



LOS SUEÑOS SE
 CUMPLEN CUANDO SON
 COMPARTIDOS
 ¡COMPITE CON TU TRICLUB!

07 MAYO 2023

1.9KM NADAR • 90KM BICICLETA • 21.1KM CORRER

 ironmantrispain

 IRONMAN Spain





SÍGUENOS EN INSTAGRAM

ESCANEA O HAZ CLICK EN EL QR,
SÍGUENOS Y MANTENTE INFORMADO
DE TODO LO QUE PASA EN EL EVENTO



@ironmantrispain





TABLA DE CONTENIDOS



<u>Mensaje de Bienvenida</u>	6
<u>Programa del Evento</u>	10
<u>Mapa General</u>	11
<u>Checklist</u>	13
<u>Check-in Atleta</u>	15
<u>Pack Carrera</u>	16
<u>Información Bolsas de Transición</u>	17
<u>Relevos</u>	18
<u>Briefing & Check-in Bici y Bolsas</u>	19
<u>Chip de Cronometraje</u>	20
<u>Día de la Carrera</u>	23
<u>Tiempos de Corte</u>	27
<u>Seguir el Evento</u>	28
<u>Swim</u>	31
<u>Bike</u>	36
<u>Run</u>	44
<u>IRONKIDS</u>	46
<u>Información Post-Carrera</u>	49
<u>Servicios Post-Carrera</u>	50
<u>Ceremonia de Premios</u>	53
<u>Slot Allocation</u>	53



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.

QATAR
AIRWAYS

IRONMAN
GLOBAL SERIES

2023 OFFICIAL AIRLINE PARTNER



VINFAST

future of mobility



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

MENSAJE DE BIENVENIDA

IRONMAN® 70.3 MARBELLA



Pablo Vázquez y Álvaro Lucena

Race Directors IRONMAN 70.3 Marbella

Estimados Atletas

IRONMAN 70.3 Marbella cumple este año su quinta edición. Aunque nos hacemos mayores, el equipo sigue con la misma ilusión y ganas que en la primera. Nos esforzaremos con la misma mentalidad de proporcionaros un evento inolvidable. Desde hace meses trabajamos para que el 7 de Mayo todo esté listo y podáis disfrutar de vuestro deporte favorito en las mejores y más seguras condiciones.

Cada año la prueba está más consolidada y los habitantes sienten la prueba como suya. Vibran animando a los atletas que atraviesan sus calles. No solo en Marbella sino también en las bonitas poblaciones por donde transcurre el circuito de ciclismo Ojén, Monda, Coín y Cártama a los que agradecemos su esfuerzo y calidez con la que acogen a nuestros atletas.

La Costa del Sol se viste de gala para recibirnos. Esperamos que, además del evento, vosotros y vuestros familiares y amigos disfrutéis de nuestra tierra, de su sol, playas, sus centros de ocio y de toda una oferta turística de primer nivel.

Mientras llega el momento, seguid entrenando y perseverando en el esfuerzo para llegar en las mejores condiciones y poder disfrutar al máximo de la competición, esa es vuestra parte, nosotros, el equipo IRONMAN 70.3 Marbella nos encargamos del resto.



Nos vemos pronto en Banús!

Cívitas
PUERTO BANÚS

Espera a ver la meta



www.puerto-banus.com

@puertobanusoficial  @puertobanus 



IN 2023, HARD ROCK HOTEL SETS THE RHYTHM OF MARBELLA

Turn up the volume for Hard Rock Hotel Marbella, the best spot of the glamorous Puerto Banús to enjoy a vibrant adults-recommended atmosphere (over 16 years old).

We are now open and will keep the rhythm all year round.
Are you ready to rock?

Book now with our special discount for IRONMAN 70.3 Marbella



MARBELLA

[HARDROCKHOTELS.COM/MARBELLA](https://hardrockhotels.com/marbella)

Urbanización Nueva Andalucía, 29660 Marbella, Málaga



Plano Casco Antiguo

1. Plaza de los Naranjos (s. XV)
2. Ayuntamiento (s. XVI)
3. Oficina de Turismo
4. Antigua Casa del Corregidor (s. XVI)
5. Ermita de Santiago (s. XV)
6. Hornacina de la Virgen de los Dolores (rincón típico)
7. Calle Ancha Casa Correa (s. XVIII)
8. Ermita del Santo Cristo de la Vera Cruz (s. XVI)
9. Iglesia Mayor de Nta. Sra. de la Encarnación (s. XVII)
10. Restos del Castillo Árabe (s. X)
11. Capilla del Santo Sepulcro (1994)
12. Museo del Grabado Español Contemporáneo (Antiguo Hospital Bazán s. XVI)
13. Capilla y Antiguo Hospital de San Juan de Dios (s. XVI)
14. Paseo La Alameda (s. XVIII)
15. Avda del Mar - Esculturas de Dalí (réplicas)



MARBELLA
Destino 5 estrellas

© Carman

Lugares de interés

AYUNTAMIENTO DE MARBELLA: Fue mandado construir en 1568, por el Corregidor D. Juan de Pisa Osorio, terminándose la obra en 1572. Posteriormente, se llevaron a cabo varias ampliaciones.

En su interior merecen mención especial la antigua Sala Capitular (actual Salón de Comisiones) cuyo techo artesonado de estilo mudéjar es de indudable valor artístico, y la antigua Sala de Justicia (actualmente despacho de Alcaldía) que conserva una serie de pinturas murales.

ANTIGUA CASA DEL CORREGIDOR: Construida en 1552, de estilo gótico mudéjar tardío, es una edificación muy interesante en la que destaca su portada, en piedra labrada, que se amplía hasta la balconada del primer piso, al que abre un balcón de arco apuntado con alfiz suspendido, rematado por discos y bolas. En el último piso se observan 4 arcos descentados con respecto a la fachada, de influencia mudéjar.

ERMITA DE SANTIAGO: Se trata de la construcción cristiana más antigua de la ciudad. Fue una de las mezquitas consagradas tras la Conquista. En 1505 el arzobispo de Sevilla la erigió parroquia y tuvo ese rango hasta aproximadamente el s. XVII que pasó a adquirir la categoría de ermita. Es la sede de la Cofradía del Stmo. Cristo del Amor, María Stma de la Caridad y San Juan Evangelista.

ANTIGUO HOSPITAL BAZÁN (actual sede del Museo del Grabado Español Contemporáneo): Interesante edificio del siglo XVI de carácter renacentista pero marcado por una notable impronta gótico mudéjar.

El alcaide de la fortaleza y regidor perpetuo de la ciudad Alonso de Bazán, en 1570 estableció en su testamento unos requisitos muy concretos por los que se debía crear un hospital en sus casas principales. El hospital estaría destinado a los pobres y menesterosos naturales de esta ciudad.



Museo del Grabado Español Contemporáneo (Antiguo Hospital Bazán)

PROGRAMA DEL EVENTO

VIERNES 5 DE MAYO

Horario	Descripción	Localización
10:00h-18:00h	Registro de atletas	Playa Puerto Banús
10:00h-19:00h	IRONMAN Merchandise Store	Playa Puerto Banús
10:00h-19:00h	Expo, Bike Service & Info Point	Playa Puerto Banús
16:00h-16:45h	Briefing Inglés	Playa Puerto Banús
17:00h-17:45h	Briefing Francés	Playa Puerto Banús
18:00h-18:45h	Briefing Español	Playa Puerto Banús

SÁBADO 6 DE MAYO

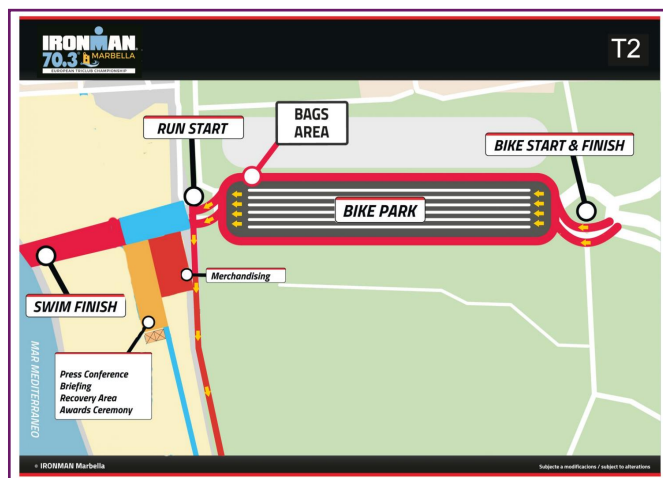
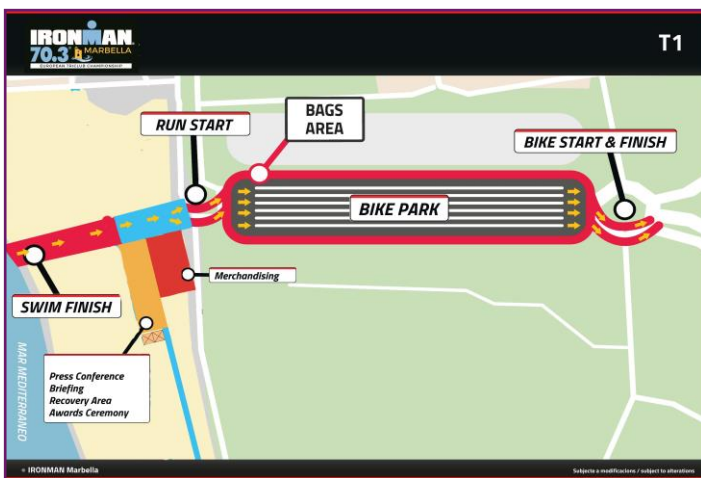
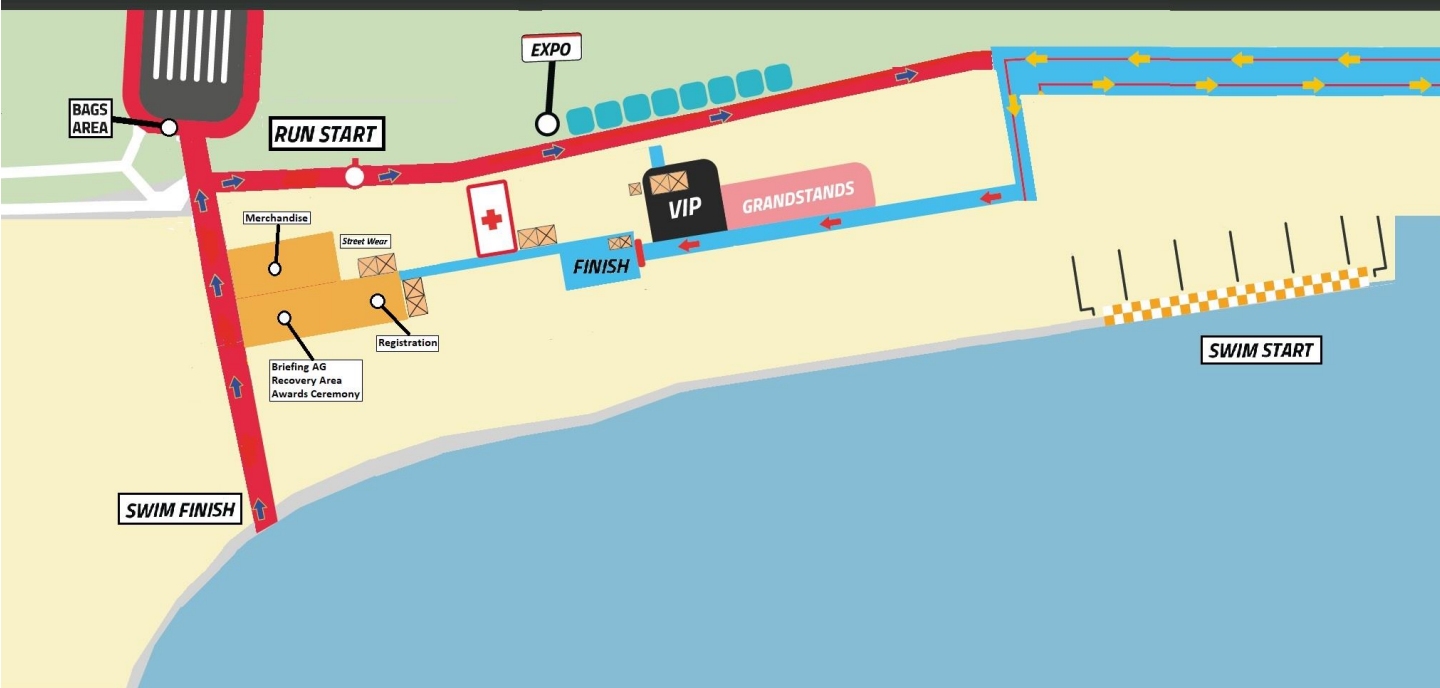
Horario	Descripción	Localización
09:30h	Briefing y Rueda de Prensa PRO'S	Hard Rock Hotel Marbella
10:00h	IRONKIDS	Dique Puerto Banús
10:00h - 14:00h	Registro de atletas	Playa Puerto Banús
10:00h - 18:00h	Bike Service & Info Point	Playa Puerto Banús
10:00h - 19:00h	IRONMAN Merchandise Store & Expo	Playa Puerto Banús
12:00h-12:30h	Desfile de banderas European Triclub Championship	Playa Puerto Banús
14:00h-18:00h	Check-in bicicletas y bolsas	Av. de las Naciones Unidas
14:00h-15:00h	Dorsales 1 a 500	
15:00h-16:00h	Dorsales 501 to 1000	
16:00h-17:00h	Dorsales 1001 to 1500	

DOMINGO 7 DE MAYO

Horario	Descripción	Localización
06:00h-07:25h	Apertura Área de Transición	Av. de las Naciones Unidas
07:30h	Final calentamiento Natación	Playa Puerto Banús
07:40h	Inicio PRO Masculino	Playa Puerto Banús
07:41h	Inicio PRO Femenino	Playa Puerto Banús
07:45h-08:05h	Rolling Start Grupos de Edad	Playa Puerto Banús
10:00h-18:00h	Info Point	Playa Puerto Banús
10:00h-18:00h	IRONMAN Merchandise Store	Playa Puerto Banús
14:15h-17:00h	Check-out Bicicletas y bolsas	Av. de las Naciones Unidas
18:30h	Ceremonia de premios & Slot Allocation	Playa Puerto Banús

MAPA GENERAL

Venue



APARCAMIENTO



BIKE PARK

VENUE

PARKING



El parking estará abierto Viernes (5 de Mayo) y Sábado (6 de Mayo) de 10:00h a 20:00h y Domingo (7 de Mayo) de 06:00h a 20:00h.



Se paga directamente en el parking y tendrá un coste de 3€.



Todo el dinero recaudado en el aparcamiento se destinará a fundatul (fundación para personas con discapacidad).



La ubicación puedes encontrar haciendo click en el [enlace](#).

CHECKLIST

✓ PRE-CARRERA:

- Cómo llegar a:
 - Registro
 - Check-In en bicicleta
 - Inicio de la carrera
 - Final de carrera
- DNI con foto.
- Licencia de triatlón válida o licencia de un día
- Asistir al briefing para atletas
- Servicios de bicicletas/Puesta a punto.
- Planifica y prueba tu nutrición
- Estudia los circuitos.

✓ DÍA DE LA CARRERA – NATACIÓN

- Chip de cronometraje.
- Traje de neopreno o traje de baño
- Gafas (considere un par de repuesto también)
- Gorro de natación (proporcionado en el check-in.)
- Tapones para los oídos/tapón nasal (opcional)

✓ DÍA DE LA CARRERA– BICI

- Casco
- Zapatos y calcetines para bicicleta
- Reloj GPS o ciclocomputador
- Número de Dorsal
- Kit de reparación de bicicletas
- Nutrición extra
- Protector solar
- Gafas de sol

✓ DÍA DE LA CARRERA– CARREA A PIE

- Cinturón de carrera o impermeables.
- Número de dorsal
- Gorra / Visera
- Zapatillas y calcetines para correr
- Gafas de sol
- Botella de agua
- Protector solar

✓ VARIOS

- Vaselina
- Gel antibacteriano
- Lentes de contacto o gafas Rx
- Monitor de frecuencia cardíaca y cinta para el pecho
- Toalla
- Goma para el pelo
- Bálsamo labial
- Ropa post-carrera
- Traje de baño extra o traje de neopreno



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.

ELEMNTRIVAL

wahoo

HORARIO DEL REGISTRO

May 5 th	10:00h-18:00h	Playa Puerto Banús
May 6 th	10:00h-14:00h	Playa Puerto Banús

Tenga en cuenta que NO asignaremos números de dorsal antes de la apertura de registro. Los dorsales se asignarán por orden de llegada en el mostrador.

Para completar el check-in del atleta, deberás seguir los pasos que se detallan a continuación.

- 1 Acceder a la carpa de [registro](#).
- 2 En la entrada, habrá 2 líneas para la verificación de **Control de Licencias**. Necesitas una identificación con foto válida (como pasaporte o licencia de conducir).


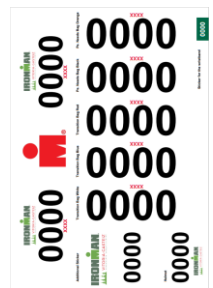



LÍNEA 1: Atletas con Licencia Federada de Triatlón:
Deberás mostrar tu licencia física o electrónica en el mostrador.

LÍNEA 2: Atletas con Licencia de un día / Sin licencia.
Verificaremos tu nombre en nuestra lista en el mostrador.

Si no tienes una licencia y necesitas comprar una, puedes hacerlo a través de tu perfil de Active: en: [Myevents \(active.com\)](https://myevents.active.com)
- 3 Dirígete a cualquiera de nuestras mesas 70.3 IRONMAN.
- 4 Una vez que recibas tu Pack de Carrera (detallado en la página siguiente), ¡Has completado tu Check-In! Por favor, sal de la carpa en la dirección del flujo.
- 5 Si tienes algún problema durante el proceso, ve al HELPDESK y te atenderemos.

Nota para atletas aplazados: asegúrese de estar correctamente registrado para el evento de 2023.

PACK CARRERA

<p>NÚMERO DE DORSAL</p> <ul style="list-style-type: none">Debes llevar tu dorsal en la espalda para el recorrido en bicicleta y delante para el recorrido de carrera, de lo contrario resultará en una descalificación.Debe estar cogido con un mínimo de dos puntos. Recomendamos utilizar un cinturón para correr que te ahorra tiempo y evita hacer agujeros en tu ropa. También puedes usar impermeables.Adjunto al dorsal, tendrás información clave para el evento.	
<p>PEGATINAS</p> <p>Tendrás una hoja de pegatinas; por favor, coloca la pegatina correspondiente en tu bicicleta, casco y bolsas:</p> <ul style="list-style-type: none">3 pegatinas para las bolsas CORRER, BICI, ROPA DE CALLE.1 pegatina para la tija del sillín de tu bicicleta.1 pegatina para pegar en la parte delantera de tu casco.	
<p>PULSERA</p> <ul style="list-style-type: none">Se colocará una pulsera con un código QR en tu muñeca cuando recojas tu dorsal.Esta pulsera te identificará como deportista oficial y deberás llevarla durante toda la semana de la carrera.La pulsera es necesaria para fines de identificación médica y le da acceso a todas las áreas de atletas antes, durante y después de la carrera.No se te permitirá recoger tu bicicleta y / o bolsas de las áreas de transición después de la carrera si tu pulsera no está en tu muñeca.	
<p>GORRO DE NATACIÓN</p> <ul style="list-style-type: none">Debes usar el gorro de natación entregado por la organización durante la NATACIÓN.	
<p>MOCHILA</p> <p>A recoger en el momento de la inscripción con:</p> <ul style="list-style-type: none">2 bolsas de transición1 Bolsa STREET WEAR <p>Tus pertenencias deben colocarse en estas bolsas (ver página siguiente).</p>	

BOLSAS DE TRANSICIÓN



LAS BOMBAS DE HINCHAR ESTÁN Estrictamente PROHIBIDAS DENTRO DE LA TRANSICIÓN EL DÍA DE LA CARRERA. LA ORGANIZACIÓN TENDRÁ VARIAS BOMBAS DISTRIBUIDAS EN TRANSICIÓN.

BOLSA BLANCA [Línea de meta]

En esta bolsa podrás dejar tu ropa de calle, es decir, aquellas prendas que llevarás una vez cruces la línea de meta..

Hora de entrega: Día de la carrera, 06:00h-07:25h

Lugar de entrega: [Área Bolsas Blancas](#)

BOLSA AZUL [Equipo de bicicleta]

En esta bolsa colocarás tu material para la bici. **Las zapatillas de ciclismo se pueden dejar fijas en los pedales de la bici.**

IMPORTANTE: Al final de la natación, todo el material utilizado, incluido el traje de neopreno, debe colocarse dentro de la **BOLSA AZUL** y debe colgarse en su lugar antes de comenzar el segmento de ciclismo..

Hora de entrega: Sábado, 14:00h - 17:00h

Lugar de entrega: [Transición](#)

BOLSA ROJA [Equipación carrera pie]

Coloca los artículos que utilizarás para la carrera a pie en esta bolsa.

IMPORTANTE: El equipo de ciclismo, incluido el casco y las zapatillas (a menos que se fijen a los pedales), debe ir dentro de la **BOLSA ROJA** al finalizar el sector y colgarse en su lugar antes de comenzar el segmento de carrera.

Hora de entrega: Sábado, 14:00h - 17:00h

Lugar de entrega: [Transición](#)



Las bebidas y la nutrición se pueden colocar en la bolsa el domingo durante el calentamiento.

La mayor parte de la información contenida en la Guía del Atleta se aplica a los equipos de relevos, en lo que respecta a los tiempos y requisitos para registrarse y hacer check-in. En los casos en que haya variaciones debido a la logística del equipo, hemos proporcionado la información a continuación.

REGISTRO

Todos los miembros **DEBEN** venir juntos para completar el Check-In.

Cada miembro del equipo tendrá que proporcionar una licencia de triatlón válida o haber comprado nuestra licencia de un día.

Si no tienes una licencia y necesitas comprar una, puedes hacerlo a través de tu perfil Active: en: [Myevents \(active.com\)](https://myevents.active.com). De lo contrario, puedes comprarla en la carpa de registro, pagando con tarjeta.

Los equipos confirmarán los datos de sus atletas en el momento de la inscripción. Si es necesario realizar algún cambio, se realizará en el HELPDESK. **Ten en cuenta que no podrás cambiar de miembro del equipo en el momento del registro, solo podrás cambiar sus datos.**

RACEPACK

Como equipo de relevos, recibirás 3 mochilas de atleta que contienen:

- 2 x BIBs de carrera - uno para la bicicleta, uno para la carrera.
- 3 pulseras de identificación, una para cada miembro del equipo.
- 1 gorro de natación.
- 1 x Hoja de pegatinas - para bicicletas y bolsas de transición.




CHECK-IN DE BICICLETAS Y BOLSAS

El **Nadador** utilizará la **BOLSA AZUL** para dejar el cambio de ropa para después de la sección de natación.

El **Ciclista** utilizará la **BOLSA ROJA** para dejar el cambio de ropa para después de la sección de bicicleta.

El **Corredor** utilizará la **BOLSA BLANCA** para dejar el vestuario para después de la sección de carrera.

 La bolsa **ROJA** y **AZUL** debe dejarse el sábado durante el horario de check-in.

En el check-in de la bicicleta recibirás 1 chip de cronometraje.

El Nadador comenzará la carrera con este chip de cronometraje en el tobillo y deberá pasar del nadador, al ciclista, al corredor en la Zona de Transición.

INFORMACIÓN DEL DÍA DE LA CARRERA

Todos los equipos se colocarán juntos en transición.

Los miembros del equipo no necesitan estar todo el día en transición. Sin embargo, es responsabilidad del miembro del equipo estar en transición 20 minutos antes de que llegue el compañero de equipo.

Es obligatorio llevar el dorsal durante la sección de bici y carrera a PIE

Si un miembro del equipo no realiza los tiempos de corte, el equipo **NO PUEDE** continuar la carrera.

BRIEFING

Los atletas deberán asistir al Briefing que tendrá lugar el viernes 5 de mayo en el la Playa de Puerto Banús.

Los Briefings cubrirán información importante sobre las peculiaridades de la ruta, las reglas y los tiempos de corte para cada modalidad y, lo que es más importante, **cualquier cambio o procedimiento de última hora en el caso de que se haya producido o pueda ocurrir debido a las previsiones meteorológicas.**

HORARIO DEL BRIEFING

5 de mayo	16:00h	Inglés
5 de mayo	17:00h	Francés
5 de mayo	18:00h	Español

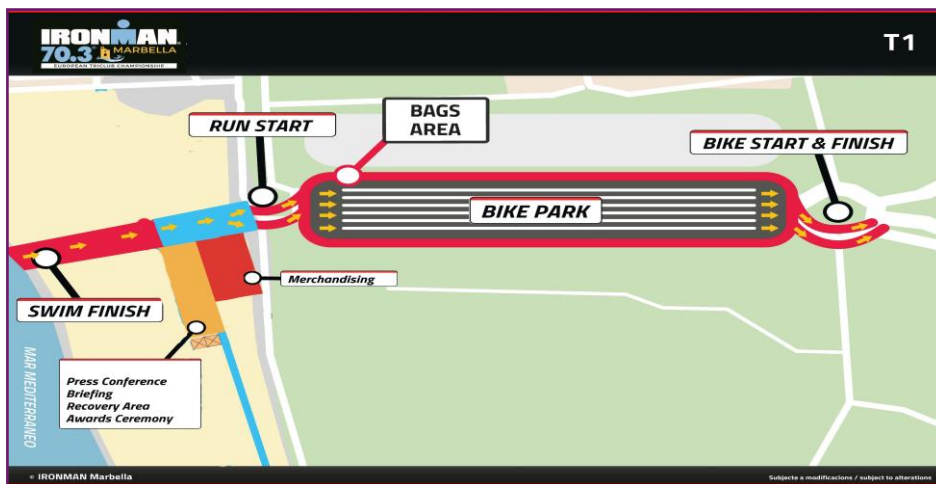
CHECK-IN DE BICICLETAS Y BOLSAS

El día antes de la carrera, todos los atletas deben dejar su bicicleta y bolsas de transición.

NOTA: Los participantes tendrán acceso a sus bolsas en la mañana de la carrera para agregar cualquier bebida y / o nutrición para la carrera.

HORARIO CHECK-IN BICI Y BOLSAS

6 de Mayo 14:00h – 18:00h Área de transición



LO QUE NECESITAS:

- ✓ Tu bicicleta.
- ✓ Casco.
- ✓ Bolsas de transición con todo tu equipo dentro.

Los atletas son responsables de garantizar que su bicicleta y casco estén en condiciones seguras y funcionales. IRONMAN no se hace responsable de ningún fallo de la bicicleta.

LO QUE COMPROBAREMOS:

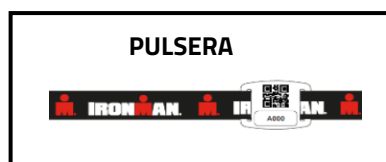
- ✓ Que tu casco y tu bicicleta estén en buen estado y listos para la carrera.
- ✓ Que tus dorsales estén correctamente pegados a tu bicicleta, a tu casco y a tus bolsos.
- ✓ Que llevas puesta tu pulsera de atleta, que te entregamos durante el Athlete Check-In.

Sin estos elementos no podrás hacer el check-in!

CHIP DE CRONOMETRAJE

El chip de carrera se te entregará el sábado a la **SALIDA del BIKE CHECK-IN** en Transición tras dejar la bici y las bolsas Rojas y Azules en el colgador correspondiente.

Ten en cuenta que **tu pulsera NO tiene un chip** en ella.



RECOGIDA DEL CHIP

6 de Mayo 14:00h – 18:00h Salida de check-in, área de transición



- ❑ El chip registrará tu hora de inicio individual a medida que cruzas la alfombra de cronometraje en el inicio de la natación y proporcionará tu tiempo de natación, tiempo de bicicleta, tiempo de carrera, tiempo de finalización, splits de transición, clasificación general y de grupos de edad.
- ❑ Tendrás que llevar el chip atado a tu tobillo izquierdo durante toda la carrera.
- ❑ Ten en cuenta que **debes tener su chip de cronometraje para el check-out de la bici**. Por lo tanto, guárdalo, incluso si abandonas la carrera.

! *Su chip de cronometraje es un préstamo. Debe devolver el chip a la compañía de cronometraje, o se le cobrará por su reemplazo.*

REEMPLAZO DE CHIPS DURANTE LA CARRERA

Si durante la carrera detectamos que tu chip no está funcionando, dejaremos un chip de repuesto en tu bolsa de Transición.

Encontrarás el nuevo chip atado en tu bolsa de transición:

- Si falla en la **NATACIÓN**, el chip se dejará en la **BOLSA AZUL**.
- Si falla en la **BICICLETA**, el chip se dejará en la **BOLSA ROJA**.

POR FAVOR, coloca el nuevo chip en tu tobillo y deja el viejo en tu bolsa.

Al hacer el check-out, entrega ambos chips a la organización.



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

RECORDATORIO DE HORARIO

Horario	Descripción	Ubicación
06:00h-07:25h	Apertura Área de Transición	Av. de las Naciones Unidas
06:00h-07:30h	Calentamiento Natación	Playa de Puerto Banús
07:40h	Inicio PRO Masculino	Playa de Puerto Banús
07:41h	Inicio PRO Femenino	Playa de Puerto Banús
07:45h-08:05h	Rolling Start Grupos de Edad	Playa de Puerto Banús
10:00h-18:00h	IRONMAN Merchandise Store	Playa de Puerto Banús
10:00h-18:00h	Info Point	Playa de Puerto Banús
14:00h-17:00h	Check-out Bicicletas y bolsas	Av. de las Naciones Unidas
18:30h	Ceremonia de premios & Slot Allocation	Playa de Puerto Banús

PROCEDIMIENTO DE LA MAÑANA DE CARRERA

- El área de transición estará abierta de 6:00h a 7:25h.
- La organización pondrá a tu disposición bombas de aire en caso de que quieras comprobar la presión de las ruedas de tu bicicleta. **NO ESTÁ PERMITIDO ACCEDER A TRANSICIÓN CON TU BOMBA.**
- Por favor, no lleses tu número de dorsal en la natación. Déjalo en tu bolsa y pónelo antes de salir al circuito de bici.
- Coloca tu ropa de calentamiento en tu bolsa blanca y déjala en el área designada.
- Recuerda traer tu chip de cronometraje, gorro del evento, gafas y traje de neopreno.
- A las 7:25, todos los atletas deben salir de la transición y dirigirse a la salida de natación.



NOTA: Si te has olvidado del chip, las gafas o el gorro de natación, dirígete a la carpa HELPDESK ubicada a la salida de transición y te daremos un recambio.

AVITUALLAMIENTOS

Habrá varios avituallamientos para los atletas durante toda la carrera. A continuación, detallamos qué nutrición/bebida se ofrecerá en cada punto.

BICI

Colocado en KM : 18km, 33km, 58km y 72km.

Bebidas: Gatorade Sports Drink Orange Flavor y agua en botellas de 750ml.

Barras Energéticas: 226ers Race day BCAA's chocolate, Apple Cinnamon, Banana Ginger and Choco bit white chocolate and strawberry.

Comida: Plátanos

CARRERA

Colocado en KM : Cada 2.25Km

Bebidas (servidas en vasos): Gatorade Sports Drink Sabor Orange, Agua, Red Bull, Cola.

Barras Energéticas: 226ers gummy cherry & Cola, lemon.

Geles energéticos: Geles Maurten (con y sin cafeína).

Comida: Plátanos, Naranjas.

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.

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

These 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 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.



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

A STEP AHEAD OF YOUR TRAINING PLAN?



Explore more here.

RED BULL GIVES YOU WIINGS. 

TIEMPOS DE CORTE

01:00:00 

05:30:00  + T1 + 

08:30:00  + T1 +  + T2 + 

Tiempos de corte (CO) intermedios :

BIKE CO1: KM 8 01:40:00  + T1 +  8KM

BIKE CO2: KM 48 03:25:00  + T1 +  48KM

BIKE CO3: KM 72 05:00:00  + T1 +  72KM

LOS TIEMPOS SE CALCULAN EN FUNCIÓN DE LA HORA DE INICIO INDIVIDUAL, NO DE LA HORA DE INICIO DE LA CARRERA

IRONMAN se reserva el derecho de retirar a un atleta de la competición si nuestro personal de carrera determina que no hay posibilidad de que el atleta pueda terminar la disciplina en cuestión (natación, ciclismo, carrera) antes de los tiempos de corte establecidos, en función de la ubicación, el tiempo y la velocidad promedio del atleta en ese momento.

Los atletas que no lleguen a tiempo a los cortes serán considerados DNF y no se clasificarán para los Campeonatos del Mundo.

REDES SOCIALES

Comparte tu experiencia en IRONMAN 70.3 Marbella en tus perfiles de redes sociales con **#IM703Marbella**

Mantente conectado con IRONMAN 70.3 Marbella a través de nuestros canales sociales para estar al tanto de todas las últimas noticias y eventos emocionantes:

@IRONMANLive: tu casa para una cobertura detallada del día de la carrera (ritmo, tiempo parcial, etc.) de la carrera mientras está en movimiento.

- [facebook.com/IronmanSpain](https://www.facebook.com/IronmanSpain)
- [instagram.com/ironmantrispain](https://www.instagram.com/ironmantrispain)
- **IRONMAN Athlete Tracker App**



SIGUE A TU ATLETA

IRONMAN 70.3 Marbella tiene información en tiempo real mientras entrega resultados en vivo a través de la aplicación **IRONMAN Tracker**.

LAS CARACTERÍSTICAS INCLUYEN

Rastreador web en vivo:

- Ve los tiempos y el ritmo actual a los pocos segundos de que un participante cruce cada punto de control. Los tiempos estimados se proporcionarán en función del ritmo actual.

Tabla de clasificación en vivo:

- Ve quién está ganando a través de la tabla de clasificación en vivo. Los mejores corredores de cada categoría se mostrarán en tiempo real a medida que guían el camino a través del recorrido.

Notificaciones de Facebook en tiempo real:

- Obtén actualizaciones automáticas a medida que se avanza en la carrera. Como espectador, los resultados del participante que estás siguiendo se pueden publicar en tu feed de Facebook automáticamente, lo que permite a amigos y familiares compartir la emoción. Si eres participante, reclama tu perfil y habilita las notificaciones de Facebook. Tus estadísticas se publicarán en vivo a medida que pases cada punto de control.

Seguimiento de mapas en vivo:

- Las ubicaciones de los participantes se trazarán en el mapa interactivo del curso a medida que avanzas en la carrera. La posición de cada participante se estima en función del tiempo más reciente recibido de la lectura del dorsal. NOTA: Los participantes no necesitan llevar sus teléfonos para que esta función funcione.

Aplicación móvil:

- Las características incluyen seguimiento de participantes en vivo, notificaciones push, tablas de clasificación, seguimiento de mapas, mensajes de eventos, información de eventos y más!





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

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



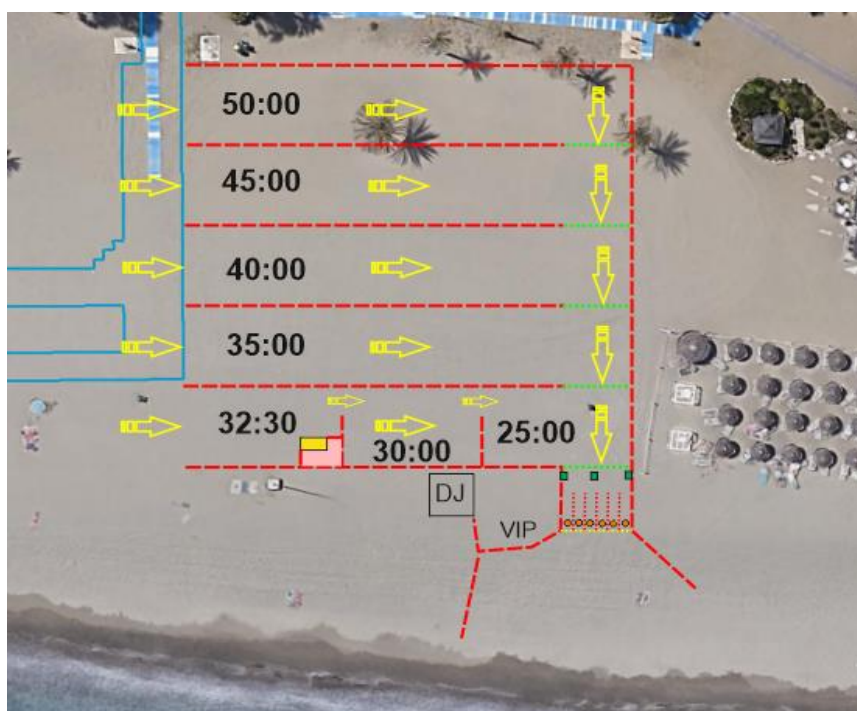
Ultra-Lightweight
Materials

SWIM START

ROLLING START

-  IRONMAN 70.3 Marbella utilizará un "Rolling Swim Start".
-  El Swim Start estará en la Playa de Puerto Banús.
-  Habrá 6 cajones de salida, cada uno indicará un tiempo para completar el tramo de natación. Cada participante deberá colocarse en el cajón que más se aproxime a su tiempo estimado.
-  A las 07:40 empezarán a salir los PRO Masculinos seguidos por las PRO Femeninas a las 07:41.
-  Una vez estén todos en la natación, empezarán a salir el primer cajón de los Grupos de edad a las 07:45h, una vez estén en el agua, el siguiente grupo avanzará a la línea de salida, y así sucesivamente hasta dar salida a todos los participantes.
-  Se necesitarán aproximadamente 30 minutos para que todo el grupo cruce la línea de salida de natación.
-  El tiempo de carrera individual de cada atleta comenzará cuando cruce la alfombra de cronometraje de la salida (bajo el arco de salida).

EN LA SALIDA: BUSCA EL CARTEL DE TU GRUPO Y COLÓCATE EN EL CAJÓN DE SALIDA



Nadar con atletas que lleven un ritmo similar mejorará tu comodidad y rendimiento a lo largo del recorrido.



La Playa de Levante de Puerto Banús acogerá la salida y el tramo de natación del IRONMAN 70.3 Marbella. La única vuelta de 1,9km comenzará y terminará en la Playa de Levante de Puerto Banús.

Los atletas de grupos de edad entrarán al agua en una corriente continua a través de un punto de acceso controlado a partir de las 07:45 h. El chip de cronometraje registrará la hora de inicio de cada atleta cuando crucen la alfombra de cronometraje en la rampa de entrada de natación.

Se indicará a los atletas que se vayan colocando la mañana de la carrera en función de su tiempo de natación anticipado. Los voluntarios estarán en el área de preparación con letreros y ayudarán con este proceso. Ser lo más preciso posible con el tiempo estimado hará que el nado sea mejor.

A cada atleta se le dará una hora de inicio de la carrera al cruzar la alfombra de cronometraje al inicio de la natación, justo antes de ingresar al agua.

Los atletas tienen 1 hora para completar el curso de natación desde su hora de inicio registrada por el chip de cronometraje. La salida en bicicleta se cerrará 1 hora y 10 minutos después del último inicio, los atletas que aún estén en transición no podrán participar en el recorrido en bicicleta.

NATACIÓN - REGLAS

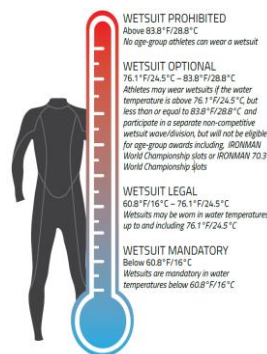
- Las/los atletas deben llevar el gorro proporcionado por la carrera.
- No se permite el uso de aletas, guantes, remos o dispositivos de flotación (incluyendo boyas de arrastre) de ningún tipo.
- No se permite el uso de calcetines acuáticos (escarpines de neopreno) a menos que la temperatura del agua sea de 18.33 grados Celsius (65 grados Fahrenheit) o más fría.
- Cuando se prohíba el uso de trajes de neopreno, la ropa que cubra cualquier parte de los brazos por debajo de los codos y la ropa que cubra cualquier parte de la pierna por debajo de la rodilla se considerará equipo ilegal y no estará permitida. Las mangas de compresión o los protectores de pantorrilla/calcetines de compresión NO se pueden usar durante la natación sin traje de neopreno, pero se pueden usar al finalizar la natación.
- Se pueden usar gafas de natación y mascarillas. Está prohibido el uso de esnórquel.
- No se permite el uso de remeros individuales o acompañantes. El recorrido será patrullado adecuadamente por canoas y tablas de paddle.
- Cualquier asistencia que se requiera durante la natación dará lugar a la descalificación si se avanza. Se permite a los atletas utilizar kayaks y botes como ayuda, siempre y cuando no se progrese hacia adelante. Los oficiales del curso y el personal médico se reservan el derecho de retirar a los atletas del curso si se determina que es médicamente necesario.
- El recorrido de natación se cerrará 1 hora después de que el último atleta entre en el agua. Cada atleta tendrá 1 hora para completar los 1,9 km de natación. Los atletas que tarden más de 1 hora en completar la natación recibirán un DNF. Los oficiales de IRONMAN se reservan el derecho de retirar a los atletas del recorrido que excedan los tiempos establecidos.

DE SALIDA NATACIÓN A BICI – TRANSICIÓN 1

- Después de la natación, se te dirigirá a través de las rampas de cronometraje a la zona de la transición 1. En esta área, los atletas tomarán su bolsa de equipo de bicicleta de los colgadores.
- Si las/los atletas desean cambiarse por completo, podrán utilizar las tiendas de cambio situadas en el lugar. Habrá un vestuario para hombres y otro para mujeres. El desnudo público NO está permitido.
- Las/los atletas colocarán todo su equipo de natación dentro de sus bolsas de equipo de bicicleta y dejarán las bolsas en la zona habilitada. Requerimos que estén completamente preparados para la carrera antes de subirte a la bicicleta.

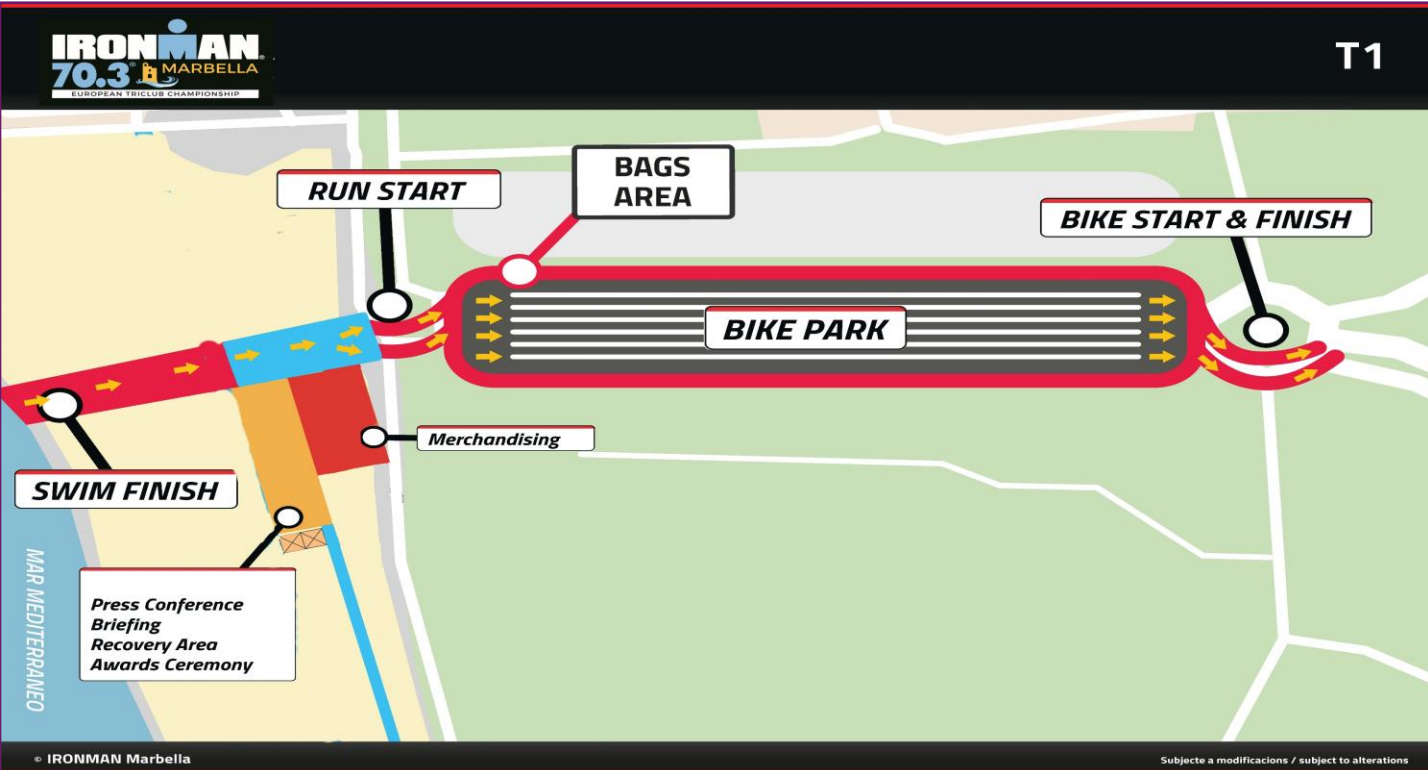
REGLAS – NEOPRENO

- Los trajes de neopreno pueden usarse con temperaturas del agua de hasta 24,5 grados Celsius (76,1 grados Fahrenheit). Los trajes de neopreno estarán prohibidos en temperaturas del agua superiores a 28,8 os Celsius (83,8 grados Fahrenheit).
- Las/los atletas que decidan usar un traje de neopreno en temperaturas del agua entre 24,55 grados Celsius (76,2 grados Fahrenheit) y 28,8 grados Celsius (83,8 grados Fahrenheit) no podrán optar a los premios de los grupos de edad, incluyendo las plazas de los Campeonatos del Mundo IRONMAN. Los atletas que opten por usar un traje de neopreno serán colocados en una ola opcional de traje de neopreno después de todos los atletas sin traje de neopreno.
- Traje de neopreno prohibido: Los trajes de neopreno De Soto Water Rover no pueden medir más de 5 mm de grosor.



REGLAS – TRAJE DE BAÑO

- Los trajes de baño deben ser 100% de material textil. En pocas palabras, esto se refiere generalmente a los trajes hechos sólo de nylon o lycra que no tienen ningún material de goma como el poliuretano o el neopreno. Los trajes de baño no deben cubrir el cuello, ni extenderse más allá del codo, ni sobrepasar las rodillas.
- Los trajes de baño pueden tener una cremallera. Se puede llevar un kit de carrera debajo del traje de baño. Se puede llevar ropa de compresión durante la natación sin traje de neopreno siempre que esté hecha de material textil al 100% y que dicho material no sobrepase los codos o las rodillas. Cualquier prenda de compresión que se extienda más allá de los codos o las rodillas no estará permitida en la natación sin traje de neopreno (esto incluye mangas de compresión, calcetines de compresión o mallas de compresión).



La sección de natación debe completarse siguiendo el circuito oficial. Todos los atletas deben cruzar la alfombra de cronometraje a la salida del agua.

Al completar el circuito de natación, deberás correr por el camino hacia la zona de transición.

! **NOTA:** Cualquier elemento que quede al comienzo de la natación, incluidas las chanclas, se retirará inmediatamente después de que el sector de natación haya terminado y haya salido de la T1.

EN TRANSICIÓN:

- Antes del inicio de la carrera, debes guardar todo el **equipo de ciclismo**, incluyendo el casco, en la **BOLSA AZUL**.
- Después de la sección de natación, el atleta debe guardar todo el equipo de natación, incluido el traje de neopreno, en la **BOLSA AZUL**.
- Es responsabilidad del atleta volver a colocar la bolsa en su lugar.
- La línea de montaje estará claramente señalizada, fuera de la zona de transición, con una línea.
- No olvides llevar tu dorsal!

ABANDONOS

SI NO EMPIEZAS LA CARRERA O SI TE RETIRAS ANTES DE LLEGAR A TRANSICIÓN, DEBES: Comunicarlo de inmediato al Personal Médico, Al Personal Organizador o a los Oficiales de la carrera.

SI NO COMUNICAS TU ABANDONO: se iniciará un proceso de búsqueda de emergencia, que deberás pagar.

Cualquier atleta que no informe de su retirada puede resultar en la suspensión de eventos futuros. Los atletas que reciben asistencia médica de nuestro equipo médico están exentos de esta regla.



EKOI

IRONMAN
GLOBAL SERIES

2023 OFFICIAL BICYCLE HELMET

EKOI.COM

FIND US AT EVERY IRONMAN EVENT OR ONLINE



Start Elevation: 2 m • Finishing Elevation: 2 m • Gain: 1400 m



Una única vuelta, de 90 kilómetros, que arrancará en la famosa "Milla de Oro" antes de atravesar la ciudad de Marbella e iniciar el ascenso al Puerto de Ojén. Los atletas recorrerán las poblaciones de Monda, Coín y Cártama antes de regresar a la zona de transición en Puerto Banús.



IRONMAN
EUROPEAN SERIES

2023 OFFICIAL BIKE RENTAL PARTNER

Rent
and
Ride

Let us take care of the rest!

www.francebikerentals.com

VIPER TRISUIT,
A WORLD CHAMPION TRISUIT



Santini

WWW.SANTINICYCLING.COM

Carmen Gomez
Juez Árbitro España

	Tarjeta Azul 1ª TARJETA AZUL- Penalización 5:00 2ª TARJETA AZUL- Penalización 10:00 3ª TARJETA AZUL- Penalización DSQ Penalización cumplida en una carpa de penalización en el circuito de bicicletas.
	Tarjeta Amarilla Penalización Stop and Go de 30 segundos servido junto al árbitro.
	Tarjeta Roja Descalificación (DSQ).

Para ayudarte a entender las reglas el día de la carrera, tómate el tiempo para leer y entender las reglas de la Guía del atleta y las Reglas de competición de Ironman 2023.

Las violaciones de la POSICIÓN se resumen a continuación:

- Siempre circula por el lado derecho de tu carril para evitar un aviso de POSICIÓN ILEGAL o BLOQUEO.
- Mantén un espacio libre de seis longitudes de bicicleta entre la rueda delantera de tu bicicleta y la rueda trasera del ciclista que te precede para evitar un aviso.
- Ve siempre por la izquierda del ciclista que te precede; nunca en el derecho para evitar un aviso de PASE ILEGAL.
- Completa tu adelantamiento dentro de los 25 segundos para evitar una llamada de DRAFTING.
- Se debe ver a los atletas adelantados haciendo un progreso inmediato y constante fuera del área de drafting para evitar un aviso por DRAFTING.
- El dorsal es obligatorio para el tramo de bicicleta.

El triatlón es un evento individual, y es tu responsabilidad comprender completamente las reglas y evitar sanciones. La decisión del árbitro es definitiva en el caso de violaciones de posición, y no hay protestas ni apelaciones.

Por favor, trate a otros atletas, todos los voluntarios, el personal y árbitros con cortesía y consideración. No hacerlo es una CONDUCTA ANTIDEPORATIVA y puede resultar en la descalificación.

Cualquier incidencia adicional que no esté contemplada en la Guía del Atleta se registrará bajo el reglamento de la Federación Española de Triatlón



- La Penalty Box estará ubicado en los Km48 , Km72 y al final del circuito de ciclismo.
- Mientras la/el atleta está en el Penalty Box, solo puede consumir la comida y agua que lleven encima.
- Las/los atletas tienen prohibido usar el baño mientras completan la sanción en el Penalty Box. Utilizarlo, supondrá la descalificación de la competición.
- Está prohibido hacer ajustes o realizar cualquier tipo de mantenimiento a la bicicleta mientras se completa una penalización en el Penalty Box.

REGLAS DE POSICIÓN

- No se permite en absoluto la obstaculización de otra bicicleta o de cualquier otro vehículo.
- Los atletas deben mantener un espacio de seis longitudes de bicicleta entre ellos excepto al adelantar. Incumplir esta norma supone una infracción de drafting.
- Se produce un adelantamiento cuando la rueda delantera del atleta que adelanta pasa por el borde delantero del atleta que es adelantado.
- Los atletas que adelantan pueden pasar por la izquierda un máximo de 25 segundos, deben volver al lado derecho de la carretera después de pasar. Si no se completa el adelantamiento en 25 segundos, se producirá una infracción de drafting. Los atletas no podrán salir de la zona de drafting una vez que hayan entrado en ella (infracción de drafting).
- Los atletas adelantados retrocederán inmediatamente seis tramos de bicicleta antes de intentar recuperar la posición de una bicicleta que va delante. Volver a pasar inmediatamente antes de retroceder seis tramos de bicicleta supondrá una infracción de adelantamiento.
- Los atletas sobrepasados que permanezcan en la zona de drafting (6 tramos de bicicleta de espacio libre entre bicicletas) durante más de 25 segundos, o que no hagan un progreso constante hacia atrás fuera de la zona de drafting, recibirán una infracción de drafting.
- Las/los atletas deben circular en fila india por el lado derecho de la carretera. No está permitido ir de lado a lado y se sancionará con una infracción de posición.
- Las/los atletas que impidan el avance de otros atletas serán sancionados con una infracción de bloqueo.
- Las/los atletas que cometan infracciones del reglamento serán notificados "in situ" por un oficial.

LA/EL OFICIAL:

1. Le notificará que ha recibido una TARJETA AZUL por tirar basura o una TARJETA AMARILLA por cualquier otra sanción. El oficial le mostrará la tarjeta del color correspondiente.
2. Le indicará que se presente en la siguiente carpa de penalización (PT) del recorrido. Habrá al menos dos carpas de penalización en el recorrido.

LA/EL ATLETA:

1. Se presentará en el siguiente PT e indicará al oficial del PT si se le ha mostrado una TARJETA AZUL o una TARJETA AMARILLA. Si no te presentas al siguiente PT, serás descalificado.
2. Hará que el oficial del PT apunte su número de dorsal.
3. Se inscribirá, a través de la hoja de registro.
4. Reanudará la carrera después de cumplir una penalización de 30 segundos por cada infracción que no sea de drafting (TARJETA AMARILLA).
5. Permanecerá en el PT durante el tiempo indicado en la tabla siguiente, por cada infracción de drafting y littering (TARJETA AZUL).
6. Será descalificado si recibe tres sanciones de TARJETA AZUL. Un atleta puede terminar la carrera si ha recibido una tarjeta roja de descalificación, a menos que el árbitro de la carrera le indique lo contrario.
7. Será descalificado si no se presenta al PT.



12 METROS
25 SEGUNDOS PARA PASAR



- 1ª TARJETA AZUL- Penalización 5:00
- 2ª TARJETA AZUL- Penalización 10:00
- 3ª TARJETA AZUL- Penalización DSQ



Penalización Stop & Go de 30 segundos.
Es el Árbitro quien inicia el cronómetro.

APELACIÓN OFICIAL

Si un Oficial de Carrera te ha descalificado del evento y quieres apelar la decisión, por favor pregunta por el Oficial Principal en la Línea de Meta.

- **Las apelaciones solo se pueden hacer al árbitro principal, en persona el día de la carrera.**
- Un correo electrónico enviado a la organización **NO ES una apelación y NO SERÁ REVISADO.**
- Para presentar una apelación, deberá presentar pruebas.
- Una vez que el árbitro principal ha revisado el caso, la decisión es DEFINITIVA y no se puede apelar por segunda vez.
- **El Árbitro Jefe estará ubicado en el Área de Meta el DOMINGO de 16:00h a 17:30h.**

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

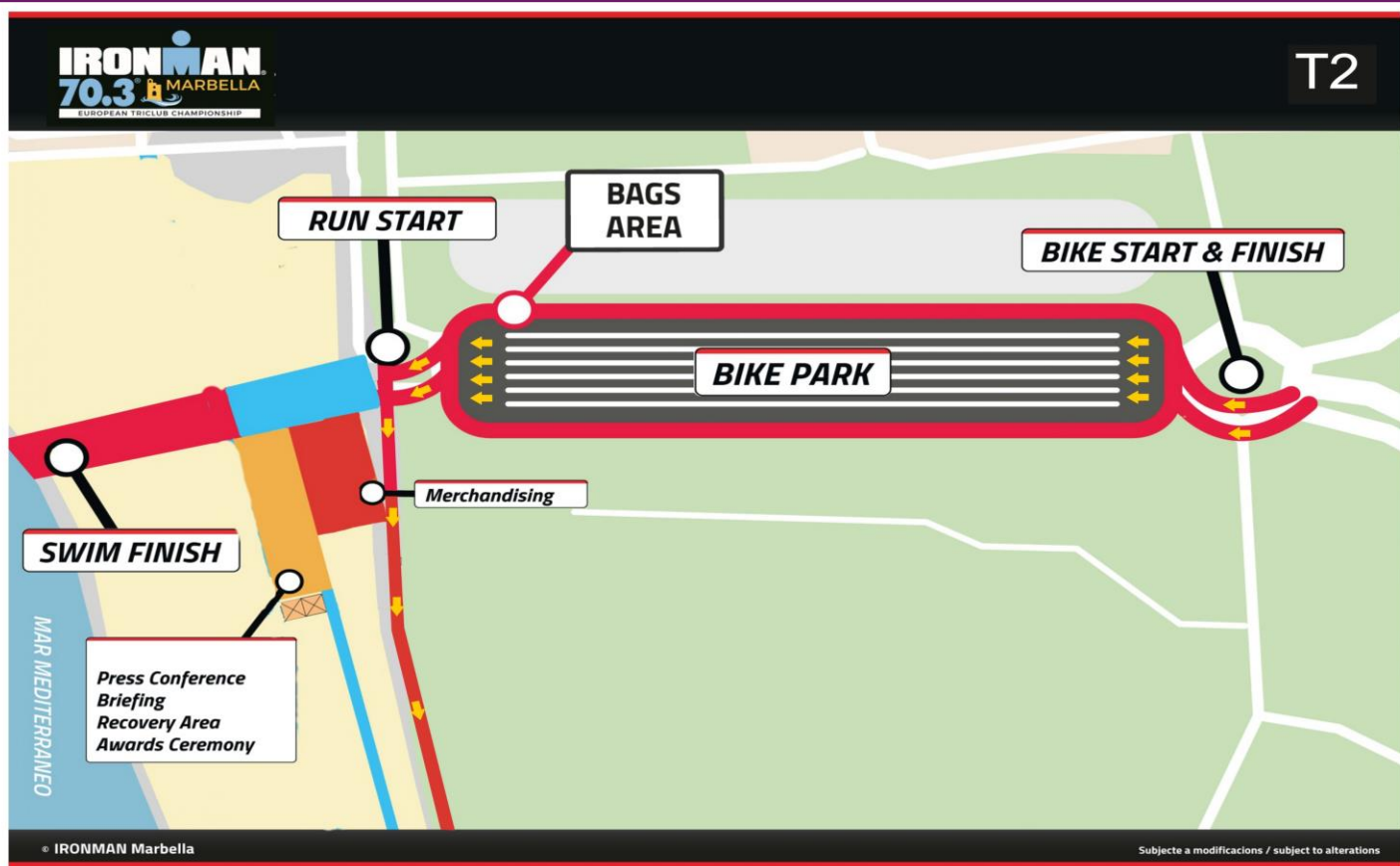
[DOWNLOAD NOW](#)

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





Después de la sección de ciclismo, regresarás al área de transición para tu segundo y último cambio!

EN TRANSICIÓN:

- Después de terminar la etapa de ciclismo, debes dejar tu bicicleta en el rack reservado para tu dorsal.
- Dirígete al área de la bolsa para prepararte para la última parte.
- Una vez que te hayas cambiado, debes asegurarte de guardar toda la **equipación de ciclismo** dentro de la **BOLSA ROJA** y volver a dejarlo en el colgador designado.
- Es responsabilidad del atleta volver a colocar la bolsa en su lugar.
- Una vez que te hayas equipado con tu ropa de running, dirígete a la salida ("Run Out") y comienza la última parte de la competición.

**ÁNIMO, ESTÁS A PUNTO DE CONVERTIRTE
EN UN VERDADERO IRONMAN!**



ENTER RUNNING BLISS

CLIFTON 9

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



HOKA FLY
HUMAN
FLY

CARRERA A PIE

INFORMACIÓN CLAVE

Circuito: Recorrido de tres vueltas de 21,1 km a lo largo de la costa mediterránea.

Nutrición: Agua, Gatorade, barras 226ers, Geles Maurten Plátanos (detalles en la sección de avituallamientos).

Avituallamientos : Cada 2.25KM



El recorrido de tres vueltas de 21,1 km pasa por el paseo marítimo de Marbella. Corre con el Mediterráneo a la vista y animado por los espectadores a lo largo de la carretera mientras terminas tu carrera cerca del mar.

REGLAS – CARRERA A PIE

Las/los atletas pueden correr o caminar.

1. Las/los atletas deben llevar su número de dorsal emitido por IRONMAN delante y claramente visible en todo momento en el recorrido. Los números de dorsal identifican a las/los atletas oficiales en la carrera.
2. Está **ESTRICTAMENTE PROHIBIDO** doblar, cortar el número de dorsal, alterarlo intencionadamente de cualquier manera, o no llevar el número de la carrera y puede resultar en la descalificación.
3. No se permite el uso de auriculares o cascos que se introduzcan o cubran las orejas durante ninguna parte del evento.
4. Las cámaras, cámaras de teléfono y cámaras de vídeo están prohibidas a menos que IRONMAN dé su permiso. Si IRONMAN da el permiso, es responsabilidad del atleta notificar al Árbitro Principal antes de la salida de la carrera. Los atletas que sean vistos con una cámara, cámara de teléfono o cámara de vídeo sin permiso serán descalificados.
5. **NO SE PERMITEN VEHÍCULOS DE APOYO INDIVIDUALES NI CORREDORES ACOMPAÑANTES QUE NO SEAN ATLETAS.**

Este es un evento de resistencia individual. No se permite el trabajo en equipo como resultado de la asistencia externa, que proporciona una ventaja sobre los competidores individuales. Los vehículos de apoyo individuales o los corredores de escolta que no sean atletas darán lugar a la descalificación. Un corredor de escolta no atleta incluye a los atletas que se han retirado de la carrera, han sido descalificados o han terminado la carrera. Los seguidores de cualquier tipo **NO** pueden ir en bicicleta, conducir o correr junto al atleta, no pueden pasarle comida u otros artículos y deben mantenerse completamente alejados de todos los atletas para evitar la descalificación del atleta. Corresponde a cada atleta rechazar inmediatamente cualquier intento de ayuda, seguimiento o escolta. **ESTÁ PERMITIDO** que un/a atleta que aún está compitiendo corra con otros/as atletas que aún están compitiendo.

6. Se espera que las/los atletas sigan las indicaciones e instrucciones de todos los oficiales de carrera y autoridades públicas.
7. La única responsabilidad de conocer y seguir el recorrido prescrito es de cada atleta. No se realizarán ajustes en los tiempos o resultados para las/los atletas que no sigan el recorrido adecuado por cualquier motivo.
8. **ESTÁ PROHIBIDO CORRER CON EL TORSO DESNUDO. LAS/LOS ATLETAS DEBEN LLEVAR UNA CAMISETA, UN JERSEY O UN SUJETADOR DEPORTIVO EN TODO MOMENTO DURANTE EL SEGMENTO DE CARRERA. LOS UNIFORMES CON CREMALLERA FRONTAL PUEDEN ABRIRSE A CUALQUER LONGITUD, SIEMPRE QUE LA CREMALLERA ESTÉ CONECTADA EN LA PARTE INFERIOR DEL UNIFORME EN TODO MOMENTO Y LA PARTE SUPERIOR DEL UNIFORME CUBRA LOS HOMBROS. EL UNIFORME DEBE ESTAR COMPLETAMENTE CERRADO AL CRUZAR LA LÍNEA DE META.**
9. La carrera se cerrará oficialmente 8 horas y 30 minutos después de que la/el último/a atleta entre en el agua.

POLÍTICA DE LÍNEA DE META

No se permite a los/las amigos/as y/o familiares cruzar la línea de meta o entrar en la rampa de llegada con las/los atletas participantes. Esta política permitirá que cada competidor/a tenga el tiempo adecuado para celebrar su logro sin interferir con los demás finalistas y garantizar la seguridad de todos/as las/los atletas, voluntarios y aficionados. Las/los atletas que decidan no respetar esta política recibirán una descalificación automática (DSQ).

HORARIOS Y CIRCUITOS

Además del IRONMAN 70.3 Marbella, este año celebraremos la competición IRONKIDS y os queremos invitar a todos a participar!

La edad de participación es de 3 a 15 años a 31/12/2022.

Podéis registraros a través de este [enlace](#) y recoger el dorsal el Viernes en Registro.

FECHA: 6 de Mayo de 2023.

LUGAR: Dique de Puerto Banús, Marbella.

PRECIO: 5€

HORA	CATEGORÍA	DISTANCA	AÑO DE NACIMIENTO
10:00h	L	1.000m	2008 / 2009 / 2010 / 2011
10:15h	M	750m	2012 / 2013 / 2014
10:30h	S	500m	2015 / 2016 / 2017
10:45h	XS	250m	2018 / 2019 / 2020

RECORRIDO:



CIRCUITO 1: 1000m

CATEGORÍA: L

VUELTAS: 1



CIRCUITO 2: 750m

CATEGORÍA: M

VUELTAS: 1



CIRCUITO 3: 500m

CATEGORÍA: S

VUELTAS: 1



CIRCUITO 4: 250m

CATEGORÍA: XS

VUELTAS: 1



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®



Official Recovery Technology Partner

CHECK-OUT

Al final de la carrera, debes ir al Área de Transición para:

- ✓ Recoger tu bicicleta.
- ✓ Recoge tus bolsas de transición y "Streetwear".
- ✓ Devolver el chip de cronometraje.

Hora de Check-Out: Domingo, 14:00h - 17:00h.

Ubicación del Check-Out: [Transición](#).

Debes tener la pulsera de atleta puesta y tu chip de cronometraje para poder reclamar tu bicicleta y tus bolsas.

! NOTA: Los atletas que no entreguen su chip en el check-out se les cobrará 50 €. En caso de que hayas tenido un cambio de chip antes y/o durante la carrera, deberás devolver ambos chips.



IRONMAN® TRICLUB



JOIN THE PROGRAM

WWW.IRONMAN.COM/TRICLUBS

 @IRONMANTRICLUB

SERVICIOS POST-CARRERA

HYPERICE

Hyperice se enorgullece de ser el partner oficial de recuperación de IRONMAN. Los atletas pueden comenzar inmediatamente el proceso de recuperación visitando la Zona de Recuperación de Hyperice.

Ubicada después de la línea de meta, esta área será una parada esencial en el viaje del atleta IRONMAN. Los atletas tendrán acceso a Hypervolts, una pistola de masaje de percusión que alivia la tensión y la rigidez y facilita la recuperación



2023 OFFICIAL RECOVERY TECHNOLOGY

GRABADO DE MEDALLAS

CONSIGUE QUE TU TIEMPO DE CARRERA SE REGISTRE EN LA MEDALLA DIRECTAMENTE DESPUÉS DE LA CARRERA!

Por 20€, haz de esta una experiencia inolvidable reservando este servicio desde tu perfil Active, en la Tienda Oficial o en el punto de grabado de medallas en el Área de Meta.

Ten en cuenta que el grabado de medallas solo se realizará en el lugar del evento. Si has seleccionado esta opción, es tu responsabilidad asegurarte de que se complete después de la carrera.



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



Official Medal Supplier of IRONMAN and the Rock 'n' Roll Running Series

www.AlwaysAdvancing.net | info@alwaysadvancing.net

SPORTOGRAF

Sportograf se enorgullece de ser el servicio fotográfico oficial de los atletas del IRONMAN 70.3 Marbella.

Te proporcionaremos nuestro "Foto-Flat" que incluye todo su increíble contenido personal de varios lugares principales a lo largo del recorrido, así como hermosas fotografías de las vistas panorámicas y el día de la carrera en general.

Pide aquí las imágenes de tu carrera: www.sportograf.com

Ayúdanos a tomar tus mejores fotos:

- Asegúrese de mantener tu número visible frente a tu CASCO para ayudarnos a identificar más fotos tuyas.
- Echa un vistazo a nuestros puntos de foto y sonríe para la cámara, incluso si duele!
- ¡Celebra cuando cruces la línea de meta! No te preocupes por parar tu reloj, la compañía de cronometraje garantizará un registro preciso de tu logro.



DISCOVER THE
BREITLING ENDURANCE
PRO IRONMAN
COLLECTION.

 BREITLING



Visit: www.ironmanstore.com

VIP PACKAGE

¿Qué incluye el paquete VIP?

Acceso VIP a la línea de meta y zona VIP

Acceso VIP salida de natación

Comida en meta, zona VIP

Entrega de la medalla a tu atleta (si está incluida en el paquete que compraste)



¿DÓNDE COMPRAR?

- Online o o donde recoja su pack de carrera
- Si ya lo has comprado sólo tienes que venir a recogerlo a la [tienda de registro](#)

¿CUANDO?

Viernes 10:00-18:00

Sábado 10:00-14:00

PREMIOS Y SLOT ALLOCATION

IRONMAN 70.3 WORLD CHAMPIONSHIP 2023 [Lahti, Finland]

RECORDATORIO DE HORARIO

Domingo, 7 18:30h Entrega de Premios & Slot Allocation Playa Puerto Banús

La entrega de premios se celebrará el domingo 7 de mayo en el Athlete Garden en la Playa de Puerto Banús. Todos los atletas deben asistir a la ceremonia en persona para recibir su trofeo.

Los premios no recogidos en el evento no serán enviados a casa.



SLOT ALLOCATION



LA CEREMONIA DE ASIGNACIÓN DE SLOTS SERÁ PRESENCIAL

IRONMAN 70.3 Marbella European Triclub Championship ofrece **45 plazas** para el **Campeonato del Mundo IRONMAN 70.3 2023** en Lahti, Finlandia, celebrado del 26 al 27 de agosto de 2023.

La ceremonia de asignación de slots se celebrará el domingo 7 inmediatamente después de la entrega de premios a las 18:30h en la carpa ubicada en la Playa de Puerto Banús.

Los participantes deben asistir en persona para aceptar su slot para el Campeonato mundial.

Tanto los participantes como los acompañantes podrán acceder a la ceremonia de forma gratuita el domingo.

Precio: **650.00 EUR** + 9.25% Active fee

LOST AND FOUND

Cualquier objeto encontrado durante el evento se guardará en el Punto de Información (Info Point). Si al final de la carrera pierdes algo, dirígete a ese punto para ver si lo tienen.

La caja de objetos perdidos también estará disponible en la ceremonia de entrega de premios.

Asimismo, si no localizas tus objetos, tras la carrera puedes consultar con la organización por correo electrónico y si tenemos el objeto, coordinaremos contigo la mejor manera de enviarlo de vuelta.

NORMAS SLOT ALLOCATION

SLOTS CLASIFICATORIOS

Este evento ofrece 45 plazas clasificatorias para grupos de edad para el Campeonato del Mundo IRONMAN 70.3 2023 en Lahti, Finlandia, que se celebrará del 26 al 27 de agosto de 2023. Ten en cuenta que el número de slots está sujeta a cambios y pueden verificarse, [aquí](#).

Para aceptar un slot para el Campeonato Mundial VinFast IRONMAN 70.3 2023, los atletas calificados deben reclamar su slot en persona en la Ceremonia de Slot Allocation a la hora y lugar anunciados. Se requiere que se presente una identificación con foto y el pago debe hacerse en este momento. Una vez que se complete el pago, los atletas recibirán una invitación de inscripción para el evento del campeonato mundial correspondiente en los días siguientes., **y esto debe completarse para registrarse en el evento.**

PROCESO DE SLOT ALLOCATION

¿Cómo funciona el Slot Allocation para grupos de edad?

"Grupo de edad" se refiere a una agrupación de compañeros atletas en función de su género y rango de edad. Por ejemplo, 'Hombre 25-29' es un grupo de edad, y 'Mujer 25-29' es otro. El grupo de edad está determinado por tu edad a 31 de diciembre del año del evento. Por ejemplo, si eres hombre y cumples 25 años en 2023, entonces tu categoría para cualquier carrera en 2023 es M25 – 29.

[El siguiente proceso de Slot Allocation se llevará a cabo para cada género por separado](#)

Antes del día de la carrera:

A cada grupo de edad con atletas registrados se le asigna tentativamente un slot cada uno (un "slot asignado inicialmente").

Todos los demás slots (los "Slots asignados proporcionalmente") no se asignan hasta el día de la carrera.

El día de la carrera:

Si no hay participantes en un grupo de edad, entonces el slot asignado inicialmente de ese grupo de edad se elimina y se junta con los slots asignados proporcionalmente.

Los slots asignados proporcionalmente se reparten entre todos los grupos de edad en función del número de "starters" en cada grupo de edad. Esta asignación se basa en la proporción de atletas en cada grupo de edad dentro del género, es decir, cuantos más atletas en un grupo de edad, más asignaciones de slots reciben.

Después de la carrera antes de empezar el Roll Down:

Si no hay finalistas en un grupo de edad que haya tenido uno o más starters, entonces el slot asignado inicialmente para ese grupo de edad se reasigna, dentro del mismo sexo, al grupo de edad con la mayor proporción de starters y slots.

Durante el Roll Down:

Si cualquier slot asignado a un grupo de edad no es reclamado (después de que se complete el roll-down para ese grupo de edad), entonces ese slot no reclamado se vuelve a asignar, dentro del mismo sexo, al grupo de edad con la mayor proporción de starters y slots.

OTRA INFORMACIÓN

Solo los atletas de grupos de edad son elegibles para recibir slots de clasificación para el Campeonato del Mundo de Grupos de Edad. Los atletas que tengan el estatus actual de Profesional o Élite con cualquier Federación Nacional de Triatlón, Organismo Miembro de World Triathlon, miembro Pro del WTC o que hayan competido como atletas de élite en cualquier evento internacional durante el mismo año, **no son elegibles para los slots de grupo de edad.** Los atletas no pueden en el momento del evento, ni en el momento del evento del Campeonato Mundial para el que calificaron, tener el estatus Profesional o Élite.

Cualquier cambio en el status de un atleta antes de cualquier participación en un evento o calificado para el Campeonato Mundial debe ser informado al WTC inmediatamente. **El hecho de que el atleta no de esta información será motivo de descalificación de dicho evento y puede resultar en una sanción de WTC Events.**



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



NUESTRO EQUIPO ESTÁ MUY COMPROMETIDO CON EL MEDIOAMBIENTE Y HACE TODO LO POSIBLE PARA REALIZAR EVENTOS SOSTENIBLES Y RESPETUOSOS CON LOS 17 OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE.



ACCIONES:

1. AVITUALLAMIENTOS CIRCUITO:

SUBSTITUIMOS BOTELLAS DE PLÁSTICO POR VASOS COMPOSTABLES.



2. AVITUALLAMIENTO POST – META:

SUBSTITUIMOS BOTELLAS DE PLÁSTICO POR VASOS REUTILIZABLES.



¡GRACIAS POR SUMARTE AL CAMBIO!



2023 OFFICIAL ALCOHOL-FREE BEER PARTNER

BEER, FIT FOR ALL TIMES

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



UK.ATHLETICBREWING.COM | @ATHLETICBREWINGEU



ACTIVE



✓ 10k

✓ Marathon

✓ Cycling race

Triathlon

Explore your next race on [ACTIVE.com](https://www.active.com)



IRONMAN[®] 70.3[®] MARBELLA

EUROPEAN TRICLUB CHAMPIONSHIP

SWIM BIKE RUN

www.ironman.com/im703-marbella