



# Marathon-Guide 2025



Mohrenbräu  
das Vorarlberger Bier

skinfit

vwk  
Energie für Generationen.

# Inhaltsverzeichnis

<b>Seite</b>	<b>Inhalt</b>
4	Programm
5	Sport-Aktiv-Messe, Startnummernausgabe
6	Pasta-Party
7	Gesundheitssymposium
8	Startzeiten
9	Kleidertransport
10	Schiffstransfer Bregenz-Lindau
11	Zug-/Bustransfer Bregenz-Lindau
12	Streckenverpflegung
13	Ziel in Bregenz
14	Duschen/Umkleiden/Massage
15	Ergebnisse/Urkunden
16	Staffel-Marathon, Generell
17	Staffel-Marathon, Shuttle Hard
18	Staffel-Marathon, Shuttle St. Margrethen
19	5k Youth Marathon, Start in Lochau
20	Side-Events
21	Startnummern 2025 - Übersicht
22	Danke!

Wir freuen  
uns auf den  
12. Oktober 2025

GLAUB AN  
DICH

SPARKASSE 

# Programm

10. - 12.10.2025

## Freitag, 10. Oktober 2025

13:00-18:00 Uhr  
Festspielhaus, Bregenz  
Sport-Aktiv-Messe  
Startnummernausgabe,  
Nachmeldung, Pasta-Party

16:00 Uhr  
Hotel Bayerischer Hof, Lindau  
Sightseeing-Lauf Lindau

16:00 Uhr  
Festspielhaus, Bregenz  
Sightseeing-Lauf „Geschichte“  
Bregenz

## Samstag, 11. Oktober 2025

9:00-18:00 Uhr  
Festspielhaus, Bregenz  
Sport-Aktiv-Messe  
Startnummernausgabe,  
Nachmeldung, Pasta-Party

10:00-18:00 Uhr  
Festspielhaus, Bregenz  
Gesundheitssymposium

10:00-15:00 Uhr  
Stadion, Bregenz  
Vorarlberg bewegt Kindermarathon

14:00 Uhr  
Festspielhaus, Bregenz  
Sightseeing-Lauf „Kunst&Kultur“  
Bregenz

## Sonntag, 12. Oktober 2025

7:00-9:00 Uhr  
Festspielhaus, Bregenz  
Startnummernausgabe  
Nachmeldung

7:00-12:00 Uhr  
Festspielhaus, Bregenz  
Sport-Aktiv-Messe

9:00 Uhr  
Hafen, Lindau  
Warm-up mit „The Monroes“

9:45 Uhr  
Hafen, Lindau  
Start Sparkasse 3-Länder-Marathon  
VN.at Staffel-Marathon

10:25 Uhr  
Hafen, Lochau  
Start spark7 Youth Run

10:30 Uhr  
Hafen, Lindau  
Start Skinfit Halbmarathon  
vkw Viertelmarathon, Nordic Walking

# Sport-Aktiv-Messe

10. - 12.10.2025

Das Festspielhaus in Bregenz mit der beeindruckenden Kulisse des Bodensees und der größten Seebühne der Welt ist ideal gelegen. Zahlreiche Parkplätze sind vorhanden, der Bregenzer Bahnhof und der Bregenzer Hafen sind in wenigen Gehminuten erreichbar. Der Zielbereich ist ebenfalls in unmittelbarer Nähe.

Sowohl die Startnummernausgabe als auch die Pasta-Party und das Gesundheitssymposium finden auf dem Messegelände im Festspielhaus Bregenz statt.

## Öffnungszeiten

Freitag, 10. Oktober 2025 13:00 bis 18:00 Uhr

Samstag, 11. Oktober 2025 09:00 bis 18:00 Uhr

Sonntag, 12. Oktober 2025 07:00 bis 12:00 Uhr

## ACHTUNG:

**Startnummern-Ausgabe am Sonntag nur bis 09:00 Uhr**

### Wichtig!

Die Startnummernausgabe findet ausschließlich im Festspielhaus Bregenz statt!

# Pastaparty

10. - 11.10.2025

Wer seinen Kohlenhydratspeicher vor dem Lauf noch einmal wohlschmeckend und in geselliger Umgebung auffüllen möchte, ist bei der Pasta-Party genau richtig.

Auch glutenfreie Pasta ist erhältlich.

Läufer und Besucher sind herzlich eingeladen zum Schlemmen, Plaudern und Genießen.

## Öffnungszeiten

Freitag, 10. Oktober 2025 13:00 bis 18:00 Uhr

Samstag, 11. Oktober 2025 10:00 bis 18:00 Uhr

Festspielhaus Bregenz

# Gesundheitssymposium

## 11.10.2025

Die Gesundheit ist für den Langstreckenläufer sein wichtigstes Gut. Stimmt dieses nicht, so wird er auch auf der Strecke keine guten Leistungen bringen.

Das Gesundheitssymposium hat es sich zur Aufgabe gemacht, den Läufern vielfältige Informationen zu geben, um gesund über die Zielinie zu laufen.

<b>Uhrzeit</b>	<b>Thema</b>	<b>Referent</b>
11:00	Run & Rescue – Herzstillstand? Läufer retten Leben	Roman Gaiser Thomas Kaleja
12:00	Laufanalyse und Fußmuskel-/Beintraining	Götz Maierhofer
13:00	Frauensport	Dr. Luci
14:00	Laufen & Psyche	Stefan Schöndorfer
15:00	Übertraining & Burnout ein Geschwisterpärchen?	Markus Weber
16:00	Laufökonomie	Claudia Gralki
17:00	voraussichtliches Ende	

### Öffnungszeiten

Samstag, 11. Oktober 2025 11:00 bis 17:30 Uhr  
Festspielhaus Bregenz

Der Eintritt ist frei.

# Startzeiten

12.10.2025

Die Startaufstellung erfolgt im **Hafen von Lindau** in Richtung Bahnhof. Den Startkorridor können nur Läufer mit offizieller Startnummer betreten. Gestartet wird in mehreren Wellen. Auf Ihrer Startnummer ist der Block aufgedruckt, aus welchem Sie starten. Ordnen Sie sich bitte nur in dem Block ein, welchem Sie zugeteilt sind. Durch die Wertung der Netto-Zeit verlieren Sie keine Sekunde, auch wenn Sie im hinteren Feld starten müssen.

Bitte folgen Sie den Anweisungen unserer Helfer, um einen reibungslosen Start zu gewährleisten. **Kommen Sie so früh wie möglich zum Start.**

**Der Startbereich ist nur vom Mangturm aus zu betreten.**

## Startzeiten in Lindau:

**09:45 Uhr**      **Marathon, Staffel-Marathon**

**10:30 Uhr**      **Halb-/Viertelmarathon  
Nordic Walking**

**10:25 Uhr**      **spark7 Youth Run in Lochau (siehe Seite 19)**

**Zielschluss ist um 16:30 Uhr**

## Besenwagen

Die Läuferinnen und Läufer haben 6:30 Stunden Zeit die Marathonstrecke zu absolvieren!

Der Besenwagen fährt mit 6,5 km/h. Alle, die von ihm eingeholt werden, dürfen entscheiden, ob sie mit dem Besenwagen ins Ziel fahren oder die Nummer abgeben und selbst neben dem Verkehr ins Ziel weiterlaufen möchten. Der Verkehr muss aus rechtlichen Gründen hinter dem Besenwagen wieder frei gegeben werden.

## Cut-Off Punkte

Auf der Strecke gibt es zwei Cut-Off Punkte:

12:15 Uhr (Kilometer 15 - Trennung Marathon/Halbmarathon) mit Möglichkeit den Halbmarathon abzuschließen

14:00 Uhr (Kilometer 26) mit Rückfahrmöglichkeit alle 30 Minuten (Bahn/Bus)

Läuferinnen und Läufer, die zu diesem Zeitpunkt die Kontrollpunkte noch nicht passiert haben, können den Marathon nicht fortführen, da sie zum Zielschluss um 16:30 Uhr die Ziellinie nicht mehr erreichen können.



# Kleidertransport

12.10.2025



Vor dem Start können Sie am Sonntag ab 8:30 Uhr Ihren Kleiderbeutel bei den LKWs, die unmittelbar im Anschluss an das Startgelände auf dem Reichsplatz in Lindau aufgestellt sind, abgeben. Benutzen Sie ausschließlich den Kleidersack, den Sie bei der Startnummernausgabe erhalten haben und der Ihre Startnummer trägt. Verwenden Sie bitte keine Taschen oder Kartons. Packen Sie keine Wertgegenstände oder zerbrechliche Sachen in den Kleidersack. Ihre Kleidung wird von uns zum Zielbereich in Bregenz gebracht.

**Alle Kleidersäcke müssen bis spätestens 10:15 Uhr in Lindau abgegeben werden**

Es gibt keine Umkleidemöglichkeiten (Kabinen) am Start.

## **Kleidersack Rückgabe in Bregenz**

Diese befindet sich vor dem Hallenbad, beim Parkplatz Ost, direkt bei den Duschen.

Die Ausgabe erfolgt nur mit Vorlage der Startnummer.

Die Kleidersack Rückgabe ist am Sonntag bis 17:00 Uhr geöffnet. Nicht abgeholte Kleidersäcke werden nach einer Woche entsorgt. Kontakt bei Nichtabholung bitte über unsere Info-Stelle: [info@sparkasse-3-laender-marathon.at](mailto:info@sparkasse-3-laender-marathon.at)

Der Veranstalter übernimmt keine Haftung für Beschädigung oder Verlust.

## **Wichtig!**

Die Startnummernausgabe findet ausschließlich im Festspielhaus Bregenz statt!

# Schiffstransfer

12.10.2025

Am Sonntag bringen wir Sie mit den Schiffen der Vorarlberg Lines von Bregenz zum Start nach Lindau.

## Sonntag, 12. Oktober 2025

<b>Bregenz ab</b>	<b>Lindau an</b>	
8:15 Uhr	8:40 Uhr	Teilnehmer Marathon/Staffel
8:20 Uhr	8:45 Uhr	Teilnehmer Marathon/Staffel
8:50 Uhr	9:15 Uhr	Alle Teilnehmer
9:10 Uhr*	9:35 Uhr	Teilnehmer Halb-/Viertelmarathon
9:35 Uhr*	10:00 Uhr	Teilnehmer Halb-/Viertelmarathon

<b>Lindau ab</b>	<b>Bregenz an</b>
11:00 Uhr	11:25 Uhr

## Kleidersack-Annahme schließt um 10:15 Uhr!

Zuschauer können den Schiffstransfer sowohl nach Lindau als auch nach Bregenz um € 9,50 mitnutzen.

\*) für Teilnehmer am Marathon/Staffel-Marathon nicht mehr benutzbar

### TIPP

Wir empfehlen, nicht auf das letzte Schiff zu warten. Das ist meistens „übertoll“

# Zugtransfer

12.10.2025

Am 12. Oktober ist für alle Teilnehmer (mit Startnummer) die Benützung von Bahn und Bus im gesamten Gebiet des Vorarlberger Verkehrsverbundes kostenlos. Dies beinhaltet auch die Grenzgebiete Lindau und St. Margrethen und den Stadtbus in Lindau.

## Mit Bahn/Bus kostenlos zum Start

Zug	Bregenz ab	Lindau an
S1.1	8:44	8:59
5562	8:49	9:03
S1.2*	9:16	9:29
25810*	9:20	9:34
S1.2*	9:44	9:59
5564*	9:49	10:02

Kleidersack-Annahme schließt um 10:15 Uhr!!

\*) für Teilnehmer am Marathon/Staffel-Marathon nicht mehr benutzbar

Für Zuschauer ist die Zugverbindung mit Coupon ebenfalls kostenlos (hin und retour).

Auch nach dem Lauf sind die Züge nach Lindau mit Startnummer kostenlos!

Züge fahren mit 1/2 Stunden-Takt.

### TIPP

Wir empfehlen, nicht auf den letzten Zug zu warten. Der ist meistens „übevoll“



# Streckenverpflegung

12.10.2025

Dank unserer Partner können wir Ihnen auch in diesem Jahr eine energiereiche Versorgung an der Strecke gewährleisten.

km	VOÜS Wasser	Tee	SPONSER Competition	VOÜS Cola	Bananen	SPONSER Energy Riegel	SPONSOR Energy Gel	SPAR Energy-Drink	Eigen-Verpflegung
5									
10,1									
12,5									
15,2									
17,7									
19,8									
22,4									
24,5									
26,2									
28,8									
30,2									
33,4									
35,2									
37,8									
39,5									

Ziel

SPAR-Verpflegungsdorf mit einem umfassenden Angebot an Getränken und Festnahrung

## Eigenverpflegung

Diese kann am Samstag, den 11. Oktober, am Infopunkt auf der Sport-Aktiv-Messe in Bregenz bis 17:00 Uhr abgegeben werden.

Änderungen vorbehalten.

# Ziel in Bregenz

12.10.2025

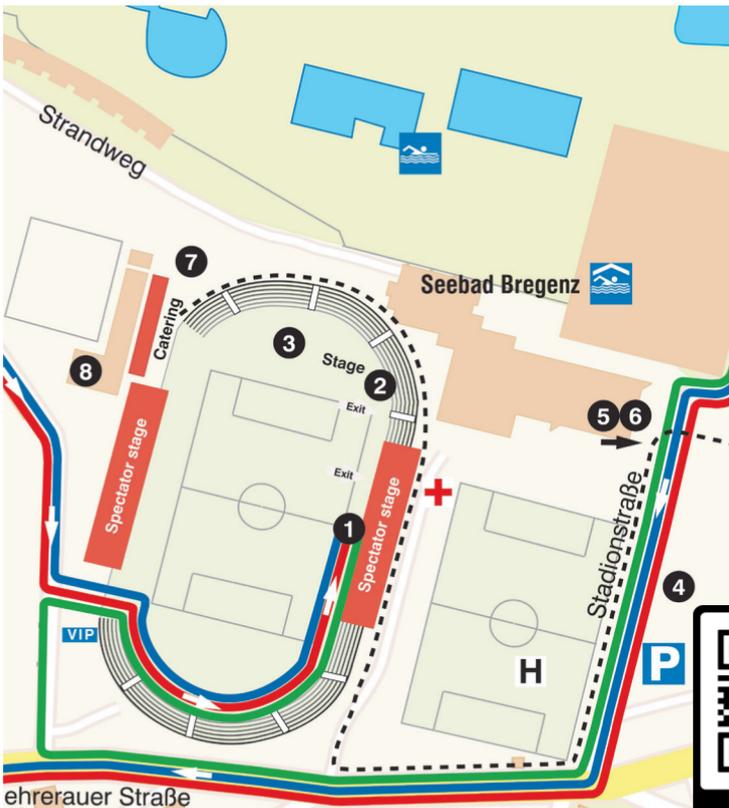
Das Ziel befindet sich im Bodensee-Stadion in Bregenz. Den Einlauf in das Bodensee-Stadion werden Sie Ihr ganzes Leben nicht vergessen.

Nach dem Passieren der Ziellinie (1) erhalten Sie Ihre persönliche Finisher-Medaille (2). Bitte verlassen Sie den direkten Zielbereich auf schnellstem Wege, sodass auch die nach Ihnen kommenden Finisher Platz für ihren Einlauf haben.

Nach dem Ziel erwartet Sie das SPAR-Verpflegungsdorf (3) mit allem, was das Läufer-Herz begehrt.

**Ein Wieder-Eintritt ins SPAR-Verpflegungsdorf ist nicht möglich!**

Sollten Sie nach dem Lauf noch Fragen haben, stehen wir im Rennbüro (8) gerne zur Verfügung. Hier finden Sie auch die Medailengravour (8)



# Duschen/Umkleiden Massage



Verlassen Sie das SPAR-Verpflegungsdorf **(3)** in Richtung Parkplatz Ost. Folgen Sie den Wegweisern zu der Kleidersackausgabe **(4)** und zu den Duschen.

Für die Herren stehen Dusch-Container **(5)** bereit. Die Damen dürfen die Duschen des Hallenbades benützen. Die Duschen sind bis 17:00 Uhr in Betrieb.

Direkt bei der Kleidersackausgabe befinden sich auch die Massage-Plätze **(6)**. Diese sind von 12-16 Uhr geöffnet.

Standort der Kleider-LKWs, Dusch-Kontainer  
und Massage: Festspiel-Parkplatz Ost!



# Ergebnisse/Urkunden

Alle Ergebnisse und die persönliche Urkunde finden Sie auf unserer Ergebnisseite. 1-2 Tage nach dem Lauf werden dort auch die persönlichen Läufer-Fotos zum Download bereit stehen.



## URKUNDE

Thomas Mustermann

TSV Musterstadt

erreichte beim  
Sparkasse-3-Länder-Marathon am 12.10.2025  
mit einer Zeit von

02:14:25

in der Kategorie M-20

den 1. Rang  
(20. Gesamtrang, 19. Rang Männer)

1. Halbmarathon: 01:06:47

2. Halbmarathon: 01:07:38



[www.sparkasse-3-laender-marathon.at](http://www.sparkasse-3-laender-marathon.at)

www.3-laender-marathon.at

MünchenMünch

skitR

INHAUS

hvw

# Staffel-Marathon

## 12.10.2025



**Start ist um 9.45 Uhr in Lindau** (Siehe Seite 8)

### **Wo sind die Wechselzonen?**

1. Wechselzone: Bregenz, vor dem Festspielhaus (bei km 10)
2. Wechselzone: Hard, Kirche (bei km 17)
3. Wechselzone: St. Margrethen (CH), Dorfplatz (bei km 26)

Die Wechselzonen werden 200 und 100 m davor angekündigt!

### **Wie funktioniert die Übergabe?**

Die Übergabe erfolgt in dem dafür gekennzeichneten Bereich (Staffelübergabe) durch Übergabe der Startnummer mit Startnummernband (inkludiert den Zeit-Transponder).

Jede irreguläre Übergabe hat eine Disqualifikation der Staffel zur Folge. Wir appellieren hier an die Fairness!!

### **Wie kommen wir zu den Übergabestellen?**

Die 1. Übergabestelle ist nur wenige Gehminuten vom Bodensee-Stadion (Ziel) entfernt.

Die 2. Übergabestelle erreichen Sie mit dem Öffi-Bus\*. Fahrzeit ca. 15 Minuten.

Die 3. Übergabestelle erreichen Sie mit der Bahn\*. Retour mit Bahn und Bus, Fahrzeit ca. 10 Minuten

Mit Bus und Bahn als Shuttle-Service können die abgelösten Läufer auch retour fahren. Sowohl Zug- als auch Bus-Shuttle können mit der Startnummer kostenlos benützt werden.

### **Wichtig!**

Falls Sie Staffelläufer mit dem Auto an die Übergabestellen bringen: Der Grenzübergang St. Margrethen ist gesperrt, d.h. Sie können die Läufer lediglich dort aussteigen lassen und diese gehen dann zur Übergabestelle ins Dorfzentrum (ca. 5 Minuten).

### **Wie und wo muss ich die Startnummern befestigen?**

Sie sind gut sichtbar am Laufgürtel vorne und auf dem Rücken (mittels Sicherheitsnadeln) zu tragen. Am Rücken bitte die Nummer mit der Aufschrift „Staffel“ anbringen. Die Rückennummer muss nicht weiter gegeben werden.

# Staffel-Marathon

## Shuttle zu Wechselzone 2 Hard

Um zu den Wechselzonen zu kommen, benützen Sie die öffentlichen Verkehrsmittel als Shuttle. Startnummer = Fahrkarte

### Busfahrplan für die Übergabestelle 2 in Hard

#### Buslinien 140 und 141

##### Ab Bahnhof Bregenz

7:50 (L140)  
8:20 (L141)  
8:50 (L140)  
9:20 (L141)  
9:50 (L140)  
10:20 (L141)  
10:50 (L140)  
11:20 (L141)

##### An Hard-Brückenwaage(8.Stop)

8:08  
8:38  
9:08  
9:38  
10:08  
10:38  
11:08  
11:38

#### Retour

##### Ab Hard-Brückenwaage

10:17 (L141)  
10:47 (L140)  
11:17 (L141)  
11:47 (L140)  
12:17 (L141)  
12:47 (L140)  
13:17 (L141)  
13:47 (L140)  
14:17 (L141)  
14:47 (L140)

##### An Bregenz Bahnhof (8.Stop)

10:36  
11:06  
11:36  
12:06  
12:36  
13:06  
13:36  
14:06  
14:36  
15:06



# Staffel-Marathon

## Shuttle zu Wechselzone 3 St. Margrethen

Um zu den Wechselzonen zu kommen, benützen Sie die öffentlichen Verkehrsmittel als Shuttle. Startnummer = Fahrkarte

### Zugfahrplan für die Übergabestelle 3 in St. Margrethen/CH

#### Züge S3 und S7

##### Ab Bahnhof Bregenz

8:47 (S3)  
9:47 (S3)  
10:00 (S7)  
10:47 (S3)  
11:00 (S7)  
11:47 (S3)  
12:00 (S7)  
12:47 (S3)  
13:47 (S3)  
14:00 (S7)

##### An St. Margrethen (5. Stop)

9:03  
10:03  
10:08  
11:03  
11:08  
12:03  
12:08  
13:03  
14:03  
14:08

#### Retour mit Zug (S3 und S7) oder Bus

##### Ab St Margrethen

10:55 (S3)  
11:30 (Sonderbus, ohne Stops)  
11:51 (S7)  
11:55 (S3)  
12:30 (Sonderbus, ohne Stops)  
12:51 (S7)  
12:55 (S3)  
13:30 (Sonderbus, ohne Stops)  
13:51 (S7)  
13:55 (S3)  
14:30 (Sonderbus, ohne Stops)  
14:51 (S7)  
14:55 (S3)  
15:51 (S7)  
15:55 (S3)

##### An Bregenz Bahnhof (5.Stop)

11:10  
11:50  
12:01  
12:10  
12:50  
13:01  
13:10  
13:50  
14:01  
14:10  
14:50  
15:01  
15:10  
16:01  
16:10



# spark7 5k Youth Run

12.10.2025



Der spark7 Youth Run startet um 10:25 Uhr in Lochau. Bitte bis spätestens 10:10 Uhr in der Startaufstellung **(1)** einfinden.

Die Kleidersackabgabe **(2)** ist beim Bahnhof Lochau: LKW der Firma Inhaus.

Für die Anreise zum Start in Lochau empfehlen wir den Zug.  
Startnummer = Zugticket

Zug	Bregenz ab	Lochau an
5562	8:49	8:54
S1.1*	9:20	9:25
5564*	9:49	9:54



# Side-Events

10. - 12.10.2025

Die Region am Bodensee hat viel zu bieten, auch am Marathon-Wochenende.

## **Sport trifft Kunst**

Mit Startnummer kostenlos ins Lindauer Cavazzen-Museum, ins Kunsthaus Bregenz und ins Vorarlberg Museum.

Auch in diesem Jahr kooperieren das Lindauer Cavazzen-Museum, das Kunsthaus Bregenz und das Vorarlberg Museum mit dem Sparkasse 3-Länder-Marathon.

Sport trifft Kunst. Unter dieser Überschrift schaffen wir eine Brücke, die es eigentlich gar nicht geben muss. Denn das Eine schließt das Andere nicht aus.

Die Startnummer gilt am 10., 11. und 12. Oktober als Eintrittskarte in die drei Museen. (Kunsthaus Bregenz nur 11. und 12.10.)

## **Sightseeing-Runs in Lindau und Bregenz**

Die beliebten Läufe durch die Städte Lindau und Bregenz stehen auch in diesem Jahr auf dem Programm. Faszinierende Ein- und Ausblicke und die passenden Geschichten dazu warten.

### **Lindau**

Freitag, 10. Oktober, 16.00 Uhr, Treffpunkt Bayerischer Hof

### **Bregenz**

Freitag, 10. Oktober, 16.00 Uhr, Treffpunkt Festspielhaus

Samstag, 11. Oktober, 14.00 Uhr, Treffpunkt Festspielhaus

Die Teilnahme ist kostenlos.

Eine Anmeldung unter [info@sparkasse-3-laender-marathon.at](mailto:info@sparkasse-3-laender-marathon.at) hilft uns in der Organisation.

# Startnummern 2025

## Übersicht

Jede Disziplin bzw. Distanz hat ihre eigene Startnummer.



Sparkasse 3-Länder-Marathon



Skinfit Halbmarathon



vw Viertelmarathon



VN.at Staffel-Marathon



spark 7 Youth Run



ORF Vorarlberg Nordic Walking



# Danke

## **Danke**

**... über 700 freiwillige Helferinnen und Helfer machen diese Großveranstaltung durch ihren persönlichen Einsatz erst möglich.**

## **Danke**

**... den Blaulichtorganisationen in allen 3 Ländern. Auch hier gilt unser Motto: #noborder #nolimit**

## **Danke**

**... den Behörden der 3 Länder. Stehts fachlich und meist unkompliziert und immer im Sinne der Teilnehmerinnen und Teilnehmer. Einfach toll.**

## **Danke**

**... den Fördergebern der 3 Länder. Seit 17 Jahren verlässliche Partner.**

## **Danke**

**... unseren Sponsoren. Ihr Beitrag ist ein wesentlicher Bestandteil für das Gelingen des 3-Länder-Marathons.**

## **Danke**

**... allen Teilnehmerinnen und Teilnehmer aus nah und fern. Eure strahlenden Gesichter sind der Dank für all die Arbeit.**

**Wir sehen uns wieder  
am 11. Oktober 2026**