



**IRONMAN**  
**70.3** DUISBURG

STAFFEL

TEAM

GUIDE

Hilfreiche Informationen für Staffeln, die beim  
IRONMAN 70.3 Duisburg teilnehmen

# REGISTRIERUNG

## STAFFEL INFORMATIONEN

Die meisten Informationen im Athleten Guide , was Zeitplanung und Anforderungen für Anmeldung und Wettkampf betrifft, gelten für auch für Staffeln. Abweichungen haben wir in den folgenden Informationen bereitgestellt.

## REGISTRIERUNG

Die Anmeldung für alle Athleten findet am Freitag und Samstag statt. Es zwingend notwendig, dass alle Staffelmittglieder gemeinsam vor Ort sind, um die Startunterlagen abzuholen (bitte beachte, dass du gleichzeitig mit deinem Mannschaftskapitän erscheinen musst).

Du musst deinen Ausweis und deine Startlizenz mitbringen. Alle Teammitglieder müssen vor der Anmeldung die Verzichtserklärung von Active online unterschreiben.

Die Teams bestätigen die Angaben zu ihren Athleten vor der Registrierung vor Ort. Falls Änderungen vorgenommen werden müssen, werden diese am Helpdesk vorgenommen. Bitte beachte, dass du bei der Anmeldung keine Teammitglieder austauschen, sondern nur deren Daten ändern kannst. **BITTE NEHME DIE ÄNDERUNGEN AM HELP DESK VOR, BEVOR DU DEINE STARTUNTERLAGEN ABHOLST.**

## ÖFFNUNGSZEITEN DER REGISTRIERUNG

Freitag 04. August / 12:00 - 19:00

Samstag 05. August / 10:00 - 17:00

## ORT DER REGISTRIERUNG

Hauptgebäude Regattabahn,  
Sportpark Duisburg

## RACE PACK

Als Staffel Team bekommt ihr drei Athleten Rucksäcke sowie:

2 x Startnummern – eine für das Rad und eine für den Lauf

3 x Athletenarmbänder – eins für jedes Teammitglied

1 x Badekappe

1 x Stickerbogen – Für Rad und Wechselbeutel



# WECHSELZONE

## WECHSELZONE

Alle Staffelteams müssen ihr Rad am Samstag vor dem Rennen einchecken und die gleichen Kontrollen durchlaufen wie die Einzelstarter. Wir empfehlen, dass alle Teammitglieder daran teilnehmen, damit Ihr euch mit dem Treffpunkt und der Strecke vertraut machen können. Informationen zu den Öffnungszeiten und dem Ort der Wechselzone findest du unten:

## WECHSELZONE ÖFFNUNGSZEITEN (BIKE CHECK IN)

Samstag 05. August / 14:00 - 18:00

## ORT DER WECHSELZONE

Dreieckswiese, Sportpark Duisburg

## TIMING CHIP

Der Athlet, der das Rad eincheckt, ist derjenige, der den Zeitmessungs-Chip erhält, wenn er den Bike Check In verlässt. Dieser Athlet ist dafür verantwortlich, dass das Staffelmittglied, was das Schwimmen übernimmt, diesen vor dem Start erhält. Wenn der Schwimmer den Zeitmessungs-Chip nicht trägt, kann er nicht am Rennen teilnehmen. Bitte beachte, dass jedes Staffelteam nur einen Zeitmessungs-Chip erhält

## TRANSITION BAGS

Bei der Anmeldung erhältst du die Transition Bags. Für die Staffeln ist es nicht verpflichtend, sie zu benutzen, aber Ihr könnt sie bei Bedarf abgeben (optional).

## WECHSELZONE TREFFPUNKT

Für Staffeln gibt es einen eigenen Wechselzonenbereich. Dies ist der Bereich, in dem Ihr euren Zeitmessungs-Chip mit dem anderen Staffelmittglied während des Rennens austauschen könnt. Bitte vergewissere dich, dass alle Teammitglieder diesen Bereich kennen, wenn sie am Sonntag an den Start gehen.

Beispiel:

Der Schwimmer läuft in die Wechselzone in den für Staffeln vorgesehenen Wechselbereich. Dort tauscht er den Zeitmessungs-Chip mit dem Radfahrer aus, der dann zu seinem Rad läuft und die Radstrecke beginnt.

Sobald der Radfahrer die Radstrecke absolviert hat, stellt er sein Rad wieder ab und läuft zum gleichen Treffpunkt der Staffel zurück. Der Radfahrer gibt den Zeitmessungs-Chip an den Läufer weiter, der sich auf die Laufstrecke begibt.

# DIE FINISH LINE

## DIE FINISHLINE

Ihr habt euch alle die Leistung verdient, eine IRONMAN 70.3-Distanz zu finishen, also solltet ihr auch die Gelegenheit bekommen, gemeinsam als Team über die Ziellinie zu laufen.

Auf dem Weg zur Ziellinie am Beginn des Zielkanals (Bertaallee) wird ein Schild zu sehen sein, an der du die anderen Teammitglieder treffen kannst. Vergiss nicht, dass es sich um ein Rennen handelt, also stelle sicher, dass du rechtzeitig da bist, um deinen Läufer zu treffen!

## NACH DEM RENNEN

- Alle Teammitglieder erhalten eine Finisher-Medaille und ein Finisher-T-Shirt. Ihr könnt eure Zeit auch direkt nach dem Rennen auf der Medaille eintragen lassen (jedes Teammitglied kann eine eigene erwerben).
- Nach dem Rennen haben alle Staffelmmitglieder Zugang zum Athletengarten mit Erfrischungen.

## BIKE CHECK-OUT

Vergiss nicht, das Fahrrad auszuchecken und den Chip zurückzugeben. Beachte, dass der Läufer den Chip an den Radfahrer zurückgeben muss, damit dieser das Rad auschecken und den Zeitmessungs-Chip zurückgeben kann.

## BIKE CHECK-OUT ZEITEN

Sonntag 06 August / 14:30-19:00

## BIKE CHECK-OUT ORT

Wechselzone, Dreieckswiese

## 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 persönlichen Bilder von verschiedenen Top-Locations entlang der Strecke enthält, sowie wunderschöne Fotos von den landschaftlichen Aussichten und dem Renntag im Allgemeinen. Das gesamte Fotopaket kann von nur einem Teammitglied erworben werden. Bestellen deine Rennbilder hier:

[www.sportograf.com](http://www.sportograf.com).

# REGELN UND VORSCHRIFTEN

## REGELN UND VORSCHRIFTEN

Bitte vergewissere dich, dass du mit den allgemeinen Regeln für den IRONMAN und den spezifischen Regeln, die sich auf jede Disziplin für den jeweiligen Athleten beziehen, vertraut bist. Diese sind im Athletenhandbuch beschrieben, aber wir haben auch die wichtigsten Regeln unten für dich aufgeführt.

Es liegt in der Verantwortung jedes Teammitglieds, die Strecke zu kennen, die sie absolvieren müssen, und zu wissen, wann sie am Schwimmstart, beim Wechsel und im Ziel sein müssen.

## LOKALE REGELN

- Müllentsorgung außerhalb der dafür vorgesehenen Bereiche führt zur Disqualifizierung
- Startnummern müssen beim Radfahren hinten und beim Laufen vorne getragen werden
- Jedes Graffiti auf der Straße führt zur Disqualifikation des Athleten (Kreide kann verwendet werden)

## ALLGEMEINE REGELN

- Hilfe von außen ist nicht erlaubt. Freunde, Familienmitglieder, Trainer oder Unterstützer dürfen nicht neben einem Athleten fahren oder laufen und dürfen ihm keine Verpflegung oder andere Gegenstände reichen.
- iPods, Video-, Abhör- oder Aufnahmegeräte sind nicht erlaubt.
- Athleten, die Kampfrichter missbrauchen, werden disqualifiziert.
- Athleten, die die Anweisungen eines Kampfrichters nicht befolgen, werden disqualifiziert.
- Wenn ein Athlet nach Ansicht der Kampfrichter nicht in der Lage ist, den betreffenden Streckenabschnitt innerhalb der vorgeschriebenen Zeit zu absolvieren, kann er sofort aus dem Rennen genommen werden.
- Scheibenbremsen sind weltweit erlaubt.

## STRAFEN

Die Strafen werden von Schiedsrichtern sowie einem Team von Motorrad-Kampfrichtern auf der Radstrecke nach dem folgenden Kartensystem ausgesprochen.

-  gelbe Karte – 30 Sek. Zeitstrafe
-  blaue Karte – 5 Min. Zeitstrafe
-  rote Karte – Disqualifikation

Wenn du auf der Strecke gegen eine Regel verstößt, zeigt dir ein Kampfrichter eine Karte und meldet deine Startnummer an das Strafpersonal. Du musst deine Strafe im nächsten Penalty Zelt absitzen. Eine rote Karte führt zum sofortigen Ausscheiden aus dem Rennen.

# REGELN UND VORSCHRIFTEN

## REGELN BEIM SCHWIMMEN

- Die Athleten müssen die vom Rennen bereitgestellte Badekappe tragen.
- Flossen, Handschuhe, Paddel oder Schwimmhilfen (einschließlich Zugbojen) jeglicher Art sind nicht erlaubt.
- Neopren- oder andere Füßlinge sind verboten, es sei denn, die Wassertemperatur beträgt 24,5 Grad oder kälter.
- Wenn die Verwendung von Neoprenanzügen verboten ist, gelten Kleidungsstücke, die einen Teil der Arme unterhalb der Ellbogen bedecken, und Kleidungsstücke, die einen Teil der Beine unterhalb des Knies bedecken, als illegale Ausrüstung und sind nicht erlaubt. Kompressionsärmel oder Kompressionswadenschützer/-socken dürfen NICHT während des Schwimmens ohne Neoprenanzug getragen werden, können aber nach Beendigung des Schwimmens getragen werden.
- Schwimmbrillen dürfen getragen werden. Schnorchel sind verboten.
- Einzelne Paddler oder Begleitpersonen sind nicht erlaubt. Die Strecke wird ausreichend mit Booten, Kanus und Paddelbrettern überwacht.
- Jegliche Hilfeleistung während des Schwimmens führt zur Disqualifikation, wenn ein Vorwärtskommen stattgefunden hat. Den Athleten ist es gestattet, Kajaks und Boote als Hilfsmittel zu benutzen, solange sie sich nicht vorwärts bewegen. Die Wettkampfleitung und das medizinische Personal behalten sich das Recht vor, Athleten von der Strecke zu nehmen, wenn dies medizinisch notwendig ist.
- Die Schwimmstrecke wird 1 Stunde und 10 Minuten, nachdem der letzte Athlet das Wasser betreten hat, geschlossen. Jeder Athlet hat 1 Stunde und 10 Minuten Zeit, um die 1,9 Kilometer zu schwimmen. Einzelne Athleten, die länger als 1 Stunde und 10 Minuten für die Schwimmstrecke benötigen, erhalten ein DNF. Die IRONMAN-Offiziellen behalten sich das Recht vor, Athleten von der Strecke zu nehmen, die die festgelegten Zeitlimits überschreiten.



[Klicke hier, um zur Schwimmstrecke zu gelangen](#)

# RULES AND REGULATIONS

## BIKE COURSE RULES

*Die Athleten müssen die von IRONMAN gestellte Startnummer auf dem Rücken tragen und auf der Radstrecke jederzeit gut sichtbar sein. Das Falten, Abschneiden der Startnummer, absichtliche Veränderungen jeglicher Art oder das Nichttragen der Startnummer ist streng verboten und kann zur Disqualifikation führen.*

1. Die Fahrräder müssen so eingehängt werden, dass sich der größte Teil des Fahrrads auf der Seite des Athleten befindet, auf der sich der Fahrradständer befindet.

2. Tandems, Räder mit fester Gangschaltung, Liegeräder, Verkleidungen oder andere Zusatzgeräte, die ausschließlich zur Verringerung des Widerstands dienen, sind nicht erlaubt. Jede neue, ungewöhnliche oder prototypische Ausrüstung unterliegt einer Legalitätsprüfung durch den Veranstalter und/oder den Hauptkampfrichter.

3. Die alleinige Verantwortung für die Kenntnis und Einhaltung der vorgeschriebenen Radstrecke liegt bei jedem Athleten. Für Athleten, die sich aus irgendeinem Grund nicht an die vorgeschriebene Strecke halten, werden keine Korrekturen der Zeiten oder Ergebnisse vorgenommen.

4. Die Athleten müssen sich auf der Radstrecke an alle Verkehrsregeln halten, es sei denn, ein Offizieller, ein Rennleiter oder ein Beauftragter mit tatsächlicher Befugnis erteilt andere Anweisungen. Eine Nichtbeachtung kann zur Disqualifikation führen.

5. Kein Athlet darf sich selbst oder einen anderen Athleten gefährden. Athleten, die absichtlich eine Gefahr für einen Athleten darstellen oder nach dem Urteil des Hauptschiedsrichters eine Gefahr für andere darstellen, können disqualifiziert werden.

6. Helme, Radschuhe und andere Radsportausrüstungen dürfen in der Wechselzone nicht um das Fahrrad des Athleten gelegt werden, die Schuhe können jedoch an den Pedalen befestigt werden.

7. Fotoapparate, Handykameras und Videokameras sind verboten, es sei denn, IRONMAN hat eine Genehmigung erteilt. Wenn die Erlaubnis von IRONMAN erteilt wird, liegt es in der Verantwortung des Athleten, den Hauptschiedsrichter vor dem Start des Rennens zu informieren. Athleten, die ohne Erlaubnis mit einem Fotoapparat, einer Handykamera oder einer Videokamera gesehen werden, werden disqualifiziert.

8. Die Athleten müssen auf der Radstrecke ihre Nummer auf der Vorderseite des Helms und ihre Startnummer auf dem Rücken tragen.

9. Der Radhelm muss auf der gesamten Radstrecke getragen werden und fest sitzen. Er muss sicher auf dem Kopf befestigt sein, bevor das Rad vom Ständer genommen wird, und getragen werden, bis das Rad wieder auf den Ständer gehängt wird.

10. Individuelle Unterstützung ist nicht erlaubt. Es werden ausreichend Hilfs- und Verpflegungsstationen zur Verfügung gestellt. Freunde, Familienmitglieder, Trainer oder Unterstützer jeglicher Art dürfen NICHT neben dem Athleten fahren oder laufen, dürfen dem Athleten keine Verpflegung oder andere Gegenstände geben oder etwas von ihm erhalten und sollten sich von allen Athleten fernhalten, um die Disqualifikation des Athleten zu vermeiden. Es obliegt jedem Athleten, jeden Versuch, ihm zu helfen, zu folgen oder sofort zurückzuweisen.

# RULES AND REGULATIONS

11. **Werf keinen Müll weg.** Alle Gegenstände, die entsorgt werden, einschließlich, aber nicht beschränkt auf Wasserflaschen, Gel- und Energieriegel-Verpackungen, kaputte Fahrradteile oder Kleidungsstücke, dürfen nur in den Müllabwurfzonen an jeder Versorgungsstation entsorgt werden. Jegliche Vermüllung der Radstrecke führt zur Disqualifikation. Wir haben das Privileg, dieses Rennen in einem Gebiet von natürlicher Schönheit abhalten zu können, und jeder ist dafür verantwortlich, es unberührt zu lassen.

12. Die Athleten sind selbst für Reparatur und Wartung ihres Fahrrads verantwortlich und sollten darauf vorbereitet sein, mögliche mechanische Störungen zu beheben. Die Hilfe des offiziellen Rennpersonals ist erlaubt.

13. Die Athleten dürfen bei Bedarf mit ihrem Fahrrad laufen, dürfen sich aber auf der Radstrecke nicht ohne Begleitung ihres Fahrrads fortbewegen.

14. Die Inspektion des Fahrrads ist nicht verpflichtend und wird beim Bike Check-In nicht angeboten. Die Athleten sind für ihre eigenen Fahrräder verantwortlich. Die Rennleitung kann jedoch nach eigenem Ermessen die Unversehrtheit des Fahrrads abschließend beurteilen.

15. Kopfhörer, Headsets, die in die Ohren gesteckt werden oder die Ohren bedecken, sind während der gesamten Veranstaltung nicht erlaubt.

16. Beachte, dass du aus dem Rennen genommen werden kannst, wenn die endgültige Zeitmessung des Zeitmessungsunternehmens ergibt, dass du die für deinen Start geltende Cut-Off-Zeit nicht erreicht hast.

17. Helmspiegel oder am Fahrrad/Körper befestigte Spiegel sind verboten, es sei denn, sie werden aus nachweislich medizinischen Gründen benötigt. Athleten, denen die Erlaubnis zur Verwendung eines Spiegels erteilt wurde, werden von der Vergabe von Preisen oder Startplätzen für die Weltmeisterschaft ausgeschlossen. Athleten, die einen Spiegel ohne Erlaubnis benutzen, werden disqualifiziert.

18. Die Athleten dürfen während des Rennens keine Kommunikationsgeräte jeglicher Art, einschließlich, aber nicht beschränkt auf Mobiltelefone, Smartwatches, Bluetooth-fähige oder "intelligente" Helme und Funkgeräte, in ablenkender Weise nutzen. Eine "ablenkende Art und Weise" umfasst unter anderem das Tätigen und Entgegennehmen von Anrufen, Senden und Empfangen von Textnachrichten, Abspielen von Musik, Nutzung sozialer Medien, Fotografieren und das Befestigen des Geräts am Fahrrad, um es wie einen Fahrradcomputer zu verwenden. Die ablenkende Verwendung eines Kommunikationsgeräts während des Rennens führt zur Disqualifikation.

19. Das Radfahren mit nacktem Oberkörper ist verboten. Die Athleten müssen während des gesamten Radrennens ein Trikot oder Sporttop/Sport-BH tragen. Trikots mit einem Frontreißverschluss dürfen in beliebiger Länge geöffnet werden, vorausgesetzt, der Reißverschluss ist jederzeit unten am Trikot geschlossen und das Oberteil bedeckt die Schultern.



**Klicke hier, um zur Radstrecke zu gelangen**

# RULES AND REGULATIONS

## RUN COURSE RULES

1. Die Athleten können laufen, gehen oder kriechen.

2. Die Athleten müssen die von IRONMAN gestellte Startnummer auf der Strecke jederzeit gut sichtbar vor sich tragen. Das Falten, Abschneiden der Startnummer, absichtliche Veränderungen jeglicher Art oder das Nichttragen der Startnummer ist streng verboten und kann zur Disqualifikation führen.

3. Kopfhörer oder Headsets jeglicher Art sind während des gesamten Wettkampfs nicht erlaubt.

4. Fotoapparate, Handykameras und Videokameras sind verboten, es sei denn, IRONMAN hat eine Genehmigung erteilt. Wenn die Erlaubnis von IRONMAN erteilt wird, liegt es in der Verantwortung des Athleten, den Hauptschiedsrichter vor dem Start des Rennens zu informieren. Athleten, die ohne Erlaubnis mit einem Fotoapparat, einer Handykamera oder einer Videokamera gesehen werden, werden disqualifiziert.

5. Von den Athleten wird erwartet, dass sie die Anweisungen und Anordnungen aller Wettkampffunktionäre und Behörden befolgen.

6. Es liegt in der alleinigen Verantwortung der Athleten, die vorgeschriebene Laufstrecke zu kennen und zu befolgen. Für Athleten, die sich aus irgendeinem Grund nicht an die vorgeschriebene Strecke halten, werden keine Korrekturen der Zeiten oder Ergebnisse vorgenommen.

7. Individuelle Unterstützung ist nicht erlaubt. Es werden ausreichend Hilfs- und Verpflegungsstationen bereitgestellt. Freunde, Familienmitglieder, Trainer oder Unterstützer jeglicher Art dürfen NICHT neben dem Athleten fahren oder laufen, ihm keine Lebensmittel oder andere Gegenstände geben oder von ihm etwas erhalten und sollten sich von allen Athleten fernhalten, um eine Disqualifikation des Athleten zu vermeiden. Es obliegt jedem Athleten, jeden Versuch, ihm zu helfen, zu folgen oder zurückzuweisen.

8. Das Laufen mit nacktem Oberkörper ist verboten. Die Athleten müssen während des gesamten Laufens ein Trikot oder ein Sporttop/Sport-BH tragen. Trikots mit einem Frontreißverschluss können in beliebiger Länge geöffnet werden, vorausgesetzt, der Reißverschluss ist stets unten am Trikot geschlossen und das Oberteil bedeckt die Schultern. Der Anzug muss beim Überqueren der Ziellinie vollständig geschlossen sein.

7. Die Laufstrecke wird offiziell 8,5 Stunden nach dem Eintauchen des letzten Athleten ins Wasser geschlossen.



**Klicke hier, um zur Laufstrecke zu gelangen**