

## Kids-Aquathlon und Regio League – 22.08.2026

Willkommen in Zürich!

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



Datum	Samstag, 22. August 2026
Zeit	08:00 – 13:30 Uhr, Startzeiten je nach Kategorie.
Ort	Sportanlage (Stadion) Utogrund, 8043 Zürich ( <a href="#">Google-Link</a> )
Zielgruppen	Kids-Aquathlon: Jahrgänge 2019 – 2011 (freies Rennen) Regio League: Jahrgänge 2016 – 2013 (mit StartPass)

**Anmeldung** Für den Kids-Aquathlon: <https://my.raceresult.com/407660/registration>

Anmeldeschluss (online) für den Kids-Aquathlon ist am Donnerstag, 20. August, 23:59 Uhr.  
Nachmeldungen auf Platz möglich gegen Aufpreis von CHF 5.-

Für die Regio League erfolgt die Anmeldung durch die Triathlonclubs (bis 12.08.26).

Ranglisten <https://my.raceresult.com/407660/live>

Organisation Triathlonclub trigether, [www.trigether.ch](http://www.trigether.ch), [tigers@trigether.ch](mailto:tigers@trigether.ch)

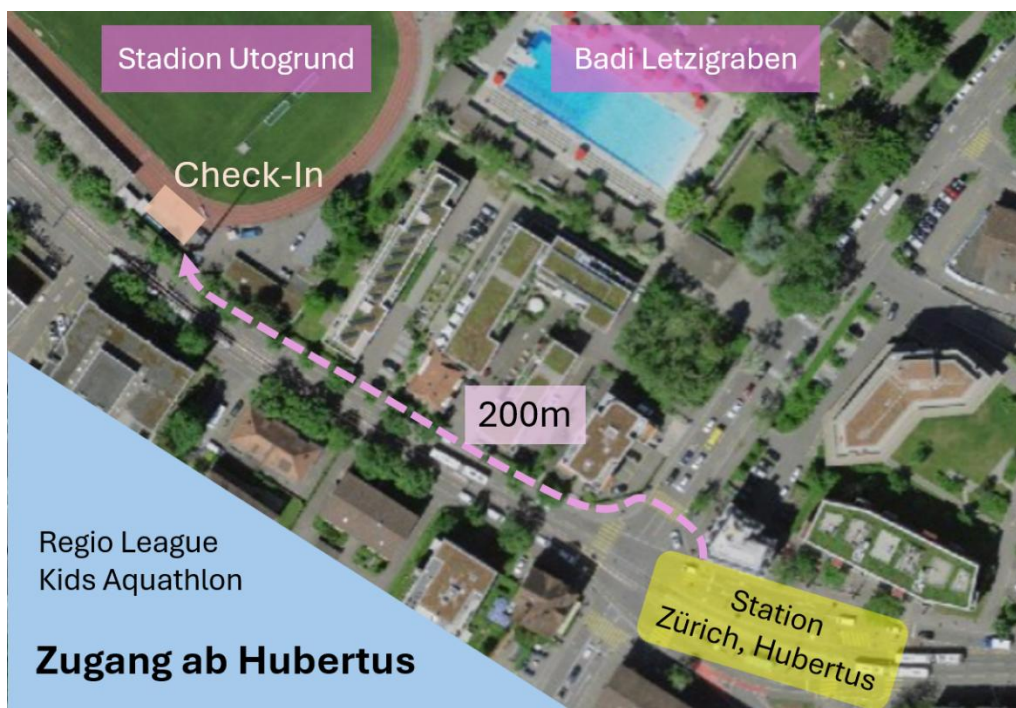
Website [www.trigether.ch/aquathlon](http://www.trigether.ch/aquathlon)

# 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, Richtung Albisrieden)
- ab Zürich Hardbrücke mit Bus 33 (Richtung Triemli)



## 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 Anlass umfasst den Kids-Aquathlon (Open Race) und die Regio League (mit StartPass/Lizenz).

Der **Kids-Aquathlon** (Schwimmen + Laufen) ist für alle Kinder und Jugendliche geeignet, die gerne einen Multi-sportwettkampf ausprobieren möchten, gerne an vielseitigen Rennen teilnehmen oder noch zu jung oder schon zu alt 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 vier Alterskategorien:

- Jahrgänge 2019, 2018 und 2017 (U10)
- Jahrgänge 2016 und 2017 (U12)
- Jahrgänge 2014 und 2013 (U14)
- Jahrgänge 2012 und 2011 (U16; neu in 2026!)

Alle Teilnehmenden des Kids-Aquathlons erhalten eine Medaille. Zusatzpreise für Podestplatzierte.

Der Anlass ist zudem 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.

## 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
<b>08:00 – 08:45</b>	<b>Registration Regio League Athlet:innen (durch Coaches)</b>	Check-In
08:00 – 09:00	Einschwimmen möglich	Schwimmbecken
08:15 – 08:30	Briefing Regio League Coaches	Nähe Zielbogen
ab 09:10	Check-in Regio League, unterschiedliche nach Kategorie	Besammlung beim Check-In
09:30 – 10:15	Starts Regio League	Schwimmbecken
<b>09:15 – 10:15</b>	<b>Registration und Anmeldung für Kids Aquathlon</b>	Check-In
ab 10:25	Gemeinsamer Check-In für Kids Aquathlon, je nach Kategorie	Besammlung beim Check-In
10:45 – 11:05	Starts Kids Aquathlon	Schwimmbecken
11:30	Siegerehrung Kids-Aquathlon	Nähe Zielbogen
11:40	Gemeinsamer Check-in Regio League Teams 10-11	Besammlung beim Check-In
11:55	Gemeinsamer Check-in Regio League Teams 12-13	Besammlung beim Check-In
ab 13:00	Siegerehrungen Regio League	Nähe Zielbogen

## 2 Übersichtsplan

Der **Zutritt** zum Wettkampfgelände erfolgt beim Tor zum Stadion Utogrund an der Albisriederstrasse. Dort befindet sich auch gleich die Registration und das Check-In.

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

**Baustelle (2026):** Rund um das Stadion wird derzeit gebaut (Sanierung Schule Utogrund). Es wird erst kurzfristig ersichtlich sein, welche Auswirkungen dies auf die Wettkampfstrecken haben wird. Die Laufwege könnten ändern, die Wettkampfdistanzen sollen aber nach Möglichkeit unverändert bleiben.

**Garderoben und WC** befinden sich im Gebäude vis-à-vis der Tribüne. Weitere WC befinden sich neben der Registration und neben dem Schwimmbecken.

**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 Bad 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 einer Alterskategorie zur definierten Zeit gemeinsam erfolgt (d. h. alle Startenden besammeln sich und werden zusammen instruiert).

### 3.1 Kategorien

Kategorie	Jahrgänge	Strecke	Registration	Check-In	Start
Girls U10	2019-2017	50m Swim + 600m Run	09:15-10:15	10:25	10:45
Boys U10	2019-2017	50m Swim + 600m Run	09:15-10:15	10:25	10:45
Mädchen U12	2016+2015	100m Swim + 800m Run	09:15-10:15	10:40	11:00
Jungen U12	2016+2015	100m Swim + 800m Run	09:15-10:15	10:40	11:00
Mädchen U14	2014+2013	100m Swim + 800m Run	09:15-10:15	10:40	11:05
Jungen U14	2014+2013	100m Swim + 800m Run	09:15-10:15	10:40	11:05
Mädchen U16	2011+2012	100m Swim + 800m Run	09:15-10:15	10:40	11:05
Jungen U16	2011+2012	100m Swim + 800m Run	09:15-10:15	10:40	11:05

Pro Kategorie gibt es eine Rangliste und eine Siegerehrung.

Die Startliste ist unter diesem Link einsehbar: <https://my.raceresult.com/407660/participants>

### 3.2 Vorbereitung

Hier geht es zur Anmeldung: <https://my.raceresult.com/407660/registration>

Wir empfehlen ausreichend Schlaf und ein gut verdauliches Zmorge bis 1.5 Stunden vor dem Start, damit im Wettkampf genügend Energie zur Verfügung steht. Insbesondere bei heissen Temperaturen sollte regelmässig getrunken werden, aber nicht zu viel auf einmal.

Für den Aquathlon gilt es mitzubringen:

- Badehose/-kleid (am besten bereits angezogen), womit auch gerannt werden kann;
- Badekappe (wer keine hat, meldet dies bei der Registration);
- 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;
- Trinkflasche;
- Unterschriebene Haftverzichtserklärung (siehe separates Dokument oder hier auf der letzten Seite)

Beim Schwimmen muss eine Badekappe getragen werden. Beim Laufen muss der Oberkörper bedeckt sein (Tri-Suit, Schwimm-Shirt, Badekleid bei Mädchen – oder man zieht in der Wechselzone ein T-Shirt an).

### 3.3 Ablauf

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

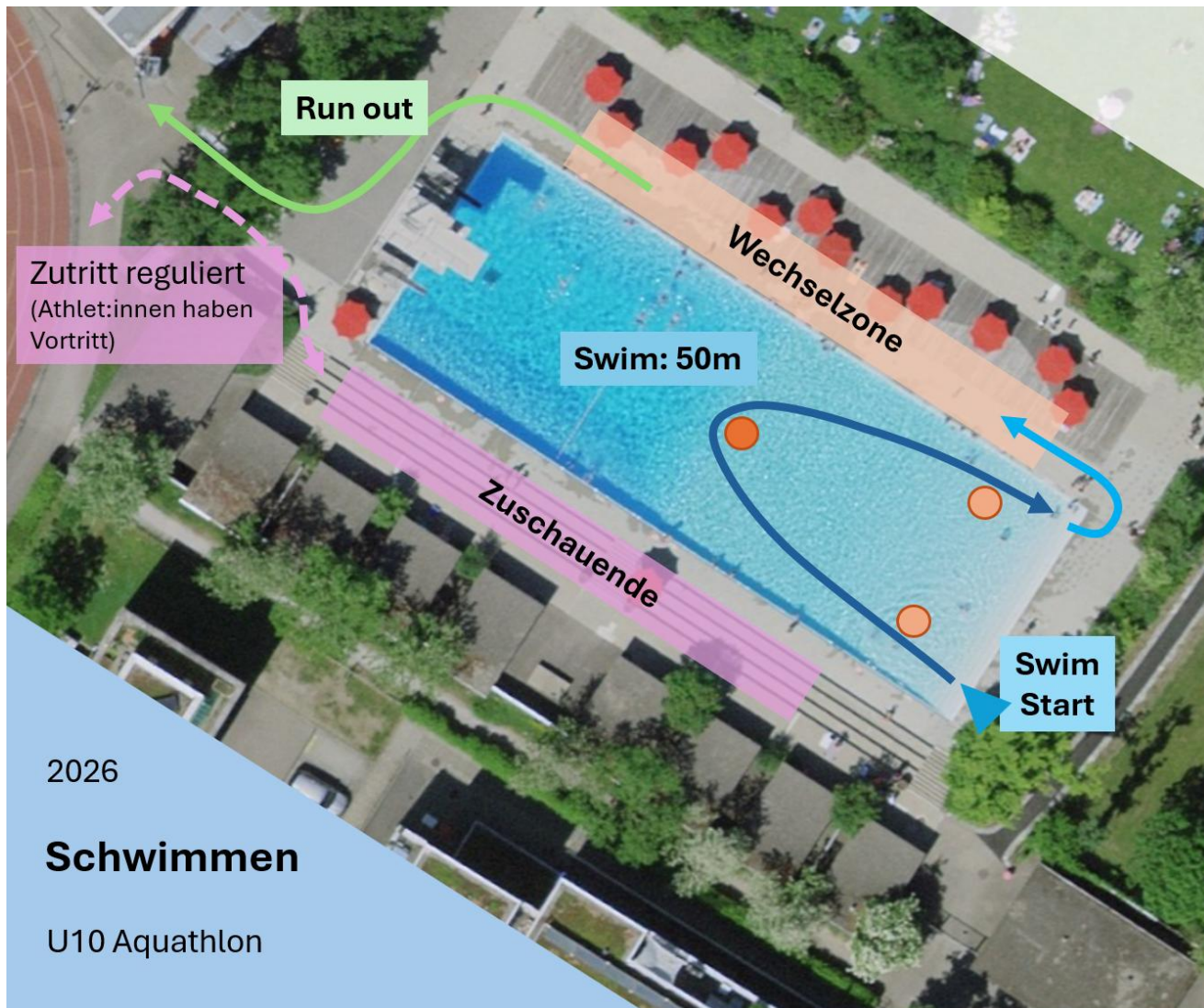
1. **Registration:** Bei der Registration meldet man sich für den Wettkampf an (resp. bestätigt die Teilnahme, wenn man sich online angemeldet hat), bezieht den Zeitmess-Chip, bei Bedarf eine Badekappe und erhält aktuelle Informationen. Die Startnummer wird mit wasserfestem Stift auf den linken Oberarm 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: Badehose/-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 5 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 selbstständig schwimmen können.
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! Den Zeitmesschip gibst du ab, die persönliche Ausrüstung aus der Wechselzone wird dir ins Ziel geliefert.
10. **Siegerehrung:** Alle Kinder und Jugendliche erhalten die Medaille und können fürs Gruppenbild auf oder neben das Podest stehen.

**Herzliche Gratulation!**

**Ranglisten** werden hier abrufbar sein: <https://my.raceresult.com/407660/results>

### 3.4 Strecken Kids Aquathlon U10

#### Schwimmen Aquathlon U10

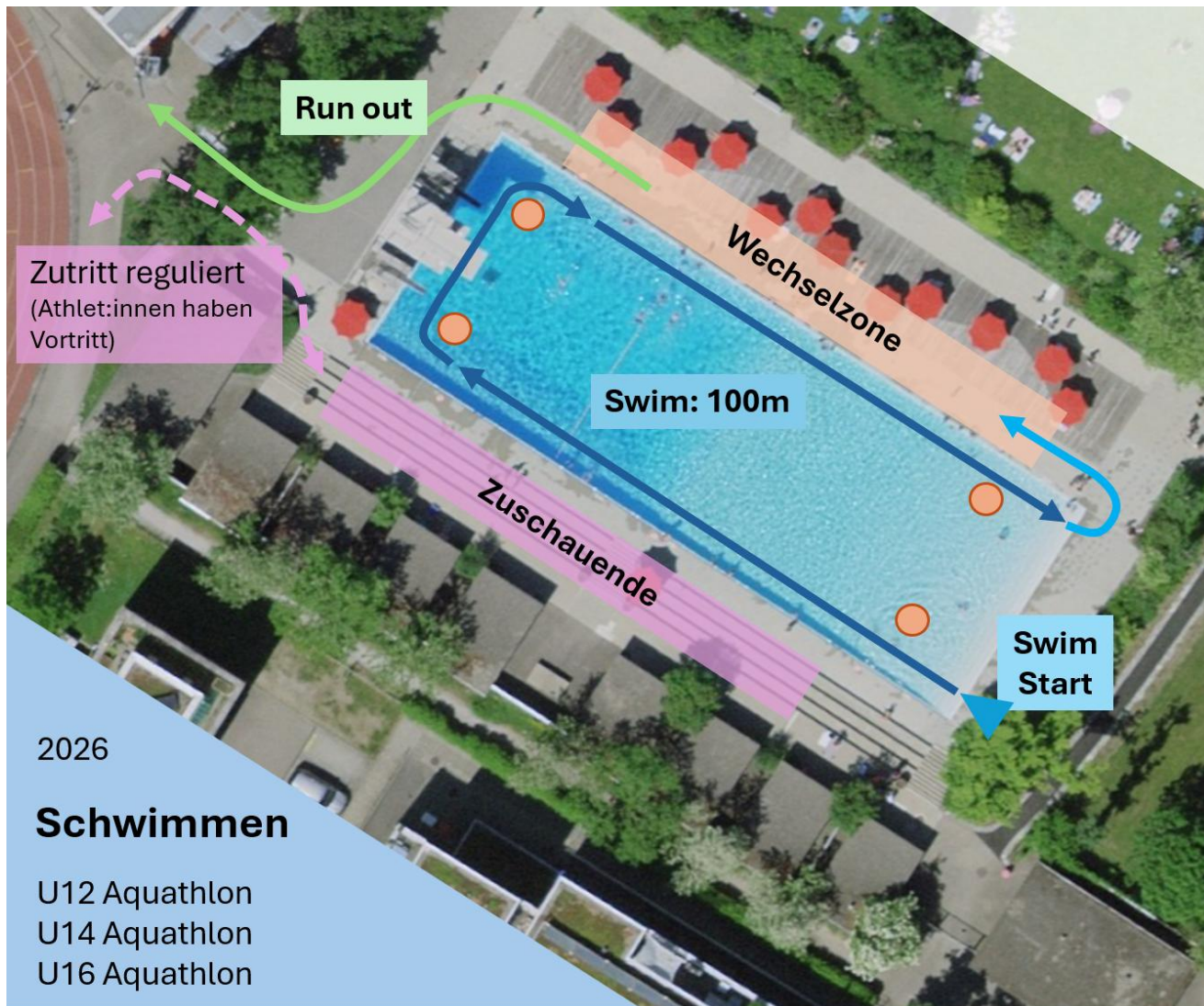


Laufen Aquathlon U10



### 3.5 Strecken Kids Aquathlon U12, U14, U16

#### Schwimmen Aquathlon U12, U14, U16



**Laufen Aquathlon U12, U14, U16 (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 Swim, 600 Run, 50 Swim, 600 Run	08:00-08:45	09:10	09:30
F10-11	2015/2014	100 Swim, 600 Run, 50 Swim, 600 Run	08:00-08:45	09:25	09:45
M12-13	2013/2012	200 Swim, 800 Run, 50 Swim, 800 Run	08:00-08:45	09:40	10:00
F12-13	2013/2012	200 Swim, 800 Run, 50 Swim, 800 Run	08:00-08:45	09:55	10:15
Teams 10-11	2015/2014	Pro Teammitglied: 100 Swim, 600 Run	11:00-11:30	11:40	12.00
Teams 12-13	2013/2012	Pro Teammitglied: 100 Swim, 800 Run	11:00-11:30	11:55	12:25

Startlisten sind via den Anmeldelink von Swiss Triathlon verfügbar.

### 4.2 Regeln

Es gilt das **Wettkampffreglement** von Swiss Triathlon. Die Regio League ist im entsprechenden [Manual 2026](#) 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.<sup>1</sup>
- 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). Die Registration der Teams erfolgt erst vor dem Mittag.

**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 zur festgelegten Zeit.

<sup>1</sup> Wir fahren zwar kein Velo, behalten diese Regel aber trotzdem bei.

**Wechselzone:** Alle Teilnehmenden haben ihre persönliche Wechselbox für Badekappe, Schwimmbrille oder evtl. Sonnenbrille/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).

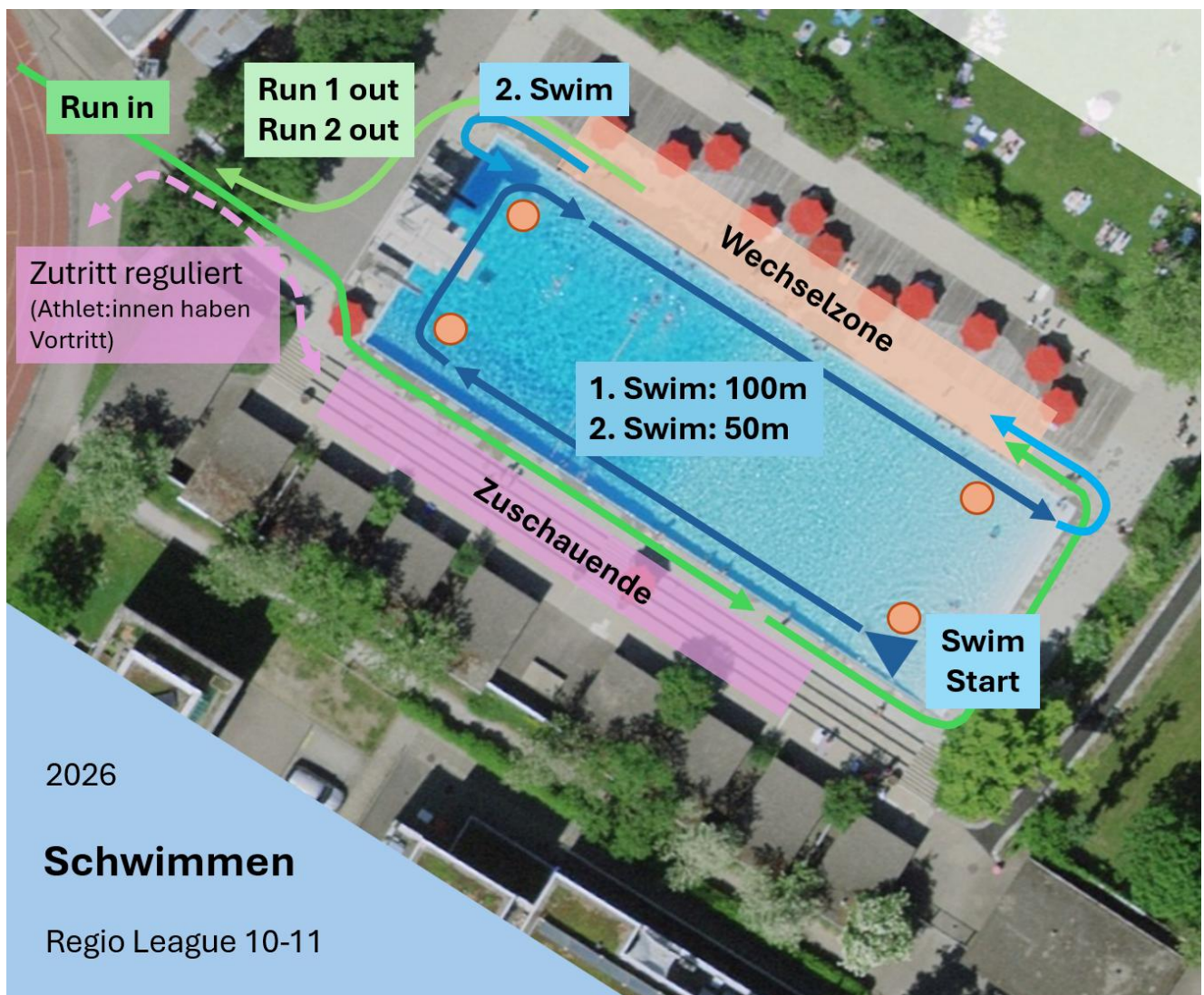
**Wasserstart:** Der Start des Schwimmens erfolgt im ca. hüfttiefen Wasser. Dazu werden vor Ort kleine Startgruppen von 4-7 Athlet:innen gebildet auf Grundlage der aktuellen Gesamttrangliste Region Ost. Die Gruppen gehen auf Aufforderung der Rennleitung ins Wasser und starten dort im Abstand von 10 Sekunden.

**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/407660/results>

#### 4.4 Strecken Regio League 10-11

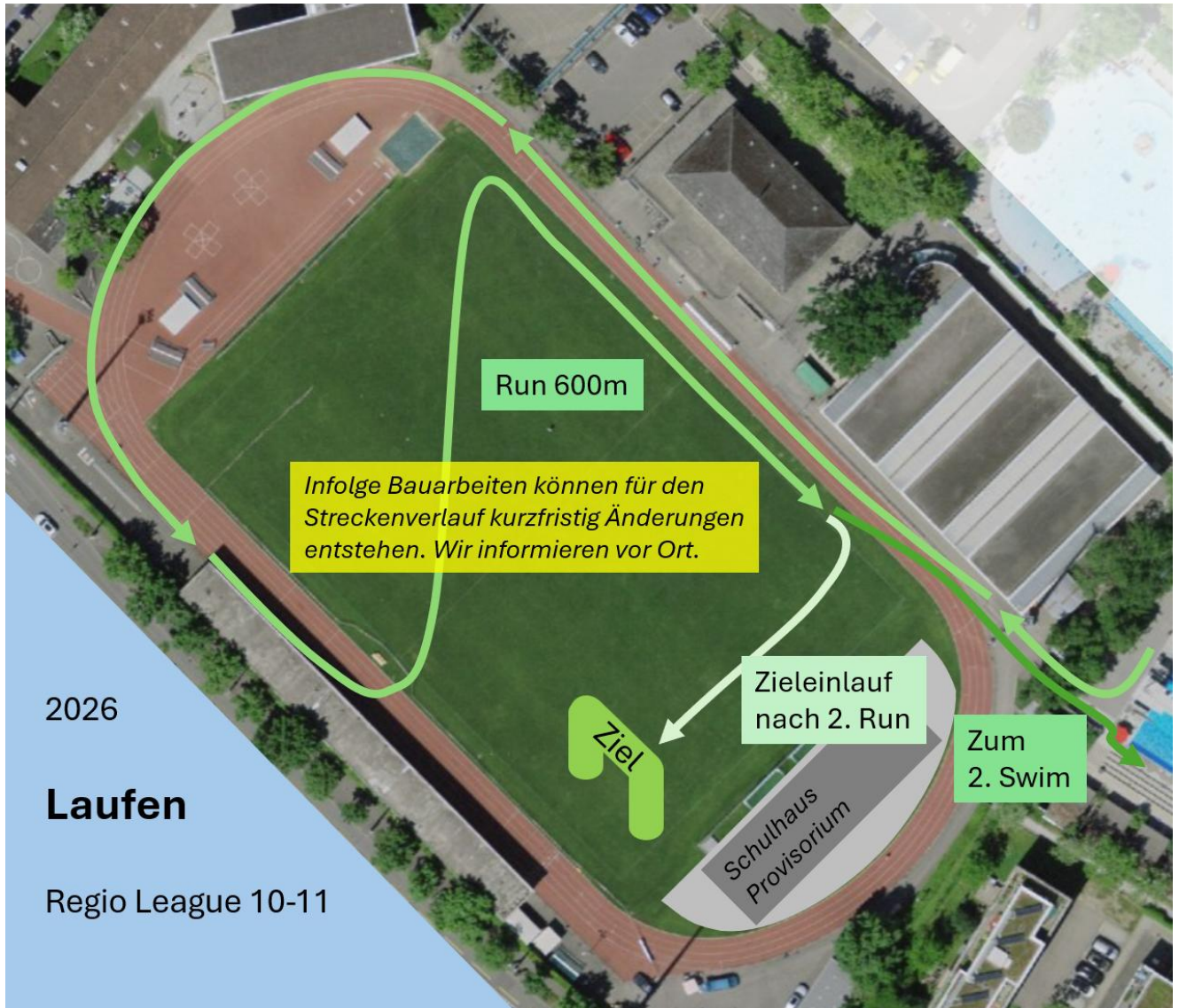


2026

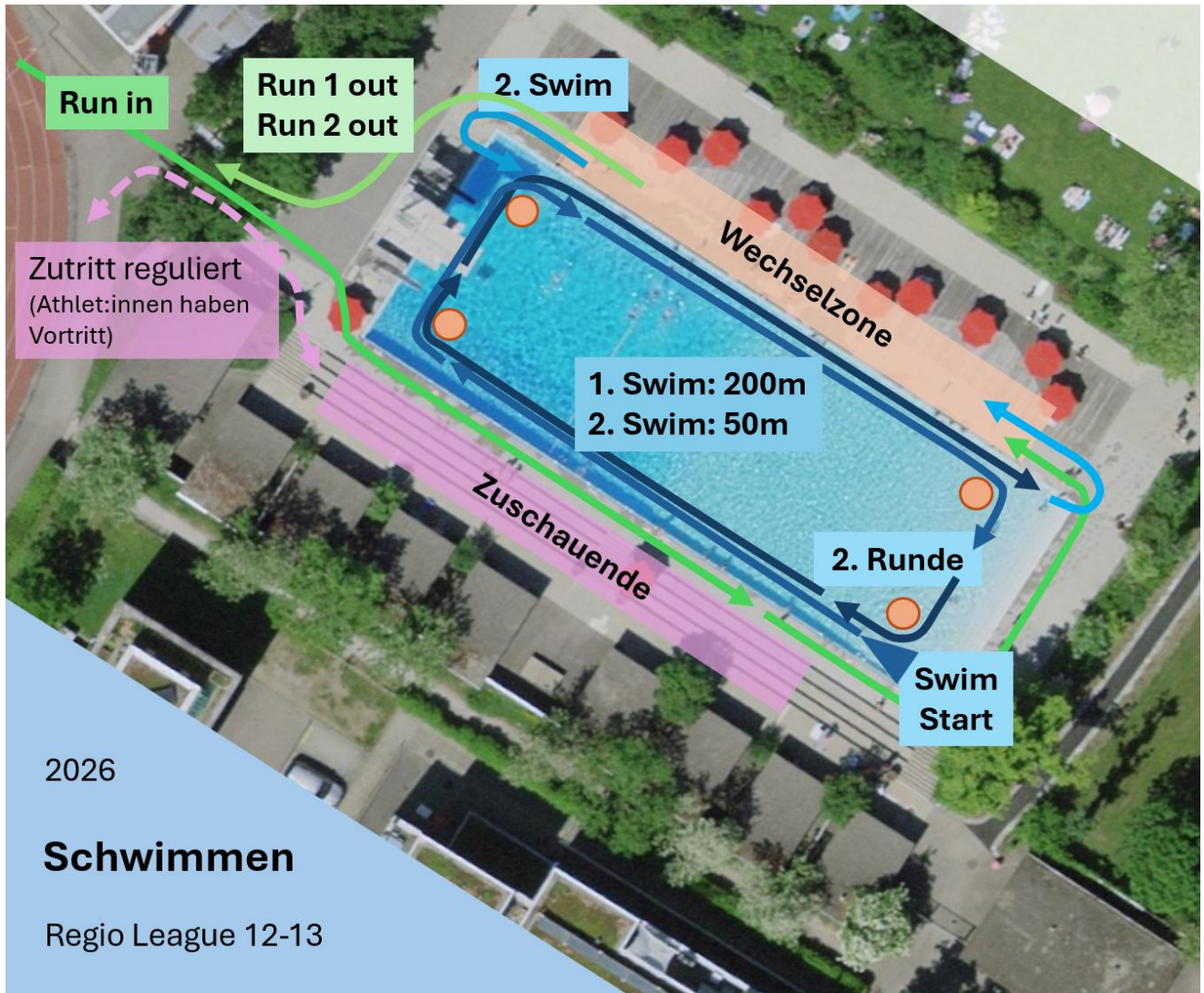
**Schwimmen**

Regio League 10-11

Laufen Regio League 10-11



#### 4.5 Strecken Regio League 12-13

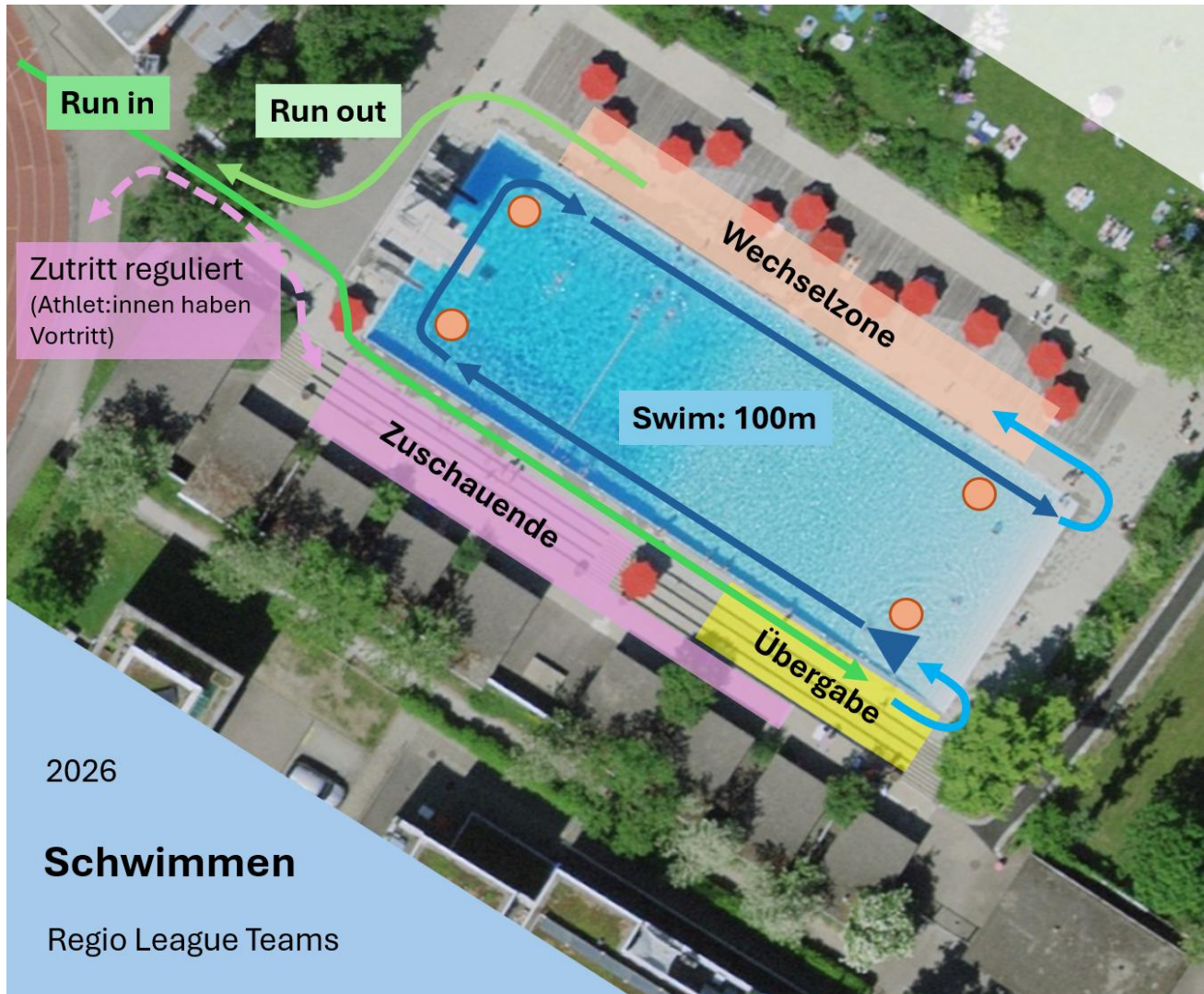


**Laufen Regio League 12-13:** 1 ½ Runden, total 800m. Rundenkontrolle wird elektronisch vorgenommen.



## 4.6 Regio League Teams

Der Schwimmstart (erstes Teammitglied) erfolgt 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 **Laufen** (einmal pro Teammitglied) ist auf der gleichen Strecke wie der Einzelwettkampf (600m für RL 10-11, 800m für RL 12-13).

Der **Zieleinlauf** ist als Team zusammen möglich – und sogar erwünscht! Bei engen Entscheidungen bitte den Athlet:innen im Einsatz Vortritt lassen!

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, <a href="mailto:tigers@trigether.ch">tigers@trigether.ch</a>
Zeitmessung	Race Result, mit Zeitmess-Chip
Sicherheit	Rettungsschwimmer, Samariter
Fotos	trigether
Karten	<a href="http://www.map.geo.admin.ch">www.map.geo.admin.ch</a> (von 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/jugend](http://www.trigether.ch/jugend). Das OK des Anlasses ist hauptsächlich aus Mitgliedern von trigether zusammengesetzt.



Swiss Triathlon ist der nationale Verband für Triathlon und Multisport. Er bietet Wettkampfserien für Breitensportler und Profis an und unterstützt die Veranstalter. Die Regio League ist die Serie für 10- bis 13-Jährige. 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.

**MERCI !!**

## 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 Wettkampffreglement 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 Anmeldeinformationen 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, 22. August 2026

**Teilnehmende Person**

.....  
Vorname, Name

**Sorgeberechnigte Person**

.....  
Vorname, Name

.....  
Unterschrift