



SPARKASSE

3-Länder-Marathon
NO BORDER. NO LIMIT.

Marathon-Guide 2024



Mohrenbräu
das Vorarlberger Bier

skinfit

vwk
Energie für Generationen.

Inhaltsverzeichnis

Seite	Inhalt
4	Programm
5	Sport-Aktiv-Messe, Startnummernausgabe
6	Pasta-Party
7	Gesundheitssymposium
8	Startzeiten
9	Kleidertransport
10	Schiffstransfer Bregenz-Lindau
11	Zug-/Bustransfer Bregenz-Lindau
12	Streckenverpflegung
13	Ziel in Bregenz
14	Duschen/Umkleiden/Massage
15	Ergebnisse/Urkunden
16	Staffel-Marathon, Generell
17	Staffel-Marathon, Shuttle Hard
18	Staffel-Marathon, Shuttle St. Margrethen
19	5k Youth Marathon, Start in Lochau
20	Side-Events
21	Startnummern 2024 - Übersicht
22	Danke!

#glaubandich

Wir freuen uns
auf den
13. Oktober 2024



SPARKASSE 

Programm

11. - 13.10.2024

Freitag, 11. Oktober 2024

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

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

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

Samstag, 12. Oktober 2024

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

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

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

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

Sonntag, 13. Oktober 2024

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

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

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

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

10:25 Uhr
Hafen, Lochau
Start Vorarlberg bewegt 5k Youth

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

Sport-Aktiv-Messe

11. - 13.10.2024

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

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

Öffnungszeiten

Freitag, 11. Oktober 2024 13:00 bis 18:00 Uhr

Samstag, 12. Oktober 2024 09:00 bis 18:00 Uhr

Sonntag, 13. Oktober 2024 07:00 bis 12:00 Uhr

ACHTUNG:

Startnummern-Ausgabe am Sonntag nur bis 09:00 Uhr

Pastaparty

11. - 12.10.2024

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

Auch glutenfreie Pasta ist erhältlich.

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

Öffnungszeiten

Freitag, 11. Oktober 2024 13:00 bis 18:00 Uhr

Samstag, 12. Oktober 2024 10:00 bis 18:00 Uhr

Festspielhaus Bregenz

Gesundheitssymposium

12.10.2024

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

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

Uhrzeit	Thema	Referent
11:00	Leistungsdiagnostik und Trainingsplanung	Markus Weber
11:45	Interview: Marlies Prim Laufgeschichten	
12:00	Gang-/Laufanalysen und Einlagerversorgung	Götz Maierhofer
12:45	Interview: Thomas Neuerer Laufgeschichten	
13:00	Laufeinstieg über TCM	Thomas Neuerer
13:45	Interview: Jasmin Hilger Laufgeschichten	
14:00	Frauensport	Dr. Zana Luci
15:00	Die Bedeutung von Bewegung für die Herzgesundheit Unterschiede zwischen Männern und Frauen	Dr. Martin Hessz
15:45	Energiedefizit im Sport – mehr leisten, schneller regenerieren und Verletzungen vermeiden	Julia Gralki
16:15	Interview: (Kandidatin von Julia Gralki) Laufgeschichten	
16:30	Natural für alle? Oder: was hat es mit verschiedenen Laufschuhkonzepten auf sich?	Dr. Krischan Rauschenbach
17:00	Wenn Momente entscheiden Mentaltraining im Ausdauersport	Mario Reiser
17:30	Voraussichtliches Ende	

Öffnungszeiten

Samstag, 12. Oktober 2024 11:00 bis 17:30 Uhr
Festspielhaus Bregenz
Der Eintritt ist frei.

Startzeiten

13.10.2024

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

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

Der Startbereich ist nur vom Mangturm aus zu betreten. Einmal im Startbereich kann dieser nicht mehr verlassen werden.

Startzeiten:

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

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

Zielschluss ist um 16:30 Uhr

Besenwagen

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

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

Cut-Off Punkte

Auf der Strecke gibt es zwei Cut-Off Punkte:

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

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

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



Kleidertransport

13.10.2024

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

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

Kleidersack Rückgabe in Bregenz

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

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

Der Veranstalter übernimmt keine Haftung für Beschädigung oder Verlust.

Schiffstransfer

13.10.2024

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

Sonntag, 13. Oktober 2024

Bregenz ab **Lindau an**

8:30 Uhr 8:55 Uhr

8:35 Uhr 9:00 Uhr

9:10 Uhr* 9:35 Uhr

Lindau ab **Bregenz an**

11:00 Uhr 11:25 Uhr

Kleidersack-Annahme schließt um 10:15 Uhr!

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

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

TIPP

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

Zugtransfer

13.10.2024

Am 13. Oktober ist für alle Teilnehmer (mit Startnummer) die Benutzung von Bahn und Bus im gesamten Gebiet des Vorarlberger Verkehrsverbundes kostenlos. Dies beinhaltet auch die Grenzgebiete Lindau und St. Margrethen und den Stadtbus in Lindau.

Mit Bahn/Bus kostenlos zum Start

Zug	Bregenz ab	Lindau an
S1.1	8:37	8:50
5562	8:49	9:03
S3*	9:12	9:25
25810*	9:20	9:34
S1.2*	9:39	9:52
5564*	9:49	10:03

Bus	Bregenz ab	Lindau an
B1	8:30	9:00
B2	9:30	9:50 (Lindau-Reutin)

Kleidersack-Annahme schließt um 10:15 Uhr!!

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

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

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

Züge fahren mit 1/2 Stunden-Takt.

TIPP

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



Streckenverpflegung

13.10.2024

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

km	VOUS Wasser	Tee	SPONSER Competition	VOUS Cola	Bananen	SPONSER Energy Riegel	SPONSOR Energy Gel	SPAR Energy-Drink	Eigen-Verpflegung
5									
10									
13.2									
17									
18.8									
21.8									
24									
25.5									
28									
29.5									
32.5									
34.3									
36.8									
40.3									

Ziel SPAR-Verpflegungsdorf mit einem umfassenden Angebot an Getränken und Festnahrung

Eigenverpflegung

Diese kann am Samstag, den 12. Oktober, am Infopunkt auf der Sport-Aktiv-Messe in Bregenz bis 17:00 Uhr abgegeben werden.

Änderungen vorbehalten.

Ziel in Bregenz

13.10.2024

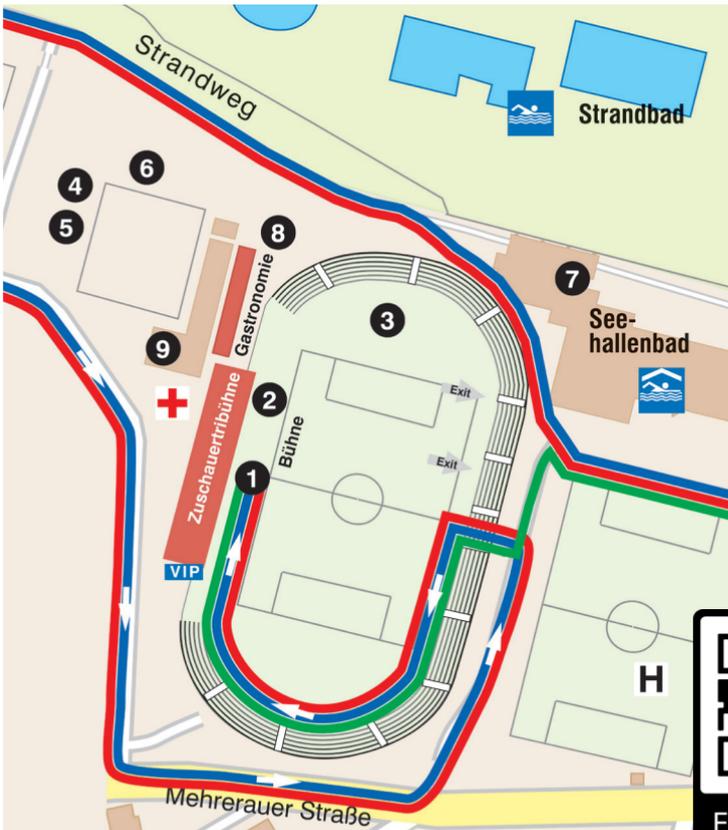
Das Ziel befindet sich im Bodensee-Stadion in Bregenz. Den Einlauf in das Bodensee-Stadion werden Sie Ihr ganzes Leben nicht vergessen.

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

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

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

Sollten Sie nach dem Lauf noch Fragen haben, stehen wir im Rennbüro (9) gerne zur Verfügung. Hier finden Sie auch die Medail-
lengravour (9)



Duschen/Umkleiden

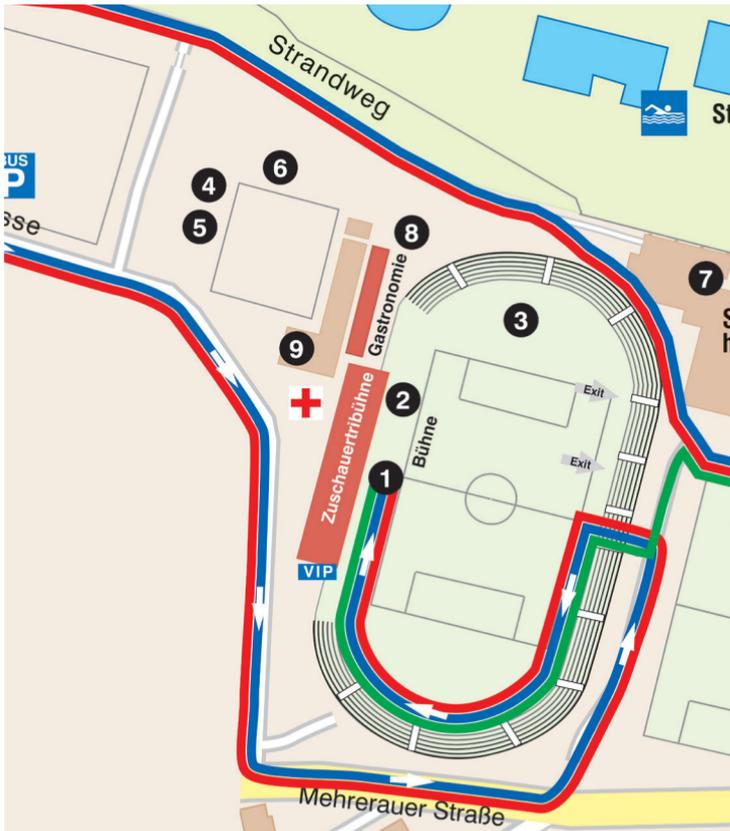
Massage

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

Für die Herren stehen Dusch-Kontainer **(5)** bereit. Die Damen dürfen die Duschen des Hallenbades **(7)** benutzen. Die Duschen sind bis 17:00 Uhr in Betrieb.

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

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



Ergebnisse/Urkunden

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



The certificate is a blue rectangular document with white text. At the top left is the Sparkasse logo and the text 'SPARKASSE 3-Länder-Marathon NO BORDER. NO LIMIT.'. The main title 'URKUNDE' is in large white letters. Below it, the name 'Thomas Mustermann' is centered, followed by 'TSV Musterstadt'. The text continues: 'erreichte beim Sparkasse-3-Länder-Marathon am 13.10.2024 mit einer Zeit von 02:14:25 in der Kategorie M-20 den 1. Rang (20. Gesamtrang, 19. Rang Männer)'. At the bottom, it lists '1. Halbmarathon: 01:06:47' and '2. Halbmarathon: 01:07:38'. A footer bar contains the website 'www.sparkasse-3-laender-marathon.at' and logos for 'München 2024', 'München 2024', 'skitri', 'INHAUS', and 'vkw'.

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

URKUNDE

Thomas Mustermann
TSV Musterstadt

erreichte beim
Sparkasse-3-Länder-Marathon am 13.10.2024
mit einer Zeit von
02:14:25
in der Kategorie M-20
den 1. Rang
(20. Gesamtrang, 19. Rang Männer)

1. Halbmarathon: 01:06:47
2. Halbmarathon: 01:07:38

www.sparkasse-3-laender-marathon.at
München 2024 München 2024 skitri INHAUS vkw



Staffel-Marathon

13.10.24



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

Wo sind die Wechselzonen?

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

Die Wechselzonen werden 200 und 100 m davor angekündigt!

Wie funktioniert die Übergabe?

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

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

Wie kommen wir zu den Übergabestellen?

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

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

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

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

Wichtig!

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

Wie und wo muss ich die Startnummern befestigen?

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

Staffel-Marathon

Shuttle zu Wechselzone 2 Hard

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

Busfahrplan für die Übergabestelle 2 in Hard

Buslinien 140 und 141

Ab Bahnhof Bregenz

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

An Hard-Brückenwaage(8.Stop)

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

Retour

Ab Hard-Brückenwaage

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

An Bregenz Bahnhof (8.Stop)

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



Staffel-Marathon

Shuttle zu Wechselzone 3 St Margrethen

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

Zugfahrplan für die Übergabestelle 3 in St. Margrethen/CH

Züge S3 und S7

Ab Bahnhof Bregenz

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

An St. Margrethen (5. Stop)

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

Retour mit Zug (S3 und S7) oder Bus

Ab St Margrethen

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

An Bregenz Bahnhof (5.Stop)

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



Vorarlberg >>bewegt 5k Youth-Marathon

13.10.24



Der Vorarlberg >>bewegt 5k Youth-Marathon startet um 10.25 Uhr in Lochau. Bitte bis spätestens 10.10 Uhr in der Startaufstellung (1) eintreffen.

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

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

Zug	Bregenz ab	Lochau an
S1.1	8:37	8:41
5562	8:49	8:54
S3*	9:12	9:17
25810*	9:20	9:25
S1.2*	9:39	9:43
5564*	9:49	9:54



Side-Events

11.-13.10.24

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

Sport trifft Kunst

Mit Startnummer kostenlos ins Lindauer Kunstmuseum, ins Kunsthaus Bregenz und ins Vorarlberg Museum

Christo und Jeanne Claude, Tarek Atoui, Angelika Kauffmann, Beate Marx & Gilles Mussard uvm.

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

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

Die Startnummer gilt am 11., 12. und 13. Oktober als Eintrittskarte in die drei Museen. (Kunsthaus Bregenz nur 12. und 13.10.)

Sightseeing-Runs in Lindau und Bregenz

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

Lindau

Freitag, 11. Oktober, 16.00 Uhr, Treffpunkt Bayerischer Hof

Bregenz

Freitag, 11. Oktober, 16.00 Uhr, Treffpunkt Festspielhaus

Samstag, 12. Oktober, 14.00 Uhr, Treffpunkt Festspielhaus

Die Teilnahme ist kostenlos.

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

Startnummern 2024

Übersicht

Jede Disziplin bzw. Distanz hat ihre eigene Startnummer.



Sparkasse 3-Länder-Marathon



Skinfit Halbmarathon



vwk Viertelmarathon



VN.at Staffel-Marathon



Vorarlberg >>bewegt 5k Youth



Danke

Danke

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

Danke

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

Danke

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

Danke

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

Danke

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

Danke

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

Wir sehen uns wieder
am 12. Oktober 2025

#noborder #nolimit