

Kids-Aquathlon und Regio League 2025

Willkommen in Zürich!

«Aquathlon» ist die Kombination aus Schwimmen und Laufen in einem Multisportwettkampf.



Datum	Samstag, 23. August 2025
Zeit	08:00 – 13:30 Uhr, Startzeiten je nach Kategorie.
Ort	Sportanlage (Stadion) Utogrund, 8043 Zürich (Google-Link)
Zielgruppen	Kids-Aquathlon: Jahrgänge 2018 – 2012 (freies Rennen) Regio League: Jahrgänge 2015 – 2012 (mit StartPass)

Anmeldung Für den Kids-Aquathlon: <https://my.raceresult.com/348778/registration>

Anmeldeschluss (online) für den Kids-Aquathlon ist am Donnerstag, 21. August, 23:59 Uhr.
Nachmeldungen auf Platz möglich gegen Aufpreis von CHF 5.-

Für die Regio League erfolgt die Anmeldung durch die Triathlonclubs (bis 13.8.2025).

Organisation Triathlonclub trigether, www.trigether.ch, tigers@trigether.ch

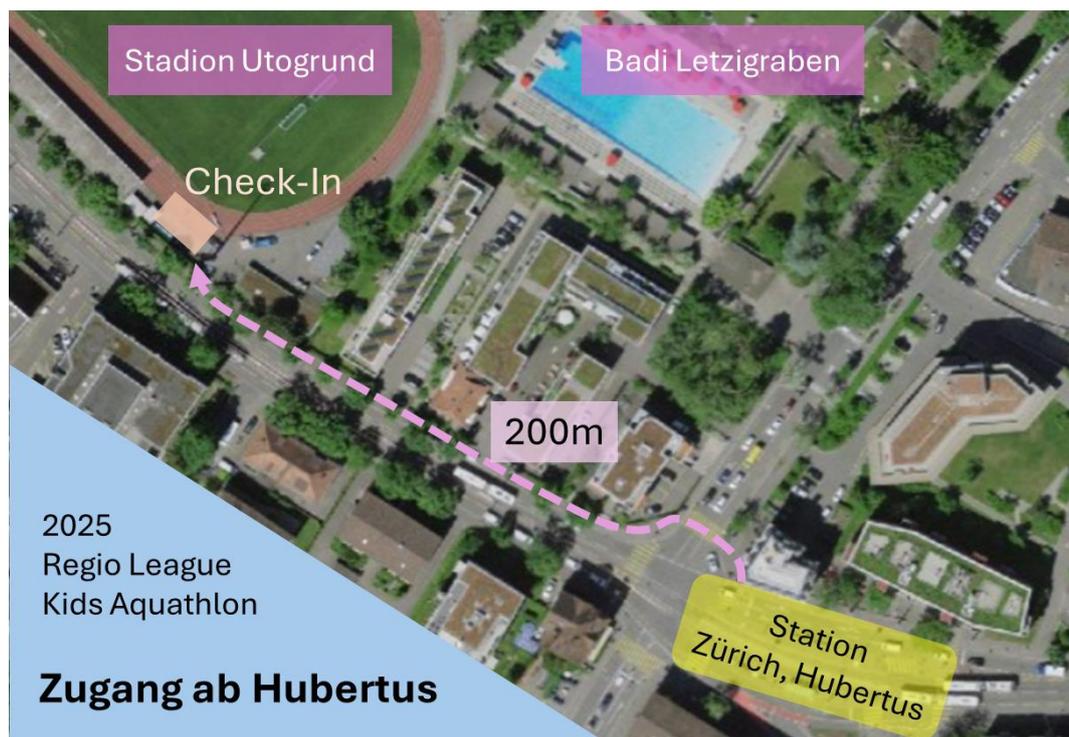
Website www.trigether.ch/aquathlon

1 Allgemeine Informationen

1.1 Anreise öV

Wir empfehlen die Anreise mit dem öffentlichen Verkehr (Station «Zürich, Hubertus»):

- ab Zürich HB mit Tram 3 (ab Bahnhofplatz)
- ab Zürich Hardbrücke mit Bus 33



1.2 Parkplätze

Parkplätze sind in Zürich rund um das Utogrund nicht einfach zu finden.

- Wenige Plätze direkt beim Utogrund, Zufahrt via Dennlerstrasse. ([Google-Link](#))
- Wenige Plätze im Shared-Parkplatz am Letzigraben 89, [online buchbar](#)
- Blaue Zone, z. B. in den Strassen Letzigraben oder Gutstrasse
- [Parkhaus \(A-Park\)](#) neben dem Coop Albisrieden, 1km entfernt (mit Tram 3 zum Hubertus fahren)
- [Parkhaus Letzipark](#) (Einkaufszentrum, 1.2 km entfernt), danach ab Station «Zürich, Letzipark West» mit Bus 83 oder 89 nach «Zürich, Hubertus».
- [Parkhaus Hardau II](#) (1.4km entfernt)
- [Parkhaus bei der Migros](#) an der Birmensdorferstrasse, Zufahrt via Burstwiesenstrasse; 1.4km)

1.3 Festwirtschaft

Der Triathlonclub trigether betreibt im Stadion eine Festwirtschaft mit Grill. Fürs leibliche Wohl ist gesorgt!

1.4 Alterskategorien und Kosten

Der **Kids-Aquathlon** ist für alle Kinder und Jugendliche geeignet, die gerne einen Multisportwettkampf ausprobieren möchten, einfach gerne an vielseitigen Rennen teilnehmen oder noch zu jung für die Regio League sind. Mit einer kurzen Schwimmdistanz im Becken und einem Lauf im Stadion ist Spass garantiert!

Das Startgeld beträgt CHF 10.-. Eine Nachmeldung im Stadion ist gegen einen Aufpreis von CHF 5.- möglich.

Die Kinder und Jugendlichen werden nach Geschlechtern getrennt gewertet. Es gibt drei Alterskategorien:

- Jahrgänge 2018, 2017 und 2016
- Jahrgänge 2015 und 2014
- Jahrgängig 2013 und 2012

Der Anlass ist Teil der **Regio League**, der Nachwuchsserie von Swiss Triathlon für Kinder von 10 bis 13 Jahren. Der Wettkampf wird als «Doppel-Aquathlon» durchgeführt. Es gibt die üblichen zwei Alterskategorien, nach Geschlechtern getrennt. Voraussetzung sind ein StartPASS von Swiss Triathlon. Jene Kinder, die in der Regio League starten, dürfen am Kids-Aquathlon aus Fairnessgründen nicht teilnehmen.

Alle Teilnehmenden erhalten eine Medaille. Zusatzpreise für Podestplatzierte.

1.5 Übersicht Zeitplan

Der Zeitplan ist eng gesteckt. Bitte seid für die Registration und Check-In pünktlich, danke!

Zeit	Aktivität	Ort
07:30	Öffnung Veranstaltungsgelände	Stadion
08:00 – 08:45	Registration Regio League Athlet:innen (durch Coaches)	Check-In
08:00 – 09:00	Einschwimmen möglich	Schwimmbecken
08:15 – 08:30	Briefing Regio League Coaches	Zielbogen
09:05	Gemeinsamer Check-in Regio League 10-11 Jungs	Besammlung beim Check-In
09:25	Gemeinsamer Check-in Regio League 10-11 Mädels	Besammlung beim Check-In
09:45	Gemeinsamer Check-in Regio League 12-13 Jungs	Besammlung beim Check-In
10:05	Gemeinsamer Check-in Regio League 12-13 Mädels	Besammlung beim Check-In
09:30 – 10:30	Starts Regio League	Badi
09:45 – 10:45	Registration und Anmeldung für Kids Aquathlon	Check-In
10:50	Gemeinsamer Check-In für Kids Aquathlon (Jg. 2018-2016)	Besammlung beim Check-In
11:00	Gemeinsamer Check-In für Kids Aquathlon (Jg. 2015-2012)	Besammlung beim Check-In
11:15 – 11:36	Starts Kids Aquathlon	Badi
Ab 11:40	Gemeinsamer Check-in Regio League Teams 10-11	Besammlung beim Check-In
Ab 11:50	Gemeinsamer Check-in Regio League Teams 12-13	Besammlung beim Check-In
Ab 13:00	Siegerehrungen alle Kategorien	Bei Tribüne

2 Übersichtsplan

Der **Zutritt** zum Wettkampfgelände erfolgt beim Tor zum Stadion Utogrund (bei der Registration und dem Check-In), via Parkplatz oder via Fussweg in der Nähe des Schwimmbeckens.

Das **Schwimmen** findet im Sprungturmbecken der Badi Letzigrund statt (Schwimmstrecke wird mit Bojen markiert). Die Wechselzone befindet sich neben dem Schwimmbecken. Von dort kann direkt durch ein Tor zur Laufstrecke im Stadion gelaufen werden, wo sich auch das Ziel befindet. Näheres siehe Streckenplänen unten.

Baustelle: Im Stadion wird derzeit gebaut (Schulersatzbau auf der Kurveninnenseite). Das Wettkampfgelände wird damit etwas unübersichtlicher, die Einschränkungen sind aber insgesamt minimal.

Garderoben und WC befinden sich im Gebäude vis-à-vis der Tribüne.

Samariter sind im Zielbereich positioniert.



Die Tribüne ist gedeckt und bietet Sonnen- und Wetterschutz. Zuschauende können die Tribüne (Übersicht über fast die ganze Laufstrecke) oder den Zuschauerbereich im Bad nutzen (Schwimmen, Wechselzone).

Für den Durchgang zwischen Stadion und Badi gilt: Die Athlet:innen im Einsatz haben immer Vortritt!

3 Kids Aquathlon

Die Vorbereitung und der Ablauf des Wettkampfs ist hier für alle Einsteiger:innen etwas ausführlicher beschrieben. Die «alten Hasen» kennen vieles davon. Wichtig für alle ist, dass das Check-In gemeinsam erfolgt.

3.1 Kategorien

Kategorie	Jahrgänge	Strecke	Registration	Check-In	Start
Girls	2018-2016	50m Swim + 600m Run	09:45-10:45	10:50	11:15
Boys	2018-2016	50m Swim + 600m Run	09:45-10:45	10:50	11:16
Mädchen 1	2015/2014	100m Swim + 800m Run	09:45-10:45	11:00	11.30
Jungen 1	2015/2014	100m Swim + 800m Run	09:45-10:45	11:00	11.31
Mädchen 2	2013/2012	100m Swim + 800m Run	09:45-10:45	11:00	11.35
Jungen 2	2013/2012	100m Swim + 800m Run	09:45-10:45	11:00	11.36

Pro Kategorie gibt es eine Rangliste und eine Siegerehrung. Wenn nur wenige Kinder pro Kategorie starten würden, können die Startfelder (mit gleichen Distanzen) zusammengelegt werden (Rangliste hingegen nicht).

Die Startliste ist unter diesem Link einsehbar: <https://my.raceresult.com/348778/participants>

3.2 Vorbereitung

Hier geht es zur **Anmeldung**: <https://my.raceresult.com/348778/registration>

Wir empfehlen ausreichend Schlaf und ein gutes Zmorge, damit ab 11 Uhr im Wettkampf genügend Energie zur Verfügung steht. Eineinhalb bis spätestens eine Stunde vor dem Start sollte aus Erfahrung der letzte leicht verdauliche Snack gegessen werden. Insbesondere bei heissen Temperaturen sollte regelmässig getrunken werden, aber auch nicht zu viel.

Für den Aquathlon gilt es mitzubringen:

- Badehose/-kleid (am besten bereits angezogen), womit auch gerannt werden kann;
- Allenfalls T-Shirt zum Anziehen (wird nass), siehe Bemerkungen unten;
- Schwimmbrille (freiwillig);
- Laufschuhe, die rasch angezogen werden können (Elastikband anstelle Schnürsenkel, Klettverschluss);
- Sonnenhut, Sonnenbrille, Sonnencreme;
- Kleider der Witterung angepasst für vor und nach dem Wettkampf;
- Evtl. Trinkflasche;
- Unterschriebene Haftverzichtserklärung (siehe separates Dokument oder hier auf der letzten Seite)

Der Oberkörper muss beim Laufen bedeckt sein. Entweder man schwimmt mit Badekleid oder Schwimmshirt oder Tri-Suit, oder zieht in der Wechselzone ein T-Shirt an.

Beim Schwimmen muss eine Badekappe von Swiss Triathlon getragen werden. Sie wird bei der Registration abgegeben.

3.3 Ablauf

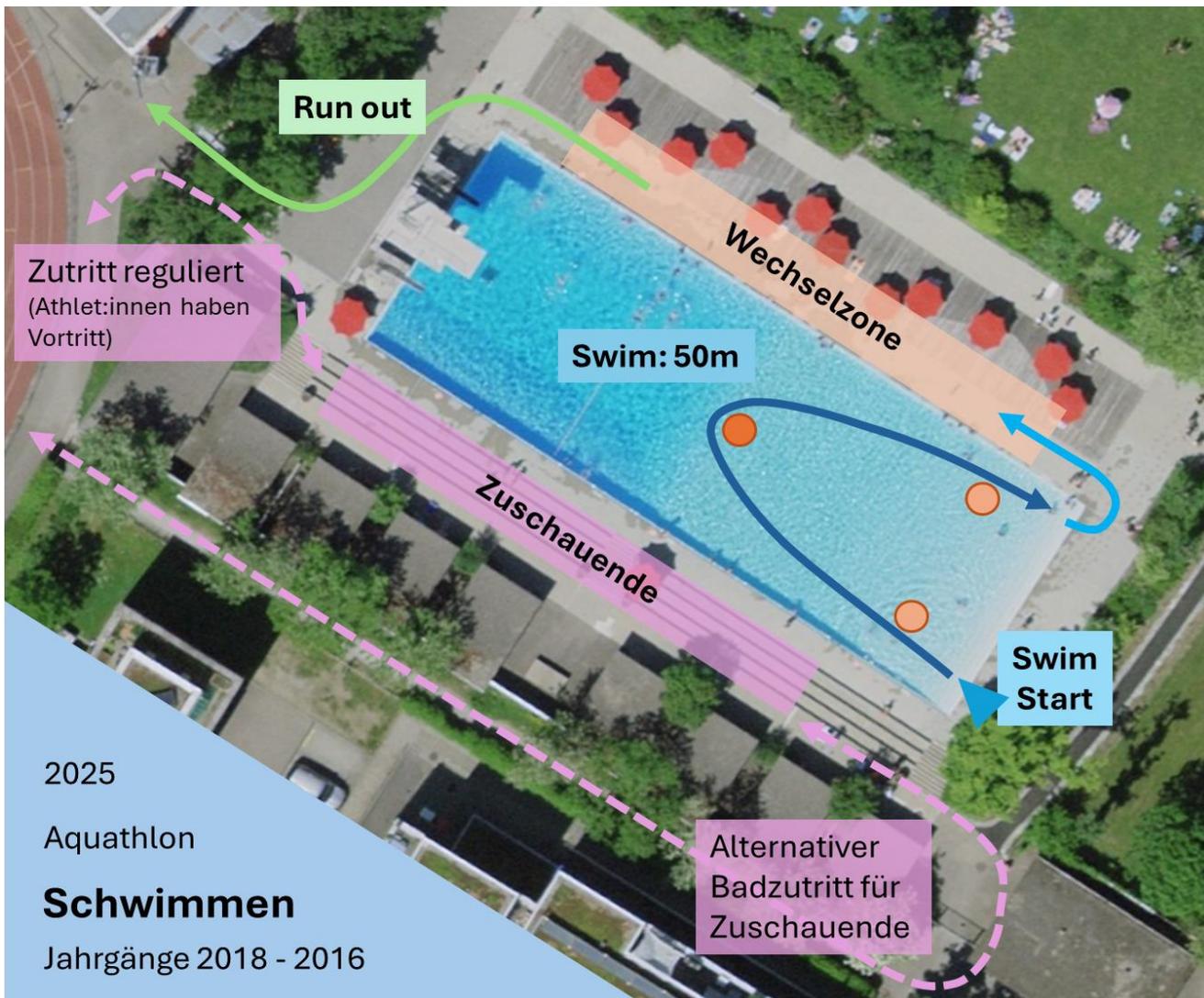
Der Wettkampf läuft entlang folgender Schritte ab. Bitte Zeiten in der Tabelle oben beachten.

1. **Registration:** Bei der Registration meldet man sich für den Wettkampf an (resp. bestätigt die Teilnahme, wenn man sich online angemeldet hat), bezieht den Zeitmess-Chip und die Badekappe und erhält aktuelle Informationen. Die Startnummer wird mit wasserfestem Stift auf den linken Oberarm geschrieben (es muss keine Startnummer mitgetragen werden). Ist der Oberarm von einem Ärmel bedeckt, soll die Startnummer so weit oben am Arm wie möglich geschrieben werden.
2. **Aufwärmen:** Wir empfehlen, dass sich die Kinder und Jugendlichen vor dem Wettkampf aufwärmen (mind. fünf Minuten lockeres Laufen) und mit ein paar Sprints/Steigerungsläufe den Körper auf den Wettkampf vorzubereiten. Ein kurzes Einschwimmen ist unmittelbar vor dem Start möglich.
3. **Check-In:** Alle Teilnehmende der Kategorie treffen sich zum angegebenen Zeitpunkt beim Check-In. Es wird geprüft, ob alle richtig ausgerüstet sind: Badeshose/-kleid, Badekappe, Laufschuhe und evtl. T-Shirt fürs Laufen sowie freiwillig Schwimmbrille, Badetuch oder bei kühlen Temperaturen warme Kleider für die Zeit bis zum Start. Der Timing-Chip ist am linken Fuss zu tragen.
4. **Wechselzone einrichten:** Gemeinsam wird die Wechselzone eingerichtet und der Ablauf des Wettkampfs nochmals besprochen (Briefing). Die Athlet:innen werden von Helfenden betreut. Eltern können vom Zuschauerbereich zusehen.
5. **Startaufstellung und Start:** Die Startenden pro Kategorie werden im Startbereich gemäss der Startnummer aufgereiht. Sie starten an Land im Abstand von je 3 Sekunden (Intervallstart) und überqueren dabei eine Zeitmessmatte, bevor sie über die breiten Stufen ins Becken steigen und ihre Distanz schwimmen. Es sind Helfer:innen vor Ort.
6. **Schwimmen:** Die Teilnehmenden müssen die Distanz schwimmen können (Möglichkeiten zum kurzen Ausruhen bei Bedarf sind vorhanden).
7. **Wechselzone:** Die Badekappe und evtl. Schwimmbrille werden in die Box der eigenen Startnummer gelegt, die Laufschuhe angezogen. Oberkörper muss beim Loslaufen bedeckt sein.
8. **Laufen:** Das Laufen im Stadion führt über die Laufbahn und den Rasen.
9. **Zieleinlauf:** Du hast es geschafft und erhältst deine Medaille! Den Zeitmesschip gibst du ab, die persönliche Ausrüstung aus der Wechselzone wird dir ins Ziel geliefert.

Herzliche Gratulation!

Ranglisten werden hier abrufbar sein: <https://my.raceresult.com/348778/results>

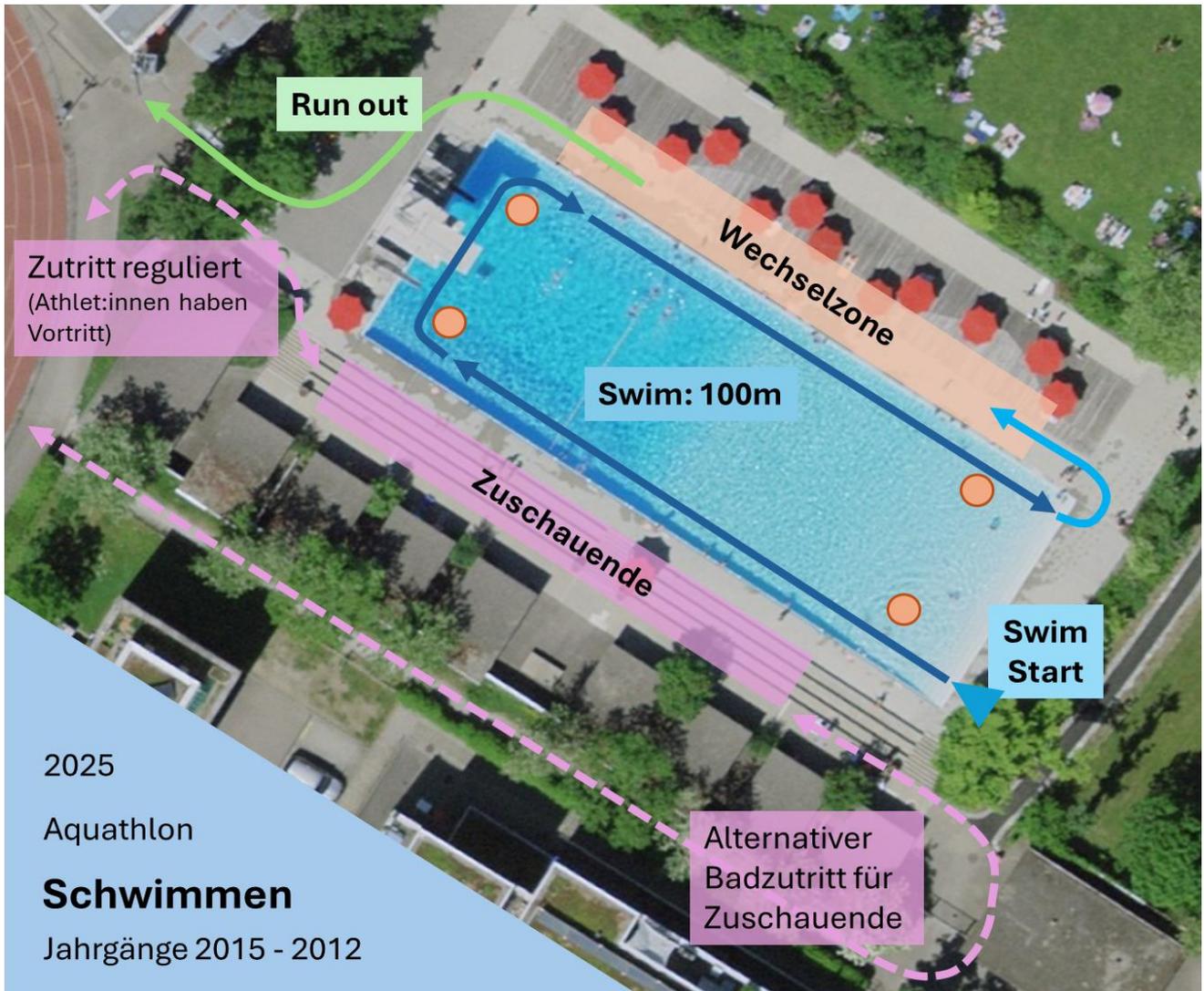
3.4 Strecken Kids Aquathlon 7-9 (Jahrgänge 2018 - 2016)





3.5 Strecken Kids Aquathlon 10-13 (Jahrgänge 2015 – 2012)

Schwimmen 100m (1 Runde)



Laufen: 800m (1 ½ Runden)



4 Regio League

4.1 Kategorien

Der Einzelwettkampf wird als Doppel-Aquathlon ausgetragen.

Bei den Teams absolviert jedes Mitglied nur einen Durchlauf aus Schwimmen und Laufen.

Kategorie	Jahrgänge	Strecke (Meter)	Registration	Check-In	Start
M10-11	2015/2014	100 Swm, 600 Run, 50 Swim, 600 Run	08:00-08:45	09:05	09:30
F10-11	2015/2014	100 Swm, 600 Run, 50 Swim, 600 Run	08:00-08:45	09:25	09:50
M12-13	2013/2012	200 Swm, 800 Run, 50 Swim, 800 Run	08:00-08:45	09:45	10:10
F12-13	2013/2012	200 Swm, 800 Run, 50 Swim, 800 Run	08:00-08:45	10:05	10:30
Teams 10-11	2015/2014	Pro Mitglied: 100 Swim, 600 Run	08:00-08:45	11:40	12.00
Teams 12-13	2013/2012	Pro Mitglied: 100 Swim, 800 Run	08:00-08:45	12:05	12:30

Startlisten: <https://my.raceresult.com/348778/participants>

4.2 Regeln

Es gilt das **Wettkampffreglement** von Swiss Triathlon. Die Regio League ist im entsprechenden [Manual](#) beschrieben.

Folgende Regeln sind besonders zu beachten:

- **Startnummer** wird auf den linken Oberarm geschrieben; falls bedeckt, so weit oben wie möglich.
- **Startnummer des Teams:** Auf den rechten Oberarm, ergänzt um die Ablösung/Position im Team (1-3).
- **Zeitmesschip** ist am linken Fuss zu tragen.¹
- Schwimmbrille ist freiwillig.
- Begleitung durch Fans und Betreuende ist nicht erlaubt.
- Littering wird mit einer Stop-and-Go-Strafe geahndet.



Links: Einzel
(Beispiel: Nr. 27)



Rechts: Team
(Beispiel: Nr. 206, Ablösung 3)

4.3 Ablauf

Registration: Wird durch den Coach erledigt (inkl. Abgabe aller Haftverzichtserklärungen).

Einschwimmen ist möglich von 08:00 Uhr bis 09:00 Uhr. Jeweils kurz vor dem Start (nach Einrichten Wechselzone) ist ein ganz kurzes ergänzendes Einschwimmen möglich.

Check-In: Eine Besonderheit in Zürich ist, dass die Wechselzone zusammen mit der ganzen Kategorie eingerichtet wird und dann gleich zum Start gegangen wird. Besammlung beim Check-In gemäss den Zeiten in der Tabelle oben.

¹ Wir fahren zwar kein Velo, behalten diese Regel aber trotzdem bei.

Wechselzone: Alle Teilnehmenden haben ihre persönliche Wechselbox für Badekappe, Schwimmbrille oder evtl. Kopfbedeckung. Die Schuhe werden vor die Box gestellt. Weitere Gegenstände sind nur erlaubt, wenn dies vom Veranstalter beim Briefing explizit erlaubt würde. Bei kühler Witterung können warme Kleider hinter die Box gelegt werden (sofern sie nicht an einen Coach abgegeben werden können).

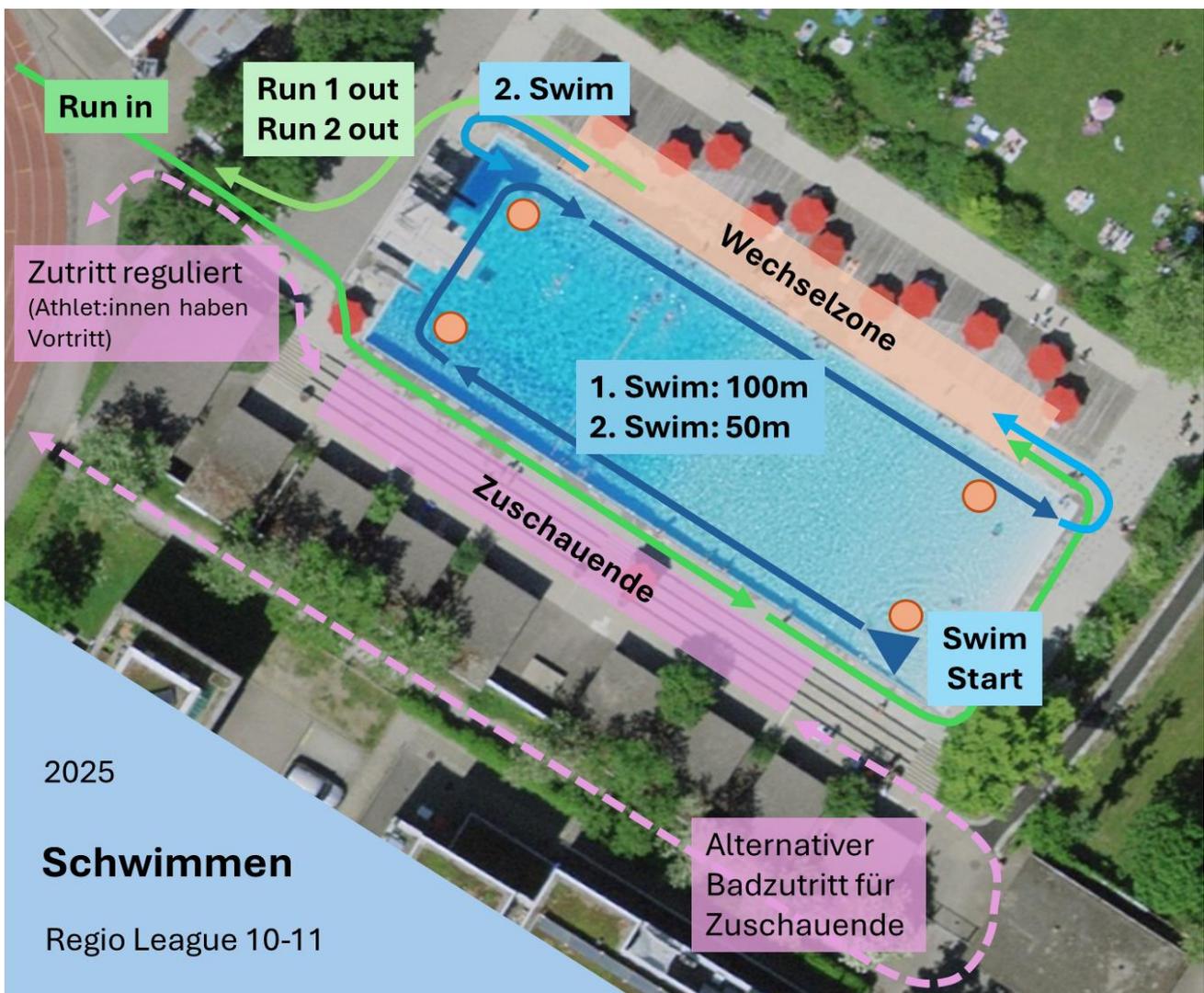
Wasserstart: Der Start des Schwimmens erfolgt im ca. hüfttiefen Wasser. Dazu werden vor Ort kleine Startgruppen von 5-6 Athlet:innen gebildet auf Grundlage der aktuellen Gesamtrangliste Region Ost. Die Gruppen gehen erst auf Aufforderung der Rennleitung ins Wasser und starten dort im Abstand von 20 Sekunden.

Beim ersten Laufen (Einzelwettkampf) darf die Badekappe getragen werden (allenfalls auch die Schwimmbrille auf die Stirn hochgeschoben). Sie darf aber auch in die Wechselbox gelegt werden und fürs zweite Schwimmen wieder angezogen werden.

Beim zweiten Laufen muss die Badekappe obligatorisch in die Wechselbox gelegt werden. Gleiches gilt für den Teamwettkampf vor dem Laufabschnitt.

Viel Erfolg! Ranglisten werden hier abrufbar sein: <https://my.raceresult.com/348778/results>

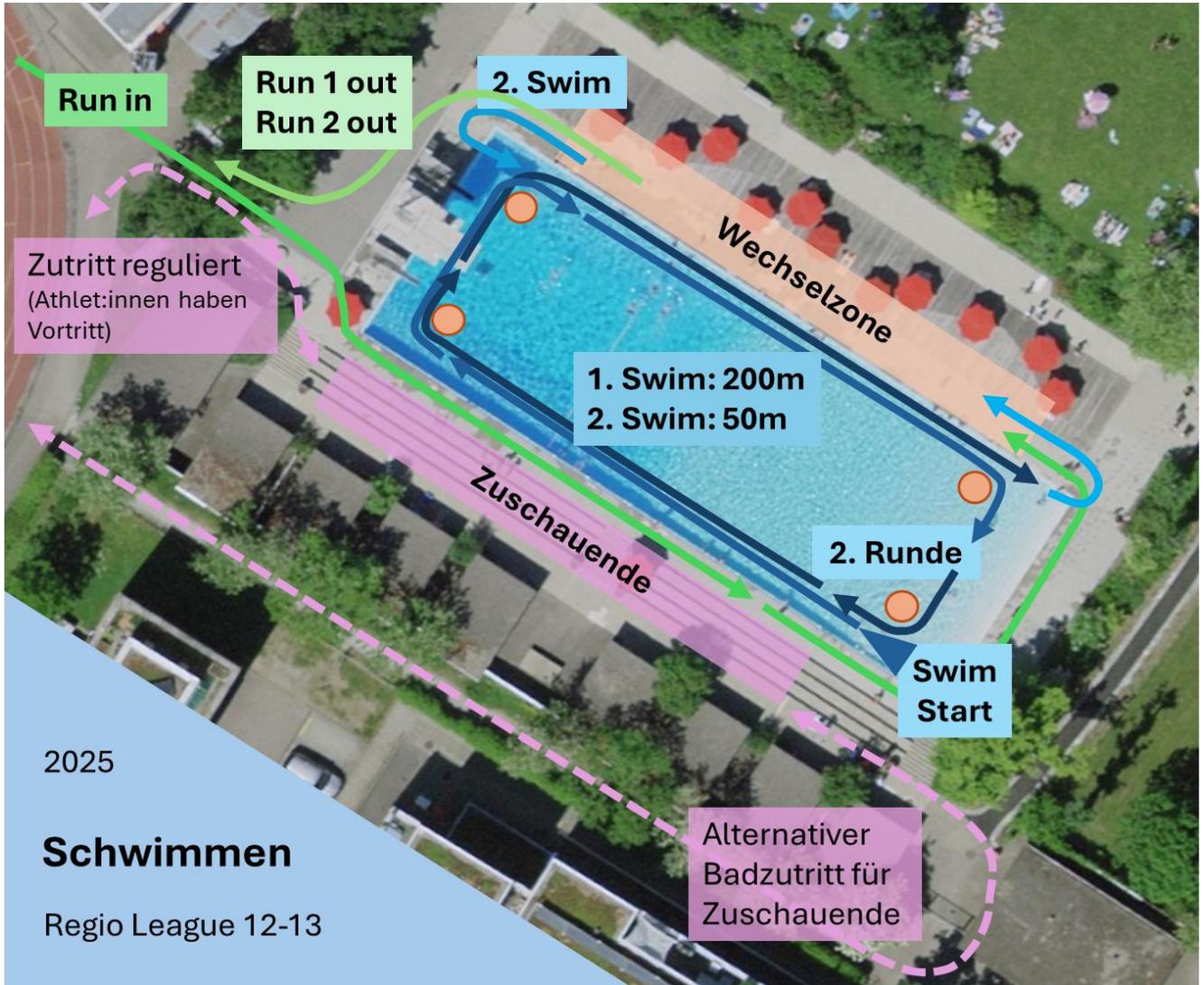
4.4 Strecken Regio League 10-11 (Jahrgänge 2015+2014)



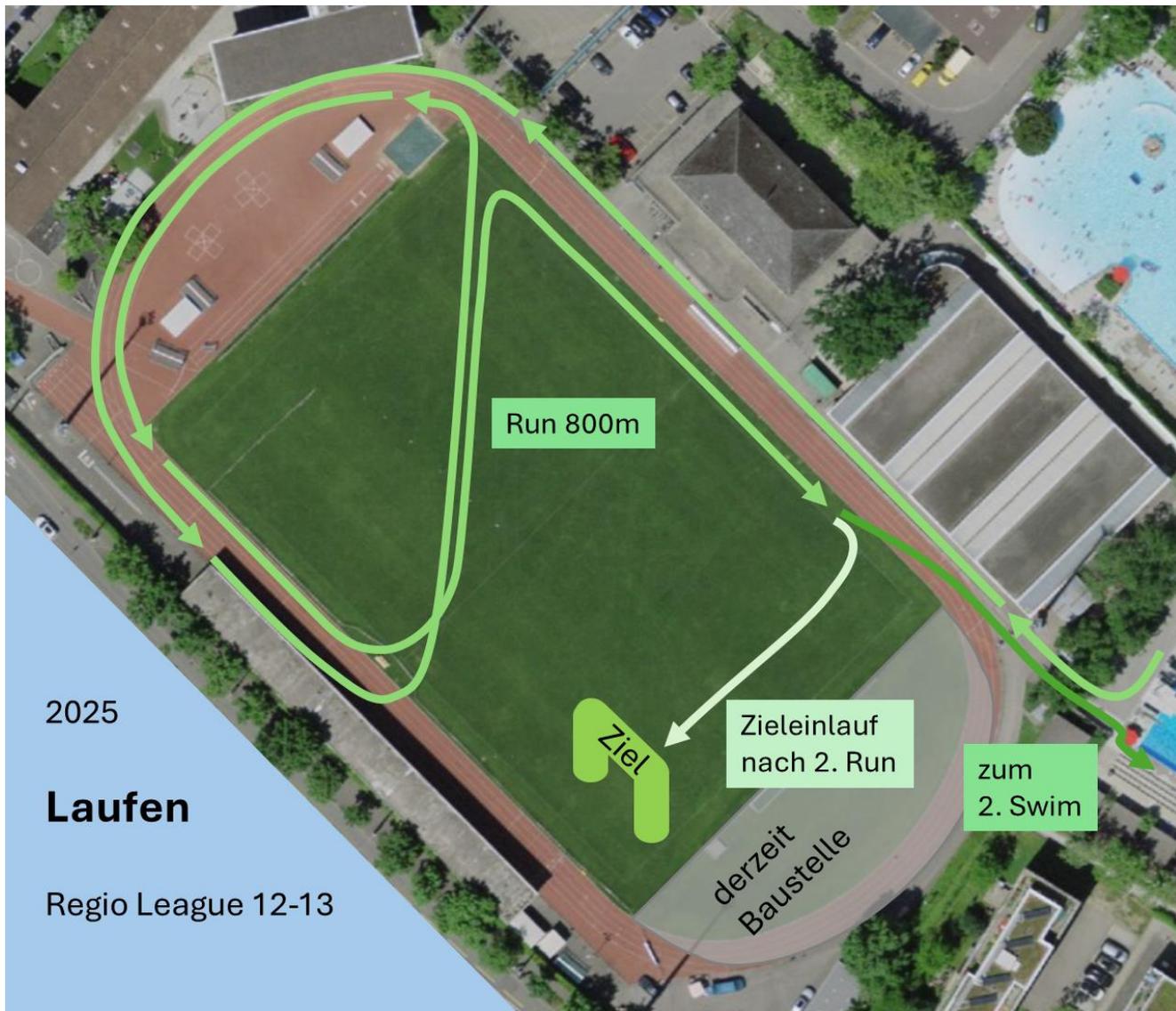
Laufen Regio League 10-11: Runde von 600m



4.5 Strecken Regio League 12-13 (Jahrgänge 2013+2012)

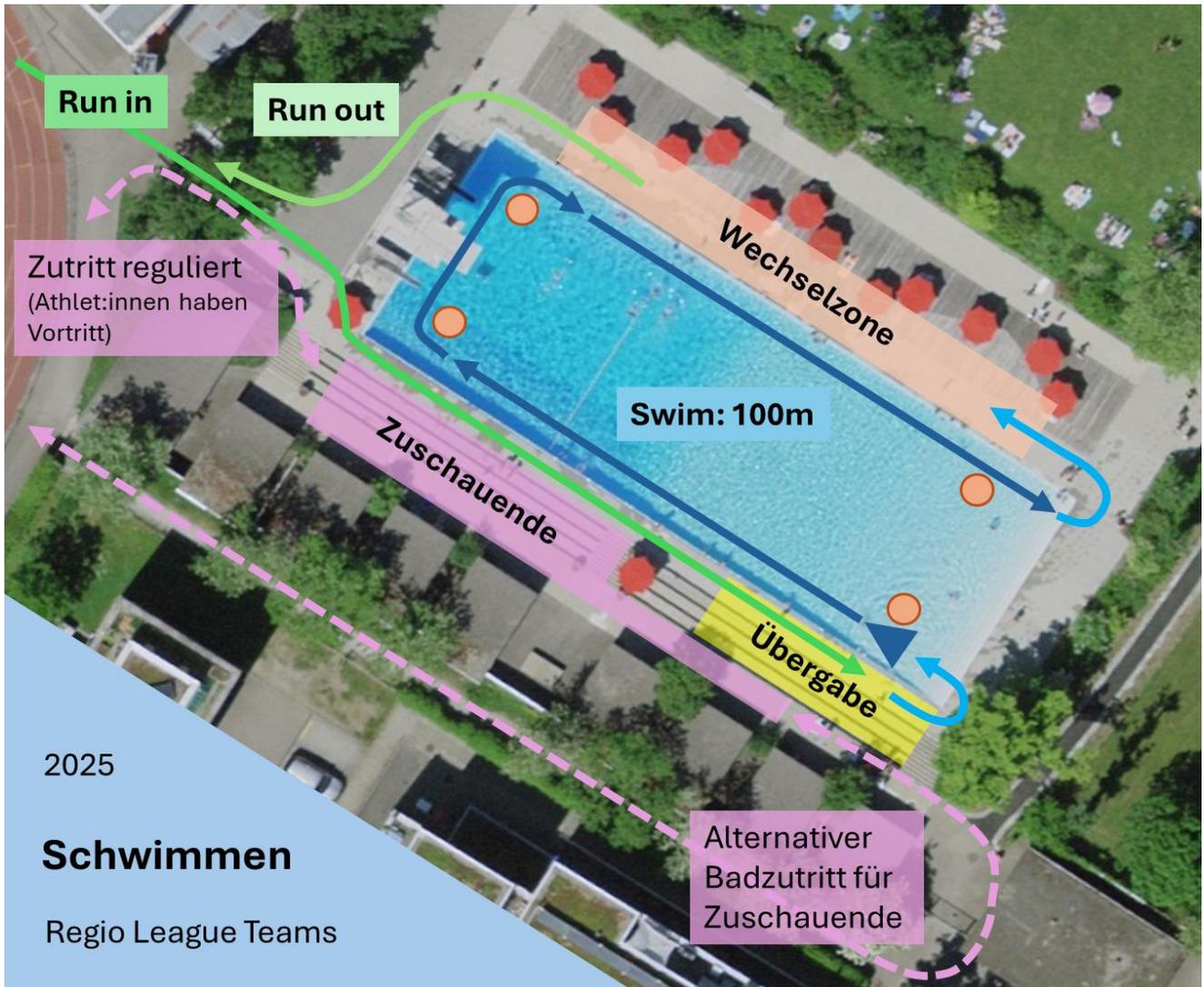


Laufen Regio League 12-13: 1 ½ Runden, total 800m. Rundenkontrolle wird elektronisch vorgenommen.



4.6 Regio League Teams

Der Schwimmstart (erstes Teammitglied) erfolgt gleich wie der Start in der Einzelkategorie (Wasserstart in Gruppen). Die Teammitglieder zwei und drei übernehmen den Timing-Chip in der Übergabezone, überqueren eine Zeitmessmatte und steigen über breite Stufen in das Becken für ihren Schwimmabschnitt.



Das einmalige **Laufen** ist auf der gleichen Strecke wie der Einzelwettkampf.

Der **Zieleinlauf** ist als Team zusammen möglich – und sogar erwünscht!

Wir empfehlen die Bildung von Teams mit beiden Geschlechtern (Mix-Teams wie bei der Elite). Alle Teams einer Alterskategorie werden ungeachtet der Zusammensetzung zusammen gewertet.

5 Organisatorisches

5.1 Organisation

Organisation	Triathlonclub trigether, tigers@trigether.ch
Zeitmessung	Race Result, mit Zeitmess-Chip
Sicherheit	SLRG Höngg, Samariter
Fotos	trigether
Karten	www.map.geo.admin.ch (Juni 2025)

5.2 Wettereinflüsse

Es ist angenehm warmes Wetter bestellt. Sollte es anders kommen (Kälte, Unwetter), wird vor Ort und auf der Website informiert, welche Massnahmen ergriffen werden.

Kann nicht geschwommen werden, wird ein Hindernislauf durchgeführt (Distanzen ein bis zwei Kilometer).

Muss der Anlass kurzfristig ganz abgesagt werden, werden die Startgelder nicht zurückerstattet.

5.3 Unterstützer

Der Wettkampf wird ermöglicht durch das Engagement unserer Partner:



Der Triathlonclub trigether ist der grösste Multisportverein in Zürich und bietet Trainings und Aktivitäten für Beginner bis Profis. Die trigether young tigers sind die Jugendabteilung: www.trigether.ch. Das OK des Anlasses ist hauptsächlich aus Mitgliedern von trigether zusammengesetzt.



Swiss Triathlon ist der nationale Verband für Triathlon und Multisport. Er bietet für Wettkampfserien für Breitensportler und Profis und unterstützt die Veranstalter. Die Regio League ist einer der Serien. Zürich ist Teil der Regio League Ostschweiz. <https://swisstriathlon.ch/regio-league-2/>



Der Triathlon-Verband des Kantons Zürich (tri züri) unterstützt die Ausbildungsclubs sowie Veranstalter im Kanton.

Ein grosses Danke gilt allen ehrenamtlichen Mitgliedern des Organisationskomitees sowie allen Helfenden in der Vorbereitung, Durchführung und Nachbereitung des Kids-Aquathlons und Regio League Zürich.

M E R C I !!

Haftverzichtserklärung

Alle Teilnehmende, resp. deren Sorgeberechtigten oder Coaches, geben vorliegende Haftverzichtserklärung ausgefüllt bei der Registrierung ab. Die Haftverzichtserklärung wird von einer sorgeberechtigten Person unterzeichnet. Sie bestätigt für das teilnehmende Kind, dass die folgenden Bestimmungen für den Kids-Aquathlon und Regio League Zürich (nachfolgend Veranstaltung), bestätigt und im Falle von Regeln eingehalten werden.

1. Ich verpflichte mich, die Regelungen des Veranstalters gemäss Ausschreibung sowie im Falle eines Starts in der Regio League das Wettkampfbeglement von Swiss Triathlon und den Code of Conduct einzuhalten.
2. Ich versichere, dass ich körperlich genügend fit für den Wettkampf bin.
3. Ich versichere, dass ich über ausreichende Versicherungsdeckung bei Krankheit und Unfall verfüge.
4. Ich bin mir bewusst, dass die Teilnahme an einem Wettkampf Gefahren in sich birgt und das Risiko ernsthafter Verletzungen bis hin zu tödlichen Unfällen nicht zu 100% ausgeschlossen werden kann.
5. Ich weiss und bin damit einverstanden, dass ich während der ganzen Veranstaltung und der damit zusammenhängenden Aktivitäten für meine persönlichen Besitzgegenstände sowie die Sportausrüstung die alleinige Verantwortung trage.
6. Ich nehme zur Kenntnis, dass meine Anmeldedaten über die Verbreitung der Ranglisten und Ähnlichem Dritten bekannt gemacht werden können.
7. Ich übertrage Bild- und Tonrechte für Fotos, Filmaufnahmen, Interviews etc. an den Veranstalter oder die im Zusammenhang mit der Veranstaltung beauftragten Personen, Firmen oder Sponsoren - ohne Vergütungsanspruch. Die Daten können zu Werbezwecken genutzt werden.
8. Ich stelle die Veranstalter und die Helfenden der Veranstaltung von sämtlichen Haftungsansprüchen frei. Dazu zählen sämtliche unmittelbaren und mittelbaren Schäden sowie sämtliche Ansprüche, die ich oder meine Erben oder sonstige berechnigte Dritte aufgrund von erlittenen Verletzungen oder im Todesfall geltend machen können. Weiter stelle ich alle in diesem Abschnitt Erwähnten von jeglicher Haftung gegenüber Dritten frei, soweit diese Schäden in Folge meiner Teilnahme an der Veranstaltung erleiden.
9. Ich weiss, dass wenn der Event wegen höherer Gewalt oder behördlichen Auflagen nicht oder nur in geänderter Form durchgeführt werden kann, kein Anrecht auf Rückerstattung des Startgeldes besteht.
10. Ich halte mich an die Weisungen des Veranstalters inkl. aller Helfenden und Schiedsrichter:innen.
11. Ich nehme auf die anderen Teilnehmenden Rücksicht, ebenso auf allfällige Fussgänger oder Zuschauende. Ich trage damit dazu bei, dass die Veranstaltung für alle ein positives Erlebnis ist.

Zürich, 23. August 2025

Teilnehmende Person

.....
Vorname, Name

Sorgeberechnigte Person

.....
Vorname, Name

.....
Unterschrift