

IRONMAN[®]

70.3[®]



SWITZERLAND
RAPPERSWIL-JONA

RELAY

TEAM

GUIDE

Einige hilfreiche Informationen für Staffeln, die am
IRONMAN 70.3 Rapperswil-Jona teilnehmen

REGISTRATION

STAFFEL INFORMATION

Die meisten Informationen im Athlete Guide gelten für Staffeln, was die Zeitplanung und die Anforderungen für die Anmeldung und den Wettkampf betrifft. Wo es aufgrund der Teamlogistik Abweichungen gibt, haben wir die nachstehenden Informationen bereitgestellt.

REGISTRIERUNG

Die Anmeldung für alle Athlet:innen findet am Freitag und Samstag statt. **Es ist nicht zwingend erforderlich, dass alle Staffelmittglieder gemeinsam vor Ort sind, um die Startunterlagen abzuholen (es ist auch möglich, dass nur eine Person des Teams alle Startunterlagen erhält).**

Ihr müsst euren Ausweis zur Registrierung mitbringen. Alle Mitglieder müssen vor der Anmeldung die Verzichtserklärung für den Staffellauf bei Active unterschreiben haben.

Die Teams bestätigen die persönlichen Angaben aller Mitglieder. Falls Änderungen vorgenommen werden müssen, werden diese am Helpdesk vorgenommen. Bitte beachtet, dass bei der Registrierung vor Ort keine Teammitglieder ausgetauscht werden können, sondern nur deren Daten geändert werden können. **BITTE NEHMT DIE ÄNDERUNGEN AM HELP DESK VOR, BEVOR IHR DIE STARTUNTERLAGEN ABHOLT.**

ÖFFNUNGSZEITE REGISTRIERUNG

Freitag, 9. Juni/ 12:00 - 18:45

Samstag, 10. Juni/ 10:00 - 17:45

ORT DER REGISTRIERUNG

Walter-Denzler-Strasse 3, 8640
Rapperswil-Jona, Schweiz

[Hier findest du den Ort auf Google Maps](#)

RACE PACK

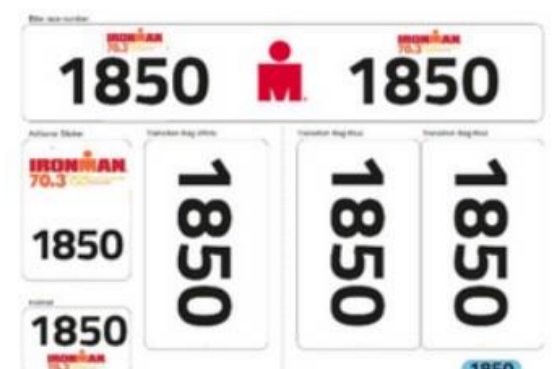
Als Staffel erhält ihr die Rucksäcke sowie:

2 x Race BIBs – eine für das Radfahren, eine für den Lauf

3 x Armbänder – eines für jedes Teammitglied

1 x Badekappe

1 x Aufkleberbogen – für das Fahrrad und die Wechselbeutel



WECHSELZONE

WECHSELZONE

Wie die Agegrouper, müssen auch die Staffeln ihr Rad am Vortag abstellen und die gleichen Kontrollen durchlaufen. Wir empfehlen, dass alle Teammitglieder daran teilnehmen, damit sie sich mit dem Treffpunkt und der Strecke vertraut machen können. Informationen zu den Öffnungszeiten und dem Ort der Wechselzone findet ihr unten:

ZITMESSCHIPS

Die Person, die das Rad eincheckt, erhält die Zeitmessungs-Chips beim Verlassen der Wechselzone. Diese Person ist dafür verantwortlich, dass das Staffelmittglied, welches das Schwimmen übernimmt, diese vor dem Start erhalten. Wenn der Schwimmer / die Schwimmerin die Zeitmessungs-Chips nicht trägt, kann er/sie nicht am Rennen teilnehmen. Bitte beachtet, dass jede Staffel nur einen Race-Chip und einen Swim Chip erhält (siehe Athlete Guide für mehr Informationen zu den beiden Chips).

WECHSELZONENBEUTEL

Im Rucksack erhaltet ihr die Wechselbeutel. Für Staffeln ist es nicht verpflichtend, sie zu benutzen, aber sie können bei Bedarf verwendet werden.

TREFFPUNKT IN DER WECHSELZONE

Im Bereich der Fahrräder befindet sich eine grosse Flagge mit der Aufschrift "RELAYS" (wie rechts abgebildet). Die Wartezone für RELAYS befindet sich direkt bei der Position eures Fahrrades. Dies ist der Bereich, in dem ihr den Zeitmessungs-Chip mit dem anderen Staffelmittglied während des Rennens übergeben könnt. Bitte vergewissert euch, dass alle Teammitglieder diesen Bereich kennen, wenn ihr das Rad am Samstag in der Wechselzone abgibt.



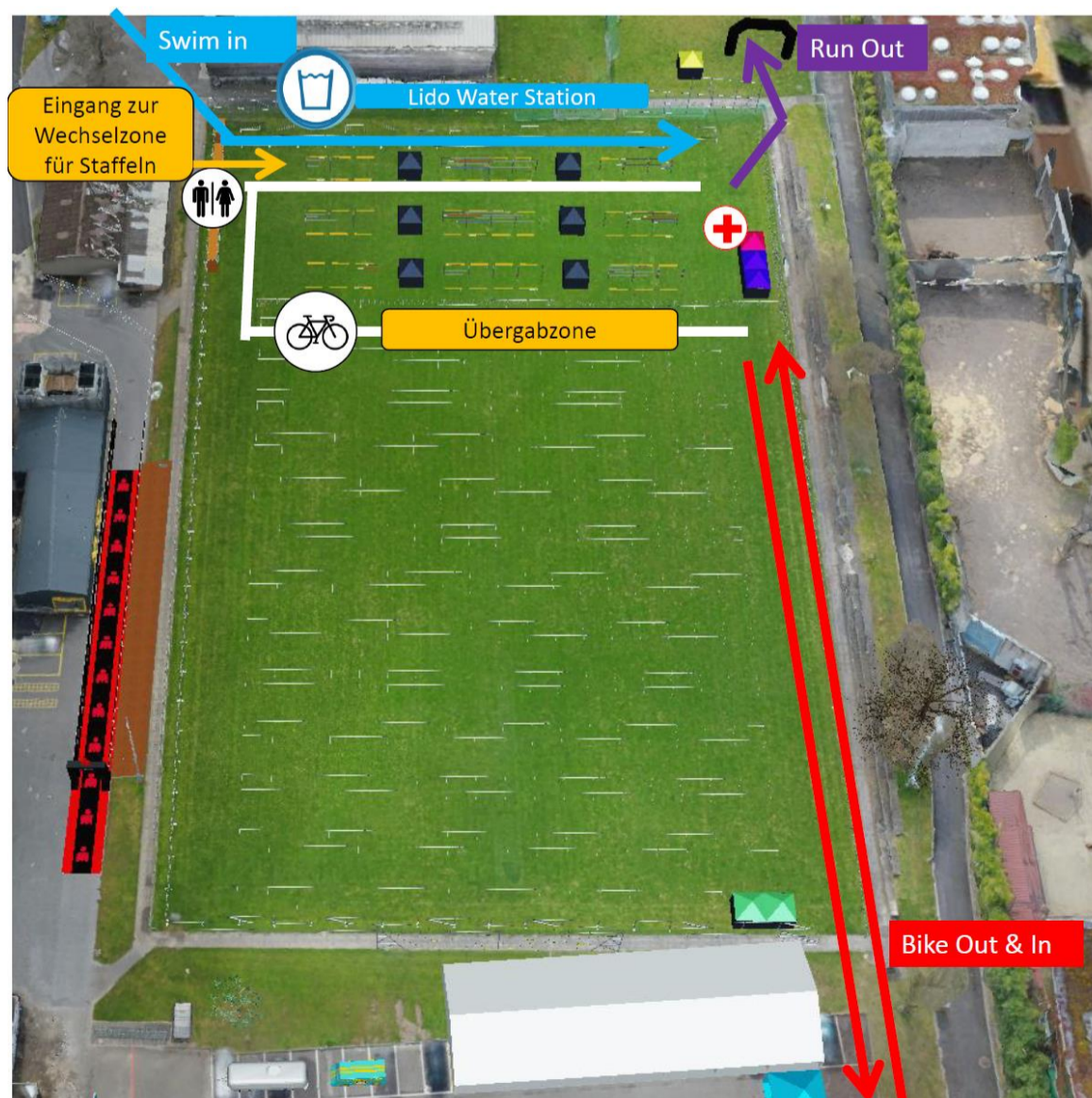
WECHSELZONE ÖFFNUNGSZEITEN

Samstag, 10. Juni / 10:00 - 18:00

WECHSELZONE LOCATION

Sportplatz Oberseestrasse

Hier findest du den Ort auf Google Maps



DIE ZIELLINIE

DIE ZIELLINIE

Ihr habt euch alle die Leistung verdient, eine IRONMAN 70.3-Distanz zu beenden, 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 übrigen Teammitglieder getroffen werden können. 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!

NACH DEM RENNEN

- Direkt im Ziel wird euch der Zeitmesschip (Race Chip) abgenommen.
- Alle Teammitglieder erhalten eine Finisher Medaille und ein Finisher T-Shirt. Ihr könnt eure Zeiten direkt nach dem Rennen auf der Medaille eingravieren lassen (Kosten fallen pro Teammitglied an).
- Nach dem Rennen haben alle Staffelmmitglieder Zugang zur Finish Area mit Erfrischungen.

BIKE CHECK-OUT

Vergesst nicht, das Fahrrad auszuchecken und den Swim-Chip zurückzugeben.

BIKE CHECK-OUT ZEITEN

Sonntag 11. Juni/ ca. 15:00 - 18:30

SPORTOGRAF

Sportograf ist stolz darauf, der offizielle Fotodienstleister des IRONMAN 70.3 Rapperswil-Jona zu sein. Wir stellen dir unsere Foto-Flat zur Verfügung, die alle deine tollen persönlichen Inhalte von verschiedenen Top-Locations entlang der Strecke, sowie wunderschöne Fotos von der Landschaft und dem Renntag im Allgemeinen enthält. Das gesamte Fotopaket kann von nur einem Teammitglied erworben werden. Bestellen Sie Ihre Rennbilder hier: www.sportograf.com.

REGELN UND VORSCHRIFTEN

REGELN UND VORSCHRIFTEN

Bitte vergewissert euch, dass ihr mit den [allgemeinen Regeln](#) für den IRONMAN und den spezifischen Regeln, die sich auf eure Disziplin/en beziehen, vertraut seid. Diese sind im Athlete Guide beschrieben, aber wir haben auch die wichtigsten Regeln unten für euch aufgeführt.

Es liegt in der Verantwortung jedes Teammitglieds, die Strecke zu kennen, die zu absolvieren sind, und zu wissen, wann sie am Schwimmstart, in der Wechselzone und im Ziel sein müssen.

LOKALE REGELN

- **Abfall auf die Strasse zu werfen, führt zu einer Disqualifikation**
- **Die Startnummern müssen beim Radfahren auf dem Rücken und beim Laufen auf der Vorderseite getragen werden.**

ALLGEMEINE REGELN

- Hilfe von aussen ist nicht erlaubt. Freund:innen, Familienmitglieder, Coaches oder Unterstützer:innen dürfen nicht neben den Athlet:innen radeln, fahren oder laufen. Sie dürfen keine Lebensmittel oder andere Gegenstände reichen.
- iPods, Video-, Abhör- oder Aufnahmegeräte sind nicht erlaubt.
- Athlet:innen, die Wettkampffunktionäre missachten oder beleidigen, werden disqualifiziert.
- Athlet:innen, die die Anweisungen eines Rennoffiziellen nicht befolgen, werden disqualifiziert.
- Wenn jemand nach Ansicht der Rennleitung nicht in der Lage ist, diesen Streckenabschnitt innerhalb der vorgeschriebenen Zeit zu absolvieren, kann er/sie sofort aus dem Rennen genommen werden.
- Scheibenbremsen sind zugelassen.

Strafen

Die Strafen werden von Referees nach dem folgenden Kartensystem ausgesprochen.



Gelbe Karte – 30 Sekunden Strafe



Blaue Karte – 5 Minuten Strafe



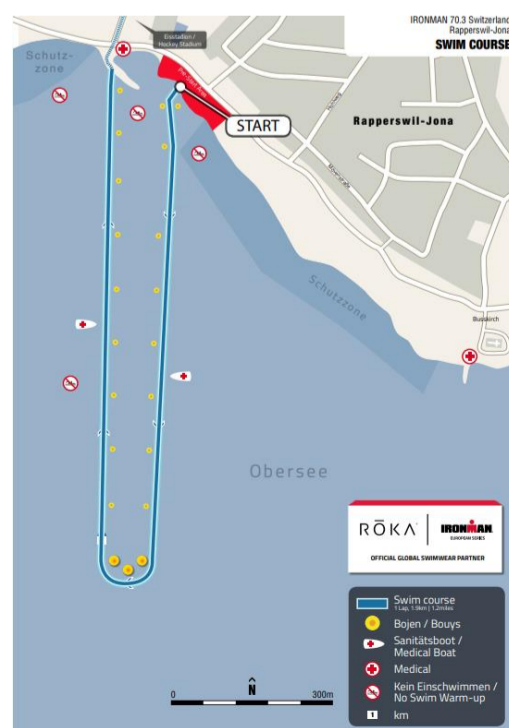
Rote Karte – Disqualifizierung

Wenn du auf der Strecke gegen eine Regel verstößt, zeigt dir ein:e Schiedsrichter:in eine Karte und meldet deine Startnummer an das Strafpersonal. Du musst deine Strafe in der Penalty Box ausserhalb der Wechselzone (beim Run Out) absitzen. Eine rote Karte führt zum sofortigen Ausscheiden aus dem Rennen.

REGELN UND VORSCHRIFTEN

REGELN SCHWIMMSTRECKE

- Alle Athlet:innen müssen die vom Rennen bereitgestellte Badekappe tragen.
- Flossen, Handschuhe, Paddel und Schwimmhilfen jeglicher Art (einschließlich Zugbojen) sind nicht erlaubt.
- Neoprenanzüge sind bis zu 18,9 Grad Celsius Pflicht. Neoprenanzüge sind erlaubt, wenn die Wassertemperatur bis zu (einschliesslich) 24,5 Grad Celsius (76,1 Grad Fahrenheit) oder kälter ist. Ab 24,6 Grad oder wärmer, sind sie verboten. Neoprenanzüge dürfen nicht mehr als 5 mm dick sein.
- Wenn das Tragen von Neoprenanzügen verboten ist, gelten Kleidungsstücke, die einen Teil der Arme unterhalb der Ellenbogen bedecken, und Kleidungsstücke, die einen Teil der Beine unterhalb des Knies bedecken, als illegale Ausrüstung und sind nicht erlaubt. Kompressionsärmel oder Kompressionswadenschützer/-socken dürfen NICHT während des Schwimmens ohne Neoprenanzug getragen werden, können aber nach Beendigung des Schwimmens getragen werden.
- Schwimmbrillen dürfen getragen werden. Schnorchel sind verboten.
- Einzelne Paddler oder Begleitpersonen sind nicht erlaubt. Die Strecke wird ausreichend mit Booten, Kanus und Paddelbrettern bewacht.
- Jede Hilfe, die während des Schwimmens benötigt wird, führt zur Disqualifikation, wenn ein Vorwärtskommen stattgefunden hat. Es ist erlaubt, Kajaks und Boote als Hilfsmittel zu benutzen, solange sie nicht vorwärts kommen. Die Wettkampfleitung und das medizinische Personal behalten sich das Recht vor, Athlet:innen von der Strecke zu nehmen, wenn dies medizinisch notwendig ist.
- Jede/r Athlet:in hat 1 Stunde und 10 Minuten Zeit, um die 1,9 km lange Schwimmstrecke zu absolvieren. Einzelne Athlet:innen, die länger als 1 Stunde und 10 Minuten für die Schwimmstrecke benötigen, erhalten ein DNF. Die IRONMAN-Offiziellen behalten sich das Recht vor, Athlet:innen von der Strecke zu nehmen, die die festgelegten Zeitlimits überschreiten.



REGELN UND VORSCHRIFTEN

REGELN RADSTRECKE

Die Athlet:innen müssen ihre vom IRONMAN ausgestellte BIB-Nummer auf dem Rücken tragen und sie muss auf der Radstrecke jederzeit gut sichtbar sein. BIB-Nummern identifizieren die offiziellen Athlet:innen im Rennen. Das Falten, Abschneiden der BIB-Nummer, absichtliche Veränderungen jeglicher Art oder das Nichttragen der Startnummer ist streng verboten und kann zur Disqualifikation führen.

1. Fahrräder müssen so abgestellt werden, dass sich der Grossteil des Fahrrads auf deiner Seite des Fahrradträgers befindet.
2. Tandems, Fahrräder mit festem Gang, Liegeräder, Verkleidungen oder Zusatzvorrichtungen, die ausschliesslich zur Verringerung des Widerstands entwickelt wurden, sind nicht erlaubt. Jede neue, ungewöhnliche oder prototypische Ausrüstung unterliegt einer Legalitäts-Prüfung durch den Veranstalter und/oder den Head Referee.
3. Die alleinige Verantwortung für die Kenntnis und Befolgung der vorgeschriebenen Radstrecke liegt bei jeder Athletin / jedem Athleten. Es werden keine Zeit- oder Ergebnisanpassungen für Athlet:innen vorgenommen, die aus irgendeinem Grund nicht dem richtigen Kurs folgen.
4. Die Verkehrsregeln sind jederzeit zu befolgen, es sei denn, ein/e offizielle/r Rennleiter:in oder ein/e Beauftragte:r mit tatsächlicher Befugnis weist ausdrücklich etwas anderes an. Andernfalls kann es zur Disqualifikation kommen.
5. Kein:e Athlet:in darf sich selbst oder eine:n andere:n Athlet:in gefährden. Personen, die vorsätzlich eine Gefahr für andere darstellen oder die nach Einschätzung des Head Referees eine Gefahr für andere darzustellen scheinen, können disqualifiziert werden.
6. Helme, Fahrradschuhe und andere Fahrradausrüstung dürfen in der Wechselzone nicht um das Fahrrad gelegt werden. Nur Fahrradschuhe können an den Pedalen befestigt werden. Ein Shirt muss immer getragen werden.
7. Kameras, Handykameras und Videokameras sind verboten, es sei denn, es liegt eine Genehmigung von IRONMAN vor. Wenn die Erlaubnis von IRONMAN erteilt wird, liegt es in der Verantwortung der/s Athletin/Athleten, den Head Referee vor dem Start des Rennens zu benachrichtigen. Athlet:innen, die ohne Erlaubnis mit einer Kamera, einer Telefonkamera oder einer Videokamera gesehen werden, werden disqualifiziert.
8. Eine Fahrradhelmsnummer muss auf der Vorderseite des Helms und die Startnummer auf dem Rücken getragen werden.
9. Ein Fahrradhelm muss während der gesamten Radstrecke getragen werden und geschlossen sein. Dieser muss geschlossen werden, bevor das Fahrrad vom Radständer genommen wird, und an Ort und Stelle bleiben, bis das Fahrrad wieder auf dem Radständer hängt.
10. Eine individuelle Betreuung ist nicht erlaubt. Ausreichend Hilfs- und Verpflegungsstationen werden zur Verfügung gestellt. Freund:innen, Familienmitglieder, Trainer:innen oder Unterstützer:innen jeglicher Art dürfen NICHT neben den Athlet:innen Rad fahren, fahren oder laufen, dürfen keine Lebensmittel oder andere Gegenstände übergeben oder etwas von der Person erhalten. Sie sollten gewarnt werden, sich von allen Athlet:innen fernzuhalten, um die Disqualifikation zu vermeiden. Es obliegt jeder Athletin / jedem Athleten, jeden Versuch, zu helfen, zu folgen oder zu begleiten, sofort abzulehnen.

REGELN UND VORSCHRIFTEN

11. Werft keinen Abfall weg. Alle Gegenstände, die entsorgt werden müssen, einschliesslich, aber nicht beschränkt auf Wasserflaschen, Gelverpackungen, Energieriegelverpackungen, kaputte Fahrradteile oder Kleidungsstücke, dürfen nur in den Abwurfzonen an jeder Verpflegungsstation entsorgt werden. Jede Verschmutzung auf der Radstrecke führt zur Disqualifikation. Wir haben das Privileg, dieses Rennen in einem Gebiet von aussergewöhnlicher natürlicher Schönheit austragen zu können, und alle haben die Verantwortung, es unberührt zu lassen.

12. Die Athlet:innen müssen für die Reparatur und Wartung ihres eigenen Fahrrads selbst verantwortlich sein. Seid darauf vorbereitet, mit möglichen mechanischen Fehlfunktionen umzugehen. Die Unterstützung ist nur durch offizielles Rennpersonal erlaubt.

13. Es ist erlaubt zu Fuss zu gehen, aber nicht ohne Begleitung des Fahrrads auf der Radstrecke vorankommen.

14. Die Fahrradinspektion ist nicht obligatorisch und wird beim Fahrrad-Check-In nicht angeboten. Die Athlet:innen sind letztendlich für ihre eigenen Fahrräder verantwortlich. Die Rennleitung kann jedoch nach eigenem Ermessen ein endgültiges Urteil über die Tauglichkeit des Rads fällen.

15. Kopfhörer, Headsets, die in die Ohren eingesetzt werden oder diese bedecken, sind während des Rennens nicht gestattet.

16. Bitte beachtet, dass ihr nach dem Rennen ein NC (not classified) erhalten könnt, sofern das endgültige Timing zeigt, dass ihr die individuellen Cut-Off Zeiten nicht eingehalten habt.

17. Helmspiegel oder Spiegel, die am Fahrrad oder an der Karosserie befestigt sind, sind verboten, es sei denn, dies ist aus einem nachweisbaren medizinischen Grund erforderlich. Athlet:innen, denen die Erlaubnis zur Verwendung eines Spiegels erteilt wurde, haben keinen Anspruch auf Auszeichnungen oder Teilnahmeplätze für Weltmeisterschaften. Die Benutzung eines Spiegels ohne Erlaubnis führt zur Disqualifikation.

18. Während des Rennens dürfen keine Kommunikationsgeräte jeglicher Art, einschliesslich, aber nicht beschränkt auf Mobiltelefone, Smartwatches, Bluetooth-fähige oder "intelligente" Helme und Funkgeräte, in irgendeiner ablenkenden Weise verwendet werden. Eine "ablenkende Art und Weise" umfasst unter anderem das Tätigen und Empfangen von Telefonanrufen, das Senden und Empfangen von Textnachrichten, das Abspielen von Musik, die Nutzung sozialer Medien, das Fotografieren und das Montieren des Geräts an einem Fahrrad, um das Gerät wie einen Fahrradcomputer zu verwenden. Die ablenkende Verwendung eines Kommunikationsgeräts während des Rennens führt zur Disqualifikation.

19. Das Radfahren mit nacktem Oberkörper ist verboten. Während des Rennens muss jederzeit ein Hemd, ein Trikot oder ein Sportoberteil/Sport-BH getragen werden. Uniformen mit einem Frontreissverschluss können auf jede beliebige Länge geöffnet werden, vorausgesetzt, der Reissverschluss ist immer an der Unterseite der Uniform angeschlossen und die Oberseite der Uniform bedeckt die Schultern.

20. Die Radstrecke wird offiziell um 14.55 Uhr geschlossen. Die Teamzeit für Schwimmen, T1 und Radfahren darf nicht 5h 15min überschreiten. Alle Athlet:innen müssen bis 12.55 Uhr auf die zweite Radrunde gestartet sein und um 13.45 Uhr die Golden Station passiert haben, ansonsten werden sie aus dem Rennen genommen.

REGELN UND VORSCHRIFTEN

REGELN LAUFSTRECKE

1. Laufen, gehen oder kriechen ist erlaubt.

2. Die von IRONMAN ausgestellte Startnummer muss jederzeit gut sichtbar getragen werden. Startnummern kennzeichnen die offiziellen Athlet:innen im Rennen. Das Falten, das Abschneiden der Startnummer, die absichtliche Veränderung jeglicher Art oder das Nichttragen der Startnummer ist strengstens untersagt und kann zur Disqualifikation führen

3. Kopfhörer oder Headsets jeglicher Art sind während des Wettkampfes nicht gestattet.

4. Kameras, Handykameras und Videokameras sind verboten, es sei denn, es liegt eine Genehmigung von IRONMAN vor. Wenn die Erlaubnis von IRONMAN erteilt wird, liegt es in der Verantwortung des Athleten / der Athletin, den Head Referee vor dem Start des Rennens zu benachrichtigen. Das unerlaubte Mitnehmen einer Kamera, einer Telefonkamera oder einer Videokamera führt zu einer Disqualifikation.

5. Es wird erwartet, dass den Anweisungen aller Rennoffiziellen und Behörden Folge geleistet wird.

6. Die alleinige Verantwortung für die Kenntnis und Befolgung der vorgeschriebenen Laufstrecke liegt bei jeder Athletin / jedem Athleten. Es werden keine Zeit- oder Ergebnisanpassungen für Athlet:innen vorgenommen, die aus irgendeinem Grund nicht dem richtigen Kurs folgen.

7. Es ist keine individuelle Betreuung erlaubt. Ausreichend Hilfs- und Verpflegungsstationen werden zur Verfügung gestellt. Freund:innen, Familienmitglieder, Trainer:innen oder Unterstützer:innen jeglicher Art dürfen NICHT neben den Athlet:innen Rad fahren, fahren oder laufen, dürfen keine Lebensmittel oder andere Gegenstände an die Person weitergeben oder etwas von ihr/ihm erhalten. Sie sollten gewarnt werden, sich von den Athlet:innen fernzuhalten, um die Disqualifikation der Person zu vermeiden. Es obliegt jeder/m Athletin/Athleten, jeden Versuch, zu helfen, zu folgen oder zu begleiten, sofort abzulehnen.

8. Das Laufen mit nacktem Oberkörper ist verboten. Während des Laufabschnitts des Rennens muss jederzeit ein Hemd, ein Trikot oder ein Sportoberteil/Sport-BH getragen werden. Uniformen mit einem Frontreißverschluss können auf jede Länge geöffnet werden, vorausgesetzt, der Reißverschluss ist immer an der Unterseite der Uniform angeschlossen und die Oberseite der Uniform bedeckt die Schultern. Die Uniform sollte beim Überqueren der Ziellinie vollständig mit einem Reißverschluss versehen sein.

9. Die Laufstrecke wird offiziell um 17.10 Uhr geschlossen.

