

EINSTEIGER GUIDE



18 / AUG
2024

 [ironman_germany](#)

 [IRONMANGermany](#)

Frankfurt

INHALTSVERZEICHNIS

Willkommen zu deinem ersten IRONMAN Event	3
First timer Checkliste	4
Regelwerk	6
Vor dem Rennen - FAQ	8
Morgen des Renntags - FAQ	9
Schwimmen - FAQ & Checkliste	10
Rad - FAQ & Checkliste	13
Pannenhilfe	16
Laufen - FAQ & Checkliste	17
Nach dem Rennen – FAQ	20
Tipps & Tricks	21



WILLKOMMEN ZU DEINEM ERSTEN IRONMAN EVENT

Liebe Athletinnen und Athleten,

bald ist euer großer Tag gekommen, unzählige Trainingsstunden habt ihr in den Beinen, tausende von "Kacheln sind gezählt" und die Ausfahrten mit dem Bike werden länger und länger. Schweiß und vielleicht auch die ein oder anderen Tränen, aber ganz sicher ganz viel Leidenschaft sind in euer Projekt IRONMAN geflossen. Hierzu erst einmal meinen ehrlichen, großen Respekt!

Vielleicht ist es hier eure erste Langdistanz, euer erster Triathlon überhaupt oder aber einfach Eure erste Veranstaltung von IRONMAN. Was auch immer zutrifft: ich möchte mich persönlich, als verantwortlicher Projektleiter, aber auch im Namen der ganzen Firma IRONMAN und im Namen meines Teams für Euer Vertrauen in uns und unsere Arbeit bedanken.

Wir haben mit ganz viel Herzblut einen Wettkampf organisiert, der hoffentlich euren Erwartungen entspricht, vielleicht sogar die Erwartungen übertrifft und der auf jeden Fall zu einem Erlebnis wird, von dem Ihr noch lange zehren werdet. Damit alles reibungslos läuft, wollen wir Euch hier einmal den First-Timer-Guide an die Hand geben, mit wertvollen Tipps und einer Menge Input rund um euren "längsten Tag des Jahres".

Nun freut Euch auf die Rennwoche, nehmt die ein oder andere Info aus diesem Guide mit und genießt am 18.08. den Renntag und die grandiose Finishline auf dem Frankfurter Römer, wenn es heißt:

"YOU ARE AN IRONMAN"



Mike Matthias

Renndirektor



FIRST TIMER CHECKLISTE



Strecken & Venue



Athlete Guides



Zeitplan

VOR DEM RENNEN

- Schau dir den Zeitplan an und plane deine Reise entsprechend
- Schau dir die Streckenpläne und Renninformationen an (z.B. Athlete Guide)
- Trainiere entsprechend / plane und teste deine Ernährung
- Kaufe eine Triathlonlizenz oder eine Tageslizenz

RENNWOCHE

Für detaillierte Informationen zum Registrierungsprozess vor Ort, dem Bike Check-In und anderen wichtigen Punkten, lies dir bitte sorgfältig den Athleten Guide durch, welchen du 4 Wochen vor dem Rennen auf unserer offiziellen IRONMAN Website findest.

- Komm zu uns zur Registrierung (Vergiss deinen Lichtbildausweis nicht!)

Hier bekommst du Folgendes:

- Startnummer & Stickersheet (Anleitung auf Rückseite)
- Athletenarmband & Event-Badekappe
- Athletenrucksack (inkl. Wechselbeutel)

- Besuche das Eventgelände (Expo, Ziel/Start,..)
- Gehe zum Race Briefing
- Check-In von Fahrrad & Wechselbeuteln

Bevor du zum Check-In kommst:

- Klebe die Sticker auf entsprechende Stellen (Anleitung auf der Rückseite des Stickersheets)
- Bereite den blauen Beutel (Rad) und den roten Beutel (Lauf) mit der entsprechenden Kleidung vor

Prüfung am Eingang der Wechselzone:

- Deine Sticker am Helm, Rad und auf deinen Beuteln

Hänge deinen blauen Beutel an deinen Platz am Beutelständer auf (mit dem Helm drin).

Gebe deinen roten Beutel in WZ 2 (Mainkai) ab ODER beim Bike Check-in in WZ 1 (Langener Waldsee) und wir bringen ihn zu WZ2 für dich

- Hol dir deinen Timingchip beim Ausgang der Wechselzone

RENNTAG - MORGENS

BRINGE MIT:

- Timingchip, weißen Beutel, Schwimmequipment

VOR DEM SCHWIMMSTART:

- Kontrolliere den Reifendruck
- Klippe deine Radschuhe auf die Pedale (oder lass sie im blauen Beutel)
- Bringe Verpflegung/Flaschen am Rad an
- Gib deinen weißen Beutel ab
- Zieh deinen Neoprenanzug/Schwimmanzug an

VERSCHIEDENES

- Kontaktlinsen oder Brille
- Lippenpflege, Haargummis, Handtuch
- DEIN LÄCHELN 😊

RENNTAG - SCHWIMMEN

- Timing chip
- Schwimmanzug / Neoprenanzug (falls erlaubt)
- Schwimmbrille (plus Ersatzbrille)
- Offizielle Event-Badekappe
- Ohr-/Nasenstöpsel (optional)

RENNTAG - RADFAHREN

- Helm
- Radschuhe und -socken
- Radpumpe
- GPS-Uhr oder Radcomputer und Pulsgurt falls benötigt
- Startnummerngurt oder Sicherheitsnadeln
- Startnummer
- Rad Reparatur-Set
- CO2 Kartusche(n)
- Ersatzschlauch und Werkzeug
- Zusatzverpflegung
- Vaseline, Sonnencreme –und brille

RENNTAG - LAUFEN

- Laufschuhe und -socken
- Kappe oder Visir
- Zusatzverpflegung und Flaschen
- Sonnencreme- und brille

NACH DEM RENNEN

- Hol dir deine Medaille und Finisher Shirt ab
- Hol dir deinen weißen Beutel ab
- Geh zum Athleten Garten, wo Essen, Getränke und Massagen auf dich warten
- Geh zur Wechselzone 2, um dein Rad auszuchecken, den roten und blauen Beutel abzuholen und gib deinen Chip zurück.
- Geh zur Siegerehrung & Slotvergabe

DISCOVER GERMANY 2024



SWIM

3,8km / 1,9km



BIKE

180km / 90km



RUN

42,2km / 21,1km

IRONMAN | **IRONMAN 70.3**



Entdecke IRONMAN
und IRONMAN 70.3
Rennen in Deutschland



IRONMAN 70.3 Kraichgau
powered by KraichgauEnergie
26. Mai 2024

1



IRONMAN European
Championship Hamburg
2. Juni 2024

2



Mainova IRONMAN European
Championship Frankfurt
18. August 2024

3



IRONMAN 70.3
Duisburg
1. September 2024

4



IRONMAN 70.3
Erkner
15. September 2024

5

REGELWERK

Du hast viel Zeit, Geld und Emotionen investiert, um an der Startlinie eines IRONMAN Events zu stehen. Das Letzte, was wir alle wollen, ist, dass der Tag mit der Enttäuschung einer Disqualifikation (DSQ) endet. Die Kampfrichter, die sich beim Schwimmen, in der Wechselzone, auf der Radstrecke und der Laufstrecke sowie an der Ziellinie befinden, stellen sicher, dass jeder Athlet ein sicheres und faires Rennen erlebt; nicht um so viele Athleten wie möglich zu disqualifizieren.

Wir wissen, dass 99% der Athleten ein faires Rennen wollen. Es gibt immer ein paar Athleten, die meinen, sie könnten die Regeln brechen, um sich einen unfairen Vorteil zu verschaffen. Ich bin mir sicher, du wirst uns dabei unterstützen, sie zu stoppen. Es ist eine großartige Leistung, einen IRONMAN-Wettkampf zu beenden, seine Medaille und sein T-Shirt mit Stolz zu tragen und zu wissen, dass man den Wettkampf sicher, fair und ehrenhaft beendet hat.

Jedes IRONMAN Event ist ein Qualifikationsrennen für die Weltmeisterschaft und da dies für jede Altersgruppe gilt, die unterschiedliche Zeiten benötigen, um die Strecke zu absolvieren, werden die Regeln während der gesamten Veranstaltung angewendet.

Um die Enttäuschung einer Disqualifikation zu vermeiden, kommen hier die häufigsten Gründe von DSQs:

- **Abfallentsorgung** – Athleten dürfen keinen Müll oder Ausrüstungsgegenstände (einschließlich, aber nicht beschränkt auf Wasserflaschen, Gel-/Riegelverpackungen, Fahrradteile, Kleidungsstücke usw.) auf der Strecke entsorgen, außer an den markierten Entsorgungszonen und anderen ausgewiesenen Entsorgungsstellen. Vorsätzliches oder fahrlässiges Wegwerfen von Müll führt zu einer direkten Disqualifikation.
- **Externe Hilfe**– Athleten dürfen nichts von einer Person außerhalb des Rennens annehmen oder jemandem etwas übergeben, der nicht dazu berechtigt ist.
- **Nacktheit** – Der einzige Ort, an dem du dich vollständig ausziehen darfst, sind die abgeschirmten Bereiche in den Wechselzelten.
- **Missbräuchliche Verhaltensweise**– Es gibt Hunderte von Freiwilligen, die ihren Tag geopfert haben, um deinen Tag zu etwas Besonderem zu machen. Jegliche körperliche oder verbale Beleidigung dieser Freiwilligen, anderer Mitarbeiter oder der Öffentlichkeit wird nicht toleriert.
- **Elektronische Geräte**– Wir möchten, dass du deine Aufmerksamkeit auf die Straße, die Streckenposten und die Athleten um dich herum richtest und nicht auf elektronische Geräte. Dazu gehören Musikplayer, Mobiltelefone, Kameras, "intelligente" Helme, knochenleitende Kopfhörer usw.
- **Verbotenes Equipment**- Zusätzliche Ausrüstungsgegenstände, die den Windwiderstand verringern, sind auf der Radstrecke verboten. Dazu gehören unter anderem Trinkflaschen oder andere Gegenstände, die sich im vorderen Teil des Rennanzugs oder in den Calf Sleeves des Athleten befinden. Darüber hinaus sind alle Vorrichtungen und Materialien (einschließlich Klebeband) verboten, die in den Aufbau deines Rads eingefügt werden, um den Windwiderstand zu verringern.
- **Zieleinlauf**– du darfst keine Familienmitglieder oder Freunde mit auf die Ziellinie bringen. Dies dient der Sicherheit des Angehörigen, der anderen Athleten und um sicherzustellen, dass jeder die gleiche Chance auf ein besonderes IRONMAN-Zielfoto hat. Stelle dir vor, zwei Athleten sprinten um einen WM-Platz und müssen versuchen, dem Athleten vor ihnen mit einem Kind an jeder Hand auszuweichen...


Bitte stelle sicher, den Athleten Guide zu lesen und an der Wettkampfbesprechung teilzunehmen. Auf der Website findest du einen Link zu den vollständigen IRONMAN-Regeln. Lies diese bitte kurz durch:

[2024 Reglement](#)

[First timer guide 2024 - IRONMAN Frankfurt](#)

[Zurück zur Übersicht](#)

REGELWERK

	Blaue Karte 1 Blaue Karte: fünf Minuten Zeitstrafe 2 Blaue Karten: zehn Minuten Zeitstrafe 3 blaue Karten: DSQ Die Strafe muss im jeweiligen Zelt auf der Strecke abgesessen werden. z.B. Drafting
	Gelbe Karte 60 Sekunden Stop-and-GO Strafe, die im Strafzelt oder direct Neben dem Kampfrichter abgeleistet werden muss. z.B. Blocking von anderen Athleten
	Rote Karte Disqualifikation (DSQ) z.B. Unzulässiges Material / Abfallentsorgung

Strafen

BLAUE KARTE

Der Athlet wird disqualifiziert, wenn er drei BLAUE KARTEN erhält. DRAFTING ist z.B. Ein Verstoß, der zu einer BLAUEN KARTE führt und dem Athleten eine Zeitstrafe auferlegt, die er im Strafzelt absitzen muss.

GELBE KARTE

Bei Verstößen, für die eine GELBE KARTE (Stop-and-Go-Strafe) vergeben wird, muss der Athlet 60 Sekunden im Strafzelt (RAD) oder 60 Sekunden in der Nähe des Schiedsrichters (LAUFEN) anhalten. Die IRONMAN-Wettkampfregeln erlauben außerdem die Disqualifikation eines Athleten bei wiederholten Regelverstößen, sollte ein Athlet übermäßig viele GELBE KARTEN erhalten.

ROTE KARTE

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

**JEDE KOMBINATION AUS DREI
REGELVERSTÖßEN FÜHRT ZU EINER
DISQUALIFIKATION**

Bei allen IRONMAN-Veranstaltungen gibt es Zeitlimits für das Absolvieren der einzelnen Teilstrecken, die strikt eingehalten werden müssen. Hierfür gibt es mehrere Gründe:

- Die Straßen sind nur für einen bestimmten Zeitraum gesperrt. Wir müssen den Anwohnern und Unternehmen die Straßen zum vereinbarten Zeitpunkt wieder freigeben.
- Die Freiwilligen und Offiziellen müssen zum vereinbarten Zeitpunkt von ihren Aufgaben entbunden werden. Wir können nicht erwarten, dass sie für einen unbestimmten Zeitraum verfügbar bleiben.

Du musst jede Disziplin innerhalb einer bestimmten Zeit ab dem Start deines Rennens absolvieren, d. h. ab dem Zeitpunkt, an dem du zu Beginn des Schwimmens über die Zeitmessmatte gehst. Wenn der Start beispielsweise um 06:00 Uhr beginnt und um 06:30 Uhr endet, verbleiben 30 Minuten, in denen einige Athleten über und andere innerhalb der Cut-Off-Zeit liegen können, je nachdem, um wie viel Uhr jemand gestartet ist. Die Offiziellen können die individuellen Schwimmzeiten jedes Athleten sehen und stoppen alle, die den individuellen Cut nicht geschafft haben. Das gleiche geschieht am Ende der Radstrecke.

Zusätzlich zu diesen Cut-Off-Zeiten gibt es gegebenenfalls auf der Rad- und Laufstrecke Zwischen-Cut-Off-Punkte. Dabei handelt es sich um feste Zeiten, die nicht von der Startzeit des Athleten abhängig sind. Sie werden sorgfältig berechnet, um sicherzustellen, dass du, wenn du an einem dieser Punkte gestoppt wirst, wirklich nicht in der Lage gewesen wärest, das Ende der Rad- oder Laufstrecke innerhalb der Rolling-Cut-Off-Zeit zu erreichen. Diese Zwischenzeiten werden im Athleten Guide und der Wettkampfbesprechung bekanntgegeben.

Die einzige faire Art und Weise, wie wir die Cut-Offs anwenden können, ist die Verwendung der Zeiten, die wir ausschreiben. Deshalb wirst du gestoppt, egal ob du 1 Sekunde oder 1 Stunde über der erlaubten Zeit liegst.

VOR DEM RENNEN

FAQ

Was benötige ich für die Registrierung?

- Foto-ID (z.B. Personalausweis, Reisepass, Führerschein...)
- QR-Code aus der Registrierungsbestätigung oder Race Week Email
- Triathlon Jahres-Lizenz (wenn keine Tageslizenz online/vor Ort gekauft wurde)

Welche Startnummer habe ich?

Bei diesem Rennen werden keine Startnummern vorab vergeben. Die Startnummern werden auf einer "first come - first serve" Basis in der Reihenfolge des Erscheinens in der Registrierung vor Ort vergeben. (Für Athleten mit AWA Gold und Silber oder TriClub Pole Position Status werden niedrigere Nummernkreise sichergestellt.)

Ich werde zu spät zur Registrierung und zum Bike Check-In kommen. Kann ich später oder am Rennmorgen einchecken?

NEIN - Leider ist es aus organisatorischen Gründen nicht möglich, deine Startunterlagen erst später abzuholen und / oder dein Rad später als im Zeitplan vorgesehen einzuchecken.

Kann eine andere Person meine Startnummer abholen und das Rad abgeben?

NEIN - Nur du selbst kannst deine Startnummer abholen und dein Fahrrad abgeben. Dies kann nicht durch einen Freund oder ein Familienmitglied geschehen. Aus Sicherheitsgründen müssen wir dir ein Armband persönlich anlegen, das du während des gesamten Rennwochenendes am Handgelenk tragen musst. Außerdem muss sichergestellt werden, dass dein Equipment für dich persönlich sicher ist. Es können keine Ausnahmen gemacht werden.

Was werde ich erhalten, wenn ich meine Startunterlagen abhole?

- 1 Startnummer & 1 Stickerbogen mit Anleitung zur Befestigung der Sticker auf der Rückseite
- 1 Armband
- 1 Badekappe
- 1 Rucksack, 2 Wechselbeutel, 1 Beutel für Straßenkleidung

Wann bekomme ich meinen Timing Chip?

Du erhältst deinen Timing Chip am Ausgang des Bike Check-Ins am Samstag.

Ich habe mich vor Ort angemeldet, aber möchte nun doch nicht starten. Was soll ich tun?

Bitte sende schnellstmöglich eine Email an Frankfurt@ironman.com und lass uns wissen, dass du nicht starten wirst. Das ist sehr wichtig, damit wir wissen, dass du in Sicherheit bist und keine Suchmaßnahmen am Renntag eingeleitet werden.

Was wird in die Wechselbeutel gepackt?

- BLAUER BEUTEL: Ausrüstung, die Du für die Radstrecke benötigst, einschließlich Helm mit Aufklebern auf der Vorderseite, Schuhe, falls sie nicht am Rad befestigt sind, Jacke, Verpflegung, Sonnenbrille usw.
- ROTER BEUTEL: Ausrüstung, die Du für die Laufstrecke benötigst: Laufschuhe, Socken, Verpflegung, etc.
- WEIßER BEUTEL: Tasche für die Straßenkleidung, in der alle zusätzlichen Kleidungsstücke verstaut werden können.

Ist das Athleten Briefing verpflichtend?

JA - Das Briefing gibt dir wichtige Informationen über die Besonderheiten der Strecke, die Regeln und die Cut-off-Zeiten für jede Disziplin und vor allem über kurzfristige Änderungen, die sich ergeben können.

MORGEN DES RENTTAGS

FAQ

Kann ich mein Rad am Rennmorgen erst abgeben?

NEIN – Du musst dein Rad am Vortag (siehe Zeitplan) abgeben. Es können keine Ausnahmen gemacht werden.

Wie komme ich zur Wechselzone / zum Start am Renntag?

Es werden Shuttle Busse zwischen der Frankfurter Innenstadt und dem Langener Waldsee verkehren.

Wie sollte ich am Rennmorgen gekleidet sein?

Morgens gibt es keine speziellen Umkleieräume, man kann sich aber in der Wechselzone umziehen. Komme bitte trotzdem möglichst startbereit an.

Kann ich die Wechselzone am Rennmorgen nochmal betreten?

JA – du kannst dich am Rennmorgen (siehe Zeitplan) frei in der Wechselzone bewegen. Du kannst beispielsweise deinen Radcomputer anbringen, Verpflegung in die Beutel packen oder nochmal dein Rad kontrollieren. Außerdem solltest du am Rennmorgen deinen weißen Beutel in dem dafür vorgesehenen Bereich abgeben.

Wie können meine Freunde und Familie mich während des Rennens verfolgen?

Sie können die IRONMAN Tracker App [hier](#) herunterladen. Die Daten werden kurz vor dem Renntag hochgeladen und am Wettkampftag immer wieder aktualisiert.

Wofür ist der Timing Chip?

Der Chip registriert deine individuelle Startzeit sobald du die erste Zeitmessmatte am Schwimmstart überquerst und wird es ermöglichen, deine Schwimm-, Rad- und Laufzeit sowie die Wechselzeiten zu ermitteln und dich in die Gesamtwertung und die Altersklassenwertung aufzunehmen.

Wann und wo soll ich den Timing Chip tragen?

Trage den Timing Chip während des gesamten Rennens an deinem linken Knöchel.

Was soll ich tun, wenn ich den Timing Chip verliere?

Wenn du deinen Chip verlierst, kannst du in der Wechselzone nach einem neuen Chip fragen. Unser Team wird dir einen neuen Chip aushändigen und den Austausch dem Timing Partner mitteilen.



SCHWIMMEN

FAQ

Muss ich einen Neoprenanzug tragen?

Ein Neoprenanzug ist bei Wassertemperaturen unter 16 Grad verpflichtend. Wir empfehlen dir, einen Neoprenanzug zwischen 16 und 24,5 Grad zu tragen. Bei einer Wassertemperatur von über 24,5 Grad ist das Tragen eines Neoprenanzugs nicht erlaubt (es sei denn, du wirst in der Rennwoche aufgrund besonderer Rennbedingungen anderweitig informiert).

Was sollte ich tragen, wenn ein Neoprenanzug nicht erlaubt ist?

Wenn der Neoprenanzug nicht erlaubt ist, muss deine Schwimmbekleidung zu 100 % aus Textilmaterial bestehen. In der Regel handelt es sich dabei um Anzüge, die nur aus Nylon oder Lycra bestehen und kein gummiertes Material wie Polyurethan oder Neopren enthalten. Die Schwimmbekleidung 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 die Wettkampfkleidung getragen werden.

Kann ich andere Hilfsmittel benutzen?

Das Tragen von Flossen, Handschuhen, Paddeln, Schnorcheln, Socken oder Schwimmhilfen jeglicher Art (einschließlich Zugbojen) ist nicht gestattet. Schwimmbrillen und Gesichtsmasken dürfen getragen werden.

Muss ich die offizielle Badekappe des Rennens tragen?

JA - Die offizielle Badekappe muss während des Schwimmens getragen werden. du kannst deine eigene Badekappe unter der offiziellen Badekappe tragen. Wenn du Allergien hast, informiere bitte die für die Anmeldung zuständige Person.

Kann ich die Startnummer während des Schwimmens tragen?

NEIN – Du darfst deine Startnummer nicht auf der Schwimmstrecke tragen (Disqualifikation).

Kann ich mich vor dem Start im Wasser aufwärmen?

Das Einschwimmen ist bis 15 Minuten vor dem Start möglich.

Wie ist der Start organisiert?

Bei diesem Rennen wird es einen rollenden Start nach Schwimmzeiten geben. Du musst dich am Morgen des Rennens auf der Grundlage deiner voraussichtlichen Schwimmzeit selbst einteilen. Schilder werden am Schwimmstart die Bereiche kenntlich machen. Eine möglichst genaue Selbsteinteilung ist für ein optimales Schwimmen von Vorteil. Alle Altersklassenathleten werden in einem kontinuierlichen Strom durch einen kontrollierten Zugang ins Wasser gehen. Der Zeitmesschip registriert die Startzeit jedes Athleten, wenn er die Zeitmessungsmatte am Schwimmeinstieg überquert.

Wie sehen die Bojen aus? Kann ich sie leicht erkennen?

Auf der Schwimmstrecke wird es verschiedene Bojen geben. Sowohl gelbe und / oder orangefarbene Bojen, die die Strecke kenntlich machen als auch verschiedene andersfarbige Bojen, die zum Beispiel auf Wenden oder den Ausstieg aufmerksam machen. Unsere Sprecher erklären vor dem Start genau die Schwimmstrecke, außerdem wird darüber auch während des Athleten Briefings gesprochen.

Was soll ich tun, wenn ich Unwohlsein verspüre?

Du darfst während des Schwimmens jederzeit anhalten oder dich ausruhen. Du kannst dich auch an einem statischen Objekt wie einem Floß, einer Boje oder einem Steg festhalten. Solange du es nicht benutzt, um dich vorwärtszubewegen, wirst du nicht disqualifiziert. Wenn du Hilfe brauchst, hebe die Hand, um einen Rettungsschwimmer oder ein Sicherheitsboot zu alarmieren. Diese kommen dann auf dich zu, um dir zu helfen.

TOP 10 – CHECKLISTE SCHWIMMEN

Das Freiwasserschwimmen bei einem Triathlon unterscheidet sich erheblich vom Schwimmen im Schwimmbad. Um Stress zu vermeiden, ist es wichtig, dass du am Wettkampftag gesund, fit und vorbereitet bist. Hier ist eine Top-10-Checkliste, die dir hilft, dich vorzubereiten:

1. VORBEREITUNG AUF WETTKAMPFBEDINGUNGEN

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. ABSOLVIERE KÜRZERE RENNEN

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 und an Vereinsaktivitäten teilzunehmen, um sich auf Freiwasserbedingungen vorzubereiten.

3. KENNE DIE STRECKENDETAILS

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

4. SICHERE DEINE HERZ-GESUNDHEIT

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 liefern Empfehlungen für die kardiologische Untersuchung von Leistungssportlern. Dazu gehören eine körperliche Untersuchung sowie eine Beurteilung deiner familiären Vorgeschichte, deiner persönlichen Herzgesundheit und möglicherweise die Empfehlung zusätzlicher diagnostischer Untersuchungen. Wir empfehlen, einen Arzt zu konsultieren, bevor du an einem Rennen teilnimmst.

5. ACHE AUF WARNZEICHEN

Wenn du während des Trainings Brustschmerzen, Unwohlsein, Atemnot, Schwindel, Ohnmachtsanfälle oder andere medizinische Probleme oder Symptome verspürst, kontaktiere sofort einen Arzt.

6. NUTZE KEIN NEUES EQUIPMENT AM RENNTAG

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. Bereit 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 die Durchblutung fördern und deinen Körper auf das Rennen vorbereiten. Einschwimmen ist bis 15 min vor dem Start möglich.

8. BESUCHE DIE 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 LOCKER – ENTSPANNE DICH UND ATME

Befolge am Wettkampftag die Anweisungen zum Schwimmstart, die im Athleten Guide der Veranstaltung enthalten sind. Bei Veranstaltungen mit rollendem Schwimmstart solltest du deine Fähigkeiten nicht überschätzen. Stelle dich an der richtigen Stelle auf. Starte nicht mit maximaler Anstrengung, sondern gehe das Schwimmen locker an. Entspanne dich und konzentriere dich auf deine Atmung, während du dich in eine stabile Position begibst.

10. SEI WACHSAM UND BITTE UM HILFE

Halte bei einem Rennen immer bei den ersten Anzeichen eines medizinischen Problems an. Die IRONMAN-Wettkampfbregeln erlauben 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 statischen Gegenstand wie einem Floß, einer Boje oder einem Boot festhalten. Solange du es nicht benutzt, um dich vorwärtszubewegen, führt es nicht zur Disqualifikation.



h Brügge	M45-49	12:55:53
erner	M35-39	12:53:38
opman	M50-54	12:53:35
enig	M35-39	12:59:06



RAD

FAQ

Muss ich ein spezifisches Triathlon-Rad oder Zeitfahrrad benutzen?

NEIN - es ist deine Entscheidung, welches Rad du benutzt, solange es die IRONMAN Regularien erfüllt. Du kannst die Regularien zu Besonderheiten bei Rädern in Abschnitt 5.03. der [IRONMAN Wettkampfregele](#)n nachlesen.

Muss ich die Startnummer auf der Radstrecke tragen?

JA – Bei diesem Rennen muss der Athlet seine Startnummer während des Absolvierens der Radstrecke auf dem Rücken tragen. Zusätzlich muss der Sticker mit der Startnummer frontal auf dem Helm angebracht werden und der Sattelstützensticker so befestigt werden, dass die Startnummer von beiden Seiten sichtbar ist.

Werden Kilometermarkierungen auf der Radstrecke sein?

Ja, es werden alle 10km Markierungen an der Strecke zu finden sein.

Wie ist die Radstrecke ausgeschildert?

Es wird Kilometer-Markierungen geben sowie Schilder und Bodenmarkierungen, die Abstände, Abbiegungen, Verpflegungsstellen und Gefahrenstellen kennzeichnen.

Wird die Radstrecke für den Verkehr freigegeben sein?

Die Strecke ist zwar für den Individual-Verkehr komplett gesperrt, aber es ist jederzeit mit Verkehr, z.B. Einsatzfahrzeuge, zu rechnen. Über die gesamte Streckenlänge herrscht ein Rechtsfahrgebot.

Was sind die Regeln auf der Radstrecke?

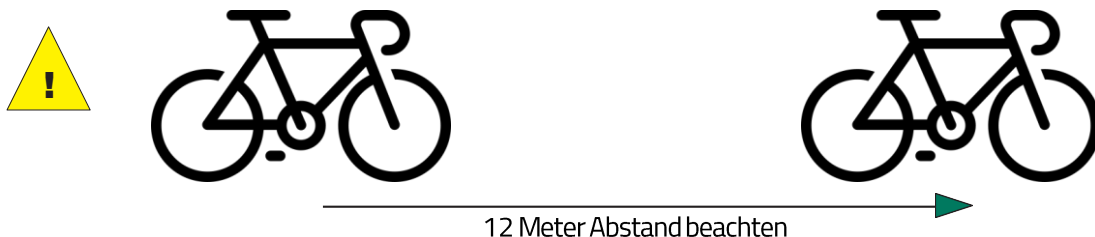
Du kannst alle Regeln bezüglich des Rades und des Radfahrens in unseren [IRONMAN Wettkampfregele](#)n finden. Wir bitten dich, die Regeln genau zu lesen.

Was ist "Drafting"? Was riskiere ich dabei?

"Drafting" bedeutet, innerhalb der Windschattenzone eines anderen Athleten länger als 25 Sekunden zu verweilen. Windschatten-Fahren während des Rennens ist verboten.

Die Windschattenzone ist 12 Meter lang, gemessen von dem vordersten Punkt des Vorderrades bis zum vordersten Punkt des Vorderrades deines eigenen Rads (6 Radlängen Abstand zwischen beiden Rädern). Athleten können die Windschattenzone eines anderen Athleten betreten, wenn sie ihn überholen. Dabei müssen sie kontinuierlich weiterfahren und dürfen maximal 25 Sekunden in der Windschattenzone verbringen. Dann muss der Überholvorgang abgeschlossen sein. Scheitert dies, entsteht eine Drafting-Strafe (5:00 Minuten Zeitstrafe).

Alle Drafting- und Positionsregeln können in Abschnitt 5.04 der [IRONMAN Wettkampfregele](#)n nachgelesen werden.



In welchem Strafzelt soll ich stoppen, wenn ich eine Strafkarte erhalte?

Nachdem eine Regelverletzung dir gegenüber ausgesprochen wurde, liegt es in deiner Verantwortung, die nächste Penalty-Box auf der Strecke aufzusuchen. Wird nicht in der nächsten Penalty-Box gestoppt und die Strafe abgeleistet, erfolgt eine Disqualifikation. Die Standorte der Penalty-Boxen werden im Athleten-Guide und im Briefing bekannt gegeben.

RAD

Können Familienmitglieder oder Freunde mir Dinge anreichen?

NEIN – Freunde und Familienmitglieder, Trainer oder Begleitpersonen jeder Art dürfen NICHT neben dir fahren, laufen oder dich anderweitig begleiten. Sie dürfen keine Verpflegung oder andere Gegenstände an dich weitergeben oder von dir entgegen nehmen und sollten darauf hingewiesen werden, sich von dir fernzuhalten, um keine Disqualifikation von dir zu riskieren.

Hilfe, die von Kampfrichtern oder anderen Offiziellen des Rennens (inkl. freiwilliger Helfer) geleistet wird, ist erlaubt, aber limitiert auf: Herausgeben von Getränken und Verpflegung, mechanische und medizinische Hilfe und andere notwendige Unterstützung, die gegebenenfalls im Einzelfall vom Renndirektor oder Chefkampfrichter genehmigt werden muss.

Andere Athleten, die am Rennen teilnehmen, können sich gegenseitig unterstützen mit kleinen Hilfsgegenständen wie beispielweise (aber nicht nur): Verpflegung und Getränke, Pumpen, Schläuche und Werkzeug. Athleten dürfen kein essenzielles Rennmaterial an andere Athleten weitergeben, die am gleichen Wettkampf teilnehmen, solange der Wettkampf weiter fortgeführt wird. Dies umfasst beispielsweise, aber nicht nur: komplette Räder, Fahrradrahmen, Laufräder, Helme, Schuhe.

Kann ich Hilfe bekommen, wenn ich ein mechanisches Problem mit meinem Rad habe?

JA - Es wird im Rennen einen Bike-Service geben. Art und Ort wird im Race-Briefing bekannt gegeben. Beachte dass dieser Bike-Service nicht überall sein kann und es keinen Anspruch auf Hilfe gibt und der Bike-Service auch nicht irgendwo hin gerufen werden kann. Athleten dürfen sich außerdem untereinander helfen mit dem Verleih von Schläuchen oder anderen Gegenständen, die benötigt werden (außer essenzielles Rennmaterial).

Kann ich Kopfhörer oder Smartphones nutzen oder Musik hören?

NEIN - Du darfst keinerlei Kommunikationsgeräte, inklusive (aber nicht limitiert auf) Funkgeräte, Smartphones, Smartwatches und Smart-Helme (z.B. Helme mit Bluetooth-Technologie), in irgendeiner ablenkenden Weise während des Rennens nutzen. Zu den ablenkenden Handlungen gehören unter anderem das Tätigen und Entgegennehmen von Telefonanrufen, das Senden und Empfangen von Textnachrichten, das Abspielen von Musik, die Nutzung sozialer Medien und das Fotografieren. Headsets, Kopfhörer, Audio-kompatible Brillen oder Fahrradhelme sind während des Rennens verboten.

Was soll ich tun, wenn ich das Rennen auf der Radstrecke beenden möchte?

Wir werden einen Besenwagen bzw. Schlussfahrzeuge haben, die alle Athleten, die noch auf der Radstrecke sind, einsammeln und zurück zur Wechselzone bringen. Hier kann es unter Umständen zu Wartezeiten kommen.

Was soll ich tun, wenn ich Unwohlsein verspüre?

Du darfst jederzeit während des Rennens auf der Radstrecke anhalten und pausieren. Wenn du oder ein anderer Athlet Hilfe benötigen, frage einen freiwilligen Helfer oder einen Rennofficiellen. Sie haben die Notfallnummern und werden das medizinische Personal verständigen.

Wie werden die Verpflegungsstellen aufgebaut sein?



Änderungen möglich

Gibt es Toiletten auf der Radstrecke?

JA - Toiletten werden in der Wechselzone und an jeder Verpflegungsstelle platziert sein.

Wofür sind Personal Needs Beutel? Wie erhalte ich diese nach dem Rennen zurück?

Diese Beutel können mit Eigenverpflegung oder anderen Dingen, die du während des Rennens benötigst, gepackt werden. Der orangene Beutel ist für die Radstrecke, der schwarze Beutel für die Laufstrecke.

ACHTUNG: Du wirst die Gegenstände aus dem PERSONAL NEEDS Beuteln nicht nach dem Rennen zurückerhalten. Alle nicht während des Rennens mitgenommenen Gegenstände werden entsorgt.

TOP 10 – CHECKLISTE RAD

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 kommst. Im Folgenden findest du eine Checkliste, mit der du dich auf jede Herausforderung auf zwei Rädern vorbereiten kannst:

1. ES BEGINNT MIT DEINEM RAD

Sattel und Lenker sollten in der richtigen Höhe und Breite für dich eingestellt sein.

Vergewissere dich, dass alle Schrauben richtig angezogen sind, damit sie sich während der Fahrt nicht lösen, und dass deine Bremsen und Gänge richtig funktionieren. Halte dein Fahrrad sauber und deine Kette geschmiert. Benutze Vorder- und Rücklicht, wenn du bei schlechten Lichtverhältnissen fährst - dies kann in deiner Region sogar gesetzlich vorgeschrieben sein. Der empfohlene Reifendruck sollte eingehalten werden.

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. AUSSTATTUNG

Trage beim Training und bei Rennen immer einen zugelassenen Helm. Der Helm sollte richtig sitzen, ohne sich während der Fahrt auf dem Kopf zu verschieben und sollte während der Fahrt immer angeschnallt bleiben. Trage (auch während des Rennens) 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. Wähle Kleidung, die bei schlechten Lichtverhältnissen gut sichtbar ist.

4. SEI VORBEREITET

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

5. PLANE VORAUSS

Befolge stets alle Verkehrssignale und -schilder. Fahre, sofern vorhanden, auf speziellen Radwegen, 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. Trag immer deinen Personalausweis und deine Kontaktinformationen für Notfälle bei dir. Trage ein Mobiltelefon für Notfälle bei dir.

7. BLEIBE WACHSAM

Überlasse Playlists und Podcasts dem Indoor-Training. Benutze dein Telefon nicht während der Fahrt - fahre von der Straße ab, wenn du einen Anruf tätigen oder eine Nachricht 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. BEACHT DAS GESETZ

Halte immer an Stoppschildern und Ampeln an. Denke daran, dass Radfahrer die gleichen Pflichten wie Autofahrer haben. Kenne die Verkehrsregeln in deiner Gegend, insbesondere die, die das Fahren in Zweierreihen oder Einerreihen betreffen. Achte auf die Verkehrssituation um dich herum und stelle dich darauf ein, wo die 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. KOMMUNIZIERE

Gib verbale Zeichen oder Handzeichen, 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 Verpflegung annimmst, und signalisiere ihm mit, dass du direkt von ihm Verpflegung möchtest.

10. SICHERHEIT AN ERSTER STELLE

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

PANNENHILFE

Wir von IRONMAN möchten, dass jeder die Ziellinie erreicht, und obwohl wir Fahrradmechaniker auf der Strecke haben, solltest du in der Lage sein, einen kaputten Schlauch selbst zu ersetzen. Deshalb dachten wir, wir geben dir ein paar Hinweise, wie es geht. Wir empfehlen dir auch, dies vor dem Rennen zu üben. Wir empfehlen dir, mindestens 2 oder 3 Schläuche mitzunehmen, für den Fall, dass du das Pech hast, mehrere Platten zu haben.

DEIN ERSATZMATERIAL SOLLTE DAS FOLGENDE ENTHALTEN:

- Neue Fahrradschläuche (stelle sicher, dass das Ventil lang genug für deine Felgen ist)
- 2 oder 3 Reifenheber (stelle sicher, dass diese stabil sind, da sich günstige verbiegen können)
- CO2-Kanister oder eine Pumpe

BEFOLGE DIESE SCHRITTE, UM DEINE REIFENPANNE ZU FLICKEN:

- Entferne den Reifen. Wenn es sich um das Hinterrad handelt, schalte die Kette so, dass sie auf dem kleinsten Ritzel liegt. So lässt es sich leichter wieder einsetzen.
- Kontrolliere die Außenseite des Reifens, um Gegenstände, die darin stecken zu identifizieren und herauszuholen, z.B. Nagel, Glassplitter, Nagel, Reißzwecke...
- Verwende die Reifenheber, um den Mantel zu entfernen. Das ist der schwierigste Teil des Reifenwechsels. Lege die beiden Heber zwischen Felge und Mantel, etwa drei Zentimeter voneinander entfernt, und drücke nach unten, bis ein Teil des Mantels über die Felge springt. Nimm einen der Hebel ab und lege ihn fünf Zentimeter weiter zwischen Felge und Mantel, bis eine Seite des Mantels ganz über der Felge springt.
- Entferne den Schlauch. Denke daran, die Kappe vom Ventil abzuschrauben.
- Fahre mit den Fingern an der Innenseite des Mantels entlang, um sicherzustellen, dass nichts herausragt, was den neuen Schlauch durchstoßen könnte (achte darauf, dich nicht in die Finger zu schneiden). Das ist in der Regel der Grund, warum neue Schläuche durchstoßen werden, sobald sie aufgepumpt werden. Wenn du durch ein Schlagloch gefahren bist und eine Reifenpanne hattest, ist es wahrscheinlich, dass nichts im Reifen stecken geblieben ist, aber es ist immer gut, dies zu überprüfen.
- Nimm den neuen Schlauch heraus und öffne das Ventil. Blase ein wenig Luft in den Schlauch, damit er richtig unter dem Reifen sitzt.
- Stecke das Ventil in das Felgenloch und schiebe den Schlauch an die richtige Stelle.
- Setze den Mantel, beginnend am Ventil, wieder ein und achte darauf, dass der Schlauch nicht eingeklemmt wird.
- Schiebe das Ventil so, dass die Felge des Reifens unter dem Ventil ist und schraube die Kappe auf das Ventil. Vom Ventil weggehend, drücke die Reifenwand zurück über die Felge.
- Drehe den Reifenheber um und lege ihn unter den Mantel. Achte darauf, dass der Schlauch nicht eingeklemmt wird und drücke die Felge wieder in Position.
- Setze den Reifen wieder auf das Fahrrad und ziehe es vor dem Aufpumpen fest.
- Pumpe den Reifen mit dem CO2-Behälter oder einer Pumpe auf (achte darauf, dass das Ventil offen ist). Wenn du einen CO2-Kanister verwendest, pumpe ihn auf bis der Reifen hart ist und bewahre den Rest der Luft auf, falls du nachfüllen musst.

LAUFEN

FAQ

Muss ich meine Startnummer auf der Laufstrecke tragen?

JA – Du musst deine IRONMAN Startnummer auf der Vorderseite des Körpers tragen. Sie muss während der gesamten Zeit auf der Laufstrecke gut sichtbar sein.

Werden Kilometermarkierungen auf der Laufstrecke angebracht sein?

Ja, es werden alle 5 Kilometer Markierungen auf der Laufstrecke sein.

Wie ist die Strecke markiert?

Du wirst auf der Laufstrecke Kilometermarkierungen, U-Turn Schilder und Verpflegungsstellen-Schilder finden.

Gibt es Bändchen, um die Runden zu zählen?

Ja, es wird Rundenbändchen in verschiedenen Farben für jede Runde geben.

Welche Schuhe sind verboten?

Du kannst die Liste aller verbotenen Schuhe [hier](#) finden.

Können Familienmitglieder oder Freunde mir Dinge anreichen?

NEIN – Freunde und Familienmitglieder, Trainer oder Begleitpersonen jeder Art dürfen NICHT neben dem Athleten fahren, laufen oder den Athleten anderweitig begleiten. Sie dürfen keine Verpflegung oder andere Gegenstände weitergeben oder von dir entgegen nehmen und sollten darauf hingewiesen werden, sich von allen Athleten fernzuhalten, um nicht eine Disqualifikation zu riskieren.

Kann ich Kopfhörer oder Smartphones nutzen oder Musik hören?

NEIN - Du darfst keinerlei Kommunikationsgeräte, inklusive (aber nicht limitiert auf) Funkgeräte, Smartphones, Smartwatches, Smart-Helme (z.B. Helme mit Bluetooth-Technologie), in irgendeiner ablenkenden Weise während des Rennens nutzen. Zu den ablenkenden Handlungen gehören unter anderem das Tätigen und Entgegennehmen von Telefonanrufen, das Senden und Empfangen von Textnachrichten, das Abspielen von Musik, die Nutzung sozialer Medien und das Fotografieren. Headsets, Kopfhörer, Audio-kompatible Brillen oder Fahrradhelme sind während des Rennens verboten.

Wie werden die Verpflegungsstellen aufgebaut sein?



Änderungen möglich

Gibt es Toiletten auf der Laufstrecke?

JA - Toiletten werden in der Wechselzone und an den Verpflegungsstellen zu finden sein.

LAUFEN

FAQ

Wofür sind Personal Needs Beutel? Wie erhalte ich diese nach dem Rennen zurück?

Diese Beutel können mit Eigenverpflegung oder anderen Dingen, die du während des Rennens benötigst, gepackt werden. Der orangene Beutel ist für die Radstrecke, der schwarze Beutel für die Laufstrecke.

ACHTUNG: Du wirst die Gegenstände aus den PERSONAL NEEDS Beuteln nicht nach dem Rennen zurückerhalten. Alle nicht während des Rennens mitgenommenen Gegenstände werden entsorgt.

Was soll ich tun, wenn ich Unwohlsein verspüre?

Du darfst jederzeit während des Rennens auf der Laufstrecke anhalten und pausieren. Wenn du oder ein anderer Athlet Hilfe benötigen, frage einen freiwilligen Helfer oder einen Rennoffiziellen. Sie haben die Notfallnummern und werden das medizinische Personal verständigen. Das medizinische Personal wird uns informieren, ob du das Rennen fortsetzen wirst oder nicht.

Was soll ich tun, wenn ich das Rennen auf der Laufstrecke beenden möchte?

Wenn du das Rennen auf der Laufstrecke abbrichst, informiere bitte einen Offiziellen des Rennens. Aus Sicherheitsgründen müssen wir wissen, dass du das Rennen sicher beendet hast und dich nicht länger auf der Strecke befindest. Behalte deinen Timing Chip, da du ihn für den Bike Check-Out benötigst. Wenn du dich unwohl fühlst, konsultiere einen Arzt an unserem medizinischen Zelt im Athleten Garten oder an der Finish-Line.



TOP 10 – CHECKLISTE LAUFEN

Das Absolvieren der Laufstrecke eines Triathlons erfordert einige einzigartige Strategien, um den nahtlosen Wechsel vom Radfahren zum Laufen zu schaffen und die Leistung zu optimieren – vom Pacing und der Flüssigkeitszufuhr bis hin zur mentalen Widerstandsfähigkeit und der Streckenkenntnis – diese 10 Tipps sollen dir helfen, durch das Training und das kritische Laufsegment im Rennen zu kommen, um ein erfolgreiches und abgerundetes Rennerlebnis zu gewährleisten:

1. BEGINNE LANGSAM UND REGULIERE DICH SELBST

Beginne den Lauf in einem kontrollierten Tempo, um Energie für spätere Etappen zu sparen. Es ist leicht, sich von der Aufregung mitreißen zu lassen, aber ein zu schnelles Tempo kann schnell zur Ermüdung führen.

2. DEHNEN IST DER SCHLÜSSEL

Drei Minuten davor, fünf Minuten danach. Das ist das Mindeste, was du tun solltest, aber mehr ist auf jeden Fall besser. Hüftbeuger, Knöchel und Waden sind die wichtigsten Muskelgruppen, die flexibel gehalten werden müssen, um die Leistung zu verbessern.

3. ZIEHE DICH PASSEND AN

Trage feuchtigkeitsableitende Kleidung und geeignete Laufschuhe. Kleide dich den Wetterbedingungen entsprechend und berücksichtige Faktoren wie Temperatur und Luftfeuchtigkeit. Wähle Kleidung, die bei schlechten Lichtverhältnissen gut sichtbar ist. Wähle leichte und atmungsaktive Laufschuhe, die den nötigen Halt bieten. Berücksichtige elastische Schnürsenkel für schnelle Wechsel.

4. HYDRATIONSSTRATEGIE

Die richtige Flüssigkeitszufuhr ist für Spitzenleistungen unerlässlich. Trinke im Vorfeld des Rennens regelmäßig Wasser und nutze die Wasserstationen entlang der Strecke. Bleibe während des gesamten Triathlons hydriert, aber achte auch darauf, während des Radfahrens nicht zu viel zu trinken, um Beschwerden beim Laufen zu vermeiden.

5. VERPFLEGUNGSPLANUNG

Erstelle einen Ernährungsplan für den gesamten Triathlon, auch für den Lauf. Nimm am Abend vor dem Rennen eine ausgewogene Mahlzeit mit komplexen Kohlenhydraten zu dir. Überlege die Mitnahme von eigenen Energiegels oder Snacks, um während der Laufstrecke zusätzliche Energie zu tanken.

6. FINDE SICHERE, VERKEHRSARME STRECKEN

Suche und plane im Voraus einige Strecken, die du regelmäßig und bei jedem Wetter laufen kannst und die idealerweise verkehrsfrei sind. Wenn du doch auf der Straße laufen musst und es keinen Fußweg gibt, solltest du gegen den Verkehr laufen. Es sei denn, du nähst dich einer unübersichtlichen Kurve, in diesem Fall solltest du die Seite wechseln, bis es sicher ist, die Straße wieder zu überqueren.

7. ÜBE MENTALE STÄRKE

Laufen ist nicht nur eine körperliche, sondern auch eine mentale Herausforderung. Bleibe konzentriert und positiv und stelle dir vor, wie du die Ziellinie überquerst. Teile das Rennen in kleinere, überschaubare Abschnitte auf.

8. NIMM DIR ZEIT ZUR ERHOLUNG

Ruhetage sind genauso wichtig wie Hochleistungstage. Jeder weiß, dass Erholung in jedes Trainingsprogramm eingebaut werden muss, aber es ist oft schwierig, das ideale Verhältnis zu finden.

9. KENNE DIE STRECKE

Mache dich im Voraus mit der Rennstrecke vertraut. Die Kenntnis des Geländes, der Höhenunterschiede und der wichtigsten Orientierungspunkte kann dir dabei helfen, deine Strategie zu planen und dich mental auf die Herausforderungen vorzubereiten.

10. ZELEBRIERE MEILENSTEINE

Erkenne deine Leistung an und feiere sie, wenn du während des Rennens verschiedene Meilensteine erreichst. Diese positive Bestärkung kann deine Stimmung und Motivation steigern.

NACH DEM RENNEN

FAQ

Können meine Familienmitglieder mit mir über die Ziellinie laufen?

NEIN – Du wirst disqualifiziert wenn du eine andere Person, die nicht am Rennen teilnimmt, mit auf die Strecke oder die Ziellinie nimmst.

Gibt es Duschen im Nachziel-Bereich?

JA – Im Athleten Garten werden Duschen zu finden sein.

Was sollte ich tun, wenn ich mich nach dem Rennen nicht gut fühle?

Wenn du dich nicht gut fühlst, gehe zum Zelt unseres medizinischen Personals im Nachziel-Bereich und zögere nicht, einen Arzt anzusprechen. Wenn du dich bereits Zuhause oder im Hotel befindest, rufe die Notfallnummer 112 an (Notfallnummer in Europa).

Wo wird mein weißer Beutel nach dem Rennen zu finden sein?

Dein weißer Beutel wartet im Athleten Garten (Nachziel-Bereich) auf dich.

Wo soll ich meinen Timing Chip abgeben?

Bitte gib deinen Timing Chip am Ausgang des Bike Check-Outs ab. Den Chip hast du nur ein Leihgerät und muss an die Zeitmess-Firma zurückgegeben werden oder du musst für den Ersatz finanziell aufkommen.

Wann kann ich mein Rad und meine Wechselbeutel nach dem Rennen abholen?

Du kannst die Wechselbeutel und dein Rad beim Bike Check-Out (siehe Zeitplan) abholen.



TIPPS & TRICKS

Die Teilnahme an deinem ersten IRONMAN ist eine bedeutende sportliche Leistung, die eine sorgfältige Vorbereitung und Planung erfordert. Hier findest du Tipps und Tricks, die dir helfen, das Beste aus deiner ersten IRONMAN-Erfahrung zu machen.

Beginne frühzeitig, trainiere kontinuierlich

Beginne frühzeitig mit dem Training und folge einem strukturierten Plan, um deine Ausdauer schrittweise aufzubauen.

Perfektioniere deine Wechsel

Übe den flüssigen Wechsel zwischen Schwimmen, Radfahren und Laufen, um Zeit am Renntag zu sparen.

Priorisiere Verpflegung und Hydratation

Es gibt vier Disziplinen in einem IRONMAN: Schwimmen – Radfahren – Laufen - Verpflegung
Übe deine Verpflegung und teste die Verpflegung, die auf der Strecke ausgegeben wird. Versuche niemals etwas Neues am Renntag – Bleibe beim Bekannten!

Kenne die Strecke und die Rennebedingungen

Mache dich mit der Rennstrecke, dem Weg zwischen Schwimmstart und Wechselzone, dem Weg vom Schwimmausstieg zur T1, dem Ausgang zur Radstrecke und Eingang zur T2 und dem Ausgang zur Laufstrecke nach T2 vertraut. Das wird dir am Renntag helfen, deine Wechselbeutel und dein Rad schneller zu finden, wenn die Nerven blank liegen.

Bleibe sicher und passt aufeinander auf

Auch wenn es sich um einen Wettkampf handelt, denke daran, dass die Sicherheit für dich und alle anderen Athleten Priorität hat. Vergewissere dich, dass dein Notfallkontakt nicht am Rennen teilnimmt und am Tag des Rennens anwesend ist. Vergiss nicht, die Handynummer dieser Person sowie deine medizinischen Informationen auf die Rückseite deiner Startnummer zu schreiben.

Höre auf deinen Körper

Achte auf Anzeichen von Ermüdung oder Schmerz, passe dein Training nach Bedarf an und sei flexibel, was die Erwartungen an den Renntag angeht.

„If you raced the bike, you'll walk the run“ – überfordere dich nicht!

Tapere 2-3 Wochen vor dem Wettkampf. Versuche nicht, das verpasste Training nachzuholen. Nehme dir die Zeit zum Ausruhen und versuche, so viel Schlaf wie möglich zu bekommen. In der Woche vor dem Rennen wirst du dich wahrscheinlich müde fühlen und Schmerzen haben - das ist normal, also keine Panik!

Genieße deinen Moment auf dem roten Teppich und lächle, wenn du die Ziellinie überquerst – Du hast hart für diesen Moment gearbeitet!

Denke daran, dass es eine unglaubliche Leistung ist, einen IRONMAN zu absolvieren, und dass der Weg genauso wichtig ist wie das Ziel. Bleibe positiv, bleibe diszipliniert, und vor allem genieße den Prozess.

Viel Erfolg!

GENIEßE DEIN ERSTES IRONMAN RENNEN!



