



ATHLETEN GUIDE 70.3

2023

DEUTSCH

HOL DIR DIE VORFREUDE MIT DEN 2022 HIGHLIGHTS



IRONMAN
70.3  **DUISBURG**

6. AUGUST 2023

1.9KM SWIM • 90KM BIKE • 21.1KM RUN



INHALTSVERZEICHNIS

[WILLKOMMEN](#)

[TOP 5 SEHENSWÜRDIGKEITEN](#)

[ZEITPLAN](#)

[EVENT FLÄCHE UND PARKEN](#)

[REGISTRIERUNG](#)

[RENNPAKET](#)

[CHECK-IN & BRIEFING](#)

[RENNTAG](#)

[SCHWIMMEN](#)

[FAHRRAD](#)

[LAUFEN](#)

[STAFFEL](#)

[ZIELLINIE](#)

[ECO-REGELN](#)

[SIEGEREHRUNG](#)

[STARTPLATZVERGABE](#)

[NACHRICHT DER HAUPTSCHIEDSRICHTERIN](#)

[IRONMAN WETTKAMPFREGLN](#)

[GUT ZU WISSEN](#)

[WIE KANN ICH DAS RENNEN VERFOLGEN?](#)

[SPORTOGRAF](#)



future of mobility



DISCOVER VF 8 AND VF 9,
COMING TO THE US, EUROPE
AND CANADA IN Q4 2022
www.vinfastauto.us

WILKOMMEN

Liebe Athletinnen und Athleten,

nach vielen Monaten Vorbereitungszeit dürfen wir uns alle auf die 3. Auflage des IRONMAN 70.3 Duisburg freuen. Noch mehr freue ich mich darauf, Euch wieder so zahlreich im ‚Stahlherzen von Europa‘ begrüßen zu dürfen.

Dass so viele Athletinnen und Athleten den IRONMAN 70.3 Duisburg erleben möchten spiegelt die Attraktivität der Veranstaltung wider. Hierzu tragen auch die vielen tollen Helferinnen und Helfer, die Stadt Duisburg, die Behörden und die Partner bei, bei denen ich mich schon jetzt herzlich bedanken möchte.

Euch erwartet wieder eine 1,9 km lange Schwimmstrecke auf der Regattastrecke des Sportpark Duisburg. Dabei können Euch die Zuschauer jederzeit entlang der Strecke verfolgen und anfeuern. Nach einem kurzen Stopp in der Wechselzone geht es auf die 90 km lange Radstrecke (2 Runden). Diese führt zunächst vom Sportpark Duisburg durch Teile der Stadt Duisburg und über die historische ‚Brücke der Solidarität‘. Den Halbmarathon (3 Runden) absolviert Ihr schließlich im Sportpark Duisburg mit seiner parkähnlichen Landschaft. Schon jetzt könnt ihr Euch auf den Zieleinlauf in der ‚Schauinsland-Reisen-Arena‘ freuen, dem Heimatstadion des MSV Duisburg.

Das IRONMAN Team freut sich mit Euch auf ein tolles Triathlon-Wochenende. Ich wünsche Euch schon jetzt viel Erfolg beim Rennen, genießt Euren großen Tag und habt vor allem ganz viel Spaß!

Sportliche Grüße
Simon Jung
Race Director

Simon Jung
Race director



TOP 5 SEHENSWÜRDIGKEITEN

LANDSCHAFTSPARK DUISBURG

So geht Industriekultur: Wo früher malocht wurde, feiern, klettern, tauchen, wandern heute jährlich mehr als eine Million Besucher. Ein stillgelegtes Hüttenwerk wurde zur Großstadtoase.

Besuche die Website hier: [Landschaftspark Duisburg-Nord](#)



Copyright: Duisburg Kontor / Thomas Berns

SECHS-SEEN-PLATTE

Das beliebte Naherholungsgebiet umfasst ganze 283 Hektar. Das Naturparadies ist der perfekte Ort, um seine Freizeit zu verbringen: Schwimmbad, Reitpfade, Spielplätze und ganze 25KM Spazierwege versprechen eine wohltuende Auszeit von städtischer Hektik.

Besuche die Website hier: [Sechs-Seen-Platte | Stadt Duisburg](#)



Copyright: Stadt Duisburg

TIGER & TURTLE – MAGIC MOUNTAIN

Vom Titelcover zahlreicher Magazine bis zum Startbildschirm auf Windows-Computern - 'Tiger & Turtle - Magic Mountain' ist eines der am meisten fotografierten und am meisten publizierten Motive der neueren Zeit.

Besuche die Website hier: [Tiger & Turtle - Magic Mountain | Stadt Duisburg](#)



Copyright: Duisburg Kontor GmbH

DUISBURG MIT DEM FAHRRAD

Jeder kennt Duisburg für Industrie, Stahl und den weltgrößten Binnenhafen – doch die Stadt von Wasser und Feuer hat mehr zu bieten als viele ahnen: besonders als Reiseziel. Wegen ihrer Vielfalt aus Landschaft, Wasser und Industriekultur ist die Stadt an Rhein und Ruhr längst mehr als ein Geheimtipp für Radtouristen.

Besuche die Website hier: [Duisburg mit dem Fahrrad | Stadt Duisburg](#)



Copyright: Duisburg Kontor

DUISBURGER ZOO

Mit jährlich rund einer Million Besuchern zählt der Zoo Duisburg zu den bekanntesten und am meisten besuchten zoologischen Gärten Deutschlands.

Besuche die Website hier: [Zoo Duisburg | Stadt Duisburg](#)



Copyright: Stadt Duisburg

CHECK LIST

VOR DEM RENNEN

- Hinweise zur:
 - Registrierung/ offizieller Shop
 - Athleten Check-In
 - Renn-Start/ Ziel
- Foto-Identifizierung
- Gültige Triathlonlizenz oder Tagespass
- Fahrrad Anpassungen
- Rennstrecke anschauen
- Planen und testen der Verpflegung
- Anwesenheit beim Athleten-Briefing

RENNTAG – SCHWIMMEN

- Zeitmessungs Chip
- Badeanzug/Neoprenanzug
- Schwimmbrille (*Ersatzbrille dabei haben*)
- Wettkampfbadekappe (*wird bei der Registrierung verteilt*)
- Ohr-Stöpsel /Nasen-Klammer (*optional*)

RENNTAG – FAHRRADFAHREN

- Helm
- Fahrrad-Schuhe/ Socken
- Fahrradpumpe
- GPS Uhr oder Fahrradcomputer
- Startnummer
- Fahrrad-Reperaturset
- Lenkerendstopfen
- CO2 Kartuschen
- Ersatz Schlauch
- Extra Verpflegung
- Vaseline
- Sonnencreme
- Sonnenbrille

RENNTAG – LAUFEN

- Lauf-Schuhe und -Socken
- Renngurt oder Sicherheitsnadeln
- Hut/ Schirmmütze
- Extra Verpflegung und Wasserflaschen
- Sonnencreme
- Sonnenbrille
- ggf., Reflektierendes Band/ Tape

SONSTIGES

- Handtuch
- Klamotten für danach
- Kontaktlinsen oder Rx Brillen
- Vaseline
- Lippenbalsam
- Haargummis
- Deine gute Stimmung :)

ZEITPLAN

FREITAG 04 AUGUST

UHRZEIT	BESCHREIBUNG	ORT
12:00 – 19:00	IRONMAN SportExpo	Klönnewiese
12:00 – 19:00	Merchandise Store	Klönnewiese
12:00 – 19:00	Registrierung geöffnet	Hauptgebäude Regattabahn

SAMSTAG 05 AUGUST

UHRZEIT	BESCHREIBUNG	ORT
10:00 – 18:00	IRONMAN SportExpo	Klönnewiese
10:00 – 18:00	Merchandise Store	Klönnewiese
10:00 – 17:00	Registrierung geöffnet	Hauptgebäude Regattabahn
11:00 – 12:00	Race Briefing Deutsch (70.3 & Staffel)	Tribünen Regattabahn
12:30 – 13:30	Race Briefing Englisch (70.3 & Staffel)	Tribünen Regattabahn
14:00 – 18:00	Rad Check-In und Abgabe Beutel (blau + rot)	Dreieckswiese

SONNTAG 06 AUGUST

UHRZEIT	BESCHREIBUNG	ORT
06:30 – 08:00	Wechselzone geöffnet	Dreieckswiese
Bis 08:30	Abgabe weiße Beutel (Nach-Wettkampf-Beutel)	Dreieckswiese
08:00 – 09:15	Rolling Start 70.3 Altersklassen-Athleten, Staffeln am Ende	Regattabahn
10:00 – 18:00	IRONMAN SportExpo	Klönnewiese
10:00 – 18:00	Merchandise Store	Klönnewiese
11:30 – 12:30	Zieleinlauf der ersten Athleten und Interviews	Schauinsland-Reisen-Arena, Innenraum
17:45	Zielschluss	Schauinsland-Reisen-Arena, Innenraum
14:30 – 19:00	Rad + Beutel Check-Out	Dreieckswiese
18:30	Siegerehrung IRONMAN 70.3 Duisburg	Tribünen Regattabahn
19:30	Slot Allocation – VinFast IRONMAN 70.3 WM 2024, Taupō, Neuseeland	Tribünen Regattabahn



Get race-ready with Hyperice

Our suite of products help to relieve tension, unlock sore muscles, and prime your body and mind to be at their best, so you can recover faster and train harder.

Swim. Bike. Run. Recover.



Normatec 3 Legs®



Hypervolt 2®



Fly to IRONMAN® events worldwide with Qatar Airways

As Official Airline Partner of the Global IRONMAN® Series and IRONMAN® 70.3® Series, until 2025, Qatar Airways is proud to connect athletes, officials and fans worldwide. Athletes travelling to and from events will benefit from additional offers, including promotional fares and special offers.



Save up to **10%** as a registered athlete



Earn **2,000** Avios in Economy Class and **4,000** bonus Avios in Business or First Class



Enjoy enhanced flexibility with one complimentary date change



Carry your race bike as checked baggage at no additional cost*

qatarairways.com/IRONMAN

*Only for athletes.



2023 OFFICIAL AIRLINE PARTNER

EVENT FLÄCHE



MERCHANDISE STORE

Öffnungszeiten:

Freitag, 04. August:	12:00 – 19:00 Uhr
Samstag, 05. August:	10:00 – 18:00 Uhr
Sonntag, 06. August:	10:00 – 18:00 Uhr

STRECKENSPERRUNG

Alle Strecken sind während des Rennens für den Verkehr gesperrt. In Notfällen haben Rettungsfahrzeuge mit eingeschaltetem Martinshorn immer freie Fahrt. Bitte nimm darauf Rücksicht und lass sie passieren.

TRAINING in der RENNWOCHE

Jegliches Training außerhalb der Wettkampfzeiten auf der Wettkampfstrecke erfolgt auf eigene Gefahr. Bitte halte dich immer an die Verkehrsregeln. Das Schwimmen auf der Regattabahn ist vorab NICHT erlaubt!

PARKEN

PARKEN – SCHAUINSLAND-REISEN-ARENA

In der unmittelbaren Umgebung der Schauinsland-Reisen-Arena gibt es ausreichend Parkmöglichkeiten. Bitte folge der Beschilderung auf dem Parkplatz!

VERKEHRSINFORMATIONEN

Natürlich versuchen wir als Veranstalter, die Einschränkung für die Anwohner auf ein Minimum zu reduzieren. Allerdings lassen sich gerade auf der Radstrecke Straßensperrungen am Renntag leider nicht vermeiden.

Am Renntag wird es zwischen 06:30 Uhr und 15:00 Uhr zu diversen Einschränkungen kommen. Die genaue Streckenführung sowie Sperrzeiten können der Interaktive Sperrzeitenkarte << bzw. der Streckenkarte << und der Durchgangszeitentabelle << entnommen werden.

Bei weiteren Fragen wendet euch bitte an traffic@ironman.com. Bei Fragen in der Eventwoche könnt ihr euch außerdem an unser Infotelefon wenden: +49 175 8714468.

- Mittwoch (02.08.23) bis Samstag (05.08.23), 10:00 – 19:00 Uhr & Sonntag (06.08.23), 06:00 – 16:00 Uhr

Bei allen Fragen zum ÖPNV wenden euch bitte an die DVG-Telefonhotline: 0203 60 44 555

ACTIVE



✓ 10k
✓ Marathon
✓ Cycling race
Triathlon

Explore your next race on ACTIVE.com

IRONMAN
EXPERIENCES
POWERED BY **NIRVANA**



Take your racing experience to the next level with Enhanced Athlete Event Experiences powered by NIRVANA

Curated to meet the needs of IRONMAN athletes, enjoy a range of enhanced services such as priority check-in, dedicated bike maintenance, bike and bag return to your hotel post-race and much more.

- Dedicated line for bib package collection
- Low bib number
- Priority bike racking
- Early Access to IRONMAN store before public opening
- Dedicated morning bag drop off
- 24/7 access to a NIRVANA Athlete Manager on site
- Medal engraving
- Bike service from NIRVANA throughout Event Week (excluding parts)
- Priority Lane bike drop
- Race site familiarisation tour and Q&A with IRONMAN ambassador
- Access to dedicated NIRVANA bike mechanics in transition pre-race
- Pre-event access to dedicated Nirvana Athlete Service Manager
- Pre-event Group Video Call with Race Director
- Fast Track to Swim Start
- Convenient Drop of Street Gear at Swim Start
- Hosted bike and bag drop off
- Access to Athlete VIP Shuttle (NIRVANA transport from hotel to event site)
- Delivery of bike and bags from transition to hotel

CONTACT US

To hear more about how Nirvana can enhance your IRONMAN experience and best prepare you for your race, email the team:

contactus@nirvanasportstravel.com

nirvanasportstravel.com



REGISTRIERUNG

LIZENZ

- 1 **Gültiger Nachweis einer nationalen Triathlonlizenz.** Du kannst auch eine 1-Tages-Lizenz vor Ort bei der Anmeldung für 25,- Euro kaufen, nur Bargeld wird akzeptiert.

ERINNERUNG AN REGISTRIERUNGSZEITEN

DATUM	UHRZEIT	ORT
Freitag, 19. Mai	12:00 – 19:00	Hauptgebäude Regattabahn
Samstag, 20. Mai	10:00 – 17:00	Hauptgebäude Regattabahn

BITTE BEACHTEN

- 1 **Bitte beachte, dass für dieses Rennen keine Startnummern im Voraus (vor der Anmeldung) zugeteilt werden.**

Die Startnummern werden nach dem Prinzip 'Wer zuerst kommt, malt zuerst' am Anmeldeschalter vergeben. AWA Gold und Silber Athleten, Nirvana und TriClub Pole Position behalten ihre Privilegien.

- 2 Alle Athleten müssen alle offiziellen Startunterlagen tragen, die beim Athleten-Check-In ausgegeben werden. Dazu gehören die offizielle Badekappe, das Armband, die Fahrradaufkleber, die Startnummer und der Zeitmesschip. Eine Nichtbeachtung führt zu einer DSQ.

ALLE TEILNEHMER MÜSSEN SICH VOR 17 Uhr am SAMSTAG, 05. August, vor Ort registriert haben. NACH DIESEM ZEITPUNKT IST KEINE REGISTRIERUNG MEHR MÖGLICH.

DER ZEITMESSCHIP WIRD AM SAMSTAG BEI DER RADABGABE (WECHSELZONE) AUSGEGEBEN.

VOR DEM RENNEN

- 1 Am Montag in der Rennwoche wird dir eine E-Mail mit einem QR-Code zugesandt. Drucke diesen aus oder speichere ihn dir auf dein Smartphone und zeige ihn bei der Anmeldung vor.
- 2 Lege deine Triathlon-Jahreslizenz/den gekauften Tagespass bei der Lizenzkontrolle vor, bevor du den Registrierungsbereich betrittst.
- 3 Bitte gehe zu einem Check-In Schalter, indem du der Beschilderung folgst.
- 4 Holen dir deine Startnummer und dein Starterpaket gegen Vorlage deines **Personalausweises/Reisepass/Führerschein** ab. Ein Armband wird dir zur Verfügung gestellt. Du wirst aufgefordert, es sofort anzulegen und während des gesamten Wettkampfwochenendes zu tragen. Außerdem dient der QR-Code auf dem Armband als "Chip-Ticket": Chip für Fahrrad.



RENNPAKET

DEIN PAKET ENTHÄLT

<p>1 BIB NUMMER: Die Startnummer muss bei der Radstrecke auf dem Rücken und bei der Laufstrecke vorne getragen werden. Sie muss mit drei Punkten befestigt werden. Du kannst Sicherheitsnadeln verwenden, wenn du möchtest. Da du die Startnummer jedoch beim Wechsel von einer Position zur anderen wechseln musst, wird dringend empfohlen, einen Laufgürtel zu kaufen, der dir Zeit spart, einen einfachen Wechsel ermöglicht und Löcher in der Kleidung vermeidet.</p>	
<p>1 SCHIMMKAPPE: Du musst die Schwimmkappe tragen, die du bei der Abholung deiner Startnummer erhalten hast.</p>	
<p>AUFKLEBER: Du erhältst ein Blatt mit Stickern; bitte klebe die entsprechenden Aufkleber auf dein Fahrrad, deinen Helm und deine Taschen: 3 Aufkleber für die RUN-, BIKE- und STREET WEAR-BEUTEL, 1 Aufkleber für die Sattelstütze deines Fahrrads, 1 Aufkleber zum Aufkleben auf die Vorderseite deines Helms.</p>	
<p>1 ATHLETEN ARMBAND: Bei der Abholung deiner Startnummer erhältst du ein Armband mit einem QR-Code. Dieses Armband weist dich als offiziellen Athleten aus und muss während der gesamten Woche des Rennens getragen werden. Das Armband ist für die medizinische Identifizierung erforderlich und gewährt dir während, vor und nach dem Rennen Zugang zu den Wechselzonen und allen Athletenbereichen. Du darfst dein Fahrrad und/oder deine Ausrüstung nach dem Rennen nicht aus der Wechselzone entfernen, wenn dein Armband nicht an deinem Handgelenk befestigt ist.</p>	
<p>1 ATHLETEN RUCKSACK: Auf der Expo abzuholen.</p> <p>2 TRANSITION BEUTEL UND 1 STRAßENKLEIDUNGS BEUTEL: Deine Habseligkeiten müssen in diesen Beutel gelegt werden (siehe nächste Seite).</p>	

Die Athleten müssen die offiziellen Startunterlagen tragen, die sie bei der Anmeldung erhalten haben. Getragen werden muss: die offizielle Badekappe, das Armband, die Aufkleber, die Startnummer und der Zeitmesschip.

Eine individuelle Beschriftung der Beutel oder des Beutelständers ist nicht erlaubt.
Strafe = gelbe Karte! Die Nichteinhaltung dieser Regel führt zur Disqualifikation.

WECHSELBEUTEL

BLAUER BEUTEL / FAHRRAD



Er sollte die Ausrüstung enthalten, die du für die Radstrecke benötigst, einschließlich deines Helms mit Aufklebern auf der Vorderseite, der mit 3 Punkten befestigten Startnummer, der Schuhe, falls sie nicht am Rad befestigt sind, der Jacke, der Nahrung, der Sonnenbrille usw. Nachdem du deinen blauen Fahrradbeutel für den Übergang vom Schwimmen zum Rad benutzt hast, verwende den Beutel, um deine Schwimmausrüstung einzupacken.

Abgabe in der Wechselzone :
Dreieckswiese - Samstag, 05. August beim Check-in
von 14.00 bis 18.00 Uhr

ROTER BEUTEL/ LAUFEN



Er sollte die Ausrüstung enthalten, die du für die Laufstrecke benötigst: Laufschuhe, Socken, Nahrung usw. Nachdem du deinen roten Laufbeutel für den Übergang vom Rad zum Lauf benutzt hast, verwende diesen Beutel, um deine Radausrüstung, einschließlich deines Helms, einzupacken.

Abgabe in der Wechselzone :
Dreieckswiese - Samstag, 05. August beim Check-in
von 14.00 bis 18.00 Uhr

WEIßER BEUTEL/ STRAßENKLEIDUNG



Dies ist die Tasche für deine Straßenkleidung: Hier kannst du alle zusätzlichen Kleidungsstücke unterbringen, die du vor dem Rennen trägst und nach dem Rennen wieder benötigst

Kann bei Bedarf vor dem Start des Rennens (Sonntag 06.08. bis 8.30 Uhr) am Ausgang der Wechselzone zum Schwimmstart abgegeben werden und steht direkt nach dem Zieleinlauf im Athletengarten wieder zur Verfügung.

VERGISS NICHT, DEINE STARTNUMMER AUF DEINE BEUTEL ZU KLEBEN!



2023 OFFICIAL BIKE RENTAL PARTNER



Rent
and
Ride

Let us take care of the rest!

www.francebikerentals.com



R2 3.0

CALF SLEEVES



Compression Grid Pattern
Targeted high level muscle support.
Decreasing the risk of injury and cramps.



Waffle Proprioceptive Stripes
Promote microcirculation and lymphatic flow.
Less chance of shin splints & stomach inflammation



Achilles Proprioceptive Stripes
Promotes support and microcirculation to the achilles tendon.
Added support & less inflammation



Fibular Stripes
3D textured yarn activates the fibular muscles, improving balance & stability.
Less chance of sprained ankles

MICRO GAINS, MACRO RESULTS.



MASSAGING FIBER



SHOCK ABSORBER



THERMO-REGULATION



K-PROTECT



REFLECTIVE LOGO



www.compressport.com



CHECK-IN & BRIEFING

ERINNERUNG ZEITPLAN

DATUM	UHRZEIT	BESCHREIBUNG	ORT
05. August	11:00 – 12:00	Race Briefing Deutsch (70.3 & Relay)	Tribünen Regattabahn
05. August	12:30 – 13:30	Race Briefing Englisch (70.3 & Relay)	Tribünen Regattabahn

ATHLETEN BRIEFING

Die Athletenbesprechung findet am Samstag, 05. August statt und wird in **Deutsch** oder **Englisch** abgehalten (siehe Zeitplan oben). Bei der Besprechung erhältst du wichtige Informationen über die Besonderheiten der Strecke, die Regeln und die Cut-off-Zeiten für jede Disziplin und vor allem über Änderungen in letzter Minute, die sich aufgrund der Wetterbedingungen ergeben können.

CHECK IN

"Check-in" ist im Triathlon-Wörterbuch der Zeitpunkt, an dem du am Tag vor dem Rennen deine Wechselbeutel und dein Fahrrad abgibst.

Fahrrad-Service

Unser Partner ADAC Bike Support ist im IRONMAN Village vertreten. Am Tag des Rennens wird er in der Wechselzone sein, um dir bei Problemen mit dem Rad bis kurz vor dem Start zu helfen. Zudem werden Sie während des Rennens auf der Radstrecke sein (fixer Standort: Marientor).



OBLIGATORISCHER CHECK-IN FAHRRÄDER, FAHRRAD- UND LAUFTASCHEN

GIB DEIN RAD UND DEINE RADTASCHE SOWIE DEINE LAUFTASCHE IN DER WECHSELZONE AB

Bevor du die Wechselzone betrittst, setze bitte deinen Helm auf und schließe den Kinnriemen. Bitte bereite dich auch auf die folgenden Kontrollen vor:

- eine Sichtprüfung des Fahrrads (Räder mit Scheibenbremsen sind erlaubt)
- eine Kontrolle der Bremsanlage und des Helms
- eine Kontrolle, ob die Startnummern an deinem Fahrrad und deinem Helm angebracht sind und eine Kontrolle deines Athletenarmbands.
- du musst dein Fahrrad und dein Fahrradtasche entsprechend deiner Startnummer abstellen.
- Fahrradhüllen sind NICHT ZULÄSSIG.
- Der Helm muss sich in der blauen BIKE-Tasche befinden.
- Schuhe und Verpflegung können am Morgen des Rennens am Fahrrad befestigt werden.
- Vergewissere dich, dass du deine gesamte Ausrüstung für den ersten Wechsel in die BIKE-Tasche gepackt hast. Vergiss nicht, deine Startnummer in die Tasche zu legen.
- Vergewissere dich, dass du deine gesamte Ausrüstung für den zweiten Wechsel in die RUN-Tasche gepackt haben solltest.

Wenn du dein Fahrrad und deine Taschen abstellst, nimm dir Zeit, um dich mit der Wechselzone vertraut zu machen. Vergiss nicht zu prüfen, wo sich die Ein- und Ausgänge befinden. In der Wechselzone stehen Freiwillige bereit, um Fragen zu beantworten, also frag sie vor Ort und warte nicht bis zum Renntag.

ZEITMESS - CHIP



WOFÜR IST DER ZEITMESSUNGS-CHIP?

Der Chip registriert deine individuelle Startzeit, wenn du die Zeitmessmatte am Schwimmstart überquerst, und liefert deine Schwimmzeit, Radzeit, Laufzeit, Zielzeit, Wechselzeiten, Gesamt- und Altersklassenwertung.

WANN UND WO IST DER ZEITMESSCHIP ABZUHOLEN?

Du musst deinen Chip am Samstag, den 05. August, beim Verlassen der Wechselzone abholen.

WANN UND WO IST DER ZEITMESSCHIP ZU TRAGEN?

Er muss während des gesamten Rennens am linken Knöchel getragen werden. Beachte, dass du deinen Zeitmessungs-Chip beim Bike Check-Out tragen musst. Behalte ihn also an, auch wenn du aus dem Rennen aussteigst.

WAS IST, WENN ICH MEIN ZEITMESSCHIP VERLIERE?

Wenn der Chip während des Rennens verloren geht, muss ein Ersatzchip in der Wechselzone abgeholt werden, damit du das Rennen fortsetzen kannst. Wende dich bitte sofort an einen Helfer/IRONMAN Mitarbeiter.

Dein Zeitmessungs-Chip ist eine Leihgabe. Du musst den Chip zurückgeben. Bei Verlust ist eine Gebühr von EUR 50,00 zu entrichten.

A STEP AHEAD OF YOUR TRAINING PLAN?



Explore more here.

RED BULL GIVES YOU WIIINGS. 

ZAFIRO HOTELS



One island, three sports.
One goal: to enjoy them all here



A paradise for first-class triathletes from all over the world. At **Zafiro Hotels** we take sport and your well-being really seriously, just the way you do. Don't miss your chance to visit this beautiful island and also enjoy your favourite sport.

Zafiro Tropic **** RENOVATED

- New, heated semi-Olympic pool
- Refurbished gym
- Improved cycling-friendly area

From €40 per person



Zafiro Palace Alcúdia *****

- Spacious and comfortable suites
- Heated outdoor swimming pool
- Gym, cycling area, spa

From €58 per person



SPECIAL BENEFITS

Use the promocode **ZAFIROTRI** to get a very special discount and your gift. Only at www.zafirohotels.com



RENNTAG

MORGEN DES RENNTAGES

Die Wechselzone ist am Wettkampftag von 6:30 Uhr - 8:00 Uhr offen. Sie darf nur von Teilnehmern des IRONMAN 70.3 Duisburg und von Personen mit der entsprechenden Berechtigungskarte betreten werden. Trainern, Betreuern und Zuschauern ist der Zutritt nicht gestattet!

Luftpumpen werden in der Wechselzone zur Verfügung gestellt. Eigene **Luftpumpen** können in die Wechselzone mitgebracht werden, dürfen aber NICHT in den weißen Beutel gepackt werden.

Der Veranstalter ist nicht verantwortlich für die in die Wechselzone gebrachten Pumpen.

Kontrolliere deinen Reifendruck. Du kannst deine Fahrradschuhe an den Pedalen und die Verpflegung an deinem Fahrrad befestigen.

STRABENKLEIDUNGS BEUTEL



Die weiße Tasche mit den Wechselklamotten (für nach dem Rennen) kann vor dem Schwimmstart bis 8.30 Uhr am Ausgang der Wechselzone zum Schwimmstart abgegeben werden und steht den Athleten im Athletengarten nach dem Rennen wieder zur Verfügung.

TOILETTEN

In der Wechselzone sind ausreichend Toiletten vorhanden.

Toiletten werden auf der gesamten Strecke an den verschiedenen Versorgungsstationen zur Verfügung stehen.

WENN DU DEINEN ZEITMESSUNGS-CHIP AM MORGEN DES RENNENS VERLOREN ODER VERGESSEN HAST, WENDE DICH BITTE AN EINEN IRONMAN-OFFIZIELLEN, DER DIR EINEN NEUEN CHIP ZUR VERFÜGUNG STELLEN WIRD.

CUT OFF ZEITEN

01:10:00 
05:30:00  + T1 + 
08:30:00  + T1 +  + T2 + 

**DIE ZEITEN WERDEN ANHAND DER INDIVIDUELLEN STARTZEIT BERECHNET
NICHT ANHAND DER STARTPISTOLE/ KANONE**

ZWISCHENZEITLICHER CUT-OFF

- **KM 45, südlicher Wendepunkt, um 12:35 Uhr**
- **KM 66, nördlicher Wendepunkt, um 13:30 Uhr**

IRONMAN behält sich das Recht vor, einen Athleten von der Strecke zu nehmen und zu disqualifizieren, wenn unser Streckenpersonal feststellt, dass es keine Möglichkeit gibt, dass der Athlet die jeweilige Disziplin (Schwimmen, Radfahren, Laufen) vor den ausgeschriebenen Cut-off-Zeiten beenden kann, basierend auf der Position des Athleten, seiner Zeit und seiner Durchschnittsgeschwindigkeit zu diesem Zeitpunkt. Athleten, die die oben genannten Zwischenzeit nicht einhalten, werden disqualifiziert und sind nicht für Altersklassenauszeichnungen oder für die Slotallocation der VinFast IRONMAN 70.3 Weltmeisterschaft 2024 qualifiziert.



ON-COURSE NUTRITION PRODUCTS

BIKE COURSE

Gatorade Ready-to-Drink Bottles (750 ml)

Gatorade products have the FLUIDS to help replace what you sweat out, ELECTROLYTES to aid in rehydration, and CARBS to help refuel working muscles. The 750 ml Thirst Quencher bottles will be available for touchless collection.

Maurten GEL 100 & GEL 100 CAF 100

Maurten GEL 100 & GEL 100 CAF 100 are true gels; a biopolymer matrix filled with a unique blend of fructose and glucose (ratio of 0.8:1) which enables uptake of up to 100 grams of carbohydrates per hour. GEL 100 CAF 100 contains 100 mg of caffeine. Both contain no added flavors, preservatives or colorants and are vegan-friendly.

226ers Race Day Bar

226ers Race Day Bars are rich in carbohydrates and organic ingredients such as dates, pumpkin seeds, sunflower oil, and raisins. These easy-to-chew, gluten-free, vegan bars will be available on the bike course in different flavors, with or without BCAAs.



RUN COURSE

Red Bull Energy Drink

Red Bull Energy Drink is a lightly carbonated, functional beverage containing taurine, caffeine, B-vitamins, and sugars. One 250 ml can contains 80 mg caffeine, about the same as a cup of coffee. The product will be served on the run course diluted with water in paper cups.

Gatorade Powder

Gatorade products have the FLUIDS to help replace what you sweat out, ELECTROLYTES to aid in rehydration, and CARBS to help refuel working muscles. Pre-filled cups will be available for athletes to collect contactlessly.

Maurten GEL 100 & GEL 100 CAF 100

226ers Vegan Gummy Bar

30g energy bars that are easy to chew, digest, and carry. Perfect in both training and competitions, giving your body the energy it needs while maintaining a high level of physical performance.



RENNTAG

BECHER UND GELS SOLLTEN IN DIE DAFÜR VORGESEHENEN BEHÄLTER GEWORFEN WERDEN. NICHT AUF DEN BODEN! DIE ATHLETEN WERDEN MIT EINER STRAFE BELEGT, WENN SIE VON EINEM RENNOFFIZIELLEN BEIM WEGWERFEN ERWISCHT WERDEN.

FAHRRAD - VERPFLEGUNG

Verpflegungsstation 1: KM 14,5 / KM 58,7

Verpflegungsstation 2: KM 30,0 / KM 73

- **Drinks:** Gatorade-Sportgetränk Blutorange & Wasser in Sportflaschen (75cl)
- **Energetic bars:** 226ers Race day bars *Erdbeere, dunkle Schokolade, Apfel & Zimt, Banane & Ingwer*
- **Energetic gels:** Maurten Gels (mit und ohne Koffein)



Runde 1: KM 0,5 - KM 2,5 - KM 6

Runde 2: KM 7,5 - KM 9,5 - KM 13

Runde 3: KM 14,5 - KM 16,5 - KM 20

- **Drinks:** Gatorade-Sportgetränk Blutorange, Wasser, Red Bull, Coca-Cola, Sprudel Wasser (Getränke werden in Bechern serviert)
- **Energieriegel:** 226ers Gummy bars *Kirsche & Cola*
- **Energiegels:** Maurten Gels (mit und ohne Koffein)
- **Früchte, Kompott und Salziges**



BORN IN THE LAB, PROVEN ON THE COURSE.

With a legacy over 50 years in the making, it's the most scientifically researched and game-tested way to replace electrolytes lost in sweat.



2023 OFFICIAL SPORTS DRINK

226ERS

IRONMAN
EUROPEAN SERIES

2023 OFFICIAL NUTRITION BAR PARTNER



BUY AND TEST - 20% OFF VOUCHER: IRONMAN23

Voucher valid on www.226ers.com

SCHWIMMEN

SCHWIMMEN

Beim IRNOMAN 70.3 Duisburg wird es einen rollenden Schwimmstart für die Altersklassen- und Staffel-Athleten geben. Die Altersklassen- und Staffel-Athleten werden in einem kontinuierlichen Strom durch einen kontrollierten Zugang von 8.00 Uhr bis 9.15 Uhr ins Wasser gehen:

3 Athleten werden alle 6 Sekunden starten

Die Athleten platzieren sich im vorgesehenen Vorstartbereich und sortieren sich hier nach der jeweilig geschätzten Schwimmzeit in die Bereiche ein. Bitte seid dabei ehrlich zu euch selbst, denn nur so kann ein reibungsloser und vor allem sicherer Ablauf mit Chancengleichheit gewährleistet werden.

Einschwimmen ist von 06:30 bis 08.30 Uhr im Bertasee (Eingang beim DSV) erlaubt. Vor dem Schwimmstart ist jeder Athlet verpflichtet, sich in der Wechselzone einzufinden, die um 8.00 Uhr geschlossen wird.

Jeder Teilnehmer muss VOR dem Start durch den Startbogen gehen, um die Zeitmessmatte zu durchqueren und die Zeitmessanlage zu aktivieren. Verlasse das Wasser NUR über den offiziellen Ausgang und überquere die Zeitmessungsmatte, um dich neu zu registrieren. Andernfalls führt dies zur Disqualifikation. Außerdem gehen die Organisatoren davon aus, dass sich die Person noch im Wasser befindet und veranlassen eine Suche auf Kosten des Teilnehmers.

VERLORENER CHIP

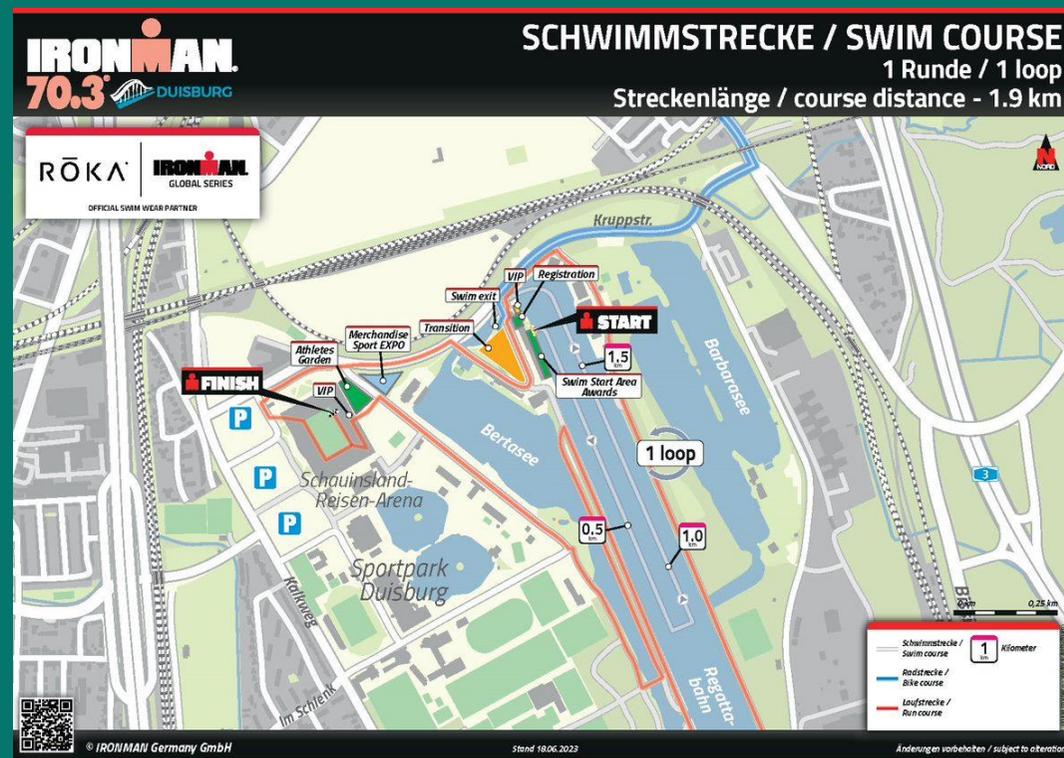
Wenn du deinen Zeitmessungs-Chip am Morgen des Rennens vergessen oder ihn während der Schwimm- oder Radstrecke verloren hast, kannst du in der Wechselzone einen neuen Zeitmessungs-Chip erhalten (am Morgen des Rennens beim Schwimmstart). Bitte wenden dich an einen IRONMAN-Offiziellen, der dir einen neuen Chip ausstellen wird. Die Badekappe muss während des gesamten Schwimmens getragen werden. Solltest du in Not sein, werden Rettungsschwimmer im Wasser sein, um dir zu helfen.

CUT OFF ZEIT

Die Schwimmstrecke wird 1 Stunde und 10 Minuten nach dem Start des letzten Athleten geschlossen. Jeder Athlet oder jedes Staffelmittglied hat 1 Stunde und 10 Minuten Zeit, um die Schwimmstrecke zu absolvieren, unabhängig davon, wann er/sie das Schwimmen beginnt. Jeder Athlet oder Staffelteilnehmer, der länger als 1 Stunde und 10 Minuten für die Schwimmstrecke benötigt, darf nicht weitermachen und wird als DNF gewertet. Die IRONMAN-Offiziellen behalten sich das Recht vor, Athleten von der Strecke zu nehmen, die die festgelegten Zeitlimits überschreiten.

STRECKE

Eine Schwimm-Runde von 1,9km in der Regattabahn ist zu absolvieren



STARTZEIT	STARTERGRUPPE	BADEKAPPEN FARBE
Von 8:00 - Bis 9:15	ALTERSGRUPPE FRAUEN	NEON GRÜN
	ALTERSGRUPPE MÄNNER	ROT
	STAFFELN	HELLBLAU
	AWA GOLD, SILBER, BRONZE	GOLD

JESSE THOMAS
2x IRONMAN CHAMPION

RŌKA

UPGRADE YOUR EYEWEAR

ULTRA-PREMIUM OPTICS. ZERO SLIP.
INSANELY LIGHTWEIGHT.

GEKO
Patented Fit &
Retention System

C³
C3™ Unmatched Optics
& Premium Lens Coatings


Ultra-Lightweight
Materials

wahoofitness.com/rival



NEVER. LOSE. FOCUS.

ELEMNT RIVAL Multisport Watch keeps your focus locked on your performance, not your equipment. Unique multisport features like Touchless Transition, Multisport Handover, and Perfect View Zoom create a seamless performance advantage.

ELEMNT RIVAL

wahoo

SCHWIMMEN

NEOPRENANZUG

Neoprenanzüge dürfen bei Wassertemperaturen bis einschließlich 76,1 Grad Fahrenheit (24,5 °C) getragen werden. Das Tragen eines Neoprenanzugs ist bei einer Wassertemperatur von über 24,5 °C verboten und bei einer Wassertemperatur von unter 16 °C vorgeschrieben. **Ob ein Neoprenanzug erlaubt ist oder nicht, wird 1 Stunde vor dem Schwimmstart bekannt gegeben!**

Das Tragen von Wettkampfkleidung unter einem Schwimmanzug ist erlaubt.

VERBOTE:

Im Falle eines Neoprenverbots gilt dieses Verbot auch für Schwimmanzüge mit Gummi- und/oder Neoprenteilen/-beschichtungen. Im Falle eines Verstoßes wird der Teilnehmer disqualifiziert.

SCHWIMMKLEIDUNG (nur bei Neoprenverbot)

Die Badebekleidung muss zu 100 % aus Textil bestehen. Einfach ausgedrückt bedeutet dies im Allgemeinen, dass die Anzüge nur aus Nylon oder Lycra bestehen und kein gummiertes Material wie Polyurethan oder Neopren enthalten.

Die Badebekleidung darf den Hals nicht bedecken, nicht über den Ellbogen und nicht über die Knie reichen.

Die Badebekleidung darf einen Reißverschluss haben. Unter der Badebekleidung darf eine Wettkampfkleidung getragen werden.

Wettkampfregele findest du hier:



Competition Rules (ironman.com)

SCHWIMMKURS REGELN

Es ist den Athleten untersagt, ihre Startnummer während des Schwimmens zu tragen (Disqualifikation). Es ist verboten, beim Verlassen des Wassers seine gesamte Ausrüstung oder Teile davon an Dritte weiterzugeben.

- Flossen, Handschuhe, Paddel und Schwimmhilfen (einschließlich Zugbojen) jeglicher Art sind nicht erlaubt.
- Schwimmbrillen und Gesichtsmasken dürfen getragen werden. Schnorchel sind verboten.
- Der Neoprenanzug darf nicht vor der Wechselzone ausgezogen werden (GELBE Karte - 30 Sekunden Strafe).
- Jegliche Hilfe, die während des Schwimmens benötigt wird, führt zur Disqualifikation, wenn man durch sie vorwärts gekommen ist.
- Die IRONMAN-Offiziellen und das medizinische Personal behalten sich das Recht vor, Athleten von der Strecke zu nehmen, wenn dies medizinisch notwendig erscheint.

BADEKAPPE

Die offizielle Badekappe muss sichtbar getragen werden. Aufkleber oder andere selbstgemachte Markierungen sind auf der Badekappe nicht erlaubt. Es ist erlaubt, eine persönliche Badekappe unter der offiziellen Badekappe zu tragen.

BRILLE

Die Athleten können ihre Brille am Schwimmausstieg auf einen Tisch legen und nach dem Schwimmen dort abholen. Der Athlet ist für die Kennzeichnung (Startnummer) der Brille verantwortlich.

Das Freiwasserschwimmen bei einem Triathlon unterscheidet sich erheblich vom Schwimmen im Schwimmbad. Um den Stress zu verringern, ist es wichtig, dass du am Wettkampftag gesund, fit und vorbereitet ankommst.

Hier ist eine Top-10-Checkliste, die dir hilft, dich vorzubereiten.

1. VORBEREITUNG AUF DIE RENNBEDINGUNGEN

Der Wettkampftag sollte nicht dein erstes Freiwasserschwimmen sein. Stelle sicher, dass ein Teil deines Trainings den realen Wettkampfbedingungen entspricht, einschließlich Wassertemperatur, Nähe zu anderen Schwimmern, Orientierung (einschließlich Klarheit des Wassers, Tiefen- und Entfernungswahrnehmung) und Tragen eines Neoprenanzugs, falls erforderlich.

2. STARTE BEI KÜRZEREN EVENTS

Richtiges Training ist der beste Weg, um Ängste abzubauen. Es ist auch eine gute Idee, Triathlons über kürzere Distanzen oder Einzelsportarten (z. B. Freiwasserschwimmen) zu bestreiten sowie an Kursen und Vereinsaktivitäten teilzunehmen, um sich auf Freiwasserbedingungen vorzubereiten.

3. INFORMIERE DICH ÜBER KURSDetails

Es ist wichtig, dass du dich vor dem Tag des Rennens sowohl geistig als auch körperlich vorbereitest. Lies die Website des Rennens, den Athletenleitfaden und die Kommunikation vor dem Rennen gründlich durch, um dich mit der Strecke vertraut zu machen. Denke daran, dass jedes Gewässer anders ist - informieren dich über Strömungen und Surfbedingungen, falls zutreffend. Studiere den Zeitplan der Veranstaltung, um eine optimale Ankunft und Vorbereitung zu planen.

4. CHECKE DEIN HERZ-KREISLAUF-SYSTEM

Als trainierender Sportler solltest du zusammen mit deinem Arzt die richtigen Schritte zur Beurteilung deiner Gesundheit unternehmen. Die American Heart Association und die Europäische Gesellschaft für Kardiologie geben Empfehlungen für die kardiologische Untersuchung von Leistungssportlern. Dazu gehören eine körperliche Untersuchung sowie eine Beurteilung deiner familiären Vorgeschichte und deiner persönlichen Herzgesundheit und möglicherweise die Empfehlung zusätzlicher diagnostischer Untersuchungen. Unabhängig davon, wo du lebst, empfehlen wir dir, deinen Arzt zu konsultieren, bevor du an einem Rennen teilnimmst.

5. BEACHTE WARNHINWEISE

Wenn du während des Trainings Schmerzen oder Unwohlsein in der Brust, Kurzatmigkeit, Benommenheit oder Ohnmacht verspürst oder andere medizinische Bedenken oder Symptome hast, wende dich sofort an deinen Arzt.

6. VERWENDE AM RENNTAG KEINE NEUE AUSTRÜSTUNG

Konzentriere dich darauf, am Renntag so viele Faktoren wie möglich zu kontrollieren. Du solltest nie mit einer Ausrüstung antreten, mit der du nicht trainiert hast; dies ist nicht der richtige Zeitpunkt, um neue Ausrüstung zu testen. Vergewissere dich, dass dein Neoprenanzug richtig sitzt und dass deine Schwimmbrille, Badekappe und anderes Zubehör einwandfrei funktionieren. Bereite dich auf das Unerwartete vor, indem du Backups deiner gesamten Ausrüstung anlegst.

7. AUFWÄRMEN AM RENNTAG

Sei am Wettkampftag früh genug da, damit du dich vor dem Start ausreichend aufwärmen kannst. Nimm dir 5 bis 10 Minuten Zeit, um deine Muskeln mit Armschwüngen und anderen sanften Bewegungen zu lockern. Auch leichtes Joggen oder zügiges Gehen kann helfen, den Kreislauf anzuregen und den Körper auf das Rennen vorzubereiten.

8. VETRATUT MACHEN MIT DER STRECKE

Mache dich mit der Strecke vertraut, indem du dich über die Wasserbedingungen, den Ein- und Ausstiegsbereich sowie die Farben und Positionen der Wendebojen informierst.

9. STARTE EASY – ENTSPANNEN UND ATMEN

Befolge am Wettkampftag die Anweisungen zum Schwimmstartformat, die im Athletenhandbuch der Veranstaltung enthalten sind. Bei Veranstaltungen mit rollendem Schwimmstart solltest du deine Fähigkeiten nicht überschätzen. Stell dich gemäß den Anweisungen im Athletenhandbuch an der richtigen Stelle auf. Starte nicht mit maximaler Anstrengung, sondern gehe das Schwimmen locker an. Entspann dich und konzentriere dich auf deine Atmung, während du dich auf eine stabile Position einstellst.

10. WACHSAM SEIN UND UM HILFE BITTEN

Halte bei einem Rennen immer bei den ersten Anzeichen eines medizinischen Problems an. Die IRONMAN-Wettkampfregele erlauben es den Teilnehmern, während des Schwimmens jederzeit anzuhalten oder sich auszuruhen. Wenn du oder ein anderer Athlet Hilfe benötigen, hebe die Hand, um einen Rettungsschwimmer oder ein Sicherheitsboot zu alarmieren. Du kannst dich auch an einem festen Gegenstand wie einem Floß, einer Boje oder einem Steg festhalten. Solange du es nicht benutzt, um dich vorwärts zu bewegen, wirst du nicht disqualifiziert.

WECHSELZONE

WECHSEL 1:

Wenn du aus dem Wasser kommst, lauf zur Wechselzone und betritt diese. Unmittelbar nach dem Betreten der Wechselzone musst du deinen **BLAUEN FAHRRADBEUTEL** mit deiner Fahrradausrüstung von dem dafür vorgesehenen Beutelständer nehmen. Du setzt dich dann auf die Bänke und ziehst dich um. Es gibt ausgewiesene Bereiche für Athleten, die beim Umziehen Privatsphäre brauchen.

Nachdem du dich umgezogen hast, packst du deinen Neoprenanzug und andere Schwimmutensilien in den **BLAUEN FAHRRADBEUTEL** und hängst ihn wieder an den Haken mit deiner Startnummer. Für Staffeln gibt es in der Wechselzone einen bestimmten Bereich, in dem der Zeitmesschip an das nächste Teammitglied übergeben werden muss.

Auf dem Fahrrad sind nur die folgenden Gegenstände erlaubt: Radschuhe (eingeklickt), Flaschen in der Halterung. Der Boden muss völlig frei gehalten werden!

Bitte beachte, dass du den Kinnriemen deines Helms fest geschlossen haben musst, bevor du das Fahrrad von seinem Platz am Fahrradständer nimmst. Der Kinnriemen muss immer geschlossen sein, wenn der Athlet mit dem Fahrrad in Kontakt ist. Bei Nichtbeachtung kann es zu einer Strafe durch einen der Wettkampfrichter kommen.

Bevor du auf dein Fahrrad aufsteigst, musst du die Radaufstiegslinie überqueren. Die Linie ist deutlich markiert und befindet sich am Ausgang der Wechselzone.

WECHSEL 2:

Beim 2. Wechsel steigst du an der Abstiegslinie von deinem Fahrrad ab und hängst dein Rad an deinen Radständerplatz.

Du nimmst dann deinen **ROTEN LAUFBEUTEL** vom Beutelständer und setzt dich auf die Bänke, um deine Laufkleidung anzuziehen. Es gibt ausgewiesene Bereiche für Athleten, die beim Umziehen Privatsphäre brauchen.

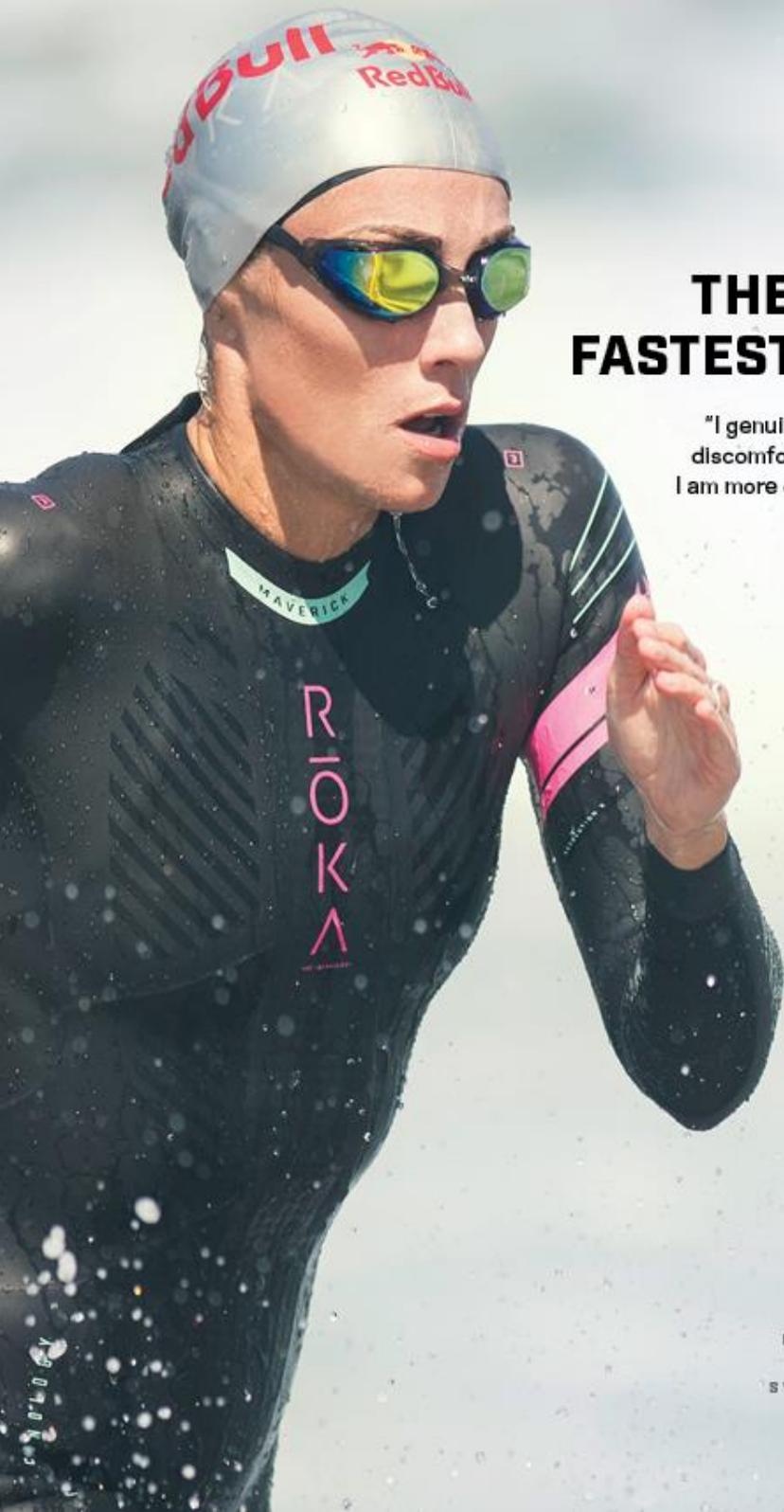
Nachdem du dich umgezogen hast, musst du deine gesamte Radausrüstung in den **ROTEN LAUFBEUTEL** packen, einschließlich deines Radhelms. Die Radschuhe müssen entweder auf den Radpedalen eingeklickt bleiben oder in den **ROTEN LAUFBEUTEL** gelegt werden. Du hängst den **ROTEN LAUFBEUTEL** an den Haken zurück, um den Halbmarathon zu starten.

Auf der Radstrecke befinden sich insgesamt zwei Strafbboxen. Eine davon kurz vor Ende der Radstrecke (Kreuzung Koloniestraße/Lortzingstraße), welche bei Bedarf aufgesucht werden muss. In der Wechselzone werden alle Fahrräder vom Veranstalter auf mögliche Manipulationen (elektronisches oder mechanisches Doping) überprüft. Im Falle eines positiven Manipulationsergebnisses erfolgt eine Disqualifikation.

Nach dem Zieleinlauf kannst du deinen **BLAUEN FAHRRADBEUTEL** und **ROTEN LAUFBEUTEL** in der Wechselzone zusammen mit deinem Fahrrad zwischen 14:30 und 19:00 Uhr abholen. Du musst deine Startnummer und deinen Zeitmesschip bei dir haben, um deine Ausrüstung abholen zu können.

Bitte beachte, dass es ein Umkleidezelt geben wird. Du kannst ein Poncho-Handtuch zum Umziehen benutzen, wenn du möchtest. **Nacktheit ist verboten.**





ROKA

MAVERICK X2

THE WORLD'S FASTEST WETSUIT

"I genuinely have ZERO shoulder discomfort! For the first time ever I am more comfortable swimming in a wetsuit than out of it."

- Paul, Seattle, WA

PATENTED

PROTECTED BY DOMESTIC AND INTERNATIONAL PATENTS WITH ADDITIONAL PATENTS PENDING

LUCY CHARLES-BARCLAY
FASTEST IRONMAN
SWIMMER ON THE PLANET



OFFICIAL TRAINING PLATFORM OF
IRONMAN

OVER 100 OFFICIAL IRONMAN COURSES NOW AVAILABLE

- ✓ Train on REAL roads for REAL results
- ✓ Ride solo, with your club mates and your coach
- ✓ Get the FulGaz advantage when you line up on race day

[DOWNLOAD NOW](#)

CALLING ALL COACHES AND CLUB LEADS

Apply now to be part of our industry leading Clubs program. Experience your very own virtual clubroom, a dedicated space to host hasslefree group rides, workouts and events, all year round and only on FulGaz. Visit fulgaz.com/clubs to find out more and apply today.

AVAILABLE ON



FAHRRAD

FAHRRAD SERVICE

Auf der Strecke wird ein Bike Service an einem fixen Standort sein (Marientor), der dir bei den grundlegendsten mechanischen Problemen helfen kann, d.h. platte Reifen, kaputte Kabel usw.

Bitte beachte, dass du selbst dafür verantwortlich bist, während des Rennens zusätzliche Schläuche, Reifen, Werkzeuge usw. auf deinem Fahrrad mitzuführen. Die Fahrradtechniker sind nur als zusätzlicher Service gedacht.



BESENWAGEN

Auf der Radstrecke wird ein Besenwagen bereitstehen, der dich und dein Rad abholen kann, wenn du dich entscheidest, das Rennen auf der Radstrecke aufzugeben. Bitte wende dich an einen IRONMAN-Offiziellen auf der Strecke, der dich zum nächstgelegenen Abholpunkt führen wird. Wenn du den Cut-off nicht schaffst, wird der Besenwagen dich abholen, egal wo Du dich auf der Strecke befindest.

DROP OUT

Wenn Du dich entscheidest aufzuhören, informiere bitte einen Schiedsrichter oder Streckenposten. Behalte deinen Zeitmessungs-Chip für den Check-out in der Wechselzone von 14.30 bis 19.00 Uhr auf.

VERLORENER CHIP

Wenn du deinen Chip auf der Radstrecke verlierst oder vergessen hast, musst du einen Offiziellen (Schiedsrichter) informieren oder in der Wechselzone nach einem neuen fragen.

STRECKE

Die 90,1 km lange Radstrecke (2 Runden) führt zunächst vom 'Sportpark Duisburg' durch Teile der Stadt Duisburg über die historische 'Brücke der Solidarität'. Anschließend geht es am Rhein in Richtung Moers. Nach einem U-Turn kurz vor Moers führt es die AthletInnen zurück in die Stahlstadt Duisburg. Nachdem die Runde ein zweites Mal gefahren wurde, kehrt die Strecke in den 'Sportpark Duisburg' zurück, wo sich die AthletInnen auf die Laufstrecke vorbereiten. Die Athleten fahren in Einzelzeitfahrten ohne persönliche Begleitung.

VERPFLEGUNGSSTATIONEN (2 pro Runde)

KM 15 – KM 30 – KM 59 – KM 73

SCHWIERIGKEITEN

- Kritische Stellen werden durch Gefahrenschilder markiert oder/und von Helfern angezeigt

CUT OFF ZEIT

5h30 : SCHWIMMEN + T1 + FAHRRAD

Jeder Athlet oder jedes Staffelmittglied hat 5 Stunden und 30 Minuten Zeit, um das Schwimmen, T1 und die Radstrecke zu absolvieren, unabhängig davon, wann er/sie das Schwimmen beginnt, danach ist die Strecke gesperrt. Jeder Athlet oder Staffelteilnehmer, der länger als 5 Stunden und 30 Minuten für das Schwimmen, Wechselzone und die Radstrecke benötigt, darf nicht weiterfahren und erhält ein DNF.

SICHERHEITSHINWEIS

Rechtsfahrgebot ist Pflicht!

Du musst den Anweisungen der Rennleitung, der Streckenposten und der Polizei Folge leisten. Die Nichtbeachtung kann zur Disqualifikation vom Rennen führen. Die Radstrecke ist für den übrigen Verkehr komplett gesperrt. Mit Gegenverkehr muss jedoch jederzeit gerechnet werden.

FAHRRAD – MEDIZINISCHER SERVICE

Ärzte und geschultes medizinisches Personal des Deutschen ROTEN-KREUZ werden entlang der Radstrecke zur Verfügung stehen. Wende dich an einen IRONMAN-Offiziellen, falls du medizinische Hilfe benötigst. An jeder der Verpflegungsstation gibt es einen kleinen Erste-Hilfe-Kasten, der kleinere Verletzungen wie Schürf- und Schnittwunden versorgen kann.

Ein ausreichender Versicherungsschutz im Falle von Krankheit und Unfall liegt in der persönlichen Verantwortung der Teilnehmer und muss bei der Anmeldung bestätigt werden, da ein eventueller Krankenhausaufenthalt über die persönliche Krankenversicherung abgerechnet wird.

Wenn du in einen Unfall mit einer anderen Person verwickelt bist, z. B. mit einem anderen Athleten, Freiwilligen, Zuschauern usw., bleibe unbedingt am Unfallort, bis ein Mitglied der Nationalen Polizei anwesend ist.

FAHRRAD

FAHRRAD REGELN

Die Verkehrsregeln sind unbedingt einzuhalten.

Besonderheit des Windschattenfahrens:

Die Athleten müssen einen Abstand von sechs Fahrradlängen zwischen den Fahrrädern einhalten, außer beim Überholen. Die Nichteinhaltung führt zu einem Verstoß gegen das Windschattenfahren.

Windschattenfahren ist verboten (blaue Karte).

Überholende Athleten dürfen bis zu 25 Sekunden lang links überholen, müssen aber nach dem Überholen wieder auf die rechte Straßenseite wechseln. Wird ein Überholvorgang nicht innerhalb von 25 Sekunden abgeschlossen, liegt ein Verstoß gegen das Überholverbot vor. Die Athleten dürfen die Windschattenzone nicht mehr verlassen, sobald diese betreten wurde (Windschattenverstoß).



GELBE & BLAUE KARTEN- FAHRRAD

Die blaue Karte wird im Falle eines „Draftings“ verwendet:

- 1te BLAUE KARTE → 5:00 minutes
- 2te BLAUE KARTE → + 5:00 minutes
- 3te BLAUE KARTE → DSQ

Im Falle einer GELBE KARTE gilt eine Strafe von:

- 30 Sekunden

Wenn ein Athlet auf der Radstrecke eine Karte erhält, muss er seine Strafe am Penalty Zelt ausführen und sich vergewissern, dass der Schiedsrichter die Startnummer vermerkt hat, dass die Strafe vollzogen wurde.

Es ist der Schiedsrichter, der die Stoppuhr startet und der dem Athleten erlaubt, das Rennen wieder aufzunehmen, sobald die Strafe ausgeführt wurde.

Wettkampfregele findest du hier:



[Competition Rules \(ironman.com\)](https://www.ironman.com/CompetitionRules)

Die Teilnahme an einem Triathlon erfordert Training auf dem Fahrrad. Um optimal vorbereitet zu sein, ist es wichtig, dass du am Veranstaltungstag gesund, fit und mit der richtigen Ausrüstung anreist. Im Folgenden findest du eine Checkliste, mit der du dich auf jede Herausforderung auf zwei Rädern vorbereiten kannst.

1. ES BEGINNT MIT DEINEM FAHRRAD

Dein Sitz und Lenker sollten auf die für dich geeignete Höhe und Reichweite eingestellt sein. Vergewissere dich, dass alle Schrauben richtig angezogen sind, damit sie sich während der Fahrt nicht lösen, und dass deine Bremsen und die Schaltung richtig funktionieren. Halte dein Fahrrad sauber und die Kette geölt. Benutze Vorder- und Rücklichter, wenn du bei schlechten Lichtverhältnissen fährst- dies kann in der Region gesetzlich vorgeschrieben sein. Die Reifen sollten mit dem empfohlenen Druck aufgepumpt sein..

2. LERNE DIE BASICS

Übe das Ein- und Aussteigen aus den Pedalen, sowie das Anfahren, Anhalten und die Vollbremsung. Wenn du mit dem Schalten nicht vertraut bist, übe dies in einem verkehrsarmen Bereich. Übe das Fahren auf einer geraden Linie und das Kurvenfahren (rechts, links, U-Turns).

3. RICHTIGE KLAMOTTEN

Trage beim Training und bei Rennen immer einen zugelassenen Helm. Der Helm sollte richtig sitzen, ohne sich während der Fahrt auf dem Kopf zu bewegen, und während der Fahrt immer angeschnallt bleiben. Trage Kleidung, die für die Witterungsbedingungen während der Fahrt geeignet ist und die dazu beiträgt, deine Körpertemperatur zu halten, wenn du bei Kälte oder Nässe fährst, auch während eines Rennens. Wähle Kleidung, die bei schlechten Lichtverhältnissen gut sichtbar ist.

4. SEI BEREIT ZU FAHREN

Führe eine angemessene Menge an Wasser und Nahrung mit dir und habe die Möglichkeit, bei Bedarf zusätzliche Vorräte zu kaufen. Du solltest wissen, wie man ein Reifenreparaturset und geeignetes Werkzeug benutzt, und es unbedingt bei dir haben.

5. PLANE VORAUSS

Befolge stets alle Verkehrssignale und -schilder. Fahre, sofern vorhanden, auf speziellen Radwegen und dort, wo sich normalerweise andere Fahrräder aufhalten, um sicherzustellen, dass die Fahrzeuge auf dich aufmerksam werden. Wähle eine Fahrstrecke, die deiner Kondition entspricht.

6. INFORMIERE ANDERE

Im Falle eines Zwischenfalls sollte jemand wissen, wo du unterwegs bist. Trage immer einen Personalausweis und deine Kontaktinformationen für Notfälle bei dir. Trage ein Mobiltelefon für Notfälle bei dir.

7. BLEIBE WACHSAM

Lasse dir die Playlists und Podcasts für das Training auf der Rolle. Benutze dein Telefon nicht während der Fahrt – fahre von der Straße ab, wenn du einen Anruf tätigen oder eine SMS senden musst. Mache keine Fotos und Selfies während der Fahrt. Achte auf die Straße und die Fahrer um dich herum, nicht auf deinen Fahrradcomputer. Sei in der Lage zu sehen und zu hören, was um dich herum passiert.

8. BEACHTE DAS GESETZ

Halte immer an Stoppschildern und Ampeln an. Denke daran, dass Radfahrer die gleichen Pflichten wie Autofahrer haben. Informieren dich über die Verkehrsregeln in deiner Region, insbesondere über die Vorschriften zum Fahren in Zweierreihen oder im Gänsemarsch. Mache dir bewusst, wo sich die Fahrzeuge um dich herum befinden, und rechne damit, dass Autofahrer Radfahrer möglicherweise nicht sehen. Wenn du ein geparktes Auto oder einen anderen Radfahrer überholst, vergewissere dich, dass genügend Platz vorhanden ist, um eine Berührung zu vermeiden.

9. KOMMUNIKATION

Gebe verbale Signale und Handsignale, damit andere wissen, ob du anhalten oder abbiegen willst. Nimm Blickkontakt mit Autofahrern und anderen Radfahrern auf. Achte auf Hindernisse auf der Straße, wie Schlaglöcher, Trümmer oder Wasserflaschen. Kommuniziere visuell und verbal mit dem jeweiligen Helfer an der Versorgungsstation, von dem du Hilfe bekommst, und teile ihm mit, dass du direkt von ihm Hilfe brauchst.

10. SAFETY FIRST

Fahre so weit wie sicher möglich an den Straßenrand. Es gibt Situationen, in denen du dich so auf der Straße positionieren musst, dass der Verkehr nicht passieren kann. Dies kann der Fall sein, wenn du abbiegen willst oder wenn es für Fahrzeuge nicht sicher ist, zu überholen. Deine Hände sollten immer in der Lage sein, schnell auf die Bremsen zuzugreifen. Wenn du unnötige Risiken eingehst, gewinnst du vielleicht ein paar Sekunden während der Fahrt, aber du riskierst dein Leben. Fahre immer klug.



EKOI

IRONMAN
GLOBAL SERIES

2023 OFFICIAL BICYCLE HELMET

EKOI.COM

FIND US AT EVERY IRONMAN EVENT OR ONLINE

VIPER TRISUIT,
A WORLD CHAMPION TRISUIT



Santini

WWW.SANTINICYCLING.COM

[GPX Strecke >>> hier klicken](#)

STRECKE

Auf der 21,1 Kilometer langen HOKA One Laufstrecke (3 Runden) im 'Sportpark Duisburg' passieren die Athleten die Schwimmstrecke und verschiedene Seen in der parkähnlichen Landschaft. In der 'Schausland-Reisen-Arena', dem Heimatstadion des MSV Duisburg, befindet sich der beeindruckende Zieleinlauf.

AID STATIONS

Runde 1: KM 0,5 - KM 2,5 - KM 6

Runde 2: KM 7,5 - KM 9,5 - KM 13

Runde 3: KM 14,5 - KM 16,5 - KM 20

Becher und Gels sollten in die dafür vorgesehenen Behälter geworfen werden, nicht auf den Boden. Athleten, die von einem Wettkampffunktionär beim Wegwerfen von Abfall erwischt werden, erhalten eine Strafe.

LAUFEN REGELN

Während des Laufs musst du die Startnummer stets sichtbar auf der Vorderseite tragen. Es ist Pflicht, sich beim Laufen rechts zu halten, auf die anderen Athleten Rücksicht zu nehmen und ihnen gegebenenfalls das Überholen zu ermöglichen.

Das Coaching ist nur am Rande des Rennens erlaubt. Das bedeutet, dass die Betreuer den Athleten nicht direkt auf der Strecke folgen dürfen. Die Athleten dürfen während des Rennens von niemandem Hilfe annehmen.

Zur visuellen Rundenkontrolle erhalten die Teilnehmer in jeder Runde ein farbiges Arm-/Handgelenkband.

Bitte beachte die Beschilderung der Zielgeraden und die Anweisungen der Helfer

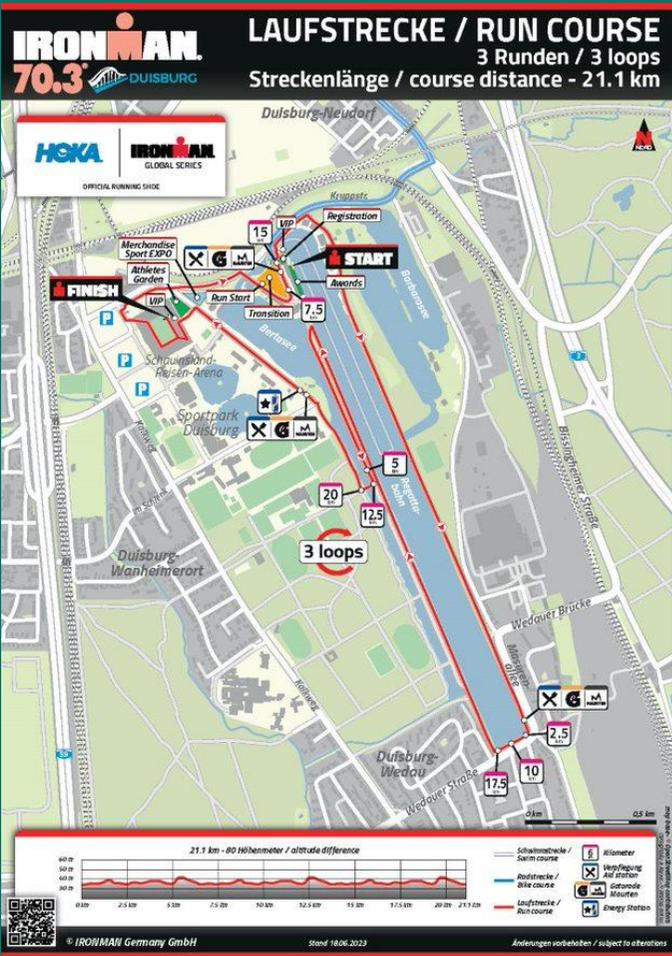
GELBE KARTE - LAUFEN

30 Sekunden "Stop & Go" Strafe. Der Athlet, der diese Strafe erhält, muss sofort nach Erhalt der Karte mit dem Schiedsrichter, der sie ausgestellt hat, anhalten. Es ist der Schiedsrichter, der die Stoppuhr startet und der dem Athleten erlaubt, das Rennen wieder aufzunehmen, sobald die Strafe ausgeführt wurde.

WettkampfregeIn findest du hier:



[Competition Rules \(ironman.com\)](https://www.ironman.com)



CUT OFF ZEIT

8h30 : SCHWIMMEN + T1 + FAHRRAD + T2 + LAUFEN

Jeder Athlet oder jedes Staffelmittglied hat 8 Stunden und 30 Minuten Zeit, um die gesamte Strecke zu absolvieren. Jeder Athlet oder jedes Mitglied einer Staffel, der/die länger als 8 Stunden und 30 Minuten für die gesamte Strecke benötigt und die Ziellinie nicht vor Beendigung des Laufs überquert, erhält ein DNF. Jeder Athlet oder jedes Mitglied einer Staffel, der/die länger als 8 Stunden und 30 Minuten für die gesamte Strecke benötigt und die Ziellinie vor Beendigung des Laufs überquert, erhält in den Rennergebnissen ein NC (Not Classified) und ist weder für Altersklassenauszeichnungen noch für Weltmeisterschaftsplätze qualifiziert.

DROP OUT

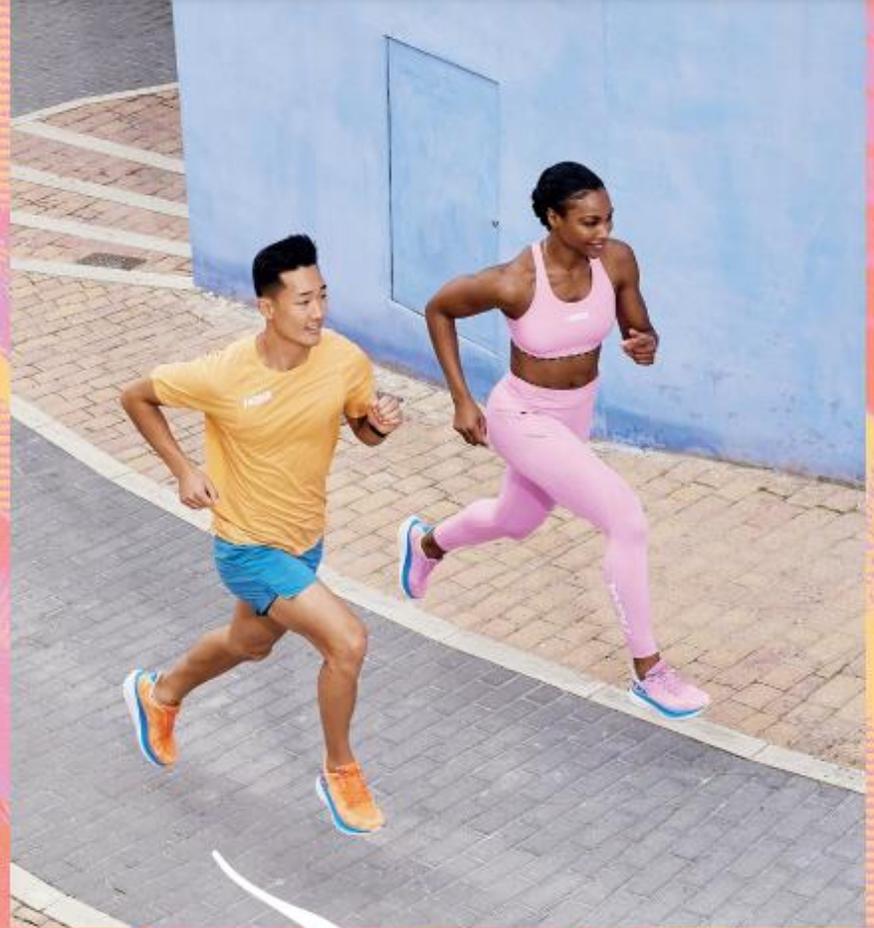
Wenn du dich entscheidest, auszusteigen, informiere bitte einen Schiedsrichter. Behalte deinen Zeitmessungs-Chip für den Check-out in der Wechselzone von 14.30 bis 19.00 Uhr auf.

Don't try this on race day*



* A bold statement from the brand that wants to sell you the product, sure. But getting used to nutrition is one thing many athletes don't prioritize in training. Some even risk it all by trying new products on race day. So, use whatever you've trained with or get used to what you're getting on-course. In this case the GEL 100 and GEL 100 CAF 100.

Find exclusive offers for IRONMAN registered athletes on: maurten.com/ironman



ENTER RUNNING BLISS

CLIFTON 9

The perfect balance of soft and light,
for the ultimate smooth ride



HOKA FLY HUMAN FLY

STAFFEL-TEAM

VOR DEM RENNEN

- Der Teamkapitän muss sich vor der Anmeldung vergewissern, dass alle Teammitglieder erfolgreich registriert sind!
- Die folgenden Altersgrenzen gelten für die Teilnahme am Wettkampftag: Schwimmer: 14 Jahre; Radsportler: 17 Jahre; Läufer: 16 Jahre
- Alle Mitglieder der Staffel müssen sich 10 Tage vor dem Wettkampftag angemeldet und ihre Daten ausgefüllt haben. Sollte dies nicht der Fall sein, behält sich IRONMAN das Recht vor, dem Team die Teilnahme zu verweigern, ohne eine Entschädigung zu zahlen.
- Die Änderung eines Teammitglieds kann bis 10 Tage vor dem Renntag vorgenommen werden. Nach Ablauf dieser Frist werden keine Änderungen mehr akzeptiert.

RENNWOCHE

- 1 Es ist verpflichtend, dass sich alle Staffelmmitglieder innerhalb der angegebenen Anmeldezeiten anmelden und ihre Startunterlagen gemeinsam abholen. Bitte überprüft vorher, ob das gesamte Team in Active (Anmeldeplattform) vollständig ist und somit die Verzichtserklärung digital unterschrieben wurde. Wenn Ihr euch nicht sicher seid, ob eure Staffel vollständig ist, können Ihr in der Startliste nachsehen oder uns eine E-Mail schicken.
 - Jedes Teammitglied benötigt seinen Ausweis.
- 2 Es ist nicht möglich, dass ein Teammitglied und/oder ein Mannschaftskapitän Rennpakete für mehr als sein eigenes Team abholt, auch nicht mit Genehmigung.
- 3 **WICHTIG:** Nimmt an der Wettkampfbesprechung teil, um weitere Informationen zu den Staffeln zu erhalten.

DIE MEISTEN INFORMATIONEN IM ATHLETENGUIDE GELTEN FÜR STAFFELN, WAS DIE ZEITMESSUNG UND DIE ANFORDERUNGEN FÜR DIE ANMELDUNG UND DEN START BETRIFFT.

RENNTAG

- **ZEITMESS-CHIP UND STARTNUMMERN:** Die Staffelteilnehmer erhalten ihren Zeitmessungs-Chip am Samstag bei der Radabgabe. Der Zeitmess-Chip muss beim Rennen von allen Staffelteilnehmern **IMMER** am Knöchel mit dem Klettband getragen werden und gilt als Staffelstab.
- **DER RADFAHRER** muss den Zeitmesschip vor dem Start an den Schwimmer übergeben. Ihr habt zwei BIB-Nummern erhalten: eine für den Radfahrer und eine für den Läufer.
- **AM VORTAG DES RENNENS** werden das Fahrrad und der Helm zwischen 14:00 und 18:00 Uhr in der Wechselzone abgegeben. Ihr müsst auch eure Startnummern mitbringen. Alle Taschen und Rennsachen (außer dem Rad) müssen in dem dafür vorgesehenen Bereich gelagert werden. Als Staffel habt ihr einen separaten Wechselbereich in der Wechselzone.
- **WÄHREND DES RENNENS** Die Athleten, die auf ihren Start warten, können die Wechselzone betreten, indem sie ihre Armbänder vorzeigen.
- **IHR MÜSST BEREIT SEIN** (vollständig bekleidet + BIB-Nummer) und im Staffelnbereich in der Wechselzone warten, bis das vorherige Teammitglied eintrifft.
- **DER RADFAHRER HOLT DAS FAHRRAD**, nachdem er den Zeitmessungs-Chip vom Schwimmer erhalten hat. Nach Beendigung der Radstrecke stellt der Radfahrer das Rad wieder in den Fahrradständer, bevor er den Zeitmessungs-Chip am Treffpunkt an den Läufer übergibt. Während des Rennens läuft nur der Radfahrer durch die Wechselzone, sowohl vor als auch nach der Radstrecke.
- **WENN DU NICHT AM RENNEN TEILNIMMST**, halte dich bitte in der ausgewiesenen Staffelnzone auf. Wenn du dich umziehen musst, benutze bitte die Umkleidemöglichkeiten in der Wechselzone, die sich bei den Taschenständern befinden. Es wird geschlossene Bereiche geben, in denen sich sowohl männliche als auch weibliche Athleten nackt umziehen können.
- **ACHTE AUF** die anderen Athleten, die noch im Rennen sind, respektiere Sie und trete zur Seite.
- **ACHTE AUF** die Cut-Off-Zeiten für jede Disziplin. Die Cut-Off-Zeiten sind für Staffeln die gleichen wie für Altersklassenathleten.
- **JEDES TEAMMITGLIED** erhält ein Finisher-T-Shirt sowie eine Finisher-Medaille.
- **MEDAILLAGENGRAVIERUNG:** Bitte denke daran, dass du für jede Medaille (2 oder 3 Mal) eine Medailलगravur kaufen musst, nicht nur eine für das Team.
- **ES IST ERLAUBT**, den Lauf gemeinsam mit deinem Team zu beenden (Zielfoto). Wir empfehlen euch, sich vor dem Einlauf ins Stadion auf der Bertaallee - bevor die Gitter in den Zielkanal führen - zu treffen.
- **ALLE TEAMMITGLIEDER** dürfen in den Athletengarten, wo die Finisher-Shirts abgeholt werden.



ZIELLINIE

FINISH LINE PARTY

Der Moment, auf den wir alle gewartet haben, die letzten Meter nach 1,9 km Schwimmen, 90 km Radfahren und 21,1 km Laufen. Genieße ihn, höre die Menge, fühle alle Emotionen - das ist dein Tag! Sei ein Publikumsliebbling, posiere für die Kameras – du könntest in den Schlagzeilen der abendlichen Fernsehnachrichten oder auf der Titelseite des Rennmagazins im nächsten Jahr zu sehen sein!

In der Nähe der Ziellinie: trage deine Startnummer vorne, schließe den Reißverschluss deines Trikots bis oberhalb des Brustbeins. Du musst die Ziellinie allein überqueren. Fans, Kinder oder Haustiere dürfen die Ziellinie aus Sicherheitsgründen nicht überqueren und führen zu einer Disqualifikation.

NACH DEM ZIEL:

1. Die Medaille wird dir unmittelbar nach dem Zieleinlauf ausgehändigt.
Die Gravur der Medaillen wird im Athletengarten angeboten.
2. Hole dir dann dein Finisher-Shirt im Athletengarten ab.
3. Das Massageteam des IRONMAN 70.3 Duisburg bietet den Athleten nach dem Rennen eine kostenlose Massage an, NUR wer zuerst kommt, malt zuerst.
4. Regeneriere und entspanne dich im Athletengarten, der ein süßes und salziges Buffet bietet, um dich nach deiner Leistung zu stärken.
5. Hole dir deine STREETWEAR Beutel im Athletengarten ab.

CHECK-OUT

ÖFFNUNGSZEITEN	BESCHREIBUNG	ORT
14:30 – 19:00	Check-out Fahrrad und persönliche Gegenstände	Wechselzone

Fahrräder werden nur im Austausch gegen den Zeitmesschip zurückgegeben. Bei Verlust des Chips muss der Athlet einen gültigen Personalausweis/Reisepass vorlegen. Persönliche Gegenstände, die in der Wechselzone zurückgelassen wurden, können gegen Vorlage der Startnummer und eines gültigen Lichtbildausweises/Reisepasses separat abgeholt werden, wenn der Sportler die Ausrüstung nicht selbst abholt. Sobald der Athlet die Radabgabe verlassen hat, werden Reklamationen wegen Beschädigung oder Verlust von Material nicht mehr akzeptiert.

ECO-REGELN

ECO-ZONE

Für die Entsorgung deiner Abfälle sind spezielle Bereiche vorgesehen. Es ist verboten, Abfälle außerhalb dieser Bereiche zu entsorgen.

Wenn du dich nicht an diese Regel hältst, musst du deine Abfälle einsammeln und wirst du vom Rennen disqualifiziert

MÜLLTRENnung

Aufgrund des erhöhten Unfallgeschehens müssen wir auf die **Wichtigkeit** einer **ordnungsgemäßen Abfallentsorgung** hinweisen. An jeder Verpflegungsstation auf der Rad- und Laufstrecke gibt es Müllsammelstellen. Bitte stelle sicher, dass du gebrauchte Flaschen in die dafür vorgesehenen Bereiche wirfst.



HINWEIS

Benutze bitte öffentliche Verkehrsmittel oder sanfte Verkehrsmittel wie das Fahrrad.

Bilde selbstständig Fahrgemeinschaften, um zur Veranstaltung zu gelangen.

Nimm dir nur die notwendigen Mengen von den Verpflegungsständen mit. Übrig gebliebene Produkte werden an einen örtlichen Verein verteilt, also verschwende sie nicht.

Kaufe unterwegs lokale Lebensmittel. Das Ruhrgebiet ist reich an köstlichem Essen, also ist jetzt der richtige Zeitpunkt, es zu genießen.



SIEGEREHRUNG

SIEGEREHRUNG - SONNTAG 06 AUGUST

ÖFFNUNGSZEITEN	BESCHREIBUNG	ORT
18:30	Siegerehrung – 70.3 Athleten & Staffel	Tribünen Regattabahn

- Trophäe für die Top 3 jeder Altersklasse
- Trophäe für die 3 besten Staffeln (Männer, Frauen, Mixed)
- Trophäe für die Top 3 TriClubs

**Die Anwesenheit bei der Preisverleihung ist verpflichtend.
Es werden keine Preise nachgereicht.**

ALWAYS ADVANCING — MORE THAN JUST MEDALS —
YOUR SOURCE FOR AWARDS, APPAREL & PROMOTIONAL PRODUCTS

The Official Medal Supplier of **IRONMAN** and the Rock 'n' Roll Running Series
www.AlwaysAdvancing.net | info@alwaysadvancing.net

STARTPLATZVERGABE

STARTPLATZVERGABE- SONNTAG 06 AUGUST

ÖFFNUNGSZEITEN	BESCHREIBUNG	ORT
19:30	Slot Allocation – IRONMAN 70.3 World Championships 2024	Tribünen Regattabahn

STARPLATZVERGABE

2023 IRONMAN 70.3 Duisburg vergibt Slots für die VinFast IRONMAN 70.3 Weltmeisterschaft 2024 in Taupō, Neuseeland, die am 14. und 15. Dezember 2024 stattfinden wird:

- **40 QUALIFIKATIONSPLÄTZE FÜR DIE ALTERSKLASSEN**

Bitte beachte, dass sich die Slot-Zuweisungen ändern und [hier](#) überprüft werden können.

REGELN

Um einen Slot für die VinFast IRONMAN World Championship 2024 zu erhalten, müssen qualifizierte Athleten ihren Slot persönlich bei der Slot Allocation Ceremony einfordern!

Danach wird kein Slot mehr vergeben.

Es ist ein Lichtbildausweis vorzulegen und die Zahlung per Kreditkarte muss zu diesem Zeitpunkt erfolgen. Wir akzeptieren KEIN Bargeld/EC Karte oder Schecks.

Der Betrag beläuft sich auf 780,00 \$ (USD)

Danach erhältst du eine E-Mail mit einem Anmelde-link vom Weltmeisterschaftsteam.

Du musst auf den Link klicken und die Registrierung vollenden, um als Athlet bestätigt zu werden; eine zusätzliche Zahlung ist nicht erforderlich.

Vergewissere dich, dass du alle notwendigen Dokumente und Visa hast, um zur VinFast IRONMAN 70.3 World Championship zu reisen. Es liegt in deiner Verantwortung, die Reisebedingungen zu überprüfen, bevor du den Slot annimmst.



WIE FUNKTIONIERT DIE STARTPLATZVERGABE?

"Altersgruppe" bezieht sich auf die Gruppierung von Athleten auf der Grundlage deines Geschlechts und deiner Altersgruppe. Zum Beispiel ist "Männlich 25-29" eine Altersgruppe und "Weiblich 25-29" eine andere. Deine Altersgruppe wird durch dein Alter am 31. Dezember des Jahres, in dem die Veranstaltung stattfindet, bestimmt. Wenn du beispielsweise männlich bist und im Jahr 2023 25 Jahre alt wirst, ist deine Altersgruppen-Kategorie für alle Rennen im Jahr 2023 M25 - 29.

DAS SLOT-ZUTEILUNGSVERFAHREN:

Das folgende Slot-Zuteilungsverfahren wird für jedes Geschlecht getrennt durchgeführt:

VOR DEM RENNTAG

Jede Altersgruppe mit angemeldeten Athleten wird vorläufig ein Startplatz zugewiesen (ein "ursprünglich zugewiesener Startplatz"). Alle anderen für das Rennen verfügbaren Slots (die "proportional zugewiesenen Slots") werden erst am Renntag zugewiesen.

AM TAG DES RENNENS

Wenn es in einer Altersgruppe keine Starter gibt, wird der ursprünglich zugewiesene Startplatz dieser Altersgruppe gestrichen und mit dem anteilig zugewiesenen Startplatz zusammengelegt. Die anteilig zugewiesenen Slots werden dann auf der Grundlage der Anzahl der Starter in jeder Altersgruppe auf alle Altersgruppen verteilt. Diese Zuteilung basiert auf dem Verhältnis der Athleten in jeder Altersgruppe innerhalb des Geschlechts, d.h. je mehr Athleten in einer Altersgruppe, desto mehr Slot-Zuteilungen erhalten sie.

NACH DEM RENNEN (Vor dem „ROLL DOWN“)

Wenn es in einer Altersgruppe, die einen oder mehrere Starter hatte, keine Finisher gibt, wird der ursprünglich zugewiesene Slot für diese Altersgruppe innerhalb desselben Geschlechts an die Altersgruppe mit dem höchsten Verhältnis von Startern zu Slots neu zugewiesen.

WÄHREND DES ROLLDOWNS

Wenn ein Slot, der einer Altersgruppe zugewiesen wurde, nicht in Anspruch genommen wird (nachdem der Roll-down für diese Altersgruppe abgeschlossen ist), dann wird dieser nicht in Anspruch genommene Slot innerhalb desselben Geschlechts der Altersgruppe mit dem höchsten Verhältnis von Startern zu Slots zugewiesen.

WEITERE INFORMATIONEN

Nur Altersklassen-Athleten sind berechtigt, Qualifikationsplätze für die Altersklassen-Weltmeisterschaft zu erhalten. Athleten, die einen aktuellen Profi- oder Elitestatus bei einem nationalen Triathlonverband, der Mitglied der WTC ist, haben oder als Elite-Athleten an internationalen Wettkämpfen während des Kalenderjahres teilgenommen haben, sind nicht für Altersklassen-Startplätze berechtigt. Die Athleten dürfen weder zum Zeitpunkt der Veranstaltung noch zum Zeitpunkt der Weltmeisterschaft, für die Sie sich qualifiziert haben, den Status eines Profis oder Elitesportlers haben. Jede Änderung des Status eines Athleten vor der Teilnahme an einer Veranstaltung oder einer qualifizierten Weltmeisterschaft muss der WTC unverzüglich mitgeteilt werden. Unterlässt der Athlet diese Mitteilung, so wird er von der Veranstaltung disqualifiziert und kann von der WTC mit Sanktionen belegt werden.



DISCOVER THE
BREITLING ENDURANCE
PRO IRONMAN
COLLECTION.



Visit: www.ironmanstore.com



NACHRICHT DER HAUPTSCHIEDSRICHTERIN

ERINNERUNG:

Damit du die Regeln am Renntag verstehst, nimm dir bitte die Zeit, die Regeln im Athletenhandbuch zu lesen und zu verstehen.

ULI ZIERL
IRONMAN 70.3 Duisburg
Hauptschiedsrichterin

BLAUE KARTE

1 blaue Karte: Fünf-Minuten-Zeitstrafe
2 blaue Karten: 5 + 5 – Minuten-Zeitstrafe
3 blaue Karten: DSQ
Strafe wird in einem der beiden Strafzelle auf der Radstrecke abgesessen
z.B. Drafting

GELBE KARTE

30 Sekunden Zeitstrafe:
- in einem Penalty-Zelt (**RAD**)
- Stop-and-Go (**LAUFEN**)
z.B. Blockieren des Fortkommens anderer Athleten

ROTE KARTE

Disqualifikation (DSQ)
z.B. nicht konformes Material oder Ausrüstung

**JEDE KOMBINATION VON DREI
VERSTÖßEN FÜHRT ZUR
DISQUALIFIKATION DES RENNENS.**

BLAUE KARTE

Der Athlet wird disqualifiziert, wenn er drei **BLAUE KARTEN**-Strafen erhält. „DRAFTING“ ist der einzige Verstoß, der zu einer **BLAUEN KARTE** führt und dem Athleten eine Zeitstrafe einbringt (die im Strafzelt auf der Radstrecke zu verbüßen ist).

GELBE KARTE

Bei Verstößen gegen die **GELBE KARTE** muss der Athlet eine 30sec. Strafe absitzen, entweder im Penalty Zelt (RAD) oder als Stop-&-Go-Zeitstrafe (LAUFEN)

Die IRONMAN-Wettkampfregeln erlauben weiterhin die Disqualifikation eines Athleten bei wiederholten Regelverstößen, sollte ein Athlet übermäßig viele **GELBE-KARTEN**-Verletzungen erhalten.

ROTE KARTE

Ein Athlet, der eine rote Karte erhält, wird **sofort disqualifiziert.**

Triathlon ist eine individuelle Veranstaltung, und es liegt in deiner Verantwortung, die Regeln vollständig zu verstehen und Strafen zu vermeiden. Die Entscheidung des Schiedsrichters ist bei Verstößen gegen die POSITION endgültig, und es gibt keine Proteste oder Berufungen.

Bitte behandle andere Athleten, alle Freiwilligen und die Schiedsrichter mit Höflichkeit und Rücksicht. Andernfalls handelt es sich um UNSPORTLERISCHES VERHALTEN und kann zur Disqualifikation führen. Ich hoffe sehr, dass du ein tolles Rennen hast und alle deine Ziele erreichst.

Alle Regeln sind im Reglement des IRONMAN 70.3 Duisburg 2023 und die Besonderheiten des Rennens in diesem Athletenhandbuch zu finden.

2023 Regeln



IRONMAN WETTKAMPFREGLN

Hier findet ihr eine Zusammenfassung der häufigsten Regelverstöße und Sanktionen – diese Liste ist keine „All-Inclusive-Liste“ aller Regelverstöße und Sanktionen. Es liegt in der Verantwortung jedes Athleten selbst die Wettbewerbsregeln zu kennen und zu verstehen (einschließlich aller zusätzlichen Regeln, die für die jeweilige Veranstaltung speziell festgelegt sind).

ALLGEMEINE REGELVERSTÖßE	KARTE	KARTE	KARTE
Blockieren und Beeinträchtigen von anderen Athleten.	Yellow		Red
Hilfe von Außen (außer Schiedsrichter, Offizielle oder andere Teilnehmer).			Red
Müllentsorgung nur in und unmittelbar nach der Verpflegungsstelle. Müllentsorgung außerhalb der vorgesehenen Behälter / Bereiche.			Red
Öffentliche Nacktheit oder unangemessenes Entblößen.			Red
Öffentliches Urinieren in der Wechselzone oder auf der Rad- und Laufstrecke.			Red
Radfahren oder Laufen ohne T-shirt oder Sport-Top (DSQ wenn nicht behoben).	Yellow		Red
Unsportliches Verhalten (evtl. Ausschluss von IRONMAN Veranstaltungen).			Red
Unterstützung eines anderen Athleten, wodurch man selbst das Rennen nicht mehr fortsetzen kann.			2x Red
Verlassen der Wettkampfstrecke (wenn nicht Rückkehr an der selben Stelle).			Red
Eigenverpflegung/ Personal Needs darf von Betreuern nicht angereicht werden und wird bei Verstoß als „unerlaubte Annahme fremder Hilfe“ mit einer Disqualifikation geahndet			Red
Bei Gebrauch von Kommunikationsgeräten (Handys, Smart Watches, etc.) während des Rennens, wodurch eine Ablenkung vom Renngeschehen entsteht, erfolgt eine Disqualifikation. Dazu zählt das Telefonieren, das Versenden von Nachrichten, das Spielen von Musik, der Gebrauch von Social Media, das Fotografieren, usw. – alles, was die Aufmerksamkeit des Athleten in irgendeiner Art beeinträchtigt.			Red

REGELVERSTÖßE IN DER WECHSELZONE	KARTE	KARTE	KARTE
Blockieren und Beeinträchtigen von anderen Teilnehmenden.	Yellow		Red
Entwenden von Equipment eines anderen Athleten.	Yellow		Red
Radfahren in der Wechselzone (vor Mount Line bzw. nach Dismount Line).	Yellow		
Schwimmanzug unterhalb der Hüfte bevor das Wechselzelt erreicht ist.	Yellow		
Umziehen am Fahrrad.			Red
Der Fahrradhelm kann entweder auf dem Fahrrad platziert oder in den blauen Wechselbeutel gepackt werden. Sollte er im Wechselbeutel sein, muss der Helm vor Verlassen des Wechselzeltes aufgesetzt werden und der Kinnriemen geschlossen sein. Nach dem Radfahren muss der Fahrradhelm in den roten Wechselbeutel gepackt werden, und darf erst nach Betreten des Wechselzeltes geöffnet werden. Bei Verstoß erhält der Athlet eine gelbe Karte.	Yellow		

IRONMAN WETTKAMPFREGLN (Fortsetzung)

REGELVERSTÖßE BEIM SCHWIMMEN	KARTE	KARTE	KARTE
Start vor dem Startsignal (nur für Profi-Athleten relevant).	Yellow	White	Red
Tragen der Startnummer unter dem Schwimmanzug.	Yellow	White	Red
REGELVERSTÖßE BEIM RADFAHREN	KARTE	KARTE	KARTE
Blockieren und Beeinträchtigen von anderen Athleten.	Yellow	White	Red
Fortführen des Wettkampfs ohne Fahrrad.	Yellow	White	Red
Nicht Anfahren der nächsten Strafbox.	White	White	Red
Radfahren ohne Helm.	Yellow	White	Red
Rechts überholen.	White	White	Red
Windschattenfahren; überholter Athlet bleibt länger als 25 Sekunden in der Windschattenzone.	White	Blue	White
Überholter Athlet darf erst nach Verlassen der Windschattenzone erneut überholen.	White	Blue	White
Überholvorgang dauert länger als 25 Sekunden.	White	Blue	White
REGELVERSTÖßE BEIM LAUFEN	KARTE	KARTE	KARTE
Begleitung der Athleten durch Betreuer, Freunde, etc. (bei Profi-Athleten = Disqualifikation).	Yellow	White	Red
Entgegennahme von Getränken/ Verpflegung außerhalb der Verpflegungsstellen-Bereiche.	White	White	Red
Überqueren der Ziellinie mit einer Begleitperson, die nicht am Rennen teilnimmt.	White	White	Red

- Ein Regelverstoß während des Schwimmens wird in der Wechselzone geahndet.
- Ein Regelverstoß in der Wechselzone und auf der Laufstrecke wird direkt geahndet und muss direkt abgeleistet werden.
- Alle Strafen auf der Radstrecke müssen in den jeweiligen Strafboxen abgeleistet werden.
- Scheibenbremsen sind bei allen IRONMAN und IRONMAN 70.3 Rennen weltweit erlaubt.

Bitte beachtet, dass sich das Reglement bei verschiedenen Events leicht ändern kann. Über die geltenden Regeln werdet ihr in der Wettkampfbesprechung informiert.

Für den IRONMAN 70.3 Duisburg gilt:

Bei einem Unfall mit Beteiligung eines Athleten ist der Athlet gesetzlich verpflichtet, an der Unfallstelle zu warten, bis der Unfall von einem Offiziellen oder der Polizei protokolliert wurde. Bei Zuwiderhandlung handelt es sich um eine unerlaubte Entfernung vom Unfallort, die polizeilich verfolgt wird.

Außerdem ist es nicht gestattet, die Rennstrecke bzw. Fahrbahn zu verschmutzen. Unter Verschmutzung zählen auch jegliche Art von Bemalung und Beschriftung. Bei Zuwiderhandlung erfolgt ebenfalls eine polizeiliche Ermittlung.

Triathlon ist eine individuelle Veranstaltung und es liegt in eurer Verantwortung, die Regeln vollständig zu verstehen und Strafen zu vermeiden. Die Entscheidung des Schiedsrichters ist bei Verstößen gegen die POSITION endgültig, und es gibt keine Proteste oder Berufungen.

Bitte behandelt andere Athleten, alle Freiwilligen und Schiedsrichter mit Höflichkeit und Rücksicht. Andernfalls handelt es sich um UNSPORTLICHES VERHALTEN und kann zur Disqualifikation führen.

**Eine Übersicht über die allgemeinen Regeln der IRONMAN
Events findet ihr hier:
[IRONMAN 70.3 Duisburg 2023 Allgemeine Wettkampfregele](#)**

GUT ZU WISSEN

FRAGEN?

Bitte sende uns eine Nachricht auf Facebook/Instagram oder per E-Mail an:
duisburg70.3@ironman.com.

FUNDSACHEN

Fundsachen werden während des Rennens und der Rennwoche am Info-Point gesammelt. Dort kannst du sie abholen. Die Öffnungszeiten des Infopoints sind Freitag von 12 bis 19 Uhr, Samstag und Sonntag von 10:00 bis 18:00 Uhr.

Nach dem Rennen werden wir die Fundsachen bei der Award Zeremonie und Slot Allocation an der Tribüne der Regattabahn auslegen und du kannst deine Sachen dort abholen. Wenn du etwas verloren hast und es nicht finden kannst, kannst du uns nach dem Rennen eine E-Mail schicken, und wir können die Fundsachen überprüfen. Wenn wir es finden, können wir es dir schicken, solltest du die Versandkosten übernehmen. Der Organisator übernimmt hierbei keine Haftung.

SICHERHEIT UND SCHUTZ

Athleten: Sicherheit geht vor, bitte gehe keine unnötigen Risiken ein. Gebe deiner Kontaktperson für Notfälle unbedingt deine Startnummer und deine Active-Kontodaten.

Betreuer: Wenn ein Athlet nicht mehr auf dem Tracker zu sehen ist, handelt es sich möglicherweise nur um einen defekten Chip. Im Falle eines Vorfalls wird sich die Organisation direkt an den Notfallkontakt wenden.

Wenn du Zeuge eines **Unfalls oder eines Gesundheitsproblems** wirst:
Wenden dich bitte an **+49 176 60187131** – Notdienste

DIESE NUMMER IST NUR AM SONNTAG VERFÜGBAR

Wenn du unsere Sicherheits- und Notfall-Hotline kontaktierst, bitten wir dich:

- Bewahre Ruhe
- Sei bei den Informationen, die du gibst, genau
- Gib die Startnummer des Athleten an
- Gib den genauen Standort an (z. B. den Namen eines Streckenposten), den Grund deines Anrufs, die Anwesenheit von Zeugen

WIE KANN MAN DAS RENNEN VERFOLGEN?

ZU DER VERANSTALTUNG GEHEN

Der IRONMAN 70.3 Duisburg ist ein **großes Fest**, das Tausende von Athleten zusammenbringen wird.

Wir laden dich ein, zum Start in der Regattabahn, zum Ziel in der Schauinsland-Reisen-Arena, aber auch entlang der gesamten Schwimm-, Rad- und Laufstrecke die Athleten anzufeuern und die IRONMAN-Atmosphäre zu erleben.

IRONMAN.COM

Auf der Website IRONMAN.com findest du alle wichtigen Informationen zum Wettkampf sowie einen Link, über den du die LIVE-Rangliste des Rennens, die Position deiner Lieblichathleten und weitere Optionen abrufen kannst.

IRONMAN TRACKER APP (IOS AND ANDROID)

Der IRONMAN 70.3 Duisburg bietet dir Echtzeitinformationen und Live-Ergebnisse über die IRONMAN Tracker App.

DOWNLOAD THE APP

Zu den Funktionen gehören Live-Teilnehmerverfolgung, Sofortbenachrichtigungen, Bestenlisten, Kartenverfolgung, Veranstaltungsbearbeitungen, Veranstaltungsinformationen und vieles mehr!

- **Live Web Tracker:** Sieh dir die Zeiten und das aktuelle Tempo innerhalb von Sekunden an, nachdem ein Teilnehmer jeden Kontrollpunkt passiert hat. Die geschätzten Zeiten werden auf der Grundlage des aktuellen Tempos angezeigt.
- **Live-Rangliste:** Sieh dir über die Live-Rangliste an, wer gewinnt. Die besten Läufer in jeder Kategorie werden in Echtzeit angezeigt, während sie die Strecke anführen.
- **Live-Kartenverfolgung:** Die Positionen der Teilnehmer werden auf der interaktiven Streckenkarte eingezeichnet, während sie auf der Strecke vorankommen. Die Position jedes Teilnehmers wird auf der Grundlage der letzten Zeitmessung der Startnummer geschätzt.

FACEBOOK/INSTAGRAM

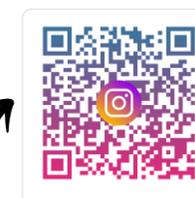
Make sure to follow us on our Social media:

Facebook – @ironmangermany

Instagram – @ironman_germany



SCAN ME



SCAN ME



SPORTOGRAF

SPORTOGRAF

Sportograf ist stolz darauf, der offizielle Fotoservice für die Athleten des IRONMAN 70.3 Duisburg zu sein.

Wir stellen dir unsere "Foto-Flat" zur Verfügung, die alle deine tollen persönlichen Inhalte von verschiedenen Top-Locations entlang der Strecke, sowie schöne Fotos von den Aussichten und dem Renntag im Allgemeinen enthält.

Bestellen dir deine Rennbilder hier: www.sportograf.com

Wenn du bei deiner Anmeldung angegeben hast, dass du deine Rennfotos bekommen möchtest, erhältst du etwa eine Woche nach dem Rennen einen direkten Link von Sportograf.

HELP UNS, DEINE BESTEN FOTOS ZU MACHEN:

- Bitte achte darauf, dass du deine Startnummer gut sichtbar vor deinem HELM trägst, damit wir mehr Fotos von dir machen können.
- Schau dir unsere Fotospots an und lächle in die Kamera - auch wenn es weh tut!
- Feier, wenn du die Ziellinie überquerst! Mach dir keine Sorgen, dass die Uhr stehen bleibt, denn die Zeitmessungsfirma sorgt für eine genaue Aufzeichnung deiner Leistung.

ALWAYS REMEMBER YOUR RACE
get your personal pictures on **SPORTOGRAF.COM**



F O T O
SPORTOGRAF.COM
F L A T

IRONMAN[®] TRICLUB



JOIN THE PROGRAM

WWW.IRONMAN.COM/TRICLUBS

[@IRONMANTRICLUB](https://www.instagram.com/IRONMANTRICLUB)

A ATHLETIC
BREWING CO[®]

IRONMAN[®]
GLOBAL SERIES

2023 OFFICIAL ALCOHOL-FREE BEER PARTNER

BEER, FIT FOR ALL TIMES

AWARD-WINNING • GREAT TASTE • ALCOHOL-FREE (<0.5% ABV)



UK.ATHLETICBREWING.COM | [@ATHLETICBREWINGEU](https://www.instagram.com/ATHLETICBREWINGEU)

HAVE A GREAT RACE

