

# RACE BOOKLET

## IRONMAN

*Distanz*

3,8 km 180 km 42 km

FAST.HARD.  
20 **35** 22  
*Edition*  
LEGENDARY.



**AUSTRIA  
TRIATHLON**  
PODERSDORF

**Poders**  
AM SEE

OMNi  
BiOTic  
POWERTEAM

**burgenland**  
die sonnenseite österreichs

Sportland  
Burgenland

**HUUB**

**burgenland**  
neusiedler see

# WILLKOMMEN WELCOME



## **Austria Triathlon Podersdorf - Österreichs traditionsreichster Triathlon - 2. bis 4. September 2022 in Podersdorf am See.**

Der Austria Triathlon in Podersdorf wird 2022 zum bereits 35. 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! Erstmal wird der Schwimmbewerb 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 - 2nd till 4th September 2022 in Podersdorf am See**

*The Austria Triathlon in Podersdorf will be held for the 35th time in 2022, 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! For the first time 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 35. Mal wollen wir unseren Athleten einen unvergesslichen Tag bereiten. Einmal mehr gilt es: Die Athlet:innen und der Mensch steht bei uns im Mittelpunkt und wir müssen und werden mit dem Coronavirus und der aktuellen Dürre leben. Besser noch, wir finden für euch neue Wege, die aus unserer Sicht unser Rennen sogar noch attraktiver für euch machen! Damit wir auch dieses Jahr wieder ein Fest feiern, braucht es jeden Einzelnen von euch und Disziplin, dann schaffen wir es wie 2021 wieder gemeinsam.

Egal ob Anfänger oder alter Triathlon-Fuchs, bei uns soll sich ein jeder wohl fühlen. Die Spitzenleistungen, die an diesem Wochenende vollbracht werden, gehören gewürdigt und unterstrichen. Dazu haben wir uns auch das Feedback aller Athleten zu Herzen genommen. Damit stehen einem erneuten Triathlonfest in Podersdorf nichts im Wege.

Einer der wichtigsten Punkte in diesem Zusammenhang ist Fairness. Vor allem seit dem Jubiläumsjahr 2017 haben wir einige Umstellungen gemacht, um euch ein faires Rennen zu garantieren. Unser Präventionskonzept 2020+2021 hat zudem dazu geführt, dass wir keine einzige Coronavirus Infektionen hatten! Das wünschen wir uns auch dieses Jahr.

Die größte Änderung dieses Jahr ist die neue Schwimmstrecke. Wir lassen uns auch von der aktuellen Dürre nicht unterkriegen und haben eine Lösung im Sinne von euch Athlet:innen gesucht und gefunden! Im 8ha großen Badensee der St.Martins Therme & Lodge werden zwischen ein und vier Runden geschwommen - mit bester Wasserqualität.

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 goes first!

*For the 35th time we want to give our athletes an unforgettable day. Once again it counts: The athletes and the people are our focus and we have to and will live with the corona virus and the current drought. Better still, we found new ways for you that we believe will make our race even more attractive for you! In order for us to celebrate a festival again this year, it takes each and every one of you and discipline, then we can do it together again like in 2021.*

*No matter if you are a beginner or an old triathlon fox, everyone should feel comfortable in Podersdorf. The excellence that will be accomplished this weekend is appreciated and underlined. We also took the feedback of all athletes to heart. Wherever there was room for improvement, we put our hands to hand and optimized processes. So nothing stands in the way of another triathlon festival in Podersdorf.*

*One of the most important points in this context is fairness. Especially since the anniversary year 2017 we have made some changes to guarantee you a fair race. Our prevention concept 2020+2021 also meant that we didn't have a single coronavirus infection! We wish that too this year.*

*The biggest change this year is the new swim course. We won't let the current drought get us down either and have looked for and found a solution in the interests of you athletes! In the 8-hectare bathing lake of the St. Martins Therme & Lodge you can swim between one and four laps - with the best water quality.*

*Have a great race and see you at the finishline and until then, stay:*

**FAST. HARD. LEGENDARY.**



## MAG. HEINRICH DORNERN, Landesrat

### Sportland Nr. 1

„Es lebe der Sport, er ist gesund und mocht uns hort“ – so heißt es in einem der bekanntesten Songs der Austropop-Ikone Rainhard Fendrich. Gerade der Gesundheitsaspekt ist in den letzten zweieinhalb Jahren während der Pandemie stark in den Vordergrund gerückt. Für viele Menschen, von allem Kinder und Jugendliche, war es oft nicht möglich, aufgrund der Einschränkungen Sport in gewohnter Form auszuüben. Ein eigentlich absurder Umstand, weil Sport in Zeiten einer Pandemie nicht das Problem, sondern die Lösung ist. Jetzt hat sich die Situation erfreulicherweise wieder geändert, man kann sich wieder wie früher uneingeschränkt sportlich betätigen und bewegen.

Und auch Veranstaltungen wie der Austria Triathlon in Podersdorf können wieder – heuer zum 35. Mal – in bewährter Manier über die Bühne gehen, und das mit einer rekordverdächtigen Teilnehmerzahl: Über 2.000 Athletinnen und Athleten nehmen an dem Event teil – ein toller Erfolg, der zeigt, wie populär dieser Sport ist. Ein Sport, bei dem frei nach Rainhard Fendrich „nur die Horten durchkommen“ und der nicht umsonst die „Ironman-Distanz“ beinhaltet. Denn 3,8 Kilometer Schwimmen, 180 Kilometer Radfahren und zum Abschluss noch einen Marathon von 42,2 Kilometer laufen zeugt von enormer Willensstärke, und die Vielseitigkeit und die hohen Ansprüche für diese Sportart erfordern besondere Leistungen und nötigen größten Respekt ab.

Als Sportlandesrat freut es mich besonders, dass so publikumsträchtige Veranstaltungen wie der AustrianTriathlon im Burgenland stattfinden. Als Sportland setzen wir zahlreiche Akzente und haben gerade im Bereich der Infrastruktur wirklich gute Voraussetzungen im Burgenland und werden den Ausbau weiter forcieren und dementsprechend fördern. Und wir werden uns auch weiter darum bemühen, Großveranstaltungen wie den Surf-Weltcup in Neusiedl am See, die Special-Olympics, die Militär-Fallschirmsprung-WM oder eben auch den Austria Triathlon in Podersdorf auszutragen. Denn unser ambitioniertes Ziel ist, das Sportland Nummer 1 in Österreich zu werden.

Abschließend möchte ich den Veranstalter des Austria Triathlons zum Jubiläums-Event gratulieren und einen spannenden Wettbewerb wünschen. Den Sportlerinnen und Sportlern kann ich schon jetzt gratulieren. Den Alle, die diesen anspruchsvollen Mix aus Schwimmen, Radfahren und Laufen bewältigen, sind Gewinnerinnen und Gewinner!



### Sports country no. 1

*„Es lebe der Sport, er ist gesund und mocht uns hort“ - - that's what it says in one of the most famous songs by Austropop icon Rainhard Fendrich. The health aspect in particular has come to the fore during the pandemic over the past two and a half years. For many people, especially children and young people, it was often not possible to exercise in the usual way due to the restrictions. An actually absurd fact, because in times of a pandemic, sport is not the problem, but the solution. Now, fortunately, the situation has changed again, you can do sports and exercise as before without any restrictions.*

*And events such as the Austria Triathlon in Podersdorf can again take place in the tried and tested manner - this year for the 35th time - and with a record number of participants: Over 2,000 athletes take part in the event - a great success that shows how popular this sport is. A sport in which, according to Rainhard Fendrich, „only the hoarders get through“ and which does not include the „Ironman distance“ for nothing. Because swimming 3.8 kilometers, cycling 180 kilometers and finally running a marathon of 42.2 kilometers shows enormous willpower, and the versatility and high demands of this sport require special performance and the greatest respect.*

*As a state councillor, I am particularly pleased that such popular events as the AustrianTriathlon take place in Burgenland. As a sports state, we set numerous accents and have really good conditions in Burgenland, especially in the area of infrastructure, and we will continue to push the expansion and promote it accordingly. And we will continue to strive to host major events such as the Surfing World Cup in Neusiedl am See, the Special Olympics, the Military Parachute World Championships or the Austria Triathlon in Podersdorf. Because our ambitious goal is to become the number 1 sports country in Austria. Finally, I would like to congratulate the organizers of the Austria Triathlon on the anniversary event and an exciting competition to wish. I can already congratulate the athletes. The All who master this demanding mix of swimming, cycling and running are winners!*



## DIDI TUNKEL, Geschäftsführer Burgenland Tourismus GmbH

### Die Sonnenseite Österreichs

Der Austria Triathlon Podersdorf ist seit 35 Jahren fixer Bestandteil im burgenländischen Veranstaltungskalender.

Vom Triathlon geht eine enorme Faszination aus und die Sportart zieht immer mehr Menschen in seinen Bann. Daher freut es mich, dass der Austria Triathlon auch heuer wieder im Burgenland stattfindet. Die Strecken führen die Starterinnen und Starter durch die atemberaubende Kulisse des UNESCO Welterbes Fertö-Neusiedler See und machen die Teilnahme zu einem besonderen Erlebnis. Darüber hinaus gibt es ein tolles Rahmenprogramm für die ganze Familie.

Der traditionsreichste Triathlon Österreichs ist zu einem Mega-Event am Neusiedler See avanciert, der den Tourismusbetrieben in und um Podersdorf Wertschöpfung bringt und die gesamte Region belebt. Zudem untermauert die Veranstaltung das Image des Burgenlandes als erstklassige Destination für sportbegeisterte Gäste.

An dieser Stelle danke ich dem gesamten Organisationsteam rund um Daniel Döller, welches wieder dafür sorgen wird, dass sich das Burgenland einmal mehr als ausgezeichneter Gastgeber präsentiert. Burgenland Tourismus unterstützt diese Veranstaltung sehr gerne und freut sich auf viele weitere sportliche Wettkämpfe getreu dem Motto „fast.hard.legendary“.

Ich wünsche allen Athletinnen und Athleten, dass der 35. Austria Triathlon ein persönlicher sportlicher Erfolg wird und in bester Erinnerung an die Region Neusiedler See bleibt. Den Zuseherinnen und Zusehern wünsche ich spannende Stunden sowie einen angenehmen Aufenthalt im Burgenland, der Sonnenseite Österreichs.

Ihr Didi Tunkel

### The sunny side of Austria

*The Austria Triathlon Podersdorf has been an integral part of the Burgenland calendar of events for 35 years.*

*There is enormous fascination with triathlon and the sport is attracting more and more people. I am therefore pleased that the Austria Triathlon is taking place in Burgenland again this year. The routes lead the starters through the breathtaking scenery of the UNESCO World Heritage Fertö-Neusiedler See and make participation a special experience. There is also a great program for the whole family.*

*The most traditional triathlon in Austria has become a mega-event at Lake Neusiedl, which brings added value to the tourism businesses in and around Podersdorf and invigorates the entire region. In addition, the event underpins the image of Burgenland as a first-class destination for sports enthusiasts.*

*At this point I would like to thank the entire organization team around Daniel Döller, who will once again ensure that Burgenland presents itself as an excellent host. Burgenland Tourism is happy to support this event and is looking forward to many more sporting competitions true to the motto „fast.hard.legendary“.*

*I wish all athletes that the 35th Austria Triathlon will be a personal sporting success and that the Neusiedler See region will be remembered fondly. I wish the viewers exciting hours and a pleasant stay in Burgenland, the sunny side of Austria.*

Your Didi Tunkel

# ZEITPLAN

## EVENT SCHEDULE



### FREITAG, 2. SEPTEMBER

13:00  
-  
19:00

Triathlon  
Expo

13:00  
-  
19:00

Registrierung  
Registrierungszelt

16:00  
-  
19:00

Lauf-Check-in WZ 2  
Strandbad Podersdorf

16:00  
-  
19:00

Rad-Check-in WZ 1  
St. Martins Therme & Lodge

### SAMSTAG, 3. SEPTEMBER

05:00  
-  
06:00

Lauf-Check-in WZ 2  
Strandbad Podersdorf

05:30  
-  
06:30

Rad-Check-in WZ 1  
St. Martins Therme & Lodge

07:00

Start des 35. Austria  
Triathlon Podersdorf

10:00  
-  
19:00

TriathlonExpo

15:00

Zieleinlauf  
erste Finisher

ab  
15:30

Rad-Check-out WZ 2  
St. Martins Therme & Lodge

ab  
16:00

Flower Ceremony Herren  
im Ziel

ab 18:15

Flower ceremony Damen  
im Ziel

22:00

Zielschluss

### SONNTAG, 4. SEPTEMBER

09:00  
-  
14:00

Triathlon  
Expo

ab  
13:00

Siegerehrung  
auf der Bühne beim Ziel

### FRIDAY, SEPTEMBER 2nd

1:00pm  
-  
7:00pm

Triathlon  
Expo

1:00pm  
-  
7:00pm

Registration  
Registration tent

4:00pm  
-  
7:00pm

Run-check-in T 2  
Lido Podersdorf

4:00pm  
-  
7:00pm

Bike-check-in T 1  
St. Martins Therme & Lodge

### SATURDAY, SEPTEMBER 3th

5:00am  
-  
6:00am

Run-check-in T 2  
Lido Podersdorf

5:30am  
-  
6:30am

Bike-check-in T 1  
St. Martins Therme & Lodge

7:00am

Start of the 35th Austria  
Triathlon Podersdorf

10:00am  
-  
7:00pm

Triathlon  
Expo

3:00pm

First finisher

start  
3:30pm

Bike-check-out T 2  
Lido Podersdorf

start  
4:00pm

Flower Ceremony  
men at the finish line

start  
6:15pm

Flower Ceremony  
women at the finish line

10:00pm

Closing finish area

### SUNDAY, SEPTEMBER 4th

9:00am  
-  
2:00pm

Triathlon  
Expo

start  
1:00pm

Award ceremony  
at stage near finish line

# VOR DEM WETTKAMPF



## 01

### REGISTRIERUNG - STARTNUMMERN AUSGABE

Die Startnummernausgabe befindet sich auf dem Expo Gelände und ist am Freitag, den 2. September in der Zeit von 13:00 bis 19:00 Uhr, am Samstag, den 3. September von 15:30 bis 18:00 Uhr und am Sonntag, den 4. September von 06:00 bis 09:00 Uhr geöffnet. Bei der Startnummernausgabe ist eine gültige Verbandslizenz und ein gültiger Personalausweis oder Reisepass vorzulegen. Ausländische Starter müssen eine Tageslizenz des ÖTRV lösen!

#### Kosten für die ÖTRV Tageslizenz:

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

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

## 02

### 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)



- Blaue – Radutensilien
- Rote – Laufutensilien
- Schwarz – Wechselbekleidung nach dem Rennen

Der blaue Wechselbeutel 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.

**WICHTIG: Sämtliche Kleidungsstücke müssen während des Wechsels in der**

**Wechselzone in dem eingesteckten Beutel am reservierten und nummerierten Platz verstaut werden! Nur so kann ein reibungsloser Transport gewährleistet werden!**

#### Startnummern / Startnummernaufkleber

- 1 Startnummer für den Athleten: Das Tragen eines Startnummernbandes 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, weiß)

#### Badekappe

Die vom Veranstalter gestellte Badekappe ist am Wettkampftag zu tragen.

## 03

### 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! Sowohl der blaue (WZ 1) als auch der rote (WZ 2) Wechselbeutel müssen eingesteckt werden. Der Check-in am Badensee St. Martins Therme & Lodge ist am Freitag den 2. September von 16:00 bis 19:00 Uhr geöffnet. Die Abgabezeiten sind verbindlich.

**ACHTUNG: Euer Beutel muss mit dem passenden Nummernkleber versehen werden, da sonst keine Zuordnung erfolgen kann!**

Die Startnummern werden vor Ort bekannt gegeben. Ein kostenloser Bustransfer wird angeboten. Weitere Informationen siehe „Bustransfer“.

#### 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.

Eine individuelle Markierung / Kennzeichnung des Beutels ist nicht gestattet.

## 04

### ZEITPLAN FÜR DEN CHECK-IN NACH BEWERB

#### Freitag, 2. September 2022

- 16:00 – 19:00 Uhr - Ironman-Distanz
- 16:00 – 19:00 Uhr - Halb-Distanz

#### Samstag, 3. September 2022

- 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, 4. September 2022

- 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)

Am Freitag, 2. September 2022 verkehrt ein kostenloser Bustransfer zwischen Podersdorf und der St. Martins Therme & Lodge von 16:00 bis 19:30 Uhr. Dieser Service ist nur für Athleten bestimmt.

## 05

### WICHTIG!

Wettkampfchip (Championship Timing) können selbst mitgebracht werden und im Rahmen der Anmeldung oder vor Ort hinterlegt werden, oder beim Veranstalter um EUR 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 abgeholt werden.

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 Rad-Service befindet sich in der Wechselzone 1 am Renntag.

Fahrräder, Startnummern und Helme dürfen nach der Abgabe nicht mehr aus der Wechselzone 1 entfernt werden.

## 01

## REGISTRATION

The start number distribution is on the Expo site and is on Friday, September 2nd from 1:00 p.m. to 7:00 p.m., on Saturday, September 3rd from 3:30 p.m. to 6:00 p.m. and on Sunday, September 4 from 06:00 to 09:00. A valid association license and a valid identity card or passport must be presented when the starting number is issued. Foreign starters must buy a day license from the ÖTRV!

Costs for the ÖTRV day license:

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

In the course of registering, you accepted the Austria Triathlon's declaration of liability/participation regulations.

## 02

## AT THE REGISTRATION

## THE ATHLETE RECEIVES:

Athlete band

Used to identify the athlete/cyclist and must be worn on the wrist throughout the competition weekend. It is required for bike check-in and the entire race.

## 3 change bags (Bike, Run, Start)



- Blue - cycling gear
- Red - Running essentials
- Black - change of clothes after the race

The blue change bag and the corresponding equipment must be deposited at the check-in in transition zone 1. The red bag must also be deposited at the seat when checking in in transition zone 2. The white bag is handed over to the truck (on the way to the swim start) before the race in transition zone 1 and is available again after the finish at the bag handout tent.

**IMPORTANT: All items of clothing must be stowed away in the checked-in bag in the reserved and numbered space**

**during the transition in the transition area! This is the only way to ensure smooth transport!**

## Start numbers / start number stickers

- 1 start number for the athlete:  
Wearing a start number band is allowed and is in the athlete's responsibility
- 3 stickers for the bike helmet: These should be attached to the front and left/right of the helmet
- 1 sticker for the bike:  
This must be attached to the seat post
- 3 stickers for the respective change bag (blue, red, white)

## Swimming cap

The swimming cap provided by the organizer must be worn on the day of the competition.

## 03

## BIKE CHECK-IN TRANSITION ZONE IN ST. MARTIN'S THERME AND LODGE

The bike check-in on Friday for the Ironman and half distance is recommended! Both the blue (T1) and the red (T2) bag must be checked in. Check-in at the Badesee St. Martins Therme & Lodge is open on Friday, September 2nd from 4:00 p.m. to 7:00 p.m. The check-in times are binding.

**ATTENTION: Your bag must be provided with the appropriate number sticker, otherwise no assignment can be made!**

The starting numbers will be announced on site. A free bus transfer is offered. See „Bus transfer“ for more information.

## The athlete must submit:

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

Individual marking / labeling of the bag is not permitted.

## 04

## SCHEDULE FOR CHECK-IN FOR EACH COMPETITION

## Friday 2 September 2022

- 4:00 – 7:00 p.m. - Ironman distance
- 4:00 – 7:00 p.m. - half distance

## Saturday 3 September 2022

- Ironman distance
  - 05.00 – 06.00 am - T 2 (Run)
  - 05.30 – 06.30 am - T 1 (Bike)
- Half distance
  - 05.30 – 08.30 am - T 2 (Run)
  - 08.30 – 09.30 am - T 1 (Bike)

## Sunday, 4. September 2022

- Sprint distance
  - 06.00 – 07.15 am T 2 (Run)
  - 06.30 – 08.00 am T 1 (Bike)
- Olympic distance
  - 07.30 – 09.15 am - T 2 (Run)
  - 08.00 – 10.00 am - T 1 (Bike)

On Friday, September 2, 2022, there will be a free bus transfer between Podersdorf and St. Martins Therme & Lodge from 4:00 p.m. to 7:30 p.m. This service is for athletes only.

## 05

## IMPORTANT!

You can bring your own competition chip (championship timing) and deposit it during registration or on site, or rent it from the organizer for EUR 4. The chip is to be worn on the left ankle. No chip, no timing! If the chip is lost during the race, a replacement chip must be picked up in the transition area.

Only athletes are allowed to enter the transition area. Relatives (including children) are not permitted access to the transition area during check-in and on the day of the race. A bike service is located at the transition area 1 on the day of the race.

Bicycles, start numbers and helmets may not be removed from transition area 1 after they have been handed in.

## BEFORE THE RACE





# 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, 2. September 2022:**

- Zu- und Abfahrt ohne Einschränkungen möglich

**Samstag, 3. September 2022**

- 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, 4. September 2022**

- 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, September 2, 2022**

- Entry and exit possible without restrictions

**Saturday 3 September 2022**

- 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 4 September 2022**

- 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 eingepackt 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.

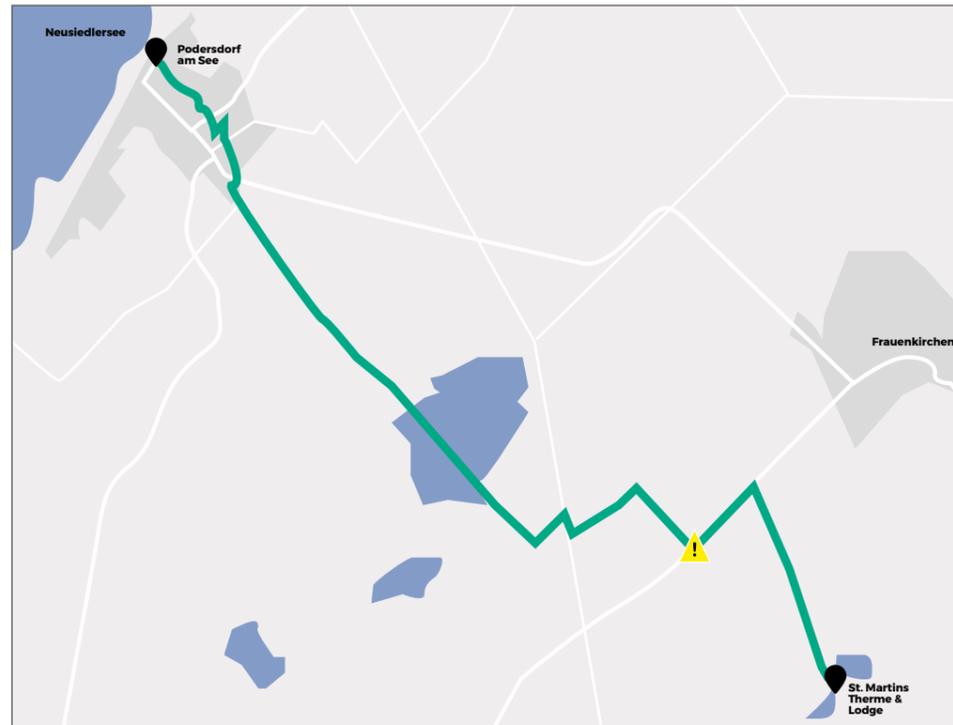
**This is how the process can be designed efficiently:**

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!



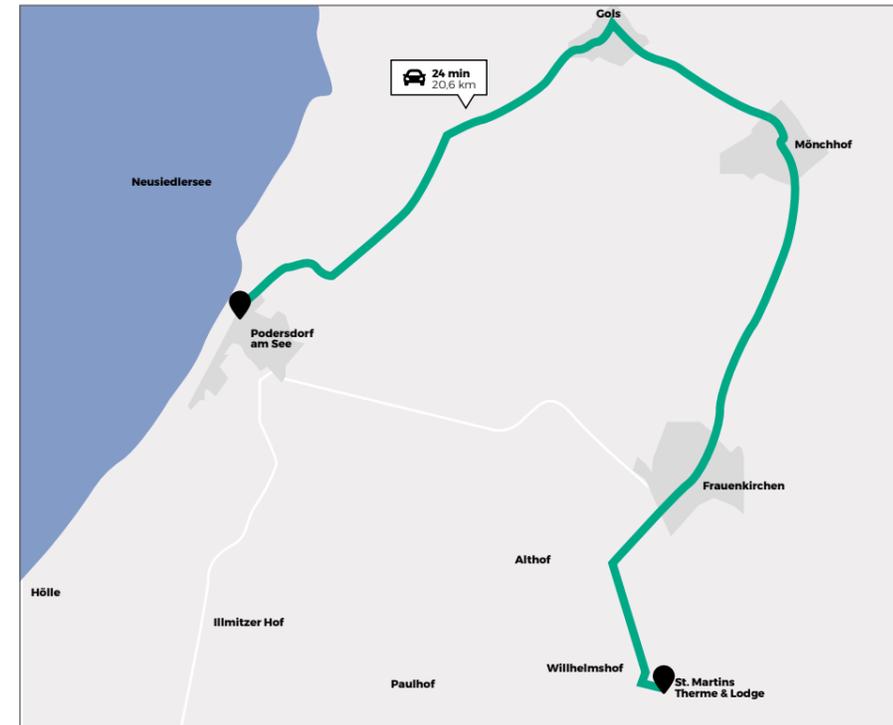
### Zufahrt zur St. Martins Therme & Lodge über den Radweg

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

[GPX Daten](#)

# ZUFAHRT PKW

## IN DIE ST. MARTINS THERME & LODGE



### Zufahrt über Mönchhof

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

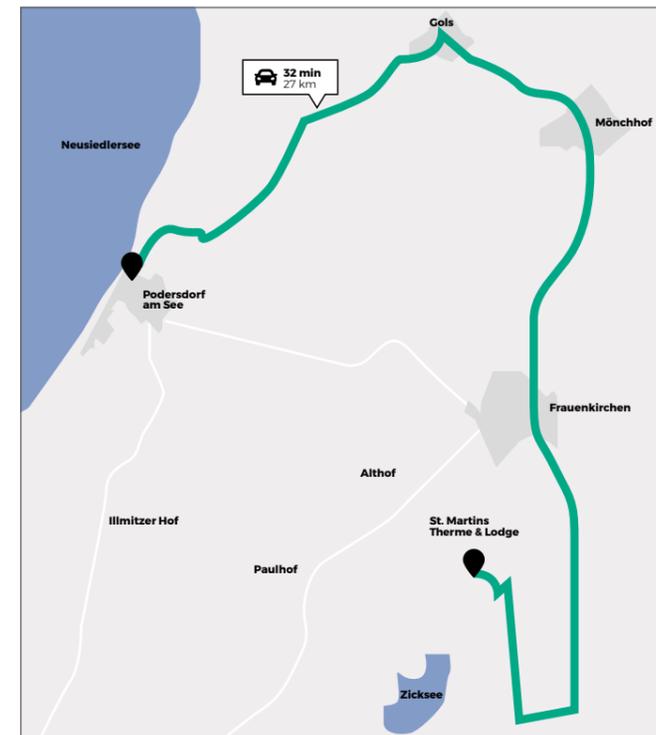
(Podersdorf - Gols - Mönchhof  
- Frauenkirchen - St. Martins  
Therme & Lodge)



### 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.

**ACHTUNG**  
Das Parken darf  
nur am gekenn-  
zeichneten Park-  
platz erfolgen.



### Abfahrt über St. Andrä

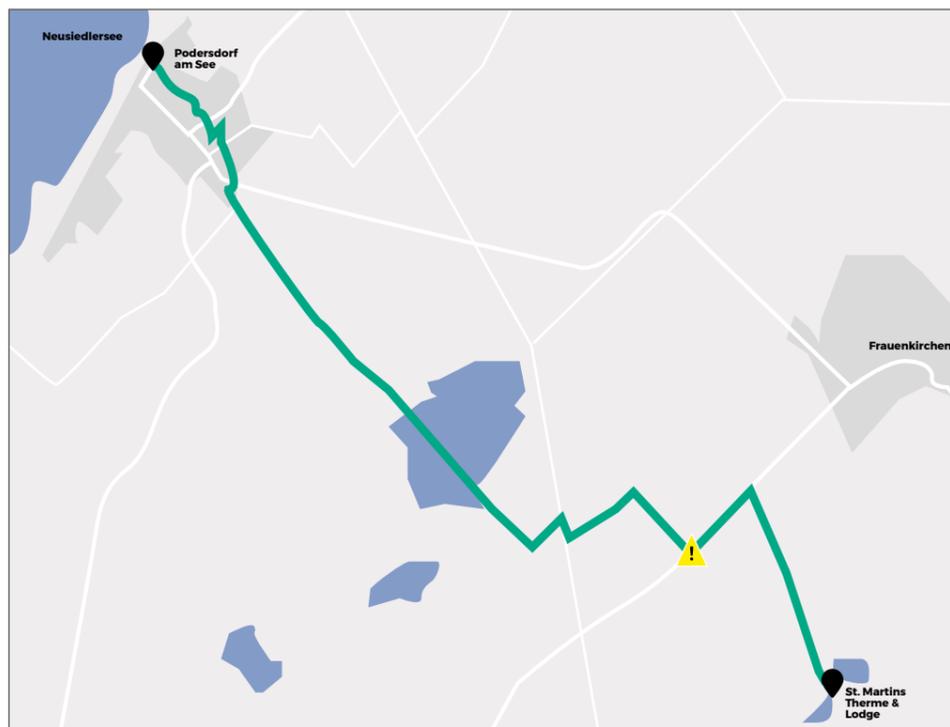
So erfolgt die Abreise mit dem PKW

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

# ACCESS BIKE

TO ST. MARTINS THERME & LODGE

**DANGER**  
Restricted access to the thermal baths. Please note detours!



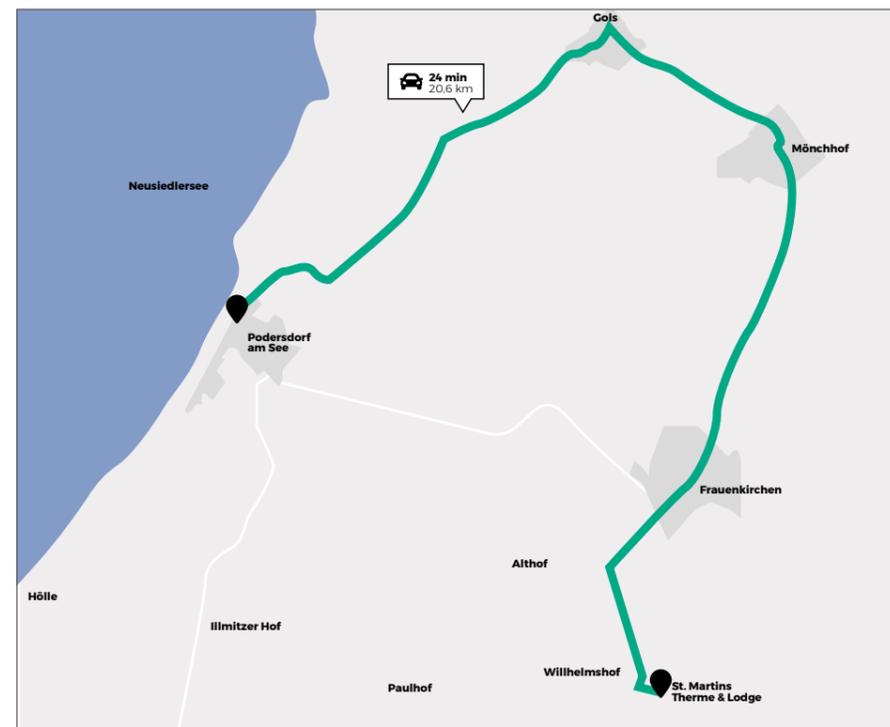
Access to the St. Martins Therme & Lodge via the cycle path

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

[GPX data](#)

# ACCESS CAR

TO ST. MARTINS THERME & LODGE



Access via Mönchhof

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

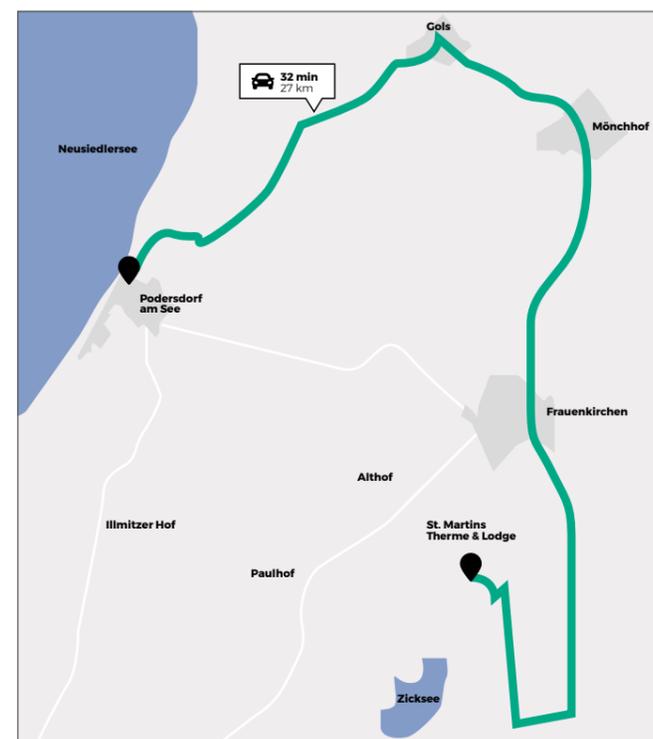
(Podersdorf - Gols - Mönchhof - Frauenkirchen - St. Martins Therme & Lodge)



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.

**ATTENTION**  
Parking is only allowed in the marked parking lot.



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

### WETTER AM WETTKAMPFTAG

Die Sonne wird am 3. + 4. September gegen 06:13 Uhr aufgehen. Der Sonnenuntergang wird gegen 19:28 Uhr sein. Die erwarteten Tagestemperaturen betragen 20° bis 30°C.

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.

## 03

### FAHRT ZUM START AM RENNTAG

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.

## 04

### WECHSELZONE 1, STARTVORBEREITUNG

Die Wechselzone 1 öffnet am Samstag um:

- Ironman-Distanz: 05:30 Uhr und schließt um 06:30 Uhr.
- Halb-Distanz: 08:30 Uhr und schließt um 09:30 Uhr.

Die Wechselzone 1 öffnet am Sonntag um:

- Sprint-Distanz: 06:30 Uhr und schließt um 08:00 Uhr.
- Olympische-Distanz: 08:00 Uhr und schließt um 10:00 Uhr.

Sie darf nur von Teilnehmern des Austria Triathlon Podersdorf und von Personen mit entsprechendem Berechtigungsausweis betreten werden. Betreuer und Zuschauer haben keinen Zutritt. Ein Radservice steht am Samstag ab 05:30 Uhr und am Sonntag ab 06:30h in der Wechselzone 1 bereit. Hier werden Luftpumpen zur Verfügung gestellt. 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.

## 05

### SCHWIMMSTART

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

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.

## 06

### BUSTRANSFER

Für Freitag, 2. September 2022 wird zwischen 16:00-19:30 Uhr ein kostenloser Bustransfer zwischen den Wechselzonen pendeln. Den Abfahrtsort entnimmt bitte dem Kapitel „Wo ist was“. Für die Wettkampftage stehen folgende Bus-Kapazitäten zur Verfügung:

Samstag, 3. September 2022						
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, 4. September 2022						
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 takes place online, in which you receive a video with all the information, in either German or English. Watching the video is mandatory.

## 02

### RACE DAY WEATHER

The sun will rise around 06:13 on September 3rd + 4th. Sunset will be around 7:28pm. The expected daily temperatures are 20° to 30°C. We will monitor the weather on race day. If the weather is too extreme, we reserve the right to cancel, change or shorten any part of the race if the safety of the athletes cannot be guaranteed.

## 03

### DRIVE TO THE START ON RACE DAY

To get to the St. Martins Therme & Lodge by car on the morning of the race, you can only take the direct route from Podersdorf to Frauenkirchen until 7:00 a.m. on Saturday. After that, an approach is only possible via Gols - Mönchhof - Frauenkirchen.

## 04

### TRANSITION ZONE 1, PREPARATION

Transition zone 1 opens on Saturday at:

- Ironman distance: 5:30am and closes at 6:30am.
- Half distance: 08:30am and closes at 09:30am.

Transition zone 1 opens on Sunday at:

- Sprint distance: 06:30am and closes at 08:00am.
- Olympic distance: 08:00am and closes at 10:00am.

It may only be entered by participants of the Austria Triathlon Podersdorf and by persons with the appropriate authorization card. Supervisors and spectators are not allowed in. A bike service is available on Saturday from 5:30 a.m. and on Sunday from 6:30 a.m. in transition zone 1. Here are air pumps made available. You can bring your own air pumps into the transition area, but they will not be transported in the white bags. The organizer takes over no transport and is not liable for the pumps you bring with you. The white bag with the change of clothing (clothing that is needed after the race) is handed over to the truck in transition area 1 before the swim start and is available to the athletes again when it is handed out.

## 05

### SWIM START

IRONMAN DISTANCE ONLY: After each lap (950m) there is a short shore leave with circumnavigation of a turn and crossing the timing mat.

Except for the Ironman distance (1 wave), all competitions will start in two waves. Between 200-250 athletes are at the start per wave.

The athletes place themselves in the pre-start area based on their wave classification. On command, the athletes go into the water and do a swim start there. ATTENTION: Due to the start times, there should be no collisions between athletes who are tackling the second round. Please be careful and follow the loudspeaker announcements.

## 06

### BUS TRANSFER

For Friday, September 2nd, 2022, a free bus transfer will operate between the transition zones between 4:00 p.m. and 7:30 p.m. Please refer to the chapter "Where is what" for the place of departure. The following bus capacities are available for the competition days:

Saturday 3 September 2022						
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 4 September 2022						
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

### 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 wird der Teilnehmer disqualifiziert.

## 02

### 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 selbständig 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 keine Gegenstände unbefestigt am Fahrrad befinden. Fahrradschuhe dürfen, nur wenn Sie in die Pedale eingeklickt sind, bereits am Fahrrad sein/bleiben. Helm, Sonnenbrille und Startnummer müssen im blauen Beutel (vor dem Radfahren) bzw. roten Beutel (nach dem Radfahren) verstaut sein.**

## 03

### 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 abzusetzen. Sie befindet sich auf der Seestraße (hintaus) in Podersdorf

## 04

### 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 Beutel (rot, RUN) zu verpacken. Dies hat selbständig durch den Athleten zu geschehen. Den roten Wechselbeutel legt der Athlet auf seinem Wechselplatz ab.

## 05

### 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.

## 06

### 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.

## 07

### 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 Erkrankung, 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.

## 08

### EIGENVERPFLEGUNG / PERSONAL NEEDS

- 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.
- 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 COMPETITIONDAY

## 01

### SWIM START

- Before the swim start, each athlete is obliged to be in transition zone 1. The transition zone closes according to the schedule.
- Swimming warmup is allowed up to 15 minutes before the start. Attention: Please be considerate of athletes who are already in competition.
- The swim start will take place according to the schedule
- The swimming course covers:
  - Ironman distance: 4 laps with a short shore leave
  - Half distance: 2 laps, WITHOUT going ashore
  - Olympic distance: 2 laps, WITHOUT going ashore
  - Sprint distance: 1 lap, WITHOUT going ashore
- It is a water start. The starting area can be entered via the official entrance. Swimming into the starting area from the side or climbing over fences is prohibited.
- The starting arch with the timing mat is located directly on the lake shore and is passed through by each participant while running into the water. Competitors must exit the water via the official exit and cross the timing mat for re-registration. If you leave the water at a different point and do not cross the timing mat, your swim exit will not be registered. This leads to disqualification. In addition, the organizers assume that the person is still in the water and initiate a search operation at the expense of the participant.
- The decision whether to swim with or without a wetsuit will be officially announced one hour before the start of the race in transition zone 1
- Wearing support stockings is during swimming not allowed. In the case of a wetsuit ban, this ban also applies to swimsuits, the participant will be disqualified.

## 02

### CHANGE SWIM - BIKE

After the swim exit, the bag with the blue lettering (bike bag) is used at the respective place in the transition zone.

- Changing is only allowed at your own place!
- For this, the athlete has to pick up his blue change bag himself.

The athlete packs everything back into the blue bag himself and then places it at his personal place.

- **Attention! To ensure a clean transition area, the following rules apply: There must be no unsecured objects on the bike. Cycling shoes may only be/stay on the bike if they are clipped into the pedals. Helmet, sunglasses and start number must be stowed in the blue bag (before cycling) or red bag (after cycling).**

## 03

### BIKING

- The cycling is an individual time trial without any personal accompaniment. The bike course consists of:
  - Ironman distance: 5.5 laps
  - Half distance: 2.5 laps
  - Olympic distance: 1 lap
  - Sprint distance: 1 lap
- The bike course is completely closed to other road users. However, oncoming traffic is to be expected at any time.
- Trained security personnel will operate locks for other road users at certain points along the competition course under supervision. The locks do not affect competition operations.
- On the bike course there is a full refreshment station per lap. The exact locations of the aid stations can be found on the route maps.
- Bike service is guaranteed at the aid station in Podersdorf. The official bike service only provides technical support (no replacement for tires)
- On the last cycle lap, the complete closure is gradually lifted, starting with the last cyclist
- There is a right-hand drive
- In the event of rule violations, the penalty boxes must be approached independently in order to serve the corresponding time penalties. It is located on Seestrasse (back) in Podersdorf

## 04

### SWITCH BIKE - RUN

After completing the cycle laps, go straight ahead at the middle roundabout in Podersdorf, past the finish line and behind the finish line into T2 (caution: bottleneck!). There you have to get off the bike after about 100m at the dismount line. You push your bikes through the transition zone. The bikes will be parked by you on your assigned changing place. The rows are always numbered from front to back.

The helmet may only be removed at the exchange point and must be packed in the white bag with red writing (RUN bag) when changing!

It is obligatory to follow the instructions of the helpers, otherwise a referee will instruct. Failure to follow a referee's instructions will result in disqualification. Changing clothes is only allowed at the exchange place! The discarded bike equipment is to be packed in the empty bag (red, RUN). This has to be done independently by the athlete. The athlete places the red change bag on his change place.

## 05

### RUN

- The running course is a pendulum course. For reasons of fairness and safety, access to the running course is reserved for athletes only. NO coaching under threat of disqualification.
- The athlete is responsible for completing the rounds correctly
- There is no penalty box on the course. Should an athlete receive a penalty card, they will be marked on the spot and must remain standing for 1 minute.
- There are 6 one-sided aid stations per lap on the running course.
- The same applies here: keep to the right, watch out for others and (if necessary) let someone overtake you.

## 06

### NON-PARTICIPATION AND EARLY FINISHING OF THE RACE

If an athlete is unable to start on the morning of the race (e.g. due to illness) or finishes the race early, it is necessary to inform a referee or person in charge or to report to the transition zone. In case of non-logout, the timing chip is still activated. This means that costs for search and rescue (possibly also for the athletes themselves) can arise, since the organizer assumes an emergency situation and initiates appropriate measures.

## 07

### MEDICAL SUPPLIES

Doctors and trained paramedics from the Austrian Red Cross are available at the swim start and at the aid stations on the bike course and along the running course. After crossing the finish line, the athletes are welcomed by helpers. The instructions of the medical staff must be followed!

In view of the expected warm weather, the Medical Team asks all athletes to drink plenty and regularly (mineral water and especially isotonic drinks). This also applies after crossing the finish line.

Sufficient insurance cover in the event of illness or an accident is the responsibility of the participants and must be confirmed when registering, since a possible stay in the clinic will be billed via their personal health insurance.

## 08

### SELF CATERING / PERSONAL NEEDS

The organizer expressly points out that self-catering is the responsibility of the athlete and can be deposited in the marked areas at the refreshment points (10m before/after). It is the athletes' responsibility to locate and take their self-catering items marked on the aid station tables.

Summary Time Limits - Deadline

The participants have the following times (from the respective start) for the individual stages or for the entire competition:

#### 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

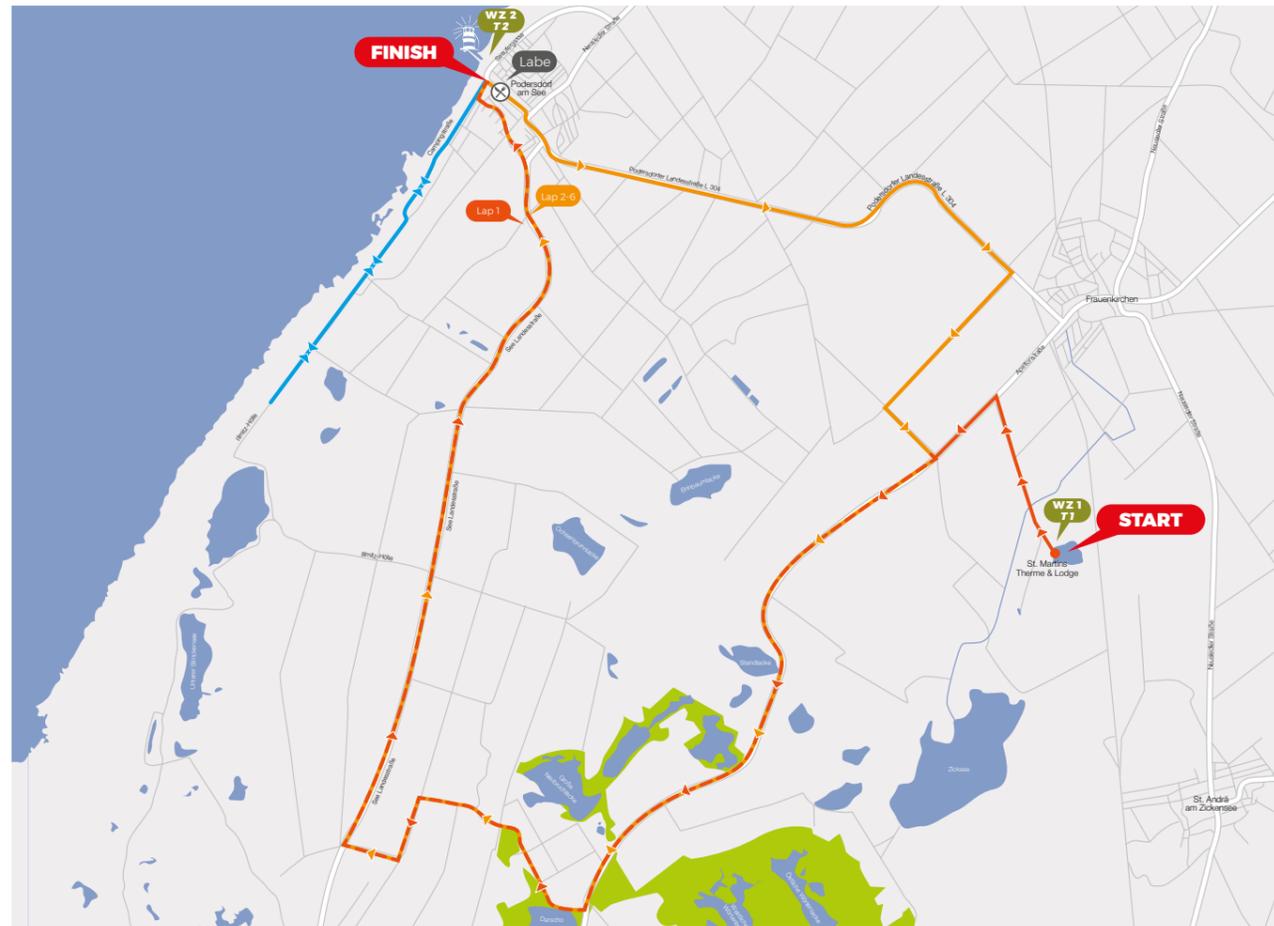


Das Schwimmen erfolgt im Badesee der St. Martins Therme & Lodge. Der Start befindet sich beim Parkplatz. 4 Runden à 0,95 km werden geschwommen, **MIT Landausstieg**.

- 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



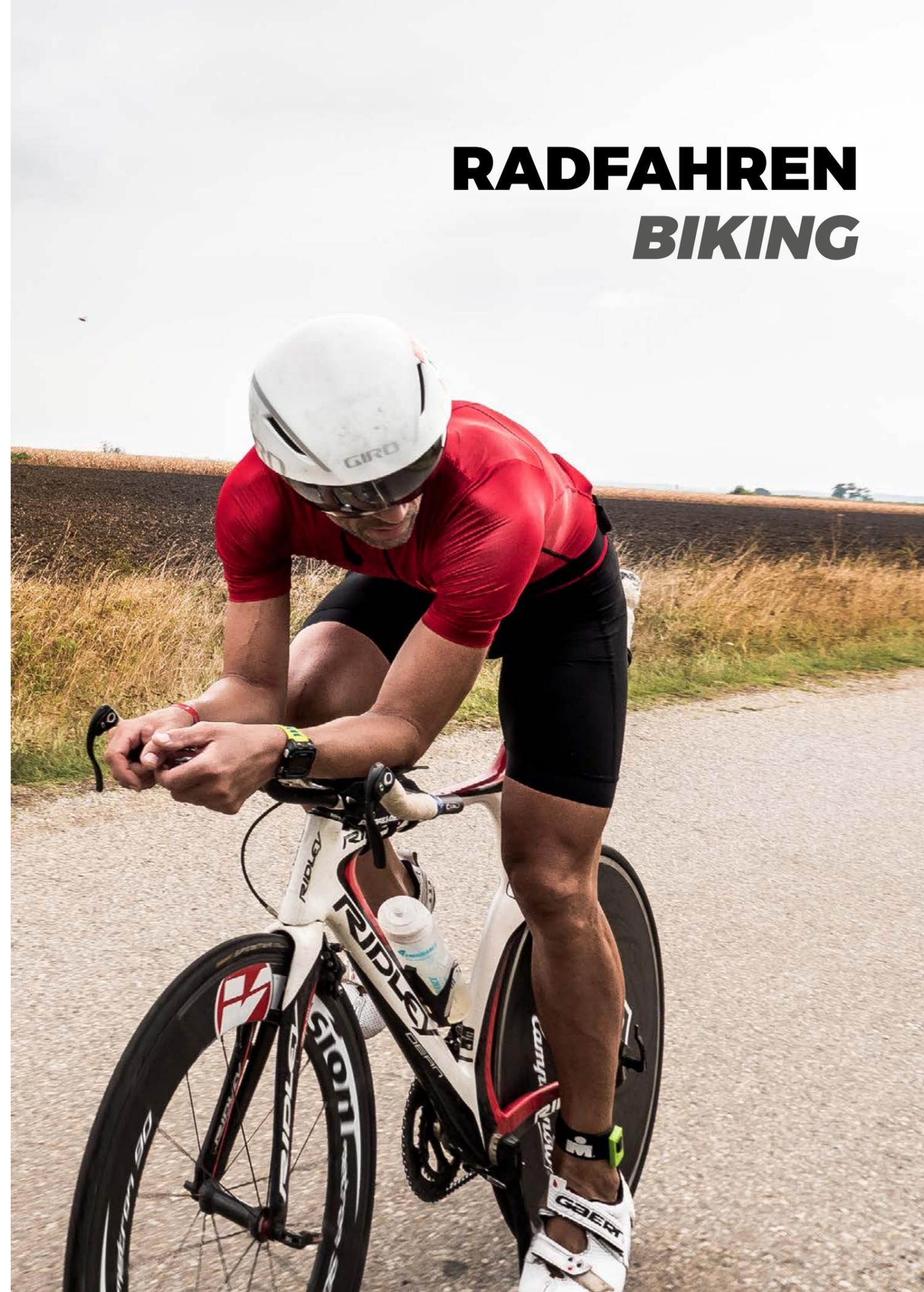
180km Radfahren: Es werden 5,5 Runden auf einer komplett gesperrten Radstrecke absolviert. Ausgehend von der St. Martins Therme & Lodge wird einmalig nach Podersdorf gefahren (=0,5 Runde - 24,4km). Nach absolvieren dieser ersten 0,5 Runde folgen noch 5 weitere Runden á 31,4km. Es geht über die bekannte 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.

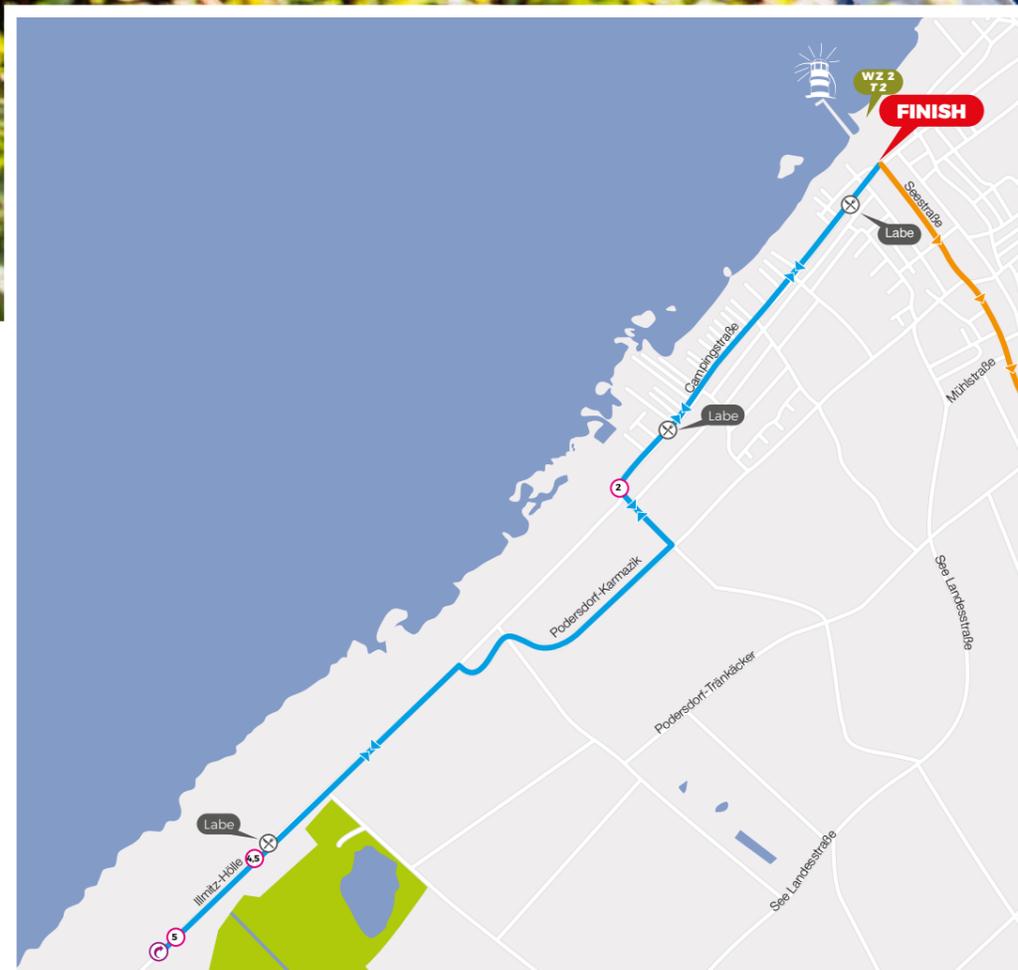
180km cycling: 5.5 laps are completed on a completely closed bike course. Starting from the St. Martins Therme & Lodge, there is a one-off ride to Podersdorf (=0.5 laps - 24.4 km). After completing this first 0.5 lap, there are 5 more laps of 31.4 km each. It goes along the well-known route in the direction 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).

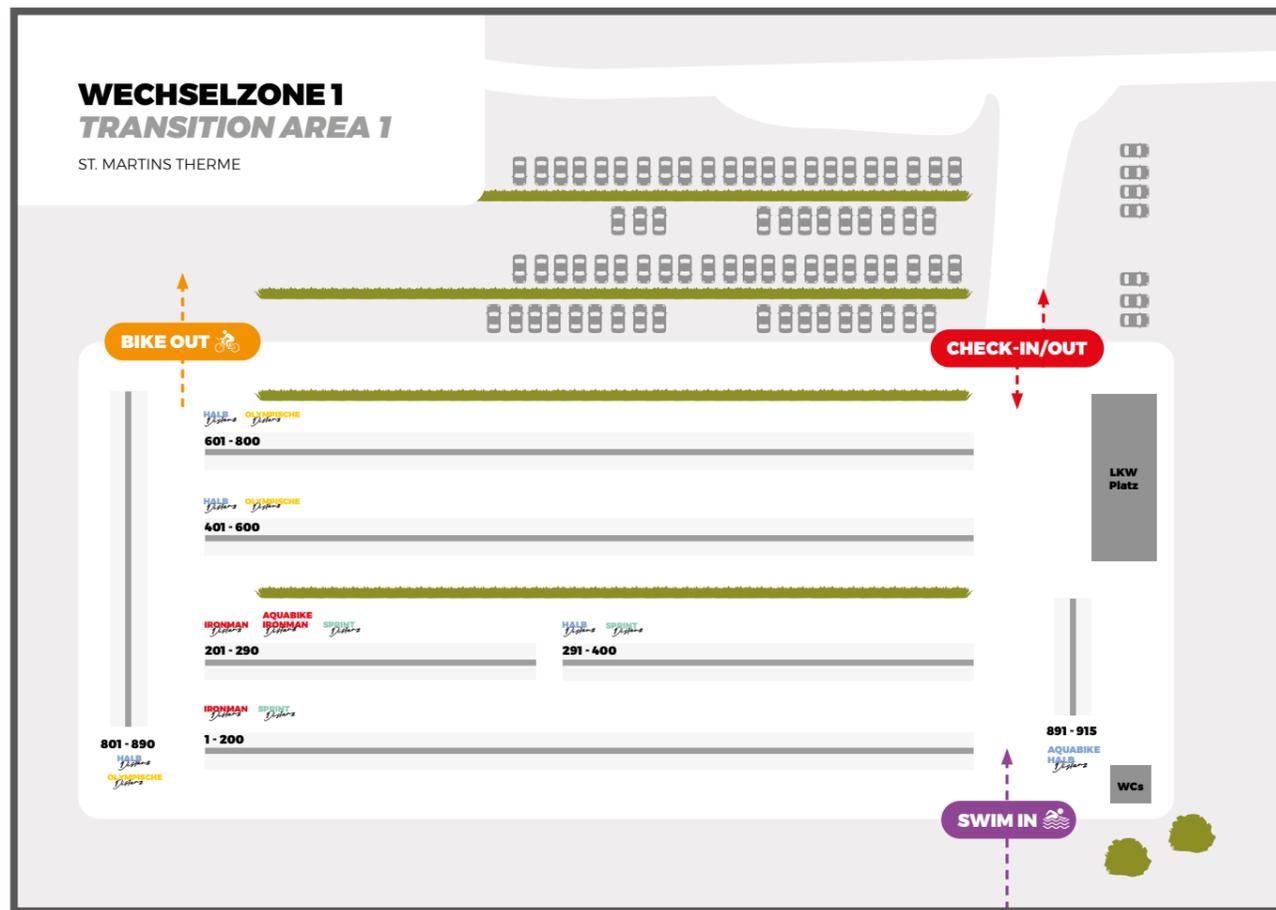
Plan (see map):

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)

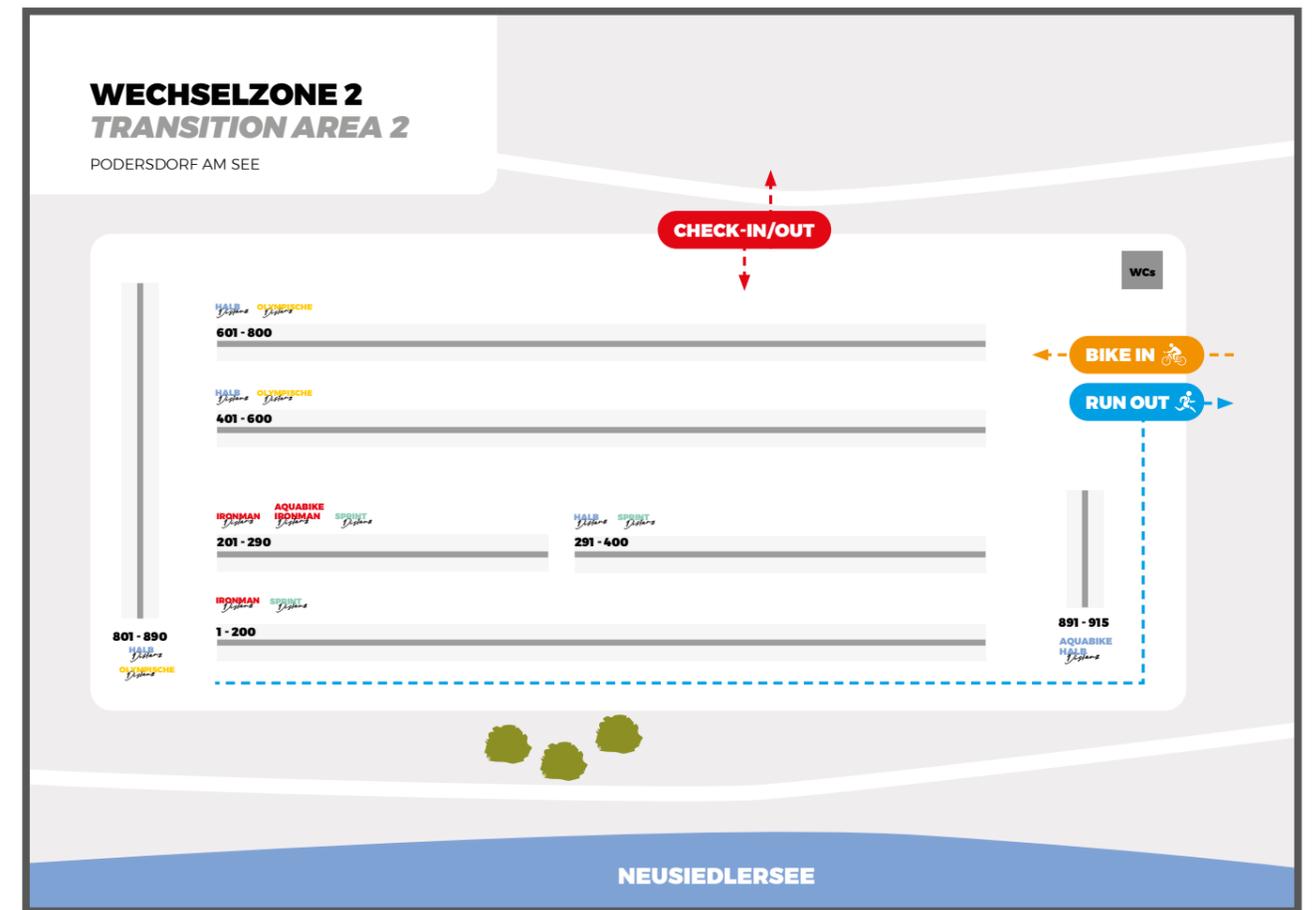
# WECHSELZONE 1 TRANSITION ZONE 1

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 Regenerations-Massage und 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 regeneration massage and 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.

# ATHLETEN CHECKLISTE

## 01

### REGISTRIERUNG/ STARNUMMERAUSGABE

- Freitag, 2. September:  
13:00 - 19:00 Uhr  
(Registrierungszelt beim Kreisverkehr)

#### Unbedingt mitbringen:

- Lichtbildausweis  
(Pass, Führerschein, Personalausweis...)
- Deine Triathlonlizenz deines Verbandes. Wenn du keine hast, musst du dir bei der Registrierung eine Tageslizenz (EUR 6-20) kaufen.

#### Ablauf deiner Registrierung:

- Achte darauf, dass du dich beim Check-in der richtigen Distanz anstellst. Überprüfe deine Daten auf ihre Richtigkeit und bestätige sie.
- Danach erhältst du bei der zuständigen Anlaufstelle (sind nach Bewerben gereiht) dein Starterpaket und dein Athletenarmband.

#### Dein Starterpaket beinhaltet:

- 1 Startnummer, 1 Radnummer, 3 Helmnummern (vorne, links, rechts), 1 Badekappe, Sicherheitsnadeln, 1 Flasche Wein, Informationsmaterial 3 Taschen: blau (BIKE), rot (RUN), schwarz (START)

## 02

### CHECK-IN:

- Rad-Funktionscheck
- durch geprüfte Kampfrichter
- Einlass ausschließlich mit: Armband, Helm & Nummer, Rad & Nummer
- Nachtsecurity mit Hundestaffel

#### Freitag, 2. September 2022

- 16:00-19:00 Lauf-Check-in WZ 2
- 16:00-19:00 Rad-Check-in WZ 1

#### Samstag, 3. September 2022

- 05:00-06:00 Lauf-Check-in WZ 2
- 05:30-06:30 Rad-Check-in WZ 1

Achtung: von 06:30 – 8:30 ist die Wechselzone komplett geschlossen

## 03

### TRIATHLON-EXPO UND OFFIZIELLER MERCHANDISE STAND

- Freitag, 2. September 2022:  
13:00 – 19:00
- Samstag, 3. September 2022:  
10:00 – 19:00
- Sonntag, 4. September 2022:  
09:00 – 14:00

## 04

### STARTNUMMER

Die Startnummer und die darauf befindlichen Sponsoren müssen gut lesbar sein und dürfen nicht verändert werden. Das Tragen eines Startnummerngurtes ist erlaubt. Du musst die Rückseite deiner Startnummer mit deinem Namen, deiner Blutgruppe, eventuellen Allergien oder Medikamentenunverträglichkeiten, sowie der Telefonnummer einer Bezugsperson versehen.

## 05

### WETTKAMPFMORGEN

- Die Wechselzone ist von 05:30 bis 06:30 Uhr geöffnet.
- Vergiss nicht deinen Chip!  
Ohne Chip gibt es keine Zeit!

## 06

### CHAMPION CHIP

Der Chip ist als Passivchip sehr haltbar und deshalb wird seitens Pentek Timing eine Zeitnehmung garantiert. Bei Verlust ist in der Wechselzone ein Ersatzchip bei einem Wettkampfrichter verfügbar.

## 07

### SCHWIMMAUSSTIEG

Jeder Athlet muss die Schwimmstrecke über den offiziellen Ausstieg verlassen bzw. bei Aufgabe einen Wettkampfrichter informieren. Sollte dies nicht berücksichtigt werden und die Zeitnehmung dich nicht registrieren, würde eine Suchaktion eingeleitet werden.

## 08

### VERLORENE CHIPS / DO NOT FINISH

Wenn du deinen Zeitnehmung-Chip verlierst, musst du dir in der Wechselzone einen neuen Chip von einem Wettkampfrichter holen.

## 09

### VERPFLEGUNGSTELLEN

Rad: In etwa bei Kilometer 0,5.  
Laufen: Etwa bei Kilometer 2.

## 10

### NACH DEM RENNEN

Der Check-Out beginnt ab 15:30 und muss am Renntag erfolgen. Zum Bike Check-Out bring bitte unbedingt deine Startnummer sowie dein Armband mit. Versichere dich, dass du dein eigenes Fahrrad inkl. Ausrüstung nimmst. Die Organisatoren des Austria Triathlon sind nicht verantwortlich für verlorene oder zurückgelassene Sachen.

## 11

### BITTE BEACHTE

- iPods, MP3 Player und Handys (Kopfhörer), Videokameras und Fotoapparate sind während des gesamten Rennens verboten und führen zur Disqualifikation.

- Das Begleiten auf der Rad- und Laufstrecke durch nicht am Rennen teilnehmende Personen ist verboten und wird mit Disqualifikation geahndet.

## 12

### FINISHER SHIRTS, MEDAILLEN UND RESULTATE

Die Finisher-Medaillen und Finisher-Shirt bekommst du direkt hinter der Finishline und sind selbst zu nehmen. Resultate können nach dem Rennen online angesehen und heruntergeladen werden.

## 13

### SIEGEREHRUNG

Die Siegerehrung findet um 13:00 Uhr auf der Bühne im Zielbereich statt. Die Pokale/Weinflaschen der Klassensieger können direkt abgeholt werden.

Pokale: Plätze 1-3

## 14

### WETTKAMPFBESPRECHUNG

Aktuelle Informationen werden online mittels Racebriefing-Video gesendet. Für weitere Fragen kannst du dich jederzeit an unsere Helfer im Infopoint wenden.

## 01

### REGISTRATION/ NUMBER DISTRIBUTION

- Friday, September 2nd:  
1.00pm - 7.00pm  
(in the big marquee next to the roundabout)

#### Bring along:

- Photo ID (Passport, driving license, identity card ...)
- Your triathlon license of yours Association. If you do not have one, you have to register buy a day license (EUR 6-20).

#### Procedure of your registration:

- Make sure you're registering at the right checkin-desk (distance). Check your data to their correctness and confirm it. Then you get at the responsible contact point (are ranked by application) your starter pack and yours Athletes bracelet.

#### Your starter package includes:

- 1 start number, 1 bike number, 3 helmet numbers (front, left, right), 1 swimming cap, safety pins, 1 bottle of wine, Information material, 3 bags: blau (BIKE), rot (RUN), schwarz (STREETWARE)

## 02

### CHECK IN

- Wheel function check
- by certified referees
- Only with: bracelet, Helmet & number, bike & number
- Night security with dog relay

#### Friday, September 2nd, 2022

- 4.00 - 7.00 pm Run-check-in T 2
- 4.00 - 7.00 pm Bike-check-in T 1

#### Saturday, September 3th, 2022

- 5.00 - 6.00 am Run-check-in T 2
- 5.30 - 6.30 am Bike-check-in T 1

## 03

### TRIATHLON EXPO AND OFFICIAL MERCHANDISE BOOTH

- Friday, September 2nd, 2022:  
1.00 - 7.00 pm
- Saturday, September 3th, 2022:  
10.00 am - 7.00 pm
- Sunday, September 4th, 2022:  
9.00 am - 2.00 pm

## 04

### NUMBER

The start number and the one on it Sponsors must be easy to read and may not be changed. Wearing a bibs belt is allowed. You have to go to the back your start number with yours Name, your blood type, any Allergies or drug intolerances, as well as the telephone number provided a caregiver.

## 05

### DAY OF COMPETITION

- The transition zone is open from 05:30 to 06:30.
- Do not forget your chip! There is no time without a chip!

## 06

### CHAMPION-CHIP

The chip is very durable as a passive chip and therefore Pentek Timing is guaranteeing the time keeping. If lost, a replacement chip is available from a competition judge in the transition zone.

## 07

### SWIMMING EXIT

Every athlete needs the swim leave the official exit or inform a judge when tasked. Should this not be taken into account and timekeeping you not register, a search action would be initiated.

## 08

### LOST CHIPS / DO NOT FINISH

If you lose your timekeeping chip, you have to be in the transition zone get a new chip from a race marshall.

## 09

### REFRESHMENT STATION

Biking: In a bit at kilometer 0.5.  
Running: At kilometer 2.

## 10

### AFTER THE RACE

The check-out starts at 16:30 and must be done on the race day. To the bike Please bring your check-out number and your bracelet with you. Make sure you take your own bike and gear. The organizers of the Austria Triathlon are not responsible for lost or left behind things.

## 11

### PLEASE NOTE

- iPods, MP3 players and cell phones (headphones), video cameras and cameras are prohibited throughout the race and result in disqualification.
- Accompanying the bike and running track by non-race participants is prohibited and will result in disqualification.

## 12

### FINISHER SHIRTS, MEDALS and RESULTS

The finisher medals and finisher shirt you get directly behind the finishline and have to be taken by self service. Results can be viewed and downloaded online after the race.

## 13

### AWARD CEREMONY

The award ceremony will take place on September 5th at 1.00pm. If you are placed among your age group you can collect your prize at the award ceremony.

Prize: Places 1-3

## 14

### COMPETITION MEETING

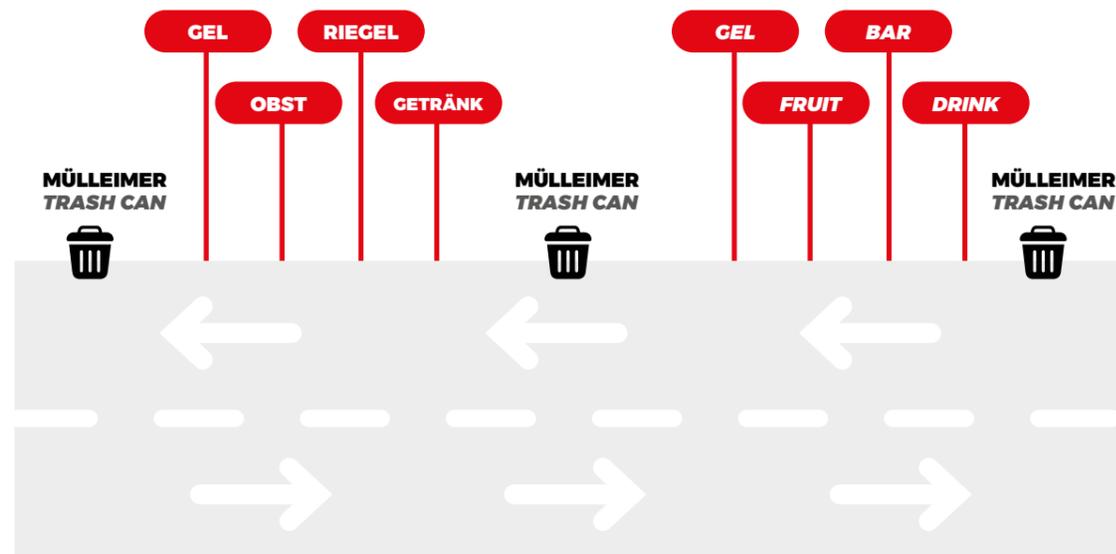
Up-to-date information will be posted online by means of a race briefing video. For further questions you can always contact our helpers at the info point.

# ATHLETE CHECKLISTE



# 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  
(Koffein, neutral, 35g)

**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  
(Caffein, neutral, 35g)

**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

2022 freuen sich in etwa 12 Aussteller über reges Interesse der Triathleten sowie deren Familien und Fans. In diesem Jahr wird die Messe noch näher dran am Renngeschehen sein! Die Messe bietet einen guten Mix von Ausstellern und wird auch im Jahr 2022 wieder eines der Highlights des Triathlon-Wochenendes sein.

#### Messezeiten

Freitag, 02. September: 13.00 - 19.00 Uhr

Samstag, 03. September: 10.00 - 19.00 Uhr

Sonntag, 04. September: 09.00 - 14.00 Uhr

*In 2022, 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 in 2022.*

#### Schedule

Friday, September 2nd: 1 pm - 7 pm

Saturday, September 3th: 10 am - 7 pm

Sunday, September 4th: 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. Ich oder sonstige berechtigte 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 Werbeeindruck 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. 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.*

ATHLON  
SEE

AUSTRIA  
TRIATHLON  
PODERSDORF

FAST. HARD.  
*LEGENDARY.*

HIGH5  
RACE PASTOR  
SPORTS NUTRITION

TARNAI  
HUN



ASZFALT

510

IRON

nics.hu



AUSTRIA  
TRIATHLON  
PODERSDORF

FAST. HARD.  
*LEGENDARY.*  
20 **35** 22  
*Edition*