



TORTOUR

INFORMATIONSHANDBUCH TORTOUR 1000 / TORTOUR 500

Version Juni 2026

Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer der TORTOUR 1000 / TORTOUR 500

Dieses Handbuch beinhaltet alle notwendigen Informationen, die Euch in der Planung und Vorbereitung auf die Veranstaltung unterstützen sollen.

Wir weisen darauf hin, dass es zu Updates der Informationen kommen kann. Auf solche Updates werden wir Euch bis zum Beginn der Veranstaltung jeweils hinweisen.

Das Handbuch wird nicht in gedruckter Form an die Teilnehmer übergeben. Es steht ausschliesslich in elektronischer Form auf unserer Website zum Download bereit.

Wir wünschen Euch allen eine gute Vorbereitung.

Wichtig:

1. Anmeldungen und Teamangaben

Sind sämtliche Angaben im TORTOUR-Anmeldetool hinterlegt? Bitte um Überprüfung der hinterlegten Angaben der Athlet*innen. Etwaige Anpassungen sind via info@tortour.com zu kommunizieren.

2. Check-in:

Das Check-in ist durch ein Mitglied jedes Teams zu besuchen. Folgende Dokumente **sämtlicher Athlet*innen** sind mitzubringen:

- Von allen Teilnehmenden unterzeichnete Athlet*innen-Erklärung

Details siehe Punkt Check-in

3. Strecken:

Die aktuellsten Streckenpläne bzw. Etappen und deren gpx-Dateien findet Ihr unter www.tortour.com in den jeweiligen Rennformaten unter Strecke. Bitte beachtet, dass Streckenanpassungen aufgrund des Bewilligungsverfahrens bis kurz vor dem Event möglich sind.

4. Navigation:

Die Teilnehmenden bzw. die Teams sind eigenverantwortlich für die Navigation. Das Roadbook wird lediglich grobe Streckeninfos enthalten. Die jeweiligen Timestations sind detailliert beschrieben. Tipp: Die gpx-Dateien am Tag vor dem Rennstart auf das Navigationsgerät laden. Damit ist sichergestellt, dass die aktuellen Versionen verwendet werden.

5. Sicherheit:

Der Nachtmodus (20:30 – 06:30h) und im Speziellen die Beleuchtung wird konsequent kontrolliert.

6. Dokumente & Informationen:

Wichtige Dokumente und Informationen wie das Reglement und dieses Handbuch finden sich auf www.tortour.com im jeweiligen Rennformat unter „Dokumente“.

7. Wichtige Telefonnummer:

Folgende Telefonnummer ist von allen Teammitgliedern abzuspeichern:
TORTOUR Rennzentrale +41 44 500 39 14

GENERELLES ZUR TORTOUR ULTRACYCLING	3
TIMING ÜBERSICHT	4
ÜBERSICHT EVENTLOCATION	4
CHECK - IN	5
PASTA PARTY	5
BRIEFING	5
PROLOG	5
INSPEKTION RENN RÄDER UND HELME	7
RENNRAD KENNZEICHNUNG	8
FAHRZEUGBESCHRIFTUNG	9
RENNSTART	10
DAS RENNEN	10
ZIELANKUNFT – RENNEN	12
FINISHERBRUNCH & SIEGEREHRUNG	12
REGLEMENT	12
ROADBOOK	13
OFFICIALS / MOTO-MARSHALLS / PENALTIES	13
MEDIZINISCHE VERSORGUNG	13
HINWEISE DER KANTONSPOLIZEI – VERHALTEN BEI UNFÄLLEN	14
VIDEO / FOTO CREW	14
NAVIGATION MIT DATASPORT	15
NAVIGATION MIT FAHRRADCOMPUTER	16
TRACKING SYSTEM – DATASPORT	16
ATHLET*INNEN-ERKLÄRUNG TORTOUR 2026	18
WINFORCE PRODUKTE TORTOUR 2026	19

Teams:

Team-Spirit

- Bei 4er- und 6er-Teams sind immer mindestens 2 der Teammitglieder auf der Strecke
- Die Teams können die Einsätze und Distanzen ihrer Athlet*innen frei bestimmen und jederzeit Wechsel vornehmen
- Teamfahrt (gesamtes Team) auf der ersten und letzten Etappe

Strecken:

Prolog Rheinfallbecken

- Der Prolog für TORTOUR 1000, 500 und 250 findet am 13.8.2026 zwischen 15:00 – 18:00h am Rheinfallbecken statt.

Strecken führen zurück in die IWC-Arena, Schaffhausen

- TORTOUR 1000 – 2 Mal: nach ca. 950 und nach ca. 1'000 km
- TORTOUR 500 – 2 Mal: nach ca. 450 und nach ca. 500 km
- TORTOUR 250 – 2 Mal: nach ca. 200 und nach ca. 250 km
- TORTOUR Myself 50 – x-Mal: nach 50, 100, 150, 200 km usw.

Abfolge der zu fahrenden Strecken – siehe Website:

- TORTOUR 1000:
 1. Runde 950 km – 2. Runde 50 km
- TORTOUR 500:
 1. Runde 450 km – 2. Runde 50 km
- TORTOUR 250:
 1. Runde 200 km – 2. Runde 50 km
- TORTOUR Myself:
 - 50 Kilometer Runde

Community:

Zusammen feiern wir unsere Leidenschaft

- Pasta Party für alle Teilnehmenden und Team-Mitglieder
- Briefing vor dem Rennen
- Zieleinfahrt in der IWC-Arena
- Finisherbrunch und Rangverkündigung für alle Teilnehmenden und Team-Mitglieder

Verpflegung Strecke:

Für alle unbegleiteten Athlet*innen an Timestations inkl. IWC-Arena

- Winforce Getränke: Isotone und Carbo Basic Plus
- Winforce Nutrition: Ultra Energy Complex, Hydro Energy, Booster, Oat Bite und Panforte
- Wasser und weitere Snacks

Verpflegung IWC-Arena:

Für alle Athlet*innen und Team-Staff

- Pasta-Party vor dem Briefing
- Finisherbrunch
- Foodtrucks

Charity:

Charity Partner

- Summits4Hope
- Skipstone
- Sporthilfe

TIMING ÜBERSICHT

TORTOUR 1000

• Check-in	Donnerstag, 13.08.2026, 11.00 – 13.00 Uhr
• Pasta Party	Donnerstag, 13.08.2026, 12.15 – 13.30 Uhr
• Briefing	Donnerstag, 13.08.2026, 13.30 – 14.00 Uhr
• Prolog	Donnerstag, 13.08.2026, ab 15.00 Uhr*
• Start Solo	Freitag, 14.08.2026, ab 00.00 Uhr*
• Start 2er-/4er-/6er-Teams	Freitag, 14.08.2026, ab 03.00 Uhr*
• Letzte Zieleinfahrt	Sonntag, 16.08.2026, 02.00 Uhr
• Finisherbrunch/Rangverkündigung	Sonntag, 16.08.2026, 09.30 Uhr

**Die definitiven Startzeiten werden im Vorfeld kommuniziert*

TORTOUR 500

• Check-in	Donnerstag, 13.08.2026, 11.00 – 13.00 Uhr
• Pasta Party	Donnerstag, 13.08.2026, 12.15 – 13.30 Uhr
• Briefing	Donnerstag, 13.08.2026, 13.30 – 14.00 Uhr
• Prolog	Donnerstag, 13.08.2026, ab 15.00 Uhr*
• Start unbegleitet alle Teams	Freitag, 14.08.2026, 02.00 Uhr*
• Start begleitet Solo, 2er-/4er Teams	Freitag, 14.08.2026, 03.00 Uhr*
• Start begleitet 6er-Teams	Freitag, 14.08.2026, 05.00 Uhr*
• Letzte Zieleinfahrt	Samstag, 15.08.2026, 06.30 Uhr
• Finisherbrunch/Rangverkündigung	Samstag, 15.08.2026, 09.30 Uhr

**Die definitiven Startzeiten werden im Vorfeld kommuniziert*

ÜBERSICHT EVENTLOCATION

IWC-Arena auf Google Maps:

<https://maps.app.goo.gl/SM7vF1NRZU5xyba48>

Parkings vor, während und nach dem Rennen:

Die Anzahl Parkplätze für Fahrzeuge, welche während der ganzen Dauer des Events geparkt werden müssen, ist beschränkt. Die Anreise ist bestenfalls ohne Privatauto, in Fahrgemeinschaften oder per eigenem „Taxidienst“ zu organisieren.

Informationen zu verfügbaren Parkplätzen folgen im Athletenbrief kurz vor dem Event.

Check-in:

IWC-Arena

Start / Ziel:

IWC-Arena

CHECK - IN

Wann: Siehe Timing Übersicht

Wer: Ein Teilnehmender oder ein Teammitglied (1 Person)

Wo: IWC-Arena

Unterlagen:

Unterschiedene Athlet*innen-Erklärung

Ein Exemplar pro Team **von allen Athlet*innen unterschrieben**. **Zusätzlich:** bei Athlet*innen unter 18 Jahren (am Renntag) ist eine separate Athleten-Erklärung, unterschrieben durch die Eltern mitzubringen.

Die Athlet*innen-Erklärung ist auf den letzten Seiten dieses Info-Handbuches zu finden und **muss selbst ausgedruckt** werden.

TORTOUR Trikot by X-BIONIC:

Die neuen TORTOUR Trikots von X-BIONIC sind an deren Stand abzuholen. Es werden die bestellten Grössen ausgehändigt. Eine Anprobe der Trikots zur Bestimmung der Grösse ist nicht vorgesehen.

PASTA PARTY

Wann: Siehe Timing Übersicht

Wer: Alle Athlet*innen und Crewmitglieder

Wo: IWC-Arena

Was: Pasta mit verschiedenen Saucen

BRIEFING

Wann: Siehe Timing Übersicht

Wer: Alle Athlet*innen + Teamchef + Crewmitglieder auf Wunsch

Wo: IWC-Arena

Anmerkungen:

Das Briefing ist ein sehr wichtiger Bestandteil der Veranstaltung.

Während des Briefings werden die letzten News, ev. letzte Änderungen der Strecke etc. bekanntgegeben. Wichtige Abläufe und Hinweise werden nochmals angesprochen.

PROLOG

Wann: Siehe Timing Übersicht

Wer: Alle Athlet*innen

Wo: Rheinfallbecken <https://maps.app.goo.gl/BPvB4a1rrHPuFS6k9>

Wie:

Die TORTOUR Ultracycling 2026 lässt den Prolog am Rheinfallbecken wieder aufleben. Die Strecke führt über 750 m und knapp 50 Höhenmeter vom Schlössli Wörth bis hoch auf den Industrieplatz.

Besammlung der Athlet*innen auf dem Rheinfallparkplatz, Start ab Schlössli Wörth, Ziel auf dem Industrieplatz.

Bekleidung:

TORTOUR Trikot 2026 by X-BIONIC

X-BIONIC übergibt anlässlich des Check-in jedem Teilnehmenden das stylische TORTOUR Ultracycling Trikot. Das Tragen dieses Trikots ist während des Prologs obligatorisch.

Zeitmessung:

Via System. Die erreichte durchschnittliche Gesamtzeit des jeweiligen Teams definiert anschliessend die Startreihenfolge innerhalb der Rennkategorie.

Anmerkungen:

Der Prolog wird im Multistart absolviert. Das heisst, es starten mehrere Teams aus der gleichen Kategorie gemeinsam.

Solo: 6 Teams

2er: 3 Teams

4er: 1 Team

6er: 1 Team

Nicht-Teilnahme:

Zu spätes Erscheinen bzw. ein Fernbleiben hat zur Folge, dass das Team in seiner Kategorie nach den am Prolog teilnehmenden Teams ins Rennen geht. Sind mehrere Teams betroffen, wird die Startreihenfolge mittels Alter der Solo-Startenden bzw. Durchschnittsalter der Teams definiert. Das höchste Alter startet zuerst.

INSPEKTION RENNÄDER UND HELME

Wie: Die Inspektion der Rennräder und der Helme erfolgt kurz vor dem Start im Vorstartbereich. Dabei wird bei den Rennrädern auf die korrekte Anbringung der Reflektoren (gemäss Spezifikation) sowie bei den Helmen auf deren Tauglichkeit und die Startnummern geachtet.

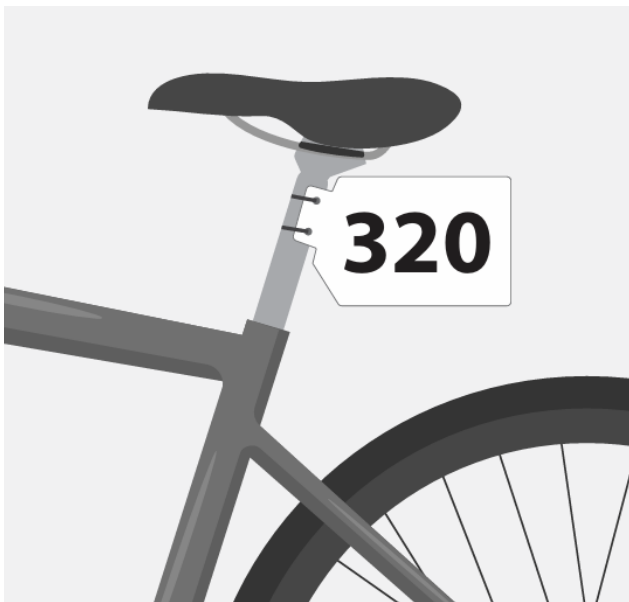
Rennräder von Teammitgliedern, welche erst später im Einsatz stehen, können von Officials jederzeit unterwegs inspiziert werden. Weitere Rennräder, Ersatzräder und Helme werden während der Inspektion nicht geprüft. Die Teilnehmenden sind dazu aufgerufen, diese ebenfalls gemäss Reglement vorzubereiten. Leere Startnummern für Helme können dazu beim Check-in bezogen und mit der Startnummer beschriftet werden.

Der Einsatz von nicht regelkonformer Ausrüstung hat unweigerlich eine Zeitstrafe zur Folge. Das Team wird in einem solchen Fall angehalten, bis die Ausrüstung regelkonform zum Einsatz kommt.

Die Helm-Startnummern bitte vorne und in Fahrtrichtung links am Helm anbringen.

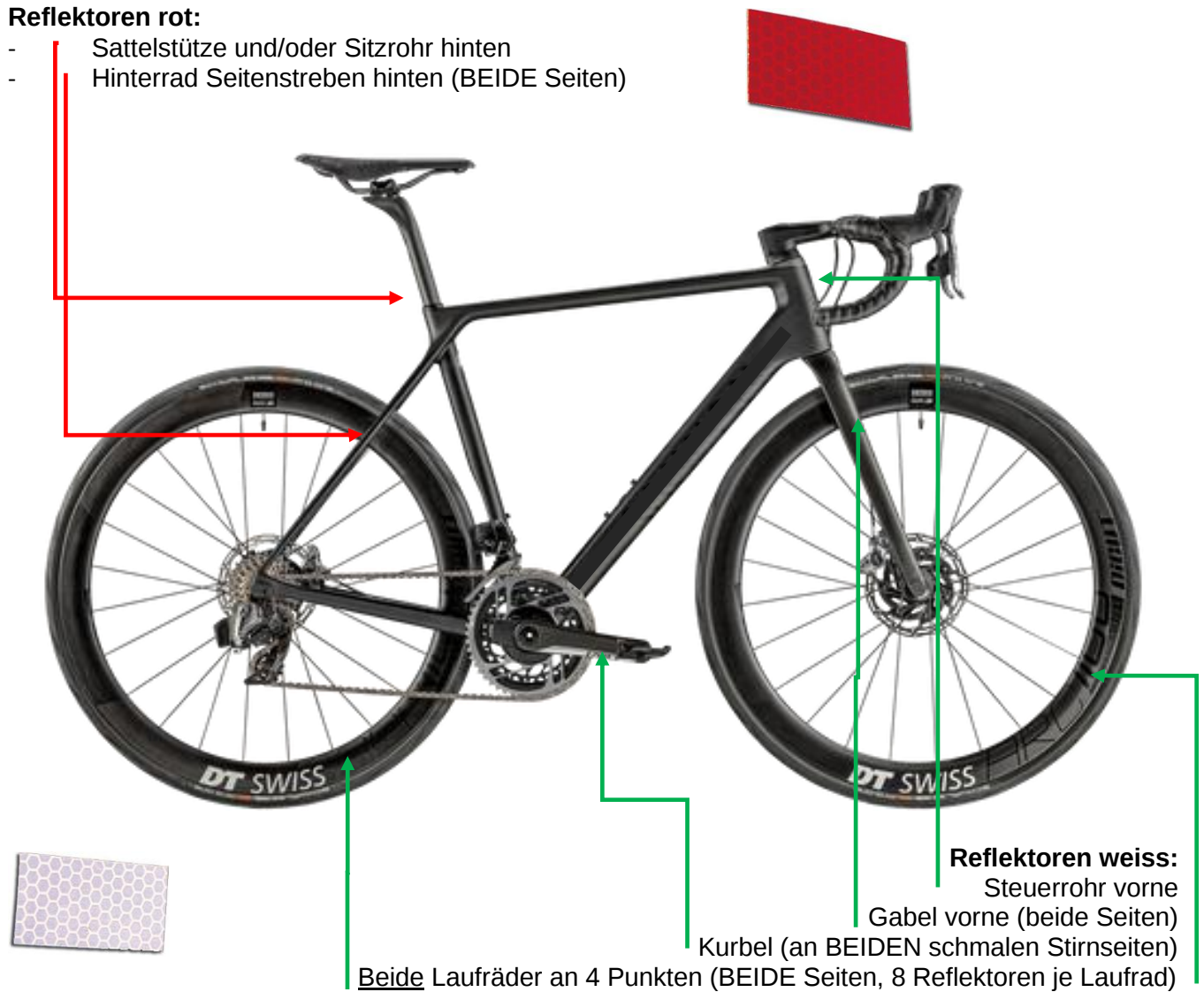
Die Startnummer am Rennrad muss genau wie abgebildet montiert werden. Kein Wickeln um die Sattelstange! Die Startnummer darf in keiner Weise z.B. durch das Abschneiden von Bestandteilen verändert werden.

Am Bike, mit welchem die Ziellinie überquert wird, muss die Startnummer montiert sein, ansonsten keine Zeitnahme möglich ist.



Reflektoren rot:

- Sattelstütze und/oder Sitzrohr hinten
- Hinterrad Seitenstreben hinten (BEIDE Seiten)



Das Fehlen der Reflektoren hat ein Startverbot zur Folge.

Reflektoren sind von den Athleten vorgängig zu organisieren und zu montieren.

WICHTIG: Für Fahrten im „Nachtbetrieb“ (von 20.30 – 06.30 Uhr) muss zusätzlich eine reguläre Velobleuchtung montiert werden: Vorne ein immerzu brennendes weisses Licht, auf 100 m erkennbar, hinten ein rotes Rücklicht (nicht blinkend) auf 150 m erkennbar.

FAHRZEUGBESCHRIFTUNG

Begleitfahrzeuge:

Nach dem Check-in müssen die Begleitfahrzeuge für das Rennen vorbereitet werden (Anbringen von Aufklebern). Diese Arbeiten müssen bis spätestens zum Start erledigt sein.

Begleitfahrzeuge:

- 2 x Startnummer (Fahrzeugfront, Fahrzeugheck)
- 1 x TORTOUR Aufkleber weiss (linke Fronttüre)
- 1 x TORTOUR Cycling Race Aufkleber/gelb, Fahrzeugheck/Heckscheibe

Die Aufkleber werden vom Veranstalter zur Verfügung gestellt.



RENNSTART

Der Rennstart verlangt ein diszipliniertes, pünktliches Erscheinen der Athlet*innen in der IWC-Arena.

Folgende Informationen sind zu beachten:

TORTOUR 1000

- Start Solo Freitag, 14.08.2026, ab 00.00 Uhr
- Start 2er-/4er-/6er-Teams Freitag, 14.08.2026, ab 03.00 Uhr

Einzelstarts bringen die Athlet*innen und Teams ins Rennen. Die Startreihenfolge wird durch die Resultate am Prolog definiert. Die Startintervalle werden einige Sekunden betragen.

TORTOUR 500

- Start unbegleitet Freitag, 14.08.2026, 02.00 Uhr
- Start begleitet Freitag, 14.08.2026, 03.00 Uhr
- Start begleitet 6er-Teams Freitag, 14.08.2026, 05.00 Uhr

Einzelstarts bringen die Athlet*innen und Teams ins Rennen. Die Startreihenfolge wird durch die Resultate am Prolog definiert. Die Startintervalle werden einige Sekunden betragen.

Ablauf des Rennstarts:

- Einlass der Athlet*innen ins Startgelände: **Rennstartzeit minus 20 Min.**
- Technische Inspektion
- Start aus der IWC-Arena

N.B. Es besteht die Möglichkeit im Start-/Zielbereich pro Team EINE Tasche mit den wichtigsten Utensilien zu deponieren. Dieser Bereich ist nicht bewacht und es wird keine Haftung übernommen.

Weitere wichtige Informationen zum Rennstart – Begleitfahrzeuge TORTOUR 1000 und 500:

Ab Start bis mindestens zu km 10 (Diessenhofen) sind keine Begleitfahrzeuge bei den Athlet:innen zugelassen. Die Begleitfahrzeuge fahren auf direktem Weg bis nach Diessenhofen.

DAS RENNEN

Ablauf

TORTOUR 1000 - Solo

- Die Teilnehmenden der Solo-Kategorien fahren die gesamte Distanz.
- Die Teilnehmenden fahren sämtliche Timestations an und unterzeichnen ihre Durchfahrt – gilt ebenfalls für die Durchfahrten in der IWC-Arena.

TORTOUR 1000 - Teams

- Fahrerwechsel können jederzeit an allen geeigneten Orten vorgenommen werden und müssen nicht zwingend an Timestations geschehen.
- Bei 4er- und 6er-Teams sind immer jeweils 2 Teilnehmende zusammen auf der Strecke. Die Teams haben die freie Wahl, wer von den Teilnehmenden, welchen und wie viele Abschnitte fährt. Sie sind nicht verpflichtet, dies im Vorherein zu bestimmen. Lediglich der erste und letzte Abschnitt ist durch alle Teilnehmende gemeinsam zu bestreiten (Teamfahrt).
- Die sich auf der Strecke befindlichen Teilnehmenden sollen stets kompakt zusammenbleiben.
- Die Timestations werden immer von allen im Einsatz stehenden Teilnehmenden angefahren. Jeweils einer der ankommenden Teilnehmenden leistet den Eintrag/Unterschrift in der Zeitentabelle – gilt ebenfalls für die Durchfahrten in der IWC-Arena.
- Der Tracker befindet sich immer bei einem der im Einsatz stehenden Teilnehmenden.
- Fällt ein Teilnehmender eines Teams durch Erschöpfung/Unfall oder sonstige Umstände vorzeitig aus, so kann dieser durch andere Teilnehmende ersetzt werden. Die noch

ausstehende Distanz des ausgefallenen Teammitgliedes kann jeweils ein beliebiges, vom Team selbst zu bestimmendes Teammitglied fahren. Der ausgefallene Teilnehmende gilt nicht als TORTOUR Finisher.

TORTOUR 500 – Solo (begleitet und unbegleitet)

- Die Teilnehmenden der Solo-Kategorien fahren die gesamte Distanz.
- Die Teilnehmenden fahren sämtliche Timestations an und unterzeichnen ihre Durchfahrt – gilt ebenfalls für die Durchfahrten in der IWC-Arena.
- Die unbegleiteten Teilnehmenden starten eine Stunde vor den Begleiteten.

TORTOUR 500 – Teams unbegleitet

- Unbegleitete Teams fahren die gesamte Distanz gemeinsam.
- Unbegleitete Kategorien starten jeweils 1 Stunde vor den begleiteten Kategorien.
- Die unbegleiteten Teams fahren sämtliche Timestations an und unterzeichnen ihre Durchfahrt – gilt ebenfalls für die Durchfahrten in der IWC-Arena.

TORTOUR 500 – Teams begleitet

- Fahrer*innen-Wechsel können jederzeit an allen geeigneten Orten vorgenommen werden und müssen nicht zwingend an Timestations geschehen.
- Bei 4er- und 6er-Teams sind immer jeweils 2 bzw. 3 Teilnehmende zusammen auf der Strecke. Die Teams haben die freie Wahl, wer von den Teilnehmenden, welchen und wie viele Abschnitte fährt. Sie sind nicht verpflichtet, dies im Vorherein zu bestimmen. Lediglich der letzte Abschnitt ist durch alle Teilnehmende gemeinsam zu bestreiten (Teamfahrt).
- Die sich auf der Strecke befindlichen Teilnehmenden sollen stets kompakt zusammenbleiben.
- Die Timestations werden immer von allen im Einsatz stehenden Teilnehmenden angefahren. Jeweils einer der ankommenden Teilnehmenden leistet den Eintrag/Unterschrift in der Zeitentabelle – gilt ebenfalls für die Durchfahrten in der IWC-Arena.
- Der Tracker befindet sich immer bei einem der im Einsatz stehenden Teilnehmenden.
- Fällt ein Teilnehmender eines Teams durch Erschöpfung/Unfall oder sonstige Umstände vorzeitig aus, so kann dieser durch andere Teilnehmende ersetzt werden. Die noch ausstehende Distanz des ausgefallenen Teammitgliedes kann jeweils ein beliebiges, vom Team selbst zu bestimmendes Teammitglied fahren. Der ausgefallene Teilnehmende gilt nicht als TORTOUR Finisher.

Teamfahrt auf der ersten und letzten Etappe

Die erste sowie die letzte Etappe werden jeweils durch alle Athlet*innen des jeweiligen Teams bestritten.

Die Strecke ist im Roadbook grob beschrieben. Dieses wird als PDF-Dokument zum Download ab unserer Website bereitgestellt sowie 1 gedrucktes Exemplar am Check-in abgegeben.

Es wird kein Gepäck an Timestations transportiert.

Neben dem Reglement haben die Schweizerischen Verkehrsregeln jederzeit volle Gültigkeit. Verstösse werden mit Zeitstrafen geahndet.

Während der Nacht (20.30 – 06.30 Uhr) ist die Nachtruhe zu beachten und Zurufen, sowie Fanen ist nicht gestattet (Auflage der Kantone).

Das Tragen des reflektierenden Leuchtgurtes am Oberkörper ist während des Nachtmodus vorgeschrieben. Der Leuchtgurt wird durch den Veranstalter zur Verfügung gestellt (Starterbag).



WICHTIG:

Für Crewmitglieder gilt das Tragen von Leuchtwesten während des gesamten Rennens (Tag und Nacht) als bald das Begleit-/Teamfahrzeug verlassen wird. Dies gilt auch für nicht im Einsatz befindliche TORTOUR Teilnehmende. Die Leuchtwesten der Crew müssen durch die Teams selbst mitgebracht werden.

Rennaufgabe

Athlet*innen bzw. Teams, die das Rennen aufgeben, müssen die Rennzentrale informieren und ihre Startnummer und den Standort angeben.

ZIELANKUNFT – RENNEN

Ablauf

Die Zeitmessung stoppt mit der Einfahrt zur IWC-Arena.

Bei Ankunft im Ziel geben die Athlet*innen/Teams ihre Tracker ab.

Auf der Bühne in der IWC-Arena wird die Ankunft der Athlet*innen und Teams entsprechend gefeiert.

Jeder Teilnehmende erhält bei Einfahrt ins Ziel die wohlverdiente Finishermedaille

Zielschluss IWC-Arena

Zielschluss: Sonntag, 02:00h

Finisher Verpflegung

Im Ziel warten kühle Getränke und eine köstliche Finisher-Verpflegung durch Foodtrucks auf die Athlet*innen und Teams.

FINISHERBRUNCH & SIEGEREHRUNG

Wo: IWC-Arena

Für wen: Alle Athlet*innen und Crewmitglieder

Wann: TORTOUR 1000: Sonntag, 16.08.2026, ab 09.30 Uhr
TORTOUR 500: Samstag, 15.08.2026, ab 09:30 Uhr

REGLEMENT

Zu beachten: Download unter www.tortour.com im jeweiligen Rennformat unter „Dokumente“

Das Reglement beschreibt alle massgebenden Vorschriften für alle Beteiligten (Athlet*innen und Crewmitglieder) während der gesamten Veranstaltungsdauer. Darüber hinaus ist das Schweizerische Strassenverkehrsgesetz jederzeit und vollumfänglich einzuhalten. Anweisungen der Polizei sind uneingeschränkt Folge zu leisten.

Das Reglement bildet die Grundlage für ein faires und sicheres Rennen.

Die Einhaltung des Reglements wird durch Officials (Moto-Marshalls, sowie weitere Race-Officials) überwacht. Bei Verstössen werden Verwarnungen oder direkte Zeitstrafen ausgesprochen, die bis zur Disqualifikation führen können.

ROADBOOK

Download unter www.tortour.com

Online verfügbar ca. 2 Wochen vor dem Event.

Es umfasst:

- Geografisches Kartenmaterial mit eingezeichneter Route
- Angaben zu den Timestations (Ort, Infrastruktur etc.)
- Besondere Anweisungen (Einschränkungen für Hilfsfahrzeuge, Umfahrungsmöglichkeiten etc.)

Das Roadbook bzw. die GPX-Dateien auf www.tortour.com beschreiben die verbindliche Streckenführung von Timestation zu Timestation.

Das definitive Roadbook wird via Website zur Verfügung gestellt. Am Check-in erhält jedes Team ein gedrucktes Exemplar.

OFFICIALS / MOTO-MARSHALLS / PENALTIES

Moto-Marshalls und Race-Officials überwachen während der gesamten Veranstaltungsdauer die Einhaltung des Reglements und sorgen damit für eine sichere und faire TORTOUR. Officials können sich mittels Bekleidung und Fahrzeug nach aussen zu erkennen geben, oder aber auch „inkognito“ ihrer Aufgabe nachgehen. In jedem Fall verfügen Officials über eine entsprechende Identifikation.

Officials können Verstösse gegen Verkehrsregeln und/oder das TORTOUR Reglement wie folgt sanktionieren:

Aussprechen einer Verwarnung

(die 3. Verwarnung wird automatisch in eine Zeitstrafe umgewandelt)

Aussprechen einer Zeitstrafe

1. Zeitstrafe 5 Min.
2. Zeitstrafe 15 Min.
3. Zeitstrafe 30 Min (TORTOUR 1000); = Disqualifikation (TORTOUR 500)
4. Zeitstrafe = Disqualifikation (TORTOUR 1000)

Direkte Disqualifikation/Suspendierung

Verstösse, welche zu einer umgehenden Disqualifikation führen, sind im Reglement aufgelistet.

MEDIZINISCHE VERSORGUNG

Das Abenteuer TORTOUR ist eine tolle Sache! Eine gute Vorbereitung hilft, das Risiko für einen Unfall mit Verletzungsgefahr oder für anderweitige medizinische Probleme zu verkleinern. Sollten gleichwohl medizinische Probleme auftreten, so ist wie folgt vorzugehen:

Bei Notfällen mit schwerwiegenden Verletzungen: Direkte Alarmierung der öffentlichen Rettungsdienste über die Telefonnummer 144 (ganze Schweiz).

Wir empfehlen dazu die Installation der folgenden Apps: echo112 und REGA. Mit diesen können die Notfallorganisationen direkt angerufen werden und die Koordinaten werden direkt übermittelt.

Entlang der Strecke befindliche Spitäler inkl. deren Kontaktdaten sind im Roadbook hinterlegt.

Am Start/Ziel ist eine medizinische Grundversorgung via Motomarshalls verfügbar.

Grundsätzlich möchten wir daran erinnern, dass zur Ausrüstung eines Teams auch eine Erste Hilfe-Apotheke gehört und Bagatellverletzungen vom Team selbst behandelt werden sollen.

HINWEISE DER KANTONSPOLIZEI – VERHALTEN BEI UNFÄLLEN

Spätestens vor dem Start hat der Veranstalter die Athlet*innen, Funktionäre und Lenker von Begleitfahrzeugen über die getroffenen Sicherheitsmassnahmen sowie das Verhalten bei Unfällen zu orientieren.

Verhalten bei Unfällen

1. Bagatellunfälle von Athleten
Art. 51 Abs. 1-3 SVG gelten nicht. Hilfeleistungen und allfällige Sanktionen im Rahmen von Unsportlichkeiten sind Sache des Veranstalters, vorbehalten bleibt ein allfälliger Strafantrag wegen Körperverletzung im Sinne von Art. 123 Ziff. 1 Abs. 1 und Art. 125 Abs. 1 Strafgesetzbuch (StGB).
2. Unfälle mit schwerer Körperverletzung unter Rennteilnehmern
Es gelten vollumfänglich die Bestimmungen von Art. 51 SVG. Auf der Unfallstelle zu bleiben haben jedoch nur die direkt Beteiligten. Die indirekt Beteiligten haben sich am Ziel zur Verfügung der Polizei zu halten und dürfen das Ziel ohne Zustimmung der Polizei nur verlassen, soweit sie selber Hilfe benötigen. Am Unfall direkt beteiligte Fahrzeuge dürfen ohne vorhergehende Markierungen nicht aus der Endlage entfernt werden und sind auf der Unfallstelle zu belassen.
3. Unfälle mit Drittpersonen
Es gelten vollumfänglich die Bestimmungen von Art. 51 SVG.

SVG Art. 51 Verhalten bei Unfällen

1. Ereignet sich ein Unfall an dem ein Motorfahrzeug oder Fahrrad beteiligt ist, so müssen alle Beteiligten sofort anhalten. Sie haben nach Möglichkeit für die Sicherung des Verkehrs zu sorgen.
2. Sind Personen verletzt, so haben alle Beteiligten für Hilfe zu sorgen. Unbeteiligte, soweit es ihnen zumutbar ist. Die Beteiligten, in erster Linie die Fahrzeugführer, haben die Polizei zu benachrichtigen. Alle Beteiligten, namentlich auch Mitfahrende, haben bei der Feststellung des Tatbestandes mitzuwirken. Ohne Zustimmung der Polizei dürfen sie die Unfallstelle nur verlassen, soweit sie selbst Hilfe benötigen oder um Hilfe oder die Polizei herbeizurufen.
3. Ist nur Sachschaden entstanden, so hat der Schädiger sofort den Geschädigten zu benachrichtigen und Namen und Adresse anzugeben. Wenn dies nicht möglich ist, hat er unverzüglich die Polizei zu verständigen.
4. Bei Unfällen auf Bahnübergängen haben die Beteiligten die Bahnverwaltung unverzüglich zu benachrichtigen.

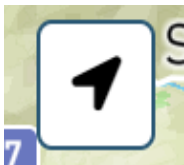
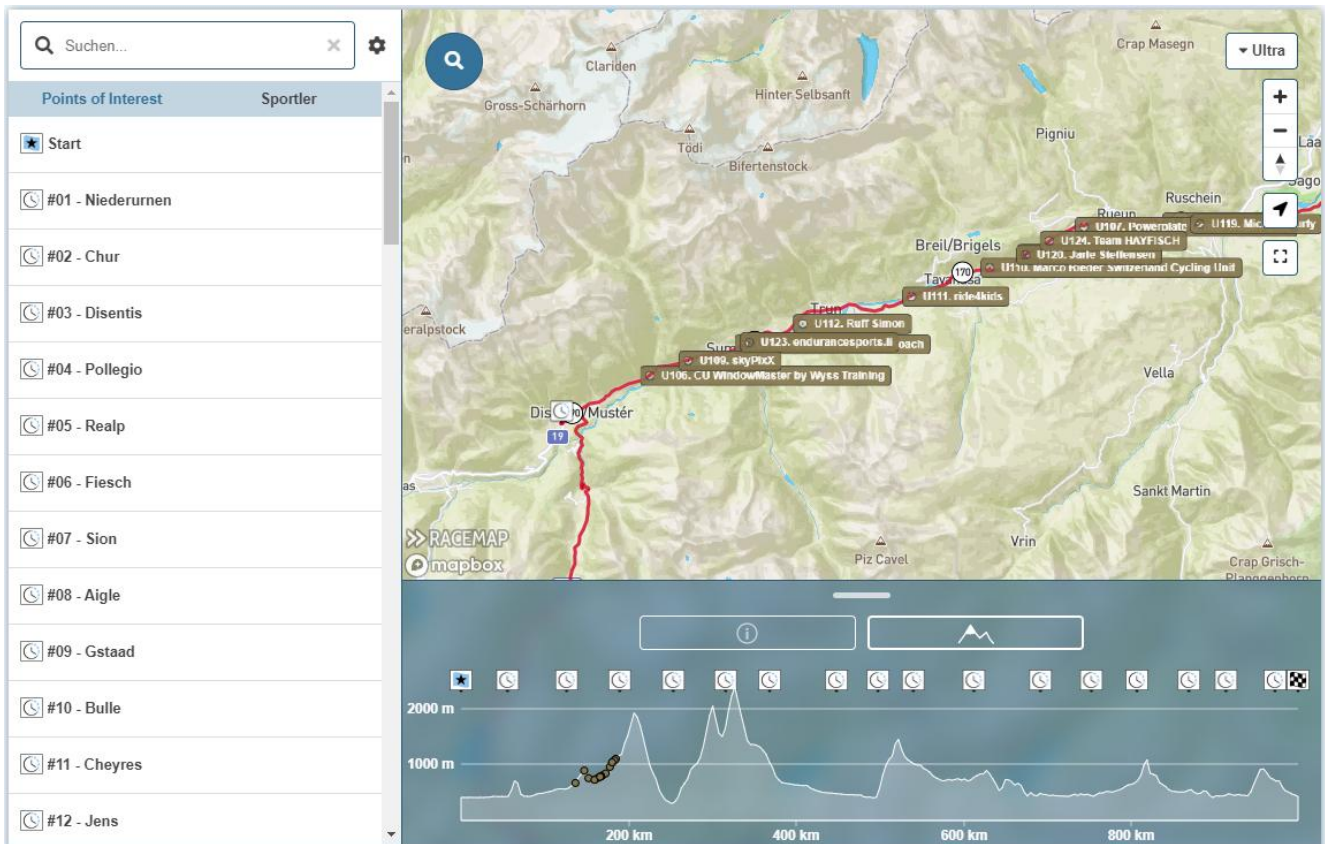
VIDEO / FOTO CREW

Es werden mehrere Fotografen von www.sportograf.com auf der Strecke sein und Bilder von allen Athlet*innen schiessen. Diese können einige Tage nach dem Event online erworben werden.

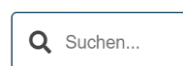
Ebenso werden durch iRewind individuell Videoaufnahmen erstellt, welche im Anschluss bezogen werden können.

NAVIGATION MIT DATASPORT

Mit dem Tracking von Datasport unter <http://www.datasport.com/live/startlist/?racenr=28542> kann nicht nur die Position der Fahrer angezeigt werden, sondern auch die eigene Position. Dies ermöglicht der Crew nicht nur das Verfolgen des Renngeschehen in Echtzeit, sondern dient auch zur Unterstützung der eigenen Navigation.



Funktion zum Anzeigen der eigenen Position, dazu muss man dem Browser die Berechtigung zur Verwendung des eigenen Standortes erteilen. Sobald die Position ermittelt ist, wird diese auf der Karte angezeigt. Als Navigation im herkömmlichen Sinne mit Abzweigungshinweisen, kann das Tracking nicht verwendet werden. Es dient lediglich zum Folgen der vordefinierten Strecke.



Funktion zum Suchen einer Athletin/eines Athleten oder Teams



Funktion zum Filtern der Athleten und Teams nach verschiedenen Kriterien



Über die Einstellungen kann die Darstellung der Karte angepasst werden.

Voraussetzungen/Empfehlungen

- Mobiles Gerät mit GPS-Empfänger (Tablet/Smartphone)
- Mobile Daten (Internetverbindung mit Hotspot oder Daten Abo)
- Permanente Stromversorgung des eingesetzten Gerätes
- Ausschalten der automatischen Bildschirmsperre beim eingesetzten Gerät

Der permanente Einsatz des Trackings hat einen hohen Energieverbrauch zur Folge aufgrund der Datennutzung und der permanenten Nutzung des GPS-Empfängers, deshalb kann es trotz permanenter Stromversorgung dazu führen, dass sich die Batterie entlädt.

Autonavigation

Aufgrund der Vielfalt, der sich am Markt befindlichen Navigationsgeräte kann, die TORTOUR Organisation keinen Support bieten. Es ist jedem Team selbst überlassen, diese Option zu nutzen.

Die GPX-Daten sind aus dem Downloadbereich direkt in die Fahrradcomputer importierbar - ohne weitere Manipulation oder Anpassung.

TRACKING SYSTEM – DATASPORT

Kurzbeschreibung

Das eingesetzte Tracking System vermittelt den Rennverlauf nahezu in Echtzeit (kann Verzögerungen bis 5 Minuten aufweisen, je nach GPS- und Mobil-Empfang der Tracker). Eine Web Applikation unter <http://www.datasport.com/live/startlist/?racenr=28542> ermöglicht es der Rennleitung, den Teilnehmenden, Medien und allen Interessierten den Rennverlauf zu verfolgen.

Tracker-Spezifikationen



Dimensionen:	78 x 40 x 27 mm
Gewicht:	93g
Akkulaufzeit:	ca. 60 Stunden
Wasserschutz:	Spritz-, Strahlwasserschutz (IPx5). Nicht wasserdicht.

Der Tracker weist eine SOS-Funktion auf. Durch den Druck (2-3s bis das Gerät vibriert) auf den schwarzen Knopf auf der Front des Trackers wird ein SOS abgesetzt. In diesem Fall werden die aktuellen Positionsdaten an Datasport übermittelt, welche die Daten dem Veranstalter für das weitere Vorgehen zur Verfügung stellen wird.

Der Einsatz der SOS-Funktion darf nur im Notfall verwendet werden. Bei unbegründetem Einsatz können Kosten für bereits aufgebotene Rettungsdienste anfallen, welche durch die Teilnehmenden getragen werden müssen.

Abgabe

Jedem Solo-Athleten bzw. jedem Team der TORTOUR wird ein Tracker kurz vor dem Rennstart abgegeben. Das Gerät ist bei der Abgabe auf Funktion geprüft und bereits eingeschaltet. Manipulationen durch Teilnehmende sind nicht notwendig.

Bei Verlust oder mutwilliger Beschädigung des Trackers werden CHF 200.- in Rechnung gestellt.

Transport / Übergabe (Teams)

Die Starter aller Teamkategorien erhalten den Tracker in einem Plastik ZIP Sack.

Bei der Übergabe im Team wird immer der Tracker übergeben.

Wo verstauen?

Der Tracker wird idealerweise in der mittleren Rückentasche versorgt. In derselben Tasche sollten sich keine Flüssig-Nahrungsmittel wie Gels oder andere das Signal abschirmende Gegenstände wie Regenjacken mit Reißverschluss oder ähnliches befinden. Alternativ kann der Tracker auch fix am Rahmen des Rennrads montiert oder in die Satteltasche gelegt werden.

Zu beachten

- Der Tracker muss sich, wie ein Stafettenstab, immer bei jenem Athleten befinden, welcher den aktuellen Streckenabschnitt fährt.
- Wird das Trackinggerät nicht durch den auf der Strecke befindlichen Fahrer getragen, resultiert daraus eine Zeitstrafe (die Tracking Route dient auch als Überwachungsinstrument der Route der einzelnen Teams)
- Ausser auf explizite Anweisung der Rennzentrale sind keine Manipulationen am Gerät notwendig.

Wichtig: Rennradrahmen aus Carbon oder auch Carbonteile in der Satteltasche können die Funkverbindung und den Empfang des GPS-Signals stören.

Zu beachten

- Das Gerät hat einen Wasserschutz, ist aber nicht wasserdicht. Falls das Gerät direkt dem Regen ausgesetzt wird (z.B. Montage am Lenker) muss es zusätzlich geschützt werden.
- Falls der Tracker am Rennrad montiert wird und verschiedene Rennräder eingesetzt werden, muss dieser immer auf das aktuell eingesetzte Rennrad gewechselt werden.

Rückgabe

Nach der Zieleinfahrt ist das Tracking Gerät an den Veranstalter zu übergeben!

Bei Aufgabe des Rennens ist der Tracker im Zielgelände abzugeben oder per Post an TORTOUR GmbH, Seestrasse 49, 8702 Zollikon zu senden (innert 3 Tagen nach dem Rennen), ansonsten wird der Tracker mit CHF 200.- in Rechnung gestellt.

Athlet*innen-Erklärung TORTOUR 2026

Die Teilnahme an der TORTOUR erfolgt sowohl für die Athlet*innen wie auch für deren Crew-Mitglieder auf eigene Verantwortung und auf eigenes Risiko. Der Veranstalter (TORTOUR GmbH, Seestrasse 49, 8702 Zollikon) schliesst die Haftung gegenüber Athlet*innen und deren Crew-Mitglieder für jegliche Schäden, sowohl vertraglicher als auch deliktrechtlicher Natur, soweit gesetzlich zulässig, aus. Des Weiteren wird die Haftung des Veranstalters für Handlungen oder Unterlassungen infolge Leistungserbringung durch Dritte gänzlich ausgeschlossen.

Ebenfalls ausgeschlossen sind Haftungsansprüche der Athlet*innen und deren Crews gegenüber den Hilfspersonen selber. Versicherungen gegen Unfall, Krankheit oder Diebstahl sowie die Versicherung für die Haftpflicht der Athlet*innen und der Crew-Mitglieder sind Sache der Athlet*innen und der Crew-Mitglieder.

Bei höherer Gewalt oder Ereignissen, die trotz gebotener Sorgfalt nicht vorhergesehen oder abgewendet werden können, ist die Haftung des Veranstalters gänzlich ausgeschlossen. Sofern das Rennen aufgrund von äusseren Einflüssen wie beispielsweise sehr schlechten Wetterbedingungen oder einem Unfall kurzfristig abgesagt bzw. abgebrochen werden muss, besteht kein Anspruch auf Rückerstattung von Startgeldern und/oder Schadenersatz. Der Entscheid über Absage und/oder Abbruch liegt im alleinigen Ermessen der Rennleitung.

Das auf der Website des Veranstalters (www.tortour.com) aufgeschaltete TORTOUR Reglement bildet integrierender Bestandteil dieser Erklärung.

Ich bestätige hiermit,

- dass ich und meine Crew sowohl über eine ausreichende Haftpflicht- als auch eine ausreichende Unfallversicherung verfügen.
- dass ich und meine Crew diese Erklärung vollständig gelesen und verstanden haben und einverstanden sind.
- dass ich mit Bildaufnahmen und deren Verwendung durch die TORTOUR & dedizierte Partner einverstanden bin.

Startnummer / Team-Name

Athlet*innen

Ort, Datum	Name in Blockschrift	Unterschrift

Notfallkontakt(e) (Optional)

Athlet	Notfallkontakt Name	Notfallkontakt Telefon-Nr.

Ausnahme: Bei Athleten unter 18 Jahren ist eine separate, persönliche Athleten-Erklärung, unterschrieben durch die Eltern des Athleten, mitzubringen.

ISOTONE

Frische Energie für dein Training im 1 zu 0.8 Glukose-zu-Fruktose-Verhältnis

Isotoner Durstlöscher bei mittlerer oder kurzer Belastung

Auch beim lockeren Training will dein Körper mit wertvollen Mineralien und ausreichend Flüssigkeit versorgt werden. Dieser erfrischende Durstlöscher aus Fruchtsaftkonzentrat gibt dir genau das und noch etwas Energie in Form von schnell verfügbaren Kohlenhydraten obendrauf. Isotone ist als Sirup leicht zu dosieren und erfrischt mit dem natürlichen Geschmack der Zitrone und Brombeere.

Die Wissenschaft dahinter

Was dein Körper nicht braucht, ist hier auch nicht drin: WINFORCE ISOTONE beinhaltet nur natürliche Zutaten und ist frei von künstlichen Zusatzstoffen und Stabilisatoren. Dies sorgt für optimale Verträglichkeit. Der rund 5%ige Kohlenhydratanteil im 1 zu 0.8 Glukose-zu-Fruktose-Verhältnis versorgt deinen Körper schnell mit Energie, ohne den Magen zu reizen.

Zutaten:

Brombeer:

Saccharose, Brombeersaft aus Konzentrat 37 %, Stärkesirup, Kochsalz, natürliches Aroma, Säuerungsmittel: Äpfelsäure, Magnesiumcitrat, Kaliumhydrogencarbonat, Calciumchlorid.

Zitrone:

Saccharose, Zitronensaft aus Konzentrat 17 %, Stärkesirup, Wasser, Kochsalz, Säuerungsmittel: Zitronensäure, natürliches Aroma, Magnesiumcitrat, Kaliumhydrogencarbonat, Calciumchlorid.



CARBO BASIC PLUS

Aufgebaut auf Meilensteinen

Hypotones Energiegetränkpulver für lange Belastungen

Bewegst du dich dauerhaft am Grenzbereich deiner Leistungsfähigkeit, geht es nicht mehr nur um die Frage, wie viel Watt du treten – sondern wie viel Kohlenhydrate du pro Stunde aufnehmen kannst. CARBO BASIC PLUS ist dazu entwickelt, diesen Bereich auszureizen – ohne deinen Magen zu reizen. Eine einfachere Aufgabe als die Aufnahme dieses hypotonen Energiegetränks wird dein Körper auf keiner Etappe bekommen.

Die Wissenschaft dahinter

Schon 2008 haben wir unsere Köpfe mit Profifahrern zusammengesteckt, auf der Suche nach einer Lösung für die Langstrecke. Ihnen fehlte eine Energie-Quelle, die auch im Grenzbereich verträglich bleibt – ohne Durchfall oder Übelkeit.

Seine Stärke: die Stärke! Wir entdeckten eine wasserlösliche Formel mit der bis dato höchsten Konzentration langkettiger Kohlenhydrate. Diese wandern schneller durch den Magen, ohne dem Körper Wasser zu entziehen, schmecken nicht zu süß und sorgen für Dauerleistung in den Beinen. Mit einem Sieg beim Race Across America schoss CARBO BASIC PLUS in der Szene durch die Decke – und trägt in unserem Sortiment seither das Gelbe Trikot.

Zutaten:

Grapefruit:

Kartoffelquellstärke, Maltodextrin, Saccharose, Fructose, Isomaltulose, Säuerungsmittel : Zitronensäure, Kochsalz, Grapefruitaroma.

Pfirsich:

Kartoffelquellstärke, Maltodextrin, Saccharose, Dextrose, Kochsalz, Pfirsicharoma.

Zitrone:

Kartoffelquellstärke, Maltodextrin, Saccharose, Dextrose, Säuerungsmittel : Zitronensäure, Kochsalz, Zitronenaroma.



ULTRA ENERGY COMPLEX

Dein Diesel gegen leere Tanks

Energie-Konzentrat für die Trikot-Tasche

Die halbe Strecke liegt hinter dir, doch das Ziel scheint noch doppelt so fern? Dieses praktische Energie- Konzentrat ist dein Rückenwind und eignet sich perfekt für die Kombination mit CARBO BASIC PLUS bei konstanten Belastungen. Die hochwertigen Zutaten auf Basis von Kohlenhydraten und hochwertigen Fettsäuren schonen deine körpereigenen Glykogenreserven, halten deinen Blutzuckerspiegel stabil und dein Leistungslevel während der Dauerbelastung aufrecht.

Die Wissenschaft dahinter

ULTRA ENERGY COMPLEX – klingt komplex, folgt aber unserem Prinzip der kompromisslosen Vereinfachung. Denn hier kommt einfach nur das Beste rein. Keine Aromen, keine Konservierungsstoffe, dafür der natürliche Geschmack aus echten Nüssen oder Früchten. Dazu kommen vier Pflanzenöle, die dir wichtige Omega-6- Fettsäuren liefern und eine gute Portion L- Carnitin, das sowohl den Fettstoffwechsel als auch die Regeneration fördert.

Zutaten:

Banane:

Bananenpüree 24 %, Maltodextrin, Saccharose, Kokosnussmilchpulver (Kokosmilch, Maltodextrin, NatriumCASEINAT), Pflanzenölmischung 8% (Oliven, Kokosnuss, Sonnenblumen, Raps, Emulgator: Sonnenblumenlecithin), Bananenpulver 3 %, L-Carnitin.

Haselnuss:

Maltodextrin, Saccharose, Wasser, HASELNUSS 16%, Invertzucker, Kokosmilchpulver (Kokosmilch, Maltodextrin, NatriumCASEINAT), Pflanzenölmischung 8% (Oliven, Kokosnuss, Sonnenblumen, Raps, Emulgator: Sonnenblumenlecithin), L-Carnitin.

Salty Peanut:

Maltodextrin, ERDNUSSpaste 20 % Wasser, Glucose, Pflanzenölmischung 10 %, (Oliven, Kokosnuss, Sonnenblumen, Raps, Emulgator: Sonnenblumenlecithin), Saccharose, Kochsalz, L-Carnitin.



HYDRO ENERGY

Pure Energie in flüssiger Form, blutzuckeroptimiert

Flüssiges, isotonisches Energiekonzentrat

Das flüssige, isotonische HYDRO ENERGY Energiekonzentrat liefert dir genügend Energie, wenn du sie brauchst. Seine Rezeptur basiert auf neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen und weist ein optimiertes Kohlenhydratverhältnis auf, sodass du deinem Körper mehr Energie zuführen kannst, ohne Angst vor Magenproblemen oder einem Hungerast haben zu müssen.

Wir haben die Anwendung während der Anstrengung für dich optimiert: Der Stick ist einfach zu öffnen und durch seine flüssige Konsistenz ohne zusätzliches Nachtrinken einnehmbar. Und schon kannst du deinem Körper neue Energie für maximale Leistung verleihen. Du bereitest dich auf deinen nächsten Ausdauerwettkampf vor? HYDRO ENERGY weist dasselbe Glukose-Fruktose-Verhältnis von 1 zu 0.8 auf wie CHO MAXX. Dadurch kannst du beide Produkte bedenkenlos miteinander kombinieren.

Die Wissenschaft dahinter

Der menschliche Körper kann ein Verhältnis von Glukose zu Fruktose von 1 zu 0.8 tolerieren und bis zu 120 g Kohlenhydrate pro Stunde effizient verwerten. HYDRO ENERGY ist ein zuverlässiger Kohlenhydratlieferant, der deinen Blutzuckerspiegel wenig belastet. Dadurch kannst du hochintensive Belastungen noch länger durchhalten. Dabei werden die Kohlenhydrate dorthin transportiert, wo dein Körper sie am dringendsten benötigt – schnell, effizient und ohne berüchtigte Nebenwirkungen. Dank der isotonischen Konzentration gelangt das Energiekonzentrat schnell in deinen Blutkreislauf, ohne Magenprobleme zu verursachen. HYDRO ENERGY weist einen angenehm natürlichen Geschmack auf und besteht aus Wasser, Maltodextrin und Fruktose in einem blutzuckeroptimierten, ausgewogenen Verhältnis.

Zutaten:

Lemon:

Wasser, Maltodextrin, Fruktose, natürliches Aroma, Säuerungsmittel: Zitronensäure, Konservierungsstoff: Kaliumsorbat.

Cola:

Wasser, Maltodextrin, Fruktose, natürliches Aroma, Säuerungsmittel: Phosphorsäure, Konservierungsstoff: Kaliumsorbat.

Apple:

Wasser, Maltodextrin, Fruktose, natürliches Aroma, Säuerungsmittel: Äpfelsäure, Konservierungsstoff: Kaliumsorbat.



BOOSTER

Das Runner's High für die Trikottasche

Koffeinhaltiges Sportgetränk mit mildem Geschmack

Letzte Runde im Cross Country, der Kopf will noch weiter, aber der Körper rennt vor eine innere Wand, will nicht mehr. Ein schneller Schluck vom *WINFORCE BOOSTER* bringt dich zurück in den Leistungsmodus. Erfrischt vom Geschmack der Pink Grapefruit und gepusht von 200 mg Koffein greifst du nochmal an, gehst fokussierter und wacher in die letzten Kilometer. Die Zieleinfahrt kann kommen.

Der *WINFORCE BOOSTER* ist frei von Laktose und Gluten und auch für die vegane Ernährung geeignet.

Die Wissenschaft dahinter

Schnell verfügbare Energie und Koffein sorgen für einen belebenden Adrenalinausstoss. Du fühlst dich bei längeren Belastungen kurzfristig leistungsfähiger und konzentrierter. Und da wir die Bitterkeit aus dem hohen Koffeinanteil „gezaubert“ haben, ist die Einnahme ein wahrer Genuss. Im Verschluss der Ampulle steckt ebenfalls einiges an Ingenieurskunst: Gemeinsam mit einem Maschinenbauingenieur haben wir den Mechanismus für den Einsatz während des Wettkampfes ausgelegt.

Zutaten:

Pink Grapefruit:

Wasser, Saccharose, Dextrose, Säuerungsmittel: Zitronensäure, Aroma, Koffein, Konservierungsstoff: Kaliumsorbat.



OAT BITE

Der kleine Biss mit lang anhaltender Energie

Handgemachter Energieriegel auf Haferflockenbasis

Sportgetränke und Gels sind unverzichtbar. Aber manchmal brauchst du etwas mit Biss. **WINFORCE** liefert die Antwort: OAT BITE.

Handgemacht, perfekt abgestimmt und geschmacklich unschlagbar. Der OAT BITE ist nicht nur ein Energielieferant, sondern ein echtes Geschmackserlebnis: Der Kakao? "Oh-so-Yummy" – intensiv, schokoladig, einfach unwiderstehlich. Der Apple Cake? Eine Rezeptur mit fruchtigem Apfel und Gewürzen unser bestgehütetes Geheimnis. Handgemacht eben. Und das Beste? Die Konsistenz ist genau richtig – weder zu trocken noch zu klebrig. So gut schmeckt Performance.

Mit handlichen 35 g liefert dir der OAT BITE genau das, was du brauchst. 24 g komplexe Kohlenhydrate für langanhaltende Energie – ohne den Magen zu belasten. Perfekt für Training, Wettkampf oder den kleinen Hunger zwischendurch.

Die Wissenschaft dahinter

Haferflocken haben einen niedrigen glykämischen Index. Das bedeutet, dein Magen benötigt relativ lange, um sie zu verdauen. So wird die Energie kontinuierlich abgegeben. Das macht Haferflocken zu einem idealen Energielieferanten während der Belastung.

Mit 24 g Kohlenhydraten bei einer Portionsgrösse von 35 g liefert dir der OAT BITE die ideale Menge an Kohlenhydraten, die du auf einmal aufnehmen solltest. On top gehören grössere Energieschwankungen mit dem Riegel der Vergangenheit an. So kannst du in Training oder Wettkampf deinen Rhythmus konsequent durchziehen. Dank der idealen Portionsgrösse mit komplexen Kohlenhydraten und Ballaststoffen ist der Riegel sehr gut bekömmlich und liegt nicht schwer im Magen.

Zutaten:

Apple Cake:

HAFERFLOCKEN 40 %, Reissirup, Apfelmehl 8 %, CASHEWNÜSSE, Reismehl, Apfeldicksaft 6 %, Rohrohrzucker, Zimt, Vanille, natürliche Aromen, Salz.

Cacao:

HAFERFLOCKEN 37 %, Reissirup, Rohrohrzucker, Maismehl, Kakao 7 %, Sonnenblumenöl, Vanille, Salz, natürliche Aromen.



PANFORTE

Beflügelt vom italienischen Original.

Handgemachter Energie-Riegel aus Bio-Mandeln und Früchten

Wer sich in der Toskana schon mal eine Pause in einem der landestypischen Cafés gegönnt hat, ist ihm sicherlich schon begegnet: dem „Panforte“, dem köstlichen Gebäck aus Mandeln, Früchten und feinen Gewürzen. Uns hat er nicht nur geschmeckt, sondern auch inspiriert – zu einem Energie-Riegel, wie er einem wohl noch nirgendwo begegnet ist, und der vor, während und nach dem Sport wichtige Kohlenhydrate liefert. Dabei bleiben wir dem Anspruch des Originals treu: 100 % handgemacht aus besten Zutaten – aus Bio-Mandeln, Früchten und den traditionellen Gewürzen der Toskana.

Die Wissenschaft dahinter

Moderne Wissenschaft trifft hier auf strenge, italienische Handwerkstradition. Denn ja, man könnte mit günstigeren Nüssen einen ähnlichen Effekt erzielen, aber in einen Panforte gehören nunmal echte Mandeln, basta! Und auch, wenn es vom Band einfacher zu produzieren wäre, kommt nichts an die von Hand gefertigten Riegel unserer Schweizer Biobäckerei heran. Das Ergebnis ist der WINFORCE PANFORTE, der schon viele Fans gefunden hat und unseren Bäckermeister mehr und mehr an seine Leistungsgrenzen bringt. Aber wie heisst es so schön auf der Bergetappe? Zähne zusammenbeißen.

Zutaten:

Berry Almond:

MANDELN* (23%), Vollrohrzucker*, Datteln*, Cranberries* (10%), glutenfreie Mehlmischung* (Reismehl, Maismehl, Flohsamenschalen gemahlen, Zucker), Sauerkirschen* (7%), Glucosesirup*, Agavendicksaft*, Aroniabeeren* (3%), Zitronen*, Randenpulver*, Vanillearoma (natürliches Pflanzenextrakt), Gewürze*.

Date Almond Cacao:

Datteln* (33 %), MANDELN* (21 %), Vollrohrzucker*, Agavendicksaft*, glutenfreie Mehlmischung* (Reismehl, Maismehl, Flohsamenschalen gemahlen, Zucker), Glucosesirup*, Kakao* (3 %), natürliches Vanilleextrakt*, natürliches Kakaoextrakt*, Gewürze*.

Citrus Almond:

Kandierte Zitrusfrüchte* (35 %) (Glucosesirup, Orangenschalen, Zitronenschalen, Salz), MANDELN* (21 %), Vollrohrzucker*, Agavendicksaft*, glutenfreie Mehlmischung* (Reismehl, Maismehl, Flohsamenschalen gemahlen, Zucker), Glucosesirup*, natürliches Zitronenextrakt*, natürliches Orangenextrakt*, Gewürze*.

