

07.07

7TH JULY 2024



ATHLETE GUIDE

DEUTSCH



IRONMAN
SWITZERLAND  THUN

THE CLIMB TO GREATNESS

www.ironman.com/im-switzerland



f IronmanSwitzerland

ironmanswitzerland



BREITLING
1884

VINFAST

HOKA
POSSIBILITIES

RÖKA

AGI

ATHLETIC
RESERVE

eko

FULGAZ

FLY

MAURTEN

MURVANA

PRECISION
PUMP & SHOWER

QATAR
AIRWAYS

Santini

TriDot

wahoo

INHALTSVERZEICHNIS

Willkommen	3
Nachricht der Chef-Schiedsrichterin	6
Top 6 Sehenswürdigkeiten	14
Übersicht des Eventgeländes	15
Parkplatz und Shuttle	16
Zeitplan	18
Registrierung	22
Startunterlagen	25
Bike Check-in & Race Briefing	29
Renntag	31
Swim	39
Wechselzone 1	45
Bike	47
Wechselzone 2	55
Run	57
Finish Line	61
Siegerehrung	62
IRONMAN Weltmeisterschaft	64
IRONMAN Wettkampfregele	68
Häufige Regeln, Verstösse & Strafen	69
Öko-Regeln	71
Gut zu wissen	72
Wie kann man das Rennen verfolgen?	73

WILLKOMMEN

Liebe Athletinnen und Athleten,

Herzlich willkommen in der Stadt Thun, wo das Abenteuer des IRONMAN auf euch wartet! Wir freuen uns darauf, euch willkommen zu heissen und euch dabei zu unterstützen, unvergessliche Momente zu erleben.

Der Tag, für den ihr so hart trainiert habt, ist endlich da – es ist Zeit für euren Ironman! Thun, umgeben von den majestätischen Schweizer Alpen und den funkelnden Gewässern des Thunersees, bildet die perfekte Kulisse für dieses Ereignis. Geniesst euer Rennen in vollen Zügen, lasst euch von der beeindruckenden Atmosphäre mitreissen. 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.

Dieser Leitfaden wurde entwickelt, um euch alle notwendigen Informationen zu geben, damit ihr bestens auf euer Rennerlebnis vorbereitet seid. Bitte nehmt euch die Zeit, ihn sorgfältig durchzulesen, um möglichen Stress oder Missgeschicke zu vermeiden.

Wir möchten uns herzlich bei unseren Sponsoren, Partnern und Gemeinden für ihre Unterstützung bedanken. Ein besonderes Dankeschön gilt 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 bemerkenswerten Renntag. Lasst euch von der Schönheit von Thun inspirieren, während ihr diese Herausforderung meistert. Geniesst die Erfahrung und vergesst nicht zu lächeln, wenn ihr die Ziellinie überquert.

Bis bald!



Kewin Orellana

Race Director

WILLKOMMEN

Liebe Athletinnen und Athleten

Sie haben sich für den schönsten IRONMAN von allen entschieden. Ich freue mich, Sie in Thun begrüßen zu dürfen!

Ausdauer wird früher oder später belohnt – bekanntlich meistens erst später. Beim Ironman in Thun hingegen werden Sie während der gesamten Strecke schon belohnt, nämlich mit der atemberaubenden Aussicht (atemberaubend im übertragenen Sinn, versteht sich). Vielleicht hilft Ihnen der Blick aufs Bergpanorama, das eine oder andere Tal zu überwinden.

Mit jedem Schwimmszug, jedem Tritt in die Pedale und jedem Schritt kommen Sie dem Ziel näher. Und damit auch näher an etwas, das Thun genauso ausmacht wie die Landschaft: Unsere Stadt kann feiern! Lassen Sie sich also im Ziel und darüber hinaus gebührend bejubeln.

Ich wünsche Ihnen weiterhin gute Vorbereitung und viel Ausdauer.

Raphael Lanz
Stadtpräsident Thun



Raphael Lanz
Mayor of Thun



NACHRICHT DER CHEF-SCHIEDSRICHTERIN

Kathrin PETROW
IRONMAN Switzerland Thun
Chef-Schiedsrichterin

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

	Blaue Karte 1 Blaue Karte: fünf Minuten Zeitstrafe 2 Blaue Karten: 2x fünf Minuten Zeitstrafe 3 Blaue Karten: DSQ Die Strafe muss im nächsten Penalty Zelt (Run-Out) abgewartet werden. <i>e.g. Drafting</i>
	Gelbe Karte 60 Sekunden Stop-and-Go Strafe, die im Strafzelt bei Run- Out abgesessen werden muss. <i>e.g. Blocking von anderen Athleten</i>
	Rote Karte Disqualifikation (DSQ) <i>z.B.: Littering, unzulässiges Material/Equipment</i>

ARTEN VON STRAFEN

BLAUE KARTE

Du wirst disqualifiziert, wenn du drei BLAUE KARTEN erhältst. DRAFTING ist der einzige Verstoss, der zu einer blauen Karte führt und dem Athleten eine Zeitstrafe auferlegt, die er im nächsten Strafzelt abwarten muss. Wer die Strafe nicht absitzt, wird disqualifiziert.

GELBE KARTE

Bei Verstössen, die mit einer GELBEN KARTE geahndet werden (Stop-and-Go-Strafe), musst du 60 Sekunden im Strafzelt anhalten. Die IRONMAN-Wettkampfbregeln erlauben ausserdem die Disqualifikation eines Athleten bei wiederholten Regelverstössen, sollte ein Athlet übermässig viele Gelbe Karten erhalten.

ROTE KARTE

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

Jede Kombination aus drei Regelverstössen führt zu einer Disqualifikation.

Triathlon ist eine Einzelveranstaltung, und es liegt in deiner Verantwortung, die Regeln vollständig zu verstehen und Strafen zu vermeiden. Die Entscheidung des Schiedsrichters ist endgültig im Falle von WINDSCHATTEN-Verstössen, und es gibt keine Proteste oder Berufungen.

Bitte behandle andere Athleten, alle freiwilligen Helfer und deine Schiedsrichter 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 Wettkampfbregeln (siehe Link unten) und alle Besonderheiten des Rennens kannst du in diesem Athleten Guide nachlesen.

[2024 IRONMAN Wettkampfbregeln](#)

PROTEST UND EINSPRUCH

- Es ist NICHT erlaubt, gegen Fakten-basierte Entscheidungen eines Wettkampfrichters, wie z.B. Drafting, Einspruch zu erheben.
- Protestformulare (für andere Gründe) sind am Info Point erhältlich und können bis 15 Minuten nach deinem Finish abgegeben werden. Bezieht sich der Protest auf die Zeitmessung, muss er spätestens 30 Minuten nach der Veröffentlichung der Ergebnisse eingereicht werden.

NACHRICHT DER CHEF-SCHIEDSRICHTERIN

2024 Neuerungen in den Wettkampfregeln

Es liegt in der Verantwortung jedes Athleten und jeder Athletin, die Regeln in ihrer Gesamtheit zu lesen und zu verstehen. Nachfolgend findest du jedoch die wichtigsten Aktualisierungen für die Saison 2024.

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 **(60 Sekunden Zeitstrafe oder DSQ, wenn nicht sofort behoben)**.
- **5.01 (l) und 6.01 (f)** - Athleten 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 Disqualifikation.** Bitte beachte: Aufgrund der örtlichen Gesetze und Verordnungen an bestimmten Veranstaltungsorten führt absichtliches Vermüllen zur 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 des Athleten getragen werden oder anderweitig an den Körper oder das Rad des Athleten befestigt werden. **Das beinhaltet, aber ist 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 des hinteren Scheibenrades, 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. Unser medizinisches Team bietet eine Versorgung im Medical Tent auf dem Parkplatz zwischen dem KKThun und der Finish Line an. Weiters sind medizinische Kräfte verfügbar, während du dich auf der Strecke befindest. Auf der Radstrecke werden mehrere Patrouillen mit Krankenwagen oder Motorrädern unterwegs sein, um deine Sicherheit zu gewährleisten. Das Gleiche gilt für die Laufstrecke. Hier werden sechs Fahrradpatrouillen unterwegs sein, um dich auf der Strecke zu begleiten.
- Wenn du dich am Morgen des Rennens nicht wohl fühlst, raten wir dir dringend davon ab, an dem Rennen teilzunehmen. Wenn du dich entscheidest, nicht zu starten, musst du einen IRONMAN Mitarbeiter informieren, damit wir dich offiziell aus dem Rennen nehmen können oder dich umgehend an thun@ironman.com zu wenden.
- Wenn du dich zu irgendeinem Zeitpunkt während des Rennens unwohl fühlst, raten wir dir dringend, Hilfe zu suchen und nicht weiterzumachen.

HAB KEINE ANGST NACH HILFE ZU FRAGEN

Du erhältst keine Strafe oder Disqualifikation, wenn du dir eine medizinische Einschätzung einholst.

Wenn du zu irgendeiner Zeit 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:** Wenn du an einer Verpflegungsstelle bist – Lasse einen freiwilligen Helfer 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, ein Freiwilliger, ein IRONMAN Mitarbeiter, ein Fahrzeug auf der Strecke, Zuschauer. Lasse diese die nächste Verpflegungsstelle alarmieren oder einen IRONMAN-Verantwortlichen informieren, damit sie dir Hilfe schicken können. Stelle sicher, deine Startnummer anzugeben.
- **Während des Laufens:** hier gilt dasselbe wie beim Radfahren
- **Anderen Athleten helfen:** Wenn ein anderer Athlet Hilfe benötigt, befolge bitte dieselben Schritte wie oben aufgeführt, um Hilfe für ihn zu erhalten. Du wirst nicht disqualifiziert und erhältst keine Strafe, wenn du einem Athleten hilfst, der medizinische Hilfe benötigt. Stelle bitte sicher, dass du die Startnummer des hilfsbedürftigen Athleten angibst, wenn du Hilfe für ihn 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 im Versorgungszelt und lasse deinen Gesundheitszustand einschätzen, bevor du die Eventfläche verlässt.
- Auf dem Weg zum Athletengarten kommst du nochmals am Sanitätszelt vorbei. Obwohl es direkt an der Ziellinie medizinische Hilfe gibt, zögere bitte nicht, das medizinische Personal zu kontaktieren, wenn du dich unwohl fühlst.

WICHTIGE MEDIZINISCHE INFORMATIONEN

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

Bitte schaue dir unsere [Athlete Smart Webseite](#) um weitere Informationen zu gesundheitsrelevanten Themen vor und während des Rennens zu erhalten.

MEDIZINISCHE INFORMATIONEN

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

- Bitte komme bei der Registrierung zum "Help Desk" und wir werden dir ein spezielles Armband aushändigen, auf das du die Details deiner Vorerkrankung, mögliche Medikamenteneinnahmen und andere Informationen schreiben kannst.
- Bitte schreibe die Informationen zu deiner Vorerkrankung auch auf die Rückseite deiner Startnummer.
- Die medizinischen Informationen auf deinem Armband und auf deiner Startnummer ermöglichen unserem medizinischen Personal direkten Zugang zu diesen wichtigen Informationen.
- Wenn du weitere Fragen oder Bedenken hast, kläre diese bitte mit uns am "Help Desk" in der Registrierung.



Cycle Smart



Run Smart



Athlete Smart



Swim Smart



VINFAST

Real

ELEGANCE.
COMMITMENT.
LIFE.



The VF8
100% ELECTRIC



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

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

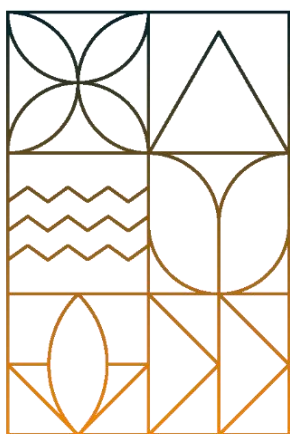


SPECIAL BENEFITS

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



**ARRIVE.
SWITCH OFF.
REVITALIZE.**



DELTAPARK VITALRESORT ON LAKE THUN

YOUR RETREAT FOR HOLISTIC WELL-BEING

Nestled in a large park landscape and located directly on the shores of Lake Thun, the 4* superior hotel Deltapark Vitalresort is the perfect place to feel at home before, during and after the IRONMAN Switzerland in Thun.

The Deltapark Vitalresort with its oases of well-being, spacious wellness area and various restaurants is the perfect place to recharge your batteries and fully regenerate.



deltapark.ch

Deltapark AG
Deltaweg 29
3645 Gwatt bei Thun

+41 33 334 30 30
info@deltapark.ch
deltapark.ch



TOP 6 SEHENSWÜRDIGKEITEN

ALTSTADT THUN – ENTDECKE DIE STADT DER ALPEN

Lass dich vom Charme der Stadt Thun mit den Holzbrücken mit Schleusen verzaubern. Stolz thront das Schloss über die spätmittelalterliche Altstadt.



SCHIFFFAHRT AUF DEM THUNERSEE

Eine Schifffahrt auf dem klaren, blauen Thunersee inmitten der Berge des Berner Oberlandes ist ein unvergessliches Erlebnis. Während der zweistündigen, gemütlichen Schifffahrt von Thun nach Interlaken kannst du dich kulinarisch verwöhnen lassen und gleichzeitig die umliegende Bergwelt, sowie die am Ufer liegenden Schlösser bewundern.



INTERLAKEN – ABENTEUER-DESTINATION NR.1

Suchst du den Nervenkitzel? Willst du aus dem Alltag ausbrechen, dich ins Abenteuer stürzen und an deine Grenzen gehen? Dann bist du in Interlaken goldrichtig. Interlaken ist weit über die Landesgrenze hinaus bekannt als «Adventure Capital of Europe». Das breite Angebot an Adventure Erlebnissen lässt das Herz von Abenteuerlustigen und Adventure-Sport-Verrückten höherschlagen.



BERN – DIE HAUPTSTADT DER SCHWEIZ

Egal ob beim Flanieren unter den 6 Kilometer langen Lauben (Arkaden), beim Bad in der grünblauen Aare oder bei einem kühlen Bier im Rosengarten – die charmante Berner Gemütlichkeit lässt sich auf viele Arten entdecken. Auch bei regnerischem Wetter wird's in Bern garantiert nicht langweilig: Die zahlreichen Museen, wie zum Beispiel das Einstein Museum, begeistern mit spannenden Ausstellungen.



OESCHINENSEE

Mit Moos bewachsene Felswände, ein herrlicher Blick auf die Berner Alpen und kristallklares Wasser: Nicht umsonst gilt der Oeschinensee als einer der schönsten Seen der Schweiz. Rund um das 111 Hektar grosse Gewässer lässt es sich wunderbar wandern. Aber auch rodeln, rudern, fischen, oder grillen machen ein Tag am Oeschinensee zu einem echten Erlebnis.



EIN AUSFLUG AUF DIE BERGE RUND UM THUN

Schnell und gemütlich erreichst du mit der Bergbahn dein Ausflugsziel. Oben auf dem Berg angekommen genießt du die Aussicht. Beim Anblick von Eiger, Mönch und Jungfrau vergisst du alles um dich herum. Die Farben des türkisigen Brienersees und des blauen Thunersees kommen von hoch oben noch besser zur Geltung. Jeder Bergausflug hat seine Besonderheiten, komm und entdecke sie



EVENTGELÄNDE

Eventgelände

Das Eventgelände befindet sich zwischen dem Stadion Lachen (Gwattstrasse, 3604 Thun) und dem KKThun (Seestrasse 68, 3604 Thun). Die Details hierzu findest du auf folgender Übersicht oder in detaillierterer Form hier auf [Google MyMaps](#):



TRANSPORT, PARKPLATZ UND SHUTTLEBUS

Die Parkkapazitäten direkt am Eventgelände sind sehr limitiert. Daher empfehlen wir dringlichst, wenn möglich mit den öffentlichen Verkehrsmitteln anzureisen.

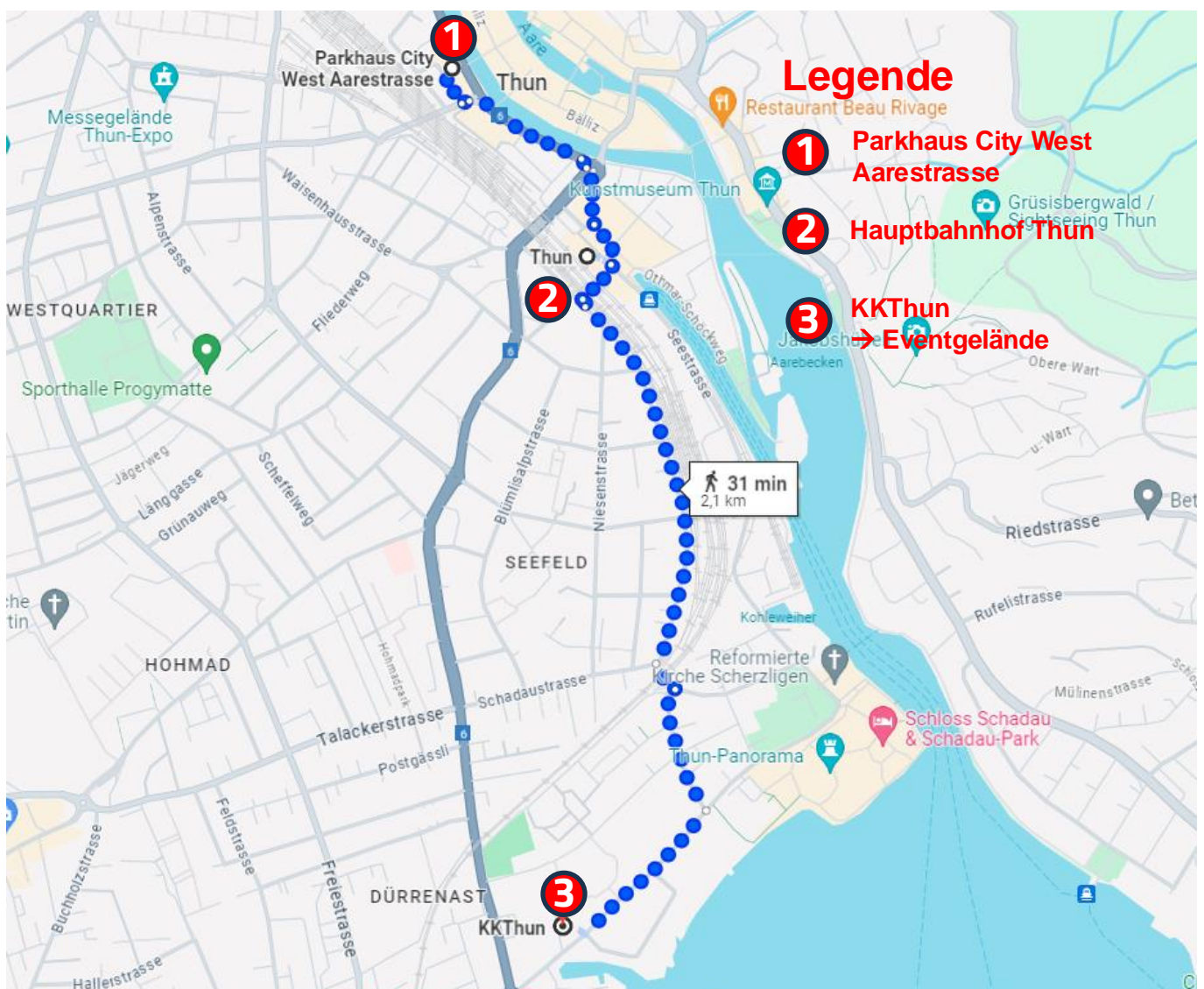
Anreise mit dem Zug oder Bus

Wenn du mit dem Zug nach Thun reist, kannst du direkt am Bahnhofsvorplatz den Bus (Nummer 1) nehmen, um zum Eventgelände anzureisen. Die Bushaltestelle direkt am Eventgelände ist "Thun, KK Thun". Informationen zu den Busverbindungen und Ticketverkauf findest du auf www.sbb.ch.

Anreise mit dem Auto

Parken am Freitag und Samstag

An diesen beiden Tagen steht das öffentliche Parkhaus "West Aarestrasse" zu den regulären Parkgebühren zur Verfügung. Von dort sind es jeweils etwa 30 Gehminuten zum Eventgelände. Alternativ fährt vom Hauptbahnhof Thun der Bus Nummer 1 in 4 Minuten zum KK Thun.



TRANSPORT, PARKPLATZ UND SHUTTLEBUS

Anreise mit dem Auto

Parken am Freitag und Samstag – AUSSCHLIESSLICH ATHLETEN!!!

Wir haben nur wenige kostenlose Parkplätze in der Nähe des Eventsgeländes für die Athleten zur Verfügung. Um Zugang zu erhalten, musst du dich vorbereiten und der Sicherheitsperson vor Ort deinen Athleten-QR-Code zeigen. Dieser Parkplatz ist begrenzt und garantiert keinen freien Parkplatz. Um diesen IRONMAN-Parkplatz zu befahren, wird eine beauftragte Person von uns deinen QR-Code überprüfen. Um diesen Vorgang zu beschleunigen, bitten wir dich, die Bestätigungsemail deiner Anmeldung auszudrucken und hinter deine Windschutzscheibe zu legen. Bitte beachte, dass es sich hierbei um Kurzzeitparkplätze handelt, die nur der Registrierung und dem Bike Check-In dienen.

Genaue Location: klicke [hier](#)

Vergiss deinen QR-Code von deiner Anmeldebestätigung nicht, um Zufahrt zu diesem Parkplatz zu erhalten!

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 vom Eventgelände entfernt. Für die Athleten, die im Deltapark Vitalresort übernachten, haben wir zwei zusätzliche Busse (STI) organisiert, die am Sonntagmorgen um 04.50 Uhr und 05.05 Uhr in Richtung Veranstaltungsgelände fahren.



ZEITPLAN

Freitag, 5. Juli

Zeit	Beschreibung	Ort
14:00 – 19:00	Registrierung (Abholung Startunterlagen)	KKThun
14:00 – 19:00	IRONMAN Shop	KKThun
14:00 – 19:00	Info Point	Finish Area
14:00 – 19:00	Fahrradmechaniker-Service	IRONMAN Village
15:00 – 15h45	Social Run with Tripl3	KKThun (Meeting Point)
18:00	Race Briefing ENGLISCH	Finish Area
14:00 – 19:00	Food Village	Finish Area

Samstag, 6. Juli

Zeit	Beschreibung	Ort
09:30 – 10:15	Stretching & Mobility Session with Tripl3	Swim Start (Meeting Point)
10:00 – 17:00	Registrierung (Abholung Startunterlagen)	KKThun
10:00 – 18:00	IRONMAN Shop	KKThun
10:00 – 18:00	Info Point	Finish Area
12:00 – 18:00	Bike Check-In	Wechselzone
10:00 – 18:00	Fahrradmechaniker-Service	IRONMAN Village
10:00 – 21:00	Food Village	Finish Area
10:30	Race Briefing DEUTSCH	Finish Area
Ganztags	Freier Eintritt in das Strandbad Thun für registrierte Athleten	Schwimmstart

Sonntag, 7. Juli

Zeit	Beschreibung	Ort
5:00 – 00:00	Info Point	Finish Area
5:00 – 6:30	Wechselzone ist geöffnet	Wechselzone
5:00 – 6:30	Fahrradmechaniker-Service	Wechselzone
6:30	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
Gegen 14:15	Erster Zieleinlauf IRONMAN Switzerland Thun	Finish Area
18:00 – 1:00	Bike Check-Out	Wechselzone
24:00	Offizieller Rennschluss	

Montag, 8. Juli

Zeit	Beschreibung	Ort
9:00-13:00	Info Point	Finish Area
10:00 – 13:00	IRONMAN Pop-up Shop	Finish Area
10:00	Siegerehrung Swiss Championship	Finish Area
11:00	Siegerehrung IRONMAN Switzerland Thun	Finish Area
Anschliessend	Slotvergabe IRONMAN World Championship	Finish Area

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



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

Lizenz

Falls du keine Jahreslizenz hast, kannst du bei [Swiss Triathlon](#) im Voraus eine Tages-Lizenz für CHF 42.50 online kaufen. Der Online-Kauf ist bis Donnerstag vor dem Rennen möglich. Du kannst die Tages-Lizenz (genannt StartPASS) auch vor Ort bei der Registrierung für 50 CHF kaufen . Wir empfehlen dringend, die Lizenz im Voraus zu erwerben!

Was benötige ich für die Abholung der Startunterlagen?

1. Gültiger Lichtbildausweis
2. QR-Code von der Anmeldebestätigung oder der eMail in der Rennwoche
3. Nachweis deiner Triathlonlizenz

Wo und wann findet die Registrierung statt?

Die Registrierung befindet sich im KKThun.

Datum	Öffnungszeiten	Ort
5. Juli	14:00 – 19:00	KKThun
6. Juli	10:00 – 17:00	KKThun

Jede/r Athlet/in muss ihre/seine Startunterlagen vor Ort, ausnahmslos, **PERSÖNLICH** innerhalb dieser genannten Öffnungszeiten abholen. Eine spätere Registrierung ist nicht möglich.

REGISTRIERUNG

Abholung deiner Startunterlagen

1

Du erhältst zu Beginn der Rennwoche ein eMail mit einem QR-Code.

Drucke dieses aus oder bringe es am Smartphone mit und zeige es am Anmeldeschalter vor.

2

Nach erfolgter Lizenzkontrolle gehe bitte zu einem unserer Volunteers und folge dabei den Beschriftung für deinen korrekten Anmeldeschalter.

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.

3

Zeige deinen Lichtbildausweis vor und erhalte dann deine Startunterlagen.

Du erhältst nun ein Armband, welches du direct vor Ort anlegen must und bis nach dem Ende des Rennens getragen werden muss.



Social Run

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 mit Tripl3. Sei auch du dabei und nutze die Gelegenheit, bei einem tollen Lauf durch die Thuner Innenstadt andere Athleten aus der ganzen Welt kennenzulernen. Egal ob Athlet*in, Familienangehörige, Zuschauer, Mitarbeiter, Volunteers, etc. alle sind herzlich willkommen.

Treffpunkt: KKThun

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



Stretching & Mobility Session

Geniesse 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.

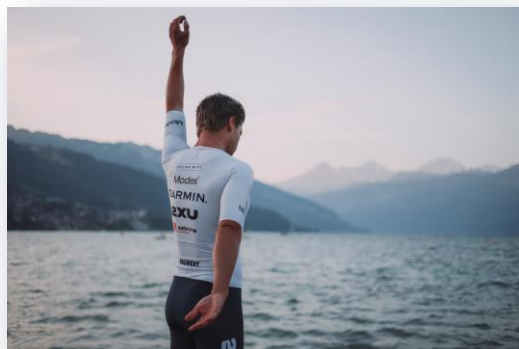
Athleten haben am Samstag gratis Zugang zum Schwimmbad. Angehörige, Zuschauer etc. erhalten einen Zugang für die Stretching & Mobility Session in Form eines Armbands. Dieses gilt aber nur für die Session und ist kein allgemeiner Eintritt ins Schwimmbad. Wer nach der Session noch weiter im Schwimmbad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



Startunterlagen

Deine Startunterlagen beinhalten:

1 Startnummer:

Du musst deine Startnummer beim Radfahren (hinten am Rücken) und beim Laufen (vorne am Bauch) tragen. Du kannst zur Befestigung Sicherheitsnadeln verwenden, jedoch empfehlen wir dir, dir einen Laufgurt 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 Badekappe: Beim Schwimmen MUSS eine vom Veranstalter bereitgestellte Badekappe getragen werden. Es ist erlaubt bei Bedarf eine 2. Badekappe darunter zu tragen.



1 Stickerbogen: Die ausgehändigten Startnummernaufkleber müssen an Rad, Helm und Wechselzonenbeutel angebracht werden. Du findest am Stickersheet folgende Aufkleber: 3x Beutelaufkleber (blau, rot, weiss), 1x Helmaufkleber, 1x Fahrradaufkleber (für Sattelstütze), 1x Aufkleber für dein Athletenarmband und 2 optionale Sticker für deine Personal Needs Beutel.



1 Athletenarmband: Das Athletenarmband wird bei Registrierung an deinem Handgelenk befestigt und muss bis zum Ende der Veranstaltung (nach Slotvergabe) getragen werden.

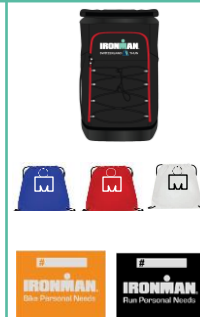
Das Armband ist für die medizinische Identifizierung erforderlich und gewährt dir während, vor und nach dem Rennen Zugang zu den Wechselzonen und Athletenbereichen. Du darfst dein Fahrrad und deine Ausrüstung nach dem Rennen nicht aus der Wechselzone entfernen, wenn dein Armband nicht an deinem Handgelenk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



1 Athletenrucksack: Diesen erhältst du direkt in der Registrierung.

2 Wechselbeutel und 1 Street Wear Beutel: In diese Beutel vertauscht du die Dinge, die du am Renntag für die Wechsel benötigst. (siehe nächste Seite).

2 Personal Needs Beutel: Diese Beutel erhältst du auf Anfrage in der Registrierung oder am Info Point und dienen dir dazu, am Renntag Eigenverpflegung für dich vorzubereiten, auf die du dann offiziell auf der Strecke Zugriff hast. Weitere wichtige Details hierzu findest du auf der nächsten Seite.



Die Nichteinhaltung dieser Regel führt zur Disqualifizierung!

Die Gegenstände, die du bei der Startunterlagen-Ausgabe erhältst, müssen im Rennen getragen werden. Dazu zählen: die offizielle Badekappe, das Athletenarmband, die Aufkleber, die Startnummer und der Timing Chip.

Bitte beachte, dass du den Timing Chip beim Bike Check-In abholen musst!

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

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

Wechselzonenbeutel



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 der Wechselzone am Samstag von 12:00 – 18:00

Zugang am Rennmorgen



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 der Wechselzone am Samstag von 12:00 – 18:00

Zugang am Rennmorgen



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 nach dem Rennen wieder benötigst.

Abgabe am Renntag vor dem Start am Ausgang der Wechselzone.

Nach dem Rennen wartet dieser Beutel auf dich im KKThun.

Personal Needs Beutel



SCHWARZER & ORANGER BEUTEL: PERSONAL NEEDS

Dies sind Beutel, in die du deine Eigenverpflegung oder andere Dinge geben kannst, die du auf der Strecke möglicherweise benötigst.

Die Abgabe erfolgt am Renntag von 5:00-6:30 am Eingang zur Wechselzone. Diese Beutel werden vom Veranstalter zu folgenden Stationen gebracht:

- ORANGER Beutel: BIKE - KM 92.7
- SCHWARZER Beutel: RUN – KM 4.8 / 19 / 33.2

ACHTUNG: Du erhältst die Personal Needs Beutel nach dem Rennen NICHT zurück! Alle Produkte und Dinge, die du während dem Rennen davon nichts benötigst, werden nach dem Event entsorgt.

Vergiss nicht vor Abgabe, deine Startnummer auf deine Beutel zu kleben!
Wir empfehlen auch, dein GPS in den Wechselbeutel zu geben, um Diebstahl zu vermeiden.



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



MASSAGING FIBER



SHOCK ABSORBER



THERMO-REGULATION



K-PROTECT



REFLEXIVE LOGO



www.compressport.com



IRONMAN
EUROPEAN SERIES

2024 OFFICIAL BIKE RENTAL PARTNER



Rent & Ride
Let us take care
of the rest!

francebikerentals.com



BIKE CHECK-IN & RACE BRIEFING

Race Briefing Live

Zeiten	Beschreibung	Ort
Freitag, 18:00	Race Briefing – <u>EN</u>	Finish Area
Samstag, 10:30	Race Briefing – <u>DE</u>	Finish Area

Race Briefing

Das Race Briefing findet in der Rennwoche vor Ort statt.

Das Briefing gibt dir wichtige Informationen über die Besonderheiten der Strecke, die Regeln und die Cut-Off-Zeiten für jede Disziplin und vor allem über Änderungen, die sich gegebenenfalls kurzfristig durch Wetterbedingungen noch ergeben können. Es liegt in deiner eigenen Verantwortung, die Regeln und alle Aktualisierungen des Rennens zu kennen!

Die Race Briefings finden in Englisch und Deutsch statt (siehe den Zeitplan oben).

Online Race Briefing: Die Briefings werden zusätzlich online verfügbar sein

Bike Check-In

Unter „Check-In“ versteht man in der Triathlon-Welt den Zeitpunkt, an dem du deine Wechselbeutel und dein Fahrrad abgibst. Beim IRONMAN Switzerland Thun geschieht dies am Vortag des Rennens (Samstag, 12:00 – 18:00 in der Wechselzone).

Fahrradmechaniker-Service

Am Freitag und Samstag wird es in dem IRONMAN Village 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 05:00 – 09:30 Uhr in der Wechselzone zur Verfügung, anschliessend bis 13:30 Uhr beim Wendepunkt der Radstrecke. Auf der Radstrecke sind drei Fahrradmechaniker unterwegs, die dir bei den grundlegendsten mechanischen Problemen behilflich sind. Z.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 langen Wartezeiten kommen kann.



Verpflichtender Check-In für Fahrrad und die Wechselbeutel (für Radfahren und Laufen)

ABGABE DEINES FAHRRADES UND DER ROTEN UND BLAUEN WECHSELBEUTEL IN DER WECHSELZONE – BEIM STADTION LACHEN

Bevor du die Wechselzone betrittst, setze bitte den Helm auf und schliesse den Kinnriemen. Halte dich weiters für die folgenden Kontrollen bereit:

- Check des Fahrrades (Räder mit Scheibenbremsen sind erlaubt).
- Kontrolle der Bremsanlage und des Helms,
- Kontrolle, ob die Startnummer an deinem Rad und Helm angebracht ist und Kontrolle deines Athletenarmbandes.
- Du musst dein Fahrrad und deine Wechselbeutel (blau und rot) an der vorgesehenen Nummer anbringen.
- Fahrradabdeckungen sind NICHT ERLAUBT.
- Dein Helm muss im BLAUEN Beutel verstaut werden.
- Radschuhe und Verpflegung können am Morgen des Renntages am Fahrrad angebracht werden.
- Stelle sicher, dass du die gesamte RAD-Ausrüstung in den RAD-Beutel (blau) gibst. Vergiss dabei nicht, auch deine Startnummer hineinzugeben.
- Du hast am Renntag von 5:00 – 6:30 noch Zugang zu deinem Rad und den Wechselbeuteln. Dies gibt dir die Möglichkeit, deine Sachen nochmals zu kontrollieren und deine Beutel entsprechend zu ergänzen.

Nimm dir während des Check-In's ausreichend Zeit, dich in der Wechselzone zu orientieren. Kontrolliere auch, wie die Wegführung innerhalb der Wechselzone ist und wo sich die Ein- und Ausgänge während des Rennens befinden. Bei Fragen wende dich bitte an das Team in der Wechselzone und warte nicht bis zum Renntag damit.

Timing Chip



WOZU DIENT DER TIMING CHIP?

Der Chip registriert deine individuelle Startzeit, wenn du die Zeitmessmatte am Schwimmstart überquerst, und liefert deine Schwimmzeit, Radzeit, Laufzeit, Zielzeit, Übergangssplits, Gesamt- und Altersklassenwertung.

WANN UND WO ERHALTE ICH DEN TIMING CHIP?

Du musst deinen Chip beim Verlassen der Wechselzone am Samstag, den 6. Juli, abholen, nachdem du deine Fahrrad- und Wechselbeutel abgegeben hast.

WANN UND WO IST DER TIMING CHIP ZU TRAGEN?

Er muss während des gesamten Rennens am linken Knöchel getragen werden. Bitte beachte: Einer unserer Freiwilligen wird deinen Timing Chip direkt nach dem Zieleinlauf abnehmen.

Der Timing Chip ist ein Leihgerät. Du musst den Chip an das Zeitmessungsunternehmen zurückgeben, andernfalls werden dir die Kosten für den Ersatz in Rechnung gestellt.

WAS IST, WENN ICH MEINEN TIMING CHIP VERLIERE?

Wenn Sie Ihren Timing Chip verlieren, wenden Sie sich an einen Teamleiter oder Freiwilligen in der Wechselzone. Unser Team wird Ihnen einen Ersatzchip zur Verfügung stellen, damit Sie das Rennen fortsetzen können.

RENNTAG

Begib dich gegebenenfalls in die Wechselzone.

Die Wechselzone ist von 5.00 bis 6.30 Uhr geöffnet. Bitte trage deinen Timing Chip am linken Fussgelenk. Prüfe deinen Reifendruck. Du kannst deine Fahrradschuhe an den Pedalen befestigen und die Verpflegung an deinem Fahrrad anbringen (wir empfehlen dies nur, wenn du das Anziehen der Schuhe beim Radfahren geübt hast und dich damit wohl fühlst).

Pumpen werden von der Organisation zur Verfügung gestellt. Wenn du deine eigene Pumpe mitbringst, gib Sie bitte nach Gebrauch in deinen STREET WEAR Beutel. Vergiss nicht, deine Startnummer darauf zu kleben, falls du sie verlierst.

Ab 6.30 wird die Wechselzone geschlossen. Gehe zum Schwimmstart.

STREET WEAR Bag

Deponiere deine Kleidung, die du nach dem Rennen benötigst, im Weissen Beutel und gib ihn am Ausgang der Wechselzone ab, bevor du zum Schwimmstart gehst.



Nach dem Rennen wartet dein Weisser Beutel dann im KKThun im "After-Finish"-Bereich auf dich, wo dich ausserdem ein Buffet erwartet. .

Toiletten

Toiletten gibt es in der Wechselzone, neben dem Schwimmbad oder auf dem Weg zum Schwimmstart. Sie sind deutlich mit „WC“ gekennzeichnet. Toiletten stehen auf der gesamten Strecke an den verschiedenen Verpflegungsstationen zur Verfügung.

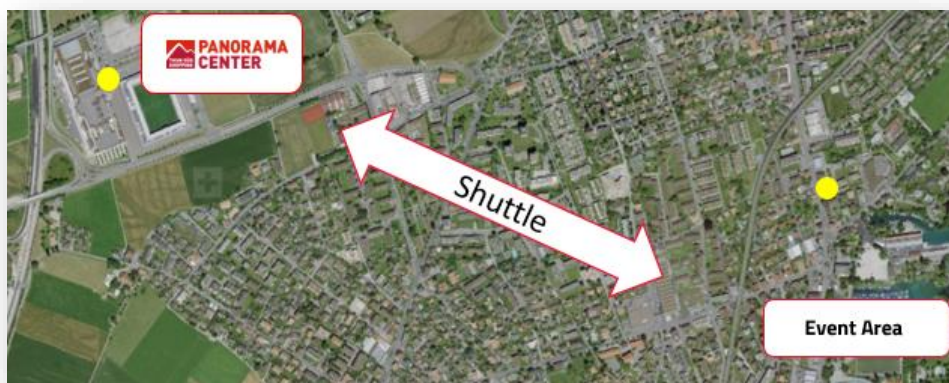
Duschen

Duschen findest du im After-Finish-Bereich beim KK-Thun.

Parking

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.

Für die Athleten, die im Deltapark übernachten, haben wir zwei zusätzliche Shuttle-Busse (STI) am Sonntagmorgen organisiert: 04:50 Uhr und 05:05 Uhr





HAPPY BIRTHDAY

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

👤 Patrik

👤 Bernhard

👤 Philipp

👤 Darby

👤 Simon

👤 Mario

👤 Victor Alejandro

👤 Romeo

👤 Nico

👤 Matthieu

👤 Richard

👤 Kyle

👤 Klaus

👤 Swan

👤 Aaron

Danke, dass Du Deinen Geburtstag mit uns feiert!

GENIESS DEIN Rennen!



RENNTAG

Cut-Off-Zeiten	02:20:00									
	10:30:00		+	T1	+					
	17:00:00		+	T1	+		+	T2	+	

DIE ZEITEN WERDEN AUF DER GRUNDLAGE DER INDIVIDUELLEN STARTZEIT UND NICHT DES ERSTEN STARTSCHUSSES BERECHNET

Zwischen-Cut-Offs

- 13:30 Cut-Off Bike Start 2. Runde - KM 89.6
- 14:45 Cut-Off Bike Belp - KM 123.4
- 16:15 Cut-Off Bike Plötsch - KM 151.7
- 17:25 Cut-Off Bike Hani (gegenüber der Personal Needs Station) – KM 175.3
- 22:00 Cut-Off Run Start 3. Runde (Neben der Wechselzone bei "Run Out")

IRONMAN behält sich das Recht vor, einen Athleten von der Strecke zu nehmen und zu disqualifizieren, wenn unser Streckenpersonal feststellt, dass es keine Möglichkeit gibt, dass der Athlet die jeweilige Disziplin (Schwimmen, Radfahren, Laufen) vor den ausgeschriebenen Cut-Off-Zeiten beenden kann, basierend auf der Position des Athleten, seiner Zeit und seiner Durchschnittsgeschwindigkeit zu diesem Zeitpunkt. Athleten, die die oben genannten Cut-Off-Zeiten nicht einhalten, werden disqualifiziert und sind nicht für Altersklassenwertungen oder für die VinFast IRONMAN Weltmeisterschaft 2024 qualifiziert.

RENNTAG

SWIM OUT Water Station

Beim Eingang in die Wechselzone (T1). Hier bekommst du Wasser und Bouillon Suppe.

BIKE Aid Stations

Verpflegungsstation 1: KM 4 + 94

Verpflegungsstation 2: KM 25 + 114

Verpflegungsstation 3: KM 48 + 138

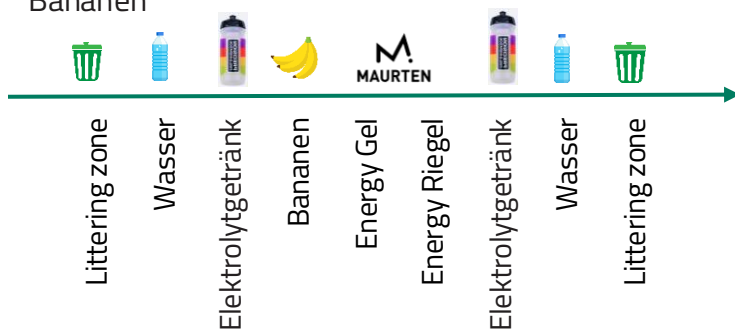
Verpflegungsstation 4: KM 72 + 161

Getränke: Precision Elektrolytgetränk, Wasser in 750ml Radflaschen

Riegel: Maurten Bars

Gels: Maurten Gel 160 und Gel 100 (schwarz, ohne Koffein) und Maurten Gel 100 CAF (weiss, mit Koffein)

Bananen



RUN Aid Stations

Verpflegungsstation 1: KM 0.1 + 14.3 + 28.5

Verpflegungsstation 2: KM 2.6 + 16.7 + 30.9

Verpflegungsstation 3: KM 4.9 + 19.1 + 33.3

Verpflegungsstation 4: KM 6.9 + 21.1 + 35.2

Verpflegungsstation 5: KM 8 + 22.2 + 36.4

Verpflegungsstation 6: KM 10.8 + 25 + 39.2

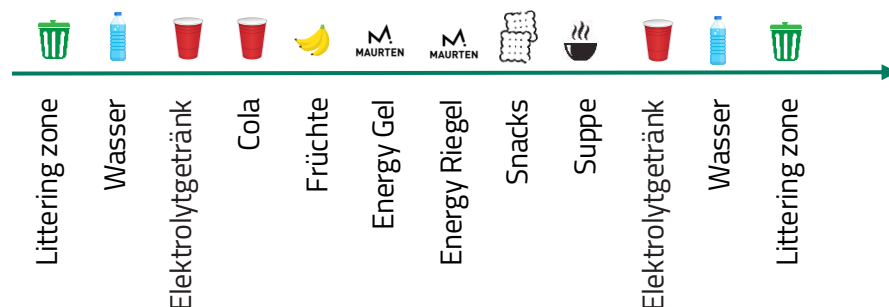
Verpflegungsstation 7: KM 12.8 + 27 + 41.2

Getränke: Precision Iso, Wasser, Cola, Wasser in Papierbechern ausgegeben.

Riegel: Maurten Bars

Gels: Maurten Gel 160 und Gel 100 (schwarz, ohne Koffein) und Maurten Gel 100 CAF (weiss, mit Koffein)

Bananen, Orangen und salzige Snacks



Abfall sollte in die dafür vorgesehenen Behälter geworfen werden, nicht auf den Boden. Athleten, die von einem Wettkampfrichter beim Wegwerfen von Abfall erwischt werden, werden disqualifiziert.

ultrasun

Professional Protection



Hoher Schutz

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

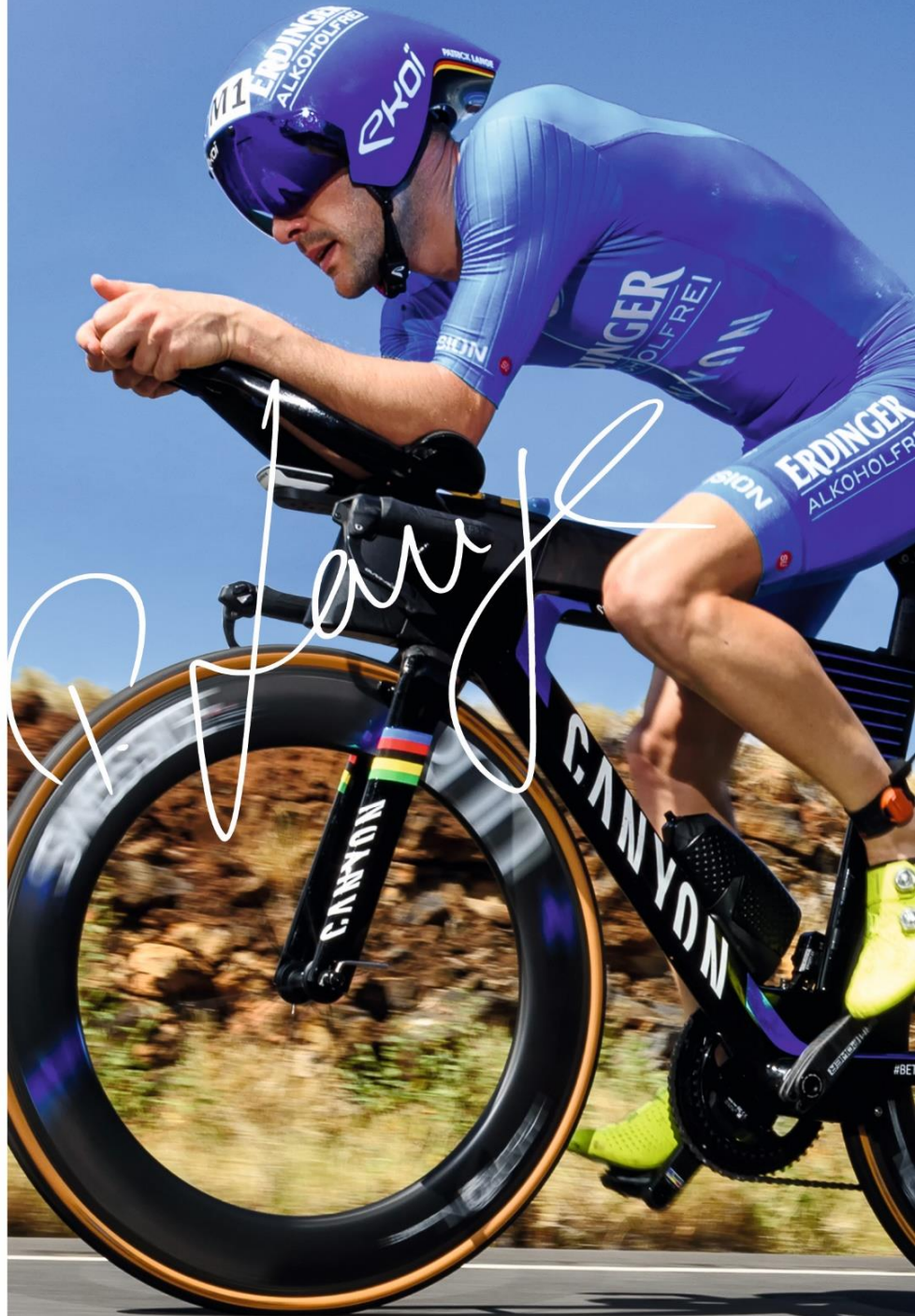


Hohe Verträglichkeit

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



Wasserfest und schweissresistent



Dermatologischer Sonnenschutz OHNE Kompromisse

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. It is the perfect complement to your Hydrogel fueling. Maurten Solid 160 is a two-piece, oat- and rice-based chewable fuel – 1 pack, 2 mini-bars. 40 grams of carbohydrates split into equal 20-gram servings for optimized fueling. Your go-to fuel – fast, light, low-fiber, and carbohydrate-rich.

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.



IRONMAN®

EUROPEAN SERIES

HYDRATION BRIEFING

- [PH 1000 electrolyte drink](#) on-course to help you hit your **fluid & sodium numbers** (Delivers 1,000mg of sodium per litre)
- Served pre-mixed in bottles on the bike, paper cups on the run
- Other drinks such as water, sparkling water and cola also available
- "Decoupling" your fueling from your hydration can be [beneficial during longer endurance races](#), e.g. getting most of your energy from gels/chews/bars & keeping your bottles for fluid/electrolytes, so you can drink more if it's hot, without overdoing your carbs, etc
- A selection of Maurten products and other snacks will be available to help you hit your carb targets, if not carrying your own fuel
- Use the [free online planner](#) to dial in your race nutrition strategy



**TAP HERE
TO GET 15%
OFF YOUR
FIRST ORDER**

Better finishes start here.

Subscribe and get
10 free Travel Packs**

[START HERE](#)

LUCY CHARLES-BARCLAY
IRONMAN WORLD
CHAMPION 2023 4X 2ND AT
IRONMAN WORLD CHAMPIONSHIP

AG1®

IRONMAN®
GLOBAL SERIES

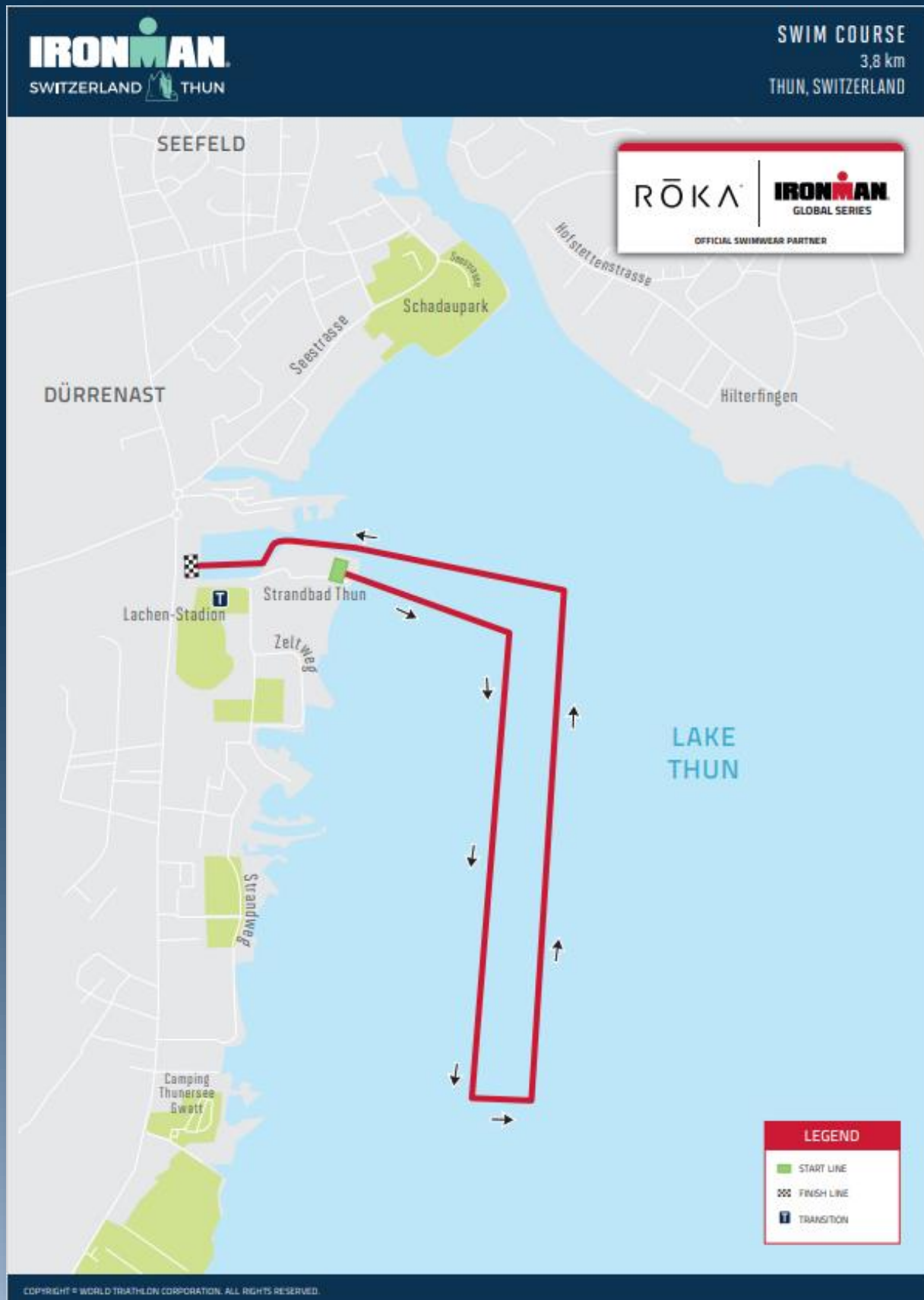
2024 OFFICIAL FOUNDATIONAL NUTRITION SUPPLEMENT PARTNER

[Zurück zum Menü](#)

SWIM

Strecke

Die Strecke besteht aus einer 3.8 km grossen Runde im Thuner See.



SWIM

AUFWÄRMEN

Gehe früh genug zum Schwimmstart. Es wird empfohlen, sich vor dem Start ein paar Minuten im Wasser aufzuwärmen. Der Startbereich wird um 6.00 Uhr geöffnet. Das Aufwärmen ist bis 6:25 Uhr möglich. Begib dich dann in den Vorstartbereich, der sich direkt hinter dem Schwimmstart befindet. Die Athleten werden im Vorstartbereich entsprechend ihrer geschätzten Schwimmzeit eingeteilt (schnelle Schwimmer vorne, langsamere Schwimmer hinten). Du kannst den Vorstartbereich bis 6:30 Uhr jederzeit betreten und verlassen. Nimm dir also Zeit, um dich optimal auf das Rennen vorzubereiten.

Hilft es einem langsamen Schwimmer, weiter vorne zu starten?

Nein, ganz und gar nicht! Der langsame Schwimmer würde innerhalb dieser 3,8 km mehrmals überholt werden. Das wäre sowohl für den langsameren als auch für den schnelleren Schwimmer gefährlich. Ausserdem werden sich die Cut-off-Zeiten nicht ändern (2h 20min Schwimmen, 10h 30min Schwimmen/Radfahren, 17h Schwimmen/Radfahren/Laufen). Athleten, die diese Zeiten überschreiten, werden nach dem jeweiligen Abschnitt aus dem Rennen genommen und erscheinen nicht in der Rangliste. Bitte sei ehrlich zu dir selbst und platziere dich entsprechend deiner geschätzten realistischen Schwimmzeit!

Schwimmstartbereich:



SWIM

Schwimmstart

Dieses Event wird einen Rolling Start haben.

- **6.30 Uhr:** Start des Rolling Starts
- **7.00 Uhr:** Ende des Rolling Starts

Du musst dich am Morgen des Rennens auf der Grundlage deiner voraussichtlichen Schwimmzeit selbst einteilen. Schilder werden am Schwimmstart die Vorstartbereiche erkenntlich machen. Eine möglichst genaue Selbsteinteilung ist für ein optimales Schwimmen von Vorteil. Alle Altersklassenathleten werden in einem kontinuierlichen Strom durch einen kontrollierten Zugang ins Wasser gehen. Der Timing Chip registriert die Startzeit jedes Athleten, wenn er die Zeitmessungsmatte am Schwimmeinstieg überquert.

1.Startbox: Weniger als 1:05 Std.

2.Startbox: 1:05 - 1:15 Std.

3.Startbox: 1:15 - 1:25 Std.

4.Startbox: Mehr als 1:25 Std.

Bitte beachte, dass Hunde im Schwimmbad Thun und im Schwimmstartbereich nicht erlaubt sind!

Cut-Off-Zeiten

Die Schwimmstrecke wird 2 Stunden und 20 Minuten nach dem Start des letzten Athleten geschlossen. Jeder Athlet hat 2 Stunden und 20 Minuten Zeit, um die Schwimmstrecke zu absolvieren, unabhängig davon, wann er gestartet ist. Jeder Athlet, der länger als 2 Stunden und 20 Minuten braucht, um die Schwimmstrecke zu absolvieren, darf nicht weiterfahren und erhält ein DNF.

Die IRONMAN-Offiziellen behalten sich das Recht vor, Athleten von der Strecke zu nehmen, die die festgelegten Zeitlimits überschreiten.

Verlorener Timing-Chip

Solltest du deinen Chip während des Schwimmens verlieren, wende dich bitte an die Mitarbeiter in der Wechselzone und sie werden dir einen neuen Chip geben.

Badekappen-Farben

Startzeit	Startgruppe	Badekappen-Farbe
06:30	Paratriathleten	BUNT
06:30	AGE GROUP / OPEN DIVISION	WEISS
07:00	END OF SWIM START	

Einige Athleten erhalten bei der Anmeldung zur Veranstaltung eine zusätzliche Badekappe, je nach Status ihrer Anmeldung. Jede dieser Badekappen, die bei der offiziellen Anmeldung ausgegeben werden, kann am Wettkampftag für den Schwimmteil des Wettkampfs getragen werden.

[Zurück zum Menü](#)

SWIM

Neoprenanzug Reglement

Für Altersklassenathleten sind Neoprenanzüge bei Wassertemperaturen unter 19 Grad Celsius vorgeschrieben. Bei Wassertemperaturen über 24,5 Grad Celsius ist das Tragen eines Neoprenanzugs verboten.

! Dies gilt unter Androhung von DISQUALIFIZIERUNG !:

- **Wenn obligatorisch, muss der Neoprenanzug Arme und Beine vollständig bedecken!**
- Wetsuit darf nicht dicker als 5mm sein
- Wenn der Anzug aus zwei Teilen besteht, so dürfen die überlappenden Stellen ebenfalls nicht dicker als 5mm sein
- Wetsuit darf nicht das Gesicht, die Hände, die Füße bedecken.
- De Soto Water Rover und Speedo Elite Triathlon Neoprenanzüge mit Unterarmverstärkung sind NICHT erlaubt.

Regularien bzgl. Schwimmkleidung

(nur bei Schwimmen, wenn Neoprenanzug nicht erlaubt ist)

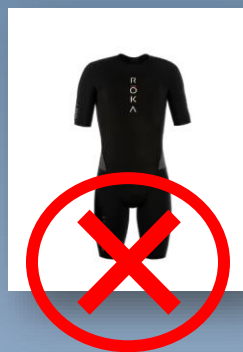
Die Badebekleidung muss zu 100 % aus Textil bestehen. Einfach ausgedrückt bedeutet dies im Allgemeinen, dass die Anzüge nur aus Nylon oder Lycra bestehen und kein gummiertes Material wie Polyurethan oder Neopren enthalten.

!Die Badebekleidung darf den Hals nicht bedecken, nicht über den Ellbogen und nicht über die Knie reichen!

Die Badebekleidung darf einen Reissverschluss haben. Unter der Badebekleidung darf eine Wettkampfkleidung getragen werden.

Reglement Schwimmstrecke

- Es ist den Athleten untersagt, ihre Startnummer während des SCHWIMMENS zu tragen (Disqualifikation),
- Es ist verboten, beim Verlassen des Wassers seine Ausrüstung ganz oder teilweise an Dritte zu übergeben,
- Flossen, Handschuhe, Paddles und Schwimmhilfen (einschliesslich Bojen) jeglicher Art sind nicht erlaubt.
- Schwimmbrillen und Gesichtsmasken dürfen getragen werden. Schnorchel sind verboten.
- Neopren-Schwimmkappen sind unter der offiziellen Kappe erlaubt.
- KEINE Kompressionsstrümpfe, die die Füße bedecken.
- *Der Neoprenanzug darf nicht vor der Wechselzone ausgezogen werden (GELBE Karte - 60 Sekunden Strafe).*
- Jede Hilfe, die während des Schwimmens benötigt wird, führt zur Disqualifikation, wenn ein Fortschritt gemacht wurde.
- Die IRONMAN-Offiziellen und das medizinische Personal behalten sich das Recht vor, Athleten von der Strecke zu nehmen, wenn dies medizinisch notwendig erscheint.



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

WECHSELZONE 1

Wenn Du aus dem Wasser kommst, folge dem Weg zu den „BIKE“-Wechselbeutel.

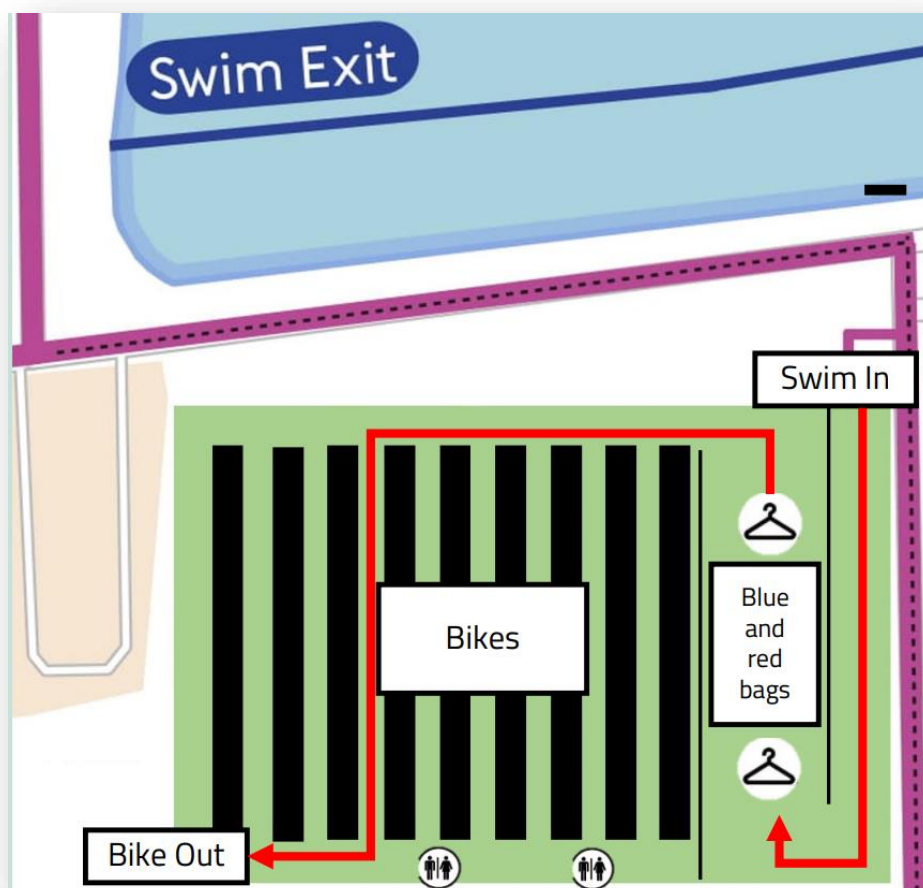
Am Eingang der Wechselzone befindet sich die Swim Out Water Station, an welcher Wasser und Bouillon Suppe verfügbar sein wird.

Nimm deinen Blauen Beutel, setze dich auf die Bänke und ziehe dich um. Packe deinen Neoprenanzug und die anderen Schwimmutensilien in den Blauen Beutel und hänge sie wieder auf die Beutelhänger (in der gleichen Position, in der du ihn von der markierten Nummer genommen hast).

Bitte beachte:

- Beachte, dass es Umkleidezelte gibt, wenn du dich komplett umziehen möchtest. Du kannst dich alternativ auch gerne mit einem Poncho umziehen. **Nacktheit/Entblößen ist verboten und führt zur DISQUALIFIKATION!**
- Radschuhe müssen entweder am Rad angeklippt sein oder angezogen werden, bevor du den Radpark betrittst.
- Bevor du dein Rad aus dem Radständer nimmst, musst du deinen Helm aufgesetzt und den Kinnriemen geschlossen haben. Der Kinnriemen muss immer geschlossen sein wenn du dein Fahrrad bei dir hast. Sollte dies nicht der Fall sein, riskierst du eine Strafe durch den Wettkampfrichter.
- Du darfst erst nach der Mount-Line (Ende des Teppichs) auf dein Fahrrad aufsteigen. Diese Linie ist am Boden nach dem Ausgang der Wechselzone markiert.

Bitte beachte: In der Wechselzone gibt es Granulat aufgrund des Kunstrasenplatzes. Dies kann bei Nässe am Fuss anhaften und in die Schuhe gelangen. Wir empfehlen daher, sich kurz Zeit zu nehmen und das Granulat abzuwischen bevor du die Schuhe anziehst.



RÖKA

UPGRADE YOUR
EYEWEAR.

GEKO™

Patented Fit &
Retention System

C₃™

C3™ Unmatched Optics
& Premium Lens Coatings



Ultra-Lightweight
Materials

BIKE

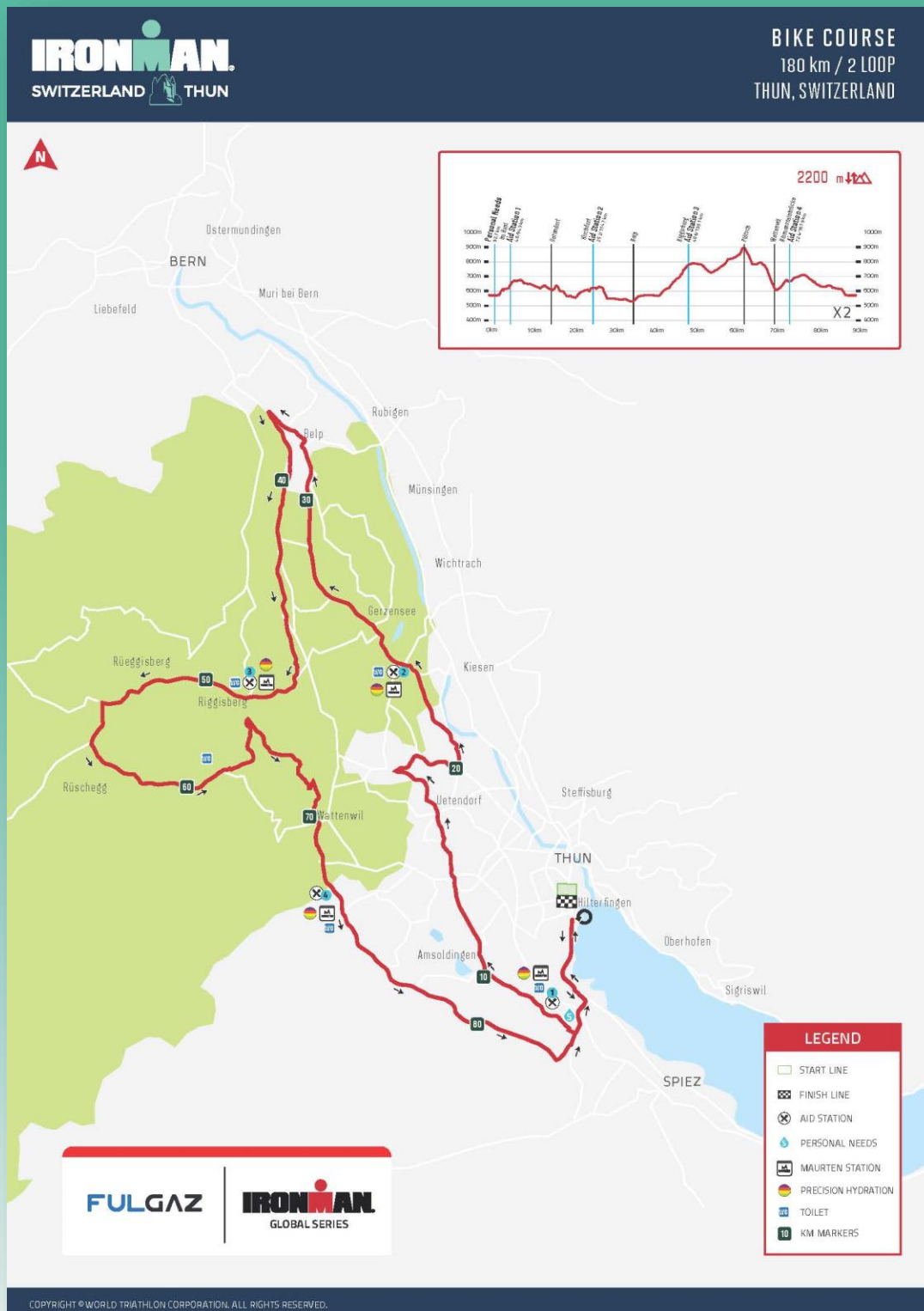
Strecke

Zwei Runden mit insgesamt 2200 Höhenmeter.

Verkehr

Die Strassen sind gut gesichert, aber sei dennoch auf unerwarteten Strassenverkehr vorbereitet.

GPX Datei > [click here](#)



[Zurück zum Menü](#)

BIKE

Cut-Off-Zeiten

10h30: Swim + T1 + Bike

Zwischen-Cut-Offs auf der Radstrecke:

13:30 beim Wendepunkt – KM 89.6

14:45 bei Belp – KM 123.4

16:15 bei Plötsch – KM 151.7

17:25 bei Hani (gegenüber der Personal Needs) – KM 175.3

17:30 pm Ende der Radstrecke

Sicherheit und Medizinische Hilfe

Du musst den Anweisungen und Hinweisen der Rennleitung, der Streckenposten und der Polizei Folge leisten. Die Nichtbefolgung kann zur Disqualifikation vom Rennen führen. Wenn du in einen Unfall mit einer anderen Person verwickelt bist, z. B. mit einem anderen Athleten, Freiwilligen, Zuschauern usw., bleib unbedingt an der Unfallstelle, bis ein Mitarbeiter der Polizei vor Ort ist.

An allen Versorgungsstationen sind Medizinkoffer stationiert für kleinere medizinische Probleme (wie z.B. Schürfwunden oder Insektenstichen). Im Falle eines Unfalls steht unser Sanitätsdienstleister Spital STS bereit. Alle Helfer und Verkehrspersonal haben ihre Nummer griffbereit.

Toiletten

Toiletten findest du auf der Radstrecke bei jeder Verpflegungsstation.

Fahrradmechaniker

Ein Fahrradmechaniker ist beim Wendepunkt der Radstrecke positioniert und drei Fahrradmechaniker sind auf der Strecke im Einsatz, die dir bei den grundlegendsten mechanischen Problemen helfen können, z. B. bei einer Reifenpanne, einem Kabelbruch usw. Falls du technische Unterstützung benötigst, wende dich an einen Streckenposten. Denke daran, dass der Fahrradmechaniker dich unterstützen wird, indem er das Werkzeug bereitstellt. Trotzdem musst du das mechanische Problem selbst beheben. Ausserdem bist du selbst dafür verantwortlich, zusätzliche Schläuche, Reifen, Werkzeuge usw. auf deinem Fahrrad mitzuführen. Bitte beachte, dass mit langen Wartezeiten zu rechnen ist. Es gibt an allen Versorgungsstationen ein Fahrradreparaturset.

Penalty Tent

Es gibt für das ganze Rennen insgesamt nur 1 Penalty Tent. Dieses befindet sich auf der Laufstrecke, kurz nachdem du aus der Wechselzone hinaus läufst.

Drop out (Abbruch)

Wenn du dich entscheidest auszusteigen, informiere bitte einen Schiedsrichter und nur einen Schiedsrichter. Bitte beachte, dass hinter dem letzten Athleten ein Bus folgt, falls du mit einem Bus nach Thun zurückfahren möchtest.

Verlorener Timing Chip

Solltest du deinen Chip während des Radfahrens verlieren, wende dich bitte an die Teamleader in der Wechselzone und sie werden dir einen neuen Chip geben.

BIKE

Besondere Abfahrten

Die Strecke hat mehrere Abschnitte, die bergab führen. Einige sind sehr technisch und haben scharfe Kurven. Diese sind alle mit Schildern gekennzeichnet. Sei dir deiner Fähigkeiten bewusst und sei bitte vorsichtig, besonders wenn du die Strecke nicht kennst!

- Seftigen, KM 17
- Gelterfingen, KM 28
- Plötsch, KM 62
- Burgistein, KM 66
- Gwattstutz, KM 86



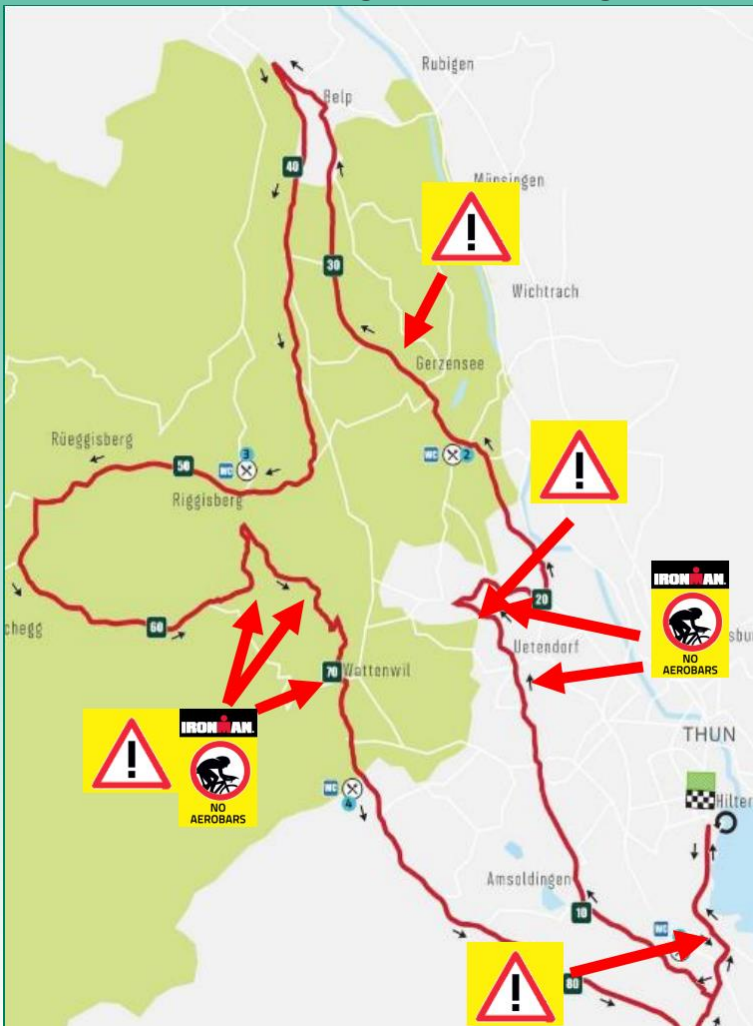
Keine Verwendung von Aero-Lenkern

Aufgrund verschiedener Umstände und aus Sicherheitsgründen ist es an einigen Stellen der Strecke verboten, die Aero-Position einzunehmen:

- Uetendorf, KM 15
- Seftigen, KM 17
- Plötsch, KM 62
- Burgistein, KM 66



Diese Bereiche sind mit folgenden Schildern gekennzeichnet:



BIKE

Fahrrad Regeln

- In der Schweiz müssen die Strassen nicht komplett gesperrt werden, aber wir haben sie gut für dich gesichert. **Die Verkehrsregeln und das Schweizerische Strassenverkehrsgesetz müssen strikt eingehalten werden. Zum Beispiel führt ein Überfahren der Sicherheitslinie zu einer Disqualifikation! Das Einhalten der Verkehrsregeln ist obligatorisch.**
- Das Radfahren ist ein Einzelzeitfahren ohne persönliche Betreuung. Windschattenfahren oder das Fahren neben einem anderen Teilnehmer ist verboten.
- Das Wegwerfen von Flaschen oder anderen Abfällen ausserhalb der Verpflegungsstellen wird mit sofortiger Disqualifikation geahndet.
- Keine Übergabe von persönlichen Dingen oder Verpflegung durch Betreuer.
- Das Tragen von Kopfhörern ist ebenso verboten wie das Mitführen von Handys, MP3-Geräten oder Action-Kameras und führt zur Disqualifikation.

Windschattenfahren ist verboten

Athleten müssen einen Abstand von mindestens 12m einhalten, ausser beim Überholen. Bei Nichteinhalten droht eine Strafe.

- 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.



12 meters to respect

Blaue Karte - Fahrrad

Die blaue Karte wird im Falle von "Drafting" (Windschattenfahren) verwendet:

1. BLAUE KARTE: 5:00 Minuten Zeitstrafe
2. BLAUE KARTE: 10:00 Minuten Zeitstrafe
3. BLAUE KARTE: DSQ



Wenn du eine blaue Karte erhältst, musst du die Strafe im Penalty-Zelt absitzen und sicherstellen, dass die Wettkampfrichter vermerkt haben, dass die Strafe ausgeführt wurde. Das Penalty Tent befindet sich direct nach der Wechselzone, wenn du auf die Laufstrecke gehst.

Gelbe Karte - Fahrrad

60 Sekunden Zeitstrafe. Wenn du eine gelbe Karte erhältst, musst du die Strafe im Penalty-Tent absitzen und sicherstellen, dass die Wettkampfrichter vermerkt haben, dass die Strafe ausgeführt wurde. Das Penalty Tent befindet sich direct nach der Wechselzone, wenn du auf die Laufstrecke gehst.



Alle Regeln findest du in den 2024 IRONMAN regulations.

[Zurück zum Menü](#)



DESIGNED FOR
ULTIMATE PERFORMANCE
WITH PRO ATHLETES



INNOVATION
PERFORMANCE

EKOI.COM

Santini

santini-cycling.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

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

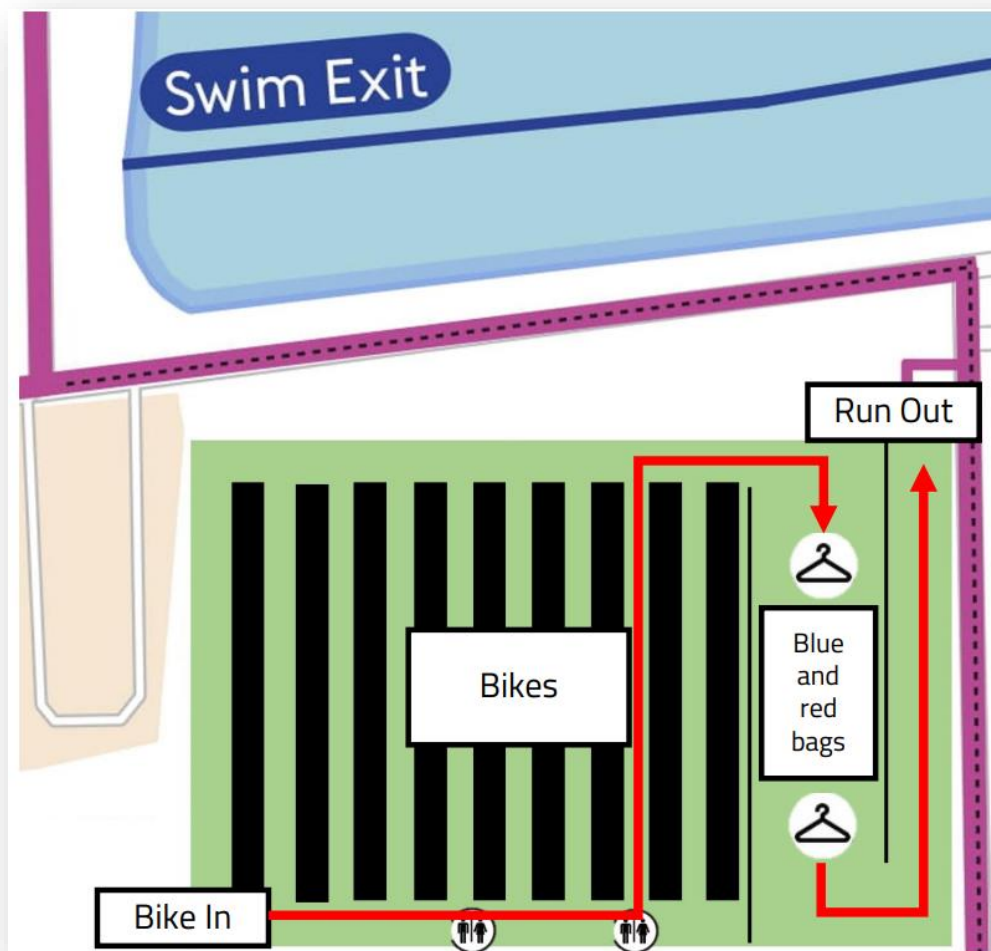
fulgaz.com

Age Group	Percentage
18-24	100
25-34	90
35-44	80
45-54	70
55-64	60
65-74	50
75-84	40
85-94	30
95+	20

Folge dann dem Weg zu deinem roten Wechselbeutel.

Nachdem du dich umgezogen hast, 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. Solltest du während des Radfahrens deine Startnummer verloren haben, gehe bitte vor Verlassen der Wechselzone zu Mitarbeiterin und du erhältst eine neue Startnummer, um eine Strafe diesbezüglich zu vermeiden.





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





DITAJI KAMBUNDJI
Schweizer 100m Hürdenläuferin



TRINKST
DU
SCHON
SCHWEIZ?

adelbodner

RUN

Strecke

Die Laufstrecke sind 3 Runden und ist überwiegend flach. Stelle sicher, dass du die drei Runden absolviert hast, bevor du in die Finish Line abbiegst.

[GPX track > click here](#)



RUN

Cut-Off-Zeiten

17:00 Stunden: SCHWIMMEN + T1 + RADFAHREN + T2 + LAUFEN

Zwischen Cut-Off auf der Laufstrecke

22:00 Uhr beim Start in die 3. Runde

Die Laufstrecke schliesst um **24:00 Uhr**; 17 Stunden nach dem letzten Schwimmstart.

Alle Athlet:innen, die länger als 17 Stunden benötigen und erst nach Mitternacht ins Ziel kommen, erhalten ein DNF.

Alle Athlet:innen, die länger als 17 Stunden für die gesamte Strecke benötigen, aber die Ziellinie vor dem Schliessen der Laufstrecke absolvieren, erhalten ein NC (Not Classified) in den Ergebnislisten und sind nicht für Awards oder WM-Slots berechtigt.

Toiletten

Toiletten findest du auf der Laufstrecke bei jeder Verpflegungsstation.

Drop out (Abbruch)

Solltest du dich entscheiden, das Rennen frühzeitig zu beenden, informiere bitte einen Wettkampfrichter. Der Wettkampfrichter wird dir dann auch den Timing Chip abnehmen.

Regeln für die Laufstrecke

- Laufen, gehen oder krabbeln sind erlaubt. Coaching ist nur Neben dem Rennen erlaubt. Dies bedeutet, dass Trainer:innen den Athlet:innen nicht auf der Strecke folgen dürfen.
- Während des Laufs muss immer ein T-Shirt getragen werden, dessen Reisverschluss nicht unter dem Brustbein geöffnet sein darf.
- Es darf keine Hilfe von Aussen (Verpflegung oder Utensilien) von Angehörigen, Freunde, etc. angenommen werden.
- Das Tragen von Kopfhörern ist ebenso verboten wie das Mitführen von MP3-Geräten oder Actionkameras.

Gelbe Karte - Laufen

60 Sekunden „Stop & Go“ Strafe. Der Athlet, der diese Strafe erhält, muss am Strafzelt anhalten! Der Wettkampfrichter startet die Stoppuhr und gibt dem Athleten die Erlaubnis, das Rennen fortzusetzen, sobald die Strafe vollzogen ist.



Medizinische Hilfe

3 Sanitätspatrouillen werden ständig auf der gesamten Laufstrecke unterwegs sein. Sie werden auch gleichmässig über die Strecke verteilt sein. Sie sind da, um dir bei kleineren medizinischen Problemen wie Schürfwunden oder Insektenstichen zu helfen. Im Falle eines Unfalls wird das Spital STS angerufen. Die Freiwilligen haben diese Nummer griffbereit. Im Zielbereich befindet sich auch ein medizinischer Stützpunkt.

Alle Regeln findest du in den 2024 IRONMAN Regeln.

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

Sobald du die drei Runden fertig gelaufen bist, kannst du in die Finish Line einbiegen. Bevor du zur Finish Line kommst, drehe deine Startnummer nochmals nach Vorne und schliesse den Zipp deines Triathlonanzuges. Geniesse nun die letzten Meter deines Rennens und lächle für das Finisher-Foto. Du hast es verdient!

Bitte beachte: Du musst die Finish Line alleine überqueren. Fans, Kinder oder Haustiere sind aufgrund von Sicherheitsgründen nicht erlaubt.

Medaille und Medallengravur

Die Medaille erhältst du direct nach dem Zielbogen. Du kannst diese dann direkt im Athlete Garden im KKThun gravieren lassen.

Timing Chip

Unsere Helfer unterstützen dich dabei, den Timing Chip direkt im Ziel abzunehmen. Bitte stelle sicher, dass der Chip an uns retourniert wird, bevor du in den Athlete Garden weiter gehst.

Check-Out

Zeiten	Beschreibung	Ort
18:00 – 1:00	Check-Out BIKE und Wechselbeutel	Wechselzone

Für den Check-Out benötigst du dein Athelten-Armband sowie deine Startnummer.



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



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

www.AlwaysAdvancing.net | info@alwaysadvancing.net

ATHLETE GARDEN

Dein Körper verbrennt auch nach dem Ziel noch Energie. Im Athlete Garden im KKThun findest du daher alles, was dein Körper benötigt.

Finisher Shirt

Hole dir dein Finisher Shirt direkt im Athlete Garden ab. Bitte beachte, dass du das Shirt in jener Grösse erhältst, die du im Zuge deiner Anmeldung angegeben hast.

Umkleideräume / Duschen / Massagen

Umkleideräume, Duschen und Massagen findest du ebenfalls im Athlete Garden.

Abholung des Weissen Beutels




Solltest du den Weissen Beutel vor dem Start abgegeben haben, so kannst du ihn nun im KKThun wieder abholen. Helfer werden ihn dir ausgeben.



SIEGEREHRUNG

Siegerehrung – Montag, 8. Juli 2024

Zeit	Beschreibung	Ort
10:00	Siegerehrung Swiss Championship	Finish Line
11:00	Siegerehrung IRONMAN Switzerland Thun	Finish Line

-  Award für die Top 3 jeder Altersklasse
-  Award für die Top 3 TriClubs
-  Kaffee wird von Swiss Triathlon geschenkt

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



WELTMEISTERSCHAFT

Slot Allocation – Montag, 8. Juli 2024

Zeit	Beschreibung	Ort
Direkt im Anschluss an die Siegerehrung (startet um 10:00)	Slot allocation	Finish Line

Slot Allocation

Beim 2024 IRONMAN Switzerland Thun gibt es 45 Slots für die Frauen für die 2024 VinFast IRONMAN World Championship in Nizza, Frankreich am 22. September 2024 und 35 Slots für die Männer für die 2024 VinFast IRONMAN World Championship in Kona, Hawaii am 26. Oktober 2024.

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

Wenn du dich für einen Slot für die IRONMAN World Championship beim 2024 IRONMAN Switzerland Thun qualifiziert hast und diesen Slot annehmen möchtest, musst du persönlich bei der Slotvergabe anwesend sein und diesen vor Ort akzeptieren.

Da nicht alle Athleten deren Qualifikation annehmen wollen, werden diese dem nächst gefolgten Athleten aufgrund seiner Platzierung in der Altersklasse angeboten, bis alle Slots vergeben sind.

Stelle sicher, dass du einen gültigen Lichtbildausweis sowie eine Kreditkarte dabei hast, um die Anmeldegebühr für die Weltmeisterschaft direkt vor Ort zu bezahlen.

Bitte beachte, dass für die Zahlung der Anmeldegebühr ausschliesslich Kreditkarten akzeptiert werden. Es wird kein Bargeld oder keine Schecks genommen.

2024 Vinfast IRONMAN World Championship Nizza, Frankreich:

\$1,450 (USD) + Active processing fee (\$1,511.48 USD)

2024 Vinfast IRONMAN World Championship Kona:

\$1,450 (USD) + Active fee & Hawai'i GE Tax (\$1,582.68 USD)

Bei der Slotvergabe besteht Anwesenheitspflicht. Es werden keine Slots nachträglich vergeben.

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

Regeln

Um einen Slot für die 2024 VinFast IRONMAN World Championship zu erhalten, müssen qualifizierte Athleten den Slot persönlich im Zuge der Slotvergabe annehmen. Ein Lichtbildausweis muss vorgelegt und die Zahlung direkt vor Ort durchgeführt werden. In der Woche nach dem Event erhältst du dann einen AnmeldeLink vom Team der Weltmeisterschaft. Dieser muss ausgefüllt werden, sodass du für die Weltmeisterschaft bestätigt bist.

Wenn du einen Slot für die Weltmeisterschaft erhalten möchtest, musst du dich beim Eingang einchecken lassen, indem dein Athletenarmband am Eingang zur Slot-Vergabe gescannt wird. Nur gescannte Athleten werden bei der Vergabe der Startplätze und dem Roll-Down-Verfahren berücksichtigt.

WELTMEISTERSCHAFT

Wie funktioniert die Slotvergabe in den Altersklassen?

"Altersgruppe" bezieht sich auf die Gruppierung von Athleten auf der Grundlage deines Geschlechts und deiner Altersgruppe. Zum Beispiel ist "Männlich 25-29" eine Altersgruppe und "Weiblich 25-29" eine andere. Deine Altersgruppe wird durch dein Alter am 31. Dezember des Jahres, in dem die Veranstaltung stattfindet, bestimmt. Wenn du beispielsweise männlich bist und im Jahr 2024 25 Jahre alt wirst, ist deine Altersgruppen-Kategorie für alle Rennen im Jahr 2024 M25 - 29.

Die Slotvergabe:

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

Vor dem Renntag

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

Am Renntag

Wenn es in einer Altersgruppe keine Starter:innen gibt, wird der ursprünglich zugewiesene Startplatz dieser Altersklasse gestrichen und mit den proportional zugewiesenen Startplätzen zusammengelegt. Die proportional zugewiesenen Slots werden dann auf der Grundlage der Anzahl der Starter:innen jeder Altersklasse auf alle Altersklassen verteilt. Diese Zuteilung basiert auf dem Verhältnis in jeder Altersklasse innerhalb des Geschlechts, d.h. je mehr Athlet:innen in einer Altersklasse starten, desto mehr Slot-Zuteilungen erhalten sie.

Nach dem Rennen

Vor der Slotvergabe

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

Während des Roll-Downs

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

Weitere Informationen

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



DISCOVER THE
BREITLING ENDURANCE
PRO IRONMAN
COLLECTION.

 **BREITLING**

IRONMAN

Visit: www.ironmanstore.com

STI

Bike-Shuttle

Tickets online erhältlich

**Einfache Anreise zum Goldiwheel- oder
Rabenfluh-Trail**



bike-shuttle.ch

IRONMAN WETTKAMPF-REGELN

Der IRONMAN Switzerland Thun wird nach den Regeln, die in den IRONMAN 2024 Wettkampfregeln inkludiert sind, sanktioniert. Für weitere Informationen zu diesen Regeln besuche bitte folgende Website: <http://www.ironman.com/rules-and-regulations>

Der Schweizer Triathlonverband (Swiss Triathlon) wird die Regeln, die im 2024 IRONMAN Wettkampfglement enthalten sind, sanktionieren und durchsetzen.

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

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

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

Medizinische Informationen

Während des gesamten Rennens wird es medizinische Hilfe und Einrichtungen geben. Im Zielbereich steht medizinisches Personal bereit, um dir nach Beendigung des Rennens zu helfen. Die Teilnahme an einem IRONMAN-Rennen kann schwere körperliche Schäden verursachen. Bitte denke daran, dass die richtige Flüssigkeitszufuhr vor und während des Rennens entscheidend für deinen Erfolg im Rennen sein kann.

Denke daran, dass du auf eigenes Risiko startest und dass die Organisator:innen des Rennens nicht für Verletzungen, Schäden - oder in extremen Fällen für den Tod - während des Rennens verantwortlich gemacht werden können. Da es sich um einen Langstreckenausdauerlauf handelt, raten wir allen Teilnehmenden, nur dann an den Start zu gehen, wenn sie gut trainiert haben, sich fit fühlen und keine körperlichen Probleme haben - insbesondere was die lebenswichtigen Organe betrifft. Wenn du im Training Probleme mit Herzrhythmusstörungen hattest, empfehlen wir dir dringend, dich vor dem Rennen von einem Facharzt / einer Fachärztin untersuchen zu lassen.

Anti Doping

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

REGELN, VERSTÖSSE UND STRAFEN

ZUSAMMENFASSUNG DER ALLGEMEINEN WETTBEWERBSREGELN	STRAFEN	KARTE
Öffentliche Nacktheit oder unanständige Darstellung	DSQ	
Müllentsorgung ausserhalb der Müll-/Abfallzonen	DSQ	
Unsportliches Verhalten	DSQ und mögliche Suspension	
Nichteinhaltung der vorgeschriebenen Strecken	DSQ	
Beim Radfahren oder Laufen kein Shirt/Top tragen	60 Sekunden Stop and Go Zeitstrafe; bei anhaltender Nichteinhaltung: DSQ	
Annahme der Unterstützung von anderen Personen als Schiedsrichter:innen, Rennofficiellen oder anderen Rennteilnehmenden gemäss den Wettbewerbsregeln	Wenn es möglich ist, zur ursprünglichen Situation zurückzukehren, wird eine Zeitstrafe von 60 Sekunden verhängt. Wenn nicht: DSQ	
Verwendung von Aero-Lenkern auf verbotenen Streckenabschnitten	60 Sekunden Zeitstrafe	
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 und 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	

NEVER RACE ALONE



IRONMAN®
TRICLUB

JOIN THE PROGRAM



www.ironman.com/triclubs



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

ECO-RULES

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.

Mülltrennung

An allen Hauptstandorten des IRONMAN Switzerland Thun findest du Abfallbehälter gemäss der Mülltrennung. Bitte respektiere diese und halte dich an die Mülltrennung.

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 Thun ist reich an köstlichem Essen, also ist jetzt der richtige Zeitpunkt, es zu geniessen.



FOND MEMORIES GRAPHICS, INC.

IRONMAN® & IRONMAN 70.3®

BIB FRAME

Beautifully display your finisher's medal in a customized commemorative **BIB FRAME** and document forever your participation in this very special event!

Includes

- EVENT LOGO PLATE, ENGRAVED PLATE WITH NAME & SPLIT TIMES
- ADDITIONAL FINISHER'S MEDAL • 5" X 7" MAT OPENING (COURSE MAP INCLUDED)
- 2" DISC OF TRIATHLON SYMBOL • LAMINATED REPLICA OF YOUR BIB #

This Bib Frame would normally cost \$185, but is currently available for

Only **\$159** +S/H

3 OPENING BIB FRAME

Beautifully display your finisher's medal in a customized commemorative **THREE OPENING BIB FRAME** and document forever your participation in this very special event!

Includes

- EVENT LOGO PLATE, ENGRAVED PLATE WITH NAME & SPLIT TIMES
- ADDITIONAL FINISHER'S MEDAL • 3 5" X 7" MAT OPENINGS (COURSE MAPS INCLUDED)
- 2" DISC OF TRIATHLON SYMBOL • LAMINATED REPLICA OF YOUR BIB #

This Bib Frame would normally cost \$215, but is currently available for

Only **\$189** +S/H

Fond Memories Graphics, Inc.
P.O. Box 149, Pomona, New York 10970
Tel: (845) 354-5027 • Fax: (845) 354-4875
E-mail: FMG5027@aol.com

IF ORDERING ONLINE OR
BY PHONE, USE THIS COUPON
CODE TO RECEIVE THESE
DISCOUNTED PRICES!

COUPON
CODE:
EXPO

www.marathongifts.com

GUT ZU WISSEN

Du hast noch offene Fragen?

Sende uns gerne eine Nachricht via Facebook oder per Mail an:
thun@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 thun@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.



Clalüna
Computer

WIE DU DAS RENNEN VERFOLGEN KANNST?

Going to the event

Der IRONMAN Switzerland Thun ist eine grosse Party und bringt tausende Athleten zusammen.

Wir laden dich ein, zum Start im Strandbad Thun oder zur Finish Line zu kommen; oder aber die Athlet:innen entlang der Schwimm- oder Laufstrecke zu unterstützen!.

Bitte beachte, dass wir aufgrund der Strassensperren und zum Schutz von sowohl Zuschauer als auch den Athlet:innen dich bitten, nicht auf die Radstrecke zu gehen. Die Athleten freuen sich jedoch um Unterstützung an einem unserer Hotspots:

- 1) Beim U-Turn der Radwende, die sich am Eventgelände befindet (~ 8:00 – 13:00)
- 2) Direkt am Eventgelände, wo die Laufstrecke mehrmals durch- und vorbeiführt
- 3) Am Rathausplatz in der Innenstadt von Thun

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.

IRONMAN Tracker als IOS oder Android App

Der IRONMAN Switzerland Thun 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.



[Download the app](#)

SPORTOGRAF

Sportograf ist stolz darauf, der offizielle Fotopartner des IRONMAN Switzerland Thun 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.

Bestelle dir deine Rennbilder hier: www.sportograf.com

Hilf uns dabei, die besten Fotos von dir 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)

[Zurück zum Menü](#)



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



07.07

7TH JULY 2024



Have a great race!



IRONMAN
SWITZERLAND  THUN

*THE CLIMB
TO GREATNESS*

www.ironman.com/im-switzerland



f IronmanSwitzerland

ironmanswitzerland



BREITLING
1884

VINFAST

HOKA
SPEEDLIFE

RÖKA

AGT

ATHLETIC
HERBIS CO

EXDI

FULGAZ

FLORIDA

MAURTEN

MURRAY

PRECISION
PUMP & DISTRIBUTION

QATAR
AIRWAYS

Benetton

TriDot

Wahoo