

POWERMAN 2014

Sunday, 7th september

Start

08.00 h	Women Long Distance
09.00 h	Men Long Distance - ITU (elite / age groups)
09.02 h	Men Long Distance - open
09.35 h	Team Long Distance
09.45 h	Women Short Distance
09.50 h	Men & Team Short Distance

Finish

ca. 15.10 h Winner Women / Winner Men

Elapsed Time Limit

3rd Bike Lap	km 100	14:00 h
Bike	km 150	16:00 h
2. Run Lap	km 15	18:00 h
Finish		20:00 h

Durchgangszeiten (basierend auf den Resultaten 2012 / 2013)

Start

Zeit	Situation Start	Damen Long	Herren Long	Team Long	Damen Short	Herren / T Short	Charity
07.30 Uhr	Einlaufen Damen Long						
07.50 Uhr	Vor-Start Damen Long (ITU)						
08.00 Uhr	Start Damen Long						
08.19 Uhr	Durchlauf Spitze Damen Long	↑					
08.30 Uhr	Einlaufen Herren Long	↓	↑				
08.34 Uhr	Durchlauf Schluss Damen Long	↓	↓				
08.50 Uhr	Vor-Start Herren Long (ITU)		↓				
09.00 Uhr	Start Herren Long – ITU						
09.02 Uhr	Start Herren Long – open						
09.17 Uhr	Durchlauf Spitze Herren Long		↑				
09.20 Uhr	Einlaufen Short / Team Long		↑		↑	↑	
09.35 Uhr	Start Team Long		↓		↓	↓	
09.36 Uhr	Durchlauf Schluss Herren Long		↓				
09.45 Uhr	Start Damen Short				↓	↓	
09.50 Uhr	Start Herren / Team Short					↓	
09.53 Uhr	Durchlauf Spitze Team Long			↑			
10.05 Uhr	Durchlauf Spitze Damen Short			↓	↑		
10.07 Uhr	Durchlauf Schluss Team Long			↓	↓		
10.07 Uhr	Durchlauf Spitze Herren / T Short				↑	↑	
10.17 Uhr	Durchlauf Schluss Damen Short				↓	↓	
10.24 Uhr	Durchlauf Schluss Herren / T Short					↓	
10.30 Uhr	Vor-Start Charity						
10.45 Uhr	Start Charity						
10.46 Uhr	Abbau						

General-Guisanstrasse - total

Zeit	Situation General-Guisanstrasse	Beeinflussung	Damen Long	Herren Long	Team Long	Damen Short	Herren / T Short
08:00 Uhr	Finisherspur (links) geschlossen						
08.17 Uhr	Spitze Damen Long Lauf 1		■				
08.32 Uhr	Schluss Damen Long Lauf 1		■				
08.36 Uhr	Spitze Damen Long km 0		■				
09.03 Uhr	Schluss Damen Long km 0		■				
09.15 Uhr	Spitze Herren Long Lauf 1			▲			
09.31 Uhr	Spitze Herren Long km 0			▲			
09.34 Uhr	Schluss Herren Long Lauf 1			▼			
09:51 Uhr	Spitze Team Long Lauf 1				▲		
09:58 Uhr	Schluss Herren Long km 0			▼			
10.00 Uhr	Ausfahrt Rosengartenstr erstellen						
10.02 Uhr	Spitze Damen Long km 50		▲				
10.03 Uhr	Spitze Damen Short Lauf 1					▲	
10.05 Uhr	Schluss Team Long Lauf 1				▼		
10.08 Uhr	Spitze Team Long km 0				▲		
10.05 Uhr	Spitze Herren/Team Short Lauf 1						▲
10.15 Uhr	Schluss Damen Short Lauf 1					▼	
10.22 Uhr	Spitze Damen Short km 0	Damen Long 38 % vorbei				▲	
10.22 Uhr	Schluss He / Team Short Lauf 1						▼
10.22 Uhr	Spitze Herren / Team Short km 0	Damen Long 33 % vorbei					▲
10.40 Uhr	Schluss Team Long km 0				▼		
10.43 Uhr	Spitze Herren Long km 50	Damen Short 68 % eingef. Herren Short 60 % eingef.		■			
10.51 Uhr	Schluss Damen Short km 0	Damen Long 75% vorbei Herren Long 9 % vorbei				▼	
10.58 Uhr	Schluss Herren/Team Short km 0	Damen Long 85% vorbei Herren Long 15 % vorbei					▼
11.00 Uhr	Ausfahrt Rosengartenstr entfernen.						
11.13 Uhr	Schluss Damen Long km 50	Short alle eingefädelt	▼				
11.29 Uhr	Spitze Team Long km 50	Short alle eingefädelt			■		
11.30 Uhr	Spitze Damen Long km 100	vor Short Finish	■				
11.30 Uhr	Finisherspur auf Einfahrt Rosengartenstr erstellen						
11.41 Uhr	Spitze Herren/Team Short km 50 Finish	Damen Long 6 % vorbei Herren Long 72 % vorbei Team Long 79 % vorbei					■
11.49 Uhr	Spitze Damen Short km 50	Damen Long 20 % vorbei Herren Long 91 % vorbei				■	
11.49 Uhr	Schluss Herren Long km 50	Herren Short 23 % finished		■			

Zeit	Situation General-Guisanstrasse	Beeinflussung	Damen Long	Herren Long	Team Long	Damen Short	Herren / T Short
		<i>Damen Short 8% finished</i>					
11.58 Uhr	Spitze Herren Long km 100	<i>Damen Short 9 % finished Herren Short 24 % finished</i>					
12.11 Uhr	Schluss Team Long km 50	<i>Herren Short 10 % finished</i>					
12.44 Uhr	Spitze Team Long km 100	<i>Damen Short 36 % finished Herren Short 47 % finished</i>					
12.56 Uhr	Spitze Damen Long Finish km 150	<i>Damen Short 80 % finished Herren Short 80 % finished</i>					
13.03 Uhr	Schluss Herren/Team Short km 50 Finish	<i>Damen Long 15 % finished 3 Rd: 97 % vorbei Herren Long 0 % finished 3 Rd: 61 % vorbei Team Long: 0 % finished 3 Rd: 65 % vorbei</i>					
13.11 Uhr	Schluss Damen Short Finish km 50	<i>Damen Long 12 % finished 3 Rd: 94 % vorbei Herren Long 0 % finished 3 Rd: 58 % vorbei Team Long 0 % finished 3 Rd: 61 % vorbei</i>					
13:14 Uhr	Spitze Herren Long Finish km 150	<i>Damen Short finished Herren Short finished</i>					
13.27 Uhr	Schluss Damen Long km 100						
13.53 Uhr	Schluss Herren Long km 100						
13.57 Uhr	Schluss Team Long km 100						
14:01 Uhr	Spitze Team Long Finish km 150						
14.11 Uhr	Durchfahrt schliessen Verpflegungsstände abbauen	(Kontrollschluss km 100)					
15.49 Uhr	Schluss Damen Long Finish km150						
15.56 Uhr	Schluss Team Long Finish km 150						
16.00 Uhr	Schluss Herren Long Finish km 150						
16.06 Uhr	Abbau						

General-Guisanstrasse – Damen Long

Zeit	Situation	Beeinflussung	Damen Long	Herren Long	Team Long	Damen Short	Herren / T Short
08.36 Uhr	Spitze Damen Long km 0						
08.53 Uhr	Schluss Damen Long km 0						
10.02 Uhr	Spitze Damen Long km 50						
11.00 Uhr	Schluss Damen Long km 50	<i>Short alle eingefädelt</i>					
11.29 Uhr	Spitze Damen Long km 100	<i>vor Short Finish</i>					
12.53 Uhr	Spitze Damen Long Finish km 150	<i>Damen Short 80 % finished Herren Short 80 % finished</i>					
13.15 Uhr	Schluss Damen Long km 100						
15.03 Uhr	Schluss Damen Long Finish km 150						

General-Guisanstrasse – Herren Long

Zeit	Situation	Beeinflussung	Damen Long	Herren Long	Team Long	Damen Short	Herren / T Short
09.28 Uhr	Spitze Herren Long km 0						
10.00 Uhr	Schluss Herren Long km 0						
10.38 Uhr	Spitze Herren Long km 50	<i>Damen Short 68 % eingef. Herren Short 60 % eingef.</i>					
11.57 Uhr	Schluss Herren Long km 50	<i>Herren Short 23 % finished Damen Short 8% finished</i>					
11.58 Uhr	Spitze Herren Long km 100	<i>Damen Short 9 % finished Herren Short 24 % finished</i>					
13.15 Uhr	Spitze Herren Long Finish km 150	<i>Herren Short finished Damen Short finished</i>					
13.59 Uhr	Schluss Herren Long km 100						
16.00 Uhr	Schluss Herren Long Finish km 150						

General-Guisanstrasse – Team Long

Zeit	Situation	Beeinflussung	Damen Long	Herren Long	Team Long	Damen Short	Herren / T Short
10.05 Uhr	Spitze Team Long km 0						
10.20 Uhr	Schluss Team Long km 0						
11.28 Uhr	Spitze Team Long km 50	<i>Short alle eingefädelt</i>					
12.15 Uhr	Schluss Team Long km 50	<i>Herren Short 10 % finished</i>					
12.51 Uhr	Spitze Team Long km 100	<i>Damen Short 36 % finished Herren Short 47 % finished</i>					
14.10 Uhr	Schluss Team Long km 100						
14.14 Uhr	Spitze Team Long Finish km 150						
16.05 Uhr	Schluss Team Long Finish km 150						

General-Guisanstrasse – Damen Short

Zeit	Situation	Beeinflussung	Damen Long	Herren Long	Team Long	Damen Short	Herren / T Short
10.23 Uhr	Spitze Damen Short km 0	<i>Damen Long 38 % vorbei</i>					
10.45 Uhr	Schluss Damen Short km 0	<i>Damen Long 75% vorbei Herren Long 9 % vorbei</i>					
11.50 Uhr	Spitze Damen Short Finish km 50	<i>Damen Long 20 % vorbei Herren Long 91 % vorbei</i>					
13.09 Uhr	Schluss Damen Short Finish km 50	<i>Damen Long 12 % finished 3 Rd: 94 % vorbei Herren Long 0 % finished 3 Rd: 58 % vorbei Team Long 0 % finished 3 Rd: 61 % vorbei</i>					

General-Guisanstrasse – Herren / Team Short

Zeit	Situation	Beeinflussung	Damen Long	Herren Long	Team Long	Damen Short	Herren / T Short
10.20 Uhr	Spitze Herren / Team Short km 0	<i>Damen Long 33 % vorbei</i>					
10.50 Uhr	Schluss Herren/Team Short km 0	<i>Damen Long 85% vorbei Herren Long 19 % vorbei</i>					
11.41 Uhr	Spitze Herren/Team Short km 50 Finish	<i>Damen Long 6 % vorbei Herren Long 80 % vorbei Team Long 90 % vorbei</i>					
13.12 Uhr	Schluss Herren/Team Short km 50 Finish	<i>Damen Long 15 % finished 3 Rd: 97 % vorbei Herren Long 0 % finished 3 Rd: 61 % vorbei Team Long: 0 % finished 3 Rd: 65 % vorbei</i>					

Wechselzone – Ein-/Ausgang Rad

Zeit	Situation WZ Rad	Damen Long	Herren Long	Team Long	Damen Short	Herren / T Short
08.18 Uhr	Durchlauf Spitze Damen Long					
08.26 Uhr	Durchlauf Schluss Damen Long					
08.36 Uhr	Ausgang Spitze Damen Long Rad					
08.53 Uhr	Ausgang Schluss Damen Long Rad					
09.13 Uhr	Durchlauf Spitze Herren Long					
09.32 Uhr	Durchlauf Schluss Herren Long					
09.32 Uhr	Ausgang Spitze Herren Long Rad					
09.50 Uhr	Durchlauf Spitze Team Long					
09.58 Uhr	Durchlauf Schluss Team Long					
10.00 Uhr	Ausgang Schluss Herren Long Rad					
10.04 Uhr	Durchlauf Spitze Damen Short					
10.05 Uhr	Durchlauf Spitze Herren / T Short					
10.05 Uhr	Ausgang Spitze Team Long Rad					
10.15 Uhr	Ausgang Schluss Team Long Rad					
10.15 Uhr	Durchlauf Schluss Damen Short					
10.20 Uhr	Durchlauf Schluss Herren / T Short					

Zeit	Situation WZ Rad	Damen Long	Herren Long	Team Long	Damen Short	Herren / T Short
10.20 Uhr	Ausgang Spitze Herren Short Rad					
10.23 Uhr	Ausgang Spitze Damen Short Rad					
10.45 Uhr	Ausgang Schluss Damen Short Rad					
10.50 Uhr	Ausgang Schluss Herren Short Rad					
11.41 Uhr	Eingang Spitze Herren Short Rad					
11.50 Uhr	Eingang Spitze Damen Short Rad					
12.53 Uhr	Eingang Spitze Damen Long Rad <i>Schluss Damen Short 80 %</i> <i>Schluss Herren Short 80 %</i>					
13.09 Uhr	Eingang Schluss Damen Short Rad					
13.12 Uhr	Eingang Schluss Herren Short Rad					
13.15 Uhr	Eingang Spitze Herren Long Rad <i>Schluss Herren Short 100 %</i>					
14.14 Uhr	Eingang Spitze Team Long Rad					
15.03 Uhr	Eingang Schluss Damen Long Rad					
16.00 Uhr	Eingang Schluss Herren Long Rad					
16.05 Uhr	Eingang Schluss Team Long Rad					

Wechselzone – Ein-/Ausgang Lauf

Zeit	Situation WZ Lauf	Damen Long	Herren Long	Team Long	Damen Short	Herren / T Short
08.17 Uhr	Durchlauf Spitze Damen Long					
08.25 Uhr	Durchlauf Schluss Damen Long					
08.34 Uhr	Eingang Spitze Damen Long					
08.51 Uhr	Eingang Schluss Damen Long					
09.12 Uhr	Durchlauf Spitze Herren Long					
09.49 Uhr	Durchlauf Spitze Team Long					
09.24 Uhr	Durchlauf Schluss Herren Long					
09.49 Uhr	Eingang Schluss Herren Long					
09.57 Uhr	Durchlauf Schluss Team Long					
10.03 Uhr	Eingang Spitze Team Long					
10.03 Uhr	Durchlauf Spitze Damen Short					
10.04 Uhr	Durchlauf Spitze Herren / T Short					
10.12 Uhr	Durchlauf Schluss Damen Short					

Zeit	Situation WZ Lauf	Damen Long	Herren Long	Team Long	Damen Short	Herren / T Short
10.17 Uhr	Durchlauf Schluss Herren / T Short					
10.18 Uhr	Eingang Schluss Team Long					
10.19 Uhr	Eingang Spitze Short Herren					
10.22 Uhr	Eingang Spitze Short Damen					
10.43 Uhr	Eingang Schluss Short Damen					
10.48 Uhr	Eingang Schluss Short Herren					
11.04 Uhr	Spitze Charity					
11.34 Uhr	Schluss Charity					
11.45 Uhr	Spitze Herren Short 2. Lauf					
12.05 Uhr	Spitze Herren Short Ziel					
11.50 Uhr	Spitze Damen Short 2. Lauf					
12.09 Uhr	Spitze Damen Short Ziel					
12.53 Uhr	Spitze Damen Long 2. Lauf – 1 Rd <i>Schluss Damen Short 80 %</i> <i>Schluss Herren Short 80 %</i>					
13.09 Uhr	Schluss Damen Short 2. Lauf					
13.12 Uhr	Schluss Herren Short 2. Lauf					
13.15 Uhr	Spitze Herren Long 2. Lauf – 1 Rd <i>Schluss Herren Short 100 %</i>					
13.51 Uhr	Schluss Damen Short Ziel					
13.54 Uhr	Schluss Herren Short Ziel					
13.57 Uhr	Spitze Damen Long Durchlauf					
14.10 Uhr	Spitze Herren Long Durchlauf					
14.14 Uhr	Spitze Team Long 2. Lauf - 1 Rd					
15.01 Uhr	Spitze Damen Long Ziel					
15.03 Uhr	Schluss Damen Long 2. Lauf – 1 Rd					
15.05 Uhr	Spitze Team Long Durchlauf					
15.09 Uhr	Spitze Herren Long Ziel					
15.57 Uhr	Spitze Team Long Ziel					
16.00 Uhr	Schluss Herren Long 2. Lauf – 1 Rd					
16.05 Uhr	Schluss Team Long 2. Lauf – 1 Rd					
17.03 Uhr	Schluss Damen Long Durchlauf					
17.28 Uhr	Schluss Team Long Durchlauf					
18.00 Uhr	Schluss Herren Long Durchlauf					
18.50 Uhr	Schluss Team Long Ziel					
19.03 Uhr	Schluss Damen Long Ziel					
20.00 Uhr	Schluss Herren Ziel					

Wendepunkt Short

Zeit	Situation Wendepunkt Short	Damen Long	Herren Long	Team Long	Damen Short	Herren / T Short
11.55 Uhr	Spitze Herren Short					
12.00 Uhr	Spitze Damen Short					
13.00 Uhr	Öffnen Laufstrecke Long					
13.04 Uhr	Spitze Damen Long 1 Rd <i>Schluss Damen Short 64 %</i> <i>Schluss Herren Short 67 %</i>					
13.20 Uhr	Spitze Herren Long 1 Rd <i>Schluss Damen Short 80 %</i> <i>Schluss Herren Short 81 %</i>					
13.40 Uhr	Schluss Damen Short					
13.43 Uhr	Schluss Herren Short					
13.44 Uhr	Wendepunkt abbauen					
14.24 Uhr	Spitze Team Long 1 Rd					

Wendepunkt Long

Zeit	Situation Wendepunkt Long	Damen Long	Herren Long	Team Long
13.25 Uhr	Spitze Damen Long km 7.5	↑		
13.39 Uhr	Spitze Herren Long km 7.5		↑	
14.26 Uhr	Spitze Team Long km 7.5			↑
14.29 Uhr	Spitze Damen Long km 22.5			
14.36 Uhr	Spitze Herren Long km 22.5			
15.28 Uhr	Spitze Team Long km 22.5			
16.03 Uhr	Schluss Damen Long km 7.5			
16.42 Uhr	Schluss Team Long km 7.5			
17.00 Uhr	Schluss Herren Long km 7.5			
18.03 Uhr	Schluss Damen Long km 22.5	↓		
18.04 Uhr	Schluss Team Long km 22.5			↓
19.00 Uhr	Schluss Herren Long km 22.5		↓	

Ziel

Zeit	Situation Ziel	Damen Long	Herren Long	Team Long	Damen Short	Herren / T Short	Charity
11.05 Uhr	Spitze Charity						
11.35 Uhr	Schluss Charity						
12.05 Uhr	Spitze Herren / T Short					↑	
12.09 Uhr	Spitze Damen Short				↓		
13.51 Uhr	Schluss Damen Short						
13.54 Uhr	Schluss Herren Short					↓	
15.01 Uhr	Spitze Damen Long	↑					
15.07 Uhr	Spitze Herren Long		↑				
15.54 Uhr	Spitze Team Long			↓			
18.45 Uhr	Schluss Team Long						
19.03 Uhr	Schluss Damen Long	↓					
20.00 Uhr	Schluss Herren Long		↓				