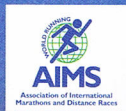


Marathon-Magazin



Das Magazin zum Sparkasse-Marathon
der 3 Länder am Bodensee
30.9. bis 2.10.2011
Ausgabe 1/2011

Das Jahr der Meisterschaften



Start:
Sonntag, 2. Oktober
11.11 Uhr, Lindau-Insel

Große Marathon-Messe

Rückblick: die letzten
4 Jahre am Bodensee

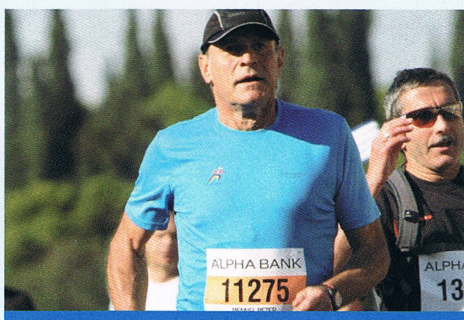
Streckenplan in der
Heftmitte

Der 5. Sparkasse-Marathon der 3 Länder am Bodensee

Willkommen!

Liebe LeserInnen,
liebe TeilnehmerInnen!

Schon zum 5. Mal dürfen wir Sie zum einzigartigen und unserer Meinung nach schönsten Marathon im Dreiländereck am Bodensee begrüßen.



Als wir im Jahre 2006 erfuhren, dass der Marathon am Bodensee nicht mehr stattfindet, führten wir Gespräche mit den Verantwortlichen der Anrainer-Gemeinden, und mit deren Unterstützung und mit sehr viel Herzblut starteten wir in das „Abenteuer Marathon“. 2007 war es dann soweit, der 1. Sparkasse-Marathon startete bei Traumwetter.

Und was sich die Jahre danach abspielte, hätten wir uns nicht erwartet - stetig steigende Teilnehmerzahlen verbunden mit hervorragenden Rückmeldungen der Läufer. 2008 wurden wir sogar zum „Marathon des Jahres“ gewählt.

Obwohl ich mich im letzten Jahr beruflich verändert habe und die Geschicke der Österreichischen Olympischen Familie leiten darf, bin ich „unserem“ Marathon treu geblieben

und stehe einem höchst motiviertem OK-Team vor.

Die Krönung unseres kleinen Jubiläums ist das Vertrauen gleich dreier Verbände, die uns mit der Durchführung ihrer Meisterschaften betraut haben. Dafür ein herzliches Danke.

Mein spezieller Dank gilt auch den über 850 freiwilligen HelferInnen, ohne die so eine Großveranstaltung nicht möglich wäre. Ein herzliches Danke auch an unsere vielen treuen Sponsoren und Partner.

Abschließend wünsche ich Ihnen unvergessliche Eindrücke hier im Dreiländereck und freue mich auf ein Wiedersehen 2012.

Mit sportlichen Grüßen

Ihr Dr. Peter Mennel
Vorsitzender des
Organisationsteams

Impressum:

Herausgeber: Spkb Beteiligungs- und Verwaltungsgesellschaft mbH, A 6900 Bregenz, Sparkassenplatz 1. Für den Inhalt verantwortlich: Dr. Peter Mennel, Layout: Dieter Heidegger, MShh-Marketing Support, Fotos: Vbg. Medienhaus, Pro Lindau, Bregenzer Festspiele, Sparkasse Bregenz, Stadtmarketing Bregenz, Pro Lindau, Gemeinde St. Margrethen, Handout
Druck: Bucher, Hohenems
Nachdruck (auch auszugsweise) nur mit vorheriger Genehmigung.

Kontakt:

Tel. +43 (0)50100 75100
Fax +43 (0)50100 9 75199
info@sparkasse-marathon.at

Inhalt

| | |
|----|--|
| 3 | Einleitung Impressum |
| 5 | Grußworte |
| 6 | Lindau Isle of Running |
| 8 | Pastaparty Der Start |
| 9 | Messeaussteller Gesundheits- symposium |
| 11 | Bregenz das Mehr am See |
| 13 | St. Margrethen ein Verkehrszentrum |
| 15 | Kindermarathon |
| 18 | Rückblick 2007-2009 |
| 21 | Das Programm |
| 22 | Die Strecke |
| 24 | Durchlaufzeiten, Verpflegung, Schiff |
| 28 | Österr. und Bayerische Meisterschaften |
| 32 | Wichtige Informationen |
| 37 | Leistungsdiagnostik |



Mit einer perfekten Organisation hat es der Sparkasse-Marathon innerhalb kurzer Zeit geschafft, sich einen exzellenten Namen in der „Marathonbranche“ zu machen. Die einmalige Streckenführung entlang des Bodensees im Dreiländereck Deutschland-Österreich-Schweiz verlangt aber auch höchste Willensstärke und Ausdauerfähigkeit von den Teilnehmern. Wie viel Spaß das Laufen bereiten kann, werden die Jüngsten beim Vorarlberg>>bewegt-Kindermarathon am Vortag demonstrieren. Mein Dank gilt dem gesamten Organisationsteam, das diese beeindruckende Laufveranstaltung zu einem unvergesslichen Erlebnis für alle Beteiligten macht. Mag. Siegi Stemer, Sportlandesrat, Land Vorarlberg

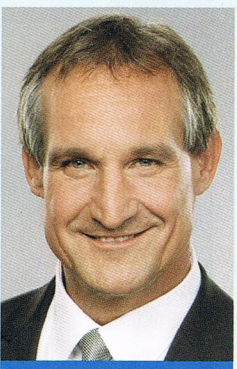


Der Sparkasse- Marathon der 3 Länder am Bodensee feiert heute ein kleines Jubiläum – fünf Geburtstagskerzen zieren dieses großartige Laufsportevent. Diese Veranstaltung hat inzwischen einen sehr hohen Stellenwert in der Laufsportszene, und die ausgezeichnete Organisation trägt dazu bei, dass sowohl die Österreichischen, die Bayrischen und die Vorarlberger Meisterschaften bei diesem Event ausgetragen werden. Ich gratuliere dem gesamten OK Team zu der hervorragenden Arbeit und wünsche allen Teilnehmern eine unvergessliche Laufsporterfahrung. Helene Pflüger-Küng, Präsidentin Vbg. Leichtathletikverband



Die Königsdisziplin der Langstreckenläufer heißt 42195 Meter pure Schinderei, soweit die Füße eben tragen. Einige Stunden freiwillige Quälerei, aber auch: Adrenalin pur. Den Kampf gegen den inneren Schweinehund gewinnen. Die ungeahnte Freude beim Zieleinlauf und der verdiente Stolz danach. Das alles bietet auch 2011 der Sparkasse-Marathon. Lindau ist stolz darauf, wieder Startpunkt dieses herausragenden Sportereignisses sein zu dürfen. Ein herzliches Dankeschön den Organisatoren und freiwilligen Helfern.. Allen Teilnehmern wünsche ich ein unvergessliches Lauferlebnis.

Petra Meier to Bernd-Seidl, Oberbürgerm. Stadt Lindau (B)



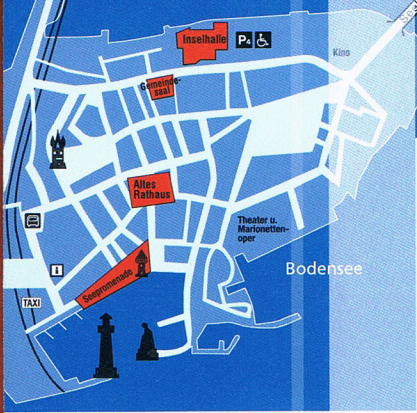
In der ältesten Stadt am Bodensee wurde schon vor 2.000 Jahren mit großem Ehrgeiz Sport getrieben. Bregenz ist stolz auf diese Tradition und auch darauf, dass sie durch tolle Events wie zum Beispiel den Sparkasse-3-Länder-Marathon am Leben erhalten wird. Diesmal werden es alles in allem vermutlich mehr als 10.000 Läuferinnen und Läufer sein – darunter Spitzenathleten, aber auch viele Freizeitsportler und Kinder. Das freut mich natürlich ganz besonders. Ich bedanke mich bei den Veranstaltern auf das Herzlichste. Jenen, die an den Streckenläufen teilnehmen, wünsche ich viel Erfolg und den Zaungästen ein unvergessliches Erlebnis. DI Markus Linhart, Bürgermeister Bregenz



Grenzen sind da, um überschritten zu werden. Das gilt auch für unser „Marathon-Dreiländereck“. Rüber gehen, das wird von uns allen gepflegt, schliesslich ist es auch beim Nachbarn schön. Und wenn wir es schaffen, noch mehr zusammenzuarbeiten, dann trennen die Grenzen nicht, sondern sie verbinden. Grenzüberschreitung in bestem Sinne also. – Grenzen überwinden müssen auch die Läuferinnen und Läufer. Von den politischen merken sie nichts, aber von denen des eigenen Körpers umso mehr. Grenzüberschreitung in hartem Sinne also. Ich wünsche allen mentale Stärke und leicht-lockere Beine.

Reto Friedauer, Gemeindepräsident St. Margrethen





Isle of Running – Lindau

Laufen, Wellness, Gesundheit

Isle of Running

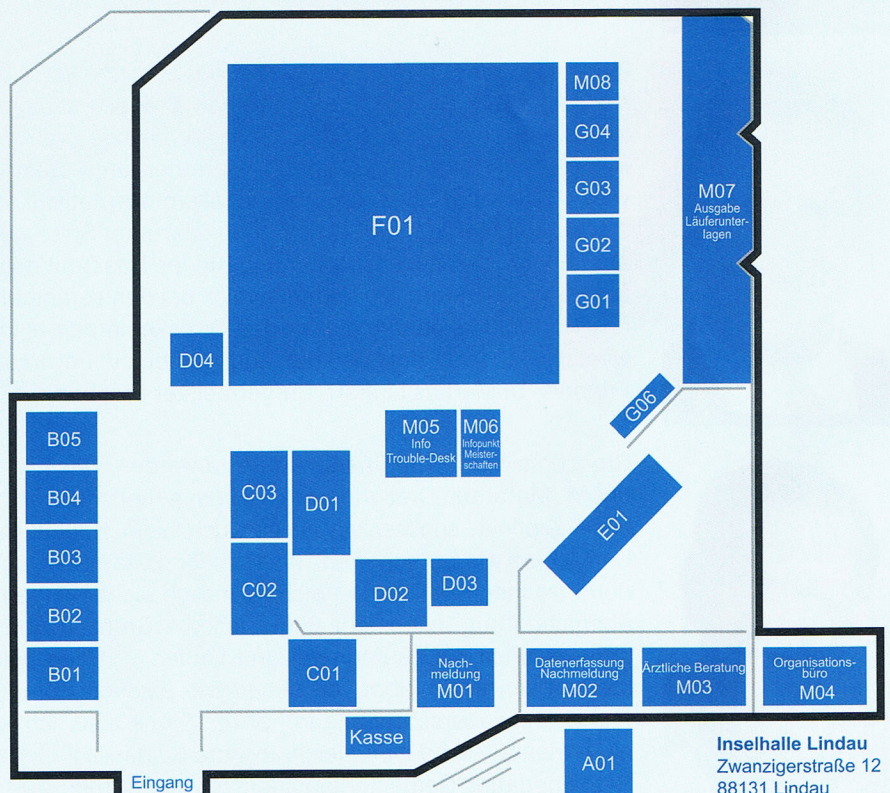
30. September bis 2. Oktober

Erneut wandelt sich die bekannte Inselstadt Lindau anlässlich des Sparkasse-Marathons zur „Isle of Running“. Tausende von LäuferInnen werden noch vor dem großen Start am Sonntag, den 2. Oktober auf das große Läufer-Ereignis vorbereitet. Die Laufsportmesse, das Gesundheitssymposium sowie die Pasta-Party sind für die TeilnehmerInnen des Sparkasse-Marathons, aber auch für alle anderen Laufsportinteressierten, wichtige Anlaufpunkte, auf denen sie sich informieren und mit anderen LäuferInnen austauschen können. Erstmals wird in diesem Jahr am Vorabend des Marathons eine Läuferandacht angeboten. Eine gute Gelegenheit, im Trubel der Laufvorbereitung nochmals inne zu halten und sich zu sammeln. Die Andacht findet am Samstag, um 18:00 Uhr, im Gemeindesaal auf der Mauer, direkt gegenüber der Inselhalle Lindau, statt.

Die Messe zum Lauf

30. September, 14–20 Uhr, 1. Oktober, 10–20 Uhr
Inselhalle Lindau ■ Eintritt frei

Die Marathon-Messe in der Inselhalle Lindau wird allen Laufsportinteressierten ein umfangreiches Angebot bieten und zum Zentrum der „Isle of Running“ werden. Die zahlreichen Aussteller der Messe bieten den LäuferInnen wertvolle Informationen rund um die Themen Laufen, Wellness und Gesundheit. Regionale und überregionale Anbieter aus den verschiedensten Bereichen werden internationale Marken präsentieren und ihr Expertenwissen an die Standbesucher weitergeben. Natürlich werden auch die Startunterlagen an die TeilnehmerInnen des Sparkasse-Marathons in der Inselhalle während der Öffnungszeiten der Messe ausgegeben und Nachmeldungen angenommen.



Vorarlberg Lines Pastaparty

1. Oktober ■ Hafensperrpromenade Lindau ■ MS Vorarlberg

Wer seinen Kohlenhydratspeicher vor dem Lauf noch einmal wohlschmeckend und in geselliger Umgebung auffüllen möchte, ist bei der „Vorarlberg Lines Pastaparty powered by Brandnertal“ genau richtig.

LäuferInnen und BesucherInnen sind herzlich eingeladen – zum Schlemmen, Plaudern und Genießen. Für TeilnehmerInnen des Marathons ist die Pastaparty kostenlos (mit Bon).



Der Start

2. Oktober ■ Hafensperrpromenade Lindau

Für die Zuschauer ein prickelndes Ereignis, für tausende LäuferInnen der Startplatz zu einer persönlichen Höchstleistung – das bietet die Lindauer Hafensperrpromenade der fast unüberschaubaren Menschenmenge, die sich an diesem Tag rund um das Hafenbecken trifft. In den wenigen Minuten vor dem Start steigert sich die Spannung ins schier Unermessliche und findet ihren Höhepunkt mit dem Startschuss, der diese riesige Läuferzahl in Bewegung versetzt.



| | | | | |
|---|------------|---|------------|---|
| München-Marathon/ Freiburg-Marathon | G01 | Laufhaus Gralki SKINFIT Bekleidung, Laufschuhe, Laufaccessoires www.laufhaus-gralki.de | B04 | Guse der Medailenprofi D02 Medaillen, Pokale, T-Shirts Glasständer, Laufshirts www.esportivo.de |
| Zürich-Marathon | G02 | | B05 | Peeroton D03 Nahrungsergänzung, Sportnahrung Mineral Vitamin Drink www.peeroton.com |
| Linz-Marathon | G03 | | C01 | Lindauer Zeitung D04 Lokale Tageszeitung www.lindauer-zeitung.de |
| Salzburg AMREF Marathon | G04 | | | RUNNING das Laufmagazin E01 Magazine, Bücher, Nahrungsmittel, Schuhe, Laufbekleidung, Brillen Sportuhren, Läuferzubehör, Socken Mobile Society, Trinkflaschen, Buff www.running-magazin.de |
| SPORT EYBL & SPORTS EXPERT | A01 | | C02 | |
| Power Balance Energiebänder www.sport-eybl.com | | Runners Point B01 Lauf- und Sportschuhe, Lauf- bekleidung, Laufaccessoires, Nahrungsergänzung www.runnerspoint.de | C03 | |
| Diagnostik-Zentrum Scheidegg | B01 | | D01 | Sport Roman F01 Läuferbekleidung, Laufschuhe, CEP Laufzubehör, Brooks, Power Bar- Ernährung, Adidas-Laufanalyse www.sport-roman.de |
| Läuferberatung www.diagnostikzentrum-scheidegg.de | | Natural Power GmbH B02 Sportnahrung www.naturalpower.at | | |
| Triworld.de | B02 | | | |
| Laufbekleidung, Schuhe, Nahrungsergänzung www.triworld.de | | Lenz GmbH B03 Textilien www.x-action.at | | |
| Garmin Austria GmbH | B03 | | | |
| Garmin GPS Navigationsgeräte www.garmin.at | | Sponser Europe GmbH Sportnahrung www.sponser-europe.com | | |



Gesundheits-Symposium

1. Oktober ■ Altes Rathaus Lindau ■ Eintritt frei

Beim Gesundheits-Symposium referieren Sportexperten über Themen rund um den Laufsport und darüber hinaus und bieten ihrem Publikum ein weites Spektrum an Informationen, die nicht nur für LäuferInnen interessant sind.

10:00 Uhr Markus Weber
Marathon im Rentenalter – Schaden oder Nutzen für die Gesundheit?

11:00 Uhr Stefan Schöndorfer
„Geliebter Feind“ – der Blick in ein oft gestresstes Verhältnis des Sportlers zu seinem Körper

12:00 Uhr Dr. Norbert Heuer
Barfußlaufen – hopp oder top?

13:00 Uhr Dr. Martin Meurer
Das Runners Knee

13:30 Uhr Dr. Wolfgang Feil
Neue Wege in der Sporternährung

14:30 Uhr Clemens Breitkopf
Tai Chi Running – Laufen mit Flow

15:00 Uhr Prof. Klaus Jung
„Was tun, wenn ich Schiss vor dem Marathon habe?“
Magen-Darm-Probleme bei Läufern

16:00 Uhr Claudia Gralki
Was macht einen guten Laufstil aus?
Prävention von Beschwerden durch Laufstilverbesserung

16.30 Uhr
Sears-Diät – für optimale geistige und körperliche Leistungsfähigkeit

Weitere Informationen
www.sparkasse-marathon.at

Kontakt:
Diagnostikzentrum Scheidegg
– info@diagnostikzentrum-scheidegg.de

Programm Stand 20.08.2011
– Änderungen vorbehalten

Bregenz bietet das Mehr am See

Kunst, Sport, Genuss

Ein Besuch des Kunsthaus Bregenz, exzellentes Essen, dazu ein Glas erlesener Wein bei Sonnenuntergang - abgeschmeckt mit herzlicher Gastfreundschaft. Das ist nur eine von vielen Möglichkeiten, Bregenz zu genießen.

Der neu gestaltete Bregenzer Hafen mit seinen markanten Leuchttürmen, dem neuen Hafengebäude, dem Molo und den Sunsetstufen, die nun ein Erleben der Sonnenuntergänge und Veranstaltungen unmittelbar am Wasser ermöglichen - auch das ist spürbare Lebensqualität.

Genuss wird in der Landeshauptstadt Vorarlbergs groß geschrieben. Ein Abend bei den Bregenzer Festspielen, ein Besuch im Mekka der zeitgenössischen Kunst - beispielsweise dem KUB oder dem Magazin4 -, in einer der sechs internationalen Galerien oder bei einer der rund 700 Veranstaltungen pro Jahr - das Angebot ist vielfältig.

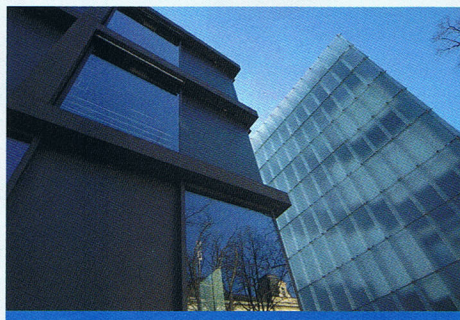
Natürlich kunstsinnig

Bregenz vereint Berg und See, Kultur und Natur, Sport und ausgezeichnetes Essen wie keine andere Stadt in der Region. Die besondere Lage mit den damit verbundenen Freizeitmöglichkeiten gibt Bregenz eine natürliche Anziehungskraft. Neben dem „Hausberg“ Pfänder (1064 Meter) mit Adlerwarte, Panoramablick über die Alpen und Wanderwegen durch eine der schönsten Kulturlandschaften Europas bietet der Bodensee mit zahlreichen Wassersportmöglichkeiten

für jeden Geschmack die richtige Abwechslung.

Sportlich aktiv

Kultur und Sport ergänzen sich in Bregenz perfekt: Das hat nicht zuletzt die ZDFarena während der Fußball-



EM 2008 auf der Bregenzer Seebühne eindrucksvoll gezeigt. Beliebt sind übrigens neben dem Sparkasse-Marathon und dem internationalen Pfänder-Berglauf insbesondere die Heimspiele des österreichischen Serienhandballmeisters A1 Bregenz, Reit- und Fahrturniere, die Regatta „West-Ost“ sowie Mountainbike-Rennen wie das „CityCross“. Schnelle Radtouren entlang des flachen Bodenseeufers sind zudem ebenso möglich wie Mountainbike-Touren auf den Pfänder, zum Gebhardsberg oder in den nahen Bregenzerwald.

Bregenz ist eine Reise wert - zu jeder Jahreszeit. Besuchen Sie die Landeshauptstadt Vorarlbergs und gönnen Sie sich das Mehr am See ...

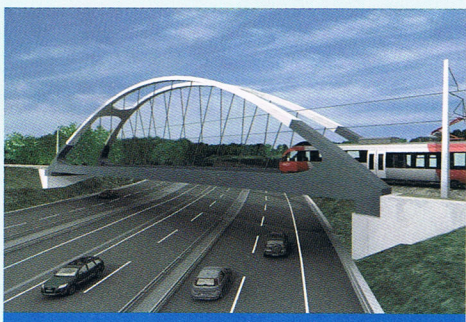
Weitere Informationen & das gesamte Programm unter www.bregenz.ws



Ein lebenswertes Dorf und erst noch ausgezeichnet erschlossen

St. Margrethen – ein ewiges Verkehrszentrum

Für alle Läuferinnen und Läufer haben wir (sportliches) Verständnis, wenn sie – die Richtungsänderung von Ost-West zu West-Ost buchstäblich vor Augen – weder für den Rhein noch für unser St. Margrethen viele Blicke übrig haben. Wer die erste Rheinquerung, von Österreich in die Schweiz also, nur am Rande wahrnimmt, dem wird auch die zweite nicht groß auffallen. Dabei symbolisiert die Flussbrücke zu einem gut' Teil die Stellung unserer Gemeinde: Sie ist eine Verkehrsdrehscheibe von überregionaler Wichtigkeit. Und das schon seit Jahrtausenden.



Wann der erste Mensch bei St. Margrethen über den Rhein gesetzt hat, ist natürlich nicht überliefert. Da versagen sogar Wikipedia und Google. Gesichert hingegen ist, dass bereits die Römer eine ihrer berühmten Straßen hier durchzogen. Sie führte nach Bregenz und weiter nach Norden. (Dass die Römer deshalb dem Marathon der 3 Länder zu Gevatter gestanden hätten, ist allerdings an den Haaren herbeigezogen.) Ein zweiter Ast verlief südwärts via Chur und die Alpenpässe Graubündens nach Oberitalien. St. Margrethen war also schon damals ein Knotenpunkt. Dabei blieb's bis heute.

Wenn's für einige nicht gar zu grauslich wäre, könnte man sagen, St. Margrethen hockt wie die Spinne im (Verkehrs-)Netz. Nach fast überall hin bestehen Verbindungen, ob für den privaten oder für den öffentlichen Verkehr. Ob für Bahn, Bus oder Auto. Selbst bis zu Schiff und Flugzeug sind nur wenige Kilometer zurückzulegen. Deshalb zählt die verkehrstechnische Lage unbedingt zu den Vorteilen der Gemeinde, und sie macht sie für Industrie, aber vor allem als Wohnort für Pendler interessant.

Diese Vorteile werden in den kommenden Jahren noch stärker zum Tragen kommen, denn sowohl in Vorarlberg als auch in der Schweiz wird die Bahninfrastruktur ausgebaut. Das wird ab 2013 noch attraktivere Fahrpläne (auch über die Grenze hinweg) ermöglichen.

Schneller werden bald die Fernzüge: Wenn die von der Schweiz mit mehreren Dutzend Millionen Franken mitfinanzierte Fahrleitung zwischen Lindau, Kisslegg, Memmingen und Geltendorf (und München) fertig ist, geht es flotter in die Hauptstadt Bayerns. – Irgendwann, ja irgendwann werden auch die Rheintaler Autobahnen beiderseits des Rheins miteinander verknüpft. Schließlich reichen die entsprechenden Pläne mittlerweile mehr als ein halbes Jahrhundert zurück.

Der langen „Schreibe“ kurzer Sinn: Wenn Sie die Fernwegweiser in Chur, Zürich, Winterthur, Bregenz, Lindau usw. usw. studieren, merken Sie schnell: Nicht alle Wege führen nach Rom.

Mehr Informationen:
www.stmargrethen.ch



Pure Freude

Sieger sind wir alle!

Der Kindermarathon am Vortag des „großen“ Marathons war auch vor 5 Jahren bereits fixer Bestandteil unseres Marathon-Wochenendes. Doch was sich da in den letzten Jahren abgespielt hat, ist eine Geschichte für sich. Das Land Vorarlberg hat erkannt, welches Potential - sowohl vom gesundheitlichen Aspekt, aber auch

Mit Stolz tragen alle Sieger, denn für uns ist jeder ein Sieger, eine Medaille um den Hals und das grüne Meer an „Rennen statt Pennen“ T-Shirts bringt zum Ausdruck, welche Möglichkeiten sich ergeben, Kinder in Bewegung zu halten. Man muss sie nur lassen - der Rest kommt von ganz allein.



vom „Wir-Gefühl“ gesehen - in den Kinderläufen steckt und hat sich 2009 entschieden, groß bei diesem Lauf einzusteigen. Lehrer und Kinder wurden mit dem Lauffieber infiziert, und so steigerten sich die Teilnehmerzahlen von anfänglich 340 Kindern im Jahr 2007 auf zuletzt fast 3.000 Teilnehmer.

Um diesen „Bienenschwarm“ unter Kontrolle zu halten, benötigt es Lehrer und Helfer mit guten Nerven und Fingerspitzengefühl. Doch die pure Freude, die die Kinder beim Lauf verspüren, wiegenden Aufwand mehr als auf.

Der Vorarlberg>>bewegt Kindermarathon findet am Samstag, den 1. Oktober, von 12-17 Uhr im Ziel-Stadion des Marathon, dem Casino-Stadion in Bregenz statt! Lassen Sie sich das nicht entgehen!

**Rennen
statt
Pennen**



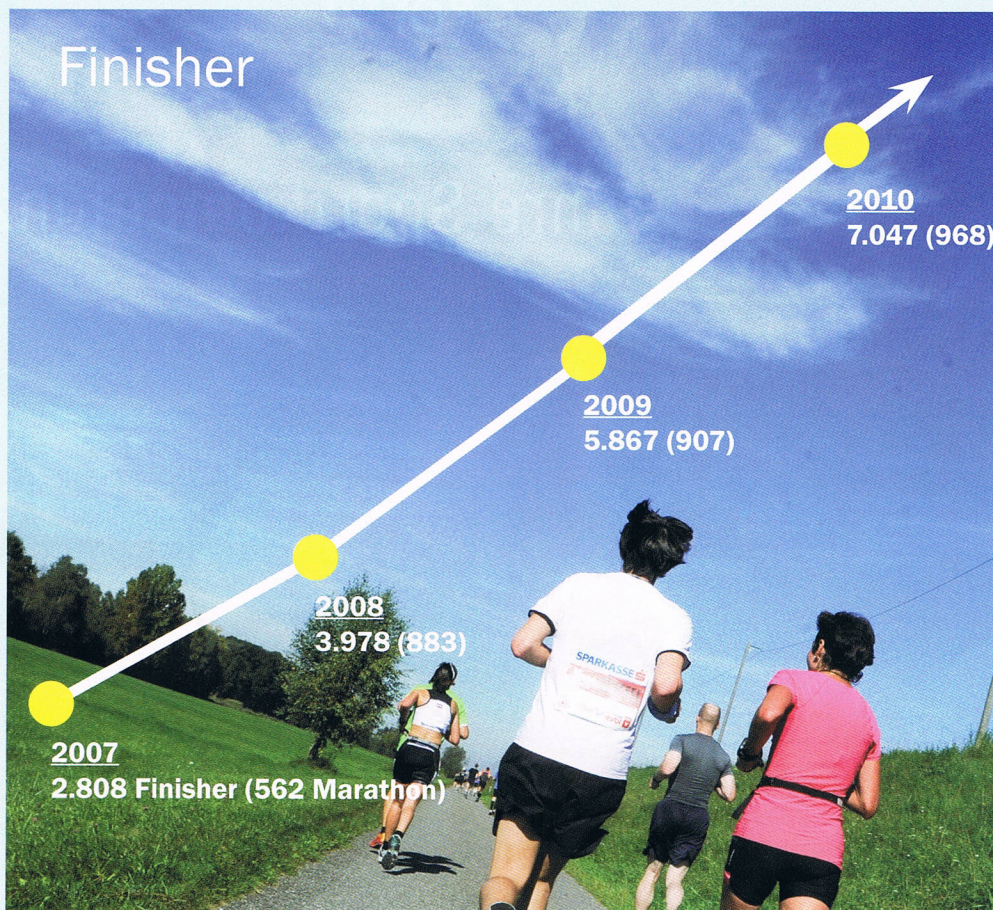
Rückblick 2007 - 2010



Noch bevor James Bond die Tosca-Bühne betrat, war 2007 das berühmte Auge der Bregenzener Festspiele Teil und eines der Highlights der Strecke.

2009 folgten die großen Füße der Aida, wie geschaffen für den Marathon. Sie beflügelten Samson Sparimuk zum neuen Streckenrekord: 2:15:59

Finisher



Zahlen, Daten

19.700 Finisher in 4 Jahren

3.320 beim Marathon

550.000 km wurden von allen Teilnehmern total zurückgelegt

100.000 Zuschauer säumten die Strecke und feuerten die Läufer an

100.000 km legte unser Messteam zur Promotion unserer Veranstaltung zurück

250.000 Flyer wurden dabei verteilt

600.000 Becher wurden bei den Labestationen ausgegeben

5 Tonnen Bananen wurden an die Läufer verteilt

3,5 Tonnen Martinshof-Nudeln bei den Pasta-Partys vertilgt

70.000 Sicherheitsnadeln für die Startnummernbefestigung

und über

25.000 Stunden von den freiwilligen Helfern geleistet

DANKE!!



1: Sieger 2007 Johannes Hasslinger 2:37:24, 2: Siegerin 2007 Petra Summer 2:59:22; 3: Die aktuellen Streckenrekordhalter Selina Chelimo 2:37:59 und Samsung Sparimuk 2:15:59, beide 2009 aufgestellt; 4: Das Marathon-Friedensfeuer aus Anlass 2.500 Jahre Marathon zu Gast am Bodensee (2010); 5: Olympiateilnehmer Klaus Bodenmüller überquerte 2007 als letzter die Ziellinie; 6: Im letzten Jahr wurde Marianne Mengin die Ehre zu Teil.

Ein Wochenende, das sich nur ums Laufen dreht

Das Programm

FREITAG

14:00 bis
20:00 Uhr

Lindau
Marathon-Messe
Startnummernausgabe

SAMSTAG

10:00 bis
20:00 Uhr

Lindau
Marathon-Messe
Startnummernausgabe

10.00 Uhr Gesundheitssymposium

12.00 bis
20.00 Uhr Pastaparty

18.00 Uhr Ökum. Gottesdienst

12:00 Uhr **Bregenz**
Vorarlberg>>bewegt
Kindermarathon

SONNTAG

8:40 bis
10:15 Uhr Laufender Schiffstransfer
Bregenz-Lindau

Lindau
ab 9:00 Uhr Warm-up mit dem Radio
Vorarlberg DJ

10:20 Uhr Letzte Abgabemöglichkeit
der Kleidersäcke

10:50 Uhr LäuferInnen müssen sich in
den Startblöcken befinden

11:11 Uhr Start aller Läufe:
Sparkasse-Marathon
Intersport eybl
Halbmarathon
VN-Viertelmarathon
VKW-Staffel-Marathon
ORF-Walking

Bregenz
ab 9.00 Uhr Radio Vorarlberg
Partymobil, Hafen

ab 11.00 Uhr „Run4Unity-Combo
Festspielplatz

ab 11:45 Uhr Erste Läufer im Ziel

Hard
ab 12:00 Uhr „3-lagig“ live
Hard, Seezentrum

St. Margrethen
ab 9:30 Uhr Volksfest

ORF
ab 11.05 Uhr Beginn Live-Übertragung
Radio Vorarlberg

Wissenswertes

Die First Foto Factory ist unser offizieller Fotodienst. Alle Läuferfotos sind über unsere Marathon-Homepage www.sparkasse-marathon.at ersichtlich.

Aufgrund des großen Erfolges vom letzten Jahr übertragen wir den Zieleinlauf aller LäuferInnen wieder live im Internet. Für Teilnehmer ist dieser dann ab dem 3. Oktober auf der Marathon-Homepage nachzusehen!

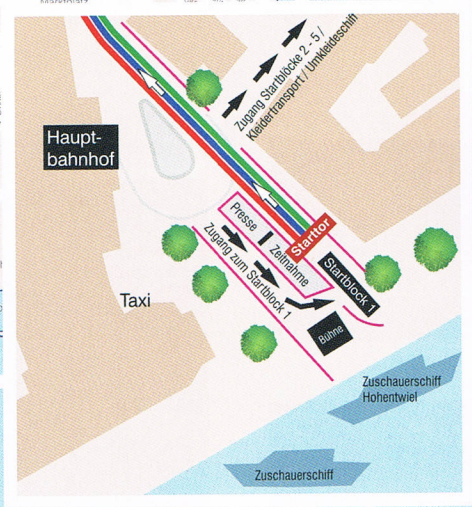
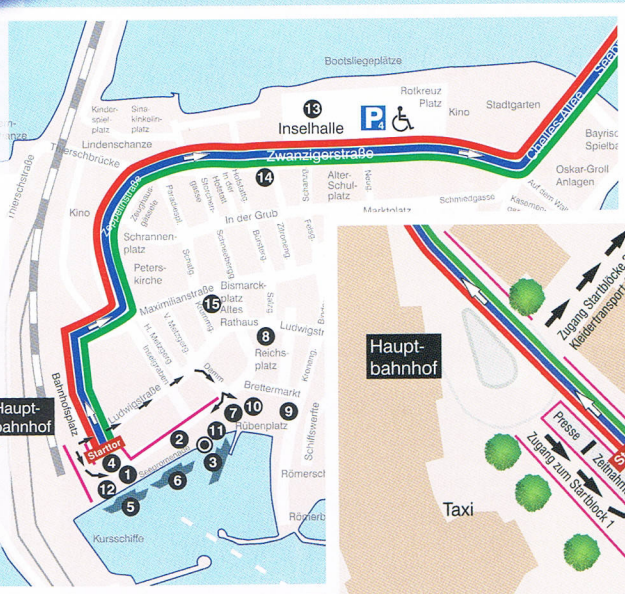
Am Marathon-Sonntag um 18:55 Uhr strahlt der ORF bundesweit eine Zusammenfassung des Laufes aus.

Mit freundlicher Unterstützung:



Termin 2012:
7. Oktober
www.sparkasse-marathon.at

- 1 Startblock 1
- 2 Startblöcke 2 - 5
- 3 Schiffstransfer Landestelle
- 4 Starttor
- 5 Pasta-Party
- 6 Umkleeschiff
- 7 Info Punkt
- 8 Kleider LKW
- 9 Toiletten
- 10 Rotes Kreuz
- 11 Getränke
- 12 ORF-Bühne
- 13 Inselhalle / Startnummern-Ausgabe / Marathon-Messe
- 14 Gemeindesaal / Marathon-Gottesdienst
- 15 Altes Rathaus / Gesundheitssymposium



START
 Marathon
 Halbmarathon
 Viertelmarathon
 Nordic Walking
 Staffel-Marathon

Die Startnummern



Sparkasse-Marathon



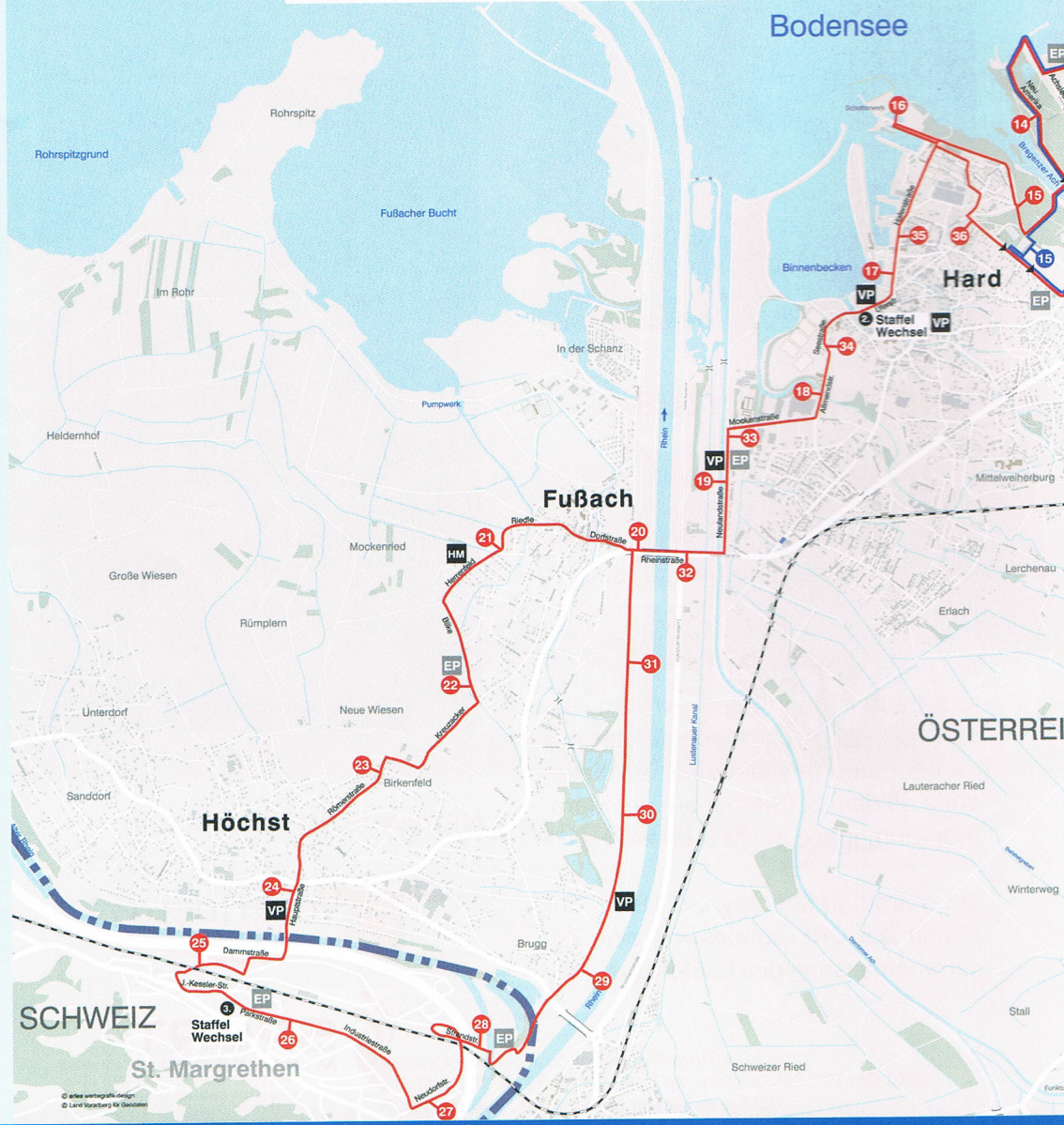
Intersport eybl Halbmarathon



VN-Viertelmarathon



VKW-Staffel-Marathon powered by WKV

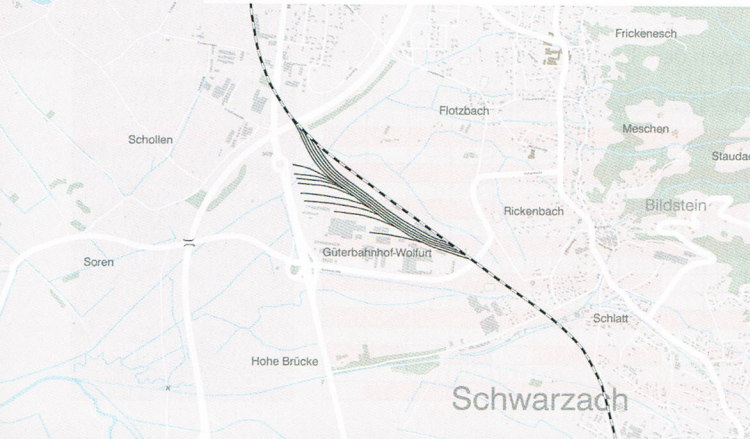
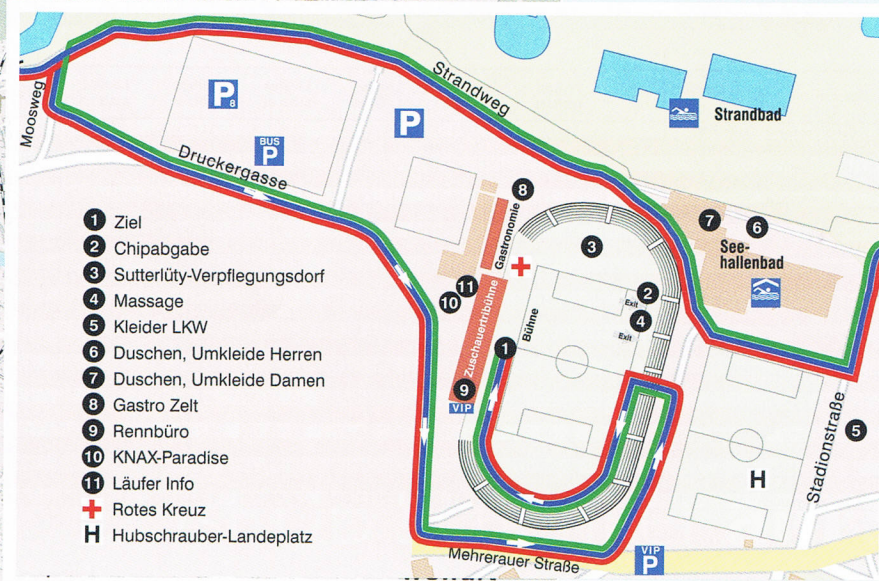
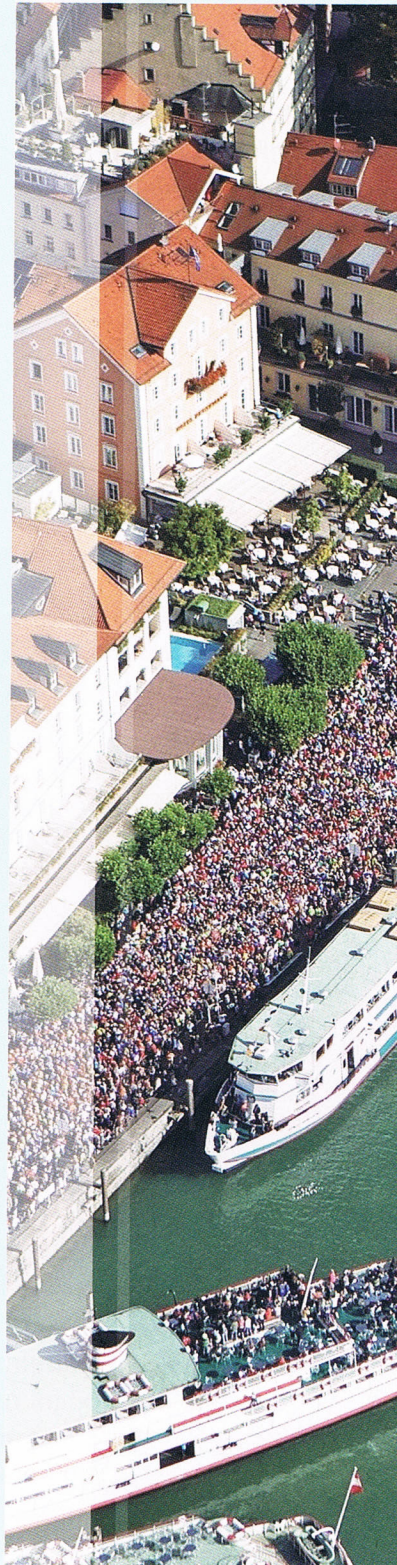


Bodensee

ÖSTERREICH

© alle Rechte vorbehalten
 © Lindau-Verlag & Druckerei

Die Strecke



SPARKASSE MARATHON
3 länder am bodensee

Zeiten, Verpflegung, Schiff

Damit Sie niemanden verpassen

Die Durchlaufzeiten Sparkasse-Marathon und Intersport eybl-Halbmarathon

| km | Straße | Erster | Läufer 2:45 st | Läufer 3:15 st | Läufer 3:45 st | Läufer 4:15 st | Läufer 4:45 st | Besenwa gen |
|--------------|--------------------------------------|----------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|-------------|
| Start | Seepromenade Lindau (B) | 11:11:00 | 11:11:00 | 11:12:00 | 11:13:30 | 11:15:00 | 11:16:30 | 11:16:30 |
| 1 | Kreisverkehr/Auf dem Wall | 11:14:27 | 11:14:56 | 11:16:38 | 11:18:50 | 11:21:15 | 11:23:15 | 11:24:39 |
| 2 | Ladestraße | 11:17:54 | 11:18:52 | 11:21:16 | 11:24:10 | 11:27:30 | 11:30:00 | 11:32:48 |
| 3 | Ladestraße/Eichwaldstraße | 11:21:21 | 11:22:48 | 11:25:54 | 11:29:30 | 11:33:45 | 11:36:45 | 11:40:57 |
| 4 | Eichwaldstraße | 11:24:48 | 11:26:44 | 11:30:32 | 11:34:50 | 11:40:00 | 11:43:30 | 11:49:06 |
| 5 | Frauenhofer Straße/Campingplatz Zech | 11:28:15 | 11:30:40 | 11:35:10 | 11:40:10 | 11:46:15 | 11:50:15 | 11:57:15 |
| 6 | Radweg Lochau | 11:31:42 | 11:34:36 | 11:39:48 | 11:45:30 | 11:52:30 | 11:57:00 | 12:05:24 |
| 7 | Pipeline | 11:35:09 | 11:38:32 | 11:44:26 | 11:50:50 | 11:58:45 | 12:03:45 | 12:13:33 |
| 8 | Pipeline | 11:38:36 | 11:42:28 | 11:49:04 | 11:56:10 | 12:05:00 | 12:10:30 | 12:21:42 |
| 9 | Pipeline | 11:42:03 | 11:46:24 | 11:53:42 | 12:01:30 | 12:11:15 | 12:17:15 | 12:29:51 |
| 10 | Minigolfplatz/Festspielhaus Bregenz | 11:45:30 | 11:50:20 | 11:58:20 | 12:06:50 | 12:17:30 | 12:24:00 | 12:38:00 |
| 11 | Strandweg | 11:48:57 | 11:54:16 | 12:02:58 | 12:12:10 | 12:23:45 | 12:30:45 | 12:46:09 |
| 12 | Strandweg | 11:52:24 | 11:58:12 | 12:07:36 | 12:17:30 | 12:30:00 | 12:37:30 | 12:54:18 |
| 13 | Strandweg | 11:55:51 | 12:02:08 | 12:12:14 | 12:22:50 | 12:36:15 | 12:44:15 | 13:02:27 |
| 14 | Achweg / Neue Radbrücke | 11:59:18 | 12:06:04 | 12:16:52 | 12:28:10 | 12:42:30 | 12:51:00 | 13:10:36 |
| 15 | Unterer Achdamm | 12:02:45 | 12:10:00 | 12:21:30 | 12:33:30 | 12:48:45 | 12:57:45 | 13:18:45 |
| 16 | Auhafendamm | 12:06:12 | 12:13:56 | 12:26:08 | 12:38:50 | 12:55:00 | 13:04:30 | 13:26:54 |
| 17 | Uferstraße | 12:09:39 | 12:17:52 | 12:30:46 | 12:44:10 | 13:01:15 | 13:11:15 | 13:35:03 |
| 18 | Allmendstraße | 12:13:06 | 12:21:48 | 12:35:24 | 12:49:30 | 13:07:30 | 13:18:00 | 13:43:12 |
| 19 | Neulandstraße | 12:16:33 | 12:25:44 | 12:40:02 | 12:54:50 | 13:13:45 | 13:24:45 | 13:51:21 |
| 20 | Dorfstraße | 12:20:00 | 12:29:40 | 12:44:40 | 13:00:10 | 13:20:00 | 13:31:30 | 13:59:30 |
| 21 | Herrenfeld | 12:23:27 | 12:33:36 | 12:49:18 | 13:05:30 | 13:26:15 | 13:38:15 | 14:07:39 |
| 22 | Kreuzacker | 12:26:54 | 12:37:32 | 12:53:56 | 13:10:50 | 13:32:30 | 13:45:00 | 14:15:48 |
| 23 | Römerstraße | 12:30:21 | 12:41:28 | 12:58:34 | 13:16:10 | 13:38:45 | 13:51:45 | 14:23:57 |
| 24 | Hauptstrasse | 12:33:48 | 12:45:24 | 13:03:12 | 13:21:30 | 13:45:00 | 13:58:30 | 14:32:06 |
| 25 | Dammstraße | 12:37:15 | 12:49:20 | 13:07:50 | 13:26:50 | 13:51:15 | 14:05:15 | 14:40:15 |
| 26 | Parkstraße | 12:40:42 | 12:53:16 | 13:12:28 | 13:32:10 | 13:57:30 | 14:12:00 | 14:48:24 |
| 27 | Industriestraße | 12:44:09 | 12:57:12 | 13:17:06 | 13:37:30 | 14:03:45 | 14:18:45 | 14:56:33 |
| 28 | Strandstraße / Grüne Grenze | 12:47:36 | 13:01:08 | 13:21:44 | 13:42:50 | 14:10:00 | 14:25:30 | 15:04:42 |
| 29 | Rheindamm | 12:51:03 | 13:05:04 | 13:26:22 | 13:48:10 | 14:16:15 | 14:32:15 | 15:12:51 |
| 30 | Rheindamm | 12:54:30 | 13:09:00 | 13:31:00 | 13:53:30 | 14:22:30 | 14:39:00 | 15:21:00 |
| 31 | Rheindamm | 12:57:57 | 13:12:56 | 13:35:38 | 13:58:50 | 14:28:45 | 14:45:45 | 15:29:09 |
| 32 | Rheinstrasse | 13:01:24 | 13:16:52 | 13:40:16 | 14:04:10 | 14:35:00 | 14:52:30 | 15:37:18 |
| 33 | Neulandstraße | 13:04:51 | 13:20:48 | 13:44:54 | 14:09:30 | 14:41:15 | 14:59:15 | 15:45:27 |
| 34 | Allmendstraße | 13:08:18 | 13:24:44 | 13:49:32 | 14:14:50 | 14:47:30 | 15:06:00 | 15:53:36 |
| 35 | Hafenstraße | 13:11:45 | 13:28:40 | 13:54:10 | 14:20:10 | 14:53:45 | 15:12:45 | 16:01:45 |
| 36 | Achstrasse | 13:15:12 | 13:32:36 | 13:58:48 | 14:25:30 | 15:00:00 | 15:19:30 | 16:09:54 |
| 37 | Unterer Achdamm | 13:18:39 | 13:36:32 | 14:03:26 | 14:30:50 | 15:06:15 | 15:26:15 | 16:18:03 |
| 38 | Achweg | 13:22:06 | 13:40:28 | 14:08:04 | 14:36:10 | 15:12:30 | 15:33:00 | 16:26:12 |
| 39 | Neu Amerika / Mehlerauerstrasse | 13:25:33 | 13:44:24 | 14:12:42 | 14:41:30 | 15:18:45 | 15:39:45 | 16:34:21 |
| 40 | Mehlerauerstrasse / Kloster Mehrerau | 13:29:00 | 13:48:20 | 14:17:20 | 14:46:50 | 15:25:00 | 15:46:30 | 16:42:30 |
| 41 | Strandweg | 13:32:27 | 13:52:16 | 14:21:58 | 14:52:10 | 15:31:15 | 15:53:15 | 16:50:39 |
| 42 | Druckergasse | 13:35:54 | 13:56:12 | 14:26:36 | 14:57:30 | 15:37:30 | 16:00:00 | 16:58:48 |
| Ziel | Casinostadion | 13:36:34 | 13:56:58 | 14:27:30 | 14:58:32 | 15:38:43 | 16:01:19 | 17:00:23 |

Schiff

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

Fahrplan:

Bregenz ab: Lindau an:

| | |
|-------|-------|
| 08:40 | 09:00 |
| 08:55 | 09:15 |
| 09:50 | 10:10 |
| 10:05 | 10:25 |

Wichtig:

LäuferInnen müssen sich bis 10:50 Uhr in der Startaufstellung einfinden!

ZuschauerInnen können das Schiff um EUR 7,- hin und retour benutzen.



| km | Straße | Erster 1:05 st | Läufer 1:20 st | Läufer 1:30 st | Läufer 1:45 st | Läufer 2:00 st | Läufer 2:15 st | Walker |
|--------------|--------------------------------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------|
| Start | Seepromenade Lindau (B) | 11:11:00 | 11:11:00 | 11:12:00 | 11:13:30 | 11:15:00 | 11:16:30 | 11:18:00 |
| 1 | Kreisverkehr/Auf dem Wall | 11:14:05 | 11:14:48 | 11:16:16 | 11:18:29 | 11:20:41 | 11:22:54 | 11:26:32 |
| 2 | Ladestraße | 11:17:10 | 11:18:35 | 11:20:32 | 11:23:27 | 11:26:23 | 11:29:18 | 11:35:04 |
| 3 | Ladestraße/Eichwaldstraße | 11:20:15 | 11:22:23 | 11:24:48 | 11:28:26 | 11:32:04 | 11:35:42 | 11:43:36 |
| 4 | Eichwaldstraße | 11:23:19 | 11:26:10 | 11:29:04 | 11:33:24 | 11:37:45 | 11:42:06 | 11:52:08 |
| 5 | Frauenhofer Straße/Campingplatz Zech | 11:26:24 | 11:29:58 | 11:33:20 | 11:38:23 | 11:43:26 | 11:48:30 | 12:00:40 |
| 6 | Radweg Lochau | 11:29:29 | 11:33:45 | 11:37:36 | 11:43:22 | 11:49:08 | 11:54:54 | 12:09:12 |
| 7 | Pipeline | 11:32:34 | 11:37:33 | 11:41:52 | 11:48:20 | 11:54:49 | 12:01:18 | 12:17:43 |
| 8 | Pipeline | 11:35:39 | 11:41:20 | 11:46:08 | 11:53:19 | 12:00:30 | 12:07:42 | 12:26:15 |
| 9 | Pipeline | 11:38:44 | 11:45:08 | 11:50:24 | 11:58:18 | 12:06:12 | 12:14:05 | 12:34:47 |
| 10 | Minigolfplatz / Festspielplatz | 11:41:49 | 11:48:55 | 11:54:40 | 12:03:16 | 12:11:53 | 12:20:29 | 12:43:19 |
| 11 | Strandweg | 11:44:53 | 11:52:43 | 11:58:56 | 12:08:15 | 12:17:34 | 12:26:53 | 12:51:51 |
| 12 | Strandweg | 11:47:58 | 11:56:30 | 12:03:12 | 12:13:13 | 12:23:15 | 12:33:17 | 13:00:23 |
| 13 | Strandweg | 11:51:03 | 12:00:18 | 12:07:27 | 12:18:12 | 12:28:57 | 12:39:41 | 13:08:55 |
| 14 | Achweg / Neue Radbrücke | 11:54:08 | 12:04:05 | 12:11:43 | 12:23:11 | 12:34:38 | 12:46:05 | 13:17:27 |
| 15 | Sportplatzstrasse | 11:57:13 | 12:07:53 | 12:15:59 | 12:28:09 | 12:40:19 | 12:52:29 | 13:25:59 |
| 16 | Unterer Achdamm | 12:00:18 | 12:11:40 | 12:20:15 | 12:33:08 | 12:46:00 | 12:58:53 | 13:34:31 |
| 17 | Achweg | 12:03:23 | 12:15:28 | 12:24:31 | 12:38:07 | 12:51:42 | 13:05:17 | 13:43:03 |
| 18 | Neu Amerika / Mehlerauerstrasse | 12:06:27 | 12:19:15 | 12:28:47 | 12:43:05 | 12:57:23 | 13:11:41 | 13:51:35 |
| 19 | Mehlerauerstrasse / Kloster Mehrerau | 12:09:32 | 12:23:03 | 12:33:03 | 12:48:04 | 13:03:04 | 13:18:05 | 14:00:06 |
| 20 | Parkplatz Moosweg | 12:12:37 | 12:26:50 | 12:37:19 | 12:53:02 | 13:08:46 | 13:24:29 | 14:08:38 |
| 21 | vor Casino-Stadion | 12:15:42 | 12:30:38 | 12:41:35 | 12:58:01 | 13:14:27 | 13:30:53 | 14:17:10 |
| Ziel | Casino-Stadion | 12:16:00 | 12:31:00 | 12:42:00 | 12:58:30 | 13:15:00 | 12:31:30 | 14:18:00 |

Verpflegung ist wichtig

Wir kümmern uns vor, während und nach dem Lauf um die TeilnehmerInnen

| km | 0,0 | 5,0 | 10,0 | 12,5 | 15,0 | 17,5 | 20,0 | 22,5 | 25,0 | 27,5 | 30,0 | 32,5 | 35,0 | 37,5 | 40,0 | Ziel |
|-----------|-----|-----|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| Wasser | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Tee | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Peeroton | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Powerade | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Riegel | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Bananen | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Coca Cola | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Schwamm | | | | | | | | | | | | | | | | |

Im Ziel wartet da große „Sutterlüty“ Verpflegungsdorf.

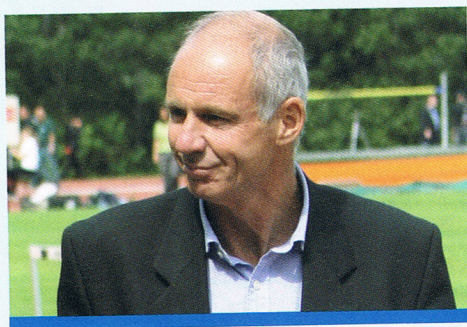
Eigenverpflegung ist bei Kilometer 15/20/25/30 und 35 möglich. Dies kann am Samstag 1. Oktober, auf der Marathon-Messe in Lindau abgegeben werden.

Österr. Marathon-Staatsmeisterschaft

Der ÖLV ist natürlich erfreut, Marathonmeisterschaften in ganz Österreich durchführen zu können, wobei neben den bekannten Stadtmarathons wie Wien, Graz, Salzburg und Linz der Bodensee einen großen Reiz auf alle Teilnehmer haben wird. Dieses Ambi-

ste Oktoberwochenende und auf die zweiten Österreichischen Marathon-Meisterschaften beim Sparkasse-Marathon der 3 Länder am Bodensee.

Heinz Eidenberger
ÖLV-Laufsportreferent



ente sucht sicher seinesgleichen und wird alle Läufer und Läuferinnen begeistern.

Wahrscheinlich nicht am Start sein werden Österreichs beste, Andrea Mayr und Günther Weidlinger. Beide wollen sich im Herbst für die olympischen Spiele in London 2012 qualifizieren und dafür benötigen sie natürlich eine internationales Feld und auch Tempomacher.

Dennoch können weitere sieben Österreicher unter 2:30h bei den Männern und ebenso viele Damen unter 3:00h laufen; treten Roman Weger und Tanja Eberhart an, sind die beiden für mich Favoriten.

Der Start auf der Insel Lindau, das Berühren von drei Ländern, das Entlanglaufen am westlichsten Sees Österreichs, Highlights, wie die größte Seebühne der Welt kann nur jedes Läuferherz höher schlagen lassen. Auch alle Begleitpersonen werden auf ihre Rechnung kommen, und auch ich freue mich schon riesig auf das er-

Als Erkennungszeichen für die Teilnehmer der Österreichischen Marathon-Staatsmeisterschaften und den Bayerischen Marathon-Meisterschaften sind die Startnummern entsprechend markiert:



Bayerische Marathon-Meisterschaft

Dass die persönliche Werbung die beste Werbung darstellt, dies steht außer Frage. So habe ich, der ja immer noch, so glaube ich es jedenfalls, das Ohr am Puls des Läufers hat, häufiger Bayerische Athleten vom Drei Länder Marathon am Bodensee schwärmen



hören. Im letzten Jahr gelang es mir dann, mir diese Veranstaltung mal „live“ einzuverleiben - allerdings nur als kritischer Betrachter und nicht als aktiver Teilnehmer

Da ich seit vielen Jahren als Aktiver unzählige große internationale Events erleben konnte und in den letzten drei Jahrzehnten selbst viele Lauf- und größere Sportveranstaltungen bis hin zu Marathonveranstaltungen organisiert und mitorganisiert habe, glaube ich auch beurteilen zu können, was an welchen Stellen geleistet und vor allem reibungslos abgewickelt werden muss. Ich war bei meinem Besuch 2010 sichtlich angetan von dem Auftreten, der steten Freundlichkeit und dem Entgegenkommen der vielen fleißigen Helferinnen und Helfern. Für mich passte dies, wie die Faust aufs Auge, in das Gesamterscheinungsbild dieses Drei Länder Marathons.

Der für mich vermeintlich etwas enge Laufweg am östlichen Ufer des Bodensees zwischen Lindau und Bregenz stellte überhaupt keine Probleme dar,

da hier das Läuferfeld schon weit auseinander gezogen war und auch 2011 sein wird. Die absolut flache und auch schnelle Strecke sowie eine reibungslose und gute Gesamtorganisation drängten sich förmlich für eine Meisterschaft auf.

Angetan von der traumhaften Kulisse entlang des Sees und von den grandiosen Blicken auf die umliegenden, teilweise schneebedeckten Berggipfel, war dies für mich als neuer Austragungsort der Bayerischen Marathonmeisterschaften 2011 der absolute Favorit.

Ich blicke beruhigt nach vorne, denn ich bin mir sicher, dass das komplette Organisationsteam rund um den Drei Länder Marathon 2011 mit seinen ca. 900 freiwilligen Helfern aus Österreichischen, Schweizerischen und Deutschen Vereinen und Institutionen uns mit ihrer langjährigen Erfahrung mit einer gelungen Ausrichtung dieser Meisterschaften erfreuen wird.

Allen Aktiven wünsche ich nicht nur optimales Laufwetter, den erhofften persönlichen Erfolg, die ein oder andere persönliche Bestzeit, vor allem aber ein gesundes Ankommen.

Den hoffentlich recht zahlreichen Zuschauern wünsche ich interessante und spannende, vor allem faire Wettkämpfe, einen kurzweiligen Marathontag und einen noch angenehmen Aufenthalt am „Schwäbischen Meer“.

Ihr
Willi Wahl
Vizepräsident
Bayerischer Leichtathletik-Verband



Wichtige Informationen

Liebe MarathonläuferInnen, wir freuen uns, dass Sie bei uns an den Start gehen. Im Folgenden finden Sie wichtige Hinweise über den Ablauf des Sparkasse-Marathon der 3 Länder am Bodensee. Sie sollten sich ausreichend Zeit nehmen, diese Informationen sorgfältig zu lesen.

Anfahrt

zum Startbereich in Lindau am Bodensee, Seepromenade.

Mit öffentlichen Verkehrsmitteln:

Die Anfahrt mit der Bahn ist sehr empfehlenswert, da der Hauptbahnhof direkt an den Startbereich in den Seepromenaden der Stadt Lindau am Bodensee grenzt. Am Sonntag ist die Benutzung von Bahn und Bus im Verkehrsverbund Vorarlberg und der angrenzenden Gemeinden in Deutschland und der Schweiz für Teilnehmer mit Startnummer kostenlos.

Stadtbus Lindau: Linien 1 und 2 mit der Endstation „Hauptbahnhof“.

PKW: Folgen Sie aus allen Richtungen der Ausschilderung „Lindau Insel“. Auf der Insel folgen Sie dem Parkleitsystem zu den Parkplätzen 4 und 5 (Tagesticket 5,00 €). Von den Parkplätzen erreichen Sie das Startgelände fußläufig in zwei bzw. fünf Minuten. Die Laufwege sind gut ausgeschildert.

Schiffstransfer

Da Start- und Zielort nicht identisch sind, empfehlen wir allen Starterinnen und Startern, am Wettkampftag nach Bregenz anzureisen. In Bregenz stehen auf den Parkplätzen P1 – P4 ausreichend Stellplätze zur Verfügung. Von dort folgen Sie der Beschilderung „Hafen“, welchen Sie fußläufig in wenigen Minuten erreichen. Hier warten auf Sie die Sonderschiffe der „Vorarlberg Lines“, welche Sie kontinuierlich ab 8:20 Uhr direkt zum Start auf die Insel nach Lindau im Bodensee bringen und umgekehrt. Der Transfer dauert ca. 20 Minuten. Die Abfahrts- und Ankunftszeiten sind im Mittelteil des Heftes nochmals übersichtlich dargestellt. Begleitpersonen und ZuschauerInnen können verbilligte Karten auf dem Schiff für die Überfahrt nach Lindau im Bodensee und zurück nach Bregenz um 7,00 € erwerben. Bitte denken Sie daran, dass erfahrungsgemäß die letzte Schiffspassage über-voll ist.

Kleiderabgabe

Vor dem Start können Sie am Marathon-Tag ab 8:30 Uhr Ihren Kleiderbeutel bei den LKWs, die unmittelbar im Anschluss an das Startgelände auf dem Reichsplatz 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. Der Veranstalter übernimmt keine Haftung für Beschädigung oder Verlust. Ihre Kleidung wird zum Zielbereich – Casinostadion in Bregenz – gebracht. Neben den auf dem Reichsplatz abgestellten LKWs gibt es keine Möglichkeit zur Kleiderabgabe.

Wichtiger Hinweis:

Die Kleiderbeutel sind bis spätestens 10:45 Uhr abzugeben, da die LKWs um 10:50 Uhr abfahren. Später abgelegte Kleidersäcke können vom Veranstalter nicht mehr in den Zielbereich transportiert werden.

Umkleidemöglichkeit

Im Startbereich liegt die „MS Vorarlberg“ als schwimmende Umkleidekabine auf Platz 4 vor Anker (vgl. Startplan).

Eigenverpflegung

Eigenverpflegung bringen wir auf Wunsch an die Verpflegungspunkte bei Kilometer 10, 15, 20, 25, 30 und 35. Bitte liefern Sie Ihre deutlich mit Name, Startnummer und Verpflegungspunkt markierten Behälter (kein Glas) bis Samstag spätestens 17:00 Uhr am Infostand im Eingangsbereich in der Marathonmesse ab.

Startnummern

Zum Start sind nur TeilnehmerInnen mit Startnummern des Sparkasse-Marathons der 3 Länder am Bodensee 2011 zugelassen. Sie sind nicht übertragbar. Die Startnummer ist gut sichtbar auf der Brust zu tragen. Sie darf nicht verändert werden; insbesondere dürfen die Schriftzüge nicht verän-

dert, verdeckt oder abgeknickt werden! Bitte denken Sie daran, dass auf der Rückseite der Startnummer der Transponder für die Zeitnehmung aufgeklebt ist. **Jedes Abknicken der Startnummer kann unter Umständen eine exakte Zeitnehmung behindern.** Wer keine Startnummer trägt, wird nicht gewertet.

Toiletten

An Start und Ziel stehen ausreichend Toiletten bereit. Bitte benutzen Sie nur diese Einrichtungen.

Erste Hilfe

Ärztliche Hilfe und die helfenden Hände des Bayerischen Roten Kreuzes finden Sie im Sanitätszentrum unmittelbar im Anschluss an den Startkorridor.

Zug-/Bremsläufer

Erfahrene Läufer begleiten Sie über die gesamte Marathondistanz für Zielzeiten 3:30, 3:45 und 3:59 Stunden. Die Zugläufer sind durch eine Fahne mit der Zielzeit gekennzeichnet.

Aufwärmen

Vor dem Hotel Bayerischer Hof heizt Ihnen ab 9:00 Uhr der Radio Vorarlberg DJ ein.

Zeitmessung

Beim Sparkasse-Marathon der 3 Länder am Bodensee wird die Zeit ausschließlich mit dem Tag der Firma Mika Timing gemessen. Der Transponder ist auf der Rückseite Ihrer Startnummer befestigt. Es handelt sich um einen Einweg-Transponder, der nur einmalig bei der vorgesehenen Veranstaltung verwendet werden kann. Somit entfällt die Rücknahme der Transponder. Die Transponder sind speziell auf die Antennen in den Matten abgestimmt, so dass eine zuverlässige Erkennung gewährleistet ist. Wir können Ihre Zeit nur werten, wenn Sie die am Start und Ziel ausgelegten Kontrollmatten überlaufen. Auf der Strecke sind alle 5 km Zeitmesskontrollpunkte. Hier sind ebenfalls die Kontrollmatten zu überlaufen, da nur so die Wertung erfolgen kann. Wer diese Zwischenzeiten nicht nachweisen kann, wird disqualifiziert.

Liveleaderboard

Im Internet können Ihre Angehörigen, Freunde und Bekannte Ihr Rennen und Ihren Rennverlauf live verfolgen. Sie finden das Liveleaderboard auf www.sparkasse-marathon.at/resultate.

Start

Die Startaufstellung erfolgt an der Seepromenade im Hafen der Stadt Lindau im Bodensee. Startzeit ist für alle Bewerber 11:11 Uhr. Wir appellieren an die TeilnehmerInnen, sich ent-

sprechend ihres Leistungsniveaus in die mit den angestrebten Laufzeiten gekennzeichneten Startblöcke einzureihen. **Bitte finden Sie sich bis spätestens 10:50 Uhr in Ihrem Startblock ein.** Kurz vor dem Start werden Sie noch näher an die Startlinie herangeführt. Bitte folgen Sie den Anweisungen unserer Helfer, um einen reibungslosen Start zu gewährleisten. Durch die Wertung der Netto-Zeit verlieren Sie keine Sekunde, auch wenn Sie im Hinterfeld starten. Sie behindern jedoch leistungsstärkere LäuferInnen, wenn Sie sich in einen vorderen (schnelleren) Startblock einreihen!

Direkt hinter der Startlinie werden die Eliteläufer platziert.

Benötigen Sie Hilfe, weil Sie Ihre Startnummer oder andere wichtige Dinge vergessen haben, wenden Sie sich an unser Team am Infopunkt direkt am Mangturm im Hafen.

Teilnehmer Marathon-Meisterschaften

Die Teilnehmer an den österreichischen Staatsmeisterschaften, den Bayerischen und Vorarlberger Marathonmeisterschaften starten in Block 1. Der Zugang zu Block 1 erfolgt ausschließlich über den ausgeschilderten Weg vom Bahnhofsvorplatz (vgl. Startplan – Detail). Zugang zu diesem Block haben nur die Teilnehmer an den jeweiligen Meisterschaften. Sie erhalten aus diesem Grund eine eigene Meisterschaftsstartnummer, welche Sie berechtigt, in Block 1 einzuziehen.

Strecke

Der Rundkurs streift die Länder Deutschland, Österreich und Schweiz. Sie durchlaufen insgesamt sieben Städte und Gemeinden, nämlich Lindau (B), Lochau, Bregenz, Hard, Fußach, Höchst und St. Margrethen. Die Laufstrecke ist durchwegs asphaltiert oder befestigt und für den Verkehr für die Dauer der Veranstaltung gesperrt. Kilometerangaben werden bei jedem Kilometerpunkt durch große hellblaue Tafeln angezeigt. Bei den Kilometern 21,09 und 25,5 zeigen Großuhren die aktuelle Laufzeit an. Die Laufstrecke ist ausgesprochen flach. Sie weist, gemessen vom niedrigsten Punkt (399,8 m über NN) bis zum höchsten Punkt (419,2 m über NN), einen Gesamthöhenunterschied von nur 19,4 m, verteilt auf die gesamte Streckenlänge, auf.

Begleitfahrzeuge (PKW, Fahr- und Motorräder) sind auf der Strecke nicht zugelassen. Die Teilnahme auf Rollschuhen oder anderen rollenden Gerätschaften ist untersagt. Die Mitnahme von Tieren auf die Strecken ist

ebenfalls nicht gestattet. An Gegenverkehrsstrecken laufen Sie bitte mit der gebotenen Um- und Vorsicht. Gehen Sie rücksichtsvoll mit Ihren Mitläuferinnen und -läufern um. Besonders bei Überholvorgängen ist auf seitlichen Abstand zu achten.

Streckenversorgung

Alle Verpflegungs- und Erfrischungspunkte befinden sich rechtsseitig, außer bei den Kilometern 5 und 10, wo sie beidseitig sind. Ab Kilometer 10 kommt im Wechsel von 2,5 Kilometern ein Verpflegungs- (VP) bzw. Erfrischungspunkt (EP). Das Angebot an den Ständen entnehmen Sie bitte der Aufstellung. Trinken Sie früh genug, besonders bei warmem Wetter. Werfen Sie die leeren Trinkbecher nur an den Straßenrand oder in die aufgestellten Müllcontainer. Sie helfen damit den nachfolgenden LäuferInnen.

Streckentoiletten

Je zwei Toiletten befinden sich unmittelbar nach den Versorgungsständen.

Medizinische Hilfe

Wenn Sie medizinische Hilfe benötigen, ist es am besten, bis zum nächsten Versorgungsstand weiterzulaufen bzw. zu gehen. Dort wird für fachliche Hilfe gesorgt. Wenn Sie abrechnen müssen, können Sie mit einem Bus am Schluss des Läuferfeldes kostenlos zum Ziel in Bregenz fahren.

Zielschluss MarathonläuferInnen

Das Ziel ist bis 17.00 Uhr geöffnet. Entsprechend ist die Strecke in 5:45 Stunden zu bewältigen. Am Ende des Feldes fährt unser „Besenwagen“, welcher die Zielzeit von 5:45 Stunden ansteuert. Wer vom Besenwagen überholt wird, fällt aus der Wertung. Hinter dem Besenwagen werden die Streckenabschnitte für den Verkehr wieder freigegeben. Ferner sind die Helfer angewiesen, die Versorgungsstände zu schließen und abzubauen.

Ziel

Das Ziel befindet sich in Bregenz, Casinostadion. Dort werden Sie von Tausenden Zuschauern und unserem Moderatorenteam mit frenetischem Beifall und heißen Rhythmen - also einer Gänsehautatmosphäre - empfangen.

Wenn Sie die Ziellinie (Kontaktmatten) überlaufen, ist Ihre Laufzeit registriert. Bleiben Sie bitte jedoch nicht direkt auf der Ziellinie stehen, sondern gehen Sie bitte zügig weiter bis zum Ende des markierten Zielbereiches. Dort erhalten Sie Ihre Medaille und können sich ausgiebig verpflegen. Ihre Kleidung holen Sie bei einem der Parkplatz 5 - Stadionstraße abgestellten LKWs, der Ihre Startnummer trägt,

ab. Die Kleiderrückgabe erfolgt nur gegen Vorlage Ihrer Startnummer bis 18.00 Uhr. Nicht abgeholte Kleiderbeutel verbleiben bis 20.00 Uhr am Info-Punkt. Der Infopunkt befindet sich neben dem Haupteingang des Casino Stadions und ist ausgeschildert.

Für die Frauen stehen im angrenzenden Hallenbad, für die Herren im daneben gelegenen Strandbad (Duschzelte) ausreichend viele Umkleide- und Duschmöglichkeiten zur Verfügung. Der Weg ist ausgeschildert (vgl. Zielplan).

Ergebnisse und Siegerehrungen

Die vorläufigen Ergebnisse werden nach Ihrem Zieleinlauf am Info-Punkt im Casino-Stadion ausgehängt. Sämtliche Ergebnisse können auf der Internetseite des Veranstalters www.sparkasse-marathon.at abgerufen werden.

Die Siegerehrungen finden nur für die schnellsten Damen und Herren jedes Laufes statt. Auf die Siegerehrung der einzelnen Altersklassen verzichten wir bewusst, da dies zu einem „Siegerehrungs-Marathon“ führen würde und einer Massenabfertigung gleich kommt. Wir hoffen auf Ihr Verständnis.

Weitere Informationen

Die Pasta-Party

Die Pasta-Party findet am Samstag, 1. Oktober 2011, von 12.00 bis 20.00 Uhr auf der „MS Vorarlberg“ im Hafen von Lindau (B) statt. Alle TeilnehmerInnen des Sparkasse-Marathon der 3 Länder am Bodensee erhalten eine Portion kostenlos. Hierfür sind Teilnahmebescheinigung erforderlich, die Ihren Startunterlagen beigelegt sind. Angehörige können gegen ein Entgelt ebenfalls eine Portion Pasta erwerben.

Medizinische Beratung (Notfall)

Am Samstagnachmittag gibt es in der Inselhalle Lindau ab 14.00 Uhr eine sportärztliche „Notberatung“ für TeilnehmerInnen. Bitte beachten Sie die entsprechenden Hinweise in der Halle.

Das OK-Team des Sparkasse-Marathon der 3 Länder am Bodensee wünscht Ihnen einen angenehmen Aufenthalt und einen erfolgreichen Lauf durch die Länder Deutschland, Österreich und Schweiz.

Nur nicht schlechter als Günther!

Ein bisschen bleich um die Nase, schweißgebadet, abgekämpft steht er da, der Kollege von nebenan. Und neben unserem Pseudonym „Günther“ freue ich mich über meinen ersten Marathon und der erfolgreichen Trainingsplanung durch meine Leistungsdiagnostiker. Ich bin erleichtert und fühle mich irgendwie gut – sehr gut sogar.

Zum Vergleich - Günther hat lange trainiert, die allgemeinen Trainingsempfehlungen aus den Büchern und Magazinen mit den Erfahrungen der „besseren“ Läufer abgeglichen und sich seinen eigenen Plan erstellt. Einen Laktatstest braucht er nicht. Der ganze Hype um die Milchsachen ist ihm zu viel. Laktat und so einen Quark - darauf kann Günther bisher leicht verzichten. Die Ansprüche sind schließlich hoch. Und die Zielzeiten niedrig. Die Verwirrung der Studierenden „fehlen“ ihm gerade noch.

Günther ist ein sympathischer Zeitgeist, mit braunen Haaren bis zum Nackenansatz. Die Beine mit neidvollen Muskelpartien bestückt. Der leichte Bauchansatz stört kaum bei der Zielmarke von unter 3:45 Uhr. Günther ist schon zum 4. Mal mit von der Partie. Noch kein alter Hase – aber kampferfahren.

Am Anfang freut man sich, beim Marathon dabei zu sein – Hauptsache dabei. Und am Ende? Da schaut Günther, wie viele tausende Marathonis auch, letztlich doch wieder auf die Zielzeit. Zwischenzeiten werden verglichen und Zeitverluste analysiert. Die magische Grenze von 3:45 h soll doch endlich fallen. Fritz wird auch nicht jünger. Und sein Ehrgeiz? Von Jahr zu Jahr größer. Nur die Zeiten wollen sich den Gedanken nicht einfach unterwerfen. Mir ist die Zeit beim ersten Marathon egal - Hauptsache nicht schlechter als Günther!

Der Startschuss knallt durch den Lindauer Hafen, der Widerhall begleitet uns Läufer hinüber zur Insel in Richtung Bregenz. Inmitten des Getümmels sind die Zugläufer gut zu sehen. Dran bleiben und locker laufen – so schwer kann es nicht sein! Die Beine sind locker, es „läuft“ gut. Wie in Trance erleben wir die Stimmung rund um die Strecke. Km 10 in 52:00 min, Halbzeit

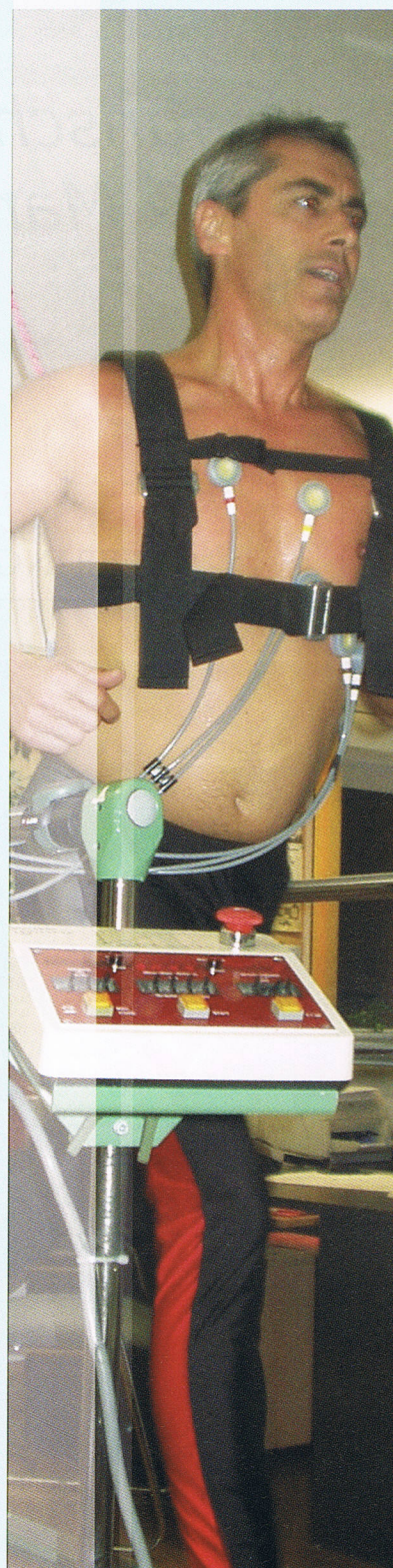
bei 1:49 h. Geht doch. In St. Margrethen haben die Schweizer traditionsbewusst schweres Geschütz aufgefahren. Große, schwere Kuhglocken offenbaren dem erfahrenen Günther die Mühen eines Marathons und kündigen den langen Weg am Rheinufer an. Jeder Schritt ist mühsam. Endlich die Rheinbrücke, bei der Verpflegungsstation schlürft die Menge gierig die vollen Becher leer. Die letzten 10 km sind wunderbar. Je schwerer die Beine, desto tiefer das Empfinden.



Gott sei Dank werden es allmählich mehr Zuschauer, die uns motivierend zurufen, doch unser Zugläufer ist längst verschwunden. Wir schleppen uns Richtung Bregenzer Stadion, die letzten Kilometer kämpfend und zedernd gewinne ich Oberhand. Günther ist angeschlagen, und ich verspüre Aufwind. Die vielen „unkollegialen“ Sportler, die einfach ohne Mitleid an uns vorbei ziehen, spielen mir gut zu. In der schweren Stunde bleibe ich aber letztlich doch bei meinem Freund. Ein Sieg über den Egoismus. Günther überquert die Ziellinie nach 3:54 h, sehr müde und knapp an seiner Wunschzeit vorbei. Und ich? Dank an die Leistungsdiagnostiker – ich fühle mich wirklich gut.

Leistungsdiagnostik:

Der Läufer investiert viel Zeit in sein Training, um im Wettkampf die ein oder andere Minute herauszuholen. Eine sportmedizinische Leistungsdiagnostik bietet Antworten auf offene Fragen. Welches ist das richtige Lauftempo? Wann steuere ich mein Lauftempo nach Zeit, wann nach Puls? Wie werde ich schneller? Die Spezialisten vom Diagnostikzentrum in Scheidegg, Friedrichshafen und Pfronten vermitteln eine hohe Kompetenz, Trainingssicherheit und quasi eine Fitnessgarantie. Setzen die Probanden die Vorgaben um, werden die persönlichen Bestzeiten weiter verbessert bei weniger Trainingsaufwand – garantiert!
www.leistungsdiagnostikzentrum.de



Eine gute Bank unterstützt den Sport. Wir leben ihn!



Über 200 Laufveranstaltungen, 100.000 Teilnehmer, 2 Millionen gelaufene Kilometer – das ist Erste Bank Sparkasse Running, Österreichs größte Laufinitiative. Vom Frühjahr bis in den Winter fördern wir Laufevents im ganzen Land. Den aktuellen Laufkalender finden Sie unter www.erstebank-running.at und www.sparkasse-running.at – Laufen ist die beste Vorsorge für Ihre Gesundheit. Wenn es um Ihre finanzielle Vorsorge geht, berät Sie gerne Ihr Kundenbetreuer der Erste Bank oder Sparkasse.