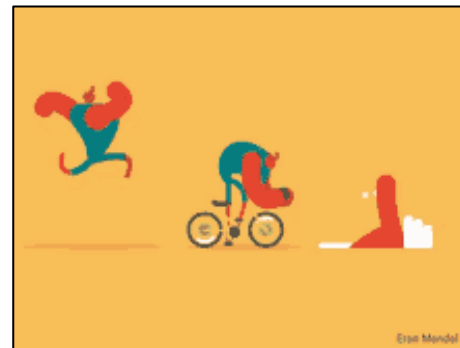





BERNER 3 **ATHLON**

31. Mai 2026 – Badi Hirzenfeld



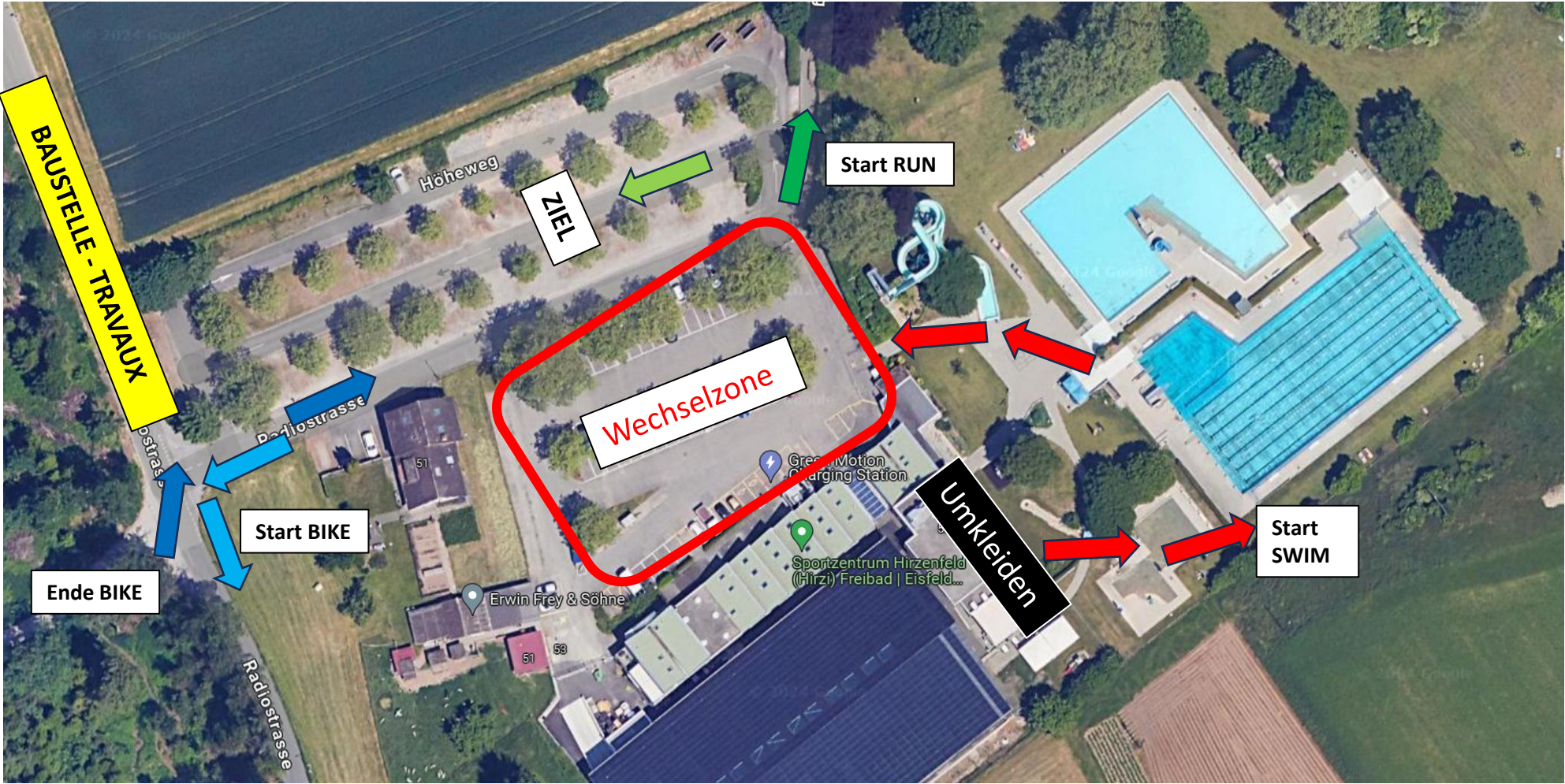
Infos vor dem Start



- 07:30 – 08:30 Ausgabe Startnummern
- 07:30 – 08:45 Check-in Wechselzone
- Ab 08:30 Keine Nachmeldungen mehr möglich
- 08:20 Obligatorisches Teilnehmerbriefing  
 - Lautsprecher in der Wechselzone & beim Schwimmstart
- 08:45 Start 
- Ab ca. 12:00 Rangverkündung
- Bis 12:30 Check-out Wechselzone



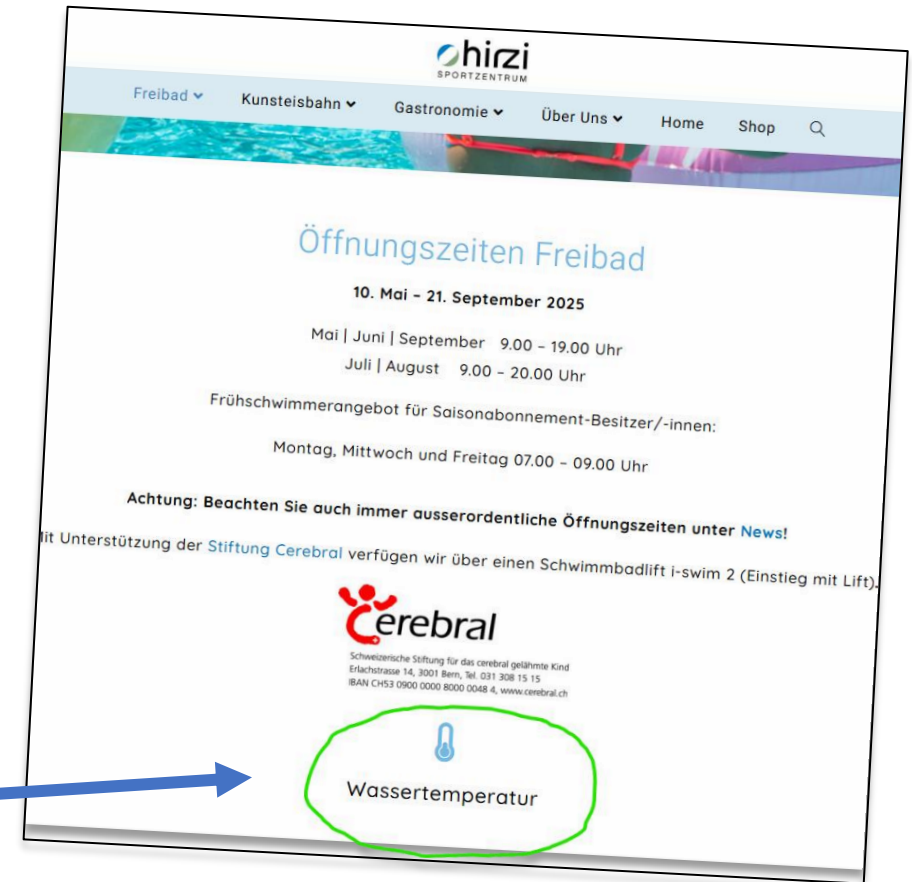
Wechselzone



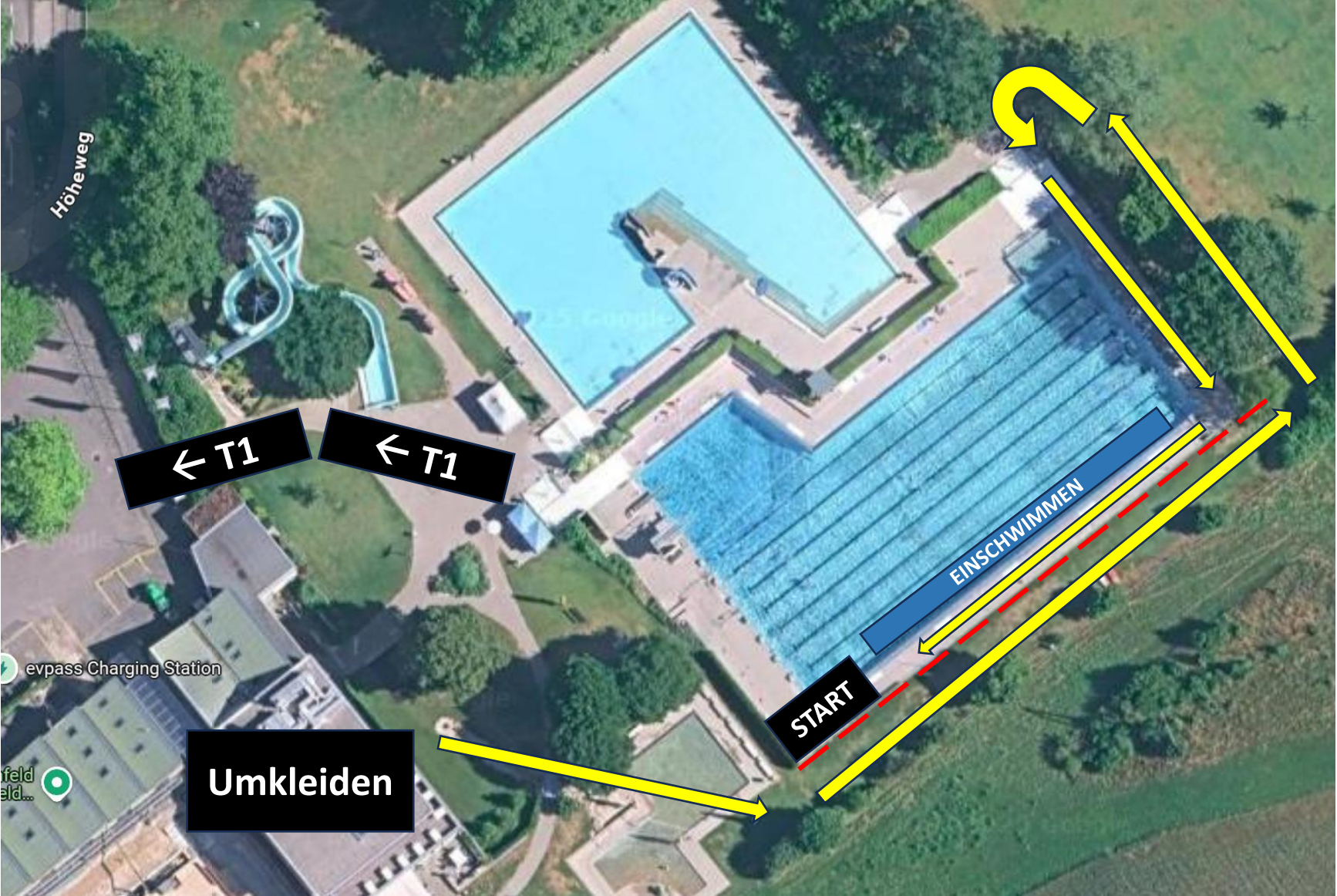
WECHSELZONE / SWIM

- Offene Umkleiden
- Geschlossene Umkleiden-Kabinen
- Abschliessbare Spinde (Wertsachendepot / Dépôt d'objets de valeur)
 - -> **CHF 2.- Depot**
- Duschen

- Regelung fürs Schwimmen am Berner Triathlon:
 - Wassertemperatur unter 16 Grad: Neopren obligatorisch
 - Wassertemperatur zwischen 16-20 Grad: Neopren freiwillig
 - Wassertemperatur über 20 Grad: Neopren verboten
- Definitive Regelung und Wassertemperatur wird am Wettkampftag kommuniziert.
- Aktuelle Wassertemperatur:
 - [https://www.wiewarm.ch/bad/Hirzenfeld Münchenbuchsee](https://www.wiewarm.ch/bad/Hirzenfeld_Münchenbuchsee)

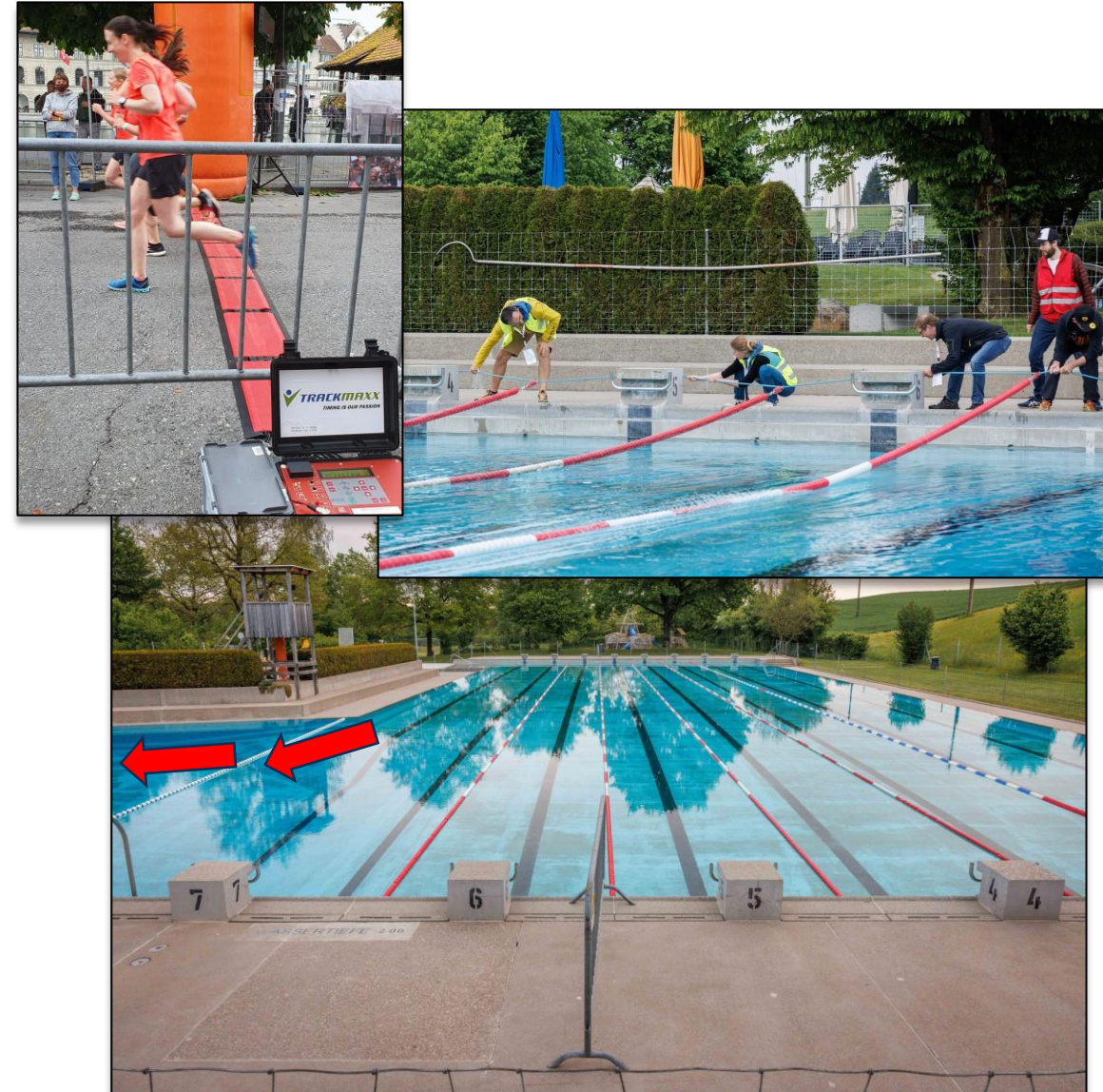


SWIM



SWIM

- **08:45 Start** (mit Startnummer 1)
- Wassertemperatur in den vergangenen Jahren:
 - ca. 16°-18° (Neopren erlaubt)
- Alle 15 Sekunden startet ein Athlet oder eine Athletin
- Es wird jede Bahn hoch und runter geschwommen
- Anschliessend unter den Trennseilen drunter durch in die nächste Bahn
- Insgesamt 10 Bahnen – bei der letzten Bahn erfolgt der Ausstieg rechts an der Seite (siehe rote Pfeile)
- Wir vom OK und Helfer sind vor Ort für alle Fälle oder Fragen



BIKE

- Velo aus der Wechselzone schieben bis der Aufstieg, bzw. Start erlaubt ist
- Es gilt 2 Runden zu fahren à 11 Kilometer
- Im Bereich des "Bike In" und "Bike Out" sind die Nutzung von **Aerobars verboten**
- Auf der Strecke sind überall Hinweise und Wegweiser markiert
 - Zusätzlich sind Security und Helfer positioniert
- Wir vom OK und Helfer sind vor Ort für alle Fälle oder Fragen

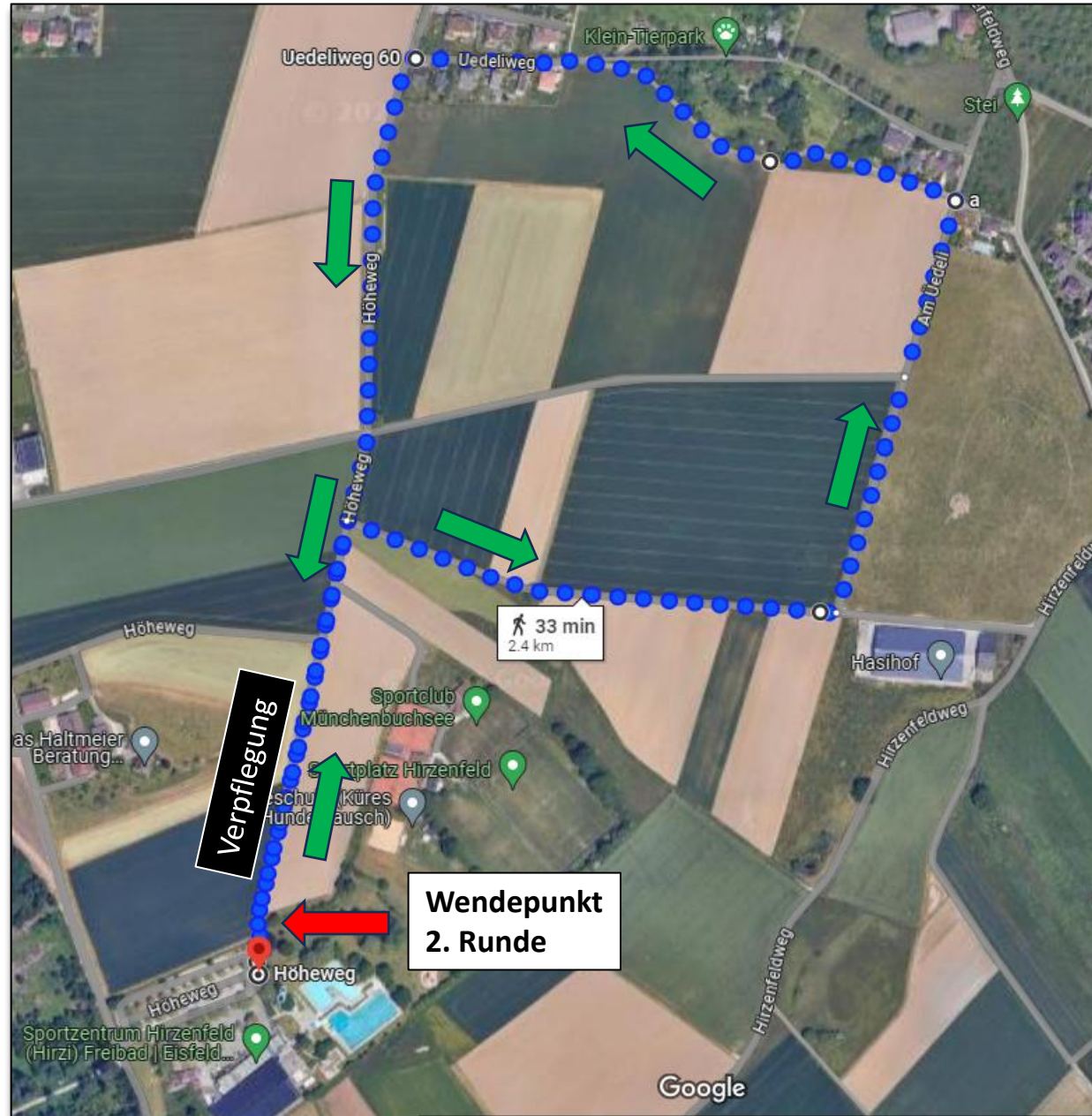


RUN

- Es sind 2 Runden zu absolvieren à 2.5 Kilometer
- Es gibt 1 Verpflegungsstation mit Getränken von **SPONSER**
 - Diese Station wird insgesamt 3x passiert
- Wir vom OK und Helfer sind vor Ort für alle Fälle oder Fragen



RUN



ZIEL





FRAGEN – Anreise etc.



- **Betreffend Anreise; hab ich vielleicht verpasst. wo kann man parkieren?**
 - <https://bernertriathlon.ch/anreise/>
- **Kann man auf dem Parkplatz im Bus schlafen und gibt es WC bei den Parkplätzen?**
 - *Ja, aber nur in Ausnahmesituationen*
- **Dürfen die Zuschauer in die Badi, respektiv können sie beim Schwimmen zuschauen?**
 - *Ja, alles frei zugänglich*
- **Kann man den Parkplatz Securitas bereits ab Samstag abend benützen?**
 - *Erst ab Sonntag*
- **Dürfen Zuschauer von den Parkplätzen GEWA oder Securitas in die Richtung Hirzi laufen?**
 - *Ja, mit Rücksicht*

FRAGEN - Schwimmen



- **Startet der Chip bei Schwimmen automatisch?**
 - *Ja*
- **Badekappe Pflicht?**
 - *Keine Pflicht. Wir geben keine Badekappen aus*
- **Gibt es nach dem Schwimmen eine neue Startnummer/Chip für das Radfahren und Joggen?**
 - *Nein, immer der gleiche Chip – linker Knöchel*
- **Ist beim Wenden im Schwimmen das abstossen an den Wänden erlaubt?**
 - *Ja, ihr seid frei zu schwimmen, wie es für euch gut ist.*
- **Zählt man die 10 Schwimmen längen selber?**
 - *Nach 10 Bahnen ist das Wasser fertig, keine weitere Bahn -> Ausstieg*
- **Rollwende beim Schwimmen erlaubt?**
 - *Ja, erlaubt*
- **(Wie) kann man überholen beim Schwimmen?**
 - *Mit Rücksicht überholen, sonst üben*

FRAGEN - Wechselzone



- **Ist umziehen in der Wechselzone erlaubt?**
 - *Ja, kein Problem*
- **Darf man sich in der Wechselzone entblößen? Also z.B. kurz Badehose ausziehen?**
 - *Ja, ihr könnt wechseln so oft ihr wollt.*
- **Kann man Kleider bei den Wechselzonen zum Umziehen deponieren?**
 - *Ja, es hat neben dem Velo Platz*
- **Sind die Wechselzonen ab dem Wettkampfstart 8:45Uhr gesperrt bis 12:30Uhr?**
 - *Ja, Zugang nur für Teilnehmer*innen*
- **Zählt die Zeit, die man während dem Umziehen braucht dazu?**
 - *Ja, Wechselzonen Zeit zählt mit (wird aber einzeln ausgewiesen)*
- **Gibts es eine Wertsache Depot?**
 - *Ja, in den Umkleiden der Badi. Alternativ können persönliche Dinge beim Velo bleiben.*
- **Ab wo genau darf man aufs Velo springen und wo genau abspringen für in die Wechselzone?**
 - *Wird signalisiert sein per Helfer. Vor dem Start anschauen*
- **Dürfen die Helfer in die Wechselzone?**
 - *Nur die offiziellen. Keine privaten Begleitpersonen*

FRAGEN – Velo



- **Auf dem Video der Velostrecke sah man sehr gut das es mehrere unübersichtliche Rechtsvortritte hat. Da die Strecke nicht abgesperrt ist, sind "Helfer" vor Ort die, die Rechtsvortritte "sichern"?**
 - *Ja, Security und auch Helfer*
- **Drafting (Windschattenfahren) erlaubt ?**
 - *Nicht per Swiss Triathlon Reglement, aber ihr seid frei auf der Strecke*
- **Gibt es auch Stickers für den Helm? Oder nur Startummer?**
 - *Ja, 1x Sticker für Helm & 1x Sticker für Velorahmen*
- **Und wo muss die Startnummer auf dem Velo und beim Lauf getragen werden?**
 - *Velo hinten, Run vorne*

FRAGEN – Diverse



- **Was für Kleidung soll ich anziehen?**
 - *Kleidung, die passt. Am besten ausprobieren.*
- **Was, wenn ich zu lange brauche?**
 - *So lange, wie jede/r braucht*
- **Welches Formular muss man beim Abholen der Startnummer ausfüllen?**
 - *Haftungsverzicht wird vor Ort unterschrieben.*
 - *16-18 Jährige brauchen 1x erziehungsberechtigte Person*
- **Ist auch ein ÖV-Ticket mit der Anmeldung dabei?**
 - *Nein, nicht dabei. Bus-Haltestelle in der Nähe ab Zollikofen*
- **Wird eine ID benötigt?**
 - *Ja, eine mitnehmen*

FRAGEN – Diverse



- **Gibt es eine Box für die Wechselsachen? Oder darf/soll man selber etwas mitnehmen?**
 - Ihr habt Platz beim Velo dafür
- **Wie werden die Startnummern befestigt? gibt es z.b. Sicherheitsnadeln vor Ort?**
 - Mit einem Startnummernband, das ihr von uns bekommt
- **Wie viel Zeit vor dem Wettkampf würdet ihr einplanen, um genügend Zeit zu haben für die Vorbereitung?**
 - Maximal eine Stunde vorher
- **Wie wird der Chip zur Zeitmessung befestigt?**
 - Am linken Knöchel mit Neopren Band/Klettverschluss (kommt mit Startnummer)
- **Es ist mein erster Triathlon und ich habe (noch) keinen Neo. Werde ich disqualifiziert wenn ich ohne Neo starte (falls unter 16°C)? Bzw. muss ich bis Sonntag noch zwingend einen "organisieren"?**
 - Bei Temperaturen unter 15.5 Grad, ja. Gehen nicht davon aus

FRAGEN – Diverse



- **Is there a link where distant relatives (AKA not in Switzerland) can follow up the times of the competitors?**
 - No live results. After race results on trackmaxx.ch
- **Sehr spezifische Frage: Meine Schwester hat eine Beinprothese und es wird ihr erster Triathlon sein.. Kann Sie die Prothese direkt am Beckenrand deponieren und anziehen beim Swim Out?**
 - Ja, OK und Helfer bitte informieren. Dann kümmern wir uns.
- **Armlinge erlaubt beim Velo?**
 - Ja, kein Problem
- **Schwimmzeiten spontan anpassen?**
 - Ja, weiter hinten anstellen wenn nötig. Grundsätzlich bitte gemäss Startnummer starten

Q&A

FRAGEN – Diverse



➤ Frage ?