

STRECKEN INFO

Streckenangaben
 19 Kilometer
 150 Höhenmeter

Erster Wechsel Schwimmen > Laufen
 6:35 Uhr

Erste Zielankunft Laufen
 7:45 Uhr

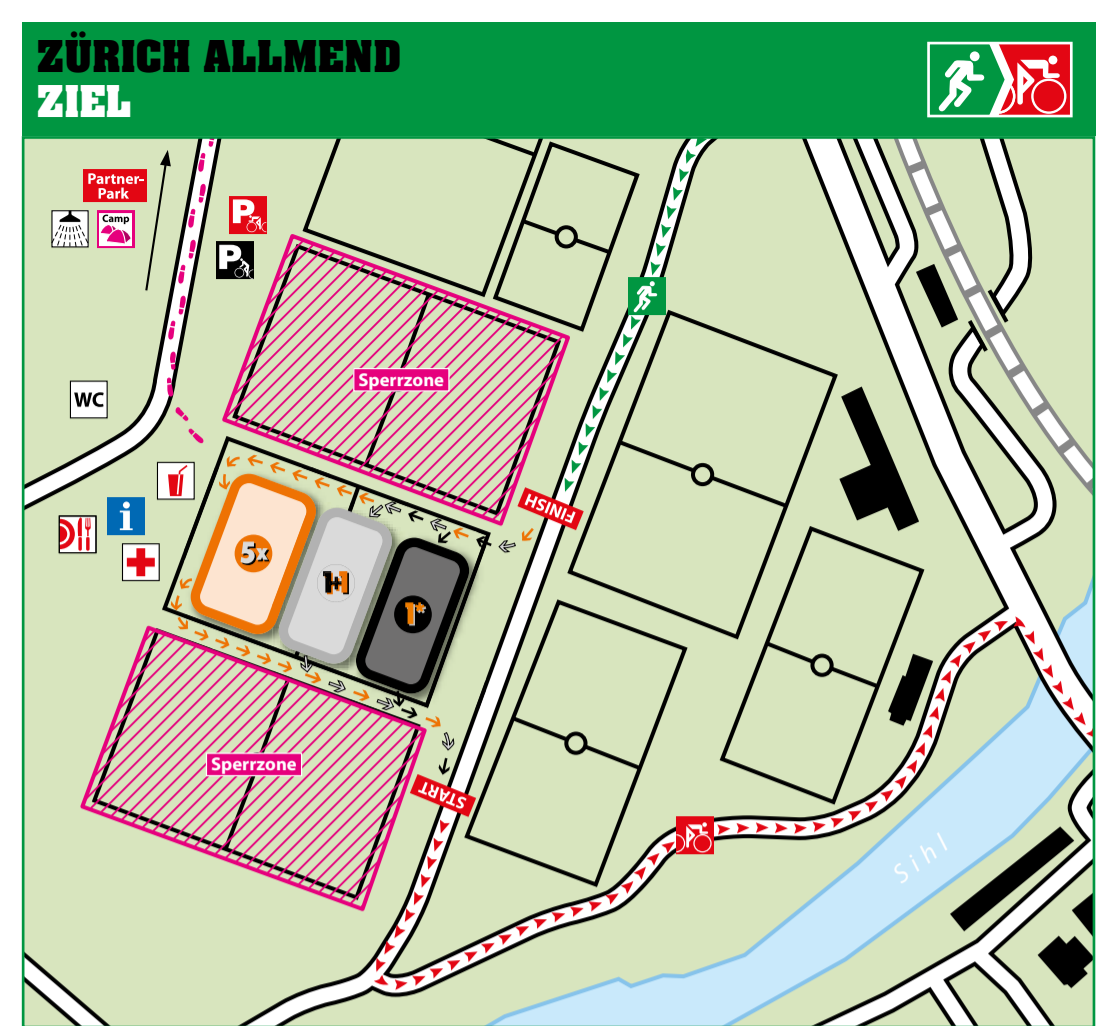
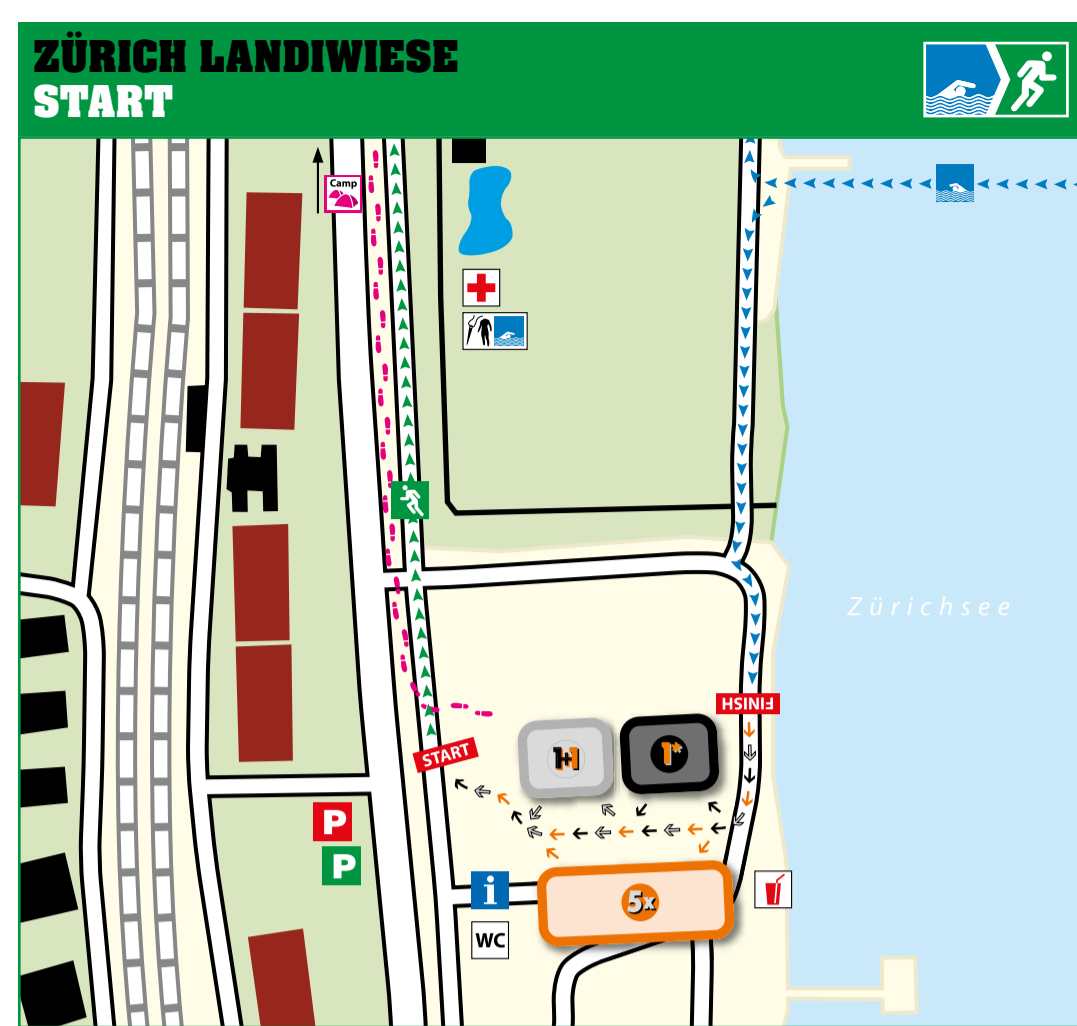
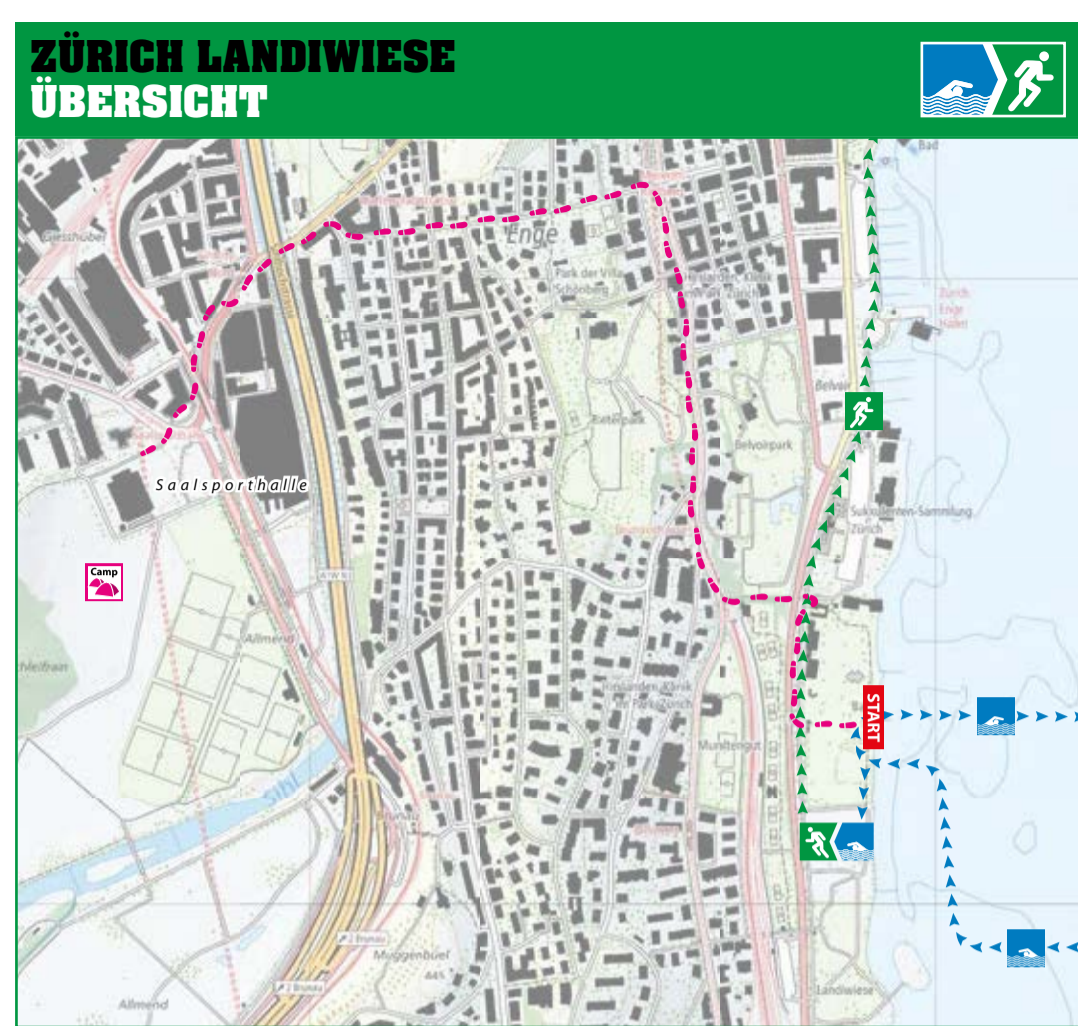
Sollzeit letzter Single/ Couple
 11:45 Uhr

Kontrollschluss
 12:45 Uhr

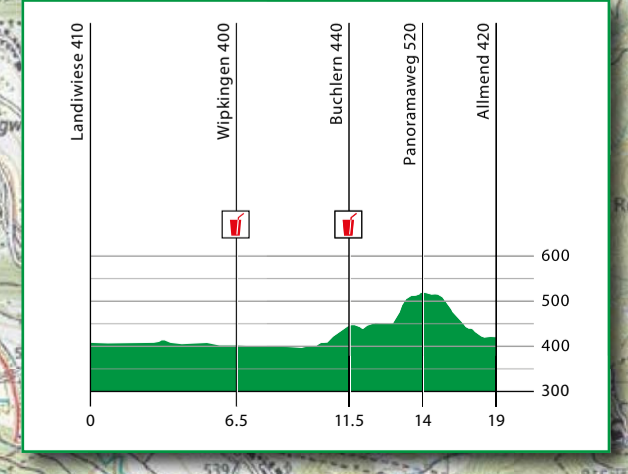
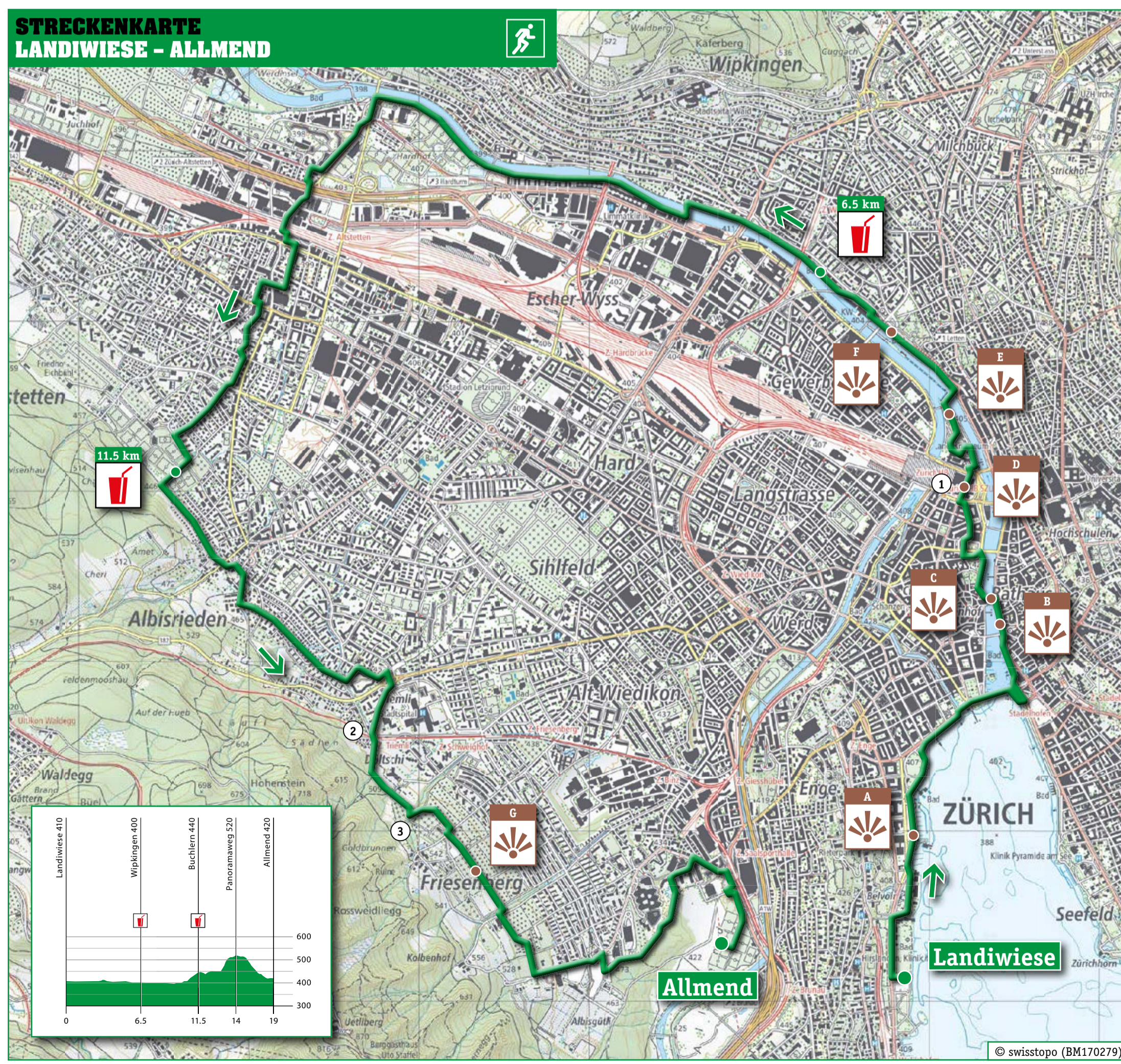
Gefährliche Stellen

- 1 Durchquerung ShopVille, es ist Rücksicht auf Passanten geboten.
- 2 Bahnübergang SZU mit Bahnschranke.
- 3 Holzsteg, Rutschgefahr bei Nässe.

Besonderes
 In der Stadt sind Passanten und Autos unterwegs, es ist jederzeit Rücksicht zu nehmen.



Durch die Sport-, Hafen- und Parkanlagen des unteren Seebeckens geht es Richtung Quaibrücke, zur Rechten See und Alpenpanorama, zur Linken die berühmte «Skyline». Am Bellevue wird die Brücke unterhalb des Wasserspiegels unterquert und die Läufer tauchen vor der Wasserkirche beim Zwingli-Denkmal am Limmatquai wieder auf. Lange bevor hier das sonnige Leben zu pulsieren beginnt, schlägt des Läufers Herz schon höher. Sightseeing von Feinsten: Grossmünster, Fraumünster, St. Peter, Lindenhof, Schipfe, ETH/Universität ziehen vorbei, bevor die Strecke beim Hauptbahnhof in die Unterwelt des ShopVilles abtaucht. Nach Landesmuseum und Platzspitz verändert sich die Optik, die Gebäude werden höher, die Strassen länger, die Brücken breiter. Doch entlang der Limmat ist die Laufstrecke bis zum Wendepunkt bei der Werdinsel weiterhin idyllisch. In Altstetten bleibt die Limmat zurück, werden die Autobahn über- und die Bahnleihe unterquert, bevor es über den Kirchrain und durch Wohnquartiere Richtung Waldrand beschaulich wird. Eine neue Perspektive öffnet sich: Unterhalb von Waldegg, Friesenberg, Triemli und Albisgüetli breitet sich die Stadt in ihrer ganzen Vitalität aus. Die Wohnlichkeit und die Ruhe am Fusse des Uetliberges stehen im Kontrast zur anstrengender werdenden Strecke. Der Friedhof Friesenberg und das Triemli Spital mahnen, mit den Kräften sorgsam umzugehen, aber das Leben in vollen Zügen zu geniessen. Beim Albisgüetli, am Knabenschiesens steht hier die grösste Chilbi der Schweiz, kann man aufatmen. Der letzte Kilometer führt durch den Wald hinunter auf die Allmend.



TAGESABLAUF COSMOPOLITAN SUNDAY, 9. JULI 2017

Disziplinen	Ort	Erwarteter erster Gigathlet	Kontrollschluss
Start Schwimmen	Strandbad Mythenquai	Jagdstart 06:00 – 06:59 Uhr 07:00 Uhr 08:00 Uhr	-
Schwimmen – Laufen	Zürich Landiwiese	06:35 Uhr	09:50 Uhr
Laufen – Velo	Zürich Allmend	07:45 Uhr	12:45 Uhr
Velo – Bike	Zürich Allmend	10:30 Uhr	17:40 / 18:40 Uhr
Bike – City Trailrun	Zürich Allmend	12:45 Uhr	22:10 Uhr
Ziel City Trailrun	Zürich Saalsporthalle	13:30 Uhr	00:00 Uhr

- ## HIGHLIGHTS UNTERWEGS
- A Seepromenade mit Blick auf die Stadt
 - B Zwingli-Denkmal vor der Wasserkirche und Helmhaus
 - C Überquerung der Rathausbrücke (auch Gemüsebrücke genannt)
 - D Passage durchs ShopVille Zürich HB
 - E Platzspitz-Park
 - F Oberer- und Unterer Letten, wo sich Badegäste tummeln
 - G Panoramablick auf Zürich

LOGISTIK & TRANSPORTE

Anreise
 Der Läufer geht 2 km zu Fuss entlang dem ausgeschalteten Fussweg vom Zentralort zur Wechselzone Landiwiese.

Rückreise
 Das Ziel in der Wechselzone Zürich Allmend befindet sich unmittelbar beim Zentralort.

Effekten
 Der Schwimmer transportiert die Kleider des Läufers zurück zum Zentralort.

Transport-Ticket
 Wer am Sonntag den ÖV benutzen möchte, muss ein separates ZVV-Ticket lösen. Im SBB-An-/Abreiseticket ist nur die Heimreise ab Zürich Saalsporthalle inbegriffen.

Duschen
 Duschen befinden sich in der Saalsporthalle am Zentralort.

