



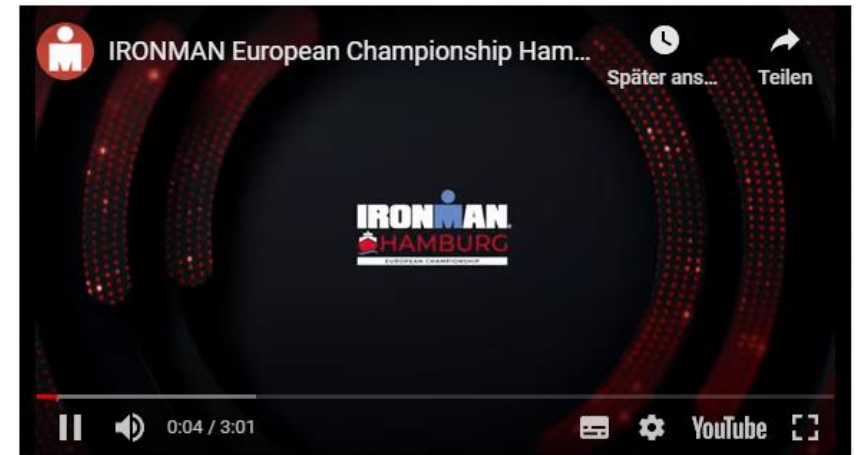
HAMBURG • 4. JUNI 2023

3.8KM SWIM • 180KM BIKE • 42.2KM RUN

ironman_germany | IRONMAN Germany



GET IN THE VIBE WITH 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

WECHSEL

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

Moin liebe Athletinnen und Athleten

"I was told that one day you have to do an IRONMAN race in Germany and experience the amazing German crowd" – Chelsea Sodaro nach ihrem zweiten Platz bei der IRONMAN European Championship Hamburg 2022.

Mit diesen Worten möchte ich dich im Namen des gesamten Teams zur 6. Auflage der IRONMAN European Championship Hamburg in 2023 begrüßen. Die Tatsache die erste ausverkaufte IRONMAN Veranstaltung im Jahr 2023 gewesen zu sein und Athletinnen und Athleten aus über 80 Nationen in Hamburg, dem Tor zur Welt, begrüßen zu dürfen, macht uns super glücklich und stolz, und wir freuen uns umso mehr Jede*n von euch zu feiern und euch gemeinsam mit den fantastischen Fans über die Ziellinie auf dem Hamburger Rathausmarkt zu tragen.

Geprägt von Alster und Hafen wird euch die Hansestadt mit ihrem maritimen Flair begeistern. Der Kurs verbindet Hamburgs bekannteste Sehenswürdigkeiten mit einem rekordverdächtig schnellem Streckenverlauf. Vom eindrucksvollen Schwimmstart am Jungfernstieg führen wir euch auf die rasante Radstrecke entlang der Speicherstadt und Reeperbahn zu den Deichschafen ins Hamburger Umland, bevor es zurück auf die malerisch schöne Laufrunde entlang der Alster geht. Am Ende freuen wir uns, euch auf der Ziellinie vor dem berühmten Hamburger Rathaus mit den Worten "You are an IRONMAN" zu begrüßen.

All dies wäre ohne die unzähligen Helfer sowie Partner und Dienstleister und nicht zuletzt den Willen der Active City Hamburg nicht möglich. Daher sind wir besonders froh in diesen teils unvorhersehbaren Zeiten auf die Unterstützung aller bauen zu können.

Das IRONMAN Hamburg Team freut sich auf euch und wünscht euch ein erfolgreiches Rennen!

Sportliche Grüße,

Konrad Straube
Race Director



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



TOP 5 SEHENSWÜRDIGKEITEN

ELBPILHARMONIE UND SPEICHERSTADT

Die Elbphilharmonie gehört seit 2016 zu den Wahrzeichen der Stadt Hamburg. Das Konzerthaus ist eine Top-Attraktion der Stadt und liegt direkt an der Elbe in der Hafencity.

Auch ein Besuch der Speicherstadt darf bei einem Hamburgbesuch nicht fehlen. Seit 2015 ist der Lagerhauskomplex UNESCO Weltkulturerbe und bietet vielfältige Attraktionen, welche von einem Besuch des Miniaturwunderlandes hin zu einem Besuch des Gewürzmuseums reichen.



REEPERBAHN

Mitten im Stadtteil St. Pauli gelegen befindet sich die Reeperbahn, welche die zentrale Straße des Rotlichtmilieus der Stadt Hamburg darstellt. Für Nachtschwärmer bietet die Straße neben Gastronomie, Bars und Theatern auch Diskotheken und Nachtclubs.



LANDUNGSBRÜCKEN

Direkt an der Elbe zwischen Niederhafen und dem Fischmarkt in St. Pauli befinden sich die Landungsbrücken der Stadt Hamburg. Die Landungsbrücken dienen Fahrgastschiffen als Anlegestelle und stellen somit einen wichtigen Verkehrsknotenpunkt dar.



AUßENALSTER

Das Herz Hamburgs stellt die Außenalster dar, welche für Rund- und Binnenfahrten mit Schiffen genutzt wird. Auch angrenzende Attraktionen und Spaziergänge um das Gewässer erfreuen sich großer Beliebtheit.



HAMBURGER ALTSTADT

Die Hamburger Altstadt bietet auf 1,3 Quadratkilometern verschiedene Sehenswürdigkeiten. Neben den drei Hamburger Hauptkirchen und dem Rathaus sind auch diverse Shoppingmeilen und Kunstmuseen Teil der Hamburger Innenstadt.



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

RENN TAG - SCHWIMMEN

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

RENN TAG - FAHRRAD

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

RENN TAG - 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 ☺



Copyright:

Bild 1, 3, 4, 5: Mediaserver Hamburg / ThisIsJulia Photography

Bild 2: Mediaserver Hamburg / Konstantin Beck

ZEITPLAN

IRONMAN European Championship Hamburg 2023

DONNERSTAG 01. JUNI

UHRZEIT	BESCHREIBUNG	LOCATION
10:00 – 18:00 Uhr	Registrierung IRONMAN	Rathausmarkt
10:00 – 18:00 Uhr	IRONMAN Merchandise & Expo	Rathausmarkt

FREITAG 02. JUNI

UHRZEIT	BESCHREIBUNG	LOCATION
10:00 – 18:00 Uhr	Registrierung IRONMAN	Rathausmarkt
10:00 – 18:00 Uhr	IRONMAN Merchandise & Expo	Rathausmarkt
13:00 – 13:45 Uhr	Pre-race Briefing Pro-Athleten	Scandic Emporio Hotel
15:00 – 15:45 Uhr	Pre-race Briefing Englisch + Q&A	Rathausmarkt
16:30 – 17:15 Uhr	Pre-race Briefing Deutsch + Q&A	Rathausmarkt

SAMSTAG 03. JUNI

UHRZEIT	BESCHREIBUNG	LOCATION
10:00 – 14:00 Uhr	Registrierung IRONMAN	Rathausmarkt
10:00 – 18:00 Uhr	IRONMAN Merchandise & Expo	Rathausmarkt
10:00 – 14:00 Uhr	Testschwimmen Binnenalster	Ufer Lombardsbrücke/ Ecke Ballindamm

SAMSTAG 03. JUNI (Fortsetzung)

UHRZEIT	BESCHREIBUNG	LOCATION
12:30 – 13:30 Uhr	Öffentlicher Pressetalk PRO Athletes	Rathausmarkt
14:00 – 19:00 Uhr	Check-In Wechselzone	Alstertor/ Ballindamm

SONNTAG 04. JUNI (RACEDAY)

UHRZEIT	BESCHREIBUNG	LOCATION
05:00 – 06:15 Uhr	Wechselzone geöffnet	Alstertor/ Ballindamm
06:15 Uhr	Start IRONMAN 2023	Jungfernstieg
06:15 Uhr	Start PRO-Athleten	Jungefernstieg
06:20 – 07:30 Uhr	Start Age-Group Athleten/ Rolling Start	Jungfernstieg
10:00 – 18:00 Uhr	IRONMAN Merchandise & Expo	Rathausmarkt
Ca. 14:00 Uhr	Erster Athlet im Ziel	Rathausmarkt
17:15 – 00:00 Uhr	Check-Out Wechselzone	Alstertor/ Ballindamm
23:00 Uhr	Zielschluss	Rathausmarkt

MONTAG 05. JUNI

UHRZEIT	BESCHREIBUNG	LOCATION
08:45 – 12:00 Uhr	Awards Banquet	Handelskammer
09:30 – 10:15 Uhr	Siegerehrung	Handelskammer
10:30 – 12:00 Uhr	Slot Allocation IRONMAN World Championship Hawaii/Nizza 2023	Handelskammer



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 der IRONMAN European Championship Hamburg befindet sich auf dem Rathausmarkt.

Öffnungszeiten: Donnerstag bis Sonntag, 10 – 18 Uhr.

MERCHANDISE STORE

Die Merchandise Artikel des IRONMAN Hamburg sind im Merchandise Store auf dem Rathausmarkt erhältlich.

Öffnungszeiten: Donnerstag bis Sonntag, 10 – 18 Uhr.

INFOPOINT

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

- **Infopoint Rathausmarkt** auf der Sportexpo:
Do. – So. jeweils 10:00 – 18:00 Uhr
- **Infopoint Reesendammbrücke** (zwischen Wechselzone und Schwimmstart):
Sa. 14:00 – 19:00 Uhr und So. 05:00 – 21:00 Uhr

TESTSCHWIMMEN

- Das offizielle Testschwimmen findet am **Samstag, 03.06. zwischen 10:00 – 14:00 Uhr** innerhalb des durch Rettungsboote gesicherten Bereiches am **Ufer Lombardsbrücke/ Ecke Ballindamm** statt.
- Bitte beachtet das außerhalb des abgesteckten Bereichs der reguläre Schiffsverkehr auf der Alster stattfindet.
- Den Anweisungen der Rettungskräfte ist zwingend Folge zu leisten.
- Der Zugang zur Alster darf nur über den offiziellen Einstieg beim Testschwimmen am Ufer Lombardsbrücke erfolgen.
- Das Schwimmen in der Alster ist außerhalb der Zeiten und des abgesteckten Bereiches strengstens untersagt!

VERKEHRSHINWEIS

Rund um das Veranstaltungsgelände stehen keine offiziellen Parkplätze zur Verfügung. Wir empfehlen daher die Anreise mit den öffentlichen Verkehrsmitteln. Mit der S-Bahn S1, S2, S3 oder der U-Bahn U1, U2, U4 kann direkt bis zum Jungfernstieg gefahren werden.

Weitere Verkehrsinformationen findet ihr unter:
<https://www.ironman.com/im-hamburg-travel>.

ACTIVE



✓ 10k

✓ Marathon

✓ Cycling race

Triathlon

Explore your next race on ACTIVE.com

IRONMAN[®]
EXPERIENCES
POWERED BY NIRVANA



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!

Außerdem besteht die Möglichkeit die Tageslizenz bis spätestens 28.05.2023 online über euren Active-Account zu erwerben.

BITTE BEACHTE

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 (Ausgabe des Timing-Chips erfolgt beim Bike Check-In in der Wechselzone)

Eine Nichtbeachtung führt zur Disqualifikation.

ALLE ATHLETEN MÜSSEN SICH BIS SAMSTAG, 3. JUNI, 14.00 UHR REGISTRIERT HABEN. NACH DIESEM ZEITPUNKT IST KEINE REGISTRIERUNG MEHR MÖGLICH.

DER ZEITMESSCHIP WIRD BEI DER FAHRRADABGABE IN DER WECHSELZONE AUSGEHÄNDIGT.

REGISTRIERUNG

ERINNERUNG FÜR DIE REGISTRIERUNG

DATUM	UHRZEIT	LOCATION
01. Juni	10.00 – 18.00 Uhr	Rathausmarkt
02. Juni	10.00 – 18.00 Uhr	Rathausmarkt
03. Juni	10.00 – 14.00 Uhr	Rathausmarkt



© Getty Images for IRONMAN



© Getty Images 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 eures Personalausweises 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.
- Fülle die persönlichen Informationen auf der Rückseite der Startnummer aus

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>	

CHECK-IN

BIKE CHECK-IN

Der Bike Check-In am Samstag ist verpflichtend. Zusätzlich zum Fahrrad müssen sowohl der **blaue** als auch der **rote** Wechselbeutel eingecheckt werden. Hierfür ist die Startnummer mitzubringen und das **Athletenarmband** muss getragen werden. Der Check-In ist am Samstag von **14:00 bis 19:00 Uhr geöffnet**. Innerhalb dieses Zeitfensters kann die Check-In-Zeit frei gewählt werden. Eine spätere Abgabe ist nicht möglich.

Der Athlet muss Folgendes abgeben:

- Fahrrad (entsprechende Startnummer für das Fahrrad ist an Brems-/ Schaltzugkabel oder Sattelstütze anzubringen)
- Fahrradhelm (markiert mit der Startnummer vorne)
- Startnummer (Startnummernband ist erlaubt)
- Helm und Startnummer müssen im blauen Wechselbeutel gelagert werden, sie dürfen nicht am Fahrrad platziert werden.
- Die Radschuhe dürfen in die Pedale eingeklickt werden, oder müssen ebenfalls im blauen Beutel gelagert werden. Es sind keine Gegenstände auf dem Boden erlaubt.
- **Blauer Beutel (Rad) + Roter Beutel (Lauf)**

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

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

Öffnungszeiten am Rennmorgen: 05:00 bis 06:15 Uhr

Am Rennmorgen ist kein Check-In der oben genannten Dinge erlaubt!

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

BEUTELABGABE UND PERSONAL NEEDS

BEUTELABGABE

BLAUER BEUTEL / Rad



Dieser sollte die Ausrüstung enthalten, die ihr für die Radstrecke benötigt, einschließlich des Helms mit Aufkleber auf der Vorderseite, Startnummer, Schuhe (wenn sie nicht am Fahrrad befestigt sind), Sonnenbrille usw.

Abgabe: Beim Check-In in der Wechselzone (Samstag)

ROTER BEUTEL / Laufen



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

Abgabe: Beim Check-In in der Wechselzone (Samstag)

WEISSER BEUTEL / Wechselbekleidung nach dem Rennen



Der weiße Beutel mit der Wechselbekleidung (Kleidung, die nach dem Rennen benötigt wird) wird vor dem Schwimmstart abgegeben.

Hierfür stehen **zwei LKWs** auf dem Weg zwischen Wechselzone und Schwimmstart **gegenüber des Infopoints** bereit.

Die Beutel stehen im Athletes Garden nach dem Zieleinlauf wieder zur Ausgabe bereit.

EIGENVERPFLEGUNG/ PERSONAL NEEDS

Abgabe: Am Rennmorgen am Infopoint zwischen Wechselzone und Schwimmstrecke.

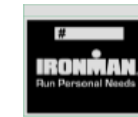
Die Personal Needs Beutel sind, wenn gewünscht, bei der Rucksackausgabe erhältlich.

WICHTIG: Es werden KEINE Personal Needs Beutel am Rennmorgen mehr ausgegeben. Wir bitten trotzdem im Sinne der Umwelt, dass nur ein Beutel mitgenommen wird, wenn dieser auch wirklich gebraucht wird.

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.
- Es wird ein Service angeboten, die Eigenverpflegung am Sonntagmorgen beim Info-Point (zwischen Wechselzone und Schwimmstart) abzugeben. Den farbigen Beutel dazu (**Rad Orange / Lauf Schwarz**) erhältst du nur auf Anfrage bei der Startunterlagenabholung. Am Sonntagmorgen werden keine Beutel mehr ausgegeben.
- 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: hinter Verpflegungsstelle 1 (KM 20, KM 110)

Standort Personal Needs Run: vor Verpflegungsstelle 1 (KM 0,5 / 11 / 21,5 / 32)

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



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 Hamburg facebook-Seite abrufbar sein.

Außerdem werden am 02. Juni 2023 die Wettkampfbesprechungen auf englisch und deutsch auf der Tribüne am Rathausmarkt stattfinden. Für PRO Athleten findet das Wettkampfbriefing im Scandic Emporio Hotel statt.

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

WETTKAMPFBESPRECHUNG - ABLAUF

DATUM	UHRZEIT	BESCHREIBUNG	LOCATION
02. Juni	13.00 Uhr	Wettkampfbesprechung PRO	Scandic Emporio Hotel
02. Juni	15:00 Uhr	Wettkampfbesprechung Englisch	Tribünen Rathausmarkt
02. Juni	16:30 Uhr	Wettkampfbesprechung Deutsch	Tribünen Rathausmarkt

ÖFFENTLICHE PRESSEKONFERENZ

Die Pressekonferenz der IRONMAN European Championship Hamburg findet am **Samstag um 12.30 Uhr** im Zielkanal auf dem Rathausmarkt statt. Die Pressekonferenz mit offiziellen Vertretern sowie einigen PRO-Athleten ist für die Öffentlichkeit zugänglich und kann von den Tribünen aus verfolgt werden.

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 04. Juni gegen 04:56 Uhr aufgehen. Der Sonnenuntergang wird gegen 21:40 Uhr sein.
- Die durchschnittlich zu erwartende Tagestemperatur beträgt 16° bis 20°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 IHNEN 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 
09:30:00  + T1 + 
15:30:00  + T1 +  + T2 + 

Folgendes gilt es zu beachten:

1. Der ultimative Cut-Off nach dem Schwimmen ist um 09:50 Uhr am Schwimmausstieg.
2. Auf der Radstrecke wird die Zufahrt zur zweiten Runde (bei Kilometer 90 Ballindamm) um 13:30 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 31,5 auf der Laufstrecke ist um 21:45 Uhr
5. Um 23:00 Uhr ist Zielschluss.

Athleten, die diese Zeiten nicht einhalten können, müssen den Wettkampf beenden. **Wettkampfschluss ist um 23:00 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. Die Verpflegungsstellen befinden sich an folgenden Orten:

Großmannstraße ca. KM 20, KM 110

Overwerder Hauptdeich (Hohendeicher See) ca. KM 39, KM 129

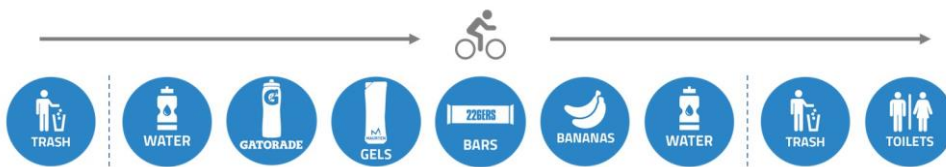
Hower Hauptdeich ca. KM 63, KM 153

Großmannstraße ca. KM 82, KM 172

An den Verpflegungsstellen wird folgende Verpflegung ausgegeben:

- **Wasser** (In Radflaschen 750ml)
- **GATORADE Sports Drink** (in 750ml Plastikflaschen passend für den 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.



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



VERPFLEGUNGSSTELLEN AUF DER LAUFSTRECKE

Auf der Laufstrecke gibt es pro Runde 5 Verpflegungsstellen und 1 Wasserstation an folgenden Orten:

Jungfernstieg: KM 0,5 / 11 / 21,5 / 32

An der Alster (a): KM 2,5 / 13 / 23,5 / 34

Harvestehuder Weg: KM 4,5 / 15 / 25,5 / 36

An der Alster (b): KM 6 / 16,5 / 27 / 37,5

Lombardsbrücke: KM 8 / 18,5 / 29 / 39,5

Gänsemarkt: KM 9,5 / 20 / 30,5 / 41

Folgende Verpflegung wird angeboten:

- **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.



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



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:

- 06:15 Uhr Start der männlichen Profis
- Zwischen 6:20 Uhr und 7:30 Uhr startet das Hauptfeld (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.

Jeweils 2 Athleten (Rolling Start) werden auf ihr IRONMAN-Abenteuer geschickt. Es wird ungefähr 70 Minuten dauern, bis alle Teilnehmenden gestartet sind.

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

Die Teilnehmer müssen das Wasser über den offiziellen Ausstieg (Rampe) 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.

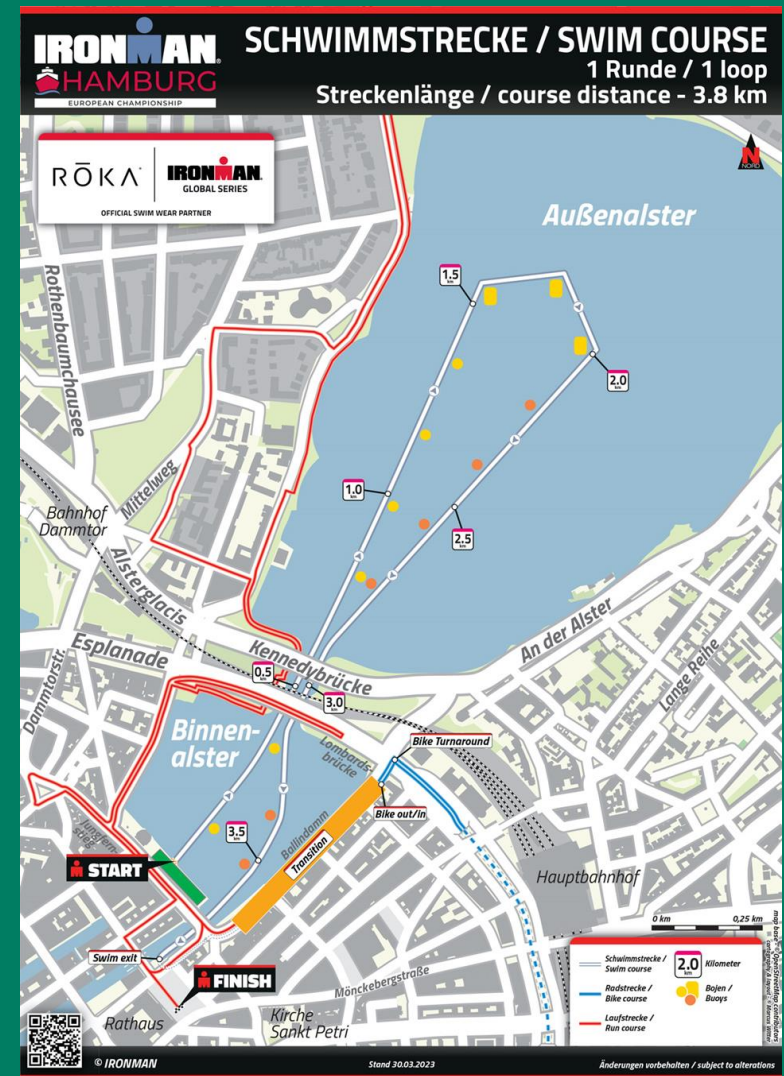
STRECKE

Der Schwimmkurs erstreckt sich über eine Runde.

Es handelt sich um einen Landstart vom Anleger des Jungfernstiegs. Der Startbereich ist über den offiziellen Einstieg (Rampe) zu betreten. Ein Einstieg seitlich in den Startbereich oder klettern über Zäune ist verboten.

CUT-OFF

Zeitlimit Schwimmen: 2 Stunden 20 Minuten
Cut-Off: 09:50 Uhr (Schwimmausstieg)



STARTZEIT	STARTGRUPPE	SCHWIMMKAPPE - FARBE
06:15	PRO MÄNNER	VIOLET
06:20 – 07:30	PC/ SPECIAL TEAMS	GRÜN
		PINK
06:20 – 07:30	AGE GROUP MÄNNER	GELB
06:20 – 07:30	AGE GROUP FRAUEN	BLAU

JESSE THOMAS
2x IRONMAN CHAMPION

RŌKA

UPGRADE YOUR EYEWEAR

ULTRA-PREMIUM OPTICS. ZERO SLIP.
INSANELY LIGHTWEIGHT.

GEKOSM
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

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.

KOMPRESSISSIONS SOCKEN

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 auf dem Weg von der Wechselzone zum Schwimmstart auf einem Tisch ablegen und kurz nach dem Schwimmausstieg wieder aufnehmen. Für die Kennzeichnung (Startnummer) der Brille ist der Athlet selber verantwortlich.

BADEKAPPE

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

WICHTIG:

Es ist strengstens untersagt außerhalb des Wettkampfes in der Alster zu schwimmen. Der Bootsverkehr sowie technische Einrichtungen in der Alster können zu schwersten Verletzungen führen. Bitte haltet euch entsprechend an diese Regel. Seitens der Behörden werden Verstöße geahndet.

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.

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.

Bitte beachtet, dass das Aufwärmen im Wasser verboten ist.

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.



© Getty Images for IRONMAN

WECHSEL SCHWIMMEN – RAD

ACHTUNG Änderung im Vergleich zu den Vorjahren: Sowohl der **blaue** als auch der **rote** Beutel befinden sich untereinander am selben Wechselbeutelständer. Der Wechsel wird somit direkt am Wechselbeutelständer vollzogen.

Die Athleten sind dafür verantwortlich, den Wechselbeutel nach dem erfolgten Wechsel selbstständig an die vorgegebene Position am Beutelständer zurückzuhängen.

Dazu hat der Athlet seinen **BLAUEN WECHSELBEUTEL** an dem vorgesehenen Beutelständer selbst aufzunehmen. Der Athlet packt nach dem Wechsel alle Schwimmutensilien selbstständig in den **BLAUEN BEUTEL** zurück und hängt diesen wieder an den vorgesehenen Wechselbeutelständer.

Das nackte Umziehen ist ausschließlich in den bereitgestellten Wechselzelten erlaubt! Andernfalls kann sich direkt bei den Wechselbeutelständern umgezogen werden, hierfür stehen ausreichend Sitzmöglichkeiten zur Verfügung.

Achtung!

Um eine saubere Wechselzone und einen reibungslosen Ablauf sicherzustellen, gelten folgende Regeln:

- Es dürfen sich keine Gegenstände unbefestigt am Fahrrad befinden.
- Fahrradschuhe dürfen, nur wenn sie in die Pedale eingeklickt sind, bereits am Fahrrad sein/bleiben.
- Helm, Sonnenbrille und Startnummer müssen im **BLAUEN BEUTEL** (vor dem Radfahren) bzw. **ROTEN BEUTEL** (nach dem Radfahren) verstaut sein.
- Bitte nutzt beim Umziehen die vorgesehenen Bänke und haltet den Laufweg sowie die Beutelständer frei für die anderen Athleten.

WECHSEL RAD – LAUFEN

Nach Beendigung der Radstrecke hängt jeder Athlet selbstständig sein Rad wieder an seinen Platz am Radständer.

Der **ROTE WECHSELBEUTEL** mit der Laufausrüstung wird vom Athleten von den Wechselbeutelständern aufgenommen und nach dem Wechsel wieder zurückgehängt.

Die abgelegte Radausrüstung ist in dem leer gewordenen roten Beutel zu verpacken. Dies hat selbstständig durch die Teilnehmenden zu geschehen. Den **ROTEN WECHSELBEUTEL** hängt der Athlet anschließend selbstständig auf den vorgesehenen Haken am Wechselbeutelständer zurück.

Das nackte Umziehen ist ausschließlich in den bereitgestellten Wechselzelten erlaubt! Andernfalls kann sich vor den Wechselbeutelständern umgezogen werden, hierfür stehen ausreichend Sitzmöglichkeiten zur Verfügung.

ACHTUNG: Im Falle einer noch nicht eingelösten Strafe muss zwingend die Strafbox kurz vor dem Wechselzoneneingang genutzt werden.



© Getty Images for IRONMAN



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

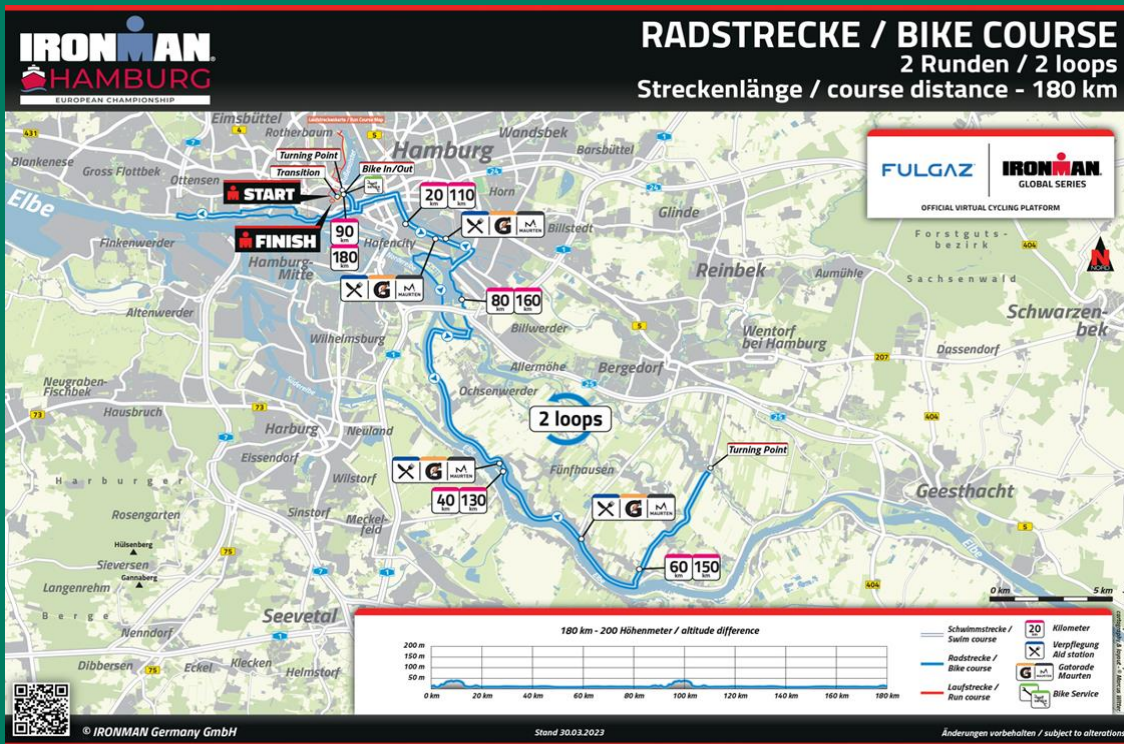
[DOWNLOAD NOW](#)

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





RADSTRECKE

Der Radkurs ist prinzipiell flach und schnell, kann aber insbesondere im Deichbereich sehr windanfällig sein. Einige Stellen sind technisch anspruchsvoll, wir bitten daher die folgenden Gefahrenstellen zu beachten:

- KM 12,5 / 102,5 Abschüssige Kurve

Kurz vor dem Fischmarkt Altona geht es in eine abschüssige S-Kurve. Hier wird eine deutlich höhere Geschwindigkeit erreicht, wir bitten daher um Vorsicht bei der Abfahrt sowie um das Verlassen der Aufliegerposition.

- KM 24 / 84 / 114 / 174 Schienenübergänge

Nach der Verpflegungsstelle 1 gibt es zwei Schienenübergänge, der erste ist auf gerader Strecke und unproblematisch. Der zweite ist in der Rechtskurve nach der Verpflegungsstelle – wir haben diese Schienen mit Hölzern befüllt, passt dennoch auf und fährt diese Kurve mit festem Griff und nicht im Auflieger. Achtet auch auf dem Rückweg darauf die Kurve ebenfalls nicht im Auflieger zu fahren.

- KM 88,5 / 178,5 Abfahrt Klosterwall / Einfahrt Wallringtunnel

Auf dem Rückweg, kurz vorm Wallringtunnel, kommt ihr mit hoher Geschwindigkeit bergab vom Klosterwall und fährt über eine 180 Grad Rechtskurve in den Wallringtunnel ein. Bitte passt eure Geschwindigkeit an und bremst rechtzeitig vor der Kurve!

CUT-OFF ZEIT

9h30: SCHWIMMEN + RADFAHREN

Cut Off Radfahren: Es gibt einen fortlaufenden Cut Off! Um 13:30 Uhr wird die Zufahrt zur 2. Radrunde geschlossen. Zu diesem Zeitpunkt startet auch das Besenfahrzeug mit einer Durchschnittsgeschwindigkeit von 25 km/h und sammelt alle Teilnehmenden ein, die langsamer sind.

WICHTIG

Der Radkurs verläuft größtenteils 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.

BIKE SERVICE

Unser Partner yeply ist offizieller Bike Service Partner und steht dir bei Problemen mit dem Rad am Samstag und Sonntag in der Wechselzone bis kurz vor Start zur Verfügung. Zudem wird yeply während des Rennens auf der Radstrecke an zwei Bike Service Stationen Hilfe leisten.



Die Stationen befinden sich an folgenden Kilometerpunkten:

- KM 46/60 & 136/150 im Kreuzungsbereich Zollenspieker Hauptdeich / Kirchenheerweg
- KM 2,5/14 & 92,5/104 auf der Nebenfahrbahn im Bereich Baumwall / Stubbenhuk.

RAD - REGELUNGEN

RADFAHREN - REGELUNGEN

Windschattenfahrverbot

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



Sperrung der Strecke

Die Radstrecke besteht aus zwei Runden (je 90km) und startet am nördlichen Ende der Wechselzone, welche sich am Ballindamm befindet. Die Radstrecke ist für andere Verkehrsteilnehmer komplett gesperrt. Es ist jedoch jederzeit mit Gegenverkehr durch Athleten oder im Notfall durch Einsatzfahrzeuge zu rechnen.

Wettkampfbetrieb

Geschultes Ordnungspersonal der IRONMAN European Championship Hamburg 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 auf der Radstrecke sind vom Athleten selbstständig anzufahren.
- Die Strafboxen befindet sich jeweils an den beiden Wendepunkten am Ferdinandstor / Ballindamm (KM 90 / 180) sowie am Heinrich-Stubbe-Weg (KM 56,5 / 147). Die Strafboxen sind markiert.

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 Notbremsung. 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 führen.

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 Einerreihe. 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

GPX track >>>

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 Bereich des Gänsemarkts nach der Verpflegungsstelle erhältlich (ca. KM 9,5 / 20 / 30,5 / 41).

VERPFLEGUNGSSTELLEN AUF DER LAUFSTRECKE

Auf der Laufstrecke gibt es pro Runde 5 Verpflegungsstellen und 1 Wasserstation an folgenden Orten:

- Jungfernstieg: KM 0,5 / 11 / 21,5 / 32
- An der Alster (a): KM 2,5 / 13 / 23,5 / 34
- Harvestehuder Weg: KM 4,5 / 15 / 25,5 / 36
- An der Alster (b): KM 6 / 16,5 / 27 / 37,5
- Lombardsbrücke: KM 8 / 18,5 / 29 / 39,5
- Gänsemarkt: KM 9,5 / 20 / 30,5 / 41

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

REGELN

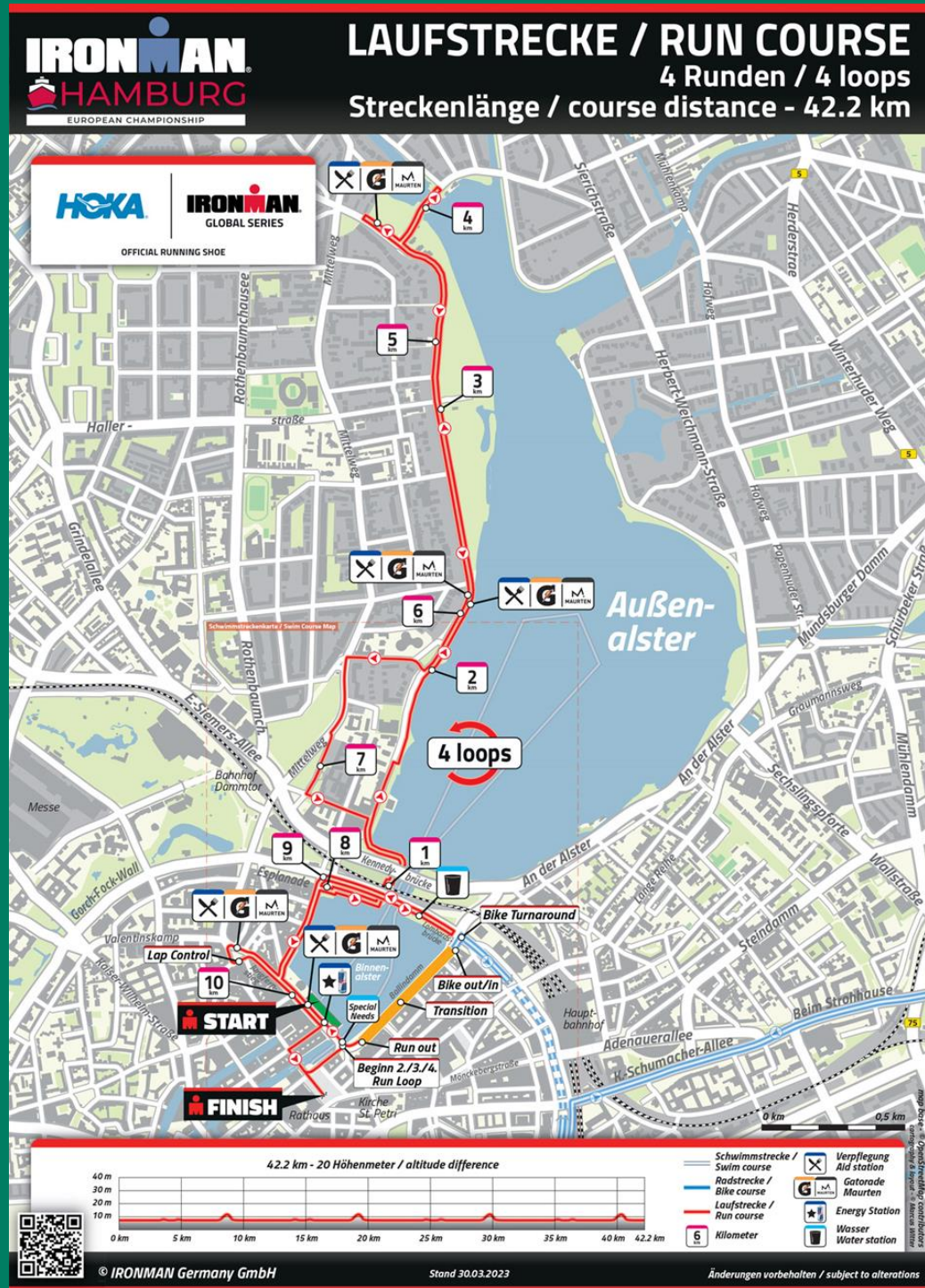
Es befindet sich keine Strafox auf der Laufstrecke. Sollte ein Athlet eine Strafkarte erhalten, wird er an Ort und Stelle markiert und muss eine Minute stehen bleiben.

CUT OFF-ZEIT

WICHTIG: Der Zugang zur vierten Laufrunde wird um 21:45 Uhr geschlossen.

**Zeitlimit nach Schwimmen, Radfahren und Laufen:
15 Stunden 30 Minuten**

Zielschluss: 23:00 Uhr



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. 200m weiter der Athletes Garden (Mönckebergstr. / St. Petri Kirche).

ATHLETES GARDEN

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

Im Athletes Garden befinden sich folgende Bereiche:

- Medizinischer Bereich zur Regeneration und Versorgung
- Umkleiden
- Ausgabe der Finisher Shirts
- Ausgabe der weißen Beutel, welche ihr vor dem Schwimmstart abgegeben habt
- Medaillegravurservice

Folgende Verpflegung wird angeboten:

- Wasser
- Gatorade Isodrink
- Red Bull in Dosen (0,25 Liter)
- Bananen, Äpfel und Orangen
- Typische Hamburger Franzbrötchen
- Weitere Gebäckstücke und Kuchen
- Mini Burger und Mini Quiche
- Salzige Snacks

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

**FIRST TIMERS
RING THE BELL**



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

Sonstiges

ACHTUNG

Bitte beachtet bei eurer Vorbereitung für den IRONMAN Hamburg folgendes: Es ist untersagt ohne vorherige Genehmigung in der Alster zu schwimmen. In der Alster darf nur während des offiziellen Testschwimmens am Samstag, 04.06. zwischen 10:00 – 14:00 Uhr innerhalb des durch Rettungsboote gesicherten Bereiches trainiert werden. In die Alster darf hierbei nur über den offiziellen Einstieg beim Testschwimmen am Ufer Lombardsbrücke eingestiegen werden.

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).

CHECK-OUT

RADABHOLUNG AUS DER WECHSELZONE

ÖFFNUNGSZEITEN	BESCHREIBUNG	LOCATION
17:15 – 24:00 Uhr	Radausgabe	Wechselzone (Ballindamm)

Räder, die bis 24:00 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.



© Getty Images for IRONMAN

AWARDVERGABE UND ERGEBNISSE

AWARDVERGABE – Montag 05. JUNI

ÖFFNUNGSZEITEN	BESCHREIBUNG	LOCATION
09:30 – 10:30 Uhr	Awardvergabe	Handelskammer

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 05. JUNI

ÖFFNUNGSZEITEN	BESCHREIBUNG	LOCATION
10:30 – 12:00 Uhr	Slotvergabe	Handelskammer

SLOTVERGABE (Fortsetzung)

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

- 175 Qualifikations-Slots für männliche Age Group Athleten (Nizza)
- 80 Qualifikations-Slots für weibliche Age Group Athletinnen (Hawaii)

Die bei der IRONMAN European Championship Hamburg 2023 erreichte Qualifikation gilt ausschließlich für die jeweilige 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 in den Saal einchecken. 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.

Die Startgebühr beträgt 1400,00 US\$ + Active fees (+ Hawai'i GE tax for female qualifiers) .

Die Aufteilung der Slots für die IRONMAN Weltmeisterschaften in Nizza und auf Hawaii werden bei der IRONMAN European Championship Hamburg 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 green ribbon and a silver medal with a black ribbon. On the right, there is a silver medal with a blue ribbon and a silver medal with 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.

 BREITLING | 

Visit: www.ironmanstore.com



IRONMAN WETTKAMPFREGLN

Uli Zierl
IRONMAN HAMBURG
Head Referee

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).

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

Eine Übersicht über das für alle IRONMAN Events geltende Reglement findet ihr hier: <https://www.ironman.com/competition-rules>.

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 Hamburg 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.

Die allgemeinen Wettkampfregele findest du hier:
[IRONMAN Hamburg 2023 Allgemeine Wettkampfregele](#)

GUT ZU WISSEN

LOST AND FOUND

Fundsachen werden bei jedem Rennen gesammelt und während der Rennwoche **zum Infopoint** auf dem Rathausmarkt gebracht, wo ihr diese während der Öffnungszeiten abholen könnt.

Nach dem Rennen werden Fundsachen zur Siegerehrung (Awardvergabe in der Handelskammer) gebracht und ihr könnt diese dort am **05. Juni von 8:45-12:00** Uhr abholen.

Falls du deine Fundsachen vor Ort nicht abgeholt hast, werden wir dich nach dem Rennen kontaktieren (wenn wir dir die Fundsachen durch deine Startnummer zuordnen können). 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** Rathausmarkt auf der Sportexpo:
Do. – So. jeweils 10:00 – 18:00 Uhr
- **Infopoint** Reesendammbrücke (zwischen Wechselzone und Schwimmstart):
Sa. 14:00 – 19:00 Uhr und **So. 05:00 – 21:00 Uhr**

WIE KANN MAN DAS RENNEN VERFOLGEN?

ZU DER VERANSTALTUNG GEHEN

Der IRONMAN Hamburg ist ein **großes Fest**, das Tausende von Athleten in der „Hafenstadt“ zusammenbringen wird.

Wir laden dich ein, am Start am Jungfernstieg und am Ziel am Rathausmarkt, 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 Lieblingssportler und weitere Optionen abrufen kannst.

IRONMAN TRACKER APP (IOS AND ANDROID)

Der IRONMAN Hamburg 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

Stelle sicher, dass du uns auf unseren Social Media Kanälen folgst:

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





SPORTOGRAF

SPORTOGRAF

Sportograf ist der offizielle Fotopartner bei der IRONMAN European Championship Hamburg.

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

Viel Erfolg bei deinem Rennen!

HILF UNS DABEI, DEINE SCHÖNSTEN FOTOS ZU MACHEN:

- Bitte achte darauf, dass deine Startnummer stets sichtbar ist, damit wir diese gut erkennen können.
- Zeige uns dein schönstes Lächeln, wenn du über die Ziellinie läufst!

ALWAYS REMEMBER YOUR RACE
get your personal pictures on [SPORTOGRAF.COM](https://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)



© Getty Images for IRONMAN

VIEL SPAß
BEIM RENNEN