



ZEITPLAN



EVENTGELÄNDE



ATHLETEN GUIDE

## Vor der Reise:

- Checke den Event Zeitplan und überlege dir einen entsprechenden Plan.
- Lies dir den Athleten Guide durch.
- Checke die Startliste (ob du drinstehst, in die richtige Altersklasse eingeteilt bist und Nationalität sowie deine Angaben korrekt sind – falls nicht, sende uns eine Mail an [duisburg70.3@ironman.com](mailto:duisburg70.3@ironman.com)).



Anreise nach Duisburg

## Vor der Registrierung (Freitag von 12:00 bis 19:00 Uhr oder Samstag von 10:00 bis 17:00 Uhr):

- Halte deine ID bereit
- Halte deinen QR Code bereit (du findest ihn in der Race Week- oder Bestätigungsmail).
- Jahreslizenz oder Bargeld bereithalten (falls du keine Jahreslizenz besitzen solltest und die Tageslizenz noch nicht online bei der Registrierung gekauft hast musst du diese vor Ort für 25€ in bar kaufen).

Bei der Anmeldung passiert du die Lizenzkontrolle am Eingang. Danach gehst du einem unserer Schalter, um deine Startunterlagen abzuholen.

## Unsere Mitarbeiter geben dir:

- Startnummer.
- Armband.
- Sticker (weitere Anweisungen auf der Rückseite).
- Badekappe.
- Rucksack (im Merchandise Zelt)
- Blaue, rote und weiße Beutel.

## Bereite alles für den Bike Check in in deiner Unterkunft vor:

Bitte gib alles, was unten aufgeführt ist, am Samstag beim Bike Check in zwischen 14:00 und 18:00 Uhr ab.

- Klebe die Sticker auf Rad, Helm und Beutel (die Anleitungen findest du auf der Rückseite).
- Bereite den blauen Beutel mit deinen Radklamotten vor.
- Bereite den roten Beutel mit deinen Laufklamotten vor.
- Checke dein Rad.

- Gehe zum Race Briefing! (siehe Zeitplan)

## Es wird Zeit für den Bike Check in!

(Samstag von 14:00 bis 18:00 Uhr, Wechselzone)

### Am Eingang werden die Kampfrichter prüfen:

- Deinen Helm mit dem Sticker (setze deinen Helm auf).
- Dein Rad mit der Startnummer (unter dem Sattel).
- Den **blauen** und **roten** Beutel (mit deinen Klamotten drin).

### Und dann:

- Platziere dein Rad an deinem Stellplatz
- Hänge deinen **blauen** und **roten** Beutel an deinen Platz am Beutelständer

Bitte lass deinen Radcomputer oder andere Wertsachen nicht an deinem Rad. Verstaue alles sicher in den Beuteln.

Verpflegung: entweder du lässt sie jetzt schon an deinem Rad oder am Renntag solange die Wechselzone geöffnet hat.

- Am Ausgang der Wechselzone bekommst du deinen Timing chip



Schlaf gut

## Es ist dein Race Day! Bevor du gehst, vergiss nicht dein:

- Timing chip (Befestige ihn an deinem linken Fußgelenk).
- Weißen Beutel.
- Neoprenanzug (falls erlaubt)

### Vor deinem Schwimm Start:

(Die Wechselzone ist von 06:30 bis 08:00 Uhr geöffnet)

- Geh zur Wechselzone, um dein Rad zu checken, Flaschen aufzufüllen... (optional)
- Ziehe deinen Neoprenanzug an (falls erlaubt)
- Packe deine Klamotten für nach dem Rennen in den weißen Beutel und gebe ihm am Ausgang der WZ ab

- Geh zum Schwimm-Start Bereich und sortiere dich nach geschätzter Schwimmzeit ein
- Genieße dein Rennen!

## Glückwunsch zu deinem tollen Rennen!

- Hole dir deine Medaille.
- Hole dir dein Finisher Shirt.
- Hole deinen weißen Beutel.
- Schau dir deine Ergebnisse an (Falls du Einspruch einlegen möchtest, solltest du dich vor 18:00 Uhr an den Kampfrichter im Ziel wenden).
- Geh zur Wechselzone, um dein Rad auszuchecken, den **roten** und **blauen** Beutel abzuholen und gib deinen Chip zurück.

- Siegerehrung und Slot Vergabe (siehe Zeitplan)