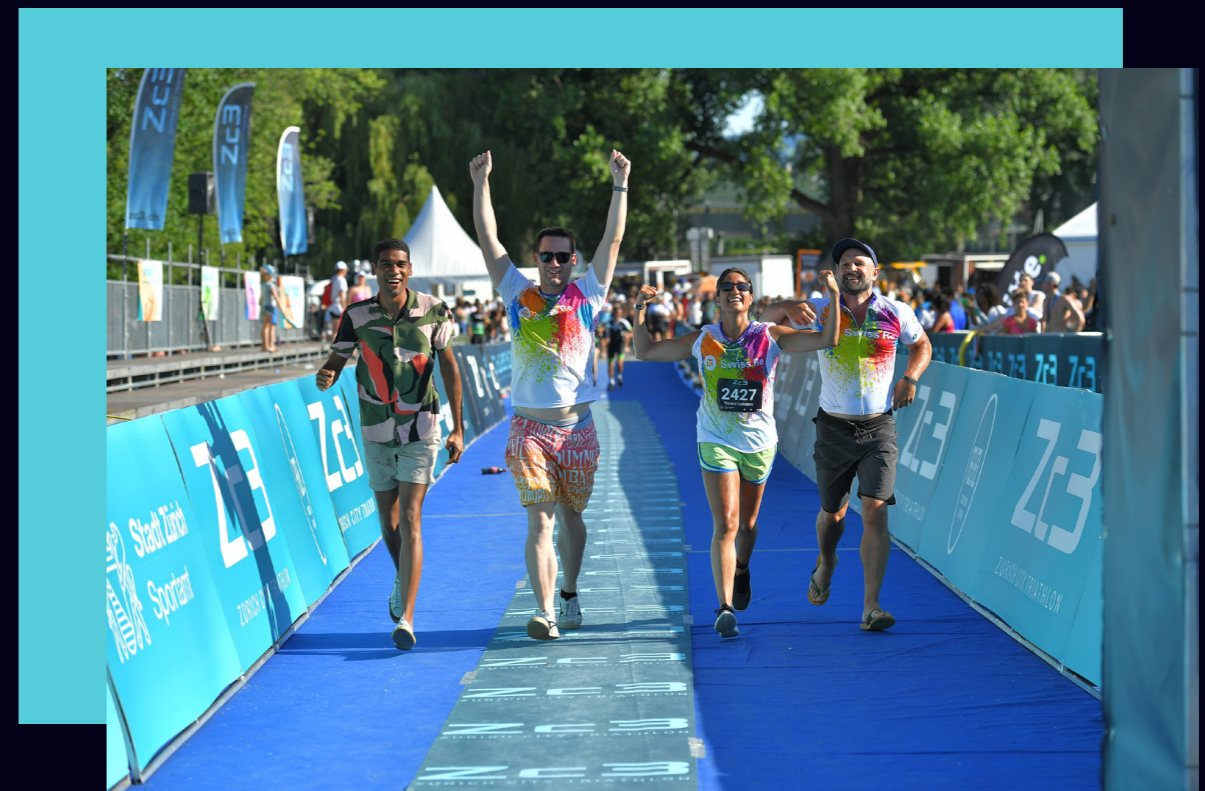
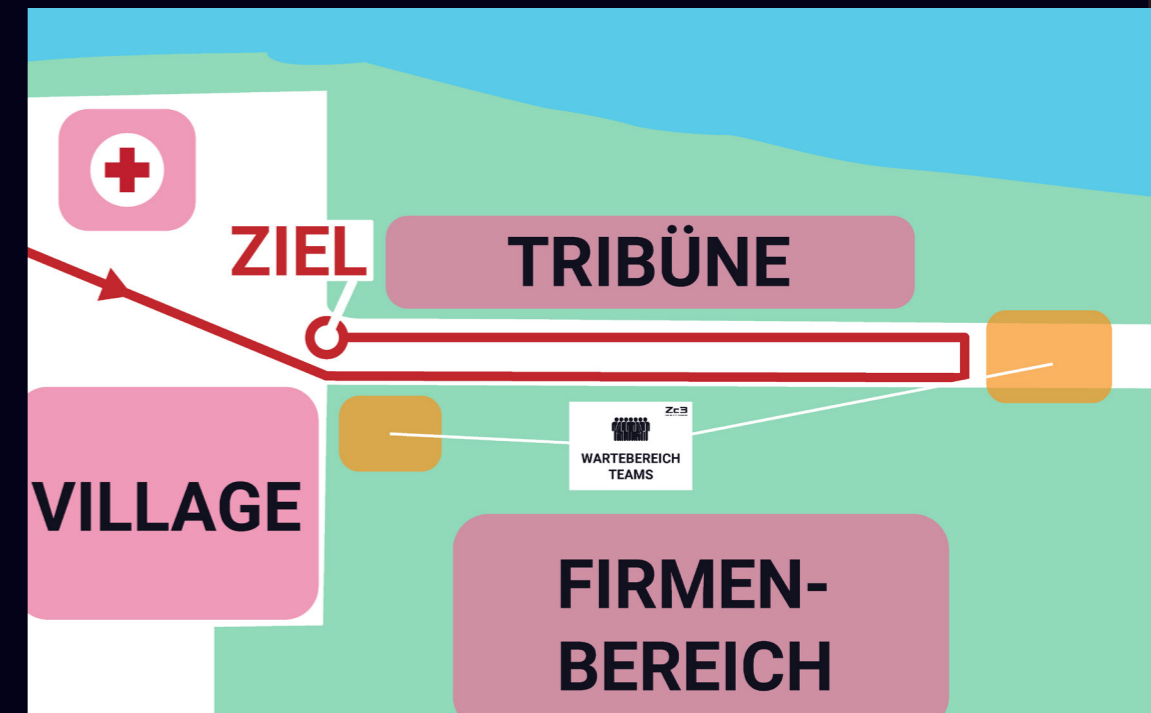
### LäuferIn (rot)

- Begib dich rechtzeitig zu den Übergabeboxen. Die Übergabeboxen sind nach Startnummern eingeteilt. Stell dich in die richtige Übergabebox, damit dich der/die RadfahrerIn schnell findet.
- Trag deine Startnummer gut sichtbar auf der Vorderseite.
- Nimm den Timing-Chip des Radfahrers / der Radfahrerin entgegen und befestige ihn an deinem linken Fussgelenk.
- Du begibst dich zum Ausgang der Wechselzone und dort auf die Laufstrecke (rote Linie).
- Kurz vor der Ziellinie warten deine TeamkollegInnen auf dich, um gemeinsam den Zieleinlauf zu feiern.
- Im Zielbereich wird dir der Timing-Chip durch ZC3 HelferInnen abgenommen.

## GEMEINSAMER ZIELEINLAUF

Kurz vor der Ziellinie befinden sich zwei Warteräume für Teams. SchwimmerInnen und RadfahrerInnen können dort auf den/die LäuferIn warten, damit ihr zusammen ins Ziel laufen könnt. Bitte nehmt Rücksicht auf andere AthletInnen und Teams.

Geniesst die letzten Meter, lasst euch feiern und lächelt für das Foto. Ihr habt euch diesen Moment verdient!



# FIRMEN TRIATHLON

Der Kampf um den begehrten Titel „the fittest company in Switzerland“ geht in eine neue Runde. Als „the fittest company in Switzerland“ wird die Firma ausgezeichnet, welche durchschnittlich die erfolgreichsten Teams am Start hat. Die Siegerfirma erhält den Wanderpokal und gewinnt den Titel „the fittest company in Switzerland 2023“.

Kann Titelverteidiger Deloitte diesen begehrten Pokal verteidigen? Wir werden es am Sonntag, 25. Juni 2023 um 18:00 Uhr erfahren.

Den Pokal mit nach Hause nehmen kann das Unternehmen, welches in der durchschnittlichen Platzierung innerhalb der entsprechenden Kategorie, welche durch den betreffenden Faktor mal die Anzahl Teams geteilt wird, am weitesten vorne liegt. Firmen ab 10 Teams werden zudem durch einen prozentualen Abzug der Summe der Platzierung belohnt. Je tiefer der daraus resultierende Wert ausfällt, desto höher die Rangierung in der Endrangliste.

In die Wertung werden alle Firmen mit mindestens 1 Damen-, 1 Mixed- und 1 Herren-Team miteinbezogen. Die Firmenteams werden zusätzlich in ihrer entsprechenden Kategorie gewertet und haben dort ebenfalls die Chance auf einen Podestplatz.

## Formel

Summe Platzierungen innerhalb der einzelnen Kategorie / (Anzahl Teams im Ziel x Faktor X) – prozentualer Abzug (≥ 10 Teams).

Anzahl Teams der Firma im Ziel (Faktor X)

- 3 (Faktor 1.0)
- 4 (Faktor 1.1)
- 5 (Faktor 1.2)
- usw.



# SCHWEIZER- MEITERSCHAFT



Wir sind sehr stolz und es freut uns ausserordentlich, dass wir bei unserer zweiten Austragung bereits Gastgeber der Schweizermeisterschaften für die National League und Youth League sein dürfen.

Damit werden die besten und schnellsten TriathletInnen der Schweiz am Zurich City Triathlon 2023 am Start stehen.

Zeit	Standort	Event
08:30 Uhr	Badi Mythenquai	Start Youth League (m)
08:55 Uhr	Badi Mythenquai	Start Youth League (w)
09:50 Uhr	Saffainsel	Start National League (m)
10:15 Uhr	Saffainsel	Start National League (w)
11:00 Uhr	Festzelt Landiwiese	Siegerehrung Youth League
12:00 Uhr	Festzelt Landiwiese	Siegerehrung National League

# NATIONAL LEAGUE

Die National League ist die Rennserie von Swiss Triathlon für die schnellsten nationalen und internationalen TriathletInnen ab Jahrgang 2007 und älter. Für die Teilnahme ist ein gültiger Jahres-StartPASS von Swiss Triathlon erforderlich. AthletInnen aus dem Ausland sind im Besitz einer gültigen Jahreslizenz ihres Landes.

Massgeblich für diesen Wettkampf ist das Wettkampfbegleitend von Swiss Triathlon. Auf der Bikerstrecke ist Windschattenfahren erlaubt.

Die Wettkämpfe der National League finden alle am Morgen des Sonntag, 25. Juni 2023 statt.

Zeit	Standort	Wettkampf
07:00 - 09:50 Uhr	Landiwiese	Bike Check-In
09:50 Uhr	Saffainsel	Start National League (m)
10:15 Uhr	Saffainsel	Start National League (w)
09:15 - 20:00 Uhr	Landiwiese	Bike Check-Out
11:30 Uhr	Landiwiese	Zielschluss National League
12:00 Uhr	Landiwiese	Siegerehrung National League (Schweizermeisterschaft)

## STARTUNTERLAGEN

Informationen zur Startnummernausgabe findest du auf Seite 70.

Du kannst deine Startunterlagen bis 1h vor deinem Start in der Startnummernausgabe auf der Landiwiese abholen.

## BIKE CHECK-IN

Informationen zum Bike Check-In findest du auf Seite 37.



## WECHSELZONE

In der Wechselzone findest du bei deinem Platz eine Box, welche ebenfalls mit deiner Startnummer angeschrieben ist. Verstaue alle deine Sachen, welche du für die Wechsel Swim-Bike und Bike-Run benötigst, in deiner Box. Auch den Helm verstaust du in deiner Box. Ausserhalb der Box darf nichts am Boden liegen.

Verlässt du während dem Rennen deinen Wechselplatz, müssen ebenfalls alle deine Sachen in deiner Box verstaust werden und es darf nichts neben der Box am Boden liegen.

## SCHWIMMSTART

Der Start der National League erfolgt im Wasser als Massenstart. Der Zugang zum Startbereich befindet sich auf der Saffainsel.



## SWIM

Du schwimmst gegen den Uhrzeigersinn mit den Bojen zu deiner linken Schulter und den Beibooten zu deiner rechten. So schwimmst du stets Linkskurven. Der Schwimmausstieg befindet sich in der Badi Mythenquai. Nach dem Schwimmausstieg führt dich ein Fussweg von knapp 0.2 KM zur Wechselzone auf der Landiwiese.

## BIKE

Die Radstrecke der National League führt von der Landiwiese bis Tiefenbrunnen, wo sich der Wendepunkt der Strecke befindet. Es werden 2 Runden à 10 KM absolviert.

## RUN

Die Laufstrecke der National League führt von der Landiwiese bis Utoquai Höhe Sechseläutenplatz. Es wird 1 Runde à 5 KM absolviert.

## BIKE CHECK-OUT

Informationen zum Bike Check-Out findest du auf Seite 39.



# JUGENDTRIATHLON & YOUTH LEAGUE

Am Sonntagmorgen findet zwischen der Landiwiese und der Rentenanstalt die Youth League und der Jugendtriathlon mit verschiedenen Distanzen statt.

Die Youth League ist die führende Wettkampfserie für junge TriathletInnen der Schweiz. Alle Jugendlichen der Jahrgänge 2008/2009, die Mitglied in einem Triathlon Club sind und eine Swiss Triathlon-Lizenz besitzen, können sich bei der Youth League unter Wettkampfbedingungen messen.

In den Kategorien U16 und U14 sind alle SchülerInnen und Jugendliche der Jahrgänge 2013 - 2008 willkommen (ohne Lizenz).

Sofern hier nichts anderes vermerkt ist, gelten für die AthletInnen der Jugendkategorien die gleichen Abläufe und Informationen wie bei den Rennen der Olympischen und Sprint Distanz. Lies daher bitte alle Informationen im ZC3 Guide aufmerksam durch.



Zeit	Standort	Event
07:00 - 08:30 Uhr	Landiwiese	Bike Check-In
07:30 - 09:45 Uhr	Badi Mythequai	Für AthletInnen und ZuschauerInnen geöffnet
08:30 Uhr	Badi Mythenquai	Start Youth League (m)
08:55 Uhr	Badi Mythenquai	Start Youth League (w)
09:15 - 20:00 Uhr	Landiwiese	Bike Check-Out
09:20 Uhr	Badi Mythenquai	Start Jugendtriathlon U16 (m+w)
09:30 Uhr	Badi Mythenquai	Start Jugendtriathlon U14 (m+w)
10:00 Uhr	Landiwiese	Zielschluss Jungedtriathlon & Youth League
11:00 Uhr	Landiwiese	Siegerehrung Jugendtriathlon & Youth League

## STARTUNTERLAGEN

Informationen zur Startnummernausgabe findest du auf Seite 70.

Du kannst deine Startunterlagen bis 1h vor deinem Start in der Startnummernausgabe auf der Landiwiese abholen.

## BIKE CHECK-IN

Informationen zum Bike Check-In findest du auf Seite 37.

## WECHSELZONE

In der Wechselzone findest du bei deinem Platz eine Box, welche ebenfalls mit deiner Startnummer angeschrieben ist. Verstaue alle deine Sachen, welche du für die Wechsel Swim-Bike und Bike-Run benötigst, in deiner Box. Auch den Helm verstaust du in deiner Box. Ausserhalb der Box darf nichts am Boden liegen.

Verlässt du während des Rennens deinen Wechselplatz, müssen ebenfalls alle deine Sachen in deiner Box verstaust werden und es darf nichts neben der Box am Boden liegen.

## SCHWIMMSTART

Der Schwimmstart der Youth League und des Jugendtriathlon findet in der Badi Mythenquai statt. In die Badi Mythenquai gelangst du über das Tor seitens Landiwiese. Am gleichen Ort, wo du während dem Rennen nach dem Schwimmausstieg zur Wechselzone läufst.

Ab 7:30 Uhr erfolgt der Einlass in die Badi Mythenquai für AthletInnen und ZuschauerInnen (ohne Badeutensilien). Nach dem letzten Start des Jugendtriathlon um 9:30 Uhr müssen alle ZuschauerInnen die Badi Mythenquai wieder verlassen.

## SWIM

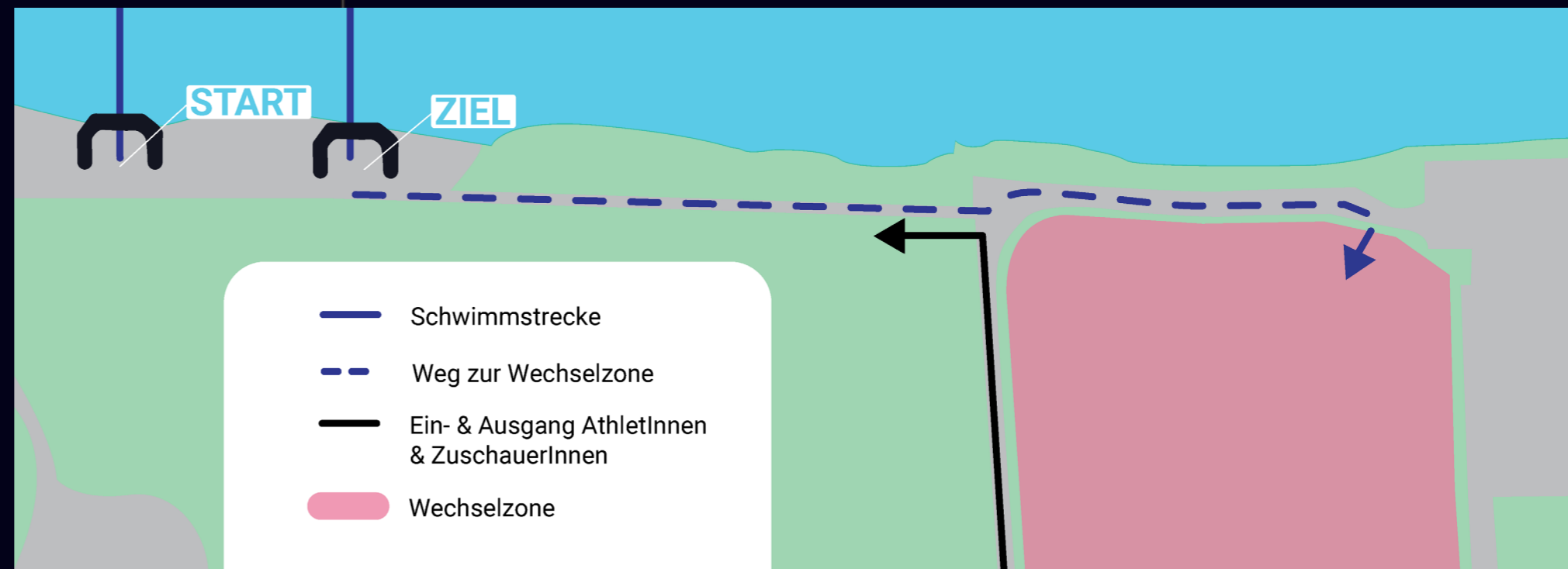
Du schwimmst im Uhrzeigersinn mit den Bojen zu deiner rechten Schulter und den Beibooten zu deiner Linken. Du schwimmst Rechtskurven. Nach dem Wendepunkt kannst du dich am Luftbogen beim Schwimmausstieg orientieren.

## VERPFLEGUNG

Auf den Strecken wird keine Verpflegung durch den Veranstalter zur Verfügung gestellt. Es gibt jedoch eine Zielverpflegung.

## BIKE CHECK-OUT

Informationen zum Bike Check-Out findest du auf Seite 39.



# STRECKE YOUTH LEAGUE & U16

**Achtung:** Bitte beachte die Hinweise zum Wendepunkt Bike auf Seite 31.

Weder auf der Rad- noch auf der Laufstrecke werden Rundenzählbänder abgegeben. Du musst deine Runden selbst zählen und dich rechtzeitig in die Wechselzone bzw. ins Ziel begeben.

Der Schwimm- und ausstieg befindet sich in der Badi Mythenquai. Nach dem Schwimm- ausstieg führt dich ein Fussweg von knapp 0.2 KM zur Wechselzone auf der Landiwiese.

Mit dem Bike absolvierst du die 3.2 KM lange Runde zwischen Landiwiese und Renten- anstalt 3 Mal.

Die Laufstrecke à 1.2 KM der Badi Mythenquai entlang, läufst du 2 Mal, bevor du dich zur Ziellinie von 0.4 KM begibst.



## STRECKE JUGENDTRIATHLON U14

Der Schwimm- und Ausstieg befindet sich in der Badi Mythenquai. Ein Fussweg von knapp 0.2 KM führt dich zur Wechselzone auf der Landiwiese. Die Radstrecke von 3.2 KM zwischen Landiwiese und Tramhaltestelle Rentenanstalt absolvierst du einmal und auch auf der 1.2 KM langen Laufstrecke läufst du eine Runde und begibst dich danach zur Ziellinie, welche zusätzliche 0.4m beträgt.

Achtung: Bitte beachte, dass sich gleichzeitig AthletInnen der Kategorie U16 auf der Strecke befinden.





# KIDSTRIATHLON

Auch die Kleinsten können dieses Jahr neu am Zurich City Triathlon teilnehmen. Der Kids-triathlon ist offen für alle Kinder bis und mit Jahrgang 2014 und findet in einer lockeren Atmosphäre ohne Zeitmessung statt. Der Spass und das Schnupperfeeling stehen dabei im Vordergrund.

**Samstag, 24. Juni 2023**

Zeit	Standort	Event
14:00 - 15:30 Uhr	Landiwiese	Startnummerausgabe
15:45 - 17:30 Uhr	Badi Mythenquai	Für AthletInnen und ZuschauerInnen geöffnet
16:00 - 17:30 Uhr	Badi Mythenquai	Start Kidstriathlon

Das Bike muss 30min vor dem Start in die Wechselzone Swim-Bike eingecheckt werden.



## REGELN BEIM KIDSTRIATHLON

- Auf der Schwimmstrecke sind Hilfsmittel wie Schwimmflügel, -brettli oder -nudeln erlaubt.
- Auf der Radstrecke sind Fahrräder mit Stützrädli erlaubt.
- Auf der Radstrecke herrscht Helmpflicht.
- Das Fahrrad muss über eine gute Bremse verfügen.
- Auf der Rad- und Laufstrecke muss der Oberkörper bedeckt sein (bei Mädchen reicht ein Badeanzug).
- Auf der Laufstrecke sind Turnschuhe Pflicht.



# PARATRIATHLON

Uns ist es ein grosses Anliegen, die Teilnahme am Zurich City Triathlon auch ParatriathletInnen zugänglich zu machen. Unsere Strecken sind so ausgestaltet, dass sie barrierefrei bewältigt werden können.

## SUPPORTER

Hast du Supporter, welche dir beim Schwimmen- und ausstieg und in der Wechselzone behilflich sind? Gib uns bitte Bescheid und wir legen eine Akkreditierung (max. 2 pro AthletIn) für deine Supporter zu deinen Startunterlagen, damit ihnen der Zutritt in die nötigen Bereiche gewährt wird.

## SWIM

Der Start der Schwimmstrecke erfolgt über eine Rampe. Für ParatriathletInnen gibt es die Möglichkeit eines Wasserstarts. Deine Supporter können dir bei Bedarf ins Wasser helfen.

Der Schwimmausstieg befindet sich in der Badi Mythenquai (flacher Sandstrand). Der Fussweg zur Wechselzone beträgt ca. 200m. Bei Bedarf können dir deine Supporter Hilfsmittel zum Schwimmausstieg bringen oder dir auf dem Fussweg zur Wechselzone behilflich sein. Deine Supporter gelangen durch das Eingangstor seitens Landiwiese in die Badi Mythenquai.

## WECHSELZONE

Benötigst du in der Wechselzone mehr Platz (z.B. falls du zusätzlich ein Handbike hast), gib uns bitte vorab Bescheid.

Der Ausgang der Wechselzone auf die Radstrecke erfolgt über eine Rampe und ebenso der Eingang in die Wechselzone von der Radstrecke. Auch hier können dir deine Supporter behilflich sein.

„Teile uns deine Bedürfnisse betreffend Wasserstart, Wechselzonenplatz, Parkplatz und Supportern bis spätestens Freitag, 16. Juni 2023 mit ([info@zc3.ch](mailto:info@zc3.ch)).

Wir freuen uns auf deine Teilnahme!“

Dein ZC3 Team

## BIKE

Auf der Radstrecke befindet sich bei der Landiwiese und in Küsnacht ein U-Turn. Für ein Handbike kann der Wendepunkt etwas eng sein, es stehen aber immer mindestens 10m Strassenbreite zur Verfügung. Bitte vor dem Wendepunkt das Tempo reduzieren.

## RUN

Auf der Laufstrecke erwarten dich zwei Passagen mit Kies. Der erste Abschnitt befindet sich im Arboretum bei der Rentenanstalt (ca. 180m), der zweite Abschnitt vor der Badi Utoquai beim Wendepunkt der Olympischen Distanz (ca. 100m).

## PARKPLATZ

Wir stellen dir gerne einen Parkplatz direkt gegenüber der Landiwiese zur Verfügung. Bitte benachrichtige uns, falls du einen Parkplatz benötigst, damit wir dir die Parkkarte / Zufahrtbewilligung zustellen können.



# ALLGEMEINE INFOS

**LIVIA WESPE**  
ZC3 Ambassador



„Dass am Zurich City Triathlon sowohl ein Jugendtriathlon als auch ein Lizenzrennen von Swiss Traithlon in Form der Youth League stattfindet, finde ich super gut gelöst. Im Alter zwischen 14 und 16 gibt es noch grosse Unterschiede in der Leistung der Jugendlichen. Manche trainieren bereits sehr regelmässig und ambitioniert, bei anderen steht der Spass im Vordergrund. Natürlich spielen auch die unterschiedlichen körperlichen Voraussetzungen in diesem Alter eine grössere Rolle. Dadurch, dass man zwischen Jugendtriathlon und Youth League auswählen kann, werden alle triathlonbegeisterten Jugendlichen angesprochen.“

# STARTUNTERLAGEN

Die Startnummernausgabe befindet sich auf der Landiwiese und ist wie folgt geöffnet:

**Samstag, 24. Juni 2023** 14:00 - 18:00 Uhr

**Sonntag, 25. Juni 2023** 06:30 - 13:00 Uhr

Hohle deine Startunterlagen spätestens 2h vor deinem Start ab.

Halte für die Startnummernausgabe bitte folgendes bereit, um die Wartezeiten möglichst zu minimieren:

- Einen gültigen Ausweis. Ohne Vorweisen einer gültigen Identifikation können wir dir keine Startunterlagen abgeben.
- Merk dir deine Startnummer, damit du weisst, in welcher Reihe du anstehen musst.

**Teams:** Nach Vorweisen eines gültigen Ausweises können die Startunterlagen von einem Teammitglied abgeholt werden, sofern die Haftverzichtserklärung online von allen TeammitgliederInnen unterzeichnet wurde.

Die Startunterlagen für EinzelathletInnen enthalten folgende Unterlagen:

- 1 Startnummer
- 1 Stickerset
- 1 Badekappe
- 1 AthletInnenarmband

Die Startunterlagen für Teams und Firmenteam enthalten folgende Unterlagen:

- 2 Startnummern – für RadfahrerIn und LäuferIn
- 1 Stickerset – für RadfahrerIn
- 1 Badekappe – für SchwimmerIn
- 3 AthletInnenarmbänder

## STARTNUMMER

Die Startnummer musst du beim Bike Check-In und Check-Out vorweisen.

Auf dem Bike wird die Startnummer hinten getragen und auf der Laufstrecke vorne. Beim Schwimmen wird die Startnummer nicht getragen.

Die Startnummern gibt es in zwei unterschiedlichen Farben:

Dunkelblaue Startnummer: Olympisch

Hellblaue Startnummer: Sprint



OLYMPISCH



SPRINT

## STICKERSET

Das Stickerset enthält verschiedene Sticker. Drei Sticker sind für deinen Helm (vorne und auf den Seiten) und der grosse Sticker befestigst du an der Sattelstütze.

## BADEKAPPE

Auf der Schwimmstrecke muss die offizielle ZC3 Badekappe getragen werden. Andere Badekappen sind nicht erlaubt.

Deine Badekappe ist Weiss oder Blau und entspricht der Farbe deines Startblocks. So weisst du beim Start, in welcher Wartebox du einstehen musst.

**Youth und National League:** Die offizielle Badekappe von Swiss Triathlon muss getragen werden (im Startercouvert).

## ATHLETINNENARM BAND

Das AthletInnenarmband muss vom Bike Check-In bis zum Check-Out getragen werden. Auch alle Team-AthletInnen müssen das AthletInnenarmband während des ganzen Rennens tragen.

## NOTFALLKONTAKT

Damit das medizinische Personal in einem Notfall die nötigen Angaben hat, notiere zwingend vor deinem Start auf der Rückseite deiner Startnummer deinen Namen, Adresse, einen Notfallkontakt und wichtige gesundheitliche Informationen.

# SICHERHEIT AUF DER STRECKE

Wir freuen uns, dir für den Zurich City Triathlon eine einzigartige Atmosphäre mitten in der Stadt Zürich und direkt am Zürcher Seebecken bieten zu können. Vergiss jedoch nicht, dass auch viele PassantInnen, insbesondere bei schönem Wetter, Richtung See strömen und dafür unsere Strecke kreuzen. Das grösste Personenaufkommen ist auf dem Streckenabschnitt zwischen der Rentenwiese und dem Sechseläutenplatz zu erwarten. Wir empfehlen dir, diesen Teil der Strecke nicht in der Zeitfahrposition zu absolvieren. Bitte beobachte deine Umgebung aufmerksam, zeige Verständnis und Rücksicht für andere AthletInnen, PassantInnen und unsere HelferInnen.

## MARKIERUNGEN AUF DER STRECKE

Die Radstrecke wird auf abgesperrter Strasse durchgeführt. Trotzdem erwarten dich einige gefährliche Stellen auf der Strecke. Diese Stellen sind mit einem gelben Warnschild markiert. Hier ist besondere Vorsicht geboten und das Tempo muss reduziert werden.

Das Schild "Achtung" warnt dich unter anderem vor Verengungen oder der bevorstehenden Querung von Tramgleisen. Das Tempo muss reduziert werden.

Das Schild "U-Turn" weist auf einen kommenden U-Turn hin. Das Tempo muss reduziert werden.



# GESUNDHEIT

Alle TeilnehmerInnen sind selbst dafür verantwortlich, in gut trainiertem Zustand sowie körperlich gesund zu starten. Die hier beschriebenen Regeln und Anweisungen haben höchste Priorität und sind strikte einzuhalten. Zusätzlich gilt das [Reglement von Swiss Triathlon \(V15\)](#). Die Verkehrsregeln sind strikte einzuhalten und den Anweisungen von Schiedsrichtern, OK, HelferInnen, Verkehrskadetten, Sicherheitskräften und FunktionärInnen ist Folge zu leisten. **Der Veranstalter haftet nicht für Unfälle und Schadensfälle.**

## MED. VERSORGUNG AUF DER STRECKE

Die Schwimmstrecke wird durch RettungsschwimmerInnen der SLRG auf Booten, Kajaks und SUP's überwacht. Bei jeglicher Art von Zwischenfällen oder medizinischen Notfällen im Wasser auf keinen Fall ans Ufer schwimmen. Den Arm heben und um Hilfe rufen, bei Möglichkeit, sofort das nächste Rettungsboot, Kajak oder SUP ansteuern.

Auf der Rad- und Laufstrecke sind Sanitäts-Motorräder der Motocrew im Einsatz. Sie leisten bei einem medizinischen Zwischenfall Erste Hilfe.

Zusätzlich gibt es beim Verpflegungsposten Arboretum und beim Bellevue einen stationären Sanitätsposten von Schutz & Rettung Zürich. Kontaktiere bei Unwohlsein oder bei medizinischen Zwischenfällen das Sanitätspersonal.

Beobachtest du auf der Strecke einen medizinischen Notfall, umgehend die Notfallnummer 144 verständigen oder eine/n ZuschauerIn oder PassantIn beauftragen, die Notfallnummer 144 zu verständigen. Das nächste Sanitätsmotorrad wird so umgehend informiert und bei Bedarf der nächstgelegene Rettungswagen aufgeboden.

## MED. VERSORGUNG IN DER VENUE

Auf der Landwiese direkt neben dem Zielbereich befindet sich der Sanitätsposten von Schutz & Rettung Zürich. Benötigst du medizinische Versorgung nach dem Zieleinlauf oder auch sonst, begib dich zum Sanitätsposten.

Hol dir bei Unwohlsein früh genug medizinische Versorgung.

Im Startgeld inbegriffen sind medizinische Behandlungen vor Ort auf dem Eventgelände. Weitere medizinische Behandlungen, Transporte oder rezeptpflichtige Medikamente sind im Startgeld nicht inbegriffen und werden gemäss Tarifordnung Sanität abgerechnet. Eine genügende Versicherungsdeckung für Krankheit und Unfall ist Sache der TeilnehmerInnen.



## GESUNDHEITSTIPPS

- Sonnencreme während des gesamten Wettkampfs tragen.
- Trage auf der Laufstrecke eine Kopfbedeckung.
- Trage auf der Rad- und Laufstrecke eine Sonnenbrille.
- Passe deine Kleidung den Witterungsbedingungen an.
- Trinke viel Wasser und fülle deine Getränkeflasche bei jeder Gelegenheit auf.

# TIPPS & TRICKS

Eine gute Vorbereitung ist die halbe Miete! Wir wollen, dass du den 2. Zurich City Triathlon in vollen Zügen geniessen kannst und Spass hast. Schliesslich wollen wir dich im 2024 auch wieder an der Startlinie sehen. Deswegen haben wir hier ein paar Tipps & Tricks für dich:

## KOPPELTRAINING

Baue in deine Trainings unbedingt auch ein paar Kombi-Trainings ein. Z.B. Schwing dich direkt nach einem Schwimmtraining aufs Rad oder geh nach dem Radfahren ein paar Kilometer laufen. Du wirst merken, es fühlt sich komplett anders an. Je öfter du das machst, desto einfacher gestaltet sich der Wechsel auf die neue Disziplin.

## WECHSELTRAINING

Auch die 4. Disziplin, die Wechselzone, will geübt sein. Da müssen die Handgriffe sitzen. Du wirst merken, Schnürsenkel binden oder einen Helm schliessen mit einem Puls von 180 kann plötzlich zur Herausforderung werden.

## WECHSELZONE

Deponiere nur die Sachen in der Wechselzone, die du wirklich brauchst. Lege die Sachen, die du zum Radfahren benötigst, so hin, dass du direkt darauf zugreifen kannst. Suche dir markante Punkte in der Wechselzone (Bäume, Fahnen etc.), um deinen Platz direkt zu finden.

## ERNÄHRUNG

Ernähre dich ausgewogen, erhöhe den Konsum von Kohlenhydraten, auch ein bisschen Proteine und Fett in den Tagen vor dem Wettkampf sind ideal und vermeide schwer verdaubare Nahrungsmittel. Viel Wasser trinken versteht sich von selbst. Probiere in den Trainings schon mal einen Gel, Riegel oder eine Banane zu essen. Nicht jede/r verträgt das Essen während dem Sport gleich gut. Gegen Krämpfe helfen Salzttabletten und Magnesium, auch Wassermangel kann zu Krämpfen führen.

## STRESS & NERVOSITÄT

Vermeide psychischen Stress vor dem Wettkampf in dem du dir Tage oder Wochen zuvor schon Gedanken machst, wie du auf die Landwiesen anreisen willst. Wo du die Startnummer abholen kannst, wo die Wechselzone bzw. der Schwimmstart ist und so weiter. Plane genügend Zeit fürs Startnummer abholen, für den Bike Check-In und Warmup ein. Je besser du vorbereitet bist, desto weniger nervös wirst du. Solltest du trotzdem nervös werden, finde ein System wie du dich beruhigen und fokussieren kannst (z.B. motivierende Musik hören).

## MATERIAL

Neben der guten Trainingsvorbereitung und der richtigen Ernährung ist das Material die dritte Komponente für eine erfolgreiche Teilnahme. Egal ob Neopren, Bike oder Laufschuhe. Prüfe dein Material rechtzeitig, ob es deine Teilnahme in irgendeiner Form behindern könnte.

## ZEITMESSCHIP

Immer am linken Fuss befestigen, damit er sich nicht mit deiner Kurbel / Kranz verfangen oder abfällt.

## KEINE TESTS

Am Wettkampf nur Bewährtes anwenden. Das gilt vom Material, über die Renntaktik bis hin zur Ernährung. Mach keine Tests, dann kann nichts schief gehen.

## TAKTIK

Komm erholt an den Start, es gibt keinen Grund in den letzten Tagen vor dem Rennen noch richtig harte Trainings zu absolvieren. Befinde dich rechtzeitig in deinem Startblock ein. Suche dir einen Platz im Feld, wo du dich wohl fühlst. Für Rookies empfehlen wir, hinten und eher am Rand einzustehen. So findest du einfacher deinen Rhythmus. Geh nie zu schnell ins Rennen, du könntest es am Ende bereuen. Versuche eher, im zweiten Teil des Rennens aufzudrehen.

Nimm auf den letzten paar hundert Meter auf der Radstrecke das Tempo raus und versuche die Beine locker zu machen und noch etwas zu trinken. Du wirst es dir auf der Laufstrecke danken.



**„Befasse dich schon im Vorhinein mit den Details des Wettkampfes und rechne am Wettkampf für alles genügend Zeit ein (Startnummernausgabe, Check-In, Weg zum Start). Viel Glück!“**

Fiona Steffen  
Marketing

# MEDAILLE & FINISHER- SHIRT



**„Unsere diesjährige Finishermedaille und unser neues Finishershirt zeigen Umrisse von unserer wunderschönen Host-City Zürich <3. Die Medaille und das Shirt wird nach dem Zieleinlauf übergeben.“**

Nils Lehmann  
Marketing

# CHECKLISTE

## WICHTIGES

- Ausweis
- Geld
- Haftverzichtserklärung

## VOR DEM RENNEN

- Startnummer & Kleber
- Warme Kleidung
- Wettkampfanzug
- Getränk
- Gel / Riegel
- Sonnencreme
- Einweghandschuhe

## SCHWIMMEN

- Neoprenanzug / Schwimmanzug
- Schwimmbrille
- Badekappe (bekommst du mit deinen Startunterlagen)
- Vaseline

## WECHSEL

- Handtuch
- Startnummerband / Sicherheitsnadeln

## RADFAHREN

- Rad
- Helm
- Radschuhe / Radbrille
- Ggf. Handschuhe / Ärmlinge / Weste
- Gummibänder (nur wenn du weisst für was diese sind :))
- Ersatz- / Reparatur-Set
- Bidon / Getränk
- Gel / Riegel / sonstige Verpflegung

## LAUFEN

- Laufschuhe + Laufsocken
- Cap / Visor
- Gel / Riegel / sonstige Verpflegung
- Ggf. Trinkgürtel

## NACH DEM RENNEN

- Bequeme Kleidung
- Bequeme Schuhe / Badelatschen
- Handtuch / Duschsachen

# ANREISE

## MIT DEM VELO / ÖV

Wir empfehlen allen AthletInnen aus der Umgebung direkt mit dem Fahrrad oder den öffentlichen Verkehrsmitteln anzureisen.

Nach Zürich Wollishofen mit der S8 oder S24. Nach Zürich, Billoweg mit dem Tram 7.

## MIT DEM AUTO

Da uns Nachhaltigkeit sehr wichtig ist, stehen keine Parkplätze zur Verfügung. Wir bitten dich, mit den öffentlichen Verkehrsmitteln anzureisen und auch deinen Teil zu Gunsten der Umwelt beizutragen.

Falls du mit dem Auto anreisen musst, gibt es in der Stadt Zürich einige öffentliche Parkhäuser. [Hier](#) findest du Zürichs Parkleitsystem.





# FAQ

## Wie bereite ich mich auf den Zurich City Triathlon vor und wie verhalte ich mich während dem Rennen?

Alle TeilnehmerInnen sind verantwortlich, in gut trainiertem Zustand sowie körperlich gesund zu starten. TeilnehmerInnen haben das bestehende Wettkampfbestimmungen von Swiss Triathlon sowie folgende Wettkampfbestimmungen zu beachten, die Verkehrsregeln sind einzuhalten und den Anweisungen von SchiedsrichterInnen und HelferInnen ist Folge zu leisten. Jede/r TeilnehmerIn ist selbst für die korrekte Einhaltung der Streckenvorgaben/ Anzahl Runden verantwortlich.

## Wann und wo, muss wer die Startunterlagen abholen?

Die Startunterlagen müssen bei der Startnummernausgabe auf der Landiwiese 2h vor dem eigenen Start persönlich abgeholt werden. Die Startunterlagen werden nur gegen Vorweisung eines amtlichen Ausweises herausgegeben.

Erscheint ein/e TeilnehmerIn oder ein Team nicht zu den offiziellen Zeiten bei der Startnummernausgabe, verfällt das Recht auf den Startplatz.

Die Startunterlagen werden nicht per Post zugestellt und sind nach Abholung vor Ort sofort auf ihre Vollständigkeit zu prüfen.

Teams: Ein Teammitglied kann die Startunterlagen alleine abholen.

Jugendtriathlon/Youth League: Die Startunterlagen können bis 1h vor dem Start abgeholt werden.

## Wo finde ich die Haftverzichtserklärung?

Die Haftverzichtserklärung hast du bei deiner Anmeldung mit deiner online Unterschrift akzeptiert. Die unterzeichnete Version hast du im Anhang deiner Anmeldebestätigungsmail erhalten. Du musst beim Abholen der Startnummer die Haftverzichtserklärung nicht mehr vorweisen.

Teams: Die Haftverzichtserklärung muss von allen drei startenden Teammitgliedern unterzeichnet sein. Ansonsten können die Startunterlagen nicht abgegeben werden.

## Wann und wo findet der Bike Check-In statt?

Der Bike Check-In (inkl. Helmkontrolle) befindet sich beim Eingang zur Wechselzone auf der Landiwiese und muss bis spätestens 1h vor dem Start erfolgen. Der Bike Check-In ist für alle TeilnehmerInnen obligatorisch.

## Wie trage ich meine Startnummer?

Der/die AthletIn muss seine/ihre Startnummer jederzeit sichtbar tragen. D.h. auf dem Rücken beim Radfahren und auf der Vorderseite beim Laufen. Die AthletInnen sind dafür verantwortlich, den Wettkampf mit der Startnummer zu beenden.

## Wer hat Zutritt in die Wechselzone?

Die Wechselzone darf nur von TeilnehmerInnen und den HelferInnen betreten werden! TrainerInnen, BetreuerInnen und ZuschauerInnen haben keinen Zutritt.

## Was muss ich für die Schwimmstrecke beachten?

Schwimmstil: Es sind alle Schwimmstile erlaubt.

### Neoprenanzug:

Ist bei einer Wassertemperatur von 15.9° C und darunter obligatorisch.

Ist bei einer Wassertemperatur von 22° C und darüber verboten (Kategorie 65 und älter: bei 24.6° C und darüber).

Zwischen 16° C und 21.9° C ist es dir selbst überlassen, ob du einen Neoprenanzug tragen möchtest oder nicht.

Die Wassertemperatur wird am Sonntagmorgen gemessen und kommuniziert.

### Badekappe:

Auf der Schwimmstrecke muss die offizielle ZC3-Badekappe getragen werden.

Andere Badekappen sind nicht erlaubt.

### Im Notfall:

Im Notfall auf keinen Fall ans Ufer schwimmen. Den Arm heben und um Hilfe rufen, bei Möglichkeit sofort das nächste Rettungsboot, Kajak oder SUP ansteuern. Nach dem Hilfe geleistet worden ist, muss sich der/die AthletIn vom Wettkampf zurückziehen.

Der/die AthletIn darf sich ausruhen, indem er/sie sich an einem reglosen oder ortsgebundenen Objekt, wie einer Boje oder einem Schiff, festhält. Das Rennen darf fortgesetzt werden.

## Was muss ich für die Radstrecke beachten?

### Fahrrad:

Jegliche Triathlon-Fahrräder, Mountain- und Citybikes sind erlaubt. Das Fahrrad muss in technisch einwandfreiem Zustand sein.

### Helmtragepflicht:

Es besteht eine Helmtragepflicht für alle Kategorien. Es ist ein geprüfter, unveränderter Hartschalenhelm zu tragen. Die Tragepflicht (Helmriemen geschlossen!) beginnt, bevor das Fahrrad vom Radständer genommen wird und endet, nachdem das Fahrrad abgestellt worden ist.

#### Drafting:

Windschattenfahren hinter oder neben einem/einer TeilnehmerIn ist verboten. Der Minimalabstand beträgt, gemäss den Vorgaben von Swiss Triathlon, 10 Meter. Das Radfahren ist ein Einzelzeitfahren ohne jegliche persönliche Begleitung.

#### Youth und National League:

Windschattenfahren ist erlaubt. Die Fahrräder müssen dem Swiss Triathlon Reglement entsprechen.

#### Regeln beim Radfahren:

- Trotz abgesperrter Strecke sind die Verkehrsregeln und das schweizerische Strassenverkehrsgesetz jederzeit einzuhalten.
- Fahren auf der Gegenfahrbahn führt zu einer Disqualifikation.
- Es muss immer am rechten Strassenrand gefahren werden: Rechts fahren, links überholen!
- Gefährliches Fahren kann zu einer Strafe führen. Dies beinhaltet u.a. das Überholen eines/einer Athleten/Athletin auf der falschen Seite.

#### Was muss ich auf der Laufstrecke beachten?

Aus Sicherheitsgründen und auch der Fairness wegen gehört die Laufstrecke ausschliesslich den LäuferInnen. Jegliche Art von Begleitung ist untersagt!

#### Was muss ich für den Bike Check-Out beachten?

Der Bike Check-Out ist nur gegen Vorweisen der Startnummer, des Athletenbands und des Radaufklebers (noch immer an der Sattelstütze befestigt) möglich.

#### Welche weiteren Vorschriften muss ich für meine Ausrüstung beachten?

- Die TeilnehmerInnen sind für ihre einwandfreie Ausrüstung selbst verantwortlich.
- Es ist untersagt, die Lauf- oder Radstrecken mit nacktem Oberkörper zu bestreiten.
- Der Kleiderwechsel hat in der Wechselzone zu erfolgen.
- Das Tragen von Kopfhörern und das Mitführen von MP3 Playern, Mobiltelefonen oder Kameras ist verboten und führt zu einer Disqualifikation.

#### Wo kann ich den Timing-Chip abgeben?

Der Timing-Chip muss gleich nach dem Zieleinlauf abgegeben werden. Beim vorzeitigen Verlassen der Wettkampfstrecke ohne Zieleinlauf sind die AthletInnen selbst für die Abgabe des Timing-Chips am Infopoint verantwortlich.

Bei Verlust des Timing-Chips werden die Kosten von CHF 100.-- in Rechnung gestellt.

#### Werden Dopingkontrollen durchgeführt?

Antidoping Schweiz kann vor oder nach dem Wettkampf ohne Vorankündigung Dopingkontrollen durchführen.

#### Gibt es Zeitlimiten (Cut-Off)?

Ja, es gelten folgende Cut-Off-Zeiten:

- Swim Olympisch 60min
- Swim Sprint 50min
- Olympisch 4h
- Sprint 3h

Werden diese Zeiten überschritten, ist es der SLRG (auf der Schwimmstrecke) und den Schiedsrichtern (Rad- & Laufstrecke) erlaubt, TeilnehmerInnen aus dem Rennen zu nehmen.

#### Wer trägt die Haftung in einem Schadenfall?

Der Veranstalter haftet nicht für Unfälle, Schadenfälle und Diebstähle.

SWISS   
+ TRIATHLON

REGLEMENT

Am Zurich City Triathlon gilt das Triathlon Reglement von Swiss Triathlon.

Reglement V15

ZC3 OK bedankt sich bei Swiss Triathlon für die Unterstützung.

[swisstriathlon.ch](http://swisstriathlon.ch)

# Alles zum Sport in Züri: Sportamt- Newsletter



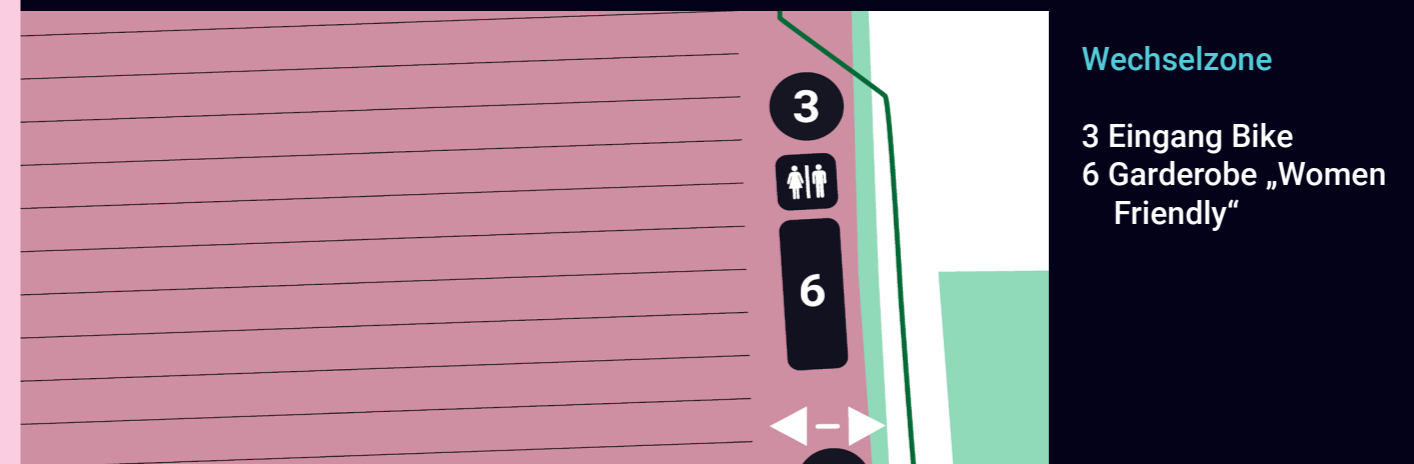
Jetzt abonnieren! [sportamt.ch/newsletter](https://sportamt.ch/newsletter)

## WOMEN FRIENDLY

Durchschnittlich sind die TeilnehmerInnen an einem Triathlon in  $\frac{1}{3}$  Frauen und  $\frac{2}{3}$  Männer aufgeteilt. Um diesem Trend entgegenzuwirken und für mehr weibliche Teilnehmerinnen an Triathlon-Veranstaltungen, unterstützen wir die nationale Kampagne "Women Friendly" von Swiss Triathlon.

Am Zurich City Triathlon bedeutet "Women Friendly", dass es bei den Wettbewerben Olympisch und Sprint Einzel je einen Frauenstartblock gibt. In der Wechselzone steht ein Frauenbereich mit Umkleidemöglichkeiten zur Verfügung und die Check-In Kontrolle wird durch eine weibliche Schiedsrichterin durchgeführt.

Es ist das Ziel, potentielle Hinderungsgründe für eine Teilnahme zu minimieren und allen Athletinnen ein angenehmes Erlebnis zu ermöglichen.



Zeit	Standort	Wettkampf
10:45 Uhr	Saffainsel	Startblock Olympisch „Women Friendly“ (w)
12:15 Uhr	Saffainsel	Startblock Sprint „Women Friendly“ (w)



*„Hast du Ideen, was zukünftig angepasst werden kann, um noch mehr "Women Friendly" zu sein? Dann teile uns deine Idee gerne unter [info@zc3.ch](mailto:info@zc3.ch) mit.“*

Nina Wüst  
Projektleiterin

# #swisstricomunity für alle

Wir von Swiss Triathlon freuen uns sehr, dass der Zurich City Triathlon auch dieses Jahr wieder das Feuer und die Leidenschaft für den Triathlon-Sport entfacht. Ein grosser Dank gebührt dem ZC3 Team und dem unermüdlichen Einsatz der freiwilligen HelferInnen, damit die Rennen durchgeführt werden können.

Als Schweizerischer Fachverband für alle Formen des vernetzten Multisports sind wir breit aufgestellt und bieten verschiedene Disziplinen und Wettkampfsereien für AnfängerInnen, BreitensportlerInnen und Fortgeschrittene an. Du findest bei uns nicht nur Triathlon-, sondern auch Duathlon-, Crossathlon-, Funathlon- und Para-Triathlon Themen.

## Para, Women Friendly & Triathlon is FUN

Besonders freuen wir uns, dass in dieser Saison vermehrt Rennen für AthletInnen mit körperlicher Einschränkung (Para Triathlon) angeboten werden und dass die Eintrittshürden für Frauen mit dem Label «Women Friendly» gesenkt werden. Zählst du dich eher zu den AnfängerInnen, bei denen der Spass im Vordergrund steht? Dann mach beim Wettbewerb Triathlon is FUN mit und gewinne mit etwas Glück einen Gratis-StartPass oder ein paar On Cloudmonster.

**Save the date: Serienfinale und Preisverleihung am 9. und 10. September 2023**

Dieses Jahr finden Wettkämpfe in den Regio League, Youth League, National League, Triathlon Series und Duathlon Series statt, wobei am Ende der Saison jeweils das Serienfinale mit der Preisverleihung stattfindet.

- Das Finale sowie die Preisverleihung der Triathlon-Series (Serie der ambitionierten Age Group AthletInnen mit rund 10 Stationen in der Schweiz) findet am 10. September 2023 beim Uster Triathlon statt.

- Die Preisverleihung der Regio League, Youth League, National League und Duathlon Series findet am 9. September 2023 im Rahmen des Multisport Festivals bei der CAMPUS SURSEE Sportarena statt.

Bis bald auf dem blauen Teppich!



Lea Wick  
Communications bei Swiss Triathlon

9.9.2023

## Triathlon Festival

CAMPUS SURSEE Sportarena

- Age Group Swim Training
- Regio League Final Races
- Mixed Team Chasing Races (Legends Team, National Team and Age Group Team) in „Supersuper“ Sprint Format
- Swiss Triathlon Partner Village
- BBQ food, drinks and music
- Visit of the Sportarena, national performance center Swiss Triathlon
- Award ceremonies of the series (Regio, Youth and National League, Duathlon Series)

see you  
there!

by  
**SWISS**  
TRIATHLON

„Endlich wieder ein Rennen in Zürich! Der Triathlon am Zürichsee ist immer etwas Besonderes für mich. Die Kulisse ist einmalig, die Strecke wirklich schnell und die begeisterten ZuschauerInnen spornen dich zu Höchstleistungen an - und das Schönste dabei ist, dass mein Göttibub Leo auch mitfanen kann.“



**ANDREA SALVISBERG**  
ZC3 Ambassador

# ORGANISATION

# PARTNER & SPONSOREN

Wir möchten die Gelegenheit nutzen, all unseren Partnern und Sponsoren Danke zu sagen. Ein so grosser Anlass wie der Zurich City Triathlon ohne starke Partner und Sponsoren durchzuführen, wäre nicht möglich. Durch eure grosszügige Unterstützung und Mithilfe können wir die zweite Ausgabe des Zurich City Triathlon überhaupt verwirklichen. Herzlichen Dank!

## HOST CITY



Stadt Zürich  
Sportamt

## MAIN SPONSOR



## CO- SPONSOR

First Climate

**SWISSLOS**  
Sportfonds Kanton Zürich



Kanton Zürich  
Sportamt

## SUPPLIER

POWERADE

Bowlz  
-URBAN IN A BOWL-

FOCUS  
WATER



giordana

TEMPO  
SPORT

Deloitte.

accenture

»» BIONIC

## SUPPORTER

TOYOTA

MATERIAL HANDLING

gelder  
EVENTBAU.

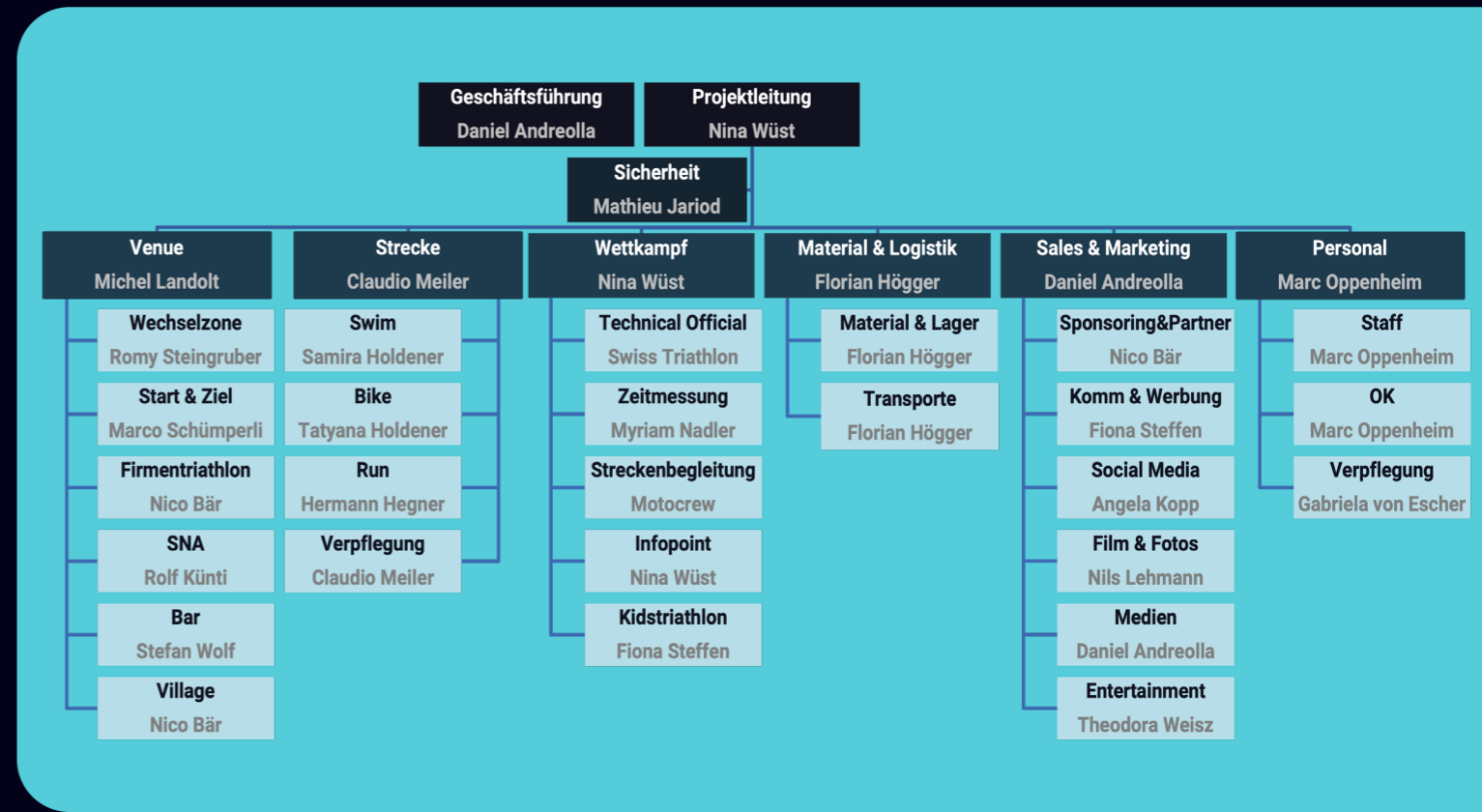
sailfish

## PARTNER

Sporthilfe

SWISS  
TRIATHLON

# ZC3 OK



# DANKESCHÖN

Ein riesiges Dankeschön möchten wir unseren HelferInnen für ihre tatkräftige Unterstützung ausrichten. Vom 22. bis zum 27. Juni werden über 500 HelferInnen im Einsatz sein und für einen reibungslosen Ablauf sorgen.

Ohne den unermüdlichen Einsatz von allen HelferInnen wäre die Durchführung des Zurich City Triathlon nicht möglich! Dank ihrer Mithilfe stehen am Eventwochenende 25 Zelte auf der Landiwiese, 3000 Absperrgitter am Zürcher Seebecken, ca. 10'000 Getränkeflaschen finden ihren Weg in 45 Kühlschränke und 3000 Startercouverts werden abgepackt. Am Renntag sorgen die HelferInnen für eine sichere Strecke, dass dein Start und der Disziplinenwechsel in der Wechselzone reibungslos verläuft, dass dein Zieleinlauf zum Highlight wird und für vieles mehr...!

Als Zeichen unserer Wertschätzung werden wir am Sonntag, 25. Juni um 17:45 Uhr im Festzelt den Helping Hand Hero Award verleihen. Der Award geht an eine/n HelferIn, welche/r sich durch „aussergewöhnliche Leistungen“ ausgezeichnet hat. Es ist unsere Art, den unermüdlichen Einsatz und das Engagement unserer HelferInnen zu würdigen und ihnen für ihre herausragende Arbeit zu danken.

Wir sind dankbar für die vielen neuen und altbekannten Gesichter, welche sich dieses Jahr für den Zurich City Triathlon engagieren. Wir hoffen, auch im nächsten Jahr wieder auf ihre Hilfe zählen zu können und ein weiteres, unvergessliches Erlebnis zu schaffen.



**Nochmals ein riesiges Dankeschön an alle unsere HelferInnen – Ihr seid unsere Heroes!**

Marc Oppenheim  
Staff



# CO<sub>2</sub>-FUSSABDRUCK

Unser tägliches Handeln basiert auf dem Grundsatz, nachhaltige Entscheidungen zu treffen. Sei es bei der Auswahl von LieferantInnen und PartnerInnen, in der Zusammenarbeit mit dem OK und HelferInnen aber auch strategisch für die Zukunft des Zurich City Triathlon.

In den Umweltthemen können wir seit diesem Jahr auf die Unterstützung von First Climate zählen. Gemeinsam haben wir unseren CO<sub>2</sub>-Fussabdruck bemessen und Massnahmen ergriffen, damit wir diesen Fussabdruck reduzieren können. Leider können bei einem Event dieser Grösse gewisse Restemissionen nicht verhindert werden. Diese unvermeidbaren Emissionen werden durch ein Klimaschutzprojekt aus dem Portfolio von First Climate zu 100% kompensiert.

Nach dem Zurich City Triathlon 2023 wird ein umfänglicher Bericht zu den unternommenen Anstrengungen sowie dem CO<sub>2</sub>-Fussabdruck veröffentlicht.



First Climate

## Wir kümmern uns um den Fussabdruck

Als Co-Sponsor und Klimaschutzpartner des Zurich City Triathlon 2023 wünscht First Climate allen Athletinnen und Athleten viel Erfolg für ihre Teilnahme.

In Kooperation mit ZC3 ermitteln und kompensieren wir alle Emissionen, die im Zusammenhang mit der Veranstaltung entstehen – auch deine Anreise!

Hilf mit:

Einfach QR-Code scannen und Eckdaten zur Anreise übermitteln!



[www.carbonfootprint.firstclimate.com/zc3](http://www.carbonfootprint.firstclimate.com/zc3)



**SAVE THE  
DATE**

**23. JUNI 2024**

**Zc3**

ZÜRICH CITY TRIATHLON