ATLETENGIDS

2021 IRONMAN 5150 & 4:18:4 Maastricht - Limburg

INHOUDSOPGAVE

Welkomstwoorden	3
Erelijst	6
Organisatie	7
Teamleaders	8
Programma	10
Corona maatregelen	11
Geschiedenis	12
Praktische informatie	13
IRONMAN Village	23
Plattegrond evenemententerrein	25
4:18:4 Zwemmen	28
4:18:4 Fietsen	31
4:18:4 Hardlopen	33
5150 Zwemmen	36
5150 Fietsen	39
5150 Hardlopen	42
Finish	44
Relay Teams	46
Te doen in Zuid-Limburg	47
Vrijwilligers	51

WELKOM!
Rob Frambach - Wedstrijddirecteur

Eindelijk is het zo ver: een IRONMAN 70.3 in het prachtige Maastricht.

We zijn verheugd jullie te mogen verwelkomen bij de eerste editie van IRONMAN 70.3 Maastricht - Limburg. We gaan er samen met jullie een feestje van maken! Wel moeten we rekening houden met de te nemen maatregelen om het evenement veilig te kunnen organiseren. In de aankomende tijd gaan we dit voor jullie uitwerken en communiceren we tijdig wat jullie kunnen verwachten.

De IRONMAN 70.3 Maastricht - Limburg wordt georganiseerd in een regio met een rijke IRONMAN historie. Van 2015 tot en met 2018 vond de lange-afstandstriatlon IRONMAN Maastricht - Limburg hier plaats. Na het verdwijnen van de lange afstand, is IRONMAN Nederland verder gegaan met de IRONMAN 4:18:4 en IRONMAN 5150. Inmiddels doet meer dan 50 procent van de atleten die aan een van de kortere afstanden heeft meegedaan, mee aan de IRONMAN 70.3 Maastricht - Limburg.

Tot slot spreken we onze intense dank uit voor jullie vertrouwen en geduld. Ook een welgemeend ‘dankjewel’ voor onze gastvrouw, de gemeente Maastricht, het volledige team, de leveranciers en andere partners die met ziel en zaligheid hebben meegewerkt om de deelnemers een onvergetelijk weekend te bezorgen

Sportieve groet,

Rob Frambach
Wedstrijddirecteur IRONMAN Nederland

00:00:03

WELKOM!
Els Visser - Winnaar 2018

Iech haw vaan Mestreech, zit in mien hertsje!

Welkom atleten in deze bijzondere stad. De plek waar ik mijn eerste IRONMAN won, een dag welke ik nooit zal vergeten. Ik ben onwijs vereerd dat ik mij de komende jaren als ambassadeur voor IRONMAN Nederland mag gaan inzetten!

Triathlon, wat is het een unieke sport en wat delen we een grote passie met elkaar! Allen trainen we hard om elke keer deze zware fysieke en mentale prestatie te kunnen leveren. We maken allemaal hetzelfde door en delen ons enthousiasme en onze avonturen. De komende maanden zal ik proberen om de pure en diepe gevoelens die we allemaal ervaren verder te versterken zodat jullie tijdens een van de IRONMAN-wedstrijden als IRONKID, in een sprint, 5i50 of IRONMAN 70.3 wedstrijd herinneringen zullen gaan maken waar je altijd op terug blijft kijken en anderen daarin ook mag inspireren!

Ik zie het ambassadeurschap ook als kans om onze sport goed op de kaart te zetten en meer aandacht voor sport in het algemeen te creëren. Helaas heeft 50% van de Nederlanders boven 18 jaar matig of ernstig overgewicht en 45% van de Nederlanders doet wekelijks niet aan sport. Ik vind dit schokkend! Sporten betekent onder andere fitter zijn, meer energie hebben, productiever zijn en gelukkiger leven.

Naast mijn persoonlijke sportieve doelen is het dan ook een missie van mij om mensen aan het bewegen te krijgen en het effect van sporten te laten ervaren. IRONMAN Nederland organiseert evenementen die voor iedereen haalbaar zijn. Wat zou ik het mooi vinden om de nog niet actieve sporters samen te brengen en onderdeel te laten worden van de IRONMAN-familie!

Na een periode waarin sport helaas niet werd aangemoedigd door de overheid en velen van ons hebben stilgestaan, hebben we nu toch de mogelijkheid om weer evenementen te organiseren. De startlijn van de IRONMAN Maastricht komt in zicht en we mogen los! Allen hebben we er alles aangedaan om zo fit mogelijk aan de start te staan. Ik kijk er onwijs naar uit om jullie te zien racen en naar de finish toe te juichen!

Mochten jullie mij zien rondlopen, dan vind ik het onwijs leuk als je op me afkomt voor een praatje!

En verder wil ik iedereen meegeven om in jezelf te geloven. Jij kan dit en je gaat er een onvergetelijke dag van maken. Samen zijn jullie op het parcours en samen kunnen we dit doen! Geniet en tot bij de finish!

Liefs, Els

Are we in France?
Non! This is
Château Neercanne
in Maastricht

Explore Europe without leaving the Netherlands
A mix of world-class gastronomy, international allure, and cultural surprises awaits you in Maastricht. But just outside the city, you can explore the ancient vineyards and Limburg hill country. All of this in the heart of Europe. Come and enjoy our amazing region. Enjoy the good life!

www.visitmaastricht.com

maastricht

00:00:05

ERELIJST
IRONMAN Maastricht - Limburg

IRONMAN Maastricht - Limburg
IRONMAN Maastricht - Limburg Heren

Jaartal	*1e plaats*	*2e plaats*	*3e plaats*
2015	Bas Diederen	Mark Oude Bennink	Alberto Casadei
2016	Igor Amorellu	Mark Oude Bennink	Bas Diederen
2017	Michael Weiss	Michael van Cleven	Bas Diederen
2018	Pascal Ramali	Dirk Wijnalda	Jan Bruns

IRONMAN Maastricht - Limburg Dames

Jaartal	*1e plaats*	*2e plaats*	*3e plaats*
2015	Yvonne van Vlerken	Sarissa de Vries	Carla van Rooijen
2016	Mary Beth Ellis	Saleta Castro Nogueira	Tineke van den Berg
2017	Saleta Castro Nogueira	Brooke Brown	Kate Comber
2018	Els Visser	Yvonne van Vlerken	Sonia Bracegirdle

IRONMAN 5150
IRONMAN 5150 Heren

Jaartal	*1e plaats*	*2e plaats*	*3e plaats*
2019	Per van Vlerken	Thomas Cremers	Yorben Verboven
2020	Youri Keulen	Jamie Riddle	Joost Somson

IRONMAN 5150 Dames

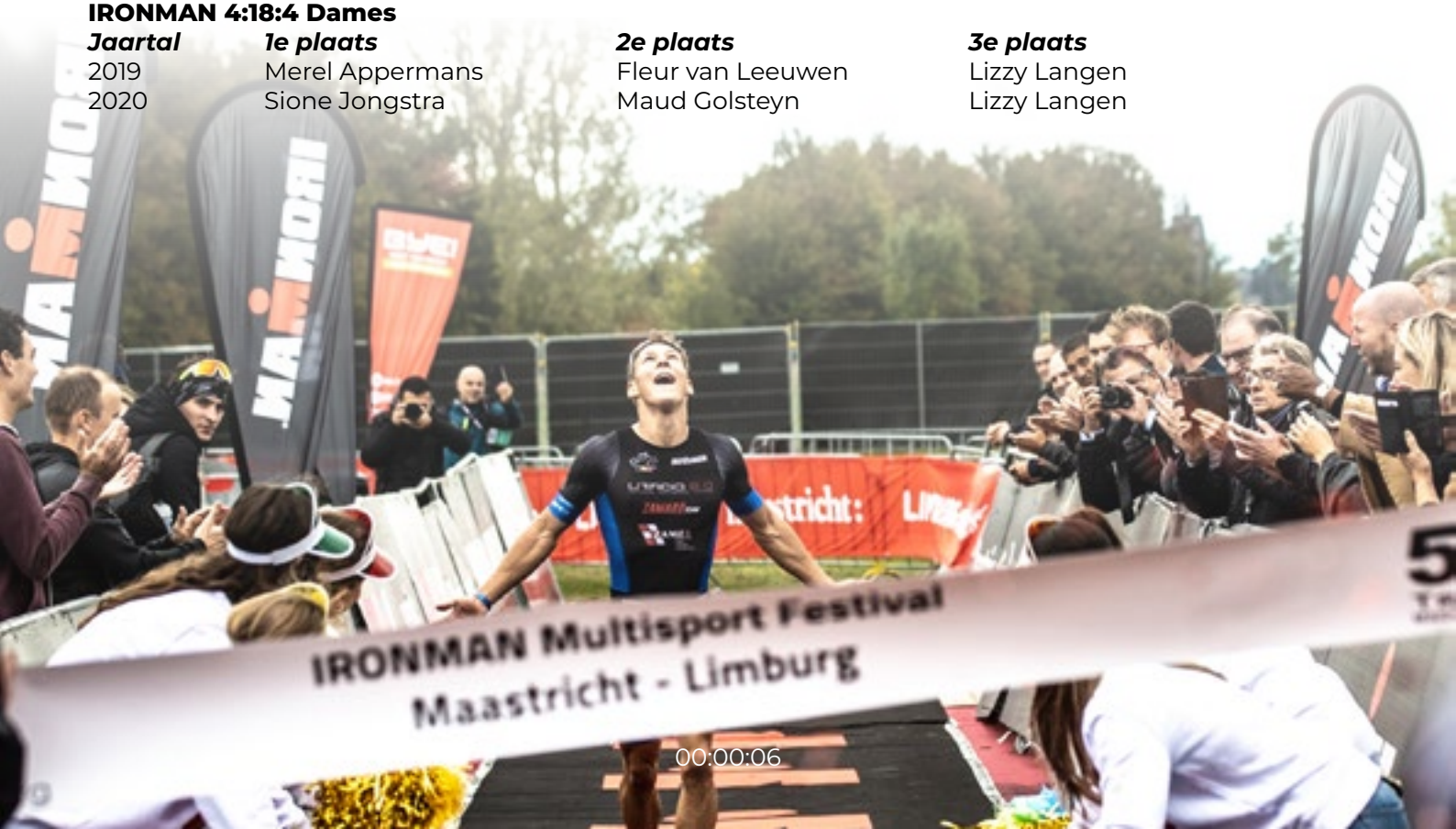
Jaartal	*1e plaats*	*2e plaats*	*3e plaats*
2019	Yvonne van Vlerken	Diede Diederiks	Sophie van der Most
2020	Maya Kingma	Sarissa de Vries	Diede Diederiks

IRONMAN 4:18:4
IRONMAN 4:18:4 Heren

Jaartal	*1e plaats*	*2e plaats*	*3e plaats*
2019	Bart Cooymans	Pieter Dubois	Julian Nicolaes
2020	Bart Cooymans	Bart Vanoirbeek	Lars van der Eerden

IRONMAN 4:18:4 Dames

Jaartal	*1e plaats*	*2e plaats*	*3e plaats*
2019	Merel Appermans	Fleur van Leeuwen	Lizzy Langen
2020	Sione Jongstra	Maud Golsteyn	Lizzy Langen



ORGANISATIE
IRONMAN 5150 & 4:18:4 Maastricht - Limburg

IRONMAN The Netherlands
Project manager
Roxanne Caris

Wedstrijddirecteur
Rob Frambach

Medisch Team
Stichting Sportdokters.nl

Tijdswaarneming & registratie
Robin van Arkel
MyLaps Event Timing

Speakers
Ralf Op 't Broek
Ruud de Haan
Paul Kaye

Colofon
Coördinatie
Roxanne Caris

Eindredactie
Rob Frambach
Robin van Arkel

Vormgeving
Robin van Arkel

Vertaling
Amé Venter

Fotografie
Wouter Roosenboom
Robin van Arkel

Organisatie
Extra Leisure
Molensingel 47
6229 PB Maastricht
Nederland

+31 43 351 18 08

multisportmaastricht@ironman.com
www.extraleisure.nl
www.ironman.nl

Medische dienst
Stichting Sportdokters.nl
Engelsdalstraat 27
6277 NG Slenaken

+31 6 29 05 45 74

info@sportdokters.nl
www.sportdokters.nl

Bel in geval van nood altijd 112!

TEAMLEADERS

IRONMAN 5150 & 4:18:4 Maastricht - Limburg

Wedstrijddirecteur
Rob Frambach

Project Manager
Roxanne Caris

Veiligheids coördinator
Jan Erckens

Logistiek
Jasper Vermazen, Amé Venter
Jos Stalman

Hospitality
Liza Geeve

Finish & BLACKROLL® Recovery Finishzone
Jeroen Wijckmans, Dennis Deckers

Registratie
Maurice Widdershoven, Kenneth Wilhelmus,
Robin van Arkel

Back-office
Sandra Schiffelers

Infopunt
Ron Königs

Zwemonderdeel
Miel Claessens

Fietsonderdeel
Sylvain la Fontaine
Jo Henrich (Signing)

Hardlooponderdeel
Pedro Lebens, Henrike Rutten

Wisselzone
Chantal Brock, José van Laarhoven

Vrijwilligers
Fer van den Boorn, Matt Brull

Bouwploeg
Ivan Dreessen

IRONKIDS
Jeroen Wijckmans, Dennis Deckers

Pers & Media
Robin van Arkel

Anyone who lives on the border is quite used to it. They know the neighbours' habits and their culture. To them borders don't mean obstacles but opportunities. Opportunities to create something together. To work together cross-border.

Limburg is the Dutch front line with Europe. That makes Limburgers powerful partners in cross-border cooperations from which all parties can reap the benefits.

You as a contender of Ironman Maastricht-Limburg are a guest in a cross-border region famous for its international and cross-border nature. Let's cross some borders and have a great race in Limburg.

www.limburg.nl

provincie limburg

00:00:09

PROGRAMMA

Alle tijden en locaties op een rijtje

Vrijdag 30 juli 2021

VAN	TOT	WAT	LOCATIE
10.00	17.00 uur	IRONMAN Village	Van Hasseltkade
10.00	17.00 uur	IRONMAN Store	Van Hasseltkade
10.00	17.00 uur	Registratie	Van Hasseltkade
12.00	15.00 uur	IRONKIDS	Treech'42

Zaterdag 31 juli 2021

VAN	TOT	WAT	
06.00	21.00 uur	Registratie	Van Hasseltkade
06.00	08.45 uur	Bike Check-in IRONMAN 5150 & 4:18:4	Griend
09.00	18.00 uur	IRONMAN Store	Van Hasseltkade
09.00	18:00 uur	IRONMAN Village	Van Hasseltkade
09.00 uur		IRONMAN 5150	Kleine Griend
10.15 uur		IRONMAN 4:18:4	Kleine Griend
10.50 uur		Finish winnaar IRONMAN 5150	Gouvernement aan de Maas
11.00 uur		Finish winnaar IRONMAN 4:18:4	Gouvernement aan de Maas
11.15 uur		Huldiging IRONMAN 5150 & 4:18:4	Van Hasseltkade
12.30	14.30 uur	Bike Check-out IRONMAN 5150 & 4:18:4	Griend
15.00	21.00 uur	Bike Check-in IRONMAN 70.3	Griend

Zondag 1 augustus 2021

VAN	TOT	WAT	
07.00	08.30 uur	Wisselzone open	Griend
09.00	18.00 uur	IRONMAN Village	Van Hasseltkade
09.00	18.00 uur	IRONMAN Store	Van Hasseltkade
09.00	09.45 uur	Rolling Start Age Groups IRONMAN 70.3	Griend
09.50 uur		Rolling Start Relay Teams IRONMAN 70.3	Griend
13.00 uur		Finish winnaar IRONMAN 70.3	Gouvernement aan de Maas
13.00 uur		Finish Line Party IRONMAN 70.3	Gouvernement aan de Maas
13:55 uur		Huldiging overall top 3 M/V IRONMAN 70.3	Gouvernement aan de Maas
15.15	19.30 uur	Bike Check-out IRONMAN 70.3	Griend
18.00		Sluiting Finish Line (en Finish Line Party	Gouvernement aan de Maas

00:00:010

CORONA MAATREGELEN

IRONMAN 5150 & 4:18:4 Maastricht - Limburg

De organisatie van IRONMAN 5150 en 4:18:4 Maastricht - Limburg houdt de richtlijnen van de Rijksoverheid en het RIVM nauwlettend in de gaten en volgt deze op. Samen met de veiligheidsregio en gemeenten zorgen we voor een veilig evenement. Wij onderhouden nauw contact met alle diensten en zijn blij te kunnen melden dat het evenement doorgang vindt en wellicht zelfs met weinig beperkende maatregelen.

De maatregelen die tot nu toe bekend zijn:

- De anderhalve meter maatregel geldt op alle locaties, behalve tijdens de sportbeoefening.
- Tijdens de wedstrijden is het niet verplicht om de anderhalve meter maatregel in acht te nemen. Echter, er is overal voldoende ruimte voor atleten die hier behoefte aan hebben. We vragen elke atleet de wensen van zijn of haar mede-atleten te respecteren
- Atleten wordt gevraagd geen publiek mee te nemen. Publiek is niet toegestaan in en rond het start- en finishgebied. Tevens wordt het zwemparcours onttrokken aan het zicht middels hekwerk.
- Voorbijgangers en aanwonenden van het parcours wordt gevraagd de op dat moment geldende maatregelen, waaronder de anderhalve meter maatregel, te respecteren en in acht te nemen. De organisatie ziet toe op naleving van de maatregelen langs het parcours.
- Aanvullend kan er verzocht worden om bij het betreden van het startvak een mondmasker te dragen. De organisatie voorziet hierin.

Omdat de regels snel wijzigen en nu nog niet duidelijk is welke er tijdens de wedstrijd nog van kracht zijn, zullen wij los van de atletengids kort voor het evenement een apart bericht sturen met alle relevante corona maatregelen die tijdens het evenement van kracht zullen zijn.

Voor meer informatie in de tussentijd verwijzen wij naar:
Het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM) - Klik hier
Rijksoverheid - Klik hier
IRONMAN: Return to Racing - Klik hier

GESCHIEDENIS

Ontstaan en ontwikkeling van IRONMAN

We tekenen het jaar 1978. Marineofficier John Collins was een avondje stappen met enkele andere mariniers. De discussie ontstond over de zwaarte van drie sportevenementen;

- Waikiki Swim over 3,8 kilometer,
- Around Oahu Bike Ride over 180 kilometer,
- Honolulu marathon over 42,195 kilometer.

De avond vorderde en men werd het niet eens. Men besloot proefondervindelijk erachter te komen welke van deze wedstrijden de zwaarste zou zijn, door ze achter elkaar te plakken en zelf te gaan doen. De eerst aankomende mocht zich een man van staal noemen. Daarmee was de eerste IRONMAN wedstrijd een feit. Twaalf atleten wisten de finish te bereiken. De winnaar werd Gordon Haller.

2500 deelnemers telt de IRONMAN Hawaii tegenwoordig. Het wereldberoemde wereldkampioenschap lange afstand kende tot vorig jaar een massastart. Tegenwoordig worden atleten in verschillende (age) groepen ingedeeld en met tijdsverschillen van start geschoten.

Het jaar erop schreven 50 deelnemers in, echter werd de wedstrijd een dag uitgesteld en stonden slechts 15 deelnemers aan de start. De wedstrijd werd aanvankelijk in Honolulu georganiseerd. Vanaf 1981 verplaatste de organisatie naar Kona, daar waar tegenwoordig nog steeds jaarlijks het officiële Wereldkampioenschap triatlon wordt gehouden.

Echt wereldwijd bekend werd de IRONMAN-triatlon in 1982. Julie Moss lag de gehele wedstrijd aan de leiding bij de dames, maar kreeg 1 kilometer voor de finish de klap van de man met de hamer. Door uitdroging kon zijn niet meer op haar benen staan en ging kruipend richting de finish. Dat zij vlak voor de finish werd ingehaald door Kathleen McCartney weet bijna niemand meer, maar de beelden van Julie Moss gingen de gehele wereld over en triatlon werd een bekende sport.
De finishkreet; “You are an IRONMAN” is ontstaan uit de mond van Kona speaker Mike Reilly. In een van zijn eerste jaren als speaker deed een vriend van hem mee. Uit respect sprak hij de woorden; You are an IRONMAN voor zijn vriend. De reacties van het publiek en van zijn vriend waren dermate overweldigend dat Reilly besloot dit een aantal keer te herhalen, met steeds groot succes. Vanaf dat moment groeide het iconische beeld wat atleten hebben bij hun finish als ze horen: “You are an IRONMAN”! en is het een doel apart geworden voor triatleten om ten minste 1x in hun sportcarrière deze befaamde woorden te horen bij hun finish. Overigens geldt het gebruik van deze bijzondere woorden alleen voor de volledige afstand van de IRONMAN.

De eerste IRONMAN in Europa is die van Lanzarote, sinds 1992 georganiseerd. Nederlandse overwinningen aldaar voor Ben van Zelst, Frank Heldoorn en Katinka Wiltenburg in het verleden.

De eerste IRONMAN in Nederland vond plaats in Maastricht. Bas Diederen en Yvonne van Vlerken pakten de winst in de eerste IRONMAN-race in Nederland in 2015. Nederlandse winst was er opnieuw in 2018 met Els Visser.

Sinds 2019 breidt IRONMAN haar imperium steeds verder uit met zogenoemde IRONMAN Multisport Festivals. Westfriesland had wereldwijd de primeur in 2019. Een multisportfestival bestaat uit kortere en laagdrempelige afstanden zoals de IRONMAN 4:18:4 (sprinttriatlon) en de IRONMAN 5150 (olympische afstand). In 2021 zijn IRONMAN Westfriesland én Maastricht - Limburg uitgebreid met een 70.3.

PRAKTISCHE INFO
Goed voorbereid aan de start

In dit hoofdstuk met praktische informatie staan de belangrijkste zaken die je moet weten om veilig en op een eerlijke manier te racen. Uiteraard werkt IRONMAN 5150 & 4:18:4 Maastricht - Limburg ook met een officieel wedstrijdreglement.

Het volledige reglement is te downloaden via deze link. Voor de laatste informatie over de genomen coronamaatregelen bekijk je de website.

Voor de zekerheid hebben we een aantal regels en specifiek IRONMAN gerelateerde zaken op een rijtje gezet in dit hoofdstuk.

Registratie
Bij de registratie heb je een geldig identiteitsbewijs of paspoort nodig, een (dag)licentie en een inschrijfbewijs (print of digitaal). Ook dien je een 'waiver' te ondertekenen voor het in ontvangst nemen van startnummers en overige startbescheiden. De registratie is gesitueerd op de "van Hasseltkade" in Maastricht.

Vrijdag, 30 juli	10.00u – 17.00u
Zaterdag 31 juli	06.00u – 08.00u

Licentie
Atleten moeten in het bezit zijn van een wedstrijdlicentie. Dit mag naast een Nederlandse Triatlon Bond (NTB) of buitenlandse triatlonbond licentie ook een wedstrijdlicentie zijn van de KNWU, KNZB of de KNAU. Deze licentie toon je bij de registratie.

Indien je geen licentie hebt, dan kun je in de weken voorafgaand aan het evenement een daglicentie aanschaffen bij de Nederlandse Triatlon Bond (NTB). De NTB stuurt alle atleten waarvan geen licentie bekend is een mail met de vraag om een daglicentie aan te schaffen. Als dit niet is gelukt is het ook mogelijk om deze aan te schaffen tijdens de registratie bij de NTB balie. Let op: hier is alleen contactloze betaling mogelijk! De kosten van deze licentie zijn €10,50 voor de IRONMAN 5150 en €8,50 voor de 4:18:4.

Startbescheiden
- Atletenrugzak (5150)
- Slingbag (4:18:4)
- Startnummer
- Polsbandje met startnummer
- 1 swimcap
- 1 envelop + 5 stickers met startnummer + 2 tattoo stickers
- 1 witte wisseltas (voor spullen die je na de finish gebruikt)
- 1 blauwe wisseltas (voor spullen die je tijdens het fietsen nodig hebt)
- 1 rode wisseltas (voor spullen die je tijdens het hardlopen nodig hebt)

PRAKTISCHE INFO
Goed voorbereid aan de start

Polsbandje
Dit bandje wordt tijdens het weekend gebruikt om de atleet te herkennen op de wedstrijddag. Het bandje wordt omgedaan tijdens de registratie en wordt niet eerder afgedaan tot na de bike check-out. Zo is het bandje ook het toegangsbewijs voor de wisselzone in combinatie met je startnummer, stickers en tattoos. Let op; zonder polsbandje heb je géén toegang tot de zwemstart en de wisselzone.

Deelname aan IRONMAN 5150 of 4:18:4 Maastricht - Limburg bevat verder:
- Wedstrijdorganisatie incl. wisselzone, (zwem)veiligheid, verkeersmanagement en stewards
- BLACKROLL® Recovery Finishzone
- Sportvoeding en -drank bij de verzorgingsposten en na de finish
- Atletenrugzak (5150)
- Slingbag (4:18:4)
- Getimede raceresultaten
- Finisher T-shirt (alleen bij finishen)
- Finisher medaille (alleen bij finishen)

Fiets check-In
De fiets (fiets én helm) en de blauwe en rode (fietsspullen en loopspullen) wisseltas worden voor de wedstrijd ingecheckt in de wisselzone. De witte zak lever je in bij het betreden van het startvak, deze vervoeren wij voor jou naar de finish. In het tijdschema eerder in deze gids staan de exacte check-in tijden.

Neem het volgende mee naar de fiets check-in:
- Startnummer
- Atletenpolsbandje (Omgedaan bij registratie)
- Fiets (incl. stickers)
- Helm (incl. sticker)
- Blauwe (fietsspullen) en rode (loopspullen) wisseltas
- Startnummer zichtbaar gedragen

Overige belangrijke informatie bij check-in:
- Je fiets, helm en beide wisseltassen moeten voorzien zijn van stickers corresponderend met het startnummer
- Het is alleen toegestaan IRONMAN-stickers te gebruiken die je bij registratie hebt gekregen
- Zorg dat beide wisseltassen zijn gevuld voordat je incheckt
- Draag je startnummer zichtbaar
- Draag je helm met het veiligheidsriempje gesloten
- Helmen mogen in de wisselzone aan de fiets gehangen worden of in de blauwe tas worden gedaan
- Fietspompen zijn niet toegestaan in de blauwe tas; in de wisselzone zijn fietspompen beschikbaar
- Alles wat in de wisselzone op de grond ligt, wordt verwijderd
- Officials checken of je fiets voldoet aan de racevoorwaarden
- Stal je fiets bij je eigen racenummer
- Hang je blauwe (fietsspullen) en rode (hardloopspullen) wisseltas bij je racenummer aan het tassenrek
- Bij het verlaten van de wisselzone ontvang je je timingchip die je na de wedstrijd weer inlevert. Als de timingchip niet wordt ingeleverd of beschadigd is, moet er een bedrag van €50,- direct contant en gepast betaald worden.

Get Bike Service
Tijdens alle IRONMAN wedstrijden is Get Bike Service aanwezig in de wisselzone en in de IRONMAN Village. Get Bike Service is er voor iedereen die een technisch mankement aan zijn fiets heeft of nog een laatste check wil laten doen voor de wedstrijd. Ook als je een fietsonderdeel vergeten bent of bijvoorbeeld een extra binnenband nodig hebt, kun je terecht bij het team van Get Bike Service.

facebook.com/getbikeservice
instagram.com/getbikeservice

Get
Bike
Service

00:00:015

PRAKTISCHE INFO

Goed voorbereid aan de start

Fiets in de wisselzone

Je hangt je fiets met de punt van je zadel en je stuur aan de kant waar je nummer op het fietsenrek geplakt zit. Zorg ervoor dat je de fiets zo stalt als op de afbeelding onder aan deze pagina.

Tip: visualiseer goed waar je fiets in de wisselzone hangt, zodat je tijdens de wedstrijd je fiets snel kunt vinden.

Startnummers en stickers

Het startnummer moet goed leesbaar en volledig ongewijzigd worden gedragen. Je ontvangt de volgende startbescheiden met je startnummer:

- 1 startnummer. Het is toegestaan om een startnummerband te gebruiken. Noteer je naam,
- medische gegevens en telefoonnummer van je ICE contact (noodcontact) op de achterzijde van je startnummer.
- 1 sticker voor de voorkant van de fietshelm
- 1 sticker voor je fiets. Bevestig deze aan de zadelpen.
- 3 stickers voor de wisseltassen (blauw, rood en wit). Het is alleen toegestaan om de tassen te markeren met IRONMAN-stickers. Het is niet toegestaan op de tassen te schrijven of andere stickers op te plakken.
- 2 tattoostickers. Deze worden zichtbaar aangebracht op de linkerarm en de linker kuit.

Vraag naar assistentie bij één van je mede atleten of bij het informatiepunt als het gebruik van de stickers onduidelijk is.

Cut off tijden

IRONMAN 5150 Maastricht - Limburg	
Swim	00:55
Bike	01:45
Run	01:15
Maximale doorlooptijd	**03:55**

IRONMAN 4:18:4 Maastricht - Limburg	
Swim	00:20
Bike	00:50
Run	00:30
Maximale doorlooptijd	**01:40**

Iedere discipline heeft een individuele cut-off tijd. Je dient dus alle drie de onderdelen binnen de gegeven tijd te voltooien. Red je een discipline niet binnen de tijd, maar is het wel nog veilig om door te gaan, mag je de wedstrijd afmaken en krijg je als tijdsnotatie een DQ. De organisatie bepaalt of het nog veilig is voor je om de wedstrijd af te maken.

PRAKTISCHE INFO

Goed voorbereid aan de start

Zwemstart

- Neem je witte tas (schone kleren voor na de wedstrijd) mee bij het betreden van het startvak en geef deze af bij het afgiftepunt. De organisatie zorgt ervoor dat deze tassen in de BLACKROLL® Recovery Finishzone terecht komen zodat je deze tot je beschikking hebt na de wedstrijd.
- Alle atleten zijn verplicht de door de organisatie uitgedeelde swimcap te gebruiken.
- Voor de start word je gecontroleerd op het dragen van de swimcap en timingchip (aan de linker enkel). Ook wordt gecontroleerd op het verplicht wel of niet dragen van een wetsuit.
- Bij de rolling start van het zwemonderdeel passeert de atleet een timingmat. Van atleten die over de hekken springen of op een ander punt het water betreden, kan geen tijd worden waargenomen. De atleten moeten het zwemparcours verlaten via de officiële uitgang en over de tijdregistratiemat lopen. Anders kan de organisatie niet nagaan of een atleet zich nog in het water bevindt en eventueel in nood is. De organisatie moet dan een reddingsteam inschakelen om naar deze atleet te zoeken. De atleet is aansprakelijk voor de kosten van deze reddingsoperatie.
- Indien je om welke reden dan ook het zwemonderdeel niet kunt afronden, dien je je direct te melden bij een official.
- IRONMAN The Netherlands heeft voor haar wedstrijden een rolling zwemstart ingesteld.
    - Atleten stellen zich op volgens hun realistisch geschatte zwemtijd.
    - Iedere 10 seconden worden er 5 atleten het water in gelaten.
    - Nadat je de timingmat passeert start je wedstrijdtijd. Vanaf dat moment geldt de cut off tijd.
    - Zodra alle individuele deelnemers gestart zijn, starten de relay teams.

PRAKTISCHE INFO
Goed voorbereid aan de start

Wisselzone
Wissel 1: Zwemmen - Fietsen
- Je pakt de vooraf opgehangen blauwe wisseltas met daarin de fietsspullen van het rek, deze hangt vóór de wisseltent.
- Vervolgens kleed je je om. Omkleden is alleen toegestaan in de wisseltent.
- De zwemuitrusting stop je vervolgens in de blauwe wisseltas die je inlevert in de 'Drop Off Zone' achter de tent. Vrijwilligers zorgen ervoor dat deze wisseltas weer terug wordt gehangen bij je startnummer. De wisseltassen haal je weer op na de wedstrijd.
- De grond onder en rondom de fiets moet ten alle tijden vrij blijven. Voorwerpen die op de grond liggen, worden verwijderd.
- Alleen fietsschoenen (mits bevestigd aan de pedalen) en zolang deze de grond niet raken mogen bevestigd zijn aan de fiets. Ook een helm, een startnummer en een zonnebril mogen op je fiets liggen, maar ook hier geldt dat deze op de fiets zijn bevestigd en niet op de grond liggen.
- Stap niet in de wisselzone op de fiets, je mag pas op je fiets stappen na de op- en afstaplijn nabij de gele tent. De jury van de Nederlandse Triathlon Bond (NTB) ziet hierop toe.

Wissel 2: Fietsen – Hardlopen
- Stap van de fiets af vóór de op- en afstaplijn bij de ingang van de wisselzone. Fietsen in de wisselzone is niet toegestaan. De jury van de Nederlandse Triathlon Bond (NTB) ziet hierop toe.
- Na het voltooien van het fietsparcours stal je je fiets bij je startnummer. Vrijwilligers assisteren hierbij niet.
- Je haalt de rode wisseltas met je hardloopuitrusting op bij het rek in de wisselzone vóór de wisseltent.
- Vervolgens kleed je je om. Omkleden is alleen toegestaan in de wisseltent.
- De fietsuitrusting stop je vervolgens in de rode wisseltas die je inlevert bij de 'Drop Off Zone' achter de tent. Vrijwilligers zorgen ervoor dat deze wisseltas weer terug wordt gehangen op de plek van je startnummer. De wisseltassen haal je weer op na de wedstrijd.

BLACKROLL® Recovery Finishzone
Herstel en ontspan in de BLACKROLL® Recovery Finishzone van IRONMAN 5150 en 4:18:4 Maastricht - Limburg. De BLACKROLL® Recovery Finishzone bevindt zich direct na de finish. In de BLACKROLL® Recovery Finishzone is een opfriszone en een verzorgingspost met eten en drinken. Hier kun je ook je finisher shirt ophalen en de medaille laten graveren.

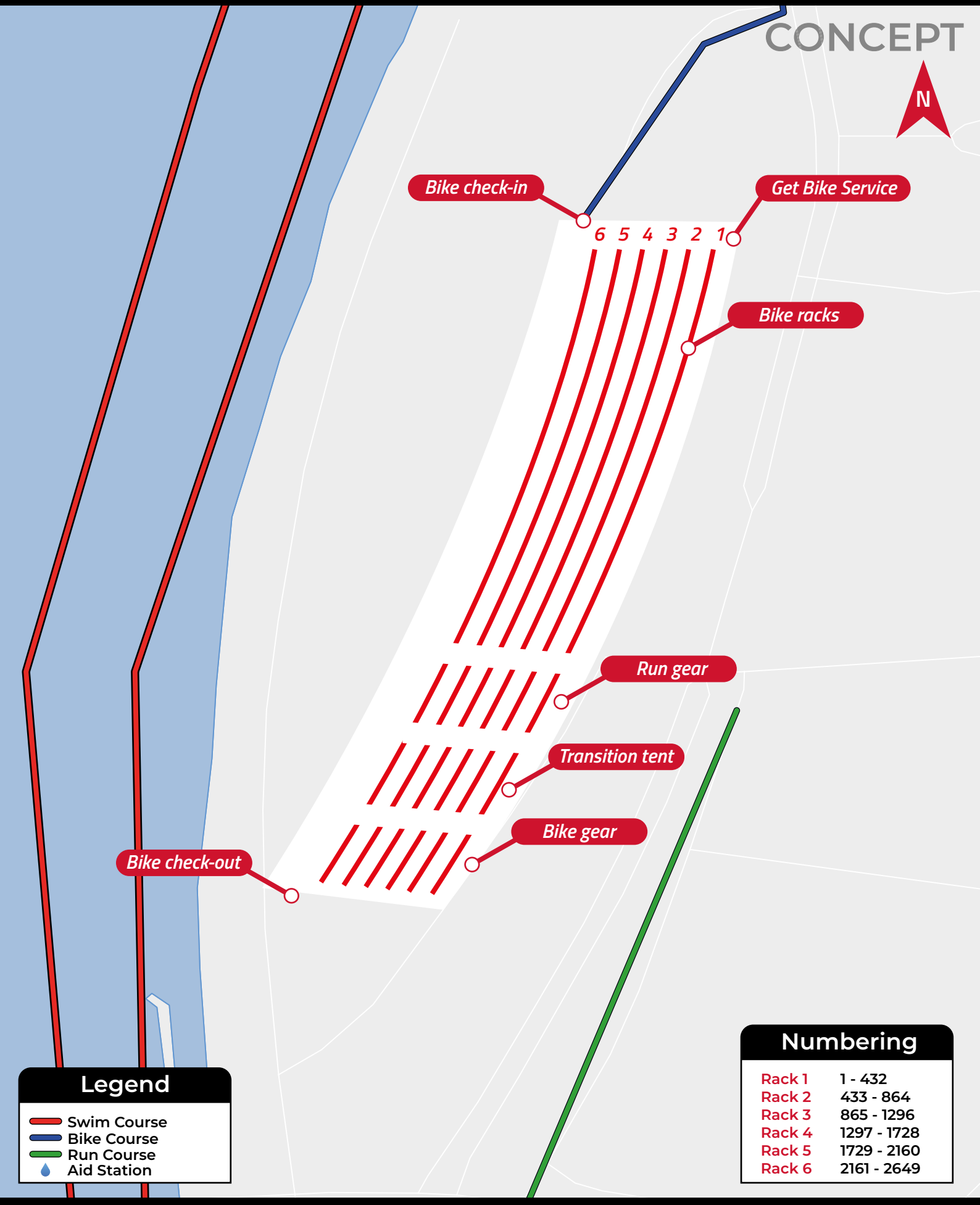
Het ophaalpunt van de witte wisseltas met spullen voor na de wedstrijd bevindt zich op het parkeerterrein net buiten de BLACKROLL® Recovery Finishzone. De BLACKROLL® Recovery Finishzone is alleen toegankelijk voor atleten. Familie en vrienden zijn niet toegestaan in dit gebied.

Medische hulp
Het medische team van IRONMAN 5150 en 4:18:4 Maastricht - Limburg garandeert een optimale medische zorg op ieder moment van de wedstrijd. Op de parcoursen is medische zorg aanwezig en zij zijn herkenbaar voor de atleten. Na het passeren van de finish wordt voor de atleet gezorgd door het finishteam. Er is een dokter aanwezig om medische condities te controleren.

Volg ten alle tijden de instructies van het medische team op.

IRONMAN 70.3 MAASTRICHT LIMBURG

TRANSITION ZONE



© IRONMAN The Netherlands
Version 17.06.2021
Design by EXTRA LEISURE

GLORYFY IS NET ALS JULLIE UNBREAKABLE

De ideale sportbril voor een triatleet.

- Geproduceerd in Oostenrijk
- Onbreekbaar montuur en onbreekbare lenzen
- Lichtgewicht materiaal
- Hoogste optische kwaliteit
- Duurzaam geproduceerd
- 100% UVA/UVB bescherming
- Op sterkte leverbaar (ook multifocaal)

Bezoek ons in de IRONMAN Village en overtuig jezelf.

EEN VOORPROEFJE? ⟶

www.gloryfy.nl

00:00:020

gloryfy
be unbreakable

PRAKTISCHE INFO

Goed voorbereid aan de start

Timingchips en niet finishen

- Timingchips worden aangeleverd door de organisator en worden uitgereikt aan de atleet na de Bike Check-In in de wisselzone.
- De chip wordt om de linkerenkel gedragen. Het dragen van de timingchip is verplicht. Geen chip = geen deelname en dus geen uitslag!
- Het gebruik van eigen chips is niet toegestaan. Atleten zijn verantwoordelijk voor de timingchips die door de organisatie worden uitgereikt en zijn tevens nodig voor de bike check-out.
- Wanneer een chip verloren is, is de atleet verplicht een bedrag van € 50,- per chip contant en gepast te betalen. Dit betaal je ter plekke bij de bike check-out.
- Atleten die hun timingchip voor de start verliezen, moeten zo snel mogelijk een nieuwe chip aanvragen in de timingtent in de wisselzone of bij de zwemstart.
- Atleten die niet finishen, moeten dit zo snel mogelijk doorgeven aan een official.

Na de wedstrijd / fiets check out

Op vertoon van je startnummer, timingchip én polsbandje kun je na de finish je fiets en rode en blauwe wisseltassen ophalen in de wisselzone, waarna je je timingchip inlevert bij de fiets check out. De ingang van de fiets check-out is dezelfde ingang als bij de fiets check-in. Je pakt eerst je fiets, daarna je wisseltassen en dan lever je je timingchip in waarna je de wisselzone verlaat. Als je de chip bent verloren, moet je een officieel identiteitsbewijs en startnummer laten zien. Tijden voor de fiets check out staan vermeld in het tijdschema eerder in deze atletengids.

Andere belangrijke zaken

- Elektronische apparaten als iPods, mp3-spelers en mobiele telefoons (koptelefoons) etcetera zijn niet toegestaan tijdens de wedstrijd en leiden tot diskwalificatie.
- Met een deelnemer meefietsen of meelopen op het parcours is niet toegestaan en leidt tot diskwalificatie van de atleet.
- Een kind laten meelopen of dragen bij het passeren van de finish is niet toegestaan vanwege de veiligheid en leidt tot diskwalificatie.

Uitslagen en wedstrijdfoto's

- Uitslagen kunnen na de wedstrijd worden bekeken op www.ironman.com/5150-maastricht-limburg
- Finishfoto's zijn verkrijgbaar op www.FinisherPix.com. Atleten krijgen in hun mailbox een melding wanneer foto's te bestellen zijn. Wanneer het FinisherPix pakket tijdens de registratie al is aangeschaft, ontvangen atleten een e-mail dat de foto's gedownload kunnen worden.

Finisher T-shirts en medailles

- Medailles worden meteen na de finish uitgereikt.
- Finisher T-shirts worden na de finish in de BLACKROLL® Recovery Finishzone uitgedeeld op vertoon van je startnummer.
- Het ruilen van een T-shirt naar een andere maat is niet mogelijk.

Huldigingsceremonie

- Zowel mannen als vrouwen worden gehuldigd tijdens de prijsuitreiking.
- De winnaars worden direct na de finish van de nummers 1, 2 en 3 gehuldigd.
- Houd als atleet na de finish goed in de gaten of de speaker je naam omroept.
- De winnaars (nummers 1, 2 en 3) van de verschillende agegroups worden vanwege Covid19 niet gehuldigd, maar kunnen hun award ophalen bij de registratietent. Een lijst met de top 3 (man en vrouw) per leeftijdscategorie wordt zo snel als mogelijk opgehangen in de buurt van de registratietent. Prijzen worden niet opgestuurd als deze niet opgehaald worden.

PRAKTISCHE INFO

Goed voorbereid aan de start

Gevonden voorwerpen

Gevonden voorwerpen worden tijdens de wedstrijd en in het weekend van de wedstrijden verzameld bij de wisselzone. Hier wordt een “Lost and Found” ingericht en kunnen de spullen worden opgehaald tot en met de Bike Check-Out. Daarna worden waardevolle spullen meegenomen en opgeslagen door de organisatie.

Openbaar vervoer

Maastricht heeft een eigen trein- en busstation en is daarom per OV uitstekend bereikbaar. Vanaf het station is het ongeveer 10 minuten lopen naar de belangrijkste locaties (wisselzone, registratie, start en finish).

Parkeren

Atleten en bezoekers worden geadviseerd te parkeren bij een van de volgende grote parkeerterreinen en parkeergarages. De locaties zijn, evenals de belangrijke locaties tijdens de wedstrijden, te vinden in het schema hier onder.

Parkeergarages

- O.L. Vrouweparking (Maasboulevard 80)
- Q-Park Vrijthof (Vrijthof 100)
- Q-Park Mosae Forum (Mosae Forum Laag 40)
- Bassin (Maastrichter Grachtstraat 21)
- Q-Park de Griend (Griend 4)
- De Colonel (Stationsplein 17)
- Plein 1992 (Plein 1992 nr. 53)
- Bonnefanten Museum (Serpenti Lunet 1)

Park and Ride

- Q-Park P+R Station
- P+R Beatrixhaven Maastricht Noord
- P+R Maastricht Zuid

Park and Walk

- P+W Cabergerweg
- P+W Stadspark
- P+W Sphinxterrein

IRONMAN VILLAGE
Een belevenis opzich

De IRONMAN Village is het centrum van het evenementenweekend en dient als locatie voor de registratie, exposanten én de IRONMAN Merchandise Store en het ophalen van de awards. De IRONMAN Village is op zowel vrijdag, zaterdag en zondag geopend. Openingstijden vind je hier onder.

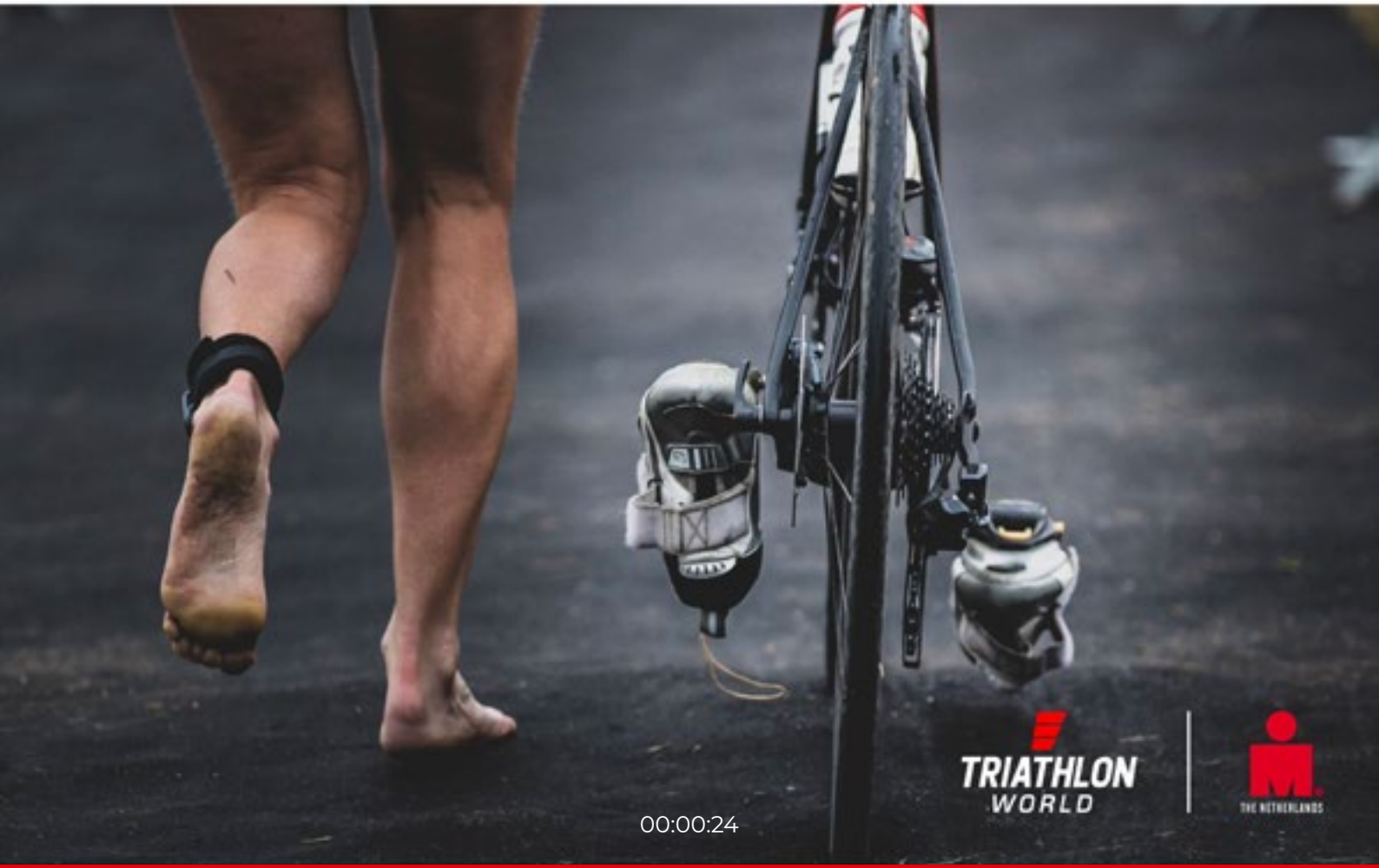
IRONMAN Village locatie
Van Hasseltkade, Maastricht

IRONMAN Village openingstijden
Vrijdag	10:00 – 17:00 uur
Zaterdag	09:00 – 18:00 uur
Zondag	09:00 – 18:00 uur

Aanwezig in de IRONMAN Village
De volgende partners zijn aanwezig in de IRONMAN Village. Deze lijst wordt in aanloop naar het evenement verder aangevuld.

- Swimm
- TriathlonWorld.nl
- BLACKROLL
- Gloryfy Unbreakable
- BYE! Nutrition
- MLLGRM
- Get Bike Service
- Cádemotu
- Compressport
- Aqua Sphere
- IRONMAN Store (Merchandise)

BESTEL DE IRONMAN NEDERLAND COLLECTIE BIJ WWW.TRIATHLONWORLD.NL
ONTVANG 15% KORTING MET KORTINGSCODE: IMTW2021



Plattegrond

Alle locaties op een rijtje

Het IRONMAN Multisport Festival Maastricht - Limburg, normaal gesproken met start en finish in de binnenstad, zijn deels verplaatst om de doorgang van het evenement te kunnen waarborgen. De start-locatie en tevens wisselzone bevindt zich op de Griend. Er wordt in de Maas gezwommen vanuit de Kleine Griend, dit is de originele startlocatie. Vanuit de Griend start het fietsparcours, dit parcours leidt je onder andere door het prachtige Zuid-Limburgse Heuvelland. Het loopparcours gaat via Oost-Maarland richting Eijsden en weer terug. De finishlocatie bevindt zich dit jaar bij het Gouvernement in Maastricht. Deze locatie ziet de organisatie als de meest geschikte en toch unieke locatie als éénmalig alternatief voor de binnenstad.

De registratie, merchandise en Expo bevinden zich op de “van Hasseltkade”, gezamenlijk heet dit gebied de IRONMAN Village.

IRONMAN 70.3 MAASTRICHT LIMBURG

EVENT MAP
Locations & hotspots

© IRONMAN The Netherlands
Version 17.06.2021
Design by EXTRA LEISURE

4:18:4
Maastricht -
dolphin
DRINQ
adeptiv
TMC
triathlon
TRI SPORT
N Multisport Festival
stricht - Limburg
4153

00:00:27

ZWEMMEN 4:18:4

Alle informatie over het zwemonderdeel

Cut-off tijd

De cut-off tijd voor het zwemonderdeel bedraagt 00:20 uur na je starttijd.

Belangrijke informatie

Startprotocol zwemonderdeel

Zorg dat je tijdig (15 minuten uiterlijk voor de start) klaarstaat in het startvak. Bij het betreden van het startvak wordt gecontroleerd of je je swimcap en timingchip juist draagt. Indien je de swimcap, timing-chip of polsbandje niet draagt, mag je niet starten. Voor alle afstanden geldt een 'rolling start' ofwel, er worden per 10 seconden 5 deelnemers tegelijkertijd gestart. Ga in het startvak staan met je verwachte eindtijd. Volg de instructies van de organisatie en vrijwilligers op. Houd de boeien op het zwemparcours ten alle tijden links van je.

Houd de boeien op het zwemparcours ten alle tijden links van je. De boeien zijn **rood** en **geel** van kleur.

Extra informatie

De organisatie kan besluiten, afhankelijk van de watertempratuur, om een wetsuit te verplichten. Je ontvangt voorafgaand aan de wedstrijd een e-mail waarin staat of het dragen van een wetsuit verplicht is. Mocht hier vanwege de watertemperatuur twijfel over bestaan, hoor je dit uiterlijk één uur voor de wedstrijd bij de startvakken.

Op het evenemententerrein is een locatie ingericht voor de witte wisseltas, waar je benodigdheden voor na de wedstrijd in kunt bewaren. Voor de start wordt aangeraden om sokken of (oude) slippers te dragen, die je net voor de start kunt achterlaten om zo minder snel af te koelen via je voeten. Alles wat achter wordt gelaten wordt weggegooid door de organisatie.

4:18:4
Maastricht - Limburg

SWIM COURSE
400 meters

CONCEPT

UNLIMITED LAPS IN A LIMITED SPACE

Waar andere stoppen ga jij door. Trainen voor triatlons of persoonlijke records. Dankzij de intelligente software van dit **compacte zwembad met tegenstroom**, wordt vrijwel iedere doelstelling ondersteund & behaald. Een ijzersterke wilskracht gecombineerd met het perfecte trainingsmateriaal, daar houden wij van! De mogelijkheden zijn er, het is aan jou om ze te benutten.

Meer informatie over de **Intelligent Pools?** Ga naar **WWW.SWIMM.NL**

KOM PROEFZWEMMEN IN ONZE SHOWROOM!

00:00:30

swimm

FIETSEN 4:18:4

Alle informatie over het fietsonderdeel

Cut-off tijd

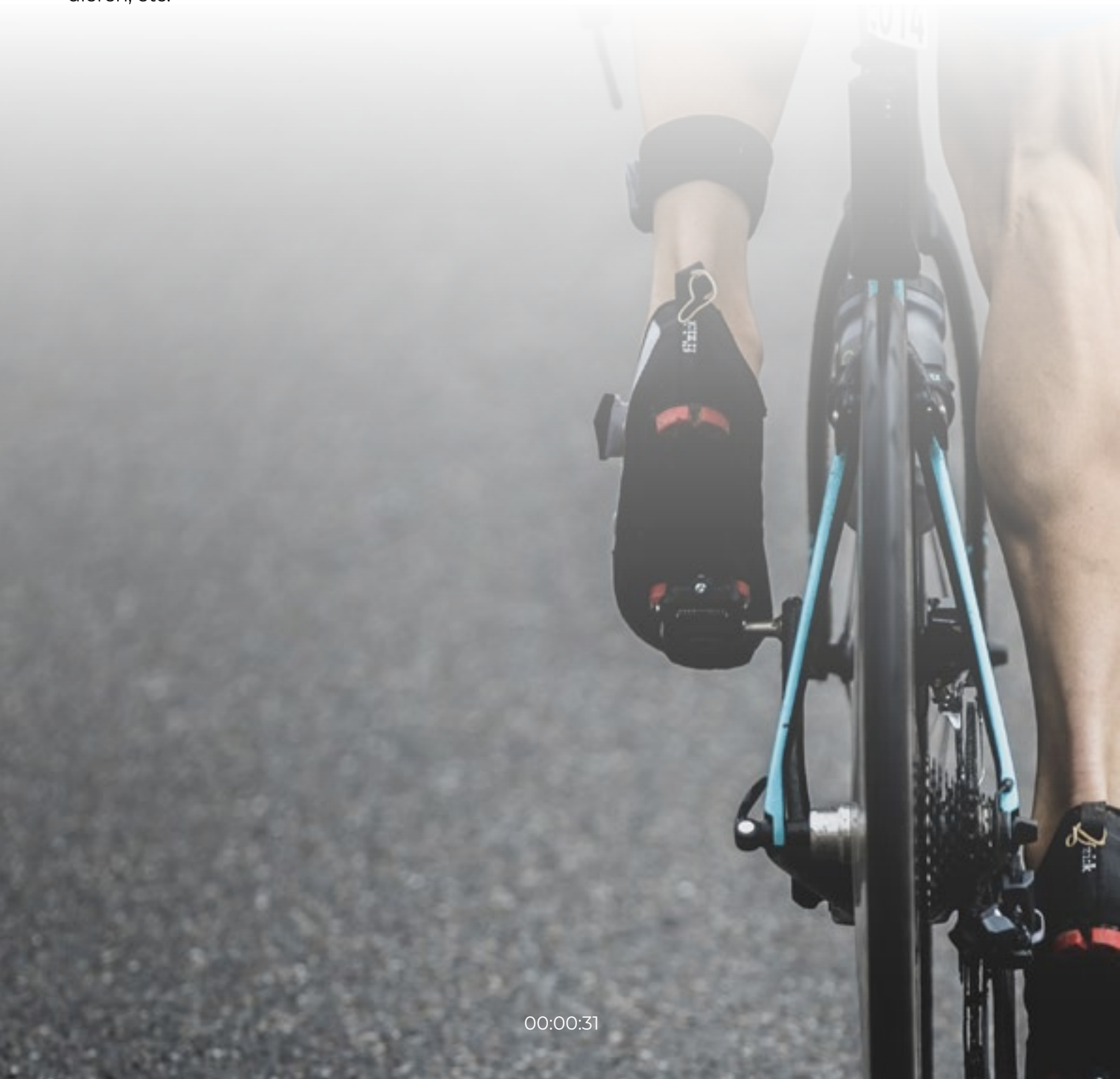
De cut-off tijd voor het fietsonderdeel bedraagt 00:50 uur na het verlaten van de wisselzone.

Belangrijke informatie

Tijdens de race is het belangrijk dat je je aan de algemene verkeersregels houdt en je gezond verstand gebruikt. Gevaarlijke manoeuvres en ongehoord fietsgedrag kan volgen tot een diskwalificatie. Ook is het belangrijk dat atleten altijd rechts aanhouden tijdens het fietsen. Stayeren is niet toegestaan en als je een voorgaande atleet wil inhalen, moet dit binnen 25 seconden gebeuren.

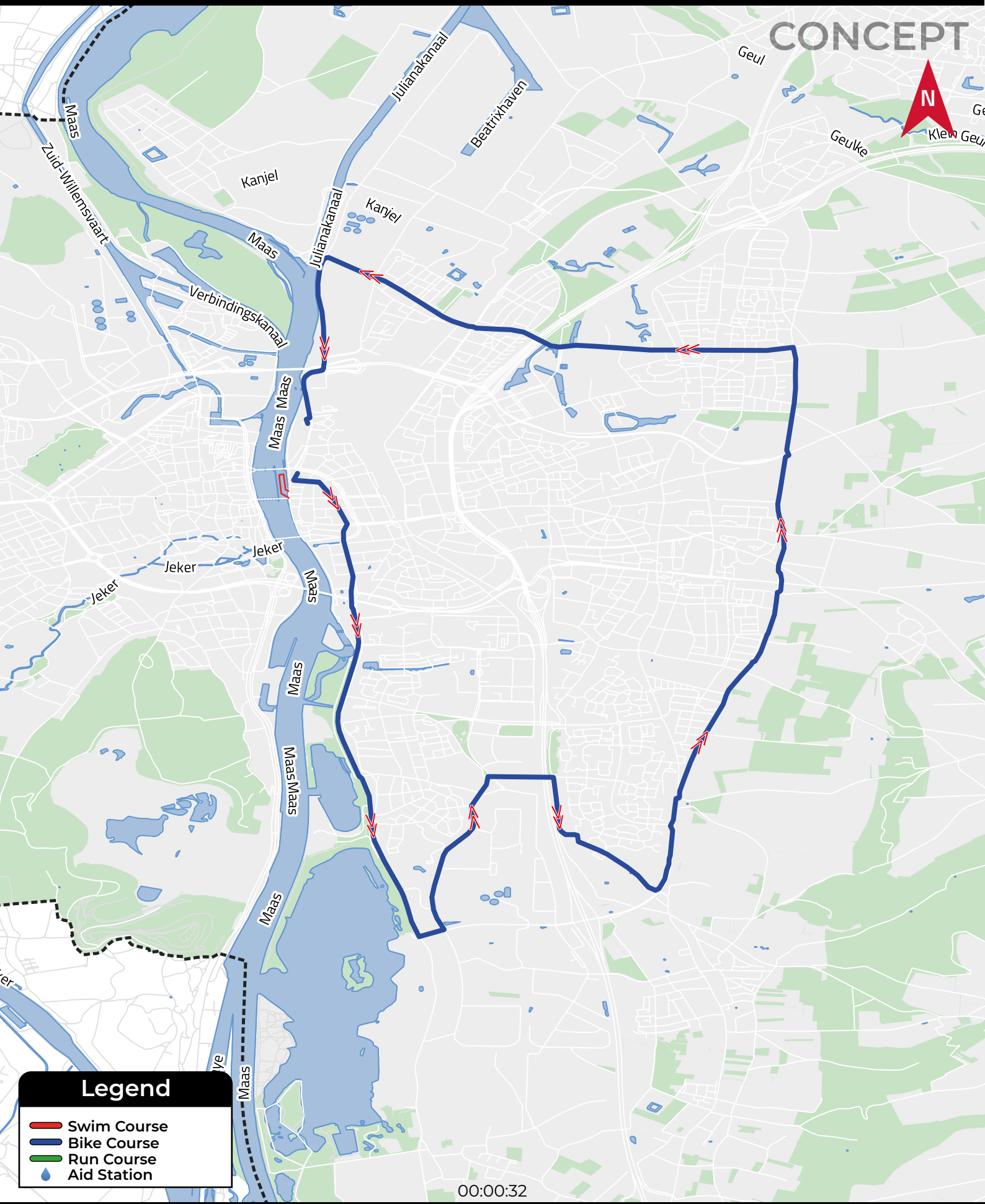
De eerste twee kilometer zijn een ‘no-passing zone’. Je mag hier je mede-atleten niet inhalen.

Het is weliswaar een afgesloten parcours, maar wees alert op onverwacht verkeer, loslopende huis-dieren, etc.



4:18:4 Maastricht - Limburg

BIKE COURSE
18 Kilometers



© IRONMAN The Netherlands

HARDLOPEN 4:18:4

Alle informatie over het hardlooponderdeel

Cut-off tijd

De cut-off tijd voor het hardlooponderdeel bedraagt 00:30 uur na het verlaten van de wisselzone.

Belangrijke informatie

Het hardloopparcours volgt dezelfde route als het fietsparcours. Het kan zo zijn dat de eerste paar hardlopers de laatste atleten op het fietsparcours tegenkomen, omdat de parcoursen in elkaar overlopen. Houd je daarom op het begin goed rechts op het parcours en volg verder de signing. Deze signing geeft op een bepaald punt aan dat je juist links moet gaan lopen.

4:18:4
Maastricht - Limburg

RUN COURSE
4 Kilometers

© IRONMAN The Netherlands

5i50™
TRIATHLON
MAASTRICHT • LIMBURG
ZAMARO TEAM
ZAMEX
POWER MAN
GIRO
ZONE3
00:00:35

ZWEMMEN 5150
Alle informatie over het zwemonderdeel

Cut-off tijd
De cut-off tijd voor het zwemonderdeel bedraagt 00:55 uur na je starttijd.

Belangrijke informatie
Startprotocol zwemonderdeel
Zorg dat je tijdig (15 minuten uiterlijk voor de start) klaarstaat in het startvak. Bij het betreden van het startvak wordt gecontroleerd of je je swimcap en timingchip juist draagt. Indien je de swimcap, timing-chip en polsbandje niet draagt, mag je niet starten. Voor alle afstanden geldt een 'rolling start' ofwel, er worden per 5 seconden drie deelnemers tegelijkertijd gestart. Ga in het startvak staan met je verwachte eindtijd. Volg de instructies van de organisatie en vrijwilligers op. Houd de boeien op het zwemparcours ten alle tijden links van je.

Extra informatie:
De organisatie kan besluiten, afhankelijk van de watertempratuur, om een wetsuit te verplichten. Je ontvangt voorafgaand aan de wedstrijd een e-mail waarin staat of het dragen van een wetsuit verplicht is. Mocht hier vanwege de watertemperatuur twijfel over bestaan, hoor je dit uiterlijk één uur voor de wedstrijd bij de startvakken.

Voor de start wordt aangeraden om sokken of (oude) slippers te dragen, die je net voor de start kunt achterlaten om zo minder snel af te koelen via je voeten. Alles wat achter wordt gelaten wordt weg-gegooid door de organisatie.

5i50 TRIATHLON MAASTRICHT • LIMBURG

SWIM COURSE
1.5 Kilometers

CONCEPT

Legend

- Swim Course
- Bike Course
- Run Course
- Aid Station

swimm
Unlimted laps in a limited space

BYE! NUTRITION IS VOOR EN DOOR DUURSPORTERS GECREËERD.

Wanneer de zon aan de hemel staat en de weilanden op hun groenst zijn ervaar je de natuur op zijn best. Daar houden wij van, puur natuur! Wij geloven in de beste prestaties, zonder chemische smaakstoffen. Daarom geeft **BYE! Nutrition** je tijdens het sporten een energy boost op een verantwoordelijke manier.

BYE! Nutrition was created for and by endurance athletes. When the sun is in the sky and the meadows are at their greenest, you experience nature at its finest. We love that, pure nature! We believe in the best performances, without chemical flavors. That is why **BYE! Nutrition** gives you an energy boost in a responsible way.

Meer informatie of direct bestellen? Ga naar www.b-y-e.nl
Gebruik de kortingscode **IRONMAN** voor **15% korting!**

00:00:38

FIETSEN 5150

Alle informatie over het fietsonderdeel

Cut-off tijd

De cut-off tijd voor het fietsonderdeel bedraagt 01:45 uur na het verlaten van de wisselzone.

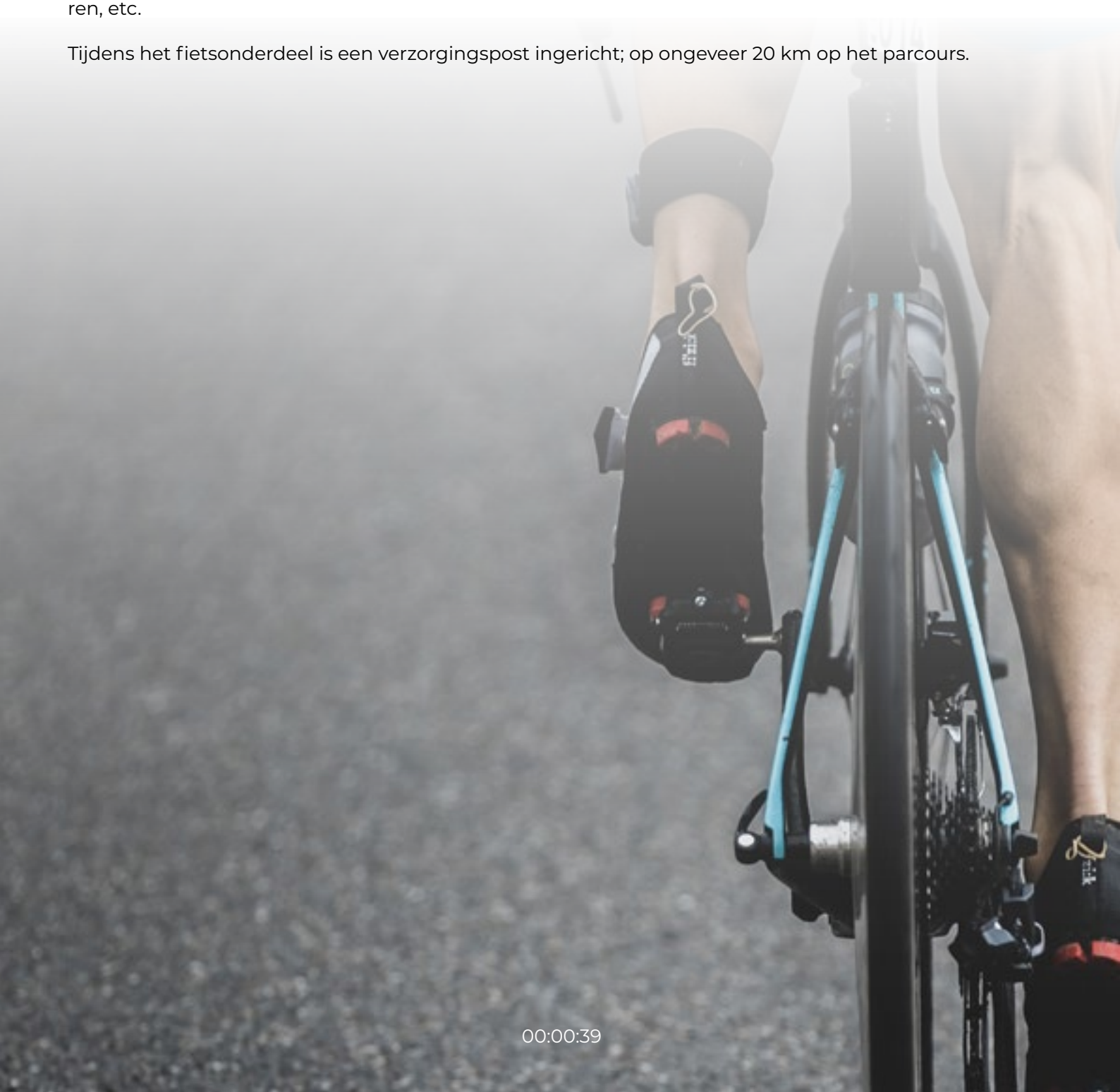
Belangrijke informatie

Tijdens de race is het belangrijk dat je je aan de algemene verkeersregels houdt en je je gezond verstand gebruikt. Gevaarlijke manoeuvres en ongehoord fietsgedrag kan volgen tot een diskwalificatie. Ook is het belangrijk dat atleten altijd rechts aanhouden tijdens het fietsen. Stayeren is niet toegestaan en als je een voorgaande atleet wil inhalen, moet dit binnen 25 seconden gebeuren.

De eerste twee kilometer zijn een ‘no-passing zone’. Je mag hier je mede-atleten niet inhalen.

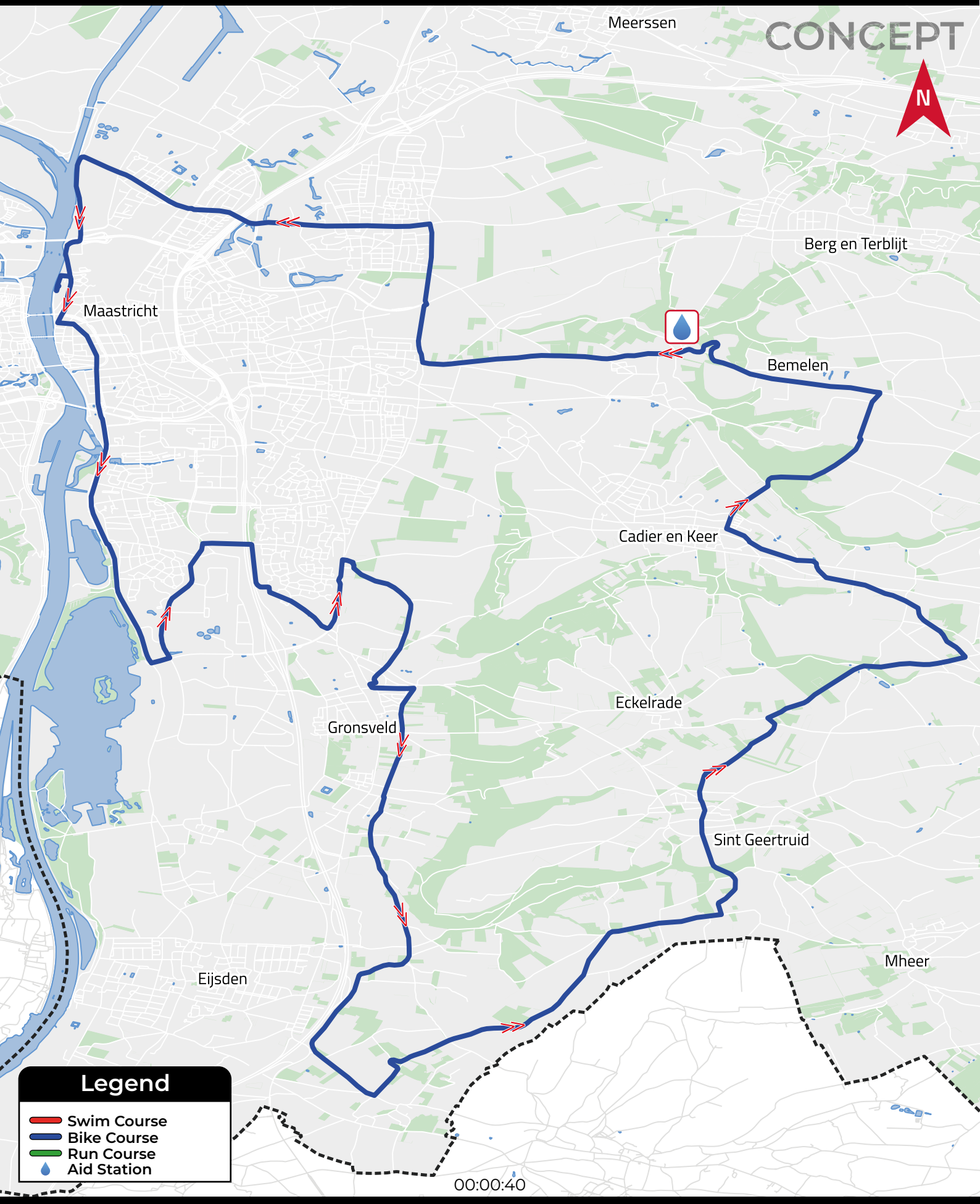
Het is weliswaar een afgesloten parcours, maar wees alert op onverwacht verkeer, loslopende huisdieren, etc.

Tijdens het fietsonderdeel is een verzorgingspost ingericht; op ongeveer 20 km op het parcours.



5150 TRIATHLON MAASTRICHT • LIMBURG

BIKE COURSE
40 Kilometers



© IRONMAN The Netherlands

Design by EXTRA LEISURE

CYCLE CENTER

TWEEWIELER VERHUUR

PAR'COURSE TERREIN
De Leeuwhof 21, Valkenburg
Tel. +31 43 - 601 53 38
WWW.CYCLECENTER.NL

00:00:041

HARDLOPEN 5150

Alle informatie over het hardlooponderdeel

Cut-off tijd

De cut-off tijd voor het hardlooponderdeel bedraagt 01:15 uur na het verlaten van de wisselzone.

Belangrijke informatie

Het hardloopparcours volgt dezelfde route als het fietsparcours. Het kan zo zijn dat de eerste paar hardlopers de laatste atleten op het fietsparcours tegenkomen, omdat de parcoursen in elkaar overlopen. Houd je daarom op het begin goed rechts op het parcours en volg verder de bebording. Deze zal op een bepaald punt aangeven dat je juist links moet gaan lopen. Dit staat duidelijk vermeld middels de hiervoor benoemde bebording.

Het hardloopparcours gaat richting Oost Maarland en weer terug.

00:00:042

5i50 TRIATHLON MAASTRICHT • LIMBURG

RUN COURSE
10 Kilometers

© IRONMAN The Netherlands

FINISH
Alle informatie over je finish

Gefeliciteerd! Het moment waar je zo hard voor hebt getraind is aangebroken. Geniet ervan!

Geniet van de atmosfeer, lach naar de camera's want de fotografen van FinisherPix zijn er om dit geweldige moment voor jou vast te leggen.

BLACKROLL®

Herstel en ontspan in de BLACKROLL® Recovery Finishzone van IRONMAN 5150 en 4:18:4 Maastricht - Limburg. De BLACKROLL® Recovery Finishzone bevindt zich direct na de finish. In de BLACKROLL® Recovery Finishzone is een opfriszone en een verzorgingspost met eten en drinken. Ook de medische zorg staat voor je klaar, mocht dit onverhoopt nodig zijn.

Let op!
Vanwege veiligheidsredenen is het verboden om met vrienden, familie, kinderen op de arm te finishen. Mocht dit wel gebeuren staat daar een diskwalificatie tegenover.

FinisherPix
De persoonlijke racefoto's zijn te verkrijgen via www.finisherpix.com. Atleten krijgen in hun mailbox een melding wanneer foto's zijn te bestellen. Als je deze al besteld hebt tijdens je registratie, ontvang je een downloadlink van FinisherPix

Medaille graveren
Na de finish ontvangen alle atleten een medaille. Voor een echte persoonlijke herinnering kun je je naam en eindtijd in de medaille laten graveren. Mocht je de gravure bij de inschrijving niet hebben besteld dan is het nog mogelijk om ter plekke voor het graveren te betalen. De kosten voor het graveren van de medaille bedragen € 15,-.

BLACKROLL®

THE NETHERLANDS

2021 RECOVERY PARTNER - THE NETHERLANDS

Activate.
Run.
Recover.
Repeat.

www.nl.blackroll.com

BLACKROLL® BOOSTER

00:00:045

RELAY TEAMS
Alle informatie voor Relay Teams

Registratie
Ieder teamlid moet zich registeren en levert ook een getekende waiver in (veelal al gedaan op het moment van inschrijven). Relay teams ontvangen: 1 startnummer (bij registratie) en 1 timingchip (bij fiets check-in). Elk teamlid ontvangt een atletentas (bij registratie) en een polsbandje.

Er wordt gecontroleerd of elke atleet zich heeft ingeschreven en of er een contactpersoon vermeld staat in geval van nood.

Fiets check-in
Relay teams checken hun fiets in op dezelfde wijze als individuele atleten. Echter checken atleten van relay teams géén gekleurde wisseltassen in omdat atleten zich niet hoeven om te kleden. Atleten bevestigen hun helm aan de fiets bij het inchecken.

Wisselzone
Relay teams hebben hun eigen locatie in de wisselzone, aangegeven met het bordje 'Team wisselzone'.

Timingchip en startnummer
De timingchip en het startnummer worden doorgegeven op de teamlocatie in de wisselzone.
De timingchip wordt doorgegeven van de zwemmer aan de fietser. De fietser draagt het startnummer al. Bij terugkomst overhandigt de fietser de timingchip én het startnummer aan de loper. Relay deelnemers mogen wél samen finishen! Gevraagd wordt om wel rekening te houden met individuele finishers. Ook zij hebben recht op een mooi finishmoment.

Zwemmer
Voor de wedstrijd kan de zwemmer een sporttas naar de wisselzone brengen. De tas wordt bezorgd in de wisselzone en wordt opgehaald na de swim in het 'relay teams' gebied.

Fietser
De fietser neemt de blauwe wisseltas met uitrusting mee. Deze kan voor de start naar de wisselzone gebracht worden. Deze wordt opgehangen op het tassenrek bij het corresponderende startnummer.

Loper
De loper krijgt een witte wisseltas. Deze wordt voor de start naar de wisselzone gebracht en de organisatie brengt deze naar de BLACKROLL® Recovery Finishzone.

Fiets check-out
De fiets check-out kan alleen gedaan worden met het startnummer, het polsbandje én de timingchip. De fietser van het relay team draagt zorg voor de bike check-out en haalt zijn fiets op.

Een relay team bestaat uit 2 of 3 atleten. De beslissing welk teamlid zwemt, fietst en hardloopt kan uiterlijk tot de registratie gemaakt worden.

Te doen in Zuid-Limburg

Uitjes voor het hele gezin in Maastricht

SHOPPEN – MAASTRICHT

Kleine boetiekjes en grote merken worden afgewisseld met authentieke, lokale speciaalzaken.
De stad staat niet voor niets bekend om haar goedgeklede inwoners. Mode, lifestyle, creatieve makers, accessoires en design: het winkelhart van de stad is met recht een walhalla te noemen voor shop-liefhebbers.

Meer info: www.bezoekmaastricht.nl/shoppen

Musea & Grotten

Maastricht is heel wat musea rijk. Je voelt dat de stad hierdoor bruist! Bezoek bijvoorbeeld het Bonnefanten als je blij wordt van hedendaagse kunst. Durf jij je grenzen op te zoeken? Bezoek dan Marres! Jong en oud leert alles over de natuur in het Natuurhistorisch museum en bij het Fotomuseum aan het Vrijthof word je verrast met alles op het gebied van fotografie.

Meer info: www.bezoekmaastricht.nl/zien-en-doen/musea

Fort Kazematten

Meer weten over de geschiedenis van Maastricht? Ga dan ondergronds op ontdekkingstocht in de mergelgrotten van Maastricht of de historische Kazematten. Of breng een bezoekje aan het in 1700 gebouwde Fort St.Pieter, hoog boven de maas. De gidsen van Maastricht Underground nemen je graag naar deze bijzondere plekken.

Meer info: www.maastrichtunderground.nl

Te doen in Zuid-Limburg

Uitjes voor het hele gezin in Eijsden-Margraten

Amerikaanse begraafplaats Margraten

Eén van de meest indrukwekkendste en bekendste bezienswaardigheid is wel de Amerikaanse begraafplaats die elk jaar ruim 150.000 bezoekers trekt. Op deze enige Amerikaanse begraafplaats in Nederland zijn ruim 8.000 militairen begraven. Het merendeel is gesneuveld tijdens de bevrijding van het zuid-oosten van Nederland in W.O. II en de opmars door Duitsland. De begraafplaats is het gehele jaar dagelijks geopend van 09.00-17.00 uur.

Meer informatie: www.ontdekeijsdenmargraten.nl

Fietsen in Eijsden-Margraten

Het uitgestrekte heuvelachtige landschap is vooral in trek bij fietsers. Voor de racers worden er jaarlijks diverse professionele wielertochten verreden zoals De Volta Limburg Classic, de Amstel Gold Race en voor de mountainbikers o.a. de Bart Brentjens Challenge. Maar wat dacht je van een langzamere versnelling? Voor de recreatieve fietsers zijn er tal van routes langs bezienswaardigheden in een zeer gevarieerd landschap.

Zo kun je bijvoorbeeld fietsen naar vrijheid. Na jaren van oorlog wordt op 12 september 1944 Mesch als eerste dorp in Nederland bevrijd! In Eijsden-Margraten is er nog veel te zien en te horen uit deze roerige tijd. Zo veel dat je beter de fiets kunt pakken! ‘Fietsen naar vrijheid’ is een thematische fietsroute met drie aaneensluitende routes, zo kies je zelf hoe lang je fietstocht wordt!

Ontdek de vele fietstochten en huur een fiets op www.ontdekeijsdenmargraten.nl.

Te doen in Zuid-Limburg

Uitjes voor het hele gezin in Valkenburg

Gemeentegrot Valkenburg

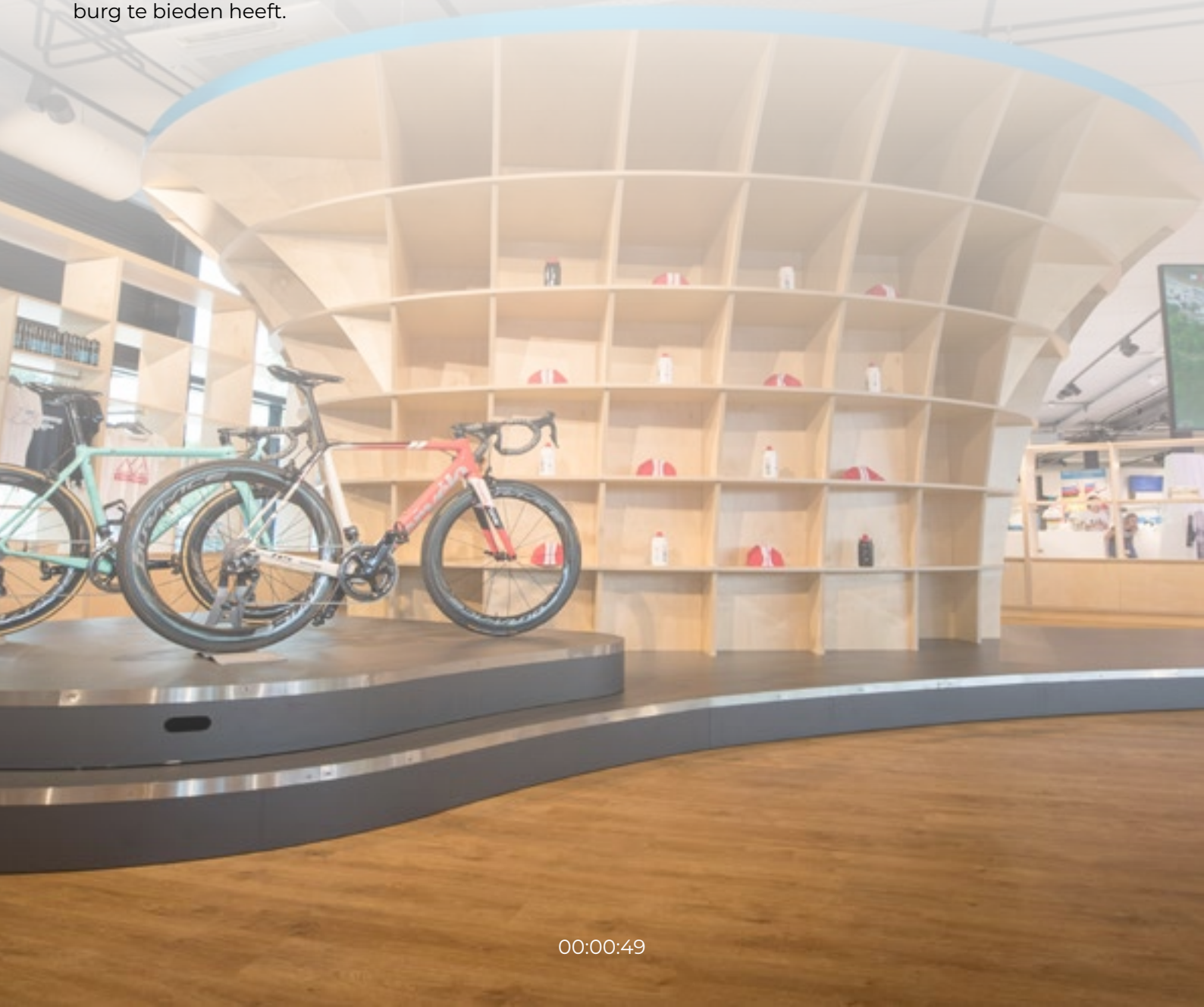
In Valkenburg, of eigenlijk onder Valkenburg bevindt zich een ronduit fascinerende wereld. Het is de Gemeentegrot, jaarlijks door velen bezocht. Met de ontginning van deze grot werd zo'n 2000 jaren geleden begonnen toen de Romeinen de mergel uit de bodem nodig hadden als bouwmateriaal.
Ontdek de oudste mergelgrot van Nederland en laat je onderdompelen in een spectaculaire andere belevingswereld.

Je tocht start met een rondleiding per trein of te voet, waarbij de gids vertelt over het ontstaan en de geschiedenis van de Gemeentegrot. Tijdens deze tocht kom je langs muurschilderingen, plaquettes, beeldhouwkunst en schuilkelders uit de periode van de koude oorlog.

Shimano Experience Center

Het Shimano Experience Center is ontstaan vanuit de missie 'Closer to Nature, Closer to People'. Een prachtige en unieke locatie waar de mens en de natuur centraal staan. Het is een plek waar iedereen in aanraking kan komen met de wieler- en hengelsport. Of je nu beginnend of gevorderd fietser of visser bent, meer wilt weten over materialen, een nieuwe outfit nodig hebt of gezellig een kop koffie wilt drinken in de coffeecorner... het kan allemaal.

Bezoek gratis het Shimano Experience Center en geniet van alles wat de mooie natuur van Zuid-Limburg te bieden heeft.



Te doen in Zuid-Limburg

Uitjes voor het hele gezin in Meerssen

Onthaasten en genieten in een gevarieerd landschap met een rijke historie

Als bezoeker van Meerssen val je van de ene verrassing in de andere. Het begint al bij de Basiliek. De wonderen die zich hier voltrokken brachten pelgrims als de eerste stroom bezoekers. Vandaag de dag bezoek je Meerssen ook voor de gezellige terrassen op de markt, de vele mooie winkels, het rijke culturele erfgoed, de eindeloze wandel- en fietsroutes langs Maas en Geul en de prachtige natuur vol beekjes en bossen. Meerssen is een gebied vol rust en rumoer: van de ene kant een plek van bezinning en van de andere kant bruist het van de evenementen.

De groene omgeving van Meerssen nodigt uit om lekker op je fiets te stappen of je wandelschoenen aan te trekken. Al fietsend of wandelend vind je een landelijk gebied waar je zomaar een klein kasteel ontdekt in de bossen, waar je uitkijkt over een waterrijk gebied vol bewonderenswaardige flora en fauna en waar gezellige terrassen in de kleine dorpskernen gelegenheid bieden voor een verkwikkende pauze. De vele wandel- en fietsroutes nemen je mee langs de mooiste plekjes van Meerssen en haar verrassende omgeving

Green Destination

Meerssen is een duurzame toeristische trekpleister die internationaal meetelt. Dat blijkt uit de Top 100 notering van ‘Green Destinations’ die Meerssen in oktober 2020 kreeg. Meerssen is hiermee één van de duurzaamste gemeentes van Nederland én de enige Limburgse gemeente!

Kom het beleven en ontdek het zelf. Welkom in Meerssen!
www.toerismemeerssen.nl

VRIJWILLIGERS
De motor van IRONMAN Nederland

Bedankt aan alle vrijwilligers die het weekend van IRONMAN 5150 en 4:18:4 Maastricht - Limburg ondersteunen. Zonder jullie is het evenement niet mogelijk en door jullie kunnen de atleten hun doelen bereiken. Jullie creëren een unieke ervaring door tijd, moeite en passie te investeren.

Jullie zijn de kracht achter het evenement. Dank voor jullie werk en dank dat jullie deel willen uitmaken van de IRONMAN-familie.

Brandpreventie
Inbraakpreventie
Risicopreventie
PERFECT
preventie
perfect-preventie.nl
00:00:51