



**SPARTAN™**

# ATHLETEN GUIDE OBERNDORF

07 - 09. SEPTEMBER 2018

#SPARTANOBERNDORF

Kitzbüheler  
Alpen

Kitzbüheler  
Alpen

Kitzbüheler  
Alpen

Kitzbüheler  
Alpen



# INHALTSVERZEICHNIS

1. ZEITPLAN
2. ORT UND ANREISE
3. CHECK LISTE. WAS MUSS ICH MITBRINGEN
4. RACE TAG
5. VERHALTENSREGELN
6. NACH DEM RACE
7. FAQS
8. GRÜNDE DEIN TEAM
9. 2018 MOUNTAIN SERIE
10. 2018 REGIONAL CHAMPIONSHIP SERIE DACH
11. SPARTAN KIDS
12. HURRICANE HEAT
13. SPARTAN TRIFECTA WORLD CHAMPIONSHIP IN SPARTA
14. ZUSEHER HOT SPOT



# //SPARTAN OBERNDORF



# ZEITPLAN

## 07.09.2018

- 14:00 - 20:00 **Spartan Festival**  
Startnummernabholung, Familienfest, Festival Challenges, Gastroangebote, Aussteller und Merchandising
- 14:00 - 18:00 **Spartan Registrierung**  
Spartan Kids, Spartan Sprint, Spartan Super, Spartan Beast
- 15:00 - 19:00 **Spartan Kids Race**
- 16:00 - 18:00 **Obstacle Workout**
- 18:45 **Treffpunkt Einmarsch der Nationen**
- 19:00 **Nationenparade**
- 19:00 - 21:00 **Tiroler Abend powered by METRO**  
inkl. Livemusik ab 20:15 Uhr
- 19:45 **Race briefing**

FREITAG

## 08.09.2018

- 07:00 - 19:00 **Spartan Festival**  
Taschenaufbewahrung / Bag Check
- 06:30 - 16:00 **Abholung Startunterlagen Beast (Sprint ab 11:00 Uhr)**
- 08:00 - 11:45 **Start Spartan BEAST Heats**  
08:00 Elite | 08:15 Age Group | 08:45 - 09:30 Trifecta | 09:45 - 11:45 Open Heats
- 10:35 **Erste Athleten Spartan BEAST im Ziel**
- 13:00 - 16:15 **Start Spartan SPRINT Heats**  
13:00 Open Heats | 15:30 - 16:15 Trifecta Heats
- 19:00 **Letzter Spartaner im Ziel - Finishline Party!**
- 19:00 **Siegerehrung Spartan BEAST (Elite & Age Group)**  
Mountain Series & DACH - Regional Series, Zwischenwertung Trifecta mit Livemusik

SAMSTAG

## 09.09.2018

- 07:30 - 17:00 **Spartan Festival**
- 07:30 - 13:00 **Abholen der Startunterlagen / Registrierung**
- 07:30 - 15:30 **Taschenaufbewahrung / Bag Check**
- 09:00 - 10:30 **Spartan SUPER Heats**  
09:00 Elite | 09:15 Age Group | 09:30 - 10:30 Trifecta | 10:30 Open Heats
- 10:15 **Erste Athleten Spartan SUPER im Ziel**
- 14:00 **Siegerehrung Spartan SUPER Elite Heat & Age Group & Trifecta** (Biggest Team im Gastro Zelt)
- 15:30 **Letzter Spartaner im Ziel - Finishline Party!**

SONNTAG





# ORT UND ANREISE



**Josef Hager Strasse 59**  
**6374 Oberndorf**  
**Tirol**

## ...mit der Bahn

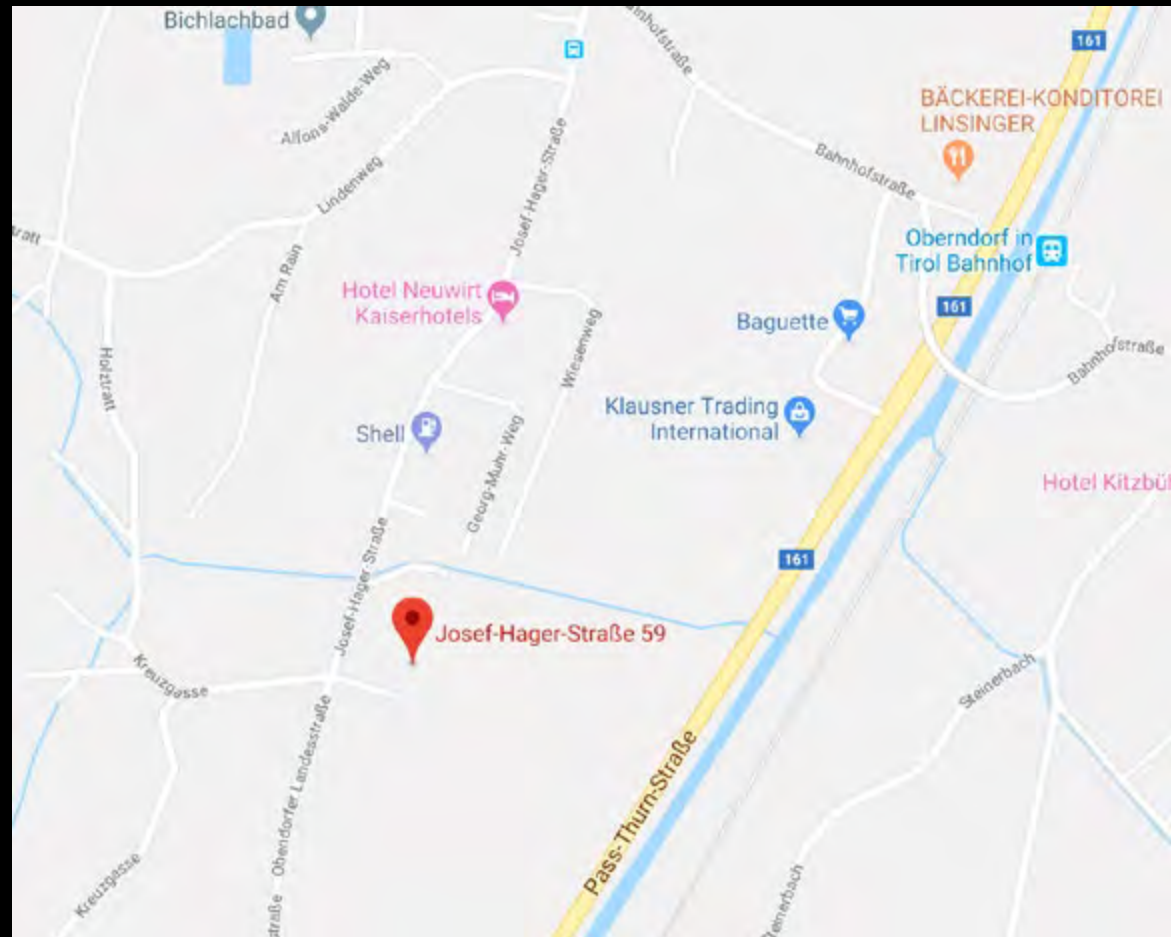
Tirol ist mit der Bahn schnell und einfach erreichbar- ob aus dem Norden Deutschlands, aus NRW oder – jetzt sogar bis zu 2 Stunden schneller aus Berlin. Mit dem ICE geht es in Hochgeschwindigkeit nach München und schnell weiter mit einer von mehr als 25 täglichen Direktverbindungen im Fern- und Nahverkehr nach Tirol.

## ...mit dem Flugzeug

Nach Salzburg Flughafen oder München Flughafen und von dort mit dem ÖBB nach Oberndorf.

## ... Parkmöglichkeit:

Ist vor Ort neben der Festival Area gegeben





# CHECKLISTE

1.

## Um deine Startnummer abzuholen brauchst du

- einen gültigen Lichtbildausweis
- Bestätigungsemail deiner Anmeldung mit Barcode. In deiner Bestätigungsemail ist im übrigen auch deine Startzeit angeführt. ([Wo finde ich den Barcode und Startzeit?](#) | [How to find my barcode?](#))



2.

## Esse und Trinke etwas

- Es ist wichtig, dass du in den Tagen vor deinem Rennen dich gut stärkst und ausreichend trinkst.



3.

## Nimm Bargeld mit

- Vergiss nicht Bargeld mitzubringen, damit du am Renntag für Bag Check, Parken, Leckereien und Getränke am Festival-Gelände und für andere Dinge zahlen kannst.



4.

## Nimm nichts Wertvolles mit

- Unser Bag Check ist sicher! Wir raten dir aber davon ab, wertvolle Gegenstände wie Uhren oder Schmuck mitzubringen.





# CHECKLISTE

5.

## Bringe einen Camelbak oder Hydration Pack mit

- Wir haben zwar Verpflegungsstationen auf dem Kurs, empfehlen dir aber beim SUPER und BEAST einen Camelbak oder ähnliches mitzunehmen.



6.

## Gel und Energy Riegel

- Energy Bars und Gels werden dir helfen deine Energy Levels aufrecht zu erhalten. Dies empfehlen wir für die SUPER und BEAST Distanz. Wir haben Verpflegungsstationen auf dem Kurs, aber du weißt am Besten was und wie viel Energy dein Körper braucht.



7.

## Nimm dir Wechselgewand mit

- Spritz dich bei unserer Waschgelegenheit kurz ab und nimm dir Flip Flops, Wechselklamotten und ein Handtuch mit. Ein Plastikbeutel für dein schmutziges Racekit kann auch nicht schaden.



8.

## Live Athlete Tracking

- Dieses Jahr gibt dir Spartan Race die Möglichkeit, deine Zeit oder die Zeit deiner Freunde zu verfolgen
- Stay tuned! Der Link zum Athlet Tracking wird eine Woche vor dem Race in unserem Newsletter bekannt gegeben. WICHTIG! Um die Tracking Funktion zu aktivieren muss die "ATHLETE UPDATES" Box in deinem Chronotrack Account ([HERE](#)) aktiviert werden..





# RACE DAY

1.

## Sei 90 Minuten vor deinem Start vor Ort

- Plane mindestens 90 Minuten vor deinem Start ein, um dich auf das Rennen vorzubereiten.

90 MIN

2.

## Folge den Schildern

- Folge den Schildern zu den Parkplätzen. Fahr vorsichtig ! Viele andere Spartaner bewegen sich zwischen den Parkplätzen und der Festival Area.



3.

## Bewege dich in Richtung Registrierung

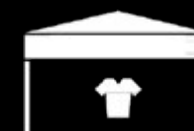
- Gehe zum Registrationszelt, habe deinen BIB Code und Lichtausweis mit dabei um deine Startunterlagen, dein Stirnband und deinen Zeitnehmungschip (plus Armbändchen) abzuholen. Du musst deine Startunterlagen selbst abholen. Diese können nicht durch Dritte abgeholt werden.



4.

## Ziehe dich um

- Du kannst dich im Umkleidezelt umziehen.
- Gib deine Sachen im Bag Check ab. Hier bekommst du sie nach deinem Rennen wieder zurück.





# RACE DAY

5.

## Headband und Timing Chip

- Trage dein Stirnband sichtbar am Kopf. Du bist verpflichtet, dieses während des Rennens immer sichtbar am Kopf zu tragen.
- Trage dein Armband und Zeitnehmungschip, ansonsten können wir deine Zeit nicht messen und du kannst nach dem Race deine Fotos eventuell nicht finden.



6.

## Spartan Festival

- Wenn du möchtest, kannst du vor und nach deinem Race die Festival Area besuchen. Hier findest du tolle Produkte von uns und unseren Sponsoren und vieles mehr



7.

## Start Zeit

- Bewege dich mindestens 15 Minuten vor deinem Start zur Startlinie und wärme dich auf



8.

## Und nun ...

- GANZ GANZ VIEL SPASS, SPARTANER! AROO! AROO! AROO!

ENJOY!!





# VERHALTENSREGELN

1.

## Bleibe auf der rechten Seite

- Bitte laufe auf der rechten Seite, damit schnellere Läufer an dir vorbei laufen können..



2.

## Lauf links vorbei

- Lass die Läufer, die du überholen möchtest wissen, dass du kommst.



3.

## KEIN Müll auf der Strecke

- Schmeiße. Deinen. Müll. Nicht. Auf. Die Strecke. Wir wollen die Natur so wunderschön belassen wie sie ist. Du wirst disqualifiziert, solltest du Müll auf der Strecke hinterlassen.



4.

## Spare Wasser und fülle deinen Camelbak

- An jeder Verpflegungsstation kannst du Wasser trinken und deinen Becher erneut füllen, aber es gibt nur einen Becher pro Person.
- Wir können nicht jeden Camelbak auffüllen, also spare dein Wasser für die Momente, in denen du es am meisten brauchst.



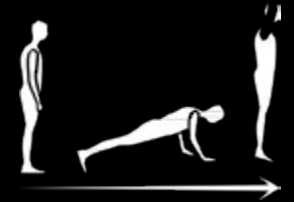


# VERHALTENSREGELN

## 5.

### Hindernisse und Regeln

- Jedes Hindernis hat seine eigenen Regeln. Alle Regeln sind einfach zu verstehen und freiwillige Helfer auf der Strecke helfen dir, wenn du dir nicht sicher bist. Es ist aber deine Verantwortung, die Regeln zu kennen und zu befolgen. Alle Regeln für unsere Hindernisse findest Du [hier](#).
- Kannst du ein Hindernis nicht überqueren musst Du 30 BURPEES machen
- In den OPEN Heats kannst du deine Burpees mit anderen Spartanern teilen. Die Burpees müssen gerecht geteilt werden, diese Option gilt NICHT für ELITE und AGE GROUP Athleten! Es ist deine Aufgabe, deine 30 Burpees zu machen, allein oder geteilt. Machst du deine Burpees nicht vollständig, wirst du disqualifiziert. ELITE und AGE GROUP Athleten dürfen KEINE Hilfe annehmen.
- Es gibt Hindernisse, die nur einmal probiert werden dürfen. Dies wird dir in den Regulationen und von den freiwilligen Helfern mitgeteilt werden.



## 6.

### RESPEKTIERE DIE MARSHALLS UND FREIWILLIGEN HELFER

- Unsere Helfer arbeiten hart und lang, um den Kurs sicher zu halten und euch zu unterstützen. Hört auf sie und dankt ihnen für ihre Hilfe!





# NACH DEM RENNEN

## 1.

### Medaille und Finisher Shirt

- Du erhältst sofort im Ziel deine wohlverdiente Medaille. Vergiss nicht deinen Zeitnehmungschip abzugeben. Ebenfalls erhältst Du ein Drittel der Trifecta Medaille für das jeweilig absolvierte Format und dein Finisher T-Shirt. Nimm alles gleich mit, denn nach dem Race werden wir nichts nachschicken. Ein paar Snacks und etwas zu trinken gibt es natürlich auch.



## 2.

### Deine Zeit

- Du findest deine Zielzeit beim Timingzelt.



## 3.

### Waschmöglichkeit und Garderobe

- Nun auf zur Waschmöglichkeit. Spritz dich ab und hole deine Sachen in der Gaderobe ab! Nun ist es an der Zeit zu genießen was du geschafft hast! Und wenn das noch nicht reicht, messe dich mit anderen Spartanern in der Festival Challenge!



## 4.

### Medallengravur

- Möchtest du deine Medaille gravieren lassen? Dann auf zum Medaillen Gravierungszelt neben der Finishline!





# NACH DEM RENNEN

## 5.

### Ergebnisse

- Durch den Zeitnehmungschip, den du bei der Anmeldung erhältst, werden wir deine Zeit messen. Deine Zeit und die Ergebnisliste kannst du nach dem Rennen bei unserem Zeitnehmer einsehen. Nach dem Rennen werden die Ergebnisse nochmals geprüft und dann offiziell auf der Website bekannt gegeben.
- Die LIVE- Ergebnisse am Renntag findest du [HIER](#).
- Und noch besser: jeder kann dir LIVE folgen mit unserem Athleten- Tracker: [HIER](#).
- Bist du als Team angemeldet, erscheinst du als Individuum und eventuell auch auf dem Team Ranking. Dies gilt, wenn mindesten 4 Mitglieder deines Teams es über die Finishline geschafft haben und basiert auf dem Zeitpunkt, zu dem der letzte des Teams die Finishline überquert hat! ZUSAMMEN SEID IHR STARK !! AROOO !!!



## 6.

### Plane dein nächstes Rennen

- Was wird deine nächste Herausforderung sein? Besuche uns beim Spartan Race Berlin und genieße den deutschsprachigen Saisonabschluss bei Lagerfeuer und Grillerei. Melde dich jetzt für das Rennen am 29. September an!
- Du hast heuer einen Trifecta absolviert? Gratuliere! Damit bist du für die Spartan Trifecta World Championship in Sparta qualifiziert! Hier findest du alle Informationen dazu: [Link](#)





# FAQS

## Hier findest du die Antworten auf deine Fragen

- Offizielle Regeln
- Regeln für die ELITE und AGE GROUP Kategorien.
- Wo du deinen Barcode und deine Startzeit findest.
- Startplatz transferieren.
- Wie gründe ich, oder werde Teil eines Teams.
- Was muss ich zum Race mitbringen.
- Ergebnisse und Fotos vom Race.
- Und vieles mehr!

[ZU DEN FAQS](#)



# GRÜNDE DEIN TEAM

Du kannst ein Team gründen und in jeder Kategorie mitlaufen. Nicht vergessen, dass nur in den Open Heats geholfen und Burpees geteilt werden können.

Die Team Klassifikations Regeln:

- Jedes Team mit mehr als 4 Mitgliedern wird Teil der Team Klassifizierung. Dafür muss man sich nicht speziell anmelden.
- Wenn ihr klassifiziert werden möchtet, müssen mindestens 4 Teammitglieder das Race beenden.
- Jedes Format (Sprint, Super, Beast) hat seine eigene Klassifizierung, daher müssen alle Mitglieder dieselbe Distanz laufen und in derselben Kategorie laufen (ELITE, AGE GROUP, OPEN).
- Ihr müsst nicht alle in derselben Welle starten, obwohl ihr davon profitieren würdet.
- Ein Team kann aus Frauen, Männern oder einem Mix bestehen.
- Die Ergebnisse gibt es erst, wenn der letzte Heat der Distanz im Ziel ist.



## Biggest Team

Starte gemeinsam mit deinen Freunden! Ihr müsst nicht am gleichen Bewerb teilnehmen - aber am selben Renntag starten! Das „biggest Team“ an jedem Wettkampftag erhält tolle Preise.

Alle Informationen zur „biggest Team“ Wertung findest du [hier](#).



# MOUNTAIN SERIE EUROPA

**#SPARTANOBERNDORF ist das vierte Event der 2018 MOUNTAIN SERIE EUROPA**

Es gab 3 Events um unsere besten Läufer zu finden:

- Andorra
- Dolomites – Civetta
- Oberndorf Beast

**Die besten Damen und Herren der Mountain Elite Serie gewinnen 500 € und weitere Preise.**

[Hier](#) findest du alle wichtigen Informationen

Die besten Athleten werden am Samstag um 19:00 Uhr bei der Siegerehrung geehrt!





# REGIONAL CHAMPIONSHIP

#SPARTANOBERNDORF ist das DRITTE Event der 2018 DACH Regional Championship Serie

Es gibt 3 Events um unsere besten Läufer zu finden:

- München Sprint
- Wien Super
- Oberndorf Beast

Die besten Damen und Herren der DACH ELITE Kategorie, gewinnen 12.000 € und weitere Preise.

Die besten Läufer jeder AGE GROUP gewinnen ebenfalls tolle Preise.

Hier findest du alle wichtigen Informationen

Der BEAST ELITE Heat startet Samstag um 08:00, und Beast AGE GROUP Wellen starten um 08:15.  
Bloß nicht verpassen!!

Die besten Athleten werden am Samstag um 19:00 Uhr bei der Siegerehrung geehrt!







# SPARTAN KIDS

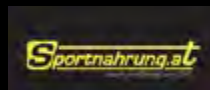
Wann und Wo: FREITAG 07.09.2018 | Spartan Festival Area – Kids Startlinie

Für alle Altersklassen haben wir aufregende Strecken designed, in denen Kinder sich kriechend, kletternd und am Wichtigsten - mit ganz viel Spaß miteinander messen können. Am Allerwichtigsten ist, dass ein Teil jeder Anmeldung an unseren Partner SOS Kinderdorf geht, um Kindern in Not zu helfen.

- ab 14:00 Uhr Startnummernabholung (Festivalgelände)
- 15:00 Uhr: Start Bewerb 800 m und 7+ Hindernisse (Mindestalter 4 Jahre)
- 16:00 Uhr: Start Bewerb 1600 m und 10+ Hindernisse (Mindestalter 7 Jahre)
- 17:00 Uhr: Start Bewerb 3200 m und 14+ Hindernisse (Mindestalter 11 Jahre)

An der Ziellinie wartet dann die wohlverdiente Medaille und ein leckerer Snack! Zusätzlich bekommt jedes Kind ein T-Shirt und ein Spartan Kids Stirnband. Jedes Kind ist ein Sieger!

AROO!





# HURRICANE HEAT

## Hurricane Heat

Wann: Sonntag um 06:30 Uhr

Wo: Spartan Festival Area

Die Hurricane Heat ist eine zusammenhängende Veranstaltung, bei der die Läufer antreten, um größere persönliche Erfahrungen zu machen. Die Läufer lernen den wahren Wert von Teamwork und auch, gemeinsame Ziele zu haben und diese durch Teamarbeit zu erreichen.

Sei Teil von etwas Größerem und entdecke dich neu !

Spartan Race fordert dich heraus !





# TRIFECTA WM IN SPARTA

Trifecta Finisher aus der ganzen Welt werden in Sparta an der Startlinie stehen, um bei dem Rennen die Statue von König Leonidas zu grüßen, durch die Gewässer des Eurotas zu laufen und um den Ruhm in der alten Stadt der Spartaner zu finden.

Um dich für die Trifecta World Championship zu qualifizieren, musst du dir deinen Trifecta vor dem 31. Oktober verdienen. Melde dich noch heute zur Trifecta World Championship an und werde Teil des großen Trifecta Tribe!

**JETZT ANMELDEN**





# ZUSEHER HOT SPOT

**Erstmals gibt es einen Shuttlebus der die Begleiter zum Bergsee und auf den Harschbichl führt.**

Wann und Wo: Samstag 8. September 2018 ab 8:45 | Sonntag, 9. September 2018 ab 9:45

im 15min Takt beim Gasthaus Neuwirth

Ticketpreis € 15 inkludiert Bus und Bahn hin und retour

Beschreibung:

- Shuttlebus vom Parkplatz Gh. Neuwirt bis St. Johann zur Harschbichl-Talstation – Fahrtdauer ca. 15 min
- Nehmen Sie die Bergbahn bis zur Bergstation Harschbichlalm oder steigen sie bereits bei der Mittelstation aus – ca. 8-10 min Gondelfahrt
- Von der Bergstation folgen Sie den Schildern zur Stanglalm -> Sandbag Curry – Gehzeit ca. 15 min (Höchster Punkt des Rennens)
- Wandern Sie entlang der Beschilderung zur Angerer Alm – Gehzeit ca. 20 min
- Und im weiteren Verlauf zum Bergesee -> See-Querung und Memory Board – Gehzeit ca. 10 min
- Vom Bergsee wandern Sie zur Müllneralm -> 8' Wall und Stairway to Sparta – Gehzeit ca. 10 min
- Anschließend wieder zurück zum Bergsee, und bei der Mittelstation der Harschbichlbahn zusteigen um wieder ins Tal zu gelangen. – Dauer ca. 15 min
- Shuttlebus von der Talstation Harschbichlbahn wieder retour nach Oberndorf Gh. Neuwirt. Fahrdauer ca. 15 min

Zur Orientierung für die Begleiter: Die schnellsten Athleten benötigen vom Start 1h und 20min vom Start zur Müllneralm.

**Wir bitten die Zuseher nicht die beschilderten Wege zu verlassen!**





# ZUSEHER HOT SPOT





# SAVE THE DATE

**Sonntag, 16. September 2018 von 11.55 – 12.20 Uhr**

ORFEins zeigt die Highlights des Spartan Trifecta Weekends Oberndorf zur besten Sendezeit im Fernsehen. Der Beitrag wird danach für sieben Tage in der ORF TVThek unter <http://tvthek.orf.at/> verfügbar sein.

Übrigens: Das Spartan Beast wird live auf unserer Facebook Seite übertragen. Schau dir das Highlight des Spartan Trifecta Wochenendes in Oberndorf an!

Mit unserem offiziellen Hashtag #spartanoberndorf kommen deine Fotos auf unsere Social Wall! Poste deine Fotos mit dem Hashtag #spartanoberndorf und zeige deine besten Momente der ganzen Welt.

# #SPARTANOBERNDORF

