

Club  
La Santa

**IRONMAN**  
**LANZAROTE**  
CANARIAS III SPAIN



# GUÍA DE ATLETA

THE LEGEND FORGED IN FIRE | #IRONMANLANZAROTE



SIENTE EL SABOR™





# FEEL THE SPIRIT OF #LANZAROTEESD



[turismolanzarote.com](http://turismolanzarote.com)  
[lanzaroteesd.com](http://lanzaroteesd.com)



@TurismoLZT  
@LanzaroteESD



# SPORTS *Experiences* in #LanzaroteESD

JOSÉ ANTONIO DE PABLO "DEPA"

ANNE HAUG



DISCOVER LANZAROTE ESD  
THROUGH THE EXPERIENCE  
OF INTERNATIONAL ATHLETES



Lanzarote  
A UNIQUE ISLAND

EUROPEAN  
SPORTS  
DESTINATION



Club  
La Santa

# IRONMAN<sup>®</sup>

## LANZAROTE

### CANARIAS III SPAIN



## 20 May 2023

PUERTO DEL CARMEN, LANZAROTE

Swim 3.8km : Bike 180.2km : Run 42.2km

More information & registration  
[www.ironman.com/im-lanzarote](http://www.ironman.com/im-lanzarote)

IRONMANLanzarote ironmanlanzarote  
#ironmanlanzarote





# WELCOME

**Andrew Messick**

Presidente y Director General del Grupo IRONMAN

Me complace darte la bienvenida a Canarias, España, con motivo del Club La Santa IRONMAN Lanzarote 2022.

En nombre del grupo IRONMAN, queremos felicitarte por llegar a la línea de salida y darte la bienvenida a la carrera. A pesar de haber soportado uno de los años más difíciles, has continuado trabajando duro y con dedicación para llegar a la línea de salida. Ahora estás preparado para conseguir tus objetivos.

El Club La Santa IRONMAN Lanzarote es una de las carreras más espectaculares de Europa. Correrás a través de los cautivadores paisajes de las Islas Canarias, así que mientras disfrutas de la belleza única del recorrido, asegúrate de valorar cada momento, apreciar los sacrificios y el arduo trabajo que has realizado para estar aquí.

Estamos listos para brindarte una experiencia de carrera memorable. Sé fuerte, cuídate y ten un gran día de carrera.



# WELCOME

**Thomas Veje Olsen,**

Director General de IRONMAN Europa, Oriente Medio y Africa

Estimado atleta,

Tengo que pedirte un favor. Esta podría ser una gran petición por mi parte, dado que estás a solo unos minutos de uno de los mayores logros que uno puede conseguir.

Todas las horas dedicadas al entrenamiento, los preparativos correspondientes y la búsqueda de pequeños márgenes de mejora culminarán pronto en la línea de salida de IRONMAN.

Aun así, tengo que pedirte un favor que puede parecer un poco fuera de lo común. La comunidad IRONMAN es una familia muy unida de grandes logros, está compuesta por miles de compañeros atletas con los que competirás y contra los que competirás. Cada atleta tiene una historia especial y única, y razones para estar junto a ti en esa línea de salida. Algunos están aquí por primera vez y otros tienen decenas e incluso cientos de carreras a sus espaldas.

El espíritu IRONMAN se crea en el vínculo especial entre todas las personas involucradas en nuestra comunidad. Ayuda a fortalecer aún más ese espíritu haciendo algo tan simple como mirar a un compañero atleta a los ojos y hacerle saber que "podemos hacer esto, estamos juntos en esto, hasta la línea de meta".

De parte de IRONMAN y del equipo que está detrás del Club La Santa IRONMAN Lanzarote, te deseamos lo mejor y una experiencia de carrera agradable.

¡Todo es posible!



# WELCOME

**Maria Corujo**

Presidenta del Cabildo de Lanzarote

La isla de Lanzarote se prepara a fondo para celebrar una nueva edición del IRONMAN, la prueba más sobresaliente del programa deportivo anual que organiza Club La Santa y que es una auténtica pionera en el continente europeo.

En esta ocasión se produce un doble acontecimiento, ya que coincide el fin de las restricciones impuestas por la pandemia con el trigésimo aniversario de esta competición, que acogerá destacados triatletas llegados desde todos los rincones del mundo.

Un año más, el Cabildo de Lanzarote, el gobierno insular, se implica decididamente con este auténtico desafío a los límites humanos. Y lo hacemos desde la honda convicción de que este tipo de eventos contribuyen a consolidar la marca Lanzarote como un destino privilegiado entre las personas que aman los deportes.

Nos avala contar con diversidad de paisajes, un parque nacional, una amplia red de espacios naturales protegidos que garantizan la protección de casi la mitad del territorio, nuestra condición de Reserva de la Biosfera y Geoparque de la Unesco, un Conjunto Histórico, diversos Bienes de Interés Cultural y una rica oferta gastronómica.

Además, en Lanzarote es posible practicar deporte por placer o competir al más alto nivel en una prueba como el IRONMAN, gracias a un clima benigno y a unos destacados atractivos naturales y paisajísticos. Esto nos diferencia de otros lugares, sobre todo durante el largo invierno europeo.

Deseo a los deportistas que disfruten del IRONMAN Lanzarote 2022, y a sus acompañantes que saboreen su estancia entre nosotros gracias a una amplia oferta alojativa y de ocio, en la confianza de que nuestra isla es capaz de satisfacer las demandas del viajero más exigente.





# WELCOME

**Fabio Cabrera Cruz**

Director de carrera

Estimad@s,

¡Hoy, más que nunca, estamos de celebración!

Club La Santa IRONMAN Lanzarote llega a sus 30 años de historia en el mundo, como el más antiguo de Europa, hito que no sería posible sin el gran grupo humano e instituciones que lo empezaron, dieron continuidad y siguen, sin tregua, hasta día de hoy cumpliendo los sueños de miles de personas de cientos de países que viajan hasta las islas canarias, y en particular a Lanzarote, para llevarse una experiencia única e inolvidable para el resto de sus vidas.

Adaptarnos a estos últimos años ha sido un proceso de aprendizaje para cada uno de nosotros, y del que seguimos rehaciéndonos hasta poder llegar a lo conocido de hace unos años.

Nuestra misión seguirá siendo el asegurar al máximo la calidad del evento para seguir cosechando momentos, éxitos y nuevas oportunidades que brindar a todos los atletas que creen y valoran el esfuerzo que hay detrás de cada detalle por el que nos desvivimos, sea cual sea la situación.

Desde todas las patas que conforman el Club La Santa IRONMAN Lanzarote, os damos las gracias por elegirnos y esperamos poder cumplir todas las expectativas.

¡Sigamos haciendo historia en el mundo! ¡Nos vemos en la línea de salida!





# WELCOME

**Angel Victor Torres**

Presidente del Gobierno de Canarias

## *Pioneros y referentes*

El Club La Santa IRONMAN Lanzarote es la prueba de triatlón más longeva de todo el continente europeo. En este 2022, los canarios y las canarias celebramos con alegría sus treinta años.

Son tres décadas de historia y, en primer lugar, tengo que felicitar a sus organizadores, verdaderos impulsores del triatlón no solo en nuestra región, sino también en el resto del territorio nacional y continental.

El IRONMAN Lanzarote puso en el mapa a nuestro archipiélago integrándolo en el circuito de los grandes eventos internacionales de estas distancias y esfuerzos. Treinta años después, Canarias sigue siendo un referente y ha consolidado su marca como uno de los destinos líderes en la práctica del triatlón en el panorama internacional.

Hablamos de una prueba que transcurre por un territorio que está considerado como Reserva de la Biosfera por la UNESCO y que, sin duda, supone todo un reto deportivo y de cuidado medioambiental para quienes participan en ella. Su dureza la ha convertido en una carrera mítica en todo el mundo, con el paisaje volcánico entremezclándose con la playa y bajo un clima subtropical que convierte sus singulares condiciones en absolutamente únicas para la multitud de atletas que llegan a Lanzarote procedentes de cualquier punto del planeta.

Deseo mucha suerte a quienes se van a enfrentar a esta apasionante prueba y a la organización, que, no tengo duda, alcanzará cotas muy altas de profesionalidad y eficacia, como siempre ha demostrado.





# WELCOME

**Manuel López Santana**

Director General de Deportes, Gobierno de Canarias

## *Treinta años de leyenda*

La historia del triatlón Club La Santa IRONMAN Lanzarote es ya toda una leyenda. El empeño de un grupo de emprendedores y emprendedoras que apostaron por el desarrollo de una prueba de estas características en las Islas supuso todo un reto que, tres décadas después, ha derivado en la prueba atlética que más promociona Canarias y Lanzarote fuera de nuestras fronteras.

Lugares idílicos como Playa Grande o la oportunidad de conocer el paisaje volcánico en bicicleta atravesando el Mirador del Río, Timanfaya o La Geria son algo único. La mezcla de belleza y dureza que solo el IRONMAN de Lanzarote es capaz de generar concluirá con los durísimos 42,2 kilómetros de carrera a pie en los alrededores de Puerto del Carmen.

Desde la Dirección General de Deportes supone un auténtico honor apoyar una prueba de estas características que, además, supone también una referencia a nivel mundial para miles de deportistas de distintas generaciones y una muestra del alto nivel organizativo alcanzado por los grandes eventos que eligen nuestra tierra y nuestro clima '365 días' para su celebración.

Desear una feliz estancia en nuestro archipiélago a todos los y las atletas participantes y un alto nivel organizativo de la prueba. Estoy seguro de ello.





# WELCOME

**Juan Carlos Serrano**

Presidente de la Federación Canaria de Triatlón

Dentro de los esfuerzos de la Federación de Triatlón con respecto a la mejora de la calidad de las pruebas, aquí tenemos un claro referente desde hace muchos años cuando en su momento Club La Santa cogió las riendas del IRONMAN Lanzarote dotándole de todas las necesidades y requerimientos para poder hacer de esta prueba un referente a nivel mundial posicionando a la Isla y a Canarias en el calendario del Triatlón al más alto nivel, con la ayuda del Cabildo y la inestimable colaboración tanto de la población Conejera como de diferentes instituciones que apoyan y colaboran para que esta prueba mantenga los coeficientes de calidad que se merece este evento.

Reseñar que la Isla en estos días vive triatlón por los cuatro costados y que este ambiente sano, beneficia a todos por igual y viene a aportar mejoras que tanta falta nos hacen en estos últimos años.





# WELCOME

**José Hidalgo**

Presidente de la Federación Española de Triatlón

El próximo 21 de mayo viviremos en Lanzarote una fecha histórica, el 30 aniversario de su IRONMAN. De una prueba icónica que nació como reflejo del IRONMAN de Hawaii, campeonato del Mundo de la especialidad, y que ha perdurado en el tiempo sumando grandes alegrías para la isla y para nuestro país como un evento inigualable.

Como decía antes en el IRONMAN 70.3 Lanzarote de hace unos meses, en Lanzarote hemos vivido momentos históricos para el triatlón español, como fue la primera victoria de un triatleta español en una prueba del circuito IRONMAN, Maribel Blanco en 2001, o la victoria de Eneko Llanos en 2007. Después de 16 años se rompía el maleficio, y tras la victoria de Maribel, el propio Eneko lograba la primera victoria española en el IRONMAN de Lanzarote.

Desde la Federación Española de Triatlón agradecemos a las instituciones, patrocinadores y colaboradores, su participación para desarrollar eventos con los que mostrar lo mejor de los valores de nuestro deporte, a pie de calle o playa, a la ciudadanía. Estamos seguros de que valoran el esfuerzo del triatleta y la espectacularidad de las competiciones.

#SomosTriatlon y #SomosIRONMANLanzarote

# EVENT SCHEDULE



## MARTES, 17 DE MAYO DE 2022

10:00	18:00	Centro de Información IRONMAN Lanzarote, Estadio - Club La Santa
-------	-------	--

## MIÉRCOLES, 18 DE MAYO DE 2022

10:00	19:00	Expo IRONMAN, Estadio - Club La Santa
10:00	14:00	Tienda Merchandise en Puerto del Carmen.
10:00	19:00	Entrega de dorsales, Centro de Información IRONMAN Lanzarote, Estadio - Club La Santa
11:30	12:30	Reunión Técnica atletas PRO, online en la plataforma SLIDO
14:00	15:00	Reunión Técnica Grupos de Edad Ingles- Online en la plataforma SLIDO
15:00	16:00	Reunión Técnica Grupos de Edad Español- Online en la plataforma SLIDO
17:00	20:00	Tienda Merchandise en Puerto del Carmen.

## JUEVES, 19 DE MAYO DE 2022

10:00	19:00	Expo IRONMAN, Estadio - Club La Santa
10:00	14:00	Tienda Merchandise en Puerto del Carmen.



<b>10:00</b>	<b>19:00</b>	Entrega de dorsales, Centro de Información IRONMAN Lanzarote, Estadio - Club La Santa
<b>12:30</b>	<b>13:30</b>	Rueda de Prensa, Centro de Conferencias Sur, Club La Santa.
<b>17:00</b>	<b>20:00</b>	Tienda Merchandise en Puerto del Carmen.

### **VIERNES, 20 DE MAYO DE 2022**

<b>09:00</b>	<b>12:00</b>	Entrega de dorsales, Centro de Información IRONMAN Lanzarote, Estadio - Club La Santa
<b>09:00</b>	<b>14:00</b>	Expo IRONMAN, Estadio - Club La Santa.
<b>09:00</b>	<b>20:00</b>	Tienda Merchandise en Puerto del Carmen.
<b>14:30</b>		Salida del autobús desde Club La Santa a Puerto del Carmen (Check-in bicicletas y bolsas)
<b>15:00</b>	<b>20:00</b>	Check-in de bicicletas y bolsas, Zona de Transición 1, Puerto del Carmen
<b>16:30</b>		IRONKIDS, Playa de Matagorda (Sol Lanzarote Hotel)

### **SÁBADO, 21 DE MAYO DE 2022 - DIA DE LA CARRERA**

<b>05:00</b>	<b>06:45</b>	Apertura de la transición 1 para los atletas
<b>05:00</b>	<b>00:30</b>	IRONMAN Centro de Información Transición 1
<b>07:00</b>		Comienzo de la Natación, PRO Hombres
<b>07:05</b>		Comienzo de la Natación, PRO Mujeres
<b>07:07</b>		Comienzo de la Natación, PC Open
<b>07:10</b>		Comienzo de la Natación para Grupos de Edad en Wave Start
<b>08:00</b>	<b>20:00</b>	Tienda Merchandise en Puerto del Carmen.
<b>19:00</b>	<b>00:30</b>	Retirada de bolsas y bicicleta en la Transición 2.

### **DOMINGO, 22 DE MAYO DE 2022**

<b>09:00</b>	<b>14:00</b>	Tienda Merchandise en Puerto del Carmen.
<b>09:30</b>	<b>14:00</b>	Apertura del Centro de Información IRONMAN Lanzarote, Estadio - Club La Santa

<b>09:30</b>	<b>14:00</b>	Tienda Merchandise junto al punto de información, Estadio - Club La Santa.
<b>12:30</b>		Asignación de plazas e inscripción para Hawaii - en persona. Pista de Tennis 1, Club La Santa.
<b>14:00</b>		Entrega de premios por invitación (solo para ganadores, sin acompañantes), Pista de Tennis 1, Club La Santa.
<b>17:00</b>	<b>20:00</b>	Tienda Merchandise en Puerto del Carmen.

### **LUNES , 23 DE MAYO DE 2022**

<b>10:00</b>	<b>14:00</b>	Tienda Merchandise en Puerto del Carmen.
<b>17:00</b>	<b>20:00</b>	Tienda Merchandise en Puerto del Carmen.



# UPCOMING CLUB LA SANTA RACES



**Club La Santa**  
**Lanzarote International Running Challenge**

**20 - 23/11/2022**



**19/11/2022**



**4 STAGE**  
**MOUNTAIN BIKE RACE LANZAROTE**  
**Club La Santa LANZAROTE**

**28 - 31/1/2023**



**Club La Santa**  
**IRONMAN**  
**70.3 LANZAROTE**  
**CANARIAS SPAIN**

**18/3/2023**





# Disfruta de la brisa del mar

**SALIDAS DIARIAS | 25 MINUTOS/TRAYECTO**



Lanzarote <> Fuerteventura  
**Playa Blanca <> Corralejo**



MÁS INFORMACIÓN:

[navieraarmas.com](http://navieraarmas.com)

CALL CENTRE (+34) 902 456 500 / 928 300 600

EN SU AGENCIA DE VIAJES



NAVIERA

**ARMAS**







# PRE-CARRERA INFORMACIÓN

## PLAN DE COMUNICACIÓN

Pedimos a todos los atletas que antes de viajar a Lanzarote, compartan la información de contacto para casos de emergencia con sus familiares u otras personas que lo puedan necesitar.

**Número de teléfono de contacto de información previo al día de carrera:**  
0034 928 59 99 99 Ext. 4455

**Número de Contacto Emergencias día de la carrera: 0034 626176551**

## SIGUE A TU ATLETA

La aplicación IRONMAN Tracker App permite seguir los resultados en vivo del Club La Santa IRONMAN Lanzarote.

## CENTRO DE INFORMACIÓN IRONMAN

El centro de información del IRONMAN se encuentra en Club La Santa, establecimiento hotelero para vacaciones activas y deportivas, que tiene la licencia de organizador de IRONMAN LANZAROTE desde 1992. A solo 25 minutos en coche desde el aeropuerto, Club La Santa es un auténtico paraíso para todo amante del deporte. Habrá servicio de autobuses disponible entre Club La Santa y Puerto del Carmen (más información en la sección de traslados en autobús). Horario de apertura del Centro de Información (situado en el

Estadio de Club La Santa) es el siguiente:

### **Martes 17/05/2022**

10:00-18:00 hrs - Información general.

### **Miércoles 18/05/2022**

10:00-19:00 hrs - Recogida de dorsales e información general

### **Jueves 19/05/2022**

10:00-19:00 hrs - Recogida de dorsales e información general

### **Viernes 20/05/2022**

09:00-12:00 hrs - Recogida de dorsales e información general

### **Sábado 21/05/2022**

Cerrado – Día de la carrera.

### **Domingo 22/05/2022**

09:30-14:00 hrs - Información (solo participantes).

También podrás contactar con el Centro de Información a través de este teléfono: +34 928 59 99 99 Ext. 4455.

## **CHECK-IN DEL ATLETA**

La recogida de dorsales se realizará por franjas horarias. Debe recoger el sobre con el dorsal personalmente. Prepare lo siguiente antes de acercarse al mostrador de retirada de dorsales:

### **Bib/ número de dorsal:**

Compruebe su número de dorsal en la lista de participantes publicada en la web oficial: [www.IRONMANlanzarote.com](http://www.IRONMANlanzarote.com), a partir del 10 de mayo.

**DNI u otro documento de identidad con foto y en vigor: lo necesitará para**



que el equipo pueda identificarle.

## **Licencia de triatlón 2022 en vigor:**

Si no dispone de tarjeta emitida por la federación para su licenciade 2022, procure tener un certificado de la federación que le reconozca como federado para el año 2022.

Seguro de un día: es responsabilidad del participante asegurarse de que está cubierto por su seguro de la Federación el día de la carrera (Federación de Triatlón/Órgano de Gobierno Nacional de Triatlón). Los participantes deben tener el contacto de servicio al cliente de su seguro para el fin de semana. En caso de que los participantes no estén cubiertos por su Federación deben adquirir una licencia de 1 día. La licencia de 1 día se puede comprar en línea (20€ + Active fee) o en el mostrador correspondiente antes de recoger el dorsal (precio: 25 € en efectivo, cobertura para individuos hasta 70 años de edad).

## **EN EL MOSTRADOR DE RETIRADA DE DORSAL, SE PEDIRÁ LO SIGUIENTE:**

- **Comprobar los detalles personales:**

Es importante comprobar que todos los detalles estén correctos: nombre, apellidos, contacto de emergencia, fecha de nacimiento, grupo de edad (según la normativa de la World Triathlon Corporation, el grupo de edad será determinado por el año de nacimiento), etc.

- **Firmar el documento de exoneración de responsabilidad:**

Es imprescindible firmar personalmente el documento aprobado online al recoger el dorsal.

- **Pulsera del atleta**

Cada atleta recibirá una pulsera en el mostrador al realizar el check-in. Deberá colocarse esta pulsera inmediatamente.

Esta pulsera le identificará como atleta, por lo que debe llevarla en todo momento. Esta pulsera le proporcionará acceso a la transición y a las zonas de recuperación post-carrera.

No podrá realizar el check-out de su bicicleta y sus bolsas sin su pulsera de

atleta. Por favor, lleve la pulsera en su muñeca hasta una vez terminado el evento.

## **REUNION TÉCNICA**

Es obligatorio ver la reunión técnica que se emitirá online el miércoles 18.05.2022. Los participantes podrán unirse a la reunión técnica a través del siguiente enlace:

### **14:00HRS REUNIÓN TÉCNICA DE GRUPOS DE EDAD EN INGLÉS:**

Enlace disponible aquí:

[s.clublasanta.com/technicalmeeting-en](https://s.clublasanta.com/technicalmeeting-en)

### **15:00 REUNIÓN TÉCNICA DE GRUPOS DE EDAD EN ESPAÑOL:**

Enlace disponible aquí:

[s.clublasanta.com/technicalmeeting-es](https://s.clublasanta.com/technicalmeeting-es)

### **11.30HRS REUNIÓN TÉCNICO PRO:**

Enlace disponible aquí:

[s.clublasanta.com/technicalmeeting-pros](https://s.clublasanta.com/technicalmeeting-pros)

En la reunión técnica obligatoria se daremos información importante sobre la carrera, recordando las reglas destacadas y se informará sobre cualquier posible cambio de última hora.

Esta reunión informativa sobre la carrera estará disponible en la página de YouTube del CLUB LA SANTA RACES, para que pueda ser revisada:

[Canal YouTube: Club La Santa Races - YouTube.](#)

## **RUEDA DE PRENSA**

La conferencia de prensa donde se presentará a los atletas profesionales se llevará a cabo en el Centro de Conferencias Sur en Club La Santa el jueves



19.05.2022 a las 12.30hrs. Solo se podrá acceder a través de invitación.

## APARCAMIENTO

Siga las instrucciones de los agentes de seguridad y la policía en Club La Santa y en los accesos a Puerto del Carmen, tanto el día de la carrera como los días previos.

A partir del jueves previo a la carrera y hasta el día de la carrera, la Zona de Transición en la Avenida de Las Playas (Puerto del Carmen) se cerrará al tráfico y se habilitará una ruta alternativa. El cierre se llevará a cabo entre la Calle Cesar Manrique y Calle Guanapy desde el jueves 19 y entre Calle Cesar Manrique y Calle Anzuelo desde el viernes 20.

## TRASLADO EN AUTOBUS

Club La Santa organiza un servicio de autobús la semana del Club La Santa IRONMAN Lanzarote. El servicio de autobús será gratuito para los atletas (precio para acompañantes: 5 euros ida y vuelta). Por favor, si está interesado puede realizar su reserva a través de la web: [www.IRONMAN.com/im-lanzarote-register](http://www.IRONMAN.com/im-lanzarote-register)

El registro estará disponible hasta el martes 17 de mayo 2022 a las 13.00hrs CET.



# CLUB LA SANTA BUS SCHEDULE

## BUS TRANSFERS FROM PUERTO DEL CARMEN TO CLUB LA SANTA

Date	Activity	Pick up	Time	Return	Time	Price (infants are free)
Wed 18/05	Onsite registration	Jameos Playa, Puerto del Carmen	09:30	Club La Santa North Reception	12:00	Free
Wed 18/05	Onsite Registration	San Antonio, Puerto del Carmen	09:35	Club La Santa North Reception	12:00	Free
Wed 18/05	Onsite Registration	Apartamentos Fariones, Puerto del Carmen	09:40	Club La Santa North Reception	12:00	Free
Wed 18/05	Onsite registration	Jameos Playa, Puerto del Carmen	11:50	Club La Santa North Reception	14:30	Free
Wed 18/05	Onsite registration	San Antonio, Puerto del Carmen	11:55	Club La Santa North Reception	14:30	Free
Wed 18/05	Onsite registration	Apartamentos Fariones, Puerto del Carmen	12:00	Club La Santa North Reception	14:30	Free
Wed 18/05	Onsite registration	Jameos Playa, Puerto del Carmen	14:50	Club La Santa North Reception	17:30	Free
Wed 18/05	Onsite registration	San Antonio, Puerto del Carmen	14:55	Club La Santa North Reception	17:30	Free
Wed 18/05	Onsite registration	Apartamentos Fariones, Puerto del Carmen	15:00	Club La Santa North Reception	17:30	Free



Thu 19/05	Onsite registration	Jameos Playa, Puerto del Carmen	09:30	Club La Santa North Reception	12:00	Free
Thu 19/05	Onsite Registration	San Antonio, Puerto del Carmen	09:35	Club La Santa North Reception	12:00	Free
Thu 19/05	Onsite Registration	Apartamentos Fariones, Puerto del Carmen	09:40	Club La Santa North Reception	12:00	Free
Thu 19/05	Onsite registration	Jameos Playa, Puerto del Carmen	11:50	Club La Santa North Reception	14:30	Free
Thu 19/05	Onsite registration	San Antonio Puerto del Carmen	11:55	Club La Santa North Reception	14:30	Free
Thu 19/05	Onsite registration	Apartamentos Fariones, Puerto del Carmen	12:00	Club La Santa North Reception	14:30	Free





# IRONMAN<sup>®</sup> *TRICLUB*



JOIN THE PROGRAM



## CHECK-IN DE BOLSAS Y BICICLETA

El check-in de bicicletas y bolsas se realizará por franjas horarias el viernes 20 de mayo, de 15:00 a 20:00 horas. La entrada a la Zona de Transición para el registro de bicicletas y bolsas estará situada en la Avenida de Las Playas a la altura de la Calle Cesar Manrique (punto A en el mapa de Transición). La salida de la transición, estará situada en el extremo opuesto de la transición permitiendo un flujo en un solo sentido.

Sólo los atletas y el personal oficial con una ACREDITACIÓN pueden entrar en la Zona de Transición (excepto los atletas de Handcycle o los atletas con necesidades especiales que pueden tener asistencia externa).

Los atletas que se alojen en el Club La Santa, tendrán la posibilidad de utilizar el autobús a Puerto del Carmen. Las bicicletas serán cuidadosamente colocadas en un camión por el servicio mecánico de Club La Santa. Por favor, recuerde registrarse para este servicio en la página web (enlace: [www.IRONMAN.com/im-lanzarote-register](http://www.IRONMAN.com/im-lanzarote-register))

El check-in de las bicicletas se llevará a cabo por los árbitros oficiales.

## CONTROL DE BICICLETAS

Se verificarán los frenos, el manillar, los cambios, el casco, etc., conforme con las reglas de la WTC y la Federación Española de Triatlón. Por favor, asegúrate de que la pegatina de tu bici esté correctamente situada bajo el sillín.

## CONTROL DEL CASCO

Las tres pegatinas del casco deben estar colocadas adecuadamente (por delante y en ambos lados del mismo).

Tras pasar el control de bicicleta, colócala en los soportes designados, por orden numérico de dorsal. Por favor, coloca la bicicleta por el sillín (es opcional asegurar su bicicleta a los

soportes con cinta o bridas). No está permitido dejar nada (ropa, calzado, casco, toallas, etc.) en el suelo junto a la bicicleta, pero sí es posible dejar las zapatillas

de ciclismo enganchadas en los pedales. Los jueces retirarán cualquier otro objeto que encuentren y lo llevarán al Punto de Información dentro de la Zona de Transición.

La mañana del sábado, día de carrera, los atletas tendrán acceso a su bicicleta y a las bolsas. La hora oficial de Check-out será de 19:00-00:30h, por lo que los atletas no podrán retirar sus bicicletas de la zona de transición previamente.

*La organización no se hace responsable de robos o hurtos que puedan ocurrir. No deje ningún objeto de valor en la bicicleta como: Garmin, gafas de sol, etc.*

## ENTREGA DE BOLSAS

En la retirada de dorsales recibirá 3 bolsas. En caso de que quiera tener una Bolsa de Personal Needs para el Puesto de Nutrición Personal en el recorrido de ciclismo, podrá obtener una en el mostrador de registro. Por favor, pregunte a nuestro equipo de registro durante la recogida de dorsales.

**ASEGÚRESE DE QUE TODAS LAS BOLSAS ESTAN MARCADAS CON SU NÚMERO DE DORSAL.**

Habrán voluntarios y seguridad en la zona de transición.

¿Dónde depositar las bolsas?

## BIKE GEAR BAG (AZUL) - VIERNES 2.05.2022

Cuelgue la bolsa azul en su gancho durante el check-in de la bicicleta. Esta es la bolsa a recoger después de la natación:

- Casco
- Gafas
- Calcetines
- Zapatillas de bicicleta
- Productos de nutrición
- El dorsal en ciclismo es opcional.

Su material de natación, incluido su neopreno, debe ir en el interior su bolsa azul.



Deje la bolsa en la zona de depósito de bolsas en la transición. Las zapatillas de ciclismo pueden quedarse fijadas a los pedales.

## **RUN GEAR BAG (ROJA) - VIERNES 20.05.2022**

Entregue su bolsa de carrera en la zona designada para ello durante el check-in. La bolsa roja es la bolsa a recoger después del ciclismo:

- Dorsal (obligatorio)
- Zapatillas para correr
- Calcetines
- Gafas
- Gorra

El material de ciclismo, incluido el casco debe ir dentro de su BOLSA ROJA. Las zapatillas, a menos que estén sujetas a los pedales, también. A continuación deberá dejar la bolsa en la zona de depósito de Vuelta a colgar la bolsa en el área designada para ello.

## **STREET WEAR BAG (BLANCA - SÁBADO 21.05.2022.**

Esta bolsa se entrega en la zona de transición la mañana de la carrera (05.00-06.45hrs). Recogerá esta bolsa en la Zona Finisher, cerca de la Carpa Restaurante después de la carrera.

NOTA: La organización proporcionará Bombas de Bicicleta, estarán disponibles en la transición. Si decide traer su propia Bomba de Bicicleta por favor, **¡NO LA INTRODUZCA DENTRO DE SU BOLSA!** Se le proporcionará una pegatina con el número de dorsal para identificar su bomba de bicicleta en la zona de bolsas blancas.

## **PERSONAL NEEDS BAG (NARANJA) – SÁBADO 21.05.2022.**

Si ha recogido su bolsa de Personal Needs durante el registro para el recorrido de ciclismo, deberá entregar esta bolsa la mañana de la carrera entre 05:00-06:45 hrs en la zona designada en la zona de acceso a la transición (punto A en el mapa) a la altura de la Calle Cesar Manrique. Su bolsa debe estar correctamente etiquetada con el número de dorsal del participante.



# MAPA ESPECTADORES

Este mapa muestra los diferentes puntos de espectadores a lo largo del recorrido ciclista del IRONMAN Lanzarote. El recorrido ciclista consiste en una única vuelta de 180,2 kilómetros que pasa por seis de los siete municipios de la isla.

Todo el recorrido ciclista estará completamente cerrado al tráfico. NO SE PERMITE la circulación de vehículos privados en el mismo sentido de la carrera. Por lo tanto, si desea seguir la carrera, le sugerimos los siguientes puntos para los espectadores:

## 1. MANCHA BLANCA.

Hora estimada de llegada del primer ciclista: 9h. Cómo llegar: por la LZ 46 La



Vegueta, zona de aparcamiento Los Dolores.

## 2. TEGUISE

La LZ 30 está cerrada al tráfico. Hora estimada de llegada del primer ciclista: 9:25h. Cómo llegar: por Tías/Montaña Blanca - San Bartolomé - Tahiche

### **Otros lugares donde se puede ver la competición:**

El recorrido de natación en Puerto del Carmen, con acceso a la playa desde las escaleras entre el Hotel Fariones y el Aparthotel Suite Fariones Playa (aparcamiento en la calle Juan Carlos I o en las inmediaciones.)

El recorrido de la carrera: Puedes disfrutar del recorrido de la carrera a lo largo del paseo marítimo en Puerto del Carmen, Playa Honda, El Cable y Playa del Reducto. En estas zonas hay muchos bares y restaurantes desde los que puedes mostrar tu apoyo.

Disfruta de la carrera, apoya a los competidores y conduce con cuidado. Muchas gracias

# El Alquiler de Coches en Canarias



Conozca  
Canarias  
con  
Nosotros



Gratuitamente con la audio guía de  
**LAS ISLAS CANARIAS**  
disponible en



**Tenemos oficinas en todos los aeropuertos, puertos y zonas turísticas.**

Central de Reservas - Central Bookings - Reservierungszentrale  
Tfnos.: +34 902 244 444 / +34 928 822 900



Compromiso  
CalidadTurística

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





# ESCÁPATE CON TU FAMILIA A LANZAROTE Y DISFRUTA DEL DEPORTE

*La isla de Lanzarote cuenta con una gran oferta de actividades dirigidas a todas las edades*

Una escapada con la familia en estas fechas siempre es un buen plan y si elegimos Lanzarote es bien sabido que la estación invernal está protagonizada por unas temperaturas que rondan los 21 °C de media y cielos completamente despejados, un panorama con el que se siente la necesidad de disfrutar del aire libre y la naturaleza.

Montañas, playas, mar, senderos, pistas o avenidas son las opciones que pueden elegir las familias que buscan compartir momentos a través de la





actividad deportiva. En este post le damos algunas ideas para que confirmarte que el peor plan será el quedarse sin hacer nada.

## **PARA LA PRÁCTICA DEL TREKKING Y DEL TRAIL RUNNING**

Para la práctica del Trekking y del Trail Running, la isla ofrece una amplia variedad de rutas y senderos de escasa dificultad, así como rutas circulares para que adultos y niños puedan practicar senderismo, respirar aire puro y disfrutar de la naturaleza en familia. Son rutas perfectamente señalizadas repartidas por toda la isla que pueden ser recorridos por libre o con guías de interpretación que nos ayuden a entender la curiosa forma de cultivo de la uva en La Geria, hablarnos de la edad de las montañas de Los Ajaches, a qué se deben las caprichosas formas de la lava en el Parque Nacional de Timanfaya o darnos información de la fauna y flora que nos encontramos en el Barranco de Elvira Sánchez en el ascenso hasta el Bosquecillo.

Una jornada en la que sólo tendremos que elegir el rumbo, preparar la mochila con agua, crema solar, móvil y un millón de ganas de querer disfrutar de cada paso. Puede estudiar a través de diferentes portales online algunas de las rutas. La web del Ayuntamiento de Tinajo, [senderosdeharia.com](http://senderosdeharia.com) o [senderismolanzarote.com](http://senderismolanzarote.com), describen con detalle diferentes senderos repartidos por toda la isla.

Les recomendamos un paseo por la Playa de Famara, que posee de una amplia extensión, aproximadamente 6 kilómetros, que invita a caminar sobre sus arenas y que a bien seguro te deleitará. A su vez, se topa en uno de sus extremos con



el imponente Risco de Famara y por el otro con un pueblo marinero con mucha vida, que principalmente se dirige a los amantes de los deportes acuáticos a la vez que ofrece una amplia oferta de restauración.

Bicicleta de montaña o relajantes paseos en bicicleta por carreteras seguras y tranquilas.

Para aquellos que prefieran elegir las dos ruedas para disfrutar de la isla en familia también hay una gran variedad, con empresas de alquiler de material y con profesionales que siempre te proporcionarán los mejores consejos para que exprimas al máximo cada pedalada.

Si tu elección es la bicicleta de montaña, intenta siempre asegurarte que la ruta está al nivel de todos los miembros de la familia y lleva siempre material de recambio pues les puede salvar el día ante cualquier imprevisto.

Al igual que con los senderos, la isla cuenta con una gran variedad de rutas por las que puedes encontrar la conexión perfecta con la naturaleza. Pistas y senderos te llevan hasta lugares y paisajes espectaculares. Volcán, mar, flora y el color blanco de las casas forman una combinación perfecta que te dejará con ganas de repetir la experiencia.

Una recomendación en este apartado es recorrer la isla de La Graciosa en bici, llegar hasta la paradisíaca Playa de Las Conchas o hacer una visita al peculiar a la vez que bello pueblo de Pedro Barba, serán dos de las grandes experiencias que se pueden llevar tras una jornada de pedaleo en la Octava isla.

Pero si prefieren no tocar tierra, Lanzarote cuenta con extensas avenidas marítimas en las que se puede disfrutar de largos paseos en bicicleta. Tiene una ventaja con respecto a los caminos de bicicleta de montaña, y es que puedes hacer paradas para refrescarte en el mar Atlántico para luego continuar con el paseo.

## **BUCEO O SNORKEL**

Las magníficas condiciones climatológicas y la cálida temperatura del agua siempre invitan a pasar el día en la playa o practicando alguna actividad que tengarelación con el mar. Tanto adultos como niños pueden tener la oportunidad



de sumergirse y ver lo que esconden las aguas que rodean la isla, para ello les invitamos a dejarse asesorar de alguno de los diversos centros especializados en la materia, que también gestionan grupos de familia, que les indicará cuales son las zonas más visitadas por su interés y belleza, así como los detalles de cada inmersión.

Playa Chica en Puerto del Carmen es el lugar más elegido por los que quieren vivir la experiencia submarina, aunque en Playa Blanca, Costa Teguise y La Graciosa también hay puntos en los que la fauna y flora marina te harán disfrutar al máximo.

Observa el fondo marino sin tener que hacer uso de botellas de oxígeno también es un buen plan. La abundante biodiversidad que existe en las aguas de poca profundidad que rodean gran parte de la isla ayuda a que con un tubo y unas gafas tengas el equipamiento suficiente como para disfrutar de una jornada de experiencia submarina en Lanzarote.

Caminar, coger la bici o realizar buceo en Lanzarote es sinónimo de vivir o compartir momentos que se convertirán sin lugar a duda en buenos recuerdos que siempre recordarás. Pero recuerda que el estómago no entiende de sentimientos, por lo que es aconsejable prever antes de iniciar cualquier actividad un lugar en el que reponer fuerzas. La gastronomía local siempre es muy apreciada por los visitantes de la isla, saborear alguno de los productos locales puede poner el broche de oro a una bonita jornada deportiva familiar.





# BEHIND THE SCENES

**Sara Perani**

Coordinadora carrera y Asistencia al Atleta

## 1. ¿Cuántos años ha trabajado para el Club La Santa IRONMAN Lanzarote?–

Desde 2006, así que este año será mi 17º edición.

## 2. ¿Qué personas esenciales has conocido durante este viaje?

Si te refieres a las personas más carismáticas, probablemente sea Kenneth Gasque, el fundador de esta magnífica carrera. También he conocido a muchos atletas y voluntarios increíbles. La interacción humana me alegra el día: los atletas nerviosos que te piden ayuda y se relajan en cuanto les asistes, los atletas de la vieja escuela que están totalmente tranquilos y vienen a saludarte con una sonrisa encantadora, la energía de los voluntarios tanto de los más jóvenes como de los más veteranos (me emocioné mucho cuando conocí a un voluntario que caminaba unos 20 km cada año para llegar al puesto de voluntario que le tocaba porque no tenía coche), los excelentes y humildes profesionales como nuestro speaker Kevin Mackinnon, que saben todo sobre el triatlón, sin olvidar nuestro equipo de organización que trabaja siempre a tope.

## 3. ¿Cuál ha sido el feedback de los atletas que más te han emocionado?

En general, la gratitud de muchos atletas que reciben nuestra asistencia, aunque sólo hagamos nuestro trabajo.

## 4. ¿Cuál es tu mejor recuerdo de IRONMAN Lanzarote?

Tengo muchos grandes recuerdos, uno de los más divertidos fue cuando mi jefe, Kenneth Gasque, me dijo en un momento de trabajo intenso: puedes hacerlo, sigue sonriendo...Tuve una mezcla de sentimientos: ¿reír o estrangularle?



Nunca olvidaré la emoción que tuve cuando conocí a Ramón Arroyo el día que vino a correr el IRONMAN Lanzarote (es un triatleta afectado por esclerosis múltiple). Había visto unos meses antes una película inspirada en su vida. No podía creer que fuera una persona tan amable y cálida y fue un orgullo que se uniera a nuestra carrera ¡Los atletas de PC open (paratriatlón) son mis héroes!



## 5. ¿Qué es lo más gratificante de tu trabajo?

La preparación y el montaje de la carrera son muy duros, pero en el día de carrera me olvido de todo y disfruto de la salida de la natación con lágrimas de emoción (todos los años me pasa lo mismo).



**¿Quieres 20€  
de descuento\* en tu  
inscripción IRONMAN  
LANZAROTE 2023?**

*Reserva primero\*\* el transporte  
de tu bici con **Bulletbike***

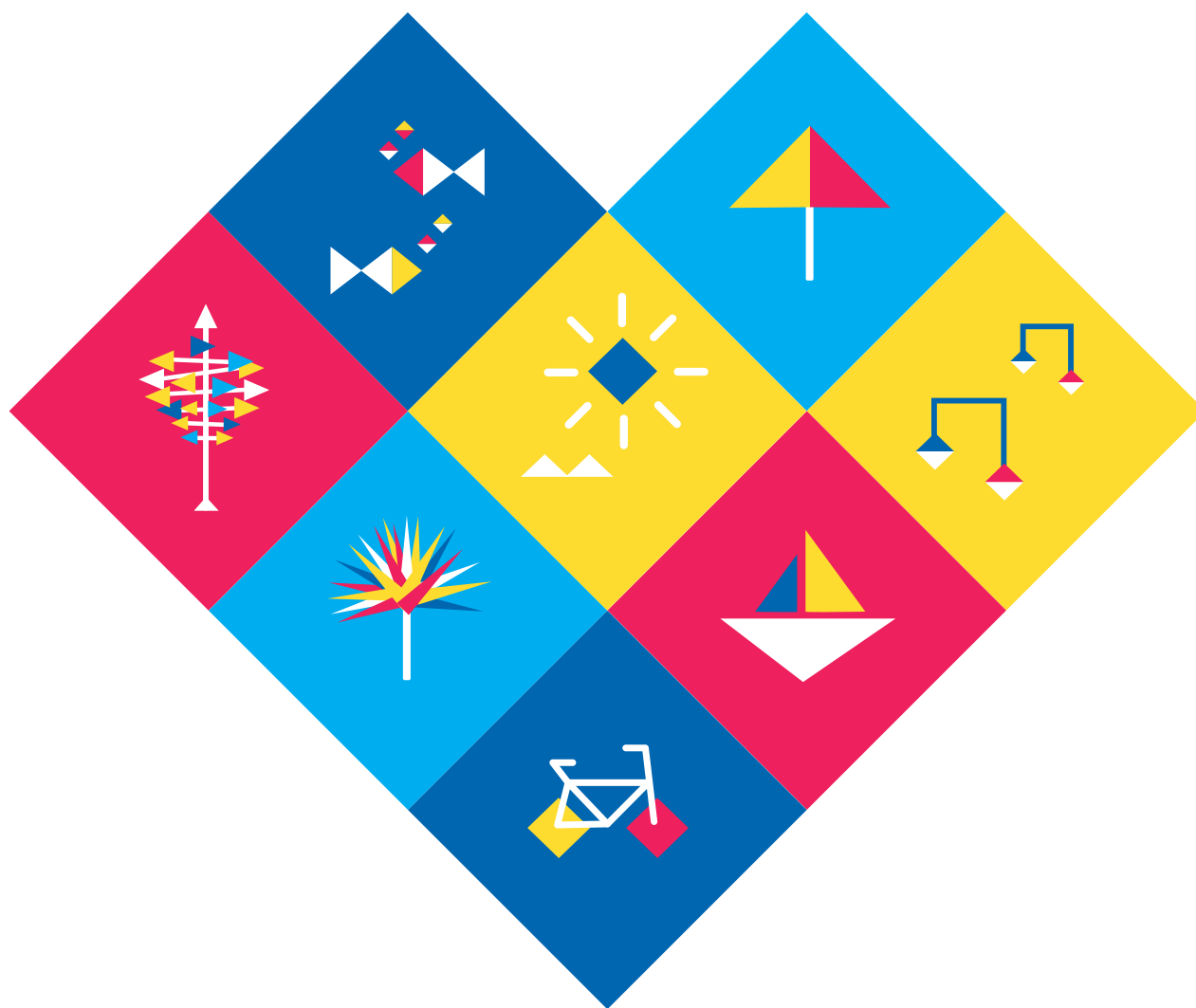
*Inscríbete después con tu código de  
descuento al **IRONMAN Lanzarote 2023**.*

\* 20€ para reservas Bulletbike + inscripción IRONMAN LANZAROTE hasta fin de plazas. (Plazas limitadas)

\*\* Solo así conseguirás el descuento. No habrá devoluciones si lo haces al revés.



Pequeños pasos,  
grandes cambios.



PUERTO  
DEL  
ARMEN  
LANZAROTE  
Emocionante por naturaleza







# DIA DE LA CARRERA

## PROCEDIMIENTO DEL DIA DE LA CARRERA/ZONA DE TRANSICIÓN

La Zona de Transición está situada a la altura de Playa Grande, en la Avenida de Las Playas, Puerto del Carmen. El día de la carrera el acceso a la Zona de Transición estará disponible desde ambos lados (punto A y punto B en el mapa de Transición). Todos los atletas deberán estar identificados en todo momento (zona de transición, entrega de premios, etc.). **ES OBLIGATORIO LLEVAR LA PULSERA DE PARTICIPANTE** facilitada durante el registro.

Sólo se permite el acceso a la Zona de Transición a los atletas participantes, a los voluntarios y a los miembros de la organización autorizados. Los entrenadores y los espectadores no pueden entrar en el área de transición.

Las instalaciones disponibles en la Zona de Transición son las siguientes:

- Carpas Vestuario
- Primeros auxilios
- Baños móviles
- Comida final de carrera

- Puesto de avituallamiento con agua
- Punto de Información para Atletas
- Cronometraje
- Servicio de mecánicos
- Caseta de servicios médicos (sólo sábado)
- Caseta de prensa
- Penalty Box

## AVITUALLAMIENTOS

226ERS es la marca de nutrición patrocinadora de IRONMAN Lanzarote 2022. Los productos ofrecidos en los avituallamientos son:

### NATACIÓN:

Habrà un puesto de agua a la llegada del recorrido de natación en la zona de transición.

### AVITUALLAMIENTOS CICLISMO:

En los avituallamientos de ciclismo los voluntarios darán los productos a los participantes en bicicleta. Los voluntarios llevarán equipo de protección.

#### Avituallamiento 1 / Yaiza 43 km:

226ERS Hydrazero drinks en bidones de 750ml, agua (botella sport), plátanos..

Avituallamiento agua / Mancha Blanca 64km:

Agua (botella sport).

#### Aid station 2 / Tegui 91 km:

226ERS Hydrazero drinks en bidones de 750ml, agua (botella sport), 226ERS Endurance Fuel Bars.



## **Avituallamiento especial / Los Valles 95 km:**

Avituallamiento especial: avituallamiento con productor propios de los atletas (debe colocarse en las bolsas especiales de nutrición personal depositadas por los atletas el sábado por la mañana antes de la carrera en la zona de transición en Puerto del Carmen) - No se permite la ayuda personal en el manejo de la propia nutrición.

## **Avituallamiento 3 / Mirador del Rio 113 km:**

226ERS Hydrazero drinks en bidones de 750ml, agua (botella sport), plátanos.

## **Avituallamiento 4 / Tesequite 137 km:**

226ERS Hydrazero drinks en bidones de 750ml, agua (botella sport), 226ERS Endurance Fuel Bars.

## **Avituallamiento 5 / Masdache 152 km:**

226ERS Hydrazero drinks en bidones de 750ml, agua (botella sport), 226ERS Endurance Fuel Bars.

Sabores de Endurance fuel bars: chocolate negro, manzana- canela, chocolate- fresa.

Sabor Hydrazero: Limón y Tropical.

En el segmento ciclista, las bebidas Hidrazero drinks (electrolitos) se ofrecerán en bidones de bici de 700ml. ¡Lo que marca el contenido es la señal indicada en cada mesa!

En el segmento ciclista, se ofrecerá agua en las botellas Aquavia Sport de 700ml con tapón sport. La botella encaja en los soportes.

## **AVITUALLAMIENTOS MARATÓN:**

A lo largo del recorrido de carrera a pie, habrá disponible 3 avituallamientos dobles. Los puestos de avituallamiento de la carrera a pie serán de autoservicio desde las mesas. Los voluntarios prepararán el material y mantendrán las

mesas abastecidas, pero no repartirán ayuda directamente a los atletas.

La nutrición personal también está disponible en el recorrido de la carrera a pie; los participantes podrán entregar su bolsa de nutrición personal el sábado entre las 05:00-06:45 en la transición, etiquetada con el número de dorsal. No se permite la ayuda personal. Esta bolsa estará disponible en el puesto de avituallamiento 1.

Avituallamiento 1 (km 0,5, km 23,5, km 24,2, km 32,5, km 33,2, km 41,5):

- 226ERS
- Hydrazero,
- Coca Cola, agua, fruta y vaselina (los atletas pasarán 6 veces por este avituallamiento)
- + nutrición personal propia.

Avituallamiento 2 (km 2,5, km 21,5, km 26,2, km 30,5, km 35,2, km 39,5):

- 226ERS
- Hydrazero
- geles isotónicos,
- Coca Cola, agua, fruta y vaselina (los atletas pasarán 6 veces por este avituallamiento).

Avituallamiento 3 (KM 4.5, KM 19.6, KM 28.1, KM 28.6, KM 37.1, KM 37.6):

- 226ERS
- Bebidas Hydrazero y Geles Isotónicos,
- agua, fruta y vaselina (los atletas pasarán 6 veces por este avituallamiento).

Avituallamiento 4 (km 8,6, km 15,4):

**226ERS Hydrazero, agua, fruta y vaselina (los atletas pasarán 2 veces por este avituallamiento).**

Avituallamiento 5 (km 10,6, km 13,5):

- Coca Cola, agua y plátanos (los atletas pasarán 2 veces por este



avituallamiento).

- Geles isotónicos: Sandia y Lima
- Hydrazero: Limón y Tropical.

## **RECOMENDACIONES Y SEGURIDAD:**

- Habrá señales aprox. 400 metros antes de cada avituallamiento y es su propia responsabilidad asegurarse de recoger el material que le interesa.
- En el avituallamiento hay señales claras del contenido de cada mesa.
- Si necesita para en el avituallamiento para recibir primeros auxilios, para parar al baño u otra emergencia, póngase a la derecha del paso de los ciclistas, baje la velocidad, pare antes de las mesas de los avituallamientos y bájese de la bici.
- Deseche las botellas vacías en las zonas destinadas para ello en cada avituallamiento (no podrá recuperar las botellas personales al terminar la carrera si la desecha). ¡La ayuda personal no está permitida!

## **BOLSAS DE ALIMENTOS PERSONALES:**

### **Recorrido de ciclismo:**

Cuando recojas el dorsal podrás solicitar una bolsa de nutrición personal para los alimentos personales del recorrido ciclista. Tendrá que escribir claramente su número de dorsal en la bolsa y tendrá que dejarla en la mañana de la carrera (sábado) entre las 5:00 h. y las 6:45 h. en el puesto de Alimentos Personales que habrá disponible en la entrada a la zona de transición.

La organización colocará las bolsas por orden numérico en el avituallamiento de nutrición personal en Los Valles. Al llegar, asegúrese de que su dorsal esté bien visible, párese y coja su bolsa del soporte. Los voluntarios le podrán indicar, pero no pueden entregarle la bolsa. ¡No se permite ayuda externa! Las bolsas no recogidas serán desechadas, así que no deje nada de valor en ellas.

### **Recorrido de la maratón:**

Los alimentos o bebidas personales pueden ser entregados el sábado por la mañana antes de la carrera, entre las 5:00 h. y las 6:45h. en el puesto de

Nutrición Personal que habrá disponible en la entrada a la zona de Transición. El atleta debe marcarlos con la pegatina numerada proporcionada en el pack del atleta.

La organización pondrá todos los alimentos especiales a 50 metros después del primer puesto de avituallamiento del maratón. Al llegar asegúrese de que su dorsal esté bien visible, párese y coja su alimento. Los voluntarios le indicarán, pero no pueden alcanzarle los alimentos. ¡No se permite ayuda externa! Los artículos no utilizados serán desechados.

## **CRONOMETRAJE/TIEMPOS PARCIALES**

- 1 – Salida de natación 2 – Final de la natación
- 3– Comienzo de ciclismo
- 4– Tiempos intermedios de ciclismo
- 5 – Final de ciclismo
- 6 – Comienzo de la maratón. 7 – Vuelta 1 (punto de giro 1).
- 8– Vuelta 1 (punto de giro 2).
- 9 – Vuelta 2 (punto de giro 1).
- 10 – Vuelta 2 (punto de giro 2).
- 11 – Vuelta 3 (punto de giro 1).
- 12 – Vuelta 3 (punto de giro 2).
- 13 – Meta.

## **CORTES DE CARRETERAS**

Recorrido de ciclismo: Las carreteras estarán cerradas al tráfico.

Por favor, sé prudente y respete las normas de tráfico, así como indicaciones de la organización y de los agentes de seguridad (Policía Local/Guardia Civil)

Maratón: la ruta a pie es por la Avenida de Las Playas (Puerto del Carmen), que se cerrará al tráfico el miércoles antes de la carrera.



# NORMATIVA

## JUECES

Los jueces de la Federación Española de Triatlón harán que se respeten las normas. Estarán en el recorrido de natación, en el recorrido de ciclismo y de carrera a pie (en embarcaciones,

motos, bicicletas). Llevarán puesta la ropa oficial de la Federación Española de triatlón.

Todo atleta tiene que leer atentamente las reglas del IRONMAN (disponibles en la página web oficial del evento) y familiarizarse con el contenido.

La Organización se reserva el derecho de admisión de cualquier participante (federado y no federado).

Los árbitros de carreras notificarán a los atletas una infracción de las reglas mostrándole una tarjeta de color junto con una notificación verbal.

Los colores de las tarjetas de penalización y su penalización asociada son:

**Tarjeta Amarilla:** penalización de Sesenta (60) segundos de tiempo en las carreras IRONMAN®;

**Tarjeta Azul:** 5:00 Minutos de penalización;

**Tarjeta Roja:** descalificación

## ! CASCO

El día de la carrera, el casco debe estar correctamente abrochado desde el momento en el que recoges tu bicicleta.

## ! NÚMERO DE DORSAL

Ciclismo: Coloca las 3 pegatinas (facilitadas por la organización) con tu número de dorsal en tu casco. También deberás llevar las pegatinas con tu número de

dorsal en el marco de tu bicicleta, siendo este visible por ambos lados.

Carrera a pie: deberás llevar tu número de dorsal en la parte delantera durante el recorrido a pie.

## **!NO DRAFTING**

## **! TIRAR BASURA**

No tire NADA fuera de las zonas destinadas para ello en las zonas de avituallamiento. Tirar basura supondrá penalización de tiempo.

penalización de Sesenta (60) segundos de tiempo en las carreras IRONMAN®;

Tarjeta Azul: 5:00 Minutos de penalización;

Tarjeta Roja: descalificación

POR FAVOR, LEE CON ATENCIÓN LA NORMATIVA IRONMAN en:

[www.IRONMAN.com/competition-rules](http://www.IRONMAN.com/competition-rules)

## **! EQUIPAMENTO NO AUTORIZADO**

Esta terminantemente prohibido los dispositivos de comunicación, MP3 u otros dispositivos de audio. NO están permitidos los teléfonos móviles.

## **! ASISTENCIA EXTERNA**

No está permitida la asistencia externa, conllevará a la descalificación.

Por favor trata a los otros atletas, a los voluntarios y a los árbitros con cortesía y consideración. De no ser así su conducta se calificará de antideportiva y puede suponer la descalificación.

## **PUNTOS DE INFORMACIÓN PARA ATLETAS (ZONAS DE TRANSICION)**

Los atletas dispondrán de un Punto de Información de Atletas en la zona de Transición, localizada en Avenida de las Playas a la altura de Playa Grande. El



Punto de Información de los Atletas estará abierto en los horarios:

Desde el sábado 05:00 hasta el domingo 00:30h.

En este punto de Información ofreceremos los siguientes servicios:

- **Preguntas sobre / para la carrera:**

Atletas podrán obtener todo tipo de información sobre la carrera.

- **Nuevo dorsal / chip de cronometraje:**

En caso de pérdida del dorsal o del chip durante la carrera, podrán obtener otro en el punto de información

- **Herramienta básica / repuestos:**

Habrà algunas herramientas básicas a la disposición de los atletas que necesiten usarlas, gafas de natación de repuesto, cascos de bici, bidones, etc.

- **DNF (Did Not Finish/Abandonos):**

Si abandona la carrera, debe avisar el punto de información lo antes posible.

- **Finishers oficiales (T2):**

Los participantes que acaban la carrera deben pasar por el Punto de Información para Atletas para recoger su camiseta y pulsera de finalista.

- **Resultados/ Cronometraje:**

Los resultados provisionales se publicarán en la IRONMAN Tracker App. Cualquier incidencia con los resultados debe comunicarse en el Punto de Información de Atletas.

- **Objetos perdidos:**

Los objetos perdidos se entregarán en el Punto de Información de la TZ. Después del cierre se entregarán en la recepción norte de Club La Santa.

## **INFORMACIÓN FAMILIARES:**

- **Seguridad:**

Los familiares/amigos pueden ponerse en contacto con el Punto de Información en caso de emergencia.

Número de contacto el día de la carrera: 0034 626176551 (sólo emergencias)

Correo electrónico de contacto el día de la carrera - información:

[events@clublasanta.com](mailto:events@clublasanta.com).

- **Resultados/ tiempos/ sanciones**

Los resultados provisionales estarán disponibles en la APP IRONMAN Tracker el día de la carrera.





# RECORRIDO NATACIÓN

## RECORRIDO DE NATACIÓN 3.8KM

El recorrido de natación consiste una vuelta de 3.8km y se desarrolla en "Playa Grande" (Puerto del Carmen). No olvides llevar tu gorro de natación numerado (con el número de dorsal en la parte izquierda) y el chip de cronometraje (en el tobillo izquierdo). En este evento no se permite marcar con permanente números en brazos ni piernas.

### COLORES DE LOS GORROS DE NATACIÓN:

Mujer Pro:	Verde neón
Hombre Pro:	Amarillo neón
AWA:	Dorado
Paratriatletas:	Blanco
Mujer grupo edad:	Rosa
Hombre grupo edad:	Naranja

Algunos atletas reciban gorros de colores distintos a los mencionados con el fin de ser reconocidos por la prensa o por la organización.

## ENTREGA DE LA BOLSA DE ROPA DE CALLE/NATACIÓN (BLANCA).

Una vez que esté en la playa, tiene que colocar su bolsa de ropa de calle (blanca) en la zona habilitada para ello (zona de entrada a la transición la mañana de la carrera). Habrá voluntarios para indicarle y ayudarle en lo que sea necesario.

## SALIDA DE LA CARRERA

La salida será en Rolling Start (el tiempo de carrera individual de cada atleta comenzará cuando cruce la alfombra de salida de natación). Los atletas se colocan en una línea continua para la salida de natación. Se tardará aproximadamente 20 minutos para que todos los atletas crucen la línea de salida de natación. En efecto, esto creará una dinámica de “contrarreloj” para la carrera y para la determinación de los resultados finales. El área de salida de la natación se dividirá en distintas zonas:

1. 07:00 – PRO M
2. 07:05 – PRO F
3. 07:07 – PC Open.
4. 07:10 – AG.

Los atletas de los Grupos de edad se ordenarán en las zonas establecidas basándose en su tiempo estimado de natación. Estas serán las zonas establecidas:

<60´

60´ - 70´

70´ - 80´

80´ - 90´

90´ - 120´



>120´

\*El tiempo de corte de 2:20 h. a partir de que cada participante entre en el agua.

## ! CONSEJOS Y RECOMENDACIONES:

- Intenta relajarte y visualiza el segmento de natación, pensando en tu plan de carrera.
- Asegúrate de tener el gorro proporcionado por la organización y comprueba la sujeción de tus gafas.
- Si no eres profesional, considera tu punto de salida: los mejores nadadores delante, los más lentos, detrás.
- Cada atleta es responsable de conocer el recorrido. Hay información en el centro de información.
- A la salida de la natación, aprovecha el momento para disfrutar del ambiente y del aplauso de los espectadores. No nades muy cerca de la boya para evitar chocar con otros nadadores.
- Puede haber corriente en la Playa, lo cual puede ayudarte.
- A la salida del agua, comprueba que sigues teniendo el chip en el tobillo antes de pasar por la alfombra de cronometraje. Si necesitas otro chip, pídeselo a los voluntarios.
- Si tienes problemas durante la natación, avisa con señales a los barcos de rescate para que acudan en tu ayuda.
- Tiempo de corte de la natación: \*El tiempo de corte de 2:20 h. después de que el participante entre en el agua para la natación.

## TRANSICIÓN NATACIÓN / CICLISMO

Después de la natación, deberás correr hacia la zona de Transición. Puedes abrir el traje de neopreno pero sólo puedes quitártelo en el vestuario. En el



camino encontrará un avituallamiento con agua.

Tendrás que coger tu bolsa de ciclismo (azul) de los percheros al lado de la caseta vestuario (TZ) y cambiarte dentro de la misma (hay una zona separada para mujeres). No está permitida la desnudez fuera del vestuario.

Habrán voluntarios indicando dónde conseguir crema solar. Al salir de la caseta deja tu bolsa en la zona indicada por fuera de la caseta. Revisa que llevas puesto el chip.

Si has perdido tu chip y/o número de dorsal, tendrás que recoger otro en el Punto de Información en la Zona de Transición. Después, deberás correr hacia tu bicicleta y antes de retirarla ponte el casco y abróchalo. Sólo entonces podrás coger la bici y llevarla de la mano, a pie hasta la línea de montaje. Podrás subirte a la bici una vez pasada la línea de montaje. En caso de abandonar la carrera, por favor, contacta con el equipo del Punto de Información para atletas.

### *! Consejos y recomendaciones*

- Hay mecánicos de bicicleta en la transición, por si surgiera algún problema mecánico de última hora.
- En caso de pérdida o de olvido de algún material, no dude en pasar por el Punto de Información de atletas en la transición. A lo mejor podemos ayudar y prestarle lo que necesite.

**LEGEND**



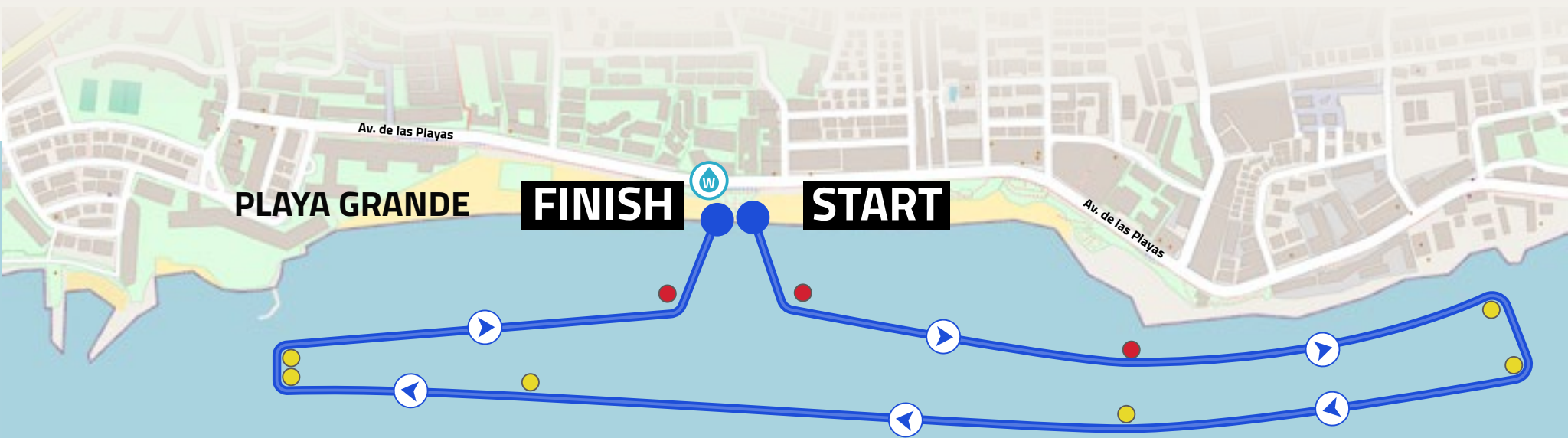
WATER/AGUA



RIGHT SIDE BOUY/ BOYA  
LADO DERECHA



LEFT SIDE BOUY/ BOYA  
LADO IZQUIERDO







**FinisherPix**® | Powered by Smiles

# NEVER FORGET YOUR RACE



**IRONMAN**  
OFFICIAL PHOTOGRAPHER



ORDER YOUR RACE PHOTOS HERE:  
**[www.finisherpix.com](http://www.finisherpix.com)**

[www.facebook.com/finisherpix](http://www.facebook.com/finisherpix)  
@finisherpix #finisherpix







# RECORRIDO CICLISMO INFORMACIÓN

## RECORRIDO CICLISMO 180.2KM

La ruta ciclista de 180.2km recorre toda la isla y tiene desnivel positivo de más de 2424m. El recorrido de ciclismo estará cerrado al tráfico. Por favor se ruega prudencia en todo momento.

Las flechas amarillas indicando IRONMAN LANZAROTE se pondrán a lo largo de todo el recorrido una semana antes del día de la carrera. Habrá policías y/u oficiales de carrera en los cruces principales durante el día de la competición. En las zonas peligrosas (cuesta abajo, con ráfagas de viento, caminos estrechos, etc.) habrá señales de reducción de velocidad (SLOW DOWN).

Ten en cuenta que pueden aparecer fuertes vientos adversos, especialmente en la parte norte de la isla. Por esta razón, y aunque de acuerdo con las normas del WTC las ruedas de disco están permitidas, no se recomienda su uso para el IRONMAN Lanzarote. Ten especialmente cuidado en las siguientes partes del trayecto:

- Mirador de Haría: cuesta abajo con curvas cerradas.
- Mirador del Río: cuesta abajo con curvas cerradas y fuertes vientos laterales
- LZ30 La Geria dirección Uga: descenso rápido con posibles vientos laterales
- Últimos 8 km: descenso - Mantente a la derecha.

Los atletas deben hacer las reparaciones necesarias a su bici durante la carrera con sus propias herramientas y sin ayuda. Habrá servicio mecánico móvil en el recorrido.

**IMPORTANTE:** Debido al cierre del tráfico en la carretera LZ-703 en la zona conocida como carretera de Los Hervideros (El Golfo) a causa de los desprendimientos que han afectado esta zona, se ha modificado el recorrido de ciclismo de IRONMAN Lanzarote que no pasará por dicha zona en la edición de 2022.

Hay 5 puestos de avituallamiento en el segmento ciclista, 1 avituallamiento especial en Los Valles y 1 avituallamiento de sólo agua en Mancha Blanca. Los avituallamientos estarán señalizados desde los 400m previos. Justo antes de cada puesto habrá una red donde tirar los bidones vacíos.

## TIEMPO ESTIMADO DEL PRIMER CICLISTAS

07:50 Puerto del Carmen

08:35 Uga 22KM

09:05 Yaiza 38KM

09:35 Mancha Blanca 58KM

09:50 Masdache 67,5KM

10:15 Los Valles 85KM

10:55 Mirador del Rio 105KM

11:30 Teseguite 129KM

12:15 Masdache 157KM

12:40 Entrada P. del Carmen 'El Toro' 171KM

12:45/12:50 Puerto del Carmen

## **TIEMPOS DE CORTE CICLISMO:**

- 1º tiempo de corte: 5h 30 mins después del comienzo individual de la natación, en Tinguatón.
- 2º tiempo de corte: 7h 30 mins después del comienzo individual de la natación, en la Plaza de Haría.
- Penalty Box.
- 3º tiempo de corte: 9h después del comienzo individual de la natación, en el Cruce de Tesequite.
- Corte Final del recorrido de ciclismo: 11h y 30 mins después del comienzo individual de la natación.

## **! CONSEJOS Y RECOMENDACIONES:**

Cambios/platos recomendados: 11/25 (trasero) y 52/39 (delantero).

## **TRANSICIÓN CICLISMO/ CARRERA A PIE**

Al llegar del recorrido de ciclismo, deberás bajar de la bici en la línea de desmontaje, pasa por la alfombra de cronometraje y continúa a pie (con el casco puesto y abrochado) hasta la zona de los soportes de bicicleta en la transición donde deberás colocarla en los soportes. A continuación, dirígete a la zona de las bolsas, coge tu bolsa roja (los voluntarios no pueden entregarla) y sigue hasta la carpa vestuario para cambiarte. Comprueba que llevas tu chip. ¡Sin chip no hay tiempo! En la caseta de transición los voluntarios estarán disponibles para indicarle donde encontrar loción solar. Una vez termines con su bolsa debes dejarla en la zona de depósito de bolsas para que los voluntarios puedan volver a colocarlas en los soportes.

El check-out de las bicicletas y las bolsas tendrá lugar entre las 19:00 y las 00.30 en la zona de transición. No está permitido retirar la bicicleta antes de las 19:00hrs.

## **SERVICIO MECÁNICO DE BICICLETAS**



El equipo de mecánicos estará disponible desde el viernes previo a la carrera en la Carpa de Más Deportes Shimano Service Center, al lado de la zona de transición. Los horarios serán los siguientes:

- Viernes 20.05.2022: de 11.00-15.00hrs en la Carpa de Shimano Service Center (al lado de la Zona de Transición). En este periodo estarán ofreciendo Servicio Mecánico NO GRATUITO. Los atletas deberán pagar la mano de obra y el material utilizado.
- Viernes 20.05.2022: de 15.00-20.00hrs en la Carpa de Shimano Service Center. Desde el comienzo del Check-in de bicicletas ofrecerán Servicio Mecánico GRATUITO. Atención: El corredor tendrá que pagar respuestos y material.
- Sábado 21.05.2022: Día de la carrera. Desde las 05.00 hasta que salga el último atleta estarán en la Zona de Transición. Los participantes **deben de llevar sus propias herramientas y material para solucionar sus averías, sólo podrán recibir ayuda de los Mecánicos Oficiales.**

## RECOMENDACIONES PARA LOS PARTICIPANTES:

### Llevar siempre consigo:

- Herramientas y kits de reparación para pinchazos.
- Puntera o patilla de repuesto para su modelo de bicicleta. (Esta pieza no es universal, cada modelo de bicicleta lleva la suya y es una pieza muy frágil y fácil de romper).

Durante las semanas y días previos estarán dando servicio ESPECIAL DE MECÁNICA para los participantes del IRONMAN en su tienda. Horario:

De lunes a viernes de 9:30h a 20:00h Sábados de 9:30h a 13:00h

MÁS DEPORES LANZAROTE (SHIMANO SERVICE CENTER)

Carretera Arrecife a Tinajo, nº 21, local B, 35550 San Bartolomé TLF: 928 52 28 45

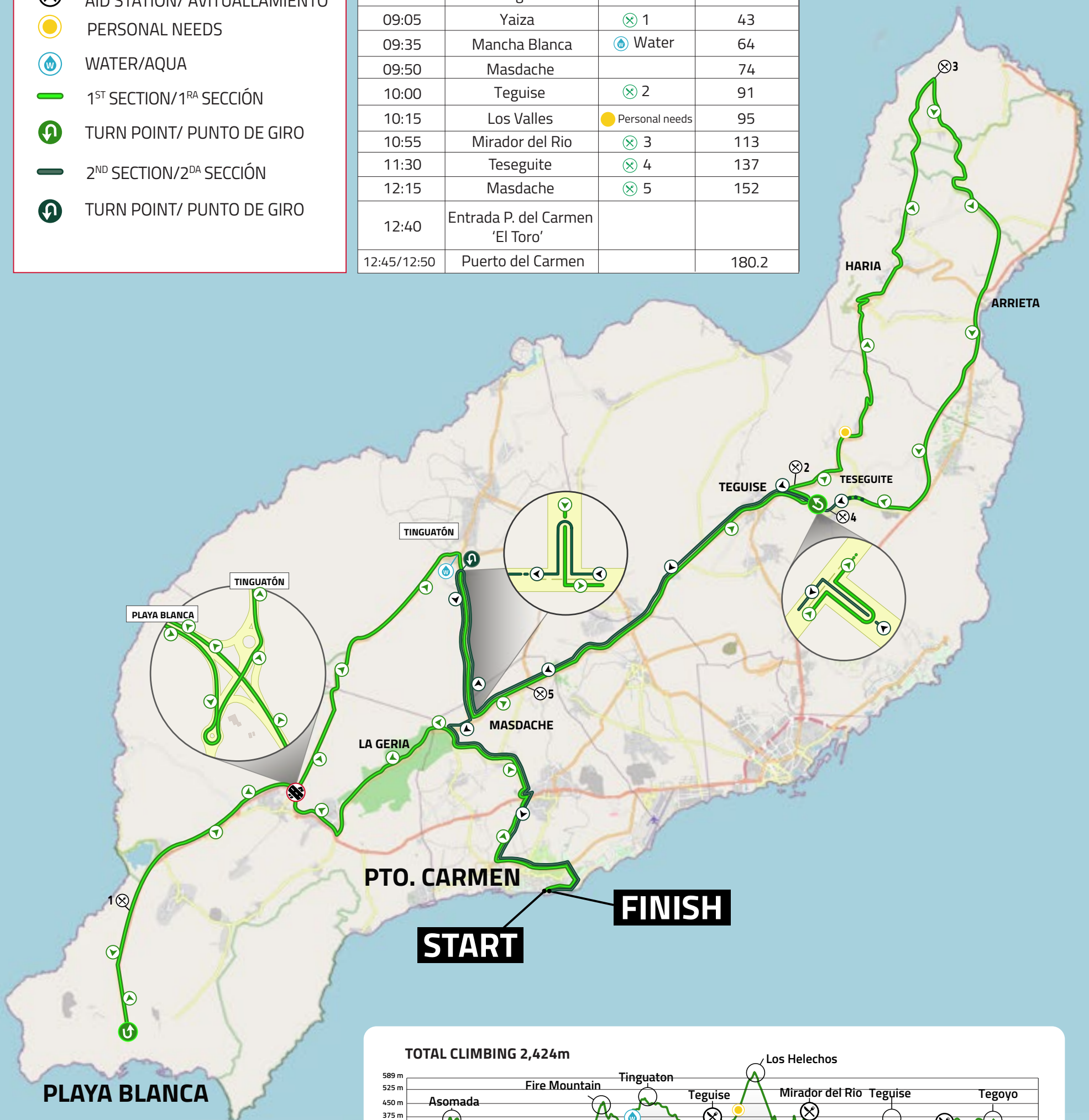
Email: [masdeporteslanzarote@hotmail.com](mailto:masdeporteslanzarote@hotmail.com)

**LEGEND**

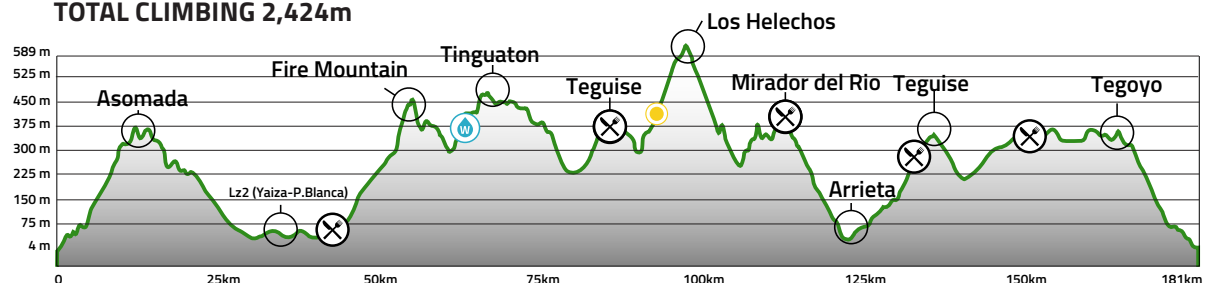
- ⊗ AID STATION/ AVITUALLAMIENTO
- PERSONAL NEEDS
- Ⓜ WATER/AQUA
- 1<sup>ST</sup> SECTION/1<sup>RA</sup> SECCIÓN
- ↻ TURN POINT/ PUNTO DE GIRO
- 2<sup>ND</sup> SECTION/2<sup>DA</sup> SECCIÓN
- ↻ TURN POINT/ PUNTO DE GIRO

**ESTIMATED TIMES OF BIKES PASSING**

TIME	PLACE	AID STATION	KM
07:50	Puerto del Carmen		
08:35	Uga		
09:05	Yaiza	⊗ 1	43
09:35	Mancha Blanca	Ⓜ Water	64
09:50	Masdache		74
10:00	Teguisse	⊗ 2	91
10:15	Los Valles	● Personal needs	95
10:55	Mirador del Rio	⊗ 3	113
11:30	Tesequite	⊗ 4	137
12:15	Masdache	⊗ 5	152
12:40	Entrada P. del Carmen 'El Toro'		
12:45/12:50	Puerto del Carmen		180.2



**TOTAL CLIMBING 2,424m**







# RECORRIDO CARRERA A PIE

## INFORMACIÓN

### RECORRIDO CARRERA A PIE 42.2 KM

La maratón consistirá en 3 vueltas, 1 vuelta larga y 2 vueltas cortas:

- Vuelta 1** Playa Grande > Playa > Honda > Arrecife > Vuelta a Playa Grande
- Vuelta 2** Playa Grande Los Pocillos > Hotel Beatriz > Vuelta a Playa Grande
- Vuelta 3** Playa Grande > Los Pocillos > Hotel Beatriz > Vuelta a Playa Grande

Hay 5 avituallamientos dobles; no se permiten bolsas personales, pero sí comida y/o bebidas personales a entregar en la mañana de carrera entre 05.00 y 06.45 en la zona designada cerca del Punto A (mapa de transición), y disponibles en el puesto avituallamiento 1.

Al final de cada vuelta, los atletas recibirán una pulsera. Es responsabilidad del atleta asegurarse de recibirla, con el fin de ser identificado como "Finisher" al cruzar la línea de meta.



Recuerda pasar por las alfombras de cronometraje en los puntos correspondientes. De no hacerlo, tus tiempos no quedarán registrados y serás automáticamente descalificado.

## **- PENALTY BOX EN LA TRANSICIÓN.**

¡La ayuda externa no está permitida!

## **TIEMPO DE CORTE CARRERA A PIE**

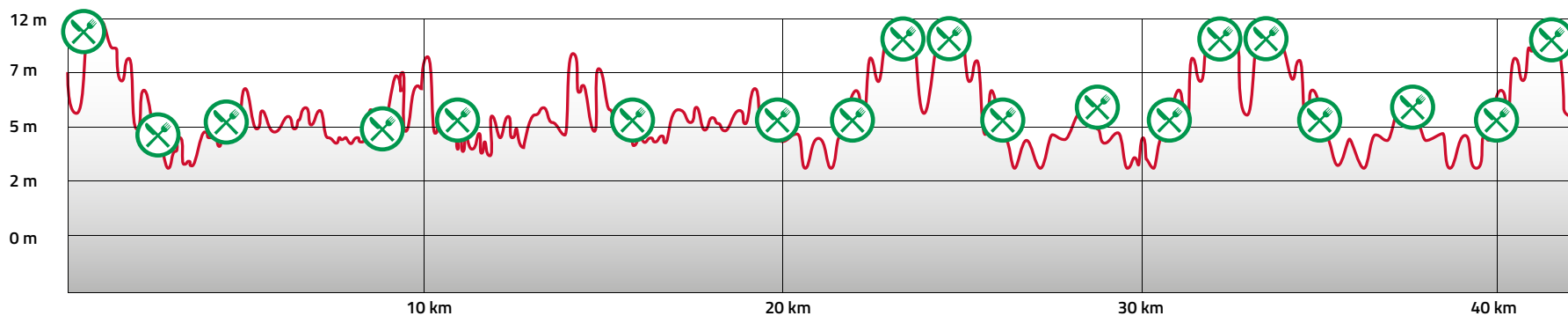
La hora de cierre para el maratón es 17 horas después del comienzo individual de la natación. El punto de corte final es a las 00:30 horas (medianoche).



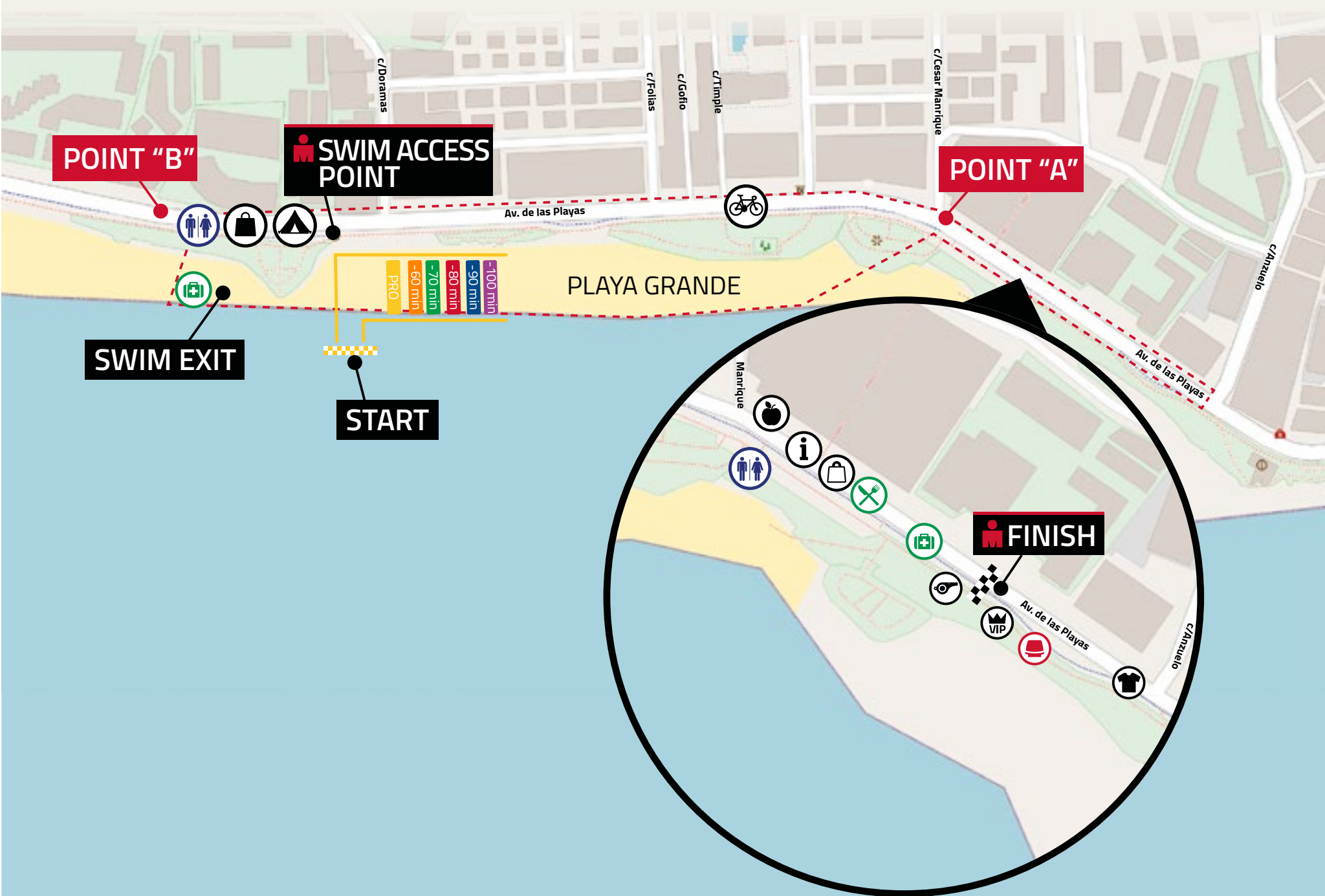
**LA SANTA  
MEDICAL CENTRE**  
Families. Sports. People.

Alcance sus metas con nuestro programa «Deporte y Ciencia». Empleamos nuestra experiencia y la última tecnología para darle una revisión médica deportiva completa, sea cual sea su estado físico.

**Contacta al correo electrónico [doctor@clublasanta.com](mailto:doctor@clublasanta.com) para más información.**



# PUERTO DEL CARMEN



## LEGEND

**BIKE CHECK IN:** ACCESS VIA POINT A, EXIT VIA POINT B/ACCESO POR PUNTO A, SALIDA PUNTO B.  
**RACE MORNING/DÍA DE CARRERA:** ACCESS VIA POINT A&B/ACCESO POR EL PUNTO A Y B.  
**BIKE CHECK OUT:** ACCESS & EXIT VIA POINT A/ACCESO Y SALIDA POR EL PUNTO A.

RESTROOMS/  
BAÑOS

TRANSITION BAGS/  
BOLSAS DE TRANSICIÓN

CHANGING TENTS/  
CASETAS DECAMBIO

BIKE RACKS/  
SOPORTE BICI

PERSONAL NEEDS/  
NUTRICIÓN PERSONAL

WHITE STREET WEAR BAG/  
BOLSA BLANCA STREET WEAR

FINISH AREA BUFFET/  
BUFFET ZONA FINISHER

HOSPITAL

REFEREE/  
JUEZ

META

VIP AREA/ ZONA VIP

MERCHANDISING

GRANDSTANDS/  
GRADAS

ATHLETE INFO POINT/  
INFORMACIÓN AL ATLETA



Club  
La Santa

# IRONKIDS<sup>®</sup>

## LANZAROTE

### CANARIAS III SPAIN

20.05.2022

PUERTO DEL CARMEN

#IMLANZAROTE





# Cerca de ti, cerca de tu negocio.

## Amplia gama de productos para el profesional hostelero.

Gracias a ti, hoy tenemos un profundo conocimiento de tus necesidades y nos hemos convertido en el fabricante líder en equipamiento para hostelería, restauración colectiva y lavandería.

Un equipo experto, comprometido y cercano, que te garantiza una respuesta específica a tus demandas más exigentes.

*You make it happen*





# POST-CARRERA INFORMACIÓN

## LÍNEA DE META

La carpa restaurante ofrecerá comida post-carrera que permitirá a los atletas a retomar fuerzas y una zona de descanso para recuperarse. Esta carpa estará en la transición. Recuerde recoger su camiseta oficial de Finisher en el Punto de Información del Atleta en la Zona Finisher.

El certificado de Finisher estará disponible online en la página web [www.ironman.com](http://www.ironman.com) poco después de la carrera.

El personal de emergencia estará disponible en la línea de meta. La instalación médica estará junto a la línea de meta. No se permite la entrada de familiares a esta instalación.

## MEDALLA RECONOCIMIENTO ESPECIAL:

Esta medalla especial se entrega a todos los atletas que han terminado 5 o más IRONMAN LANZAROTE incluyendo la edición de 2022, para reconocer su logro especial. Para recibir la medalla especial, tendrás que informar a la organización previamente enviando un correo electrónico a [lanzarote@ironman.com](mailto:lanzarote@ironman.com) indicando las ediciones que has completado. La medalla especial se recogerá en la carpa de la organización en la zona de meta después de la



carrera cuando recojas tu medalla de finisher.

## **RECOGIDA DE BICI Y BOLSAS**

Puedes recoger tus bolsas de transición y tu bicicleta sólo después de la hora de corte de la bicicleta a las 19:00 pm con la excepción de la bolsa de Street Wear (blanca) que puedes recogerla justo después de terminar junto a la Carpa Restaurante. Tu bicicleta se colocará en la sección correspondiente a su número de carrera.

Habrán voluntarios disponibles para ayudarle.

Por favor, ten en cuenta que sólo hay una salida para el check-out, donde tienes que mostrar tu número de carrera y entregar el chip para salir con tu equipo. SIN CHIP, NO HAY BICICLETA

Las bicicletas deben recogerse en la Transición antes de las 00:30 horas.

Todos los participantes son responsables de recoger su equipo después de la carrera.

Bicicletas sin recoger – Servicio exclusivo para huéspedes de CLS.

Si quedan bicicletas sin recoger, se llevarán a Club La Santa. Las bicicletas de atletas hospedados en Club La Santa serán guardadas con vigilancia en el Bike Center, y podrán ser recogidas el domingo por la mañana de 9.00 a 13h, bajo presentación del DNI y número de dorsal.

## **PREMIO EN METÁLICO Y TROFEOS PREMIOS PROFESIONALES**

Los 6 primeros clasificados masculinos y femeninos de la categoría profesional podrán optar a los premios en metálico\*.

El importe total de los premios es de 25.000\$ dólares. La distribución será la siguiente:

1º: \$4.000 dólares    2º: \$ 2.750 dólares    3º: \$ 2.000 dólares

4º: \$1.500 dólares    5º: \$ 1.250 dólares    6º: \$ 1.000 dólares

\*El dinero del premio se pagará después de la deducción de los impuestos personales, según los acuerdos internacionales de cada país.

El premio en metálico se pagará a los atletas por transferencia bancaria (se deducirán las comisiones bancarias). Los ganadores del premio en metálico recibirán un formulario por correo electrónico unos días después de la carrera. Este formulario debe ser completado y devuelto a los organizadores del evento junto con una copia del documento de identidad/pasaporte del atleta.

Habrà trofeos para los 10 primeros atletas Profesionales (categoría femenina y masculina).

### GRUPOS DE EDAD (CATEGORÍA FEMENINA Y MASCULINA)

18-24/ 25-29/ 30-34/ 35-39/ 40-44/ 45-49/ 50-54/ 55-59/ 60- 64/ 65-69/ 70-74/ 75-79/ 80+

Trofeos para los tres primeros de cada grupo de edad en categoría masculina y femenina. En conformidad con las normas del IRONMAN Triatlón, los atletas compiten en grupos de edad según corresponda a su año de nacimiento.

### PRIMER CONEJERO/ CONEJERA

Trofeo para el 1er hombre y 1ª mujer.

Para optar a este premio tiene que presentar un certificado que indique que la isla de Lanzarote es su lugar de nacimiento (DNI por ejemplo) en la entrega de dorsales.

### PC OPEN (HOMBRE/MUJER)

Trofeos para los 3 primeros de la categoría.

## TRICLUB PODIUM

Premio al 1º, 2º y 3º Tri-club clasificado con la puntuación más alta, independientemente de la división.

## CEREMONIA DE ENTREGA DE PREMIOS



La Ceremonia de entrega de premios tendrán lugar en Club La Santa, en la pista de tenis 1, el domingo 22 de mayo a las 14.00hrs. El acceso estará disponible por la zona del Estadio. Habrá entrega de premios para los siguientes participantes:

- **Top 3 Grupos de edad (hombre/ mujer)**
- **Top 3 PC OPEN (hombre/ mujer)**
- **Top 3 TRI Clubs (acceso para un miembro en representación de su club).**
- **1er Conejero (hombre/ mujer)**
- **Premio especial (la persona premiada será contactada previamente).**
- **Top 10 PRO (hombre/ mujer)**

Solo los premiados podrán acceder a la Ceremonia de entrega de premios (no está permitido el acceso a los espectadores/acompañantes).

El transporte en autobús desde Puerto del Carmen hasta la Ceremonia de entrega de premios y vuelta podrá reservarse online a través de este link: [www.ironman.com/im-lanzarote-register](http://www.ironman.com/im-lanzarote-register)

## **OBJETOS PERDIDOS**

El día de la carrera, cualquier objeto perdido y encontrado será depositado en el Punto de Información de Atletas, en la Transición. El domingo por la mañana entre las 9.30 y las 14.00hrs, todos los objetos estarán en el Centro de Información del Club La Santa, en el Estadio. A partir de las 14.00hrs, los objetos perdidos se dejarán en la recepción de Club La Santa.

## **SERVICIO OFICIAL DE FOTOGRAFÍA**

¡Consigue tus fotos personales de la carrera con FinisherPix! FinisherPix es el fotógrafo oficial de IRONMAN Lanzarote. Tus fotos personales de la carrera estarán disponibles en [www.finisherpix.com](http://www.finisherpix.com). Asegúrate de que tu número de dorsal está de frente en todo momento y no olvides sonreír cuando cruces la línea de meta. ¡Que tengas una gran carrera!

## ¡TUS MEJORES FOTOS!

- Asegúrate de tener tu número de dorsal de frente y visible en todo momento.
- Busca a nuestros fotógrafos de FinisherPix en el recorrido y sonríe.
- Mira hacia arriba cuando cruces la línea de meta y sonríe a lo grande.

## INFORMACIÓN POST CARRERA

- El domingo 22 de mayo, de 09:30 a 14:00h estará abierto el centro de información de Club La Santa.
- Club La Santa, en el departamento de eventos de Club La Santa a partir del lunes en horario de 8:00 -16.00 hrs. Teléfono 0034 928 59 99 95 # tono # 4455. Email: [lanzarote@ironman.com](mailto:lanzarote@ironman.com)

## RESULTADOS

Durante el evento, los resultados provisionales estarán disponibles en la IRONMAN Tracker App.

En caso de disconformidad con los resultados oficiales, por favor, informa al personal del Punto de Información del Atleta (antes de medianoche). Después del cierre del Punto de Información de la Zona de Transición, si tienes alguna disconformidad deberás contactar con [events@clublasanta.com](mailto:events@clublasanta.com) hasta las 12.00hrs. A partir de esa hora no será posible ningún cambio en los resultados. Los resultados se podrán descargar en [www.IRONMAN.com](http://www.IRONMAN.com) y en la aplicación IRONMAN Tracker.

## CERTIFICADO FINISHER

Todos los "Finishers" del Ironman Lanzarote pueden descargar su certificado oficial acreditativo en [www.IRONMAN.com](http://www.IRONMAN.com) pocos días después de la prueba.





# I WANT MORE

ALL WORLD ATHLETE PROGRAM





# IRONMAN CAMPEONATO DEL MUNDO 2022

El IRONMAN Lanzarote otorgará 45 plazas para grupos de edad y 4 plazas para atletas PRO (2 MPRO/ 2WPRO) para el Campeonato Mundial 2022 en Kona, Hawaii, el 6 y 8 de octubre de 2022.

## SLOTS PARA GRUPOS DE EDAD:

Los atletas que deseen competir en el Campeonato Mundial deben clasificarse. Las plazas se distribuirán en función del número de participantes en cada grupo, garantizando siempre al menos una plaza en cada grupo de edad. La asignación oficial de plazas se publicará en [www.IRONMANlanzarote.com](http://www.IRONMANlanzarote.com) el día de la carrera, después de la salida de natación.

La asignación de plazas en el Campeonato del Mundo para los grupos de edad tendrá lugar el domingo 22 de mayo de 2022 a las 12:30 horas en la Pista de Tenis 1, Club La Santa. El acceso a la asignación de slots se realizará desde la puerta del Estadio. Los atletas deben estar presentes en el lugar a las 12:30 horas durante la ceremonia oficial de asignación de plazas y para aceptar su plaza y deberán pagar la cuota de inscripción directamente en el lugar.



## EN LA INSCRIPCIÓN SE LES PEDIRÁ:

- Una identificación válida con foto
- Tasa de inscripción + 8% de gastos de tramitación.
- Pago con tarjeta de crédito solamente.

Cualquier persona que desee reclamar una plaza de rolldown debe asistir a la Ceremonia de Asignación de plazas del Campeonato Mundial IRONMAN y reclamar su plaza en persona. Si un clasificado automático en un grupo de edad decide no coger la plaza, no asiste a la ceremonia o ya se ha clasificado, el siguiente clasificado de ese grupo de edad podrá reclamar su plaza.

## PLAZAS PARA ATLETAS PROFESIONALES:

4 PLAZAS PROFESIONALES: 2-MPRO/2-WPRO

El reparto de las plazas del Campeonato del Mundo para los atletas PRO tendrá lugar el domingo 22 de mayo de 2022 a las 12:30 horas en la pista de tenis 1 de Club La Santa. Los atletas deben estar presentes en el lugar a las 12:30 horas durante la ceremonia oficial de asignación de plazas y para aceptar la plaza, de lo contrario la plaza se asignará al siguiente clasificado.



Club  
La Santa

# IRONMAN<sup>®</sup>

## 70.3<sup>®</sup> LANZAROTE

CANARIAS III SPAIN



## 18 March 2023

PLAYA BLANCA, LANZAROTE

Swim 1.9km : Bike 90.1km : Run 21.1km

More information & registration  
[www.ironman.com/im703-lanzarote-register](http://www.ironman.com/im703-lanzarote-register)

IRONMANlanzarote    ironmanlanzarote

#ironman703lanzarote





# MÉDICO Y EMERGENCIA

Una vez más, el equipo médico de nuestro Club La Santa IRONMAN Lanzarote está preparado para atenderte durante la prueba.

Desde sus piraguas, tablas, motos de agua y lanchas, el personal de rescate estará siempre atento para trasladar a cualquier triatleta en apuros a un lugar seguro donde pueda ser atendido. La hipotermia es el problema más preocupante, en especial entre los nadadores de mayor edad y menor tamaño corporal. En la orilla, disponemos de los medios adecuados para reponer el calor perdido.

Durante el recorrido ciclista debemos prestar especial atención a las caídas. Nuestros médicos y enfermeras siguen el recorrido en vehículos de intervención rápida con los medios necesarios para actuar ante cualquier eventualidad. Las ambulancias situadas en los lugares estratégicos - con capacidad para soporte vital básico y avanzado- pueden trasladar al hospital adecuado a cualquier ciclista accidentado que lo necesite.

En la maratón seguimos el recorrido en bici y tenemos también a parte de nuestro personal cerca de cada giro. Estaremos en nuestra carpa médica cuando cruces la línea de meta, siempre

dispuestos ayudarte si lo necesitas. No bebas demasiada agua en la prueba. Si

hace falta, analizaremos tu sangre in situ para poder administrar el tratamiento que realmente necesitas.

Como en otras ediciones, los médicos Javier Arroyo, Verónica Sansano y su equipo de experimentados médicos y enfermeros estarán disponibles, intentando seguir las enseñanzas de nuestro recordado amigo y maestro Antonio Zoido.

Recuerda que sin ti, querido triatleta, no somos nada. Tú eres el único capaz de cumplir las tres reglas de oro - como dice nuestro admirado Kenneth Gasque-: 1ª No accidentes, 2ª No accidentes y 3ª...¿adivinas cuál es la tercera?



# See a different world

Ochenta años manteniendo a la gente segura han agudizado nuestra vista para ver más que la mayoría.

Y cuando protegemos a las personas, las instalaciones y los activos, nuestra experiencia nos ayuda a detectar lo que otros pasan por alto.

Porque vemos lo que realmente importa. Vemos a quién ayudamos realmente. Vemos cómo puede ser la vida cuando el mundo se siente seguro.

# PROFESIONAL ATHLETES



**Berlinger, Lena**  
GERMANY



**Bilham, Emma**  
SWITZERLAND



**Castro, Saleta**  
SPAIN



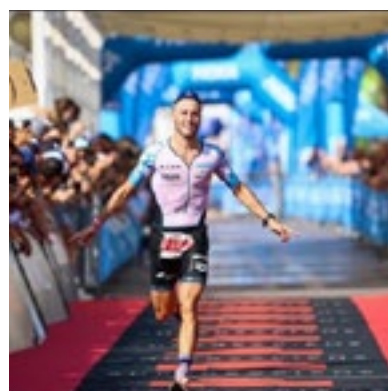
**Curridori, Elisabetta**  
ITALY



**Gilloux, Arnaud**  
FRANCE



**Huerzeler, Samuel**  
SWITZERLAND



**Magnien, Dylan**  
FRANCE



**Petersen, Mathias**  
DENMARK



**Visser, Els**  
NETHERLANDS



**Weiss, Michael**  
AUSTRIA



# IRONMAN LANZAROTE WINNERS

	Name	Gender	Country	Swim	Bike	Run	Total
1992	Ben Van Zelst	M	NED	00:53:43	05:12:02	02:55:45	09:01:30
	Janine Daley	F	USA	00:58:25	06:19:04	03:27:38	10:45:07
1993	Ben Van Zelst	M	NED	01:00:54	05:09:10	02:51:39	09:01:43
	Katinka Wiltenburg	F	NED	01:10:20	05:44:58	03:23:00	10:18:18
1994	Frank Heldoorn	M	NED	00:45:04	04:58:46	02:54:34	08:38:24
	Paula Newby-Fraser	F	ZIM	00:46:50	05:29:52	03:12:54	09:29:36
1995	Thomas Hellriegel	M	GER	00:50:57	04:47:03	02:57:37	08:35:37
	Paula Newby-Fraser	F	ZIM	00:48:55	05:26:32	03:09:12	09:24:39
1996	Frank Heldoorn	M	NED	00:49:52	05:04:05	02:54:37	08:48:34
	Katinka Wiltenburg	F	NED	00:57:28	05:41:27	03:34:32	10:13:22
1997	Peter Reid	M	CAN	00:50:09	05:03:36	03:01:40	08:55:25
	Paula Newby-Fraser	F	USA	00:52:52	05:45:41	03:33:52	10:12:25
1998	Rolf Lautenbacher	M	GER	00:50:50	05:08:17	02:53:26	08:52:33
	Melissa Spooner	F	CAN	00:55:00	05:36:40	03:20:07	09:51:07
1999	Matthew Belfield	M	GBR	00:52:22	05:07:45	03:04:46	09:04:53
	Lena Wahlquist	F	SWE	00:58:09	06:09:21	03:35:34	10:43:04
2000	Dirk Van Gossum	M	BEL	00:52:46	04:59:19	02:50:47	08:47:10
	Lena Wahlquist	F	SWE	00:55:14	05:55:45	03:19:03	10:15:19
2001	Christoph Mauch	M	SUI	00:48:37	05:10:16	02:58:50	09:01:32
	Laura Bieger	F	GER	01:00:49	06:14:50	03:20:09	10:41:29
2002	Peter Sandvang	M	DEN	00:43:22	05:00:52	03:00:39	08:48:44
	Maribel Blanco	F	ESP	00:47:13	06:04:04	03:12:55	10:11:14
2003	Thomas Hellriegel	M	GER	00:50:52	05:57:46	02:53:47	08:56:44
	Maribel Blanco	F	ESP	00:52:25	06:08:38	03:20:08	10:29:50
2004	Rene Rovera	M	FRA	00:50:31	05:03:03	02:51:29	08:48:31
	Virginia Berasategui	F	ESP	00:51:53	05:29:07	03:15:37	09:41:51
2005	Ain-Alar Juhanson	M	EST	00:55:26	04:57:24	02:58:24	08:55:37
	Virginia Berasategui	F	ESP	00:52:10	05:51:54	03:20:54	10:09:39
2006	Ain-Alar Juhanson	M	EST	00:53:05	04:56:41	03:00:14	08:54:11
	Karin Thuerig	F	SUI	00:59:30	05:27:30	03:18:47	09:52:43
2007	Eneko Llanos	M	ESP	00:49:18	04:53:18	03:01:33	08:49:38
	Tiina Boman	F	FIN	00:55:16	05:35:02	03:22:22	09:58:41
2008	Bert Jammaer	M	BEL	00:49:39	05:03:29	02:59:16	08:59:38
	Bella Comerford	F	GBR	00:56:17	05:48:14	03:09:20	10:02:28
2009	Bert Jammaer	M	BEL	00:50:30	05:00:18	02:56:51	08:54:03
	Bella Bayliss	F	GBR	00:56:00	05:46:37	03:04:06	09:54:58





	Name	Gender	Country	Swim	Bike	Run	Total
2010	Eneko Llanos	M	ESP	00:47:49	04:53:26	02:50:21	08:37:43
	Catriona Morrison	F	SCO	00:52:39	05:58:02	03:04:36	10:03:53
2011	Timo Bracht	M	GER	00:47:53	04:49:53	02:47:20	08:30:34
	Rachel Joyce	F	GBR	00:49:05	05:30:25	03:02:04	09:28:12
2012	Victor del Corral	M	ESP	00:53:36	04:54:31	02:50:10	08:44:40
	Michelle Vesterby	F	DEN	00:51:44	05:39:25	03:20:16	09:58:00
2013	Faris Al-Sultan	M	GER	00:47:48	04:53:03	02:55:03	08:42:40
	Kristin Moeller	F	GER	01:00:03	05:31:47	02:58:37	09:37:34
2014	Romain Guillaume	M	FRA	00:47:31	04:56:07	02:57:55	08:47:39
	Lucy Gossage	F	GBR	00:55:37	05:31:38	03:07:20	09:41:40
2015	Alessandro Degasper	M	ITA	00:51:10	05:12:12	02:47:15	08:56:49
	Diana Riesler	F	GER	00:55:40	05:37:11	03:16:20	09:56:03
2016	Jesse Thomas	M	USA	00:50:56	04:58:34	02:46:57	08:42:34
	Tine Holst	F	DEN	01:01:16	05:34:26	03:19:49	10:02:36
2017	Bart Aernouts	M	BEL	00:50:34	04:48:23	02:48:29	08:34:13
	Lucy Charles	F	GBR	00:47:06	05:23:30	03:18:35	09:35:40
2018	Alessandro de Gasperi	M	ITA	00:49:20	05:03:32	02:54:23	08:52:16
	Lucy Gossage	F	GBR	00:58:43	05:29:06	03:15:39	09:49:27
2019	Frederik Van Lierde	M	BEL	00:50:25	05:01:32	02:53:23	8:51:16
	Nikki Bartlett	F	GBR	00:58:35	05:38:00	03:14:52	9:59:10
2021	Andi Boecherer	M	GER	00:51:37	4:50:26	2:46:34	8:34:11
	Michelle Vesterby	F	DEN	00:59:45	5:35:27	3:13:12	9:55:04

# RECORDS

## RÉCORD DE NATACIÓN

Nick Croft	AUS	00:42:24	1994
Paula Newby-Fraser	ZIM	00:46:50	1994

## RÉCORD DE BICI

Maik Twelsiek	GER	04:40:58	2010
Lucy Charles	GBR	05:23:30	2017

## RÉCORD DE CARRERA A PIE

Gerrit Schellens	BEL	02:44:29	2005
Kristin Moeller	GER	02:58:37	2013

## RÉCORD DE RECORRIDO COMPLETE

Timo Bracht	GER	08:30:34	2011
Paula Newby-Fraser	ZIM	09:24:39	1995

## RÉCORDS GRUPOS DE EDAD MUJERES

<b>18-24</b>	Alina Khakimova	UZB	10:53:14	2021
<b>25-29</b>	Louise Collins	GBR	10:05:21	2010
<b>30-34</b>	Paula Newby-Fraser	ZIM	09:24:39	1995
<b>35-39</b>	Katinka Wiltenburg	NED	09:54:47	1994
<b>40-44</b>	Lillan Sindahl Glümer	DNK	11:01:00	2016
<b>45-49</b>	Angela Stefani	ITA	11:01:12	2017
<b>50-54</b>	Gabriele Celette	GER	11:44:30	2008
<b>55-59</b>	Gabriele Celette	GER	11:41:02	2012
<b>60-64</b>	Lynne Pattle	NZL	13:20:46	2012
<b>65-69</b>	Felicitas Kuld	DEU	15:23:30	2019
<b>70-74</b>	Edwina Brocklesby	GBR	16:43:39	2013

## RÉCORDS GRUPOS DE EDAD HOMBRES

<b>18-24</b>	Thomas Hellriegel	GER	08:35:37	1995
<b>25-29</b>	Frank Heldoorn	NED	08:38:24	1994
<b>30-34</b>	Rik Van Trigt	NED	08:45:01	1994
<b>35-39</b>	Mario Huys	BEL	09:03:50	1994
<b>40-44</b>	Gosse Beerda	NED	09:26:14	2010
<b>45-49</b>	Preben Jacobsen	DEN	09:30:35	2012
<b>50-54</b>	Jørgen Hansen	DEN	09:59:58	1995
<b>55-59</b>	Yves Tarbarant	FRA	10:11:09	2007
<b>60-64</b>	Daniel Churlet	FRA	10:47:23	2012
<b>65-69</b>	Mink Zeilstra	NED	12:11:09	2012
<b>70-74</b>	Mink Zeilstra	NED	13:27:43	2017
<b>75-79</b>	Peter David Norman	GBR	16:43:07	2012







# CONTACT

## RACE DIRECTOR

Fabio Eligio Cabrera Cruz  
[lanzarote@IRONMAN.com](mailto:lanzarote@IRONMAN.com)

## RACE COORDINATOR & ATHLETE SERVICES

Sara Perani  
[lanzarote@IRONMAN.com](mailto:lanzarote@IRONMAN.com)

## CLUB LA SANTA

[www.clublasanta.com](http://www.clublasanta.com)  
 Avenida Krogager, s/n, 35560 Tinajo,  
 Lanzarote, Islas Canarias, España  
 Tel: +34 928 599 999  
[info@clublasanta.com](mailto:info@clublasanta.com)

## PR, PRESS AND SOCIAL MEDIA

Montse Parrizas  
 Tel.: (+34) 928 599 995 # 4400  
[mp@clublasanta.com](mailto:mp@clublasanta.com)

# THANKS TO EVERYONE

Club La Santa, Cabildo Insular de Lanzarote y Servicio Insular de Deportes, Ayuntamiento de Tías y Puerto Del Carmen, Turismo Lanzarote, European Sports Destination, Gobierno de Canarias, Turismo Canarias, 226ERS, Coca Cola, Cabrera Medina, Naviera Armas, Securitas, Emerlan, Fetri, Fecantri, Guardia Civil, Guardia Civil Tráfico, Policías Municipales de Arrecife, Haría, San Bartolomé, Tegui, Tías, Tinajo, Yaiza, Protección Civil, Hospital José Molina Orosa, todos los Voluntarios.

## COLLABORATING BUSINESSES:

Agua Teror, Alacruz Canarias, Andres Eizaguirre, Argal, Ava selección, Bob Foy, Bricej, Carnes Y Embutidos Chacón, CavasCatalanas (Meproli), Coca Cola Company, Comit grupo comercial italiana, Compañía Cervecería Canaria, S.a. (Tropical),- (Tropical 0.0), Davigel, Dismare, Distribuciones Viera, Distribuidora Eléctrica Canarias S.A, Diproquim, Ecolab, Fagor Profesional, FERRETERÍA TÍAS, Freixenet, Furgolanz, Grupo Kalise, Guerra y Fernandez, Guillén Morales, Hermanos Pacheco, Heurafoods, HOSTELMEC , HiVision, Informática Lanzarote, Joaquin Cabrera, Lanzafrut, Maderas Marcial González E Hijos, Más Deportes, Mph, Pescadería Titerroy, Pescatron , Precocinados Titerroy, Queso Flor Valsequillo Representaciones, Red Bull, Securitas, Sotabac, Surpan, Telefonía Móvil España - Movistar, TGT, Transportes Domingo Rijo, Tripasión, Unilever.

## COLLABORATING HOTELS:

**Puerto del Carmen:** Apartamentos La Moraña, Ereza Apartamentos Los Hibiscos, Hibiscus Hotels, Hipotels La Geria, La Isla y el Mar Hotel Boutique y Villas Alondra, Relaxia Lanzaplaya , Seaside Los Jameos Playa Hotel.

**Puerto Calero:** Secrets Lanzarote Resort and Spa

**Playa Blanca:** Dreams Lanzarote Playa Dorada, Villalia Lanzarote



## *El mejor resort deportivo del mundo*



En Club La Santa tienes acceso a una nueva pista de atletismo CONIPUR Vmax, piscinas climatizadas de 50 m y un gran centro de bicicletas con una amplia gama de bicis, tanto gratuitas como de alquiler.

Y justo en las afueras del complejo, descubre algunas rutas excepcionales para correr y carreteras asfaltadas en buen estado, perfectas para montar en bici.

Todo lo que necesitas para tu entrenamiento de triatlón a solo un paso de tu puerta.