



Liebe Athletinnen und Athleten,

Wir freuen uns auf euren Start am
33. Uster Triathlon!

Wir wünschen euch ein super
Triathlon-Erlebnis und sind gespannt
auf die Geschichten vor, während und
nach den Rennen, die ihr gerne mit
#ustertriathlon und #moovemeetee teilen
könnt.

Euer OK Uster Triathlon

Mittwoch, 24. August 2022

18:30 Uhr Q&A auf Facebook

Samstag, 27. August 2022

Startnummernausgabe:

12:30 – 17:30 Uhr Triathlon
 12:30 – 13:30 Uhr SUP Elite
 12:30 – 15:00 Uhr SUP Intermediate & Amateur
 12:30 – 16:20 Uhr SUP Kids + Seeschwimmen

Skippers Meeting (im Strandbad):

13:30 Uhr Long Course (Elite)
 15:00 Uhr Short Course (Intermed./Amateur & Kids)

Starts:

14:00 Uhr SUP Race Elite Männer
 14:03 Uhr SUP Race Elite Frauen
 15:30 Uhr SUP Race Intermediate
 15:33 Uhr SUP Race Junior
 15:36 Uhr SUP Race Amateur
 16:45 Uhr SUP Race Kids
 17:00 Uhr Seeschwimmen & Aquajogger

Siegerehrung:

17:10 Uhr Siegerehrung SUP im Strandbad



HOFSTRASSE 7-13, 8634 HOMBRECHTIKON

ERSTVERMIETUNG AB 01.09.2022

1.5 / 2.5- UND 3.5 ZIMMERWOHNUNGEN

Varioserv AG | Überlandstrasse 101 | 8600 Dübendorf | Telefon 044 802 17 95 | duebendorf@varioserv.ch | www.varioserv.ch



KONTAKT:

Varioserv AG Dübendorf
 T. +41 44 802 17 95
 duebendorf@varioserv.ch



Sonntag, 28. August 2022

Startnummernausgabe: 06:30 – 13:00 Uhr

Check-In Wechselzone:

06:30 – 07:30 Mitteldistanz
 07:00 – 08:00 Olympische Distanz -> Teams ab 07:30
 08:00 – 09:00 Experience Triathlon -> Teams ab 08:30
 09:30 – 10:00 Firmen Triathlon

Starts:

ab 8:00 Uhr Mitteldistanz
 ab 8:30 Uhr Olympische Distanz inkl. Teams
 ab 10:00 Uhr Experience Triathlon inkl. Teams
 ab 10:30 Uhr Firmen Triathlon
 ab 14:10 Uhr Schüler Triathlon 14-15
 ab 14:40 Uhr Schüler Triathlon 12-13
 ab 14:45 Uhr Schüler Triathlon 8-11

Siegerehrung:

12:30 Uhr Olympische Distanz Triathlon
 13:30 Uhr Experience & Firmen Triathlon
 15:30 Uhr Mitteldistanz Triathlon + Schüler

11:00 – 15:30 Check-Out direkt nach Zieleinlauf nach Freigabe durch die Schiedsrichter

16:00 Uhr Ende der Veranstaltung

FAMILIÄRE TRIATHLON CAMPS

Playitas Resort, Fuerteventura

26.02. – 05.03.2023

05.03. – 12.03.2023

Golden Bahia, Tossa de Mar

25.03. – 01.04.2023

15.04. – 22.04.2023

22.04. – 29.04.2023

eitzipinger.ch

eitzinger SPORTS
Ferien, die bewegen...



Trainiere mit Gleichgesinnten unter der Sonne Spaniens und lege bereits im Frühjahr die Basis für eine gelungene Wettkampfsaison.

Wechselzone Mitteldistanz, Olympic, Experience, Firmen



Anreise

Bei Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln fährt ab dem Bahnhof Uster der Bus 816 Richtung See bis zur Haltestelle „Pfannenstielstrasse“. Von dort aus ist es noch 800m bis zum Eventgelände.

Für die mit dem Auto Anreisenden stehen die Parkplätze „Zeughausareal“, «Schlüsselplatz», «Parkhaus Illuster» oder das PP an der Wintherthurerstrasse zur Verfügung. Alle befinden sich ungefähr 2km vom Eventgelände entfernt.

Wertsachendepot

Neben dem Festzelt gibt es ein Wertsachendepot.

Öffnungszeiten sind:

Samstag: 13:30 – 18:30 Uhr

Sonntag: 07:00 – 16:00 Uhr

Expo

Die Expo hat am Sonntag von 07:00 bis 16:00 Uhr geöffnet.

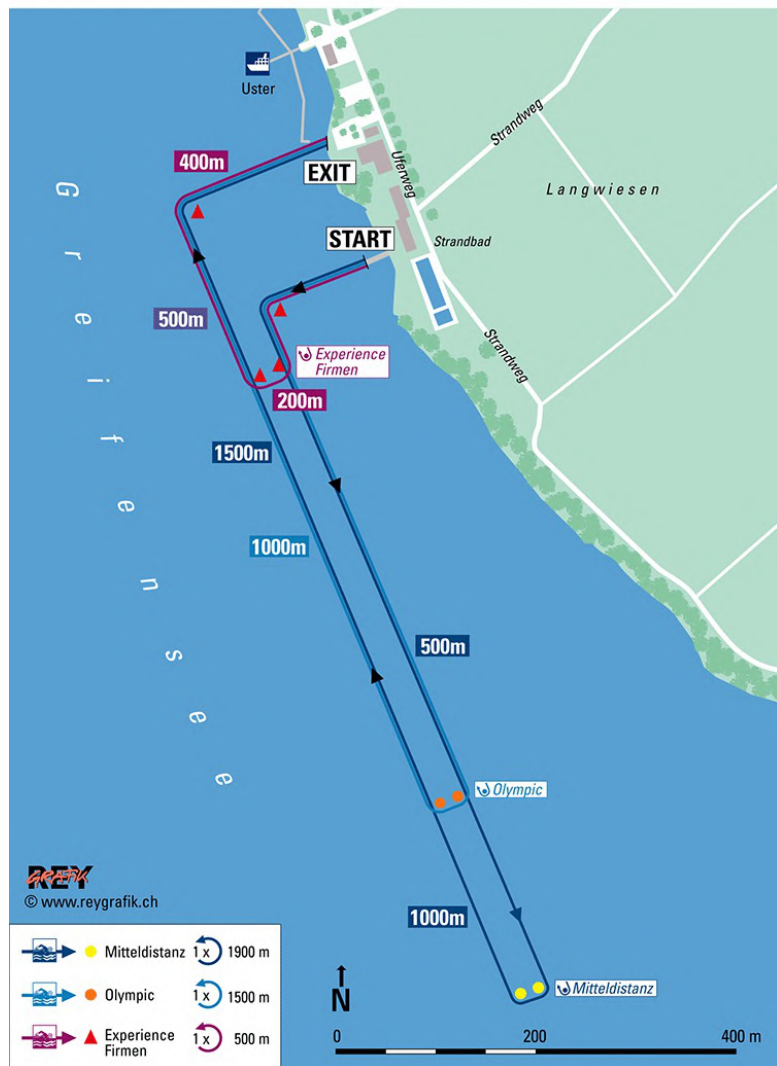
Festwirtschaft

Dieses Jahr gibt es wieder eine Festwirtschaft auf dem Eventgelände. Wir freuen uns auf Euren Besuch.

Garderoben/Duschen

Garderoben und Duschen können im Strandbad benutzt werden. Zwischen dem See und der Wechselzone stehen noch zusätzliche WC-Kabinen zur Verfügung.

Schwimmstrecken Mitteldistanz, Olympic, Experience, Firmen



Wassertemperatur/Neopren

Die durchschnittliche Wassertemperatur im August im Greifensee beträgt ca. 22 Grad.

Die Regeln für den Gebrauch des Neoprenanzuges lauten:

Neo-Verbot

Mitteldistanz Triathlon: ab 24.6°

Olympische Distanz & Experience Triathlon: ab 22.0°

Briefing

Jeweils 15 Minuten vor dem Start jeder Kategorie wird es ein kurzes Briefing durch den Chef-Schiedsrichter im Strandbad geben.

Startprozedere

- Rolling Start alle paar Sekunden ohne exakte Startvorgabe. Es starten immer 2 Athleten gleichzeitig nebeneinander.

Strecken

- Experience und Firmentriathlon: 500m (Wende um rote Pyramiden-Bojen rot)
- Olympische Distanz: 1500m (Wende um runde, orange Bojen)
- Mitteldistanz: 1900m (Wende um runde, gelbe Bojen)

Radstrecke Olympic, Experience, Firmen



Mit Energie Uster in
eine nachhaltige Zukunft.



Für jedes Bedürfnis – entdecken Sie
jetzt unsere ökologisierten Angebote.
energieuster.ch

POWERLAB

Laufsport | Gesundheit | Café

Wir lieben Laufen und leben Ausdauersport. Was wir Dir empfehlen, sind wir schon selbst geschwommen, gefahren oder gerannt – oder haben es gegessen. Komm vorbei, wir finden für Dich das individuelle Setup aus den Komponenten Laufanalyse, Diagnostics, Ernährung, Ausrüstung, Regeneration und Gemeinschaft.



Laufsport

Dynamische
Laufanalyse



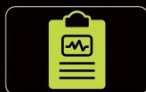
Cycling

Beratung & Verkauf,
Bikefitting



Swim

Beratung, Testcenter,
Neo Verkauf



Gesundheit

Hypoxie-Training,
Coaching & Diagnostics



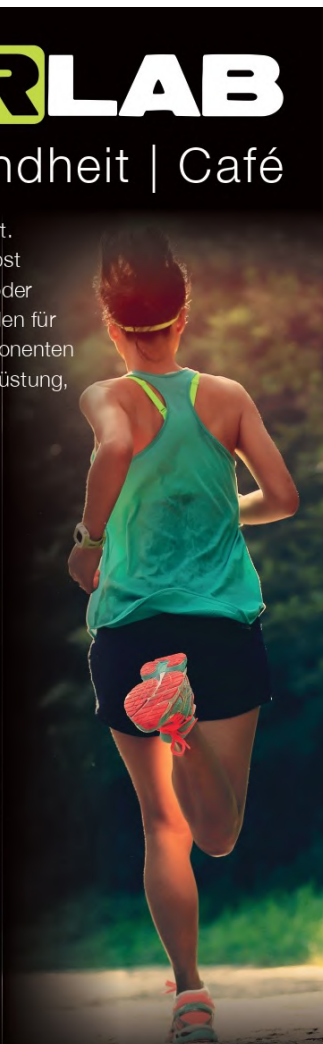
Café

Baristacafé &
Kuchen



Community

Rides &
Runs



Rad- und Helmkontrolle

Der „Check“ von Fahrrad und Helm beim Check-In in die Wechselzone ist für alle Teilnehmer/-innen obligatorisch.

Radstrecke

Es wird im Uhrzeigersinn gefahren. Wir sind bemüht, den Athleten eine möglichst verkehrsfreie/-arme Strecke zur Verfügung zu stellen. Trotzdem gelten die normalen Verkehrsregeln, welche strikt einzuhalten sind. Autos, Spaziergänger sowie andere Freizeitsportler können die Wettkampfstrecke überqueren oder mitbenützen.

Windschatten

Das Windschattenfahren ist verboten!

Distanz

Experience / Firmentriathlon: 19 km – 1 Runde
Olympisch : 38km – 2 Runden

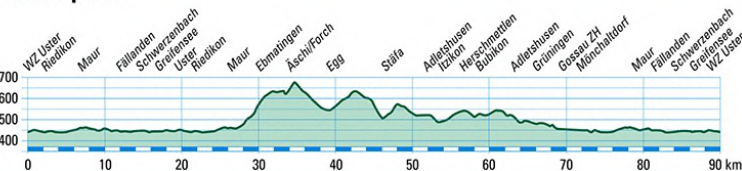


**Kleber am Helm links, rechts
und vorne anbringen!**

Radstrecke 90 km Mitteldistanz



Höhenprofil



Radstrecke

Auf den 90km werden **808 Höhenmeter** absolviert.

Die Radstrecke der Mitteldistanz führt zunächst 1½ mal um den Greifensee im Uhrzeigersinn. Nachdem Maur zum zweiten Mal durchfahren wurde, führt die Strecken bei Kilometer 27 über die Stuhlenstrasse nach Ebmatingen. Von dort über Forch, Egg nach Grüningen. Weiter geht es über Stäfa, Redikon, Ützikon, Dändikon, Adletshusen nach Itzikon. Hier müssen die Athleten bei der ersten Passage rechts Richtung Bubikon abbiegen und dort eine Runde absolvieren. Bei der 2. Durchfahrt wird links abgebogen nach Grüningen. Über Ottikon, Gossau und Mönchaltdorf führt die Strecke zurück zum Greifensee im Uhrzeigersinn.

Verpflegung

- Erster Posten bei Kilometer 30, Anstieg von Maur nach Ebmatingen auf der Stuhlenstrasse
- Zweite Posten bei Adletshusen, wird 2x passiert, bei Kilometer 52 und 63.
- Es werden Wasser, Iso und Gels der Marke Sponser an den Verpflegungsstellen angeboten

Laufstrecken Mitteldistanz, Olympic, Experience



Strecken

- Experience & Firmentriathlon: 5 km - 1 Runde
- Olympische Distanz: 10 km - 2 Runden
- Mitteldistanz: 20 km - 4 Runden

Verpflegung Laufstrecke

In der Mitte der Laufstrecke beim ARA Areal befindet sich der erste Verpflegungsposten. Dieser wird zweimal pro Runde angelaufen. Der Zweite befindet sich direkt beim Start der Laufstrecke/Durchgang 2./3./4. Runde vis-à-vis der Wechselzone. Es werden Wasser, Iso und Gels an den Verpflegungsstellen angeboten.

SERAMED

Am Sonntag sind wir vor Ort und bieten Dir eine GRATIS Sportmassage an



Seramed GmbH
Seestrasse 100
8610 Uster
T 079 792 90 59
www.seramed.ch



Infos für Teams Experience, Olympisch und Firmentriathlon

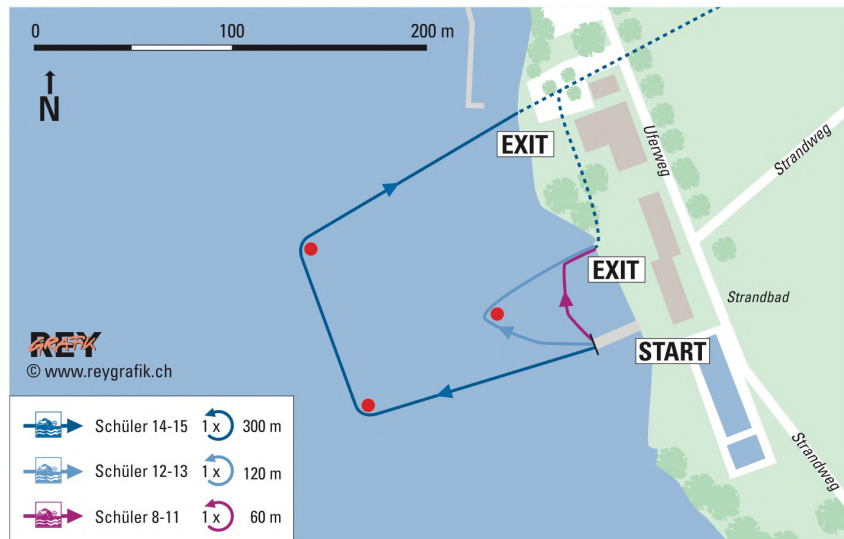
- Das Velo muss eingecheckt werden
- Der Staffelstab ist der Transponder (Chip)
- Die Übergabe erfolgt im dafür vorgesehen Bereich
- Der Zugang zum Wartebereich ist jederzeit möglich
- Bitte rücksichtsvoll verhalten und im Wartebereich und in der Wechselzone die anderen Athleten nicht behindern

Notfall Bike Service

Den Teilnehmern steht in der Expo neben dem Festzelt ein Bike-Service zur Verfügung. Kleinere Reparaturen werden gratis erledigt.

Bitte genügend Zeit einrechnen.

Schwimmstrecken Triathlon Schüler



Schwimmstrecken

- Schüler 8-13 haben den Schwimmausstieg im Strandbad über die Steintreppe
- Schüler 14-15 schwimmen 300m mit Ausstieg über die Bootsrampe

Wassertemperatur/Neopren

Die durchschnittliche Wassertemperatur im August im Greifensee beträgt ca. 22 Grad.

Startprozedere

Bei den Schüler Kategorien gibt es einen Rolling-Start.

Startzeiten

- | | |
|-----------|---------------------------------|
| 14:10 Uhr | Schüler Triathlon 14-15 |
| 14:40 Uhr | Schüler Triathlon 12-13 |
| 14:45 Uhr | Schüler Triathlon 8-9 und 10-11 |

Check-In: 13:00 - 14:00 Uhr

Check-Out

- Der Check-out nach dem Rennen ist nur gegen Vorzeigen der Startnummer ab 15:00 Uhr möglich.

Siegerehrung

- Die Siegerehrung findet um 15:30 Uhr im Festzelt statt.

SUP Race Lageplan



Startnummernausgabe:

12:30 – 13:30 Uhr ELITE

12:30 – 15:00 Uhr Intermediate & Amateur

12:30 – 16:20 Uhr Kids

Skippers Meeting (im Strandbad):

13:30 Uhr Long Course (Elite)

15:00 Uhr Short Course (Intermediate, Amateur & Kids)

Zeitmessung erfolgt mit Chip im Lycra durch Ovento/Race Result.

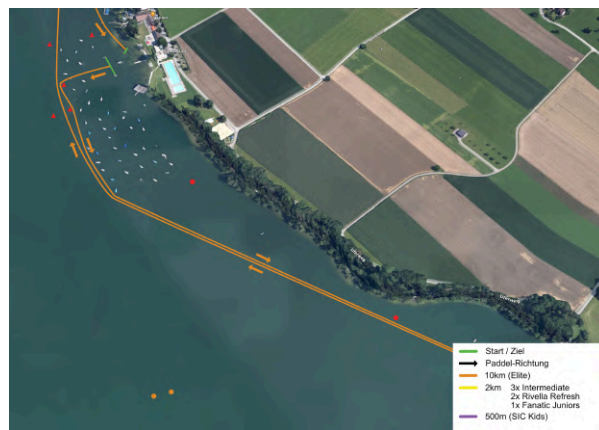
Start (Massenstart) im Strandbad Niederuster

- 14:00 Uhr SUP Elite Frauen – 10km / 1 R
- 14:03 Uhr SUP Elite Männer – 10km / 1 R
- 15:30 Uhr SUP Intermediate - 6km / 3 R
- 15:33 Uhr SUP Junior - 2km / 1 R
- 15:36 Uhr SUP Amateur Rivella Fresh - 4km / 2 R
- 16:45 Uhr SUP Kids - 0.5km / 1 R

Siegerehrung

Die Siegerehrung findet um 17:10 Uhr im Strandbad statt

ELITE – 10km – 1 Runde



SHORT – 2km

3 Runden Intermediate (6km)

2 Runden Rivella Fresh (4km)

1 Runden Fanatic Juniors (2km)



KIDS – 0.5km – 1 Runde

Sonstige Infos

- Garderoben und Duschen können im Strandbad benutzt werden.
- Verpflegung im Ziel (Suppe, warmer Tee, Getränke, Früchte, Riegel, Kuchen)
- Wertsachendepot: Öffnungszeiten 13:00-17:30 Uhr beim Festzelt auf der Wiese
- Zeitmessung durch Ovento mit Chip hinten im Lycra
- SUP Infostand für alle Fragen bezüglich SUP-Race direkt im Strandbad

So fährt die Klimajugend von morgen.



Der ÖV verursacht nur 2,5% der CO₂-Emissionen des Gesamtverkehrs im Kanton Zürich.

STEIG EIN. KOMM WEITER.



Paddeln auf dem Greifensee - www.greifensee-dragons.ch

Drachenboot

- Training mehrmals die Woche mit verschiedenen Aktivitätsgruppen
- Trainings für nationale und internationale Wettkämpfe

Stand Up Paddling

- Regelmässige Paddel-Aktivitäten das ganze Jahr über
- Kurse verschiedenen Levels, sportliches Training, spannende Touren, entspannendes Yoga, gemütliche Treffs
- Club-Boards und Lagerplätze für eigene Boards

Weitere Angebote

- Jugend Training im Drachenboot und auf dem SUP
- Eigener Krafraum im Clublokal
- Gemeinsames Training im Winter
- Team Building Events für Firmen und Gruppen



Auch für Gruppen



Conducta Event Services

Alles für Ihren Event. Conducta stellt für alle Arten von Veranstaltungen die wesentliche Infrastruktur zur Verfügung.

- ✓ Bodenabdeckungen und Kabelbrücken
- ✓ Eingangsschleusen und Bühngitter
- ✓ Info-Pavillons und Kassenhäuser
- ✓ Einbruchssichere Lagercontainer
- ✓ Zäune und Absperrungen
- ✓ Mobile Sanitärräume, WC-Service
- ✓ Büro- und Garderobenräume

Von der Planung über die Lieferung und den Aufbau bis hin zur Abholung unterstützen wir Sie gerne.



Kontaktieren Sie unsere Event-Services-Fachexperten für eine unverbindliche Beratung.

Jetzt anrufen: +41 (0)52 234 51 51

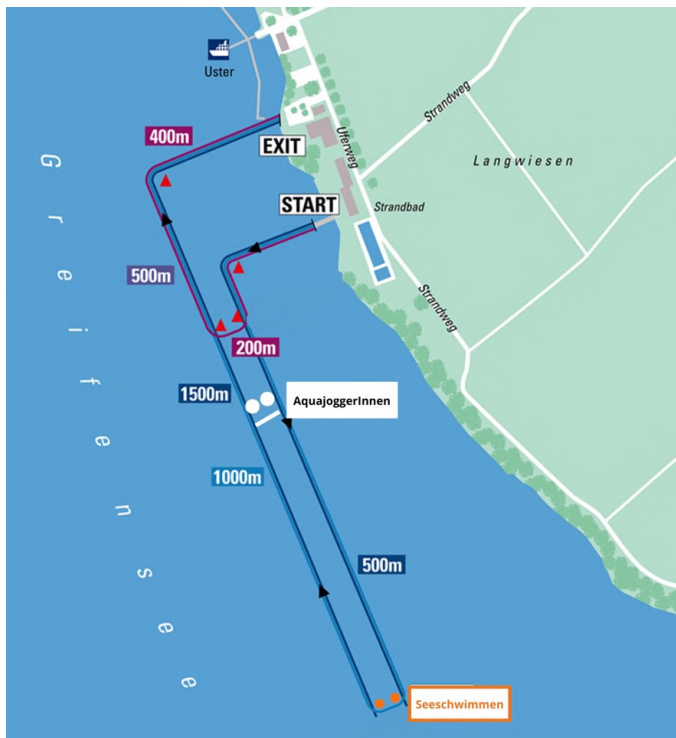


QR-Code scannen und mehr erfahren.

Strecke

Da dieses Jahr zeitgleich eine Segelregatta stattfindet, können wir leider den See **nicht überqueren** und absolvieren die gleiche Strecke wie beim **Olympischen Triathlon** am Sonntag: **1500m**.

Es sind die **orangenen Bojen** zu umschwimmen bzw. für die Aquajogger die **Weissen**.



Wassertemperatur

Die durchschnittliche Wassertemperatur im August im Greifensee beträgt ca. 22 Grad.

Rundenlänge

- 1,5km für Schwimmer
- 800m für Aquajogger



Startnummernausgabe: 12:30 – 16:30 Uhr

Start

Rolling Start ab 17:00 Uhr

Start **UNIFIED Kategorie:** 17:05 Uhr

Die Seeüberquerung hat das Label **Unified** von **Special Olympics** bekommen. Mehr dazu auf unserer Website unter Side Event / Seeüberquerung.

Sonstige Infos

- Garderoben und Duschen können im Strandbad benutzt werden.
- Verpflegung im Ziel (warmer Tee, Suppe, Getränke, Früchte, Riegel, Kuchen)

Haftverzichtserklärung

Alle Teilnehmenden müssen vor dem Bezug der Startunterlagen das **Formular «Haftverzichtserklärung»** unterschrieben abgeben. Ihr erleichtert uns die Registration, wenn ihr das Blatt (der E-Mail beigelegt) Zuhause ausdruckt und unterschrieben mitbringt.

Zeitlimite

Bei der **Olympischen Distanz** gilt ein **Zeitlimit** von **3:45h**. Die **Mitteldistanz** hat ein Zeitlimit von **7:00h**. Wer das Zeitlimit überschreitet wird nicht gewertet und muss aus sicherheitstechnischen Gründen das Rennen beenden.

Sanität/Arzt

Ein gut ausgebildetes Sanitäts-Team stehen für Notfälle auf dem Eventgelände und Strecke zur Verfügung.

Bike-Doctor

An der Expo neben dem Festzelt wird der **Bike-Doctor** von **POWERLAB** stationiert. Dieser kann kleinere Reparaturen am Velo durchführen.

Race-Package

Jeder Athlet erhält:

- Startnummer
- Z3R0DD-Badekappe
- Finisher Geschenk
- Sponser Sport Food Verpflegung
- Zeitmessung mit Abschnittszeiten
- Siegerehrung für Rang 1-3 pro Kategorie mit attraktiven Preisen

www.ustertriathlon.ch

Weitere Informationen und aktuelle News findest Du auf unserer Website, auf **Facebook**:

<https://www.facebook.com/ustertriathlon/>

oder auf unserer **Instagram**-Seite:

https://www.instagram.com/triathlon_uster_wallisellen/



- 1) Es ist der **vorgegebenen Strecke** im Wasser und an Land zu **folgen**. Muss die Strecke aus irgendeinem Grund verlassen werden, muss die Rückkehr an der Stelle des Verlassen erfolgen.
- 2) Triathlon ist eine Einzelwettkampf gegen die Zeit jegliche **Annahme von fremder Hilfe ist verboten**. (Auch die Annahme oder Abgabe von Kleidung oder trinke durch Angehörige oder Betreuer).
- 3) Sicherheit für alle geht über die Wünsche einzelner Athleten
- 4) Der **Helm** muss vor dem Berühren des Rades **geschlossen** werden und darf erst wieder abgenommen werden wenn das Rad in T2 im Radständer steht. Der Helm darf auch nicht abgesetzt werden, wenn das Rad geschoben werden muss.
- 5) Jegliches **Wegwerfen von Gegenständen** oder **Verpflegungsabfällen** ist auf der Strecke **nicht gestattet** und führt zu **Disqualifikation**.

Es gilt im Grundsatz das **Reglement** von **Swiss Triathlon**. Alle Informationen dazu findest Du auf: www.swisstriathlon.ch



SPONSER 
SPORT FOOD

**SPONSER
YOUR
BEST**

Alles über Triathlon:


WWW.SPONSER.CH
 

SPONSER
PRO RECOVERY
COMPETITION
NITROFLOW PERFORMANCE
CAFFEINE CAPS
ENERGY PLUS

1. Regeneration

In der letzten Woche vor dem Wettkampf heisst es: Regenerieren. Keine harten und langen Trainings mehr, stattdessen kurze lockere Belastungen mit zwei bis drei Steigerungen. Viel Stretching und viel Schlaf sind angesagt, eventuell nochmals eine leichte Sportmassage (nicht am Tag vorher). Am Tag vor dem Triathlon empfiehlt es sich, möglichst auf körperliche Anstrengungen zu verzichten.

2. Socken

Trage auf der Laufstrecke funktionelle Sportsocken, um der Entstehung von Blasen vorzubeugen. Die Socken verfügen meist über Verstärkungen an besonders belasteten Stellen und sind nahtlos verarbeitet. Wichtig: Damit Du sicher bist, dass das gewählte Socken-Schuh-Konzept passt, teste dieses frühzeitig im Training. Schneide Deine Fussnägel eine Woche vor dem Wettkampf.

3. Kappe

Bei hohen Temperaturen und direkter Sonnenstrahlung kann es zu einer Überhitzung kommen. Eine Dächlikappe aus funktionellem Material kann davor schützen. Empfehlenswert sind helle Farben, die sich weniger stark aufheizen. Ein weiterer Vorteil einer Kappe ist, dass der Schweiß nicht in die Augen rinnt.

4. Brille

Schütze Deine Augen mit einer gut sitzenden Schwimmbrille. Auf dem Velo und auf der Laufstrecke ist eine gute Sportbrille zwingend. Diese verfügt über einen guten Schutz vor Wind, Staub, Insekten und UV-Strahlung und deckt ein breites Sichtfeld ab. Die Brille sollte im Falle eines Sturzes bruchsicher und splitterfrei sein.

**Wer
fühlen
will, muss
hören.**

**Unser Musikprogramm geht direkt ins Herz.
Täglich auf radio.ch und in der [Zürisee-App](#).**

TRIATHLONCAMP FUERTEVENTURA 26. Februar – 12. März 2023

Die älteste Insel der Kanaren ist der perfekte Trainingsort, um im Winter bereits erste Trainingskilometer zu sammeln.

Vor Ort:

- Ideale Wetterbedingungen
- Hervorragende Infrastruktur mit kurzen Wegen
- Grossräumige und moderne Zimmer im wunderschönen Hotel „Las Playitas“

TRIATHLONCAMP TOSSA DE MAR 15. April bis 26. April 2023

Die Perle an der Costa Brava bietet verkehrssarme Strassen in einem sehr variablen Gelände, welches zu flachen, hügeligen bis bergigen Touren einlädt.

Vor Ort:

- Sechs geleitete Trainingstage in allen Disziplinen inkl. Rumpftaining
- Fünf unterschiedliche Velogruppen nach Leistungsklassen
- Einsteigerfokus in Woche 2



Haben wir Dein Interesse geweckt?

Weiter Informationen auf [Eitzinger Sports](#).



EIN GROSSES DANKESCHÖN AN UNSERE PARTNER

Hauptsponsor



Co-Sponsoren



Partner

