



7. Regio Cup Duathlon Wallisellen - Sonntag, 05. Juli 2020

Verhaltensregeln – Zeitplan - Streckenpläne

www.3starcats.ch/events/regio-cup-duathlon-wallisellen-2020

Stand: 02. Juli 2020, Änderungen vorbehalten

Wichtige Verhaltensregeln zum Schutz vor dem Corona-Virus

- Das wichtigste Ziel unseres Anlasses ist, dass die Kinder einen supercoolen und unvergesslichen Wettkampftag erleben dürfen, Spass haben und endlich wieder ihren tollen Sport ausüben dürfen! **«Erlebnis vor Ergebnis!»**
- Ebenfalls liegt uns besonders auch die Gesundheit unserer Kinder, Betreuer, Begleitpersonen, Zuschauer und Helfer sehr am Herzen und wir werden mit unserem fast 70-köpfigem OK- und Helferteam alles dafür tun, damit sich jeder an dem Anlass sicher fühlt und auch wieder gesund nach Hause geht.
- Deshalb liegt es in der Verantwortung jedes Einzelnen, sich in dieser besonderen Lage verbindlich an unsere folgenden Vorgaben und Verhaltensregeln zu halten. Wir danken euch jetzt schon dafür und wünschen euch einen tollen Event hier bei uns in Wallisellen 😊

Wichtige Verhaltensregeln zum Schutz vor dem Corona-Virus

Ich bleibe zuhause, wenn:

- ich krank bin oder mich unwohl fühle (auch bei leichten Krankheitssymptomen)!
- ich selbst in den letzten zwei Wochen positiv auf COVID-19 getestet wurde!
- ich in den letzten zwei Wochen in Kontakt mit positiv auf COVID-19 getesteten Personen war!
- ich zur [Risikogruppe](#) gehöre oder über 65 Jahre alt bin!
- mein Kind bereits von jemandem (Trainer, Betreuer) begleitet wird!

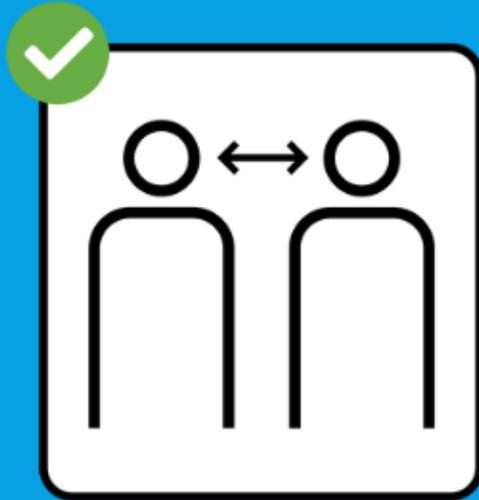
Betreuer, Begleitpersonen, Zuschauer:

- Pro Teilnehmer ist maximal 1 Begleitperson, bzw. Zuschauer zugelassen!
- Ich drucke das «[Contact Tracing Meldeformular für Begleitpersonen, Zuschauer und Helfer](#)» zuhause aus und melde mich mit dem vollständig ausgefüllten Formular von 10:30-12:00 Uhr an der Registrierung an!
- Ich halte mich ausschliesslich in den gekennzeichneten Zuschauer- und Betreuerzonen auf!
- Ich halte mind. 1.5m Abstand zu anderen Personen oder schütze mich mit einer eigenen Hygieneschutzmaske!
- Ich verlasse das Veranstaltungsgelände unmittelbar nach dem Wettkampfe + Check-Out meines Kindes!

Teilnehmer:

- Ich drucke die «[Teilnahmeerklärung und Contact Tracing Meldeformular für Teilnehmer](#)» zuhause aus, lasse es von meinen Eltern unterschreiben und melde mich mit dem vollständig ausgefüllten Formular von 10:30-12:00 Uhr an der Registrierung an!
- Ich halte mind. 1.5m Abstand zu anderen Personen, wenn immer möglich - speziell zu Zuschauern, Betreuern und Helfern!
- Ich wasche, bzw. desinfiziere mir meine Hände vor und nach dem Wettkampf!
- Ich verlasse das Veranstaltungsgelände unmittelbar nach dem Wettkampfe + Check-Out, ausser ich bin auf dem 1.-3. Rang in meiner Kategorie! Ranglisten sind unmittelbar nach jedem Rennen [LIVE online einsehbar](#). Es gibt für alle eine Finisher Medaille direkt beim Zieleinlauf. Siegerehrung nur für die 1.-3. Ränge jeder Kategorie um 16:10 Uhr.

Wichtige Verhaltensregeln zum Schutz vor dem Corona-Virus



Abstand halten.



Empfehlung: Maske tragen, wenn Abstandhalten nicht möglich ist.



Gründlich Hände waschen.

Zeitplan und Ablauf

Von	Bis	Aufgabe	Ort	Bemerkung
10:00	10:30	Briefing Regio Cup Teamchefs	Start/Ziel Bereich	Nur die jeweiligen Teamchefs, ohne Athleten
10:10	10:30	Registrierung und Bodymarking Athleten Registrierung Begleitpersonen und Zuschauer ---ausschliesslich 3star cats wallisellen---	Registrierung	Alle Regio Cup Athleten Alle Open Race Athleten Alle Begleitpersonen und Zuschauer ---ausschliesslich 3star cats wallisellen---
10:30	12:00	Registrierung und Bodymarking Athleten Keine Nachmeldungen möglich, Anmeldung ist geschlossen! Registrierung Begleitpersonen und Zuschauer	Registrierung	Alle Regio Cup Athleten Alle Open Race Athleten Alle Begleitpersonen und Zuschauer
10:30	12:00	Check-In Wechselzone / Kontrolle Ablaumlänge Velo (5.66m) Danach ist die Wechselzone geschlossen und kein Check-In mehr möglich!	Wechselzone, Kunstrasenplatz bei Minigolfanlage	Alle Regio Cup Athleten Alle Open Race Athleten
12:00	12:35	Briefing Regio Cup Duathlon und Open Races + Begehung Wechselzone	Start/Ziel Bereich Wechselzone, Kunstrasenplatz bei Minigolfanlage	Alle Regio Cup Athleten Alle Open Race Athleten
12:40		Start Regio Cup Doppel-Duathlon M12-13/F12-13 mit Intervallstart	Start/Ziel Bereich	M12-13, dann F12-13 Startreihenfolge nach Startnummer Intervallstart alle 4 Sekunden
13:20		Start Regio Cup Duathlon M10-11/F10-11 mit Intervallstart	Start/Ziel Bereich	M10-11, dann F10-11 Startreihenfolge nach Startnummer Intervallstart alle 4 Sekunden
13:50		Start Open Race Duathlon Schüler M12-13/F12-13/M10-11/F10-11 mit Intervallstart	Start/Ziel Bereich	M12-13, dann F12-13, dann M10-11, dann F10-11 Startreihenfolge nach Startnummer Intervallstart alle 3 Sekunden
14:20		Start Open Race Duathlon Kids M7-9/F7-9 mit Intervallstart	Start/Ziel Bereich	M7-9, dann F7-9 Startreihenfolge nach Startnummer Intervallstart alle 3 Sekunden
14:35	15:15	Check-Out Wechselzone Open Races	Wechselzone, Kunstrasenplatz bei Minigolfanlage	Alle Open Race Athleten
14:35	15:15	Einrichten Wechselzone Regio Cup Team Duathlon / Bodymarking Teams	Wechselzone, Kunstrasenplatz bei Minigolfanlage	Alle Regio Cup Athleten (Teamstarter)
15:20		Start Regio Cup Team Duathlon T10-11/T12-13, Massenstart	Start/Ziel Bereich	T10-11 und T12-13 zusammen
16:10		Rangverkündigungen jeweils nur 1.-3. Rang aller Kategorien, jeder Teilnehmer erhält beim Zieleinlauf eine Finisher Medaille, bitte Veranstaltungsgelände nach Check-Out im Anschluss direkt verlassen	Wechselzone, Kunstrasenplatz bei Minigolfanlage	Alle Regio Cup Athleten+Teams, nur 1.-3. Rang je Kategorie (M12-13/F12-13/T12-13/M10-11/F10-11/T10-11) Alle Open Race Athleten, nur 1.-3. Rang je Kategorie (M12-13/F12-13/M10-11/F10-11)

Beschreibung Challenge Übungen

Jede Challenge Übung muss absolviert werden. Wird eine Übung fehlerhaft absolviert, muss sie einmal wiederholt werden. Sollte sie ein zweites Mal fehlerhaft absolviert werden, darf danach weitergelaufen, bzw. weitergefahren werden.

Run Challenge 1:

Schuhe ausziehen und in eine Box legen, barfuss weiterlaufen um den Wendepunkt, Schuhe aus der Box nehmen und wieder anziehen, weiterlaufen

Run Challenge 2:

Unter Geländer durchlaufen, über Geländer klettern, unter Geländer durchlaufen, über Geländer klettern und weiterlaufen

Bike Challenge 1:

Bergabfahrt, abbremsen, durch 2 hintereinander liegende umgedrehte Paletten fahren oder schieben (siehe Bild). Es werden 3 gleiche Stationen nebeneinander aufgebaut.



Bike Challenge 2:

5 dicke Holzbalken (ca. 10-15cm Durchmesser) müssen fahrend oder schiebend überquert werden.

Bike Challenge 3:

Vor Holzbalken absteigen, Velo bergauf stossen, nach Holzbalken wieder aufsteigen und weiterfahren. Achtung! Richtigen Gang eingelegt?

Regio Cup Doppel-Duathlon Schüler 12-13
mit integrierten Run und Bike Challenges
400m Run-1900m Bike-400m Run-1900m Bike-400m Run

P

Minigolfanlage Wallisellen
Zielackerstrasse 26, 8304 Wallisellen

4 x Wechsel

Wechselzone

Bike Challenge 3

Registrierung

2 x 2 Runden Bike

Run Challenge 2

Start/Ziel

Bike Challenge 1

3 x 1 Runde Run

Bike Challenge 2

Run Challenge 1

Zuschauer- und Betreuerzonen

Regio Cup Duathlon Schüler 10-11
mit integrierten Run und Bike Challenges
400m Run-1900m Bike-400m Run

P

Minigolfanlage Wallisellen
Zielackerstrasse 26, 8304 Wallisellen

Registrierung

Run Challenge 2

Run Challenge 1

Zuschauer- und Betreuerzonen

2 x Wechsel

Wechselzone

Start/Ziel

2 x 1 Runde Run

Bike Challenge 3

1 x 2 Runden Bike

Bike Challenge 1

Bike Challenge 2

Regio Cup Team Duathlon Schüler 10-11 / 12-13
400m Run-1000m Bike-400m Run

P

Minigolfanlage Wallisellen
Zielackerstrasse 26, 8304 Wallisellen

Registrierung

2 x Wechsel

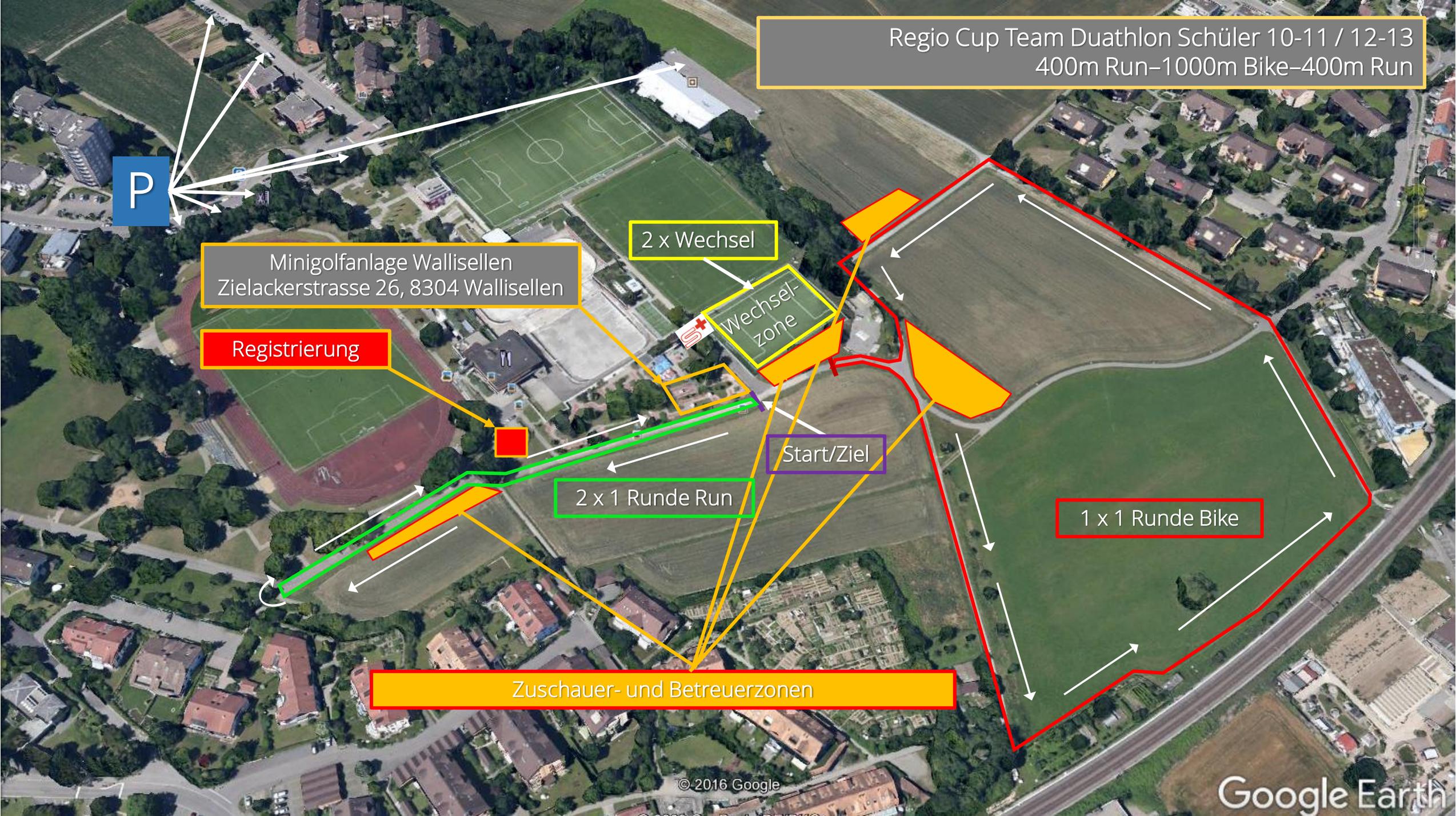
Wechselzone

Start/Ziel

2 x 1 Runde Run

1 x 1 Runde Bike

Zuschauer- und Betreuerzonen



Open Race Duathlon Schüler 10-11 / 12-13
400m Run-1900m Bike-400m Run

P

Minigolfanlage Wallisellen
Zielackerstrasse 26, 8304 Wallisellen

Registrierung

2 x Wechsel

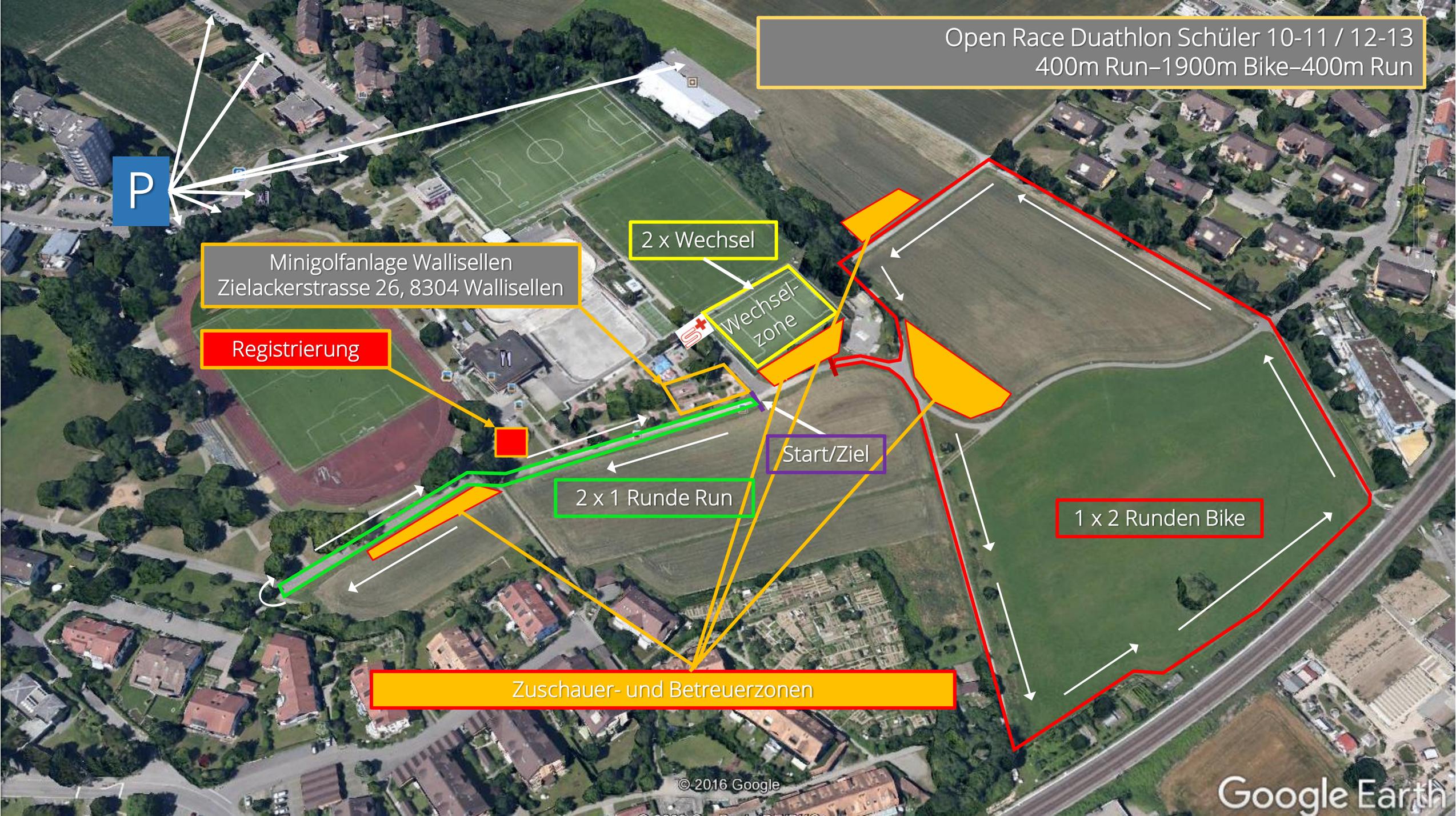
Wechselzone

Start/Ziel

2 x 1 Runde Run

1 x 2 Runden Bike

Zuschauer- und Betreuerzonen



Open Race Duathlon Kids 7-9
400m Run-1000m Bike-400m Run

P

Minigolfanlage Wallisellen
Zielackerstrasse 26, 8304 Wallisellen

Registrierung

2 x Wechsel

Wechselzone

Start/Ziel

2 x 1 Runde Run

1 x 1 Runde Bike

Zuschauer- und Betreuerzonen

