



# **BRIEFING**

## **1. TEMPO SPORT EINSIEDELN TRIATHLON 2026**

[triathlon@mumagesi-triathlon.ch](mailto:triathlon@mumagesi-triathlon.ch)



# WETTKAMPFTAG SONNTAG, 17. MAI 2026



1. Durchführung des  
Einsiedeln Triathlon



Wettkampfbereich:  
**Sihlseebad Einsiedeln**

\*Zutritt gratis



**Adresse** ([klicke hier](#)):

Sihlseebad, Staumauerstrasse 16, 8847  
Egg SZ



# DAS WICHTIGSTE ZU BEGINN



- Bitte lies Dir das folgende Briefing aufmerksam durch
- Möglichkeit, Fragen zu stellen, am Di, 12.05. um 19:00 Uhr via MS-Teams
- Spass und das Erlebnis stehen im Vordergrund – YOU ARE A HERO
- Appell an Fair Play und ein sportliches Miteinander
- Es gelten weiterhin die gängigen Strassenverkehrsregeln



# WER STECKT DAHINTER?

## ORGANISATIONSKOMITEE



Hinter der Organisation des Einsiedeln 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

# INHALT

- Organisatorisches
- Check in
- Schwimmstrecke
- Radstrecke
- Laufstrecke
- Nach dem Triathlon
- Tipps & Tricks



# ORGANISATORISCHES

## ZEITPLAN



- [Zeitplan gemäss Webseite](#)
- Empfohlene Anreisezeit gemäss [Zeitplan](#) auf Website



# ORGANISATORISCHES

## ANREISE & PARKPLÄTZE

- **Empfohlen: Anreise mit dem öffentlichen Verkehr** (Bahnhof ca 3km entfernt; gutes Warm-Up mit dem Velo)
- Keine Parkmöglichkeit bei der Sihlseebadi
- Parkmöglichkeiten (kostenpflichtig):

### Parkplatz Schanzenanlagen

Schnabelsbergstrasse  
8840 Einsiedeln

Ca 3km zur Badi

### Migros-Supermarkt Einsiedeln

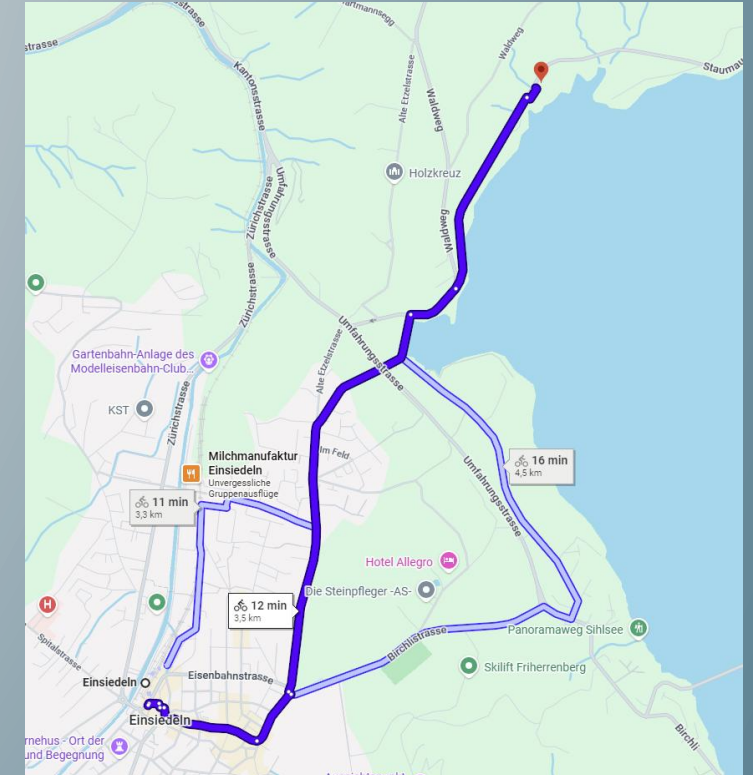
Eisenbahnstrasse 2  
8840 Einsiedeln

Ca 3km zur Badi

### P+Rail Einsiedeln

Bahnhofpl  
8840 Einsiedeln

Ca 3 km zur Badi



# ORGANISATORISCHES EVENTGELÄNDE

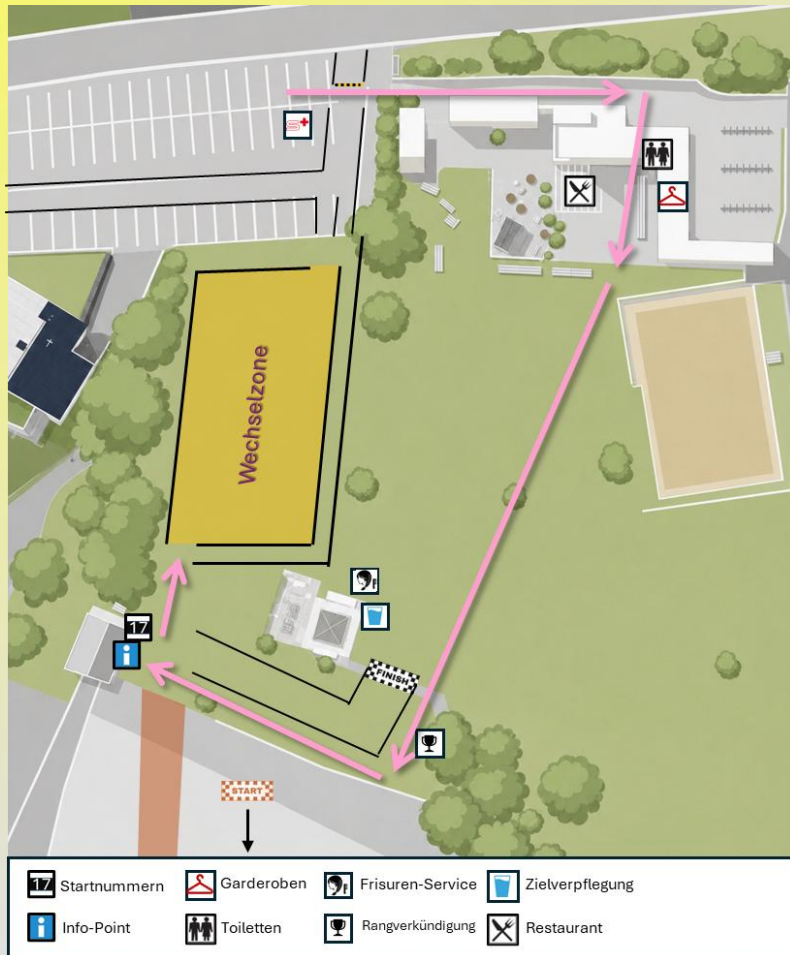


12.05.2026

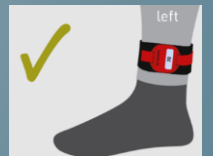


# CHECK-IN

## STARTNUMMERNAusGABE



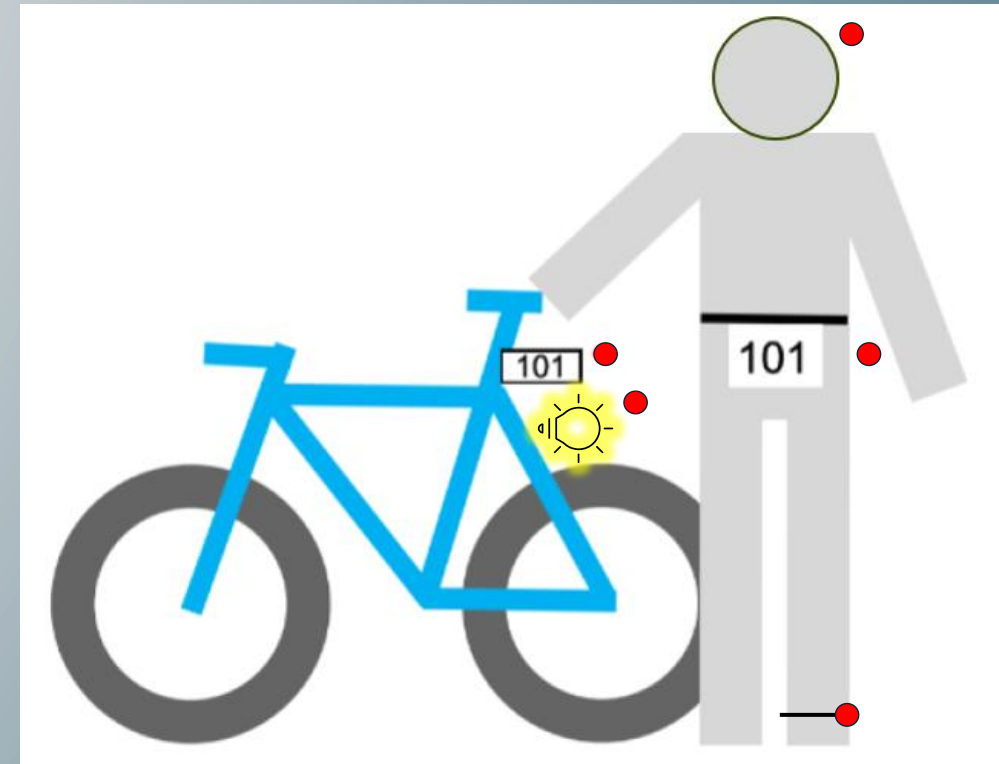
- Zugang über regulären Eingang (pinke Pfeile)
- Startnummernausgabe offen gemäss Zeitplan Webseite
- Anstehen nach gerader/ungerader Nummer
- **Nennung der Startnummer** (Mail mit Nummer wird versendet, Liste aller Teilnehmenden aufgehängt)
  - **Erhalt** von Startnummer, Bike-Sticker, Schwimmkappe, Timing-Chip (direkt anziehen; linkes Fussgelenk)
- **Fragen?**
  - Gerne zum Infopoint :)
  - Verkauf vorrätiger Shirts, Startnummernbänder & 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



**Wichtig & gerne gesehen: Rücklicht empfohlen!**

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

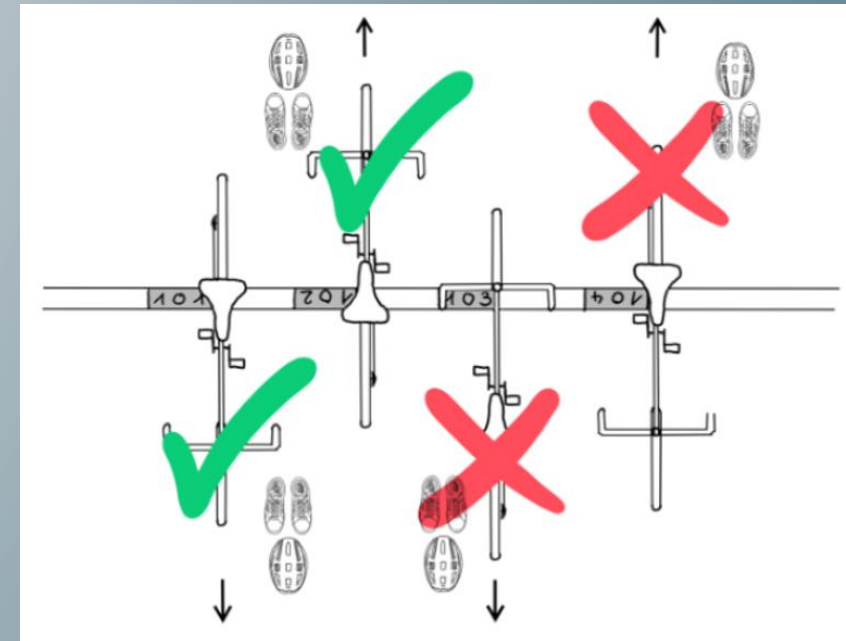


# CHECK-IN

**BIKE CHECK-IN WECHSELZONE** AB 08:00 UHR GEÖFFNET



- Check-in ab Schwimmeingang der Wechselzone
- Wechselzone ist offen gemäss [Zeitplan](#) Webseite
- Velo an Sattelspitze aufhängen, Vorderrad zeigt von Stange weg
- Material gemäss Abbildung neben Velo platzieren

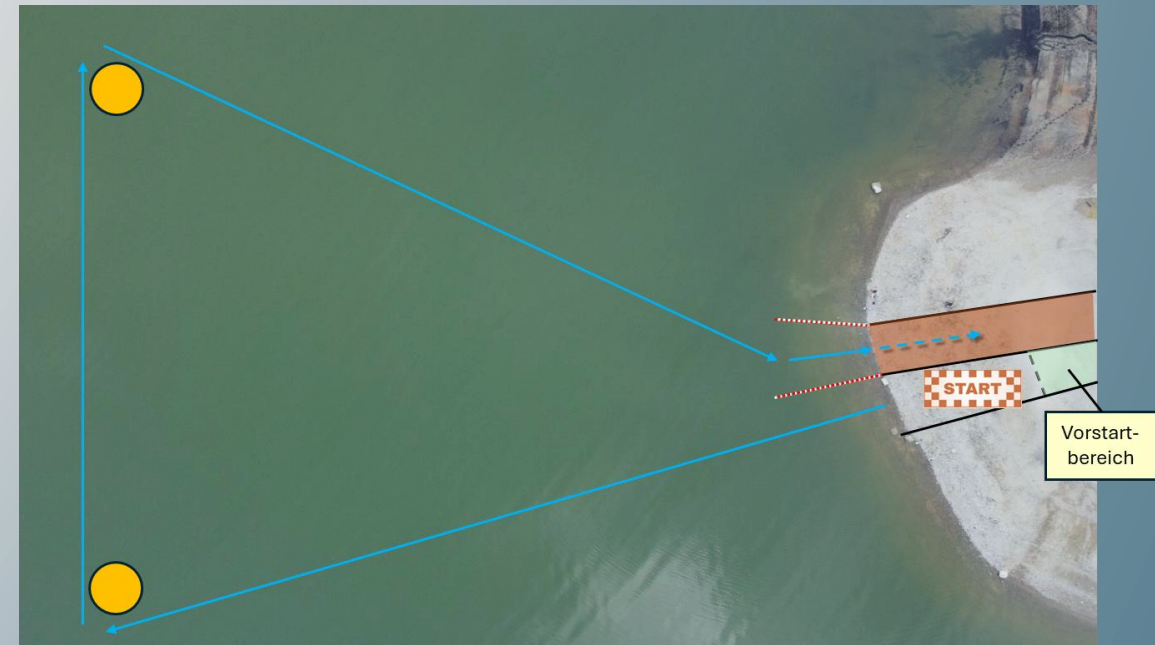


 [Klicke hier für weitere Tipps & Tricks](#)

# SCHWIMMSTRECKE

## DIE SCHWIMMSTRECKE

- 500 m für alle Kategorien
- Bei niedrigem Wasserpegel wird der Start versetzt, sodass die 500m Schwimmstrecke bleiben
- Geschwommen wird in jedem Fall, bei Wassertemp. unter 12° C wird die Schwimmstrecke auf 100 m gekürzt
- Einschwimmen bis 10 min vor Start erlaubt
- Bitte nehmt Rücksicht aufeinander



# SCHWIMMSTRECKE

## STARTPROZEDERE

- Im Vorstartbereich einreihen
- Helfer:in lässt euch in den Startbereich
- **Individueller Start** in 5s-Intervallen
  - wichtig: Alle Teilnehmenden müssen beim Start die Zeitmatte überschreiten





# SCHWIMMSTRECKE

## REGELN

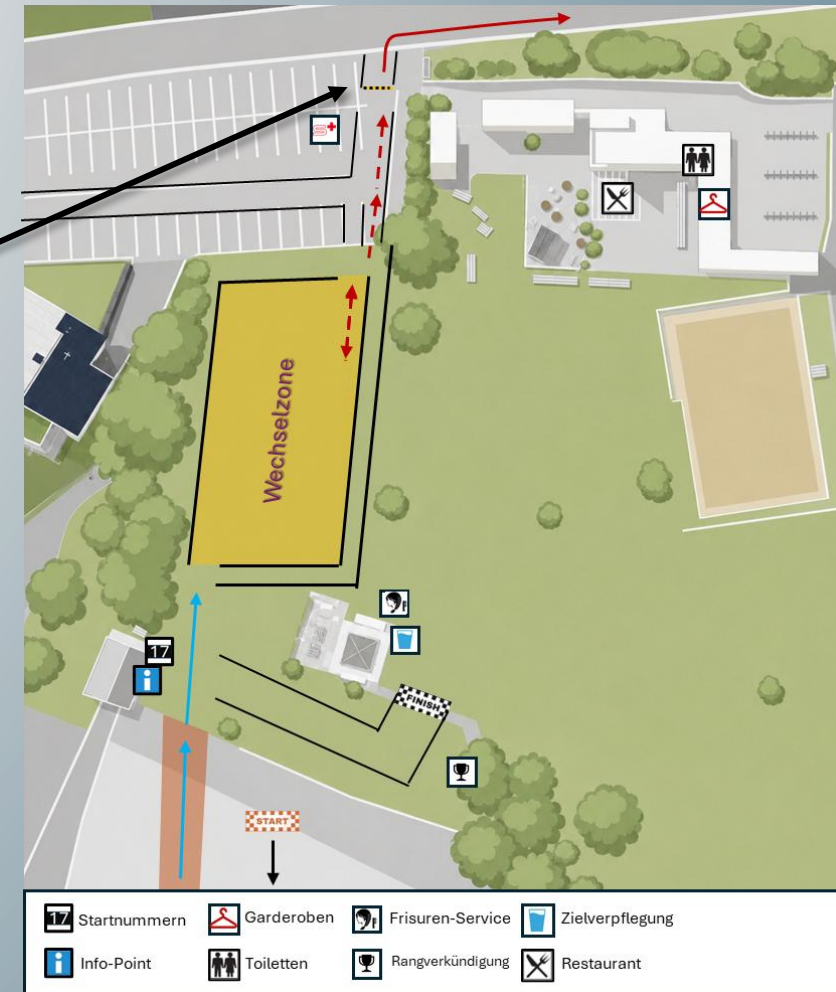


- Grundsätzlich Neoprenpflicht
  - Noch kein Neopren? → [Leihangebot von Tempo Sport](#)
  - Freiwillig und erlaubt: Neoprensocken & Neopren-Badekappe. Kleiner Bestand in Sihlseebadi zum Erwerb vorhanden, besser bis am Sa. Vor Wettkampf bei Tempo Sport in Horgen vorbeigehen.
- Wadenstrümpfe sind zum Schwimmen erlaubt
- Schwimmboje zum Nachziehen erlaubt, weitere Schwimmhilfen nicht erlaubt
- Wassersicherung:
  - Hilfe nötig? Arm hochhalten und winken
  - Festhalten an Kajaks im Bedarfsfall gestattet
- Bitte nehmt Rücksicht aufeinander 🧡

# WECHSELZONE

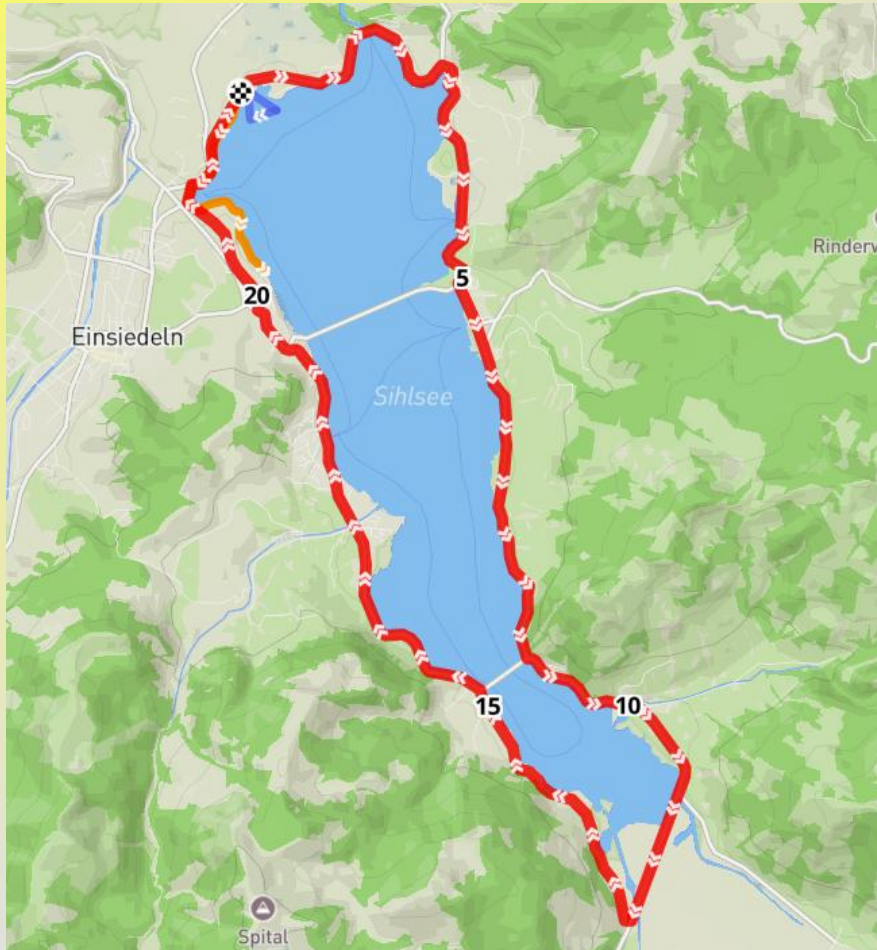
## T1: SCHWIMMEN → VELO

- Vorsicht beim Schwimmausstieg
- Laufweg zur Wechselzone gemäss blauem Pfeil
- Zuerst Helm aufsetzen & schliessen, dann Velo
- **Aufsteigen erst nach Mount Linie**
  - Platz lassen!
  - Rechts halten
- 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 Timing-Chip übergeben wurde



# RADSTRECKE

## STRECKENFÜHRUNG



- 22.5km, 230m ↑, 230m ↓
- Schnelle flache Strecke
- Alle neuralgischen Punkte sind durch Verkehrskadetten gesichert
- Richtungspfeile werden positioniert
- Es gelten die regulären Verkehrsregeln
- GPX-Download auf unserer Webseite verfügbar → [LINK](#) - Streckenkenntniss, liegt in der Verantwortung der Teilnehmenden

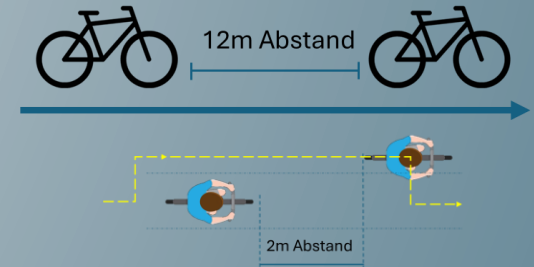


# RADSTRECKE

## WICHTIGE PUNKTE



- Strecke ist für Verkehr OFFEN
- **Streckensicherung** durch Verkehrskadetten, Streckenposten; Führungsmotorrad wird da sein
- **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 :))
- Appell an sportliches Verhalten
- **Littering verboten**

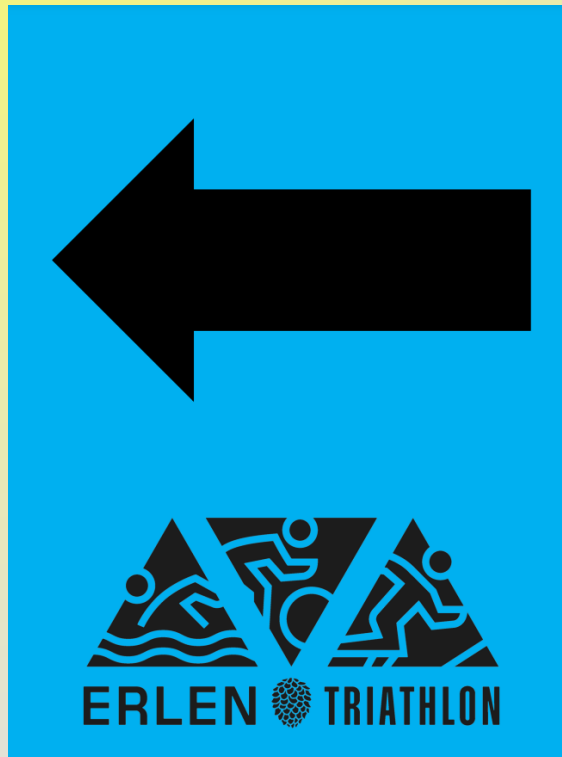


# RADSTRECKE

## BESCHILDERUNG

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

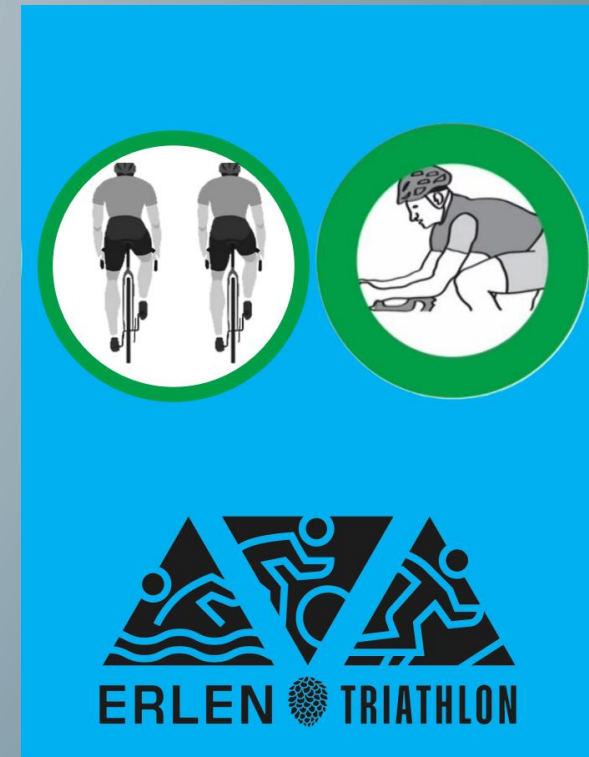
Empfohlen: vorgängiges Abfahren der Strecke, Einsicht der Strecke online, GPX-File auf Velocomputer



Richtungspfeil



Überhol- / Aerolenkerverbot



Überhol- / Aerolenkerverbot  
Aufgehoben

# RADSTRECKE

## ROLLENVERTEILUNG AM TRIATHLON



DU, unser Hero! -  
Voll im Saft, weiss  
genau, wo's  
durchgeht



Freiwillige Helfende -  
wissen einiges, aber  
nicht alles, finden  
unseren Event cool und  
opfern ihren  
Sonntagmorgen für uns



Verkehrskadett -  
zur Regelung des  
Strassen-  
verkehrs, NICHT  
der  
Teilnehmenden



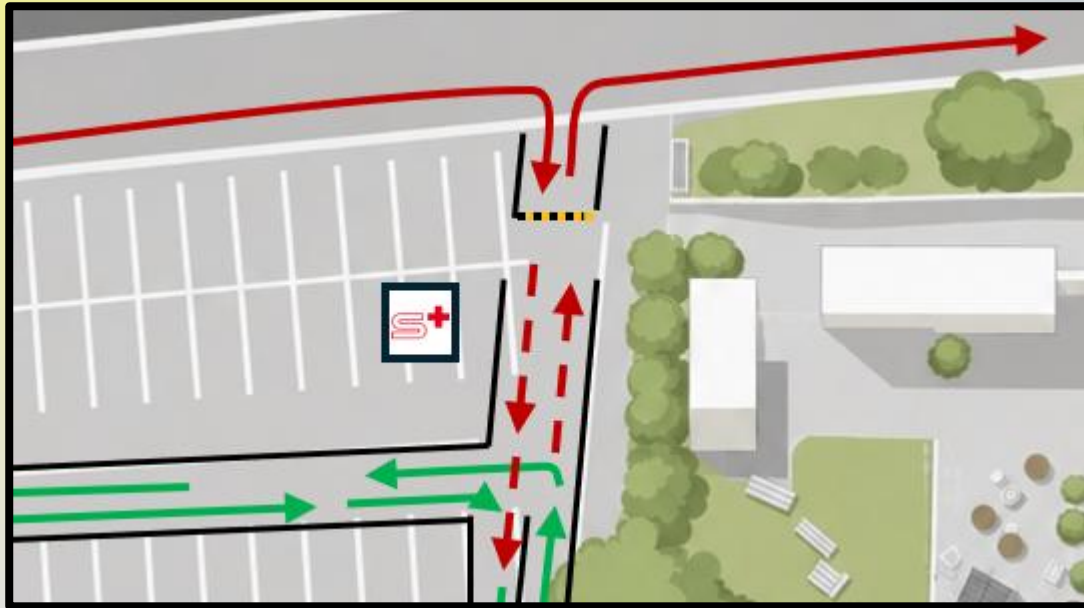
Automobilist und Strassen-  
verkehrsteilnehmer - Will  
evtl Gipfeli einkaufen,  
weiss (in der Regel) nichts  
vom Triathlon



# RADSTRECKE: MARKANTE STELLEN

## EIN- & AUSFAHRT SIHLSEEBADI

- Mount vor Abbiegen auf Strasse
- Verkehr beachten



# RADSTRECKE: MARKANTE STELLEN

## STAUMAUERSTRASSE (CA KM 1.6)

- Einseitiger Verkehr
- Verkehrskadetten sind vor Ort
- Trotzdem erhöhte Vorsicht



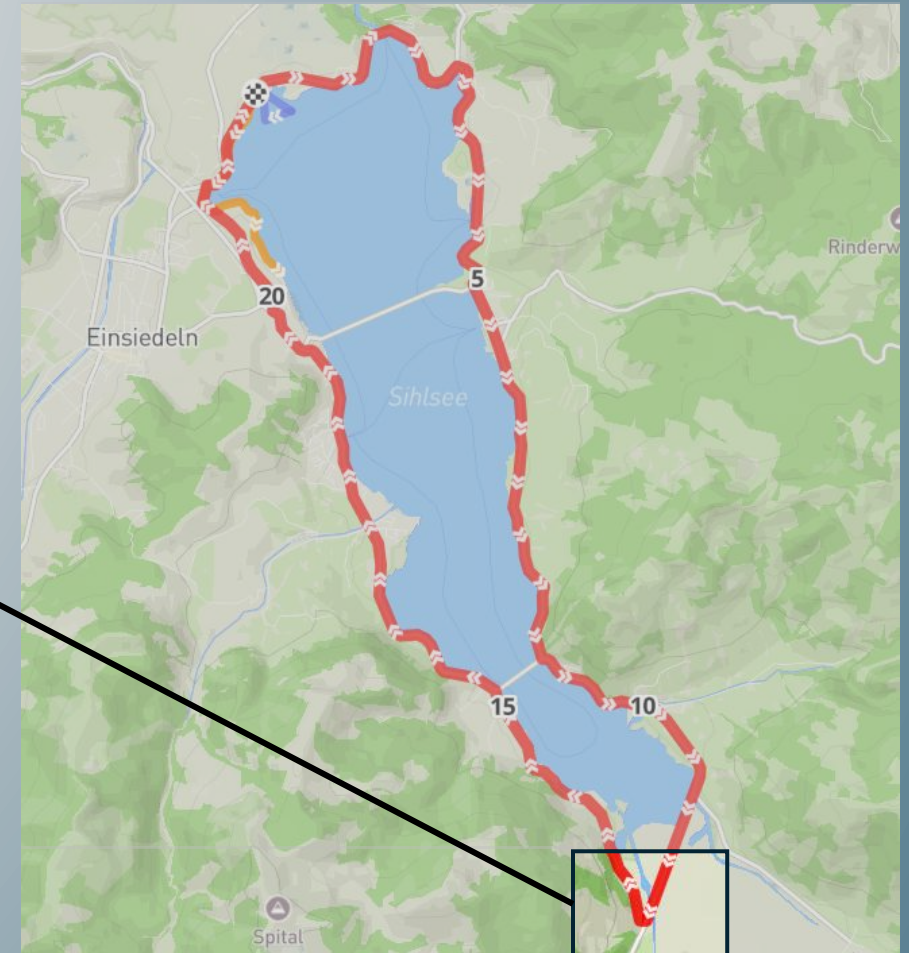
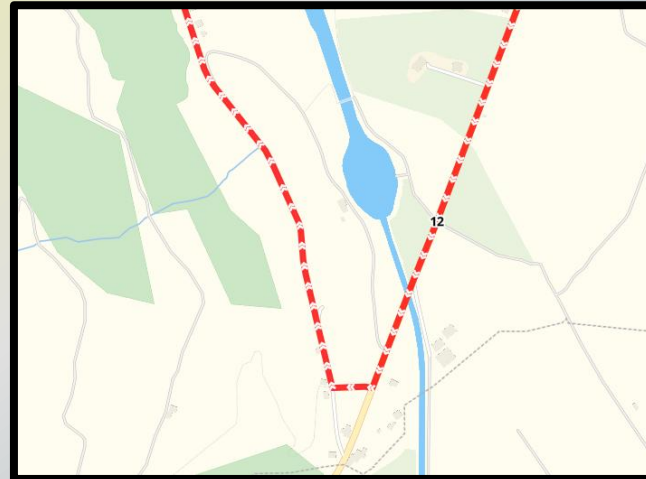


# RADSTRECKE: MARKANTE STELLEN

## RÜTISTRASSE (CA KM 16)



- Abzweiger nicht verpassen
- Hauptstrassenschild zur Orientierung

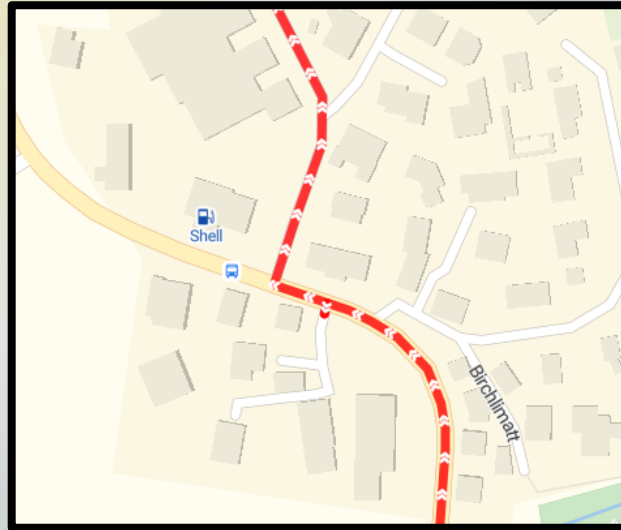
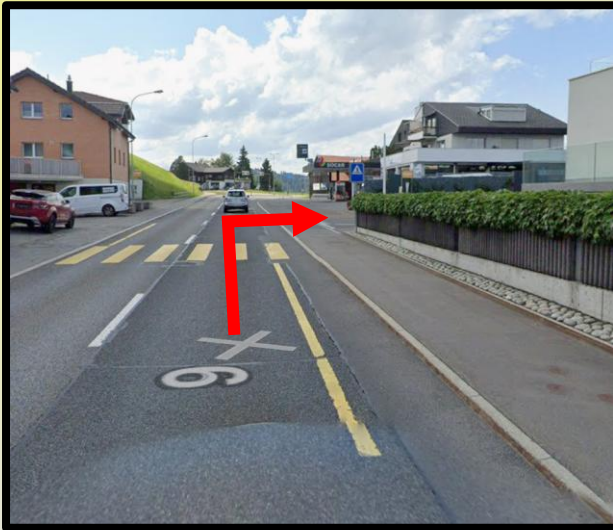




# RADSTRECKE: MARKANTE STELLEN

## RÜTISTRASSE (CA KM 22.3)

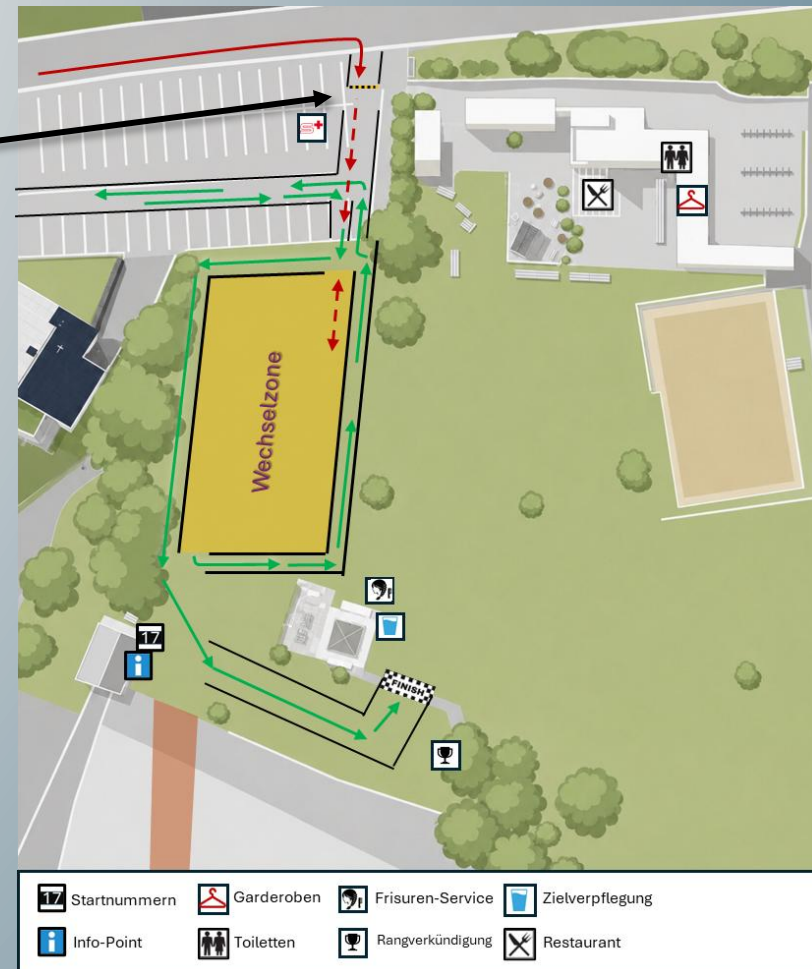
- Abzweiger nicht verpassen
- Fussgängerstreifen zur Orientierung



# WECHSELZONE

## T2: VELO → LAUFEN

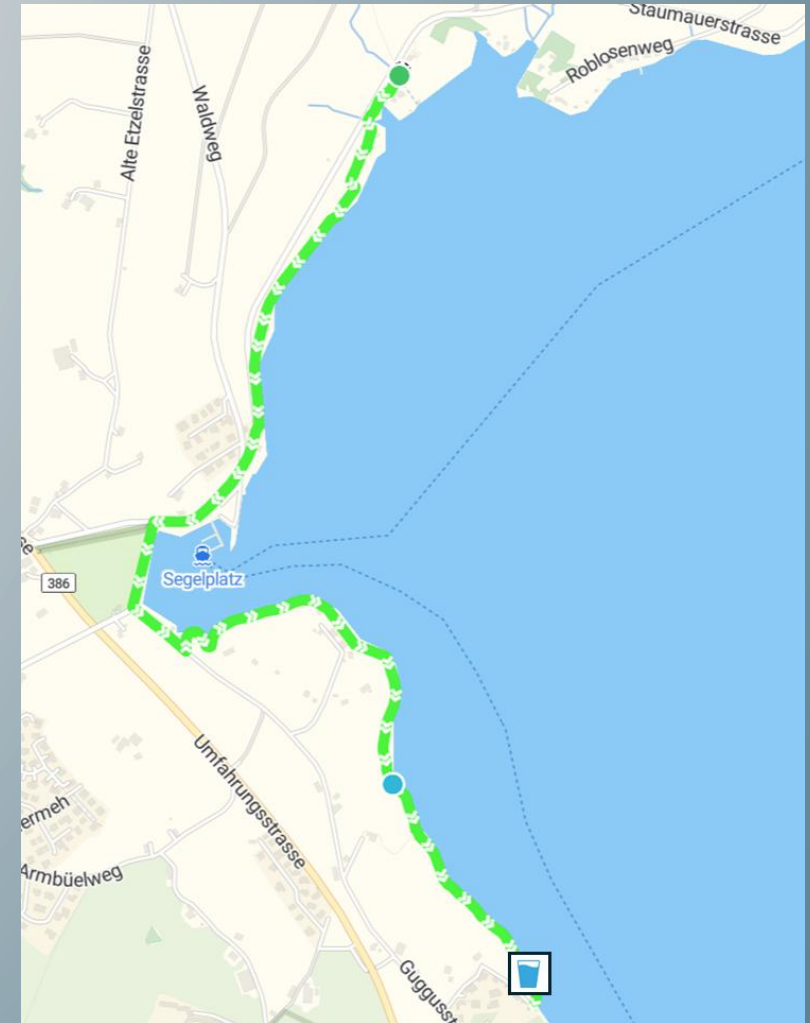
- Vor der Dismount-Line absteigen
- Helm erst öffnen, wenn Velo abgestellt
- Laufschuhe anziehen
- Startnummer nach vorne drehen
- Wechselzone beim unteren Ausgang verlassen und wechselzone auf der rechten Seite gemäss Darstellung umrunden



# LAUFSTRECKE

## STRECKENFÜHRUNG

- Pendelstrecke mit Wendepunkt
- Achtung: Linksverkehr
- Für alle: ca 5.5km
- Verpflegungsstation mit Wasser und Iso bei Wendepunkt





# LAUFSTRECKE

## WICHTIGE PUNKTE

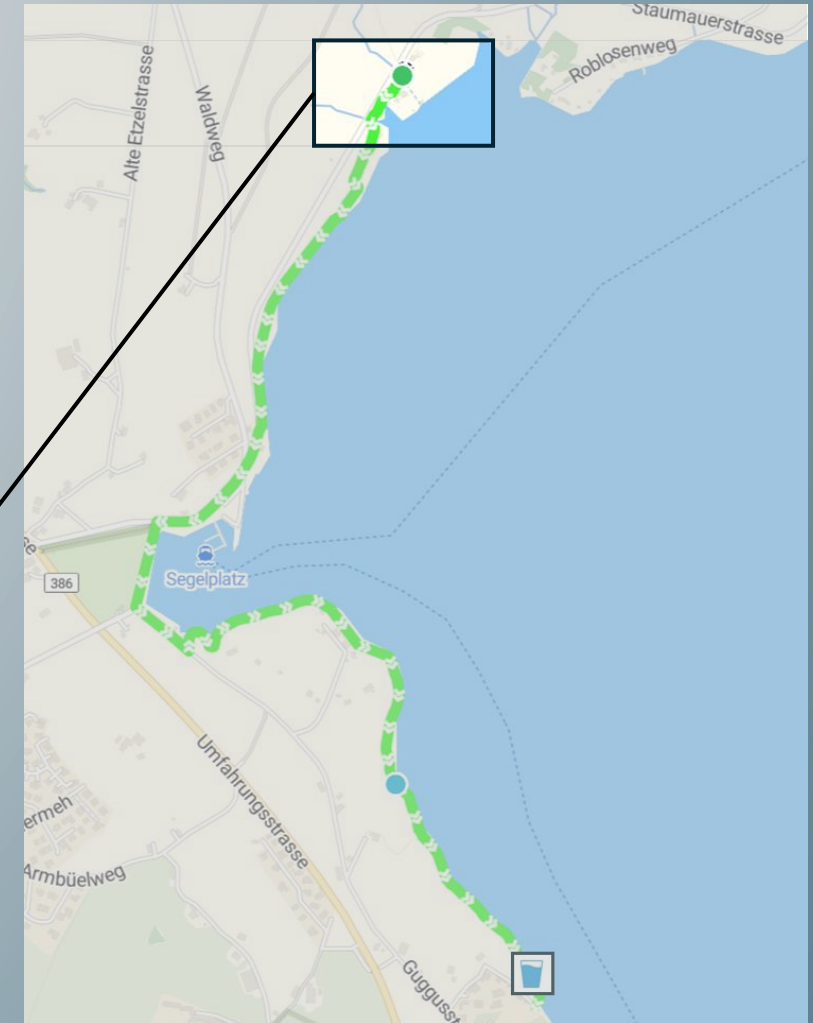
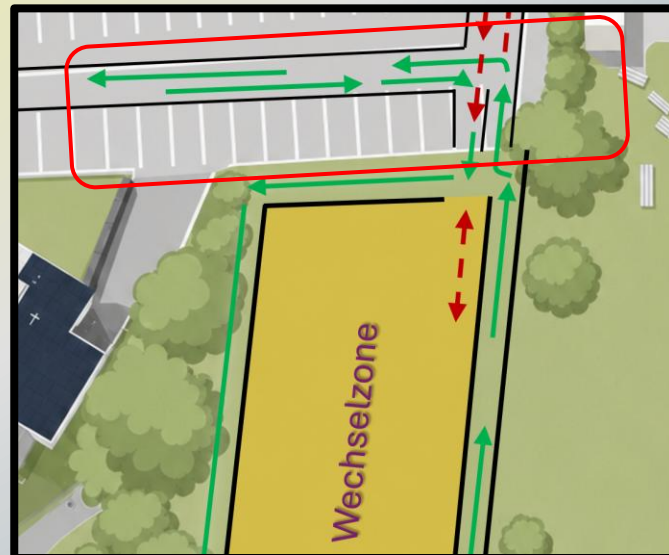


- Strecke ist für Fussgänger OFFEN
- Anwohnende sind informiert
- Strecke ist beschildert, Streckenposten sind platziert
- Kein Führungsvelo aufgrund enger Platzverhältnisse
- Strecke wird beidseitig benützt. Nehmt Rücksicht aufeinander beim Überholen 🧡
- Appell an sportliches Verhalten (z.B. bei Unfällen)
- Auch hier: Littering auf der Strecke verboten

# LAUFSTRECKE: MARKANTE STELLEN

## EXIT SIHLSEEBADI

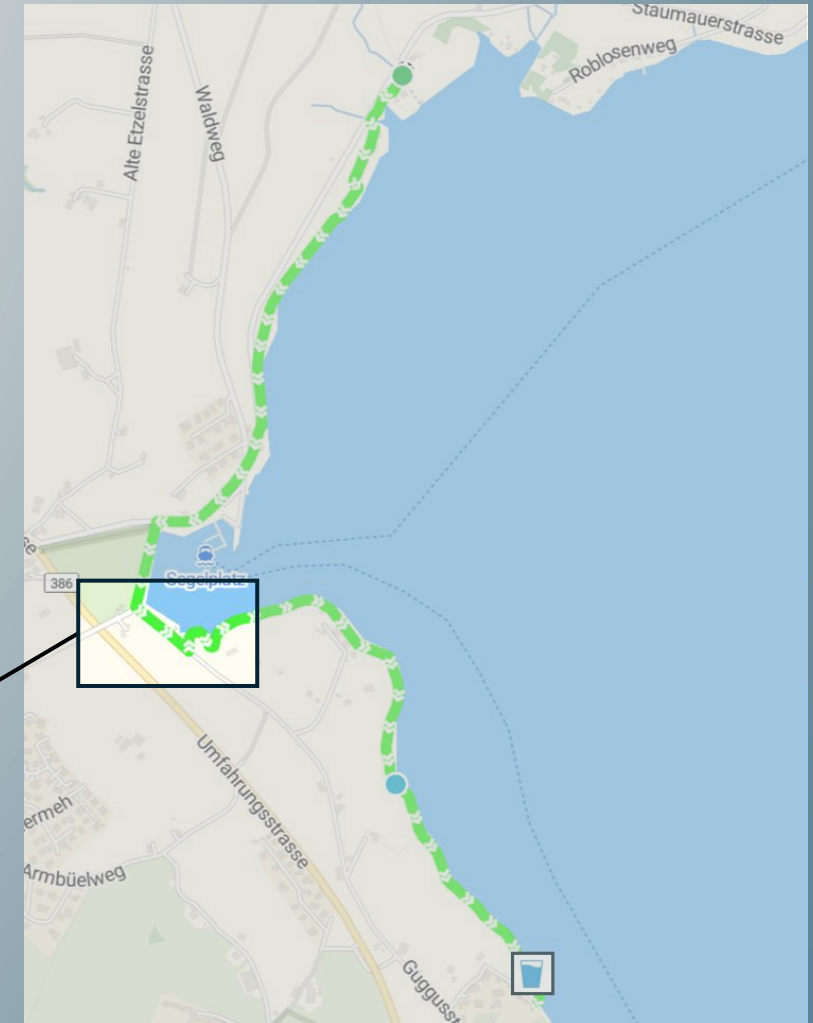
- Exit aus Badi ist relativ eng! Bitte vorausschauen!



# LAUFSTRECKE: MARKANTE STELLEN

## GUGGUSSTRASSE

- Wechselseitiger Verkehr: Läuferinnen und Läufer sowie Radfahrende auf den letzten Metern der Radstrecke.

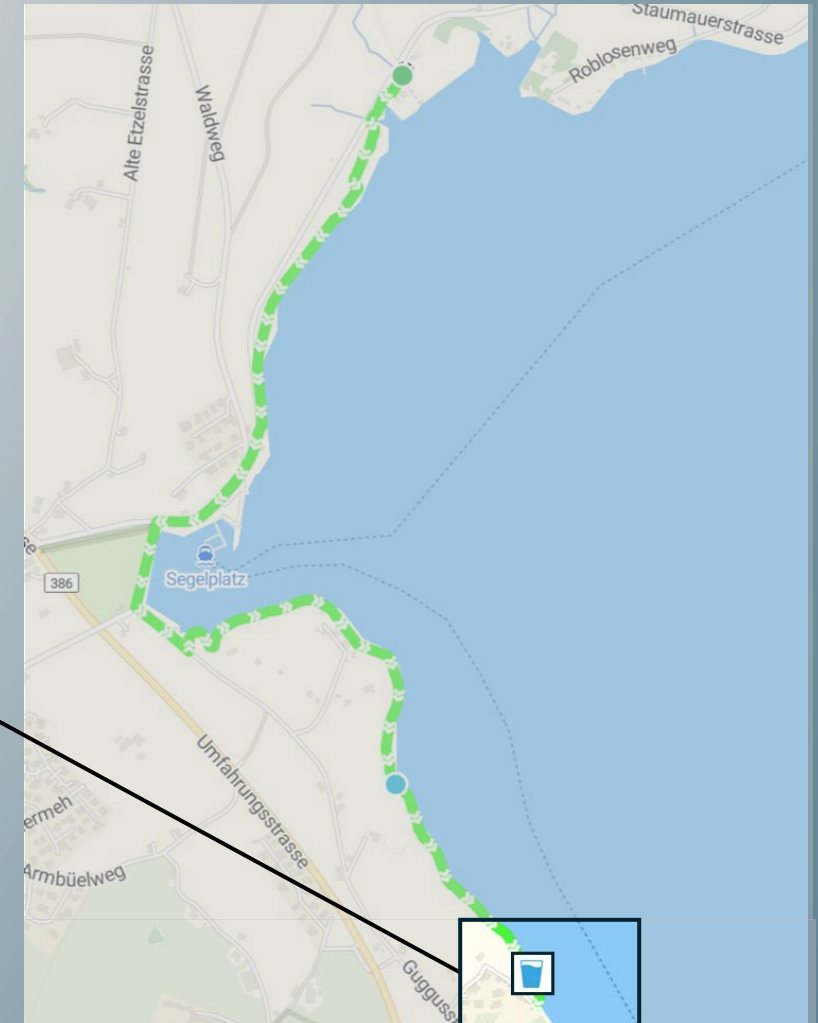
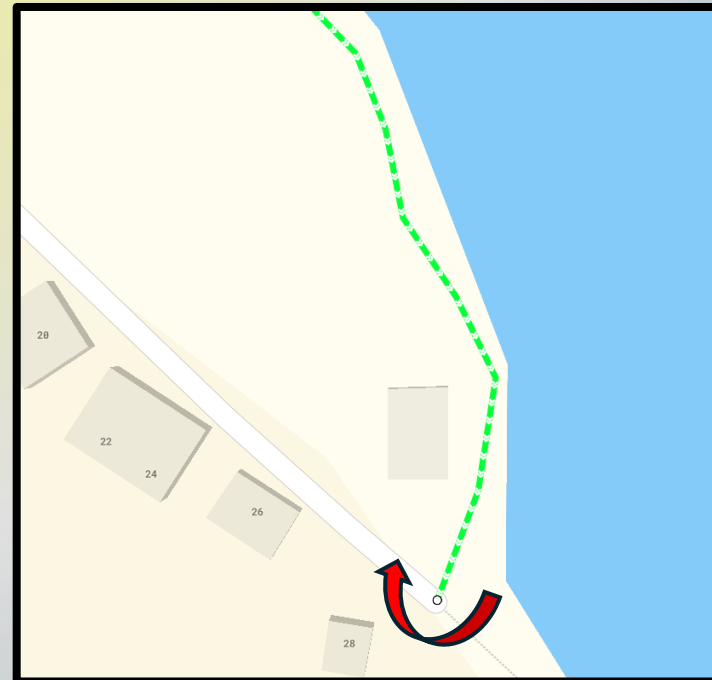




# LAUFSTRECKE: MARKANTE STELLEN

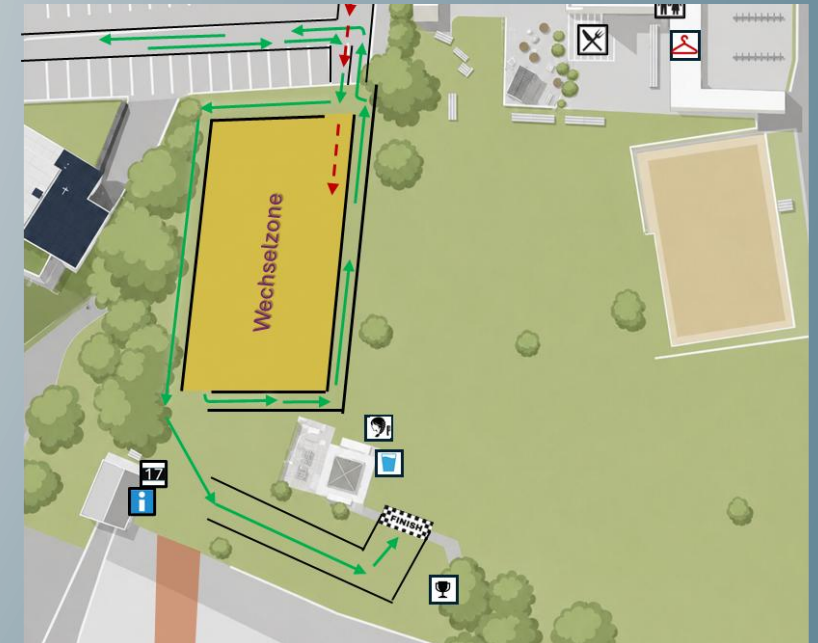
## WENDEPUNKT

- Wendepunkt Laufstrecke



# ZIELEINLAUF

- An der Wechselzone vorbei auf die Zielgerade
- Startnummer zurechtrücken & lächeln :)
- Geniesse Deinen Zieleinlauf!
- Erster Triathlon? «Ring the Bell»
- Rückgabe von Timing-Chip im Ziel
- Zielverpflegung vorhanden



# NACH DEM RENNEN

- Restaurant Sihlseebadi ist geöffnet
- Warten bis zur Rangverkündigung :)
- Nutzung Fotoecke & Feedbackbox
- Bike Check-out gemäss Zeitplan Webseite
  - bitte Startnummer beim Bike Check-out dabei haben, sodass wir wissen, dass das Rad euch gehört ;)
- Schliessung Wechselzone gemäss Zeitplan Webseite





# RANGVERKÜNDIGUNG MIT PREISVERTEILUNG



- Uhrzeit Rangverkündigung gemäss Zeitplan Webseite
- Standort Rangverkündigung innerhalb Sihlseebadi

| Single 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 Triathlon                           |
|------------------------------------------|
| Eine Wertung über alle gestarteten Teams |

# 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
- **Fotowall** vorhanden;)
- **Feedbackkasten**: 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!



[@tempoport.einsiedelntriathlon](https://www.instagram.com/tempoport.einsiedelntriathlon)

# MERCHANDISE

## BEIM INFO-POINT ERHÄLTlich (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»





# TIPPS & TRICKS FÜR DEN EINSIEDELN TRIATHLON

## TEMPERATUR



- Wetterbericht Einsiedeln: [https://www.meteoblue.com/de/wetter/10-tage/einsiedeln\\_schweiz\\_2660925](https://www.meteoblue.com/de/wetter/10-tage/einsiedeln_schweiz_2660925)
- Wassertemperatur Sihlsee: [https://www.badi-info.ch/\\_temp/sihlsee.htm](https://www.badi-info.ch/_temp/sihlsee.htm)
- Bringt trockene Reservekleidung mit
- Bringt ggf. auch eine Thermoskanne mit Tee oder sonstigen warmen Getränken für nach dem Wettkampf mit – Warme Duschen sind in der Sihlseebadi Mangelware
- Macht im Voraus einen Kaltwasser-Schwimm-Versuch! Mind. 1 Tag im Voraus

# FRAGEN & KONTAKT



Frageabend: Di, 12. Mai um 19:00 Uhr via MS Teams

## Beitrittsinformationen zur Fragestunde:

Besprechungs-ID: 356 367 157 151 61

Passcode: 3Km9N6XW

oder via [LINK](#)

Hast Du eine unbeantwortete Frage oder ein Anliegen?

Melde Dich direkt bei uns!



[triathlon@mumagesi-triathlon.ch](mailto:triathlon@mumagesi-triathlon.ch)

# Q&A



- Gibt es ein **Wertsachendepot**?
  - Wertsachen wie Handy und Schlüssel können beim Info-Point abgegeben werden. Wir übernehmen keine Haftung; allerdings ist der Info-Point jederzeit betreut.
- **Entscheid Verkürzung Schwimmstrecke:** ab wann wird verkürzt und um wie viel?
  - Sonntag Morgen wird gemessen
  - Wenn unter 12°C – Verkürzung auf 100m
  - Duathlon nicht vorgesehen
  - Mail am Donnerstag mit weiteren Informationen mit Entscheiden bzgl. Massnahmen
  - Wechselzelt wird vorhanden sein
- **Kiesweg vom See zur Wechselzone**
  - Start direkt beim See
  - Teppich wird ausgelegt
- **Sind Neoprenhandschuhe erlaubt?**
  - Ja, Neoprenhandschuhe dürfen benutzt werden



# 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 konkret aussehen.** Das Video ist am Erlen Triathlon aufgenommen worden; die Wechselzone in Einsiedeln wird etwas anders aussehen. Klicke auf das Foto rechts, um zum Video zu gelangen.

