

BRIEFING ERLER TRIATHLON 2026

Sportanlage
Erlen
Dielsdorf
Herzlich Willkommen
in der Erlen



info@mumagesi-triathlon.ch

WETTKAMPFTAG SONNTAG, 26. APRIL 2026



3. Durchführung des Erlen Triathlon



Wettkampfbereich:

Sportanlage Erlen

*Zugang am Wettkampftag (26.04.) gratis



Adresse ([klicke hier](#)):

Sportanlage Erlen, Niederhaslistrasse
20, 8157 Dielsdorf



DAS WICHTIGSTE ZU BEGINN



- Bitte lies Dir das folgende Briefing aufmerksam durch!
- Für offene Fragen gibt es am Di, 21. April um 19:30 Uhr eine Fragestunde.
- Spass und das Erlebnis stehen im Vordergrund – YOU ARE A HERO
 - In der Fun Kategorie ist (fast) alles erlaubt. Hauptsache ihr seid dabei und habt Spass!
- Appell an Fair Play und Sport miteinander
- Es gelten weiterhin die gängigen Strassenverkehrsregeln

INHALT



Indem Du auf den Begriff klickst, kommst Du direkt zur jeweiligen Seite dieses Briefings.

Zeitplan

Anreise & Parkplätze

Eventgelände

Check-in

Schwimmstrecke

Wechselzone T1

Radstrecke

Wechselzone T2

Laufstrecke

Duathlon

Kids Triathlon

Rangverkündigung

Services

Merchandise

Fotos, Feedback & Social Media

Fragestunde & Kontakt

Tipps & Tricks für Einsteigende

WETTER ERLLEN TRIATHLON AM 26. APRIL



- Wetterbericht derzeit: Kühl, und trocken
- Keine Neutralisation von Wechselzeiten
- **Kleidung entsprechend dem Wetter anpassen!**

SO 26.04.

 18° / 8°

Viel Sonne, leicht bewölkt

 0%

 9h

 gefühlt 18° / 7°

ZEITPLAN WETTKAMPFTAG 26. APRIL



Zeitplan ist online. Siehe

→ <https://mumagesi-triathlon.ch/zeitplan-erlen-triathlon/>

- Empfohlene Anreisezeit gemäss Zeitplan auf Webseite

ANREISE & PARKPLÄTZE



Anreise mit dem Zug über den Bahnhof Dielsdorf (ca. 15 min von der Sportanlage entfernt)

Parkmöglichkeit 1 (Kostenpflichtig): Sportanlage Erlen, Niederhaslistrasse 20, 8157 Dielsdorf

Bis 10:00

Parkmöglichkeit 2 (Kostenpflichtig): SBB P+Rail Dielsdorf, Im Bahnhofgarten 4, 8157 Dielsdorf

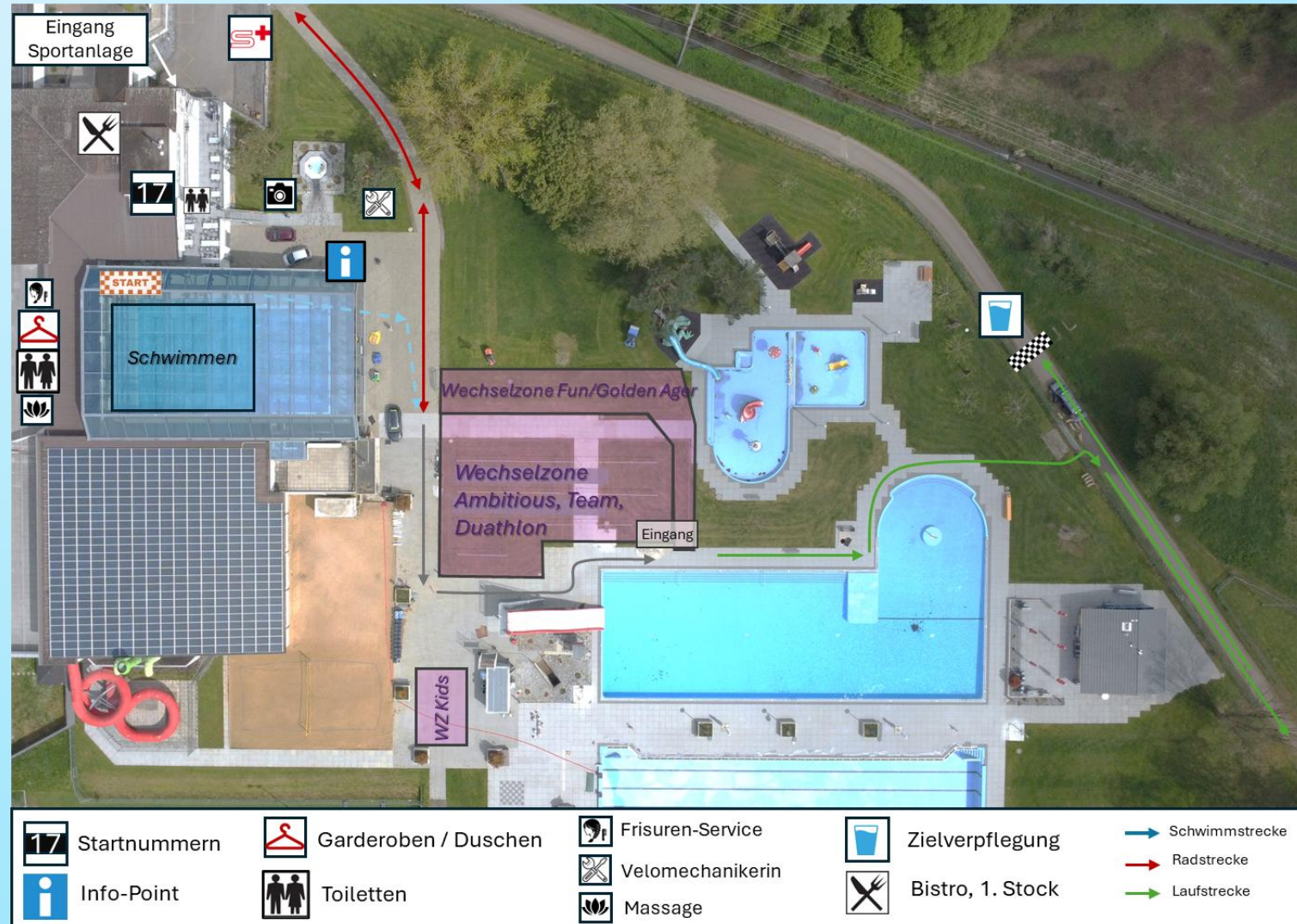
Anytime

Parkmöglichkeit 3: Migros Parkplatz, Ruchwiesenstrasse 2, 8157 Dielsdorf

Ab 10:00

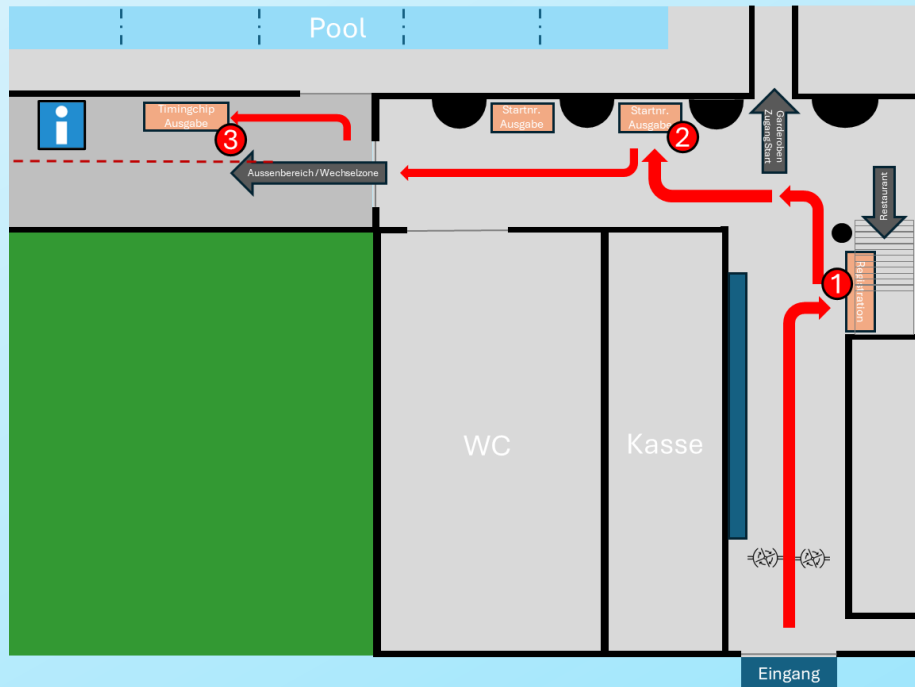


EVENTGELÄNDE



CHECK-IN

STARTNUMMERNAusGABE AB 08:00 UHR GEÖFFNET



- Startnummernausgabe offen gemäss Zeitplan Webseite.

- [LINK](#)

- **Station 1: Registration**

- Ausweis zeigen
 - Zuweisung der Startnummer (rechter Handrücken)

- **Station 2: Startnummern-Ausgabe**

- Anstehen nach gerader/ungerader Nummer
 - Erhalt von Startnummer, Bike-Sticker, Schwimmkappe

- **Station 3: Timing-Chip-Ausgabe**

- Erhalt Timing-Chip mit Bändel
 - Bitte direkt anziehen: linkes Fussgelenk

- Fragen?

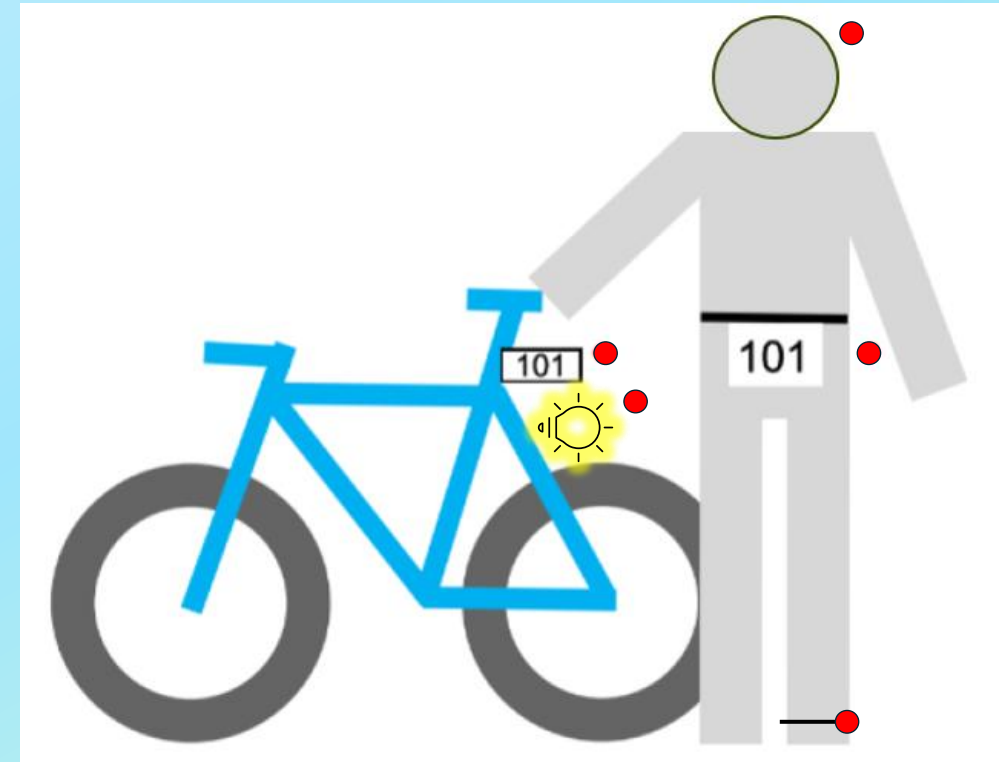
- Gerne zum Infopoint :)
 - Verkauf vorrätiger Shirts, Startnummernbändel & Rücklichter („es het solangs het“). Bezahlung per Twint



CHECK-IN

VORBEREITUNG BIKE CHECK-IN

1. Bike-Sticker mit Startnummer auf Fahrrad kleben
2. Helm anziehen und Verschluss schliessen – erst dann kann Wechselzone betreten werden
3. Notfallkontakt auf Rückseite der Startnummer ergänzen
4. Startnummer an Nummernband oder Shirt befestigen
5. Timing-Chip am linken Fussgelenk
6. Aktives Rücklicht – bitte bereits anschalten für Bike Check-in



Wichtig: Rücklicht-Pflicht am Erlen Triathlon!

Gründe: neblige Verhältnisse & Nutzung von Hauptstrassen. Eure Sicherheit steht an erster Stelle!

CHECK-IN

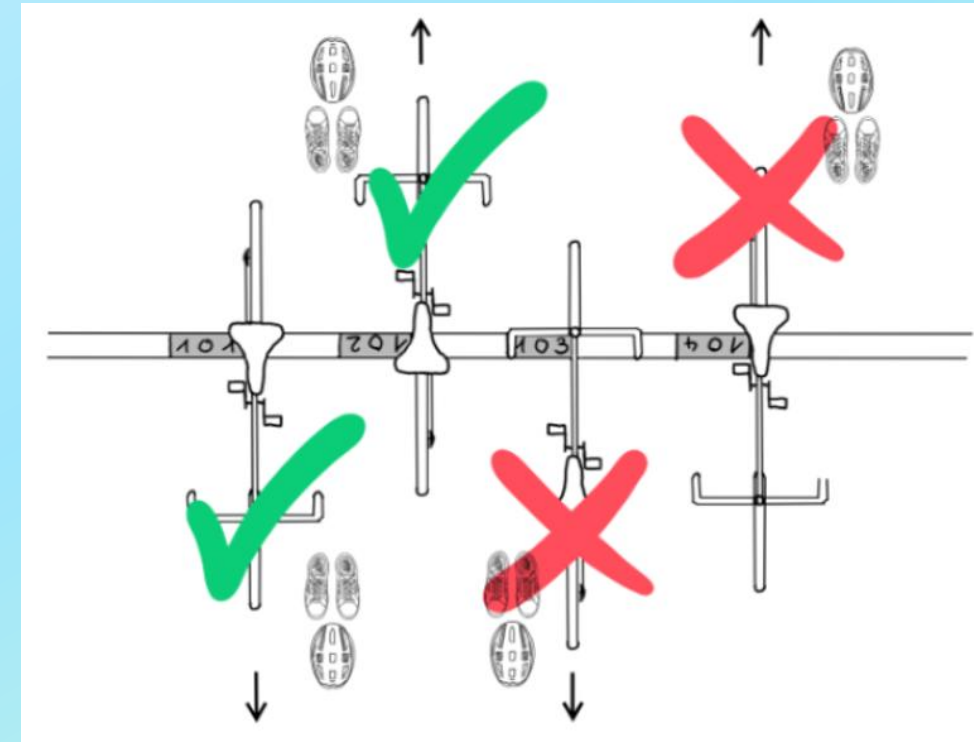
BIKE CHECK-IN WECHSELZONE AB 08:00 UHR GEÖFFNET



- Check-in nur beim Eingang der Wechselzone
- Wechselzone ist offen gemäss Zeitplan Webseite.
 - [LINK](#)
- Velo an Sattelspitze aufhängen, Vorderrad zeigt von Stange weg
- Nur Material, welches im Wettkampf benötigt wird, in Wechselzone platzieren (rechts von Velo)
- KEIN Gepäck beim Velo, Schliessfächer von Sportanlage nutzen

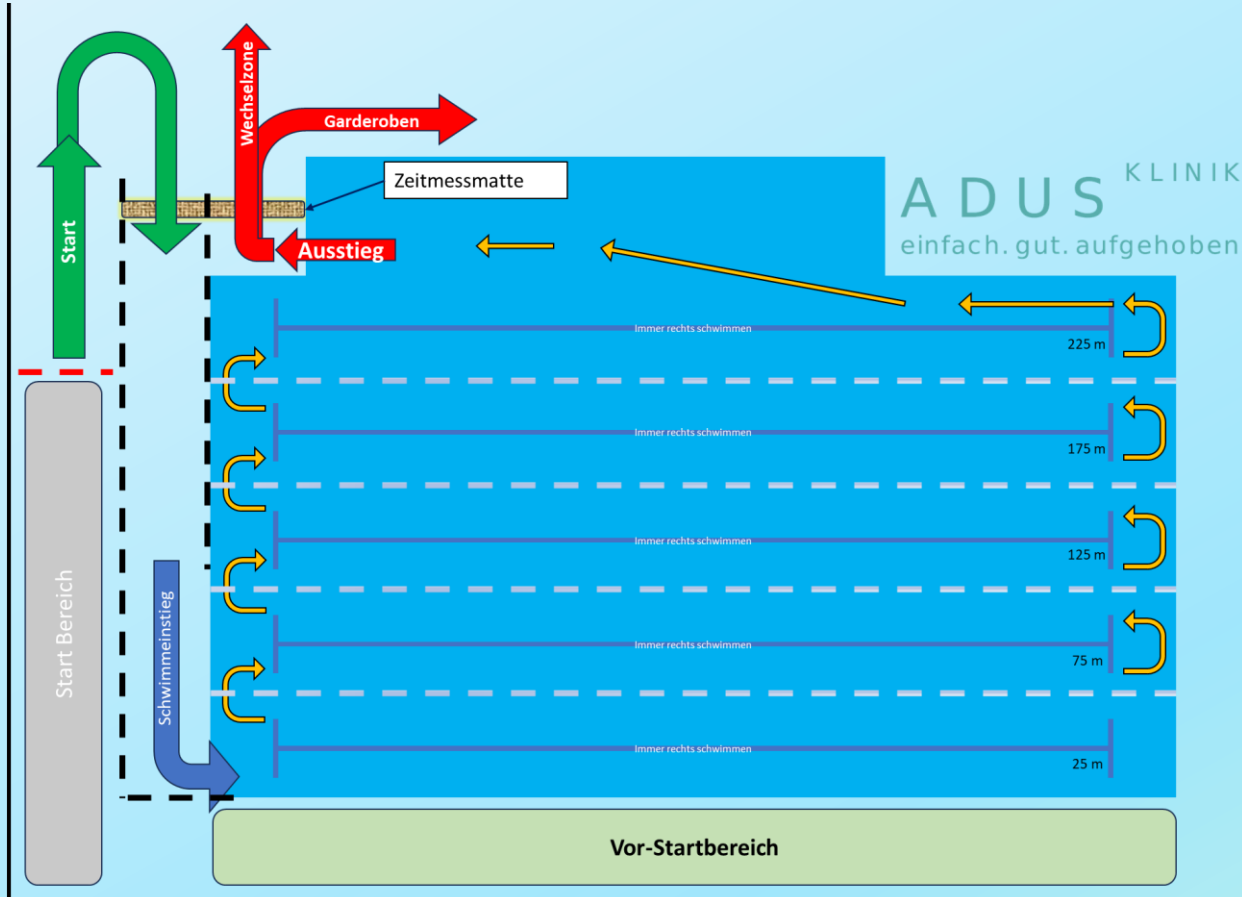


Klicke hier für weitere Tipps & Tricks



SCHWIMMSTRECKE

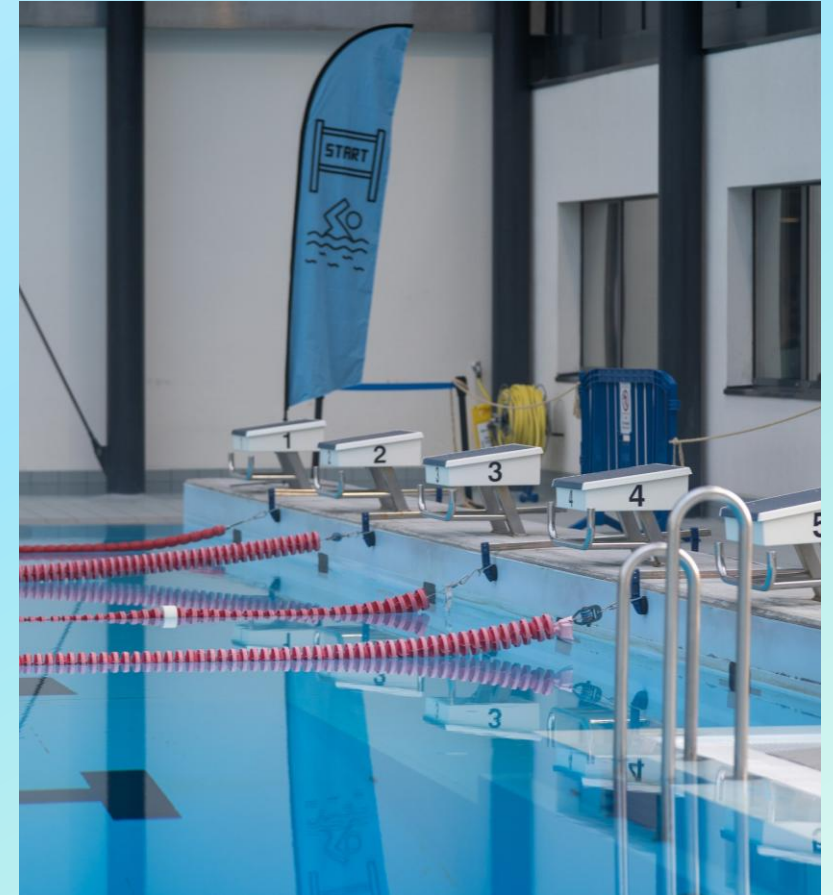
DIE SCHWIMMSTRECKE



- **250 m** für alle Kategorien
- Einschwimmen im Nichtschwimmerbereich möglich
- Rutschgefahr!
- Einstieg anpassen: Kopfsprung für alle, die ihn im Griff haben ;)
- Bahnleinen sind erhöht für (Roll)Wenden
- Wassersicherung über Bademeister gewährleistet
- Wassertemperatur 29° C: Neopren-Verbot, Trisuit OK! Wadenstrümpfe erlaubt
- Bitte nehmt Rücksicht beim Überholen ❤️

SCHWIMMSTRECKE STARTPROZEDERE


- Im Vor-Startbereich geordnet nach Schwimmzeit einreihen
- Helferin lässt euch in den Startbereich
- **Individueller Start** in 10s-Intervallen
 - wichtig: Alle Teilnehmenden müssen beim Start die Zeitmatte überschreiten)
- **Startreihenfolge nach Startnummer** (basierend auf angegebener Schwimmzeit)
 - bitte seid fair und reiht euch entsprechend ein
- Personen ohne angegebene Schwimmzeit wurden ganz hinten eingeteilt
- **Achtung: Zeitplan kann je nach Startablauf variieren. Bitte Startprozedere beobachten**



SCHWIMMSTRECKE

REGELN

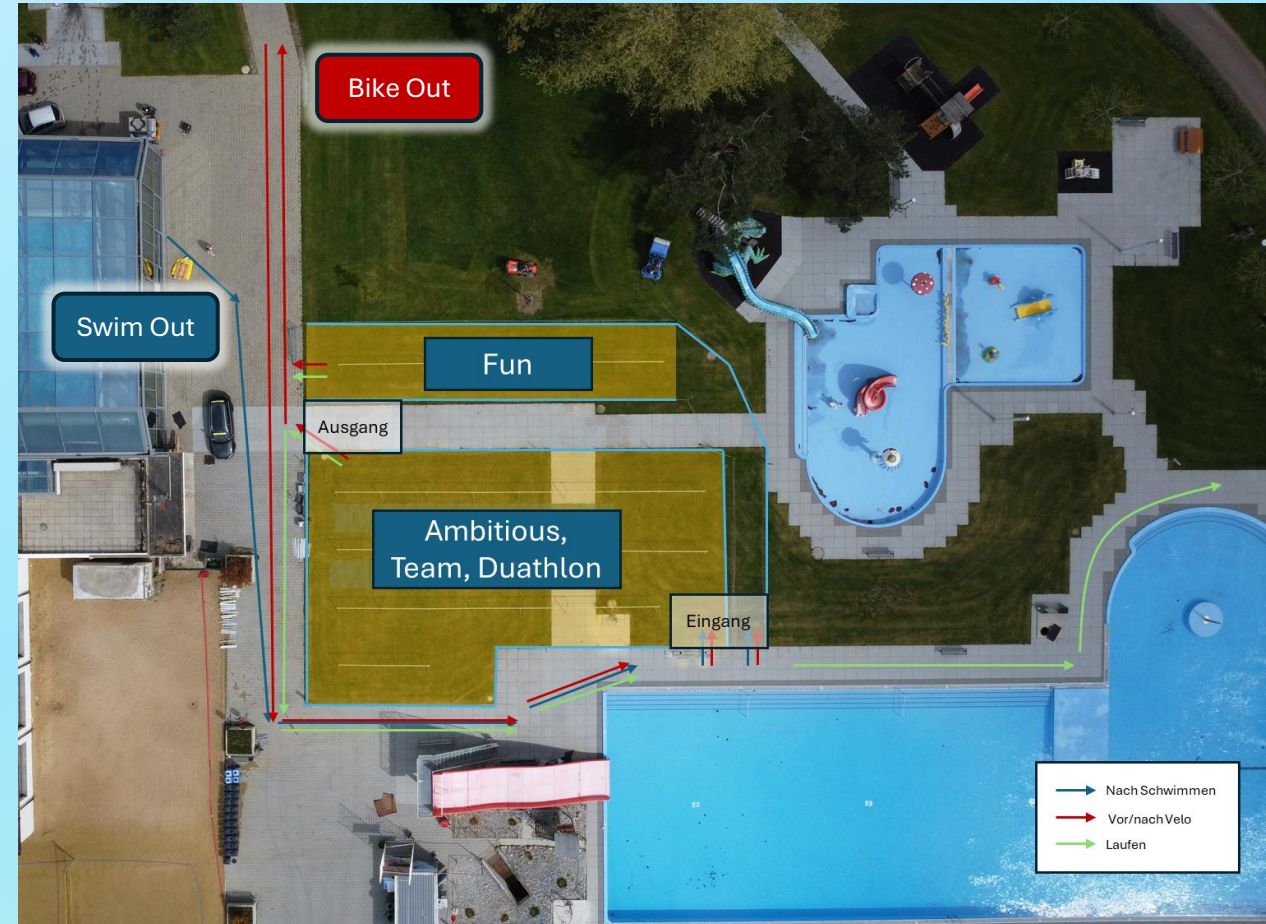


- Einschwimmen im Nichtschwimmerbereich möglich
- Einstieg anpassen (Kopfsprung für alle, die ihn im Griff haben ;))
- Alle Teilnehmer müssen beim Start die Zeitmatte überschreiten
- Wassersicherung über Bademeister gewährleistet
- Wassertemperatur 29° Grad Celsius – Neopren-Verbot, Trisuit OK!
- Wadenstrümpfe sind zum Schwimmen erlaubt
- Rutschgefahr!
- Bitte nehmt Rücksicht beim überholen 

WECHSELZONE

T1: SCHWIMMEN → VELO

- Zuerst HELM AUFSETZEN, dann Velo
- **Aufsteigen erst ab Mount Linie**
 - Platz lassen!
- Team Triathlon
 - Radfahrerin des Teams wartet beim Velo auf den Schwimmer
 - Übergabe Timing-Chip ans linke Fussgelenk
 - Velo darf erst vom Rack genommen werden, nachdem der Timin-Chip übergeben wurde



RÜCKLICHT-PFLICHT AM ERLER TRIATHLON

- Rücklichtpflicht am Erlen Triathlon
- Gründe:
 - Z.T. sehr neblig am Morgen
 - Nutzung der Hauptstrassen, dort i.d.R keine Velos unterwegs
 - Safety First
- Aktives Rücklicht
 - Vorzugsweise Blinklicht
 - Helm Beleuchtung ist gestattet
- Keine Vorderlicht Pflicht

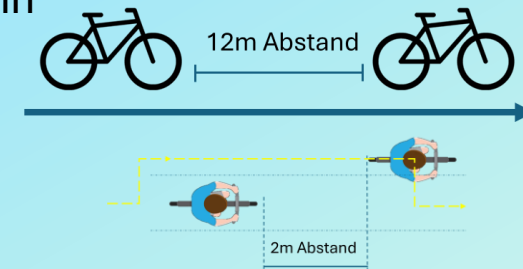


RADSTRECKE

WICHTIGE PUNKTE



- Fun & Golden Ager Kategorie: 1 Runde
- Ambitious, Team & Duathlon Kategorie: 2 Runden
- Strecke ist für Verkehr OFFEN
- **Streckensicherung** durch Verkehrskadetten, Streckenposten; Führungsmotorrad wird da sein
- Radwege sind nicht Teil der Streckenführung
- **Windschattenverbot:** 12 Meter Abstand zum vorausfahrenden Athleten sind einzuhalten
- Beim **Überholen** beachten: links überholen, genügend Abstand, Schulterblick vor dem Eingliedern, fair bleiben
- Keine motorisierten Velos, ansonsten keine Vorgaben betreffend Veloausführungen (Aerolenker sind gestattet genauso wie City-Bikes :))
- **Littering verboten**

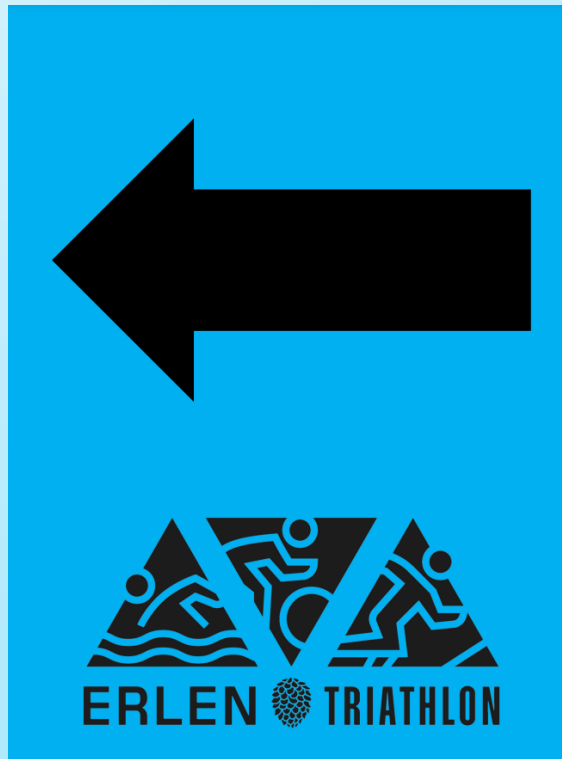


RADSTRECKE

BSP. BESCHILDERUNG RADSTRECKE

Wichtig: Streckenbeschilderung vorhanden, Verantwortung für korrektes Fahren bleibt bei den Teilnehmenden

Empfohlen: vorgängiges Abfahren der Strecke, Einsicht der Strecke online, GPX-File auf Velocomputer

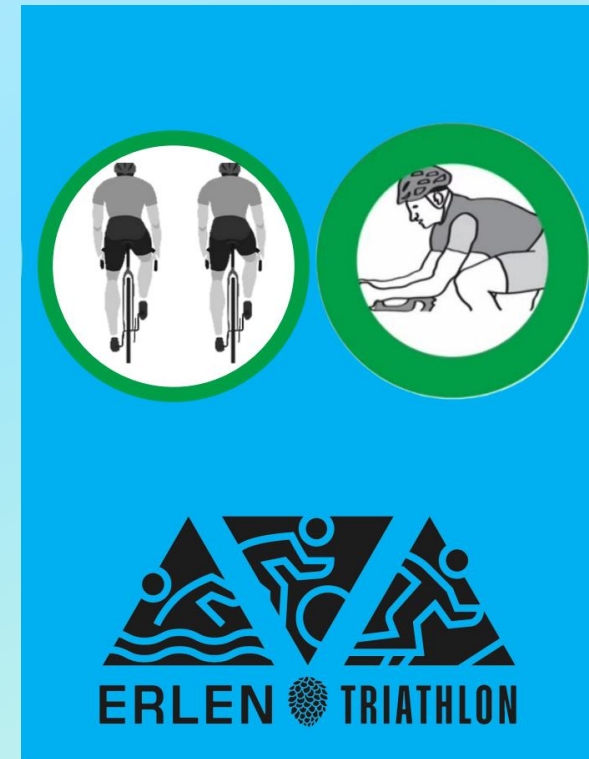


Richtungspfeil

23.04.2026



Überhol- /Aerolenkerverbot

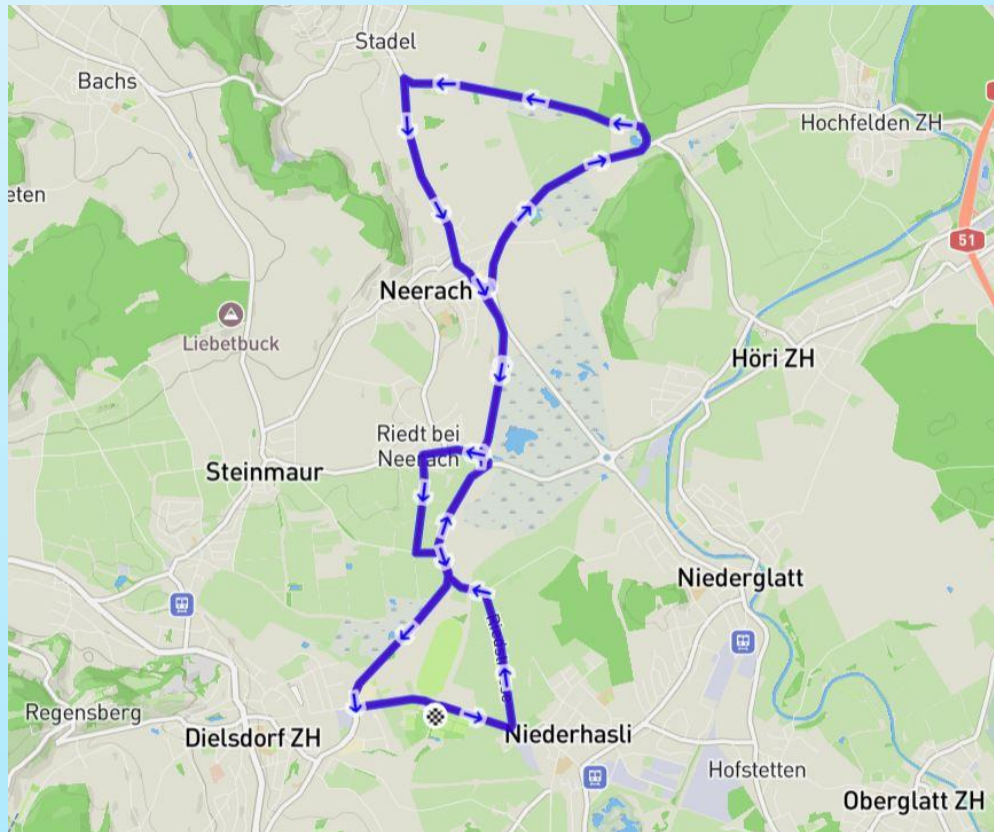


Überhol- /Aerolenkerverbot
Aufgehoben

18

RADSTRECKE ERLLEN TRIATHLON 2026

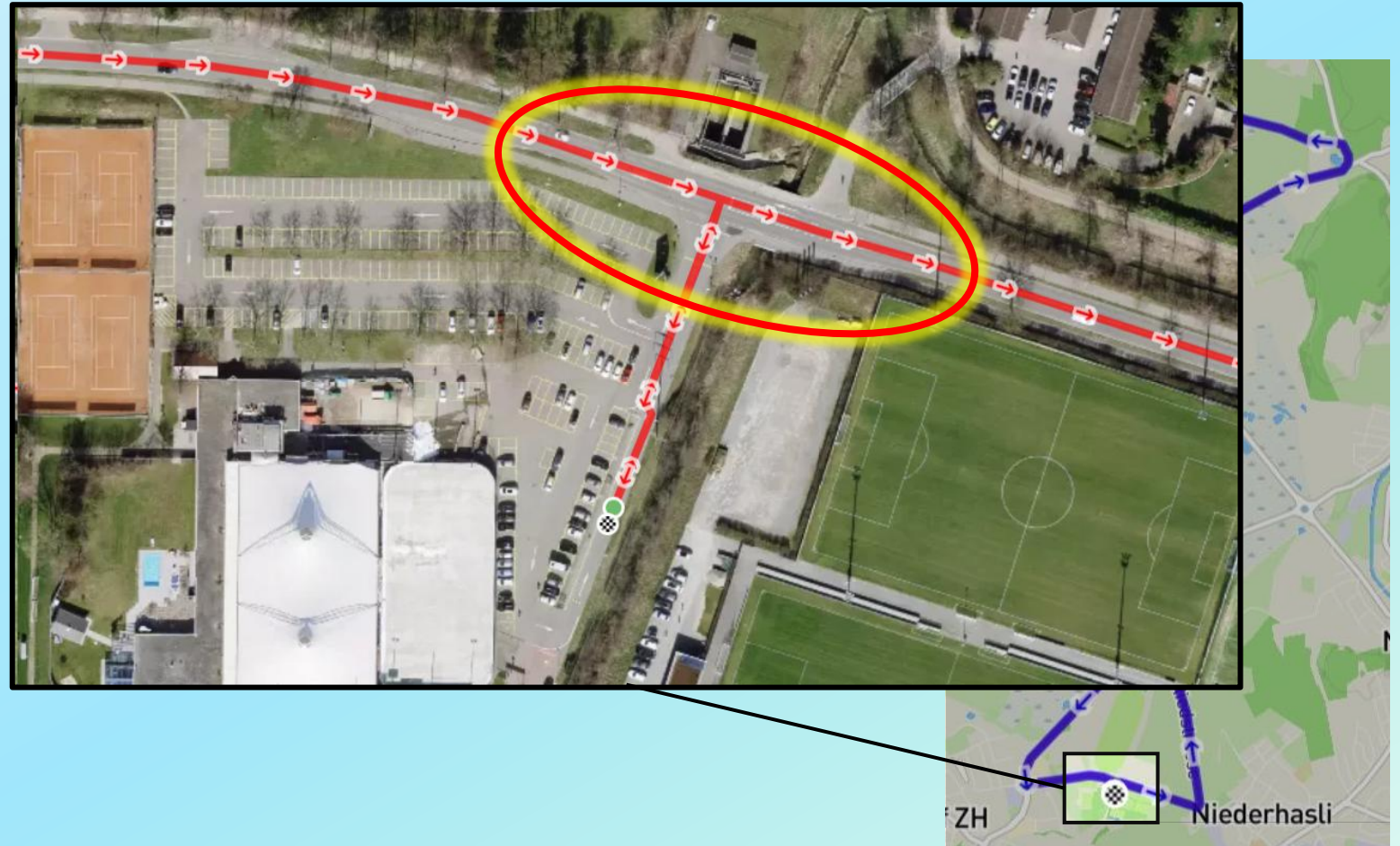
STRECKENFÜHRUNG



- 14,81 km, ↑ 88 m ↓ 88 m
- Unverändert zu den Vorjahren
- Schnelle flache Strecke
- Keine Änderung an der Strecke zum Vorjahr
- Nutzung der Hauptstraßen
- Alle neuralgischen Punkte sind durch Verkehrskadetten gesichert
- Richtungspfeile werden positioniert
- Es gelten die regulären Verkehrsregeln
- GPX Download auf unserer Webseite verfügbar → [LINK](#)

MARKANTE STELLEN RADSTRECKE EIN- & AUSFAHRT SPORTANLAGE ERLER

- Achtung Strassenverkehr
- Parkplatznutzung
- Athleten von Runde 1 auf Runde 2
- Athleten retour zu Wechselzone
- Bushaltestelle



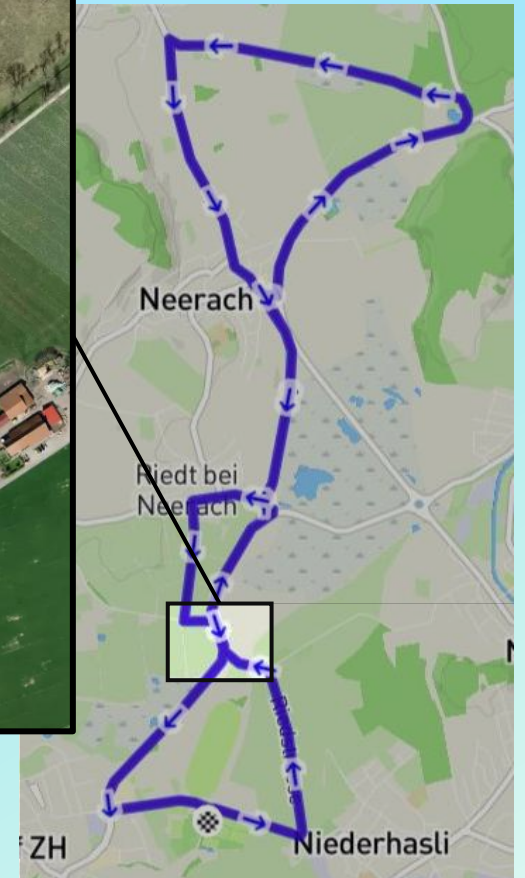
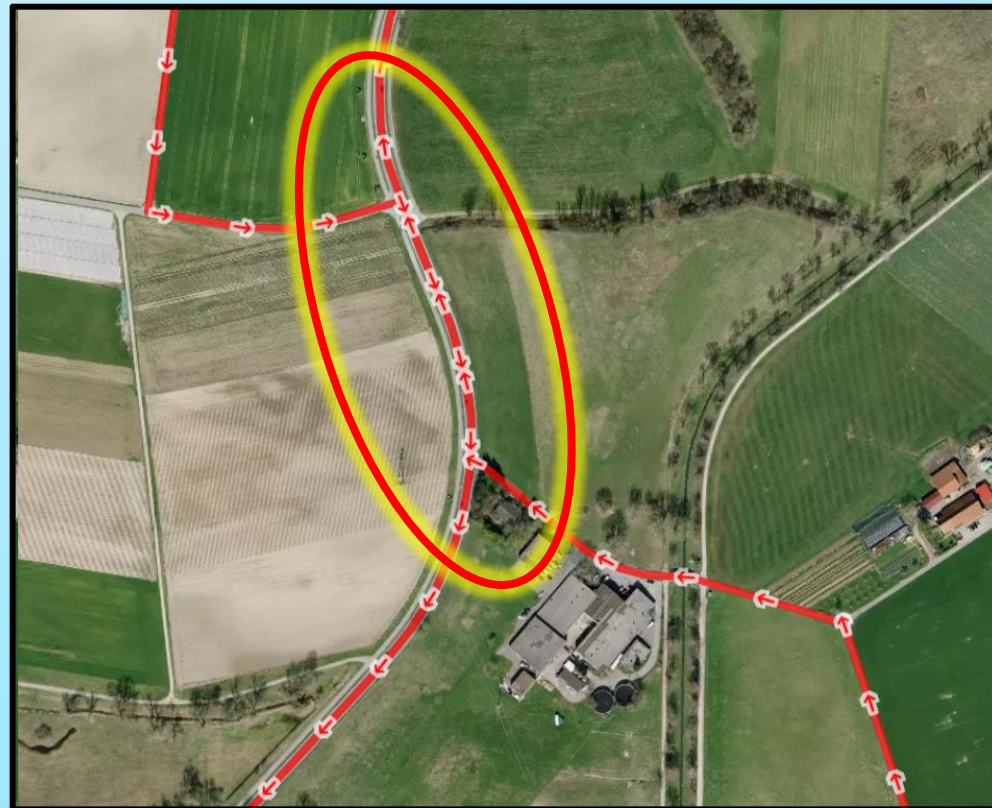
MARKANTE STELLEN RADSTRECKE: BAUSTELLE DIELSDORF-NIEDERHASLI

- Umleitung auf Radweg Nordseitig
- ÜBERHOL-& AEROLENKER-VERBOT
- Einfädeln auf Radweg relativ eng
- Enge Stellen und provisorisch abgedeckte Löcher (Vgl Bilder)



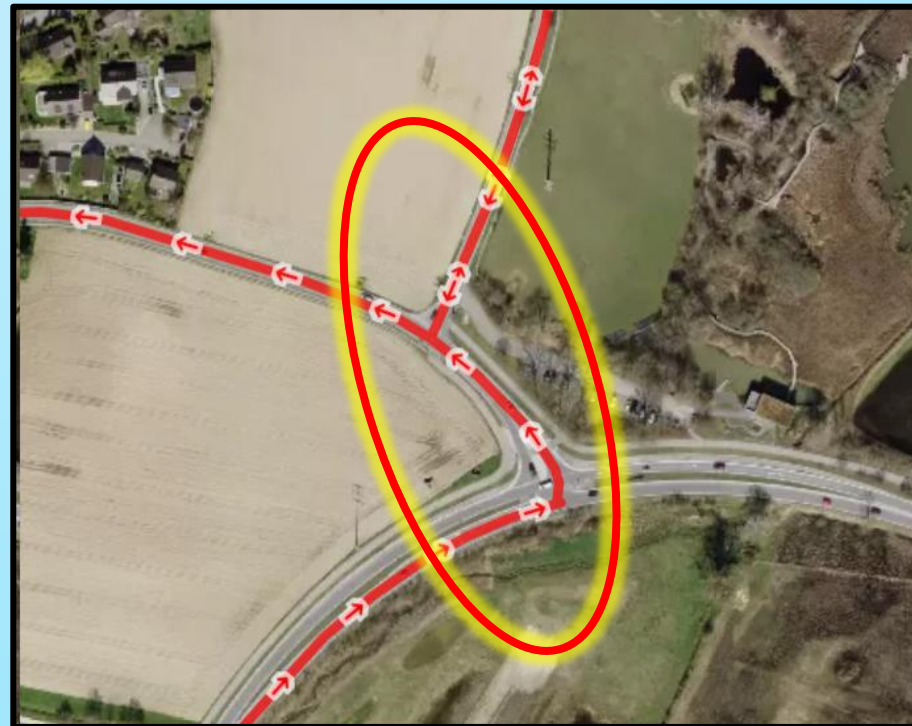
MARKANTE STELLEN RADSTRECKE DIELSDORFERSTRASSE

- Achtung: Einbiegen auf Hauptstrasse
- Entgegengesetzter Rad- / Autoverkehr
- Temporeduktion für Autos
- Bauernhof



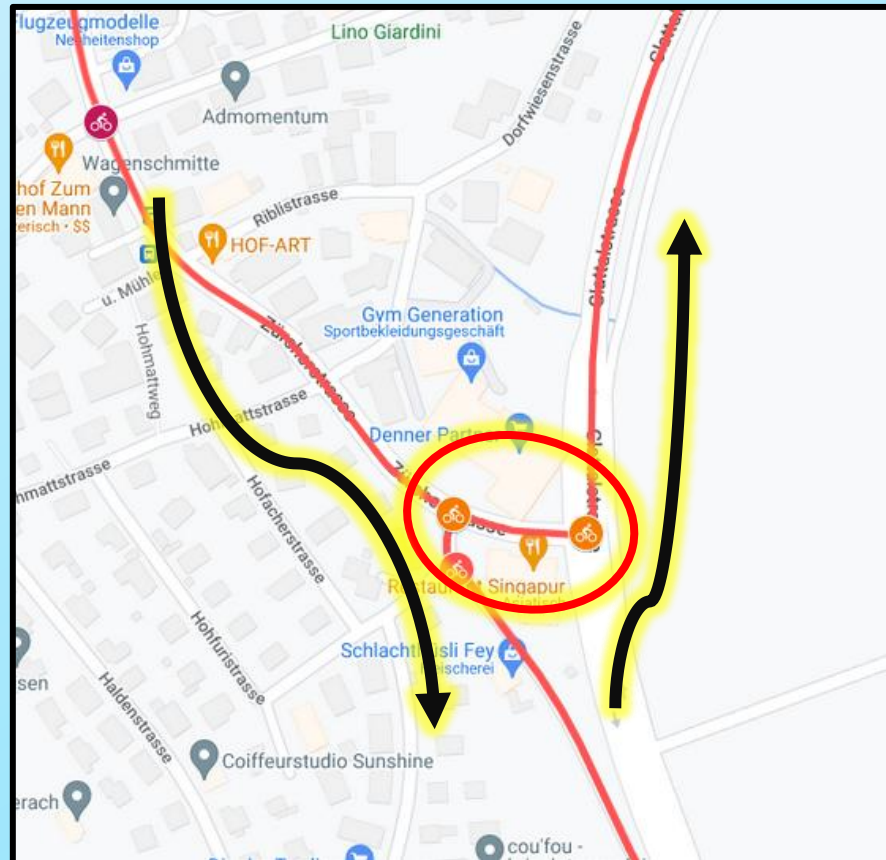
MARKANTE STELLEN RADSTRECKE BIRD LIFE-CENTER

- Querung der Hauptstrasse
- Abzweiger Richtung Neerach
- Parkplatz Birdlife



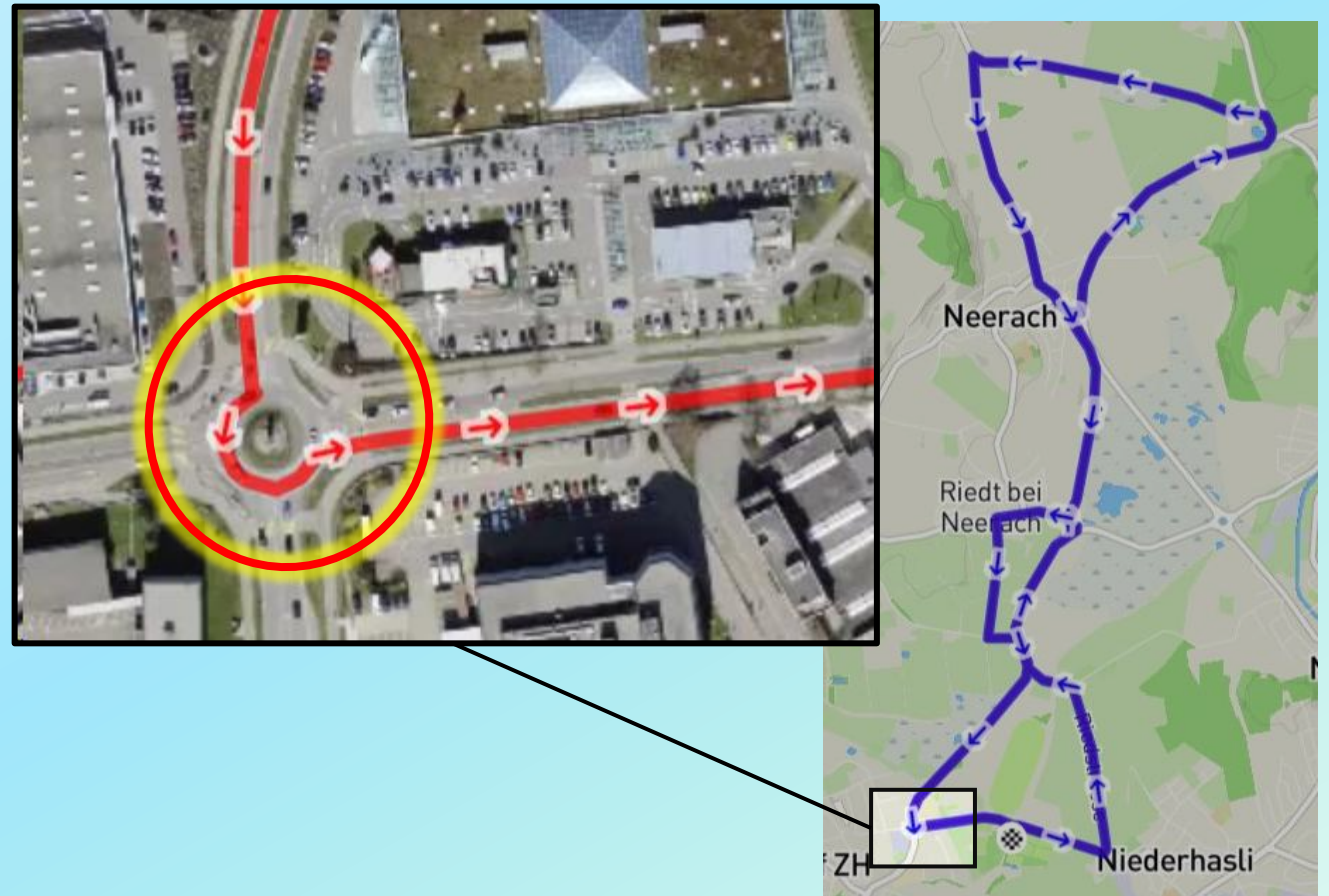
MARKANTE STELLEN RADSTRECKE ORTSEINFAHRT NEERACH

- Zentrum in Neerach
- Querung der Hauptstrasse
- Ortseinfahrt Neerach
- Achtung, richtig abbiegen, siehe GPX



MARKANTE STELLEN RADSTRECKE KREISEL DIELSDORF

- Vorsicht beim Kreisel mit Fahrzeugen im Rücken
- Tempo anpassen
- Achtung: danach 2. Runde oder zurück in Wechselzone



WECHSELZONE

T2: VELO → LAUFEN

- Vor der Dismount-Line absteigen
- Helm erst öffnen, wenn Velo abgestellt
- Laufschuhe anziehen
- Startnummer nach vorne drehen
- Wechselzone beim markierten Ausgang verlassen



LAUFSTRECKE

WICHTIGE PUNKTE



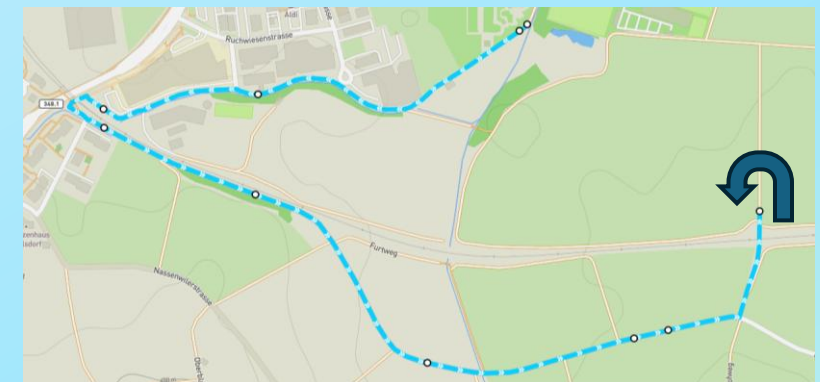
- Strecke ist für Fussgänger OFFEN
- Anwohnende sind informiert
- Strecke ist beschildert, Streckenposten sind platziert, Führungsvelo wird da sein
- Verantwortung für Folgen der Strecke verbleibt bei den Teilnehmenden
- Verpflegungsposten mit Iso & Wasser
- Auch hier: Littering auf der Strecke verboten

LAUFSTRECKE

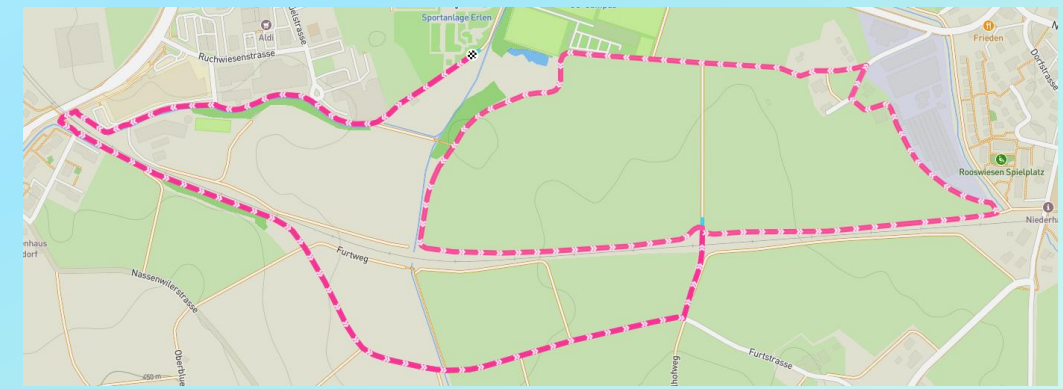
STRECKENFÜHRUNG



- Fun, Golden Ager & Duathlon:
 - 1 kurze Runde (R1) mit Wendepunkt: 4.5km
- Ambitious & Team Triathlon, Duathlon:
 - 1 lange Runde (R2) mit Schlaufe: 6.8km



Fun Triathlon, Golden Ager & Duathlon R1



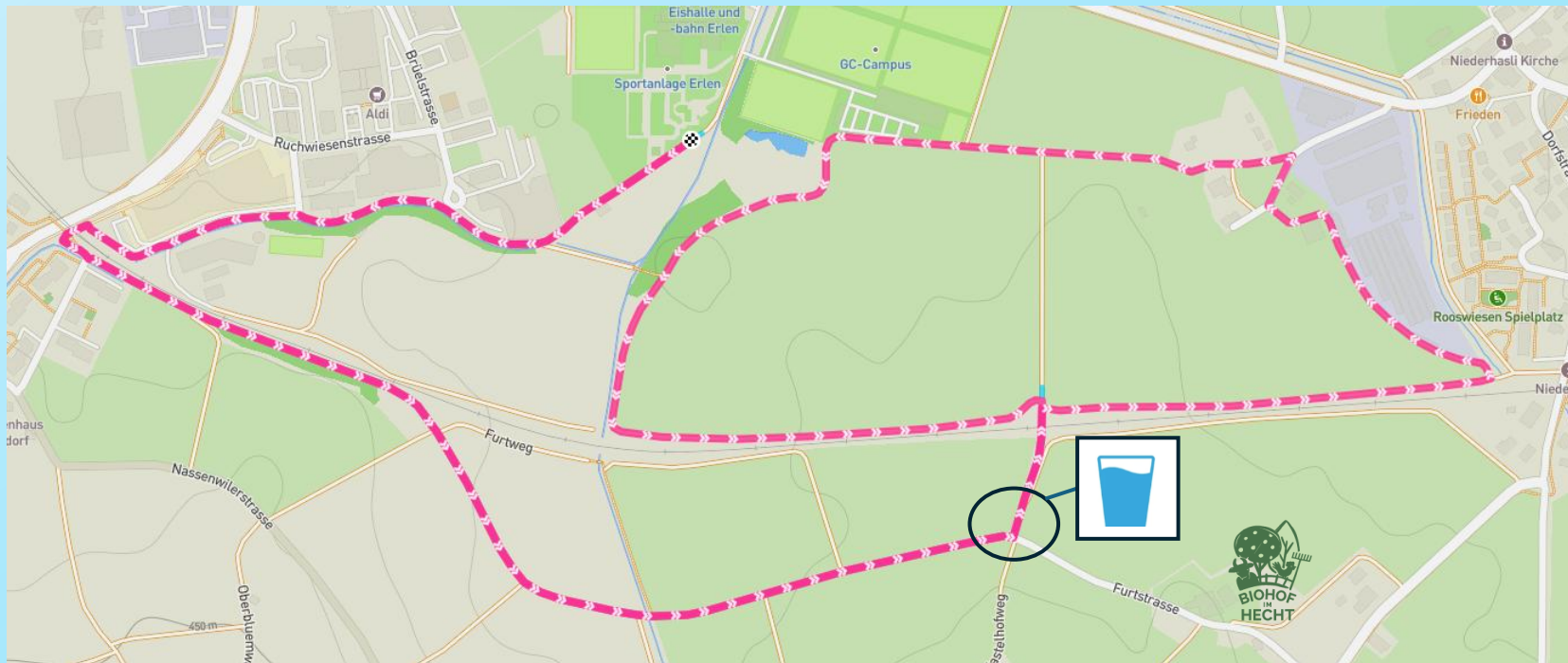
Ambitious & Team Triathlon, Duathlon R2

LAUFSTRECKE

VERPFLEGUNGSSTATION



- Verpflegungsposten nach ca. 2.2 km: Iso & Wasser
- Bedienung in beide Richtungen



ZIELEINLAUF

- Startnummer zurechtrücken & lächeln :)
- Geniesse Deinen Zieleinlauf!
- Erster Triathlon? «Ring the Bell»
- Rückgabe von Timing-Chip im Ziel
- Zielverpflegung vorhanden



DUATHLON START



- 2 Massenstarts bei Bereich der Zielverpflegung ausserhalb von Sportanlage
- Startzeiten gemäss Zeitplan Webseite → [LINK](#)



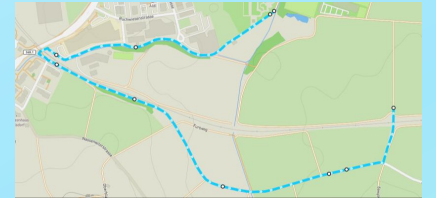
DUATHLON

STRECKENFÜHRUNG

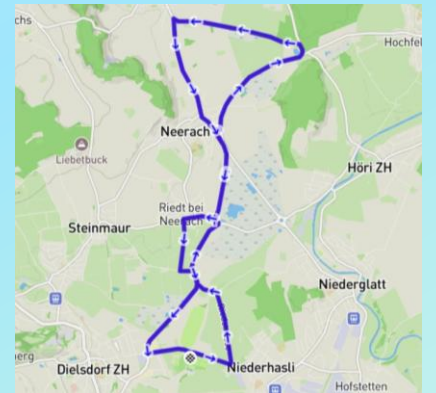
- 1 x kurze Runde Laufen
- 2 x Radrunden
- 1 x lange Runde Laufen
- No Drafting (min 12 m Abstand auf vorderes Fahrrad)
- Führungsvelo vorhanden



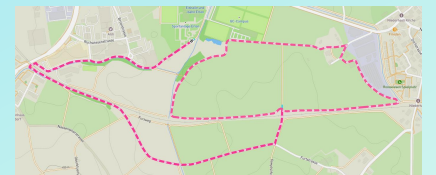
1 x kurze
Laufstrecke



2 x Runden
Radfahren



1 x lange
Laufstrecke



KIDS TRIATHLON

ZEITPLAN & WECHSELZONE



Zeitplan Webseite → [LINK](#)



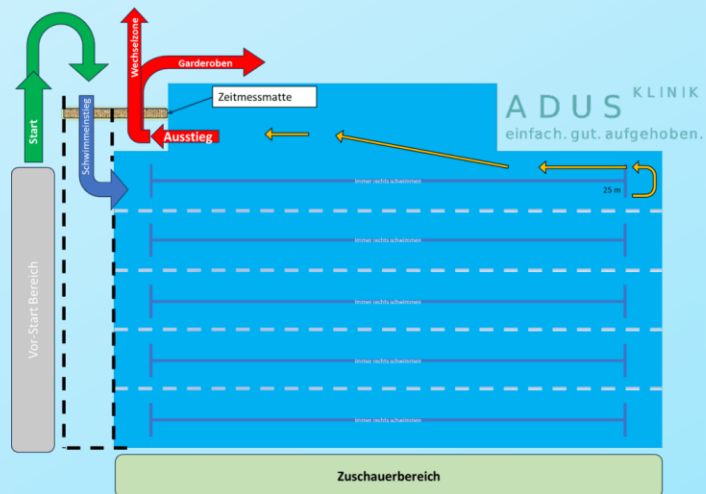
KIDS TRIATHLON

STRECKE «FRÖSCHLI»



Schwimmen

50m (Intervallstart)



Radstrecke

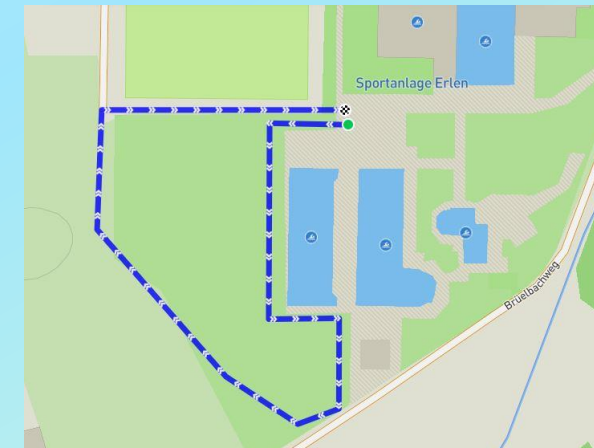
Ca 1km

Achtung: Strecke auf Kiesweg



Laufstrecke

Ca 0.5km



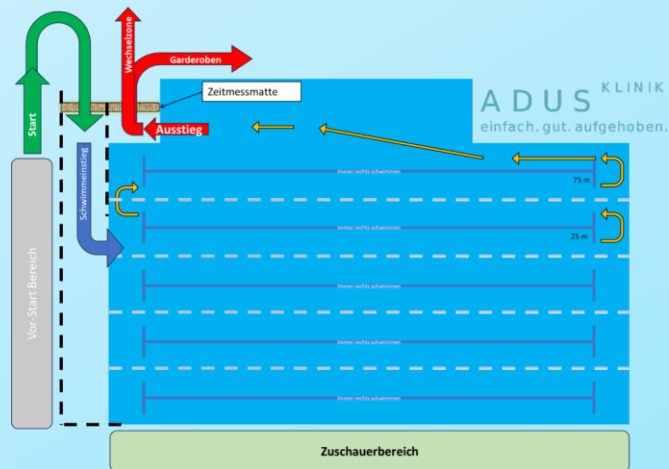
KIDS TRIATHLON

STRECKE «TIGERLI»



Schwimmen

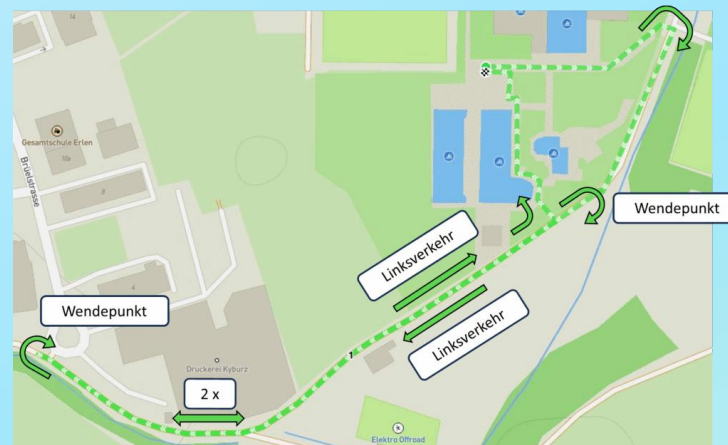
100m (Intervallstart)



Radstrecke

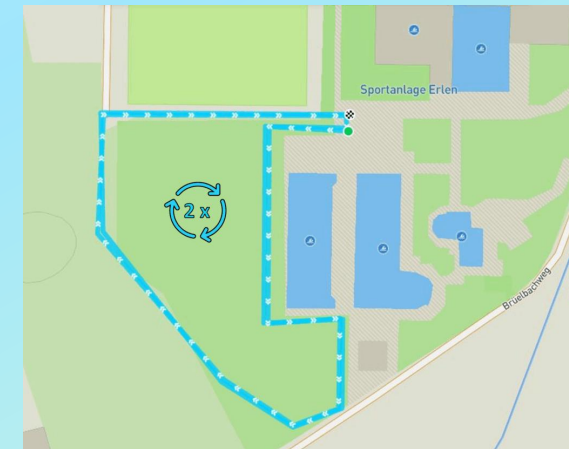
Ca 2km (2 Runden)

Achtung: Strecke auf Kiesweg



Laufstrecke

Ca 1km (2 Runden)



RANGVERKÜNDIGUNG MIT PREISVERTEILUNG



- Zeiten Siegerehrungen gemäss Zeitplan Webseite: [LINK](#)

Duathlon
Frauen
Männer

Ambitious Triathlon	
U20 Männer	U20 Frauen
20-29 Männer	20-29 Frauen
30-39 Männer	30-39 Frauen
40-49 Männer	40-49 Frauen
Ü50 Männer	Ü50 Frauen

Team
Eine Wertung über alle gestarteten Teams

Fun Triathlon
Die Zeiten unserer Fun Triathlon Teilnehmenden werden aufgezeichnet und ausgewertet. Dem Fun Motto tragen wir aber Rechnung bis zum Schluss – Unter allen Teilnehmenden der Fun Kategorie werden drei Preise im Rahmen der Siegerehrung verlost. Die Preise werden nicht nachgesendet; die Startnummer muss noch vorhanden sein, um an der Verlosung teilzunehmen.

NACH DEM RENNEN

- Whirlpool in der Sportanlage ;)
- Restaurant Erlen ist geöffnet
- Warten bis zur Rangverkündigung :)
- Bike Check-out gemäss Zeitplan
Webseite: [LINK](#)
 - bitte Startnummer beim Bike Check-out dabei haben, sodass wir wissen, dass das Rad euch gehört ;)
- Schliessung Wechselzone gemäss Zeitplan Webseite: [LINK](#)



SERVICES

FRISUREN, VELO & MASSAGE



Was befindet sich wo?
Klicke hier und gelange
zum Eventgelände



Frisuren-Service

Alle mit langen Haaren kennen das Problem:
Wohin mit der Haarpracht während dem Triathlon?
«**Battle Braids**» sind ganz klar *the way to go!*

Ca 15min

5.- (bitte bar vor Ort)

Für mehr Infos klicke [hier](#)

Velo-Service

Dany's Velowerkstatt

Hast du Probleme mit deinem Velo? Hat es zu wenig Luft? Unsere Velomechanikerin Dany hilft Dir bei Problemen kleiner oder grösserer Art vor dem Start

-

Eigene Preisliste

Ohne Anmeldung

Massage

cross-intense-training.ch & base-sport.ch

Massage gefällig? Lasse dich für 20 Minuten verwöhnen. Bitte geduscht☺

Ca 20min

5.- (bar vor Ort)

Für mehr Infos klicke [hier](#)

MERCHANDISE

BEIM INFO-POINT ERHÄTLICH (NUR TWINT)



Ein **T-Shirt** und einen **Startnummernbändel** konnte bei der Anmeldung mitbestellt werden. Ein paar weitere haben wir auf Lager, welche beim Info-Point noch erworben werden können. «s het solangs het»



FOTOS, FEEDBACK & SOCIAL MEDIA



- Fotografinnen und Fotografen sind vor Ort und knipsen **Bilder** – Service gehört zum Event. Diese werden nach dem Event auf der Website publiziert
- **Fotoecke** vorhanden;)
- **Feedbackkasten** beim Info-Point: wir sind gespannt auf eure Rückmeldungen – sowohl positiv als auch, wo wir noch besser werden können:)
- Generell: Wenn etwas gut war, erzählt es weiter; wenn etwas schlecht war, erzählt es uns

Follow & tag us on Social Media!



@temposport.erlentiathlon

ORGANISATIONSKOMITEE



Hinter der Organisation des Erlen Triathlon steckt **MuMaGeSi Triathlon**.

Wir organisieren vier junge Triathlons im familiären Rahmen und leben dafür, Triathlon für alle zugänglich zu machen.



Klicke auf das jeweilige Bild, um zu den weiteren Events zu gelangen

FRAGEN & KONTAKT



Frageabend: Di, 21. April um 19:30 Uhr via MS Teams

Beitrittsinformationen zur Fragestunde:

Besprechungs-ID: 318 064 409 173 995

Passcode: tT73fN2z

oder via diesem [LINK](#)

Hast Du eine noch unbeantwortete Frage oder ein Anliegen?

Melde Dich direkt bei uns!

 info@mumagesi-triathlon.ch

TIPPS & TRICKS FÜR EINSTEIGENDE GRUNDSÄTZE



Alle von uns haben einmal angefangen. Der erste Triathlon kann vielleicht etwas Respekt auslösen – das ist völlig normal. Mit guter Vorbereitung, etwas Ruhe und der richtigen Einstellung wird der Einstieg aber gut machbar.

Wir geben Dir ein paar Tipps & Tricks mit an die Hand, sodass dein Einstieg bestimmt gelingen wird:

- Genügend Zeit einplanen und frühzeitig vor Ort sein
- Startnummer, Timing-Chip und Material in Ruhe vorbereiten
- Wechselzone übersichtlich einrichten und sich den eigenen Platz merken (siehe nächste Seite)
- Beim Schwimmen kontrolliert starten und zuerst den Rhythmus finden
- In der Wechselzone ruhig bleiben: sauber wechseln ist besser als hektisch werden
- Helm schliessen, bevor das Velo bewegt wird
- Nach der Mount Line aufsteigen & vor der markierten Linie absteigen
- **Bei Unsicherheiten Helferinnen, Helfer oder andere Teilnehmende fragen – idR helfen alle gerne**
- Nicht mit anderen vergleichen – dein Ziel ist dein eigener Wettkampf
- Geniesse deinen ersten Zieleinlauf!

TIPPS & TRICKS FÜR EINSTEIGENDE EINRICHTEN DER WECHSELZONE



Lass Dir genügend Zeit beim Einrichten der Wechselzone.

Folgende Tipps können zudem hilfreich sein:

- Kleines Handtuch in Wechselzone für nach dem Schwimmen
- Richtiger Gang eingelegt?
- Reifendruck ok?
- Radschuhe bereit? (Tipp: nur bereits befestigen, wenn Du es so geübt hast)
- (Lauf)Schuhe bereits offen?
- Wege in und aus Wechselzone checken, Position Velo einprägen

Wir zeigen Dir, wie die Wechsel beim Erlen Triathlon konkret aussehen.
Klicke auf das Foto rechts, um zum Video gelangen.

