

2026

2ND JUNE 2024



RELAY GUIDE



f IronmanSwitzerland

ironmanswitzerland



IRONMAN
70.3 SWITZERLAND
RAPPERSWIL-JONA

REACH FOR THE STARS

www.ironman.com/im703-switzerland

BREITLING 1884 VINFAST HOKA RŌKA AG1 ATHLETIC EKOI FULGAZ MAURITEN NIRVANA QATAR AIRWAYS Santini TriDot wahoo

SWISS CASINO
PFAFFIKON

Zürichsee,
Schweiz

IG
Sport
SG

INHALTSVERZEICHNIS

Willkommen	3
Nachricht der Chef-Schiedsrichterin	4
Registrierung	6
Startunterlagen	8
Check In & Wechselzone	10
Renntag	11



WILLKOMMEN

Liebe Athletinnen und Athleten,

herzlich Willkommen in Rapperswil-Jona!

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

Herzlichen Glückwunsch, dass ihr es durch alle Trainingsstunden bis zum IRONMAN 70.3 Switzerland geschafft habt. Dieser Guide gibt euch nützliche Informationen und Tipps für eure Staffelteilnahme. Er ersetzt nicht den Athlete Guide. Deshalb empfehlen wir euch, zusätzlich den Athlete Guide für detailliertere Informationen zu lesen.

Nun ist es Zeit, euer gemeinsames Rennen zu geniessen, die grossartige Atmosphäre zu erleben und an euch zu glauben. Vertraut auf eure Fähigkeiten und den Durchhaltewillen, der euch bis zu diesem Moment gebracht hat. Wir sind da, um euch bei jedem Schritt zu unterstützen.

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

Bis ganz bald!



Sahra Walter
Race Director

NACHRICHT DER CHEF-SCHIEDSRICHTERIN

Regeln




Bitte vergewissere dich, dass du mit den allgemeinen IRONMAN-Regeln und den spezifischen Regeln, für die einzelne Disziplinen, die du absolvierst, vertraut bist. Es liegt in der Verantwortung jedes Teammitglieds, die Strecke, die es absolvieren muss, und die Zeiten, wann es für den Schwimmstart, die Wechsel und den Zieleinlauf bereit sein muss, zu kennen.

Kathrin Petrow

IRONMAN 70.3 Switzerland
Head Referee

Damit du die Regeln für den Wettkampftag verstehst, nimm dir bitte die Zeit, die Regeln im Athlete Guide und in dem [2024 IRONMAN Reglement](#) nachzulesen und zu verstehen.

Strafen

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

BLAUE KARTE

DRAFTING (Windschattenfahren) ist der einzige Verstoss, der zu einer blauen Karte / einer Zeitstrafe führt, die im Penalty Zelt abgewartet werden muss.

GELBE KARTE

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

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

ROTE KARTE

Führt zur sofortigen Disqualifikation

Jede Kombination aus drei Regelverstössen führt zu einer Disqualifikation!

Es liegt in der Verantwortung eines jeden Teammitglieds die Regeln und Strafen zu verstehen. Die Entscheidung der Referees ist im Falle von DRAFTING-Verstössen endgültig und es werden keine Proteste oder Einsprüche zugelassen.

Bitte behandle andere Athlet:innen, alle Volunteers und die Referees mit Höflichkeit und Rücksichtnahme. Andernfalls handelt es sich um UNSPORTLISCHES VERHALTEN und kann zur Disqualifikation führen. Wir hoffen sehr, dass ihr ein tolles Rennen habt und alle eure Ziele erreicht.

2024 Regeln

Alle Regeln sind im 2024 IRONMAN Reglement und die Besonderheiten des Rennens im Athlete Guide zu finden.



REGISTRIERUNG

Prozess der Registrierung

Bitte beachte, dass alle Änderungen unter den Teammitgliedern spätestens 10 Tage vor dem Rennen durchgeführt werden müssen. Alle Anfragen zu Änderungen nach diesem Datum werden nicht akzeptiert:

Die Teammitglieder können vor Ort bei der Anmeldung nicht gewechselt werden.

Wenn eines der Teammitglieder kurz vor dem Renntag nicht teilnehmen kann, dürfen keine Änderungen vorgenommen werden.

Es ist möglich, dass lediglich ein Staffelmittglied zur Registrierung vor Ort erscheint und die Startunterlagen fürs gesamte Team abholt. Der QR-Code vom Teamkapitän wird hier benötigt.

1

Staffeln benötigen keine Triathlonlizenz, um am Rennen teilzunehmen.

2

An jedes Teammitglied wird in der Rennwoche eine E-Mail mit einem QR-Code geschickt. *Drucke den QR-Code des Teamkapitäns aus oder speichere ihn auf deinem Smartphone. Bitte zeige in bei der Registrierung vor Ort vor.*

Bitte folge der Beschilderung zu unserer Registrierung und folge den Anweisungen unserer Volunteers.

Bitte beachtet, dass wir keine Startnummern vor der Registrierung vergeben.

Die Startnummern werden nach dem "first come, first serve" Prinzip direct vor Ort zugewiesen.

3

Hole die Startunterlagen ab. Dafür benötigst du deinen Personalausweis. Ein Armband wird für jedes Teammitglied ausgegeben. Es wird dir direkt in der Registrierung angelegt und muss bis zur Abholung des Rades und der Wechselbeutel nach dem Rennen anbehalten werden.

4

Erinnerung an die Registrierungszeiten

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



STARTUNTERLAGEN

Eure Staffel-Startunterlagen beinhalten:

2 Startnummern: Die Startnummer muss auf der Radstrecke auf dem Rücken getragen werden, auf der Laufstrecke auf der Vorderseite des Körpers.
Ihr könnt zur Befestigung Sicherheitsnadeln oder einen Laufgurt nutzen.
Denkt daran, eure Medical-Infos auf der Rückseite einzutragen.



1 Badekappe: Während des Schwimmens muss die Badekappe getragen werden, die euch in der Registrierung ausgegeben wird. Bei Bedarf kannst du eine zweite Badekappe darunter tragen.



1 Stickerbogen: Ihr werdet einen Stickerbogen für euer Team erhalten, bitte befestigt die relevanten Sticker auf dem Rad, dem Helm und euren Wechselbeuteln (optional).
Ihr erhaltet 3 Sticker für die Wechselbeutel (Rad, Lauf, Strassenkleidung), 1 Sticker für die Sattelstütze des Fahrrads, 1 Sticker für die Vorderseite des Helms und 3 Sticker für eure Armbänder.



3 Armbänder: Ein Armband mit einem individuellen QR-Code wird jedem Teammitglied in der Registrierung ans Handgelenk angelegt.
Diese Armbänder identifizieren euch als Athlet:innen und müssen während des ganzen Rennwochenendes getragen werden. Sticker mit eurer Startnummer werden zusätzlich in der Registrierung auf die Armbänder geklebt. Das Armband ist für die medizinische Identifizierung erforderlich und gewährt euch während, vor und nach dem Rennen Zugang zu den Wechselzonen und allen Athletes-only-Bereichen. Du darfst dein Fahrrad und/oder deine Beutel nach dem Rennen nicht aus der Wechselzone entfernen, wenn das Armband nicht an deinem Handgelenk befestigt ist.



3 Rucksäcke: Holt euch nach der Registrierung eure Rucksäcke im IRONMAN Merchandise FanShop ab. Die Rucksäcke beinhalten jeweils zwei Wechselbeutel & einen Beutel für Strassenkleidung. Eure Sachen können bei Bedarf in diese Beutel gepackt werden (siehe nächste Seite).



3 T-Shirts : Ein T-Shirt für jedes Teammitglied wird im Prozess der Registrierung ausgegeben. Dieses muss nicht beim Rennen getragen werden.



Es müssen die folgenden in der Registrierung ausgegebenen Gegenstände während des Rennens getragen werden: Badekappe, Armband, Sticker, Startnummer, Timing-Chip (dieser wird beim Bike Check-In ausgegeben).

Missachtung dieser Regel führt zur Disqualifikation

Wechselbeutel

Im IRONMAN Merchandise/Fanshop wirst du deinen Rucksack abholen, in dem sich die Wechselbeutel befinden. Für Staffeln ist es nicht verpflichtend, die Wechselbeutel zu nutzen, aber ihr könnt es natürlich, wenn ihr sie benötigt.

BLAUER BEUTEL / RAD BEUTEL



Sollte die Ausrüstung enthalten, die für die Radstrecke benötigt wird, einschliesslich Helm mit Aufkleber auf der Vorderseite, befestigte Startnummer, Schuhe, falls sie nicht am Rad befestigt sind, Jacke, Nahrung, Sonnenbrille, usw. Oder die Kleidung, die der Schwimmer/die Schwimmerin nach dem Rennen benötigt.

Abgabe in der Wechselzone:

Samstag von 10 – 18 Uhr

Zugang zur Wechselzone am Rennmorgen bis 7.50 Uhr möglich.



ROTER BEUTEL / LAUF BEUTEL

Sollte die Ausrüstung enthalten, die für die Laufstrecke benötigt wird: Laufschuhe, Socken, Verpflegung usw. Oder die Kleidung, die der Radfahrer/die Radfahrerinnen nach dem Rennen benötigt.

Abgabe in der Wechselzone:

Samstag von 10 – 18 Uhr

Zugang zur Wechselzone am Rennmorgen bis 7.50 Uhr möglich.



WEISSER BEUTEL / STRASSENBEKLEIDUNG BEUTEL

Dies ist der Beutel für Strassenkleidung: Er kann genutzt werden, um alle zusätzlichen Kleidungsstücke der Teammitglieder aufzubewahren, die sie nach dem Rennen benötigen.

Abgabe am Morgen des Rennens in der SGKB Arena.

Vergesst nicht, die Sticker mit der Startnummer auf den Beuteln zu befestigen!

CHECK IN & WECHSELZONE

Zeitplan – Samstag, 01. Juni

Zeit	Beschreibung	Ort
ONLINE Während der Rennwoche verfügbar	Race Briefing	Offizielle Website vom IRONMAN 70.3 Switzerland, Rapperswil-Jona
Samstag, 01. Juni 2024 10 – 18 Uhr	Check In Bike & Bag	Wechselzone
14 Uhr	Lezte Renn-Updates und Q&A Session	IRONMAN Village / Food Village

Genauso wie Einzelstarter:innen müssen Staffeln auch ihr Rad am Tag vor dem Rennen abgeben und dieselben Kontrollen absolvieren. Wir raten dazu, dass alle Teammitglieder zum Rad Check-In in die Wechselzone kommen, um sich mit den Treffpunkten und Wegen vertraut zu machen.

Timing Chip

Die Person, welche das Rad abgibt, wird den Timing Chip am Ausgang der Wechselzone erhalten. Sie ist dafür verantwortlich, den Timing Chip an den Schwimmer / die Schwimmerin des Staffelteams weiterzugeben bevor das Rennen startet.

Wenn der Schwimmer / die Schwimmerin den Timing Chip nicht trägt, wird es nicht möglich sein, den Schwimmstart und somit euren Rennstart zu erfassen. Bitte beachtet, dass jedes Staffelteam nur einen Timing Chip erhält (nicht ein Chip pro Person).



WOFÜR IST DER TIMING CHIP?

Der Chip registriert eure individuelle Startzeit sobald die erste Zeitmessmatte am Schwimmstart überquert wird. Anschliessend werden eure Schwimm-, Rad- und Laufzeit sowie die Wechselzeiten ermittelt und ihr in die Staffel-Wertung aufgenommen.

WO UND WANN HOLE ICH DEN TIMING CHIP AB?

Der Radfahrer / die Radfahrerin holt den Chip am Ausgang der Wechselzone ab, nachdem das Rad, am Samstag, 01. Juni 2024, abgegeben wurde.

WANN UND WO MUSS DER TIMING CHIP GETRAGEN WERDEN?

Der Chip muss von allen Teammitgliedern am linken Knöchel getragen und immer an das nächste Teammitglied für die nächste Disziplin weitergegeben werden.

Dein Timing Chip ist eine Leihgabe, er muss direkt nach dem Überqueren der Ziellinie abgegeben werden. Bei Nichtabgabe wird er euch verrechnet.

WAS MACHE ICH, WENN ICH DEN TIMING CHIP VERLIERE?

Wenn ein Teammitglied den Timing Chip verliert, fragt in der Wechselzone nach einem neuen Timing Chip. Unser Team wird euch einen Ersatz aushändigen und den Austausch dem Timing Partner mitteilen.

RENNTAG

Staffel Besonderheiten

Schwimmstart

Staffeln dürfen erst ab dem 2. Block starten (gemäss geschätzter Schwimmzeit).

Bitte beachtet, dass Staffeln nach 07:50 Uhr nur noch Zugang zur Übergabezone haben. Der Bereich mit den Fahrrädern ist für alle geschlossen, inkl. Staffeln.

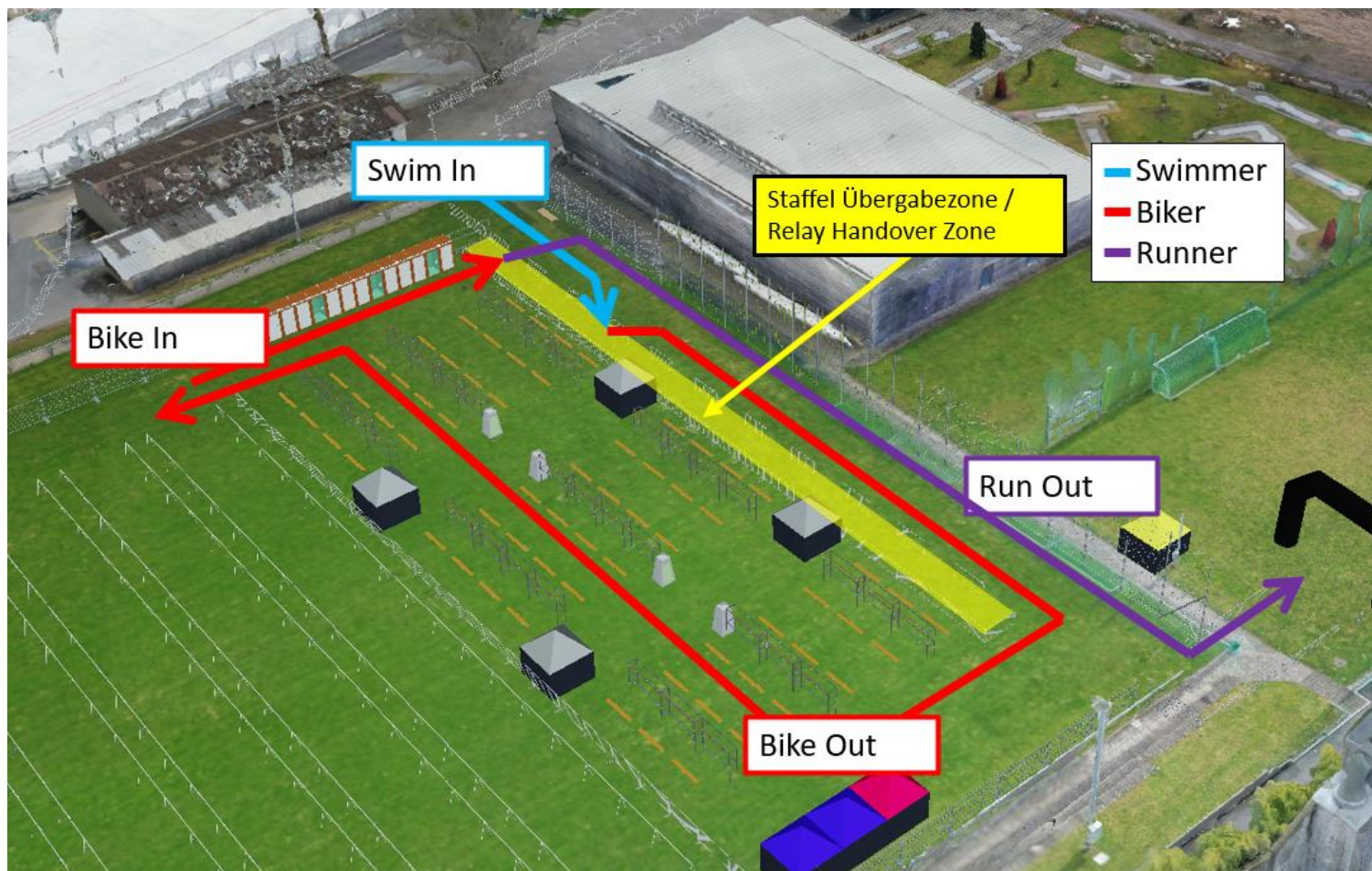
Treffpunkt in der Wechselzone

In der Wechselzone wird es einen ausgewiesenen Bereich für die Staffeln geben. Bitte stellt sicher, dass alle Teammitglieder diesen Bereich kennen und ihn sich am besten während des Bike Check-Ins am Samstag anschauen.

Pro Staffel wird nur ein Timing-Chip ausgegeben. Ihr müsst daher nach Abschluss jeder Disziplin den Chip in der Übergabe-Zone an das nächste Teammitglied weitergeben. Nach Absolvieren der Radstrecke ist es erlaubt, den Chip über das Gitter dem nächsten Teammitglied zu übergeben. Staffeln müssen dieselbe Distanzen zurücklegen wie Einzelstarter:innen.

Beispiel:

Der Schwimmer läuft zur Übergabezone in der Wechselzone. Der Schwimmer gibt den Timing Chip an die Radfahrerin weiter, die dann die Radstrecke absolviert. Wenn die Radfahrerin die Strecke absolviert hat, stellt sie das Rad wieder zurück und gibt den Chip an den Läufer weiter, der damit auf die Laufstrecke geht.



RENNTAG

Staffel Besonderheiten

Finish Line

Ihr habt alle eine tolle Leistung erbracht, und wir sind der Meinung, dass ihr alle die Gelegenheit bekommen solltet, die Ziellinie gemeinsam als Team zu überqueren.

Auf dem Weg zur Ziellinie wird ein Schild stehen, an der die Teammitglieder, die ihre Strecke bereits absolviert haben, warten können, um dann gemeinsam ins Ziel einzulaufen. Vergesst nicht, dass es sich immer noch um ein Rennen handelt, stellt also sicher, dass ihr rechtzeitig da seid, um den/die Läufer:in zu treffen!

Alle Teammitglieder erhalten eine Finisher-Medaille. Ihr könnt eure Zielzeit direkt nach dem Rennen auf eure Medaillen eingravieren lassen (das kann jedes Teammitglied einzeln buchen). Nach dem Rennen haben alle Staffelmmitglieder Zugang zum Athletes Garden, wo ihr Erfrischungsmöglichkeiten findet. Den Timing Chip könnt ihr direkt nach dem Überqueren der Ziellinie abgeben.

Bike Check Out

Vergiss nicht, das Bike nach dem Rennen auszuchecken.

Bike Check Out Zeiten: Sonntag, 15 – 18.30 Uhr



***GENIESST EUER
RENNEN!***

