

# RACE BOOKLET

## IRONMAN

*Distanz*

3,8 *km* 180 *km* 42 *km*



**AUSTRIA  
TRIATHLON**  
PODERSDORF

FAST.HARD.  
20 **36** 23  
*Edition*  
LEGENDARY.

**Podersdorf**  
AM SEE

OMNI  
Biotic  
POWERTeam

 **burgenland**  
die sonnenseite österreichs

Sportland  
Burgenland

**HUUB**

 **burgenland**  
neusiedler see

# WILLKOMMEN WELCOME



## **Austria Triathlon Podersdorf - Österreichs traditionsreichster Triathlon - 1. bis 3. September 2023 in Podersdorf am See.**

Der Austria Triathlon in Podersdorf wird 2023 zum bereits 36. Mal ausgetragen und ist damit der traditionsreichste Triathlon Österreichs. Nachdem im Corona-bedingten Jahr 2020 knapp 2.000 Starterinnen und Startern in Podersdorf am Start gingen, war der Austria Triathlon einer der größten Triathlons Europas und bleibt die größte Sportveranstaltung des Burgenlandes.

Darüber hinaus ist der Austria Triathlon das perfekte Fest für die ganze Familie. Denn einerseits besticht der Austria Triathlon durch seine herzliche und familiäre Atmosphäre und hat auch außerhalb der Rennen viel zu bieten.

Andererseits bieten die Strecken im Nationalpark Seewinkel eine traumhafte Kulisse und sind gleichzeitig für Profis und

Einsteiger gleichermaßen gut geeignet. Selbst die Rekorddürre stellt keine Hürde dar! Der Schwimmbewerb wird in der St. Martins Therme & Lodge abgehalten!

Aufgrund der flachen Streckenführung gilt der Austria Triathlon zudem als guter Boden für schnelle Zeiten. So ist etwa eine der weltweit schnellsten jemals gefahrenen 180km Rad-Zeiten mit 4:01:00h in Podersdorf aufgestellt worden. Trotzdem wissen alle, die sich schon mal durch die Podersdorfer „Hölle“ (ein Abschnitt der Laufstrecke trägt diesen Beinamen) gekämpft haben, dass einem dieser Triathlon wirklich alles abverlangt.

Daher gilt für den Austria Triathlon und alle StarterInnen stets das Motto: **FAST. HARD. LEGENDARY.**

## **Austria Triathlon Podersdorf - 1st till 3rd September 2023 in Podersdorf am See**

*The Austria Triathlon in Podersdorf will be held for the 36th time in 2023, making it the most traditional triathlon in Austria. Last year close to 2,000 starters started in the Corona-year at the Austria Triathlon, making it one of the largest triathlon ins Europe and the largest sporting event in Burgenland.*

*In addition, the Austria Triathlon is the perfect party for the whole family. On the one hand, the Austria Triathlon impresses with its warm and familiar atmosphere and also has a lot to offer outside of the races.*

*On the other hand, the routes in the National Park Seewinkel offer a fantastic backdrop and are at the same time well suited for professionals and beginners alike.*

*Even the record drought is no hurdle! The swimming competition will be held in the St. Martins Therme & Lodge!*

*Due to the flat route, the Austria Triathlon is also considered a good ground for fast times. For example, one of the world's fastest ever 180km cycling times (04:01:00hrs) has been set in Podersdorf. Nevertheless, everyone who has ever struggled through the Podersdorfer „hell“ (a section of the running track bears this nickname), that one of these triathlons really demands everything.*

*Therefore, the motto for the Austria Triathlon and all starters is: **FAST. HARD. LEGENDARY.***



”

# VORWORT FOREWORD

DANIEL DÖLLER

Veranstalter Austria Triathlon Podersdorf

#### Sicherheit und Fairness geht vor!

Zum nun 36. Mal wollen wir unseren Athleten einen unvergesslichen Tag bereiten. Einmal mehr gilt es: Die Athlet:innen und der Mensch steht bei uns im Mittelpunkt. Darüber hinaus sind familiäre Werte die Grundlage unserer Veranstaltung und unseres Handelns.

Darum freut es mich umso mehr, dass wir nun am Freitag wieder mit dem Kids Aquathlon starten und noch mehr, gleich ein ganzes Kinder- und Familiensportfest gemeinsam mit dem ASVÖ auf die Beine gestellt haben. Damit wir auch dieses Jahr wieder ein Fest feiern, braucht es jeden Einzelnen von euch und Disziplin, Fairness und Respekt unseren Mitmenschen gegenüber.

Egal ob Anfänger:in oder alter Triathlon-Fuchs, bei uns soll sich ein:e jeder/jede wohl fühlen. Die Spitzenleistungen, die an diesem Wochenende vollbracht werden, gehören gewürdigt und unterstrichen. Dazu haben wir uns auch das Feedback aller Athlet:innen zu Herzen genommen. Neben dem etablierten Schwimmbewerb in der St. Martins Therme & Lodge geht es auch dieses Jahr wieder auf gesperrte Strecken durch den Nationalpark Neusiedler See, vorbei an Lacken und Weingärten. Damit stehen einem erneuten Triathlonfest in Podersdorf nichts im Wege.

Auch dieses Jahr schwimmen wir im 8ha großen Badensee der St. Martins Therme & Lodge. Es werden zwischen ein und vier Runden geschwommen – mit bester Wasserqualität. Weiter geht es dann von der Wechselzone 1 (T1) über 1-6 Runden nach Podersdorf, von wo ihr in die berühmte Hölle und zurück läuft.

Mir bleibt an dieser Stelle nur mehr zu sagen, dass ich jedem von euch ein fantastisches Rennen wünsche! Wir sehen uns an der Finishline und bis dahin gilt, stay:

**FAST. HARD. LEGENDARY.**

#### Safety and fairness first!

*For the 36th time we want to give our athletes an unforgettable day. day for our athletes. Once again, the athletes and the people are our focus. and the human being are the centre of attention. Furthermore, family values are the basis of our event and our actions.*

*That's why I'm all the more pleased that we're starting the Kids Aquathlon again on Friday and, even more, that we've put together an entire children's and family sports festival together with the ASVÖ. So that we can also celebrate a festival again this year, it needs every single one of you of you and discipline, fairness and respect towards our fellow human beings.*

*No matter if you are a beginner or an old triathlon fox, everyone should feel at home. everyone should feel comfortable. The top performances that will be achieved this weekend should be appreciated and underlined. We have also taken the feedback of all athletes to heart. taken to heart. In addition to the established swimming competition in the St. Martins Therme & Lodge, this year's event will once again take place on closed routes through the Neusiedler See National Park, past lakes and vineyards. So nothing stands in the way of another triathlon festival in Podersdorf nothing stands in the way.*

*Also this year we will swim in the 8ha large bathing lake of the St. Martins Therme & Lodge. We will swim between one and four laps - with best water quality. We then continue from transition zone 1 (T1) over 1-6 laps to Podersdorf, from where you run into the infamous hell and back.*

*All I have to say at this point is that I wish each and every one of you a fantastic race. of you a fantastic race! See you at the the finish line and until then, stay:*

**FAST. HARD. LEGENDARY.**



## MAG. HEINRICH DORNERN, Landesrat

### Sportland Nr. 1

Zum 36. Mal geht heuer bereits der Austria Triathlon über die Bühne. Mit rund 2.000 Teilnehmerinnen und Teilnehmern ist der Austria Triathlon die größte Sportveranstaltung im Burgenland und gehört gleich nach dem Ironman Austria und dem Ironman Zell am See zu einem der Top-3 Triathlons in Österreich – und ist damit ein Fixstern sowohl am rot-goldenen als auch am rot-weiß-roten Sporthimmel.

Als Sportlandesrat freut es mich besonders, dass dieses Mal auch wieder ein starker Fokus auf Kinder und Jugendliche gesetzt bzw. dieser noch einmal erweitert wird.

Eine Premiere gibt es für ein Kinder- und Familienfest, bei dem vier- bis fünfhundert Kinder erwartet werden. Und beim Kids-Aquathlon am Freitag werden rund 120 Kinder an den Start gehen. Gerade nach den Einschränkungen während der Corona-Pandemie, von dem unser Nachwuchs besonders betroffen war, sind Veranstaltungen dieser Art besonders wichtig. Denn Spaß und Freude an Sport und Bewegung kann nicht früh genug vermittelt werden und ist oft prägend für das gesamte Leben.

Weitere positive Effekte werden natürlich durch die Besucherinnen und Besucher, vorwiegend aus den östlichen Bundesländern, erzielt. Zwischen 6.000 und 8.000 ZuseherInnen werden erwartet, jedes Jahr gibt es mehr als 18.000 Nächtigungen in der Zeit der Veranstaltung. Für die Region bringt das eine Wertschöpfung von 2,2 Mio. Euro.

Wie man sieht, ist der Nutzen des Austria Triathlons ein mehrfacher, wobei die Basis dafür ein hochprofessionell organisiertes und umgesetztes Event ist.

In diesem Sinne möchte ich dem gesamten Organisationsteam zur tollen Arbeit gratulieren - und ich wünsche für die heurige Veranstaltung alles Gute und viel Erfolg!



### Sports country no. 1

*This year the Austria Triathlon will take place for the 36th time. With around 2,000 participants, the Austria Triathlon is the largest sporting event in Burgenland and is one of the top three triathlons in Austria, right after Ironman Austria and Ironman Zell am See - making it a fixed star in both the red-gold and red-white-red sporting skies.*

*As a sports councillor, I am particularly pleased that this time there will again be a strong focus on children and young people, or rather that this will be expanded once again.*

*There will be a premiere for a children's and family festival, at which four to five hundred children are expected. And at the Kids-Aquathlon on Friday about 120 children will start. Especially after the restrictions during the Corona pandemic, which particularly affected our youngsters, events of this kind are particularly important. After all, fun and joy in sports and exercise cannot be taught early enough and is often formative for the entire life.*

*Further positive effects are of course achieved by the visitors, mainly from the eastern federal states. Between 6,000 and 8,000 spectators are expected, and every year there are more than 18,000 overnight stays during the event. For the region, this brings an added value of 2.2 million euros.*

*As you can see, the benefit of the Austria Triathlon is multiple, and the basis for this is a highly professional organized and implemented event.*

*In this sense, I would like to congratulate the entire organization team for the great work - and I wish all the best and much success for this year's event!*

## DIDI TUNKEL, Geschäftsführer Burgenland Tourismus GmbH



Als Geschäftsführer der Burgenland Tourismus GmbH freue ich mich, dass der Austria Triathlon Podersdorf heuer bereits zum 36. Mal im Burgenland stattfindet. Dieses einzigartige Event ist nicht nur eine herausragende sportliche Veranstaltung, sondern auch ein bedeutendes Highlight für unsere gesamte Region.

Die malerische Kulisse des UNESCO Welterbes Fertö-Neusiedler See macht die Teilnahme an diesem Triathlon zu einem wahrhaft besonderen Erlebnis. Die Athletinnen und Athleten erwartet nicht nur eine sportliche Herausforderung, sondern auch eine atemberaubende Umgebung, die sie sicherlich motivieren wird, über ihre Grenzen hinauszugehen.

Im Laufe der Jahre hat sich der traditionsreichste Triathlon Österreichs zu einem beeindruckenden Groß-Event am Neusiedler See entwickelt. Diese Veranstaltung trägt nicht nur zur Wertschöpfung in und um Podersdorf bei, sondern belebt die gesamte Region und unterstreicht das Burgenland als erstklassige Destination für sportbegeisterte Gäste.

An dieser Stelle möchte ich dem gesamten Organisationsteam um Daniel Döller meinen Dank aussprechen. Sie sorgen dafür, dass sich das Burgenland einmal mehr als hervorragender Gastgeber präsentiert und tolle Bilder weit über die Landesgrenzen hinausgetragen werden. Burgenland Tourismus unterstützt diese Veranstaltung sehr gerne und freut sich auf viele weitere sportliche Wettkämpfe unter dem Motto „fast.hard.legendary“.

Allen Athletinnen und Athleten wünsche ich einen erfolgreichen und unvergesslichen Wettkampf. Möge der 36. Austria Triathlon in Podersdorf für Sie zu einem persönlichen Triumph werden, der lange in Ihren Erinnerungen bleibt. Den Zuschauerinnen und Zuschauern wünsche ich spannende und mitreißende Stunden entlang der Strecke und einen angenehmen Aufenthalt im Burgenland.

Genießen Sie die einzigartige Atmosphäre dieses Events und entdecken Sie die Schönheit unserer Region. Wir sind stolz darauf, Sie hier zu haben und heißen Sie herzlich willkommen!

Mit sportlichen Grüßen,  
Didi Tunkel

*As Managing Director of Burgenland Tourismus GmbH, I am delighted that the Austria Triathlon Podersdorf is taking place in Burgenland for the 36th time this year. This unique event is not only an outstanding sporting event, but also a significant highlight for our entire region.*

*The picturesque backdrop of the UNESCO World Heritage Site Fertö-Neusiedler See makes participation in this triathlon a truly special experience. Athletes can expect not only a sporting challenge, but also breathtaking surroundings that will certainly motivate them to go beyond their limits.*

*Over the years, Austria's most traditional triathlon has developed into an impressive major event on Lake Neusiedl. This event not only contributes to the added value in and around Podersdorf, but also revitalizes the entire region and underscores Burgenland as a first-class destination for sports-loving guests.*

*At this point I would like to express my thanks to the entire organization team around Daniel Döller. They make sure that Burgenland once again presents itself as an excellent host and that great pictures are carried far beyond the state borders. Burgenland Tourism is very happy to support this event and is looking forward to many more sportive competitions under the motto „fast.hard.legendary“. To all athletes I wish a successful and unforgettable competition.*

*May the 36th Austria Triathlon in Podersdorf become a personal triumph for you that will remain in your memories for a long time. I wish the spectators exciting and thrilling hours along the course and a pleasant stay in Burgenland.*

*Enjoy the unique atmosphere of this event and discover the beauty of our region. We are proud to have you here and welcome you!*

*With sporty greetings,  
Didi Tunkel*

# ZEITPLAN

# EVENT SCHEDULE

## SAMSTAG

- 05:00 - 06:00 Lauf-Check-in WZ 2 Strandbad Podersdorf Ironman-Distanz
- 05:30 - 06:30 Rad-Check-in WZ 1 St. Martins Therme & Lodge Ironman-Distanz
- 05:30 - 08:30 Lauf-Check-in WZ 2 Strandbad Podersdorf Halb-Distanz
- 08:30 - 09:30 Rad-Check-in WZ 1 St. Martins Therme & Lodge Halb-Distanz
- 07:00 Start Ironman-Distanz & Aquabike Ironman-Distanz
- 10:00 Start 1 Welle Halb-Distanz
- 10:25 Start 2 Welle Halb-Distanz & Aquabike Halb-Distanz
- 09:00 - 19:00 Triathlon Expo
- 14:00 Zieleinlauf erste Finisher Halb-Distanz
- 15:00 Flower Ceremony im Ziel Halb-Distanz
- 15:30 - 18:00 Registrierung
- ab 15:30 Rad-Check-out WZ 2 St. Martins Therme & Lodge Ironman- & Halb-Distanz
- ab 16:00 Flower Ceremony Herren im Ziel Ironman-Distanz
- ab 18:15 Flower ceremony Damen im Ziel Ironman-Distanz
- 18:25 Zielschluss Halb-Distanz
- 18:30 Siegerehrung auf der Bühne beim Ziel Halb-Distanz
- 22:00 Zielschluss Ironman-Distanz

## SONNTAG

- 06:00 - 07:00 Registrierung Sprint-Distanz
- 06:00 - 07:15 Lauf-Check-in WZ 2 Strandbad Podersdorf Sprint-Distanz
- 06:30 - 08:00 Rad-Check-in WZ 1 St. Martins Therme & Lodge Sprint-Distanz
- 07:30 - 09:00 Registrierung Olympische-Distanz
- 07:30 - 09:15 Lauf-Check-in WZ 2 Strandbad Podersdorf Olympische-Distanz
- 08:00 - 10:00 Rad-Check-in WZ 1 St. Martins Therme & Lodge Olympische-Distanz
- 08:30 Start 1 Welle Sprint-Distanz
- 08:40 Start 2 Welle Sprint-Distanz
- 09:00 - 14:00 Triathlon Expo
- 09:20 Zieleinlauf erste Finisher Sprint-Distanz
- ab 09:45 Rad-Check-out WZ 2 Sprint-Distanz
- 10:30 Start 1 Welle Olympische-Distanz
- 10:50 Start 2 Welle Olympische-Distanz
- 10:45 Zielschluss Sprint-Distanz
- 12:20 Zieleinlauf erste Finisher Olympische-Distanz
- ab 12:30 Rad-Check-out WZ 2 Olympische-Distanz
- 13:00 Siegerehrung auf der Bühne beim Ziel Ironman-Distanz
- 14:50 Zielschluss Olympische-Distanz
- 15:00 Siegerehrung auf der Bühne beim Ziel Sprint- & Olympische-Distanz

## SATURDAY

- 5.00am - 6.00am Run-check-in T 2 Lido Podersdorf Ironman-distance
- 5.30am - 6.30am Bike-check-in T 1 St. Martins Therme & Lodge Ironman-distance
- 5.30am - 8.30am Run-check-in T 2 Strandbad Podersdorf Half-distance
- 8.30am - 9.30am Bike-check-in T 1 St. Martins Therme & Lodge Half-distance
- 7.00am Start Ironman-distance & Aquabike Ironman-distance
- 10.00am Start 1st wave Half-distance
- 10.25am Start 2nd wave Half-distance & Aquabike Half-distance
- 9.00am - 7.00pm Triathlon Expo
- 2.00pm Zieleinlauf erste Finisher Half-distance
- 3.00pm Flower Ceremony at the finish Half-distance
- 3.30pm - 6.00pm Registration
- start 3.30pm Rad-Check-out T 2 St. Martins Therme & Lodge Ironman- & Half-distance
- start 4.00pm Flower Ceremony men finish line Ironman-distance
- start 6.15pm Flower ceremony women finish line Ironman-distance
- 6.25pm closing finish area Half-distance
- 6.30pm Award ceremony at stage near finish line Half-distance
- 10.00pm closing finish area Ironman-distance

## SUNDAY

- 6.00am - 7.00am Registrierung Sprint-distance
- 6.00am - 7.15am Run-check-in T 2 Lido Podersdorf Sprint-distance
- 6.30am - 8.00am Bike-check-in T 1 St. Martins Therme & Lodge Sprint-distance
- 7.30am - 9.00am Registration Olympic-distance
- 7.30am - 9.15am Run-check-in T 2 Lido Podersdorf Olympic-distance
- 8.00am - 10.00am Bike-check-in T 1 St. Martins Therme & Lodge Olympic-distance
- 8.30am Start 1st wave Sprint-distance
- 8.40am Start 2nd wave Sprint-distance
- 9.00am - 2.00pm Triathlon Expo
- 9.20am first Finisher Sprint-distance
- start 9.45am Bike-check-out T 2 Sprint-distance
- 10.30am Start 1st wave Olympic-distance
- 10.50am Start 2nd wave Olympic-distance
- 10.45am closing finish area Sprint-distance
- 12.20pm first Finisher Olympic-distance
- start 12.30pm Bike-check-out T 2 Olympic-distance
- 1.00pm Award ceremony at stage near finish line Ironman-distance
- 2.50pm closing finish area Olympic-distance
- 3.00pm Award ceremony at stage near finish line Sprint- & Olympic-distance

## FREITAG

- 13:00 - 19:00 Triathlon Expo
- 13:00 - 19:00 Registrierung Ironman- & Halb-Distanz
- 16:00 - 19:00 Lauf-Check-in WZ 2 Strandbad Podersdorf
- 16:00 - 19:00 Rad-Check-in WZ 1 St. Martins Therme & Lodge

## FRIDAY

- 1.00pm - 7.00pm Triathlon Expo
- 1.00pm - 7.00pm Registration Ironman- & Half-distance
- 4.00pm - 7.00pm Run-check-in T 2 Lido Podersdorf
- 4.00pm - 7.00pm Bike-check-in T 1 St. Martins Therme & Lodge



# ZUFAHRT/ABFAHRT ZUM START

IN DER ST. MARTINS THERME & LODGE

**ACHTUNG:** Athlet:innen und Zuseher:innen dürfen nur auf dem markierten Parkplatz parken! Bitte beachtet dies, da die Thermengäste die restlichen Abstellplätze zur Verfügung haben müssen und ein dortiges Parken nicht gestattet ist.

Die Zufahrt zur St. Martins Therme & Lodge (Adresse: Im Seewinkel 1, 7132 Frauenkirchen) und zum Athlet:innen-Parkplatz ist folgendermaßen möglich:

## Freitag

- Zu- und Abfahrt ohne Einschränkungen möglich

## Samstag

- bis 07:00 Uhr - Zu- und Abfahrt ohne Einschränkungen möglich

- 07:00 – 13:00 Uhr Zufahrt nur mehr über Mönchhof und Abfahrt nur mehr über St. Andrä am Zicksee möglich (Einbahn). Fahrstreifen linkerhand. (siehe Abbildung)

## Sonntag

- bis 08:30 Uhr Zu- und Abfahrt ohne Einschränkungen möglich

- 08:30 – 12:00 Uhr Zufahrt nur mehr über Mönchhof und Abfahrt nur mehr über St. Andrä am Zicksee möglich (Einbahn). Fahrstreifen linkerhand. (siehe Abbildung)

# ACCESS/DEPARTURE TO THE START

IN ST. MARTINS THERME & LODGE

**ATTENTION:** Athletes and spectators may only park in the marked parking lot! Please note this, as thermal bath guests must have the remaining parking spaces available and parking there is not permitted.

The entrance to the St. Martins Therme & Lodge (address: Im Seewinkel 1, 7132 Frauenkirchen) and to the athletes' car park is possible as follows:

## Friday

- Entry and exit possible without restrictions

## Saturday

- until 07:00 a.m. arrival and departure possible without restrictions

- 7:00 a.m. – 1:00 p.m. Access only via Mönchhof and departure only via St. Andrä am Zicksee (one-way). Lane on the left.

## Sunday

- Up to 08:30 a.m. arrival and departure possible without restrictions

- 8:30 a.m. – 12:00 p.m. Access only via Mönchhof and exit only via St. Andrä am Zicksee (one-way). Lane on the left

# 4 MÖGLICHKEITEN ZUR ANREISE IN DIE ST. MARTINS THERME & LODGE

**WICHTIG**  
Bitte plant  
ausreichend Zeit  
für alle Eventualitäten  
ein und seid lieber  
etwas früher  
vor Ort.

*Empfohlen*

## MÖGLICHKEIT A

Anreise Podersdorf und warm-up mit dem Rad,  
anschließend Start in der St. Martins Therme & Lodge

Dies sollte für alle Athlet:innen die präferierte Wahl sein. Am umweltschonendsten und unkompliziertesten ist es, den PKW in Podersdorf zu parken und die 11 km von Podersdorf bis zur St. Martins Therme & Lodge zum einfahren und aufwärmen zu nutzen. Nutzt dabei bitte den Radweg, der parallel zur Radstrecke verläuft (Siehe nächste Seite). Auf Höhe Althof bitten wir euch, auf die Athlet:innen Rücksicht zu nehmen und diese auf dem kurzen gemeinsamen Verbindungsstück nicht zu behindern!

### So kann der Ablauf effizient gestaltet werden:

1. Parken am Nordstrand in Podersdorf
2. Abholung der Startunterlagen (Promenade 5, 7141 Podersdorf)
3. Bags mit entsprechenden Nummern-Klebern bekleben bzw. beschriften
4. Check-In der Laufsachen im weißen Beutel mit roter Schrift (Run-Bag) in WZ 2 (Strandbad Podersdorf)
5. Packen der Radsachen in weißen Beutel mit blauer Schrift (Bike-Bag)
6. Packen der Schwimmsachen in weißen Beutel mit schwarzer Schrift (Start-Bag)
7. Radfahrt zur St. Martins Therme & Lodge (ACHTUNG: bitte gebt auf Athlet:innen Acht, die schon auf der Ironman-Distanz unterwegs sind)
8. Check-In des Rads in WZ 1 (St. Martins Therme & Lodge)
9. Umziehen und Abgabe des weißen Beutel mit schwarzer Schrift (Start-Bag) beim LKW in der WZ 1 vor dem Start
10. Wenn gewünscht: An- und Abreise der Supporter mit dem Shuttlebus (begrenzte Kapazitäten!) oder mit dem PKW zur St. Martins Therme & Lodge, mit anschließender Rückreise nach Podersdorf
11. Start
12. Finish deines Rennen
13. Abholung der Bags und Check-Out in Podersdorf

## MÖGLICHKEIT B

Anreise Podersdorf und Fahrt zur  
St. Martins Therme mit PKW

Dies kann für alle Athlet:innen die Wahl sein, die mit Supportern anreisen, welche beim Start anfeuern möchten und wiederum das Auto nach dem Schwimmbewerb nach Podersdorf fahren können/wollen. ACHTUNG: Die direkte Anreise über Podersdorf zur Therme ist am Samstag nur bis 07:00 Uhr möglich. Danach sind die Strecken gesperrt und die Anfahrt muss über Möchhof/Frauenkirchen erfolgen. Die Abfahrt vom Parkplatz bei der St. Martins Therme & Lodge ist zudem nur über St. Andrä am Zicksee möglich (Einbahnregelung).

### So kann der Ablauf effizient gestaltet werden:

1. Parken am Nordstrand in Podersdorf
2. Abholung der Startunterlagen (Promenade 5, 7141 Podersdorf)
3. Bags mit entsprechenden Nummern-Klebern bekleben bzw. beschriften
4. Check-In der Laufsachen im weißen Beutel mit roter Schrift (Run-Bag) in WZ2 (Strandbad Podersdorf)
5. Packen der Radsachen in weißen Beutel mit blauer Schrift (Bike-Bag)
6. Wenn nötig: Packen der Schwimmsachen in weißen Beutel mit schwarzer Schrift (Start-Bag)
7. Autofahrt zur St. Martins Therme & Lodge
8. ACHTUNG: Bitte NUR auf dem gekennzeichneten Parkplatz parken
9. Check-In des Rads in WZ 1 (St. Martins Therme & Lodge)
10. Umziehen und wenn nötig Abgabe des weißen Beutel mit schwarzer Schrift (Start-Bag) an die Betreuer oder Abgabe im LKW in der WZ 1
11. Rückreise der Supporter mit dem PKW über St. Andrä am Zicksee nach Podersdorf
12. Start
13. Finish deines Rennen
14. Abholung der Bags und Check-Out in Podersdorf

Wir haben **limitierte Buskapazitäten zur Verfügung, die primär den Athlet:innen zur Verfügung stehen**, die öffentlich und/oder alleine nach Podersdorf anreisen. Sollten Plätze frei sein, sind Begleitpersonen in den Bussen erlaubt. Damit ihr rechtzeitig zum Schwimmstart kommt, **bitte wir die Athlet:innen über die Ironman- und Halb-Distanz den Check-In wenn möglich bereits am Freitag** wahrzunehmen, sodass eine entspannte Anreise möglich ist. Für den Check-in am Freitag steht ein Shuttlebus zur Verfügung, der euch auch von der Therme zurück nach Podersdorf bringt, wenn ihr mit dem Rad die Strecke überbrückt.

Es kommen Busse mit Radanhängern zum Einsatz, in welchen auf eigenes Risiko eine kleine Anzahl an Fahrrädern transportiert werden kann. Bitte dies nur machen, wenn es absolut keine Möglichkeit gibt, mit dem PKW anzureisen! Für Beschädigungen kann keine Haftung übernommen werden.

Neben der Anreise besteht auch am Ende der Rennen nach Voranmeldung beim Infopoint die Möglichkeit, sich (ohne Rad!) zur WZ1 führen zu lassen, um das dort geparkte Auto abzuholen. Der Check-Out der Rad- und Laufsachen sollte erst danach erfolgen, sofern das Rad und die Laufsachen nicht zwischenzeitlich sicher verwahrt werden können.

## MÖGLICHKEIT C

Anreise Podersdorf und Parken  
in St. Martins Therme mit PKW

Dies kann für alle Athlet:innen die Wahl sein, die alleine mit dem PKW anreisen und nicht die Möglichkeit ergreifen wollen, die Radfahrt von Podersdorf als Warm-up zu gestalten. ACHTUNG: Die direkte Anreise über Podersdorf zur Therme ist am Samstag nur bis 07:00 Uhr möglich. Danach sind die Strecken gesperrt und die Anfahrt muss über Möchhof/Frauenkirchen erfolgen. Die Abfahrt vom Parkplatz bei der St. Martins Therme & Lodge ist zudem am Sonntag bis ca. 12:00 Uhr nur über St. Andrä am Zicksee möglich (Einbahnregelung).

### So kann der Ablauf effizient gestaltet werden:

1. Parken am Nordstrand in Podersdorf
2. Abholung der Startunterlagen (Promenade 5, 7141 Podersdorf)
3. Bags mit entsprechenden Nummern-Klebern bekleben bzw. beschriften
4. Check-In der Laufsachen im weißen Beutel mit roter Schrift (Run-Bag) in WZ2 (Strandbad Podersdorf)
5. Packen der Radsachen in weißen Beutel mit blauer Schrift (Bike-Bag)
6. Wenn nötig: Packen der Schwimmsachen in weißen Beutel mit schwarzer Schrift (Start-Bag)
7. Autofahrt zur St. Martins Therme & Lodge
8. ACHTUNG: Bitte NUR auf dem gekennzeichneten Parkplatz parken
9. Check-In des Rads in WZ1 (St. Martins Therme & Lodge)
10. Umziehen und wenn nötig Abgabe des weißen Beutel mit schwarzer Schrift (Start-Bag) im eigenen PKW oder Abgabe im LKW in der WZ 1
11. Start
12. Finish deines Rennen
13. Anmeldung bei Infopoint zu Shuttleservice zum Parkplatz St. Martins Therme & Lodge (nur ohne Rad möglich!)
14. Rückreise nach Podersdorf
15. Abholung der Bags und Check-Out in Podersdorf

## MÖGLICHKEIT D

Anreise Podersdorf und Nutzung  
des Shuttlebusses

Dies kann für alle Athlet:innen die Wahl sein, die ihr Rad schon am Vorabend eingeparkt haben (Ironman- und Halb-Distanz) und mit dem Shuttle anreisen möchten. Wir haben limitierte Kapazitäten, die Abfahrtszeiten findet ihr nachstehend unter „Bustransfer“. ACHTUNG: Es sind pro Fahrt nur wenige Fahrräder transportierbar! Die Befüllung der Busse passiert nach dem Motto: „first come, first served“ wobei es gilt, sich in einer Schlange anzustellen und einzureihen.

### So kann der Ablauf effizient gestaltet werden:

1. Abholung der Startunterlagen (Promenade 5, 7141 Podersdorf)
2. Bags mit entsprechenden Nummern-Klebern bekleben bzw. beschriften
3. Check-In der Laufsachen im weißen Beutel mit roter Schrift (Run-Bag) in WZ2 (Strandbad Podersdorf)
4. Check-In des Rads in WZ1 (St. Martins Therme & Lodge) am Vortag (nur Ironman- und Halb-Distanz!)
5. Packen der Radsachen in weißen Beutel mit blauer Schrift (Bike-Bag)
6. Wenn nötig: Packen der Schwimmsachen in weißen Beutel mit schwarzer Schrift (Start-Bag)
7. Shuttlefahrt zur St. Martins Therme & Lodge
8. Wenn nicht gemacht: Check-In des Rads in WZ 1 (St. Martins Therme & Lodge)
9. Umziehen und wenn nötig Abgabe des weißen Beutel mit schwarzer Schrift (Start-Bag) im LKW in der WZ 1
10. Start
11. Finish deines Rennen
12. Abholung der Bags und Check-Out in Podersdorf

# 4 WAYS TO GET TO ST. MARTINS THERME & LODGE

**IMPORTANT**  
Please plan  
enough time for  
all eventualities and  
prefer to be there  
a little earlier.

*Recommended*

## OPTION A

Arrival Podersdorf and warm-up by bike, then start at the St. Martins Therme & Lodge

This should be the preferred choice for all athletes. The most environmentally friendly and uncomplicated way is to park your car in Podersdorf and use the 11 km from Podersdorf to the St. Martins Therme & Lodge to warm up. Please use the bike path that runs parallel to the bike course (see next page). At Althof, we ask you to be considerate of the athletes and not to obstruct them on the short common connecting piece!

**This is how the process can be designed efficiently:**

1. Parking at the „Nordstrand“ in Podersdorf
2. Collection of starting documents (Promenade 5, 7141 Podersdorf)
3. Stick or label the bags with the corresponding number stickers
4. Check-in of the running gear in the white bag with red writing (Run-Bag) in T2 (Strandbad Podersdorf)
5. Pack your bike gear in a white bag with blue writing (bike bag)
6. Pack your swimwear in a white bag with black writing (start bag)
7. Bike ride to St. Martins Therme & Lodge (ATTENTION: please watch out for athletes who are already on the Ironman distance)
8. Bike check-in in T1 (St. Martins Therme & Lodge)
9. Change and return the white bag with black writing (start bag) to the truck in T1 before the start
10. If desired: travel to and from the supporters with the shuttle bus (limited capacities!) or by car to the St. Martins Therme & Lodge, with a subsequent return journey to Podersdorf
11. Start
12. Finish of your race
13. Collection of the bags and check-out in Podersdorf

## OPTION B

Arrival Podersdorf and drive to the St. Martins Therme by car

This can be the choice for all athletes who arrive with supporters who want to cheer at the start and who in turn can/want to drive the car to Podersdorf after the swimming competition. ATTENTION: The direct arrival via Podersdorf to the St. Martins Therme is only possible until 07:00 a.m. on Saturday. After that, the routes are closed and the journey must be made via Möchhof/Frauenkirchen. The descent from the car park at St. Martins Therme & Lodge is also only possible via St. Andrä am Zicksee (one-way regulation).

**This is how the process can be designed efficiently:**

1. Parking at the „Nordstrand“ in Podersdorf
2. Collection of starting documents (Promenade 5, 7141 Podersdorf)
3. Stick or label the bags with the corresponding number stickers
4. Check-in of the running gear in the white bag with red writing (Run-Bag) in T2 (Strandbad Podersdorf)
5. Pack your bike gear in a white bag with blue writing (bike bag)
6. If necessary: pack your swimwear in a white bag with black writing (start bag)
7. Drive to St. Martins Therme & Lodge
8. ATTENTION: Please ONLY park in the marked parking lot
9. Bike check-in in T1 (St. Martins Therme & Lodge)
10. Changing and, if necessary, handing over the white bag with black writing (start bag) to the supervisor or handing it over to the truck in T1
11. The supporters return by car via St. Andrä am Zicksee to Podersdorf
12. Start
13. Finish of your race
14. Collection of the bags and check-out in Podersdorf

We have **limited bus capacities available, which are primarily available to athletes** who travel to Podersdorf publicly and/or alone. If there are free seats, accompanying persons are allowed on the buses. So that you can get to the swim start in time, **we ask the athletes over the Ironman and half distance to check in on Friday if possible**, so that a relaxed arrival is possible. A shuttle bus is available for check-in on Friday, which will also take you from the thermal baths back to Podersdorf if you are cycling the distance.

Buses with bicycle trailers are used, in which a small number of bicycles can be transported at your own risk. Please only do this if there is absolutely no possibility of arriving by car! No liability can be accepted for damage.

In addition to the arrival, there is also the possibility at the end of the race, after prior notification at the info point, to be taken to the T1 (without a bike!) to pick up the car parked there. The bike and running gear should only be checked out afterwards, unless the bike and running gear can be safely stored in the meantime.

## OPTION C

Arrival Podersdorf and parking in St. Martins Therme by car

This can be the choice for all athletes who arrive alone by car and do not want to take the opportunity to do the Podersdorf bike ride as a warm-up. ATTENTION: The direct arrival via Podersdorf to the St. Martins Therme is only possible until 07:00 a.m. on Saturday. After that, the routes are closed and the journey must be made via Möchhof/Frauenkirchen. Departure from the car park at St. Martins Therme & Lodge is also only possible on Sunday until around 12:00 p.m. via St. Andrä am Zicksee (one-way regulation).

**This is how the process can be designed efficiently:**

1. Parking at the „Nordstrand“ in Podersdorf
2. Collection of starting documents (Promenade 5, 7141 Podersdorf)
3. Stick or label the bags with the corresponding number stickers
4. Check-in of the running gear in the white bag with red writing (Run-Bag) in T2 (Strandbad Podersdorf)
5. Pack your bike gear in a white bag with blue writing (bike bag)
6. If necessary: pack your swimwear in a white bag with black writing (start bag)
7. Drive to St. Martins Therme & Lodge
8. ATTENTION: Please ONLY park in the marked parking lot
9. Bike check-in in T1 (St. Martins Therme & Lodge)
10. Change and, if necessary, return the white bag with black writing (start bag) in your own car or return it to a truck in T1
11. Start
12. Finish of your race
13. Register at the info point for the shuttle service to the St. Martins Therme & Lodge car park (only possible without a bike!)
14. Return journey to Podersdorf
15. Collection of the bags and check-out in Podersdorf

## OPTION D

Arrival Podersdorf and use of the shuttle bus

This can be the choice for all athletes who checked in their bikes the night before (Ironman and half distance) and want to travel by shuttle. We have limited capacity, the departure times can be found below under „Bus transfer“. ATTENTION: Only a few bicycles can be transported per trip! The filling of the buses happens according to the motto: „first come, first served“ whereby it is necessary to queue up and line up.

**This is how the process can be designed efficiently:**

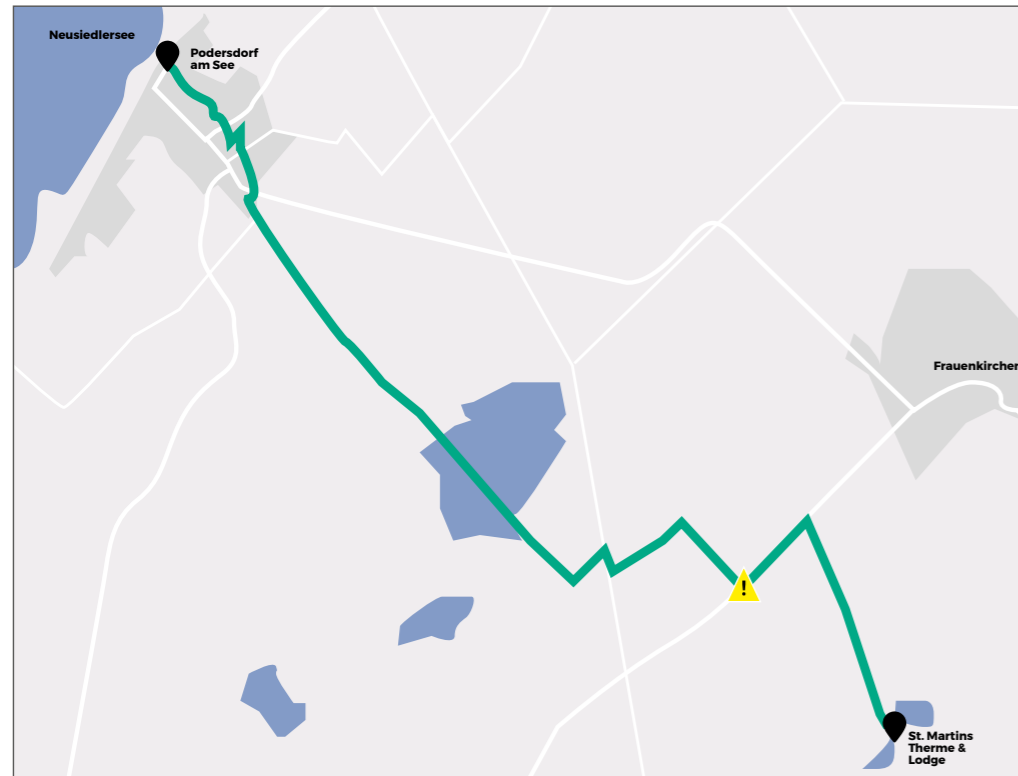
1. Collection of starting documents (Promenade 5, 7141 Podersdorf)
2. Stick or label the bags with the corresponding number stickers
3. Check-in of the running gear in the white bag with red writing (Run-Bag) in T2 (Strandbad Podersdorf)
4. Bike check-in in T1 (St. Martins Therme & Lodge) the day before (Ironman and half distance only!)
5. Pack your bike gear in a white bag with blue writing (bike bag)
6. If necessary: pack your swimwear in a white bag with black writing (start bag)
7. Shuttle ride to St. Martins Therme & Lodge
8. If not done: check-in of the bike in T1 (St. Martins Therme & Lodge)
9. Changing and, if necessary, handing in the white bag with black writing (start bag) in the truck in WT1
10. Start
11. Finish of your race
12. Collection of the bags and check-out in Podersdorf



# ZUFAHRT BIKE

## IN DIE ST. MARTINS THERME & LODGE

**ACHTUNG**  
Eingeschränkte  
Zufahrt zur Therme.  
Umleitungen  
beachten!



### Zufahrt zur St. Martins Therme & Lodge über den Radweg

So ist die Strecke zur  
Anreise mit dem Rad  
über den Radweg.

[Komoot Link](#)



ACHTUNG: Bei laufendem Be-  
werb vorsichtig am linken Rand  
einreihen, um die Athlet:innen  
nicht zu behindern.



### Einbahnregelung bei der Therme

Bei der Zufahrt zur  
Therme werden die  
Fahrspuren getauscht  
und es gibt eine Ein-  
bahnregelung. D.h. die  
Zufahrt für Autos ist  
auf der linken Spur, die  
Zufahrt mit dem Rad  
kann über den teilweise  
parallel verlaufenden  
Radweg erfolgen.

# ZUFAHRT PKW

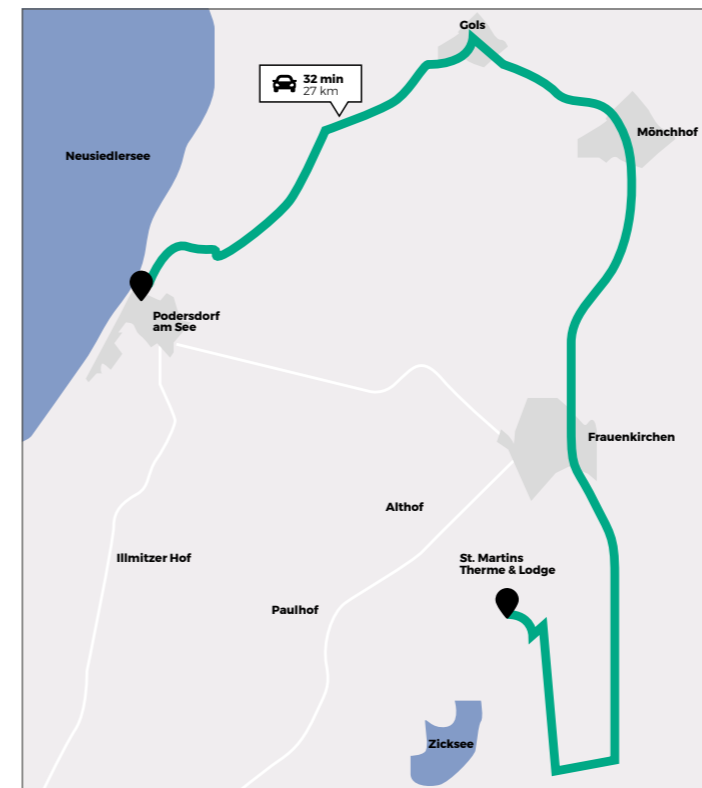
## IN DIE ST. MARTINS THERME & LODGE



### Zufahrt über Mönchhof

So ist die Strecke zur Anreise  
**am Samstag, nach 07:00 Uhr**

(Podersdorf - Gols - Mönchhof  
- Frauenkirchen - St. Martins  
Therme & Lodge)



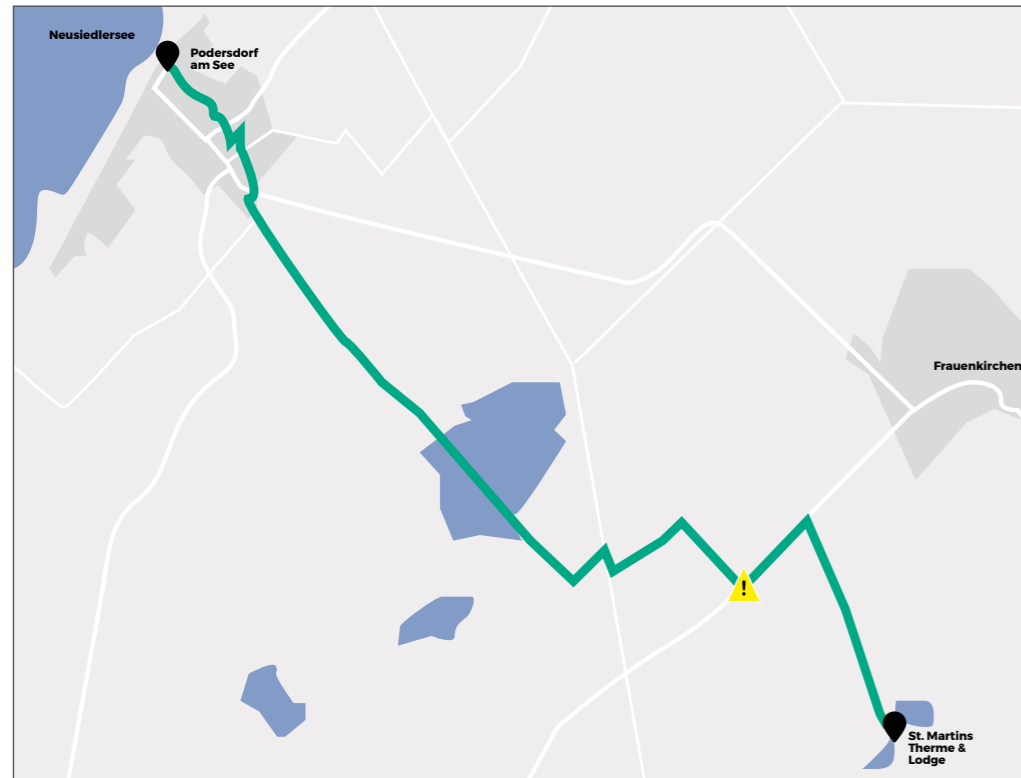
### Abfahrt über St. Andrä

So erfolgt die Abreise mit dem PKW

(St. Martins Therme & Lodge - St. Andrä am Zicksee -  
Mönchhof - Gols - Podersdorf):

# ACCESS BIKE

TO ST. MARTINS THERME & LODGE



**Access to the St. Martins Therme & Lodge via the cycle path**

This is how the route for arriving by bike is via the cycle path.

[Komoot Link](#)



ATTENTION: When competition is in progress, carefully enroll on the left side, in order not to obstruct the athletes.

# ACCESS CAR

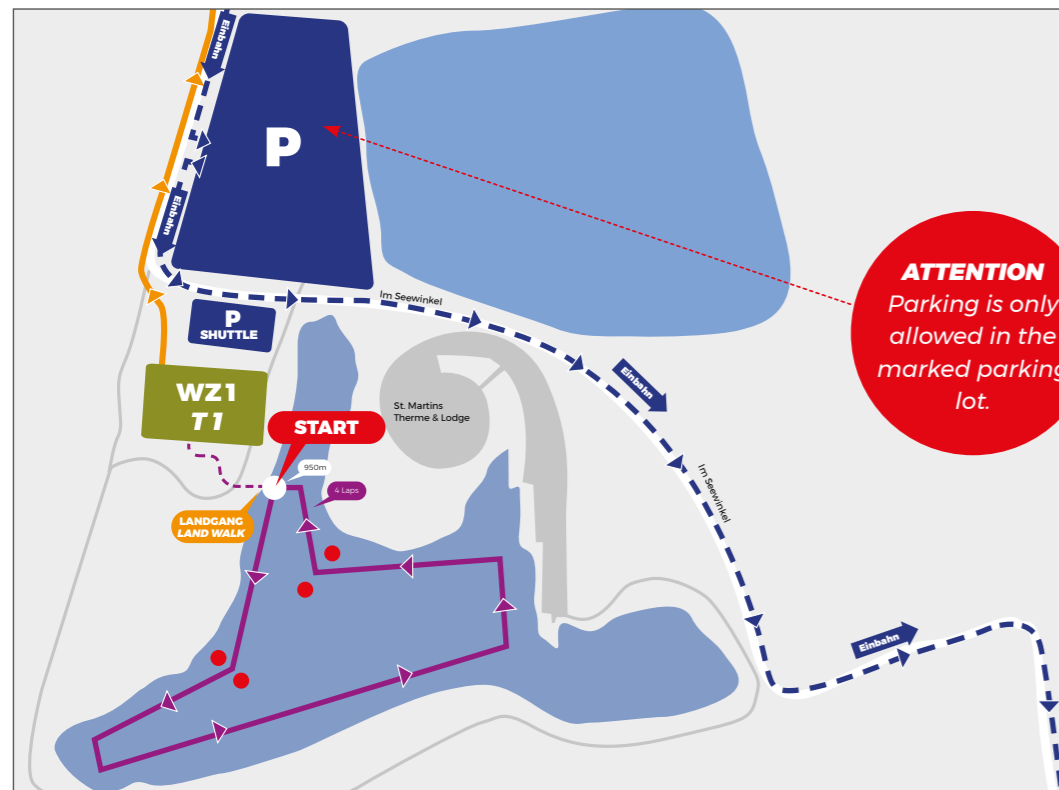
TO ST. MARTINS THERME & LODGE



**Access via Mönchhof**

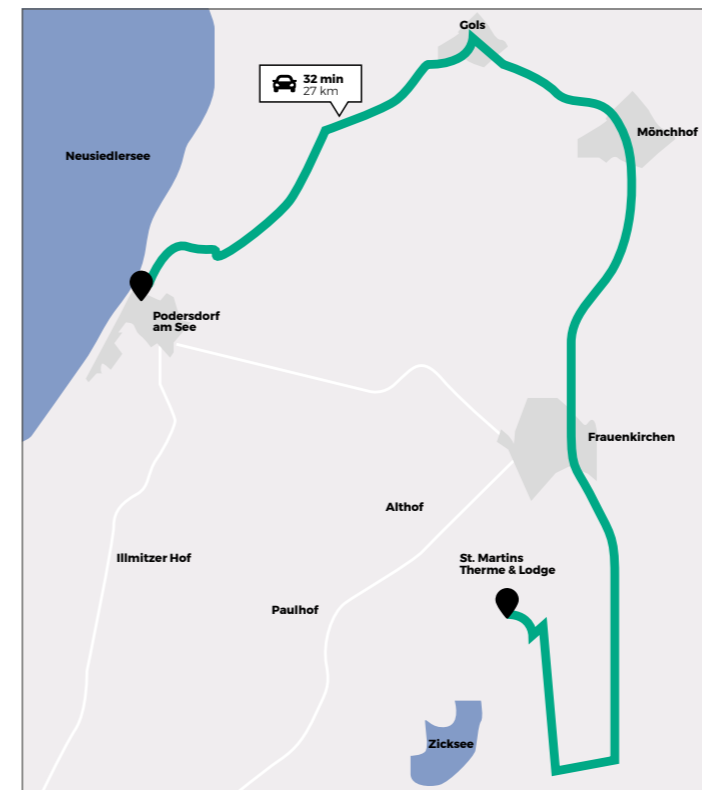
This is the route for arrival on Saturday, after 07.00am.

(Podersdorf - Gols - Mönchhof - Frauenkirchen - St. Martins Therme & Lodge)



**One-way regulation at the St. Martins Therme**

When approaching the thermal baths, the lanes are swapped and there is a one-way rule. I.e. the access for cars is on the left lane, access by bike can be via the partially parallel bike path.



**Departure via St. Andrä**

This is how you depart by car.

(St. Martins Therme & Lodge - St. Andrä am Zicksee - Mönchhof - Gols - Podersdorf)

# VOR DEM WETTKAMPF

## 01

### WETTKAMPFBESPRECHUNG

Die Wettkampfbesprechung findet online statt, indem ihr ein Video mit allen Informationen erhaltet, jeweils wählbar in Deutsch oder Englisch. Die Ansicht des Videos ist verpflichtend.

## 02

### REGISTRIERUNG - STARTNUMMERN AUSGABE

Die Startnummernausgabe befindet sich im Registrierungszelt auf dem Expo Gelände. Bei der Startnummernausgabe ist eine gültige Verbandslizenz und ein gültiger Personalausweis oder Reisepass vorzulegen. Ausländische Starter:innen müssen ihre nationale Triathlonlizenz herzeigen, oder alternativ eine Tageslizenz lösen.

#### Kosten für die ÖTRV Tageslizenz:

- Sprint-Distanz € 12,-
- Olympische- & Halb-Distanz € 16,-
- Ironman-Distanz € 20,-

Im Zuge der Anmeldung habt ihr die Enthftungserklärung/ Teilnahmebestimmungen des Austria Triathlons akzeptiert.

## 03

### IN DER REGISTRIERUNG ERHÄLT DER/DIE ATHLET:IN:

- **Athletenband**  
Dient zur Identifikation des Athleten und ist während des gesamten Wettkampfwochenendes am Handgelenk zu tragen. Es ist es für den Bike Check-In und das gesamte Rennen erforderlich.
- **3 Wechselbeutel (Bike, Run, Start)**
- **Startnummern / Startnummernaufkleber**
  - 1 Startnummer für den Athleten: Das Tragen eines Startnummern-bandes ist erlaubt und liegt im Verantwortungsbereich des Athleten
  - 3 Aufkleber für den Fahrradhelm: Diese sollen vorne und links/rechts am Helm angebracht werden
  - 1 Aufkleber für das Fahrrad: Dieser muss auf Sattelstütze angebracht werden
  - 3 Aufkleber für den jeweiligen Wechselbeutel (blau, rot, schwarz)
- **Badekappe**  
Die vom Veranstalter gestellte Badekappe ist am Wettkampftag zu tragen.

## 04

### WETTER AM WETTKAMPFTAG

Die Sonne wird am Samstag und Sonntag gegen 06:13 Uhr aufgehen. Der Sonnenuntergang wird gegen 19:28 Uhr sein. Wir werden das Wetter am Renntag beobachten. Bei zu extremer Witterung behalten wir uns das Recht vor jeden Teil des Rennens abzusagen, zu verändern oder zu kürzen falls die Sicherheit für die Athleten nicht gewährleistet werden kann.

## 05

### WECHSELZONE ALLGEMEIN

Der Zutritt zur Wechselzone ist ausschließlich Athleten gestattet. Angehörigen (auch Kindern) ist der Zutritt zur Wechselzone während des Check-In und des Renntages nicht gestattet. Ein Radservice steht am Samstag ab 05:30 Uhr und am Sonntag ab 06:30h in der Wechselzone 1 bereit. Eigene Luftpumpen können mit in die Wechselzone gebracht werden, allerdings werden diese nicht in den weißen Beuteln transportiert. Der Veranstalter übernimmt keinen Transport und haftet nicht für die mitgebrachten Pumpen. Der weiße Beutel mit der Wechselbekleidung (Kleidung, die nach dem Rennen benötigt wird) wird vor dem Schwimmstart am LKW in der Wechselzone 1 abgegeben und steht den Athleten bei der Ausgabe wieder zur Verfügung.

## 06

### ZEITEN FÜR DEN CHECK-IN NACH BEWERB

#### Freitag

- Ironman- & Halb-Distanz
  - 16:00 – 19:00 Uhr - WZ 1 & 2

#### Samstag

- Ironman-Distanz
  - 05:00 – 06:00 Uhr - WZ 2 (Run)
  - 05:30 – 06:30 Uhr - WZ 1 (Bike)
- Halb-Distanz
  - 05:30 – 08:30 Uhr - WZ 2 (Run)
  - 08:30 – 09:30 Uhr - WZ 1 (Bike)

#### Sonntag

- Sprint-Distanz
  - 06:00 – 07:15 Uhr WZ 2 (Run)
  - 06:30 – 08:00 Uhr WZ 1 (Bike)
- Olympische-Distanz
  - 07:30 – 09:15 Uhr - WZ 2 (Run)
  - 08:00 – 10:00 Uhr - WZ 1 (Bike)

Die Abgabezeiten sind verbindlich.

## 07

### WECHSELBEUTEL



#### Blau

Radutensilien

#### Rote

Laufutensilien

#### Schwarz

Wechselbekleidung nach dem Rennen

**Der blaue Beutel** ist mit dem entsprechenden Equipment beim Check-in in der Wechselzone 1 am Platz zu hinterlegen.

**Der rote Beutel** muss beim Check-in in Wechselzone 2 ebenfalls am Platz hinterlegt werden.

**Der weiße Beutel** wird am LKW (auf dem Weg zum Schwimmstart) vor dem Rennen in der Wechselzone 1 abgegeben und steht nach dem Ziel bei der Taschenausgabe wieder zur Verfügung.

Sowohl der blaue (WZ 1) als auch der rote (WZ 2) Wechselbeutel müssen eingechekkt werden.

**ACHTUNG: Euer Beutel muss mit dem passenden Nummernkleber versehen werden, da sonst keine Zuordnung erfolgen kann! Eine individuelle Markierung / Kennzeichnung des Beutels ist nicht gestattet.**

**WICHTIG: Sämtliche Kleidungsstücke müssen nach dem Wechsel in der Wechselzone in dem eingechekkten Beutel am reservierten und nummerierten Platz verstaut werden! Nur so kann ein reibungsloser Transport gewährleistet werden!**

## 08

### RADABGABE IN DER WECHSELZONE IN DER ST. MARTINS THERME UND LODGE

Der Bike Check-in am Freitag für die Ironman- und Halb-Distanz wird empfohlen! Fahrräder, Startnummern und Helme dürfen nach der Abgabe nicht mehr aus der Wechselzone 1 entfernt werden.

#### Der Athlet muss Folgendes abgeben:

- Fahrrad (entsprechende Startnummer für das Fahrrad ist an der Sattelstütze anzubringen)
- Fahrradhelm markiert mit der Startnummer (vorne, links & rechts)
- Startnummer (Startnummernband ist erlaubt)
- Helm und Startnummer müssen am Rad oder im blauen Wechselbeutel gelagert werden; Die Radschuhe dürfen in die Pedale eingeklickt werden, oder müssen ebenfalls im blauen Beutel gelagert werden.

## 09

### CHIP

Wettkampfchip (Championship Timing) können selbst mitgebracht werden und im Rahmen der Anmeldung oder vor Ort hinterlegt werden, oder beim Veranstalter um € 4,- gemietet werden. Der Chip ist am linken Fußgelenk zu tragen. Kein Chip, kein timing! Geht der Chip während des Rennens verloren, so muss ein Ersatzchip in der Wechselzone bei den Kampfrichtern abgeholt werden.

## 10

### SCHWIMMSTART

Es werden außer der Ironman-Distanz (1 Welle) alle Bewerbe in zwei Wellen gestartet. Pro Welle sind zwischen 200-250 Athlet:innen am Start. Die Athleten platzieren sich anhand ihrer Welleneinteilung im Vorstartbereich. Auf Kommando gehen die Athlet:innen ins Wasser und führen dort einen Schwimmstart aus. ACHTUNG: Es sollte auf Grund der Startzeiten zu keinen Kollisionen von Athlet:innen kommen, die die zweite Runde in Angriff nehmen. Bitte seid dennoch achtsam und verfolgt die Lautsprecherdurchsagen.

#### Nur Ironman-Distanz:

Nach jeder Runde (950m) erfolgt ein kurzer Landgang mit Umrundung einer Wende und Überquerung der Zeitnehmungsmatte.

## 11

### BUSTRANSFER

Für Freitag wird zwischen 16:00 - 19:30 Uhr ein kostenloser Bustransfer zwischen den Wechselzonen pendeln. Den Abfahrtsort entnehmt bitte dem Kapitel „Wo ist was“. Für die Wettkampftage stehen folgende Bus-Kapazitäten zur Verfügung:

Freitag						
Abfahrten von Podersdorf (Shuttleparkplatz)						
16:00	17:00	18:00	19:00			
Abfahrten von St. Martins Therme & Lodge (Shuttleparkplatz)						
16:30	17:30	18:30	19:30			

Samstag						
Abfahrten von Podersdorf (Shuttleparkplatz)						
05:00	05:20	05:40	06:00	06:20	06:40	07:45
08:00	08:15	08:30	09:00	09:15	09:30	09:45
Abfahrten von St. Martins Therme & Lodge (Shuttleparkplatz)						
05:20	05:40	06:00	06:20	06:40	07:00	08:15
08:30	08:45	09:00	10:45	11:00	11:15	11:30

Sonntag						
Abfahrten von Podersdorf (Shuttleparkplatz)						
06:20	06:40	07:00	07:20	07:40	08:00	08:20
08:40	09:20	09:40	10:00	10:20		
Abfahrten von St. Martins Therme & Lodge (Shuttleparkplatz)						
06:40	07:00	07:20	07:40	08:00	08:20	08:40
09:00	09:40	10:00	11:00	11:30		

# BEFORE COMPETITION

## 01

### RACE BRIEFING

The race briefing will take place online, where you will receive a video with all the information, in each case selectable in English or German. The viewing of the video is mandatory.

## 02

### REGISTRATION - ISSUE OF START NUMBERS

The start number distribution is located in the registration tent on the Expo grounds. A valid association license and a valid identity card or passport must be presented at the start number distribution. Foreign starters need to show their national triathlon license or else buy a day license of the Austrian Triathlon Federation.

#### Costs for the ÖTRV day license:

- Sprint-distance € 12,-
- Olympic- & Half-distance € 16,-
- Ironman-distance € 20,-

In the course of the registration you have accepted the declaration of liability/ participation regulations of the Austria Triathlon.

## 03

### IN THE REGISTRATION

#### THE ATHLETE:IN RECEIVES:

- **Athlete ribbon**  
Used to identify the athlete and is to be worn on the wrist throughout the race weekend. It is required for bike check-in and the entire race.
- **3 change bags (Bike, Run, Start)**
- **Start numbers / start number stickers**
  - 1 start number for the athlete: The wearing of a start number band is allowed and is the responsibility of the athlete.
  - 3 stickers for the bicycle helmet: these should be attached to the front and left/right of the helmet
  - 1 sticker for the bike: this must be placed on seat post be attached
  - 3 stickers for the respective change bag (blue, red, black)
- **Swimming Cap**  
The swimming cap provided by the organizer must be worn on the day of the competition.

## 04

### COMPETITION DAY WEATHER

The sun will rise around 06:13 on Saturday and Sunday. Sunset will be around 19:28. We will be monitoring the weather on race day. If the weather is too extreme, we reserve the right to cancel, modify or shorten any part of the race if the safety of the athletes cannot be guaranteed.

## 05

### TRANSITION ZONE

Only athletes are allowed to enter the transition area. Relatives (including children) are not allowed to enter the transition area during check-in and race day. A bike service will be available on Saturday from 05:30h and on Sunday from 06:30h in transition zone 1. Own air pumps can be brought to the transition area, but they will not be transported in the white bags. The organizer does not take over any transport and is not liable for the brought pumps. The white bag with the transition clothes (clothes that are needed after the race) will be handed in at the truck in transition zone 1 before the swim start and will be available to the athletes again at the handout.

## 06

### TIMES FOR CHECK-IN AFTER COMPETITION

#### Friday

- Ironman- & Half-distance
- 16:00 – 19:00 Uhr - T 1 & 2

#### Saturday

- Ironman-distance
- 05:00 – 06:00 Uhr - T 2 (Run)
- 05:30 – 06:30 Uhr - T 1 (Bike)
- Half-distance
- 05:30 – 08:30 Uhr - T 2 (Run)
- 08:30 – 09:30 Uhr - T 1 (Bike)

#### Sunday

- Sprint-distance
- 06:00 – 07:15 Uhr T 2 (Run)
- 06:30 – 08:00 Uhr T 1 (Bike)
- Olympic-distance
- 07:30 – 09:15 Uhr - T 2 (Run)
- 08:00 – 10:00 Uhr - T 1 (Bike)

The delivery times are binding.

## 07

### CHANGE BAG



#### Blue

Cycling gear



#### Red

Running essentials



#### Black

change of clothes after the race

**The blue bag** has to be deposited at the course with the corresponding equipment at the check-in in transition zone 1.

**The red bag** has to be deposited at the check-in in transition zone 2 at the course as well.

**The white bag** will be handed in at the truck (on the way to the swim start) before the race in transition zone 1 and will be available again after the finish at the bag handout. Both the blue (T 1) and the red (T 2) transition bag must be checked in.

**ATTENTION: Your bag must be provided with the appropriate number sticker, otherwise no assignment can be made! An individual marking / labeling of the bag is not allowed.**

**IMPORTANT: After the transition all garments must be stored in the checked-in bag at the reserved and numbered place in the transition area! Only this way a smooth transport can be guaranteed!**

## 08

### BIKE DROP-OFF IN THE TRANSITION AREA AT THE ST. MARTINS THERME AND LODGE

Bike check-in on Friday for Ironman and half distance is recommended! Bikes, bibs and helmets may not be removed from transition area 1 after drop-off.

#### The athlete must turn in the following:

- Bicycle (corresponding start number for the bicycle is to be attached to)
- bike helmet marked with the start number (front, left & right)
- Start number (start number band is allowed)
- Helmet and start number must be stored on the bike or in the blue change bag; The bike shoes may be clicked into the pedals, or must also be stored in the blue bag.

## 09

### CHIP

Competition chip (Championship Timing) can be brought by yourself and deposited within the registration or on site, or rented from the organizer for € 4,-. The chip must be worn on the left ankle. No chip, no timing! If the chip is lost during the race, a replacement chip must be collected from the judges in the transition area.

## 10

### SWIM START

Except for the Ironman distance (1 wave), all events will be started in two waves. There are between 200-250 athletes per wave at the start. The athletes place themselves in the pre-start area according to their wave classification. On command the athletes enter the water and swim start. ATTENTION: Due to the start times, there should be no collisions of athletes starting the second lap. Please be careful and follow the loudspeaker announcements.

Ironman distance only: After each lap (950m) there will be a short shore leave with a turn around and crossing the timing mat.

## 11

### BUSTRANSFER

For Friday there will be a free bus transfer between the transition areas between 16:00 - 19:30. The departure point can be found in the chapter „Where is what“. The following bus capacities are available for the competition days:

Friday						
Departures from Podersdorf (shuttle parking lot)						
16:00	17:00	18:00	19:00			
Departures from St. Martins Therme & Lodge (shuttle parking lot)						
16:30	17:30	18:30	19:30			
Saturday						
Departures from Podersdorf (shuttle parking lot)						
05:00	05:20	05:40	06:00	06:20	06:40	07:45
08:00	08:15	08:30	09:00	09:15	09:30	09:45
Departures from St. Martins Therme & Lodge (shuttle parking lot)						
05:20	05:40	06:00	06:20	06:40	07:00	08:15
08:30	08:45	09:00	10:45	11:00	11:15	11:30
Sunday						
Departures from Podersdorf (shuttle parking lot)						
06:20	06:40	07:00	07:20	07:40	08:00	08:20
08:40	09:20	09:40	10:00	10:20		
Departures from St. Martins Therme & Lodge (shuttle parking lot)						
06:40	07:00	07:20	07:40	08:00	08:20	08:40
09:00	09:40	10:00	11:00	11:30		

# AM WETTKAMPFTAG

## 01

### FAHRT ZUM START AM RENN TAG

Für die PKW-Anfahrt zur St. Martins Therme & Lodge am Rennmorgen kann am Samstag ausschließlich bis 07:00 Uhr der direkte Weg von Podersdorf nach Frauenkirchen genommen werden. Danach ist eine Anfahrt nur über Gols – Mönchhof – Frauenkirchen möglich.

## 02

### SCHWIMMSTART

- Vor dem Schwimmstart ist jeder Athlet verpflichtet, sich in der Wechselzone 1 einzufinden. Die Wechselzone schließt gemäß Zeitplan.
- Das Einschwimmen ist bis 15 Minuten vor dem Start erlaubt. Achtung: Bitte nehmt Rücksicht auf Athlet:innen, die sich bereits im Wettkampf befinden.
- Der Schwimmstart erfolgt gemäß Zeitplan
- Der Schwimmkurs erstreckt sich über:
  - Ironman-Distanz: 4 Runden mit einem kurzen Landgang
  - Halb-Distanz: 2 Runden, OHNE Landgang
  - Olympische-Distanz: 2 Runden, OHNE Landgang
  - Sprint-Distanz: 1 Runde, OHNE Landgang
- Es handelt sich um einen Wasserstart. Der Startbereich ist über den offiziellen Einstieg zu betreten. Ein Einschwimmen seitlich in den Startbereich oder klettern über Zäune ist verboten.
- Der Startbogen mit der Zeitmessplatte befindet sich direkt am Seeufer und wird von jedem Teilnehmer während er ins Wasser läuft durchlaufen. Die Teilnehmer müssen das Wasser über den offiziellen Ausstieg verlassen und die Zeitmessmatte zur erneuten Erfassung überqueren. Wird das Wasser an einer anderen Stelle verlassen und die Zeitmessmatte nicht überquert, wird euer Schwimmausstieg nicht registriert. Dies führt zur Disqualifikation. Außerdem gehen die Organisatoren davon aus, dass sich die Person noch im Wasser befindet und veranlassen eine Suchaktion auf Kosten des Teilnehmers.
- Die Entscheidung, ob mit oder ohne Neopren-Anzug geschwommen wird, wird eine Stunde vor Rennstart in der Wechselzone 1 offiziell bekannt gegeben.
- Das Tragen von Stützstrümpfen ist während des Schwimmens nicht erlaubt. Im Falle eines Neoprenverbotes gilt dieses Verbot auch für Schwimmanzüge. Bei nicht einhalten wird der Teilnehmer disqualifiziert.

## 03

### WECHSEL SCHWIMMEN - RAD

Nach dem Schwimmausstieg wird am jeweiligen Wechselzonenplatz der Beutel mit der blauen Schrift (Radutensilien) verwendet.

- Umziehen ist ausschließlich am eigenen Platz erlaubt!
- Dazu hat der Athlet seinen blauen Wechselbeutel selbst aufzunehmen. Der Athlet packt alles selbstständig wieder in den blauen Beutel und legt diesen dann auf seinem Platz ab.
- **Achtung! Um eine saubere Wechselzone sicherzustellen, gelten folgende Regeln: Es dürfen sich Gegenstände unbefestigt am Fahrrad befinden. Schwimmutensilien müssen in den blauen Beutel (nach dem Schwimmen) bzw. Radutensilien in den roten Beutel (nach dem Radfahren) verstaut sein.**

## 04

### RADFAHREN

- Das Radfahren ist ein Einzelzeitfahren ohne jegliche persönliche Begleitung. Die Radstrecke besteht aus:
  - Ironman-Distanz: 5,5 Runden
  - Halb-Distanz: 2,5 Runden
  - Olympische-Distanz: 1 Runde
  - Sprint-Distanz: 1 Runde
- Die Radstrecke ist für andere Verkehrsteilnehmer voll gesperrt. Es ist jedoch jederzeit mit Gegenverkehr zu rechnen.
- Geschultes Ordnungspersonal wird unter polizeilicher Aufsicht an bestimmten Punkten entlang der Wettkampfstrecke Schleusen für andere Verkehrsteilnehmer betreiben. Der Wettkampfbetrieb wird von den Schleusen nicht beeinträchtigt.
- Auf der Radstrecke gibt es pro Runde eine komplette Verpflegungsstelle. Die genauen Standorte der Verpflegungsstellen sind den Streckenplänen zu entnehmen.
- Rad-Service wird bei der Verpflegungsstelle in Podersdorf gewährleistet. Der offizielle Rad-Service leistet nur technischen Support (kein Ersatz für Bereifung)
- Auf der letzten Radrunde wird die Vollsperrung beginnend mit dem letzten Radfahrer sukzessive aufgehoben
- Es besteht Rechtsfahrgebot
- Bei Regelverstößen sind die Strafbboxen selbstständig anzufahren, um entsprechende Zeitstrafen abzusitzen. Sie befinden sich auf der Seestraße (hintaus) in Podersdorf

## 05

### WECHSEL RAD - LAUFEN

Ihr fahrt nach den vollendeten Radrunden beim mittleren Kreisverkehr in Podersdorf gerade aus, am Ziel vorbei und hinter dem Ziel in die WZ 2 (Achtung Engpass!). Dort müsst Ihr nach ca. 100m an der Dismountline vom Rad absteigen. Ihr schiebt eure Räder durch die Wechselzone. Die Räder werden von Euch selbst auf euren zugewiesenen Wechselplatz abgestellt. Die Reihen werden dabei immer von vorne nach hinten nummeriert. Der Helm darf erst am Wechselplatz ausgezogen werden und muss beim Wechsel in den weißen Beutel mit roter Schrift (BIKE

Bag) gepackt werden!

Es ist verpflichtend, den Anweisungen der Helfer zu folgen, andernfalls wird ein Kampfrichter anweisen. Bei Nichtbefolgen einer Kampfrichteranweisung droht Disqualifikation. Umziehen ist ausschließlich am Wechselplatz erlaubt! Die abgelegte Radausrüstung ist in dem leer gewordenen rot beschrifteten Beutel (RUN Bag) zu verpacken. Dies hat selbstständig durch den Athleten zu geschehen. Den roten Wechselbeutel legt der Athlet auf seinem Wechselplatz ab.

## 06

### LAUFEN

- Bei der Laufstrecke handelt es sich um eine Pendelstrecke. Das Betreten der Laufstrecke ist aus Gründen der Fairness und der Sicherheit nur den Athleten vorbehalten. KEIN Coaching unter Androhung von Disqualifikation.
- Der/die Athlet:in ist selbst verantwortlich für das richtige absolvieren der Runden
- Es befindet sich keine Strafbbox auf der Laufstrecke. Sollte ein Athlet eine Strafkarte erhalten, wird er an Ort und Stelle markiert und muss 1 Minute stehen bleiben.
- Auf der Laufstrecke gibt es pro Runde 6 einseitig nutzbare Verpflegungsstellen.
- Auch hier gilt: rechts halten, auf andere achten und (wenn nötig) überholen lassen.

## 07

### NICHT-ANTRITT UND VORZEITIGES BEENDEN DES RENNENS

Sollte ein Athlet am Rennmorgen (z.B. krankheitsbedingt) nicht antreten können oder das Rennen frühzeitig beenden, ist es notwendig, einen Schiedsrichter oder Verantwortlichen zu informieren oder sich in der Wechselzone zu melden. Im Falle einer Nicht-Abmeldung ist der Timing-Chip immer noch aktiviert. Somit können Kosten für Suche bzw. Rettung (u.U. auch für den Athleten selbst) entstehen, da der Veranstalter von einer Not-situation ausgeht und entsprechende Maßnahmen einleitet.

## 08

### MEDIZINISCHE VERSORGUNG

Ärzte sowie ausgebildetes Sanitätspersonal des Österreichischen Roten Kreuzes stehen am Schwimmstart sowie an den Verpflegungsstellen der Radstrecke und entlang der Laufstrecke bereit. Nach dem Zieleinlauf werden die Athleten von Helfern in Empfang genommen. Den Anweisungen des medizinischen Personals ist unbedingt Folge zu leisten! Das Medical Team bittet angesichts des zu erwartenden warmen Wetters alle Athleten darum, viel und regelmäßig zu trinken (Mineralwasser und vor allem isotonische Getränke). Dies gilt auch nach dem Zieleinlauf. Eine ausreichende Versicherungsdeckung im Fall einer Erkrän-

kung, oder eines Unfalls ist in Eigenverantwortung der Teilnehmer und muss in der Anmeldung bestätigt werden, da ein eventueller Klinikaufenthalt über die persönliche Krankenversicherung abgerechnet wird.

## 09

### EIGENVERPFLEGUNG

Der Veranstalter weist ausdrücklich darauf hin, dass die Eigenverpflegung in der Verantwortung des Athleten liegt und auf markierten Bereichen bei den Labestellen deponiert werden kann.

Es liegt in der Verantwortung der Athleten, ihre gekennzeichnete Eigenverpflegung auf den Tischen der Verpflegungsstation zu finden und mitzunehmen.

## 10

### ZUSAMMENFASSUNG ZEITLIMITS - KONTROLLSCHLUSS

Den Teilnehmern stehen für die einzelnen Etappen bzw. für den gesamten Wettkampf die folgenden Zeiten (ab dem jeweiligen Start) zur Verfügung:

#### Schwimmen:

- Ironman-Distanz 2 Std. 15 Min.
- Halb-Distanz 1 Std. 15 Min.

#### Schwimmen & Radfahren:

- Ironman-Distanz 10 Std.
- Halb-Distanz 5 Std. 15 Min.

#### Schwimmen & Radfahren & Laufen:

- Ironman-Distanz 15 Std.
- Halb-Distanz 8 Std. 30 Min.

Athleten, die diese Zeiten nicht einhalten können, müssen den Wettkampf beenden. Wettkampfschluss ist um 22:00 Uhr (Ironman-Distanz). Athleten, die später im Ziel eintreffen, erscheinen nicht mehr in der Ergebnisliste. Straßensperrungen, Sicherheitsvorkehrungen, Streckenposten, etc. nur bis 22:00 Uhr! Teilnehmer, die den Wettkampf vorzeitig beenden müssen, haben sich umgehend bei einem Wettkampfrichter abzumelden oder von Pentek Timing in der nächsten Wechselzone zurückzumelden. Andernfalls geht der Veranstalter davon aus, dass Ihr noch auf der Strecke unterwegs seid und evtl. ein ernsthaftes Problem habt. Die Kosten für die beauftragte Suche durch den Rettungsdienst hat der verursachende Teilnehmer zu tragen. Jeder Athlet/jede Athletin hat 15 Stunden bzw. 8 Stunden und 30 Minuten Zeit, die Finish Line zu überqueren (Ironman- und Halb-Distanz). Sollte ein Athlet diese Limits der Rennzeit überschreiten, wird er als DNF in den Ergebnislisten vermerkt.

# AT COMPETITION DAY

## 01

### DRIVE TO THE START ON RACE DAY

For the car journey to the St. Martins Therme & Lodge on the race morning, the direct route from Podersdorf to Frauenkirchen can only be taken on Saturday until 07:00 hrs. After that, a journey is only possible via Gols - Mönchhof - Frauenkirchen.

## 02

### SWIM START

- Before the swim start, each athlete is obliged to be in transition zone 1. The transition area closes according to the schedule.
- The swim-in is allowed until 15 minutes before the start. Attention: Please be considerate of athletes who are already in the race
- The swim start will be according to the schedule.
- The swim course covers
  - Ironman-distance: 4 laps with a short shore leave
  - Half-distance: 2 laps, WITHOUT shore leave
  - Olympic-distance: 2 laps, WITHOUT shore leave
  - Sprint-distance: 1 lap, WITHOUT shore leave
- It is a water start. The start area is to be entered via the official entrance. Swimming sideways into the start area or climbing over fences is prohibited.
- The starting arch with the timing plate is located directly at the lake shore and is crossed by each participant while running into the water. Participants must exit the water via the official exit and cross the timing mat to be recorded again. If you exit the water at any other point and do not cross the timing mat, your swim exit will not be recorded. This will result in disqualification. In addition, the organizers will assume that the person is still in the water and will arrange for a search at the participant's expense.
- The decision whether to swim with or without a wetsuit will be officially announced one hour before the race start in transition zone 1.
- Wearing support stockings is not allowed during swimming. In case of a neoprene ban, this ban also applies to swimming suits. In case of non-compliance the participant will be disqualified.

## 03

### CHANGE SWIM - BIKE

After the swim exit, the bag with the blue writing (bike utensils) is used at the respective transition area place.

- Changing is only allowed at the own place!

- For this purpose the athlete has to pick up his blue change bag by himself. The athlete puts everything independently back into the blue bag and then puts it on his place.
- **Attention. To ensure a clean transition area, the following rules apply: There may be items unattached to the bike. Swimming utensils must be stowed in the blue bag (after swimming) and cycling utensils must be stowed in the red bag (after cycling).**

## 04

### DRIVE TO THE START ON RACE DAY

- The cycling is a single time trial without any personal escort. The bike course consists of:
  - Ironman-distance: 5,5 laps
  - Half-distance: 2,5 laps
  - Olympic-distance: 2 laps
  - Sprint-distance: 1 lap
- The bike course is fully closed to other road users. However, oncoming traffic is to be expected at all times.
- Trained security personnel will operate locks for other road users at certain points along the competition route under police supervision. The competition operation will not be affected by the locks.
- On the bike course there is one complete aid station per lap. The exact locations of the aid stations can be found in the course maps.
- Bike service is provided at the aid station in Podersdorf. The official bike service provides only technical support (no replacement for tires).
- On the last bike lap, the full closure is gradually lifted starting with the last cyclist
- it is compulsory to drive on the right side
- In case of rule violations, the penalty boxes are to be approached independently in order to serve corresponding time penalties. It is located on the Seestraße (hintaus) in Podersdorf

## 05

### CHANGE BIKE - RUN

After the completed bike laps, you ride straight ahead at the middle traffic circle in Podersdorf, past the finish and behind the finish into the WZ 2 (Attention bottleneck!). There you have to get off your bike after about 100m at the dismountline. You push your bikes through the transition area. The bikes will be placed on your assigned transition area by yourself. The rows will be numbered from front to back. The helmet may be taken off only at the transition area and must be packed into

the white bag with red writing (BIKE Bag) at the transition! It is obligatory to follow the instructions of the helpers, otherwise a judge will instruct. If a referee does not follow the instructions, the athlete will be disqualified. Changing is only allowed at the transition area. The bike equipment must be packed in the empty red bag (RUN Bag). This has to be done independently by the athlete. The athlete puts the red change bag on his change place.

## 06

### RUN

- The running course is a shuttle course. Entering the running track is reserved only for the athletes for reasons of fairness and safety. NO coaching under threat of disqualification.
- The athlete is responsible for the correct completion of the rounds.
- There is no penalty box on the running course. If an athlete receives a penalty card, he will be marked on the spot and must stop for 1 minute.
- On the run course there are 6 one-way aid stations per lap.
- Here, too, the rule is: keep to the right, watch out for others and (if necessary) let them overtake.

## 07

### FAILURE TO START AND ENDING THE RACE EARLY

Should an athlete not be able to start on race morning (e.g. due to illness) or finish the race early, it is necessary to inform a referee or responsible person or to report to the transition area. In case of a non-reporting, the timing chip is still activated. Thus, costs for search or rescue (possibly also for the athlete himself/herself) can arise, as the organizer assumes an emergency situation and initiates appropriate measures.

## 08

### MEDICAL CARE

Doctors as well as trained medical personnel of the Austrian Red Cross will be ready at the swim start as well as at the aid stations on the bike course and along the run course. After the finish, the athletes will be met by helpers. In view of the expected warm weather, the medical team asks all athletes to drink a lot and regularly (mineral water and especially isotonic drinks). This also applies after the finish.

Sufficient insurance coverage in case of illness or accident is the responsibility of the participants and must be confirmed in the registration, as a possible hospital stay will be billed through the personal health insurance.

## 09

### SELF CATERING / PERSONAL NEEDS

The organizer expressly points out that the athletes are responsible for their own food and can deposit it in marked areas at the refreshment stations. It is the athletes' responsibility to find their marked food on the tables at the refreshment stations and to take it with them.

## 10

### SUMMARY TIME LIMITS - DEADLINE

The following times (from the respective start) are available to the participants for the individual stages or for the entire race:

#### Swim:

- Ironman distance 2 hours 15 minutes
- Half distance 1 hour 15 minutes

#### Swimming & Cycling:

- Ironman distance 10 hours
- Half Distance 5 hrs 15 mins

#### Swimming & Cycling & Running:

- Ironman distance 15 hours
- Half distance 8 hours 30 minutes

Athletes who cannot meet these times must stop the competition. The end of the competition is at 10:00 p.m. (Ironman distance). Athletes who finish later will no longer appear in the results list. Road closures, safety precautions, marshals, etc. only until 10 p.m.! Participants who have to end the competition early must inform a competition judge immediately or report back to Pentek Timing in the next transition area. Otherwise, the organizer assumes that you are still on the route and may have a serious problem. The participant responsible for the search must bear the costs for the search carried out by the emergency services.

Each athlete has 15 hours or 8 hours and 30 minutes to cross the finish line (Ironman and half distance). Should an athlete exceed these race time limits, they will be noted as DNF in the result lists.

# SCHWIMMEN SWIMMING

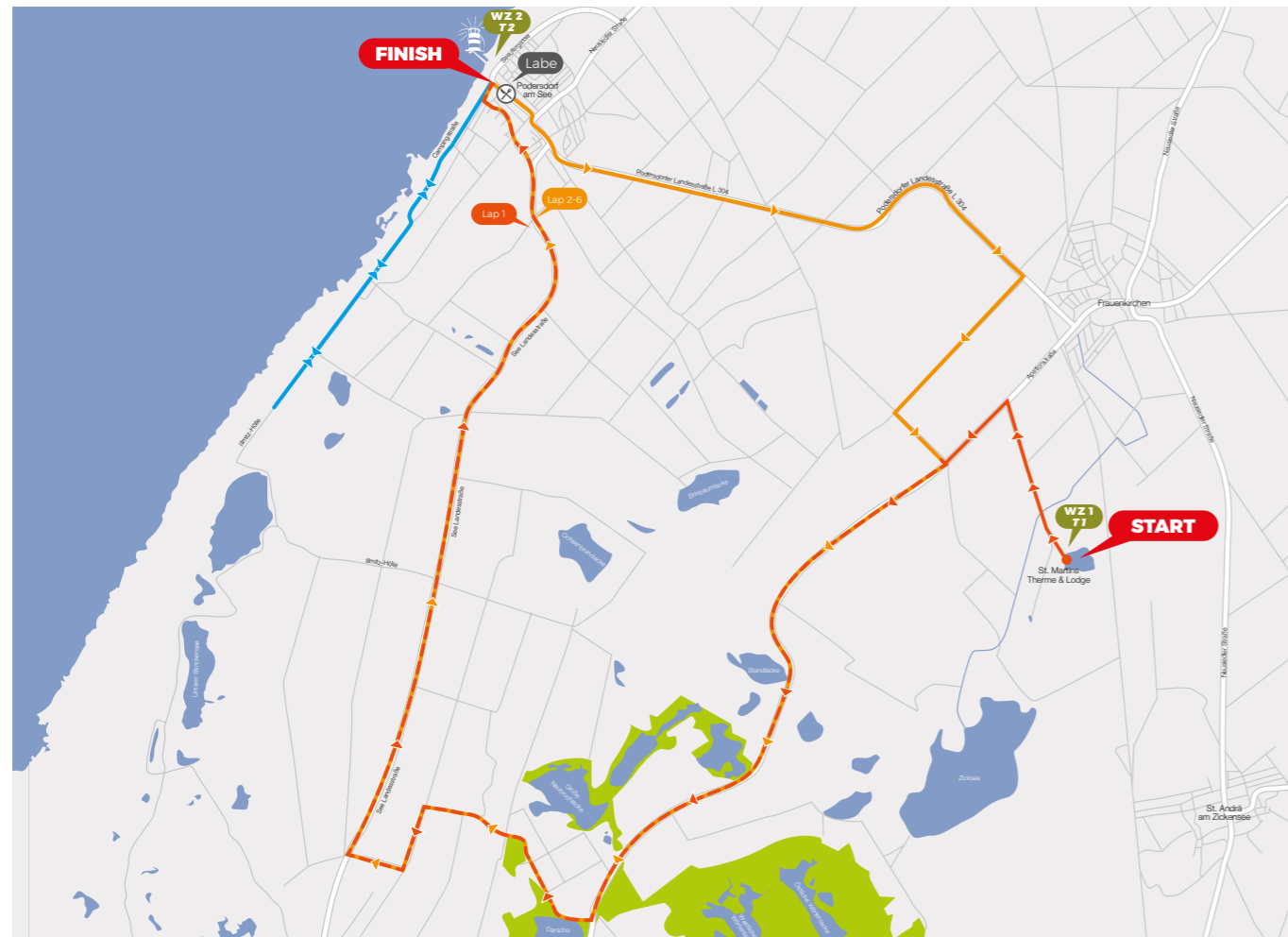


Das Schwimmen erfolgt im Badesee der St. Martins Therme & Lodge. Der Start befindet sich beim Parkplatz. 4 Runden à 0,95 km werden geschwommen, **MIT Landausstieg**.

- Die Temperatur bezüglich Neopren wird 1 Stunde vor dem Schwimmstart bekannt gegeben
- Der Schwimmausstieg ist mit einem aufblasbaren Bogen gekennzeichnet
- Sollte der Wasserstand das Schwimmen bis zum Ausstieg nicht zulassen, so ist es erlaubt die letzten Meter springend/laufend zurück zu legen
- STAFFELÜBERGABE: Diese findet zwischen dem Schwimmausstieg und vor der Wechselzone in einem gekennzeichneten Bereich statt

Swimming takes place in the bathing lake of St. Martins Therme & Lodge. The start is at the parking lot. 4 laps of 0.95 km each are swum, **WITH land exit**.

- Neoprene temperature will be announced 1 hour before swim start.
- The swim exit is marked with an inflatable arch
- If the water level does not permit swimming until the exit, it is allowed to skip the last meters jumping/running
- RELAY TRANSFER: This takes place between the swim exit and before the transition zone in a designated area



180km Radfahren: Es werden 5,5 Runden auf einer komplett gesperrten Radstrecke absolviert. Ausgehend von der St. Martins Therme & Lodge wird einmalig nach Podersdorf gefahren (=0,5 Runde - 24,4km). Nach absolvieren dieser ersten 0,5 Runde folgen noch 5 weitere Runden á 31,4km. Es geht über die bekannte Strecke Richtung Frauenkirchen, dann zur „Darscho-Lacke“ und auf die Bundesstraße Richtung Podersdorf zurück. In Podersdorf sind Großteils Einbahnen eingerichtet, um euch eine optimale Strecke bieten zu können.

- NO LITTERING - Die Flaschen sind ausschließlich im Bereich der Verpflegstelle wegzuwerfen (Naturschutzgebiet)
- Der Helm muss in der Wechselzone geschlossen werden
- Folgende Nummern sind zu tragen: Helmnummer, Radnummer, Startnummer (auf dem Rücken, Sicherheitsnadeln befinden sich im Starterbag)
- Kein Windschattenfahren
- Es gilt die österreichische Straßenverkehrsordnung (STVO). Die Strecke ist gesperrt.
- Die Verpflegstelle befindet sich ca. bei Kilometer 0,5
- Eigenverpflegung von Betreuern 10m nach der Verpflegstelle
- Die Strafbox befindet sich ca. bei Kilometer 29,5
- Bitte um erhöhte Vorsicht zwischen Kreisverkehr 3 (Martinskeller) und Kreisverkehr 2 (Beginn Seestraße)
- STAFFELÜBERGABE: Diese findet nach dem Radbewerb direkt in der Wechselzone beim zugehörigen Radständer statt.

180km cycling: 5.5 laps are completed on a completely closed bike course. Starting from the St. Martins Therme & Lodge, there is a one-off ride to Podersdorf (=0.5 laps - 24.4 km). After completing this first 0.5 lap, there are 5 more laps of 31.4 km each. It goes along the well-known route in the direction of Frauenkirchen, then to „Darscho-Lacke“ and back on the main road in the direction of Podersdorf. In Podersdorf, mostly one-way lanes are set up in order to be able to offer you an optimal route.

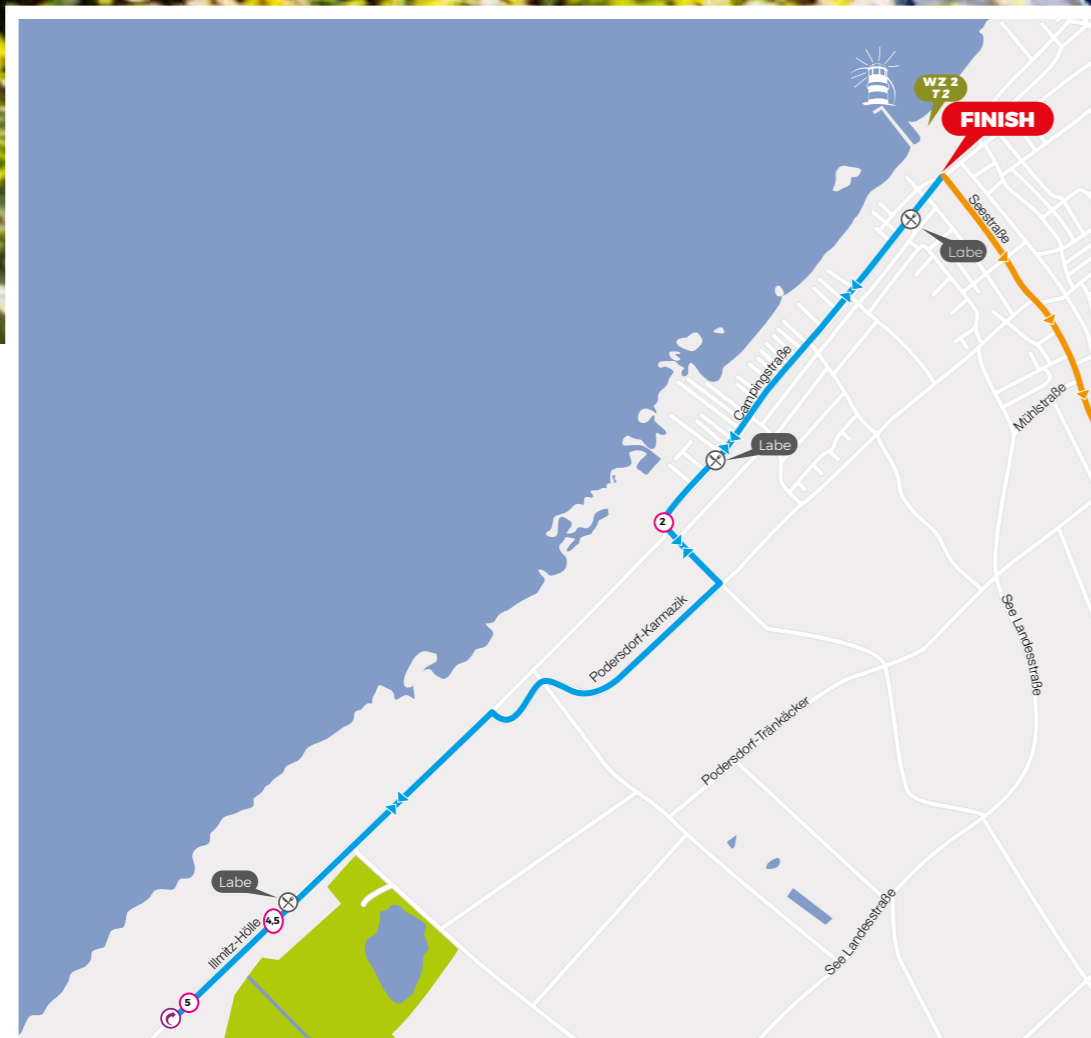
- NO LITTERING - The bottles are to be discarded exclusively in the area of the refreshment center (nature reserve)
- The helmet must be closed in the transition zone
- The following numbers must be worn: helmet number, bike number, start number (on the back, safety pins are in the starter bag)
- No drafting
- The Austrian traffic regulations apply, course is closed for traffic.
- The refreshment station is located at kilometer 0.5
- Self-catering by caregivers 10m after the refreshment station
- The penalty box is at kilometer 29.5
- Please be extra careful between roundabout 3 (Martinskeller) and roundabout 2 (start Seestraße)
- RELAY TRANSFER: This takes place after the competition in the transition area directly at your numbered bike slot.

# RADFAHREN BIKING





# LAUFEN RUNNING



Die Marathonstrecke ist eine komplett ebene Wendestrecke. Von der Wechselzone geht es entlang des Neusiedler Sees über den Georgshof. Von dort geht es rechts, an den Mangalitzerschweinen vorbei in Richtung „Hölle“. Die Strecke wird 4 x gelaufen (a 10,5 km).

Plan (siehe Streckenkarte):

Von der Wechselzone geht es im Strandbad Richtung Platz der Champion und in Richtung „Hölle“. Nach der Wende wird derselbe Weg zurückgelaufen. NEU: Die Wende befindet sich im mittleren Kreisverkehr (2), welche durch Pfeile angekündigt wird. Nachdem die letzte Wende absolviert wurde, ist der Weg ins Ziel an der Wende vorbei.

- Keine iPods oder vergleichbares erlaubt
- Folgende Nummer ist zu tragen: Startnummer (auf der Vorderseite)
- Die Wende in Podersdorf ist mit einem aufblasbaren Leuchtturm gekennzeichnet, dieser befindet sich unmittelbar im mittleren Kreisverkehr (2)

The marathon course is a completely flat turning course. From the transition zone it goes along the Neusiedler lake over the Georgshof. From there, turn right, past the Mangalitzerschweinen (pigs) in the direction of „hell“. The track is run 4 times (a 10.5 km).

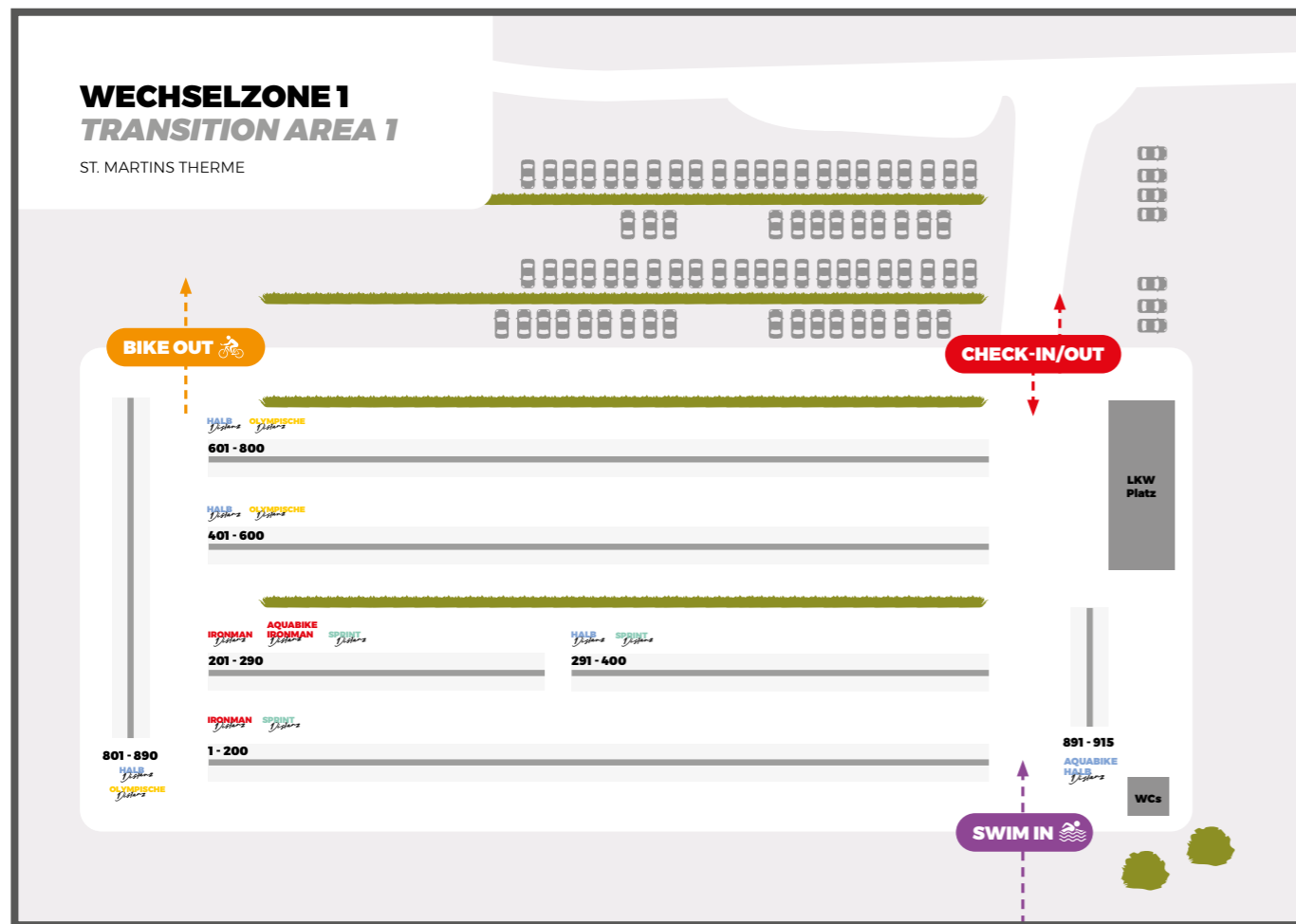
Plan (see map):

From the transition zone, it goes in the beach towards the champion place and in the direction of „hell“. After the turn the same way is run back. NEU: The turn is in the middle roundabout (2), which is announced by arrows. After the last turn has been completed, the way to the finish is over at the turn.

- No iPods or equivalent allowed
- The following number must be worn: Start number (on the front)
- The turnaround in Podersdorf is marked with an inflatable lighthouse, which is located directly in the middle roundabout (2)

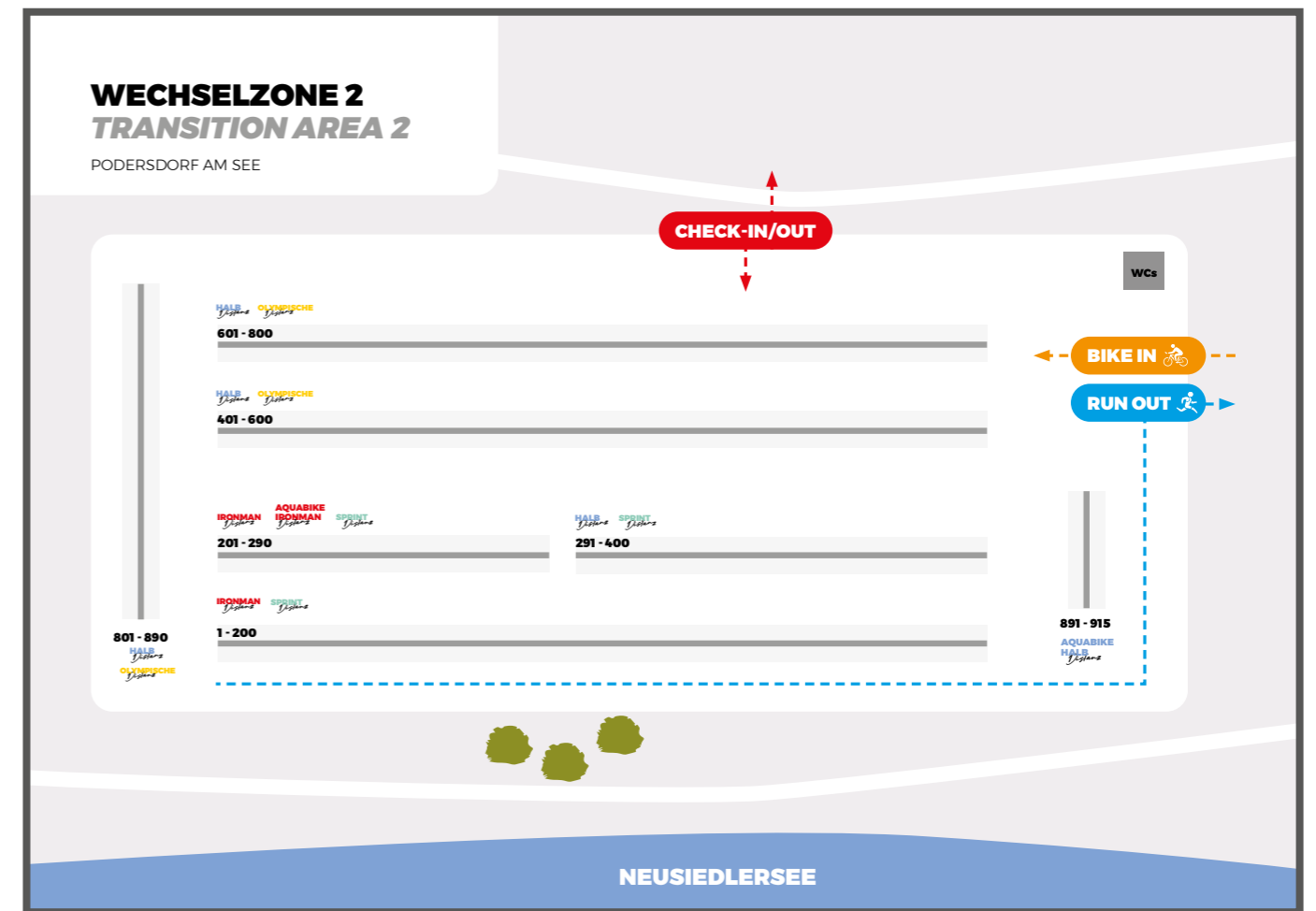
# WECHSELZONE 1 TRANSITION ZONE 1

ST. MARTINS THERME



# WECHSELZONE 2 TRANSITION ZONE 2

PODERSDORF AM SEE



# NACH DEM WETTKAMPF

## 01

### ZIELBEREICH

Der Zielbereich ist die Regenerations- und Ruhezone des Austria Triathlon Podersdorf und befindet sich unmittelbar hinter der Finish Line. Er bietet Erfrischungszonen, sowie Ruhe- und Entspannungsbereiche mit Versorgung durch kompetentes medizinisches Personal. Zum Zielbereich haben ausschließlich Athleten sowie das medizinische Personal und die Führungsmannschaft Zutritt. Pressevertreter erhalten die Gelegenheit zum Interview im Durchgang vom Zieleinlauf. Die Entscheidung zum Interview obliegt dem einzelnen Athleten.

## 02

### FINISHER-SHIRTS, MEDAILLEN UND URKUNDEN

Die Finisher-Shirts und Erinnerungsmedaillen werden nach dem Überschreiten der Finish Line an die erfolgreichen Athlet:innen ausgegeben. Die Urkunden stehen nach dem Rennen zum Download zur Verfügung.

## 03

### RADABHOLUNG IN DER WECHSELZONE 2 (STRANDBAD PODERSDORF)

Die Radausgabe befindet sich direkt im Strandbad, die Abholzeiten je Bewerb entnimmt bitte dem Zeitplan. Räder, die bis 24:00 Uhr nicht abgeholt wurden, werden ab diesem Zeitpunkt nicht mehr beaufsichtigt. Das Fahrrad wird nur unter Vorweis gegen die Startnummer und Armband ausgegeben. Bei Verlust muss der Personalausweis oder Reisepass vorgezeigt werden. Die Radausgabe kann auch an Personen erfolgen, welche sich mit dem Race Chip und Personalausweis legitimieren. Vor oder nach der Radausgabe können auch alle anderen persönlichen Dinge aus den Boxen der Wechselzonen gegen Vorlage der Startnummer (bzw. Legitimation mit Personalausweis / Reisepass) abgeholt werden.

Nach Verlassen der Bike-Ausgabe können keinerlei Schadensersatzansprüche oder Verlustmeldungen mehr geltend gemacht werden.

## 04

### ABLAUF CHECK OUT

Der Eingang zum Check-Out befindet sich neben dem Radabstieg (mounting line). Beim Ausgang erfolgt die Kontrolle von Rad, Zeitmesschip, Beuteln und Athletenarmband. In unmittelbarer Nähe befindet sich das Ausgabe-Zelt („Bag Handout“), wo ihr euren SWIM-Beutel und ggfs. START-Beutel abholen könnt. Es ist zwingend notwendig Athletenarmband, Startnummer, Beutel und das Fahrrad beim Check-Out vorzuzeigen.



# AFTER COMPETITION

## 01

### FINISH AREA

The finish area is the regeneration and rest zone of the Austria Triathlon Podersdorf and is located directly behind the finish line. It offers refreshment zones, as well as rest and relaxation areas with care by competent medical staff. Only athletes, medical staff and the management team have access to the finish area. Press representatives will have the opportunity for an interview in the passage from the finish line. The decision to interview is up to the individual athlete.

## 02

### FINISHER SHIRTS, MEDALS AND CERTIFICATES

The finisher shirts and commemorative medals are given to the successful athletes after crossing the finish line. The certificates are available for download after the race.

## 03

### BIKE COLLECTION IN TRANSITION ZONE 2 (BEACH BATH PODERSDORF)

The bike issue is located directly in the lido, for the pick-up times please refer to the schedule for each competition. Bikes that have not been picked up by midnight will no longer be supervised from this point on. The bike will only be handed out on presentation of the start number and bracelet. In case of loss, the identity card or passport must be presented. Before or after the bikes are handed out, all other personal items can also be picked up from the boxes in the transition areas upon presentation of the start number (or identification with ID card / passport). After leaving the bike issue, no claims for damages or loss reports can be asserted.

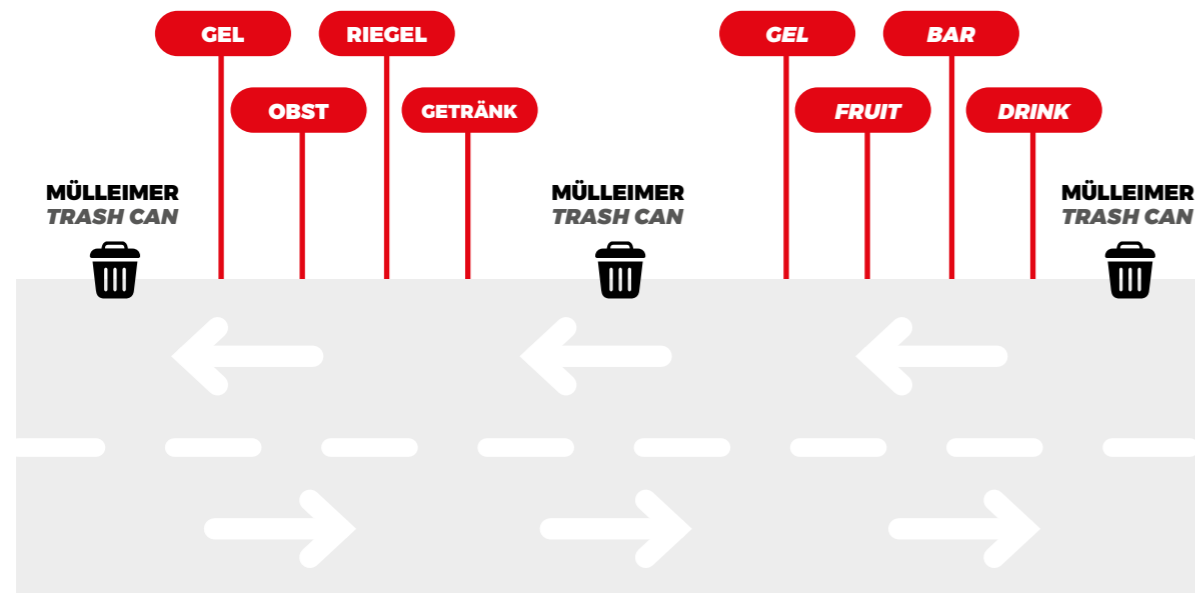
## 04

### CHECK-OUT PROCEDURE

The check-out entrance is next to the bike-in. At the exit, the bike, start number, bags and athlete's bracelet will be checked. The issue tent ("Bag Handout") is in the immediate vicinity, where you can pick up your SWIM bag and, if applicable, your START bag. It is mandatory to present the athlete's bracelet, race number, bag and bike at check-out.

# VERPFLEGUNG & ERNÄHRUNG

## FOOD & NUTRITION

**Getränk:**

- OMNi-POWER CARBO TONIC
- RED BULL Cola (only run)
- RED BULL (only run)
- Wasser

**Riegel:**

- OMNi-POWER® GUT BAR

**Gel:**

- SPONSER Gel (neutral, 70g)

**Obst:**

- Bananen
- Saisonale Früchte

**Drink:**

- OMNi-POWER CARBO TONIC
- RED BULL Cola (only run)
- RED BULL (only run)
- Water

**Bars:**

- OMNi-POWER® GUT BAR

**Gel:**

- SPONSER Gel (neutral, 70g)

**Fruit:**

- bananas
- seasonal fruits

# WO IST WAS

## WHERE IS WHAT



- Registrierungszelt: Kreisverkehr Nordstrand
- Infzelt: Kreisverkehr
- Endverpflegung: Am Ziel angeschlossen
- Erste Hilfe Zelt: In unmittelbarer Nähe zum Ziel
- Duschen: In unmittelbarer Nähe zur Wechselzone (kalt) oder bei Strandbad-Eingang 1 und 2 (warm - € 0,5)
- WCs: 2-4 WCs in der Wechselzone sowie auf der Rad- und Laufstrecke bei jeder Labestelle
- Registrierung befindet sich im Registrierungszelt.

- Registration tent: Roundabout Nordstrand
- Info tent: roundabout
- Finish line nutrition point: directly located in the finish area
- First aid tent: In close proximity to the finish line
- Showers: In the close proximity to the changing zone (cold) or at lido entrance 1 and 2 (warm - 0,5 Euro)
- Toilets: 2-4 toilets in the transition zone as well as on the bike and running track at every aid stati
- Registration is in the registration tent.

# TRIATHLON EXPO TRIATHLON EXPO

Heuer freuen sich in etwa 12 Aussteller über reges Interesse der Triathleten sowie deren Familien und Fans. In diesem Jahr wird die Messe noch näher am Renngeschehen sein! Die Messe bietet einen guten Mix von Ausstellern und wird wieder eines der Highlights des Triathlon-Wochenendes sein.

#### Messezeiten

Freitag: 13.00 - 19.00 Uhr  
Samstag: 10.00 - 19.00 Uhr  
Sonntag: 09.00 - 14.00 Uhr

*About 12 exhibitors are looking forward to the great interest of triathletes, their families and fans. This year, the fair will be even closer to racing! The fair offers a good mix of exhibitors and will again be one of the highlights of the triathlon weekend.*

#### Schedule

Friday: 1 pm - 7 pm  
Saturday: 10 am - 7 pm  
Sunday: 9 am - 2 pm



# HÖLLENCLUB

## HELL CLUB



### Der Podersdorfer Finisher Club der Höllenhunde

Finishen in Podersdorf wird besonders belohnt. Für die erfolgreichen Finisher beim Österreich Triathlon in Podersdorf hat sich der Veranstalter ein besonderes Schmankerl einfallen lassen. Ab 2010 je nach der Anzahl der Finisher über die Ironman-Distanz und beinhaltet auch die Halbdistanz (für 5 Jahre) einen besonderen Clubstatus, ab 3x Finishen-Bronze-Status, ab 5x Finishen-Silber-Status, ab 10x Finishen-Gold-Status und ab 15x Finishen-Diamant Status bedeutet.

### Hintergrund

Mit Abstand der älteste Langstrecken-Veranstalter und Pionier des Langstrecken-Triathlons in Österreich, ist Podersdorf der „Klassiker“ mit zahlreichen Höhepunkten seiner langen Geschichte. Namensgeber des neuen Clubs ist die legendäre Podersdorfer Hölle, die während der Marathondistanz 4x gelaufen werden muss. Bei den oft heißen Temperaturen in Podersdorf mehr als nur ein Vorgeschmack auf Hawaii, gesüßt von der großartigen Landschaft entlang der Weinberge und dem steppenartigen Neusiedler See.

### Clubstatus

Nach 34 abgeschlossenen Veranstaltungen haben wir bereits folgende Clubmitglieder aufgenommen: 6x Diamantzustand, somit bereits 15x (oder mehr) in Podersdorf die Ziellinie erreicht. 8x Goldstatus, rund 170x Silberstatus und weitere rund 500+ Teilnehmer, die (mindestens) bereits 3x beendet haben und somit Bronze-Status haben. Darüber hinaus sind mehrere hundert Athleten Kandidaten für Bronze-Status. Diese werden nun je nach Clubstatus unterschiedlich hervorgehoben. Unter anderem gibt es je nach Status unterschiedliche T-Shirts, Mützen etc. Vom Goldstatus gibt es zusätzliche Vergünstigungen und für die besonders Verdienten im Diamantstatus winkt der ewige freie Startplatz.

### Abwicklung

Die Clubmitglieder im jeweiligen Status werden auf der Homepage [www.austria-triathlon.at](http://www.austria-triathlon.at) veröffentlicht.

### The Podersdorf Finisher Club of Hellhounds

Finishen in Podersdorf is especially rewarded. For the successful finishers at the Austrian Triathlon in Podersdorf, the organizer has come up with a special treat. As of 2010, depending on the number of finishers over the Ironman distance and also the half-distance (for 5 years) includes a special club status from 3x finishing bronze status, from 5x finishing Silver status, 10x finishing Gold status and from 15x finishing Diamond status.

### Background

By far the oldest long-distance organizer and pioneer of long-distance triathlon in Austria, Podersdorf is the „classic“ with numerous highlights of its long history. The namesake of the new club is the legendary Podersdorf Hell, which has to be run 4x during the marathon distance. In the often hot temperatures in Podersdorf, more than just a taste of Hawaii, sweetened by the magnificent landscape along the vineyards and the steppe-like Lake Neusiedl.

### Club status

After 34 completed events, we have already taken the following club members: 6x diamond state, thus already reached 15x (or more) in Podersdorf the finish line. 8x gold status, around 170x silver status and another around 500plus participants who have (at least) already finished 3x and thus have bronze status. In addition, several hundred athletes are candidates for bronze status. These are now highlighted differently depending on the club status. Among other things, depending on the status, there are different T-shirts, caps, etc. There are additional honors from the gold status such as reception by the mayor, honors at the award ceremony, portraits on the homepage, etc. And for the particularly deserving in the diamond status beckons the eternal free starting place.

### Completion

The club members in the respective status will be published on the homepage [www.austria-triathlon.at](http://www.austria-triathlon.at).

# TEILNAHME- BEDINGUNGEN *ELIGIBILITY:*

1. Für den Fall meiner Teilnahme erkenne ich den Haftungsausschluss der Veranstalter für Schäden an jeder Art an. Dies umfasst ebenso leichte Fahrlässigkeit für Fehler im Zuge der Verwahrung von Gegenständen. Ich oder sonstige berechnigte Dritte (aufgrund von erlittenen Verletzungen oder Todesfall) werde weder gegen die Veranstalter und Sponsoren noch gegen die Anrainergemeinden oder deren Vertreter Ansprüche wegen Schäden und Verletzungen jeglicher Art geltend machen, die mir durch meine Teilnahme entstehen könnten. Weiters stelle ich die Veranstalter von jeglicher Haftung gegenüber Dritten frei, soweit diese Schäden in Folge meiner Teilnahme während der Veranstaltung erleiden.

2. Ich weiß und bin damit einverstanden, dass ich die alleinige Verantwortung für meine persönlichen Besitzgegenstände und die Sportausrüstung während der mit dem Triathlon zusammenhängenden Aktivitäten habe.

3. Ich erkläre, dass ich für die Teilnahme an diesem Wettbewerb ausreichend trainiert habe, körperlich gesund bin und mir mein Gesundheitszustand ärztlich bestätigt wurde.

4. Ich bin über die mit dem Wettkampf verbundenen gesundheitlichen und sonstigen Gefahren und Umstände informiert und bestätige ausdrücklich, auf eigene Verantwortung und eigenes Risiko an der Veranstaltung teilzunehmen.

5. Ich erkläre mich mit einer eventuellen medizinischen Behandlung und Dopingkontrolle einverstanden.

6. Es sind keinerlei Regressansprüche bei höherer Gewalt, Verlegung oder Ausfall möglich. Das Startgeld kann nicht zurückgezahlt werden. Ich werde an der Wettkampfbesprechung teilnehmen und die dort gegebenen Verhaltensregeln befolgen.

7. Ich bin damit einverstanden, dass die in meiner Anmeldung genannten Daten, die von mir im Zusammenhang mit meiner Teilnahme gemachten Fotos, Filmaufnahmen und Interviews in Rundfunk, Fernsehen, Werbung, Büchern, fotomechanischen Vervielfältigungen - Filme, Videocassetten etc. - ohne Vergütungsansprüche meinerseits genutzt werden dürfen. Ich erkläre mich einverstanden, dass meine Daten zu Werbezwecken genutzt werden können.

8. Ich versichere, dass mein oben angegebenes Geburtsdatum richtig ist und dass ich meine Startnummer an keine andere Person weitergeben werde. Mir ist bekannt, dass ich disqualifiziert werde, wenn ich die offizielle Startnummer in irgendeiner Weise verändere, insbesondere den Werbeindruck unsichtbar oder unkenntlich mache. Ich anerkenne, dass sich der Veranstalter das Recht vorbehält, mich bei nachgewiesenem Verstoß gegen obige Verpflichtungen von der Veranstaltung auszuschließen. (Hinweis lt. Datenschutzgesetz: Ihre Daten werden maschinell gelesen).

9. Der/die Straßenerhalter übernehmen keine Gewähr für den Zustand, die Beschaffenheit oder die Eignung der Straße samt Nebenanlagen und Einrichtungen zur Regelung und Sicherung des Verkehrs (§ 31 StVO) für diese Veranstaltung oder eine wie immer geartete Haftung.

10. Die Straßenerhalter (Landesstraßenverwaltung und die Gemeinden) übernehmen keine Haftung für eine für diesen Wettbewerb geeignete Beschaffenheit der Fahrbahn.

11. Es wird keinerlei Haftung für Unfälle, bedingt durch die Beschaffenheit der Fahrbahn, übernommen.

*1. In the event of my participation, I acknowledge the liability disclaimer of the organizers for damages of any kind. This also includes slight negligence for errors in the course of storing objects. I or any other authorized third party (due to injuries sustained or death) will not assert any claims against the organizers and sponsors, or against the neighboring communities or their representatives for damages and injuries of any kind which may arise from my participation. Furthermore, I release the organizers of any liability to third parties, as far as these damages as a result of my participation during the event suffered.*

*2. I understand and agree that I have sole responsibility for my personal belongings and sports equipment during the triathlon related activities.*

*3. I declare that I am adequately trained to participate in this competition, that I am physically healthy and that my medical condition has been confirmed to me.*

*4. I am aware of the health and other hazards and circumstances associated with the competition and expressly agree to attend the event at your own risk and risk.*

*5. I agree with any medical treatment and doping control.*

*6. There are no recourse claims in case of force majeure, relocation or failure. The entry fee cannot be refunded. I will attend the race meeting and follow the rules of conduct given there.*

*7. I agree that the data mentioned in my application, the photos taken by me in connection with my participation, filming and interviews in radio, television, advertising, books, photo-mechanical reproductions - films, videocassettes, etc. - without compensation claims on my part may be used. I agree that my data may be used for promotional purposes.*

*8. I assure you that my above-mentioned date of birth is correct and that I will not pass on my starting number to any other person. I am aware that I will be disqualified if I change the official start number in any way, in particular, make the advertising impression invisible or unrecognizable. I acknowledge that the organizer reserves the right to exclude me from the event in case of proven breach of the above obligations. (Note according to the Data Protection Act: Your data will be read by machine).*

*9. The road owner (s) assume no responsibility for the condition, condition or suitability of the road including ancillary facilities and facilities for regulating and securing the traffic (§ 31 StVO) for this event or any liability whatsoever.*

*10. The Straßenerhalter (national road administration and the municipalities) assume no liability for a road surface suitable for this competition.*

*11. No liability for accidents due to the condition of the roadway is assumed.*

# AUSTRIA TRIATHLON

## PODERSDORF AM SEE

Startwelle 1  
**1:56:24**  
Nindl christian

Startwelle 2  
**1:46:22**  
01:56:22



FAST.HARD.  
20 **36** 23  
Edition  
LEGENDARY



**AUSTRIA  
TRIATHLON**  
PODERSDORF