

07.07

7TH JULY 2024

SPECTATOR GUIDE



IRONMAN
SWITZERLAND  THUN

THE CLIMB TO GREATNESS

www.ironman.com/im-switzerland



f IronmanSwitzerland

ironmanswitzerland

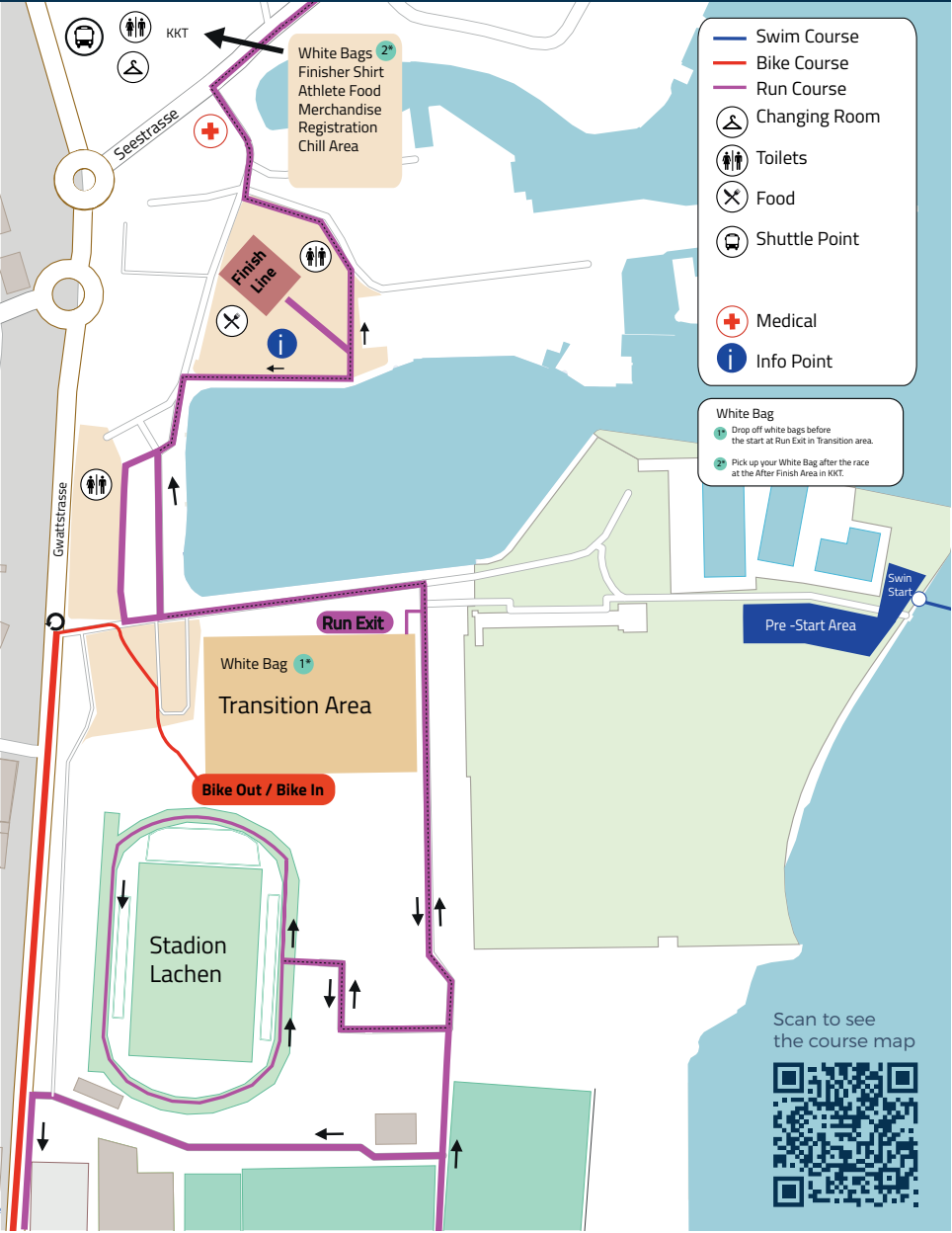


BREITLING 1884 VINFAST HOKA FOR RUNDSTADT RÖKA AG1 ATHLETIC DESIGN LTD. SKI FULGAZ HAUPTEN M. HAUPTEN NARVANA PRECISION QATAR AIRWAYS Santini TriDot wahoo

GENERAL MAP



EVENT AREA MAP THUN, SWITZERLAND



SCHEDULE / ZEITPLAN

FRIDAY 5TH JULY / FREITAG, 5. JULI

| | | |
|---------------|-------------------------------|-----------------|
| 13:00 | Guide Tour | Welcome Center |
| 14:00 – 19:00 | Registration (Bib collection) | KKThun |
| 14:00 – 19:00 | IRONMAN Shop | KKThun |
| 14:00 – 19:00 | Info Point | Finish Area |
| 14:00 – 19:00 | Bike Mechanic Service | IRONMAN Village |
| 14:00 – 19:00 | Food Village | Finish Area |
| 15:00 | Social Run with Tripl3 | KKThun |
| 18:00 | Athlete briefing ENGLISH | Finish Area |

SATURDAY 6TH JULY / SAMSTAG, 6. JULI

| | | |
|---------------|---|-----------------|
| 09:30 | Stretching & Mobility Session with Tripl3 | KKThun |
| 10:00 – 17:00 | Registration (Bib collection) | KKThun |
| 10:00 – 18:00 | IRONMAN Shop | KKThun |
| 10:00 – 18:00 | Info Point | Finish Area |
| 10:00 – 18:00 | Bike Mechanic Service | IRONMAN Village |
| 12:00 – 18:00 | Bike Check-In | Transition Area |
| 10:00 – 21:00 | Food Village | Finish Area |
| 10:30 | Athlete briefing GERMAN | Finish Area |
| All day | Free Entry to "Strandbad Thun" for athletes | Swim Start |

SUNDAY 7TH JULY / SONNTAG, 7. JULI

| | | |
|---------------|---|-----------------|
| 05:00 – 00:00 | Info Point | Finish Area |
| 05:00 – 06:30 | Transition Area is open | Transition Area |
| 06:30 | START IRONMAN | Start Area |
| 10:00 – 18:00 | IRONMAN Shop | KKThun |
| 10:00 – 00:00 | Food Village | Finish Area |
| 13:30 | Warm-Up Finish Line | Finish Area |
| Approx. 14:15 | First Finisher IRONMAN Switzerland Thun | Finish Area |
| 18:00 – 01:00 | Bike Check-Out | Transition Area |
| 24:00 | Official Race Ende | |

MONDAY 8TH JULY / MONTAG, 8. JULI

| | | |
|---------------|--|-------------|
| 09:00 – 13:00 | Info Point | Finish Area |
| 10:00 – 13:00 | IRONMAN Pop-up Shop | Finish Area |
| 10:00 | Awards Ceremony Swiss Championship | Finish Area |
| 11:00 | Awards Ceremony IRONMAN Switzerland Thun | Finish Area |
| Subsequently | Slot Allocation IRONMAN World Championship | Finish Area |

TRANSPORT, PARKING & SHUTTLE

Arrival by car

Parking on Sunday

On Sunday the car park at Panorama Center (shopping mall, Weststrasse 14, 3604 Thun) is open from 4.00am until Monday 02.00am for athletes and spectators. The day flat-fee is CHF10.00. Payment will be proceeded at the usual parking cashier. A free shuttle service has been organized (from 04:30am until Monday 00:30am) from the car park to the event area and back on race day. Please note that bikes are not allowed in the Shuttle Bus. The parking lot is appr. 2.2 km (30 min walk) from the venue. The way will be signposted both ways. For athletes who are staying in the Deltapark Vitalresort, we have organized two additional buses (STI) on Sunday morning, leaving at 04h50 and 05h05 towards the event area.

Anreise mit dem Auto

Parken am Sonntag

Am Sonntag ist das Parkhaus des Panorama Centers (Einkaufszentrum, Weststr. 14, 3604 Thun) von 4.00 Uhr bis Montag 02.00 Uhr geöffnet. Die Tagesgebühr beträgt pauschal CHF 10.00. Die Bezahlung erfolgt am Kassenautomaten. Am Renntag wird ein kostenloser Shuttle-Service (von 04:30 Uhr bis Montag 00:30 Uhr) vom Parkplatz zum Veranstaltungsgelände und zurück eingerichtet. Bitte beachte, dass Fahrräder im Shuttle-Bus nicht erlaubt sind. Der Parkplatz ist etwa 2,2 km (30 Min zu Fuss) vom Eventgelände entfernt. Der Weg ist in beide Richtungen ausgeschildert. Für die Athleten, die im Delta Park übernachten, haben wir zwei zusätzliche Busse (STI) organisiert, die am Sonntagmorgen um 04.50 Uhr und 05.05 Uhr in Richtung Veranstaltungsgelände fahren.



SOCIAL RUN

Explore the city center of Thun and get to know other athletes.

On Friday 15:00 we will meet in front of the KKThun for the Social Run. Join us and take the opportunity to meet other athletes from all over the world on a beautiful run through Thun city center. Whether you are an athlete, family member, spectator, staff member, volunteer, etc., everyone is welcome.



Meeting point: KKThun



When: Friday, 05th July 2024 at 3pm

Erkunde die Innenstadt von Thun und tausche dich mit anderen Athleten aus.

Am Freitag 15:00 Uhr treffen wir uns vor dem KKThun für den Social Run. Sei auch du dabei und nutze die Gelegenheit bei einem tollen Lauf durch die Thuner Innenstadt anderen Athleten aus der ganzen Welt kennenzulernen. Egal ob Athlet*in, Familienangehörige, Zuschauer, Staff, Volunteers, etc. alle sind herzlich willkommen.



Treffpunkt: KKThun



Wann: Freitag, 05. Juli 2024 um 15:00Uhr

STRETCHING & MOBILITY SESSION

Enjoy the beautiful view on the Bernese Alps during a stretching & mobility session

Come along to our stretching & mobility session at the lido in Thun and do something good for your body while enjoying the beautiful view of the mountain scenery around Lake Thun. The event is open to the public and everyone is welcome.

Athletes have free access to the swimming pool on Saturday. Relatives, spectators etc. will receive a wristband for the access to the stretching & mobility session. However, this is only valid for the session and is not a general admission to the pool. If you want to stay in the pool area after the session, you will have to buy your own entry ticket.



Meeting point: in front of the Thun lido



When: Saturday, 06th July 2024 at 09:30 am



Entry: free for athletes. Relatives, spectators etc receive access for the session only

Geniesse bei einer gemütlichen Stretching & Mobility Session die schöne Aussicht auf die Berner Alpen

Komm vorbei zu unserer Stretching & Mobility Session im Strandbad Thun und tu deinem Körper etwas Gutes, während du die wunderschöne Aussicht auf die Bergkulisse am Thunersee geniessen kannst. Der Event ist öffentlich und alle sind herzlich willkommen.

Athleten haben am Samstag gratis Zugang zum Schwimmbad. Angehörige, Zuschauer etc. erhalten einen Zugang für die Stretching & Mobility Session in Form eines Armbands. Dieses gilt aber nur für die Session und ist kein allgemeiner Eintritt ins Schwimmbad. Wer nach der Session noch weiter im Schwimmbad verweilen möchte, muss sich selbst einen normalen Eintritt kaufen.



Treffpunkt: Vor dem Strandbad Thun



Wann: Samstag, 06. Juli.2024 um 09:30 Uhr



Eintritt: frei für Athleten. Angehörige, Zuschauer etc. erhalten einen Eintritt nur für die Session



DONKEY REPUBLIC FAHRRADAUSLEIHE / BIKE RENTAL

Code: IronmanVolunteer2024

Validity: from July 4, 00:01-8 July, 23:59.
The code is valid for 120 free minutes per user
from July 4, 00:01 - July 8, 23:59




Code: IronmanVolunteer2024

Gültigkeit: vom 4. Juli, 00:01-8. Juli, 23:59 Uhr.
Der Code ist für jeweils einmal 120 Freiminuten
pro Nutzer/in vom 4. Juli, 00:01-8. Juli, 23:59 Uhr.




STADTFÜHRUNG DURCH THUN / CITY TOUR THROUGH THOUNE



Together with Thun-Thunersee Tourismus, we offer a guided city tour through the old town and up to the Schlossberg and through the hidden treasures and secret corners of Thun: to all registered athletes and their accompanying person.

-  **When:** Friday, 5th July at 1pm.
-  **Where:** Welcome-Center at Thun railway station
-  **Registration:** thunersee.ch/citytourironman

Gemeinsam mit Thun-Thunersee Tourismus bieten wir allen angemeldeten Sportlern einen geführten Stadtrundgang durch die Altstadt und auf den Schlossberg und durch die versteckten Schätze und geheimen Winkel von Thun an: für alle angemeldeten Sportler und ihre Begleitpersonen.

-  **Wann:** Freitag, 5. Juli um 13:00 Uhr.
-  **Wo:** Welcome-Center am Bahnhof Thun
-  **Registration:** thunersee.ch/citytourironman

THUN CASTLE/ SCHLOSS THUN



The medieval castle enthrones above the town of Thun and is the city's unmistakable landmark. Its towers offer an incomparable view over the mountains, the city and the lake of Thun. Visit the mighty donjon built around 1200 by the Dukes of Zährigen. Experience the pomp and glory of the medieval Great Hall. Climb up into the towers and enjoy the impressive view of the



walk from the event area
Zu Fuss vom Eventgelände

town, lake and wonderful mountains. Furthermore there are special experience offers for children, check the website for more details: Offers for Children & Family

Das mittelalterliche Schloss über der Stadt Thun ist ein markanter Blickfang am Tor zum Berner Oberland. Von seinen Türmen bietet sich eine unvergleichliche Sicht auf Berge, Stadt und See. Seit 2018 lädt die neue Dauerausstellung von Schloss Thun zu einem spannenden Rundgang durch 800 Jahre Geschichte ein. Nicht nur der Rittersaal aus dem Jahr 1200, sondern auch der Dachstuhl von 1434 sind dabei Highlights der besonderen Art. Kinder dürfen sich verkleiden, um Ritter und Prinzessin zu spielen oder auf dem Entdeckerrundgang als Detektive Rätsel lösen. Mehr Informationen findest du hier.

**Scan the QR code for directions
Den Weg dahin findest du hier**



LAKE THUN CASTLES/ THUNERSEE SCHLÖSSER



In addition to Thun Castle, four other castles are enthroned on the crystal-clear waters of Lake Thun: Schadau Castle, Hünegg Castle, Oberhofen Castle and Spiez Castle. Each castle is unique. There are romantic fairytale castles

and massive towers, so-called Bergfriede. A walk through the beautiful castle gardens takes the visitor back to times gone by. www.thunerseeschloesser.ch

Neben dem Schloss Thun thronen weitere vier Schlösser am kristallklaren Wasser des Thunersees: Schloss Schadau, Schloss Hünegg, Schloss Oberhofen und Schloss Spiez. Jedes Schloss ist einzigartig. Es gibt romantische Märchenschlösser und massive Türme, sogenannte Bergfriede. Ein Spaziergang durch die wunderschönen Schlossgärten versetzt den Besucher zurück in vergangene Zeiten.

www.thunerseeschloesser.ch



OLD TOWN THUN/ STADTFÜHRUNG



Discover Thun's old town with its special high-trottoirs and learn about the exciting history of the town on a guided tour of Thun.

Price: CHF 15.00 / Person

Further guided themed tours can be booked at the Welcome Centre Thun or at www.thunersee.ch/stadtfuehrungen.

Entdecke die Thuner Altstadt mit den speziellen Hochtrottoirs und erfahre von der spannenden Stadtgeschichte auf einem geführten Rundgang durch Thun.

Preis: CHF 15.00 / Person

Treffpunkt: Welcome-Center Thun beim Bahnhof. Im Welcome-Center Thun oder unter www.thunersee.ch/stadtfuehrungen können weitere geführte Themenführungen gebucht werden.

Thun-Thunersee Tourismus,
Seestrasse 2, CH-3600
ThunTel. +41 33 225 90 00
<https://www.thunersee.ch>



Scan the QR code for directions
Den Weg dahin findest du hier

HISTORICAL BUILDING ROUTE/ HISTORISCHER RUNDWEG



Several historical buildings in Thun have been uniformly labelled and numbered and can be visited on your own in a single tour as the "Historic Trail". The accompanying guide in several languages (available in the Welcome



walk from the event area
Zu Fuss vom Eventgelände

Center Thun) will provide you a great deal of interesting information about the history of the City of Thun. The tour takes about 1 ½ hours.

In Thun erwarten dich 28 einheitlich beschilderte, historische Bauten in der Innenstadt. Unternehm einen individuellen Stadtrundgang und begib dich mit der mehrsprachigen Informationsbroschüre zu den verschiedenen Gebäuden. Erfahre dabei viel Spannendes zu der Geschichte der Stadt und der verschiedenen Bauwerke. Der Rundgang dauert ca. 1 ½ Stunden. Hol dir die Broschüre zu den historischen Bauten im Welcome-Center Thun.



Scan the QR code for directions
Den Weg dahin findest du hier

THUN-PANORAMA



Relax with a panoramic view. The oldest cyclorama of the world was painted by Marquard Woher about 200 years ago.

Rich in detail this picture takes a look at the daily life in Thun in 1814. With its countless stories it is a picture puzzle for both the young and the old. The Cyclorama measuring 38 meters in length is situated in the heart of the Schadau Park.



walk from the event area
Zu Fuss vom Eventgelände

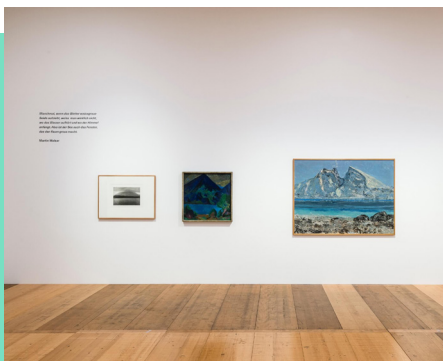
Relaxen mit Panoramablick

Im Schadaupark befindet sich das älteste noch erhaltene Rundpanorama der Welt. Das vom Basler Kleinmeister Marquard Woher in den Jahren 1809 bis 1814 geschaffene Panorama schafft Einblick in das bürgerliche Leben der Stadt Thun sowie Ausblick auf die grossartige Kulisse der Berner Alpen im Hintergrund. Informationen rund ums Thun Panorama gibt es hier.



Scan the QR code for directions
Den Weg dahin findest du hier

ART MUSEUM THUN/ KUNSTMUSEUM



Visit the art museum and its fascinating exhibitions, expanding your horizon with the power of contemporary art. The presentation of current positions and diverse, international and national trends have established the museum well beyond the region.



walk from the event area
Zu Fuss vom Eventgelände

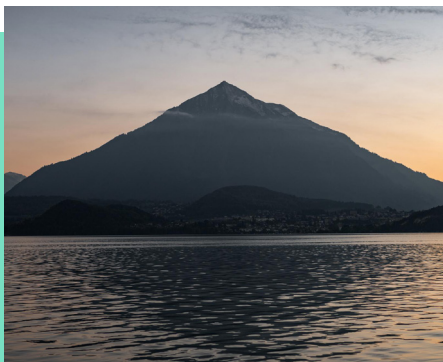
Afterwards, treat yourself to a cup of coffee and a slice of cake on the terrace of the former Grand Hotel's Café Thunerhof, with a view over the Aare river and the mountains.

Das Kunstmuseum Thun präsentiert in jährlich drei bis vier Wechselausstellungen vorwiegend zeitgenössische Kunst. Neben thematisch und monografisch ausgerichteten Sonderausstellungen wird pro Jahr eine Sammlungsausstellung eingerichtet, die einen Teil der reichen Bestände unter einem besonderen Blickwinkel präsentiert. Die Kunstvermittlung hat im Museum ihren festen Platz: Generationenübergreifend unterstützt sie ein breites Angebot bei der Entzifferung der Sprache der Kunst und lässt Raum für eigene Deutungen.



Scan the QR code for directions
Den Weg dahin findest du hier

NIESEN/ DER NIESEN



The Swiss Pyramid

The Niesen is known as an attractive mountain for excursions, culture and sports. It takes just 30 minutes to reach the summit of the near-perfect pyramid shaped mountain with the funicular railways from Mülenen. Enjoy the fantastic 360°-Panoramaview at the top of the Niesen. You can see the Alps, the Lake of Thun and

Brienz and the Jura mountains. Up there the motto is: sit back and enjoy. [More Information Here](#)

Before or after the IRONMAN let us spoil you with culinary delights, mainly regional and seasonal dishes at the Mountain Lodge Niesen Kulm.

Die Schweizer Pyramide

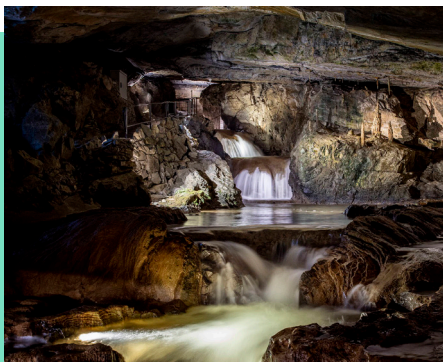
Der Niesen ist bekannt als attraktiver Ausflugs-, Kultur- und Sportberg am Thunersee. Nach der historischen Bergfahrt bietet die Aussichtsplattform auf 2'362 m ü. M. ein 360-Grad-Panorama von den Berner Alpen, über das Berner Mittelland, das Emmental bis zum Jura. Auf der Spitze der Niesen-Pyramide gilt: zurücklehnen und geniessen.

Lassen Sie sich vor oder nach dem IRONMAN im Berghaus Niesen Kulm aus vorwiegend regionalen und saisonalen Gerichten kulinarisch verwöhnen.

www.niesen.ch



ST. BEATUS CAVES/ ST. BEATUS HÖHLEN



Explore extraordinary grottos, chasms and vast halls. The imposing St. Beatus caves are situated high above Lake Thun. The limestone cave system – a natural wonder millions of years old – is guaranteed to amaze you. Prepare to be fascinated by the incredible shapes and colors of

impressive stalactite and stalagmite formations and hear the rush and drip of the bubbling waters

Begib dich auf Entdeckungsreise in die zauberhafte Wasser- und Steinwelt der St. Beatus-Höhlen. Die beeindruckenden Tropfsteinformationen sowie die einzigartigen Formen und Farben der Stalagmiten sowie Stalaktiten werden dich faszinieren. Lausche dem Rauschen und Tropfen des sprudelnden Wassers

beatushoehlen.swiss

CRUISE ON LAKE THUN/ SCHIFFFAHRT



A boat trip on the clear waters of Lake Thun amid the mountains of the Bernese Oberland is an unforgettable experience. During the two-hour trip from Thun to Interlaken, you can indulge in fine cuisine while casting admiring gazes at the castles on the banks and the mountains beyond. The deep blue Lake Thun is the largest lake in the Bernese Oberland entirely located in the

Canton of Bern. It offers views of green meadows, the typical alps as well as the eternally white peaks of the Eiger, Mönch and Jungfrau beyond.

Am nördlichen Alpenrand zwischen den Berner Oberländer Städten Thun und Interlaken liegt der tiefblaue Thunersee, eingebettet in die imposante Bergkulisse. Eine Schifffahrt auf dem Thunersee ist Erlebnis und Entspannung zugleich: Während man an Bord eines Schiffs eine gepflegte Mahlzeit, ein Glas Wein oder auch nur den Sonnenschein an Deck genießt, gleitet der Blick über die lieblichen Ufer mit den romantischen Dörfern, den prächtigen historischen Schlössern bis hinauf zu den Gipfeln von Eiger, Mönch und Jungfrau. Weitere Informationen sind hier ersichtlich.

<https://www.bls-schiff.ch>

NIEDERHORN



Secure your ringside seat with a view of the Eiger, Mönch and Jungfrau. At 1950 m above sea level the Niederhorn offers a breathtaking panorama of the surrounding mountains and the deep blue waters of Lake Thun. Experience action on a scooter bike descent into the valley

or one of the many different hikes through the impressive landscape.

Sichere dir deinen Logenplatz mit Blick auf Eiger, Mönch und Jungfrau. Auf 1950 m ü. M. besticht das Niederhorn mit einem atemberaubenden Panorama auf die umliegende Bergwelt sowie auf den tiefblauen Thunersee. Entfliehe dem Alltag und sichere dir deinen Logenplatz weit oberhalb der Nebelgrenze. Erlebe Action auf der Talfahrt mit dem Trotti-Bike oder abwechslungsreiche Wanderungen durch die eindrucksvolle Naturlandschaft.

[niederhorn.ch](https://www.niederhorn.ch)

SHOPPING IN THUN CITY CENTER/ SHOPPING IN DER THUNER INNENSTADT



Shopping in the centre of Thun is a great experience. Traditional, innovative and family-run shops offer you quality goods. Stroll through the Bälliz shopping mile or cross the Aare and visit the shops in the Obere Hauptgasse with its famous Hochtrottoirs.

Note the opening hours of the shops, most are

closed on Sundays.

Here you will find many specialities and souvenirs from Thun.

Einkaufen in der Thuner Innenstadt ist ein tolles Erlebnis. Traditionelle, innovative und familiäre Geschäfte bieten dir Qualitätsware. Schlendere durch die Einkaufsmeile Bälliz oder überquere die Aare und besuche die Geschäfte in der Oberen Hauptgasse mit den berühmten Hochtrottoirs.

Beachte die Öffnungszeiten der Geschäfte, sonntags sind die Meisten geschlossen.

Hier findest du viele Spezialitäten und Souvenirs aus Thun.

thuncity.ch

MARKETS IN THUN/ MÄRKTE IN THUN



Times:

- Wednesday and Saturday Weekly market in Bälliz 7 am - 6.30 pm
- Saturdays until 5 pm
- Saturday Fresh produce market on the Rathausplatz 8 am - 12 pm

Thun is a market town with a long tradition. Several weekly markets are still held today.

Zeiten:

- Mittwoch und Samstag Wochenmarkt im Bälliz 7.00 – 18.30 Uhr, samstags bis 17.00 Uhr
- Samstag Frischproduktemarkt auf dem Rathausplatz 8.00 - 12.00 Uhr

Thun ist eine Marktstadt mit langer Tradition. Auch heute finden noch mehrere wöchentliche Märkte statt.

thuncity.ch



WHERE BEST TO SEE THE RACE ON EVENT DAY?/ WO KÖNNEN SIE DAS RENNEN AM EVENTTAG AM BESTEN SEHEN?



U-TURN THUN/ WENDEPUNKT THUN

Directly at the event venue you can celebrate the athlete when they are starting their second lap. It is at 90 km of the Bike Course.

From approx. 8 am – 1 pm

Direkt am Veranstaltungsort können Sie die Athlet:innen feiern, wenn sie ihre zweite Runde beginnen. Der Wendepunkt befindet sich bei 90 km der Radstrecke.

ca. 08:00 – 13:00 Uhr





EVENT AREA & FINISH LINE/ EVENTGELÄNDE & FINISH LINE

If you just staying at the event venue you will see your athlete passing 6 times. But don't miss to visit Run Out of Transition next to the entrance of the lido so you can see your athlete when starting the Run Course too.

It is approx. at km: 4.7, 14.2, 18.8, 28.5, 33.1 and 42.2.

Wenn Sie sich nur am Veranstaltungsort aufhalten, werden Sie Ihren Athlet:innen sechs Mal vorbeilaufen sehen. Verpassen Sie aber nicht den Besuch des Übergangs aus der Wechselzone neben dem Eingang des Strandbads, damit Sie Ihre:n Athleten:in auch beim Start der Laufstrecke sehen können.



HOTSPOT ON THE TOWN HALL SQUARE/ HOTSPOT AUF DEM RATHAUSPLATZ

On the day of the race, the town hall square will be transformed into an IRONMAN arena.

Hotel Krone: foodtruck
Bistro-Bar Ratsstübli: bistro and terrace
Atelier Classic Bar: terrace open

Steelband Octopan DJ + Speaker
Livestream on big screen

Am Tag des Rennens verwandelt sich der Rathausplatz in eine IRONMAN-Arena

*Hotel Krone: Foodtruck
Bistro-Bar Ratsstübli: Bistro und Terrasse
Atelier Classic Bar: Terrasse geöffnet*

*Steelband Octopan DJ + Speaker
Grosser Bildschirm mit Livestream*



BONSTETTENPARK

In the beautiful Bonstettenpark you can cheer on the athletes and enjoy the musical performance of the Gugge s'Zähni.

Approx. 1pm – 6.30pm

Im schönen Bonstettenpark können Sie die IRONMAN Athleten:innen anfeuern und die musikalische Darbietung der Gugge s'Zähni genießen.

ca. 13:00 – 18:30 Uhr

**The City of Thun, THUNcity and Thun-
Thunersee Tourismus wish everyone a
wonderful
IRONMAN Switzerland in Thun.**

*Die Stadt Thun, THUNcity und Thun-
Thunersee Tourismus wünscht allen einen
wunderschönen
IRONMAN Switzerland in Thun.*





HAVE A GREAT DAY!

www.ironman.com/im-switzerland