



# FIRST TIMER GUIDE

DEUTSCH



# INHALTSVERZEICHNIS

Willkommen zu deinem ersten IRONMAN Event	3
Checkliste	4
Wir stellen uns vor	5
Nachricht des Chefwettkampfrichters	6
FAQ Vor dem Rennen	8
FAQ Morgen des Renntages	9
FAQ & Checkliste - Schwimmen	10
FAQ & Checkliste - Rad	12
Pannenhilfe	15
FAQ & Checkliste - Laufen	16
FAQ Nach dem Rennen	19
Tipps & Tricks	20

# WILLKOMMEN ZU DEINEM IRONMAN 70.3

Liebe Athletinnen und Athleten,  
herzlich Willkommen in Rapperswil-Jona!

Wir freuen uns sehr, euch zur Austragung des IRONMAN 70.3 Switzerland, Rapperswil-Jona 2024 in der malerischen Region rund um den Obersee begrüßen zu dürfen. Die ganze Stadt und ihre Umgebung, zusammen mit unserem engagierten Organisationskomitee und den begeisterten Freiwilligen, freuen sich auf eure Ankunft in der charmanten Rosenstadt.

Herzlichen Glückwunsch, dass ihr es durch alle Trainingsstunden bis zu eurem ersten IRONMAN 70.3 geschafft habt. Dieser Guide gibt euch nützliche Informationen und Tipps für euren ersten IRONMAN 70.3 mit uns. Er ersetzt keinesfalls den Athlete Guide. Deshalb empfehlen wir euch dringend, zusätzlich zu diesem Handbuch den Athlete Guide für das Event zu lesen.

Der Tag, auf den ihr hart hin gearbeitet habt, ist endlich gekommen. Es ist Zeit, euer Rennen zu geniessen, die grossartige Atmosphäre zu erleben und an euch selbst zu glauben. Vertraut auf eure Fähigkeiten und den Durchhaltewillen, der euch bis zu diesem Moment gebracht hat. Wir sind da, um euch bei jedem Schritt zu unterstützen.

Wir wünschen allen Athletinnen und Athleten einen erfolgreichen und bemerkenswerten Renntag. Lasst euch von der Schönheit von Rapperswil-Jona inspirieren, während ihr diese Herausforderung meistert. Geniesst die Erfahrung und vergesst nicht zu lächeln, wenn ihr die Ziellinie überquert.

Bis ganz bald!



**Sahra Walter**  
Race Director



# FIRST TIMER CHECKLISTE



Strecken & Venue



Athlete Guide



Zeitplan

## VOR DEM RENNEN

- ☐ Schau dir den Zeitplan an und plane deine Reise entsprechend
- ☐ Schau dir die Streckenpläne und Renninformationen an (z.B. Athlete Guide)
- ☐ Trainiere entsprechend / plane und teste deine Ernährung
- ☐ Kaufe eine Triathlonlizenz oder eine Tageslizenz

## RENNWOCHE

Für detaillierte Informationen zum Registrierungsprozess vor Ort, dem Bike Check-In und anderen wichtigen Punkten, lies dir bitte sorgfältig den Athlete Guide durch, welchen du 4 Wochen vor dem Rennen auf unserer offiziellen IRONMAN Website findest.

- ☐ Komm zu uns zur Registrierung (Vergiss deinen Lichtbildausweis nicht!)  
Hier bekommst du Folgendes:
  - Startnummer & Stickersheet (Anleitung auf Rückseite)
  - Athletenarmband & Event-Badekappe
  - Participant Shirt
  - Athletenrucksack (inkl. Wechselbeutel – bekommst du im IRONMAN Shop)
- ☐ Besuche das Eventgelände (Expo, Finish/Start,..)
- ☐ Schau dir das Race Briefing an
- ☐ Bike & Bags Check-In  
Bevor du zum Check-In kommst:
  - Klebe die Sticker auf entsprechende Stellen (Anleitung auf der Rückseite des Stickersheets)
  - Bereite den Blauen Beutel (Rad) und den Roten Beutel (Lauf) mit der entsprechenden Kleidung vor  
Prüfung am Eingang der Wechselzone:
  - Deine Sticker am Helm, Rad und auf deinen Beuteln  
Dein Helm, die Beutel (rot/blau), deine Startnummer und dein Rad bleiben dann in der Wechselzone – du hast am Rennmorgen aber innerhalb der genannten Öffnungszeiten Zugriff darauf.
- ☐ Hol dir deinen Timing Chip beim Ausgang der Wechselzone

## RENNTAG - MORGENS

BRINGE MIT:

- ☐ Timing Chip, Weissen Beutel, Schwimmequipment

VOR DEM SCHWIMMSTART:

- ☐ Kontrolliere den Reifendruck
- ☐ Klippe deine Radschuhe auf die Pedale (oder lass sie im Blauen Beutel)
- ☐ Bringe Verpflegung/Flaschen am Rad an
- ☐ Gib deinen Weissen Beutel ab
- ☐ Zieh deinen Wetsuit/Schwimmanzug an

## VERSCHIEDENES

- ☐ Kontaktlinsen oder Brille
- ☐ Lippenpflege, Haargummis, Handtuch
- ☐ DEIN LÄCHELN 😊

## RENNTAG - SCHWIMMEN

- ☐ Timing Chip
- ☐ Schwimmanzug / Wetsuit (falls erlaubt)
- ☐ Schwimmbrille (plus Ersatzbrille)
- ☐ Offizielle Event-Badekappe
- ☐ Ohr-/Nasenstöpsel (optional)

## RENNTAG - RADFAHREN

- ☐ Helm
- ☐ Radschuhe und -socken
- ☐ Radpumpe
- ☐ GPS-Uhr oder Radcomputer und Pulsgurt falls benötigt
- ☐ Startnummerngurt oder Sicherheitsnadeln
- ☐ Startnummer
- ☐ Rad Reparatur-Set
- ☐ CO2 Kartusche(n)
- ☐ Ersatzschlauch und Werkzeug
- ☐ Zusatzverpflegung
- ☐ Vaseline, Sonnencreme –und brille

## RENNTAG - LAUFEN

- ☐ Laufschuhe und -socken
- ☐ Kappe oder Visor
- ☐ Zusatzverpflegung und Flaschen
- ☐ Sonnencreme- und brille

## NACH DEM RENNEN

- ☐ Retourniere den Timing Chip in der Finish Line
- ☐ Hol dir deine Medaille ab
- ☐ Hol dir deinen Weissen Beutel ab
- ☐ Check Out – Bike & Bags
- ☐ Geh zum Athleten Garten, wo Essen, Getränke und Massagen auf dich warten
- ☐ Geh zur Siegerehrung & Slot Allocation

# WIR STELLEN UNS VOR

Die Teilnahme an einem IRONMAN 70.3 ist keine leichte Aufgabe; und so ist es auch verständlich, dass du vor deinem ersten IRONMAN auch etwas nervös bist. Sollte dies der Fall sein oder du einfach Fragen haben, steht dir das IRONMAN-Team immer gerne jederzeit zur Verfügung. Du findest uns in IRONMAN-Poloshirts. Um dir einen Überblick zu geben, an wen du dich für die einzelnen Bereiche am besten wenden kannst, stellen wir uns kurz vor:

## ALLGEMEIN

Das Team des IRONMAN 70.3 Switzerland, Rapperswil-Jona wird von Sahra Walter geleitet. Sie arbeitet das ganze Jahr über unermüdlich, um dir ein fantastisches Rennerlebnis zu bieten. Als Renndirektorin ist Sahra selten länger an einem Ort, aber sie hat immer ein offenes Ohr für deine Fragen oder dein Feedback. Solltest du sie nicht persönlich finden können, steht dir gerne unser Athlete Service Team für allgemeine Fragen zur Verfügung.

## REGISTRIERUNG & ATHLETE SERVICE

In der Registrierung findest du das Athlete Service Team, das sich um dich kümmert. Unser Team besteht aus Magdalena und Leonie, welche gerne deine Fragen beantworten. Du findest uns Freitag und Samstag zu den Öffnungszeiten in der Registrierung. Am Sonntag sind wir morgens in der Wechselzone; und dann kurz vor dem Schwimmstart im Vorstartbereich neben dem Startbogen. Zu guter Letzt sind wir dann bei der Slot Allocation vor Ort.

## SCHWIMMSTRECKE

Beim Schwimmen des Events wirst du Kewin treffen, unseren Schwimmstreckenleiter. Er steht immer mit guten Ratschlägen zur Verfügung, sei es mit Tipps, um das Beschlagen deiner Schwimmbrille zu verhindern oder einer Anleitung, wie du zum Startbereich kommst. Kewin wird von Helfern begleitet, die dich unterstützen werden, den Weg zum Start zu finden.

## WECHSELZONE

Hier findest du Juri und Christoph, unsere Venue-Manager für die Wechselzone. Sie sind beide sehr freundlich und immer offen für ein Gespräch über alles, was mit der Wechselzone zu tun hat - sei es der Lauf zum Wechselbereich, der Ablauf am Renntag oder einfach nur, wo du dein Fahrrad abstellen sollst. Sie arbeiten auch lange nach dem Rennen weiter und helfen den Athleten dabei, ihr Fahrrad und ihre Beutel wiederzufinden. Bitte vergiss nicht, dich bei ihnen zu bedanken, da es für alle ein langer Tag ist.

## RADSTRECKE

Unsere Radstrecke wird von unserem eigenen lebenden Kompass, Lukas, navigiert. Seit vielen Jahren engagiert er sich beim IRONMAN 70.3 Switzerland, Rapperswil-Jona, und sein Wissen über jeden Hügel, jede Abfahrt, jede Kurve und jede gerade Strecke ist einfach beeindruckend.

## LAUFSTRECKE

Die Leitung unserer Laufstrecke liegt bei Patrik und Reto. Mit ihrer langjährigen Erfahrung zum IRONMAN 70.3 Switzerland, Rapperswil-Jona sind sie die perfekten Ansprechpartner für den letzten Abschnitt deines Rennens. Sie und das Team der Laufstrecke werden dich auf den letzten Kilometern deines ersten IRONMAN 70.3 begleiten. Dieses Team ist in der Regel auf der Strecke unterwegs, um die Strecke vorzubereiten. Wenn du also Fragen zum Lauf hast, wende dich bitte an das Athlete Service Team, das dir Auskunft geben kann.

# NACHRICHT DES CHEFWETTKAMPFRICHTERS

Du hast viel Zeit, Geld und Emotionen investiert, um an der Startlinie eines IRONMAN Events zu stehen. Das Letzte, was wir wollen, ist, dass der Tag mit der Enttäuschung einer Disqualifikation (DSQ) endet. Die Kampfrichter, die sich beim Schwimmen, in der Wechselzone, auf der Radstrecke und der Laufstrecke sowie an der Ziellinie befinden, stellen sicher, dass jeder Athlet:in ein sicheres und faires Rennen erlebt; nicht um so viele Athleten wie möglich zu disqualifizieren.

Wir wissen, dass 99% der Athlet:innen ein faires Rennen wollen. Es gibt immer ein paar Athleten, die meinen, sie könnten die Regeln brechen, um sich einen unfairen Vorteil zu verschaffen. Ich bin mir sicher, du wirst uns dabei unterstützen, sie zu stoppen. Es ist eine grossartige Leistung, einen IRONMAN-Wettkampf zu beenden, seine Medaille und sein T-Shirt mit Stolz zu tragen und zu wissen, dass man den Wettkampf sicher, fair und ehrenhaft beendet hat.

Jedoch ist jedes IRONMAN-Event ein Qualifikationswettkampf für die Weltmeisterschaft und da dies für alle Altersgruppen gilt, die unterschiedliche Zeiten benötigen, um die Strecke zu absolvieren, werden die Regeln während des gesamten Events angewendet. Um einen schlechten Tag zu vermeiden, sind hier die häufigsten Gründe aufgelistet, warum Athleten disqualifiziert werden:


- **Littering** – Vorsätzliches oder fahrlässiges Wegwerfen von Müll führt in der Schweiz zu einer Disqualifikation (DSQ).
- **Externe Unterstützung** – Athleten dürfen nichts von einer Person ausserhalb des Rennens annehmen oder jemandem etwas übergeben, der nicht dazu berechtigt ist.
- **Öffentliche Nacktheit** – Der einzige Ort, an dem du dich vollständig ausziehen darfst, sind die abgeschirmten Bereiche in den Wechselzelten.
- **Unsportliches Verhalten** – Es gibt Hunderte von Helfern, die ihren Tag geopfert haben, um deinen Tag zu etwas Besonderem zu machen. Jegliche körperliche oder verbale Beleidigung dieser Helfer, anderer Mitarbeiter oder der Öffentlichkeit wird nicht toleriert.
- **Elektronische Geräte** – Wir möchten, dass du deine Aufmerksamkeit auf die Strasse, die Streckenposten und die Athleten um dich herum richtest und nicht auf elektronische Geräte. Dazu gehören Musikplayer, Mobiltelefone, Kameras, "intelligente" Helme, Knochenleitende Kopfhörer usw.
- **Verbotene Ausrüstung** – Zusätzliche Ausrüstungsgegenstände, die den Windwiderstand verringern, sind auf der Radstrecke verboten. Dazu gehören unter anderem Trinkflaschen oder andere Gegenstände, die sich im vorderen Teil des Rennanzugs oder in den Calf Sleeves des Athleten befinden. Darüber hinaus sind alle Vorrichtungen und Materialien (einschliesslich Klebeband) verboten, die in den Aufbau deines Rads eingefügt werden, um den Windwiderstand zu verringern.
- **Finish Line** – Du darfst keine Familienmitglieder oder Freunde mit zur Ziellinie bringen. Dies dient der Sicherheit des potentiellen Kindes, der anderen Athleten und um sicherzustellen, dass jeder die gleiche Chance auf ein besonderes IRONMAN-Zielfoto hat. Stell dir vor, die beiden Athleten hinter dir sprinten um einen WM-Platz und müssen versuchen, dem Athleten vor dir mit einem Kind an jeder Hand auszuweichen.

Bitte stelle sicher, den Athlete Guide zu lesen und das Race Briefing anzuschauen. Auf der Website findest du einen Link zu den vollständigen IRONMAN-Regeln. Lies diese bitte aufmerksam durch.

## 2024 REGLEMENT

# NACHRICHT DES CHEFWETTKAMPFRICHTERS

## STRAFEN

	<b>Blaue Karte</b> 1 Blaue Karte: fünf Minuten Zeitstrafe Die Strafe muss im nächsten Penalty Tent (Run-Out) abgesessen werden. <i>e.g. Drafting</i>
	<b>Gelbe Karte</b> 30 Sekunden Stop-and-Go Strafe, die im Penalty Tent bei Run-Out abgesessen werden muss. <i>e.g. Blocking von anderen Athleten</i>
	<b>Rote Karte</b> Disqualifikation (DSQ) <i>e.g. Littering, Unzulässiges Material / Equipment</i>

### BLAUE KARTE

DRAFTING ist der einzige Verstoss, der zu einer blauen Karte führt und dem Athleten eine Zeitstrafe auferlegt, die er im nächsten Penalty Tent abwarten muss.

### GELBE KARTE

Bei Verstössen, die mit einer GELBEN KARTE geahndet werden (Stop-and-Go-Strafe), musst du 30 Sekunden im Penalty Tent anhalten.

Die IRONMAN-Wettkampfbregeln erlauben ausserdem die Disqualifikation eines Athleten bei wiederholten Regelverstössen, sollte ein Athlet übermässig viele gelbe Karten erhalten.

### ROTE KARTE

Ein Athlet, der eine rote Karte erhält, wird sofort disqualifiziert.

## Jede Kombination aus drei Regelverstössen führt zu einer Disqualifikation!

Bei allen IRONMAN-Veranstaltungen gibt es Zeitlimits für das Absolvieren der einzelnen Teilstrecken, die strikt eingehalten werden müssen. Hierfür gibt es mehrere Gründe:

- Die Strassen sind nur für einen bestimmten Zeitraum gesperrt. Wir müssen den Anwohnern und Unternehmen die Strassen zum vereinbarten Zeitpunkt wieder freigeben.
- Die Helfer und Wettkampfrichter müssen zum vereinbarten Zeitpunkt von ihren Aufgaben entbunden werden. Wir können nicht erwarten, dass sie für einen unbestimmten Zeitraum verfügbar bleiben.
- Dies ist eine IRONMAN-Veranstaltung. Um sagen zu können, dass man einen 70.3 oder einen kompletten IRONMAN absolviert hat, muss man innerhalb der Cut-Offs abgeschlossen haben.

*Du musst jede Disziplin innerhalb einer bestimmten Zeit ab dem Start deines Rennens absolvieren, d. h. ab dem Zeitpunkt, an dem du zu Beginn des Schwimmens über die Zeitmessmatte gehst. Wenn der Rolling Start beispielsweise um 06:00 Uhr beginnt und um 06:30 Uhr endet, verbleiben 30 Minuten, in denen einige Athleten über und andere innerhalb der Cut-Off-Zeit liegen können, je nachdem, wo sie beim Rolling Start gestartet sind. Die Wettkampfrichter können die individuellen Schwimmzeiten jedes Athleten sehen und stoppen alle, die den individuellen Cut nicht geschafft haben. Das Gleiche geschieht am Ende der Radstrecke.*

*Zusätzlich zu diesen Cut-Off-Zeiten gibt es gegebenenfalls auf der Rad- und Laufstrecke Zwischen-Cut-Off-Punkte. Dabei handelt es sich um feste Zeiten, die nicht von der Startzeit des Athleten abhängig sind. Sie werden sorgfältig berechnet, um sicherzustellen, dass du, wenn du an einem dieser Punkte gestoppt wirst, wirklich nicht in der Lage gewesen wärst, das Ende der Rad- oder Laufstrecke innerhalb der Rolling-Cut-Off-Zeit zu erreichen. Diese Zwischenzeiten werden im Athlete Guide und der Wettkampfbesprechung bekannt gegeben.*

*Die einzige faire Art und Weise, wie wir die Cut-Offs anwenden können, ist die Verwendung der Zeiten, die wir ausschreiben. Deshalb wirst du gestoppt, egal ob du 1 Sekunde oder 1 Stunde über der erlaubten Zeit liegst.*

# FAQ VOR DEM RENNEN

## Was benötige ich für die Registrierung?

- Foto-ID (z.B. Personalausweis, Reisepass, Führerschein...)
- QR-Code aus der Registrierungsbestätigung oder Race Week Email
- Triathlon Jahreslizenz oder Tageslizenz

## Welche Startnummer habe ich?

Bei diesem Rennen werden keine Startnummern vorab vergeben. Die Startnummern werden auf einer "first come - first serve" Basis in der Reihenfolge des Erscheinens in der Registrierung vor Ort vergeben. (Für Athleten mit AWA Gold und Silver oder TriClub Pole-Position Status werden niedrigere Nummernkreise sichergestellt.)

## Ich werde zu spät zur Registrierung und zum Bike Check-in kommen. Kann ich später oder am Rennmorgen einchecken?

NEIN - Leider ist es aus organisatorischen Gründen nicht möglich, deine Startunterlagen erst später abzuholen und / oder dein Rad später als im Zeitplan vorgesehen einzuchecken.

## Kann eine andere Person meine Startnummer abholen und das Rad abgeben?

NEIN - Nur du selbst kannst deine Startnummer abholen und dein Fahrrad abgeben. Dies kann nicht durch einen Freund oder ein Familienmitglied geschehen. Aus Sicherheitsgründen müssen wir dir ein Armband persönlich anlegen, das du während des gesamten Rennwochenendes am Handgelenk tragen musst. Ausserdem muss sichergestellt werden, dass dein Equipment für dich sicher ist. Es können keine Ausnahmen gemacht werden.

## Wann bekomme ich meinen Timing-Chip?

Du erhältst deinen Timing Chip am Ausgang des Bike-Check-Ins.

## Ich habe mich vor Ort registriert, möchte aber nun doch nicht starten. Was soll ich tun?

Bitte sende schnellstmöglich eine E-mail an [rapperswil70.3@ironman.com](mailto:rapperswil70.3@ironman.com) und lass uns wissen, dass du nicht starten wirst. Das ist sehr wichtig, damit wir wissen, dass du sicher bist und keine Suchmassnahmen eingeleitet werden.

## Wo bringe ich die Sticker an?

Bringe den Sticker für das Rad an deiner Sattelstütze an. Bringe den Sticker für deinen Helm auf der Vorderseite an und einen Sticker jeweils auf den Wechselbeuteln.

## Was wird in die Wechselbeutel gepackt?

- **BLAUER BEUTEL:** Ausrüstung, die du für die Radstrecke benötigst, einschliesslich Helm mit Aufklebern auf der Vorderseite, Schuhe, falls sie nicht am Rad befestigt sind, Jacke, Verpflegung, Sonnenbrille usw.
- **ROTER BEUTEL:** Ausrüstung, die du für die Laufstrecke benötigst: Laufschuhe, Socken, Verpflegung, etc.
- **WEISSER BEUTEL:** Beutel für Strassenkleidung nach dem Rennen und zusätzliche Gegenstände, die du nach dem Rennen benötigst.

## Ist das Race Briefing verpflichtend?

JA - Das Race Briefing gibt dir wichtige Informationen über die Besonderheiten der Strecke, die Regeln und die Cut-off-Zeiten für jede Disziplin und vor allem über kurzfristige Änderungen, die sich ergeben können.



# FAQ MORGEN DES RENNNTAGES

## Kann ich mein Rad am Rennmorgen abgeben?

NEIN – Du musst dein Rad am Samstag zwischen 10:00 und 18:00 einchecken. Es können keine Ausnahmen gemacht werden.

## Wie komme ich in der Früh am Renntag am besten zur Wechselzone?

Es gibt mehrere öffentliche Parkgaragen im Zentrum von Rapperswil-Jona, die jederzeit zugänglich sind (ca. 10 Gehminuten vom Veranstaltungsort entfernt). Darüber hinaus können unsere Athleten auf dem Parkplatz Grünfeld parken, der mit dem Veranstaltungsort per Bus verbunden ist. Es gibt einen kostenlosen Shuttlebus, der am Renntag zwischen 5 Uhr und 7:45 Uhr morgens alle 5 Minuten fährt.

## Wie sollte ich am Rennmorgen gekleidet sein?

Wir raten dir, in deinem Trikot und Neoprenanzug zu kommen, der bis zur Taille runtergerollt ist, und einen Pullover anzuziehen, um dich warmzuhalten. Morgens gibt es keine speziellen Umkleieräume, also komme bitte möglichst rennfertig an.

## Kann ich die Wechselzone am Rennmorgen nochmals betreten?

JA – Du kannst dich von 06:00 - 07:50 Uhr frei in der Wechselzone bewegen. Du kannst beispielsweise deinen Radcomputer anbringen, Verpflegung in die Beutel packen oder nochmal dein Rad kontrollieren. Ausserdem solltest du am Rennmorgen deinen Weissen Beutel in dem dafür vorgesehenen Bereich abgeben.

## Wie können meine Freunde und Familie mich während des Rennens verfolgen?

Sie können die IRONMAN Tracker App [hier](#) herunterladen. Die Daten werden kurz vor dem Renntag hochgeladen und am Wettkampftag immer wieder aktualisiert.

## Wofür ist der Timing Chip?

Der Timing Chip registriert deine individuelle Startzeit, sobald du die erste Zeitmessmatte überquerst und wird es ermöglichen, deine Schwimm-, Rad- und Laufzeit sowie die Wechselzeit zu ermitteln und somit deine Gesamtzeit zu tracken und dich in der Altersklassenwertung einzustufen.

## Wann und wo soll ich den Timing Chip tragen?

Trage den Timing Chip während des gesamten Rennens an deinem linken Knöchel.

## Was soll ich tun, wenn ich den Timing Chip verloren habe?

Wenn du deinen Timing Chip verlierst, kannst du in der Wechselzone nach einem neuen Chip fragen. Unser Team wird dir einen neuen Chip aushändigen und den Austausch dem Timing Partner mitteilen.

# FAQ SCHWIMMEN

## Muss ich einen Neoprenanzug tragen?

Ein Neoprenanzug ist bei Wassertemperaturen unter 19 Grad obligatorisch. Wir empfehlen dir, einen Neoprenanzug zwischen 19 und 24,5 Grad zu tragen. Bei einer Wassertemperatur von über 24,5 Grad ist das Tragen eines Neoprenanzugs nicht erlaubt (*es sei denn, du wirst in der Rennwoche aufgrund besonderer Rennbedingungen anderweitig informiert*).

## Was sollte ich tragen, wenn ein Neoprenanzug nicht erlaubt ist?

Wenn der Neoprenanzug nicht erlaubt ist, muss deine Schwimmbekleidung zu 100 % aus Textilmaterial bestehen. In der Regel handelt es sich dabei um Anzüge, die nur aus Nylon oder Lycra bestehen und kein gummiertes Material wie Polyurethan oder Neopren enthalten. Die Schwimmbekleidung darf den Hals nicht bedecken, nicht über den Ellbogen und nicht über die Knie reichen. Die Schwimmbekleidung darf einen Reissverschluss haben. Unter der Schwimmbekleidung darf die Wettkampfkleidung getragen werden.

## Kann ich andere Hilfsmittel benutzen?

Das Tragen von Flossen, Handschuhen, Paddels, Schnorcheln, Socken oder Schwimmhilfen jeglicher Art (einschliesslich Bojen) ist nicht gestattet. Schwimmbrillen und Gesichtsmasken dürfen getragen werden.

## Muss ich die offizielle Event-Badekappe des Rennens tragen?

JA - Die offizielle Event-Badekappe muss während des Schwimmens getragen werden. du kannst deine eigene Badekappe unter der offiziellen Event-Badekappe tragen. Wenn du Allergien hast, informiere bitte die für die Anmeldung zuständige Person.

## Kann ich die Startnummer während des Schwimmens tragen?

NEIN – Du darfst deine Startnummer nicht auf der Schwimmstrecke tragen (*Disqualifikation*).

## Kann ich mich vor dem Start im Wasser aufwärmen?

Du darfst dich vor dem Rennen rechts vom Start im See einschwimmen. Der Bereich wird deutlich markiert sein. Stelle sicher, dass du diese Zone beim Einschwimmen nicht verlässt.

## Wie erfolgt der Start?

Dieses Event wird einen Rolling Start haben. Die Startblöcke sind dabei bereits fix zugeteilt; abhängig von deiner während der Anmeldung angegebenen Schwimmzeit. Du erhältst deinen zugeteilten Startblock und die Startzeit bei der Registrierung. Innerhalb des jeweiligen Startblockes erfolgt dann der Rolling Start. Das bedeutet, dass alle paar Sekunden 2 Athleten ins Wasser gelassen werden. Bitte finde dich rechtzeitig in deinem Startblock ein. Der Timing Chip registriert die Startzeit jedes Athleten, wenn er die Zeitmessungsmatte am Schwimmeinstieg überquert.

## Wie sehen die Bojen aus? Sind sie einfach zu erkennen?

Auf der Strecke befinden sich zwei Roka-Bojen am Start und zwei am Ziel, nur wenige Meter vom Ufer entfernt, die einen Ein- und Ausstiegspunkt zum Wasser bilden. Die Strecke wird durch gelbe und orangefarbene Bojen gegliedert, die dir die Richtung weisen. Die Kurven werden schliesslich durch pyramidenförmige Bojen markiert.

## Was soll ich tun, wenn ich Unwohlsein verspüre?

Du darfst während des Schwimmens jederzeit anhalten oder dich ausruhen. Du kannst dich auch an einem statischen Objekt wie einem Floss, einer Boje oder einem Steg festhalten. Solange du es nicht benutzt, um dich vorwärtszubewegen, wirst du nicht disqualifiziert. Wenn du Hilfe brauchst, hebe die Hand, um einen Rettungsschwimmer oder ein Sicherheitsboot zu alarmieren. Diese kommen dann auf dich zu, um dir zu helfen.

# TOP 10 – CHECKLISTE SCHWIMMEN

Das Freiwasserschwimmen bei einem Triathlon unterscheidet sich erheblich vom Schwimmen im Schwimmbad. Um Stress zu vermeiden, ist es wichtig, dass du am Wettkampftag gesund, fit und vorbereitet bist. Hier ist eine Top-10-Checkliste, die dir hilft, dich vorzubereiten.

## 1. VORBEREITUNG AUF WETTKAMPFBEDINGUNGEN

Der Wettkampftag sollte nicht dein erstes Freiwasserschwimmen sein. Stelle sicher, dass ein Teil deines Trainings den realen Wettkampfbedingungen entspricht, einschliesslich Wassertemperatur, Nähe zu anderen Schwimmern, Orientierung (einschliesslich Klarheit des Wassers, Tiefen- und Entfernungswahrnehmung) und Tragen eines Neoprenanzugs, falls erforderlich.

## 2. ABSOLVIERE KÜRZERE RENNEN

Richtiges Training ist der beste Weg, um Ängste abzubauen. Es ist auch eine gute Idee, Triathlons über kürzere Distanzen oder Einzelsportarten (z. B. Freiwasserschwimmen) zu bestreiten und an Vereinsaktivitäten teilzunehmen, um sich auf Freiwasserbedingungen vorzubereiten.

## 3. LERNE DIE STRECKENDETAILS

Es ist wichtig, dass du dich vor dem Tag des Rennens sowohl geistig als auch körperlich vorbereitest. Lies die Website des Rennens und den Athlete Guide vor dem Rennen gründlich durch, um dich mit der Strecke vertraut zu machen. Denke daran, dass jedes Gewässer anders ist - informiere dich über Strömungen, falls zutreffend. Studiere den Zeitplan der Veranstaltung, um eine optimale Ankunft und Vorbereitung zu planen.

## 4. SICHERE DEINE HERZ-GESUNDHEIT

Als trainierender Sportler solltest du zusammen mit deinem Arzt die richtigen Schritte zur Beurteilung deiner Gesundheit unternehmen. Die American Heart Association und die Europäische Gesellschaft für Kardiologie geben Empfehlungen für die kardiologische Untersuchung von Leistungssportlern. Dazu gehören eine körperliche Untersuchung sowie eine Beurteilung ihrer familiären Vorgeschichte und ihrer persönlichen Herzgesundheit und möglicherweise die Empfehlung zusätzlicher diagnostischer Untersuchungen. Wir empfehlen, einen Arzt zu konsultieren, bevor du an einem Rennen teilnimmst.

## 5. ACHE AUF WARNZEICHEN

Wenn du während des Trainings Brustschmerzen, Unwohlsein, Atemnot, Schwindel, Ohnmachtsanfälle oder andere medizinische Probleme oder Symptome verspürst, kontaktiere sofort einen Arzt.

## 6. NUTZE KEIN NEUES EQUIPMENT AM RENTAG

Konzentriere dich darauf, am Renntag so viele Faktoren wie möglich zu kontrollieren. du solltest nie mit einer Ausrüstung antreten, mit der du nicht trainiert hast; dies ist nicht der richtige Zeitpunkt, um neue Ausrüstung zu testen. Vergewissere dich, dass dein Neoprenanzug richtig sitzt und dass deine Schwimmbrille, Badekappe und anderes Zubehör einwandfrei funktionieren. Bereite dich auf das Unerwartete vor, indem du Backups deiner gesamten Ausrüstung anlegst.

## 7. AUFWÄRMEN AM RENTAG

Sei am Wettkampftag früh genug da, damit du dich vor dem Start ausreichend aufwärmen kannst. Nimm dir 5 bis 10 Minuten Zeit, um deine Muskeln mit Armschwüngen und anderen sanften Bewegungen zu lockern. Auch leichtes Joggen oder zügiges Gehen kann die Durchblutung fördern und deinen Körper auf das Rennen vorbereiten.

## 8. CHECKE DIE STRECKE

Mache dich mit der Strecke vertraut, indem du dich über die Wasserbedingungen, den Ein- und Ausstiegsbereich sowie die Farben und Positionen der Wendebojen informierst.

## 9. STARTE LOCKER – ENTSPANNE DICH UND ATME

Befolge am Wettkampftag die Anweisungen zum Schwimmstart, die im Athlete Guide der Veranstaltung enthalten sind. Bei Veranstaltungen mit Rolling Start solltest du deine Fähigkeiten nicht überschätzen. Stelle dich gemäss den Anweisungen im Athlete Guide an der richtigen Stelle auf. Starte nicht mit maximaler Anstrengung, sondern gehe das Schwimmen locker an. Entspanne dich und konzentriere dich auf deine Atmung, während du dich in eine stabile Position begibst.

## 10. SEI WACHSAM UND BITTE UM HILFE

Halte bei einem Rennen immer bei den ersten Anzeichen eines medizinischen Problems an. Die IRONMAN-Wettkampffregeln erlauben den Teilnehmern, während des Schwimmens jederzeit anzuhalten oder sich auszuruhen. Wenn du oder ein anderer Athlet Hilfe benötigen, hebe die Hand, um einen Rettungsschwimmer oder ein Sicherheitsboot zu alarmieren. du kannst dich auch an einem festen Gegenstand wie einem Floss, einer Boje oder einem Steg festhalten. Solange du es nicht benutzt, um dich vorwärtszubewegen, führt es nicht zur Disqualifikation.

# FAQ RADFAHREN

## Muss ich ein spezifisches Triathlonrad oder Zeitfahrrad verwenden?

NEIN - Es ist deine Entscheidung, welches Rad du benutzt, solange es die IRONMAN-Regularien erfüllt. Du kannst die Regularien zu Besonderheiten bei Rädern in Abschnitt 5.03. der [IRONMAN Wettkampfbregeln](#) nachlesen.

## Muss ich die Startnummer beim Radfahren tragen?

JA - Bei diesem Rennen musst du deine Startnummer auf der Radstrecke auf dem Rücken tragen. Zusätzlich muss der Sticker mit der Startnummer frontal auf dem Helm angebracht werden und der Sattelstützensticker so befestigt werden, dass die Startnummer von beiden Seiten sichtbar ist.

## Werden Kilometermarkierungen auf der Radstrecke sein?

JA - auf der Radstrecke werden die Kilometer alle 10km angegeben.

## Wie ist die Radstrecke ausgeschildert?

Schilder, Molankegel und Bodenmarkierungen kennzeichnen die Streckenführung und Gefahrenstellen.

## Wird die Radstrecke für den Verkehr freigegeben sein?

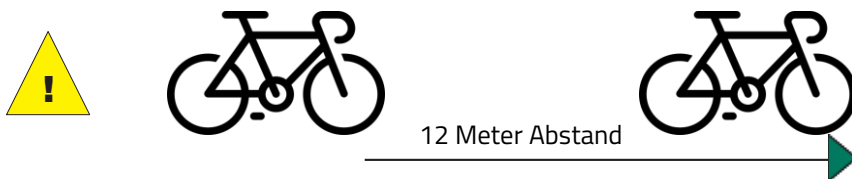
Die gesamte Strecke ist sehr gut gesichert. Einige Strassen sind komplett gesperrt, andere sind in Fahrtrichtung der Strecke gesperrt. Da an manchen Stellen Verkehr geschleust wird, sowie Einsatzfahrzeuge auf die Strecke dürfen, ist jederzeit mit Verkehr zu rechnen. Die Verkehrsregeln und die schweizerische Strassenverkehrsordnung sind strikt einzuhalten. Beispielsweise führt ein Überschreiten der Sicherheitslinie zur Disqualifikation!

## Was sind die Regeln auf der Radstrecke?

Du kannst alle Regeln bezüglich des Rads und des Radfahrens in unseren [IRONMAN Wettkampfbregeln](#) finden. So gilt zum Beispiel das Rechtsfahrgebot – dies bedeutet, dass Athleten immer rechts am Strassenrand fahren müssen, sodass es genug Platz für andere Athleten und sichere Überholmanöver gibt. Wir bitten dich, die Regeln genau zu lesen.

## Was bedeutet „Drafting“?

„Drafting“ bedeutet, innerhalb der Windschattenzone eines anderen Athleten länger als 25 Sekunden zu verweilen. Windschattenfahren während des Rennens ist verboten. Die Windschattenzone ist 12 Meter lang, gemessen von dem vordersten Punkt des Vorderrades bis zum vordersten Punkt des Vorderrades deines eigenen Rads (6 Radlängen Abstand zwischen beiden Rädern). Athleten können die Windschattenzone eines anderen Athleten betreten, wenn sie ihn überholen. Dabei müssen sie kontinuierlich weiterfahren und dürfen maximal 25 Sekunden in der Windschattenzone verbringen. Dann muss der Überholvorgang abgeschlossen sein. Scheitert dies, entsteht eine Drafting-Strafe (5:00 Minuten Zeitstrafe). Alle Drafting- und Positionsregeln können in Abschnitt 5.04 der [IRONMAN Wettkampfbregeln](#) nachgelesen werden.



## In welchem Penalty Tent muss ich stoppen, wenn ich eine Strafkarte erhalten habe?

Nachdem eine Regelverletzung dir gegenüber ausgesprochen wurde, liegt es in deiner Verantwortung, das nächste Penalty Tent aufzusuchen. Wird nicht im nächsten Penalty Tent gestoppt und die Strafe abgeleistet, erfolgt eine Disqualifikation. Die Standorte der Penalty Tents werden im Athlet Guide und im Race Briefing bekannt gegeben.



### Können mir Familienmitglieder und Freunde Dinge reichen?

NEIN – Freunde und Familienmitglieder, Trainer oder Begleitpersonen jeder Art dürfen NICHT neben dir fahren, laufen oder dich anderweitig begleiten. Sie dürfen keine Verpflegung oder andere Gegenstände an dich weitergeben oder von dir entgegennehmen und sollten darauf hingewiesen werden, sich von dir fernzuhalten, um keine Disqualifikation von dir zu riskieren. Hilfe, die von Wettkampfrichtern, offiziellem IRONMAN Staff des Rennens (inkl. freiwilliger Helfer) geleistet wird, ist erlaubt, aber limitiert auf: Herausgeben von Getränken und Verpflegung, mechanische und medizinische Hilfe und andere notwendige Unterstützung, die gegebenenfalls im Einzelfall vom Renndirektor oder Chefwettkampfrichter genehmigt werden muss. Andere Athleten, die am Rennen teilnehmen, können sich gegenseitig unterstützen mit kleinen Hilfsgegenständen wie beispielsweise (aber nicht nur): Verpflegung und Getränke, Pumpen, Schläuche und Werkzeug. Athleten dürfen kein essenzielles Rennmaterial an andere Athleten weitergeben, die am gleichen Wettkampf teilnehmen, solange der Wettkampf weiter fortgeführt wird. Dies umfasst beispielsweise, aber nicht nur: komplette Räder, Fahrradrahmen, Laufräder, Helme, Schuhe.

### Kann ich Hilfe bekommen, wenn ich ein mechanisches Problem mit meinem Fahrrad habe?

JA - Es wird im Rennen zwei Fahrradmechaniker geben, die bei einfachen Problemen helfen können. Solltest du einen Fahrradmechaniker benötigen, sprich bitte einen Helfer darauf an. Alle Helfer haben die Telefonnummer und können den Mechaniker anrufen. Beachte dass dieser Bike-Service nicht überall sein kann und es keinen Anspruch auf Hilfe gibt. Beachte, bitte, dass der Fahrradmechaniker dich nur unterstützt, indem er das Werkzeug bringt. Du musst aber das mechanische Problem dennoch selbst beheben.

### Kann ich Kopfhörer oder Smartphones nutzen oder Musik hören?

NEIN - Du darfst keinerlei Kommunikationsgeräte, inklusive (aber nicht limitiert auf) Funkgeräte, Smartphones, Smartwatches und Smart-Helme (z.B. Helme mit Bluetooth-Technologie), in irgendeiner ablenkenden Weise während des Rennens nutzen. Zu den ablenkenden Handlungen gehören unter anderem das Tätigen und Entgegennehmen von Telefonanrufen, das Senden und Empfangen von Textnachrichten, das Abspielen von Musik, die Nutzung sozialer Medien und das Fotografieren. Headsets, Kopfhörer, Audio-kompatible Brillen oder Fahrradhelme sind während des Rennens verboten.

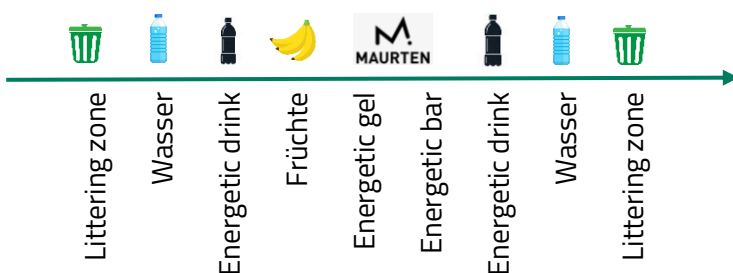
### Was soll ich tun, wenn ich Unwohlsein verspüre?

Du darfst jederzeit während des Rennens auf der Radstrecke anhalten und pausieren. Wenn du oder ein anderer Athlet Hilfe benötigen, frage einen Helfer oder einen Renn-Offiziellen. Sie haben die Notfallnummern und werden das medizinische Personal verständigen.

### Was soll ich tun, wenn ich das Rennen auf der Radstrecke beenden möchte?

Wir werden einen Besenwagen bzw. Schlussfahrzeuge haben, die alle Athleten, die noch auf der Radstrecke sind, einsammeln und zurück zur Wechselzone bringen. Hier kann es unter Umständen zu Wartezeiten kommen.

### Wie werden die Verpflegungsstellen aufgebaut sein? (Änderungen vorbehalten)



### Gibt es Toiletten auf der Radstrecke?

JA - Toiletten werden in der Wechselzone und an jeder Verpflegungsstelle platziert sein.

# TOP 10 – CHECKLISTE RAD

Die Teilnahme an einem Triathlon erfordert Training auf dem Fahrrad. Um optimal vorbereitet zu sein, ist es wichtig, dass du am Veranstaltungstag gesund, fit und mit der richtigen Ausrüstung kommst. Im Folgenden findest du eine Checkliste, mit der du dich auf jede Herausforderung auf zwei Rädern vorbereiten kannst. .

## 1. ES BEGINNT MIT DEINEM RAD

Sattel und Lenker sollten in der richtigen Höhe und Breite für dich eingestellt sein. Vergewissere dich, dass alle Schrauben richtig angezogen sind, damit sie sich während der Fahrt nicht lösen, und dass deine Bremsen und Gänge richtig funktionieren. Halte dein Fahrrad sauber und deine Kette geschmiert. Benutze Vorder- und Rücklicht, wenn du bei schlechten Lichtverhältnissen fährst - dies kann in deiner Region sogar gesetzlich vorgeschrieben sein. Der empfohlene Reifendruck sollte eingehalten werden.

## 2. LERNE DIE BASICS

Übe das Ein- und Aussteigen aus den Pedalen sowie das Anfahren, Anhalten und die Vollbremsung. Wenn du mit dem Schalten nicht vertraut bist, übe dies in einem verkehrsarmen Bereich. Übe das Fahren auf einer geraden Linie und das Kurvenfahren (rechts, links, U-Turns).

## 3. AUSSTATTUNG

Trage beim Training und bei Rennen immer einen zugelassenen Helm. Der Helm sollte richtig sitzen, ohne sich während der Fahrt auf dem Kopf zu verschieben und sollte während der Fahrt immer geschlossen bleiben. Trage (auch während des Rennens) Kleidung, die für die Witterungsbedingungen während der Fahrt geeignet ist und die dazu beiträgt, deine Körpertemperatur zu halten, wenn du bei Kälte oder Nässe fährst. Wähle Kleidung, die bei schlechten Lichtverhältnissen gut sichtbar ist.

## 4. SEI VORBEREITET

Führe eine angemessene Menge an Wasser und Verpflegung mit dir und habe die Möglichkeit, bei Bedarf zusätzliche Vorräte zu kaufen. du solltest wissen, wie man ein Reifenreparaturset und geeignetes Werkzeug benutzt und dieses unbedingt bei dir tragen.

## 5. PLANE VORAUSS

Befolge stets alle Verkehrssignale und -schilder. Fahre, sofern vorhanden, auf speziellen Radwegen und dort, wo sich normalerweise andere Fahrräder aufhalten, um sicherzustellen, dass die Fahrzeuge auf dich aufmerksam werden. Wähle eine Radstrecke, die deiner Kondition entspricht.

## 6. INFORMIERE ANDERE

Im Falle eines Zwischenfalls sollte jemand wissen, wo du unterwegs bist. Trag immer deinen Personalausweis und deine Kontaktinformationen für Notfälle bei dir. Trage ein Mobiltelefon für Notfälle bei dir.

## 7. BLEIBE WACHSAM

Überlasse Playlists und Podcasts dem Indoor-Training. Benutze dein Telefon nicht während der Fahrt - fahre von der Strasse ab, wenn du einen Anruf tätigen oder eine Nachricht senden musst. Mache keine Fotos und Selfies während der Fahrt. Achte auf die Strasse und die Fahrer um dich herum, nicht auf deinen Fahrradcomputer. Sei in der Lage zu sehen und zu hören, was um dich herum passiert.

## 8. BEACHT DAS GESETZ

Halte immer an Stoppschildern und Ampeln an. Denke daran, dass Radfahrer die gleichen Pflichten wie Autofahrer haben. Kenne die Verkehrsregeln in deiner Gegend, insbesondere die, die das Fahren in Zweierreihen oder in einer Reihen betreffen. Achte auf die Verkehrssituation um dich herum und stelle dich darauf ein, wo die Autofahrer Radfahrer möglicherweise nicht sehen. Wenn du ein geparktes Auto oder einen anderen Radfahrer überholst, vergewissere dich, dass genügend Platz vorhanden ist, um Berührungspunkte zu vermeiden.

## 9. KOMMUNIZIERE

Gib verbale Zeichen oder Handzeichen, damit andere wissen, ob du anhalten oder abbiegen willst. Nimm Blickkontakt mit Autofahrern und anderen Radfahrern auf. Achte auf Hindernisse auf der Strasse, wie Schlaglöcher, Trümmer oder Wasserflaschen. Kommuniziere visuell und verbal mit dem jeweiligen Helfer an der Versorgungsstation, von dem du Verpflegung annimmst, und signalisiere ihm, dass du direkt von ihm Verpflegung möchtest.

## 10. SICHERHEIT AN ERSTER STELLE

Fahre so weit am Strassenrand, wie es sicher möglich ist. Es gibt Situationen, in denen du dich so auf der Strasse positionieren musst, dass der Verkehr nicht vorbeifahren kann. Dies kann der Fall sein, wenn du abbiegen möchtest oder wenn es für Fahrzeuge nicht sicher ist, zu überholen. deine Hände sollten immer schnell auf die Bremsen zugreifen können. Wenn du unnötige Risiken eingehst, gewinnst du vielleicht ein paar Sekunden, aber du riskierst dein Leben.

# PANNENHILFE

Wir von IRONMAN möchten, dass jeder die Ziellinie erreicht, und obwohl wir Fahrradmechaniker auf der Strecke haben, solltest du in der Lage sein, einen kaputten Schlauch selbst zu ersetzen. Deshalb dachten wir, wir geben dir ein paar Hinweise, wie es geht. Wir empfehlen dir auch, dies vor dem Rennen zu üben. Wir empfehlen dir, mindestens 2 oder 3 Schläuche mitzunehmen, für den Fall, dass du das Pech hast, mehrere Platten zu haben.

## DEIN ERSATZMATERIAL SOLLTE FOLGENDES ENTHALTEN:

- Neue Fahrradschläuche (*stelle sicher, dass das Ventil lang genug für deine Felgen ist*)
- 2 bis 3 Reifenheber (*stelle sicher, dass diese stabil sind, da sich günstige Varianten leicht verbiegen können*)
- CO2-Kartuschen oder eine kleine Pumpe

## BEFOLGE DIESE SCHRITTE, UM DEINE REIFENPANNE ZU BEHEBEN:

- Entferne das Laufrad. Wenn es sich um das Hinterrad handelt, schalte die Kette so, dass sie auf dem kleinsten Ritzel liegt. So lässt es sich leichter wieder einsetzen.
- Kontrolliere die Aussenseite des Reifens, um spitze Gegenstände, die darin stecken, zu identifizieren und herauszuholen, z.B. Dorn, Glassplitter, Nagel, Reisszwecke...
- Verwende die Reifenheber, um den Mantel zu entfernen. Das ist der schwierigste Teil des Reifenwechsels. Lege die beiden Heber unter die Felge des Reifens, etwa drei Zentimeter voneinander entfernt, und drücke nach unten, bis ein Teil des Reifens über die Felge springt. Nimm einen der Heber ab und lege ihn fünf Zentimeter weiter unter die Felge, bis eine Seite des Reifens ganz über der Felge springt.
- Entferne den inneren Schlauch. Denke daran, die Kappe vom Ventil abzuschrauben.
- Fahre mit den Fingern an der Innenseite des Reifens entlang, um sicherzustellen, dass nichts herausragt, was den neuen Schlauch durchstossen könnte (achte darauf, dich nicht in die Finger zu schneiden). Das ist in der Regel der Grund, weshalb neue Schläuche direkt wieder kaputtgehen, sobald sie aufgepumpt werden. Wenn du durch ein Schlagloch gefahren bist und eine Reifenpanne hattest, ist es wahrscheinlich, dass nichts im Reifen stecken geblieben ist, aber es ist immer gut, dies zu überprüfen.
- Nimm den neuen Schlauch heraus und öffne das Ventil. Pumpe ein wenig Luft in den Schlauch, damit er richtig unter dem Mantel sitzt.
- Stecke das Ventil in das Felgenloch und schiebe den Schlauch an die richtige Stelle.
- Setze den Reifen, beginnend am Ventil, wieder ein und achte darauf, dass der Schlauch nicht eingeklemmt wird.
- Schiebe das Ventil so, dass die Felge des Reifens unter dem Ventil ist und schraube die Kappe auf das Ventil. Vom Ventil weggehend, drücke die Reifenwand zurück über die Felge.
- Drehe den Reifenheber um und lege ihn unter den Reifen. Achte darauf, dass der Schlauch nicht eingeklemmt wird und drücke die Felge wieder in Position.
- Setze das Laufrad wieder auf das Fahrrad und ziehe es vor dem Aufpumpen fest.
- Pumpe den Reifen mit der CO2-Kartusche oder einer Pumpe auf (achte darauf, dass das Ventil offen ist). Wenn du eine CO2-Kartusche verwendest, pumpe ihn auf bis der Reifen hart ist und bewahre den Rest der Luft auf, falls du nachfüllen musst.

# FAQ LAUFEN

## Muss ich meine Startnummer während des Laufens tragen?

JA – Du musst deine IRONMAN Startnummer auf der Vorderseite des Körpers tragen. Sie muss während der gesamten Zeit auf der Laufstrecke gut sichtbar sein.

## Werden Kilometermarkierungen auf der Laufstrecke angebracht sein?

JA - Es werden HOKA-Tafeln mit Markierungen auf der Laufstrecke sein.

## Wie ist die Strecke markiert?

Du wirst auf der Laufstrecke Kilometermarkierungen, U-Turn Schilder und Verpflegungsstellen-Schilder finden.

## Gibt es Bändchen, um die Runden zu zählen?

Nein - Es wird keine Rundenbändchen mehr geben.

## Welche Schuhe sind verboten?

Du kannst die Liste mit allen verbotenen Schuhen [hier](#) finden

## Können Familienmitglieder oder Freunde mir Dinge reichen?

NEIN – Freunde und Familienmitglieder, Trainer oder Begleitpersonen jeder Art dürfen NICHT neben dir fahren, laufen oder dich anderweitig begleiten. Sie dürfen dir keine Verpflegung oder andere Gegenstände weitergeben oder von dir entgegennehmen und sollten darauf hingewiesen werden, sich von dir fernzuhalten, um keine Disqualifikation von dir zu riskieren.

## Kann ich Kopfhörer oder Smartphones nutzen oder Musik hören?

NEIN - Du darfst keinerlei Kommunikationsgeräte, inklusive (aber nicht limitiert auf) Funkgeräte, Smartphones, Smartwatches, Smart-Helme (z.B. Helme mit Bluetooth-Technologie), in irgendeiner ablenkenden Weise während des Rennens nutzen. Zu den ablenkenden Handlungen gehören unter anderem das Tätigen und Entgegennehmen von Telefonanrufen, das Senden und Empfangen von Textnachrichten, das Abspielen von Musik, die Nutzung sozialer Medien und das Fotografieren Headsets, Kopfhörer, Audio-kompatible Brillen oder Fahrradhelme sind während des Rennens verboten.

## Wie werden die Verpflegungsstellen aufgebaut sein?

Änderungen vorbehalten



## Gibt es Toiletten auf der Laufstrecke?

JA - Toiletten werden in der Wechselzone und an den Verpflegungsstellen zu finden sein.



### Was soll ich tun, wenn ich Unwohlsein verspüre?

Du darfst jederzeit während des Rennens auf der Laufstrecke anhalten und pausieren. Wenn du oder ein anderer Athlet Hilfe benötigen, frage einen freiwilligen Helfer oder einen Renn-Offiziellen. Sie haben die Notfallnummern und werden das medizinische Personal verständigen. Das medizinische Personal wird uns informieren, ob du das Rennen fortsetzen wirst oder nicht.

### Was soll ich tun, wenn ich das Rennen auf der Laufstrecke frühzeitig beenden möchte?

Wenn du das Rennen auf der Laufstrecke abbrichst, informiere bitte einen Renn-Offiziellen. Aus Sicherheitsgründen müssen wir wissen, dass du das Rennen sicher beendet hast und dich nicht länger auf der Strecke befindest. Wenn du dich unwohl fühlst, konsultiere einen Arzt an unserem medizinischen Zelt im Athleten Garten oder an der Finish Line.



# TOP 10 – CHECKLISTE LAUFEN

Das Absolvieren der Laufstrecke eines Triathlons erfordert einige einzigartige Strategien, um den nahtlosen Wechsel vom Radfahren zum Laufen zu schaffen und die Leistung zu optimieren - vom Pacing und der Flüssigkeitszufuhr bis hin zur mentalen Widerstandsfähigkeit und der Streckenkenntnis - diese 10 Tipps sollen dir helfen, durch das Training und das kritische Laufsegment im Rennen zu kommen, um ein erfolgreiches und einzigartiges Rennerlebnis zu gewährleisten.

## 1. BEGINNE LANGSAM UND REGULIERE DICH SELBST

Beginne den Lauf in einem kontrollierten Tempo, um Energie für spätere Etappen zu sparen. Es ist leicht, sich von der Aufregung mitreißen zu lassen, aber ein zu schnelles Tempo kann schnell zur Ermüdung führen.

## 2. DEHNEN IST DER SCHLÜSSEL

Drei Minuten davor, fünf Minuten danach. Das ist das Mindeste, was du tun solltest, aber mehr ist auf jeden Fall besser. Hüftbeuger, Knöchel und Waden sind die wichtigsten Muskelgruppen, die flexibel gehalten werden müssen, um die Leistung zu verbessern.

## 3. ZIEHE DICH PASSEND AN

Trage feuchtigkeitsabweisende Kleidung und geeignete Laufschuhe. Kleide dich den Wetterbedingungen entsprechend und berücksichtige Faktoren wie Temperatur und Luftfeuchtigkeit. Wähle Kleidung, die bei schlechten Lichtverhältnissen gut sichtbar ist. Wähle leichte und atmungsaktive Laufschuhe, die den nötigen Halt bieten. Berücksichtige elastische Schnürsenkel für schnelle Wechsel.

## 4. FLÜSSIGKEITZUFUHR

Die richtige Flüssigkeitszufuhr ist für Spitzenleistungen unerlässlich. Trinke im Vorfeld des Rennens regelmässig Wasser und nutze die Wasserstationen entlang der Strecke. Bleibe während des gesamten Triathlons hydriert, aber achte auch darauf, während des Radfahrens nicht zu viel zu trinken, um Beschwerden beim Laufen zu vermeiden.

## 5. PLANEN DER VERPFLEGUNG

Erstelle einen Ernährungsplan für den gesamten Triathlon, auch für den Lauf. Nimm am Abend vor dem Rennen eine ausgewogene Mahlzeit mit komplexen Kohlenhydraten zu dir. Überlege die Mitnahme von eigenen Energiegels oder Snacks, um während der Laufstrecke zusätzliche Energie zu tanken.

## 6. FINDE SICHERE, VERKEHRSARME STRECKEN

Suche und plane im Voraus einige Strecken, die du regelmässig und bei jedem Wetter laufen kannst und die idealerweise verkehrsarm sind. Wenn du doch auf der Strasse laufen musst und es keinen Fussweg gibt, solltest du gegen den Verkehr laufen. Es sei denn, du nährst dich einer unübersichtlichen Kurve, in diesem Fall solltest du die Seite wechseln, bis es sicher ist, die Strasse wieder zu überqueren.

## 7. TRAINIERE AUCH MENTALE STÄRKE

Laufen ist nicht nur eine körperliche, sondern auch eine mentale Herausforderung. Bleibe konzentriert und positiv und stelle dir vor, wie du die Ziellinie überquerst. Teile das Rennen in kleinere, überschaubare Abschnitte auf.

## 8. NIMM DIR ZEIT FÜR ERHOLUNG

Ruhetage sind genauso wichtig wie Hochleistungstage. Jeder weiss, dass Erholung in jedes Trainingsprogramm eingebaut werden muss, aber es ist oft schwierig, das ideale Verhältnis zu finden.

## 9. KENNE DIE STRECKE

Mache dich im Voraus mit der Rennstrecke vertraut. Die Kenntnis des Geländes, der Höhenunterschiede und der wichtigsten Orientierungspunkte kann dir dabei helfen, deine Strategie zu planen und dich mental auf die Herausforderungen vorzubereiten.

## 10. ZELEBRIERE MEILENSTEINE

Erkenne deine Leistung an und feiere sie, wenn du während des Rennens verschiedene Meilensteine erreichst. Diese positive Bestärkung kann deine Stimmung und Motivation steigern.



# FAQ NACH DEM RENNEN

## Können meine Familienmitglieder mit mir über die Ziellinie laufen?

NEIN – Du wirst disqualifiziert, wenn du eine andere Person, die nicht am Rennen teilnimmt, mit auf die Strecke oder die Ziellinie nimmst.

## Gibt es Duschen im After Finish?

JA, Duschen gibt es im Athleten Garten im Stadion, sowie zusätzliche hinter dem Stadion.

## Was sollte ich tun, wenn ich mich nach dem Rennen nicht gut fühle?

Wenn du dich nicht gut fühlst, gehe zum Zelt unseres medizinischen Personals im After Finish und zögere nicht, einen Arzt anzusprechen. Wenn du dich bereits Zuhause oder im Hotel befindest, rufe die Notfallnummer "Regio 144" an.

## Wo wird mein Weisser Beutel nach dem Rennen zu finden sein?

Dein weisser Beutel wartet im Athleten Garten (After Finish) auf dich.

## Wo soll ich meinen Timing Chip abgeben?

Bitte gib deinen Timing Chip direkt im Zielbereich ab. Der Timing Chip muss nach dem Rennen von uns an den Timing Partner retourniert werden. Gibst du ihn nicht zurück wird dieser dir im Nachgang verrechnet.

## Wann kann ich mein Rad und meine Wechselbeutel nach dem Rennen abholen?

Du kannst die Wechselbeutel und dein Rad beim Bike Check Out am Sonntag von 15:00 - 18:30 abholen.



# TIPPS & TRICKS

Die Teilnahme an deinem ersten IRONMAN 70.3 ist eine bedeutende sportliche Leistung, die eine sorgfältige Vorbereitung und Planung erfordert. Hier findest du Tipps und Tricks, die dir helfen, das Beste aus deiner ersten IRONMAN-Erfahrung zu machen.

## Beginne frühzeitig, trainiere kontinuierlich

Beginne frühzeitig mit dem Training und folge einem strukturierten Plan, um deine Ausdauer schrittweise aufzubauen.

## Perfektioniere deine Wechsel

Übe den flüssigen Wechsel zwischen Schwimmen, Radfahren und Laufen, um Zeit am Renntag zu sparen.

## Priorisiere deine Verpflegung und Hydration

Es gibt vier Disziplinen in einem IRONMAN: Schwimmen – Radfahren – Laufen – Verpflegung. Trainiere und teste die Verpflegung, die auf der Strecke ausgegeben wird. Versuche niemals etwas Neues am Renntag – Bleibe beim Bekannten!

## Kenne die Strecke und die Rennbedingungen

Mache dich mit der Rennstrecke, dem Weg zwischen Schwimmstart und der Wechselzone, dem Weg vom Schwimmausstieg zur T1, dem Ausgang zur Radstrecke und Eingang zur T2 und dem Ausgang zur Laufstrecke nach T2 vertraut. Das wird dir am Renntag helfen, deine Wechselbeutel und dein Rad schneller zu finden, wenn die Nerven blank liegen.

## Bleibe sicher und passt aufeinander auf

Auch wenn es sich um einen Wettkampf handelt, denke daran, dass die Sicherheit für dich und alle anderen Athleten Priorität hat. Vergewissere dich, dass dein Notfallkontakt nicht am Rennen teilnimmt und am Tag des Rennens anwesend ist. Vergiss nicht, die Handynummer dieser Person sowie deine medizinischen Informationen auf die Rückseite deiner Startnummer zu schreiben.

## Höre auf deinen Körper

Achte auf Anzeichen von Ermüdung oder Schmerz, passe dein Training nach Bedarf an und sei flexibel, was die Erwartungen an den Renntag angeht.

„If you raced the bike, you'll walk the run“ – Überfordere dich nicht!

Tapere 2-3 Wochen vor dem Wettkampf. Versuche nicht, das verpasste Training nachzuholen. Nimm dir die Zeit zum Ausruhen und versuche, so viel Schlaf wie möglich zu bekommen. In der Woche vor dem Rennen wirst du dich wahrscheinlich müde fühlen und Schmerzen haben – das ist normal, also keine Panik!

Geniesse deinen Moment auf dem roten Teppich und lächle, wenn du die Ziellinie überquerst – du hast hart für diesen Moment gearbeitet!

**Denke daran, dass es eine unglaubliche Leistung ist, einen IRONMAN 70.3 zu absolvieren, und dass der Weg genauso wichtig ist wie das Ziel. Bleibe positiv, bleibe diszipliniert, und vor allem geniesse es!**

## Viel Erfolg!



# > GENIESS DEIN ERSTES RENNEN <

Wir sehen uns in Rapperswil-Jona!

