



HORARIO



UBICACIONES



GUÍA DEL ATLETA



## Antes de viajar:

- Revisa el horario y planea tu viaje acorde.
- Lee la Guía del atleta.
- Consulta la lista de inscritos (que tu nombre, grupo de edad, país y TriClub son correctos - si no, envía un email a [marbella70.3@ironman.com](mailto:marbella70.3@ironman.com)).



Viaja a Marbella

## Antes de ir al registro:

(Viernes 10:00 a 18:00 o  
Sábado 10:00 a 14:00):

- Lleva tu identificación.
- Prepara tu código QR. (Puedes encontrarlo en el Race Week Email o en el email de confirmación).
- Licencia de triatlón, o tarjeta de crédito (Si no tienes licencia anual y no has comprado la licencia de un día, se cobrará 20€).

## En registro:

Pasarás el control de licencias en la entrada. Luego tienes que ir a uno de nuestros mostradores para recoger tu Pack de Carrera.

## Te entregaremos:

- Número de dorsal.
- Pulsera.
- Pegatinas (más instrucciones en la parte trasera de la hoja)
- Gorro de natación.
- Mochila.
- Bolsas azul, roja y blanca.

## Prepara todo para el check-in de la bicicleta:

Deberás dejar todo lo siguiente en transición el sábado de 14:00 a 18:00.

- Pon las pegatinas en tu bici, casco y bolsas. (lee las instrucciones en la parte posterior de la hoja).
- Prepara la bolsa azul con tu ropa de bicicleta.
- Prepara la bolsa roja con tu ropa de running.
- Revisa tu bicicleta.

- Asiste a la sesión informativa.

## Es hora de hacer check-in de tu bicicleta y bolsas!

(Sábado de 14:00 a 18:00)

En la entrada, los jueces comprobarán:

- Tu casco con la pegatina (ponte el casco).
- La bicicleta también con la pegatina (debajo del asiento).
- Tienes tu bolsa azul y roja (con ropa puesta).

## Seguidamente:

- Deja tu bicicleta en tu número de rack.
- Deja tu bolsa azul en tu percha (con el casco dentro).
- Deja tu bolsa roja en tu percha.

Por favor, no dejes tu GPS u otros objetos de valor en la bicicleta. Coloca todo en las bolsas.

Nutrición: puedes poner tus bebidas y nutrición el día de la carrera por la mañana.

- En la salida de transición recoge tu chip de cronometraje.



Descansa

## Es el día de carrera!

No olvides tu:

- Chip de cronometraje (Ponlo en tu tobillo izquierdo).
- Bolsa blanca.
- Neopreno.

## Antes del inicio de la natación:

(La transición estará abierta de 06:00 a 07:25)

- Ve a transición para revisar tu bicicleta, llenar tus botellas... (opcional)
- Pon tu traje de baño.
- Pon tu ropa de calle en tu bolsa blanca y déjala en el área de bolsas blancas.

- Ve a la zona de salida y selecciona tu cajón de salida. (No es necesario que nos informes previamente de tu selección).
- Disfruta de tu carrera!**

## Enhorabuena por tu increíble carrera!

- Recoge tu medalla.
- Recoge tu camiseta finisher.
- Recoge tu bolsa blanca.
- Revisa tus resultados (Si necesitas reclamar, debes preguntar por el juez árbitro en la línea de meta antes de las 17:00).
- Recoge tu bicicleta, bolsas y devuelve el chip de cronometraje en transición.

- Premios y Slot Allocation** (Domingo a la(s) 18:30)