

STRECKEN INFO

Streckenangaben
3 Kilometer

Wechsel Laufen/Inline - Schwimmen
ab 06:45 Uhr

Zielankunft
ab 07:30 Uhr

Kontrollschluss
11:30 Uhr

Besondere Stellen
① Kreuzung mit anderen Disziplinen.

Wichtige Hinweise
Der Schwimmestieg sowie -ausstieg liegen rund 150 Meter von der Wechselzone entfernt. Der Einstieg ins Wasser ist eng und liegt an einer Schiffsanlegestelle. Vorsicht, der Bodenbelag in der Wechselzone Sarnen Seefeld kann bei warmen Temperaturen sehr heiss werden.

SARNEN SEEFELD START

SARNEN SEEFELD ZIEL

SARNEN ÜBERSICHT

Inliner und Läufer werden nach unseren Berechnungen während des gleichen Zeitfensters in der Wechselzone im kleinen Hafen von Sarnen eintreffen. Hier stehen nicht nur die Schwimmer und Supporter für den Disziplinenwechsel bereit, sondern auch alle anderen Team-Mitglieder, die im späteren Verlauf des Tages ebenfalls von Sarnen aus zu ihrer Disziplin starten werden. Für Stimmung wird also schon gesorgt sein, bevor die Schwimmer in Richtung Giswil in den See stechen und auf den vor ihnen liegenden 3000 Metern nur noch den eigenen Atem, ihre Armzüge und Beinschläge hören werden. Fünf orange Gigathlon-Bojen markieren die Strecke in diesem vom Schweizer Rudernationalkader wegen seiner meist spiegelglatten Oberfläche beliebten See. Vorausgesetzt, dieser Sonntag macht seinem Namen Ehre, so wird die aufgehende Sonne von hinten scheinen und somit die Schwimmer auf der ersten Streckenhälfte nicht blenden. Nach der dritten Boje dreht die Strecke auf Nord-Ost und die Sonne wird hinter dem Schwimmziel über dem Stanserhorn stehen und sich im Wasser spiegeln. Das Navigieren wird schwieriger werden und das Ufer nur kaum merklich näher rücken. Ab jetzt werden Stehvermögen und Geduld auf die Probe gestellt, aber das regelmässige Plätschern des Wassers und die im Sonnenlicht aufsteigenden Luftblasen bei jedem Atemzug schaffen im Einklang mit der Natur eine Atmosphäre, wie sie nur in einem offenen Gewässer und mit Einzelstart erlebbar ist.

STRECKENKARTE SARNEN

ERSATZSCHWIMMSTRECKEN E1 UND E2

Gründe für Ersatzschwimmstrecken E1 und E2
Bei Wassertemperaturen von 13.9 °C und tiefer, wird die Schwimmstrecke verkürzt.

Ersatzstrecke	Wassertemperatur	Streckenlänge	Zeitplan
E1	13 - 13.9 °C	1.5 km	15 Min. schneller
E2	12 - 12.9 °C	750 m	30 Min. schneller

ERSATZLAUFSTRECKE E3

Gründe für Ersatzlaufstrecke E3
Bei Wassertemperaturen von 11.9 °C und tiefer, Gewitter oder Sturmwarnung, wird das Schwimmen durch eine Laufstrecke ersetzt.

Ersatzstrecke	Wassertemperatur	Streckenlänge	Zeitplan
E3	11.9 °C und tiefer	5.1 km, 75 hm	20 Min. schneller

TAGESABLAUF CONCLUSIVE SUNDAY, 30. JUNI 2019

Disziplinen	Ort	Start
Inline / Laufen	Kantonsschule Sarnen	Jagdstart 5:30 Uhr Start Single/Couple 6:30 Uhr Start Team of Five 7:00 Uhr
Inline/Laufen - Schwimmen	Sarnen Seefeld	Erw. erster Gigathlet 6:45 Uhr
Schwimmen - Bike	Sarnen Seefeld	7:30 Uhr
Bike - Velo	Sarnen Seefeld	9:40 Uhr ToF: 15:15 Uhr
Velo - Trailrun	Sarnen Seefeld	12:00 Uhr
Ziel Trailrun	Kantonsschule Sarnen	13:20 Uhr

HIGHLIGHTS UNTERWEGS

A Tiefblauer Sarnersee

LOGISTIK & TRANSPORTE

Anreise
Der Schwimmer geht zu Fuss vom Camp/Zentralort Sarnen in die Wechselzone Sarnen Seefeld.

Duschen
Die Duschen befinden sich am Zentralort bei der Kantonsschule Sarnen.

Effekten
Der Schwimmer transportiert seine Effekten selbst vom Zentralort Sarnen in die Wechselzone Sarnen Seefeld und wieder zurück.

Rückreise
Sobald der Trailrunner gestartet ist, gehen alle anderen Teammitglieder/Supporter zum Ziel bei der Kantonsschule Sarnen.

Zentralort

SONNTAG 30. 6. 2019