

Marathon-Guide

7. bis 9. Oktober 2022

GRENZEN
GIBT ES NUR
IN DEINEM
KOPF.



09.10.2022

#noborder #nolimit



Mohrenbräu
das kuratzenberger Bier

skinit

lvkw
Energie für Generationen.





No Border - No Limit

Besser kann man die einzigartige Stimmung beim Sparkasse 3-Länder-Marathon nicht beschreiben! Bei jeder Marathonveranstaltung weltweit überwinden Läuferinnen und Läufer ihre körperlichen und geistigen Grenzen. Bei uns am Bodensee werden gleichzeitig die nationalen Grenzen aufgehoben und durchlaufen. Diese Symbolik strahlt gerade in der polarisierenden und abgrenzenden weltpolitischen Situation Gemeinsamkeit und Zuversicht aus.

Die hohe Teilnehmerzahl zeigt, dass wir uns nachhaltig für den richtigen Weg entschieden haben: Ein hochwertiges Lauferlebnis in Verbindung mit einer professionellen und serviceorientierten Veranstaltungsqualität wird von den Sportlerinnen und Sportlern offensichtlich geschätzt.

Verantwortlich dafür sind die Menschen im Hintergrund: Ein großes Team an Ehrenamtlichen hat enorm viel geleistet und intensiv an der Vorbereitung des Marathonwochenendes gearbeitet. Dabei hat uns auch heuer wieder unsere Vision geleitet und motiviert: Jede und jeder Einzelne von euch soll an diesem Wochenende gesund, als Sieger und mit einem stolzen Lächeln ins Ziel kommen. Weil jeder seine persönlichen Grenzen überwunden hat!

Wir alle freuen uns auf ein großartiges Lauferlebnis, aber auch auf sportliche Höhepunkte. Man darf gespannt sein, denn sowohl bei den Frauen und als auch bei den Herren sind starke Elitefelder am Start. Die bestehenden Streckenrekorde wollen angegriffen werden – ganz nach dem Motto:

No Border – No Limit!

Mit sportlichen Grüßen

Robert Küng
Im Namen des Organisations-Team



Inhalt

**Termin 2023:
8. Oktober**

- 3 Grußworte
- 5 Inhalt
- 7 Programm
- 9 Sport-Aktiv-Messe
- 11 Pastaparty
- 13 Gesundheitssymposium
- 15 Startzeiten
- 16/17 Die Strecke
- 19 Kleidertransport
- 21 Schiffstransfer
- 23 Bahntransfer zum Start
- 24 Übersichtskarte Start
- 25 Übersichtskarte Ziel
- 27 Verpflegung
- 29 Im Ziel
- 31 Duschen/Umkleiden

Herausgeber:

SEG Sport Event GmbH, A 6845 Hohenems, Emsbachstr. 1A

info@sparkasse-3-laender-marathon.at

Fotos: Steurer, Walser, Huber, Sillaber



Programm

Freitag, 7. Oktober 2022

13:00-19:00 Uhr Sport-Aktiv-Messe
Festspielhaus, Bregenz Startnummernausgabe, Nachmeldung, Pasta-Party

16:00 Uhr Sightseeing-Lauf „Mit allen Wassern gewaschen,
Hotel Bay. Hof, Lindau die Brunnen von Lindau“

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

Samstag, 8. Oktober 2022

9:00-19:00 Uhr Sport-Aktiv-Messe
Festspielhaus, Bregenz Startnummernausgabe, Nachmeldung, Pasta-Party

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

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

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

Sonntag, 9. Oktober 2022

7:30-9:00 Uhr Startnummernausgabe, Nachmeldung
Festspielhaus, Bregenz

7:30-13:00 Uhr Sport-Aktiv-Messe
Festspielhaus, Bregenz

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

10:30 Uhr Start aller Läufe
Hafen, Lindau



Sport Aktiv-Messe

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, die Pasta-Party und das Gesundheitssymposium finden auf dem Messegelände im Festspielhaus statt.

Öffnungszeiten

Freitag, 7. Oktober 2022	13:00 bis 19:00 Uhr
Samstag, 8. Oktober 2022	9:00 bis 19:00 Uhr
Sonntag, 9. Oktober 2022	7.30 bis 13:00 Uhr



Foto: Ländle-Marketing

Pastaparty

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

Läufer und Besucher sind herzlich eingeladen zum Schlemmen, Plaudern und Genießen.
Auch glutenfreie Pasta ist erhältlich.

Öffnungszeiten

Freitag, 7. Oktober 2022 13:00 bis 19:00 Uhr
Samstag, 8. Oktober 2022 9:00 bis 19:00 Uhr
Festspielhaus Bregenz



Gesundheits Symposium

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

Das Gesundheitssymposium hat es sich zur Aufgabe gemacht, dem Läufer vielfältige Informationen zu geben, wie er seine Gesundheit schützen kann, um gesund über die Ziellinie zu laufen.

Öffnungszeiten

Samstag, 8. Oktober 2022 10:00 bis 18:00 Uhr
Festspielhaus Bregenz
Die Teilnahme ist kostenlos

Detail-Programm

www.sparkasse-3-laender-marathon.at/info-service/



Startzeiten

Besenwagen - Zielschluss

Die Startaufstellung erfolgt am 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.

Bitte folgen Sie den Anweisungen unserer Helfer, um einen reibungslosen Start zu gewährleisten. Kommen Sie so früh wie möglich zum Start. Unnötige Hektik und Nervosität behindern Sie nur in der Erbringung Ihrer persönlichen Bestleistung, für die Sie monatelang trainiert haben.

Der Startbereich ist nur vom Mangturm aus (siehe Bild links) **zu betreten. Einmal im Startbereich kann dieser nicht mehr verlassen werden.**

Startzeit:

10:30 Uhr - Alle Bewerbe

Teilnehmer der Kategorie „Walking“ bitten wir im letzten Startblock zu starten.

Besenwagen

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

Der Besenwagen fährt mit 7km/h. Alle, die von ihm eingeholt werden, dürfen entscheiden, ob sie mit dem Besenwagen ins Ziel fahren oder die Nummer abgeben und selber neben dem Verkehr ins Ziel laufen möchten. Der Verkehr muss aus rechtlichen Gründen hinter dem Besenwagen wieder frei gegeben werden.

Zielschluss ist um 16:30 Uhr

Die Strecke

Übersicht der Startnummern, sodaß Sie wissen, wer welche Distanz läuft



Sparkasse 3-Länder-Marathon



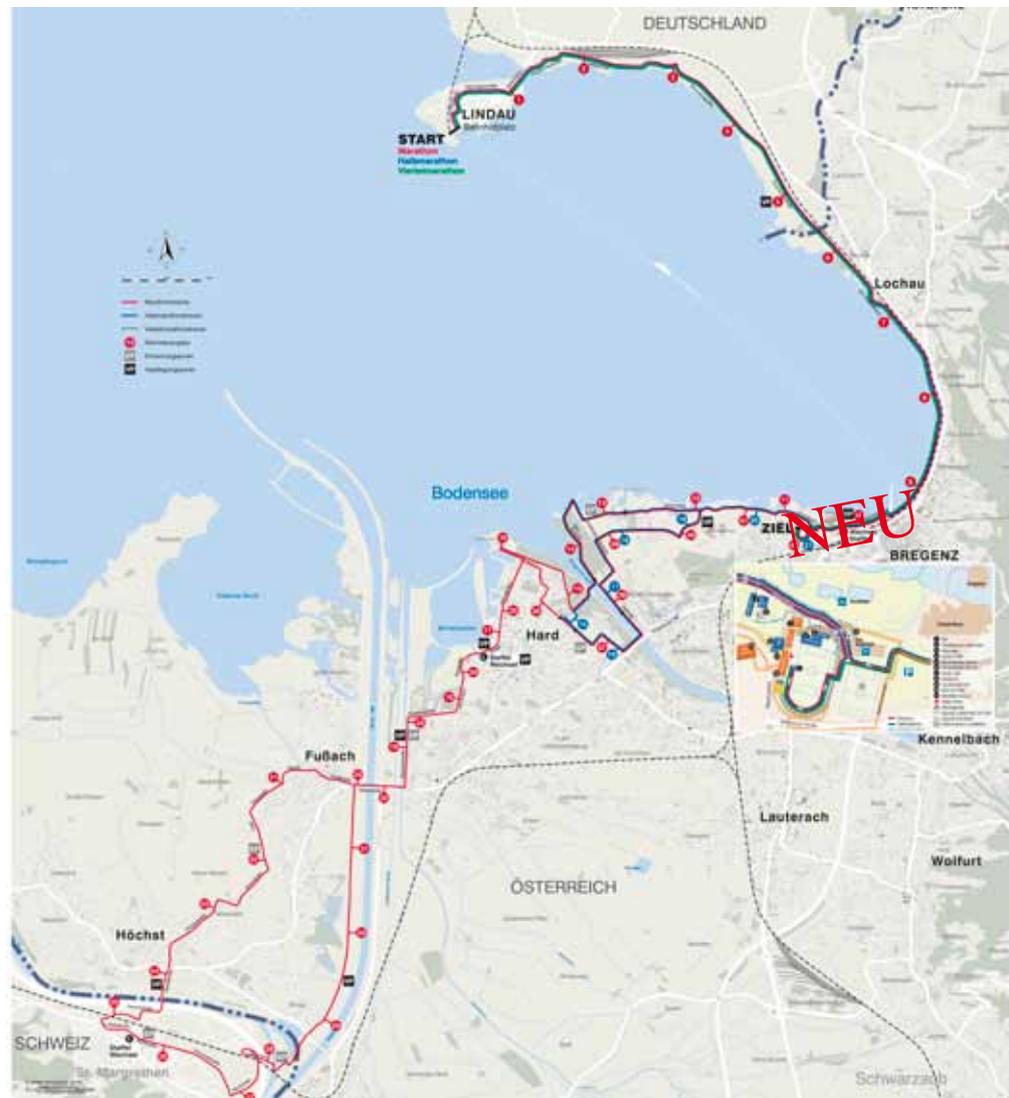
Skinfit Halbmarathon



vkW Viertelmarathon



VN.at Staffel-Marathon





Kleider-transport

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!

Kleidersack-Rückgabe in Bregenz

Diese befindet sich hinter dem Zielstadion in Richtung Parkplatz West, direkt bei den Dusch-LKWs von Hansgrohe. Die Ausgabe erfolgt nur bei vorliegender Startnummer!

Die Kleidersackrückgabe 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.



Schiffstransfer

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

Sonntag, 9. Oktober 2022

Bregenz ab

8:00 Uhr

8:30 Uhr

9:25 Uhr

Lindau an

8:25 Uhr

8:55 Uhr

9:50 Uhr

Lindau ab

11:00 Uhr

Bregenz an

11:25 Uhr

Kleidersack-Annahme schließt um 10:15 Uhr!!

Zuschauer können den Schiffstransfer sowohl nach Lindau als auch nach Bregenz um € 8,- mit nutzen.



Bahntransfer zum Start

Am 8. und 9. 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
5560	08:19	08:32
5630	08:45	08:57
5562	08:49	09:03
S1	09:20	09:32
5634	09:45	09:57
5564	09:49	10:03

Kleidersack-Annahme schließt um 10:15 Uhr!!

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.

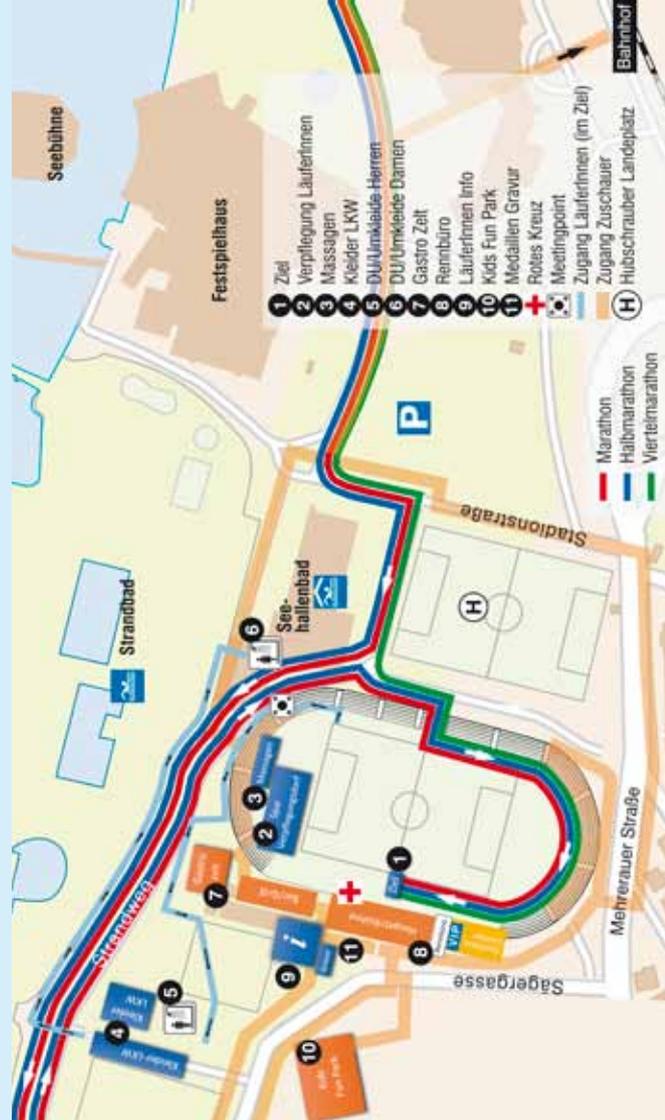
Alle Zugverbindungen und Coupons finden Sie unter <https://tinyurl.com/vmobil>



Start Lindau



Ziel Bregenz





Verpflegung

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

km	Wasser	SPONSER COMPETITION®	Tee (bei Bedarf)	VO ÜS Iso	VO ÜS Cola	Bananen	SPONSER ENERGY RIEGEL	SPONSER LIQUIC ENERGY GEL	Energy Drink
5	🚰			☑					
10	🚰	🏆	🍵	☑					
13.2	🚰		🍵	☑					
17	🚰	🏆	🍵	☑		🍌			
18.8	🚰		🍵	☑		🍌			
21.8	🚰	🏆	🍵	☑		🍌			
24	🚰		🍵	☑		🍌			
25.5	🚰	🏆	🍵	☑	☑	🍌			
28	🚰		🍵	☑	☑	🍌			
29.5	🚰	🏆	🍵	☑	☑	🍌	🏆	🏆	
32.5	🚰	🏆	🍵	☑	☑	🍌			🥤
34.3	🚰	🏆	🍵	☑	☑	🍌	🏆	🏆	
36.8	🚰	🏆	🍵	☑	☑	🍌	🏆	🏆	
40.3	🚰	🏆	🍵	☑	☑	🍌	🏆	🏆	🥤

*Änderungen vorbehalten

Eigenverpflegung

Bei km 10 - 17 - 21,8 - 25,5 - 29,5 - 34,3 - 40,3 ist Eigenverpflegung möglich. Diese kann am Samstag, den 8. Oktober, am Infopunkt auf der Sport-Aktiv-Messe in Bregenz bis 17:00 Uhr abgegeben werden.



Im Ziel

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

Nach dem Passieren der Ziellinie erhalten Sie Ihre persönliche Finisher-Medaille. 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 mit allem, was das Läufer-Herz begehrt.

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

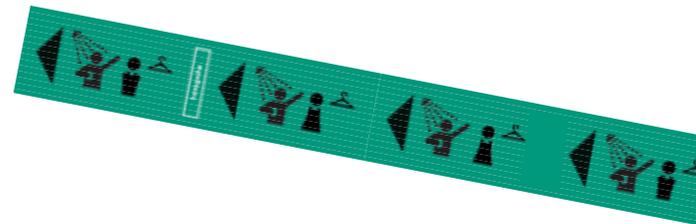


Duschen Umkleiden

Verlassen Sie das SPAR-Verpflegungsdorf in Richtung Osten (Festspiele). Folgen Sie dem grünen Banner zu der Kleidersackausgabe und zu den Duschen.

Für die Herren stehen Duschcontainer bereit. Die Damen dürfen die Duschen des Hallenbades benützen. Die Duschen sind bis 17:00 Uhr in Betrieb.

Standort der Kleider-LKWs und Dusch-Trucks: Parkplatz West!



#glaubandich



SPARKASSE 