

IRONMAN® 70.3® SWITZERLAND RAPPERSWIL-JONA

1.9KM SWIM • 90KM BIKE • 21.1KM RUN

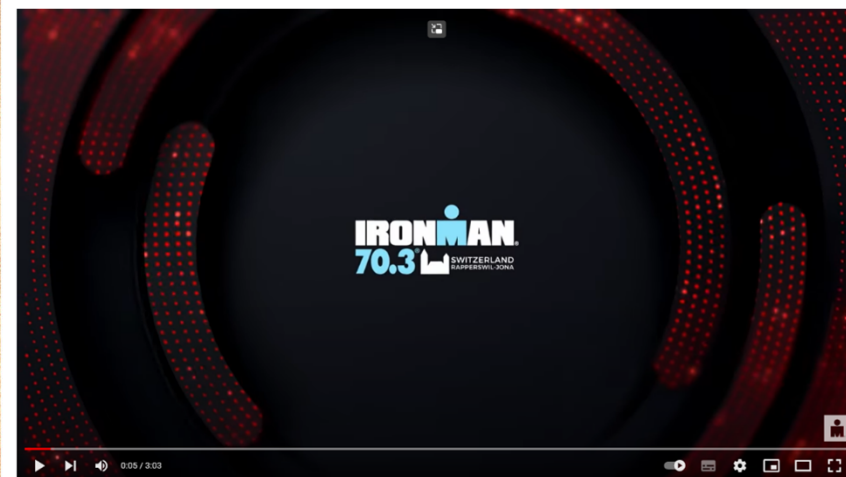
ATHLETE GUIDE 2023

ACTIVE BREITLING 1884 VINFAST GATORADE HOKA RÖKA

ATHLETIC EQUIPMENT CO. KEOI FULGAZ FI MAURTEN NIRVANA QATAR AIRWAYS Santini wahoo

Zürichsee, Schweiz. IG Sport SG CASINO PFAFFENHOFEN

GET IN THE VIBE WITH 2022 HIGHLIGHTS



INHALTSVERZEICHNIS

[WILLKOMMEN](#)

[CHECKLISTE](#)

[DIE 5 WICHTIGSTEN SEHENSWÜRDIGKEITEN](#)

[GEMEINDE PORTRAITS](#)

[ZEITPLAN](#)

[EVENTGELÄNDE](#)

[PARKPLATZ UND SHUTTLE](#)

[REGISTRIERUNG](#)

[REGISTRIERUNGSUNTERLAGEN](#)

[CHECK-IN & BRIEFING](#)

[RENNTAG](#)

[SCHWIMMEN](#)

[RADFAHREN](#)

[LAUFEN](#)

[STAFFEL](#)

[FINISH LINE](#)

[ÖKO-REGELN](#)

[Preisverleihung](#)

[SLOT-VERGABE](#)

[NACHRICHT VOM HEAD REFEREE](#)

[IRONMAN-WETTBEWERBSREGELN](#)

[GUT ZU WISSEN](#)

[WIE KANN MAN DAS RENNEN VERFOLGEN?](#)

WILLKOMMEN

Liebe Athletinnen und Athleten, willkommen in Rapperswil-Jona!

Herzlich willkommen zur Ausgabe 2023 des IRONMAN 70.3 Switzerland, der in der malerischen Region rund um den Obersee. Die Stadt, das Organisationskomitee und die engagierten Freiwilligen freuen sich auf deine Ankunft in der Stadt der Rosen.

Wir wissen, dass du hart trainiert hast, um perfekt vorbereitet zu sein. Jetzt ist endlich der Tag gekommen, um die Belohnung zu erhalten! Glauben an dich und deine Fähigkeiten, geniesse die aussergewöhnliche Atmosphäre und lass dich inspirieren. Wir drücken dir die Daumen, dass du deine Ziele erreichst.

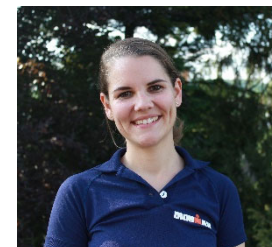
In diesem Athlete Guide findest du alle Informationen, die du für ein umfassendes Rennerlebnis benötigen. Bitte nehme dir die Zeit, es zu lesen, um Stress oder Strafen zu vermeiden. Nach Monaten des Trainings wäre es wirklich schade, die Veranstaltung aufgrund mangelnder Kenntnisse zu verpatzen. Und bitte denke auch daran, stets und auf allen Strecken vorsichtig unterwegs zu sein.

An dieser Stelle möchten wir uns bei unseren Partnern, Sponsoren und den beteiligten Gemeinden bedanken. Zu guter Letzt ein grosses Dankeschön an alle unsere Freiwilligen. Ohne sie hätten wir keine Chance, ein so tolles Triathlon-Rennen zu veranstalten. Bitte nehmt euch das ganze Wochenende über die Zeit, den Volunteers zu danken!

Wir wünschen allen Athletinnen und Athleten einen erfolgreichen und unvergesslichen Renntag. Geniesse es und vergiss nicht zu lächeln, wenn du die Finish Line überquerst.

Bis bald!

Sahra Walter
Race director



CHECK LISTE

VOR DEM RENNEN

- Finde dich auf dem Gelände zurecht:
Registrierung / offizieller Shop
Bike-Check-In
Rennstart / Ziel
- Lichtbildausweis
- Gültige Jahrestriathlonlizenz oder Tageslizenz
- Fahrradeinstellung
- Rennstrecke anschauen
- Planen und Testen der Verpflegung
- Schau dir das Race Briefing an
- Besuche das Briefing Recap / Q&A

RENN TAG – SCHWIMMEN

- Timing-Chips: Swim Chip und Race Chip
- Badeanzug/Neoprenanzug
- Schwimmbrille (+ ev. Ersatzbrille)
- Offizielle Badekappe für den Renntag (*wird bei der Registrierung ausgegeben*)
- Ohrstöpsel/Nasenklammer (*optional*)

RENN TAG – RADFAHREN

- Helm
- Fahrradschuhe und Socken
- Fahrradpumpe
- GPS-Uhr oder Fahrradcomputer
- Startnummer
- Fahrradreparaturset
- Lenkerendstopfen
- CO2-Kartusche(n)
- Ersatzschlauch
- Reparaturset/Werkzeuge
- Zusätzliche Verpflegung
- Vaseline
- Sonnencreme
- Sonnenbrille

RENN TAG – LAUFEN

- Laufschuhe und Socken
- Renngurt oder Sicherheitsnadeln
- Hut / Schirmmütze
- Zusätzliche Verpflegung und Wasserflaschen
- Sonnencreme
- Sonnenbrille

SONSTIGES

- Handtuch
- Kleidung für nach dem Rennen
- Kontaktlinsen oder Brille
- Vaseline
- Lippenbalsam
- Haargummis
- Deine gute Laune :)



future of mobility



DISCOVER VF 8 AND VF 9,
COMING TO THE US, EUROPE
AND CANADA IN Q4 2022
www.vinfastauto.us



What has two words, means total commitment and sweating without any physical exertion?

Solution

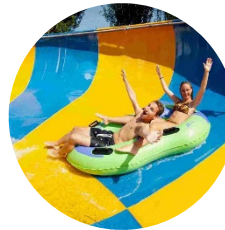


TOP 5 THINGS TO SEE IN UND UM RAPPERSWIL-JONA



KNIES KINDERZOO

Besonderer Wert wird auf die Interaktion zwischen Mensch und Tier gelegt. Besucher:innen können die Affen füttern, das Nashorn streicheln, auf Kamelen reiten oder Elefanten duschen. Es ist sogar möglich, ein Selfie mit den Seelöwen zu machen, wenn sie nicht gerade damit beschäftigt sind, ihre künstlerischen Leistungen im Rahmen der Show zu erbringen.



ALPAMARE

Wenn es bergab geht, gibt es kein Halten mehr! Die Wasserrutschen in den Hallenbädern bieten ein unvergleichliches Erlebnis für Erwachsene, Kinder, Profis und Anfänger:innen. Doch nicht nur Speed-Fans kommen auf den Rutschen voll auf ihre Kosten, es stehen auch lustige Slow-Rutschen zur Verfügung, die für viel Spass sorgen.



ALTSTADT-RUNDGANG

Hier erwartet euch ein malerisches Städtchen aus dem Mittelalter; Die engen Gassen der mittelalterlichen Altstadt laden zum gemütlichen Schlendern oder Schaufensterbummel ein. Oder ihr entdeckt die Stadt der Rosen bei einer Führung.



Sauriermuseum

Taucht ein in die Welt der Dinosaurier. Das Sauriermuseum verfügt über echte Skelette aus eigener Ausgrabung, lebensgrosse Modelle, Sonderthemen wie Bernstein, fossile Hölzer und vieles mehr. Darüber hinaus gibt es eine Multimedia-Show und einen Aussenbereich namens „DinoGiardino“ zum Grillen, Picknicken und für lustige Spiele.



ATZMÄNNIG

Natur pur! Tobt euch auf der Rodelbahn, im Seilpark oder auf dem Bungy-Trampolin aus. Auf dem Abenteuerpfad des Spatz Männli begleiten Kinder den klugen, mutigen und manchmal auch recht frechen Spatz Männli auf seinen Abenteuern. Der Weg führt von der Bergstation des Sessellifts hinunter zur Talstation. Der Erlebnisweg ist für Kinder im Alter von zwei bis zehn Jahren konzipiert.

GEMEINDE PORTRAITS – BIKE COURSE

RAPPERSWIL-JONA

Rapperswil-Jona, die Rosenstadt am Obersee, verbindet Sightseeing, Kultur, Wander- und Sportmöglichkeiten mit mediterraner Ferienatmosphäre. Mit ca. 27'828 Einwohnern ist Rapperswil-Jona die zweitgrösste Stadt im Kanton St. Gallen. Zudem verfügt die Stadt über einen der grössten Grünflächenanteile der Schweiz. Vom Schloss, dem wohl bekanntesten Wahrzeichen von Rapperswil-Jona, bietet sich ein Panoramablick von den Glarner Alpen bis ins Zürcher Oberland.



LAUPEN

Laupen ist ein Dorf der Gemeinde Wald und liegt an der Grenze zum Kanton St. Gallen, im Südosten des Waldgebietes. In der Neuzeit wird Laupen auch als Walds „grösste Aussenwacht“ bezeichnet, historisch war es jedoch keine Aussenwacht, sondern eine eigenständige Zivilgemeinde sowie einer von sechs Wachbezirken der Gemeinde Wald.



ESCHENBACH

Eschenbach liegt oberhalb der Zürichseegemeinde Schmerikon, östlich der Stadt Rapperswil-Jona. Neben weitläufigen Wiesen und Wäldern ist Eschenbach mit vielen natürlichen und architektonischen Sehenswürdigkeiten bereichert. Auch sportlich hat Eschenbach viel zu bieten: Es verfügt über zwei familienfreundliche Skigebiete und im Sommer laden die Hügel und Berge zu Wanderungen oder Radtouren ein.



SCHMERIKON

Schmerikon liegt am Südhang des Seerückens direkt am Beginn des Obersees. Dadurch geniesst das Dorf viel Sonnenschein und einen atemberaubenden Ausblick von der Mündung der Linth bis weit seeabwärts bis zum Etnel und Seedamm. Mit rund 4077 Einwohnern und einer Fläche von 6 km², davon ein Drittel Wasserfläche, ist Schmerikon eine der kleinsten Gemeinden im Linthgebiet.



FREITAG, 09. JUNI 2023

ZEIT	BESCHREIBUNG	ORT
12-18:45 Uhr	Registrierung IRONMAN 70.3 Switzerland und Staffel	SGKB-Arena
12-19 Uhr	IRONMAN-Shop	IRONMAN Village
12-19 Uhr	IRONMAN Expo	IRONMAN Village
12-19 Uhr	Infostelle	IRONMAN Village
12-19 Uhr	Food Village	IRONMAN Village

SAMSTAG, 10. JUNI 2023

ZEIT	BESCHREIBUNG	ORT
10-17:45 Uhr	Registrierung IRONMAN 70.3 Switzerland und Staffel	SGKB-Arena
10-18 Uhr	IRONMAN-Shop	IRONMAN Village
10-18 Uhr	IRONMAN EXPO	IRONMAN Village
10-18 Uhr	Infostelle	IRONMAN Village
10-18 Uhr	Check-In für Agegrupper und Staffeln	Wechselzone
10-18 Uhr	Fahrradmechaniker-Service	Expo
10-19 Uhr	Food Village	IRONMAN Village
14 Uhr	Briefing Recap & Live Q&A	IRONMAN Village

SONNTAG, 11. JUNI 2023

ZEIT	BESCHREIBUNG	ORT
6-19 Uhr	Infostelle	IRONMAN Village
6-19 Uhr	Food Village	IRONMAN Village
6-7.50 Uhr	Wechselzone geöffnet	Wechselzone
6-13 Uhr	Fahrradmechaniker-Service	Wechselzone
7.55 Uhr	START Profi Frauen	
8.05 Uhr	START-Gruppe 1	
8.25 Uhr	START Gruppe 2 und Staffel	
8.45 Uhr	START Gruppe 3 und Staffel	
9.05 Uhr	START Gruppe 4 und Staffel	
9.25 Uhr	START Gruppe 5 und Staffel	
8-16 Uhr	Fan-Corner	IRONMAN Village
9.00-17.30 Uhr	IRONMAN-Shop	IRONMAN Village
9.00-17.30 Uhr	IRONMAN Expo	IRONMAN Village
10.45 Uhr	Warm Up Finish Line	Ziellinie
ca. 12.05 Uhr	Erster Zieleinlauf IRONMAN 70.3 Switzerland	Ziellinie

SONNTAG, 11. JUNI 2023

ZEIT	BESCHREIBUNG	ORT
12-19 Uhr	Massage	SGKB Arena
15-18:30 Uhr	Check-out IRONMAN 70.3 Switzerland und Staffel	Wechselzone
17.10 Uhr	Cut-Off IRONMAN 70.3 Switzerland und Staffel	Ziellinie
17.30 Uhr	Preisverleihung IRONMAN 70.3 Switzerland und Staffel	IRONMAN Village
anschliessend	Slot-Vergabe für die IRONMAN 70.3 Weltmeisterschaft, Lahti FINNLAND	IRONMAN Village



Get race-ready with Hyperice

Our suite of products help to relieve tension, unlock sore muscles, and prime your body and mind to be at their best, so you can recover faster and train harder.

Swim. Bike. Run. Recover.



Normatec 3 Legs®



Hypervolt 2®



Fly to IRONMAN® events worldwide with Qatar Airways

As Official Airline Partner of the Global IRONMAN® Series and IRONMAN® 70.3® Series, until 2025, Qatar Airways is proud to connect athletes, officials and fans worldwide. Athletes travelling to and from events will benefit from additional offers, including promotional fares and special offers.



Save up to **10%** as a registered athlete



Earn **2,000** Avios in Economy Class and **4,000** bonus Avios in Business or First Class



Enjoy enhanced flexibility with one complimentary date change



Carry your race bike as checked baggage at no additional cost*

qatarairways.com/IRONMAN

*Only for athletes.



2023 OFFICIAL AIRLINE PARTNER

EVENT GELÄNDE

IRONMAN 70.3 Switzerland FanShop

Tolle Ausrüstung findest du im IRONMAN 70.3 Switzerland FanShop in der Expo.

Die Öffnungszeiten von Freitag bis Sonntag sind im Zeitplan angegeben.

IRONMAN 70.3 Switzerland Expo

Die neueste Triathlonausrüstung erwartet dich auf der IRONMAN 70.3 Switzerland Expo. Die Öffnungszeiten von Freitag bis Sonntag sind im Zeitplan angegeben.

IRONMAN 70.3 Switzerland Infostelle

Die Infostelle befindet sich im Food Village und beantwortet gerne deine Fragen. Die Öffnungszeiten sind im Zeitplan angegeben. Darüber hinaus ist die Infostelle während der Rennwoche (ab 5. Juni) über WhatsApp erreichbar.

WhatsApp-Nummer: +41 79 870 23 80

Bitte beachtet, dass es sich hierbei um eine bargeldlose Veranstaltung handelt. WIR AKZEPTIEREN NUR KARTENZAHLUNGEN.

PARKING UND SHUTTLE

Im Zentrum von Rapperswil- Jona gibt es **mehrere öffentliche Parkhäuser** die **jederzeit zugänglich sind** (ca. 10 Gehminuten zum Veranstaltungsgelände). Zusätzlich können unsere Athlet:innen auf dem Parkplatz Grünfeld parken, der per Bus mit dem Veranstaltungsgelände verbunden ist:

Freitag, 9. Juni 2023 und Samstag, 10. Juni 2023

Parkplatz „Sportanlage Grünfeld“

Folge den Wegweisern (GPS: Grünfeldstrasse , 8645 Rapperswil-Jona)

So gelangst du zum Event-Gelände:

- Mit dem Bus 991 / 992 ab „ Jona , Grünfeld“ bis „Rapperswil SG, Oberseeplatz “ (ca. 3 Min.) / fährt alle 15 Minuten
- oder mit dem Fahrrad (ca. 5 Minuten)
- oder zu Fuss (ca. 20 Minuten)

! Parkplätze am Freitag und Samstag sind kostenpflichtig!

Sonntag, 11. Juni 2023 (Renntag)

Parkplatz „Sportanlage Grünfeld“

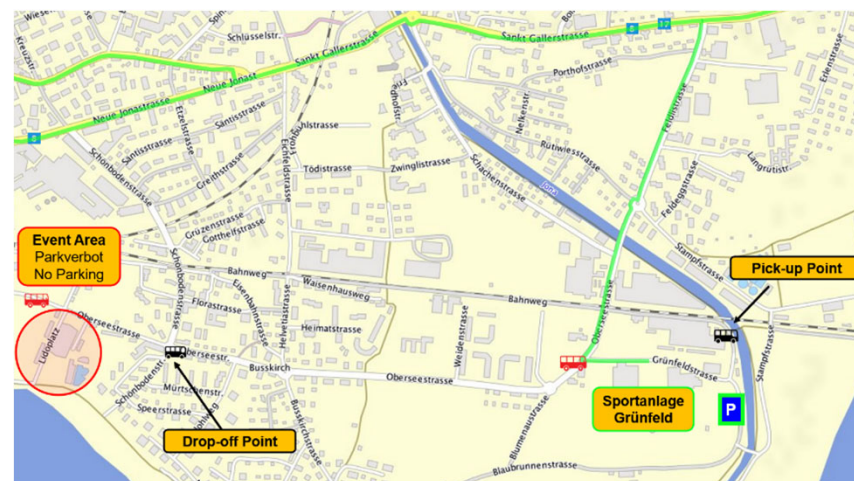
Folge den Wegweisern (GPS: Grünfeldstrasse , 8645 Rapperswil-Jona)

So gelangst du zum Veranstaltungsbereich:

- Es gibt einen kostenlosen Shuttlebus, der zwischen 05:00 und 07:45 Uhr alle 5 Minuten fährt. **!** Es gibt keinen Shuttleservice nach dem Rennen.

So gelangst du zurück zum Parkplatz:

- Mit dem Fahrrad (ca. 5 Minuten) oder zu Fuss (ca. 20 Minuten)



ACTIVE



✓ 10k
✓ Marathon
✓ Cycling race
Triathlon

Explore your next race on ACTIVE.com

IRONMAN
EXPERIENCES
POWERED BY **NIRVANA**



Take your racing experience to the next level with Enhanced Athlete Event Experiences powered by NIRVANA

Curated to meet the needs of IRONMAN athletes, enjoy a range of enhanced services such as priority check-in, dedicated bike maintenance, bike and bag return to your hotel post-race and much more.

- Dedicated line for bib package collection
- Low bib number
- Priority bike racking
- Early Access to IRONMAN store before public opening
- Dedicated morning bag drop off
- 24/7 access to a NIRVANA Athlete Manager on site
- Medal engraving
- Bike service from NIRVANA throughout Event Week (excluding parts)
- Priority Lane bike drop
- Race site familiarisation tour and Q&A with IRONMAN ambassador
- Access to dedicated NIRVANA bike mechanics in transition pre-race
- Pre-event access to dedicated Nirvana Athlete Service Manager
- Pre-event Group Video Call with Race Director
- Fast Track to Swim Start
- Convenient Drop of Street Gear at Swim Start
- Hosted bike and bag drop off
- Access to Athlete VIP Shuttle (NIRVANA transport from hotel to event site)
- Delivery of bike and bags from transition to hotel

CONTACT US

To hear more about how Nirvana can enhance your IRONMAN experience and best prepare you for your race, email the team:

contactus@nirvanasportstravel.com

nirvanasportstravel.com



REGISTRATION

WAS DU MITBRINGEN MUSST

- 1 **Gültiger Lichtbildausweis**
- 2 **QR-Code** aus Anmeldebestätigung oder Rennwochenmail
- 3 **Gültiger Nachweis einer Triathlon-Lizenz** (gilt nicht für Staffeln!) Falls du keine Jahreslizenz hast, kannst du bei [Swiss Triathlon](#) im Voraus eine Tages-Lizenz für CHF 42.50 online kaufen. Der Online-Kauf ist bis Donnerstag vor dem Rennen möglich. Du kannst die Tages-Lizenz (genannt StartPASS) auch vor Ort bei der Registrierung für 50 CHF kaufen . **Wir empfehlen dringend, die Lizenz im Voraus zu erwerben!**

WAS DU HIER BEKOMMST

- 1 **Deine Startnummer:** Muss auf dem Rad (hinten) und beim Laufen (vorne) eingesteckt und getragen werden. Es wird nicht empfohlen, sie beim Schwimmen zu tragen. *Staffelteams haben zwei Startnummern (Radfahrer:in und Läufer:in).*
- 2 **Deine Badekappe:** Es muss zwingend die vom Veranstalter bereitgestellt Badekappe getragen werden. Es ist erlaubt, eine 2. Badekappe darunter zu tragen. Die Farbe der Badekappe zeigt an, welchem Startblock du zugewiesen bist.
- 3 **Startnummernaufkleber:** 1x Fahrradaufkleber, 1x Helmaufkleber, 3x Beutelaufkleber (blau, rot, weiss)
- 4 **Armband:** Wird von unseren Volunteers direkt bei der Registrierung an deinem Handgelenk befestigt und muss bis zum Ende der Veranstaltung getragen werden.
- 5 **Rucksack:** Dein Rucksack wartet nach der Registrierung im FanShop in der IRONMAN EXPO auf dich. Darin findest du deine drei Wechselbeutel (blau/Bike, rot/Run, weiss/Streetwear)

Jede Athletin / jeder Athlet hat ihre / seine Startunterlagen vor Ort persönlich abzuholen!

Nur Staffeln ist es erlaubt, dass nur eines der Teammitglieder die Unterlagen für alle abholt.

ALLE ATHLET:INNEN MÜSSEN SICH BIS SPÄTESTENS SAMSTAG, 10. JUNI 2023

REGISTRATION

ÖFFNUNGSZEITEN REGISTRIERUNG

DATUM	ZEIT	ORT
Freitag, 09. Juni 2023	12 – 18.45 Uhr	SGKB Arena
Samstag, 10. Juni 2023	10 – 17.45 Uhr	SGKB Arena

Die Zeitmesschips werden beim Bike Check-In ausgegeben



Wechselbeutel



Startunterlagen

BITTE BEACHTE



Bitte beachte, dass für dieses Rennen keine Startnummern im Voraus (vor der Anmeldung) zugeteilt werden.

Die Startnummern werden nach dem Prinzip 'Wer zuerst kommt, malt zuerst' am Anmeldeschalter vergeben. AWA Gold und Silber Athleten, Nirvana und TriClub Pole Position behalten ihre Privilegien.



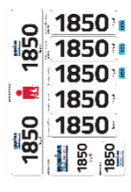




Die Startblöcke und Badekappen-Farbe werden bei der Registrierung mitgeteilt .

Die Zuteilung der Startblöcke erfolgt entsprechend deiner geschätzten Schwimmzeit. Du kannst deine geschätzte Schwimmzeit bis zum 28. Mai in deinem ACTIVE-Profil anpassen.

STARTUNTERLAGEN

DEINE STARTUNTERLAGEN ENTHALTEN

<p>1 STARTNUMMERYou</p>	
<p>1 BADEKAPPE: Du musst am Renntag zwingend die Badekappe tragen, die dir vom Veranstalter bei der Registrierung ausgehändigt wurde.</p>	
<p>AUFKLEBER: Du erhältst ein Blatt mit Stickern; bitte klebe die entsprechenden Aufkleber auf dein Fahrrad, deinen Helm und deine Taschen: 3 Aufkleber für die RUN-, BIKE- und STREET WEAR-BEUTEL, 1 Aufkleber für die Sattelstütze deines Fahrrads, 1 Aufkleber zum Aufkleben auf die Vorderseite deines Helms.</p>	
<p>1 ARMBAND: Bei der Abholung deiner Startnummer erhältst du ein Armband mit einem QR-Code. Dieses Armband weist dich als offizielle Athletin / offiziellen Athleten aus und muss während der gesamten Veranstaltung getragen werden. Das Armband ist für die medizinische Identifizierung erforderlich und gewährt dir während, vor und nach dem Rennen Zugang zu den Wechselzonen und allen Athletenbereichen. Du darfst dein Fahrrad und/oder deine Ausrüstung nach dem Rennen nicht aus der Wechselzone entfernen, wenn dein Armband nicht an deinem Handgelenk befestigt ist.</p>	
<p>1 RUCKSACK: Hol deinen Rucksack nach der Registrierung im IRONMAN FanShop ab.</p> <p>2 WECHSELBEUTEL UND 1 STREET WEAR BEUTEL: Deine Habseligkeiten müssen in diesen Beutel gelegt werden (siehe nächste Seite).</p>	

Alle Athlet:innen müssen die offiziellen Startunterlagen tragen, die sie bei der Registrierung erhalten haben. Bestimmte Gegenstände müssen getragen werden: die offizielle Badekappe, das Armband, die Aufkleber, die Startnummer und die Zeitmesschips.

Eine individuelle Beschriftung der Beutel oder des Beutelständers ist nicht erlaubt.
Strafe = gelbe Karte! Die Nichteinhaltung dieser Regel führt zur Disqualifikation.

WECHSELBEUTEL



BLAUER BEUTEL / FAHRRAD

Er sollte die Ausrüstung enthalten, die du für die Radstrecke benötigst, einschliesslich deines Helms mit Aufklebern auf der Vorderseite, der mit 3 Punkten befestigten Startnummer, der Schuhe, falls sie nicht am Rad befestigt sind, der Jacke, der Nahrung, der Sonnenbrille usw. Nachdem du deinen blauen Fahrradbeutel für den Übergang vom Schwimmen zum Rad benutzt hast, verwende den Beutel, um deine Schwimmausrüstung einzupacken.

Abgabe in Wechselzone, Samstag von 10.00 bis 18.00 Uhr

Zugänglich am Rennmorgen bis 07.50 Uhr



ROTER BEUTEL/ LAUFEN

Er sollte die Ausrüstung enthalten, die du für die Laufstrecke benötigst: Laufschuhe, Socken, Nahrung usw. Nachdem du deinen roten Laufbeutel für den Übergang vom Rad zum Lauf benutzt hast, verwende diesen Beutel, um deine Radausrüstung, einschliesslich deines Helms, einzupacken.

Abgabe in Wechselzone, Samstag von 10.00 bis 18.00 Uhr

Zugänglich am Rennmorgen bis 07.50 Uhr



WEISSER BEUTEL/ STREET WEAR

Dies ist der Beutel für deine Strassenkleidung: Hier kannst du alle zusätzlichen Kleidungsstücke unterbringen, die du vor dem Rennen trägst und nach dem Rennen wieder benötigst

Abgabe am Rennmorgen in der SGKB Arena.

VERGISS NICHT, DEINE STARTNUMMER AUF DEINE BEUTEL ZU KLEBEN!



IRONMAN.
EUROPEAN SERIES

2023 OFFICIAL BIKE RENTAL PARTNER



Rent
and
Ride

Let us take care of the rest!

www.francebikerentals.com



R2^{3.0}
CALF SLEEVES



Compression Grid Pattern
Targeted high level muscle support.
Decreasing the risk of injury and cramps.



Waffle Proprioceptive Stripes
Promote microcirculation and lymphatic flow.
Less chance of shin splints & stomach inflammation



Achilles Proprioceptive Stripes
Promotes support and microcirculation to the achilles tendon.
Added support & less inflammation



Fibular Stripes
3D textured yarn activates the fibular muscles, improving balance & stability.
Less chance of sprained ankles

MICRO GAINS, MACRO RESULTS.



MASSAGING FIBER



SHOCK ABSORBER



THERMO-REGULATION



K-PROTECT



REFLECTIVE LOGO



www.compressport.com



S

CHECK-IN & BRIEFING

BRIEFING

! Das Rennbriefing findet **online statt**. Es ist während der Veranstaltungswoche auf der Website abrufbar. Es ist Pflicht, sich das Rennbriefing anzusehen!

LAST RACE UPDATES INKL. Q&A SESSION

Am Samstag um 14:00 Uhr findet im IRONMAN Village ein letztes Update mit anschließender Q&A Session statt. Hier erhältst du die letzten Informationen zum Rennen (z.B. wetterbedingte Infos) und kannst deine offenen Frage stellen. Komm vorbei und genies zusammen mit anderen Athlet:innen die Vorevent-Atmosphäre. Selbstverständlich kannst du uns für Fragen jederzeit per E-Mail (rapperswil70.3@ironman.com), telefonisch unter +41 43 433 70 90 oder per SMS unter +41 79 870 23 80 (WhatsApp) kontaktieren.

CHECK IN

Unter „Check-in“ versteht man im Triathlon-Wörterbuch den Zeitpunkt, an dem man seine Wechselbeutel und sein Fahrrad am Tag vor dem Rennen abgibt.

Fahrradservice



Am Samstag wird es in der Expo einen Bike Tech Service geben. Bitte beachte, dass der Service in Rechnung gestellt wird. Wir empfehlen dir, dein Fahrrad in einwandfreiem Zustand zur Veranstaltung zu bringen und den Bike Tech Service nur in Notfällen zu nutzen.

Am Renntag steht der Radservice von 06:00 – 13:00 Uhr in der Wechselzone zur Verfügung.

Auf der Radstrecke sind dann zwei Fahrradmechaniker unterwegs, die dir bei den grundlegendsten mechanischen Fragen behilflich sind. B. ein platter Reifen, kaputte Kabel usw. Wenn du technische Unterstützung benötigst, wende dich an einen Streckenposten/Volunteer, diese haben die Nummer zur Hand.

Bitte bedenke, dass der Fahrradmechaniker dich nur mit dem mitgebrachten Werkzeug unterstützt. Du musst das mechanische Problem selbst beheben. Darüber hinaus bist du dafür verantwortlich, zusätzliche Schläuche, Reifen, Werkzeug usw. auf der Radstrecke mitzuführen.

Bitte beachte, dass es zu Wartezeiten kommen kann.

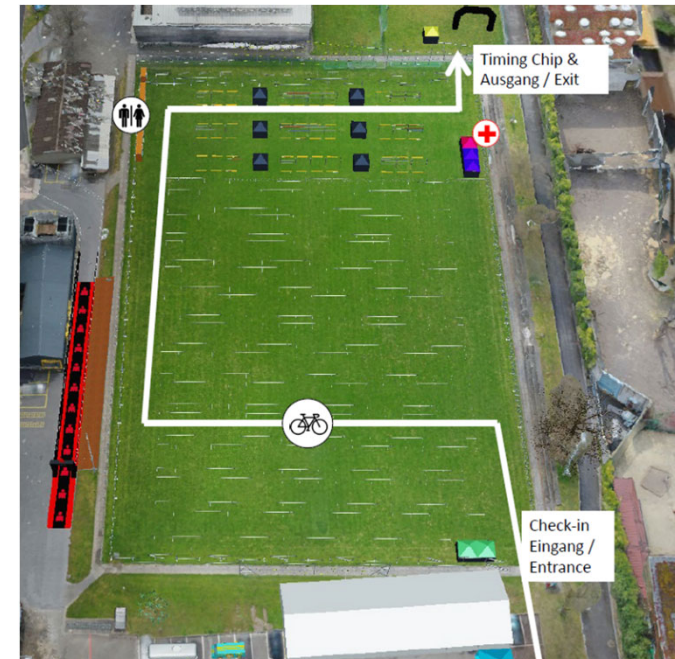
ZWINGENDES FAHRRAD- und BEUTEL CHECK-IN

GIB DEIN RAD UND DEINEN BLAUEN WECHSELBEUTEL SOWIE DEINEN ROTEN WECHSELBEUTEL IN DER WECHSELZONE AB

Bevor du die Wechselzone betrittst, setze bitte deinen Helm auf und schliesse den Kinnriemen. Bitte bereite dich auch auf die folgenden Kontrollen vor:

- eine Sichtprüfung des Fahrrads (Räder mit Scheibenbremsen sind erlaubt)
- eine Kontrolle des Bremssystems und des Helms
- eine Kontrolle, ob die Startnummern an deinem Fahrrad und deinem Helm angebracht sind und eine Kontrolle deines Armbandes.
- du musst dein Fahrrad und dein Fahrradtasche entsprechend deiner Startnummer abstellen.
- Fahrradhüllen sind NICHT ZULÄSSIG.
- Der Helm muss sich in dem blauen BIKE-Beutel befinden.
- Auf dem Fahrrad sind nur die folgenden Gegenstände erlaubt: Radschuhe (eingeklickt), Flaschen in der Halterung, Verpflegung am Rad befestigt. Der Boden muss völlig frei gehalten werden.
- Schuhe und Verpflegung können am Morgen des Rennens am Fahrrad befestigt werden.
- Vergewissere dich, dass du deine gesamte Ausrüstung für den ersten Wechsel in den Beutel gepackt hast. Vergiss nicht, deine Startnummer in den Beutel zu legen.
- Vergewissere dich, dass du deine gesamte Ausrüstung für den zweiten Wechsel in den Beutel gepackt hast.

Wenn du dein Fahrrad und deine Beutel abstellst, nimm dir Zeit, um dich mit der Wechselzone vertraut zu machen. Vergiss nicht zu prüfen, wo sich die Ein- und Ausgänge befinden. In der Wechselzone stehen Freiwillige bereit, um Fragen zu beantworten, also frag sie vor Ort und warte nicht bis zum Renntag.



CHECK-IN & BRIEFING

TIMING CHIPS

NEU

FÜR DIESES RENNEN BEKOMMST DU ZWEI ZEITMESSUNGS-CHIPS!

Schwimm-Chip

Dieser Chip übermittelt während des Schwimmkurses deinen genauen Standort. Es handelt sich um einen Test für eine neue technische Lösung, die für deine persönliche Sicherheit auf der Schwimmstrecke sorgen wird.

Wann und wo soll der Swim Chip getragen werden?

Befestige den Chip an deiner Schwimmbrille. Verstaue die Schwimmbrille mit dem daran befestigten Zeitmesschip in deiner blauen Tasche, nachdem du mit dem Schwimmen fertig bist.

Der Chip muss beim Auschecken des Fahrrades zurückgegeben werden.



1. Du bekommst den Chip mit einer entsprechenden grauen Halterung.



2. Lege die Bänder deiner Schwimmbrille beim Hinterkopf quer durch die Halterung.



3. Klicke den Chip auf die Halterung und prüfe, ob alles fest ist und hält.



4. Zieh dein Schwimmbrille inkl. Timing Chip über deine Swim Cap an.

Race-Chip

Dieser Chip registriert deine individuelle Startzeit, wenn du am Schwimmstart die Zeitmessmatte überquerst, und zeigt deine Schwimmzeit, Radzeit, Laufzeit, Zielzeit, Übergangszeiten sowie die Gesamt- und Altersgruppenwertung an.

Wann und wo soll der Race Chip getragen werden?

Er muss während des gesamten Rennens am linken Knöchel getragen werden.

Eine/r unserer Freiwilligen wird dir den Race-Chip direkt nach Erreichen des Ziels entfernen.

Wann und wo müssen die Timing Chips abgeholt werden?

Du musst deine Chips beim Verlassen der Wechselzone nach dem Check-in abholen.

Dein Zeitmesschip ist eine Leihgabe. Du musst die Chips zurück geben, andernfalls wird dir der Ersatz in Rechnung gestellt.

Was passiert, wenn ich meinen Timing-Chip verliere?

Wenn du deinen Timing-Chip verlierst, wende dich an eine/n Teamleader oder Volunteer in der Wechselzone. Unser Team stellt dir einen Ersatzchip zur Verfügung, damit du das Rennen fortsetzen kannst.

ZEITLIMITEN / CUT OFFS

01:10:00 

05:15:00  + T1 + 

07:30:00  + T1 +  + T2 + 

DIE ZEITEN ORIENTIEREN SICH AN DEINER INDIVIDUELLEN STARTZEIT (PASSIEREN DER STARTMATTE)

Intermediate cut-offs

- 12:55 Uhr am Bike Turning Point (Rapperswil-Jona)
- 13:45 Uhr bei KM59 auf der Radstrecke (Golden Station)
- 14:55 Uhr am Bike-Ziel
- 16:05 Uhr Beginn der 2. Runde der Laufstrecke

IRONMAN behält sich das Recht vor, Athlet:innen von der Strecke zu entfernen und zu disqualifizieren, wenn unser Streckenpersonal feststellt, dass keine Möglichkeit besteht, die gegebene Disziplin (Schwimmen, Radfahren, Laufen) vor den angegebenen Cut-Off-Zeiten zu beenden.

Athlet:innen, die die oben genannten Zeitlimiten nicht erfüllen, werden nicht klassifiziert und haben keinen Anspruch auf Altersgruppenauszeichnungen oder auf die VInFast IRONMAN 70.3-Weltmeisterschaft 2023.

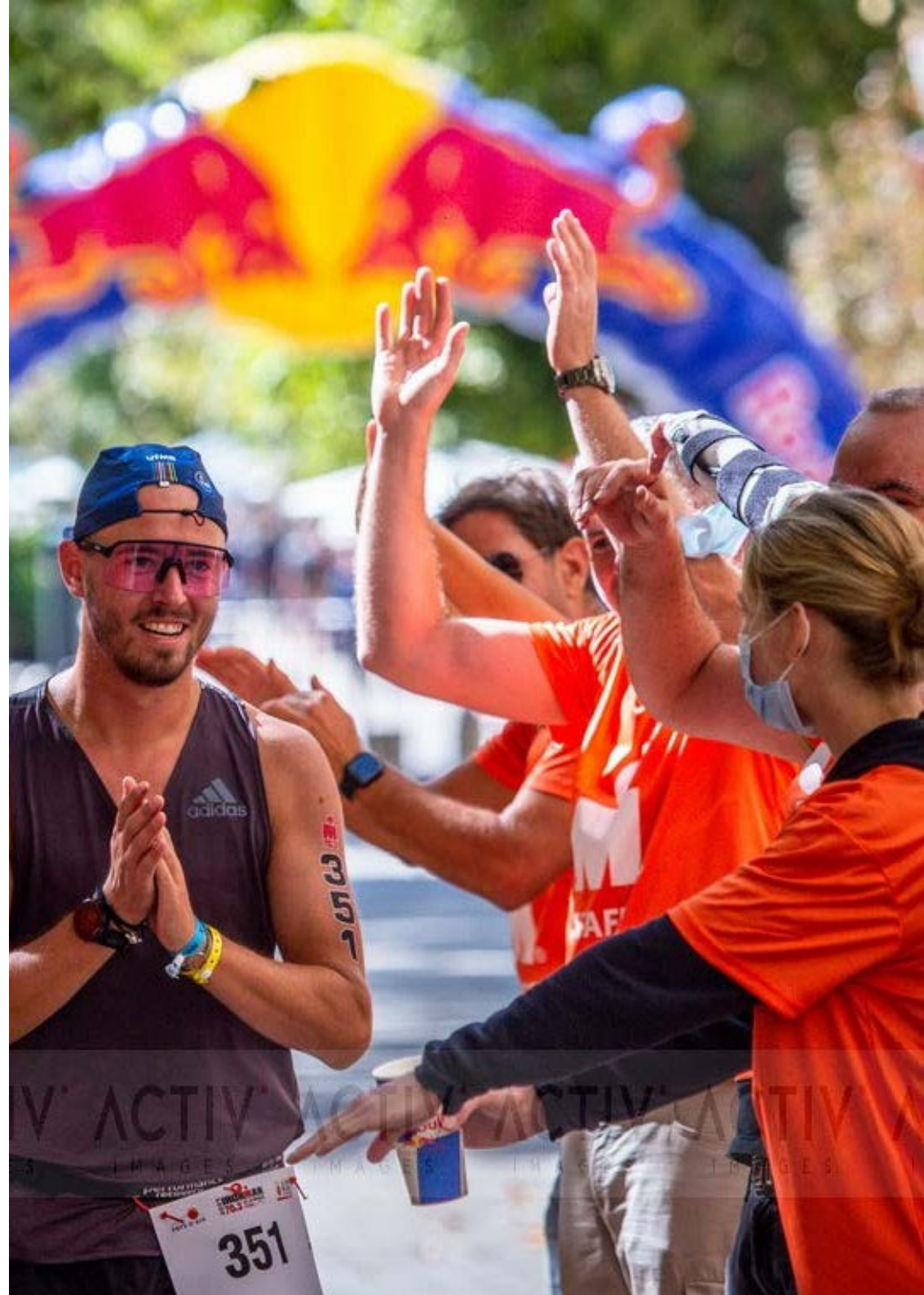


A STEP AHEAD OF YOUR TRAINING PLAN?



Explore more here.

RED BULL GIVES YOU WIIINGS. 



RENNTAG

RENNMORGEN

Geh zur Wechselzone sofern du nochmals zum Rad und deinen Beuteln möchtest

Die Wechselzone ist von 06:00 bis 07:50 Uhr geöffnet. Bitte trage deinen Race-Timing-Chip am linken Knöchel und befestige den Swim-Chip an deiner Schwimmbrille.

Überprüfe deinen Reifendruck. Du kannst zusätzliche Verpflegung an deinem Fahrrad befestigen und die Fahrradschuhe an die Pedalen klemmen (wir empfehlen dringend, dies nur zu tun, wenn du das Anziehen der Schuhe beim Radfahren geübt hast und dich damit wohl fühlst).

Pumpen werden vom Veranstalter gestellt. Wenn du deine eigene Pumpe mitbringst, verstau diese bitte nach Gebrauch in deinen STREET WEAR-Beutel. Und vergiss nicht, deine Startnummer darauf anzubringen.



STREET WEAR Bag

Packe deine Kleidung für nach dem Rennen in den STREET Beutel und gib ihn im Stadion ab, bevor du zum Start gehst.

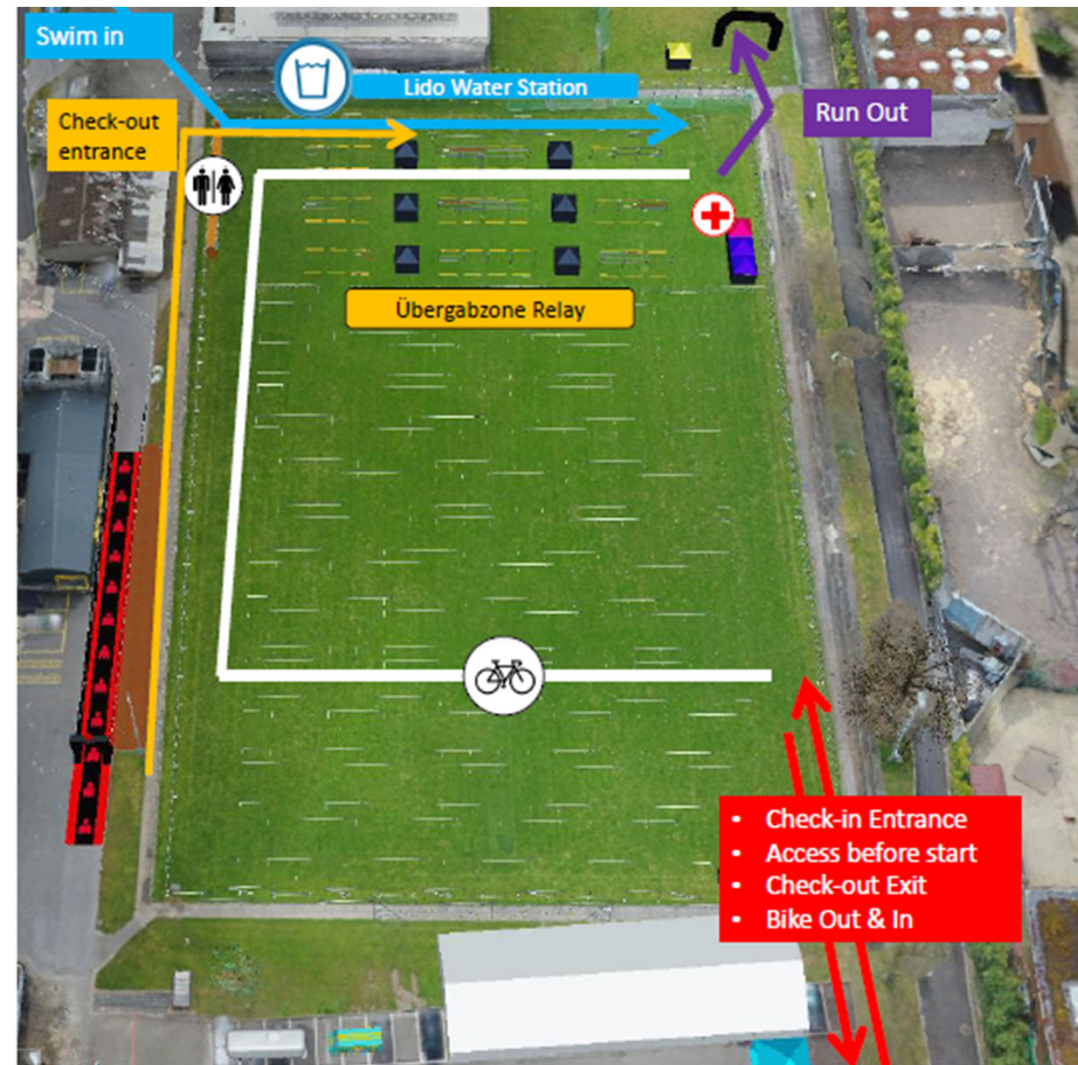
Der STREET WEAR-Beutel ist an der gleichen Stelle im Bereich „After-Finish“ abzuholen.

Toiletten

Toiletten gibt es in der Wechselzone, im Stadion oder auf dem Weg zum Schwimmstart. Sie sind deutlich mit „WC“ gekennzeichnet.

Toiletten stehen auf der gesamten Strecke an allen Verpflegungsstationen zur Verfügung.

Wenn du am Morgen des Rennens einen deiner Timing-Chips verloren oder vergessen hast, wende dich bitte an eine/n Teamleader oder IRONMAN Mitarbeiter:in.



ON-COURSE NUTRITION PRODUCTS

BIKE COURSE

Gatorade Ready-to-Drink Bottles (750 ml)

Gatorade products have the FLUIDS to help replace what you sweat out, ELECTROLYTES to aid in rehydration, and CARBS to help refuel working muscles. The 750 ml Thirst Quencher bottles will be available for touchless collection.

Maurten GEL 100 & GEL 100 CAF 100

Maurten GEL 100 & GEL 100 CAF 100 are true gels: a biopolymer matrix filled with a unique blend of fructose and glucose (ratio of 0.8:1) which enables uptake of up to 100 grams of carbohydrates per hour. GEL 100 CAF 100 contains 100 mg of caffeine. Both contain no added flavors, preservatives or colorants and are vegan-friendly.

226ers Race Day Bar

226ers Race Day Bars are rich in carbohydrates and organic ingredients such as dates, pumpkin seeds, sunflower oil, and raisins. These easy-to-chew, gluten-free, vegan bars will be available on the bike course in different flavors, with or without BCAAs.



RUN COURSE

Red Bull Energy Drink

Red Bull Energy Drink is a lightly carbonated, functional beverage containing taurine, caffeine, B-vitamins, and sugars. One 250 ml can contains 80 mg caffeine, about the same as a cup of coffee. The product will be served on the run course diluted with water in paper cups.

Gatorade Powder

Gatorade products have the FLUIDS to help replace what you sweat out, ELECTROLYTES to aid in rehydration, and CARBS to help refuel working muscles. Pre-filled cups will be available for athletes to collect contactlessly.

Maurten GEL 100 & GEL 100 CAF 100

226ers Vegan Gummy Bar

30g energy bars that are easy to chew, digest, and carry. Perfect in both training and competitions, giving your body the energy it needs while maintaining a high level of physical performance.



RENNTAG

SWIM OUT WASSER STATION

Lido Water Station KM 1.9 (Eingang Wechselzone)

- Wasser
- Bouillon Suppe

BIKE AID STATIONS

Witches Water Station: KM 12 und KM 56 (NUR WASSER !)

Golden Station: KM 17 und KM 59

St. Dionys Station: KM 40 und 82

- **Getränke** : Gatorade Sports Drink mit Blutorangengeschmack und Wasser in Sportflaschen, 75 cl
- **Energy Riegel** : 226ers Race Day Riegel *Erdbeere, schwarze/dunkle Schokolade, Apfel und Zimt, Banane und Ingwer*
- **Energy Gels** : Maurten Gels (*mit oder ohne Koffein*)
- **Bananen**



RACE DAY

RUN AID STATIONS

Lido Water Station: KM 0 und KM 10.9 (nur Wasse)

Busskirch Station: KM 1.3 und KM 11.8

Stampf Water Station: KM 3.1 und KM 13.6 (nur Wasser)

Stampf Station: KM 4.6 und KM 15.1

Railway Water Station: KM 5.7 und KM 16.2 (nur Wasser)

Fishmarket Station: KM 7.5 und KM 18

Kapuziner Station: KM 9.2 und KM 19.6

- **Getränke** : Gatorade Sports Drink mit Blutorangengeschmack , Wasser , Red Bull , Cola
- **Energy Riegel** : 226ers Gummy Riegel Kirsche & Cola
- **Energy Gel** : Maurten **Gels** (mit oder ohne Koffein)
- **Bananen , Orangen und salzig Produkte**



PERSONAL NEEDS

Dieses Rennen hat keine **PERSONAL NEEDS** Station.

Übergabe persönlicher Verpflegung von Angehörigen ist **NICHT** erlaubt

BECHER UND GELS SOLLTEN IN DIE VORGESEHENEN BEHÄLTER geworfen werden, NICHT AUF DEN BODEN.

Nichtbefolgen kann zu einer Strafe führen..

ON COURSE NUTRITION

S W I M	1,9 KM	LIDO WATER STATION											
BIKE	12KM 56KM	WITCHES WATER STATION											
	17 KM 59 KM	GOLDEN STATION	BANANAS		BARS GELS	ISOTONIC							
	40KM 82KM	ST. DIONYS STATION	BANANAS		BARS GELS	ISOTONIC							
RUN	0 KM 10.9 KM	STRANDWEG WATER STATION											
	1.3 KM 11.8 KM	BUSSKIRCH STATION	FRUITS	SNACKS	BARS GELS	ISOTONIC							
	3.1 KM 13.6 KM	STAMPF WATER STATION											
	4.6 KM 15.1 KM	STAMPF STATION	FRUITS	SNACKS	BARS GELS	ISOTONIC							
	5.7 KM 16.2 KM	RAILWAY WATER STATION											
	7.5 KM 18 KM	FISHMARKET STATION	FRUITS	SNACKS	BARS GELS	ISOTONIC							
	9.2 KM 19.6 KM	KAPUZINER STATION	FRUITS	SNACKS	BARS GELS	ISOTONIC							

BORN IN THE LAB, PROVEN ON THE COURSE.

With a legacy over 50 years in the making, it's the most scientifically researched and game-tested way to replace electrolytes lost in sweat.



226ERS

IRONMAN
EUROPEAN SERIES

2023 OFFICIAL NUTRITION BAR PARTNER



BUY AND TEST - 20% OFF VOUCHER: **IRONMAN23**
Voucher valid on www.226ers.com



IRONMAN
GLOBAL SERIES

2023 OFFICIAL SPORTS DRINK

SCHWIMMEN

Diese Veranstaltung wird einen „Rolling Start“ haben. Die Zuteilung der Startblöcke mit festen Startzeiten richtet sich nach der angegebenen voraussichtlichen Schwimmzeit. Deine Startzeit erhältst du bei der Registrierung. Jeder Startblock hat seine eigene Badekappenfarbe. Innerhalb eines Startblocks erfolgt ein „rollender“ Start, das heisst alle paar Sekunden werden zwei Athlet:innen ins Rennen geschickt. Bitte begeben dich rechtzeitig zum Vorstartbereich.

Der Race-Chip registriert deine persönliche Startzeit, wenn du die Zeitmessmatte am Ende des Schwimmstartstegs überquerst.

! Vor dem Start findet keine Einschwimmen im Wasser statt. Stellen daher sicher, dass du dich im Vorstartbereich im Trockenen gründlich einwärmst. (Das Freibad Lido steht aufgrund Bauarbeiten nicht mehr zur Verfügung)

Verabschiede dich von deinen Liebsten und begeben dich in den Vorstartbereich, sobald der Speaker deine Startgruppe aufruft (Anhand Badekappenfarbe).

Beim Schwimmstart stehen Duschen zur Verfügung. Tipp : Leere etwas warmes Wasser in deinen Neoprenanzug – das behält dich warmer!

STRECKE

Du schwimmst im Uhrzeigersinn mit den Bojen auf deiner rechten Seite (mit Ausnahme der Bojen auf beiden Seiten für die erste Kurve) und Booten auf deiner linken Seite. Versuche, dich zu orientieren, indem du auf die Wendeboje zielst.

SCHWIMMAUSSTIEG

Orientiere dich an den Sponsorbannern. Du kannst schwimmen, bis du die Ausgangsrampe erreicht. Nach dem Verlassen des Wassers darfst du den Neoprenanzug bis zur Hüfte ausziehen. Vollständig entfernt darf er erst in der Wechselzone werden. Bitte respektiere, dass Nacktumkleiden nur in den Umkleidezellen gestattet ist.

CUT-OFF-ZEIT

Jede/r Athlet:in oder Staffelteilnehmer:in hat 1h 10 min Zeit, den Schwimmkurs zu absolvieren, unabhängig von der Startzeit. Wer mehr als 1h 10min benötigt, darf nicht weiterschwimmen und erhält einen DNF. Die IRONMAN-Offiziellen behalten sich das Recht vor, Athlet:innen von der Strecke zu nehmen, wenn die Cut-Off Zeit überschritten wird.



START TIME	START GROUP
07:55	PROFI FRAUEN
08:05	Block 1
08:25	Block 2
08:45	Block 3
09:05	Block 4
09:25	Block 5

RÖKA



UPGRADE YOUR
EYEWEAR.

GEKO

Patented Fit &
Retention System

C³

C3™ Unmatched Optics
& Premium Lens Coatings



Ultra-Lightweight
Materials

wahoofitness.com/rival



NEVER. LOSE. FOCUS.

ELEMNT RIVAL Multisport Watch keeps your focus locked on your performance, not your equipment. Unique multisport features like Touchless Transition, Multisport Handover, and Perfect View Zoom create a seamless performance advantage.

ELEMNT RIVAL

wahoo

SCHWIMMEN

WETSUIT RULES

Für Agetrouper ist das Tragen von Neoprenanzügen bei Wassertemperaturen unter 19 °C/66,2 °F obligatorisch. Bei Wassertemperaturen über 24,5 °C/76,1 °F ist das Tragen eines Neoprenanzugs verboten

VERBOTENE NEOPRENANZÜGE:

De Soto Water Rover Neoprenanzüge dürfen nicht dicker als 5 mm sein.

De Soto Water Rover und Speedo Elite Triathlon-Neoprenanzüge mit Unterarmverstärkung sind NICHT gestattet.

Richtlinien für Badebekleidung

(Nur Schwimmen mit Neoprenanzug-Verbot)

Schwimmbekleidung muss zu 100 % aus textilem Material bestehen. Dies bezieht sich im Allgemeinen auf Anzüge, die nur aus Nylon oder Lycra bestehen und kein gummiertes Material wie Polyurethan oder Neopren enthalten.

Schwimmbekleidung darf den Hals nicht bedecken, nicht über den Ellenbogen hinausragen und auch nicht über die Knie hinausragen.

Schwimmbekleidung kann einen Reissverschluss enthalten. Unter der Badebekleidung darf eine Rennausrüstung getragen werden;

Alle Regeln findest du in den [IRONMAN Competition Rules](#).

Schwimmkursregeln

- Es ist verboten, während des Schwimmens die Startnummer zu tragen (*Disqualifikation*).
- Es ist verboten, die Ausrüstung beim Verlassen des Wassers ganz oder teilweise an Dritte zu übergeben,
- Es sind keine Flossen, Handschuhe, Paddel oder Schwimmhilfen (einschliesslich Zugbojen) jeglicher Art erlaubt.
- Unter der offiziellen Badekappe ist das Tragen einer Neopren-Badekappe erlaubt
- Keine Kompressionsstrümpfe, die die Füsse bedecken
- Es dürfen Schwimmbrillen und Gesichtsmasken getragen werden. Schnorcheln ist verboten.
- Der Neoprenanzug darf vor der Wechselzone nicht ausgezogen werden (*GELBE Karte – 30 Sekunden Strafe*).
- Jede während des Schwimmens erforderliche Hilfe führt zur Disqualifikation, wenn Fortschritte erzielt wurden.
- IRONMAN-Offizielle und medizinisches Personal behalten sich das Recht vor, Athlet:innen von der Strecke zu nehmen, wenn dies aus medizinischer Sicht notwendig erscheint.

BADEKAPPE

Die offizielle Badekappe muss sichtbar und „sauber“ sein. Aufkleber oder andere selbstgemachte Markierungen auf der Badekappe sind nicht erlaubt. Das Tragen einer persönlichen Badekappe unter der offiziellen Badekappe ist gestattet.

Das Freiwasserschwimmen bei einem Triathlon unterscheidet sich erheblich vom Schwimmen im Schwimmbad. Um den Stress zu verringern, ist es wichtig, dass du am Wettkampftag gesund, fit und vorbereitet ankommst.

Hier ist eine Top-10-Checkliste, die dir hilft, dich vorzubereiten.

1. VORBEREITUNG AUF DIE RENNBEDINGUNGEN

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. STARTE BEI KÜRZEREN EVENTS

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 sowie an Kursen und Vereinsaktivitäten teilzunehmen, um sich auf Freiwasserbedingungen vorzubereiten.

3. INFORMIERE DICH ÜBER KURSDetails

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

4. CHECKE DEIN HERZ-KREISLAUF-SYSTEM

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 deiner familiären Vorgeschichte und deiner persönlichen Herzgesundheit und möglicherweise die Empfehlung zusätzlicher diagnostischer Untersuchungen. Unabhängig davon, wo du lebst, empfehlen wir dir, deinen Arzt zu konsultieren, bevor du an einem Rennen teilnimmst.

5. BEACHTE WARNHINWEISE

Wenn du während des Trainings Schmerzen oder Unwohlsein in der Brust, Kurzatmigkeit, Benommenheit oder Ohnmacht verspürst oder andere medizinische Bedenken oder Symptome hast, wende dich sofort an deinen Arzt.

6. VERWENDE AM RENNTAG KEINE NEUE AUSTRÜSTUNG

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 RENNTAG

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 helfen, den Kreislauf anzuregen und den Körper auf das Rennen vorzubereiten.

8. VETRATUT MACHEN MIT DER 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 EASY – ENTSPANNEN UND ATMEN

Befolge am Wettkampftag die Anweisungen zum Schwimmstartformat, die im Athletenhandbuch der Veranstaltung enthalten sind. Bei Veranstaltungen mit rollendem Schwimmstart solltest du deine Fähigkeiten nicht überschätzen. Stell dich gemäss den Anweisungen im Athletenhandbuch an der richtigen Stelle auf. Starte nicht mit maximaler Anstrengung, sondern gehe das Schwimmen locker an. Entspann dich und konzentriere dich auf deine Atmung, während du dich auf eine stabile Position einstellst.

10. WACHSAM SEIN UND UM HILFE BITTEN

Halte bei einem Rennen immer bei den ersten Anzeichen eines medizinischen Problems an. Die IRONMAN-Wettkampfgeln erlauben es 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 vorwärts zu bewegen, wirst du nicht disqualifiziert.

WECHSELZONE

WECHSEL 1 – SWIM TO BIKE

Verlasse das Wasser und renne zur Wechselzone, wo du deine Fahrradkleidung anziehen und dich auf die 90 km lange Radstrecke vorbereitest.

BLAUER FAHRRADBEUTEL mit deiner Fahrradausrüstung vom Beutelständer nehmen. Setz dich anschliessend auf die Bänke und zieh dich um. Wenn du beim Umziehen Privatsphäre benötigst, gibt es dafür vorgesehene Wechselzelte.

Wenn du dich umgezogen hast, musst du deinen Neoprenanzug und andere Schwimmausrüstung in den **BLAUE BEUTEL** packen und ihn wieder an den Beutelständer hängen, und zwar an derselben Stelle, an der du ihn entnommen hast (mit deiner Nummer gekennzeichnet).

Bei Staffeln erfolgt die Übergabe des Zeitmesschips am Standort des Rades.

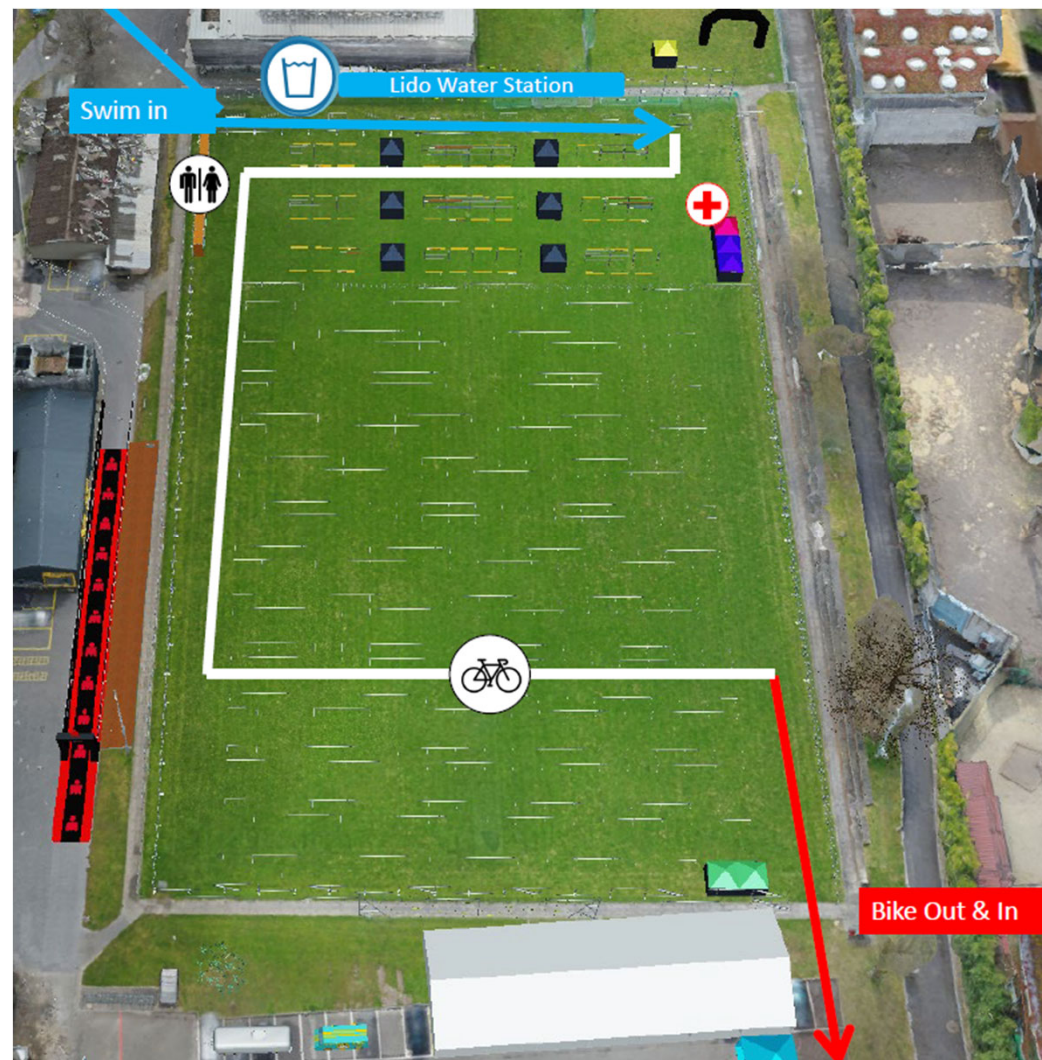
Von hier aus begeben dich zu deinem Fahrrad und starte die Radstrecke.

Wenn deine Schuhe nicht am Fahrrad sind, musst du diese angezogen haben, bevor du den Bereich mit den Fahrrädern betrittst. Beim Radständer darfst du nichts anderes lassen als dein Fahrrad und der Boden muss völlig frei bleiben.

Bitte beachte, dass du den Kinnriemen deines Helms sicher befestigen musst, bevor du das Fahrrad von seinem Platz am Fahrradträger nimmst. Der Kinnriemen muss immer geschlossen sein, wenn du Kontakt mit dem Fahrrad hast. Bei Nichtbeachtung kann es zu einer Strafe kommen.

Du musst die Mount-Line (Ende des Teppichs) überqueren, bevor du dein Fahrrad besteigst. Die Linie wird deutlich markiert sein und befindet sich nach dem Ausgang der Wechselzone.

Bitte beachte, dass es Umkleidezelte geben wird. Wenn du möchtest, kannst du zum Umziehen auch ein Poncho-Handtuch verwenden. Nacktheit ist verboten.



RŌKA



LUCY CHARLES-BARCLAY
FASTEST IRONMAN SWIMMER ON THE PLANET

MAVERICK X2

FASTEST WETSUIT IN THE WORLD.

"I genuinely have ZERO shoulder discomfort!
For the first time ever I am more comfortable
swimming in a wetsuit than out of it."

- Paul, Seattle, WA

PATENTED

PROTECTED BY DOMESTIC AND
INTERNATIONAL PATENTS WITH
ADDITIONAL PATENTS PENDING



OFFICIAL TRAINING PLATFORM OF
IRONMAN

OVER 100 OFFICIAL IRONMAN COURSES NOW AVAILABLE

- ✓ Train on REAL roads for REAL results
- ✓ Ride solo, with your club mates and your coach
- ✓ Get the FulGaz advantage when you line up on race day

[DOWNLOAD NOW](#)

CALLING ALL COACHES AND CLUB LEADS

Apply now to be part of our industry leading Clubs program. Experience your very own virtual clubroom, a dedicated space to host hasslefree group rides, workouts and events, all year round and only on FulGaz. Visit fulgaz.com/clubs to find out more and apply today.

AVAILABLE ON





DROP OUT

Wenn du dich entscheidest, mit dem Rennen aufzuhören, dann informieren bitte unbedingt eine/n Schiedsrichter:in. Deinen Zeitmesschip kannst du an der Infostelle zurückbringen.

STRECKE

Es sind zwei Runden zu absolvieren. Die Gesamthöhe beträgt 1100 m.

[GPX track >>> Click here](#)

VERKEHR

Die Strassen sind gut gesichert, aber achte dich auf unerwarteten Verkehr.

Achtung: Bei der Abfahrt von Goldingen (KM 20) nach Laupen auf Gegenverkehr achten.

WENDEPUNKT

Achte darauf, den Wendepunkt (KM 42) nicht zu verpassen!

Er befindet sich nicht am Veranstaltungsgelände/Übergang, sondern beim Kreisel / Busskirchstrasse .

Der Wendepunkt wird entsprechend mit der Beschilderung U-Turn in 200m und U-Turn gekennzeichnet.

Darüber hinaus wird der Kreisverkehr am Wendepunkt mit dem IRONMAN-Logo versehen (innerhalb des Kreisverkehrs). Ausserdem gibt es am Wendepunkt einen Speaker.

Achtung : Sei vorsichtig, wenn du dich diesem Kreisel nährst. Athlet:innen, die beide Runden absolviert haben, fahren geradeaus weiter und begeben sich auf die Ziellinie, während diejenigen, die die erste Runde beendet haben, hier abbiegen und um den Kreisverkehr herumfahren, um auf die zweite Runde zu starten.

Bitte denk dran, dass du die volle Verantwortung für die Leistung deines Fahrrades und die sicheren Bedingungen am Renntag trägst. Bitte stell sicher, dass alle mechanischen Teile voll funktionsfähig sind und alle Geräte am Fahrrad sicher befestigt sind.

BIKE TECH SUPPORT

Es sind zwei Fahrradmechaniker unterwegs, die dir bei den grundlegendsten mechanischen Fragen behilflich sind, z.B. ein platter Reifen, kaputte Kabel usw. Wenn du technische Unterstützung für dein Fahrrad benötigst, wende dich an einen Streckenposten, sie/er hat die entsprechende Nummer zur Hand.

Bedenken, dass die Fahrradmechaniker dich nur mit dem mitgebrachten Werkzeug unterstützen. Du musst das mechanische Problem selbst beheben. Darüber hinaus bist du dafür verantwortlich, zusätzliche Schläuche, Reifen, Werkzeug usw. auf der Radstrecke mitzuführen.

Bitte beachte, dass es zu Wartezeiten kommen kann.

Darüber hinaus gibt es an allen Verpflegungsstationen ein Fahrrad-Reparaturset.

MEDIZINISCHE ASSISTENZ

An allen Verpflegungsstationen sind Samariter stationiert. Sie stehen dir bei kleineren medizinischen Problemen wie Schürfwunden oder Insektenstichen zur Seite. Im Falle eines Unfalls steht dir unser Sanitätsdienstleister „Regio 144“ zur Verfügung. Volunteers und Verkehrspersonal haben die entsprechende Nummer zur Hand.



CUT-OFF-ZEITEN (TOD): 12.55 Uhr Start 2. Runde beim Wendepunkt (Rapperswil- Jona)
 13:45 Uhr an der Golden Station (KM59)
 14:55 Uhr Bike Finish

INDIVIDUELLE CUT-OFF-ZEIT: 5h15: SCHWIMMEN + T1 + FAHRRAD

Athlet:innen oder Staffelmittglieder, welche eine der Cut-off-Zeiten (TOD) verpassen, dürfen das Rennen nicht fortsetzen und erhält einen DNF.

Athlet:innen oder Staffelmittglieder, welche für die Schwimm-, T1- und Radstrecke mehr als 5 Stunden und 15 Minuten benötigt, werden nicht klassifiziert (NC).

SAFTY FIRST

Du musst den Anweisungen der Rennleitung, des Verkehrspersonals und der Polizei Folge leisten. Andernfalls kann es zur Disqualifikation vom Rennen kommen.

Wenn du in einen Unfall mit einer anderen Person verwickelt bist, z. B. anderen Athlet:innen, Freiwilligen, Zuschauer:innen usw., stelle sicher, dass das Verkehrspersonal oder die Polizei deine Startnummer kennt und dir bestätigt, dass du das Rennen fortsetzen kannst.

BIKE RULES

- Beim Radfahren handelt es sich um ein Einzelzeitfahren ohne persönliche Betreuung. Das Windschattenfahren hinter oder neben anderen Teilnehmer:innen ist verboten.
- Auch das Abwerfen von Flaschen oder anderen Abfällen ausserhalb des Bereichs der Verpflegungsstation wird mit sofortiger Disqualifikation geahndet.
- In der Schweiz dürfen die Strassen nicht komplett gesperrt werden, aber wir haben sie gut für dich gesichert. Die Verkehrsregeln und die schweizerische Strassenverkehrsordnung sind strikt einzuhalten. Beispielsweise führt ein Überschreiten der Sicherheitslinie zur Disqualifikation!
- In einigen Streckenabschnitten ist die Nutzung des Zeitfahrenlenkers nicht erlaubt (wird gekennzeichnet)
- Keine Abgabe persönlicher Verpflegung oder Utensilien durch Unterstützer
- Das Tragen von Kopfhörern ist ebenso verboten wie das Mitführen von Mobiltelefonen, MP3-Geräten oder Actionkameras und führt zur Disqualifikation.
- Die Startnummer muss getragen werden (hinten).

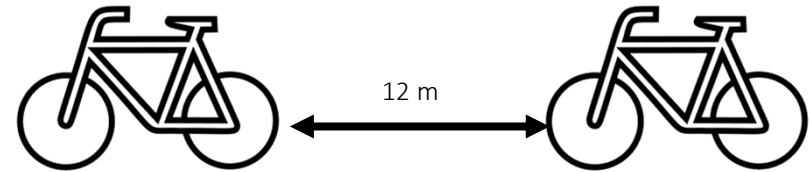
FAHRRAD REGELN

Die Verkehrsregeln sind unbedingt einzuhalten.

Besonderheit des Windschattenfahrens: Es muss stets ein Abstand von 12. / ca. sechs Fahrradlängen zwischen den Fahrrädern einhalten, ausser beim Überholen.

Windschattenfahren ist verboten (blaue Karte).

Überholende Athlet:innen dürfen bis zu 25 Sekunden lang links überholen, müssen aber nach dem Überholen wieder auf die rechte Strassenseite wechseln. Wird ein Überholvorgang nicht innerhalb von 25 Sekunden abgeschlossen, liegt ein Verstoss gegen das Überholverbot vor. Die Windschattenzone darf nicht mehr verlassen werden, sobald diese betreten wurde.



BLAUE KARTE - FAHRRAD

Die blaue Karte wird im Falle eines „Draftings“ verwendet:



BLAUE KARTE Vergehen: 5:00 Minuten Zeitstrafe

Wenn du eine blaue Karte erhältst, musst du die Strafe im Penalty-Zelt absitzen und sicherstellen, dass die Schiedsrichter:innen vermerkt haben, dass die Strafe ausgeführt wurde. Das Penalty-Zelt befindet sich unmittelbar nach der Wechselzone beim Ausgang zur Laufstrecke.

GELBE KARTE - FAHRRAD

30 Sekunden Strafe. Wenn DU eine gelbe Karte erhältst, musst du die Strafe im Penalty-Zelt absitzen und sicherstellen, dass die Schiedsrichter:innen vermerkt haben, dass die Strafe ausgeführt wurde. Das Penalty-Zelt befindet sich unmittelbar nach der Wechselzone beim Ausgang zur Laufstrecke.

Alle Regeln findest du in den [IRONMAN competition rules](#).

Das sportlichste Wasser der Schweiz

Das Schweizer Mineralwasser mit den meisten Mineralien.



Sptinger
PRICKELND
NATÜRLICHES MINERALWASSER
MIT KOHLENSÄURE VERSETZT
EAU MINÉRALE NATURELLE
AVEC ADJONCTION DE GAZ CARBONIQUE

28% Magnesium*
60% Calcium*

*der empfohlenen Tagesdosis pro Liter

Sptinger



Gemeinsam zum erfolgreichen Event.

Dank Freiwilligen perfekte Bedingungen schaffen

Swiss Volunteers unterstützt Veranstalter mit seiner Plattform bei der Suche, Vermittlung und Betreuung von Freiwilligen. Einfach und effizient – damit jeder Event zum Erfolg wird.

swissvolunteers.ch





Vier Sterne. Sicht auf den Zürichsee. Im Herzen der Schweiz.

Im SEEDAMM PLAZA lässt es sich ideal geniessen, erholen, feiern und tagen.

Ein grosszügiges Hotel mit viel Raum und Platz. Die 142 Gästezimmer sind wohnlich und komfortabel. Von den beiden Restaurants OLEA und KAORI öffnet sich bereits der Blick auf die gemütliche Sommerterrasse und den dahinterliegenden Zürichsee. Zahlreiche Räume und Säle laden zu Events und Tagungen ein.

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 anreist. Im Folgenden findest du eine Checkliste, mit der du dich auf jede Herausforderung auf zwei Rädern vorbereiten kannst.

1. ES BEGINNT MIT DEINEM FAHRRAD

Dein Sitz und Lenker sollten auf die für dich geeignete Höhe und Reichweite eingestellt sein. Vergewissere dich, dass alle Schrauben richtig angezogen sind, damit sie sich während der Fahrt nicht lösen, und dass deine Bremsen und die Schaltung richtig funktionieren. Halte dein Fahrrad sauber und die Kette geölt. Benutze Vorder- und Rücklichter, wenn du bei schlechten Lichtverhältnissen fährst- dies kann in der Region gesetzlich vorgeschrieben sein. Die Reifen sollten mit dem empfohlenen Druck aufgepumpt sein..

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. RICHTIGE KLAMOTTEN

Trage beim Training und bei Rennen immer einen zugelassenen Helm. Der Helm sollte richtig sitzen, ohne sich während der Fahrt auf dem Kopf zu bewegen, und während der Fahrt immer angeschnallt bleiben. Trage 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, auch während eines Rennens. Wähle Kleidung, die bei schlechten Lichtverhältnissen gut sichtbar ist.

4. SEI BEREIT ZU FAHREN

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 es unbedingt bei dir haben.

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 Fahrstrecke, die deiner Kondition entspricht.

6. INFORMIERE ANDERE

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

7. BLEIBE WACHSAM

Lasse dir die Playlists und Podcasts für das Training auf der Rolle. Benutze dein Telefon nicht während der Fahrt – fahre von der Strasse ab, wenn du einen Anruf tätigen oder eine SMS 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. BEACHTE DAS GESETZ

Halte immer an Stoppschildern und Ampeln an. Denke daran, dass Radfahrer die gleichen Pflichten wie Autofahrer haben. Informiere dich über die Verkehrsregeln in deiner Region, insbesondere über die Vorschriften zum Fahren in Zweierreihen oder im Gänsemarsch. Mache dir bewusst, wo sich die Fahrzeuge um dich herum befinden, und rechne damit, dass Autofahrer:innen dich möglicherweise nicht sehen. Wenn du ein geparktes Auto oder andere Radfahrer:innen überholst, vergewissere dich, dass genügend Platz vorhanden ist, um eine Berührung zu vermeiden.

9. KOMMUNIKATION

Gebe verbale Signale und Handsignale, damit andere wissen, ob du anhalten oder abbiegen willst. Nimm Blickkontakt mit Autofahrer:innen und anderen Radfahrer:innen auf. Achte auf Hindernisse auf der Strasse, wie Schlaglöcher, Trümmer oder Wasserflaschen. Kommuniziere visuell und verbal mit dem jeweiligen Volunteer an der Aid Station, von dem/der du Verpflegung annehmen wirst, um ihn/sie vorzubereiten.

10. SAFETY FIRST

Fahre so weit wie sicher möglich an den Strassenrand. Es gibt Situationen, in denen du dich so auf der Strasse positionieren musst, dass der Verkehr nicht passieren kann. Dies kann der Fall sein, wenn du abbiegen willst oder wenn es für Fahrzeuge nicht sicher ist, zu überholen. Deine Hände sollten immer in der Lage sein, schnell auf die Bremsen zuzugreifen. Wenn du unnötige Risiken eingehst, gewinnst du vielleicht ein paar Sekunden während der Fahrt, aber du riskierst dein Leben. Fahre immer klug.



EKOI

IRONMAN
GLOBAL SERIES

2023 OFFICIAL BICYCLE HELMET

EKOI.COM

FIND US AT EVERY IRONMAN EVENT OR ONLINE

VIPER TRISUIT,
A WORLD CHAMPION TRISUIT



Santini

WWW.SANTINICYCLING.COM

WECHSELZONE

WECHSEL 2: BIKE TO RUN

Nach zwei Runden auf der Radstrecke fährst du zurück zur Wechselzone. Steige an der angezeichneten Dismount Line (Beginn des Teppichs) vom Fahrrad ab.

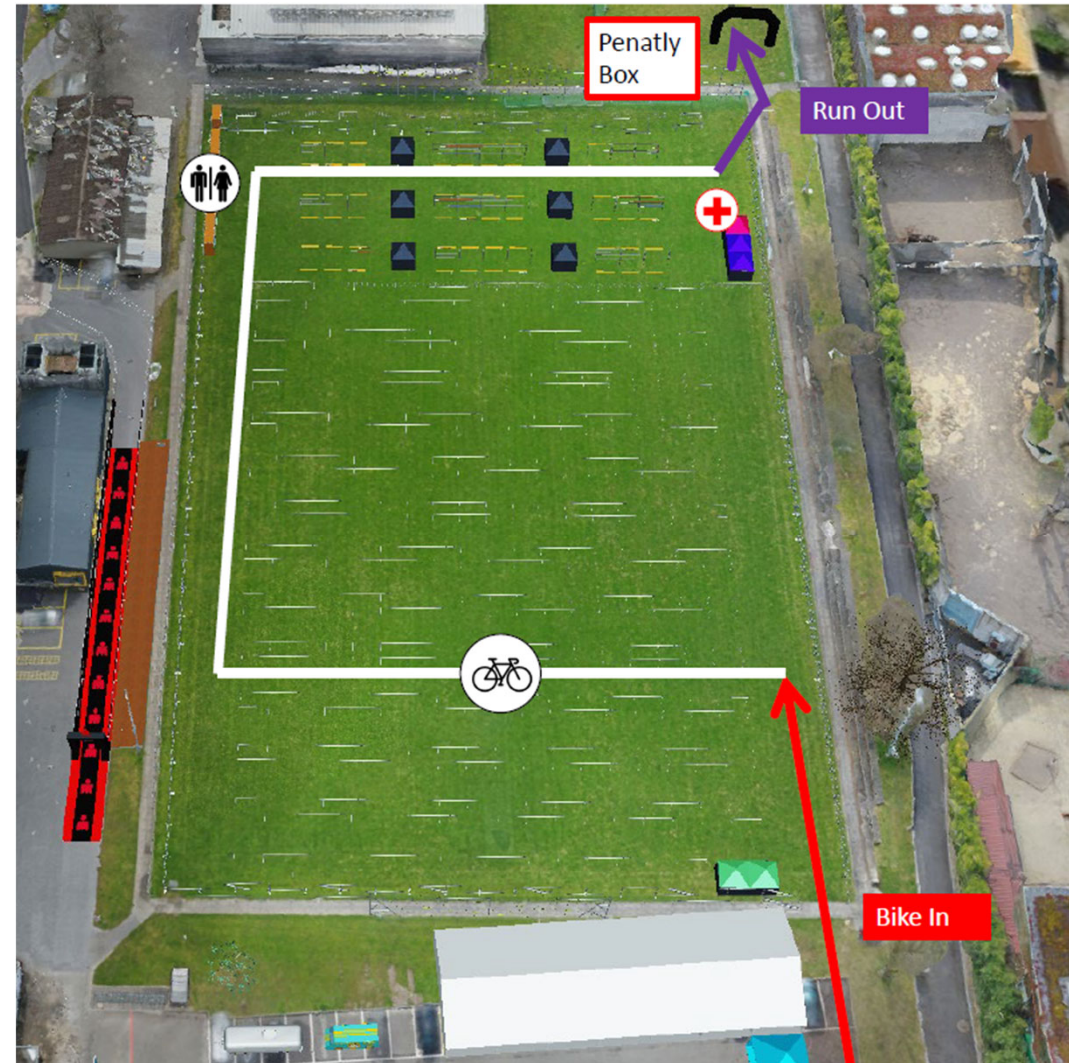
Nachdem du die Wechselzone betreten hast, musst du dein Fahrrad an seinen Platz schieben und abstellen. Öffne deinen Helm nicht, bevor du dein Fahrrad abgestellt hast. Lass nichts im Bereich der Radständer ausser dein Fahrrad.

Hänge dein Rad an seine Position und laufe zu den Beutelständern. Nimm deinen **ROTEN BEUTEL** mit deiner Laufausrüstung und zieh dich direkt hier um. Es gibt Umkleidezelte, wenn du beim Umziehen Privatsphäre benötigst. Dein Helm muss in der Tasche verstaut sein, lass ihn nicht auf dem Fahrrad.

Nachdem du dich umgezogen, musst du deine Fahrradausrüstung in den **ROTEN BEUTEL packen** und ihn an der gleichen Stelle, an der du ihn entnommen hast (gekennzeichnet mit deiner Nummer), wieder an den Beutelständer hängen.

Drehe deine Startnummer nach vorne und verlasse die Wechselzone zur Laufstrecke. Wenn du eine gelbe oder blaue Karte erhalten hast, geh nach dem Verlassen der Wechselzone direkt zum Penalty-Zelt.

Bei Staffeln erfolgt die Übergabe des Zeitmesschips an der Position des Fahrrades.



RUN

COURSE

Die Laufstrecke besteht aus zwei Runden. Es ist grösstenteils flach, mit einer Ausnahme, den „Stairways to Heaven“, einer 65-stufigen Treppe, die vom Hauptplatz hinauf zum Schloss Rapperswil führt.

Bitte beachte, dass keine Rundenbänder verteilt wird. Stell sicher, dass du beide Runden absolviert hast, bevor du zur Finish Line abbiegst.

[DownloadGPX track >>> hier klicken](#)

AID STATIONS

Runde 1: KM 0.1 - KM 1.3 - KM 3.1 - KM 4.6 - KM 5.7 - KM 7.5 - KM 9.2

Runde 2: KM 10.9 - KM 11.8 - KM 13.6 - KM 15.1 - KM 16.2 - KM 18 - KM 19.6

Werfe deinen Abfall in die dafür vorgesehenen Behälter, nicht auf den Boden. Wenn du ausserhalb der Aid Station beim Littering gesehen wirst, wirst du disqualifiziert.

CUT OFF ZEITEN (TOD): 16.05 Uhr Start der 2. Runde
17.10 Uhr Zielschluss

INDIVIDUELLE CUT OFF ZEIT: 7h30 : SWIM + T1 + BIKE + T2 + RUN

Die Laufstrecke endet **um 17:10 Uhr**, 7:30 Stunden nach dem letzten Schwimmstart. Alle Athlet:innen oder Staffelmmitglieder, welcher für die gesamte Strecke mehr als 7 Stunden und 30 Minuten benötigen und nicht vor Schliessung der Laufstrecke fertig sind, erhalten ein DNF. Alle Athlet:innen oder Staffelmmitglieder, die mehr als 7 Stunden und 30 Minuten brauchen, um die gesamte Strecke zu absolvieren, aber die Ziellinie überqueren, bevor die Laufstrecke geschlossen ist, werden nicht klassifiziert und erhalten ein NC (not classified). Damit entfällt auch die Berechtigung für Awards und für WM-Slots.

AUFGEBEN

Solltest du dich entscheiden, das Rennen nicht zu Ende zu absolvieren, informiere bitte eine/n Schiedsrichter:in und bringe deinen Zeitmess-Chip zum Infopoint.



RUN RULES

Laufen, gehen und Krabbeln sind erlaubt. Während des Laufs musst du die Startnummer auf der Vorderseite tragen.

Während des Laufs muss immer ein T-Shirt getragen werden, dessen Reissverschluss nicht unter dem Brustbein geöffnet sein darf.

Coaching ist nur neben dem Rennen erlaubt. Dies bedeutet, dass Trainer:innen die Athlet:innen nicht auf der Strecke folgen dürfen.

Es darf keine persönliche Hilfe (Verpflegung oder Utensilien) von Angehörigen angenommen werden.

Das Tragen von Kopfhörern ist ebenso verboten wie das Mitführen von MP3-Geräten oder Actionkameras.

Alle Regeln findest du in den [IRONMAN Competition Rules](#).

MEDIZINISCHE HILFE

An den Verpflegungsstationen km 3/14 (Station Stampf) und 7/18 (Station Fischmarkt) sind Samariter stationiert. Sie stehen dir bei kleineren medizinischen Problemen wie Schürfwunden oder Insektenstichen zur Seite. Bei einem Unfall wird die Regio 144 gerufen. Freiwillige halten diese Nummer bereit. Im Zielbereich gibt es ausserdem einen Medical-Stützpunkt.

Don't try this on race day*



* A bold statement from the brand that wants to sell you the product, sure. But getting used to nutrition is one thing many athletes don't prioritize in training. Some even risk it all by trying new products on race day. So, use whatever you've trained with or get used to what you're getting on-course. In this case the GEL 100 and GEL 100 CAF 100.

Find exclusive offers for IRONMAN registered athletes on: maurten.com/ironman



ENTER RUNNING BLISS

CLIFTON 9

The perfect balance of soft and light,
for the ultimate smooth ride



HOKA FLY HUMAN FLY

STAFFELN

VOR DEM RENNEN

- Team Captains müssen sicherstellen, dass alle Staffelmittglieder erfolgreich registriert sind.
- Für die Staffelmittglieder ist keine Triathlonlizenz erforderlich.
- Alle Mitglieder müssen sich 10 Tage vor dem Renntag vollständig registriert haben. Bei Nichteinhaltung behält sich IRONMAN das Recht vor, der Staffel die Teilnahme zu verweigern und keine Entschädigung zu leisten
- Der Wechsel eines Teammitglieds kann bis 10 Tage vor dem Renntag erfolgen.

RENNWOCHE

- 1 Ein Mitglied kann eure Startunterlagen bei der Registrierung abholen, sofern das gesamte Team in Active (Registrierungsplattform) vervollständigt ist und daher die digitale Verzichtserklärung unterzeichnet hat. Wenn du nicht sicher bist, ob die Registrierung abgeschlossen ist, kannst du die Startliste überprüfen oder uns eine E-Mail senden.
- 2 Es ist nicht möglich, dass ein Teammitglied und/oder Team Captain die Startunterlagen für mehr als sein eigenes Staffelteam abholt, auch nicht mit Genehmigung.
- 3 **WICHTIG:** schaut euch alle das Race Briefing an, um weitere Informationen zu den Staffelteams zu erhalten.

Die meisten Informationen im Athletenleitfaden gelten für Staffelmansschaften, hinsichtlich der Zeitnahme und den Anforderungen für die Anmeldung und den Start. Bitte beachtet aber auch den zusätzlichen **Staffel-Guide**.

RENNTAG

- **TIMING-CHIP & BIB-NUMMERN:** Die Radfahlerin / der Radfahrer erhält die Timing-Chips am Ausgang der Wechselzone beim Bike-Check-in. Es liegt in eurer Verantwortung, dass die Chips vor dem Rennen zur Schwimmerin / zum Schwimmer gelangen. Ihr habt zwei BIB-Nummern erhalten; eine für die Radfahlerin / den Radfahrer und eine für die Läuferin / den Läufer.
- **AM RENN Morgen** Wenn ihr am Rennmorgen die Wechselzone betretet, begeben euch zum Staffelpark bei eurem Fahrrad. In diesem Bereich könnt ihr sämtliche Taschen und Rennausrüstung aufbewahren. Hier befindet sich auch die Übergabezone zwischen den Disziplinen.
- **WÄHREND DES RENNENS** Die Staffelmittglieder, die darauf warten, an die Reihe zu kommen, können die Wechselzone betreten, indem sie ihre Armbänder vorzeigen.
- **SEID BEREIT** (vollständig bekleidet und mit der Startnummer versehen) und am festgelegten Staffelpark in der Wechselzone warten, bis das vorherige Teammitglied eintrifft.
- **ÜBERGABE ZEITMESSCHIP** Denk dran, den Zeitmesschip (Race-Chip) vom vorhergehenden Staffelmittglied zu übernehmen und am linken Knöchel zu befestigen.
- **WENN DU NICHT IM RENNEN BIST** Versucht, innerhalb des vorgesehenen Staffelparks zu bleiben. Wenn du deine Kleidung wechseln musst, nutze bitte die Umkleidebereiche im Wechselbereich neben den Beutelständern. Es ist nicht erlaubt sich im Freien nackt auszuziehen.
- **BERÜCKSICHTIGE ANDERE TEILNEHMENDE**, die noch im Rennen sind, respektiere sie und trete beiseite.
- **BEACHTET DIE CUT-OFF-ZEITEN** für jede Disziplin. Die Cut-off-Zeiten für Staffeln sind die gleichen wie für Agegrupper.
- **JEDES TEAMMITGLIED** erhält ein Finisher-T-Shirt sowie eine Finisher-Medaille.
- **MEDAILLENGRAVUR** Bitte beachtet, dass eine Medallengravur für jede Medaille (2 oder 3 Mal) und nicht nur einmal für das Team erwerben muss.
- **GEMEINSAM DIE FINISH LINE GENIEßEN** Es gibt einen eigenen Wartebereich ca. 130m vor der Ziellinie, damit ihr dann alle gemeinsam in die Finish Line einbiegen könnt. ALLE TEAMMITGLIEDER haben Zutritt zum Athletes Garden, wo die Finisher-Shirts und Medaillen abgeholt werden.



FINISHLINE

WILLKOMMEN AN DER ZIELLINIE

Der Moment, auf den wir alle gewartet haben, die letzten Meter nach 1,9 km Schwimmen, 90 km Radfahren und 21,1 km Laufen. Geniess es, spüre die Emotionen – das ist dein Tag! Sei ein Publikumsliebbling, posiere für die Kameras – du könntest im Fernsehen kommen oder auf dem Event-Poster im nächsten Jahr sein!

Stell sicher, dass deine Startnummer nach vorne zeigt und schliesse den Reissverschluss deines Trisuits bis über das Brustbein.

Du musst die Ziellinie alleine überqueren (Ausnahme Staffeln). Fans, Kinder oder Haustiere auf der Finish Line sind nicht erlaubt (DSQ).

BITTE BEACHTEN: Ein Volunteer wird dir den Zeitmess-Chip direkt nach deiner Zielankunft abnehmen.

Post Race Food

Dein Körper wird auch nach dem Rennen weiterhin Kalorien verbrennen. Stelle sicher, dass du deine Energiespeicher wieder auffüllst! Es gibt Nudeln, Reis, Obst und Süssigkeiten.

Umkleidekabinen / Duschen

Umkleidekabinen und Duschen befinden sich im Stadion. Zusätzliche Duschen befinden sich hinter dem Stadion.

White Bag Abholung

Deinen White Bag kannst du im Stadion abholen.

Finisher-Shirt

Kann im Zielbereich abgeholt werden. Du erhältst die Grösse, die du bei der Anmeldung angegeben hast.

Medaillengravur

Entweder hast du deine Gravur bereits bei der Anmeldung vorbestellt oder du kannst sie vor Ort für CHF 20.- kaufen (nur Kartenzahlung). Die Gravurstation befindet sich im Stadion.



FINISHLINE

Ergebnisse

Athlet:innen können mit unserem Live-Tracker auf [ironman.com](https://www.ironman.com) und über die IRONMAN Tracker-App verfolgt werden. Vorläufige Ergebnisse werden über das Trackingsystem verfügbar sein. Die endgültigen Ergebnisse werden am Tag nach dem Rennen auf unserer Website <https://www.ironman.com/im703-switzerland> veröffentlicht.

Protestformulare sind am Infopoint erhältlich und können bis 15 Minuten nach Zieleinlauf abgegeben werden. Betrifft der Protest die Zeitmessung, muss er spätestens 30 Minuten nach Veröffentlichung der Ergebnisse eingereicht werden.

Zertifikat

Ein Link wird dir nach dem Rennen per E-Mail zugesendet. Darüber hinaus kannst du es jederzeit auf unserer Website (Ergebnisse → Auf deinen Namen klicken) herunterladen.

Preisverleihung

Die Preisverleihung findet um 17:30 Uhr im Food Village statt. Es gibt keine Zugangsbeschränkungen, du kannst gerne Begleitpersonen dazu mitnehmen.



Slot-Vergabe

Diese Veranstaltung bietet **45 Agegroup-Qualifikationsplätze sowie 20 Women for Tri Slots** für die VinFast IRONMAN 70.3-Weltmeisterschaft 2023 vom 26. bis 27. August 2023 in Lahti, Finnland.

Mindestens ein Platz wird vorläufig jeder Altersgruppenkategorie (sowohl Männern als auch Frauen) zugewiesen. Die endgültige Slotzuteilung wird am Renntag basierend auf der Anzahl der offiziellen Starter:innen in jeder Altersgruppe festgelegt.

Wenn es in einer bestimmten Altersgruppe keine Starter:innen gibt, wird dieser Platz in die nächste berechnete Altersgruppe innerhalb des Geschlechts verschoben. Die endgültige Slotzuteilung muss repräsentativ für die tatsächliche Anzahl der Altersgruppenstarter in jeder Kategorie des Rennens sein.

Athlet:innen, die sich für einen Startplatz für die Weltmeisterschaft qualifizieren, müssen persönlich anwesend sein, um den Startplatz entgegenzunehmen. Es ist zwingend erforderlich, einen Ausweis und die Kreditkarte mitzubringen. Das Startgeld von USD 650.- (zzgl. Active Fee) ist vor Ort zu entrichten.

BIKE CHECK OUT

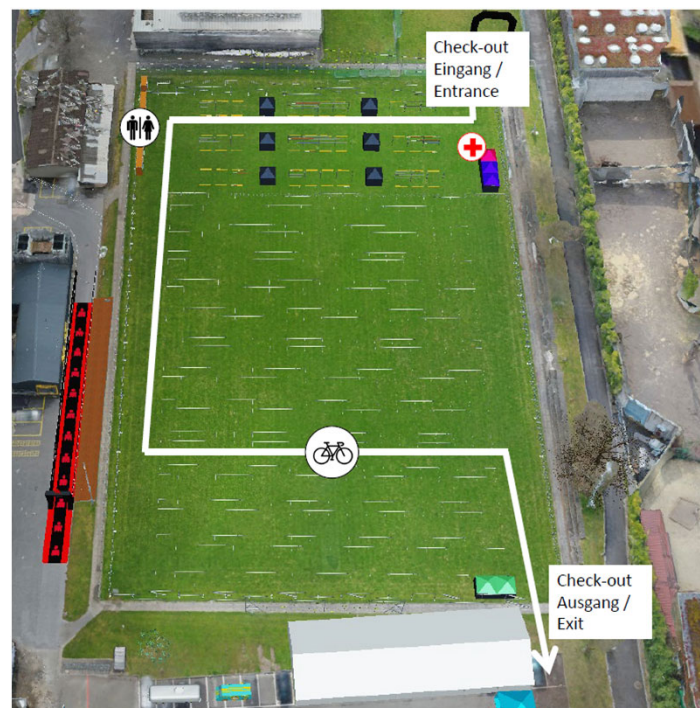
Bike Check Out

Der Bike Check-out öffnet, nachdem alle Athlet:innen die Laufstrecke begonnen haben (ca. 15:00 Uhr) und ist bis 18:00 Uhr geöffnet. Hole deinen roten und blauen Beutel ab, gebe den Swim-Chip zurück und hole dein Fahrrad ab. Beim Ausgang wird überprüft, ob die Nummer an deiner Ausrüstung/Fahrrad mit der Nummer auf deinem Armband übereinstimmt. Bitte entferne weder das Armband noch die Kleber am Fahrrad bevor du die Wechselzone verlassen hast.

Sei bereit, die Folgendes beim Check-Out vorzuzeigen:

- Armband
- Fahrrad inkl. Aufkleber
- Helm inkl. Aufkleber
- Roter und Blauer Beutel inkl. Aufkleber

ÖFFNUNGSZEITEN	BESCHREIBUNG	STANDORT
15:00 – 17:30 Uhr	Swim Chip abgeben und Beutel sowie Fahrrad auschecken	Wechselzone





Zu viel Sport-Equipment und keinen Platz mehr dafür zu Hause?

Die Lagerabteile des IRONMAN-Logistikpartners w. wiedmer eignen sich optimal als Depot für saisonale Bekleidung und Sportausrüstung aber natürlich auch für Gartenmöbel und -Geräte oder generell als externes Kellerabteil. Ein privater Lagerraum macht das Leben in vielerlei Hinsicht leichter!

Sie mieten eine Lagerbox in der gewünschten Grösse zum Fixpreis und haben somit Ihren eigenen abgeschlossenen Raum mit freiem persönlichem Zugang (self-storage).

Unsere «W» Lagerboxen...

- > sind rund um die Uhr online buchbar
- > sind kurzfristig verfügbar und jederzeit kündbar
- > bieten 7 x 24 h Zutritt
- > werden auf den Tag genau abgerechnet

Genial einfach, einfach genial! 5x in der Region Zürich
 Au/Wädenswil - Fällanden - Rümlang
 Schwerzenbach - Winterthur

Mehr Platz!
w-lagerbox.ch



LS Lenzlinger
 Zeltvermietung

Zeltvermietung
 Bestuhlung
 Bühnen Böden

Lösung. Leistung. Leidenschaft.

Lenzlinger Söhne AG | 8606 Nantikon/Uster | Tel. 058 944 58 58 | www.lenzlinger.ch

ECO-RULES



ECO-ZONE

Für die Entsorgung deiner Abfälle sind spezielle Bereiche vorgesehen. Es ist verboten, Abfälle ausserhalb dieser Bereiche zu entsorgen.

Wenn du dich nicht an diese Regel hältst, wirst du disqualifiziert.



HINWEIS

Benutze bitte öffentliche Verkehrsmittel, die von der Organisation angebotenen Shuttles oder sanfte Verkehrsmittel wie das Fahrrad.

Bilde Fahrgemeinschaften, um zur Veranstaltung zu gelangen.

Nimm dir nur die notwendigen Mengen von den Verpflegungsständen mit. Übrig gebliebene Produkte werden an Vereine oder Institutionen verteilt, also verschwende sie nicht.

Kaufe unterwegs lokale Lebensmittel. Die Region Rapperswio-Jona ist reich an köstlichem Essen, also ist jetzt der richtige Zeitpunkt, es zu geniessen.



PREISVERLEIHUNG

PREISVERLEIHUNG – SONNTAG, 11. JUNI

ÖFFNUNGSZEITEN	BESCHREIBUNG	STANDORT
17.30 Uhr	Preisverleihung	IRONMAN Food Village

- Trophäe für die Top 5 PRO-Frauen
- Trophäe für die Top 3 jeder Altersklasse
- Trophäe für das Top-3-Staffelteam (*Männer, Frauen, Mixed*)
- Trophäe für die Top 3 TriClubs

**Bei der Preisverleihung besteht Anwesenheitspflicht,
Es werden keine Auszeichnungen nachgeschickt.**

ALWAYS ADVANCING — MORE THAN JUST MEDALS —
YOUR SOURCE FOR AWARDS, APPAREL & PROMOTIONAL PRODUCTS

The Official Medal Supplier of IRONMAN and the Rock 'n' Roll Running Series
www.AlwaysAdvancing.net | info@alwaysadvancing.net

SLOT VERGABE

SLOT VERGABE – SONNTAG, 11. JUNI 2023

ÖFFNUNGSZEITEN	BESCHREIBUNG	STANDORT
Direkt nach der Preisverleihung (ab 17.30 Uhr)	Slot-Vergabe	Food Village

SLOT ALLOCATION

2023 IRONMAN 70.3 Switzerland, Rapperswil- Jona wird Startplätze für die VinFast IRONMAN 70.3 World Championship 2023 in Lahti, Finnland, vom 26. bis 27. August 2023 vergeben.

- **2 QUALIFYING SLOTS FÜR PRO WOMEN**
- **45 QUALIFYING SLOTS FÜR AGE GROUPS**
- **20 QUALIFYING EXTRA WOMEN SLOTS**

Bitte beachte, dass sich die Slotzuteilungen ändern und [hier überprüft werden können](#).

REGELN

Um einen Platz für die VinFast IRONMAN 70.3-Weltmeisterschaft 2023 zu erhalten, musst du deinen Platz persönlich bei der Rolldown-Zeremonie entgegennehmen. Danach wird kein Platz mehr vergeben.

Zu diesem Zeitpunkt muss ein Lichtbildausweis vorgelegt werden und die Zahlung per Kreditkarte erfolgen. Wir akzeptieren KEIN Bargeld oder Schecks.

Der Betrag beträgt 650 USD + ACTIVE Bearbeitungsgebühr

Kurz darauf erhältst du vom Weltmeisterschaftsteam einen Anmeldelink. Diese Anmeldung muss abgeschlossen sein, um den Startplatz zu bestätigen. Es ist keine zusätzliche Zahlung erforderlich.

Stelle sicher, dass du über alle erforderlichen Dokumente und Visa verfügst, um zur VinFast IRONMAN 70.3-Weltmeisterschaft zu reisen. Es liegt in deiner Verantwortung, die Reiseanforderungen zu prüfen, bevor du den Slot annimmst.

WIE FUNKTIONIERT DIE STARTPLATZVERGABE?

"Altersgruppe" bezieht sich auf die Gruppierung von Athleten auf der Grundlage deines Geschlechts und deiner Altersgruppe. Zum Beispiel ist "Männlich 25-29" eine Altersgruppe und "Weiblich 25-29" eine andere. Deine Altersgruppe wird durch dein Alter am 31. Dezember des Jahres, in dem die Veranstaltung stattfindet, bestimmt. Wenn du beispielsweise männlich bist und im Jahr 2023 25 Jahre alt wirst, ist deine Altersgruppen-Kategorie für alle Rennen im Jahr 2023 M25 - 29.

DAS SLOT-ZUTEILUNGSVERFAHREN:

Das folgende Slot-Zuteilungsverfahren wird für jedes Geschlecht getrennt durchgeführt:

VOR DEM RENNTAG

Jede Altersgruppe mit angemeldeten Athlet:innen wird vorläufig ein Startplatz zugewiesen (ein "ursprünglich zugewiesener Startplatz"). Alle anderen für das Rennen verfügbaren Slots (die "proportional zugewiesenen Slots") werden erst am Renntag zugewiesen.

AM TAG DES RENNENS

Wenn es in einer Altersgruppe keine Starter:innen gibt, wird der ursprünglich zugewiesene Startplatz dieser Altersgruppe gestrichen und mit dem anteilig zugewiesenen Startplatz zusammengelegt.

Die anteilig zugewiesenen Slots werden dann auf der Grundlage der Anzahl der Starter:innen in jeder Altersgruppe auf alle Altersgruppen verteilt. Diese Zuteilung basiert auf dem Verhältnis in jeder Altersgruppe innerhalb des Geschlechts, d.h. je mehr Athlet:innen in einer Altersgruppe, desto mehr Slot-Zuteilungen erhalten sie.

NACH DEM RENNEN

Wenn es in einer Altersgruppe, die einen oder mehrere Starter:innen hatte, keine Finisher:innen gibt, wird der zugewiesene Slot für diese Altersgruppe innerhalb desselben Geschlechts an die Altersgruppe mit dem höchsten Verhältnis von Starter:innen zu Slots neu zugewiesen.

WÄHREND DES ROLLDOWNS

Wenn ein Slot, der einer Altersgruppe zugewiesen wurde, nicht in Anspruch genommen wird (nachdem der Rolldown für diese Altersgruppe abgeschlossen ist), dann wird dieser nicht in Anspruch genommene Slot innerhalb desselben Geschlechts der Altersgruppe mit dem höchsten Verhältnis von Starter:innen zu Slots zugewiesen.

WEITERE INFORMATIONEN

Nur Altersklassen-Athlet:innen sind berechtigt, Qualifikationsplätze für die Altersklassen-Weltmeisterschaft zu erhalten. Athlet:innen, die einen aktuellen Profi- oder Elitestatus bei einem nationalen Triathlonverband, der Mitglied der WTC ist, haben oder als Elite-Athlet:innen an internationalen Wettkämpfen während des Kalenderjahres teilgenommen haben, sind nicht für Altersklassen-Startplätze berechtigt. Die Athlet:innen dürfen weder zum Zeitpunkt der Veranstaltung noch zum Zeitpunkt der Weltmeisterschaft, für die sie sich qualifiziert haben, den Status eines Profis haben. Jede Änderung des Status vor der Teilnahme an einer Veranstaltung oder einer qualifizierten Weltmeisterschaft muss der WTC unverzüglich mitgeteilt werden. Bei Unterlassung dieser Mitteilung wird er/sie von der Veranstaltung disqualifiziert und kann von der WTC mit Sanktionen belegt werden.



DISCOVER THE
BREITLING ENDURANCE
PRO IRONMAN
COLLECTION.



Visit: www.ironmanstore.com



HEAD REFEREE'S MESSAGE

Kathrin Petrow
IRONMAN 70.3 Switzerland
Head Referee

BLAUE KARTE

Fünf Minuten Zeitstrafe
Die Strafe wird im Penalty-Zelt (Ausgang Wechselzone zur Laufstrecke) verbüsst
Drafting

GELBE KARTE

30 Sekunden Zeitstrafe
Die Strafe wird im Penalty-Zelt (Ausgang Wechselzone zur Laufstrecke) verbüsst

ROTE KARTE

Disqualifikation (DSQ)
zB. Littering, nicht konformes Material oder Ausrüstung, etc.

**JEDE KOMBINATION VON DREI
VERSTÖSSEN FÜHRT ZUR
DISQUALIFIKATION.**

Damit du die Regeln am Renntag verstehst, nimm dir bitte die Zeit, die folgenden Regeln zu lesen und zu verstehen.

BLAUE KARTE

WINDSCHATTENFAHREN ist der einzige Verstoss, der zu einer BLAUE KARTE führt und dir eine Zeitstrafe von 5 Minuten auferlegt (*die im Strafzelt im Penalty Zelt verbüsst*).

GELBE KARTE

Verstöße gegen die GELBE KARTE führen zu einer Zeitstrafe von 30 Sekunden (*die im Penalty-Zelt verbüsst wird*). In der Wechselzone und auf der Laufstrecke wird die Strafe als Stop-and-Go-Strafe verhängt, bei der die Athleten 30 Sekunden lang neben dem Schiedsrichter stehen bleiben müssen.

ROTE KARTE

Athlet:innen, die eine rote Karte erhalten, werden sofort disqualifiziert.

Triathlon ist eine Einzelveranstaltung und es liegt in DEINER Verantwortung, die Regeln vollständig zu verstehen und Strafen zu vermeiden. Im Falle von POSITION-Verstößen ist die Entscheidung der Schiedsrichter:innen endgültig und es gibt keine Proteste oder Berufungen.

Bitte behandle andere Athlet:innen, alle Volunteers und Schiedsrichter:innen mit Höflichkeit und Rücksichtnahme. Die Nichteinhaltung stellt UNSPORTLICHES VERHALTEN dar und kann zur Disqualifikation führen. Ich hoffe aufrichtig, dass du ein tolles Rennen hast und alle deine Ziele erreichst.

Alle Regeln findest du im IRONMAN 2023-Reglement und die Besonderheiten des Rennens in diesem Athlete Guide.

2023 Rules



PERFECTLIGHT
VERANSTALTUNGSTECHNIK

IRONMAN COMPETITION RULES

Der IRONMAN 70.3 Switzerland wird nach den Regeln der IRONMAN 2023 Wettkampfberegeln sanktioniert. Für weitere Informationen zu diesen Regeln, besuche bitte die folgende Webseite: [Wettkampfberegeln \(ironman.com\)](http://ironman.com)

Bitte informiere deine Familie, Freund:innen, Trainer:innen und anderen Angehörigen, dass es ihnen nicht erlaubt ist, dich während des Rennens zu begleiten, und dass du keine Hilfe von aussen erhalten darfst. Wird dies nicht beachtet, wirst du bestraft.

Aus Sicherheitsgründen ist es unerlässlich, dass Athlet:innen, die zu irgendeinem Zeitpunkt aus dem Rennen ausscheiden (insbesondere vor, während oder nach dem Schwimmen), eine/n Wettkampffunktionär:in darüber informieren MUSS. Es wird von dir erwartet, dass du den Anweisungen und Hinweisen aller Wettkampffunktionär:innen, Streckenposten und der Rennleitung Folge leistest. Alle Rettungsschwimmer:innen und das medizinische Personal sind in letzter Instanz befugt, Athlet:innen aus dem Rennen zu nehmen, wenn diese körperlich nicht in der Lage sind, das Rennen fortzusetzen, ohne schwere gesundheitliche Probleme oder den Tod zu riskieren.

Betrug, Diebstahl, missbräuchliche Behandlung von Volunteers oder andere Handlungen von schlechtem Sportsgeist sind Gründe für eine sofortige Disqualifikation und führen dazu, dass jene Athlet:innen von allen zukünftigen Rennen der IRONMAN-Serie ausgeschlossen wird.

MEDIZINISCHE INFORMATIONEN

Während des gesamten Rennens wird es medizinische Hilfe und Einrichtungen geben. Im Zielbereich steht medizinisches Personal bereit, um dir nach Beendigung des Rennens zu helfen. Die Teilnahme an einem IRONMAN-Rennen kann schwere körperliche Schäden verursachen. Bitte denke daran, dass die richtige Flüssigkeitszufuhr vor und während des Rennens entscheidend für deinen Erfolg im Rennen sein kann. Denke daran, dass du auf eigenes Risiko startest und dass die Organisator:innen des Rennens nicht für Verletzungen, Schäden - oder in extremen Fällen für den Tod - während des Rennens verantwortlich gemacht werden können. Da es sich um einen Langstreckenausdauerlauf handelt, raten wir allen Teilnehmenden, nur dann an den Start zu gehen, wenn sie gut trainiert haben, sich fit fühlen und keine körperlichen Probleme haben - insbesondere was die lebenswichtigen Organe betrifft. Wenn du im Training Probleme mit Herzrhythmusstörungen hattest, empfehlen wir dir dringend, dich vor dem Rennen von einem Facharzt / einer Fachärztin untersuchen zu lassen.

ANTI-DOPING

Als Bedingung für die Teilnahme an allen IRONMAN- und IRONMAN 70.3-Veranstaltungen müssen alle registrierten Athlet:innen die Anti-Doping-Regeln von IRONMAN anerkennen und einhalten. In Übereinstimmung mit den Anti-Doping-Regeln werden alle registrierten Athlet:innen während und ausserhalb von Wettkämpfen kontrolliert¹ und werden dazu angehalten, sich vor der Anmeldung zu Veranstaltungen über alle geltenden Regeln und Verpflichtungen zu informieren und diese zu verstehen (einschliesslich, aber nicht beschränkt auf die Anti-Doping-Regeln der Welt-Anti-Doping-Agentur¹, die verbotene Substanzen und Ausnahmen für therapeutische Anwendungen regeln). Im Zweifelsfall werden die Athlet:innen ermutigt, Fragen zu stellen und sich von qualifizierten medizinischen Fachleuten beraten zu lassen.

REGELN, VERSTÖSSE UND STRAFEN

ZUSAMMENFASSUNG DER ALLGEMEINEN WETTBEWERBSREGELN	STRAFEN	
Öffentliche Nacktheit oder unanständige Darstellung	DSQ	
Müllentsorgung ausserhalb der Müll-/Abfallzonen	DSQ	
Unsportliches Verhalten	DSQ	
Nichteinhaltung der vorgeschriebenen Strecken	DSQ	
Überqueren der Sicherheitslinie, welche die Mitte der Strasse anzeigt	DSQ	
Verwendung von Aero-Lenkern auf verbotenen Streckenabschnitten	30 Sek. Zeitstrafe	
Beim Radfahren oder Laufen kein Hemd oder Sportoberteil tragen	30 Sek. Zeitstrafe	
Annahme der Unterstützung von anderen Personen als Schiedsrichter:innen, Rennoffiziellen oder anderen Rennteilnehmenden gemäss den Wettbewerbsregeln	Wenn es möglich ist, zur ursprünglichen Situation zurückzukehren, wird eine Zeitstrafe von 30 Sekunden verhängt. Wenn nicht: DSQ	
Anderen Athlet:innen ein komplettes Fahrrad, einen Rahmen, Laufräder, einen Helm, Fahrradschuhe, Laufschuhe oder andere Ausrüstungsgegenstände zu geben, was zur Folge hat, dass man selbst sein eigenes Rennen nicht fortsetzen kann	DSQ beider Athlet:innen	
Betrug durch Eingabe unter falschem Namen oder Alter, Fälschung einer eidesstattlichen Erklärung oder Angabe falscher Informationen	DSQ	
Die verhängte Strafe nicht zu erfüllen	DSQ	
Verwendung von Kommunikationsgeräten jeglicher Art, z.B. Funkgeräte, Mobiltelefone, Smartwatches, Smart-Helme usw., in jeglicher ablenkender Weise während des Rennens.	DSQ	
Die Verwendung eines Geräts, das dich davon abhält, deine volle Aufmerksamkeit auf deine Umgebung zu richten, z.B. das Tätigen und Empfangen von Telefonanrufen, das Senden und Empfangen von Textnachrichten, die Nutzung sozialer Medien, das Aufnehmen von Fotos und die Verwendung eines Geräts als Fahrradcomputer.	DSQ	



**IG
Sport
SG**

Wir fördern Vielseitigkeit im Sport.

www.igsportsg.ch



IG Sport SG
Toggenburgerstrasse 99
9500 Wil

T +41 58 229 43 93
igsport@sg.ch

SWISSLOS

**Kanton St.Gallen
Sportförderung**

**Mit Freude, Leidenschaft
und Respekt gemeinsam
sportliche Leistung erbringen.**

Die IG Sport SG wünscht allen
Teilnehmern, Helfern und
Zuschauern eine erfolgreiche,
spannende Veranstaltung.



IHR PARTNER FÜR DEN PERFEKTEN LAUF
– FORDERN SIE UNS HERAUS ...

STEINEMANN PRINT AG

DRUCKSACHEN · DIGITAL PRINT · MAILINGS · PLAKATE · CAD-PLOTS · PLANKOPIEN
LAMINAGEN + VEREDELUNGEN

**DRUCK &
KOPIE**
vom Feinsten!

Utikonstrasse 27
CH-8952 Schlieren
Tel. +41 44 730 93 94
steinemann-print@bluewin.ch
www.steinemann-print.ch



GOOD TO KNOW

FRAGEN?

Bitte sende uns eine Nachricht auf Facebook oder per E-Mail an:
Rapperswil70.3@ironman.com

Die Infostelle auf dem Gelände befindet sich im Food Village und beantwortet gerne deine Fragen.

Die Öffnungszeiten sind im Zeitplan angegeben.

Darüber hinaus ist die Infostelle während der Rennwoche (ab 5. Juni) über WhatsApp erreichbar.

WhatsApp-Nummer: +41 79 870 23 80

LOST AND FOUND

Während der Rennwoche sind Fundsachen **am Infopoint erhältlich**.

Sobald die Veranstaltung vorbei ist, wende dich bitte an rapperswil70.3@ironman.com, um die verlorenen Gegenstände zu finden und ihre Rückgabe zu veranlassen. Es fallen Versandkosten an.

**Alle nicht abgeholten Artikel werden innerhalb von 30 Tagen gespendet.*

SICHERHEIT

Athlet:innen: Sicherheit geht vor, bitte gehe keine unnötigen Risiken ein. Gebe deinem Notfallkontakt unbedingt deine Startnummer und deine Active-Kontoinformationen an.

Coaches/Fans: Wenn Athlet:innen nicht mehr auf dem Tracker sichtbar sind, handelt es sich möglicherweise nur um einen technischen Fehler. Im Falle eines Vorfalles wird sich die Organisation direkt an den Notfallkontakt wenden.

Vor Ort: Wenn du Zeug:in von Sicherheitsproblemen oder medizinischen Vorfällen wirst, informiere bitte umgehend eine/n IRONMAN-Vertreter:in. Du kannst dich jederzeit an unseren Infopoint im Food Village wenden.

DAS RENNEN VERFOLGEN

ZUR VERANSTALTUNG GEHEN

Wir laden dich ein, zum Start am Obersee, zum Ziel, aber auch entlang der Strecke zu kommen, um die Athlet:innen zu fördern und die IRONMAN-Atmosphäre zu erleben.

Weitere Informationen findest du in unserem [Hot Spot Guide>>>](#).

IRONMAN.COM

Auf der [Website](#) findest du alle wesentlichen Details zur Veranstaltung sowie einen Link, über den die LIVE-Rangliste des Rennens, die Position deiner Athlet:innen und andere Informationen abgerufen werden können.

APP IOS UND ANDROID

Der IRONMAN 70.3 Switzerland bietet Echtzeitinformationen und Live-Ergebnisse über die IRONMAN Tracker-App.

- **Live-Web-Tracker**: Sehe die Zeiten und das aktuelle Tempo innerhalb von Sekunden, nachdem ein/e Teilnehmer:in jeden Kontrollpunkt passiert hat. Die geschätzten Zeiten werden basierend auf dem aktuellen Tempo angegeben.
- **Live- Bestenliste**: **Sehen über die Live-**Bestenliste, wer gewinnt. Die besten Athlet:innen jeder Kategorie werden in Echtzeit angezeigt.
- **Live-Kartenverfolgung**: Die Standorte der Teilnehmer:innen werden auf der interaktiven Kurskarte eingezeichnet, während der Kursfortschritt erzielt wird. Die Position aller Athlet:innen wird auf der Grundlage der aktuellsten Zeitmessung geschätzt.

Playstore:



Apple Store:



FACEBOOK /INSTAGRAM

Folge uns unbedingt auf unseren Social-Media-Seiten:

Facebook: IRONMAN Switzerland (@IronmanSwitzerland)

Instagram – ironmanswitzerland





SPORTOGRAF

SPORTOGRAF

Sportograf ist stolz darauf, der offizielle Fotoservice für die Athlet:innen des IRONMAN 70.3 Switzerland zu sein.

Wir stellen dir unsere "Foto-Flat" zur Verfügung, die alle deine tollen persönlichen Inhalte von verschiedenen Top-Locations entlang der Strecke, sowie schöne Fotos von den Aussichten und dem Renntag im Allgemeinen enthält.

Bestellen dir deine Rennbilder hier: www.sportograf.com

Wenn du bei deiner Anmeldung angegeben hast, dass du deine Rennfotos bekommen möchtest, erhältst du etwa eine Woche nach dem Rennen einen direkten Link von Sportograf.

HELP UNS, DEINE BESTEN FOTOS ZU MACHEN:

- Bitte achte darauf, dass du deine Startnummer gut sichtbar vor deinem HELM trägst, damit wir mehr Fotos von dir machen können.
- Schau dir unsere Fotospots an und lächle in die Kamera - auch wenn es weh tut!
- Feier, wenn du die Ziellinie überquerst! Mach dir keine Sorgen, dass die Uhr stehen bleibt, denn die Zeitmessungsfirma sorgt für eine genaue Aufzeichnung deiner Leistung.

ALWAYS REMEMBER YOUR RACE
get your personal pictures on **SPORTOGRAF.COM**



F O T O
S P O R T O G R A F . C O M
F L A T

IRONMAN[®] TRICLUB



JOIN THE PROGRAM

WWW.IRONMAN.COM/TRICLUBS

[@IRONMANTRICLUB](https://www.instagram.com/IRONMANTRICLUB)

A ATHLETIC
BREWING CO[®]

IRONMAN[®]
GLOBAL SERIES

2023 OFFICIAL ALCOHOL-FREE BEER PARTNER

BEER, FIT FOR ALL TIMES

AWARD-WINNING • GREAT TASTE • ALCOHOL-FREE (<0.5% ABV)



UK.ATHLETICBREWING.COM | [@ATHLETICBREWINGEU](https://www.instagram.com/ATHLETICBREWINGEU)

HAVE A GREAT RACE

