



SPARKASSE

3-Länder-Marathon
NO BORDER. NO LIMIT.

Marathon-Guide 2026



Mohrenbräu
das Vorarlberger Bier

skinfit

vwk
Energie für Generationen.

Inhaltsverzeichnis

Seite	Inhalt
4	Programm
5	Sport-Aktiv-Messe, Startnummernausgabe
6	Pasta-Party
7	Gesundheitssymposium
8	Startzeiten
9	Besenwagen / Cut-off
10	Kleidertransport
11	Schiffstransfer Bregenz-Lindau
12	Zug-/Bustransfer Bregenz-Lindau
13	Streckenverpflegung
14	Ziel in Bregenz
15	Duschen/Umkleiden/Massage
16	Ergebnisse/Urkunden
17	Staffel-Marathon, Generell
18	Staffel-Marathon, Shuttle Hard
19	Staffel-Marathon, Shuttle St. Margrethen
20	5k Youth Marathon, Start in Lochau
21	Side-Events
22	Startnummern 2026 - Übersicht
23	Danke!
24	Whats-App News Channel



**BELIEVE IN
YOURSELF**

SPARKASSE 

Programm

09. - 11.10.2026

Freitag, 09. Oktober 2026

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, 10. Oktober 2026

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, 11. Oktober 2026

6:30-9:00 Uhr
Festspielhaus, Bregenz
Startnummernausgabe

6:30-12:00 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
vwk Viertelmarathon

10:25 Uhr
Hafen, Lochau
Start spark7 Youth Run

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

Sport-Aktiv-Messe

09. - 11.10.2026

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, 09. Oktober 2026 13:00 bis 18:00 Uhr

Samstag, 10. Oktober 2026 09:00 bis 18:00 Uhr

Sonntag, 11. Oktober 2026 06:30 bis 12:00 Uhr

ACHTUNG:

Startnummern-Ausgabe am Sonntag nur bis 09:00 Uhr

Am Sonntag sind KEINE Nachmeldungen möglich.

Das Online-Anmeldeportal schließt

am Samstag, 10.10.26, 24.00 Uhr

Wichtig!

Die Startnummernausgabe findet ausschließlich im Festspielhaus Bregenz statt!

Pastaparty

09. - 10.10.2026

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, 09. Oktober 2026 13:00 bis 18:00 Uhr
Samstag, 10. Oktober 2026 10:00 bis 18:00 Uhr
Festspielhaus Bregenz

Gesundheitssymposium

10.10.2026

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.

Uhrzeit	Thema	Referent
10:00	Warum mehr Training nicht mehr Leistung bringt	Artur Müller
11:45	Interview: Claudia Gralki zur Studie	
11:00	Osteopathie-Thema (mit Regeneration)	Stefan Schöndorfer
12:00	Wechseljahre und Training	Claudia Gralki
13:00	Gang-/Laufanalysen und Einlagenversorgung	Götz Maierhofer
14:00	Run & Rescue – Herzstillstand? Wenn Läufer Leben retten	Roman Gaiser Thomas Kaleja
15:00	Thema zu Ernährung, Sport und Regeneration	Markus Schröder
16:00	Das zweite Gehirn - Darmgesundheit als unterschätzter Leistungsfaktor	Christian Schubert
17:00	LLL die 3 Laufkrankheiten	Hannah Lauer
17:00	voraussichtliches Ende	

Öffnungszeiten

Samstag, 10. Oktober 2026 11:00 bis 18:30 Uhr
Festspielhaus Bregenz

Der Eintritt ist frei.

Startzeiten

11.10.2026

Die Startaufstellung erfolgt im **Hafen von Lindau** in Richtung Bahnhof. Den Startkorridor (**1**) 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.

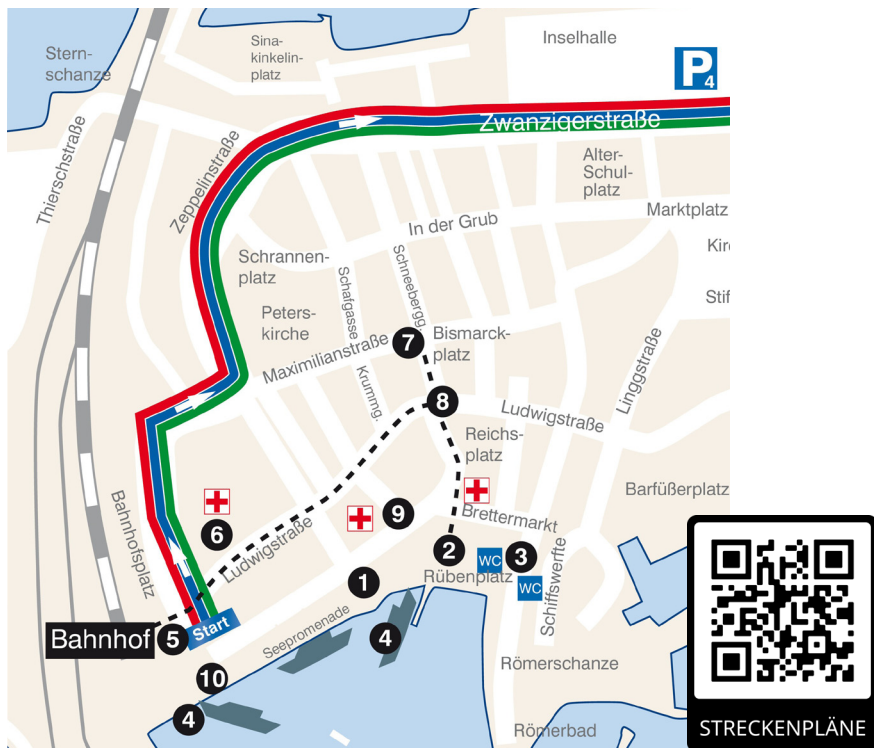
Startzeiten in Lindau:

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

10:30 Uhr **Halbmarathon, Nordic Walking**

10:25 Uhr **spark7 Youth Run in Lochau (siehe Seite 20)**

Zielschluss ist um 16:30 Uhr



Besenwagen

11.10.2026

Zielschluss ist um 16:30 Uhr

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:

12:24 Uhr (Kilometer 16 - Trennung Marathon/Halbmarathon) mit Möglichkeit den Halbmarathon abzuschließen

14:07 Uhr (Kilometer 27) 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

11.10.2026



Vor dem Start können Sie am Sonntag ab 8:30 Uhr Ihren Kleiderbeutel bei den LKWs in Lindau abgeben. Die LKWs für den Marathon, Staffel-Marathon und Viertelmarathon stehen am Reichsplatz (7 - siehe Karte Seite 8). Die für Halbmarathon und Nordic Walking am Bismarckplatz (8). 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.

Annahmeschluss für

Marathon/Viertelmarathon: 9:30 Uhr

Halbmarathon/Nordic Walking: 10.15 Uhr

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

Der Veranstalter übernimmt keine Haftung für Beschädigung oder Verlust.

Wichtig!

Die Startnummernausgabe findet ausschließlich im Festspielhaus Bregenz statt!

Schiffstransfer

11.10.2026

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

Sonntag, 11. Oktober 2026

Bregenz ab	Lindau an	
7:55 Uhr	8:20 Uhr	Teilnehmer Marathon/Staffel/Viertel
8:20 Uhr	8:45 Uhr	Teilnehmer Marathon/Staffel/Viertel
8:40 Uhr	9:05 Uhr	Teilnehmer Marathon/Staffel/Viertel
9:00 Uhr*	9:25 Uhr	Teilnehmer Halbmarathon/N-Walking
9:15 Uhr*	9:40 Uhr	Teilnehmer Halbmarathon/N-Walking
Lindau ab	Bregenz an	
11:00 Uhr	11:25 Uhr	

Annahmeschluss für Kleiderbeutel:

Marathon/Viertelmarathon: 9:30 Uhr

Halbmarathon/Nordic Walking: 10.15 Uhr

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

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

TIPP

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

Zugtransfer

11.10.2026

Am 11. 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
REX1	7:50	8:03
REX7	8:01	8:13
REX1	8:19	8:32
S1.1	8:45	8:55
5562	8:49	9:03
25952*	9:15	9:25
25914*	9:20	9:34
25954*	9:50	10:03
25885*	10:01	10:13

Annahmeschluss für Kleiderbeutel:

Marathon/Viertelmarathon: 9:30 Uhr

Halbmarathon/Nordic Walking: 10.15 Uhr

*) für Teilnehmer am Marathon/Staffel- und Viertel-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 im 1/2 Stunden-Takt.

TIPP

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



Streckenverpflegung

11.10.2026

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 10. Oktober, am Infopunkt auf der Sport-Aktiv-Messe in Bregenz bis 17:00 Uhr abgegeben werden.

Änderungen vorbehalten.

Ziel in Bregenz

11.10.2025

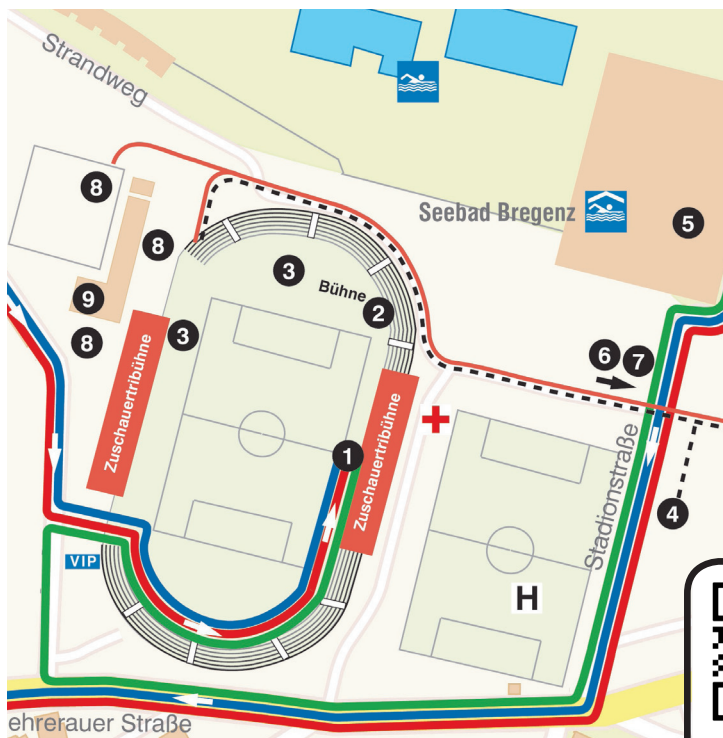
Das Ziel befindet sich im Bodensee-Stadion in Bregenz. Den Einlauf in das Bodensee-Stadion werden Sie Ihr ganzes Leben nicht vergessen.

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 (9) gerne zur Verfügung. Hier finden Sie auch die Medail-
lengravour (9)



Duschen/Umkleiden Massage

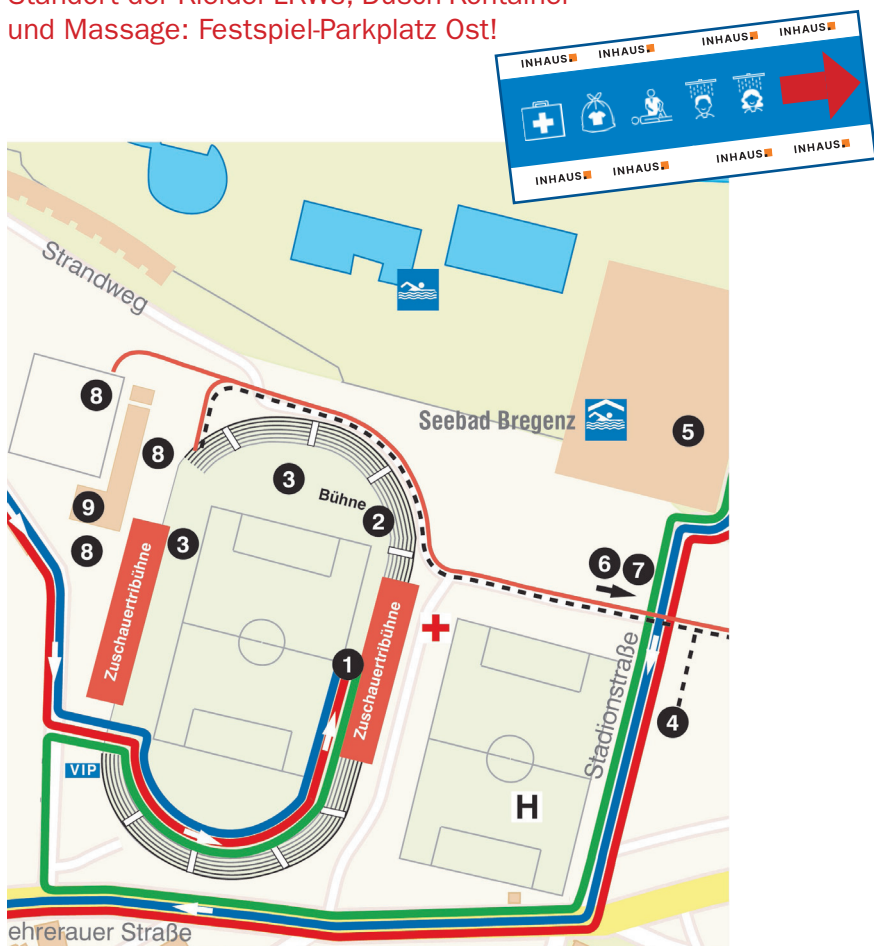


Verlassen Sie das SPAR-Verpflegungsdorf **(3)** in Richtung Bodensee. Folgen Sie den Wegweisern zu der Kleidersackausgabe **(4)** und zu den Duschen.

Für die Herren stehen Dusch-Container **(6)** bereit. Die Damen dürfen die Duschen des Hallenbades **(5)** benutzen. Die Duschen sind bis 17:00 Uhr in Betrieb.

Direkt bei der Kleidersackausgabe befinden sich auch die Massage-Plätze **(7)**. 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.

**SPARKASSE**
3-Länder-Marathon
NO BORDER. NO LIMIT.

URKUNDE

Thomas Mustermann
TSV Musterstadt

erreichte beim
Sparkasse-3-Länder-Marathon am 11.10.2025
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



Staffel-Marathon

11.10.2026



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)
13:00 (S7)

An St. Margrethen (5. Stop)

9:03
10:03
10:10
11:03
11:09
12:03
12:10
13:03
13:09

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
13:02
13:10
13:50
14:01
14:10
14:50
15:02
15:10
16:01
16:10



spark7 5kYouth Run

11.10.2026



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

Die Kleidersackabgabe **(2)** ist beim Bahnhof Lochau **(3)**: LKW der Firma Inhaus.

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

Zug	Bregenz ab	Lochau an
REX1	8:49	8:54
REX1	9:20	9:25
REX1	9:50	9:53



Side-Events

09. - 11.10.2026

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

Sport trifft Kunst

Auch in diesem Jahr kooperieren das Lindauer Cavazzen-Museum, 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 09., 10. und 11. Oktober als Eintrittskarte in die drei Museen.

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, 09. Oktober, 16.00 Uhr, Treffpunkt Bayerischer Hof

Bregenz

Freitag, 09. Oktober, 16.00 Uhr, Treffpunkt Festspielhaus

Samstag, 10. Oktober, 14.00 Uhr, Treffpunkt Festspielhaus

Die Teilnahme ist kostenlos.

Eine Anmeldung unter info@sparkasse-3-laender-marathon.at hilft uns in der Organisation.

Startnummern 2026

Übersicht

Jede Disziplin bzw. Distanz hat ihre eigene Startnummer.



Sparkasse 3-Länder-Marathon
Startzeit: 9:45 Uhr in Lindau



Skinfit Halbmarathon
Startzeit: 10:30 Uhr in Lindau



vkw Viertelmarathon
Startzeit: 9:45 Uhr in Lindau



VN.at Staffel-Marathon
Startzeit: 9:45 Uhr in Lindau



spark 7 Youth Run
Startzeit: 10:25 Uhr in Lochau



ORF Vorarlberg Nordic Walking
Startzeit: 10:30 Uhr in Lindau



Verwendete Startnummern sind nur symbolisch.

Danke

Danke

... über 800 freiwillige Helferinnen und Helfer machen diese Großveranstaltung durch ihren persönlichen Einsatz erst möglich.

Danke

... den Blauchlichtorganisationen 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 19 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 10. Oktober 2027

NEU

3-LÄNDER-MARATHON INFOCHANNEL



Alle wichtigen Infos.
In aller Kürze. Direkt am Handy.

**Jetzt abonnieren &
immer bestens informiert sein!**

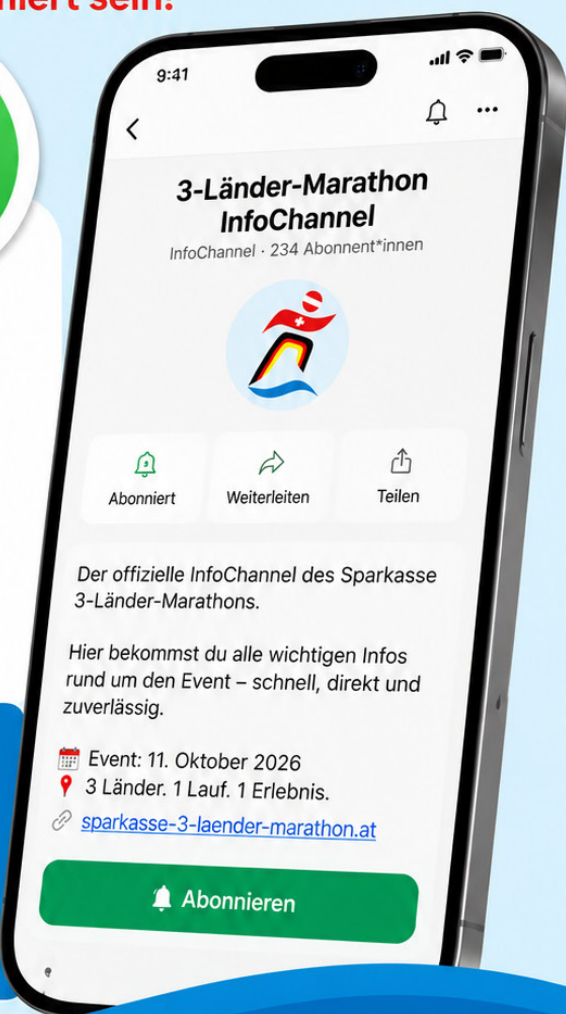


- ✓ Aktuelle News
- ✓ Wichtige Infos zum Event
- ✓ Zeitplan & Hinweise
- ✓ Direkt auf dein Handy

JETZT ABONNIEREN!



QR-Code
scannen!



NO BORDER. NO LIMIT.