

2026

2ND JUNE 2024



ATHLETE GUIDE



IRONMAN
70.3  **SWITZERLAND**
RAPPERSWIL-JONA

REACH FOR THE STARS

www.ironman.com/im703-switzerland

 **70.3**
IronmanSwitzerland
ironmanswitzerland



INHALTSVERZEICHNIS

Willkommen	4
Nachricht der Chef-Schiedsrichterin	6
Wichtige medizinische Informationen	8
Top 5 Sehenswürdigkeiten	12
Gemeinde Portraits – Radstrecke	14
Eventgelände	16
Parkplatz und Shuttle	17
Zeitplan	20
Registrierung	23
Inhalt Startunterlagen	24
Check In & Race Briefing	28
Renntag	31
SWIM	38
Wechselzone	45
BIKE	47
Wechselzone	57
RUN	59
Finish Line	63
Awards / Siegerehrung	64
IRONMAN 70.3 World Championship– Slot Allocation	67
IRONMAN Competition Rules	70
Regeln, Verstösse & Strafen	71
Öko-Regeln	73
Good to know	75
Wie kann man das Rennen verfolgen?	76
Sportograf	77

ON-COURSE

NUTRITION

PRODUCTS



Precision Fuel & Hydration PH 1000

BIKE & RUN COURSE

PF&H's popular PH 1000 electrolyte drink will be on-course to help you hit your fluid and sodium numbers. It delivers 1,000mg of sodium per litre, which is about what the average athlete loses per litre of sweat. It is Informed Sport Certified, vegan and has a mild citrus flavour to minimise flavour fatigue. It will be served pre-mixed in bottles on the bike and in paper cups on the run. "Decoupling" your fueling and hydration can be beneficial during longer endurance races, as you can adjust each one individually as needed. Use their free online planner to dial in your race nutrition strategy and learn more about what's on-course.

Maurten Solids

BIKE & RUN COURSE

The Official Performance Bar to the IRONMAN Global Series is Maurten's Solid. It reinvents by removing everything but the essentials. Solid is a sweet and natural-tasting, fast and light carbohydrate-rich, low fiber fuel source. It is the perfect compliment to your Hydrogel fueling. Each Solid contains 225 calories and 44g of carbs.

Maurten Gels

BIKE & RUN COURSE

GEL 100 and GEL 100 CAF 100 are the official Hydrogel Sports Fuel to the IRONMAN Global Series. Both gels deliver 25g of carbohydrates per sachet through a unique blend of fructose and glucose (ratio of 0.8:1). The GEL 100 CAF 100 includes 100mg of caffeine per serving. The gels are unique. The Hydrogel Technology creates a firmer structure - not a runny syrup like traditional energy gels, so it's easier to consume during the race. There are no added colors, preservatives or flavors.



WILLKOMMEN

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

Wir freuen uns sehr darauf, euch zur 2024 Ausgabe des IRONMAN 70.3 Switzerland in unserer malerischen Region um den Obersee begrüssen zu dürfen. Die gesamte Stadt, zusammen mit unserem engagierten Organisationskomitee und den motivierten Freiwilligen erwarten eure Ankunft voller Vorfreude in der charmanten Rosenstadt.

Endlich ist der Tag gekommen, auf den ihr hart hingearbeitet habt. Es ist an der 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 hier, um euch bei jedem Schritt zu unterstützen.

Dieser Leitfaden wurde erstellt, um euch alle erforderlichen Informationen zu geben, damit ihr bestens auf euer Rennerlebnis vorbereitet seid. Bitte nehmt euch die Zeit, ihn gründlich durchzulesen, um mögliche Stresssituationen oder Missgeschicke zu vermeiden. Nach monatelangem hartem Training wäre es schade, wenn aufgrund unzureichender Informationen Fehler auftreten würden. Denkt auch daran, eure Sicherheit beim Navigieren der Rennstrecken zu priorisieren.

Ein herzliches Dankeschön geht an unsere Sponsoren, Partner und Gemeinden für ihre Unterstützung. Ein besonderer Dank gebührt unseren grossartigen Freiwilligen, die massgeblich dazu beitragen, dass alles reibungslos funktioniert. Vergesst bitte nicht, ihnen während des Veranstaltungswochenendes Anerkennung zu zeigen!

Wir wünschen allen Athletinnen und Athleten einen erfolgreichen und unvergesslichen 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 bald!



Sahra Walter
Race Director



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

Solution



NACHRICHT DER CHEF-SCHIEDSRICHTERIN

Kathrin Petrow

IRONMAN 70.3 Switzerland, Rapperswil-Jona
Chef-Schiedsrichterin

Nimm dir Zeit, die Regeln sowohl im Athlete Guide als auch in den [2024 IRONMAN Wettkampfregele](#)n nachzulesen, damit du diese dann auch für den Renntag verstehst.

	Blaue Karte 1 Blaue Karte: 5 Minuten Zeitstrafe 2 Blaue Karten: 5 Minuten Zeitstrafe 3 Blaue Karten: DSQ Die Zeitstrafe muss im jeweiligen Penalty Zelt auf der Strecke abgesessen werden.
	Gelbe Karte 30-sekündige Zeitstrafe <i>Diese wird z.B. verhängt bei: Blocking von anderen Athleten.</i>
	Rote Karte Disqualifikation (DSQ) z.B.: <i>Littering, unzulässiges Material/Equipment</i>

ARTEN VON STRAFEN

BLAUE KARTE

Athlet:innen, die eine blaue Karte erhalten, müssen eine Zeitstrafe von 5 Minuten verbüssen. Eine blaue Karte wird verhängt im Falle von Drafting/Windschattenfahren. Die Strafe wird im Penalty-Zelt verbüsst. Wer die Strafe nicht absitzt, wird disqualifiziert.

GELBE KARTE

Athlet:innen, die eine gelbe Karte erhalten, müssen eine 30-sekündige Zeitstrafe verbüssen. Die Zeitstrafe wird entweder im Penalty Tent (BIKE) oder als Stop-and-Go Strafe verhängt, bei der du 30 Sekunden lang neben den Schiedsrichter:innen stehen bleiben musst (RUN/WECHSELZONE).

ROTE KARTE

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

JEDE KOMBINATION AUS DREI VERSTÖSSEN FÜHRT ZU EINER DISQUALIFIKATION.

Triathlon ist ein Einzelwettkampf und es liegt in deiner Verantwortung, die Regeln vollständig zu verstehen und Strafen zu vermeiden. Die Entscheidung der Schiedsrichter:innen ist endgültig im Falle von WINDSCHATTEN-Verstössen, und es gibt keine Proteste oder Berufungen.

Bitte behandle andere Athlet:innen, alle Freiwilligen und alle Schiedsrichter:innen mit Höflichkeit und Respekt. Das Nichtbefolgen dieser Anweisung gilt als UNSPORTLICHES VERHALTEN und kann zur Disqualifikation führen.

Wir hoffen, dass du ein grossartiges Rennen hast und all deine Ziele erreichst.

Alle Regeln findest du in den IRONMAN 2024 Wettkampfregele(n) (siehe Link unten).

[2024 IRONMAN Wettkampfregele\(n\)](#)

NACHRICHT DER CHEF-SCHIEDSRICHTERIN

2024 NEUERUNGEN IN DEN WETTKAMPFREGELN

Es liegt in deiner Verantwortung als Athlet:in, die Wettkampfregeln vollständig zu lesen und zu verstehen. Untenstehend findest du eine Zusammenfassung der wichtigsten Neuerungen für die Saison 2024.

2024 Wettkampfregeln

Artikel V. BIKE CONDUCT & VI. RUN CONDUCT

Abschnitte 5.01 GENERAL & 6.01 GENERAL

- **5.01 (i) und 6.01 (e)** – Triathlonanzüge mit einem Front-Reissverschluss dürfen bis zur maximalen Länge geöffnet sein, solange (i) der Reissverschluss am unteren Ende des Anzugs zu jeder Zeit verbunden bleibt und (ii) der Anzug weiterhin die Schultern zu jeder Zeit bedeckt **(30 Sekunden Zeitstrafe oder DSQ, wenn nicht sofort behoben)**.
- **5.01 (l) und 6.01 (f)** – Athlet:innen dürfen keinen Müll oder Ausrüstungsgegenstände (einschliesslich, aber nicht beschränkt auf Wasserflaschen, Gel-/Riegelverpackungen, zerbrochene Fahrradteile, Kleidungsstücke usw.) auf der Strecke entsorgen, ausser an den Versorgungsstellen oder anderen ausgewiesenen Müllentsorgungsstellen. **Vorsätzliches oder fahrlässiges Wegwerfen von Müll führt zur direkten Disqualifikation.**
- **5.01 (m)** – Mit Ausnahme der in Abschnitt 5.02(b) genannten Fälle, sind zusätzliche Ausrüstungsgegenstände, die den Windwiderstand verringern, auf der Radstrecke verboten, egal ob sie unter oder über der Kleidung getragen werden oder anderweitig an den Körper oder das Rad befestigt werden. **Das beinhaltet, ist jedoch nicht beschränkt auf (i) Trinkflaschen / Hydrationssysteme oder andere Gegenstände, die sich im vorderen Teil des Rennanzugs oder (ii) in den Calf Sleeves des Athleten befinden (DSQ).**

Section 5.03 BIKE SPECIFICATIONS

- **5.03 (b)** – Schutzschirme, Verkleidungen oder andere Vorrichtungen oder Materialien (einschliesslich Klebeband), die in den Aufbau deines Rades angefügt oder eingearbeitet werden, um den Windwiderstand oder das Eindringen von Luft zu verringern, sind verboten. Aerodynamische Anbauten und Hervorhebungen am Oberrohr oder an anderer Stelle sind verboten. Unter der Voraussetzung, dass die Verwendung von Klebeband die allgemeine Form der Struktur nicht grundlegend verändert oder vergrössert, darf Klebeband am Fahrrad angebracht werden (z. B. zur Abdeckung des Ventilausschnitts, zur Abdeckung der Schraubenlöcher); (DSQ)

STANDARDISIERTES BENACHRICHTIGUNGSVERFAHREN FÜR STRAFEN MIT BLAUER KARTE:

DER/DIE RENNSCHIEDSRICHTER:IN WIRD:

- Deine Startnummer aufrufen und dir mitteilen, dass du entweder eine Blaue Karte für Windschattenfahren oder eine Gelbe Karte für eine andere Strafe erhalten hast.
- Der/die Schiedsrichter:in wird dir die entsprechende farbige Karte aufzeigen.
- Der/die Schiedsrichter:in wird dich anweisen dich beim nächsten Penalty Tent auf der Strecke zu melden.

WICHTIGE MEDIZINISCHE INFORMATIONEN

Deine Sicherheit ist unsere oberste Priorität. Ein Team wird medizinische Einrichtungen an folgenden Punkten betreuen: Medical Point in der SGKB Arena, Wechselzone

Auch auf der Strecke wird medizinische Hilfe verfügbar sein. Ausserdem befindet sich an jeder Aid Station eine Erste-Hilfe-Box.

- Wenn es dir am Morgen des Rennens nicht gut geht, raten wir dir dringend, nicht am Event teilzunehmen. Wenn du dich entscheidest, nicht am Event teilzunehmen, musst du jemanden vom IRONMAN Staff vor Ort oder per Mail an rapperswil70.3@ironman.com informieren. Nur so wissen wir, dass du sicher bist und keine Suchmassnahmen eingeleitet werden müssen.
- Wenn du dich an irgendeinem Punkt während des Rennens nicht mehr gut fühlst, raten wir dir, lieber Hilfe zu suchen, als das Rennen um jeden Preis fortzusetzen.

HAB KEINE ANGST NACH HILFE ZU FRAGEN!

Wenn du während des Rennens Brustschmerzen, Unwohlsein, Kurzatmigkeit/Atemnot, Schwindel, Taubheitsgefühle um den Mund oder an den Händen, Konzentrationsschwierigkeiten spürst oder aufhörst zu schwitzen, halte bitte umgehend an und suche medizinische Hilfe auf.

Die Einschätzung deines Gesundheitszustandes durch medizinisches Personal zählt nicht unter verbotene Hilfeleistung von Aussen. **Du wirst keine Strafe oder Disqualifikation dafür erhalten, dass du dir eine medizinische Einschätzung einholst oder dich jemand bei der Suche nach medizinischer Hilfe unterstützt.**

- **Während des Schwimmens:** Strecke deinen Arm aus dem Wasser und winke. Damit machst du das Sicherheitsteam im Wasser auf dich aufmerksam. Wenn du dazu in der Lage bist, kannst du « Hilfe » rufen, wenn du in Not bist. Du darfst dich auch an einem Kayak, SUP oder Boot festhalten. Für das Festhalten an Sicherheitsgegenständen wirst du nicht disqualifiziert, solange es sich nicht fortbewegt.
- **Während des Radfahrens oder Laufens:** Wenn du an einer Verpflegungsstelle bist – Lasse einen Volunteer wissen, dass du medizinische Hilfe benötigst. Wenn du dich weit entfernt von einer Verpflegungsstelle befindest – STOPPE – Lasse jemanden wissen, dass du medizinische Hilfe benötigst. Jeder kann helfen – Ein anderer Athlet, eine Helfer:in, ein IRONMAN Mitarbeiter, ein Fahrzeug auf der Strecke, Zuschauer... Lasse diese die nächste Verpflegungsstelle alarmieren oder einen IRONMAN Mitarbeiter informieren, damit sie dir Hilfe schicken können. Stelle sicher, deine Startnummer anzugeben.
- **Anderen Athlet:innen helfen:** Wenn ein/e andere/r Athlet:in Hilfe benötigt, befolge bitte dieselben Schritte wie oben aufgeführt, um Hilfe für ihn/sie zu erhalten. Du wirst nicht disqualifiziert und erhältst keine Strafe, wenn du einer/m Athlet:in hilfst, der/die medizinische Hilfe benötigt. Stelle bitte sicher, dass du die Startnummer von ihm/ihr angibst, wenn du Hilfe suchst.
- **Nach dem Zieleinlauf:** Bitte verlasse nicht den Nachziel-Bereich, bevor du in der Lage bist, Wasser zu trinken ohne zu erbrechen, zu stehen ohne ein Schwindelgefühl zu empfinden und dich insgesamt in Ordnung fühlst. Wenn du dich noch nicht gut fühlst, gehe bitte zum medizinischen Personal beim Medical Point in der SGKB-Arena und lasse deinen Gesundheitszustand einschätzen, bevor du die Eventfläche verlässt.

WICHTIGE MEDIZINISCHE INFORMATIONEN

Gesundheits- und Sicherheitsmanagement am Renntag– RACE HEALTHY, RACE SMART!

Bitte schau dir unsere Athlete Smart Website an um genau Informationen zu gesundheitsrelevanten Themen vor und während des Rennens zu bekommen.

Athlete smart

MEDIZINISCHE INFORMATIONEN

Wenn du bekannte Vorerkrankungen hast, empfehlen wir dir, folgende Schritte zu befolgen:

- Bitte komm zum "Changes Desk" in der Registrierung um dir ein spezielles Armband abzuholen. Auf das Armband kannst du dann Details deiner Vorerkrankung, mögliche Medikamenteneinnahmen oder andere wichtige Informationen schreiben.
- Bitte schreibe notiere die Informationen zu deiner Vorerkrankung zudem auch unbedingt auf die Rückseite deiner Startnummer.
- Die medizinischen Informationen auf dem Armband und auf deiner Startnummer ermöglichen unserem medizinischen Personal direkten Zugang zu diesen wichtigen Informationen.
- Wenn du weitere Fragen oder Bedenken hast, klär das bitte am "Changes Desk" direkt in der Registrierung vorab ab.



Cycle Smart



Run Smart



Athlete Smart



Swim Smart



VINFAST

Real

ELEGANCE.
COMMITMENT.
LIFE.



The VF8
100% ELECTRIC

Rapperswil Zürichsee Tourismus macht's.

Hirschpark, Christ-
kindlimärt, Freitags-
markt, Stadtführun-
gen, Chlauseinzüge,
Erlebnisweg Obersee,
Seenachtfest,
Rapperswil-Jona,
Zürichsee, Schweiz.

TOP 5 SEHENSWÜRDIGKEITEN

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.



GOLD TROPHY UNTERWEGS

Im Goldingertal gibt es eine «Gold Trophy unterwegs». 18 verschiedene Spielkästen säumen die Route, die als Wanderung, mit dem Velo oder Töffli absolviert werden kann. Viel Spass beim Rösslirennen, Galgenkegeln, Eierbechern, Käse ins Lock oder Farb-Roulette..! Die Gold Trophy unterwegs bietet Abwechslung auf einer Familienwanderung oder einer Velorundfahrt. Die Spiele sind jederzeit verfügbar und die Benutzung ist kostenlos.



ALTSTADT-RUNDGANG RAPPERSWIL

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.



KÄSEREI SUTTER

Der beste Tilsiter der Schweiz kommt aus Goldingen. Markus Sutter hat im 2012 den Swiss Cheese Award mit dem besten Rohmilch-Tilsiter gewonnen. Und nun können Sie diesem Käser über die Schultern schauen und vielleicht das Geheimnis erfahren... Besichtige den Betrieb oder sei live bei der Fabrikation von feinem Goldinger Käse dabei.



ATZMÄNNIG

Natur pur! Tobt euch auf der Rodelbahn, im Seilpark oder auf dem Bunge-Trampolin aus. Auf dem Abenteuerpfad des Spatz Männi begleiten Kinder den klugen, mutigen und manchmal auch recht frechen Spatz Männi 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.





Elevate your IRONMAN journey with incredible offers

Race towards IRONMAN victory around the globe and benefit from our amazing offers. With flights operating to and from major hubs, you can also connect to over 170 destinations worldwide, via Hamad International Airport in Doha.

Exclusive offers for IRONMAN athletes and fans worldwide when travelling to and from events*:



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



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



Enjoy enhanced
flexibility with one
complimentary date
change



Carry your race bike
as checked baggage
at no additional cost

Visit qatarairways.com/IRONMAN

*Terms and conditions apply.

QATAR
AIRWAYS

IRONMAN.
GLOBAL SERIES

2024 OFFICIAL AIRLINE PARTNER

GEMEINDE PORTRAITS – RADSTRECKE



RAPPERSWIL-JONA

Rapperswil-Jona, die Rosenstadt am Obersee, verbindet Sightseeing, Kultur, Wander- und Sportmöglichkeiten mit mediterraner Ferienatmosphäre. Mit ca. 27'828 Einwohner:innen 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.



ESCHENBACH

Landluft in Stadtnähe: Eschenbach liegt östlich der Stadt Rapperswil-Jona und oberhalb der Seegemeinde Schmerikon in mitten der Natur. Das Goldingertal gehört zur Gemeinde Eschenbach und bietet für Sportinteressierte vieles: Im Sommer laden die Hügel und Berge zu Wanderungen oder Radtouren ein. Im Seilpark und auf der Rodelbahn des Atzmännigs können sich Klein und Gross sportlich austoben. Dazu gibt es im Winter zwei familienfreundliche Skigebiete.



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 Etzel und Seedamm. Mit rund 4077 Einwohnern und einer Fläche von 6 km², davon ein Drittel Wasserfläche, ist Schmerikon eine der kleinsten Gemeinden im Linthgebiet.



LAUPEN

Laupen ist ein Ortsteil der Gemeinde Wald und liegt im Kanton Zürich. 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

One island, three sports.
One goal: to enjoy them all here



A paradise for first-class triathletes from all over the world. At **Zafiro Hotels** we take sport and your well-being really seriously, just the way you do. Don't miss your chance to visit this beautiful island and also enjoy your favourite sport.

Zafiro Tropic **** RENOVATED

- New, heated semi-Olympic pool
- Refurbished gym
- Improved cycling-friendly area

From €40 per person



Zafiro Palace Alcúdia *****

- Spacious and comfortable suites
- Heated outdoor swimming pool
- Gym, cycling area, spa

From €58 per person



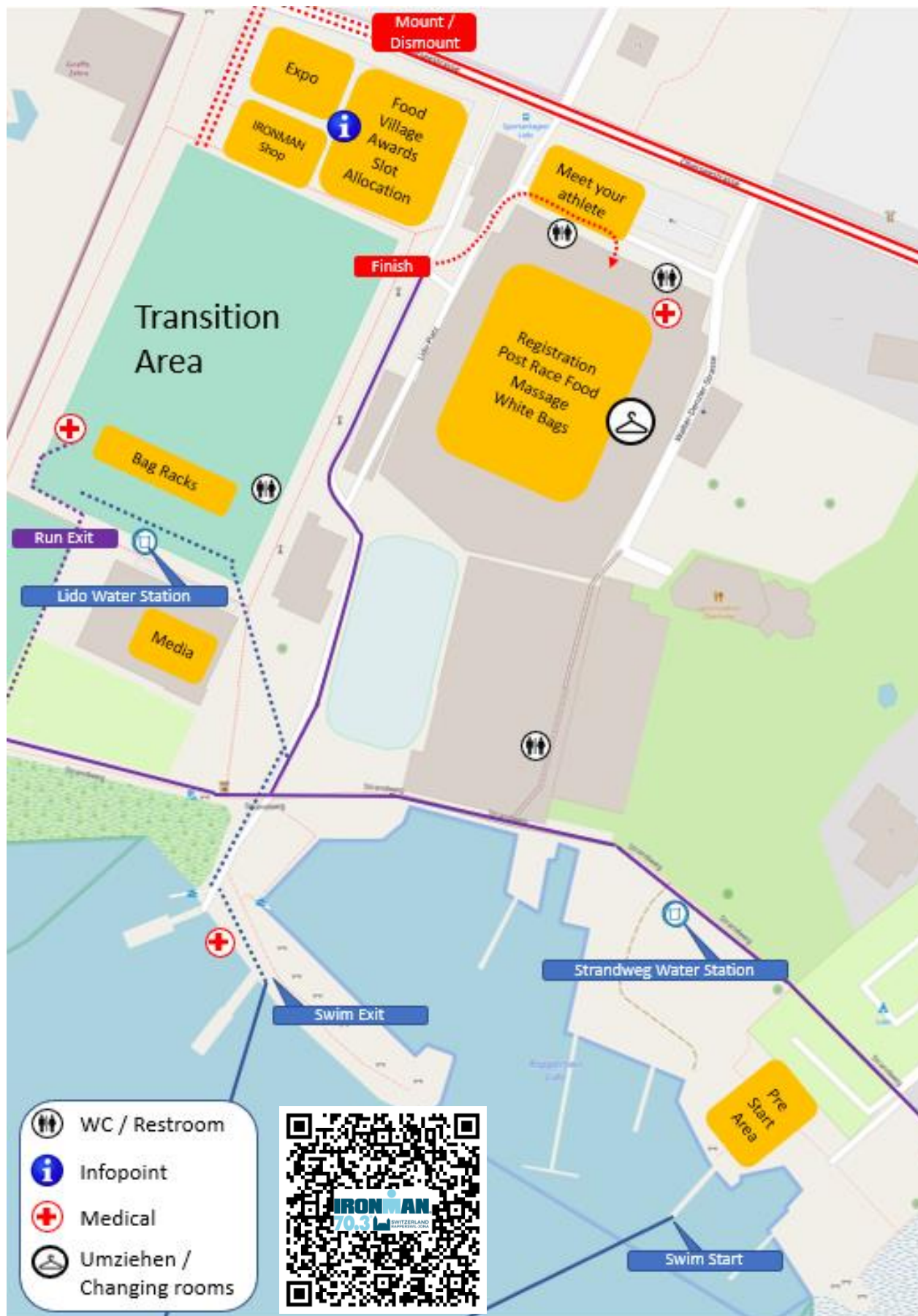
SPECIAL BENEFITS

Use the promocode **ZAFIROTRI** to get a very special discount and your gift. Only at www.zafirohotels.com



EVENTGELÄNDE

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



PARKPLATZ UND SHUTTLE

Freitag, 31. Mai 2024 und Samstag, 01. Juni 2024

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.

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



mit dem Fahrrad (ca. 5 Minuten)



zu Fuss (ca. 20 Minuten)

PARKPLÄTZE SIND AM FREITAG UND SAMSTAG KOSTENPFLICHTIG



PARKPLATZ UND SHUTTLE

Renntag / Sonntag, 02. Juni 2024

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.

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)



zu Fuss (ca. 20 Minuten)



I AM CAPABLE

I AM UNSTOPPABLE



SCAN QR TO LEARN MORE



www.ironman.com/all-world-athlete



IRONMAN 2024 ALL WORLD ATHLETE

Are you ready to take your triathlon journey to new heights?
Introducing the IRONMAN All World Athlete program, the ultimate recognition for the dedicated triathlete.

The All World Athlete (AWA) program rewards age-group athletes for their hard work, dedication and performance across IRONMAN and IRONMAN 70.3 events each year.



COMPETITIVE
RANKING



GLOBAL
RECOGNITION



EXCLUSIVE
BENEFITS

ZEITPLAN

Freitag, 31. Mai 2024

Öffnungszeiten	Beschreibung	Ort
12 – 18.45 Uhr	Registrierung	SGKB Arena
12 – 19 Uhr	IRONMAN Merchandise Shop	IRONMAN Village
12 – 19 Uhr	IRONMAN Expo	IRONMAN Village
12 – 19 Uhr	Info Point	IRONMAN Village
12 – 19 Uhr	Food Village	IRONMAN Village

Samstag, 01. Juni 2024

Öffnungszeiten	Beschreibung	Ort
10 – 18 Uhr	IRONMAN Merchandise Shop	IRONMAN Village
10 – 18 Uhr	IRONMAN Expo	IRONMAN Village
10 – 18 Uhr	Info Point	IRONMAN Village
10 – 17.45 Uhr	Registrierung	SGKB Arena
10 – 18 Uhr	Check In (Bike & Beutel)	Wechselzone
10 – 19 Uhr	Food Village	IRONMAN Village
14 Uhr	Letzte Renn-Updates und Q&A Session	Food Village / IRONMAN Village

Sonntag, 02. Juni 2024

Öffnungszeiten	Beschreibung	Ort
6.30 - 19 Uhr	Info Point	IRONMAN Village
6 – 19 Uhr	Food Village	IRONMAN Village
6 – 7.50 Uhr	Wechselzone geöffnet	Wechselzone
6 – 11 Uhr	Fahrradmechaniker Service	Wechselzone
7.55 Uhr	START Profi Männer	
7.58 Uhr	START Profi Frauen	
	Individueller Wellenstart: <u>Deine zugeteilte Startwelle erfährst du im Zuge der Registrierung vor Ort.</u>	
8.05 Uhr	START Gruppe 1 (ausschliesslich Einzelstarter:innen)	
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
10 – 16 Uhr	IRONMAN Merchandise Shop	IRONMAN Village
9 – 17.30 Uhr	IRONMAN Expo	
11.10 Uhr	Warm Up Finish Line	Finish Line
Ca. 11.40 Uhr	Erster Zieleinlauf	Finish Line
12 – 19 Uhr	Massage	SGKB Arena
15 – 18.30 Uhr	Bike Check Out Einzelstarter und Staffel	Wechselzone
17.10 Uhr	CUT OFF (Zielschluss)	Finish Line
17.30 Uhr	Siegerehrung	IRONMAN Village
Anschliessend	Slot Allocation für die IRONMAN 70.3 Weltmeisterschaft, Taupō, Neuseeland	IRONMAN Village



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



REGISTRIERUNG

Abholung deiner Startunterlagen

Datum	Öffnungszeiten	Ort
31. Mai 2024	12 – 18.45 Uhr	SGKB Arena
01. Juni 2024	10 – 17.45 Uhr	SGKB Arena



1 Nachweis deiner Identität
Stelle bitte sicher, dass du einen gültigen Lichtbildausweis mit dabei hast, um dich am Anmeldeschalter ausweisen zu können.

2 Nachweis deiner Registrierung
Bitte bring deinen QR-Code (digital oder ausgedruckt) mit. Den QR-Code findest du in deiner Anmeldebestätigung aber auch in der „Race Week Mail“, die du am Montag in der Rennwoche erhältst.

3 Nachweis deiner Triathlon-Lizenz (Staffeln ausgenommen)
Falls du keine gültige Jahreslizenz hast, kannst du bei Swiss Triathlon im Voraus eine Tages-Lizenz für CHF 42.50 online erwerben. Der Online-Kauf ist bis Donnerstag in der Rennwoche möglich. Du kannst die Tages-Lizenz (genannt StartPASS) auch vor Ort bei der Registrierung für CHF 50.00 kaufen. Wir empfehlen dringend die Lizenz [HIER](#) im Voraus zu erwerben!

Jede/r Athlet/in muss ihre/seine Startunterlagen vor Ort, ausnahmslos, **PERSÖNLICH** abholen. Lediglich Staffeln ist es erlaubt, dass nur eines der Teammitglieder die Unterlagen für alle abholt, sofern die Staffel vollständig im System ist. Bitte bringe dazu den QR Code des Teamkapitäns mit.

Wichtige Informationen

Startnummer



Bitte beachte, dass für dieses Rennen keine Startnummern im Voraus zugeteilt werden sondern erst bei Abholung vor Ort. Die Startnummern werden nach dem Prinzip „Wer zuerst kommt, mahlt zuerst“ am Anmeldeschalter vergeben. AWA Gold, AWA Silver, TriClub Pole Position und Nirvana Athleten behalten ihre Privilegien.

Schwimm-Startblöcke

Der Startblock für deinen Schwimmstart wird dir vor Ort in der Registrierung mitgeteilt. Die Zuteilung der Startblöcke erfolgt entsprechend deiner geschätzten Schwimmzeit. Du kannst deine geschätzte Schwimmzeit *bis zum 19. Mai 2024* in deinem ACTIVE-Profil anpassen.



INHALT STARTUNTERLAGEN

1 Startnummer: Du musst deine Startnummer beim Radfahren (hinten am Rücken) und beim Laufen (vorne am Bauch) tragen. Staffeln haben zwei Startnummern (Radfahrer:in und Läufer:in)

Du kannst zur Befestigung Sicherheitsnadeln verwenden, jedoch empfehlen wir dir, dir einen Startnummerngurt zu besorgen, um einen problemlosen Wechsel vom Radfahren (Startnummer hinten) zum Laufen (Startnummer vorne) zu ermöglichen und um Löcher in der Kleidung zu vermeiden.



1 Stickersheet: Die ausgehändigten Startnummernaufkleber müssen an Rad, Helm und Wechselbeutel angebracht werden. Du findest am Stickersheet folgende Aufkleber: 3x Beutelaufkleber (blau,rot,weiss), 1x Helmaufkleber, 1x Fahrradaufkleber (für Sattelstütze), 1x Aufkleber für dein Athletenarmband.



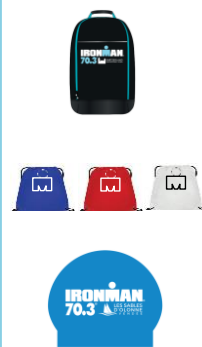
1 Armband: wird bei Registrierung an deinem Handgelenk befestigt und muss bis zum Ende der Veranstaltung (nach Slot Allocation) getragen werden.

Das Armband ist für die medizinische Identifizierung erforderlich und gewährt dir während, vor und nach dem Rennen Zugang zur Wechselzone und Athletenbereichen. Du darfst dein Fahrrad und deine Ausrüstung nach dem Rennen nicht aus der Wechselzone entfernen, wenn dein Armband nicht an deinem Handgelenk befestigt ist. Das Armband weist dich als offizielle Athletin / offiziellen Athleten aus.



1 Rucksack: Hol dir deinen Rucksack nach der Registrierung im IRONMAN Merchandise FanShop ab. Dieser beinhaltet Folgendes:

- **2 Wechselbeutel & 1 Street Wear Beutel:** Deine Habseligkeiten müssen in diese Beutel gelegt werden. (siehe nächste Seite).
- **1 Event Badekappe:** Beim Schwimmen MUSS eine vom Veranstalter bereitgestellte Badekappe getragen werden. Es ist erlaubt bei Bedarf eine 2. Badekappe darunter zu tragen.



1 Teilnahme-Shirt: Das Shirt kann/muss aber nicht am Rennen getragen werden und wird dir auch in der Registrierung ausgehändigt.



Die Nichteinhaltung dieser Regel führt zur Disqualifizierung!

Alle Athlet:innen müssen bestimmte Gegenstände der offiziellen Startunterlagen, die sie bei der Registrierung erhalten haben, tragen. Dazu zählen: die offizielle Badekappe, das Armband, die Aufkleber, die Startnummer und der Timing Chip.

Die Nichteinhaltung dieser Regel führt zu einer Strafe/zum Erhalt einer gelben Karte!

Eine individuelle Beschriftung der Wechselbeutel/des Beutelständers ist ausnahmslos untersagt.

Wechselbeutel



BLAUER BEUTEL / FAHRRAD BEUTEL

Der blaue Beutel soll die Ausrüstung enthalten, die du für die Radstrecke benötigst, einschliesslich deines Helms mit Aufklebern auf der Vorderseite, der 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 am Samstag von 10.00 bis 18.00 Uhr
Zugang am Rennmorgen bis 7.50 Uhr

ROTER BEUTEL / LAUF BEUTEL

Der rote Beutel soll 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 7.50 Uhr



WEISSER BEUTEL / STREET WEAR BEUTEL

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

Abgabe am Rennmorgen in der SGKB Arena.

Vergiss nicht vor Abgabe deine Startnummer auf deine Beutel zu kleben!



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



2024 OFFICIAL BIKE RENTAL PARTNER

Rent & Ride
Let us take care
of the rest!

francebikerentals.com



CHECK IN & RACE BRIEFING

Zeiten	Beschreibung	Ort
ONLINE – während der Eventwoche abrufbar	Race Briefing	Offizielle Website des IRONMAN 70.3 Switzerland, Rapperswil-Jona
Samstag, 01. Juni 2024		
10 – 18 Uhr	Check In Fahrrad & Beutel	Wechselzone
14 Uhr	Letzte Renn-Updates und Q&A Session	IRONMAN Village / Food Village

ONLINE Race Briefing

Das Rennbriefing findet online statt. Es ist während der Veranstaltungswoche auf der offiziellen Eventwebsite [HIER](#) abrufbar und für alle Athlet:innen **verpflichtend anzusehen!**

ONSITE Letzte Renn-Updates und Q&A Session

Am Samstag, 01. Juni 2024 erhältst du um 14 Uhr ein letztes Update zum Rennen (z.B.: wetterbedingte Infos) und hast die Möglichkeit bei der anschliessenden Q&A Session Fragen zu stellen. Komm vorbei und tauche zusammen mit anderen Athlet:innen ein in die Vorevent-Atmosphäre.

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.

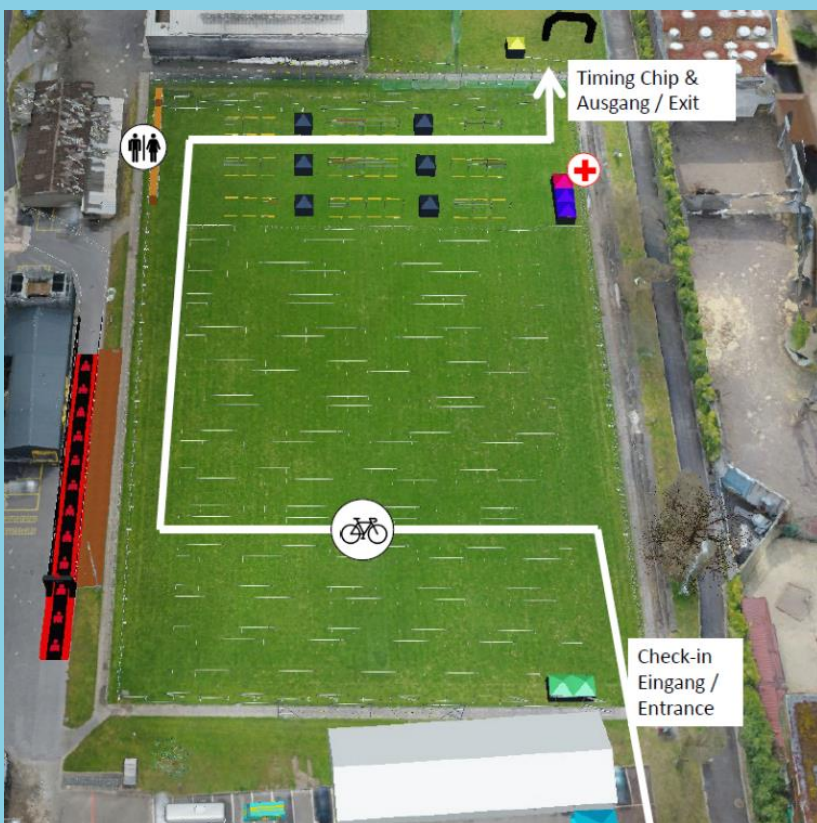
OBLIGATORISCH – Check In von Rad und Wechselbeutel (blau/rot)

DROP OFF – Gib dein Rad und deinen roten und blauen Wechselzonenbeutel am Samstag in der Wechselzone ab.

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

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

- Eine Sichtprüfung deines Fahrrads (Räder mit Scheibenbremsen sind erlaubt)
- Eine Kontrolle des Bremssystems und des Helms
- Eine Kontrolle, ob die Startnummernaufkleber an deinem Fahrrad, deinen Beuteln und deinem Helm angebracht sind und eine Kontrolle des Armbands
- Du musst dein Fahrrad und deine Beutel (blau/rot) entsprechend deiner Startnummer deponieren. (Fahrradhüllen sind NICHT zulässig!)
- Dein Helm muss sich im blauen Radbeutel befinden – vergewissere dich zudem, dass du deine gesamte Ausrüstung für den ersten Wechsel im blauen Beutel hast. Vergiss nicht deine Startnummer auch einzupacken!
- Vergewissere dich, dass du deine gesamte Ausrüstung für den zweiten Wechsel in den roten Beutel gepackt hast.
- Am Rennmorgen kannst du Folgendes noch am Rad befestigen: Radschuhe (eingeklickt), Flaschen in der Halterung, Verpflegung am Rad – der Boden muss völlig frei gehalten werden!



Wenn du dein Rad/deine Beutel entsprechend deiner Startnummer deponierst, 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 Volunteers bereit, um Fragen zu beantworten.

Frag sie direkt und warte nicht bis zum Renntag!

TIMING CHIP



Welchen Zweck hat ein Timing Chip?

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

Wann und wo muss der Timing Chip abgeholt werden?

Du musst den Timing Chip nach dem Rad/Beutel Check In beim Verlassen der Wechselzone abholen.

Wann und wo muss der Timing Chip getragen werden?

Der Timing Chip muss während des gesamten Rennens am linken Knöchel getragen werden. Eine/r unserer freiwilligen Helfer wird dir den Timing Chip direkt nach deinem Zieleinlauf abnehmen.

Dein Timing Chip ist eine Leihgabe. **Du MUSST den Chip zurückgeben** – andernfalls wird er dir in Rechnung gestellt.

Was passiert, wenn ich meinen Timing Chip verliere?

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



RENNTAG

Heute ist nicht der Tag, um Neues auszuprobieren!

AUFSTEHEN

Steh früh genug auf, um Zeit für deine letzte Rennvorbereitung zu haben. Wir empfehlen 2 ½ bis 3 Stunden vor der Startzeit aufzustehen. Du hast aber das Gefühl, kein bisschen geschlafen zu haben? Mach dir keine Sorgen, das ist normal und hat keinen bedingten Einfluss auf deine Rennleistung.

Zieh dir deinen Timing Chip direkt nach dem Aufstehen an, damit du ihn nicht vergisst.

FRÜHSTÜCK

Frühstücke nicht später als 2 Stunden vor deinem Start! Esse zum Frühstück Lebensmittel, die du gewohnt bist. Trink ausreichend (Flüssigkeit mit Zusatz von Elektrolyten).

PARKEN

Am Rennmorgen verkehren Shuttlebusse, die dich vom Parkplatz Grünfeld zum Event Gelände bringen. Der letzte Bus verlässt den Parkplatz um 07.45 Uhr.

ANREISE ZUM EVENT GELÄNDE

Bedenke, dass es rund 2'500 andere Athlet:innen gibt, die einen ähnlichen Zeitplan haben wie du. Jede/r möchte so nach wie möglich und so schnell wie möglich zum Eventgelände herankommen.

Die direkte Zufahrtsstrasse (Oberseestrasse) ist am Rennmorgen gesperrt.

Bitte plane entsprechend! Reise, wenn möglich mit dem öffentlichen Verkehr an, das Event-Gelände ist nur 5 Minuten vom Bahnhof Rapperswil entfernt. Beachte ausserdem, dass die Wechselzone bis 07.50 Uhr geöffnet hat.

UMKLEIDEKABINEN

In der SGKB Arena stehen Garderoben zur Verfügung.



RENNTAG

RENNMORGEN

Geh zur Wechselzone sofern du nochmals zum Rad oder deinen Beuteln möchtest.

Die Wechselzone hat von 6.00 bis 07.50 Uhr geöffnet. Bitte trage deinen Timing Chip am linken Knöchel.

Überprüfe deinen Reifendruck. Du kannst zusätzliche Verpflegung an deinem Fahrrad befestigen und die Fahrradschuhe an die Pedale 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 zur Verfügung gestellt. Wenn du trotzdem deine eigene Pumpe mitbringst, kannst du sie zusammen mit dem Street Wear Beutel in der SGKB Arena abgeben. Vergiss nicht, die Pumpe mit deiner Startnummer zu kennzeichnen.

Wenn du am Rennmorgen deinen Timing Chip verloren/vergessen hast, wende dich bitte so schnell wie möglich an ein/en Teamleader oder IRONMAN Mitarbeiter:in.

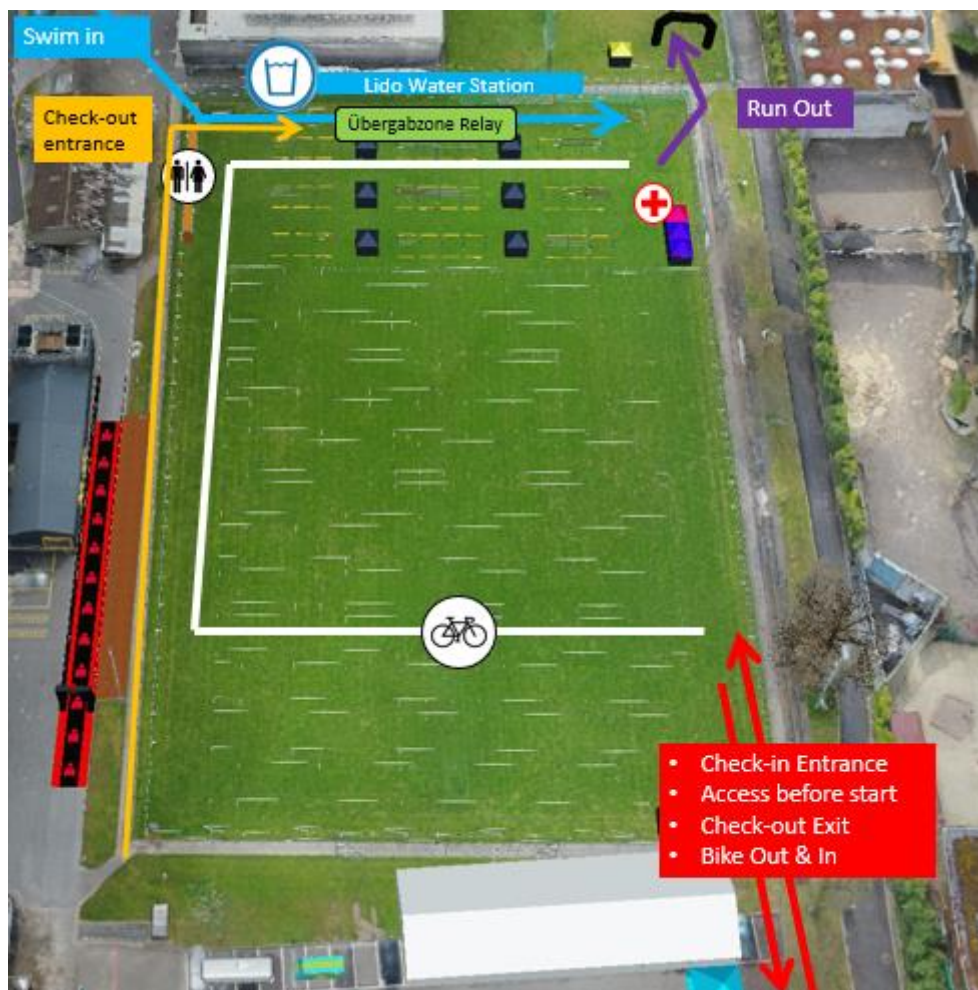
STREET WEAR Beutel

Packe deine Kleidung, welche du nach dem Rennen tragen willst, in den Street Wear Beutel und gib ihn im Stadion ab, bevor du dich zum Schwimmstart begibst. Der Street Wear Beutel ist dann an derselben Stelle im Bereich „After Finish“ wieder abzuholen.

TOILETTEN

Toiletten gibt es in der Wechselzone, im Stadion oder auf dem Weg zum Schwimmstart.

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





HAPPY BIRTHDAY

Am Renntag freuen wir uns, den
Geburtstag von dir zu feiern!

FLORIAN

DANIEL

JONAS

JAMES

FELIX

FANNY

MARION

RICHARD

ANDREA

LAURA ESTHER

GIOVI

KRZYSZTOF

PATRIC

Danke, dass du deinen Geburtstag mit uns feierst!

Geniess Dein Rennen!



RENNTAG

CUT OFFS / ZEITLIMITS

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 – bei KM42 - Wendepunkt/Start 2. Runde (Rapperswil-Jona)

13.45 Uhr – bei KM59 auf der Radstrecke (Golden Station)

14.55 Uhr – am Bike-Ziel

16.05 Uhr – bei 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 Zeitlimits nicht erfüllen, werden nicht klassifiziert und haben keinen Anspruch auf Altersklassenauszeichnungen oder auf die 2024 VinFast IRONMAN 70.3 Weltmeisterschaft.

RENNTAG

SWIM OUT Wasser Station

Lido Water Station KM 1.9 beim Eingang der Wechselzone

- **Wasser**
- **Bouillon Suppe**

BIKE Aid Station

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

Golden Station: KM 17 und KM 59

St. Dionys Station: KM 40 und KM 82

- **Getränke:** Electrolytengetränk-Getränk, Wasser in recycelte Flaschen
- **Energy Riegel:** Maurten

- **Energy Gels:** Maurten (mit + ohne Koffein)
- **Bananen**



RUN Aid Station

Lido Water Station: KM 0 und KM 10.9 (NUR WASSER!)

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:** Electrolytengetränk-Getränk, Wasser (still/prickelnd), Cola
- **Energy Riegel:** Maurten

- **Energy Gels:** Maurten (mit + ohne Koffein)
- **Bananen, Orangen, salzige Produkte**



RENNTAG

Dieses Rennen hat keine Personal Needs Station. Die Übergabe persönlicher Verpflegung von Angehörigen ist NICHT erlaubt und kann auch zu einer Strafe führen.

S W I M	1,9 KM	LIDO WATER STATION								
B I K E	12KM 56KM	WITCHES WATER STATION								
	17 KM 59 KM	GOLDEN STATION								
	40KM 82KM	ST. DIONYS STATION								
R U N	0 KM 10.9 KM	STRANDWEG WATER STATION								
	1.3 KM 11.8 KM	BUSSKIRCH STATION								
	3.1 KM 13.6 KM	STAMPF WATER STATION								
	4.6 KM 15.1 KM	STAMPF STATION								
	5.7 KM 16.2 KM	RAILWAY WATER STATION								
	7.5 KM 18 KM	FISHMARKET STATION								
	9.2 KM 19.6 KM	KAPUZINER STATION								

Better finishes start here.

Subscribe and get
10 free Travel Packs**

START HERE

DANIEL BAEKKEGARD
70.3 EUROPEAN CHAMPION
2022, 3RD AT IRONMAN 70.3
WORLD CHAMPIONSHIP 2021

AG1®

IRONMAN®
GLOBAL SERIES

2024 OFFICIAL FOUNDATIONAL NUTRITION SUPPLEMENT PARTNER



SWIM

Strecke

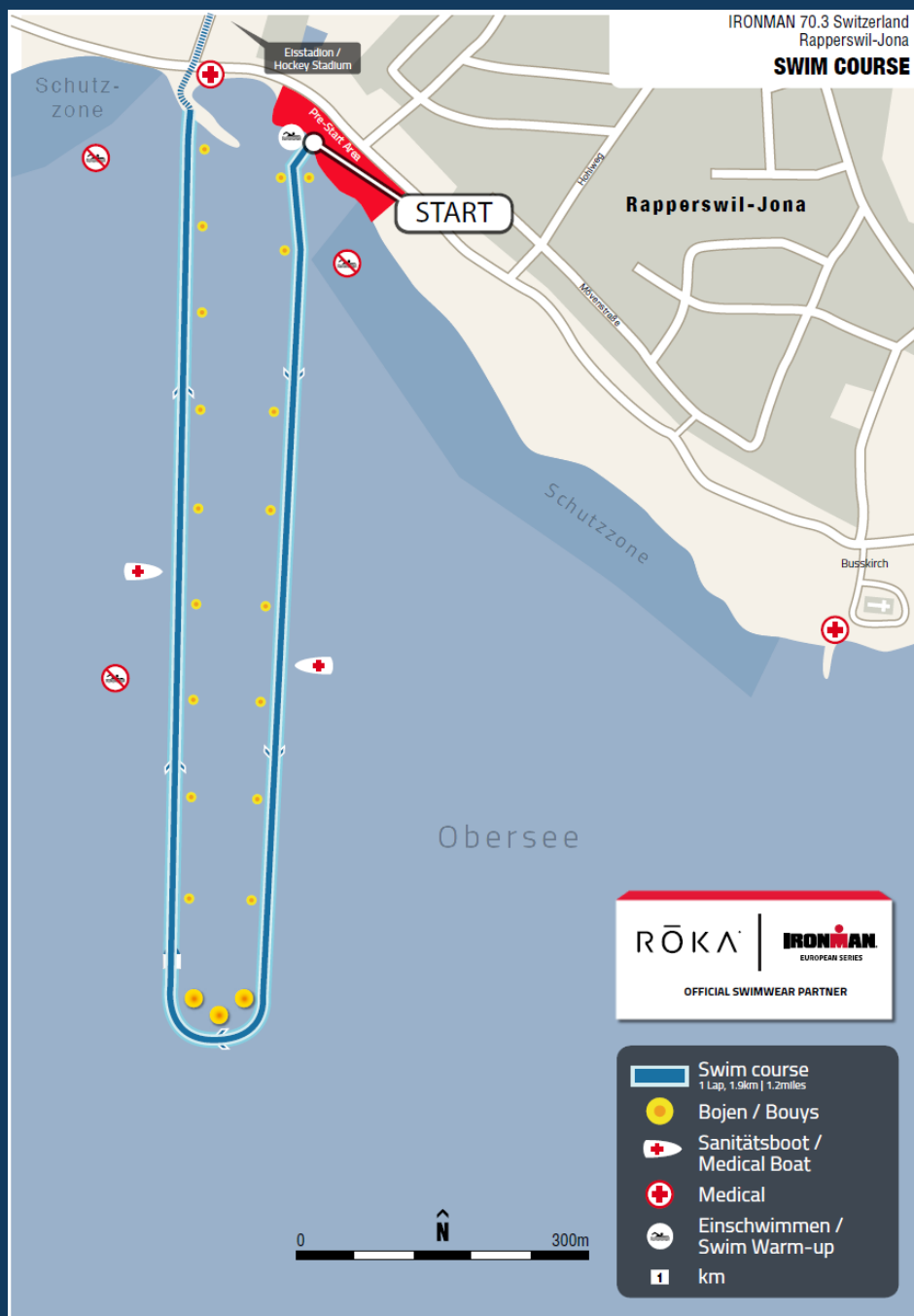
Du schwimmst im Uhrzeigersinn mit den Bojen auf deiner rechten Seite (mit Ausnahme der Bojen auf beiden Seiten für die erste Kurve) und Booten auf deiner linken Seite. Versuche, dich zu orientieren, indem du auf die Wendeboje zielst.

Schwimmausstieg

Orientiere dich an den Sponsorenbannern. Du kannst schwimmen, bis du die Ausgangsrampe erreichst.

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 Umkleidezelten gestattet ist.



IRONMAN 70.3 Switzerland
Rapperswil-Jona

SWIM COURSE

RÖKA | IRONMAN
EUROPEAN SERIES
OFFICIAL SWIMWEAR PARTNER

Swim course
1 Lap, 1.9km | 1.2miles
Bojen / Bouys
Sanitätsboot / Medical Boat
Medical
Einschwimmen / Swim Warm-up
1 km

STARTZEIT	STARTBLOCK		BADEKAPPENFARBE	
07:55	PROFI MÄNNER		NEON GREEN	
07:58	PROFI FRAUEN		NEON YELLOW	
08:05	GRUPPE 1		POWDER BLUE	
08:25	GRUPPE 2	+ Staffeln	POWDER BLUE	+ BLACK
08:45	GRUPPE 3	+ Staffeln	POWDER BLUE	+ BLACK
09:05	GRUPPE 4	+ Staffeln	POWDER BLUE	+ BLACK
09:25	GRUPPE 5	+ Staffeln	POWDER BLUE	+ BLACK

SWIM

Dieses Rennen 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. Innerhalb eines Startblocks erfolgt ein „rollender“ Start, das heisst alle paar Sekunden werden zwei Athlet:innen ins Rennen geschickt. Bitte begib dich rechtzeitig zum Vorstartbereich.

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

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.

Verabschiede dich von deinen Liebsten und begib dich in den Vorstartbereich, sobald der Speaker deine Startgruppe aufruft.

Beim Schwimmstart stehen Duschen zur Verfügung.

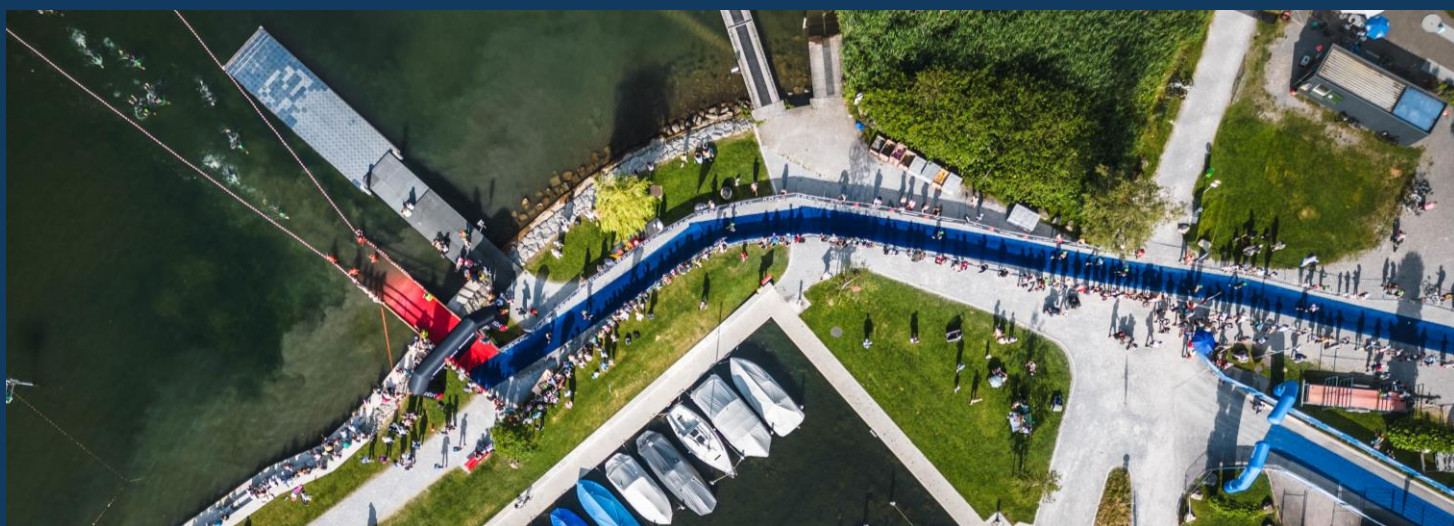
Tipp: Leere etwas warmes Wasser in deinen Neoprenanzug – das hält dich warm!

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.

Du hast deinen Timing Chip beim Schwimmen verloren?

Wenn du deinen Timing Chip verlierst, geh bitte zur Wechselzone und wende dich dort an einen Teamleader oder einen Volunteer. Unser Team wird dir einen Ersatzchip zur Verfügung stellen, damit du das Rennen mit vollständiger Zeitmessung fortsetzen kannst



RŌKA

LUCY CHARLES-BARCLAY
2023 IRONMAN WORLD CHAMPION



MAVERICK X2

FASTEST WETSUIT IN THE WORLD.

"The most comfortable, mobile wetsuit I have worn yet. The shoulder / arm flexibility is unmatched. Highly recommend."

Julia C. — Seattle, WA

PATENTED

PROTECTED BY DOMESTIC AND
INTERNATIONAL PATENTS WITH
ADDITIONAL PATENTS PENDING

RIDE THE REVOLUTION



YOUR RIDE. YOUR CHOICE.

KICKR began as a simple idea: a new way to ride indoors. Little did we know we'd ignite an indoor training revolution. A revolution that rolls on today in the form of the world's most complete indoor training ecosystem. An integrated cycling experience that offers cyclists of all levels the tools they need to get faster, fitter and have more fun while chasing their goals. From accessories that blur the line between virtual and reality, **the revolution isn't over, it's just begun.**



wahoo
wahoofitness.com



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.



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



SWIM

Wetsuit Regeln

Für Age Grouper 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.

SWIM Kursregeln

- Es ist verboten, während des Schwimmens die Startnummer zu tragen. (*Disqualifizierung!*),
- 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,
- Es dürfen Schwimmbrillen und Gesichtsmasken getragen werden. Schnorchel sind verboten,
- Der Neoprenanzug darf vor der Wechselzone nicht ausgezogen werden (30 Sekunden Strafe – Gelbe Karte),
- Jede während des Schwimmens erforderliche Hilfe führt zur Disqualifizierung, 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.

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



WECHSELZONE

WECHSEL 1 – SWIM TO BIKE

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

Nimm deinen **BLAUEN FAHRRADBEUTEL** mit deiner Fahrradausrüstung vom Beutelstände. 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 **BLAUEN BEUTEL** packen und ihn wieder an den Beutelständer hängen, und zwar an derselben Stelle, an der du ihn entnommen hast (mit deiner Nummer gekennzeichnet).

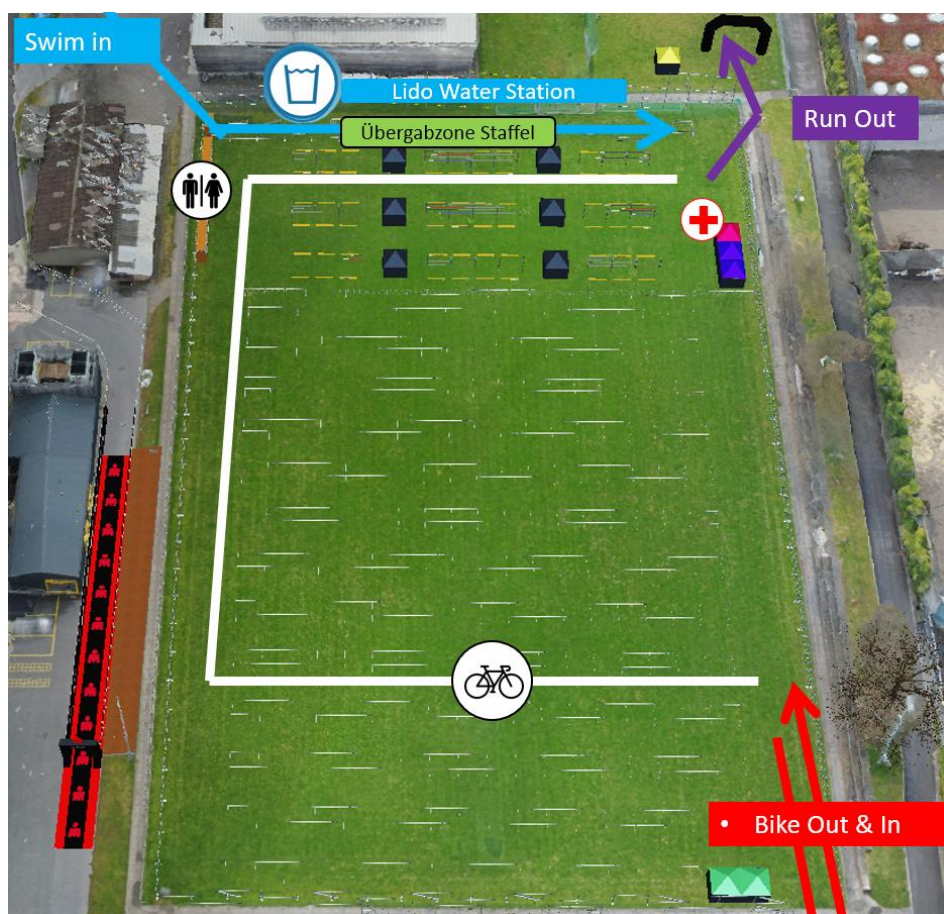
Von hier aus begib dich zu deinem Fahrrad und starte die Radstrecke. Wenn deine Schuhe nicht am Fahrrad sind, musst du diese angezogen haben, bevor du den Bereich mit den Fahrrädern betrittst. Beim Radständer darfst du nichts anderes lassen als dein Fahrrad und der Boden muss völlig frei bleiben.

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.

Bei Staffeln erfolgt die Übergabe des Timing Chips in der Übergabebzone gegenüber der Lido Water Station. Bitte beachtet den separaten Staffel-Guide.



RÖKA

UPGRADE YOUR
EYEWEAR.

GEKO™

Patented Fit &
Retention System

C³

C3™ Unmatched Optics
& Premium Lens Coatings



Ultra-Lightweight
Materials

BIKE

Strecke

Es sind zwei Runden zu absolvieren. Die Strecke hat ca. 1100 Höhenmeter.



[GPX Datei – findest du hier!](#)

Wichtige Infos

Die Strassen der Radstrecke sind zu einem grossen Teil komplett gesperrt. Auf einigen Abschnitten ist jedoch Gegenverkehr erlaubt.

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

Die Strecke ist gut gesichert, aber achte auf unerwarteten Verkehr, Tiere und Kinder.

Die Verkehrsregeln und die schweizerische Strassenverkehrsordnung sind strikt einzuhalten. Beispielsweise führt ein Überschreiten der Sicherheitslinie zur Disqualifikation!

BIKE

Wendepunkt

Da die Radstrecke über zwei Runden verfügt, gibt es einen Wendepunkt in Rapperswil-Jona.

ACHTUNG: Der Wendepunkt befindet sich bei KM 42.

Der Wendepunkt befindet sich nicht beim Veranstaltungsgelände / Wechselzone, sondern ca. 700m vorher im Kreisverkehr Oberseestrasse / Busskirchstrasse / Helvetiastrasse.

Der Wendepunkt wird wie folgt gekennzeichnet:

- Schilder U-Turn 500m, 400m, 300m, 200m, 100m und U-Turn
- Diese Schilder und der Wendepunkt werden mit Blinklichtern ausgestattet, um auf den Wendepunkt aufmerksam zu machen.
- Der Wendepunkt wird mit IRONMAN / IRONMAN Partner Branding ausgestattet.
- Es gibt einen Speaker.

ACHTUNG: Fahre vorsichtig, wenn du dich dem Wendepunkt näherst. Athlet:innen, die beide Runden absolviert haben, fahren geradeaus weiter zur Wechselzone, während diejenigen, die die erste Runde beendet haben, hier abbiegen und um den Kreisverkehr herumfahren, um auf die zweite Runde zu starten.

Überholverbot:

Im Bereich des Wendepunktes gilt ein Überholverbot. Der Bereich wird entsprechend mit Schildern signalisiert sein (Start Überholverbot, Ende Überholverbot).



BIKE

Cut off Zeiten

5h15 : SWIM + T1 + BIKE

- 12.55 Uhr Start 2. Runde beim Wendepunkt (KM 42)
- 13.45 Uhr an der Golden Station (KM 59)
- 14.55 Uhr Bike Finish

Athlet:innen oder Staffelm Mitglieder, welche eine der Cut-off-Zeiten verpassen, dürfen das Rennen nicht fortsetzen und erhalten einen DNF. Athlet:innen oder Staffelm Mitglieder, welche für die Schwimm-, T1- und Radstrecke mehr als 5 Stunden und 15 Minuten benötigt, werden nicht klassifiziert (NC).

Safety 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 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. Bedenke, 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 sehr langen Wartezeiten kommen kann. Ausserdem gibt es an allen Verpflegungsstationen ein Fahrrad-Reparaturset.

Medizinische Assistenz

Beim der Witches' Water Station und an der Golden Station 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.

Drop out / Athletensammler

Wenn du dich entscheidest, mit dem Rennen aufzuhören, dann informiere bitte unbedingt eine/n Schiedsrichter:in oder einen Streckenposten. Der aufgebotene Athletensammler wird dich zurück zum Eventgelände bringen. Solltest du selbst zum Eventgelände zurückkehren aber das Rennen stoppen, informiere bitte eine/n Schiedsrichter:in.

Du hast deinen Timing Chip beim Radfahren verloren?

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

WEITERE ORTE – BIKE COURSE

NEUHAUS – BÜRG

Die Radstrecke führt in Neuhaus auf der Jakobstrasse an der St. Jakobuskapelle vorbei, welche im 16. Jahrhundert erbaut wurde und sich auf dem Jakobsweg nach Einsiedeln befindet.

In Neuhaus startet der „**The Beast**“ **Aufstieg**, welcher von Zuschauer:innen gesäumt wird und nach Bürg führt. In Bürg ist die Stimmung am Streckenrand ebenfalls gut, eine Festwirtschaft sorgt hier für das Wohl der Zuschauer:innen.



GOLDINGEN

Der Aufstieg zieht sich von Bürg bis nach Goldingen weiter und endet in Egligen auf dem **höchsten Punkt der Strecke mit ca. 735m.ü.M.** Der Aufstieg ist jedoch nicht mehr so steil wie in Neuhaus.

Bei der Sägerei beim Dorfeingang von Goldingen befindet sich die Verpflegungsstation "Golden Station".

Goldingen markiert zudem das Tor zum idyllischen Goldingertal, das mit zahlreichen Attraktionen lockt, darunter traditionelle Käsereien, Wanderwege und Aktivitäten für die ganze Familie.



DIEMBERG – LÜTSCHBACH – ERMENSWIL

Die Strecke von Diemberg führt über Lütschbach nach Ermenswil und bietet eine über **4 km lange Abfahrt** durch eine wunderschöne Landschaft. Während dieser Fahrt entlang grüner Felder gibt es immer wieder herrliche Ausblicke auf den Zürichsee. Die Abfahrt endet schliesslich in Ermenswil, einem Dorf mit einer grossen industriellen Geschichte.





DESIGNED FOR
ULTIMATE PERFORMANCE
WITH PRO ATHLETES



INNOVATION
PERFORMANCE

EKOI.COM

FULGAZ

IRONMAN
GLOBAL SERIES

2024 OFFICIAL VIRTUAL CYCLING PLATFORM

CONQUER THE BIKE COURSE ON RACE DAY



Discover the ultimate training companion with FulGaz! Access over 100 official IRONMAN and IRONMAN 70.3 bike courses for race preparation, workout integrations and triathlete support communities, all from the comfort of your home.

Real roads and real results, putting you a step ahead of your competitors!



"FulGaz has revolutionized my training approach for IRONMAN bike courses. It allows me to rehearse the entire course, mentally prepare for what's ahead and feel the real course inclines and descents. I'm using the platform for motivation, to build bike strength and to know the courses I'm racing on, such as the IRONMAN World Championships in Nice."

- Nikki Bartlett, Professional Triathlete

GET STARTED TODAY WITH A FREE TRIAL

fulgaz.com

BIKE

BIKE Regeln

Besonderheit des Windschattenfahrens: Es muss stets ein Abstand von zwölf Meter / ca. sechs Fahrradlängen zwischen den Fahrrädern eingehalten werden, 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 - BIKE

Die blaue Karte wird im Falle eines "Draftings" vergeben:

1. Blaue Karte: 5:00 Minuten Zeitstrafe
2. Blaue Karte: 5:00 Minuten Zeitstrafe
3. Blaue Karte: DSQ - Disqualifizierung

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 - BIKE

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.

BIKE

BIKE Regeln

- **Die Verkehrsregeln und die schweizerische Strassenverkehrsordnung sind strikt einzuhalten.** Beispielsweise führt ein Überschreiten der Sicherheitslinie zur Disqualifikation!
→ Die Verkehrsregeln gelten selbstverständlich auch für Trainingsfahrten. Auf Anwohner und andere Verkehrsteilnehmer ist Rücksicht zu nehmen.
- Beim Radfahren handelt es sich um ein Einzelzeitfahren ohne persönliche Betreuung. Das Windschattenfahren hinter oder neben anderen Teilnehmer:innen ist verboten.
- Das Abwerfen von Flaschen oder anderen Abfällen ausserhalb des Bereichs der Verpflegungsstation wird mit sofortiger Disqualifikation geahndet.
- In einigen Streckenabschnitten ist die Nutzung des Zeitfahrenkers nicht erlaubt (wird gekennzeichnet)
- Keine Abgabe persönlicher Verpflegung oder Utensilien durch Dritte.
- 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).
- Es gilt das Rechtsfahrgebot: Athleten:innen müssen jeweils am rechten Strassenrand fahren, sodass es genug Platz für Überholvorgänge gibt.
- Tandems, Fahrräder mit festem Gang, Liegeräder, Verkleidungen oder andere Zusatzgeräte, die ausschliesslich zur Verringerung des Widerstands dienen, sind nicht erlaubt. Jede neue, ungewöhnliche oder prototypische Ausrüstung unterliegt einer Legalitätsprüfung durch den Veranstalter und/oder den Hauptschiedsrichter.
- Es ist verboten, Trinkflaschen oder andere Einsätze im vorderen Bereich des Rennanzugs anzubringen.

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



Santini

santinicycling.com



PUSHING BOUNDARIES

MADE FOR YOU

OPTIMIZED TRIATHLON TRAINING®
BUILT TO MEET **YOUR NEEDS**
AND GROW **WITH YOU**
AS A TRIATHLETE.

LEARN MORE AT
WWW.TRIDOT.COM/IRONMAN



2024 OFFICIAL TRAINING PLATFORM

WECHSELZONE

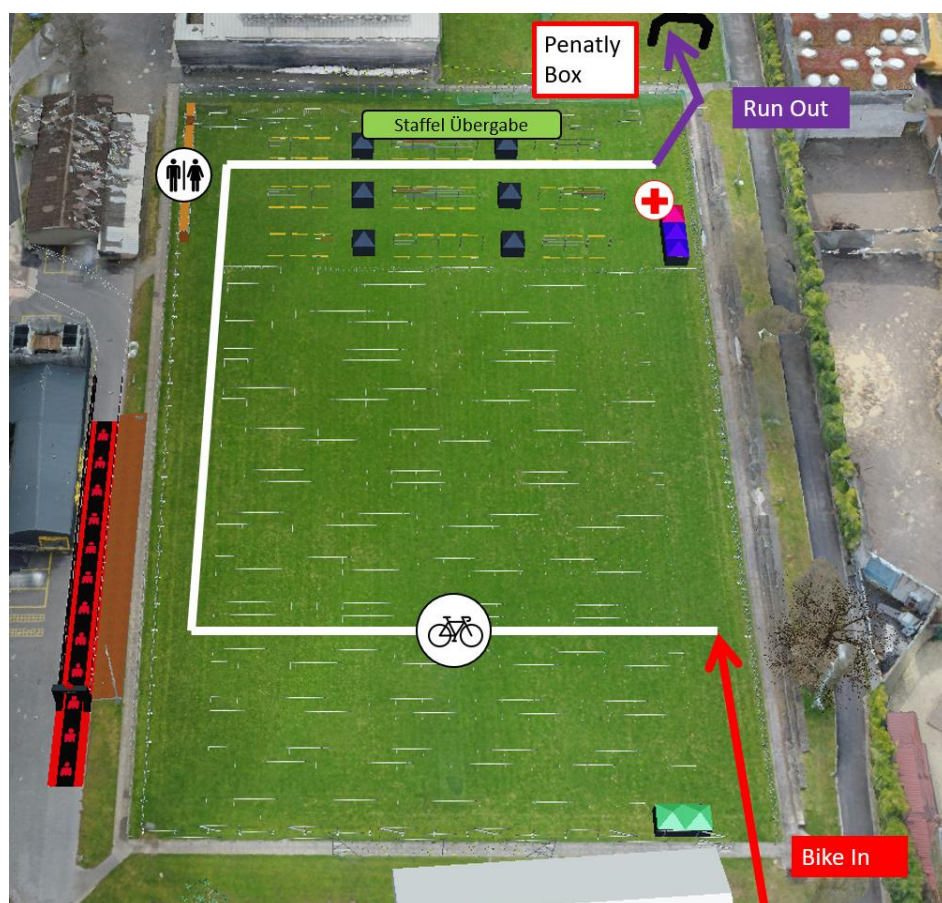
WECHSEL 2 – BIKE TO RUN

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 Lafausrüstung und zieh dich direkt hier um. Es gibt Umkleidezelte, wenn du beim Umziehen Privatsphäre benötigst. Dein Helm muss im Beutel verstaut werden, 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 in der Übergabezone. Der Chip darf bei der Bike/Run-Übergabe über das Gitter gereicht werden.



We're in this together

As Official Sports Performance Nutrition of the IRONMAN Global Series, Maurten Gels and Solids will be available on-course on race day. You won't fuel short.

maurten.com



RUN

Drop out

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

Medizinische Hilfe

An den Verpflegungsstationen KM 3/14 (Station Stampf) und KM 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.

RUN Regeln

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. Anzüge mit einem Front-Reissverschluss dürfen bis zur maximalen Länge geöffnet sein, solange der Reissverschluss am unteren Ende des Anzugs zu jeder Zeit verbunden bleibt und der Anzug weiterhin die Schultern bedeckt.

Coaching ist nur neben dem Rennen erlaubt. Dies bedeutet, dass Trainer:innen den Athlet:innen nicht der Strecke entlang folgen dürfen. Das Tragen von Kopfhörern ist ebenso verboten wie das Mitführen von MP3-Geräten oder Actionkameras. Es darf keine persönliche Hilfe (Verpflegung oder Utensilien) von Angehörigen angenommen werden.



Gelbe Karte - RUN

30 Sekunden "Stop & Go" Strafe. Wenn du diese Strafe erhältst musst du sofort nach Erhalt der Karte bei dem/der Schiedsrichter:in, der/die sie ausgestellt hat, anhalten. Es ist der/die Schiedsrichter:in, der/die die Stoppuhr startet und dir wieder erlaubt, das Rennen wieder aufzunehmen, sobald die Strafe ausgeführt wurde.

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



FAST IN.
FASTER
OUT.



CIELO X1

Our highest energy
return shoe is here

HOKA

Swim. Bike. Run. Recover.



2024 OFFICIAL RECOVERY TECHNOLOGY

Perform your best on race day with the most advanced warmup and recovery technology. Our suite of technology is here to help you achieve your next goal and move better tomorrow.

FINISH LINE

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!

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). Für Staffeln steht ein markierter Wartebereich auf dem Weg zur Finish Line zur Verfügung.

After-finish

1. Deine Medaille wird dir direkt nach Zieleinlauf überreicht.
Die Medallengravur findet im Stadion statt. Wenn du sie nicht vorab gebucht hast, kannst du sie für CHF 20 vor Ort noch erwerben (nur Kartenzahlung möglich).
2. Ein Volunteer wird dir den Timing Chip direkt nach dem Zieleinlauf abnehmen.
3. Post Race Food, Duschen & White Bag Abholung im Stadion
Dein Körper wird auch nach dem Rennen Kalorien verbrennen. Stelle sicher, dass du deine Energiespeicher wieder auffüllst. Zudem findest du im Stadion auch Umkleidekabinen/Duschen und deinen weissen Beutel.

BIKE Check Out

Öffnungszeiten	Beschreibung	Ort
15 – 18.30 Uhr	Check Out von Fahrrad & Wechselbeutel (rot/blau)	Wechselzone

Beim Ausgang wird überprüft, ob die Nummer an deinem Fahrrad und deinen Wechselbeuteln mit der Nummer auf deinem Armband übereinstimmt. Bitte entferne weder das Armband noch die Kleber am Fahrrad bevor du die Wechselzone verlassen hast.

Ergebnisse

Teilnehmende 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.

AWARDS / SIEGEREHRUNG

Öffnungszeiten	Beschreibung	Ort
17.30 Uhr	Siegerehrung	IRONMAN Food Village



Trophäe für die Top 5 Profi Frauen und Top 5 Profi Männer



Trophäe für die Top 3 jeder Altersklasse

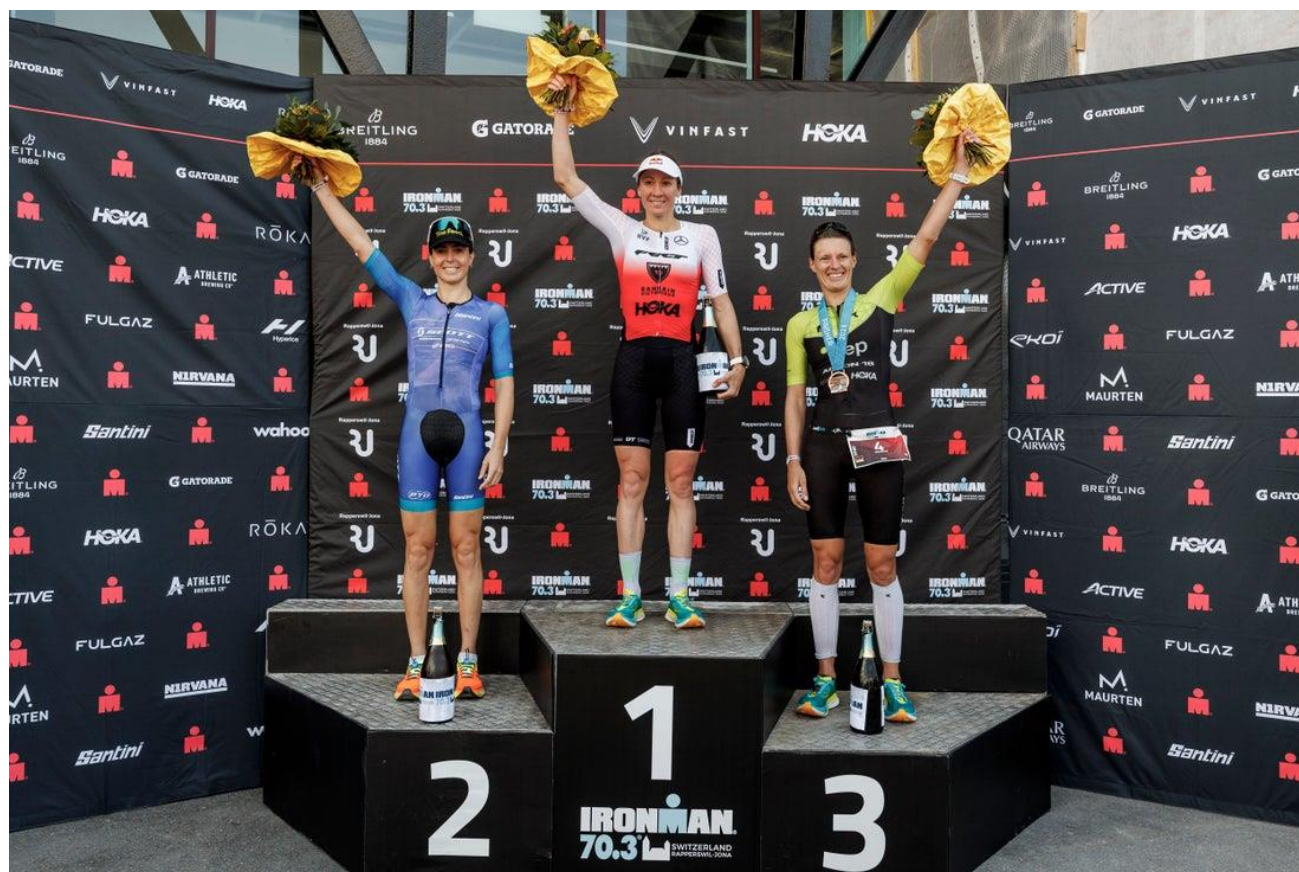


Trophäe für die Top 3 Staffelteams je Kategorie (Männer, Frauen, Mixed)



Trophäe für die Top 3 TriClubs

Bei der Siegerehrung besteht **Anwesenheitspflicht**. Es werden keine Auszeichnungen nachgeschickt.





The Official Medal Supplier of IRONMAN and the Rock 'n' Roll Running Series

www.AlwaysAdvancing.net | info@alwaysadvancing.net



STEINEMANN PRINT AG

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

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



**DRUCK &
KOPIE**

vom Feinsten!

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



Lenzlinger
Zeltvermietung

Zeltvermietung
Bestuhlung
Bühnen Böden

Lösung. Leistung. Leidenschaft.

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

70.3 WORLD CHAMPIONSHIP

Slotvergabe am Sonntag, 02. Juni 2024

Öffnungszeiten	Beschreibung	Ort
Direkt nach der Siegerehrung	Slot Allocation	IRONMAN Food Village



Slot Allocation

2024 IRONMAN 70.3 Switzerland, Rapperswil-Jona wird Startplätze für die 2024 VinFast IRONMAN 70.3 World Championship in Taupo, Neuseeland, vom 14. – 15. Dezember 2024, vergeben:

- 55 qualifying Slots für Age Groups
- 15 qualifying Extra Women Slots
- 1 qualifying Slot für PRO Women
- 1 qualifying Slot für PRO Men

Bitte beachte, dass sich die Zuteilung der Slots noch ändern kann. Du kannst dies [hier](#) überprüfen.

Wenn du dich am IRONMAN 70.3 Switzerland, Rapperswil-Jona 2024 qualifizierst, bist du ausschliesslich zur Teilnahme an der 2024 VinFast IRONMAN 70.3 World Championship in Taupo, Neuseeland, berechtigt. Um einen Platz dafür zu erhalten, musst du diesen persönlich bei der Rolldown-Zeremonie entgegennehmen. Da nicht jeder bereit sein wird, sich zu qualifizieren, werden die Plätze den folgenden Athlet:innen entsprechend der offiziellen Platzierung in der Altersklasse angeboten, bis die Slotvergabe abgeschlossen ist.

Bei Akzeptieren des Slots muss ein Lichtbildausweis vorgelegt werden und die Zahlung per Kreditkarte erfolgen. Wir akzeptieren weder Bargeld noch Schecks.

Der zu zahlende Betrag beläuft sich auf \$780 (USD) (inkl. ACTIVE Gebühr)

Anwesenheit an der Slotvergabe ist verpflichtend, es werden keine Plätze im Nachhinein vergeben.

Stelle sicher, dass du über alle erforderlichen Dokumente und Visa verfügst um zur 2024 VinFast IRONMAN 70.3 World Championship zu reisen. Es liegt in deiner Verantwortung, die Reiseanforderungen zu prüfen, bevor du den Slot annimmst.

70.3 WORLD CHAMPIONSHIP

Good to know

Wie funktioniert die Startplatzvergabe?

„Altersgruppe“ bezieht sich auf die Gruppierung von Athlet:innen 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 anhand deines Alters zum 31. Dezember des Jahres, in dem die Veranstaltung stattfindet, bestimmt. Wenn du beispielsweise männlich bist und im Jahr 2024 25 Jahre alt wirst, ist deine Altersgruppen-Kategorie für alle Rennen in diesem Jahr M25-29. **Das Slot-Zuteilungsverfahren wird für jedes Geschlecht getrennt durchgeführt.**

Vor dem Renntag

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

Am Renntag

Wenn es in einer Altersgruppe keine Starter:innen gibt, wird der ursprünglich zugewiesene Startplatz dieser Altersgruppe gestrichen und mit dem proportional zugewiesenen Startplatz zusammengelegt. Die proportional zugewiesenen Slots werden dann auf der Grundlage der Anzahl an 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

Vor dem Rolldown

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 dem Rolldown

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

Weitere Informationen

Ausschliesslich Altersgruppen-Athlet:innen sind berechtigt, Qualifikationsplätze für die Altersgruppen-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.

 **BREITLING**

IRONMAN

Visit: www.ironmanstore.com

IRONMAN COMPETITION RULES

Der 2024 IRONMAN 70.3 Switzerland, Rapperswil-Jona wird nach den Regeln der IRONMAN 2024 Wettkampffregeln sanktioniert. Für weitere Informationen zu diesen Regeln, besuche bitte folgende Website: <http://www.ironman.com/rules-and-regulations>

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 & STRAFEN

Zusammenfassung der allgemeinen Wettbewerbsregeln	Strafen	Karte
Öffentliche Nacktheit oder unanständige Darstellung	DSQ	
Müllentsorgung ausserhalb der Müll-/Abfallzonen	DSQ	
Unsportliches Verhalten	DSQ & mögliche Suspension	
Nichteinhaltung der vorgeschriebenen Strecken	DSQ	
Beim Radfahren oder Laufen kein Shirt/Top tragen	30 Sekunden Stop and Go Zeitstrafe; bei anhaltender Nichteinhaltung: DSQ	
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 & mögliche Suspension	
Die verhängte Strafe / den Stop am Penalty Zelt 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	
Überqueren der Sicherheitslinie, welche die Mitte der Strasse anzeigt	DSQ	
Verwendung von Aero-Lenkern auf verbotenen Streckenabschnitten	30 Sek. Zeitstrafe	

NEVER RACE ALONE



IRONMAN®
TRICLUB

JOIN THE PROGRAM



www.ironman.com/triclubs



[ironmantriclub](https://www.instagram.com/ironmantriclub)

ÖKO REGELN

ECO Zone

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

Wer sich nicht an diese Regel hält, wird 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 Rapperswil-Jona ist reich an köstlichem Essen, also ist jetzt der richtige Zeitpunkt, es zu geniessen.



ultrasun

Professional Protection



Hoher Schutz

Transparenter Sonnenschutz vor UVA-, UVB- und Infrarot-Strahlen mit extra leichter Textur.

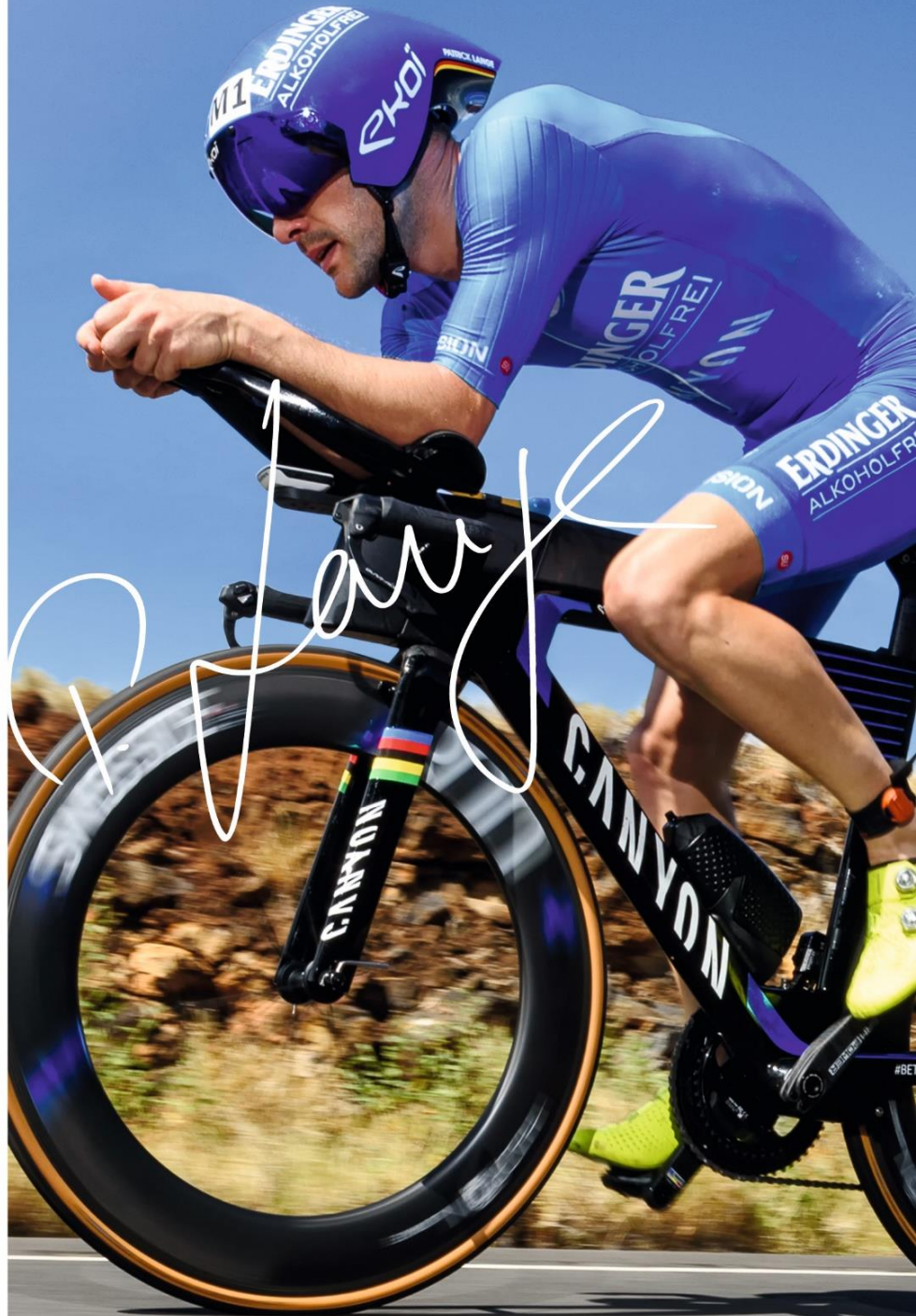


Hohe Verträglichkeit

OHNE Silikone, Mineralöle, Aluminium-Verbindungen, PEG-PPG-Emulgatoren und zusätzliche Konservierungsstoffe.



**Wasserfest und
schweissresistent**



Dermatologischer Sonnenschutz OHNE Kompromisse

ultrasun

Professional Protection



Hoher Schutz

Transparenter Sonnenschutz vor UVA-, UVB- und Infrarot-Strahlen mit extra leichter Textur.

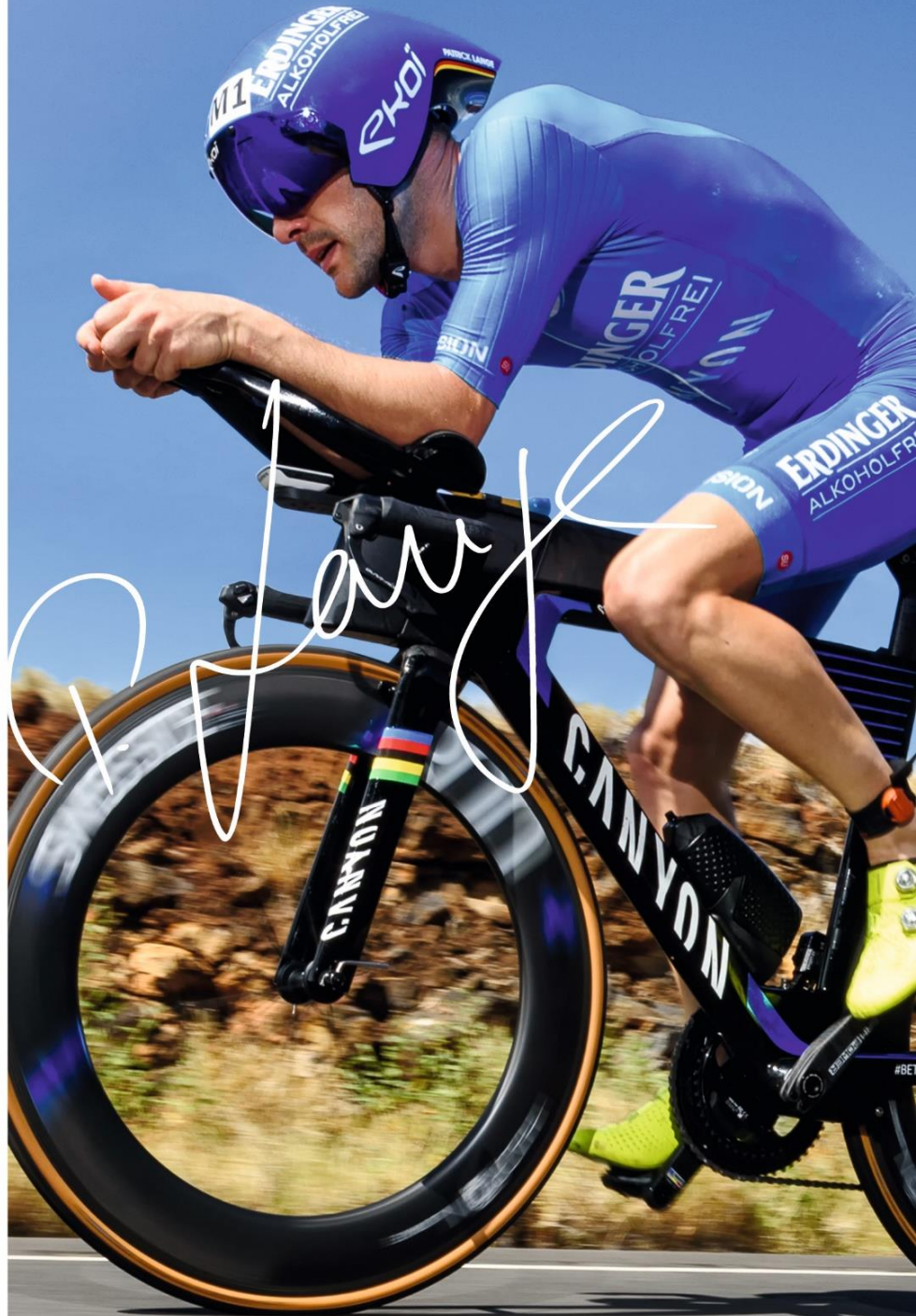


Hohe Verträglichkeit

OHNE Silikone, Mineralöle, Aluminium-Verbindungen, PEG-PPG-Emulgatoren und zusätzliche Konservierungsstoffe.



**Wasserfest und
schweissresistent**



Dermatologischer Sonnenschutz OHNE Kompromisse

GOOD TO KNOW

Du hast noch offene Fragen?

Sende uns gerne eine Nachricht via Facebook oder per Mail an:
rapperswil70.3@ironman.com

Am Eventgelände, genauer genommen, im IRONMAN Food Village, befindet sich zudem unser Info Point und beantwortet gerne deine offenen Fragen.

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:in: 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 Vorfalls 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.

Wie du das Rennen verfolgen kannst?

Zur Veranstaltung gehen

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

[IRONMAN.com](https://www.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.

Facebook / Instagram

Folge uns auf unseren Social Media Kanälen!



APP IOS und ANDROID

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

Zu den Funktionen gehören Live-Teilnehmerverfolgung, Sofortbenachrichtigungen, Bestenlisten, Kartenverfolgung, Veranstaltungsbenachrichtigungen, Veranstaltungsinformationen und vieles mehr!

- **Live Web Tracker:** Hier siehst du Zeiten und das aktuelle Tempo innerhalb Sekunden, nachdem ein/e Teilnehmer:in jeden Kontrollpunkt passiert hat. Die geschätzten Zeiten werden basierend auf dem aktuellen Tempo berechnet.
- **Live Bestenliste:** Verfolge hautnah, wer dabei ist zu gewinnen! Die beste/r Athlet:in jeder Kategorie wird 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 Grundlage der aktuellsten Zeitmessung geschätzt.



[App Download](#)

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.

Bestell dir deine Rennbilder hier: www.sportograf.com



Hilf uns dabei, 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.



2024 OFFICIAL ALCOHOL-FREE BEER PROVIDER

FIT FOR ALL TIMES

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



[UK.ATHLETICBREWING.COM](https://uk.athleticbrewing.com) | [@ATHLETICBREWINGEU](https://twitter.com/athleticbrewingeu)

**Sport-
verein-t**
MITWIRKEN IM SPORT

www.sport-verein-t.ch



Interessengemeinschaft St.Galler Sportverbände

«Sport-Toto/Swisslos»-Fonds Kanton St.Gallen

www.igsgsv.ch

SWISSLOS

2026

2ND JUNE 2024



GENIESS DEIN RENNEN!



IRONMAN
70.3  SWITZERLAND
RAPPERSWIL-JONA

REACH FOR THE STARS

www.ironman.com/im703-switzerland

BREITLING VINFAST HOKA RÖKA AGI ATHLETIC EXOI FULGAZ MAURTEN NIVANA PRECISION QATAR AIRWAYS Santini TriDot wahoo

SWISS CASINO
PFAFFKON

Zürichsee,
Schweiz

IG
Sport
SG

ironmanswitzerland

