

SONNTAG, 18. SEPTEMBER 2022
DRESDEN



IRONMAN.
70.3® DRESDEN

ACTIVE

BREITLING
1884

VIRFAST

GATORADE

HOKA
STANFORD

RÖKA



EKOI

FULGAZ

TRONIX

MAURTEN

QATAR
AIRWAYS

Santini

vahoo

#VisitDresden

GOOD. STATE OF THE ART.

WILLKOMMEN

ZUM IRONMAN 70.3 DRESDEN

Liebe Athletinnen und Athleten,

Im Namen des gesamten Teams heiße ich dich herzlich willkommen bei der 1. Auflage des IRONMAN 70.3 Dresden am 18. September 2022.

Zunächst möchte ich mich bei dir für dein Vertrauen bedanken, dass du trotz der Terminverschiebung weiterhin beschlossen hast in Dresden an den Start zu gehen, und wir können es kaum erwarten unser Versprechen einzuhalten und dir ein unvergessliches Event zu bieten.

Dich erwartet ein Rennen voller Kontraste, mit Schwimmen im industriellen Alberthafen, Radfahren durch das wunderschöne Elbland und Laufen durch die Dresdner Innenstadt entlang der schönsten historischen Sehenswürdigkeiten der Stadt, und natürlich der spektakulären Finishline vor der weltberühmten Semperoper.

Vergiss nicht deine Freunde und Familie mitzubringen, denn der IRONMAN 70.3 Dresden wird ein sehr zuschauerfreundliches Rennen.

Der Alberthafen sorgt morgens beim Schwimmen für ein großartiges Arena-Feeling und der Drei-Rundenkurs der Laufstrecke, der am Nord- und Südufer der Elbe entlangführt, gibt deinen Fans zahlreiche Möglichkeiten dich auf der Strecke zu unterstützen.

Das gesamte IRONMAN Germany Team freut sich darauf, dich am 18. September an der Startlinie begrüßen zu dürfen und mit dir die Premiere des IRONMAN 70.3 Dresden feiern zu können!

Sportliche Grüße

Oliver Schiek
Senior Regional Director DACH
Managing Director Germany



HAMBURG | 04. JUNI 2023



REGISTER HERE

FRANKFURT | 02. JULI 2023

Melde dich innerhalb der ersten 90 Tage an und profitieren von den erweiterten Flex90-Vorteilen für Frühbucher

Enter within the first 90 days and enjoy Flex90 enhanced early entry benefits



REGISTER HERE

ATHLETE GUIDE 2022





VINFAST

future of mobility



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

INHALTSVERZEICHNIS

Event Zeitplan	7
Informationen vor dem Wettkampf	9
Informationen für den Wettkampftag	14
Informationen für nach dem Wettkampf	23
Schwimmstrecke	26
Radstrecke	30
Laufstrecke	35
Zusätzliche Informationen	41



CELEBRATE YOUR FINISH WITH THE ULTIMATE MEMENTO

Discover the new
special edition Breitling
Endurance Pro Watch
for IRONMAN Finishers



 BREITLING

 IRONMAN

Available online at www.ironmanstore.com

ATHLETE GUIDE 2022

EVENT ZEITPLAN

IRONMAN 70.3 DRESDEN

FREITAG, 16. September

WANN

10:00 – 18:00 Uhr
10:00 – 18:00 Uhr
10:00 – 18:00 Uhr
18:00 – 20:30 Uhr

WAS

IRONMAN Merchandise
Registrierung
Info Point
Welcome Banquet

WO

IRONMAN Village
IRONMAN Village
IRONMAN Village
ICC Dresden

SAMSTAG, 17. September

10:00 – 18:00 Uhr
10:00 – 18:00 Uhr
10:00 – 16:00 Uhr
10:00 – 18:00 Uhr
14:00 – 18:00 Uhr

Media Center, geöffnet
IRONMAN Merchandise
Registrierung
Info Point
Rad Check-In

ICC Dresden
IRONMAN Village
IRONMAN Village
IRONMAN Village
Alberthafen

SONNTAG, 18. September

05:30 – 07:00 Uhr
06:00 – 18:00 Uhr
07:00 Uhr
07:05 Uhr
07:10 – 07:40 Uhr
10:00 – 18:00 Uhr
10:00 – 18:00 Uhr
ab 10:15 Uhr
ca. 10:45 Uhr
ca. 11:15 Uhr
14:00 – 18:00 Uhr
18:00 Uhr

Wechselzone, geöffnet
Media Center, geöffnet
Start Pro-Athleten
Start Pro-Athletinnen
Rolling Start – Altersklasse Athleten
IRONMAN Merchandise
Info Point
Finish Line Party
Erster Athlet im Ziel + Flower Ceremony
Erste Athletin im Ziel + Flower Ceremony
Rad Check-Out
Siegerehrung & Slot Allocation

Alberthafen
ICC Dresden
Alberthafen
Alberthafen
Alberthafen
IRONMAN Village
IRONMAN Village
Theaterplatz
Theaterplatz
Theaterplatz
Alberthafen
ICC Dresden

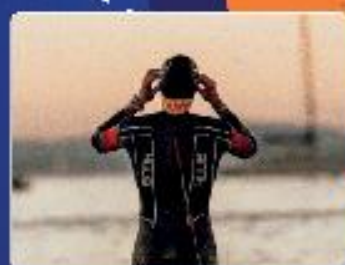
NIRVANA

IRONMAN
EUROPEAN SERIES

2022 OFFICIAL TRAVEL PARTNER

Helping athletes reach their finish line for over 15 years

Take the stress out of all your event accommodation and travel arrangements so you can savour that finish line moment



nirvanaeurope.com

VOR DEM WETTKAMPF

REGISTRIERUNG

Startnummernausgabe

Die IRONMAN Startnummernausgabe befindet sich auf der Rasenfläche hinter dem Maritim Hotel unweit des Internationalen Congress Center Dresden und ist am Freitag, den 16. September von 10:00 – 18:00 Uhr und am Samstag, den 17. September von 10:00 – 16:00 Uhr geöffnet.

Bei der Startnummernausgabe ist eine gültige Verbandslizenz und ein gültiger Personalausweis oder Reisepass vorzulegen. Sollte ein Athlet nicht Mitglied in einem nationalen Triathlonverband sein, hat der Athlet eine Tageslizenz zu lösen. Die Tageslizenz ist für 25,-€ bei der Startnummernausgabe, nur mit Bargeld, erhältlich.

Bei der Registrierung erhält der Athlet

Athletenband

Dient zur Identifikation des Athleten und ist während des gesamten Wettkampfwochenendes am Handgelenk zu tragen. Außerdem dient der QR-Code auf dem Armband als „Chipticket“. Deshalb ist es für den Bike Check-In erforderlich.

3 Wechselbeutel in den Farben



blau – für die Radutensilien



rot – für die Laufutensilien



weiß – für die Wechselbekleidung nach dem Rennen

Der blaue und rote Wechselbeutel sind mit dem entsprechenden Equipment am Samstag beim Check-In in der Wechselzone abzugeben (nur 70.3 Einzelstarter).

Der weiße Beutel kann vor dem Rennstart am Sonntag am LKW an der Wechselzone abgegeben werden und steht nach dem Zieleinlauf im Athleten Garten wieder zur Verfügung.

Startnummern / Startnummernaufkleber

- ✓ 1 Startnummer für den Athleten: Das Tragen eines Startnummernbandes ist erlaubt und liegt im Verantwortungsbereich des Athleten.
- ✓ 1 Aufkleber für den Fahrradhelm: Dieser wird vorne am Helm angebracht.
- ✓ 1 Aufkleber für das Fahrrad: Dieser muss an der Sattelstütze angebracht werden.
- ✓ 3 Aufkleber für den jeweiligen Wechselbeutel; blau, rot, weiß.

Badekappe

Die vom Veranstalter gestellte Badekappe ist am Wettkampftag zu tragen.

Startnummernausgabe STAFFELN

Die Abholung der Startunterlagen kann durch einen Teilnehmer der jeweiligen Staffel erfolgen, d.h. es müssen nicht alle drei Teilnehmer erscheinen.

Für eine Teilnahme gelten folgende untere Altersgrenzen am Wettkampftag:
Schwimmer/in: 14 Jahre, Radfahrer/in: 17 Jahre, Läufer/in: 16 Jahre.



PRO RACING SOCKS V4.0



VENTILATION



PROTECTION



SUPPORT



UNLOCK YOUR FULL POTENTIAL

*LIBÈRE ATHLETE GUIDE 2022 TIEL



VOR DEM WETTKAMPF

REGISTRIERUNG

Inhalt der Startunterlagen Staffeln:

1. Badekappe in der Farbe der Startgruppe
2. 2 Startnummern: 1 für den Radfahrer und 1 für den Läufer
3. Aufkleber mit Startnummern für Helm und Rad
4. 1 Kleiderbeutel

Radabgabe für 70.3 Einzelstarter

Für 70.3 Einzelstarter erfolgt die Abgabe von Fahrrad, Helm und den Wechselbeuteln (rot und blau) am **Samstag vor dem Wettkampf zwischen 14:00 und 18:00 Uhr** in der Wechselzone auf dem Parkplatz des Alberthafens. Hierbei ist ebenfalls die Startnummer mitzubringen. Das Athletenarmband muss für den Check-In getragen werden. Die Abgabezeiten sind verbindlich, am Sonntag ist kein Check-In mehr möglich! Der Athlet muss Folgendes abgeben:

1. Fahrrad (entsprechende Startnummer für das Fahrrad ist am Brems-/ Schaltzugkabel oder Sattelstütze anzubringen)
2. Fahrradhelm (markiert mit der Startnummer (mittig, vorne))
3. Startnummer (Startnummernband ist erlaubt)
4. Helm, Brille und Startnummer müssen im blauen Beutel gelagert werden. Die Radschuhe dürfen in die Pedale eingeklickt werden. Es sind keine Gegenstände auf dem Boden erlaubt.

Eine individuelle Markierung/ Kennzeichnung des Beutels oder des Beutelständers ist nicht gestattet. Strafe = Gelbe Karte!

WICHTIG!

Wettkampfchip und Chipband werden vom Veranstalter gestellt und erst in der Wechselzone bei der Radabgabe am Samstag ausgegeben. Der Chip ist am linken Fußgelenk zu tragen.

Eigene Chips sind nicht gestattet. Die vom Veranstalter bereitgestellten Chips sind in der Verantwortung des Athleten. Der Veranstalter empfiehlt, den Chip sofort nach Erhalt anzulegen.

Die Wettkampfchips werden ebenfalls für die Radabholung benötigt: Chip gegen Bike. Bei Verlust des Wettkampfchips ist eine Gebühr von EUR 50,00 zu zahlen.

Geht der Chip während des Rennens verloren, so muss ein Ersatzchip in der Wechselzone abgeholt werden.

Der Zutritt zur Wechselzone ist ausschließlich Athleten gestattet. Angehörigen (auch Kindern) ist der Zutritt zur Wechselzone während des Check-In und des Renntages aus versicherungsrechtlichen Gründen nicht gestattet.

Standpumpen befinden sich in der Wechselzone, die Öffnungszeiten sind während der Radabgabe. Die Wechselzone wird am Samstag, den 17. September um 18:00 Uhr geschlossen und erst am Sonntag, den 18. September um 05:30 Uhr wieder geöffnet.

Fahrräder und Helme dürfen nach der Abgabe nicht mehr aus der Wechselzone entfernt werden! Eine Abgabe am Wettkampfmorgen ist nicht gestattet.

Radabgabe für 70.3 Staffeln

- Für 70.3 Staffeln erfolgt die Abgabe von Fahrrad und Helm ebenfalls am Samstag während des Bike Check-In zwischen 14:00 und 18:00 Uhr. Hierbei ist ebenfalls die Startnummer mitzubringen. Rad & Helm müssen bis zum Rennen in der Wechselzone bleiben.
- Für die Staffeln gibt es in der Wechselzone einen eigenen Wechselbereich.
- Staffelteilnehmer erhalten ihren Timing Chip auch beim Bike Check-In am Samstag.

VOR DEM WETTKAMPF

REGISTRIERUNG / WELCOME BANQUET / WETTER

- Nach Beendigung des Check-In ist die Wechselzone umgehend wieder zu verlassen.
- Der Zeitnahme-Chip ist von allen Staffelteilnehmern IMMER am Fußgelenk mit dem Klettband zu tragen und gilt sinngemäß als Staffelstab.

Wettkampf-Briefing

! Das Wettkampf-Briefing findet online statt. Es kann in der Event-Woche auf der [Webseite](#) abgerufen werden.

Das Wettkampf-Briefing ist für alle obligatorisch!

Fragen

Unser Head Referee wird am Freitag, 16. September von 16:00 – 17:00 Uhr am Infostand sein und eure Fragen beantworten. Nutze diese Möglichkeit, um deine Fragen zu stellen. Selbstverständlich kannst du uns auch jederzeit per E-Mail (dresden70.3@ironman.com) kontaktieren oder auf Facebook unter dem Post zum Athlete Guide deine Fragen loswerden.

Welcome Banquet

Das Welcome Banquet mit verschiedenen Nudelgerichten findet am Freitag, den 16. September von 18:00 – 20:30 Uhr im Internationalen Congress Center Dresden statt. Die Teilnahme am Welcome Banquet ist für alle angemeldeten Starter des IRONMAN 70.3 Dresden im Startgeld enthalten.

Wetter am Wettkampftag

Die Sonne wird am 18. September um 06:45 Uhr aufgehen. Der Sonnenuntergang wird um 19:12 Uhr sein. Die erwarteten Tagestemperaturen betragen etwa 15° bis 20°C.

Wir werden das Wetter am Renntag beobachten. Bei zu extremer Witterung behalten wir uns das Recht vor, jeden Teil des Rennens abzusagen, zu verändern oder zu kürzen falls die Sicherheit für die Athleten nicht gewährleistet werden kann.



Die Entscheidung, ob mit oder ohne Neopren-Anzug geschwommen wird, wird spätestens eine Stunde vor Rennstart im Vorstartbereich und in der Wechselzone offiziell bekannt gegeben.

BREW WITHOUT COMPROMISE™



AWARD-WINNING • GREAT TASTE • VEGAN-FRIENDLY



@ATHLETICBREWING | [ATHLETICBREWING.COM](https://athleticbrewing.com)

© 2021 Athletic Brewing Company, Stratford, CT and San Diego, CA. Near Beer • 0.5% alc/vol.

AM WETTKAMPFTAG

WECHSELZONE / START

Wechselzone / Startvorbereitung

- Die Wechselzone öffnet am Wettkampftag von 05:30 – 07:00 Uhr. Sie darf nur von Teilnehmern des IRONMAN 70.3 Dresden und von Personen mit entsprechendem Berechtigungsausweis betreten werden. Trainer, Betreuer und Zuschauer haben keinen Zutritt!
- In der Wechselzone werden Luftpumpen zur Verfügung gestellt. Eigene Luftpumpen können mit in die Wechselzone gebracht werden, allerdings werden diese nicht in den weißen Beuteln transportiert. Der Veranstalter übernimmt keinen Transport und haftet nicht für die mitgebrachten Pumpen.
- Der weiße Beutel mit der Wechselbekleidung (Kleidung, die nach dem Rennen benötigt wird) wird vor dem Schwimmstart direkt an der Wechselzone abgegeben und steht den Athleten im Athlete Garden wieder zur Verfügung. Bitte der Ausschilderung "Weiße Beutel" folgen.

Rolling Swim Start

Als Teil der globalen IRONMAN Swim Smart Initiative und generellen Wettkampftwicklung wird es beim IRONMAN 70.3 Dresden einen so genannten "Rolling Swim Start" geben.

Die Athleten platzieren sich anhand ihrer geschätzten Schwimmzeit im Vorstartbereich. Alle 2-3 Sekunden werden 1-2 Athleten auf ihr IRONMAN-Abenteuer geschickt. Es wird ungefähr 30 Minuten dauern, bis alle Athleten gestartet sind (Änderungen vorbehalten)

BITTE SEI EHRlich ZU DIR SELBST UND REIHE DICH ENTSPRECHEND DEINER REALISTISCH GESCHÄTZTEN SCHWIMMZEIT EIN!

Nur so kann ein reibungsloser und vor allem sicherer Ablauf mit Chancengleichheit für alle Athleten gewährleistet werden!

Weitere Informationen findet ihr auf unserer Website.

Schwimmstart

- Vor dem Schwimmstart ist jeder Athlet verpflichtet, sich in der Wechselzone einzufinden. Die Wechselzone schließt um 07:00 Uhr.
- Der Schwimmstart erfolgt folgendermaßen: um 07:00 Uhr starten die männlichen Profis, um 07:05 Uhr die weiblichen Profis. Ab 07:10 Uhr startet das Hauptfeld (Rolling Start). Der Schwimmkurs erstreckt sich über eine Runde mit 1.900 Metern.
- Jeder Teilnehmer muss die Zeitmessmatte überqueren, um die Zeitmessung zu aktivieren. Die Teilnehmer müssen das Wasser über den offiziellen Ausstieg verlassen und die dortige Zeitmessmatte zur erneuten Erfassung überqueren. Wird das Wasser an einer anderen Stelle verlassen und die Zeitmessmatte nicht überquert, wird euer Schwimmausstieg nicht registriert. Dies führt zur Disqualifikation. Außerdem gehen die Organisatoren davon aus, dass sich die Person noch im Wasser befindet und veranlassen eine Suchaktion auf Kosten des Teilnehmers. Informiert daher unbedingt einen offiziellen IRONMAN-Mitarbeiter, wenn ihr das Rennen abbricht.
- Das Tragen der Wettkampfkleidung unter einem Schwimmanzug ist erlaubt. Im Falle eines Neoprenverbotes gilt dieses Verbot auch für Schwimmanzüge mit Gummi und/oder Neoprenanteilen/-beschichtungen. Bei Verstoß wird der Teilnehmer disqualifiziert.
- Beim Schwimmen darf die Startnummer nicht getragen werden. Sie wird nach dem Schwimmen so angezogen, dass sie beim Radfahren deutlich sichtbar von hinten (auf dem Rücken) zu lesen ist.
- Brillenträger können ihre Brillen vor dem Start in der Nähe des Schwimmausstiegs auf einem Tisch ablegen und nach dem Schwimmen dort wieder aufnehmen. Für die Kennzeichnung (Startnummer o.ä.) der Brille ist der Athlet selber verantwortlich.

Zeitlimit Schwimmen: 1 Stunde 10 Minuten (nach jeweiligem Start)

ON-COURSE NUTRITION PRODUCTS

Gatorade Powder RUN COURSE

Gatorade products have the FLUIDS to help replace what you sweat out, ELECTROLYTES to aid in rehydration, and CARBS to help refuel working muscles. Pre-filled cups with a mix of Gatorade Powder will be available for athletes to collect contactlessly.

Gatorade Ready To Drink BIKE COURSE

Gatorade products have the FLUIDS to help replace what you sweat out, ELECTROLYTES to aid in rehydration, and CARBS to help refuel working muscles. The 750ml Thirst Quencher bottles will be available for touchless collection.

BIKE & RUN COURSE

GEL 100 CAF 100

The GEL 100 CAF 100 contains 100 mg of caffeine – that's the equivalent of 1.5 espressos – or one cup of brewed coffee. That's a lot compared to many of the traditional gels out there. It delivers 25 grams of carbohydrates through a unique blend of fructose and glucose (ratio of 0.8:1). It packs a high weight to energy ratio and doesn't contain any added flavours, preservatives or colourants. Just like all of our products, it's vegan-friendly.

Red Bull Energy Drink RUN COURSE

Red Bull Energy Drink is a lightly carbonated functional beverage containing taurine, caffeine, B-vitamins and sugars. One 250ml can contains 80mg caffeine, about the same as a cup of coffee. The cans are 100% recyclable. The product will be served diluted with water in Red Bull paper cups.



GEL 100 BIKE & RUN COURSE

This is the GEL. It's a bold statement. But nonetheless true. From a technical perspective, traditional gels are water and carbohydrates simply mixed into syrups, often containing added flavors and preservatives. The GEL 100 is completely different. It's a biopolymer matrix, filled with a unique blend of fructose and glucose (ratio of 0.8:1) which enables uptakes of up to 100 grams of carbohydrates per hour.

RUN COURSE

Vegan Gummy Bar

30-g energy bars with a gelatin texture, formulated with a high-quality, organically sourced carbohydrate mix and with pectin, gluten-free, and suitable for vegans. They are easy to chew, digest, and carry. Perfect in both training and competitions, as they help us to keep up blood glucose, giving our body the energy it needs while maintaining a high level of physical performance.

Race Day Bar BIKE COURSE

40-g energy bars, gluten-free and suitable for vegans. Rich in carbohydrates and organic ingredients such as dates, pumpkin seeds, sunflower oil, and raisins, +10 vitamins. They are easy to chew. We increased the amount of figs and reduced dates to control the glycemic index. This means that they provide energy but insulin peaks are reduced. Available in different flavours, with or without BCAAs.

AM WETTKAMPFTAG

WECHSEL / RADFAHREN

Wechsel Schwimmen – Rad

Nach dem Schwimmausstieg wird der blaue Beutel vom Beutelständer abgenommen.

- Der Wechsel wird am Wechselbeutelständer vollzogen. Der/die AthletIn ist dafür verantwortlich, den Wechselbeutel nach dem Wechsel wieder an der vorgegebenen Position am Beutelständer zurückzuhängen.
- Dazu hat der Athlet seinen blauen Wechselbeutel an dem vorgesehenen Wechselbeutelständer selbst aufzunehmen. Der Athlet packt nach dem Wechsel alle Schwimmutensilien selbständig in den blauen Beutel und hängt diesen wieder an den vorgesehenen Wechselbeutelständer.
- Das nackte Umziehen ist ausschließlich im Wechselzelt erlaubt!
- Radhelm, Startnummer, und Sonnenbrille sowie Schuhe (wenn nicht am Rad eingeklickt) müssen vor dem Wechsel im blauen Beutel untergebracht werden
- Am Fahrrad dürfen sich nur folgende Dinge befinden: Radschuhe (eingeklickt), Flaschen im Flaschenhalter. Der Boden muss komplett frei gehalten werden!

Zeitlimit Verlassen Wechselzone: 1 Stunde 20 Minuten (nach jeweiligem Start)

Radfahren

- Das Radfahren ist ein Einzelzeitfahren ohne jegliche persönliche Begleitung. Die Radstrecke besteht aus zwei Runden von insgesamt 90km. Die Radstrecke ist für andere Verkehrsteilnehmer gesperrt. Es ist jedoch jederzeit mit Gegenverkehr zu rechnen.
- Ordnungspersonal und Polizei werden an bestimmten Punkten entlang der Wettkampfstrecke Schleusen für andere Verkehrsteilnehmer betreiben. Der Wettkampfbetrieb wird von den Schleusen nicht beeinträchtigt.
- Die von den Athleten selbständig anzufahrenden Strafbboxen befinden sich bei KM 11,4/49,1 kurz nach Rennersdorf und bei KM 89,9 kurz vor der Wechselzone befindet sich die Strafbbox Nr.2. Nach Erhalt einer Strafe ist die nächste Strafbbox anzusteuern. Die genauen Positionen der Strafbboxen werden im Wettkampf-Briefing nochmals bekanntgegeben. Sie sind außerdem optisch deutlich gekennzeichnet.
- Auf der Radstrecke gibt es eine komplette Verpflegungsstelle sowie eine Wasserstelle. Den genauen Standort der Verpflegungsstellen und die Anordnung des Verpflegungsangebotes sind der grafischen Darstellung auf Seite 30 zu entnehmen.

Es besteht Rechtsfahrgebot wenn nicht anders angezeigt!!!

Zeitlimit Schwimmen und Radfahren: 5:30 Stunden (nach jeweiligem Start)

Cut Off Radfahren: Es gibt einen fortlaufenden Cut Off! Um 11:30 Uhr wird die Zufahrt zur 2. Radrunde geschlossen. Zu diesem Zeitpunkt startet auch das Besenfahrzeug mit einer Durchschnittsgeschwindigkeit von 21 km/h und sammelt alle Teilnehmenden ein, die langsamer sind.

Kritische Punkte auf der Radstrecke

Sie werden durch Gefahrenschilder gekennzeichnet / durch Helfer angezeigt.

Wechsel Rad – Laufen

Nach Beendigung der Radstrecke hängt jeder Athlet sein Rad wieder an seinen Platz am Radständer. Der rote Wechselbeutel mit der Laufausrüstung wird vom Athleten von den Wechselbeutelständer aufgenommen und nach dem Wechsel wieder zurückgehängt.

Das nackte Umziehen ist ausschließlich im Wechselzelt erlaubt! Andernfalls kann sich vor den Wechselbeutelständern umgezogen werden. Die abgelegte Radausrüstung ist in dem leer gewordenen roten Beutel zu verpacken. Dies hat selbständig durch den Athleten zu geschehen. Den roten Wechselbeutel hängt der Athlet anschließend selbständig auf dem vorgesehenen Haken am Wechselbeutelständer zurück.

In Wechselzone werden alle Fahrräder vom Veranstalter auf eventuell Manipulationen (elektronisches oder mechanisches Doping) geprüft. Bei einem positiven Manipulationsbefund erfolgt eine Disqualifikation.

VIPER TRISUIT,
A WORLD CHAMPION TRISUIT



Santini

WWW.SANTINICYCLING.COM

AM WETTKAMPFTAG

LAUFEN / ALLGEMEINE INFORMATIONEN

Laufen

- Bei der Laufstrecke handelt es sich um einen 3-Rundenkurs, insgesamt 21,1 km. Das Betreten der Laufstrecke ist aus Gründen der Fairness und der Sicherheit den Athleten vorbehalten.
- **Es besteht Rechtslaufgebot!** Bitte haltet euch beim Laufen rechts, nehmt auf andere Athleten Rücksicht und lasst diese überholen wenn nötig.
- Für die visuelle Rundenkontrolle erhalten die Teilnehmer in jeder Runde ein farbiges Kontrollband, das gut sichtbar am Arm/Handgelenk zu tragen ist. Sind alle Armbänder komplett, darf der Teilnehmer in die Zielgerade einbiegen. Hierbei ist auf die Beschilderung der Zielgeraden und auf die Anweisungen der Helfer zu achten.
- Es befindet sich keine Strafbox auf der Laufstrecke. Sollte ein Athlet eine Strafkarte erhalten, wird er an Ort und Stelle markiert und muss stehen bleiben und eine **Zeitstrafe von 30 Sekunden sofort absitzen**.
- Auf der Laufstrecke gibt es pro Runde 3 einseitig nutzbare Verpflegungsstellen.

Zeitlimit Schwimmen, Radfahren und Laufen: 8:30 Stunden (nach jeweiligem Start)

Hinweis für Staffeln

- Der Schwimmer sollte sich rechtzeitig im gegitterten Wartebereich des Startareals einfinden. Die beiden anderen Teammitglieder (Radfahrer und Läufer) dürfen sich nicht im Startareal aufhalten. Sie können das Schwimmen vom Ufer aus gemeinsam mit den Zuschauern verfolgen.
- Nach dem Schwimmausstieg begibt sich der Schwimmer in den Wechselbereich für die Staffeln zum Radfahrer seines Staffel-Teams. Hier erfolgt die Übergabe des Zeitnahme-Chips an den Radfahrer. Nach Beendigung der Radstrecke erfolgt in der Wechselzone dort auch die Übergabe an den Läufer.
- Die Teilnehmer einer Staffel dürfen durch den Zielkanal gemeinsam ins Ziel einlaufen für ein gemeinsames Zielfoto.

Nicht-Antritt und vorzeitiges Beenden des Rennens

Sollte ein Athlet am Rennmorgen (z.B. krankheitsbedingt) nicht antreten können oder das Rennen frühzeitig beenden ist es notwendig, einen Schiedsrichter oder Verantwortlichen zu informieren oder sich in der Wechselzone zu melden. Im Falle einer Nicht-Abmeldung ist der Timing-Chip immer noch aktiviert. Somit können Kosten für Suche bzw. Rettung (u.U. auch für den Athleten selbst) entstehen, da der Veranstalter von einer Notsituation ausgeht und entsprechende Maßnahmen einleitet.

Medizinische Versorgung

Ärzte sowie ausgebildetes Sanitätspersonal des Deutschen Roten Kreuzes stehen am Schwimmstart sowie entlang der Radstrecke und der Laufstrecke bereit. Nach dem Zieleinlauf werden die Athleten von Helfern des Teams Finish Area in Empfang genommen. Sanitätspersonal kontrolliert das Wohlbefinden aller Teilnehmer. Den Anweisungen des medizinischen Personals ist unbedingt Folge zu leisten!

Eine ausreichende Versicherungsdeckung im Falle von Erkrankung und Unfall ist in Eigenverantwortung der Teilnehmer und muss in der Anmeldung bestätigt werden, da ein eventueller Klinikaufenthalt über die persönliche Krankenversicherung abgerechnet wird.

Eigenverpflegung

Es gibt keinen eigenen Bereich für Eigenverpflegung / Personal Needs bzw. keine Möglichkeit Eigenverpflegung / Personal Needs von Betreuern anreichen zu lassen. Ein Verstoß wird als „unerlaubte Annahme von Hilfe“ mit einer Disqualifikation geahndet.

AM WETTKAMPFTAG

Zeitlimits

Zeitlimit Schwimmen:

1 Stunde 10 Minuten (nach jeweiligem Start)

Zeitlimit Verlassen Wechselzone:

1 Stunde 20 Minuten (nach jeweiligem Start)

Zeitlimit Schwimmen und Radfahren:

5:30 Stunden (nach jeweiligem Start)

Zeitlimit Schwimmen, Radfahren und Laufen:

8:30 Stunden (nach jeweiligem Start)

IRONMAN behält sich das Recht vor, einen Athleten von der Strecke zu nehmen, wenn unser Rennstab feststellt, dass der Athlet nicht in der Lage sein wird, die betreffende Disziplin (Schwimmen, Radfahren, Laufen) vor den festgelegten Cut-off-Zeiten zu beenden, basierend auf Ort, Zeit und Durchschnittsgeschwindigkeit des Athleten zu diesem Zeitpunkt.

Athleten, die nicht vor den Cut Off Zeiten sind, werden als DNF gewertet und werden nicht für die Weltmeisterschaft berücksichtigt.

FULGAZ

x x x x

LESS VIRTUAL
MORE REALITY



Ride 1500+ iconic routes from around the world, all in stunning 4K.

Featuring real-world imagery, cutting-edge technology, and new rides released every week, FulGaz is your go-to training partner year-round!

DOWNLOAD TODAY

x x
x

10

02

EO

04



AVAILABLE ON



AM WETTKAMPFTAG




ALLGEMEINE INFORMATIONEN

Regelwerk


































Hier findet ihr eine Zusammenfassung der häufigsten Regelverstöße und Sanktionen – diese Liste ist keine „All-Inclusive-Liste“ aller Regelverstöße und Sanktionen. Es liegt in der Verantwortung jedes Athleten selbst die Wettbewerbsregeln zu kennen und zu verstehen (einschließlich aller zusätzlichen Regeln, die für die jeweilige Veranstaltung speziell festgelegt sind).

- Ein Regelverstoß während des Schwimmens wird in der Wechselzone geahndet.
- Ein Regelverstoß in der Wechselzone und auf der Laufstrecke wird direkt geahndet und muss direkt abgeleistet werden.
- Alle Strafen auf der Radstrecke müssen in den jeweiligen Strafboxen abgeleistet werden.
- Das benutzen von Headsets, Kopfhörern oder anderen Kommunikationsgeräten während des Wettkampfes ist nicht erlaubt (muss genehmigt werden).
- Müllentsorgung nur in und unmittelbar nach der Verpflegungsstelle. Müllentsorgung außerhalb der vorgesehenen Behälter / Bereiche führt zur Disqualifikation.

Karten:

-  **Gelbe Karte:** 30 Sekunden Zeitstrafe
-  **Blaue Karte:** 5 Minuten Zeitstrafe (für jede Karte 5 Minuten)
-  **Rote Karte:** Disqualifikation (Athleten können das Rennen beenden, sind allerdings nicht mehr in der Wertung)

Wird ein Regelverstoß, der mit einer gelben Karte geahndet wurde nicht korrigiert, kann eine rote Karte folgen.

Allgemeine Regelverstöße			
Blockieren und Beeinträchtigen von anderen Athleten			
Hilfe von Außen (außer Schiedsrichter, Offizielle oder andere Teilnehmer)			
Müllentsorgung außerhalb der vorgesehenen Bereiche			
Öffentliche Nacktheit oder unangemessenes Entblößen			
Öffentliches Urinieren in der Wechselzone oder auf der Rad- und Laufstrecke			
Radfahren oder Laufen ohne T-Shirt oder Sport-Top (DSQ wenn nicht behoben)			
Unsportliches Verhalten (evtl. Ausschluss von IRONMAN Veranstaltungen)			
Unterstützung eines anderen Athleten, wodurch man selbst das Rennen nicht mehr fortsetzen kann			
Verlassen der Wettkampfstrecke (wenn nicht Rückkehr an der selben Stelle)			
Regelverstöße beim Schwimmen			
Start vor dem Startsignal (nur für Profi-Athleten relevant)			
Tragen der Startnummer unter dem Schwimmanzug			
Regelverstöße beim Radfahren			
Blockieren und Beeinträchtigen von anderen Athleten			
Fortführen des Wettkampfs ohne Fahrrad			
Nicht Anfahren der nächsten Strafbox			
Radfahren ohne Helm			
Rechts überholen			
Windschattenfahren; überholter Athlet bleibt länger als 25 Sekunden in der Windschattenzone			
Überholter Athlet darf erst nach Verlassen der Windschattenzone erneut überholen			
Überholvorgang dauert länger als 25 Sekunden			
Regelverstöße beim Laufen			
Begleitung der Athleten durch Betreuer, Freunde, etc. (bei Profi-Athleten = Disqualifikation)			
Entgegennahme von Getränken/Verpflegung außerhalb der Verpflegungsstellen-Bereiche			
Überqueren der Ziellinie mit einer Begleitperson, die nicht am Rennen teilnimmt			
Regelverstöße in der Wechselzone			
Blockieren und Beeinträchtigen von anderen Athleten			
Entwenden von Equipment eines anderen Athleten			
Radfahren in der Wechselzone (vor Mount Line bzw. nach Dismount Line)			
Schwimmanzug unterhalb der Hüfte bevor das Wechselzelt erreicht ist			
Umziehen am Fahrrad			

AM WETTKAMPFTAG

ALLGEMEINE INFORMATIONEN

Regelwerk

Eine Übersicht über das für alle IRONMAN Events geltende Reglement findet ihr hier: [Regeln](#)
Bitte beachtet, dass sich das Reglement bei verschiedenen Events leicht ändern kann. Über die geltenden Regeln werdet ihr in der Wettkampfbesprechung informiert.



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



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

www.AlwaysAdvancing.net | info@alwaysadvancing.net

NACH DEM WETTKAMPF

ALLGEMEINE INFORMATIONEN

Dopingkontrollen

Für Profis gelten die Regelungen der IRONMAN Pro Membership. Sollten Altersklassenathleten zur Dopingkontrolle ausgelost werden und dauerhaft oder aufgrund von Krankheit vor dem Rennen Medikamente zu sich nehmen, haben sie ein ärztliches Attest mit sich zu führen. Ein Nachreichen ist nicht möglich (eine Lagerung im weißen Beutel wird empfohlen).

Athlete Garden

Der Athlete Garden ist die Regenerations- und Ruhezone des IRONMAN 70.3 Dresden. Der Athlete Garden befindet sich ca. 500m nach dem Ziel im IRONMAN Village und ist ausgeschildert. Er bietet Umkleidemöglichkeiten und Erfrischungen, sowie Ruhezeiten. Zum Athletes Garden haben ausschließlich Athleten sowie das medizinische Personal und das Team des IRONMAN 70.3 Dresden Zutritt.

Finisher-Shirts, Medaillen und Urkunden

Medaillen werden an jeden Athleten nach Überquerung der Ziellinie ausgegeben. Finisher-Shirts werden im Athletes Garden an die erfolgreichen Athleten ausgegeben. Hierzu bitte die Startnummer mitbringen! Urkunden stehen nach dem Rennen auch zum Download zur Verfügung. Für die Medaillen wird ein Gravur-Service angeboten. Dieser befindet sich ebenfalls im Athletes Garden im IRONMAN Village.

Radabholung in der Wechselzone

Die Radausgabe befindet sich an der Rückseite der Wechselzone und ist am Wettkampftag von 14:00 bis 18:00 Uhr geöffnet. Räder, die bis 18:00 Uhr nicht abgeholt wurden, werden ab diesem Zeitpunkt nicht mehr beaufsichtigt. Das Fahrrad wird nur im Tausch gegen den Timing Chip sowie Vorzeigen des Athletenarmbandes ausgegeben. Bei Verlust des Chips muss der Personalausweis oder Reisepass vorgezeigt werden. Bei der Radausgabe können auch alle anderen persönlichen Dinge (Wechselbeutel) aus der Wechselzone gegen Vorlage der Startnummer (bzw. Legitimation mit Personalausweis/Reisepass) abgeholt werden. Nach Verlassen der Radausgabe können keinerlei Schadensersatzansprüche oder Verlustmeldungen mehr geltend gemacht werden.

Siegerehrung

Die Siegerehrung des IRONMAN 70.3 Dresden findet nach dem Rennen um 18:00 Uhr im Internationalen Congress Center Dresden statt. Die Teilnahme an der Siegerehrung ist für alle angemeldeten Athleten im Startgeld enthalten. Trophäen und Preise werden nur persönlich übergeben. Nicht abgeholte Trophäen und Preise verfallen.

Slot Zuweisung

Die Zeremonie der Slotvergabe findet im Anschluss an die Siegerehrung ebenfalls im Internationalen Congress Center Dresden statt. Die Teilnehmer müssen persönlich anwesend sein, um ihren Slot für die Weltmeisterschaften 2023 in Lahti zu akzeptieren. Um einen Slot zu bekommen ist ein Ausweis (Personalausweis/Reisepass) sowie eine gültige Kreditkarte nötig. Teilnehmer und Begleitpersonen haben freien Zugang zur Zeremonie.

Fundbüro

Fundsachen werden bei jedem Rennen gesammelt und während der Rennwoche zum Info Point im IRONMAN Village gebracht, wo du diese während der Rennwoche abholen kannst. Öffnungszeiten des Info Point: Fr – So, 10:00 – 18:00 Uhr. Nach dem Rennen werden Fundsachen zur Siegerehrung gebracht und ihr könnt diese dort abholen. Falls du deine Fundsachen vor Ort nicht abgeholt hast, werden wir dich nach dem Rennen kontaktieren (wenn wir dir die Fundsachen zuordnen können). Wir werden dir diese dann kostenpflichtig zusenden und die Gebühr über deine Kreditkarte abrechnen. Wir werden Finisher T-Shirts und Medaillen ohne Kosten an die Athleten schicken unter der Prämisse, dass Rennen erfolgreich absolviert zu haben und noch keine Medaille bzw. T-Shirt bekommen zu haben. Der Veranstalter übernimmt keine Haftung.

NACH DEM WETTKAMPF

ALLGEMEINE INFORMATIONEN

Ergebnislisten / Einspruchsfrist

Die vorläufigen jeweiligen Rennergebnisse sind noch während des Rennens online einsehbar.

Das vollständige, offizielle Ergebnis wird spätestens in der Woche nach dem Wettkampf auf der Website veröffentlicht.

Bei Unklarheiten oder Rückfragen zum individuellen Ergebnis oder Bestrafungen (Penalties) besteht am Renntag in der Zeit zwischen 17:00 und 17:30 Uhr eine Einspruchsfrist, in der die Head Referee am Info Point im IRONMAN Village konsultiert werden kann.

Ein offizieller Einspruch kann am Wettkampftag bis 16:15 Uhr am Ziel oder zu o.g. Zeit am Info Point gegen eine Gebühr von EUR 50,- eingelegt werden.

Im Falle eines Einspruchs tritt ein offizielles Schiedsgericht zusammen. Die Entscheidungen sind verbindlich und gerichtlich nicht anfechtbar.



NACH DEM WETTKAMPF

ALLGEMEINE INFORMATIONEN

Startplatzvergabe für die IRONMAN 70.3 Weltmeisterschaft

Der IRONMAN 70.3 Dresden bietet 45 Altersklassen-Slots für die IRONMAN 70.3 Weltmeisterschaft 2023 in Lahti am 26. - 27.08.2023.

Wenn du dich beim IRONMAN 70.3 Dresden 2022 qualifizierst, hast du ausschließlich Anspruch auf einen Start bei der IRONMAN 70.3 Weltmeisterschaft, für die du dich qualifiziert hast. Alle Athleten, die ihren Slot annehmen möchten, müssen bei der Slotvergabe persönlich anwesend sein. Da nicht jeder Athlet seinen Slot annehmen wird, wird nach dem speziellen Vergabeschlüssel der WTC nachgerückt, bis alle Slots vergeben sind.

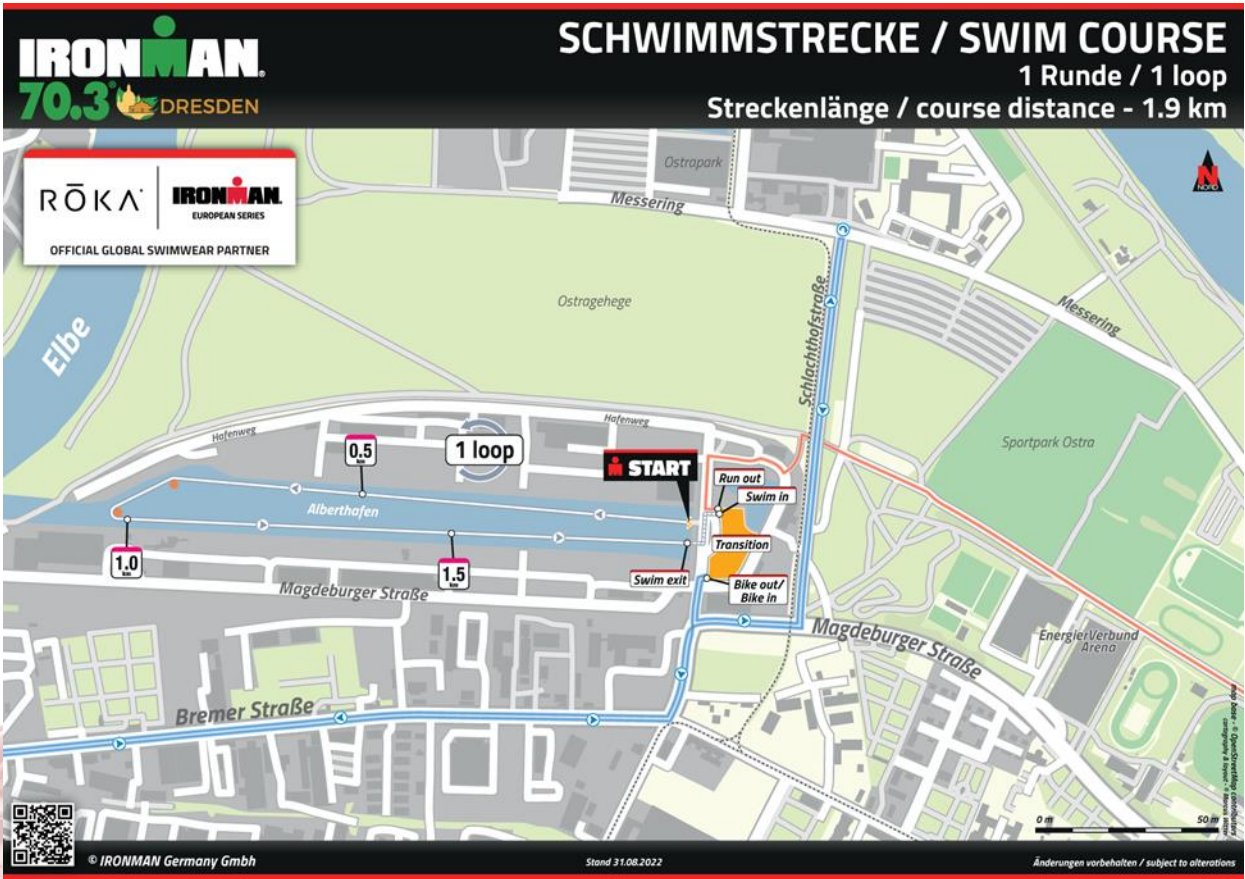
Der Veranstalter behält sich ausdrücklich die letzte Entscheidung bezüglich der Vergabe von Qualifikationsplätzen vor. Die Startgebühr für die IRONMAN 70.3 Weltmeisterschaft 2023 beträgt 650 € (+9,25% Active Gebühr) und ist vor Ort per Kreditkarte zu zahlen. Der Athlet muss sich mit einem gültigen Personalausweis ausweisen. Zahlung mit Schecks und in Bar ist nicht möglich.






Bitte vergewissere dich, dass du alle Visa- und Einreisebestimmungen für die Reise zu den IRONMAN 70.3 Weltmeisterschaften in Lahti erfüllst. Es liegt in deiner Verantwortung, sicherzustellen, dass du in der Lage bist, alle korrekten Dokumente vorzulegen, die dir die Reise ermöglichen, bevor du deinen Slot akzeptierst.

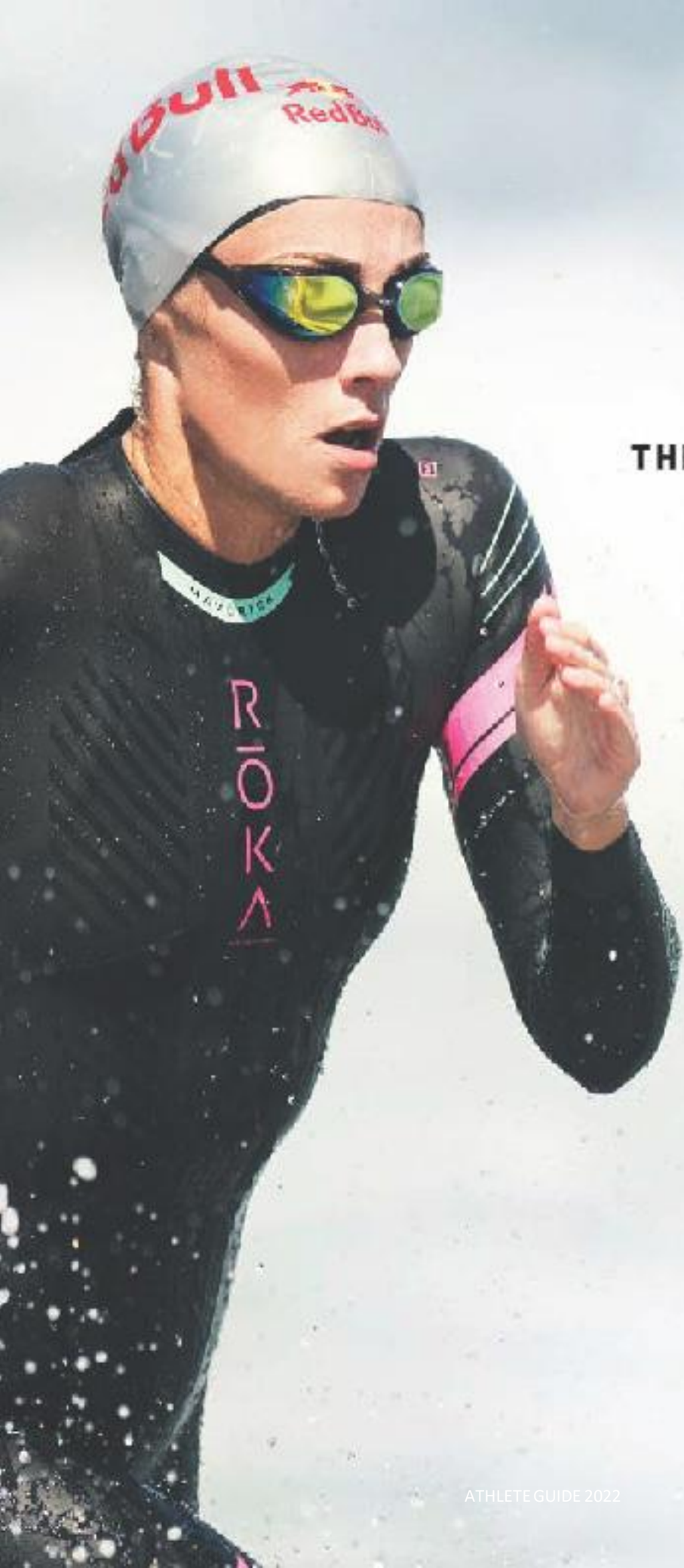
Die finale Berechnung der Slots je Altersklasse erfolgt am Renntag. Die tatsächliche Anzahl der Slots pro Altersklasse wird anhand der Starter berechnet.



Schwimmstrecke



Gruppe	Startzeit	AK	Badekappen Farbe	
1	07:00 Uhr	Pro M		Powder Blue
2	07:05 Uhr	Pro F		Neon Red
3	Ab 07:10 Uhr	Frauen		Dark Raspberry
		Herren		Neon Gelb
		Staffeln		Neon Grün



ROKA

MAVERICK X

THE WORLD'S MOST LOVED WETSUIT

"I genuinely have ZERO shoulder discomfort! For the first time ever I am more comfortable swimming in a wetsuit than out of it."

- Paul, Seattle, WA

PATENTED

PROTECTED BY DOMESTIC AND
INTERNATIONAL PATENTS WITH
ADDITIONAL PATENTS PENDING

LUCY CHARLES-BARCLAY
FASTEST IRONMAN
SWIMMER ON THE PLANET

A STEP AHEAD OF YOUR TRAINING PLAN?



Explore more here.

RED BULL GIVES YOU WIIINGS.

BORN IN THE LAB, PROVEN ON THE COURSE.

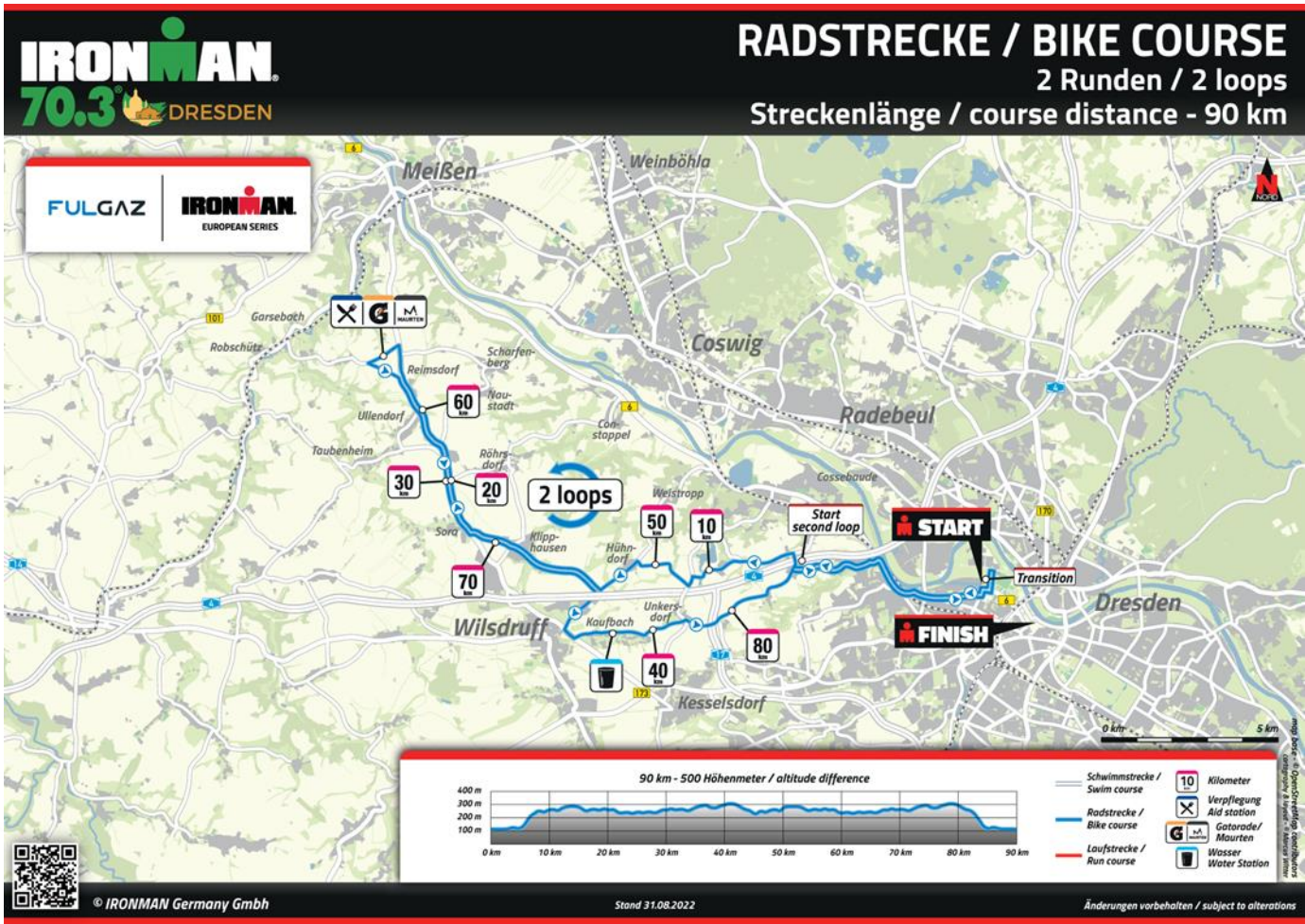
With a legacy over 50 years in the making, it's the most scientifically researched and game-tested way to replace electrolytes lost in sweat.



2022 OFFICIAL SPORTS DRINK

ATHLETE GUIDE 2022

RADSTRECKE



ekoï

IRONMAN
EUROPEAN SERIES

2022 OFFICIAL BICYCLE HELMET

[Ekoï.com](https://ekoï.com)

RADSTRECKE

VERPFLEGUNGSSTELLEN

Verpflegungsstelle auf der Radstrecke

Es gibt eine voll ausgestattete Verpflegungsstellen auf der Radstrecke. Es werden folgende Getränke auf der Radstrecke angeboten (alles in Flaschen, die in einen Flaschenhalter passen):

- Wasser, Gatorade ISOTONIC DRINK (750ml)

Zusätzlich gibt es:

- 226er Riegel
- Maurten Sport Gels
- Bananen (halbiert)



Zusätzlich gibt es noch eine Wasserstelle, an der wir Wasser und Gatorade ISOTONIC DRINK ausgeben.

Müllentsorgung an der Verpflegungsstelle

Aufgrund der Ereignisse der letzten Jahre sehen wir uns gezwungen, euch explizit auf die **ordnungsgemäße Entsorgung der benutzten Radflaschen** hinzuweisen. Herumliegende Flaschen stellen ein enormes Gefahrenpotential für euch Athleten dar. Bitte nach und vor den Verpflegungsstationen den Abfall in die vorgesehenen Auffangbehälter werfen (siehe unten). Schilder vor und nach der Verpflegungsstelle begrenzen den Entsorgungsbereich.





2022 EUROPEAN SERIES
OFFICIAL BIKE RENTAL PARTNER

www.fbr.bike

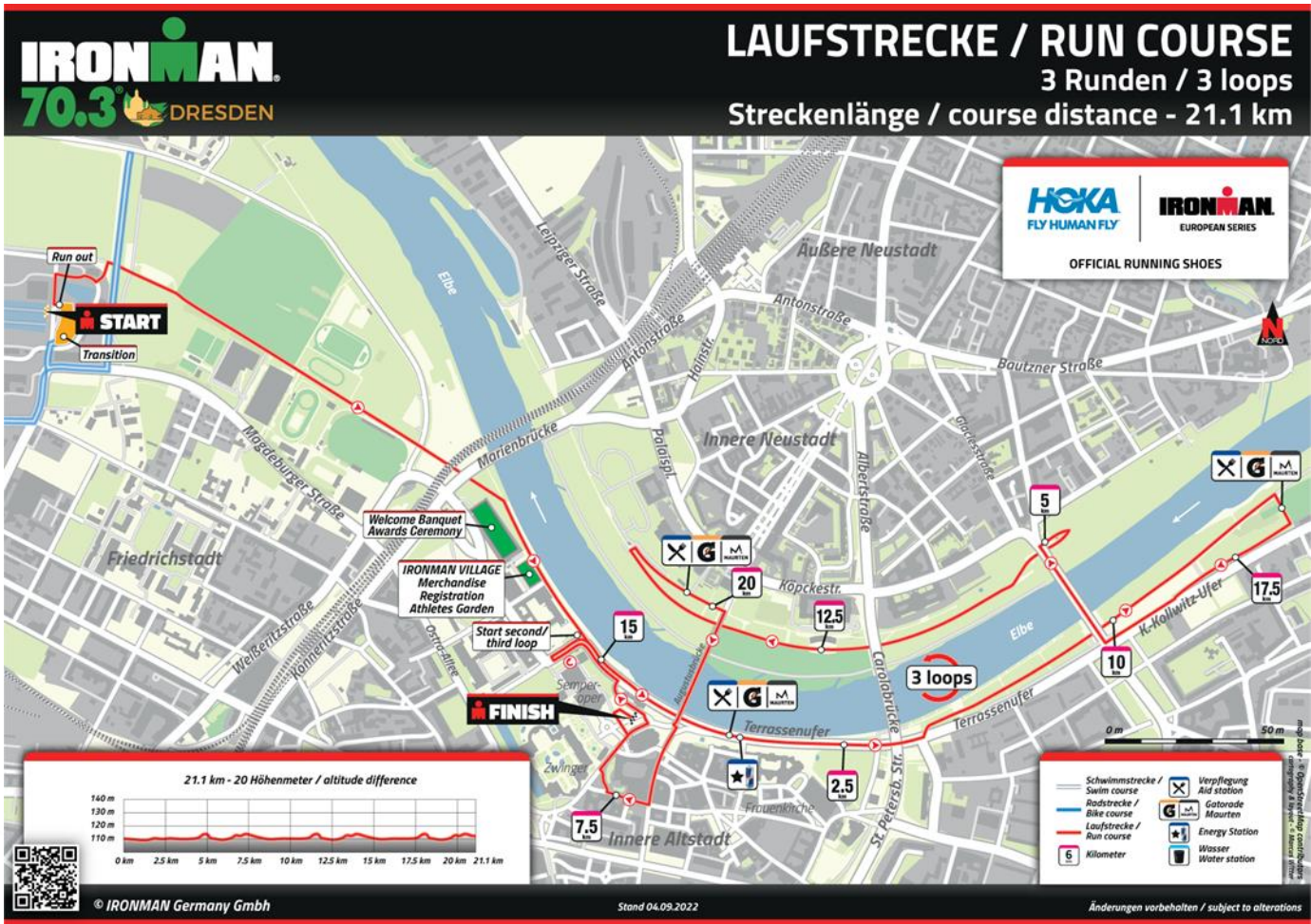
Don't try this on race day*



*A bold statement from the brand that wants to sell you the product, sure. But getting used to nutrition is one thing many athletes don't prioritize in training. Some even risk it all by trying new products on race day. So, use whatever you've trained with or get used to what you're getting on-course. In this case the GEL 100 and GEL 100 CAF 100.

Find exclusive offers for IRONMAN registered athletes on: maurten.com/ironman

LAUFSTRECKE



IRONMAN

226ERS

2022 EUROPEAN SERIES
OFFICIAL NUTRITION BAR PARTNER



BUY AND TEST - 20% OFF VOUCHER: **IRONMAN22**

Voucher valid on www.226ers.com

LAUFSTRECKE

VERPFLEGUNGSSTELLEN

Verpflegungsstellen auf der Laufstrecke

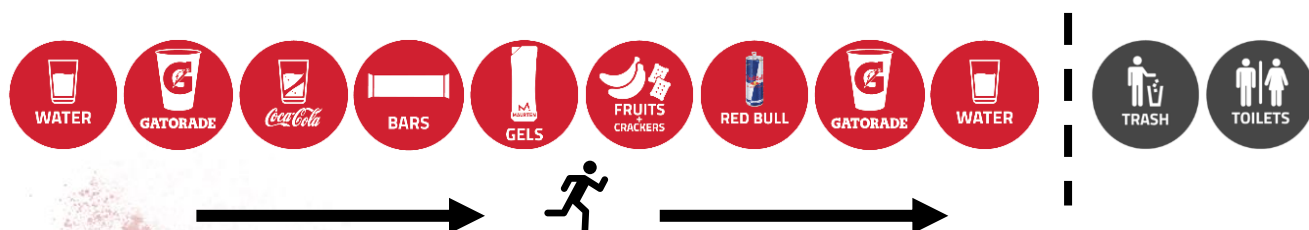
Es gibt 3 Verpflegungsstellen auf der Laufstrecke. Alle Verpflegungsstellen sind in der gleichen Reihenfolge aufgebaut.

Es werden folgende Getränke an der Verpflegungsstelle angeboten (jeweils in Bechern):

- Wasser, Gatorade ISOTONIC DRINK (orange), Cola (verdünnt mit Wasser) und Red Bull (verdünnt mit Wasser 2/3 – 1/3)

Zusätzlich gibt es:

- 226ERS Riegel
- Maurten Sport GEL (mit/ohne Koffein)
- Bananen (halbiert), Äpfel (geviertelt)
- Cracker, Salz



Müllentsorgung an der Verpflegungsstelle

Wir möchten euch auf die **ordnungsgemäße Entsorgung der benutzten Becher und Verpackungen** hinweisen. Herumliegender Müll stellt ein Gefahrenpotential für euch Athleten dar. Bitte nach und vor den Verpflegungsstationen den Abfall in die vorgesehenen Auffangbehälter werfen. Schilder vor und nach der Verpflegungsstelle begrenzen den Entsorgungsbereich.



PROGRESS HAS NO PAUSE

JAHRESEHND
SIXTEENHUND VORD CLAUROH



SHOP NOW

CARBON X 3

THE REVOLUTIONARY CARBON RACER,
JUST GOT FASTER.

HOKA



From 5k runs and marathons to cycling races and triathlons

ACTIVE.com makes finding events fast
and convenient.

Get started with ACTIVE.com





Hyperice

IRONMAN
GLOBAL SERIES

OFFICIAL RECOVERY TECHNOLOGY

INFORMATIONEN

ZUSÄTZLICHE INFORMATIONEN

Verhalten bei einem Unfall

Athlet – Zuschauer:

Die Polizei muss benachrichtigt werden! Ihr müsst so lange am Unfallort bleiben bis die Polizei eingetroffen ist!

Athlet – Athlet:

Verständigt euch, ob beide das Rennen fortsetzen können. Wenn nicht müssen beide Athleten am Unfallort bleiben bis die Polizei eingetroffen ist!

→ Durch die Startnummer können wir mögliche Täter identifizieren und behalten uns eine Anzeige in jedem Fall vor. Wir verweisen auf § 323c StGB.

WICHTIG!

Es ist verboten seinen Startplatz an einen anderen Athleten abzutreten. Bei einem Verstoß kommt es zu einer Disqualifikation und gegebenenfalls zu einem Startverbot für zukünftige IRONMAN Veranstaltungen.

Sollte ein Athlet das Rennen vorzeitig beenden müssen, ist es zwingend notwendig einen Schiedsrichter oder Funktionär zu informieren oder sich in der Wechselzone zu melden.



wahoofitness.com/rival



NEVER. LOSE. FOCUS.

ELEMNT RIVAL Multisport Watch keeps your focus locked on your performance, not your equipment. Unique multisport features like Touchless Transition, Multisport Handover, and Perfect View Zoom create a seamless performance advantage.

ELEMNT RIVAL

wahoo

INFORMATIONEN

ZUSÄTZLICHE INFORMATIONEN

Sportograf

Wir sind stolz darauf, Sportograf als offizielle Athleten-Fotoservice beim IRONMAN 70.3 Dresden vorzustellen.

Sie stellen dir ihre "Foto-Flat" zur Verfügung, die sowohl deine persönlichen Bilder von verschiedenen Top-Locations rund um die Strecke als auch die schönen Impressionen der Landschaft und des Renntages im Allgemeinen enthält.

Bestell deine Rennbilder hier: www.sportograf.com

Hilf Sportograf dabei, nur die besten Bilder von dir zu machen: Bitte achte darauf, dass deine Startnummer VORNE an deinem Fahrradhelm sichtbar ist, damit mehr Fotos von dir gemacht werden können!

Beachte die Fotospots und lächele in die Kamera - auch wenn es weh tut!

Feier, wenn du die Ziellinie überquerst! Mach dir keine Sorgen, dass du deine Uhr berührst, denn die Zeitmessungsfirma sorgt für eine genaue Aufzeichnung deiner Leistung.

Bleib auf dem Laufenden und folge Sportograf auf [Facebook](#) und [Instagram](#)





ALWAYS REMEMBER YOUR RACE
get your personal pictures on **SPORTOGRAF.COM**



F O T O
S P O R T O G R A F . C O M
F L A T

Ihr Maximal - Training auf Mallorca



Tolle Radwege, schwimmen
im Freiwasser ... Trainieren
Sie auf Mallorca alle
Disziplinen optimal.
Und wenn Sie jetzt direkt
über unsere Website
buchen, erhalten Sie einen
Sonderrabatt mit dem
Promocode ZAFIROTRI.

