



mainova
IRONMAN
FRANKFURT
 EUROPEAN CHAMPIONSHIP

2. JULI 2023

LIVE IM HR FERNSEHEN | 06:30 - 15:45

3.8KM SWIM • 180KM BIKE • 42.2KM RUN

ACTIVE BREITLING V8 VINFAST GATORADE HOKA RÖKA ATHLETIC SKI FULGAZ M. MAURITEN NIRVANA QATAR AIRWAYS Santini wahoo

mainova SPORTSTADT hrfernsehen

ATHLETEN GUIDE

2023

DEUTSCH

STIMM DICH EIN MIT DEN 2022 HIGHLIGHTS



INHALTSVERZEICHNIS

WILLKOMMEN

TOP 5 SEHENSWÜRDIGKEITEN & CHECK-LISTE

ZEITPLAN

LAGEPLAN & INFOS

REGISTRIERUNG

RENNPAKET

BEUTELABGABE & PERSONAL NEEDS

VOR DEM WETTKAMPE

AM WETTKAMPFTAG

VERPFLEGUNGSSTELLEN

SCHWIMMEN

SCHWIMMEN - REGELUNGEN

WECHSELZONE

RADFAHREN

RADFAHREN - REGELUNGEN

LAUFEN

FINISHLINE

SONSTIGES & CHECK-OUT

AWARDVERGABE – ERGEBNISSE - SLOTVERGABE

IRONMAN WETTKAMPFREGLN

GUT ZU WISSEN

SPORTOGRAF



VINFAST

future of mobility



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

WILLKOMMEN

Hallo liebe Athletinnen und Athleten,

Ich freue mich, Euch im Namen des gesamten IRONMAN Teams bei der 21. Auflage der Mainova IRONMAN European Championship Frankfurt begrüßen zu dürfen.

21 Jahre findet das Rennen nun schon in der Mainmetropole und dem Umland statt, 21 Jahre gibt sich bei diesem Rennen die Weltelite die Klinke in die Hand und seit 21 Jahren starten hier Altersklassenathleten aus aller Welt zum längsten Tag des Jahres.

In der heutigen, schnelllebigen Zeit ist das eine sehr sehr lange Zeit und zeigt, was für einen Stellenwert die Mainova IRONMAN European Championship Frankfurt in der Triathlonwelt hat.

Unser gesamtes Team hat Monate daran gearbeitet, diesen Tag zu etwas ganz Besonderem zu machen und zusammen mit allen Partnern und Behörden freuen wir uns darauf, Euch nach dem längsten Tag des Jahres an der Finishline auf dem Römer zu begrüßen, wenn es heißt: „You are an IRONMAN“!

Sportliche Grüße,

Mike Matthias
Senior Project Manager



ZAFIRO HOTELS



One island, three sports.
One goal: to enjoy them all here



A paradise for first-class triathletes from all over the world. At **Zafiro Hotels** we take sport and your well-being really seriously, just the way you do. Don't miss your chance to visit this beautiful island and also enjoy your favourite sport.

Zafiro Tropic **** RENEWATED

- New, heated semi-Olympic pool
- Refurbished gym
- Improved cycling-friendly area

From €40 per person



Zafiro Palace Alcúdia *****

- Spacious and comfortable suites
- Heated outdoor swimming pool
- Gym, cycling area, spa

From €58 per person



SPECIAL BENEFITS

Use the promocode **ZAFIROTRI** to get a very special discount and your gift. Only at www.zafirohotels.com



WILLKOMMEN

Liebe Athletinnen und Athleten, liebe Gäste, liebe Fans,

herzlich willkommen in der Sportstadt Frankfurt am Main und der Rhein-Main-Region. Viele Monate oder sogar Jahre intensiver Vorbereitung liegen hinter Ihnen. Jetzt wartet die Mainova IRONMAN European Championship Frankfurt auf Sie. Wir freuen uns darauf, ein großes Sportfest mit Ihnen zu feiern. Denn unsere gemeinsame Leidenschaft für die Königsdisziplin des Ausdauersports verbindet uns.

Wir sind gerne Teil dieser kraftvollen Gemeinschaft. Mit unserer Energie bewegen wir unsere Heimatstadt Frankfurt und halten die Metropolregion am Laufen. Zudem engagieren wir uns im Spitzen- und Breitensport. Denn wir sind von der Kraft der Bewegung überzeugt. Das verbindet uns miteinander – ob Breitensport oder Triathlon-Elite.

Der Renntag beginnt für Sie bereits in den frühen Morgenstunden. Mit dem Start am Langener Waldsee bei Sonnenaufgang beginnt der längste Tag des Jahres stimmungsvoll. Auf der Radstrecke durch das Rhein-Main-Gebiet sorgen die vielen Zuschauerinnen und Zuschauer für Ihre Motivation. Das gilt besonders auch auf der wahrscheinlich schönsten City-Laufstrecke Deutschlands, auf der wir Sie gerne mit unserem Mainova-Trinkwasser unterstützen.

Am Ende der Anstrengungen erwartet Sie mit dem legendären Zieleinlauf auf dem Frankfurter Römerberg das emotionale Highlight. Genießen Sie das besondere Flair und dieses einmalige Erlebnis in vollen Zügen. Das haben Sie sich verdient!

Kommen Sie gut ins Ziel!

Dr. Constantin H. Alsheimer
Vorstandsvorsitzender der Mainova AG



mainova

Sie suchen eine
Ladelösung für
Ihr Zuhause?



Mainova begleitet Sie beim Start in die
E-Mobilität. Sichern Sie sich Ihre Wallbox
fürs schnelle und sichere Laden daheim.

Jetzt bestellen unter
www.mainova.de/wallbox

TOP 5 SEHENSWÜRDIGKEITEN

CITY TOUR UND MAINTOWER

Deutschlands Finanz-Metropole mit der beeindruckenden Skyline bietet weitaus mehr als Aktienhandel und Banken. Mit kulturellen und kulinarischen Highlights, sowie einer faszinierenden Aussicht, ist der MAINTOWER sicherlich eines des Wahrzeichen Frankfurts.



rovided by: telesniuk/Shutterstock.com

DAS MAINUFER

Das Mainufer lädt zu ausgiebigen Spaziergängen ein, bswp. Entlang des Museumsufers. Zahlreiche Bänke und Grünflächen ermöglichen ein entspanntes Picknick am Wasser, während man die Sonne hinter der Skyline untergehen sieht. Gerade im Sommer trifft sich Abends die halbe Stadt am Ufer des Mains



Copyright: djama - Fotolia

DER BERÜHMTE "ÄPPLER"

Typisch für Frankfurt ist der "Äppler". Für Nicht-Einheimische ist er auch einfach unter Apfelwein bekannt. Traditionell wird er in einem "Bembel" (Pitcher) serviert und in einem "Gerippten" getrunken. Äppler ist das perfekte Sommergetränk, kann aber auch als "heißer Apfelwein" im Winter auf Weihnachtsmärkten verkostigt werden



Foto: picture alliance / dpa/Arne Dedert

DIE KLEINMARKTHALLE

Verortet zwischen dem weltberühmten Römerberg und der Einkaufsstraße "Zeil" liegt die Kleinmarkthalle. An ihren zahlreichen internationalen Marktständen lässt sich allerlei kulinarische Vielfalt entdecken und erschmecken. Egal ihr man lust auf orientalisches Curry oder eine Frankfurter Wurst habt – hier werdet ihr es sicher finden.



<https://kleinmarkthalle.de/>

DER GRÜNEBURGPARK

Zahlreiche Parks mit großen Grünflächen in und um Frankfurt bieten die Möglichkeit sich mit gleichgesinnten sportlich zu betätigen. Der Grüneburgpark in reichweite zum Campus der Goethe Universität ist dabei besonders, da dort im Sommer fast täglich Outdoor-Bootcamps, Laufevents oder Slackline-sessions stattfinden.



© Frank Wagner / Fotolia

CHECK-LISTE

VOR DEM RENNEN

- Wegbeschreibung:
 - Registrierung /
 - Athleten- Check-In
 - Start des Rennens/
 - Ziel des Rennens
- Lichtbildausweis
- Gültige Triathlon-Jahreslizenz oder Tageslizenz
- Fahrrad-Check
- Verinnerlichen der Rennstrecke
- Planung der Ernährung und
- Teilnahme an Athleten-Briefing

RENNTAG - SCHWIMMEN

- Zeitmessungschip
- Badeanzug/Neoprenanzug (*falls zutreffend*)
- Schwimmbrille (*Ersatzbrille*)
- Badekappe für den Wettkampftag (*bei der Registrierung ausgehändigt*)
- Ohrstöpsel/Nasenstöpsel (*optional*)

RENNTAG - FAHRRAD

- Helm
- Radschuhe und Socken
- Fahrradpumpe
- GPS-Uhr
- Startnummer
- Fahrrad-Reperaturset
- CO2-Patrone(n)
- Ersatzschlauch
- Reparaturset/Werkzeug
- Zusätzliche Verpflegung
- Vaseline
- Sonnencreme
- Sonnenbrille

RENNTAG - LAUFEN

- Laufschuhe und Socken
- Laufgürtel oder Sicherheitsnadeln
- Hut/Visier
- Zusätzliche Verpflegung und
- Wasserflaschen
- Sonnencreme
- Sonnenbrille

VERSCHIEDENES

- Handtuch
- Kleidung für die Zeit nach dem Rennen
- Kontaktlinsen
- Lippenbalsam
- Haargummis
- Gute Laune ☺

ZEITPLAN

DONNERSTAG 29. JUNI

UHRZEIT	BESCHREIBUNG	ORT
10:00 – 18:00 Uhr	Registrierung IRONMAN geöffnet	Mainkai
10:00 – 18:00 Uhr	IRONMAN Merchandise & Expo	Mainkai
13:00 – 18:30 Uhr	Nachmeldung NightRun	Mainkai
19:00 – 21:00 Uhr	Start NightRun presented by Helaba	Mainkai

FREITAG 30. JUNI

UHRZEIT	BESCHREIBUNG	ORT
10:00 – 18:00 Uhr	Registrierung IRONMAN Frankfurt	Mainkai
10:00 – 18:00 Uhr	IRONMAN Merchandise & Expo	Mainkai
10:00 Uhr	Eröffnungs-Medienkonferenz	Mainova AG
12:00 Uhr	Pre-race Briefing PRO-Athleteinnen	Mainova AG
14:30 / 16:00 Uhr	Pre-race Briefing Deutsch/ Englisch	Tribüne am Römerberg
15:00 – 18:00 Uhr	Ausgabe der Medienakkreditierungen	Magistratssitzungssaal

SAMSTAG 01. JULI

UHRZEIT	BESCHREIBUNG	ORT
08:30 – 09:30 Uhr	Nachmeldung IRONKIDS	Römerberg
10:00 – 13:00 Uhr	Registrierung IRONMAN Frankfurt	Mainkai
10:00 – 18:00 Uhr	IRONMAN Merchandise & Expo	Mainkai
10:00 – 11:30 Uhr	IRONKIDS presented by Mainova	Römerberg
12:00 – 18:00 Uhr	Run-Bag Abgabe	Wechselzone 2 am Mainkai

SAMSTAG 01. JULI

UHRZEIT	BESCHREIBUNG	ORT
13:00 – 18:00 Uhr	Bike Check-In Wechselzone	Langener Waldsee
15:00 – 16:00 Uhr	Ausgabe der Medienakkreditierungen	Magistratssitzungssaal

SONNTAG 02. JULI (RACEDAY)

UHRZEIT	BESCHREIBUNG	ORT
04:30 – 06:15 Uhr	Wechselzone geöffnet und Abgabe Weißer Beutel	Langener Waldsee
06:25 Uhr	Start PRO-Athletinnen (F) EM	Langener Waldsee
06:40 – 07:00 Uhr	Altersklassen Start/ Rolling Start	Langener Waldsee
08:00 – 22:00 Uhr	Media Center geöffnet	Magistratssitzungssaal
10:00 – 18:00 Uhr	IRONMAN Merchandise & Expo	Mainkai
ab 14:00 Uhr	Finish Line Party startet	Römerberg
Ca. 15:15/ 15:30 Uhr	Erster Athlet / Erste Athletin im Ziel	Römerberg
17:00 Uhr	After Race Press Conference	Magistratssitzungssaal
17:30 – 23:00 Uhr	Bike Check-out	Wechselzone 2 am Mainkai
22:00 Uhr	Race close	Römerberg

MONTAG 03. JULI

UHRZEIT	BESCHREIBUNG	ORT
11:00 – 12:30 Uhr	Athleten Brunch	Eissporthalle Frankfurt, Ratsweg
12:00 – 14:00 Uhr	Siegerehrung & Startplatzvergabe VinFast IRONMAN World Championships Nizza & Hawaii 2023	Eissporthalle Frankfurt, Ratsweg



Get race-ready with Hyperice

Our suite of products help to relieve tension, unlock sore muscles, and prime your body and mind to be at their best, so you can recover faster and train harder.

Swim. Bike. Run. Recover.



Normatec 3 Legs®



Hypervolt 2®



Fly to IRONMAN® events worldwide with Qatar Airways

As Official Airline Partner of the Global IRONMAN® Series and IRONMAN® 70.3® Series, until 2025, Qatar Airways is proud to connect athletes, officials and fans worldwide. Athletes travelling to and from events will benefit from additional offers, including promotional fares and special offers.



Save up to **10%** as a registered athlete



Earn **2,000** Avios in Economy Class and **4,000** bonus Avios in Business or First Class



Enjoy enhanced flexibility with one complimentary date change



Carry your race bike as checked baggage at no additional cost*

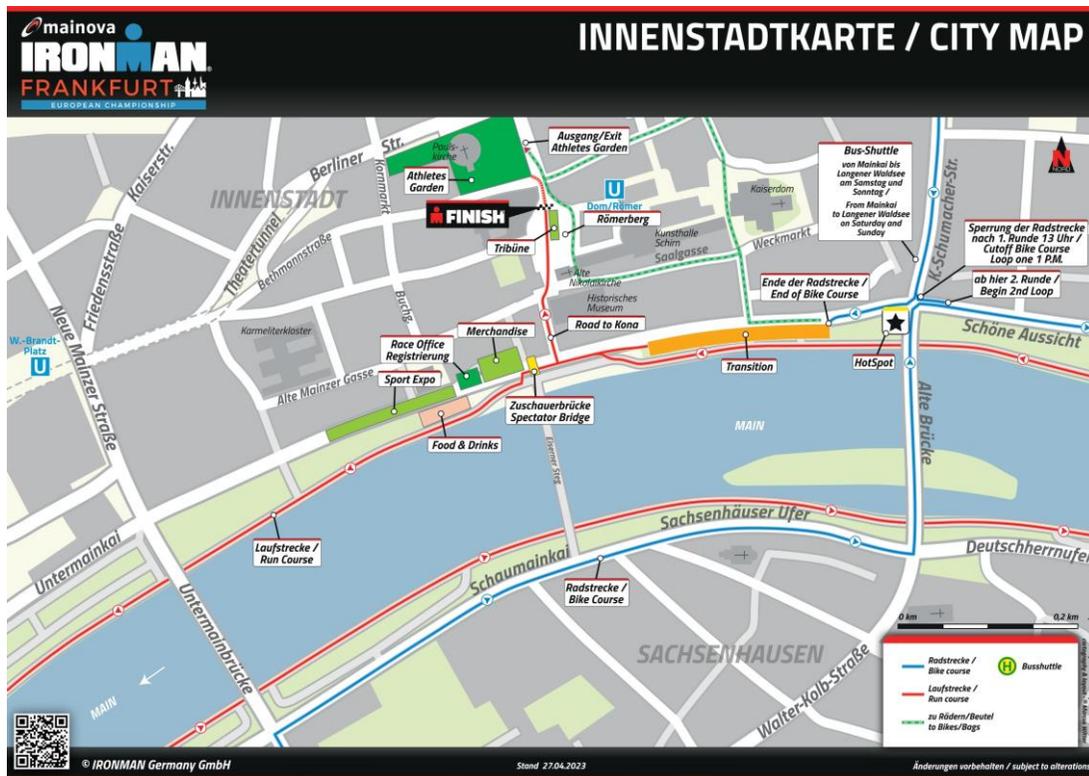
qatarairways.com/IRONMAN

*Only for athletes.



2023 OFFICIAL AIRLINE PARTNER

LAGEPLAN & INFOS



SPORTEXPO

Die SportExpo des Mainova IRONMAN European Championship Frankfurt befindet sich am Mainkai.

Öffnungszeiten: Donnerstag bis Sonntag, 10 – 18 Uhr.

MERCHANDISE STORE

Die Merchandise Artikel des Mainova IRONMAN Frankfurt sind im Merchandise Store am Mainkai, nahe eiserne Brücke erhältlich.

Öffnungszeiten: Donnerstag bis Sonntag, 10 – 18 Uhr.

HERRENLOSE GEPÄCKSTÜCKE

Sollte eine Tasche (Rucksack, Beutel, Koffer, etc) irgendwo herrenlos herumstehen, d.h. nicht in direktem Umfeld zu seinem Besitzer, bzw. einer bestimmten Person nicht direkt und offensichtlich zuzuordnen sein, wird im Zweifel geprüft werden müssen, ob es sich um eine Tasche handelt, die zum Zwecke eines Anschlages dort deponiert wurde. Unterlasst daher auch das Anbringen von Taschen mit Kabelbindern an Gerüsten, Zelten oder Gittern!

VERKEHRSHINWEIS

Die Strecken sind während des Rennens für den Verkehr gesperrt. In Notfällen haben Rettungsfahrzeuge mit eingeschaltetem Blaulicht immer freie Fahrt. Bitte nehmt darauf Rücksicht und lasst sie passieren.

SCHLEUSEN-RADSTRECKE

Insgesamt wird es 12 Schleusen entlang der Radstrecke geben, welche dabei helfen sollen den Verkehr umzuleiten und entsprechende Bereiche erreichbar zu machen.

UMLEITUNG

Eine detaillierte Übersicht über die Umleitungsmöglichkeiten am Renntag findet ihr [>>hier<<](#)

DURCHGANGSZEITEN (RADSTRECKE)

ÖRTLICHKEIT	STRASSEN-SPERRUNG Von	ERSTE RUNDE		ZWEITE RUNDE		STRASSEN-SPERRUNG Bis
		ERSTER RAD-FAHRER	LETZTER RAD-FAHRER	ERSTER RAD-FAHRER	LETZTER RAD-FAHRER	
Langerner Waldsee	3:30	07:15	09:30	-	-	9:30
Frankfurt/ Alte Brücke	6:30	07:36	09:59	09:45	13:00	17:00
Bergen Enkheim	6:50	07:53	10:23	10:03	13:18	13:28
Maintal	7:00	08:02	10:36	10:12	13:36	13:46
Schöneck Killianstädten	7:20	08:21	11:01	10:31	14:09	14:19
B45/ an Heldenberg Hin & Rückweg	7:25	08:24	11:06	10:34	14:19	15:55
An Eichen vorbei	7:35	08:35	11:21	10:45	14:35	14:45
Altenstadt	7:40	08:43	11:32	10:53	14:51	15:01
Kaichen	8:00	09:06	12:05	11:16	15:38	15:48
Schöneck Budesheim	8:10	09:15	12:17	11:25	15:53	15:55
B521 bei Bad Vibel	8:25	09:34	12:44	11:44	16:27	16:37
Frankfurt/ Nibelungenallee	8:35	09:43	12:55	11:53	16:51	16:55
Frankfurt/ Maintal	0:00*	09:45	12:59	11:55	16:56	0:00*

SHUTTLES UND ANFAHRTSWEG

SHUTTLE SERVICE

Am Samstag und Sonntag bieten wir allen Athleten einen kostenlosen Bustransfer (inkl. Radmitnahme) zum Langener Waldsee und zurück in die Stadt an. Die Shuttles für Zuschauer verkehren nur am Renntag (Sonntag 02. Juli).

Datum	Für	Ab	Nach	Uhrzeit
01. Juli	Athleten	Kurt Schumacher Str.	Bike Check-In Langener Waldsee	12:30 – 17:30 Uhr
02. Juli	Athleten & Zuschauer	Kurt Schumacher Str. & Hotel Meridien	Start Langener Waldsee	04:00 – 6:00 Uhr

Sowohl für den Rücktransport der Zuschauer in die Stadt, nach dem Start am Langener Waldsee, als auch für die Athleten nach Beendigung des Rennens zurück zum Langener Waldsee stehen Busse zur Verfügung.

Datum	Für	Ab	Nach	Uhrzeit
02. Juli	Zuschauer (Rücktransport)	Langener Waldsee (Parkplatz „Sehring“)	Walter-Kolb Str.	08:30 – 10:00 Uhr
02. Juli	Athleten (Rücktransport)	Kurt Schumacher Str.	Parkplätze Langener Waldsee	18:00 – 24:00 Uhr

Eine Übersichtskarte mit den Abfahrtsorten befindet sich [hier...](#)

Shuttleservice Karte
>> hier klicken <<

Für Zuschauer empfehlen wir außerdem die Nutzung öffentlicher Verkehrsmittel. Die Anreise zum Langener Waldsee ist mit den S-Bahnlinien S3 und S4 bis zu den Haltestellen "Langen Flugsicherung" möglich. Von dort sind es ca. 20 - 30 Minuten Fußweg zum Schwimmstart.

ANFAHRT LANGENER WALDSEE

Bitte beachten: Bei der Anfahrt mit dem PKW zum Langener Waldsee am Wettkampftag ist es nicht möglich den gleichen Weg zum See zu nehmen, wie zuvor am Samstag zum Bike Check-In. Bitte beachten Sie die Hinweise >>.

Samstag, den 1.07.2023 →
Die Zufahrt zum Parkplatz am Langener Waldsee ist unkompliziert über die B44 möglich.

Adresse für Navigationsgeräte:
Sehringstraße 1, 63225 Langen

Sonntag, den 2.07.2023 →
Bedenke das am Wettkampftag die **B44 von Norden kommend GESPERRT** ist.
Die Zufahrt zum Langener Waldsee ist **AUSSCHLIESSLICH** über die A5 (A5 Langen-Mörfelden) möglich



ACTIVE



✓ 10k

✓ Marathon

✓ Cycling race

Triathlon

Explore your next race on ACTIVE.com



Take your racing experience to the next level with Enhanced Athlete Event Experiences powered by NIRVANA

Curated to meet the needs of IRONMAN athletes, enjoy a range of enhanced services such as priority check-in, dedicated bike maintenance, bike and bag return to your hotel post-race and much more.

- Dedicated line for bib package collection
- Low bib number
- Priority bike racking
- Early Access to IRONMAN store before public opening
- Dedicated morning bag drop off
- 24/7 access to a NIRVANA Athlete Manager on site
- Medal engraving
- Bike service from NIRVANA throughout Event Week (excluding parts)
- Priority Lane bike drop
- Race site familiarisation tour and Q&A with IRONMAN ambassador
- Access to dedicated NIRVANA bike mechanics in transition pre-race
- Pre-event access to dedicated Nirvana Athlete Service Manager
- Pre-event Group Video Call with Race Director
- Fast Track to Swim Start
- Convenient Drop of Street Gear at Swim Start
- Hosted bike and bag drop off
- Access to Athlete VIP Shuttle (NIRVANA transport from hotel to event site)
- Delivery of bike and bags from transition to hotel

CONTACT US

To hear more about how Nirvana can enhance your IRONMAN experience and best prepare you for your race, email the team:

contactus@nirvanasportstravel.com

nirvanasportstravel.com



REGISTRIERUNG

LIZENZ

Sollte ein Athlet nicht Mitglied in einem nationalen Triathlonverband sein, hat der Athlet eine Tageslizenz zu lösen. Die Tageslizenz ist für **30,00€** bei der Lizenzkontrolle am **Eingang der Registrierung** erhältlich. Die Tageslizenz kann **nur in bar** gezahlt werden!

BITTE BEACHTEN

Bitte beachtet, dass die Startnummern für dieses Rennen nicht im Voraus vergeben werden, sondern in der Reihenfolge des Erscheinens vor Ort bei der Abholung der Startunterlagen.

- AWA Gold und Silber Athleten, TriClub Pole Position und Nirvana-Athleten behalten ihre Privilegien.
- Alle Athleten müssen die offizielle Startnummer sowie die Utensilien tragen, die bei der Registrierung ausgegeben werden. Dazu gehören die offizielle Badekappe, das Armband, die Fahrradaufkleber, die Startnummer sowie der Zeitmesschip

Eine Nichtbeachtung führt zur Disqualifikation.

ALLE ATHLETEN MÜSSEN SICH BIS SAMSTAG, 1. JULI, 13:00 UHR REGISTRIERT HABEN. NACH DIESEM ZEITPUNKT IST KEINE REGISTRIERUNG MEHR MÖGLICH.

DER ZEITMESSCHIP WIRD BEI DER FAHRRADABGABE IN DER WECHSELZONE AUSGEHÄNDIGT.

ERINNERUNG FÜR DIE REGISTRIERUNG

DATUM	Uhrzeit	Ort
29. Juni	10:00 – 18:00 Uhr	Mainkai
30. Juni	10:00 – 18:00 Uhr	Mainkai
01. Juli	10:00 – 13:00 Uhr	Mainkai



© Ingo Kutsche for IRONMAN

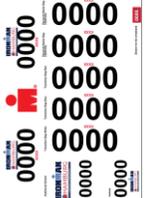


© Ingo Kutsche for IRONMAN

- Während der Rennwoche wird euch eine E-Mail mit einem QR-Code zugesandt. Druckt ihn aus oder speichert ihn auf eurem Smartphone und zeigt diesen bei der Registrierung vor.
- Holt euch eure Startnummer, eure Startunterlagen und euren Athletenrucksack gegen Vorlage eines gültigen Ausweises ab.
- Ein Athleten-Armband wird euch direkt in der Registrierung angelegt. Dieses muss mindestens bis zur Abholung der Fahrrad- und Wechselbeutel nach dem Rennen getragen werden. **Solltet ihr zur Siegerehrung und Slotvergabe kommen wollen, behaltet das Armband bitte bis dahin an.**
- Füllt die persönlichen Informationen auf der Rückseite der Startnummer aus!

RENNPAKET

STARTERBEUTEL

<p>STARTNUMMER: Die Startnummer muss auf dem Rücken für die Radstrecke und vorne für die Laufstrecke getragen werden. Das Tragen eines Startnummernbandes ist erlaubt. Bitte füllt die Notfallinformationen auf der Rückseite der Startnummer aus.</p>	
<p>BADEKAPPE: Es besteht eine Pflicht zum Tragen der zur Verfügung gestellten Badekappe. Diese wird zusammen mit der Startnummer ausgegeben.</p>	
<p>STARTNUMMERAUFKLEBER:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1x Aufkleber für den Fahrradhelm: Dieser soll vorne am Helm angebracht werden. • 1x Aufkleber für das Fahrrad: Dieser muss am Bremskabel oder der Sattelstütze angebracht werden. • 3x Aufkleber für den jeweiligen Wechselbeutel; blau, rot, weiß. • 2x Aufkleber für die Personal Needs Beutel; orange, schwarz • 1x zusätzlicher Aufkleber zur freien Verfügung 	
<p>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“ und ist daher zwingend erforderlich für den Bike Check-In und Check-Out aus der Wechselzone.</p> <p>Außerdem gilt das Athletenband als Einlassticket für das Award Banquet, sowie die Slotvergabe.</p>	
<p>WETTKAMPFCHIP UND CHIPBAND:</p> <p>Wettkampfchip und Chipband werden vom Veranstalter gestellt und erst in der Wechselzone bei der Radabgabe am Samstag ausgegeben (beim Ausgang). Der Chip ist am linken Fußgelenk zu tragen. Kein Chip, keine Zeitnahme!</p> <p>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. Außerdem werden die Wettkampfchips für die Radabholung nach dem Wettkampf benötigt: Chip gegen Bike.</p> <p>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.</p>	

BEUTELABGABE

WECHSELBEUTEL

BLAUER BEUTEL / Rad



Dieser sollte die Ausrüstung enthalten, die ihr für die Radstrecke benötigt, einschließlich des Helms mit Aufkleber auf der Vorderseite, Startnummer (Startnummernband ist erlaubt), Schuhe (oder eingeklickt am Fahrrad), Sonnenbrille, Verpflegung usw. Es sind keine Gegenstände auf dem Boden erlaubt.

Abgabe in Wechselzone 1, Langener Waldsee

Samstag 01. Juli beim Bike Check-In von 13:00 bis 18:00Uhr

(verpflichtend, eine spätere Abgabe oder eine Abgabe am Rennmorgen ist nicht gestattet)

ROTER BEUTEL / Laufen



Dieser sollte die Ausrüstung enthalten, die für die Laufstrecke benötigt wird, wie Laufschuhe, Socken, usw.

Abgabe in Wechselzone 2, am Mainkai

Samstag 01. Juli von 12:00 bis 18:00 Uhr

ODER

beim Bike Check-In

Samstag 01. Juli von 13:00 bis 18:00 Uhr

(Beutel wird von uns zur WZ 2 transportiert)

(verpflichtend, eine spätere Abgabe oder eine Abgabe am Rennmorgen ist nicht gestattet)

WEISSER BEUTEL / Wechselbekleidung nach dem Rennen



Der weiße Beutel mit der Wechselbekleidung (Kleidung, die nach dem Rennen benötigt wird) wird vor dem Schwimmstart, **bis 6:15 Uhr** abgegeben. Hierfür gibt es einen eigenen Bereich in der Wechselzone neben dem Ausgang zum Schwimmstart. Die Beutel stehen im Athletes Garden nach dem Zieleinlauf wieder zur Ausgabe bereit.

Eine individuelle Markierung/Kennzeichnung der Beutel/ -Ständer ist nicht gestattet und wird mit einer Gelbe Karte bestraft!

Die Wechselzone darf nur von Teilnehmern der IRONMAN European Championship Frankfurt und von Personen mit entsprechendem Berechtigungsausweis betreten werden. Trainer, Betreuer, Angehörige (auch Kinder) und Zuschauer haben aus versicherungsrechtlichen Gründen keinen Zutritt.

PERSONAL NEEDS

EIGENVERPFLEGUNG/ PERSONAL NEEDS

Abgabe: Am Rennmorgen neben dem Ausgang zum Schwimmstart zwischen Wechselzone und Schwimmstrecke.

Die Personal Needs Beutel sind am Rennmorgen, wenn gewünscht, in der Wechselzone 1 (zwischen Wechselzone und Schwimmstart) erhältlich.

Zwei Beutel für Eigenverpflegung:



Oranger Beutel –
für die Radstrecke



Schwarzer Beutel –
für die Laufstrecke

HINWEISE

- Der Veranstalter weist ausdrücklich darauf hin, dass die Eigenverpflegung in der Verantwortung des Teilnehmenden liegt.
- Den farbigen Beutel (**Rad Orange** / **Lauf Schwarz**) erhältst am Rennmorgen in der WZ 1 (zwischen Wechselzone und Schwimmstart) und gibst ihn dort auch wieder ab.
- Der Veranstalter organisiert den Transport und die Deponierung der Beutel an den Wettkampfstrecken. Es werden ausschließlich die vom Veranstalter zur Verfügung gestellten Beutel transportiert. Es liegt in der Verantwortung der Teilnehmenden, ihre nummerierten „Personal Need“-Beutel auf den Tischen der Verpflegungsstation zu finden und mitzunehmen.
- Nicht genutzte Beutel werden entsorgt.

Standort Personal Needs Bike: vor Verpflegungsstation 1 (KM 22,5, KM 106,5)

Standort Personal Needs Run: vor Wasserstation (KM 0,4 / 10,8 / 21,2 / 31,6)

Es ist nicht erlaubt sich Eigenverpflegung / Personal Needs von Trainern, Familie oder Freunden anreichen zu lassen. Eine Verletzung der Regeln führt zu einer Disqualifikation wegen „unerlaubter Annahme von Hilfsmitteln“.

CHECK-IN

OBLIGATORISCHER CHECK – IN

Gebt euer Fahrrad zusammen mit dem Radbeutel, sowie den Laufbeutel in den vorgesehenen Wechselzonen ab.

Wenn ihr euer Fahrrad und eure Beutel abgibt, nehmt euch Zeit, um euch mit der Wechselzone vertraut zu machen. Vergesst nicht zu prüfen, wo sich die Ein- und Ausgänge befinden. In der Wechselzone stehen Freiwillige bereit, um Fragen zu beantworten, also fragt sie vor Ort und wartet nicht bis zum Renntag.

Bevor ihr die Wechselzone betretet, setzt bitte euren Helm auf und schließt den Kinnriemen. Bitte bereitet euch auf die folgenden Kontrollen vor:

- eine Sichtprüfung des Fahrrads (Räder mit Scheibenbremsen sind erlaubt)
- eine Kontrolle der Bremsanlage und des Helms
- eine Kontrolle, ob die Startnummern an deinem Fahrrad und deinem Helm angebracht sind und eine Kontrolle deines Athletenarmbands.
- du musst dein Fahrrad und dein Fahrradtasche entsprechend deiner Startnummer abstellen.
- Fahrradhüllen sind **NICHT ZULÄSSIG**.
- Der Helm muss sich im blauen BIKE-Beutel befinden.
- Schuhe und Verpflegung können am Morgen des Rennens am Fahrrad befestigt werden.
- Vergewissere dich, dass du deine gesamte Ausrüstung für den ersten Wechsel in den **RAD-Beutel** gepackt hast. Vergiss nicht, deine Startnummer in die Tasche zu legen.
- Vergewissere dich, dass du deine gesamte Ausrüstung für den zweiten Wechsel in den **LAUF-Beutel** gepackt haben solltest.



2023 OFFICIAL BIKE RENTAL PARTNER



Rent and Ride

Let us take care of the rest!

www.francebikerentals.com



R2^{3.0} CALF SLEEVES



Compression Grid Pattern
Targeted high level muscle support.
Decreasing the risk of injury and cramps.



Waffle Proprioceptive Stripes
Promote microcirculation and lymphatic flow.
Less chance of shin splints & stomach inflammation



Achilles Proprioceptive Stripes
Promotes support and microcirculation to the achilles tendon.
Added support & less inflammation



Fibular Stripes
3D textured yarn activates the fibular muscles, improving balance & stability.
Less chance of sprained ankles

MICRO GAINS, **MACRO RESULTS.**



MASSAGING FIBER



SHOCK ABSORBER



THERMO-REGULATION



K-PROTECT



REFLECTIVE LOGO



www.compressport.com



VOR DEM WETTKAMPF

WETTKAMPFBESPRECHUNG

Ein detailliertes Online Race Briefing in deutsch und englisch wird in der Rennwoche auf der Eventwebsite und auf der IRONMAN European Championship Frankfurt Facebook-Seite abrufbar sein.

Außerdem werden am Freitag 30. Juni 2023 die Pre-race Briefings englisch und deutsch auf der Tribüne am Römerplatz stattfinden. Für PRO Athleten findet das Pre-race Briefing bei der Mainova AG statt.

Es ist weiterhin für jeden Teilnehmer verpflichtend eine der drei Optionen wahrzunehmen!

WETTKAMPFBESPRECHUNG - ABLAUF

DATUM	UHRZEIT	BESCHREIBUNG	ORT
30. Juni	12:00 Uhr	Pre-race Briefing PRO-Athlet*innen	Mainova AG
30. Juni	14:30 Uhr	Pre-race Briefing Deutsch	Tribüne am Römerberg
30. Juni	16:00 Uhr	Pre-race Briefing Englisch	Tribüne am Römerberg

ZEITMESS – CHIP



WOFÜR IST DER ZEITMESSUNGS-CHIP?

Der Chip registriert deine individuelle Startzeit, wenn du die Zeitmessmatte am Schwimmstart überquerst, und liefert deine Schwimmzeit, Radzeit, Laufzeit, Zielzeit, Wechselzeiten, Gesamt- und Altersklassenwertung.

WANN UND WO IST DER ZEITMESS-CHIP ABZUHOLEN?

Du musst deinen Chip am Samstag, den 01. Juli, bei der Radabgabe in Wechselzone 1 abholen.

WANN UND WO IST DER ZEITMESSCHIP ZU TRAGEN?

Er muss während des gesamten Rennens am linken Knöchel getragen werden. Beachte, dass du deinen Zeitmessungs-Chip beim Bike Check-Out tragen musst. Behalte ihn also an, auch wenn du aus dem Rennen aussteigst.

WAS IST, WENN ICH MEIN ZEITMESS-CHIP VERLIERE?

Wenn der Chip während des Rennens verloren geht, muss ein Ersatzchip in der Wechselzone abgeholt werden, damit du das Rennen fortsetzen kannst. Wende dich bitte sofort an einen Helfer/IRONMAN Mitarbeiter.

Dein Zeitmess-Chip ist eine Leihgabe. Du musst den Chip zurückgeben. Bei Verlust ist eine Gebühr von EUR 50,00 zu entrichten.

A STEP AHEAD OF YOUR TRAINING PLAN?



Explore more here.

RED BULL GIVES YOU WIINGS. 

AM WETTKAMPFTAG

WETTKAMPFTAG

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.
- **STARTPLATZ:** 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.

WETTER AM WETTKAMPFTAG:

- Die Sonne wird am 02. Juli gegen 05:21 Uhr aufgehen. Der Sonnenuntergang wird gegen 21:36 Uhr sein.
- Die durchschnittlich zu erwartende Tagestemperatur beträgt 15° bis 24°C. Die Wetterbedingungen werden von uns entsprechend beobachtet.
- 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 Teilnehmenden nicht gewährleistet werden kann.

BEI EINEM VERLUST DES ZEITMESSUNGS-CHIPS AM MORGEN DES RENNENS MUSS EIN MITARBEITER/MITARBEITERIN DES IRONMAN-TEAMS AUFGESUCHT WERDEN. DIESER/DIESE KANN DIR EINEN NEUEN CHIP AUSHÄNDIGEN.

CUT OFF TIMES

Den Teilnehmern stehen für die einzelnen Disziplinen bzw. für den gesamten Wettkampf die folgenden Zeiten (ab dem individuellen Start) zur Verfügung:

02:20:00	
10:00:00	 + T1 + 
15:00:00	 + T1 +  + T2 + 

Folgendes gilt es zu beachten:

1. Der ultimative Cut-Off nach dem Schwimmen ist um 09:20 Uhr am Schwimmausstieg.
2. Auf der Radstrecke wird die Zufahrt zur zweiten Runde (bei Kilometer 98 alte Brücke) um 13:00 Uhr geschlossen.
3. Der ultimative Cut-Off für das Beenden des Radfahrens (Bike Dismount Line) ist um 17:00 Uhr.
4. Der ultimative Cut-Off für das passieren von Kilometer 36,7 auf der Laufstrecke ist um 21:15 Uhr
5. Um 22:00 Uhr ist Zielschluss.

Athleten, die diese Zeiten nicht einhalten können, müssen den Wettkampf beenden. **Wettkampfschluss ist um 22:00 Uhr.** Athleten, die später im Ziel eintreffen, erscheinen nicht mehr in der Ergebnisliste. Straßensperrungen, Sicherheitsvorkehrungen, Streckenposten, etc. sind nur bis zu den Cut-Off Zeiten aktiv!

Teilnehmer, die den Wettkampf vorzeitig beenden müssen, haben sich umgehend bei einem Wettkampfrichter oder einem IRONMAN Verantwortlichen abzumelden. Andernfalls geht der Veranstalter davon aus, dass Ihr noch auf der Strecke unterwegs seid und evtl. ein ernsthaftes Problem habt. Die Kosten für die beauftragte Suche durch den Rettungsdienst hat der verursachende Teilnehmer zu tragen.

VERPFLEGUNGSSTELLEN

VERPFLEGUNGSSTELLEN AUF DER RADSTRECKE

Auf der Radstrecke gibt es pro Runde vier Verpflegungsstellen und 2 Wasserstationen:

Bergen-Enkheim:	ca. KM 22,7 / KM 107
Wachenbuchen (WS):	ca. KM 33 / KM 117
Schöneck:	ca. KM 43 / KM 127
Altstadt:	ca. KM 57 / KM 141
Kaichen (WS):	ca. KM 72,5 / 156,5
Bad Vilbel:	ca. KM 90 / KM 174

An den Verpflegungsstellen wird folgende Verpflegung ausgegeben (An WS nur Wasser):

- **Wasser** (In Radflaschen 750ml)
- **GATORADE** Sports Drink (750ml Plastikflaschen passend für Flaschenhalter am Rad)
- **MAURTEN GEL**, 100 & CAF 100
- **226ERS Race Bar**, mit Verpackung, halbiert
- **Bananen**, mit Schale halbiert

Alle Verpflegungsstellen sind in dergleichen Reihenfolge aufgebaut.



Die Wasserstationen sind so aufgebaut:



Achtung: Müllentsorgung ist generell nur innerhalb der markierten Bereiche erlaubt. (littering zones)
Bitte achtet auf die entsprechenden Schilder bei der Lauf u. Littering außerhalb der markierten Bereiche führt zu Strafe.



VERPFLEGUNGSSTELLEN AUF DER LAUFSTRECKE

Auf der Laufstrecke gibt es pro Runde 6 Verpflegungsstellen und 1 Wasserstation:

Unterrainbrücke (WS):	KM 0,4 / 10,8 / 21,2 / 31,6
Friedensbrücke:	KM 1,2 / 11,6 / 22 / 32,4
Mainufer Uni-Klinik:	KM 3,2 / 13,6 / 23 / 33,4
Holbeinsteg:	KM 4,4 / 15 / 26,4 / 36,8
Ignatz-Bubis-Brücke:	KM 6,2 / 16,6 / 27 / 37,4
Mainwasenweg:	KM 8,1 / 18,5 / 28,9 / 39,3
Flößerbrücke:	KM 9,9 / 20,3 / 30,7 / 41,1

Folgende Verpflegung wird angeboten (An WS nur Wasser):

- **Wasser** (in Pappbecher mit IRONMAN Logo)
- **Cola** (verdünnt mit Wasser in Biobecher)
- **Red Bull** (verdünnt mit Wasser in Biobecher mit Red Bull Logo)
- **Gatorade** (in Pappbecher mit Gatorade Logo)
- **Bananen**, mit Schale halbiert
- **MAURTEN GELS**
- **226ers Gummy Bar**, mit Verpackung halbiert
- **Salty Snacks** (Cracker, Salzstangen, vorbereitet in einzelnen Pappbecher mit IRONMAN Logo)

Alle Verpflegungsstellen sind in dergleichen Reihenfolge aufgebaut.



Die Wasserstation ist so aufgebaut:



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.



2023 OFFICIAL SPORTS DRINK

ON-COURSE NUTRITION PRODUCTS

BIKE COURSE

Gatorade Ready-to-Drink Bottles (750 ml)

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 750 ml Thirst Quencher bottles will be available for touchless collection.

Maurten GEL 100 & GEL 100 CAF 100

Maurten GEL 100 & GEL 100 CAF 100 are true gels: a biopolymer matrix filled with a unique blend of fructose and glucose (ratio of 0.8:1) which enables uptake of up to 100 grams of carbohydrates per hour. GEL 100 CAF 100 contains 100 mg of caffeine. Both contain no added flavors, preservatives or colorants and are vegan-friendly.

226ers Race Day Bar

226ers Race Day Bars are rich in carbohydrates and organic ingredients such as dates, pumpkin seeds, sunflower oil, and raisins. These easy-to-chew, gluten-free, vegan bars will be available on the bike course in different flavors, with or without BCAAs.



RUN COURSE

Red Bull Energy Drink

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

Gatorade Powder

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 will be available for athletes to collect contactlessly.

Maurten GEL 100 & GEL 100 CAF 100

226ers Vegan Gummy Bar

30g energy bars that are easy to chew, digest, and carry. Perfect in both training and competitions, giving your body the energy it needs while maintaining a high level of physical performance.



SCHWIMMEN

ABLAUF SCHWIMMEN

Der Schwimmstart erfolgt folgendermaßen:

[GPX track >>> Klicke hier](#)

- 06:25 Uhr Start der weiblichen Profis
- Zwischen 6:40 Uhr und 7:00 Uhr startet das Hauptfeld/ Altersklassenathleten (Rolling Start).

Die Athleten platzieren sich im vorgesehenen Vorstartbereich und sortieren sich hier nach der jeweilig geschätzten Schwimmzeit in die Bereiche ein. Bitte seid dabei ehrlich zu euch selbst, denn nur so kann ein reibungsloser und vor allem sicherer Ablauf mit Chancengleichheit gewährleistet werden.

In einem bestimmten Zeitintervall werden immer eine bestimmte Anzahl an Athleten auf die Reise geschickt (Rolling Start). Es wird ungefähr 20 Minuten dauern, bis alle Teilnehmenden gestartet sind.

Der Startbogen mit der Zeitmessmatte befindet sich direkt am Strand und wird von jedem Teilnehmer durchlaufen.

Die Teilnehmer müssen das Wasser über den offiziellen Ausstieg verlassen und die 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. Daher bitten wir jeden ausgeschiedenen Teilnehmer unverzüglich sein Ausscheiden dem Veranstaltungspersonal oder rotem Kreuz mitzuteilen.

CUT-OFF

Zeitlimit Schwimmen: 2 Stunden 20 Minuten
Cut-Off: 09:20 Uhr (Schwimmausstieg)

STRECKE

Es handelt sich um einen Landstart vom Strand des Langener Waldsee, mit kurzzeitigem Landgang nach den ersten 1,5km. Der Startbereich ist über den offiziellen Einstieg zu betreten. Ein Einstieg seitlich in den Startbereich oder klettern über Zäune ist verboten.



STARTZEIT	STARTGRUPPE	SCHWIMMKAPPEN - FARBE
06:25	PRO FRAUEN	NEON GRÜN
06:40 – 07:00	ALTERSKLASSEN FRAUEN	NEON ROT
	ALTERSKLASSEN MÄNNER	
	MAINOVA STAFFEL	DUNKELBLAU

JESSE THOMAS
2x IRONMAN CHAMPION

RŌKA

UPGRADE YOUR EYEWEAR

ULTRA-PREMIUM OPTICS. ZERO SLIP.
INSANELY LIGHTWEIGHT.

GEKO[®]
Patented Fit &
Retention System

C³
C3™ Unmatched Optics
& Premium Lens Coatings


Ultra-Lightweight
Materials

wahoolfitness.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

SCHWIMMEN

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

NEOPRENANZUG

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

KOMPRESSIONSSOCKEN

Das Tragen von Kompressionssocken ist während des Schwimmens nicht erlaubt. Im Falle eines Neoprenverbotes gilt dieses Verbot auch für Schwimmanzüge.

BRILLENTRÄGER

Brillenträger können ihre Brillen vor dem Start in der Nähe des Schwimm-/ ausstiegs abgeben und nach dem Schwimmen dort wieder aufnehmen. Für die Kennzeichnung (Startnummer) der Brille ist der Athlet selbst verantwortlich.

BADEKAPPE

Die offizielle Badekappe muss sichtbar und "sauber" sein. Aufkleber oder andere selbstgemachte Markierungen sind auf der Badekappe nicht erlaubt.

WICHTIG:

Außerhalb des Wettkampfes erfolgt das Schwimmen am Langener Waldsee auf eigene Gefahr. Haltet euch bitte an die Regeln des dort ansässigen Strandbads und folgt den Anweisungen des Personals.

1. VORBEREITUNG AUF DEN WETTKAMPFTAG

Der Wettkampftag sollte nicht euer erstes Freiwasserschwimmen sein. Stellt sicher, dass ein Teil eures Trainings den realen Wettkampfbedingungen entspricht, einschließlich Wassertemperatur, Nähe zu anderen Schwimmern, Orientierung (einschließlich Klarheit des Wassers, Tiefen- und Entfernungswahrnehmung) und Tragen eines Neoprenanzugs, falls erforderlich.

2. NEHMT AN KÜRZEREN WETTKÄMPFEN TEIL

Richtiges Training ist der beste Weg, um Ängste abzubauen. Es ist auch eine gute Idee, an kürzeren Triathlon-Distanzen oder Einzelsportveranstaltungen (z. B. einem Freiwasser-Schwimmwettbewerb), sowie an Kursen und Vereinsaktivitäten teilzunehmen, um sich auf Freiwasserbedingungen vorzubereiten.

3. LERNT DIE DETAILS DER STRECKE KENNEN

Es ist wichtig, dass ihr euch vor dem Wettkampftag sowohl geistig als auch körperlich vorbereitet. Lest die Website des Rennens und den Athletenguide vor dem Rennen gründlich durch, um euch mit der Strecke vertraut zu machen. Denkt daran, dass jedes Gewässer anders ist.

4. HERZGESUNDHEIT SICHERSTELLEN

Als trainierender Sportler solltet ihr zusammen mit eurem Arzt die richtigen Schritte zur Beurteilung eurer Gesundheit unternehmen.

Die American Heart Association und die Europäische Gesellschaft für Kardiologie geben Empfehlungen für die kardiologische Untersuchung von Leistungssportlern. Dazu gehören eine körperliche Untersuchung sowie eine Beurteilung ihrer familiären Vorgeschichte und ihrer persönlichen Herzgesundheit und möglicherweise die Empfehlung zusätzlicher diagnostischer Untersuchungen.

Unabhängig davon, wo ihr lebt, empfehlen wir euch, vor dem Rennen euren Arzt zu konsultieren.

5. ACHTET AUF WARNZEICHEN

Wenn ihr während des Trainings Schmerzen oder Unwohlsein in der Brust, Kurzatmigkeit, Schwindel oder Ohnmacht verspürt oder andere medizinische Bedenken oder Symptome habt, wendet euch sofort an euren Arzt.

6. VERWENDET AM RENNTAG KEINE NEUE AUSTRÜSTUNG

Konzentriert euch darauf, am Tag des Rennens so viele Faktoren wie möglich zu kontrollieren. Ihr solltet niemals mit einer Ausrüstung antreten, mit der ihr noch nicht trainiert habt; dies ist nicht der richtige Zeitpunkt, um neue Ausrüstung zu testen.

Vergewissert euch, dass euer Neoprenanzug richtig sitzt und dass eure Schwimmbrille, Badekappe und sonstiges Zubehör einwandfrei funktionieren.

7. AUFWÄRMEN AM WETTKAMPFTAG

Seid am Wettkampftag früh genug da, damit ihr euch vor dem Start ausreichend aufwärmen könnt.

Nehmt euch 5 bis 10 Minuten Zeit, um eure Muskeln mit Armschwüngen und anderen sanften Bewegungen zu lockern. Leichtes Joggen oder zügiges Gehen kann ebenfalls dazu beitragen, den Kreislauf anzuregen und euren Körper auf das Rennen vorzubereiten.

8. DIE STRECKE KENNENLERNEN

Macht euch mit der Strecke vertraut, indem ihr die Wasserbedingungen, die Ein- und Ausstiegsstellen sowie die Farben und Positionen der Wendebojen überprüft.

9. STARTET RUHIG - ENTSPANNEN UND ATMEN

Befolgt am Wettkampftag die Anweisungen für den Schwimmstart, die im Athletenhandbuch der Veranstaltung enthalten sind. Überschätzt eure Fähigkeiten bei Veranstaltungen mit einem Rolling Start nicht. Stellt euch gemäß der Anweisungen im Athletenhandbuch an der richtigen Stelle auf. Startet nicht mit maximaler Anstrengung, sondern geht das Schwimmen locker an.

Entspannt euch und konzentriert euch auf eure Atmung, während Ihr euch in eine stabile Position bringt.

10. SEID AUFMERKSAM UND BITTET UM HILFE.

Haltet bei einem Rennen immer bei den ersten Anzeichen eines medizinischen Problems an. Die IRONMAN-Wettkampfgeln erlauben es den Teilnehmern, während des Schwimmens jederzeit anzuhalten oder sich auszuruhen. Wenn ihr oder ein anderer Athlet Hilfe braucht, hebt eure Hand, um einen Rettungsschwimmer oder ein Sicherheitsboot zu alarmieren.

Ihr könnt euch gerne an einem festen Gegenstand wie einem Floß, einer Boje oder einem Steg festhalten. Solange ihr es es nicht benutzt, um euch vorwärts zu bewegen, werdet ihr nicht disqualifiziert.



© Ingo Kutsche for IRONMAN

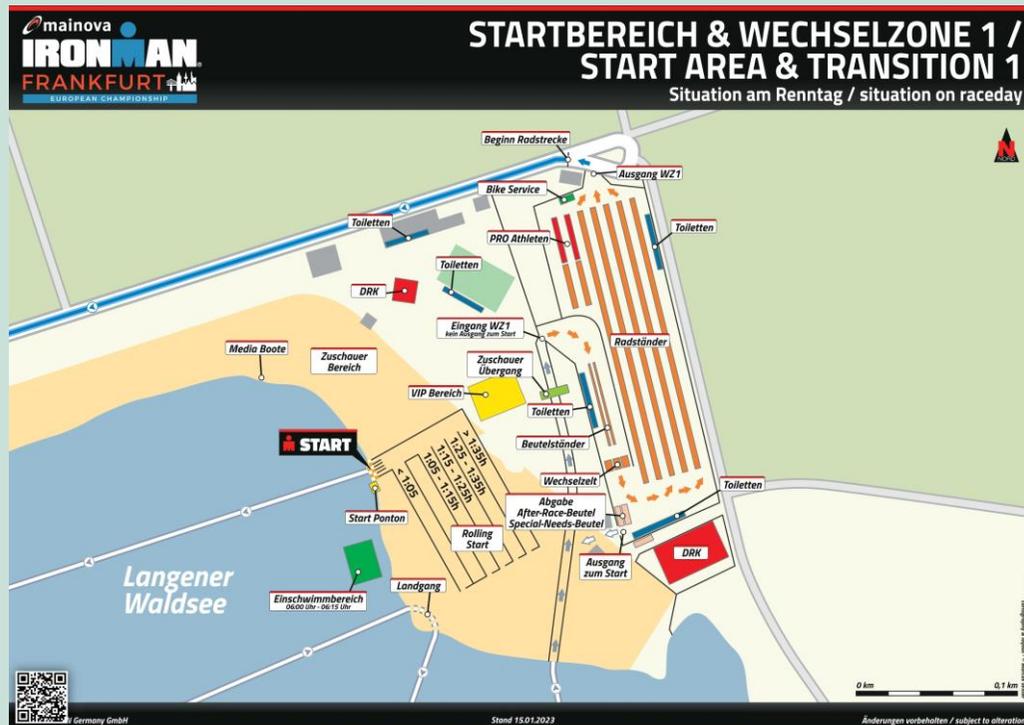
WECHSELZONE 1 (SCHWIMMEN → RAD)

Nach dem Schwimmen betretet ihr die Wechselzone und müsst euch dann euren **BLAUEN WECHSELBEUTEL** mit der Fahrradausrüstung (Helm, Sonnenbrille und Startnummer, etc.) vom Taschenständer nehmen. Zieht euch anschließend in den Wechselzelten um; es gibt einen ausgewiesenen Bereich für Athleten, die beim Umziehen Privatsphäre benötigen.

Nach dem Wechsel müssen alle Schwimmutensilien selbständig im **BLAUEN WECHSELBEUTEL** verstaut werden, welcher in die Dropboxen nach den Wechselzelten gelegt wird.

Um eine saubere Wechselzone und einen reibungslosen Ablauf sicherzustellen,

- dürfen sich keine Gegenstände unbefestigt am Fahrrad befinden
- Fahrradschuhe nur wenn sie in die Pedale eingeklickt sind, bereits am Fahrrad sein/bleiben
- nutzt bitte beim Umziehen die vorgesehenen Bereiche und haltet den Laufweg sowie die Beutelständer frei für die anderen Athleten.
- der Kinnriemen eures Helms muss bei Kontakt mit dem Fahrrad (also auch bevor ihr es aus dem Fahrradständer holt) stets fest geschlossen sein. Bei Nichtbeachtung kann es zu einer Strafe durch einen der Streckenposten kommen.



WECHSELZONE 2 (RAD → LAUFEN)

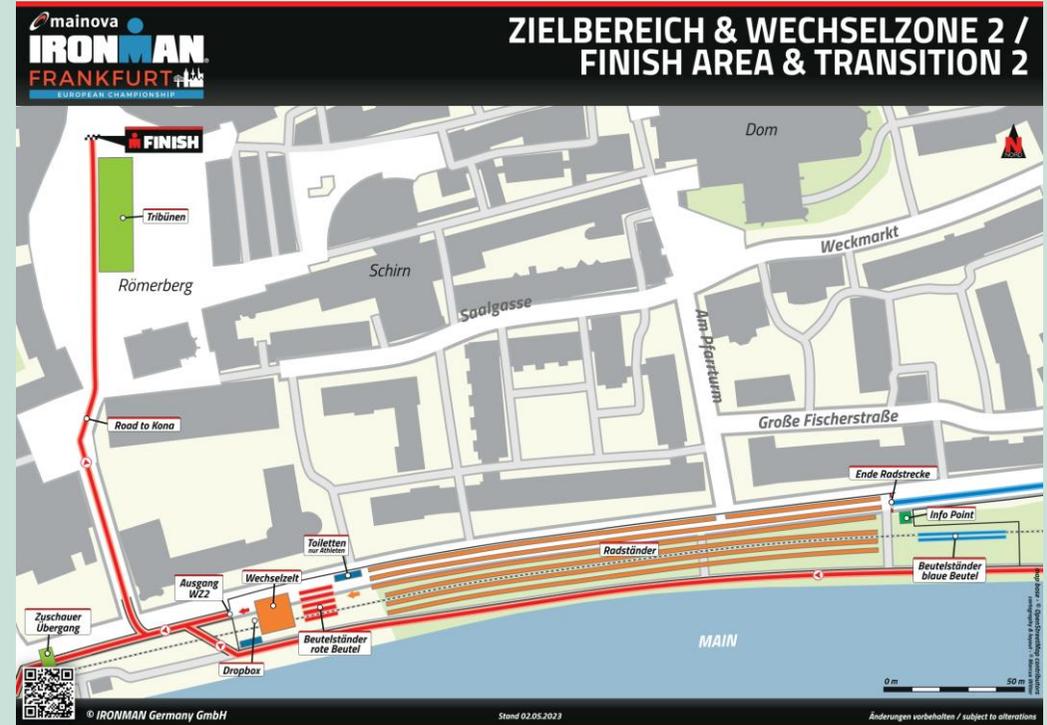
Nach Beendigung der Radstrecke hängt ihr euer Rad selbstständig an den entsprechenden Platz am Radständer.

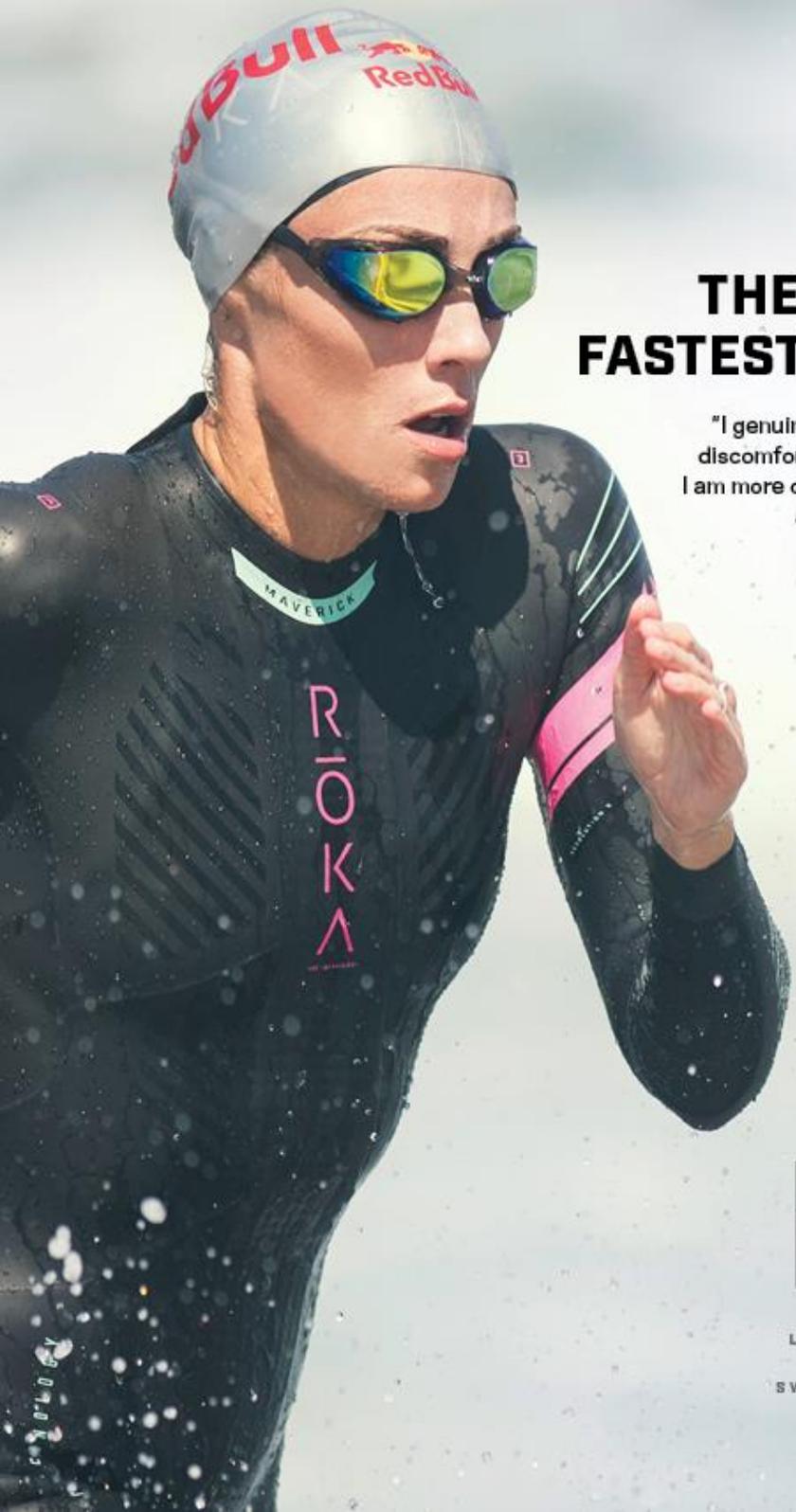
Du nimmst deinen **ROTEN WECHSELBEUTEL** vom Beutelständer und begibst dich in das Wechselzelt, um deine Laufkleidung anzuziehen. Es gibt ausgewiesene Bereiche für Athleten, die beim Umziehen Privatsphäre brauchen.

Die abgelegte Radausrüstung ist in dem leer gewordenen **ROTEN WECHSELBEUTEL** selbstständig zu verpacken (Fahrradschuhe dürfen eingeklickt an den Pedalen bleiben). Der **ROTEN WECHSELBEUTEL** wird anschließend in die dafür vorgesehene Dropbox gelegt.

ACHTUNG: Im Falle einer noch nicht eingelösten Strafe muss zwingend die Strafbbox 3 kurz vor der Abbiegung alte Brücke zur Wechselzone genutzt werden.

Nach dem Zieleinlauf könnt ihr den **BLAUEN** und **ROTEN WECHSELBEUTEL** in der Wechselzone 2 zusammen mit eurem Fahrrad zwischen 17:30 und 23:00 Uhr abholen. Du musst deine Startnummer und deinen Zeitmesschip bei dir haben, um deine Ausrüstung abholen zu können





ROKA

MAVERICK X2

THE WORLD'S FASTEST 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



OFFICIAL TRAINING PLATFORM OF
IRONMAN

OVER 100 OFFICIAL IRONMAN COURSES NOW AVAILABLE

- ✓ Train on REAL roads for REAL results
- ✓ Ride solo, with your club mates and your coach
- ✓ Get the FulGaz advantage when you line up on race day

[DOWNLOAD NOW](#)

CALLING ALL COACHES AND CLUB LEADS

Apply now to be part of our industry leading Clubs program. Experience your very own virtual clubroom, a dedicated space to host hasslefree group rides, workouts and events, all year round and only on FulGaz. Visit fulgaz.com/clubs to find out more and apply today.

AVAILABLE ON



RADFAHREN

RADSTRECKE

Der Radkurs ist generell gut und schnell befahrbar, weist jedoch außerhalb des Stadtzentrums vereinzelte Anstiege auf. Einige Stellen sind technisch anspruchsvoll, wir bitten daher die folgenden Gefahrenstellen zu beachten:

- KM 30 / 114 Kopfsteinpflaster bei Hochstadt (The Hell)
- KM 37 / 121 Scharfe rechtskurve Niederdorfelden (nach steiler Abfahrt)
- KM 44 / 128 Auffahrt zu B45 (S-Kurve/ Schikane)

CUT-OFF ZEIT

10h00: SCHWIMMEN + T1 + RADFAHREN

Cut Off Radfahren: Es gibt einen fortlaufenden Cut Off! Um 13:00 Uhr wird die Zufahrt zur 2. Radrunde geschlossen. Zu diesem Zeitpunkt startet auch das Besenfahrzeug mit einer festgelegten Durchschnittsgeschwindigkeit und sammelt alle Teilnehmenden ein, die langsamer sind.

WICHTIG

Der Radkurs verläuft in manchen Teilen auf einer Fahrspur je Rennrichtung. Daher ist es enorm wichtig, dass ihr euch strikt an das Rechtsfahrgebot haltet und unter keinen Umständen die Mittellinie bei Überholvorgängen überquert. Dies wird von Kampfrichtern streng geahndet, da es ein deutliche erhöhtes Gefahrenpotential gibt.

PERSONAL NEEDS

Der Bereich für „Personal Needs“ befindet sich vor Verpflegungsstation 1 (KM 22,5, KM 106,5) in Bergen Enkheim

BIKE SERVICE

Bei Problemen mit dem Rad am Samstag und Sonntag in der Wechselzone bis kurz vor Start steht euch unser Partner Bike-Rite zur Verfügung, welcher euch anschließend auf der Radstrecke begleiten wird. Zudem wird ein Bike-Service nach « The Hell » und bei VP4 angeboten. (Auch auf der Expo ist ein Service von ADAC eingerichtet)

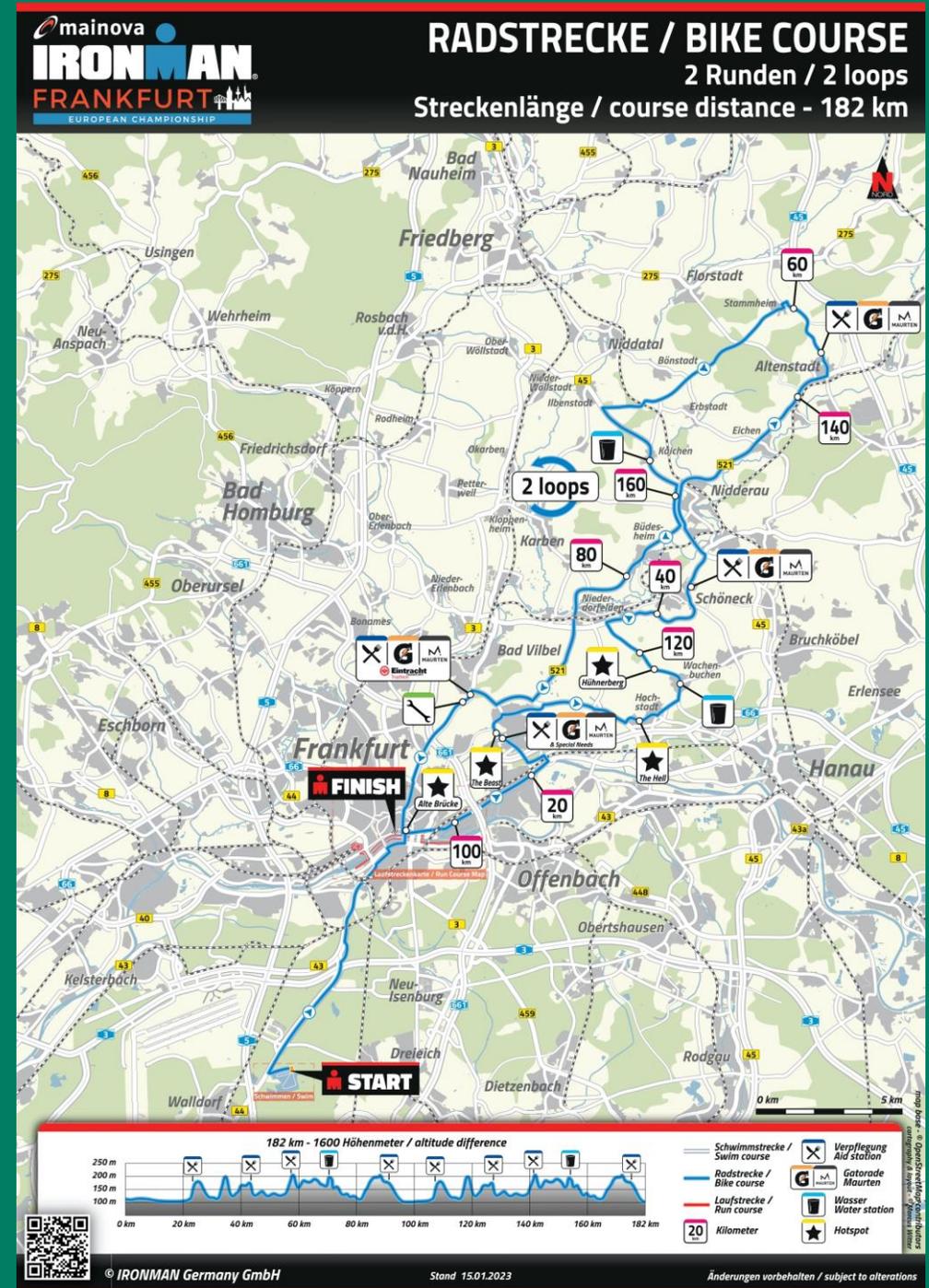
Die Stationen befinden sich an folgenden Kilometerpunkten:

- KM 30 Hochstadt « The Hell » (RadHaus)
- KM 90 Bad Vilbel nach der Verpflegungsstation 4

PERSONAL NEEDS

Die Tische mit den Personal Needs befindet sich am Anfang der ersten Verpflegungsstation (KM 22,5 und KM 106,5) in Bergen Enkheim. Abgegebene Beutel der Altersklassen und Profi-Athlet*innen werden entsprechend gekennzeichnet.

[GPX track > > Klicke hier](#)



RAD - REGELUNGEN

RADFAHREN - REGELUNGEN

Windschattenfahrverbot (Drafting)

Das Radfahren ist ein Einzelzeitfahren mit Windschattenfahrverbot und ohne jegliche persönliche Begleitung.



Sperrung der Strecke

Die Radstrecke besteht prinzipiell aus zwei Runden (je ca. 84 km), beginnend mit dem ersten Teil von der WZ 1 am Langener Waldsee bis zur alten Brücke. Die Radstrecke ist für andere Verkehrsteilnehmer komplett gesperrt. Es ist jedoch jederzeit mit Gegenverkehr oder im Notfall durch Einsatzfahrzeuge zu rechnen.

Wettkampfbetrieb

Geschultes Ordnungspersonal der IRONMAN European Championship Frankfurt wird unter polizeilicher Aufsicht an bestimmten Punkten entlang der Wettkampfstrecke Schleusen für andere Verkehrsteilnehmer einrichten. Der Wettkampfbetrieb wird von den Schleusungen nicht beeinträchtigt.

Auf der gesamten Radstrecke besteht striktes Rechtsfahrgebot

STRAFBOXEN

Die Strafboxen sind gut sichtbar markiert auf der Radstrecke verteilt und müssen bei erteilter Strafe vom Athleten selbstständig angefahren werden.

Es gibt drei Strafboxen:

- KM 45,6 / 129,6 von Windecken B45, Ausfahrt rechts Heldenbergen
- KM 75,5 / 159,5 von Kaichen B45, Ausfahrt rechts Karben
- KM 97,4 / 181,4 auf Kurt-Schumacher-Str.

ACHTUNG:

Bei ausgesprochener Strafe muss immer die nächste Strafbox angesteuert werden!

Die Teilnahme an einem Triathlon erfordert Training auf dem Fahrrad. Um optimal vorbereitet zu sein, ist es wichtig, dass Ihr am Wettkampftag gesund, fit und mit der richtigen Ausrüstung anreist.

Im Folgenden findet ihr eine Checkliste, mit der Ihr euch auf jede Herausforderung auf zwei Rädern vorbereiten könnt.

1. ES BEGINNT MIT EUREM FAHRRAD

Euer Sitz und euer Lenker sollten auf die für euch geeignete Höhe und Reichweite eingestellt sein. Vergewissert euch, dass alle Schrauben richtig angezogen sind, damit sie sich während der Fahrt nicht lösen, und dass eure Bremsen und die Schaltung richtig funktionieren. Haltet euer Fahrrad sauber und die Kette geölt. Benutzt euer Vorder- und Rücklicht, wenn ihr bei schlechten Lichtverhältnissen fahrt. Die Reifen sollten auf den empfohlenen Druck aufgepumpt sein.

2. LERNT DIE GRUNDLAGEN

Übt das Ein- und Aussteigen aus den Pedalen sowie das Anfahren, Anhalten und die Notbremse. Wenn ihr mit dem Schalten nicht vertraut seid, übt dies in einem verkehrsarmen Bereich. Übt das Fahren auf einer geraden Linie und das Kurvenfahren (rechts, links, U-Turns).

3. ANZIEHEN

Tragt beim Training und bei Rennen immer einen zugelassenen Helm. Der Helm sollte richtig sitzen, ohne sich während der Fahrt auf dem Kopf zu bewegen. Tragt Kleidung, die für das Wetter geeignet ist, dem ihr während der Fahrt ausgesetzt seid, und die dazu beiträgt, eure Körpertemperatur aufrechtzuerhalten. Wählt Kleidung, die auch bei schlechten Lichtverhältnissen gut sichtbar ist.

4. SEID AUF DIE FAHRT VORBEREITET

Führt eine angemessene Menge an Wasser und Nahrungsmitteln mit sich und habt die Möglichkeit, bei Bedarf zusätzliche Vorräte zu kaufen. Ihr solltet wissen, wie ihr ein Reifenreparaturset und geeignetes Werkzeug verwenden könnt und dieses unbedingt mit euch führt.

5. VORAUSSCHAUEND PLANEN

Befolgt stets alle Verkehrssignale und -schilder. Fahrt, sofern vorhanden, auf ausgewiesenen Radwegen und dort, wo sich normalerweise andere Fahrräder aufhalten, um sicherzustellen, dass die Fahrzeuge auf euch aufmerksam werden. Wählt eine Strecke, die eurer Kondition entspricht.

6. INFORMIERT ANDERE

Im Falle eines Zwischenfalls sollte jemand wissen, wo ihr unterwegs seid. Tragt immer euren Personalausweis und eure Kontaktinformationen für Notfälle bei euch. Tragt ein Mobiltelefon für Notfälle bei euch.

7. BLEIBT WACHSAM

Benutzt euer Handy nicht während der Fahrt – fahrt von der Straße ab, wenn ihr einen Anruf tätigen oder eine SMS senden müsst. Macht keine Fotos und Selfies während der Fahrt. Achtet auf die Straße und die Fahrer um euch herum. Seid in der Lage zu sehen und zu hören, was um euch herum passiert.

8. BEFOLGT DAS GESETZ

Haltet immer an Stoppschildern und Ampeln an. Denkt daran, dass Radfahrer dieselben Pflichten wie Autofahrer haben. Informiert euch über die Verkehrsregeln in eurer Region, insbesondere über die Vorschriften zum Fahren in Zweierreihen oder Einerreihen. Macht euch bewusst, wo sich die Fahrzeuge um euch herum befinden, und rechnet damit, dass die Fahrer Radfahrer möglicherweise nicht sehen. Wenn ihr ein geparktes Auto oder einen anderen Radfahrer überholt, vergewissert euch, dass genügend Platz vorhanden ist, um eine Berührung zu vermeiden.

9. KOMMUNIZIERT

Gebet verbale Signale und Handsignale, damit andere wissen, ob ihr anhalten oder abbiegen wollt. Nehmt Blickkontakt mit Autofahrern und anderen Radfahrern auf. Achtet auf Gefahren auf der Straße, z. B. Schlaglöcher, Trümmer oder Wasserflaschen. Kommuniziert visuell und verbal mit dem jeweiligen Helfer an der Versorgungsstation, von dem ihr die Hilfe annehmen.

10. SICHERHEIT ZUERST

Fahrt so weit wie sicher möglich an den Straßenrand. Es gibt Situationen, in denen ihr euch so auf der Straße positionieren müsst, dass der Verkehr nicht vorbeikommt. Dies kann der Fall sein, wenn ihr abbiegt oder wenn es für Fahrzeuge nicht sicher ist, zu überholen. Eure Hände sollten immer in der Lage sein, schnell auf die Bremsen zuzugreifen. Wenn ihr unnötige Risiken eingeht, gewinnt ihr vielleicht ein paar Sekunden während der Fahrt, aber ihr riskiert euer Leben.



EKOI

IRONMAN
GLOBAL SERIES

2023 OFFICIAL BICYCLE HELMET

EKOI.COM

FIND US AT EVERY IRONMAN EVENT OR ONLINE

VIPER TRISUIT,
A WORLD CHAMPION TRISUIT



Santini

WWW.SANTINICYCLING.COM

LAUFEN

LAUFSTRECKE

Bei der Laufstrecke handelt es sich um einen Rundkurs, der **viermal** absolviert werden muss. Das Betreten der Laufstrecke ist aus Gründen der Fairness und der Sicherheit nur den Athleten vorbehalten.

Für die visuelle Rundenkontrolle kann der Teilnehmer in jeder Runde ein farbiges Kontrollband erhalten. Hierbei ist auf die Anweisung der Helfer zu achten. Die Rundenbändchen dienen zur Selbstkontrolle und sind nicht verpflichtend! Wir empfehlen trotzdem jedem Teilnehmenden das Angebot zu nutzen. Die Rundenbändchen sind im östlichen Bereich vor der Verpflegungsstelle 5 Mainwasenweg erhältlich (ca. KM 8 / 18 / 28 / 38).

REGELN

Es befindet sich keine Strafox auf der Laufstrecke. Sollte ein Athlet eine Strafkarte erhalten, wird er an Ort und Stelle markiert und muss eine Minute stehen bleiben.

CUT OFF-ZEIT

Der Cut-Off um 21:15 befindet sich am Eisernen Steg (Südseite) KM 36,7, sodass ausgeschiedene Athleten direkt über den Main zur Ziellinie laufen können.

15h00: SCHWIMMEN + T1 + RADFAHREN + T2 + LAUFEN

Zielschluss: 22:00 Uhr

IRONMAN EUROPEAN SERIES

OFFICIAL RUNNING SHOES

LAUFSTRECKE / RUN COURSE

4 Runden / 4 loops

Streckenlänge / course distance - 42.2 km

42.2 km - 100 Höhenmeter / altitude difference

- Schwimmstrecke / Swim course
- Radstrecke / Bike course
- Laufstrecke / Run course
- Kilometer
- Verpflegung Aid station
- Gatorade Maurten
- Energy Station
- Wasser Water station

© IRONMAN Germany GmbH

Stand 15.01.2023

Änderungen vorbehalten / subject to alterations

VERPFLEGUNGSSTELLEN AUF DER LAUFSTRECKE

Auf der Laufstrecke gibt es pro Runde 6 Verpflegungsstellen und 1 Wasserstation an folgenden Orten:

Untermainbrücke (WS):	KM 0,4 / 10,8 / 21,2 / 31,6
Friedensbrücke:	KM 1,2 / 11,6 / 22 / 32,4
Mainufer Uni-Klinik:	KM 3,2 / 13,6 / 23 / 33,4
Holbeinsteg:	KM 4,4 / 15 / 26,4 / 36,8
Ignatz-Bubis-Brücke:	KM 6,2 / 16,6 / 27 / 37,4
Mainwasenweg:	KM 8,1 / 18,5 / 28,9 / 39,3
Flößerbrücke:	KM 9,9 / 20,3 / 30,7 / 41,1

PERSONAL NEEDS

KM 0,4 / 10,8 / 21,2 / 31,6

Der Bereich mit den Personal Needs befindet sich vor der Wasserstation an der Untermainbrücke. Abgegebene Beutel der Altersklassen und Profi-Athlet*innen werden gemäß ihrer Startnummer abgelegt und sind entsprechend gekennzeichnet.

Ein Entsorgen von Müll jeglicher Art außerhalb der dafür vorgesehenen Bereiche führt zur Disqualifikation.

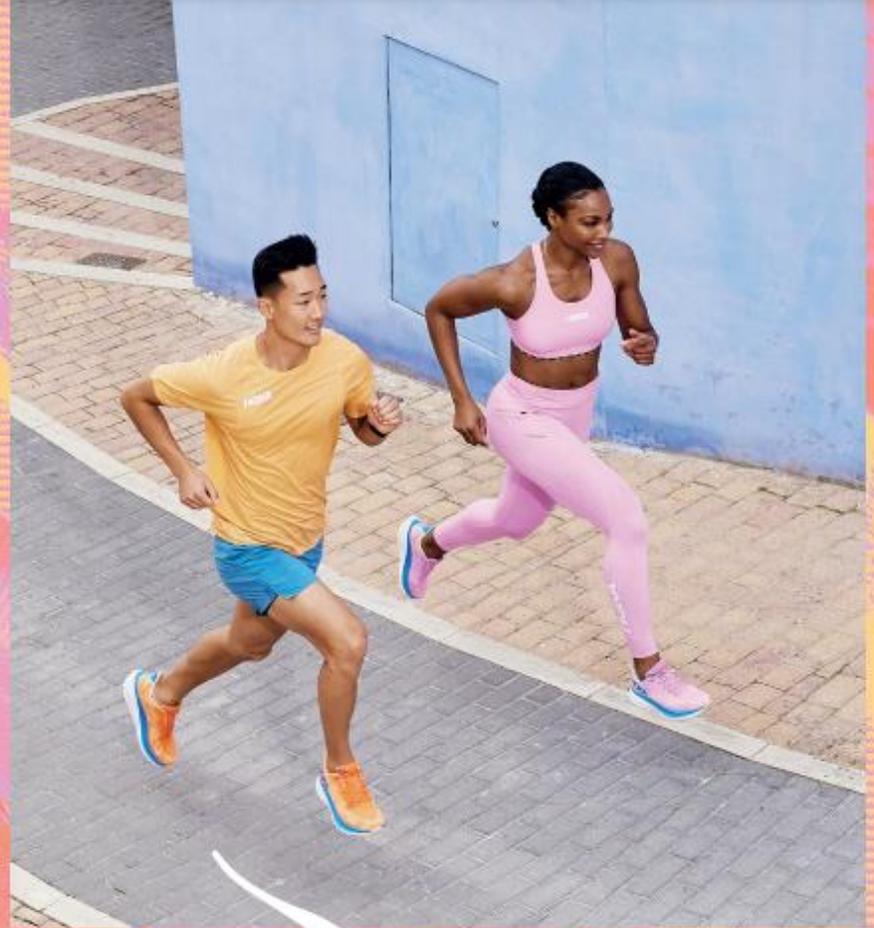
[GPX track >>> klicke hier](#)

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



ENTER RUNNING BLISS

CLIFTON 9

The perfect balance of soft and light,
for the ultimate smooth ride



HOKA FLY HUMAN FLY



FINISHLINE

FINISH LINE AREA

- Es ist untersagt, mit Begleitpersonen den Zielkanal zu betreten oder die Ziellinie zu überqueren und führt zur Disqualifikation.
- Ihr bekommt eure verdiente Medaille umgehängt.
- Nach Verlassen der Finish Line Area befindet sich ca. 50m weiter der Athletes Garden auf dem Paulsplatz (Paulskirche).

ATHLETES GARDEN

Der Athletes Garden ist der Regenerations- und Funktionsbereich für Athleten der IRONMAN European Championship Frankfurt.

BEREICHE

- Medizinischer Bereich zur Regeneration und Versorgung
- Massagebereich
- Umkleiden und Duschen
- Ausgabe Finisher Shirts/ Weiße Beutel
- Medaillengravurservice

VERPFLEGUNG

- Wasser
- Gaterode Iso-Drink
- Red-Bull in Dosen
- Bananen, Äpfel und Orangen
- Gebäckstücke, Kuchen und salzige Snacks

**Erster IRONMAN?
Läute die Glocke!
Läute sie laut!
Läute sie mit Stolz!**

Die IRONMAN First Timers Glocke befindet sich am Anfang der Zielgeraden ca. 50m vor Ziel. Läute sie wenn es dein erster IRONMAN überhaupt ist!

**FIRST TIMERS
RING THE BELL**



CHECK-OUT

RADABHOLUNG AUS DER WECHSELZONE

ÖFFNUNGSZEITEN	BESCHREIBUNG	ORT
17:30 – 23:00 Uhr	Bike Check-out	Wechselzone 2 am Mainkai

Räder, die bis 23:00 Uhr nicht abgeholt wurden, werden ab diesem Zeitpunkt nicht mehr beaufsichtigt.

Das Fahrrad wird nur im Tausch gegen den Zeitmessungs-Chip sowie nach Vorzeigen des Athletenarmbands und der Startnummer ausgegeben.

Bei Verlust des Chips muss der Personalausweis oder Reisepass vorgezeigt werden. Die Radausgabe kann im Notfall auch an Personen erfolgen, welche sich mit dem Zeitmessungs-Chip, Athletenband und der Startnummer des vertretenden Athleten sowie dem eigenen Personalausweis legitimieren.

Auch der **blaue** und **rote** Beutel müssen entsprechend zu den oben angegebenen Zeiten aus der Wechselzone geholt werden. Auch hierfür ist zwingend das Mitbringen der Startnummer, des Athletenbands sowie des Zeitmessungs-Chips (bzw. Legitimation mit Personalausweis/Reisepass bei Verlust des Chips) erforderlich.

Nach Verlassen der Radausgabe können keinerlei Schadensersatzansprüche oder Verlustmeldungen mehr geltend gemacht werden.



© Ingo Kutsche for IRONMAN

SONSTIGES

MEDICAL

Die komplette Veranstaltung wird vom Sanitätsdienst des Deutschen Roten Kreuz begleitet. Nach dem Zieleinlauf werden die Athleten von Helfern des Teams in der Finish Area in Empfang genommen.

Unser Sanitätspersonal kontrolliert das Wohlbefinden aller Teilnehmer, bevor diese in den Nachzielbereich/Athletes Garden geleitet werden. Den Anweisungen des medizinischen Personals ist unbedingt Folge zu leisten!

Das Medical Team bittet (vor allem bei warmem Wetter) alle Athleten darum, viel und regelmäßig zu trinken (Mineralwasser und vor allem isotonische Getränke).

Dies gilt auch nach dem Zieleinlauf.

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.

ANTI DOPING

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).

SIEGEREHRUNG UND ERGEBNISSE

SIEGEREHRUNG – Montag 03. JULI

UHRZEIT	BESCHREIBUNG	ORT
12:00 – 14:00 Uhr	Siegerehrung	Eissporthalle Frankfurt, Ratsweg

AWARDVERGABE

Die Athleten können sich dort ihren entsprechenden Award abholen. Ebenso gibt es die Möglichkeit dort noch ein Siegerfoto zu machen. Trophäen und Preise werden nur persönlich übergeben. Nicht abgeholte Trophäen und Preise verfallen.

ERGEBNISLISTEN

Eine Ergebnisliste steht fortlaufend, spätestens ab Rennende online zur Verfügung. Zur Feststellung der Wettkampfergebnisse tritt am Tag nach dem Rennen das sogenannte Schiedsgericht im Sinne dieser Veranstaltung in der Zeit zwischen **08:45 und 09:15** Uhr zusammen. Tagungsort ist der Ort der Siegerehrung.

Ein Einspruch gegen mögliche Strafen, Disqualifikationen oder Fehlwertungen kann nur am Montagmorgen vor der Siegerehrung eingelegt werden. Danach sind die Ergebnisse verbindlich und unanfechtbar.

Das Schiedsgericht setzt sich wie folgt zusammen:

Renndirektor der Veranstaltung oder ein von ihm bestimmter Vertreter
Head Referee der Veranstaltung oder ein von ihm bestimmter Vertreter
Einer Person mit Befähigung zum Richteramt

Das Schiedsgericht stellt die Wettkampfergebnisse vorbehaltlich noch zu ergehender Dopingbefunde fest.

SLOTVERGABE

SLOTVERGABE - MONTAG 03. JULI

UHRZEIT	BESCHREIBUNG	ORT
12:00 – 14:00 Uhr	Startplatzvergabe VinFast IRONMAN World Championships Nizza & Hawaii 2023	Eissporthalle Frankfurt, Ratsweg

SLOTVERGABE (Fortsetzung)

Die Mainova IRONMAN European Championship Frankfurt 2023 vergibt Qualifikations-Slots für die VinFast IRONMAN World Championship 2023 in Nizza, Frankreich und die VinFast IRONMAN World Championship 2023 in Kailua-Kona, Hawaii:

- 200 Qualifikations-Slots für männliche Altersklassen Athleten (Nizza)
- 50 Qualifikations-Slots für weibliche Altersklassen Athletinnen (Hawaii)

Die bei der Mainova IRONMAN European Championship Frankfurt 2023 erreichte Qualifikation gilt ausschließlich für die jeweilige Vinfast IRONMAN Weltmeisterschaft in Nizza am 10. September 2023 bzw. auf Hawaii am 14. Oktober 2023.

REGELN

Athleten, die ihren Qualifikationsplatz in Anspruch nehmen wollen, müssen persönlich anwesend sein.

Alle Athleten, die einen Slot annehmen möchten, müssen beim Einlass Ihr Athletenarmband scannen lassen! Nur Athleten, die im System als „Anwesend“ gekennzeichnet sind, kommen für einen Slot in Betracht. Athleten, die nicht als „Anwesend“ im System gekennzeichnet sind, werden während der Slotvergabe nicht aufgerufen und können keinen Slot annehmen. Ein nachträgliches Einchecken während bereits laufender Slotvergabe ist nicht möglich.

Da nicht alle Teilnehmer den von ihnen erreichten Qualifikationsplatz in Anspruch nehmen, wird nach einem speziellen Vergabe Schlüssel der WTC nachgerückt, bis der letzte Qualifikationsplatz vergeben ist.

Der Veranstalter behält sich ausdrücklich die letzte Entscheidung bezüglich der Vergabe von Qualifikationsplätzen vor.

Die Teilnehmenden müssen sich mit einem gültigen Personalausweis ausweisen. Eine Zahlung kann nur mit Kreditkarte erfolgen und muss direkt nach der Annahme des Slots durchgeführt werden. Bar- und Scheckzahlungen sind nicht möglich.

Startgebühr Kona: 1400,00 US\$ + Active Gebühr + Hawai'i GE Steuer (nur Frauen AK Athleten)
Startgebühr Nizza: 1400,00 US\$ + Active Gebühr (nur Männer AK Athleten)

Die Aufteilung der Slots für die IRONMAN Weltmeisterschaften in Nizza und auf Hawaii werden bei der IRONMAN European Championship Frankfurt 2023 anhand der tatsächlichen Starter*innen am Renntag berechnet. Die genaue Anzahl der Slots pro Altersklasse kann deshalb erst am Renntag bekanntgegeben werden. Nach dem Schwimmstart wird die Übersicht über die Slots pro Altersklasse festgestellt und am Info-Point und im Athletengarten ausgehängt.

ACHTUNG: Bitte vergewissert euch, dass ihr alle Visa- und Einreisebestimmungen für die IRONMAN-Weltmeisterschaften in Nizza und auf Hawaii 2023 erfüllt. Es liegt in eurer Verantwortung, sicherzustellen, dass ihr in der Lage seid, alle korrekten Dokumente vorzulegen, damit ihr einreisen könnt, bevor ihr euren Slot akzeptiert.

SLOTVERGABE (Fortsetzung)

WIE FUNKTIONIERT DIE ZUWEISUNG VON ALTERSKLASSENPLÄTZEN?

- Der Begriff "Altersklasse" bezieht sich auf eine Gruppierung von Athleten auf der Grundlage ihres Geschlechts und ihres Alters.
- Zum Beispiel ist "Männlich 25-29" eine Altersklasse und "Weiblich 25-29" eine andere. Eure Altersklasse wird durch euer Alter am 31. Dezember des Jahres, in dem die Veranstaltung stattfindet, bestimmt.
- Wenn ihr beispielsweise männlich seid und im Jahr 2023 25 Jahre alt werden, lautet eure Altersklassen-Kategorie für ein beliebiges Rennen im Jahr 2023 M25-29.

DAS SLOT-ZUTEILUNGSVERFAHREN:

Das folgende Slot-Zuteilungsverfahren wird für jedes Geschlecht getrennt durchgeführt:

VOR DEM RENN TAG

- Jeder Altersklasse mit angemeldeten Athleten wird vorläufig ein Slot zugewiesen (ein "ursprünglich zugewiesener Slot").
- Alle anderen für das Rennen verfügbaren Slots (die "proportional zugewiesenen Slots") werden erst am Renntag zugewiesen.

AM TAG DES RENNENS

- Wenn es in einer Altersgruppe keine Starter gibt, wird der ursprünglich zugewiesene Slot dieser Altersgruppe gestrichen und mit den proportional zugewiesenen Slots zusammengelegt.
- Die proportional zugewiesenen Slots werden dann auf der Grundlage der Anzahl der Starter in jeder Altersgruppe auf alle Altersgruppen verteilt.
- Diese Zuteilung basiert auf dem Verhältnis der Athleten in jeder Altersgruppe innerhalb des Geschlechts, d.h. je mehr Athleten in einer Altersgruppe, desto mehr Slot-Zuteilungen erhält diese Altersklasse.

NACH DEM RENNEN

Vor dem Nachrückverfahren

Wenn es in einer Altersgruppe, die einen oder mehrere Starter hatte, keine Finisher gibt, wird der ursprünglich zugewiesene Slot für diese Altersgruppe innerhalb desselben Geschlechts an die Altersgruppe mit dem höchsten Verhältnis von Startern zu Slots neu zugewiesen.

Während dem Nachrückverfahren

Wenn ein Slot, der einer Altersgruppe zugewiesen wurde, nicht in Anspruch genommen wird (nachdem das Nachrückverfahren für diese Altersgruppe abgeschlossen ist), wird diese nicht in Anspruch genommene Slot innerhalb desselben Geschlechts der Altersgruppe mit dem höchsten Verhältnis von Startern zu Slots zugewiesen.

SONSTIGE INFORMATIONEN

Nur Altersklassen-Athleten sind berechtigt, Qualifikationsplätze für Altersklassen-Weltmeisterschaften zu erhalten.

- Athleten, die einen aktuellen Profi- oder Elitestatus bei einem nationalen Triathlonverband, der Mitglied der WTC ist, haben oder als Elite-Athleten an internationalen Wettkämpfen während des Kalenderjahres teilgenommen haben, sind nicht für Altersklassen-Startplätze berechtigt.
- Die Teilnehmenden dürfen weder zum Zeitpunkt der Veranstaltung noch zum Zeitpunkt der Weltmeisterschaft, für die sie sich qualifiziert haben, den Status eines Profis oder Elitesportlers haben.
- Jede Änderung des Status eines Athleten vor der Teilnahme an einer Veranstaltung oder einer qualifizierten Weltmeisterschaft muss der WTC unverzüglich mitgeteilt werden.
- Unterlässt der Athlet diese Mitteilung, so wird er von der Veranstaltung disqualifiziert und kann von der WTC mit Sanktionen belegt werden.

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

The image displays a collection of various medals and promotional items. On the left, there is a silver medal with a red ribbon and a blue ribbon. In the center, there is a silver medal with a black ribbon and a yellow ribbon. On the right, there is a silver medal with a blue ribbon and a red ribbon. The medals feature various designs, including the Ironman logo, the text "NO MOUNTAIN HIGH ENOUGH", and the text "FINISHER". The background shows a scenic view of a lake and mountains.

IRONMAN GLOBAL SERIES
2023 OFFICIAL MEDAL SUPPLIER

The Official Medal Supplier of IRONMAN and the Rock 'n' Roll Running Series
www.AlwaysAdvancing.net | info@alwaysadvancing.net



DISCOVER THE
BREITLING ENDURANCE
PRO IRONMAN
COLLECTION.



Visit: www.ironmanstore.com



IRONMAN WETTKAMPFREGLN

Uli Zierl
IRONMAN FRANKFURT
Hauptschiedrchterin

Hier findet ihr eine Zusammenfassung der hufigsten 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).

BLAUE KARTE

1. blaue Karte: Fünf-Minuten-Zeitstrafe
2. blaue Karten: 2x Fünf-Minuten-Zeitstrafe
3. blaue Karten: DSQ

Strafe wird in einem Strafzelt auf der Radstrecke abgeleistet

GELBE KARTE

Gelbe Karten ziehen eine einminütige Zeitstrafe nach sich:

- Diese wird auf der Radstrecke in der Penaltybox abgeleistet
- Im sonstigen Renngeschehen als „Stop and Go“ Strafe an Ort und Stelle abgeleistet

ROTE KARTE

- Disqualifikation: DSQ (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.

Drei Strafkarten führen – unabhängig von deren Farbe – zur Disqualifikation.

ALLGEMEINE REGELVERSTÖßE	KARTE	KARTE	KARTE
Blockieren und Beeinträchtigen von anderen Athleten.	Yellow		Red
Hilfe von Außen (außer Schiedsrichter, Offizielle oder andere Teilnehmer).			Red
Müllentsorgung nur in und unmittelbar nach der Verpflegungsstelle. Müllentsorgung außerhalb der vorgesehenen Behälter / Bereiche.			Red
Öffentliche Nacktheit oder unangemessenes Entblößen.			Red
Öffentliches Urinieren in der Wechselzone oder auf der Rad- und Laufstrecke.			Red
Radfahren oder Laufen ohne T-shirt oder Sport-Top (DSQ wenn nicht behoben).	Yellow		Red
Unsportliches Verhalten (evtl. Ausschluss von IRONMAN Veranstaltungen).			Red
Unterstützung eines anderen Athleten, wodurch man selbst das Rennen nicht mehr fortsetzen kann.			2x Red
Verlassen der Wettkampfstrecke (wenn nicht Rückkehr an der selben Stelle).			Red
Eigenverpflegung/ Personal Needs darf von Betreuern nicht angereicht werden und wird bei Verstoß als „unerlaubte Annahme fremder Hilfe“ mit einer Disqualifikation geahndet			Red
Bei Gebrauch von Kommunikationsgeräten (Handys, Smart Watches, etc.) während des Rennens, wodurch eine Ablenkung vom Renngeschehen entsteht, erfolgt eine Disqualifikation. Dazu zählt das Telefonieren, das Versenden von Nachrichten, das Spielen von Musik, der Gebrauch von Social Media, das Fotografieren, usw. – alles, was die Aufmerksamkeit des Athleten in irgendeiner Art beeinträchtigt.			Red

REGELVERSTÖßE IN DER WECHSELZONE	KARTE	KARTE	KARTE
Blockieren und Beeinträchtigen von anderen Teilnehmenden.	Yellow		Red
Entwenden von Equipment eines anderen Athleten.	Yellow		Red
Radfahren in der Wechselzone (vor Mount Line bzw. nach Dismount Line).	Yellow		
Schwimmanzug unterhalb der Hüfte bevor das Wechselzelt erreicht ist.	Yellow		
Umziehen am Fahrrad.			Red
Der Fahrradhelm kann entweder auf dem Fahrrad platziert oder in den blauen Wechselbeutel gepackt werden. Sollte er im Wechselbeutel sein, muss der Helm vor Verlassen des Wechselzeltes aufgesetzt werden und der Kinnriemen geschlossen sein. Nach dem Radfahren muss der Fahrradhelm in den roten Wechselbeutel gepackt werden, und darf erst nach Betreten des Wechselzeltes geöffnet werden. Bei Verstoß erhält der Athlet eine gelbe Karte.	Yellow		

IRONMAN WETTKAMPFREGLN (Fortsetzung)

REGELVERSTÖßE BEIM SCHWIMMEN	KARTE	KARTE	KARTE
Start vor dem Startsignal (nur für Profi-Athleten relevant).	Yellow	White	Red
Tragen der Startnummer unter dem Schwimmanzug.	Yellow	White	Red
REGELVERSTÖßE BEIM RADFAHREN	KARTE	KARTE	KARTE
Blockieren und Beeinträchtigen von anderen Athleten.	Yellow	White	Red
Fortführen des Wettkampfs ohne Fahrrad.	Yellow	White	Red
Nicht Anfahren der nächsten Strafbox.	White	White	Red
Radfahren ohne Helm.	Yellow	White	Red
Rechts überholen.	White	White	Red
Windschattenfahren; überholter Athlet bleibt länger als 25 Sekunden in der Windschattenzone.	White	Blue	White
Überholter Athlet darf erst nach Verlassen der Windschattenzone erneut überholen.	White	Blue	White
Überholvorgang dauert länger als 25 Sekunden.	White	Blue	White
REGELVERSTÖßE BEIM LAUFEN	KARTE	KARTE	KARTE
Begleitung der Athleten durch Betreuer, Freunde, etc. (bei Profi-Athleten = Disqualifikation).	Yellow	White	Red
Entgegennahme von Getränken/ Verpflegung außerhalb der Verpflegungsstellen-Bereiche.	White	White	Red
Überqueren der Ziellinie mit einer Begleitperson, die nicht am Rennen teilnimmt.	White	White	Red

- 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.
- Scheibenbremsen sind bei allen IRONMAN und IRONMAN 70.3 Rennen weltweit erlaubt.

Bitte beachtet, dass sich das Reglement bei verschiedenen Events leicht ändern kann. Über die geltenden Regeln werdet ihr in der Wettkampfbesprechung informiert.

Für den IRONMAN European Championship Frankfurt 2023 gilt:

Bei einem Unfall mit Beteiligung eines Athleten ist der Athlet gesetzlich verpflichtet, an der Unfallstelle zu warten, bis der Unfall von einem Offiziellen oder der Polizei protokolliert wurde. Bei Zuwiderhandlung handelt es sich um eine unerlaubte Entfernung vom Unfallort, die polizeilich verfolgt wird.

Außerdem ist es nicht gestattet, die Rennstrecke bzw. Fahrbahn zu verschmutzen. Unter Verschmutzung zählen auch jegliche Art von Bemalung und Beschriftung. Bei Zuwiderhandlung erfolgt ebenfalls eine polizeiliche Ermittlung.

Triathlon ist eine individuelle Veranstaltung und es liegt in eurer Verantwortung, die Regeln vollständig zu verstehen und Strafen zu vermeiden. Die Entscheidung des Schiedsrichters ist bei Verstößen gegen die POSITION endgültig, und es gibt keine Proteste oder Berufungen.

Bitte behandelt andere Athleten, alle Freiwilligen und Schiedsrichter mit Höflichkeit und Rücksicht. Andernfalls handelt es sich um UNSPORTLICHES VERHALTEN und kann zur Disqualifikation führen.

Eine Übersicht über die allgemeinen Regeln der IRONMAN Events findet ihr hier:
[IRONMAN Frankfurt 2023 Allgemeine Wettkampfregele](#)

GUT ZU WISSEN

LOST AND FOUND

Fundsachen werden bei jedem Rennen gesammelt und während der Rennwoche **zum Infopoint** am Mainkai gebracht, wo ihr diese während der Öffnungszeiten abholen könnt. Nach dem Rennen werden Fundsachen zur Siegerehrung (Awardvergabe an der Eissporthalle) gebracht und ihr könnt diese dort am **03. Juli von 8:45-14:00** Uhr abholen.

Falls du deine Fundsachen vor Ort nicht gefunden oder abgeholt hast, kannst du uns via Mail kontaktieren. Dann schauen wir, ob wir es nachträglich noch finden. Auf Wunsch werden dir deine Sachen kostenpflichtig zugesendet.

Der Veranstalter übernimmt keine Haftung und Verantwortung für herrenlose Gegenstände auf der Strecke, der Wechselzone und dem Eventgelände.

SAFETY AND SECURITY

Wenn ihr in einen Unfall verwickelt seid:

Athlet – Zuschauer:

Die Polizei muss umgehend informiert werden! Bis zum Eintreffen der Polizei müssen alle Unfallbeteiligten vor Ort bleiben!

Athlet – Athlet:

Kommuniziert miteinander, ob alle Beteiligten das Rennen wieder aufnehmen können. Wenn nicht, müssen alle Athleten warten, bis die Polizei vor Ort ist.

Wichtig: 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.

INFOPOINT

Während der Veranstaltungstage stehen folgende zwei Infopoints für Hilfe jeglicher Art als Anlaufstelle bereit:

- **Infopoint** Mainkai auf der Sportexpo:
Do. – So. jeweils 10:00 – 18:00 Uhr
Sonntags befindet sich der Infopoint Nahe des Athletengartens auf der Bethmannstraße
- **Infopoint** Langener Waldsee (neben dem Ausgang der Wechselzone):
Sa. 14:00 – 19:00 Uhr und **So. 05:00 – 10:00 Uhr**

WIE KANN MAN DAS RENNEN VERFOLGEN?

ZU DER VERANSTALTUNG GEHEN

Der IRONMAN Frankfurt ist ein **großes Fest**, das Tausende von Athleten in einer multikulturellen Stadt zusammenbringen wird.

Wir laden dich ein, am Start am Langener Waldsee und am Ziel am Römerplatz, aber auch entlang der gesamten Schwimm-, Rad- und Laufstrecke die Athleten anzufeuern und die IRONMAN-Atmosphäre zu erleben.

IRONMAN.COM

Auf der Website IRONMAN.com findest du alle wichtigen Informationen zum Wettkampf sowie einen Link, über den du die LIVE-Rangliste des Rennens, die Position deiner Liebingsathleten und weitere Optionen abrufen kannst.

IRONMAN TRACKER APP (IOS AND ANDROID)

Lade dir die App herunter

Der IRONMAN Frankfurt bietet dir Echtzeitinformationen und Live-Ergebnisse über die IRONMAN Tracker App.

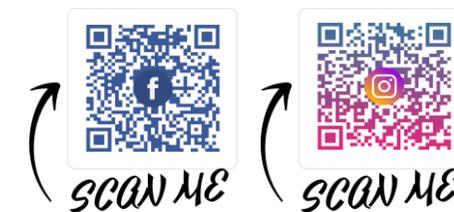
Zu den Funktionen gehören Live-Teilnehmerverfolgung, Sofortbenachrichtigungen, Bestenlisten, Kartenverfolgung, Veranstaltungsbearbeitungen, Veranstaltungsinformationen und vieles mehr!

- **Live Web Tracker:** Sieh dir die Zeiten und das aktuelle Tempo innerhalb von Sekunden an, nachdem ein Teilnehmer jeden Kontrollpunkt passiert hat. Die geschätzten Zeiten werden auf der Grundlage des aktuellen Tempos angezeigt.
- **Live-Rangliste:** Sieh dir über die Live-Rangliste an, wer gewinnt. Die besten Läufer in jeder Kategorie werden in Echtzeit angezeigt, während sie die Strecke anführen.
- **Live-Kartenverfolgung:** Die Positionen der Teilnehmer werden auf der interaktiven Streckenkarte eingezeichnet, während sie auf der Strecke vorankommen. Die Position jedes Teilnehmers wird auf der Grundlage der letzten Zeitmessung der Startnummer geschätzt.

FACEBOOK/INSTAGRAM

Gerne könnt ihr uns auf unseren Social Media Kanälen folgen:

- **Facebook** – IRONMAN Germany
- **Instagram** – ironman_germany



Der IRONKIDS Frankfurt powered by Mainova ist ein ganz besonderes Lauf-Event, denn dort wo wenige Stunden später unsere Profis finishen werden, dürfen sich die Jüngsten auspowern.

Datum: Samstag, 01. Juli 2023

Startzeit: ab 10:00 Uhr in verschiedenen Startgruppen

Ort: Römerberg, Frankfurt am Main

REGISTRIERUNG

Die Anmeldegebühr beträgt 3 EUR exkl. 9% ACTIVE Gebühr (bis 30. Juni 2023, 12:00 Uhr)

IRONKIDS REGISTRIERUNG
>>Hier klicken<<

In der Anmeldung enthalten sind die Startnummer, Medaille für alle Teilnehmer und Getränke & Obst im Zielbereich

STARTUNTERLAGEN ABHOLUNG & NACHMELDUNG:

Datum: Samstag 01 Juli 2023: ab 8:30 – 9:30 Uhr

Ort: Römerberg, Frankfurt am Main

Die Startunterlagen können von den Eltern/Erziehungsberechtigten mit der E-Mail-Bestätigung abgeholt werden.

Nachmeldungen sind in begrenztem Umfang vor Ort, für 5 EUR exkl. 9% ACTIVE Gebühr möglich (**nur mit Kartenzahlung möglich**)

ALTERSKLASSEN UND DISTANZEN

Jedes Kind entscheidet selbst, welche Distanz es absolvieren möchte. Wir als Veranstalter geben lediglich eine Empfehlung ab.

Jahrgang	Distanz	Startzeit
2021 – 2020	100m	10:00 Uhr
2019 – 2017	500m	~10:15 Uhr
2016 – 2014	1000m	~10:30 Uhr
2013 – 2012	1.500m	~10:50 Uhr
2011 – 2010	2.000m	~11:10 Uhr

STRECKENKARTE
>>Hier klicken>>

ZIEL UND AUSGANG

Wenn die Kinder die Ziellinie überquert haben, erhält jedes Kind seine IRONKIDS-Medaille.

Die Erziehungsberechtigten müssen am Ausgang anwesend sein, um ihr Kind abzuholen. Bitte habe Geduld, wenn du darauf wartest, dein Kind wieder in Empfang zu nehmen. Der Prozess kann einige Zeit dauern, ist aber für das Wohlergehen der Kinder unerlässlich. Wir danken dir für deine Geduld und dein Verständnis.

NEU: HAFTUNGSFREISTELLER

→ muss von einem Erziehungsberechtigten bei der Anmeldung elektronisch zugestimmt werden. Dies betrifft sowohl die Online-Anmeldung als auch die Nachmeldungen vor Ort.





If the day runs you, run the night

Unter diesem Motto möchten wir erneut, alle Freizeit- und Hobbyläufer zu unserem IRONMAN NightRun presented by Helaba einladen. Gemeinsam mit euch möchten wir einen entspannten sportlichen Abend mit Freunden und Kollegen verbringen. Der IRONMAN NightRun presented by Helaba ist ein Staffellauf für Teams bestehend aus drei Personen. Die Strecke führt in einem 5km langen Rundkurs vor der Kulisse der Frankfurter Skyline am Main entlang.

Zeitplan: Donnerstag, 29. Juni 2023 ab 19 Uhr

Start & Registrierung: Mainkai, Frankfurt am Main

Strecke: 3 Runden á 5km in Staffel-Teams

Mindestalter: 14 Jahre

LAUFSTRECKEN-KARTE
>>Hier Klicken<<

REGISTRIERUNG

Die Anmeldegebühr beträgt 33 EUR + 9% ACTIVE (bis 27. Juni 2023, 23:59 Uhr)

NIGHTRUN REGISTRIERUNG
>>Hier Klicken<<

NACHMELDUNG

Solltet ihr die Frist der Onlineanmeldung verpassen, ist eine Nachmeldung der fehlenden Staffelmittglieder oder einer komplett neuen Staffel mit Hilfe eines elektronischen Nachmeldeformulars begrenzt vor Ort möglich (29.06.23, 13:00 – 18:30 Uhr) – **nur per Kartenzahlung möglich!**

→ Jeder Teilnehmer erhält ein NightRun Funktionsshirt

NEU: HAFTUNGSFREISTELLER

Es ist bereits seit 2019 nicht mehr möglich, dass ein Teammitglied das komplette Team oder sogar mehrere Teams anmeldet. Jeder Teilnehmer muss sich persönlich über unsere Anmeldeplattform Active.com anmelden – die Onlineanmeldung schließt am Dienstag, den 27. Juni 2023 um Mitternacht. Außerdem muss der Haftungsfreisteller selbst oder von einem Erziehungsberechtigten elektronisch unterschrieben werden. Dies betrifft sowohl die Online-Anmeldung als auch die Nachmeldungen vor Ort.



29.06.23



SPORTOGRAF

SPORTOGRAF

Sportograf ist stolz darauf, der offizielle Fotoservice für die Athleten der Mainova IRONMAN Frankfurt European Championships 2023 zu sein.

Wir stellen dir unsere "Foto-Flat" zur Verfügung, die alle deine tollen persönlichen Inhalte von verschiedenen Top-Locations entlang der Strecke, sowie schöne Fotos von den Aussichten und dem Renntag im Allgemeinen enthält.

Bestellen dir deine Rennbilder hier: www.sportograf.com

Deine persönlichen Rennfotos sind 24 – 48 Stunden nach dem Rennen unter sportograf.com verfügbar.

Viel Erfolg bei deinem Rennen

HELP UNS, DEINE BESTEN FOTOS ZU MACHEN:

- Bitte achte darauf, dass du deine Startnummer gut sichtbar vor deinem HELM trägst, damit wir mehr Fotos von dir machen können.
- Schau dir unsere Fotospots an und lächle in die Kamera - auch wenn es weh tut!
- Feier, wenn du die Ziellinie überquerst! Mach dir keine Sorgen, dass die Uhr stehen bleibt, denn die Zeitmessungsfirma sorgt für eine genaue Aufzeichnung deiner Leistung.

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

IRONMAN[®] TRICLUB



JOIN THE PROGRAM

WWW.IRONMAN.COM/TRICLUBS

[@IRONMANTRICLUB](https://www.instagram.com/IRONMANTRICLUB)

A ATHLETIC
BREWING CO[®]

IRONMAN[®]
GLOBAL SERIES

2023 OFFICIAL ALCOHOL-FREE BEER PARTNER

BEER, FIT FOR ALL TIMES

AWARD-WINNING • GREAT TASTE • ALCOHOL-FREE (<0.5% ABV)



UK.ATHLETICBREWING.COM | [@ATHLETICBREWINGEU](https://www.instagram.com/ATHLETICBREWINGEU)

HAVE A GREAT RACE

