

An aerial photograph of a cyclist riding a road bike on a narrow, winding asphalt road. The road is flanked by steep, rocky hillsides covered in green vegetation and moss. The cyclist is wearing a blue and red jersey and a white helmet. The overall scene is scenic and suggests a challenging but beautiful cycling route.

# IRONMAN®

## 70.3® JÖNKÖPING

### FIRST TIMER GUIDE

## RACE WITH A SMILE





# INNEHÅLLSFÖRTECKNING

VÄLKOMMEN	3
CHECKLISTA	4
VÄNLIGA ANSIKTEN	5
MEDDELANDE FRÅN HUVUDDOMAREN	6
FÖRE TÄVLINGEN - FAQ	8
TÄVLINGSMORGONEN - FAQ	9
SIM FAQ & CHECKLISTA	10
CYKEL FAQ & CHECKLISTA	12
SNABB REPARATION AV PUNKTERING	15
LÖPNING FAQ & CHECKLISTA	16
EFTER TÄVLING - FAQ	19
TIPS & TRICKS	20





# VÄLKOMMEN TILL DIN FÖRSTA IRONMAN 70.3 JÖNKÖPING

Bästa atlet,

Varmt välkommen till IRONMAN 70.3 Jönköping. Efter otaliga timmars träning i poolen, på cykeln och ute i löpspåret är den stora dagen snart här. Vi hoppas att dina förberedelser går som planerat och att du är lika exalterad som vi är. Mitt team håller på att förbereda banorna och tävlingsområdet och värdstaden Jönköping gör sig redo att välkomna er alla till den vackra staden på Vätterns södra strand.

Kanske är detta ditt första lopp på IRONMAN 70.3-distansen, din första triathlontävling någonsin eller helt enkelt ditt första IRONMAN-evenemang. Hur det än är så vill jag tacka dig personligen, som race director, men också å mitt teams vägnar för ditt förtroende för oss, vårt arbete och för att du väljer att tävla med oss.

Vi har lagt ner själ och hjärta i arbetet med att förbereda och organisera en tävling som vi hoppas kommer att uppfylla dina förväntningar, eller till och med överträffa dem. Detta kommer definitivt att bli en upplevelse som du kommer att minnas länge framöver. För att se till att allt går smidigt för dig under de sista förberedelserna och under loppet vill vi här ge dig vår First timer guide med värdefulla tips och massor av input om ditt lopp. Och om du är nervös kanske den här guiden kan lindra lite av stressen.

Så låt oss se fram emot tävlingsveckan, läs guiden och njut av din träning fram till evenemanget. Det kommer mer tävlingsinformation senare i Atletguiden och vid den så kallade Race briefing.

Lycka till med förberedelserna och jag ser fram emot att välkomna dig till Jönköping!

**RACE WITH A SMILE!**



**Magnus Nyberg**  
Race Director

# CHECKLISTA

## INFÖR TÄVLINGEN

- ☐ Studera tävlingsbanorna.
- ☐ Träna därefter.
- ☐ Planera och testa energitillskott.
- ☐ Köp en triathlonlicens eller en dagslicens.

## TÄVLINGSVECKAN

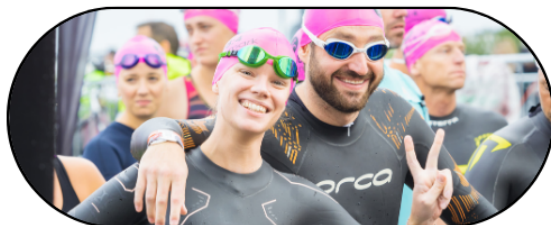
- ☐ Träffa oss vid registreringen för Atlet Check-In
- ☐ Glöm inte din foto-ID.
- ☐ Ditt startnummer kommer att tilldelas på plats
- ☐ Besök Tävlingsplatsen :
  - ☐ IRONMAN Village
  - ☐ Starten
  - ☐ Målgången
- ☐ Delta på Race-briefing (Obligatorisk)
- ☐ Gå vidare till växlingsområdet för Cykel-In
- ☐ Gör eventuella sista cykeljusteringar.

## TÄVLINGSDAGEN - MORGON

- ☐ Dubbelkolla däcktrycket
- ☐ Fäst dina cykelskor på pedalerna
- ☐ Fäst ditt energitillskott på cykeln
- ☐ Lämna din VITA PÅSE vid simstarten

## ALLMÄNT

- ☐ Handduk
- ☐ Ombyteskläder till efter tävling
- ☐ Kontaktlinser eller glasögon
- ☐ Läppbalsam
- ☐ Hårband
- ☐ Ett gott humör :)



## TÄVLINGSDAGEN - SIM

- ☐ Tidtagningschip
- ☐ Simdräkt/våtdräkt (om tillämpligt)
- ☐ Simglasögon (ha ett par extra tillhands)
- ☐ Sim-mössa för tävlingen (finns vid registreringen)
- ☐ Öronproppar/Näsklämma (frivilligt)

## TÄVLINGSDAGEN - CYKEL

- ☐ Hjälms
- ☐ Cykelskor och strumpor
- ☐ Cykelpump
- ☐ GPS klocka eller cykeldator
- ☐ Nummerlapp
- ☐ Race belt or säkerhetsnålar
- ☐ Lagningskit för cykeln
  - ☐ Bar-end pluggar
  - ☐ CO2 patroner
  - ☐ Extra slangar
  - ☐ Verktyg
- ☐ Extra energitillskott
- ☐ Vaseline
- ☐ Solkräm
- ☐ Solglasögon

## TÄVLINGSDAGEN - LÖPNING

- ☐ Löparskor och strumpor
- ☐ Keps
- ☐ Extra kosttillskott och vattenflaskor
- ☐ Solkräm
- ☐ Solglasögon



# VÄNLIGA ANSIKTEN

Att ta sig an en IRONMAN 70.3-tävling är ingen liten bedrift och förståeligt nog kan du vara lite nervös. Om så är fallet har vi i IRONMAN-teamet alltid tid för eventuella frågor och hjälper gärna till att reda ut alla eventuella bekymmer som kan dyka upp i sista stund på plats. Du kommer att kunna hitta vår personal i IRONMAN-märkta jackor eller pikétröjor. För att ge dig en uppfattning om vem som är bäst att prata med inom varje område så presenterar vi några av teamet nedan:

## ALLMÄNT

Race Director Magnus Nyberg ansvarar övergripande för tävlingen och för IRONMAN 70.3 Jönköping-teamet. Magnus är även Race Director för IRONMAN Kalmar. Han arbetar outtröttligt under året för att se till att du får en fantastisk tävlingsupplevelse. Att vara race director innebär att Magnus sällan är på ett och samma ställe länge, men han svarar alltid gärna på dina frågor och lyssnar på feedback. Om du inte kan hitta honom så kan vårt athlete service team förmedla frågor och meddelanden till Magnus under hela evenemanget.

## REGISTRERING

Här kommer du att kunna hitta vårt Athlete Services-team vars jobb är att ta hand om dig. Vårt team bestående av Anna och Emelie svarar gärna på alla frågor du kan ha. De kommer att närvara vid registreringen från öppning på fredag till stängning på lördag. Du kommer då att kunna hitta dem vid växlingsområdet och bredvid startbågen före start och vid ceremonierna.

## SIMBANA

Vid simningen hittar du Mattias som är vår teamledare för simbanan. Som en erfaren idrottsman själv finns han alltid till hands för att ge goda råd - oavsett om det är hur man ska navigera på banan, knep för att förhindra att dina glasögon immar igen eller var man ska stå i startfållan. Han kommer att ha sällskap av funktionärer som visar dig hur du tar dig till startområdet.

## VÄXLINGSOMRÅDE

Här hittar du Michael och Simone, våra teamledare för växlingsområdet. De är båda erfarna deltagare och alltid glada över att få en pratstund om allt som har med växlingen att göra - oavsett om det är löpningen till växlingsområdet, flödet under Race Day eller helt enkelt var du ska hänga din cykel. De fortsätter att arbeta långt efter att tävlingen har avslutats och hjälper atleter att hitta sin cykel och väskor, så se till att säga ett stort tack eftersom det är en lång dag för alla.

## CYKELBANA

Teamledare för vår cykelbana är vår erfarna tävlingsarrangör Fredrik. Fredrik och hans team har varit med oss tidigare år och de har goda lokalkunskaper om varje uppforsbacke, utforsbacke och svängar vilket är värdefullt för oss. I teamet har vi även Christian som tar hand om vätskestationerna. Teamet brukar vara ute på banan under upptakten till loppet.

## LÖPBANA

Som ansvariga för löpbanan och vätskestationerna har vi teamledarna Gordana och Robert. Efter att ha jobbat tillsammans med oss i många år är de det perfekta paret att ha på den sista sträckan av din resa. De och övriga teamet kommer att finnas där för att ta dig igenom de sista 21 km av din första IRONMAN 70.3. Det här teamet är vanligtvis ute på banan och förbereder allt så om du har några frågor om löpningen hittar du dem längs med banan, eller vänligen fråga Athlete Services-teamet.

Utöver teamledarna ovan har vi flera ute på området som kan hjälpa dig

Du har investerat mycket tid, pengar och känslor för att komma till startlinjen för IRONMAN 70.3 Jönköping och det sista någon vill är att dagen ska sluta med besvikelsen av en DSQ. Funktionärerna som är vid simningen, i växlingsområdet, ute på cykel- och löpbana och vid mållinjen är där för att se till att alla får en säker och rättvis tävling och inte för att diskvalificera så många som möjligt.

Dock är varje IRONMAN-tävling en World Championship-kvalificeringstävling och eftersom detta gäller varje åldersgrupp som tar olika tid för att slutföra banan, kommer reglerna att tillämpas under hela tävlingen. För att undvika en dålig dag, här är några av de vanligaste orsakerna till att atleter blir diskvalificerade:




- **Slänga skräp** – Avsiktligt eller oaktsamt slängande av skräp kommer att resultera i en tidspåföljd på 5:00 minuter eller diskvalifikation.
- **Yttre hjälp** – Atleter får inte ta emot något eller ge något till någon som inte är tillåtet.
- **Nakenhet** – Den enda platsen där du kan klä av dig helt är i de avskärmande områdena i växlingsområdet. Använd toaletterna vid vätskestationerna och se till att du upprätthåller allmän anständighet och var så diskret som möjligt.
- **Kränkande beteende** – Det finns hundratals funktionärer som har vikt sin dag för att göra din dag speciell, fysiskt eller verbalt övergrepp mot dem eller någon annan tävlingsfunktionär eller allmänheten kommer inte att tolereras.
- **Elektroniska enheter** – Vi vill att din uppmärksamhet ska vara på vägen, funktionärerna, de andra idrottarna runt dig, och inte på någon typ av elektronisk enhet. Detta inkluderar musikspelare, mobiltelefoner, kameror, "smarta" hjälmar, benledande hörlurar osv.
- **Mållinjen** – Du får inte ta med dig någon familjemedlem eller vän över mållinjen tillsammans med dig. Detta är för säkerheten för eventuella barn, andra deltagare och för att se till att alla har samma möjlighet till en speciell mållinjebild. Tänk dig de två deltagarna bakom dig som sprintar för en World Championship-plats och måste försöka undvika deltagaren framför med ett barn i var hand.

Se till att du läser evenemangets [Atlet Guiden](#) och deltar i [race brefingen](#). Du kan få tillgång till alla IRONMAN-regler nedan. Läs dem noggrant.

## 2024 REGLER

Kom ihåg att funktionärerna är där för att se till att alla atleter har en säker och rättvis dag, och vi vet att 99% av er vill samma sak. Det finns alltid några deltagare som tror att de kan bryta reglerna för att få en orättvis fördel och vi är säkra på att ni kommer att stödja oss i att försöka stoppa dem. Det är en stor prestation att slutföra ett IRONMAN 70.3 tävling, bära din medalj och t-shirt med stolthet, veta att du avslutade tävlingen säkert, rättvist och hedervärt

# MEDDELANDE FRÅN HUVUDDOMARE

	<b>BLÅTT KORT</b> 1 blått kort: 5 min tidstraff 2 blå kort: 5 min tidstraff 3 blå kort: Diskvalificerad Straffet ska genomföras strafftäkt vid växlingsområdet. <i>Text för drafting eller nedskräpning</i>
	<b>GULT KORT</b> 30 sekunders som ska tas i strafftäkt på cyklingen, eller direkt på platsen under löpningen (tillsammans med domaren). <i>Text för blockerar en annan deltagare</i>
	<b>RÖTT KORT</b> Diskvalificering. <i>Text användning av otillåten utrustning.</i>

## PÅMINELSE OM STRAFFEN

### BLÅTT KORT

Den deltagare som får 3 blå kort kommer att diskvalificeras. Drafting är det enda som kan leda till blått kort och ger dessutom tidstraff. Strafftäkt är lokaliserat vid växlingsområdet.

### GULT KORT

När en deltagare får gult kort (stop & go straff) måste deltagaren stanna i strafftäkt (cykelmomentet), eller stanna på plats tillsammans med domaren under 30 sekunder (löpmomentet). IRONMAN's tävlingsregler innebär att en deltagare kan bli diskvalificerad om denne skulle bryta regeln flera gånger.

### RÖTT KORT

En deltagare som får rött kort är omedelbart diskvalificerad.

**TRE BLÅA KORT LEDER TILL  
DISKVALIFIKATION FRÅN TÄVLINGEN.**

Alla IRONMAN-tävlingar har tidsgränser för att slutföra varje del av tävlingen och dessa hålls strikt. Det finns flera anledningar till detta:

- Vägarna är endast stängda under en fastställd tid och vi måste låta de lokala invånarna och företagen återvända till vägarna vid överenskommen tidpunkt.
- Volontärer och funktionärer måste släppas från sina uppgifter vid överenskommen tidpunkt, vi kan inte förvänta oss att de stannar för en obestämd tid.
- Detta är en IRONMAN-tävling. En del är att kunna säga att du har slutfört en 70.3 eller en full IRONMAN och att du klarade det inom tidsgränserna.

*Du måste slutföra varje disciplin inom en tilldelad tid från starten av ditt lopp, dvs från när du går över tidtagningssmattan vid starten av simningen. Om den rullande starten börjar kl 06:00 och slutar kl 06:30, kommer det att vara 30 minuter från kl 08:20 till kl 08:50 när vissa deltagare kan vara över tidsgränsen och vissa inom den, beroende på var de startade i den rullande starten. Funktionärer kan se varje atlets individuella simtider och kommer att stoppa dem som inte har klarat tidsgränsen. Samma process sker vid slutet av cykel- och löpdisciplinerna. Förutom dessa tidsgränser finns det ytterligare tider att ta hänsyn till på cykel- och löpbanan. Dessa är fasta tidpunkter på dagen och är inte beroende av deltagares starttid. De är noggrant beräknade för att säkerställa att om du stoppas vid en av dessa punkter skulle du inte ha kunnat komma till slutet av cykel- eller löpsektionen inom den rullande tidsgränsen. Dessa tider och avstånd kommer att finnas i evenemangsinformationen och tävlingsgenomgången för varje evenemang.*

*Det enda rättvisa sättet vi kan tillämpa tidsgränserna är att använda de tider vi annonserar, så en deltagare kommer att stoppas om de är 1 sekund eller 1 timme över den tillåtna tiden.*





# FÖRE TÄVLINGEN

## FAQ

### Vad behöver jag ta med mig till registreringen?

- Foto-ID (t.ex. pass, körkort, id-kort,...)
- QR-kod från e-postbekräftelsen eller e-postmeddelandet under tävlingsveckan

### Vad är mitt startnummer?

Detta lopp tilldelar inte startnummer innan registreringen öppnas. Startnummer kommer att tilldelas efter principen först till kvarn under registreringen på plats.

*(AWA Gold- och Silver-atleter, TriClub Pole Position-atleter och atleter som bokat ett paket med Nirvana har fortfarande reserverade startnummers intervaller.)*

### Jag kommer att vara sen till registreringen och cykelincheckningen; kan jag checka in sent?

Tyvärr är det inte möjligt att hämta din nummerlapp eller checka in din cykel utanför de schemalagda tiderna.

### Kan någon annan hämta min nummerlapp eller checka in min cykel åt mig?

Endast atleter personligen kommer att kunna hämta sin nummerlapp och lämna in sin cykel. Detta kan inte göras av en vän eller familjemedlem. Av säkerhetsskäl ger vi dig ett armband som du ska bära på handleden under hela tävlingshelgen. Inga undantag kan göras.

### Vad kommer jag att få när jag hämtar min nummerlapp?

- 1 nummerlapp och 1 klistermärkesark
- 1 armband
- 1 simmössa
- 1 t-shirt (endast 70.3)
- 1 rygsäck, 2 växlingspåsar, 1 streetwear-väska

### När får jag min tidtagningchip?

Du får ditt tidtagningchip när du lämnar cykelincheckningen.

### Jag har registrerat mig på plats men vill inte tävla nu, vad ska jag göra?

Vänligen skicka ett e-postmeddelande till [joenkoeping70.3@ironman.com](mailto:joenkoeping70.3@ironman.com) så snart som möjligt för att meddela oss att du inte kommer att tävla, detta är väldigt viktigt, så att vi vet var du är och mår bra innan loppet börjar.

### Var ska jag placera mina klistermärken?

Placera nummerlappen på sadelstolpen på din cykel.

Placera hjälmnumret på framsidan av din hjälm och ett klistermärke på var och en av dina växlingspåsar.

### Vad ska jag lägga i växlingspåsar?

- CYKELPÅSE: utrustning som cyklisten behöver för cykelbanan, inklusive hjälmen med klistermärken på framsidan, skor om de inte är fastsatta på cykeln, jacka, energi, solglasögon, etc.
- LÖPPÅSE: utrustning som löparen behöver för löpbanan: löparskor, strumpor, energi, etc.
- STREETWEAR-PÅSE: den finns för att lägga i eventuella extra kläder du behöver före loppet och allt du kan behöva efter loppet.

### Är det obligatoriskt att delta i den så kallade race briefing?

JA - Det kommer att hållas briefing på plats (på svenska och engelska). Det kommer också att finnas en onlineversion som publiceras under tävlingsveckan. Det är obligatoriskt för alla att delta på plats ELLER se onlineversionen. Briefingen kommer att ge dig viktig information om banans särdrag, reglerna och bryttiderna för varje disciplin och framför allt de förändringar som kan ske sista minuten på grund av väderförhållandena.





# TÄVLINGSMORGON

## FAQ

### Kan jag placera min cykel på plats på tävlingsmorgonen?

NEJ - du måste checka in cykeln mellan kl. 15:00 och 20:00 på lördag. Inga undantag kan göras.

### Kan jag komma åt växlingsområdet på tävlingsmorgonen?

JA - du kan komma åt växlingsområdet från kl. 07:00 - 08:30. Då kan du sätta fast din cykeldator och eventuellt energi och dryck på din cykel på tävlingsmorgonen.

### Hur kommer jag till växlingsområdet/tävlingsstarten på tävlingsmorgonen?

Det finns ett begränsat antal parkeringsplatser precis intill evenemangsområdet, men vi rekommenderar att du parkerar din bil i något av de närliggande parkeringshusen. De ligger på promenadavstånd till området.

### Hur ska jag komma på tävlingsmorgonen?

Vi rekommenderar att du kommer i dina tävlingskläder och några extra varma kläder för att hålla dig varm på morgonen. Det finns särskilda ombytesområden. Vänligen kom i god tid för att göra dig redo för tävlingen och kom ihåg att det är 10 minuters promenad från växlingsområdet till simstarten.

### Hur kan mina vänner och familj följa mig under loppet?

De kan ladda ner IRONMAN Tracker-applikationen [här](#). Data kommer att uppdateras dagen innan loppet.

### Vad är tidtagningschipet till för?

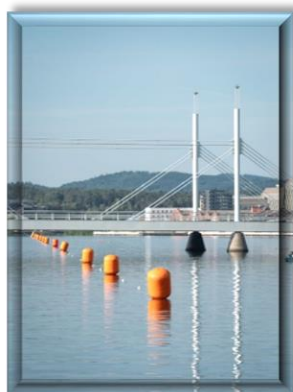
Chipet kommer att registrera din individuella starttid när du passerar tidningsmattan vid simstarten och ge din simtid, cykeltid, löptid, måltid, växlingstider, totala och åldersgruppsrankning.

### När och var ska jag bära tidtagningschipet?

Det måste bäras på din vänstra fotled under hela loppet.

### Vad händer om jag tappar bort mitt tidtagningschip?

Om du tappar bort ditt tidtagningschip, gå till växlingsområdet där vårt team kommer att tillhandahålla dig ett ersättningschip så att du kan fortsätta loppet.



## FAQ

### Behöver jag ha på mig en våtdräkt?

En våtdräkt är obligatorisk vid vattentemperaturer under 16 grader. Vi uppmuntrar dig att bära en våtdräkt mellan 16 och 24,5 grader. Du får inte ha på dig en våtdräkt vid temperaturer över 24,5 grader *(om inte annat meddelas under tävlingsveckan på grund av specifika tävlingsförhållanden)*.

### Vad ska jag ha på mig om en våtdräkt inte är tillåten?

Om våtdräkten inte är tillåten måste din badkläder vara till 100% av textilt material. Detta skulle generellt sett referera till kläder som är tillverkade enbart av nylon eller Lycra som inte har något gummerat material som polyuretan eller neopren. Badkläder får inte täcka halsen, sträcka sig längre än armbågarna eller längre än knäna. Badkläder kan innehålla en dragkedja. En tävlingsdräkt får bäras under badkläder.

### Kan jag använda andra föremål?

Inga fenor, handskar, paddlar, snorklar, strumpor eller flythjälpmedel av något slag är tillåtna. Simglasögon får bäras.

### Måste jag använda den officiella simmössan?

Den officiella simmössan måste användas under simmomentet. Du kan bära din egen simmössa under den officiella simmössan. Om du har allergier, vänligen meddela ansvarig för registreringen.

### Kan jag ha på mig min nummerlapp under simningen?

Deltagare får inte bära sin nummerlapp under simmomentet (diskvalificering).

### Kan jag värma upp i vattnet innan starten?

Det kommer inte att finnas någon uppvärmning i vattnet före starten, så se till att du förbereder dig ordentligt på land.

### Hur är starten organiserad?

Tävlingen har en så kallad rullande start. IRONMAN 70.3 Jönköpings simstart är indelad i 5 startgrupper baserat på beräknad simtid. Detta för att säkerställa ett bra flöde under simningen, och ge deltagarna en bättre upplevelse. Alla atleter kommer att välja sin beräknade simtid när de hämtar ut sitt tävlingspaket vid registreringen. Att vara så noggrann som möjligt med din självseedning kommer att ge den bästa simningen för alla. Funktionärer kommer att finnas på plats med skyltar och kommer att hjälpa till med denna process. Deltagarna kommer att gå i vattnet genom en kontrollerad åtkomstpunkt. Tidtagningsschipet kommer att registrera varje tävlandes starttid när de passerar tidtagningsmattan vid simstarten

### Hur är bojarna? Kommer jag att kunna se dem lätt?

På banan finns två Roka-bojar i början och två i slutet, bara några meter från ramperna, vilket skapar en ingångs-/utgångspunkt till vattnet. Banan bildas sedan av gula och orange cylindriska bojar som visar dig riktningen. Slutligen finns det pyramidformade större bojar för att markera svängar. Se till att hålla alla bojar på din vänstra sida. Det enda undantaget är den sista större bojen som leder dig till simuppgången. Se till att du rundar bojarna på rätt sida.

### Vad ska jag göra om jag inte mår bra?

Du får lov att stanna eller vila när som helst under simningen. Du får gärna hålla fast vid ett statiskt föremål som en flotte, boj eller brygga. Så länge du inte använder det för att röra dig framåt kommer du inte att bli diskvalificerad. Om du eller en medtävlare behöver hjälp, lyft handen för att uppmärksamma en livräddare eller säkerhetsbåt. De kommer sedan att röra sig mot dig för att ge dig hjälp.

### Kommer det att finnas duschar vid simuppgången?

NEJ

# TOP 10 - CHECKLISTA SIMNING

Öppet vatten simning under triathlon är väldigt annorlunda jämfört med att simma inomhus i en pool. För att undvika stress så är det viktigt att du anländer på tävlingsdagen frisk, fysisk redo och förberedd. Nedan är en topp 10 checklista för att göra dig redo:

## 1. FÖRBRED DIG FÖR TÄVLINGSFÖRHÅLLANDEN

Tävlingsdagen bör inte vara ditt första öppet vatten sim. Se till att din träning motsvarar verkliga omständigheter, inklusive vattentemperatur, avstånd till andra deltagare, orientering (vattentillstånd, djup och distanser) och att simma med vådräkt.

## 2. TÄVLA I KORTARE TÄVLINGAR

Ordentlig träning är det bästa sättet att reducera ångest. Det är också bra att tävla i kortare distanser i triathlon eller öppet vatten simning. Det är också bra att ha simmat med triathlonklubbar för att förbereda dig för öppet vatten simning.

## 3. LÄR DIG OM BANDETALJERNA

Det är viktigt att du förbereder mentalt och fysiskt inför tävlingsdagen. Gå ordentligt igenom hemsidan, gå igenom athlete guide och den information du får före tävlingen för att lära dig banan.

Tänk på att varje vattendrag är olika – försök att lär dig om banans förutsättningar inför tävlingen. Studera schemat för optimal planering när du ska anlända och när du ska göra förberedelser.

## 4. SE TILL ATT DU HAR GOD HÄLSA

Som en deltagare i träning bör du ta de rätta stegen för att bedöma din hälsa tillsammans med din läkare. The American Heart Association European Society of Cardiology rekommenderar hjärtscreening av tävlingsidrottare. Dessa inkluderar en fysisk undersökning samt en bedömning av din familjehistoria, personlig hjärthälsa och kan inkludera en rekommendation av ytterligare diagnostiska studier. Var du än bor rekommenderar vi att du rådgör med din läkare innan du tävlar.

## 5. SE UPP FÖR VARNINGSTECKEN

Om du under träning upplever bröstsmärtor eller obehag, andnöd, yrsel, black out eller har andra medicinska problem eller symtom, kontakta din läkare omedelbart.

## 6. ANVÄND INTE NY UTRUSTNING UNDER LOPPET

Fokusera på att kontrollera så många faktorer som möjligt under tävlingsdagen. Du bör inte tävla i utrustning som du inte tränat med, detta är inte tillfället att testa ny utrustning. Se till att din vådräkt passar dig och att dina simglasögon, simmössa och annat material fungerar. Förbered dig för det oväntade och ha back up av din utrustning.

## 7. VÄRM UPP UNDER TÄVLINGSDAGEN

Se till att anländ i god tid på tävlingsdagen och ta tid för ordentlig uppvärmning. Spendera 5 till 10 minuter med att värma upp dina muskler med armrörelser och andra enklare rörelser. En enklare jogg eller en snabb promenad kan också hjälpa blodcirkulationen och förbereda din kropp att tävla.

Vänligen notera att det är förbjudet att värma upp i vattnet inför start.

## 8. UNDERSÖK TÄVLINGSBANAN

Bli bekväm med tävlingsbanan genom att kolla upp vattenförhållanden, simstart och avslut samt bojar och platser.

## 9. STARTA LUGNT – SLAPPNA AV OCH ANDAS

Följ instruktionerna för tävlingsdagen vad gäller simstartens upplägg som du har fått i athlete guide. För event med rullande simstart, se till att inte överskatta din kapacitet. Ställ dig i lämplig grupp baserat på informationen i athlete guide. Ta inte ut dig från början, se till att komma in i simningen i lugn takt. Fokusera på din andning och kom in i ett hållbart tempo.

## 10. VAR UPPMÄRKSAM OCH BE OM HJÄLP

I en tävlingsmiljö stanna alltid vid första tecken på ett medicinskt problem. IRONMANs tävlingsregler tillåter tävlande att stanna eller vila när som helst under simningen. Om du eller en annan deltagare behöver hjälp, räck upp handen för att larma en livräddare eller säkerhetsbåt. Håll gärna i ett statiskt föremål som en flotte, boj eller brygga. Så länge du inte använder den för att ta dig framåt kommer du inte att bli diskvalificerad.



## FAQ

### Måste jag använda en triathloncykel eller TT-cykel?

Nej, det är ditt val så länge du respekterar IRONMAN-reglerna. Du kan kontrollera cykelspecifikationerna i avsnitt 5.03 av IRONMAN-tävlingsreglerna.

### Måste jag ha på mig min nummerlapp på cykelbanan?

JA - Vid detta evenemang krävs det att deltagaren har på sig nummerlappen på cykelsegmentet. Under cyklingen ska man ha det baktill. Vi rekommenderar att man använder race belt.

Man måste också ha sitt cykelhjälsnummer framtill på hjälmen. Deltagarens startnummer ska också vara säkert fastklistrat på cykelramen vara synligt från båda sidor. Klistermärkena får man vid registreringen.

### Kommer det att finnas kilometermarkeringar på cykelbanan?

Ja, det kommer att finnas 10-kilometers markeringar längs cykelbanan.

### Hur är banan markerad?

Kilometermarkeringar och vägmarkeringar för att ange avstånd, riktningar, vätskestationer och väghinder.

### Kommer vägen vara öppen för trafik?

Banan kommer att vara säker längs hela vägen. De allra flesta vägar är helt stängda, några sektioner är delvis avstängda men hela banan är säker för deltagarna.

### Vad är reglerna för cykelbanan?

Du kan hitta alla regler som gäller för cykeln i [IRONMAN-tävlingsreglerna](#). Vi rekommenderar att du läser dem noggrant.

### Vad är drafting? Vad riskerar jag?

"Drafting" innebär att stanna inom draftingzonen av en annan deltagare under en längre period än 25 sekunder. Drafting under loppet är förbjudet.

Cykelns draftingzon är 12 meter lång, mätt från framkanten på framhjulet och sträcker sig bakåt på cykeln (6 cykellängder av klart utrymme mellan cyklar). Deltagare får gå in i draftingzonen av en annan deltagare vid passerande och måste sen kontinuerligt passera genom draftingzonen. En maximal tid på 25 sekunder kommer att tillåtas för att passera genom en annan deltagares zon.

Misslyckande med att göra detta kommer att resultera i en drafting-överträdelse; (5:00 Minut Tidsstraff). Alla drafting- och positionsregler finns i avsnitt 5.04 av [IRONMAN-tävlingsreglerna](#).



### I vilken strafftäkt ska jag stanna om jag får ett straffkort?

Efter att en regelöverträdelse har utfärdats till deltagare är det deltagarens eget ansvar att rapportera till nästa strafftäkt på banan. Misslyckande med att stanna vid nästa strafftäkt på cykelbanan kommer att resultera i diskvalifikation. Platsen för strafftäktet kommer att anges i den evenemangsspecifika deltagarguiden.

### Får min familj och vänner ge mig saker?

NEJ - Vänner, familjemedlemmar, tränare eller supportrar av något slag får INTE cykla, köra bil eller springa bredvid deltagarna och de får inte ge mat eller andra föremål till deltagaren. Se till att de är väl informerade om detta för att undvika diskvalificeringar.

Assistans som tillhandahålls av tävlingsdomare eller tävlingsfunktionärer (inklusive officiella funktionärer) är tillåten, men sådan assistans är begränsad till att: tillhandahålla drycker, näring, mekanisk och medicinsk assistans och annan nödvändig assistans (som kan godkännas av tävlingsledning eller huvuddomaren).

Deltagare i samma lopp får hjälpa varandra med tillfälliga föremål som, men inte är begränsade till: näring och drycker mellan vätskestationer, pumpar, däck, slangar och reparationssatser. Deltagare får inte hjälpa varandra med väsentlig tävlingsutrustning medan tävlingen pågår. Med väsentlig utrustning avses t ex: kompletta cyklar, cykelramar, hjul, hjälmar och skor.

### Kan jag få hjälp om jag har ett mekaniskt problem med min cykel?

Det finns cykelmekaniker som åker runt på banan och hjälper till. Det finns också pumpar, slangar och verktyg vid vätskestationerna. Var medveten om att det är ditt eget ansvar att ha med dig extra slang, verktyg etc på tävlingsdagen. Cykelmekanikerna finns endast där som en extra service och det kan ta tid innan de når fram till de som behöver hjälp. Deltagare får också hjälpa varandra genom att ge en slang eller de verktyg de behöver för att fortsätta (utom väsentlig tävlingsutrustning).

### Får jag ha hörlurar/telefoner/musik?

Deltagare får inte använda kommunikationsenheter av något slag, inklusive men inte begränsat till tvåvägsradio, mobiltelefoner, smarta klockor, smarta hjälmar (dvs hjälmar med Bluetooth®-teknik), på något distraherande sätt under loppet. Ett "distraherande sätt" inkluderar men är inte begränsat till att ringa och ta emot telefonsamtal, skicka och ta emot textmeddelanden, spela musik, använda sociala medier och ta foton. Hörlurar, hörlurar eller ljudkapabla glasögon eller cykelhjälm är förbjudna under cykelmomentet.

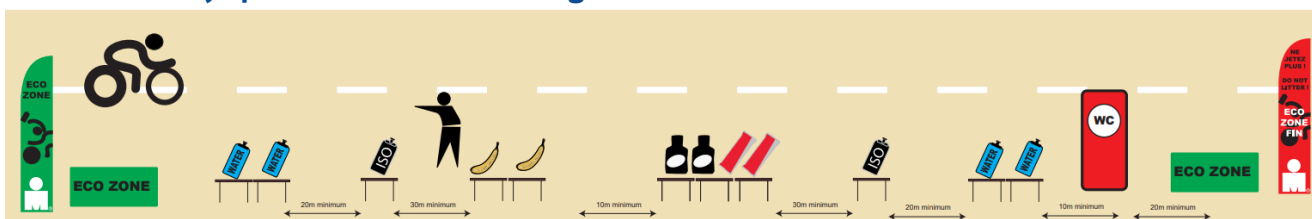
### Vad ska jag göra om jag vill bryta loppet på cykelbanan?

Fordon kommer att följa de sista deltagarna på cykelbanan. Om du vill bryta, kan du åka med dessa fordon. Om möjligt så ta dig till en vätskestation. Vi tar dig sedan tillbaka till tävlingsområdet.

### Vad ska jag göra om jag inte mår bra?

Du får lov att stanna eller vila när som helst under cyklingen. Om du eller en annan deltagare behöver hjälp, kontakta någon från tävlingsorganisationen eller en funktionär. De har ett nödnummer och kommer att kontakta medicinsk personal.

### Hur kommer hjälpstationerna att vara organiserade?



*Vi reserverar oss för ändringar.*

### Finns det toaletter på cykelbanan?

Toaletter kommer att finnas i växlingsområdet och vid varje vätskestation.

# TOP 10 - CHECKLISTA CYKEL

Tävla i triathlon kräver träning på cykel. För att vara helt förberedd, så är det viktigt att du anländer till tävlingsdagen frisk, välmående och har rätt utrustning. Läs nedan för att göra dig redo för utmaningen på cykelmomentet.

## 1. DET BÖRJAR MED DIN CYKEL

Din sadel och styre ska vara anpassat för din längd och passa för dig. Se till att allt är ordentligt fastskruvat för att undvika att något går sönder under tävlingen. Se även till att din broms och växlar fungerar. Håll din cykel ren och din kedja i bra skick. Använd ljusen fram och bak när du cyklar när det är mörkt. Däcken ska ha rekommenderat tryck.

## 2. LÄR DIG GRUNDERNA

Träna på att klicka i dina skor i pedalerna samt att starta, stanna och nöd-bromsa. Om du är ovan med att växla, öva att göra detta i ett låg-intensivt trafikområde. Träna genom att cykla på en rak linje, höger- och vänstersvängar och U-svängar.

## 3. KLÄDSEL

Ha alltid en godkänd hjälm under träning och tävling. Hjälmen ska sitta ordentligt och inte röra sig på ditt huvud när du cyklar och den ska vara knäppt under hela cykelpasset. Använd kläder som är anpassade för det väder du ska cykla i och som gör så att du behåller din kroppstemperatur även när det är kallt eller regnar, även under race. Använd gärna kläder som gör att du syns tydligt i trafiken.

## 3. VAR FÖRBEREDD FÖR CYKLINGEN

Ha med dig rätt mängd vatten och energi och se till att du kan köpa mer om det behövs. Lär dig hur du hanterar reparationsset och verktyg och ha med dig det under cyklingen.

## 3. PLANERA

Följ alltid trafiksignaler och trafikregler. Om möjligt, cykla på cykelvägar och andra platser där cykel är förekommande så andra trafikanter är förberedda på cyklister. Välj en distans som passar dig.

## 6. INFORMERA ANDRA

Om det skulle ske en olycka så är det bra om du har informerat anhöriga vart du cyklar. Ha alltid med dig någon form av identifikation och kontaktuppgift vid nödfall. Ha med dig en telefon för nödsituationer.

## 7. VAR UPPMÄRKSAM

Lämna spellistor och podcast till inomhusträningen. Använd inte din telefon när du cyklar - stanna vid sidan om du behöver ringa ett samtal eller skicka ett sms. Ta inte foton eller selfies när du cyklar. Håll ögonen på vägen och cyklister runt om dig, inte på cykeldatorn. Se till att du kan höra och se vad som händer runtom dig.

## 8. FÖLJ REGLERNA

Stanna alltid vid stoppljusen och skyltar. Kom ihåg att cyklister har samma skyldigheter som ett vanligt fordon. Se till att du kan trafikreglerna i ditt område. Ha koll på fordon som kör runt om dig och utgå från att övriga trafikanter kanske inte ser cyklister. När du passerar ett parkerat fordon eller cyklist, se till att det finns tillräckligt mycket utrymme för att undvika kontakt.

## 9. KOMMUNICERA

Signalera tydligt verbalt eller med handsignaler när du har tänkt att stanna eller ska vända. Se till att ha ögonkontakt med andra cyklister och trafikanter. Ha koll på eventuella hinder på vägen, potthål, skräp, flaskor etc. Visa tydligt och ropa vad du vill ha på cykelstationer under tävlingsdagen så att de vet att du tar hjälp direkt från dem.

## 10. SÄKERHETEN FÖRST

Cykla så gott det går vid vägkanten. Visa tillfällen kräver att du placerar dig så att trafik inte kan passera. Detta kan till exempel vara vid en sväng eller när det inte är säkert för fordon att köra om. Se till att du alltid är redo att bromsa snabbt. Att ta genvägar eller onödiga risker kan ge dig några sekunder på totaltiden, men det kan även göra så att du riskerar ditt liv. Cykla alltid smart och säkert.





# SNABBLAGNING AV PUNKTERING

Vi på IRONMAN vill gärna se alla nå mållinjen och även om vi har cykelmekaniker ute på banan bör du kunna byta en punkterad slang själv, så vi tänkte ge dig några tips om hur du gör det. Vi rekommenderar också att du övar på detta innan tävlingen. Vi föreslår att du har med dig minst 3 reparationskit ifall du har otur och får flera punkteringar.

## DITT REPARATIONSKIT BEHÖVER FÖLJANDE:

- Ny slang (se till att ventilen är tillräckligt lång och passar dina fälgar)
- 2 eller 3 däckavtagare (se till att dessa är starka då billiga kan böjas)
- CO2-patroner x 2 ELLER en pump

## FÖR ATT LAGA DIN PUNKTERING BEHÖVER DU:

- Ta bort hjulet. Om det är bakhjulet du byter, flytta dina växlar så att kedjan är på minsta kuggen på bakhjulet - detta gör det lättare att sätta tillbaka;
- Kontrollera utsidan av däck för att se om något sitter fast i det, t.ex. en tagg, glas, spik, häftstift etc. och ta bort det;
- Använd däckavtagarna för att ta bort däck. Detta är den svåraste delen av att byta däck. Placera de två avtagarna under kanten på däck, cirka tre tum från varandra, och tryck ner tills en del av däckkanten hoppar över hjulfälgen. Ta bort en av avtagarna och placera den under däckkanten ytterligare två eller tre tum bort och fortsätt med detta tills ena sidan av däck är helt över fälgen;
- Ta bort den befintliga slangen. Kom ihåg att skruva av ringen från ventilen;
- Kör fingrarna längs insidan av däck för att se till att ingenting sticker igenom som kan punktera den nya slangen (var försiktig så att du inte skär dig på fingrarna). Detta är den vanligaste orsaken till att ny slang punkteras så fort du fyller på luft i den. Om du kör i ett potthål och punkterar är det troligt att du inte har något som sitter fast i däck men alltid bra praxis att kontrollera;
- Ta ut din nya slang och öppna ventilen, fyll på en liten mängd luft i slang – detta kommer att hjälpa det att sitta korrekt under däck;
- Sätt in ventilen i hjulfälghålet och tryck in slangen på plats;
- Börja vid ventilen, sätt tillbaka däck på plats och se till att slangen inte kläms fast;
- Tryck ventilen så att däckkanten går under ventilen och skruva på ringen på ventilen;
- Flytta bort från ventilen, tryck däckväggen tillbaka över fälgen så mycket som möjligt innan du behöver en avtagare;
- För den sista biten, vänd avtagaren och placera den under däck, se till att inte klämma fast slangen och tvinga däckkanten tillbaka på plats;
- Sätt fast hjulet igen på din cykel, se till att dra åt det innan du fyller på luft;
- Fyll på ditt däck (se till att ventilen är öppen) med en CO2-patron eller pump. Om du använder en CO2-patron, fyll på tills däck är hårt. Detta kommer att lämna lite luft kvar i din patron – behåll den ifall du behöver fylla på mer eller har otur och får en ny punktering.

## FAQ

### Måste jag ha på mig min nummerlapp på löpbanan?

JA - deltagare måste ha på sig den utdelade IRONMAN-nummerlappen. Man ska ha den fram på kroppen och nummerlappen måste vara tydligt synlig hela tiden på löpbanan.

### Kommer det finnas kilometermarkörer på löpbanan?

Ja, det kommer att finnas HOKA-kilometermarkörer längs löpbanan.

### Hur är banan markerad?

På löpbanan kommer du att hitta: kilometermarkörer, markering för vändpunkter och skyltar för vätskestationer.

### Finns det några varvband för att räkna varv?

JA – kommer finnas varvband för att hålla koll på antal sprungna varv.

### Vilka skor är förbjudna?

Du kan hitta listan över förbjudna skor [här](#).

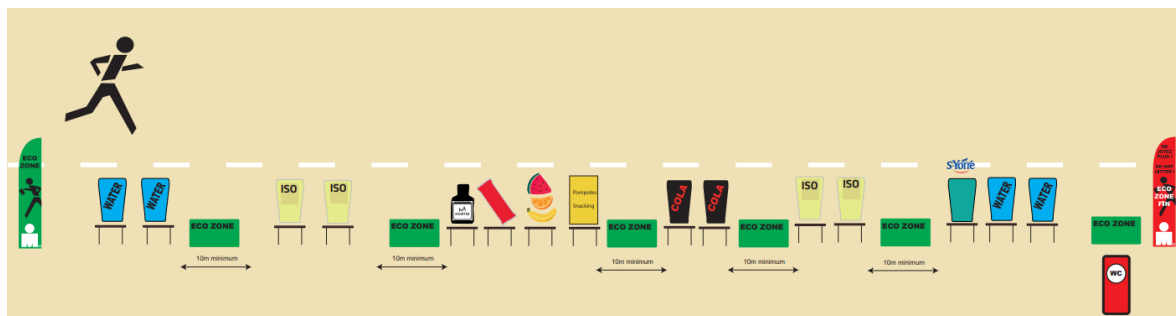
### Får min familj och vänner ge mig saker?

NEJ - Vänner, familjemedlemmar, tränare eller supportrar av något slag får INTE cykla, köra eller springa bredvid deltagaren och de får inte heller ge mat eller andra föremål till deltagaren. Familj och övriga uppmanas att hålla sig helt borta från alla deltagare för att undvika diskvalifikation av deltagarna.

### Får jag ha hörlurar/mobiltelefon/musik?

Deltagare får inte använda kommunikationsenheter av något slag, inklusive men inte begränsat till walkie-talkies, mobiltelefoner, smarta klockor, på ett distraherande sätt under loppet. Ett "distraherande sätt" inkluderar men är inte begränsat till att ringa och ta emot telefonsamtal, skicka och ta emot textmeddelanden, spela musik, använda sociala medier och ta fotografier. Headsets, hörlurar eller ljudkapabla glasögon är förbjudna under loppsegmentet.

### Hur kommer vätskestationerna att vara organiserade?



*Vi reserverar oss för ändringar.*

### **Finns det toaletter på löpbanan?**

Toaletter kommer att finnas i växlingsområdet och vid varje vätskestation.

### **Vad ska jag göra om jag inte mår bra?**

Du har tillåtelse att stanna eller vila när som helst under löpningen. Om du eller en annan deltagare behöver hjälp, be en funktionär eller någon från tävlingsorganisationen om hjälp. De har nödnummer och kommer att kontakta sjukvårdspersonalen informera dem var du är. Om du är under vård av sjukvårdspersonal kommer de att informera tävlingsledningen om du kommer avbryta loppet eller inte.

### **Vad ska jag göra om jag vill avbryta loppet på löpbanan?**

Om du vill avbryta loppet på löpbanan, meddela en funktionär (förutom av medicinska skäl). Av säkerhetsskäl behöver vi veta att du är säker och att du inte längre är på löpbanan. Behåll ditt tidtagningschip för cykelutcheckningen. Om du inte mår bra finns det ett medicinsk tält vid mållinjen, tveka inte att söka upp en läkare vid behov.





# TOP 10 – CHECKLISTA

## LÖPNING

Att ge sig ut på löpmomentet av ett triathlon kräver en unik uppsättning av strategier för att sömlöst gå över från cyklingen och optimera sin prestation. Allt från tempo och näringsintag till mental motståndskraft och kännedom om banan – dessa 10 tips är designade för att guida triathleter genom det kritiska löpsegmentet. Vi vill ge er förutsättningar för en framgångsrik och bra tävlingsupplevelse.

### 1. STARTA LÅNGSAMT OCH HITTA DITT TEMPO

Börja löpningen i ett hanterbart tempo för att spara energi för senare delen av momentet. Det är lätt att gå ut för hårt när man är nervös, men att börja för snabbt kan leda till trötthet.

### 2. STRETCHING ÄR NYCKELN

Tre minuter före, fem minuter efter. Det är det minsta du behöver göra men mer är ännu bättre. Höftböjare, vrister och vader är de viktigaste muskelgrupperna att hålla flexibla för att förbättra prestationsförmågan.

### 3. KLÄ DIG LÄMPLIGT

Använd kläder som är fuktavledande och ordentliga löparskor. Klä dig efter väderförhållandena, med hänsyn till faktorer som temperatur och luftfuktighet. Välj lätta löparskor som ger det nödvändiga stödet för dig. Överväg elastiska snören för snabba växlingar.

### 4. VÄTSKESTRATEGI

Korrekt vätskeintag är avgörande för bästa prestation. Drink vatten konsekvent inför loppet och dra nytta av vätskestationer längs rutten. Håll vätskebalansen under hela tävlingen, men tänk på att inte dricka för mycket under cykelmomentet för att förhindra obehag när du springer.

### 5. NUTRITIONSPLAN

Ha en nutritionsplan för hela tävlingen, inklusive löpningen. Ät en balanserad måltid med komplexa kolhydrater kvällen innan loppet. Överväg att ta med dig energigeler eller annan lämplig energi för att fylla på under löpningen.

### 6. HITTA SÄKRA OCH TRAFIKFRIA RUNDOR

Hitta - och planera i förväg - några rutter som du regelbundet kan använda i alla slags väderförhållanden, helst trafikfria. Men om du måste springa på vägen och det inte finns någon gångbana, se till att du springer på rätt sida och att du har kläder som syns väl.

### 7. ÖVA PÅ MENTAL UTHÅLLIGHET

Löpning är inte bara en fysisk utan också en mental utmaning. Var fokuserad, positiv och visualisera att du korsar mållinjen. Dela upp loppet i mindre, hanterbara segment.

### 8. TA DIG TID FÖR ÅTERHÄMTNING

Vilodagar är lika viktiga som dagar med hård träning. Alla vet att perioder för återhämtning måste byggas in i alla träningsrutiner, men det är ofta svårt att räkna ut det ideala förhållandet mellan träning och återhämtning.

### 9. LÄR DIG BANAN

Bekanta dig med tävlingsbanan i förväg. Att känna till terrängen, höjdförändringar och viktiga landmärken kan hjälpa dig att planera din strategi och mentalt förbereda dig för utmaningarna.

### 10. FIRA MILSTOLPAR

Se till att uppmärksamma och fira dina prestationer när du når olika milstolpar under loppet. Positiv förstärkning kan stärka din moral och motivation.



# EFTER TÄVLINGEN

## FAQ

### Får min familj springa på upploppet med mig?

NEJ - du blir diskvalificerad om du har med dig någon på banan som inte deltar i loppet.

### Finns det duschar efter loppet?

JA – det kommer finnas duschar på Per Brahe-gymnasiet ca 100 meter från målområdet. Följ skyltning.

### Vad ska jag göra om jag inte mår bra efter loppet?

Om du mår dåligt finns det ett medicinskt tält vid mållinjen, så tveka inte att söka upp en läkare. Om du redan har återvänt till ditt hotell/hem kan du kontakta 112.

### Var kommer min vita påse finnas efter loppet?

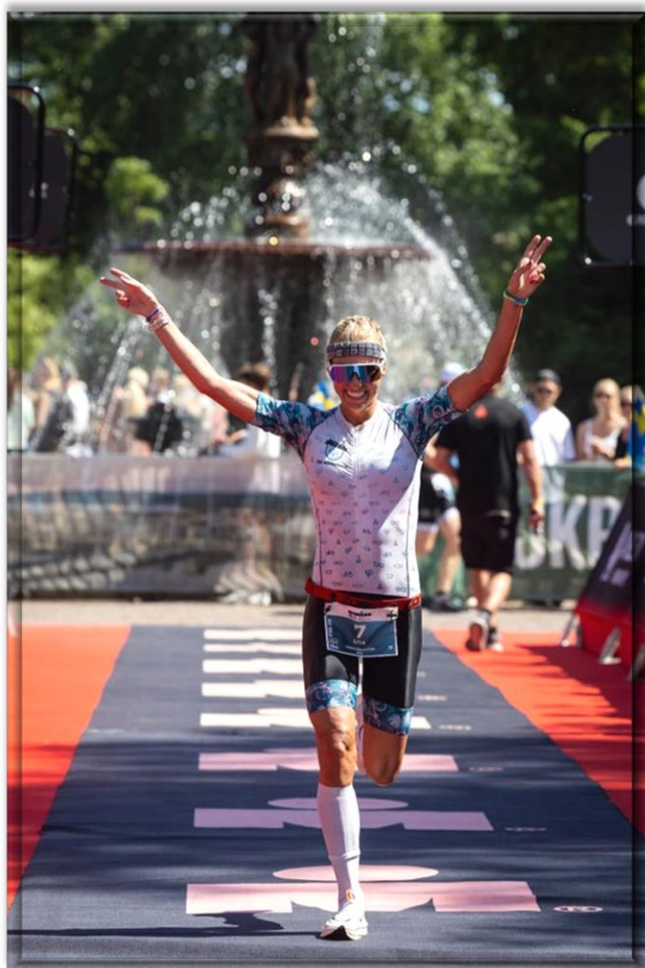
Din vita påse kommer att vänta finnas tillgänglig vid målområdet.

### Var lämnar jag tillbaka min tidtagningschip?

Du lämnar tillbaka ditt tidtagningschip vid utgången av växlingsområdet när du checkar ut din cykel. Ditt tidtagningschip är lånad utrustning. Du måste lämna tillbaka chipet till tidtagningföretaget, annars kommer du att faktureras för ersättning.

### När kan jag hämta min cykel och växlingsväskor efter loppet?

Du kan hämta din väska och växlingsväskor vid växlingsområdet. Öppettider 15:30 – 19:00.



## VILKEN ÄR DIN MÅLGÅNGS POSE?



# TIPS & TRICKS

Att delta i din första IRONMAN 70.3 är en omfattande idrottslig prestation som kräver noggrann förberedelse och planering. Här är tips och tricks för att hjälpa dig att göra det bästa av din första IRONMAN-upplevelse:

## Börja tidigt, träna konsekvent

Börja träna långt i förväg och följ en strukturerad plan för att gradvis öka din uthållighet.

## Träna på dina växlingar

Öva på smidiga växlingar mellan simning, cykling och löpning för att spara tid på tävlingsdagen.

## Prioritera energi och vätska

Det finns fyra discipliner i en IRONMAN, Simning - Cykling - Löpning - Nutrition. Du behöver öva på vad du ska äta och dricka och använd det som kommer att delas ut på banan. Prova aldrig något nytt på tävlingsdagen - håll dig till det du vet fungerar för dig!

## Lär dig banan och förutsättningarna

Bekanta dig med tävlingsbanan, gå från växlingsområdet till simstarten, simuppgången till T1, cykel ut och cykel in i T2 och sedan löpningen ut från T2. Detta kommer att hjälpa när tävlingsdagens nervositet klickar in och för att hjälpa dig att hitta dina påsar och cykel snabbare.

## Var försiktig och ta hand om varandra

Även om det är en tävling, kom ihåg att säkerhet är högsta prioritet för dig och alla andra deltagare. Se till att den person som du anger som kontaktperson vid nödsituation inte är någon som deltar i loppet och att de kommer att finnas på plats på tävlingsdagen. Glöm inte att skriva deras mobilnummer på baksidan av din nummerlapp tillsammans med din medicinska information..

## Lyssna på din kropp

Var uppmärksam på tecken på trötthet eller smärta, justera träningen vid behov och var flexibel med dina förväntningar för tävlingsdagen. Om du körde för hårt på cykeln så finns risk att du behöver gå på löpningen - pressa dig inte för hårt. Trappa ned träningen 2-3 veckor före tävlingen. Försök inte komma ikapp med missad träning. Ta dig tid att vila och försök att få så mycket sömn som möjligt. Du kommer troligtvis att känna dig trött veckan och känna värk före loppet - det är normalt så ingen panik!

Njut av känslan att springa på den röda mattan och se till att le när du korsar mållinjen – du har arbetat hårt för det ögonblicket!

**Kom ihåg att slutföra en IRONMAN är en otrolig prestation, och resan är lika viktig som målet. Se till att vara positiv, disciplinerad och, viktigast av allt, njut av träningen och tävlingen.**

**Lycka till!**



# MÅLLINJEN VÄNTAR PÅ DIG!

