



15 / SEPT
2024

EINSTEIGER GUIDE

 [ironman_germany](#)

 [IRONMANGermany](#)

Erkner



INHALTSVERZEICHNIS

| | |
|---|----|
| Willkommen zu Deinem ersten IRONMAN Event | 3 |
| Checkliste fürs Packen | 4 |
| Checkliste für die Eventtage | 5 |
| Nachricht des Chefkampfrichters | 6 |
| Vor dem Rennen - FAQ | 9 |
| Morgen des Renntags - FAQ | 10 |
| Schwimmen - FAQ & Checkliste | 11 |
| Rad - FAQ & Checkliste | 13 |
| Schnelle Pannenhilfe | 16 |
| Laufen - FAQ & Checkliste | 17 |
| Nach dem Rennen - FAQ | 19 |
| Tipps & Tricks | 20 |

WILLKOMMEN ZU DEINEM ERSTEN IRONMAN EVENT

Lieber Athlet,

Du stehst nun kurz vor Deinem ersten IRONMAN 70.3 Wettkampf und ich möchte Dich beglückwünschen, und zwar zu Deinem Durchhaltewillen, den vielen Stunden des Trainings und dem stetigen Verfolgen Deines Zieles. Ich möchte Dir aber auch "Danke" sagen, dafür dass Du Dein Vertrauen in uns als Veranstalter setzt.

Unser Team hat in Zusammenarbeit mit den Behörden und der Host City alles getan, um Dir einen Wettkampf zu bieten, den Du genießen wirst. In nunmehr der dritten Ausgabe haben wir den IRONMAN 70.3 Erkner in vielen Punkten verbessert, so dass er, insbesondere für Firsttimer, ein idealer Wettkampf ist.

Egal ob es Dein erstes Rennen bei uns als Veranstalter ist oder Dein erster Triathlon überhaupt: mit diesem Guide wollen wir Dir eine erste Anleitung geben, damit Du Dich bei uns bestens zurecht findest und deine Aufregung vielleicht ein bisschen gemildert wird.

Genieße das Rennen und freue Dich auf den Zielleinlauf im Sportzentrum in Erkner.
See you at the finishline!



Mike Matthias
Race Director

CHECKLISTE FÜR'S PACKEN



VOR DEM RENNEN

- Personalausweis / Reisepass
- Valide Triathlon-Lizenz oder Tageslizenz
- Informiere dich über Wege und wichtige Orte
- Übe den Zusammenbau des Rades
- Studiere die Rennstrecken
- Plane und teste deine Verpflegung

RENNTAG - RAD

- Triathlonanzug / Kleidung
- Helm
- Radschuhe und Socken
- Luftpumpe (optional)
- GPS-Uhr oder Radcomputer
- Startnummer mit Befestigung (Gurt, Sicherheitsnadeln)
- Rad Reparatur-Set
- CO2 Kartusche(n)
- Ersatzschlauch
- Reparatur-Werkzeuge
- Zusatzverpflegung und Radflaschen
- Vaseline
- Sonnencreme
- Sonnenbrille

RENNTAG - SCHWIMMEN

- Timing Chip
- Swimmanzug/Neoprenanzug (wenn erlaubt)
- Schwimmbrille (plus Ersatzbrille)
- Offizielle Badekappe des Rennens (bekommst du bei der Registrierung)
- Ohr- / Nasenstöpsel (optional)

RENNTAG - LAUFEN

- Lafschuhe und Socken
- Startnummer mit Befestigung (Gurt, Sicherheitsnadeln)
- Kappe
- Zusatzverpflegung und Wasserflaschen
- Sonnencreme
- Sonnenbrille

VERSCHIEDENES

- Handtuch
- Kleidung für nach dem Rennen
- Kontaktlinsen oder Brille
- Body Glide
- Lippenpflege
- Haargummies
- GUTE LAUNE :)

CHECKLISTE FÜR DIE EVENTTAGE



ZEITPLAN



EVENTGELÄNDE



ATHLETEN GUIDE



Vor der Reise:

- Checke den Event Zeitplan und überlege dir einen entsprechenden Plan
- Lies dir den Athleten Guide Durch
- Kontrolliere deine Daten im **ACTIVE Profil** (stelle sicher, dass deine Registrierung bestätigt ist und deine Altersklasse, dein Land und die zusätzlichen Informationen korrekt sind – falls nicht, bitte melde dich unter erkner70.3@ironman.com)

Reise nach Erkner

Freitag oder Samstag

Vor der Registrierung:

- Halte deine ID bereit
- Halte deinen QR Code bereit (Race Week-Email oder Anmeldebestätigung)
- Halte deine Triathlon-Jahreslizenz bereit (wenn du keine Jahreslizenz besitzt und nicht vorab eine Tageslizenz online im Registrierungsprozess erworben hast, kannst du eine Tageslizenz vor Ort kaufen)

Gehe durch die **Lizenzkontrolle** am Eingang und hole dann an einem unserer Schalter deine **Startunterlagen** ab.

Unser Team gibt dir:

- Startnummer
- Armband
- Sticker (weitere Anweisungen auf der Rückseite)
- Badekappe
- Athleten-Shirt

Gehe zum **IRONMAN Shop** und hole dort:

- Rucksack mit Wechselbeuteln

Samstag

- Gehe zum **Race Briefing!**

Samstag

Bereite alles für den **Bike Check in** vor:

- Klebe die Sticker auf Rad, Helm und Beutel (die Anleitungen findest du auf der Rückseite).
- Bereite den blauen Beutel mit deinen Radklamotten vor
- Bereite den roten Beutel mit deinen Laufklamotten vor
- Fülle die Rückseite deiner Startnummer aus (medizinische Daten, Notfallkontakte etc.)
- Checke dein Rad

Es ist Zeit, zur Wechselzone zu gehen!

Am Eingang kontrollieren die Kampfrichter:

- Deinen Helm mit dem Sticker (setze deinen Helm auf)
- Dein Rad mit dem Sticker (an der Sattelstütze)
- Den blauen und roten Beutel (mit deiner Kleidung darin)

Und dann:

- Platziere dein Rad an deinem Stellplatz (Platz ist mit deiner Startnummer markiert; bitte lasse nicht dein GPS-Gerät oder andere Wertgegenstände an deinem Rad)
- Hänge den blauen und roten Beutel an die Beutelständer (Platz ist mit deiner Startnummer markiert; Helm im blauen Beutel)

Schlaf gut

Sonntag: Es ist dein Race Day!

Bevor du gehst, vergiss nicht:

- Deinen Timing Chip (Befestige ihn an deinem linken Fußgelenk)
- Deinen weißen Beutel
- Deinen Neoprenanzug

Vor deinem Schwimm Start:

- Geh zur Wechselzone, um dein Rad zu checken, Flaschen aufzufüllen... (optional)
- Ziehe deinen Neoprenanzug an
- Packe deine Klamotten in den weißen Beutel und lasse ihn in dem dafür vorgesehenen Bereich

Geh zum **Schwimm-Start** Bereich und **suche dir deine Startwelle aus** (basierend auf deiner erwarteten Schwimmzeit)

Genieße dein Rennen!



Glückwunsch zu deinem tollen Rennen!

- Hole dir deine Medaille ab (Ziellinie)
- Hole deinen weißen Beutel ab (Athleten Garten)
- Schau dir deine Ergebnisse an (Falls du Einspruch einlegen möchtest, komme zwischen 17:30 und 18:00 Uhr in die Stadthalle Erkner).
- Geh zur Wechselzone, checke dein Rad und deine Beutel aus & gib deinen Timing-Chip zurück

Siegerehrung und Slot Vergabe

- Hole deinen Award ab und nimm deinen Slot für die 70.3 Weltmeisterschaft in Marbella 2025 an (vergiss deinen Ausweis und Kreditkarte nicht)

NACHRICHT DES CHEFKAMPFRICHTERS

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

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

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




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

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

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

[2024 Reglement](#)

KARTEN & STRAFEN

| | | |
|--|--|---|
| <p>Blaue Karte</p>  | <p><i>z.B. Durch Drafting</i></p> | <p>1 Blaue Karte: fünf Minuten Zeitstrafe 2 Blaue Karten: zehn Minuten Zeitstrafe 3 Blaue Karten: DSQ</p> <p>Die Strafe muss im jeweiligen Zeit auf der Strecke abgesessen werden</p> |
| <p>Gelbe Karte</p>  | <p><i>z.B. Blocking von anderen Athleten</i></p> | <p>30 Sekunden Stop-and-Go Strafe, die im Strafzelt (Rad) oder direkt neben dem Kampfrichter (Laufen) durch anhalten abgeleistet werden muss</p> <p>Bei wiederholten Regelverstößen und übermäßig vielen Karten, kann ein Athlet disqualifiziert werden</p> |
| <p>Rote Karte</p>  | <p><i>z.B. Unzulässiges Material oder Equipment, Littering</i></p> | <p>Eine rote Karte führt zur sofortigen Disqualifikation (DSQ)</p> |

WIEDERHOLTE REGELVERSTÖßE KÖNNEN ZUR DISQUALIFIKATION FÜHREN

ZEITLIMITS / CUT-OFFS

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

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

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

Zusätzlich zu diesen Cut-Off-Zeiten gibt es gegebenenfalls auf der Rad- und Laufstrecke Zwischen-Cut-Off-Punkte. Dabei handelt es sich um feste Zeiten, die nicht von der Startzeit des Athleten abhängig sind. Sie werden sorgfältig berechnet, um sicherzustellen, dass du, wenn du an einem dieser Punkte gestoppt wirst, wirklich nicht in der Lage gewesen wärest, das Ende der Rad- oder Laufstrecke innerhalb der Rolling-Cut-Off-Zeit zu erreichen. Diese Zwischenzeiten werden im Athleten Guide und der Wettkampfbesprechung kurzfristig bekanntgegeben. Die einzige faire Art und Weise, wie wir die Cut-Offs anwenden können, ist die Verwendung der Zeiten, die wir ausschreiben. Deshalb wirst du gestoppt, egal ob du 1 Sekunde oder 1 Stunde über der erlaubten Zeit liegst.

DISCOVER GERMANY 2024



Entdecke IRONMAN
und IRONMAN 70.3
Rennen in Deutschland



SWIM

3,8km / 1,9km



BIKE

180km / 90km



RUN

42,2 km / 21,1km

IRONMAN | **IRONMAN 70.3**



IRONMAN 70.3 Kraichgau
powered by KraichgauEnergie
26. Mai 2024

1



IRONMAN European
Championship Hamburg
2. Juni 2024

2



Mainova IRONMAN European
Championship Frankfurt
18. August 2024

3



IRONMAN 70.3
Duisburg
1. September 2024

4



IRONMAN 70.3
Erkner
15. September 2024

5

VOR DEM RENNEN - FAQ

Was benötige ich für die Registrierung?

- Foto-ID (z.B. Personalausweis, Reisepass, Führerschein...)
- QR-Code aus der Registrierungsbestätigung oder Race Week Email
- Triathlon Jahreslizenz oder Tageslizenz

Welche Startnummer habe ich?

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

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

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

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

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

Was werde ich erhalten, wenn ich meine Startunterlagen abhole?

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

Wann bekomme ich meinen Timing Chip?

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

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

Bitte sende schnellstmöglich eine Email an erkner70.3@ironman.com und lass uns wissen, dass du nicht starten wirst. Das ist sehr wichtig, damit wir wissen, dass du sicher bist und keine Suchmaßnahmen eingeleitet werden.

Was wird in die Wechselbeutel gepackt?

- **BLAUER BEUTEL:** Ausrüstung, die du für die Radstrecke benötigst, einschließlich deiner Startnummer, Helm mit Aufklebern auf der Vorderseite, Schuhe, falls sie nicht am Rad befestigt sind, Jacke, Verpflegung, Sonnenbrille usw.
- **ROTER BEUTEL:** Ausrüstung, die du für die Laufstrecke benötigst: Laufschuhe, Socken, Verpflegung, etc.
- **WEIßER BEUTEL:** Tasche für Straßenkleidung nach dem Rennen und zusätzliche Gegenstände, die du nach dem Rennen benötigst.

Ist das Athleten Briefing verpflichtend?

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

MORGEN DES RENTTAGS - FAQ

Kann ich mein Rad am Rennmorgen erst abgeben?

NEIN – Du musst dein Rad am Samstag zwischen 16:00 Uhr und 20:00 Uhr abgeben. Es können keine Ausnahmen gemacht werden.

Wie sollte ich am Rennmorgen gekleidet sein?

Wir raten dir, in deinem Trikot und Neoprenanzug zu kommen, der bis zur Taille runtergerollt gerollt ist, und einen Pullover anzuziehen, um dich warm zu halten. Morgens gibt es keine speziellen Umkleieräume, also komme bitte möglichst rennfertig an.

Kann ich die Wechselzone am Rennmorgen nochmal betreten?

JA – Du kannst dich von 06:00 - 07:30 Uhr frei in der Wechselzone bewegen. Du kannst beispielsweise deinen Radcomputer anbringen, Verpflegung in die Beutel packen oder nochmal dein Rad kontrollieren. Außerdem solltest du am Rennmorgen deinen weißen Beutel in dem dafür vorgesehenen Bereich abgeben.

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

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

Wofür ist der Timing Chip?

Der Chip registriert deine individuelle Startzeit sobald du die erste Zeitmessmatte überquerst und wird es ermöglichen, deine Schwimm-, Rad- und Laufzeit sowie die Wechselzeit zu ermitteln und somit deine Gesamtzeit zu tracken und dich in der Altersklassenwertung einzustufen.

Wann und wo soll ich den Timing Chip tragen?

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

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

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



SCHWIMMEN - FAQ

Muss ich einen Neoprenanzug tragen?

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

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

Wenn der Neoprenanzug nicht erlaubt ist, muss deine Schwimmbekleidung zu 100 % aus Textilmaterial bestehen. In der Regel handelt es sich dabei um Anzüge, die nur aus Nylon oder Lycra bestehen und kein gummiertes Material wie Polyurethan oder Neopren enthalten. Die Schwimmbekleidung darf den Hals nicht bedecken, nicht über den Ellbogen und nicht über die Knie reichen. Die Badebekleidung darf einen Reißverschluss haben. Unter der Badebekleidung darf die Wettkampfkleidung getragen werden.

Kann ich andere Hilfsmittel benutzen?

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

Muss ich die offizielle Badekappe des Rennens tragen?

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

Kann ich die Startnummer während des Schwimmens tragen?

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

Kann ich mich vor dem Start im Wasser aufwärmen?

JA - Du kannst dich in einem bestimmten Bereich zwischen 7:15 und 7:45 Uhr einschwimmen und aufwärmen.

Wie ist der Start organisiert?

Bei diesem Rennen wird es einen Rolling Start nach Schwimmzeiten geben

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

Wie sehen die Bojen aus? Sind sie einfach zu erkennen?

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

Was soll ich tun, wenn ich Unwohlsein verspüre?

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

TOP 10 – CHECKLISTE SCHWIMMEN

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

1. VORBEREITUNG AUF WETTKAMPFBEDINGUNGEN

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

2. ABSOLVIERE KÜRZERE RENNEN

Richtiges Training ist der beste Weg, um Ängste abzubauen. Es ist auch eine gute Idee, Triathlons über kürzere Distanzen oder Einzelsportarten (z. B. Freiwasserschwimmen) zu bestreiten und an Vereinsaktivitäten teilzunehmen, um sich auf Freiwasserbedingungen vorzubereiten.

3. LERNE DIE STRECKENDETAILS

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

4. SICHERE DEINE HERZ-GESUNDHEIT

Als trainierender Sportler solltest du zusammen mit deinem Arzt die richtigen Schritte zur Beurteilung deiner Gesundheit unternehmen. Die American Heart Association und die Europäische Gesellschaft für Kardiologie 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. Wir empfehlen, einen Arzt zu konsultieren, bevor du an einem Rennen teilnimmst.

5. ACHE AUF WARNZEICHEN

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

6. NUTZE KEIN NEUES EQUIPMENT AM RENN TAG

Konzentriere dich darauf, am Renntag so viele Faktoren wie möglich zu kontrollieren. du solltest nie mit einer Ausrüstung antreten, mit der du nicht trainiert hast; dies ist nicht der richtige Zeitpunkt, um neue Ausrüstung zu testen. Vergewissere dich, dass dein Neoprenanzug richtig sitzt und dass deine Schwimmbrille, Badekappe und anderes Zubehör einwandfrei funktionieren. Bereite dich auf das Unerwartete vor, indem du Backups deiner gesamten Ausrüstung anlegst.

7. AUFWÄRMEN AM RENN TAG

Sei am Wettkampftag früh genug da, damit du dich vor dem Start ausreichend aufwärmen kannst. Nimm dir 5 bis 10 Minuten Zeit, um deine Muskeln mit Armschwüngen und anderen sanften Bewegungen zu lockern. Auch leichtes Joggen oder zügiges Gehen kann die Durchblutung fördern und deinen Körper auf das Rennen vorbereiten. Ein Einschwimmen bieten wir ebenfalls an.

8. CHECKE DIE STRECKE

Mache dich mit der Strecke vertraut, indem du dich über die Wasserbedingungen, den Ein- und Ausstiegsbereich sowie die Farben und Positionen der Wendebojen informierst.

9. STARTE LOCKER – ENTSPANNE DICH UND ATME

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

10. SEI WACHSAM UND BITTE UM HILFE

Halte bei einem Rennen immer bei den ersten Anzeichen eines medizinischen Problems an. Die IRONMAN-Wettkampffregeln erlauben den Teilnehmern, während des Schwimmens jederzeit anzuhalten oder sich auszuruhen. Wenn du oder ein anderer Athlet Hilfe benötigen, hebe die Hand, um einen Rettungsschwimmer oder ein Sicherheitsboot zu alarmieren. du kannst dich auch an einem festen Gegenstand wie einem Floß, einer Boje oder einem Steg festhalten. Solange du es nicht benutzt, um dich vorwärtszubewegen, führt es nicht zur Disqualifikation.

RAD - FAQ

Muss ich ein spezifisches Triathlon-Rad oder Zeitfahrrad benutzen?

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

Muss ich die Startnummer auf der Radstrecke tragen?

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

Werden Kilometermarkierungen auf der Radstrecke sein?

JA - Es werden alle 10km Markierungen an der Strecke zu finden sein.

Wie ist die Radstrecke ausgeschildert?

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

Wird die Radstrecke für den Verkehr freigegeben sein?

Die gesamte Strecke ist sicher. Einige Straßen sind komplett abgesperrt, andere teilgesperrt. Da an machen Stellen Verkehr geschleust wird, sowie Einsatzfahrzeuge auf die Strecke dürfen, ist jederzeit mit Verkehr zu rechnen. Alle Streckenabschnitte sind so gesichert, dass ein sicheres Rennen möglich ist.

Was sind die Regeln auf der Radstrecke?

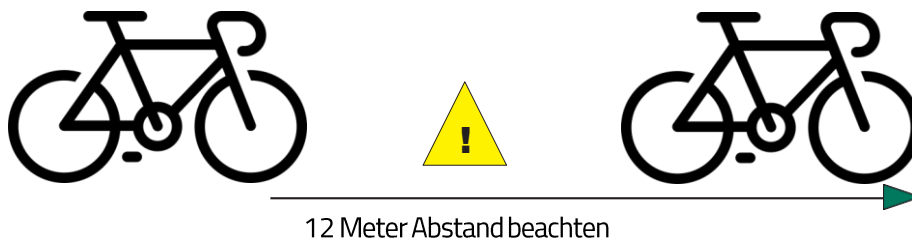
Du kannst alle Regeln bezüglich des Rades und des Radfahrens in unseren [IRONMAN Wettkampfbregeln](#) finden. Wir bitten dich, die Regeln genau zu lesen.

Was ist "Drafting"? Was riskiere ich dabei?

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

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

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



In welcher Penalty-Box muss ich stoppen, wenn ich eine Strafkarte erhalte?

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

RAD - FAQ

Können Familienmitglieder oder Freunde mir Dinge anreichen?

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

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

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

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

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

Kann ich Kopfhörer oder Smartphones nutzen oder Musik hören?

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

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

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

Was soll ich tun, wenn ich Unwohlsein verspüre?

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

Wie werden die Verpflegungsstellen aufgebaut sein?



Änderungen möglich

Gibt es Toiletten auf der Radstrecke?

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

TOP 10 – CHECKLISTE RAD

Die Teilnahme an einem Triathlon erfordert Training auf dem Fahrrad. Um optimal vorbereitet zu sein, ist es wichtig, dass du am Veranstaltungstag gesund, fit und mit der richtigen Ausrüstung kommst. Im Folgenden findest du eine Checkliste, mit der du dich auf jede Herausforderung auf zwei Rädern vorbereiten kannst. .

1. ES BEGINNT MIT DEINEM RAD

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

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

2. LERNE DIE BASICS

Übe das Ein- und Aussteigen aus den Pedalen sowie das Anfahren, Anhalten und die Vollbremsung. Wenn du mit dem Schalten nicht vertraut bist, übe dies in einem verkehrsarmen Bereich. Übe das Fahren auf einer geraden Linie und das Kurvenfahren (rechts, links, U-Turns).

3. AUSSTATTUNG

Trage beim Training und bei Rennen immer einen zugelassenen Helm. Der Helm sollte richtig sitzen, ohne sich während der Fahrt auf dem Kopf zu verschieben und sollte während der Fahrt immer verschnallt bleiben. Trage (auch während des Rennens) Kleidung, die für die Witterungsbedingungen während der Fahrt geeignet ist und die dazu beiträgt, deine Körpertemperatur zu halten, wenn du bei Kälte oder Nässe fährst. Wähle Kleidung, die bei schlechten Lichtverhältnissen gut sichtbar ist.

4. SEI VORBEREITET

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

5. PLANE VORAUSS

Befolge stets alle Verkehrssignale und -schilder. Fahre, sofern vorhanden, auf speziellen Radwegen und dort, wo sich normalerweise andere Fahrräder aufhalten, um sicherzustellen, dass die Fahrzeuge auf dich aufmerksam werden. Wähle eine Fahrstrecke, die deiner Kondition entspricht.

6. INFORMIERE ANDERE

Im Falle eines Zwischenfalls sollte jemand wissen, wo du unterwegs bist. Trag immer deinen Personalausweis und deine Kontaktinformationen für Notfälle bei dir. Trage ein Mobiltelefon für Notfälle bei dir.

7. BLEIBE WACHSAM

Überlasse Playlists und Podcasts dem Indoor-Training. Benutze dein Telefon nicht während der Fahrt - fahre von der Straße ab, wenn du einen Anruf tätigen oder eine Nachricht senden musst. Mache keine Fotos und Selfies während der Fahrt. Achte auf die Straße und die Fahrer um dich herum, nicht auf deinen Fahrradcomputer. Sei in der Lage zu sehen und zu hören, was um dich herum passiert.

8. BEACHT DAS GESETZ

Halte immer an Stoppschildern und Ampeln an. Denke daran, dass Radfahrer die gleichen Pflichten wie Autofahrer haben. Kenne die Verkehrsregeln in deiner Gegend, insbesondere die, die das Fahren in Zweierreihen oder in Einerreihen betreffen. Achte auf die Verkehrssituation um dich herum und stelle dich darauf ein, wo die Autofahrer Radfahrer möglicherweise nicht sehen. Wenn du ein geparktes Auto oder einen anderen Radfahrer überholst, vergewissere dich, dass genügend Platz vorhanden ist, um eine Berührung zu vermeiden.

9. KOMMUNIZIERE

Gib verbale Zeichen oder Handzeichen, damit andere wissen, ob du anhalten oder abbiegen willst. Nimm Blickkontakt mit Autofahrern und anderen Radfahrern auf. Achte auf Hindernisse auf der Straße, wie Schlaglöcher, Trümmer oder Wasserflaschen. Kommuniziere visuell und verbal mit dem jeweiligen Helfer an der Versorgungsstation, von dem du Verpflegung annimmst, und signalisiere ihm mit, dass du direkt von ihm Verpflegung möchtest.

10. SICHERHEIT AN ERSTER STELLE

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

PANNENHILFE

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

DEIN ERSATZMATERIAL SOLLTE FOLGENDES ENTHALTEN:

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

BEFOLGE DIESE SCHRITTE, UM DEINE REIFENPANNE ZU BEHEBEN:

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

LAUFEN - FAQ

Muss ich meine Startnummer auf der Laufstrecke tragen?

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

Werden Kilometermarkierungen auf der Laufstrecke angebracht sein?

JA - Es werden alle 5 Kilometer Markierungen auf der Laufstrecke sein.

Wie ist die Strecke markiert?

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

Gibt es Bändchen, um die Runden zu zählen?

JA - Es wird Rundenbändchen geben.

Welche Schuhe sind verboten?

Du kannst die Liste mit allen verbotenen Schuhen [hier](#) finden

Können Familienmitglieder oder Freunde mit Dinge anreichen?

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

Kann ich Kopfhörer oder Smartphones nutzen oder Musik hören?

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

Wie werden die Verpflegungsstellen aufgebaut sein?



Gibt es Toiletten auf der Laufstrecke?

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

Was soll ich tun, wenn ich Unwohlsein verspüre?

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

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

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

TOP 10 – CHECKLISTE LAUFEN

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

1. BEGINNE LANGSAM UND REGULIERE DICH SELBST

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

2. DEHNEN IST DER SCHLÜSSEL

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

3. ZIEHE DICH PASSEND AN

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

4. HYDRATIONSSTRATEGIE

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

5. VERPFLEGUNGSPLANUNG

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

6. FINDE SICHERE, VERKEHRSARME STRECKEN

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

7. ÜBE MENTALE STÄRKE

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

8. NIMM DIR ZEIT ZU RUHEN

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

9. KENNE DIE STRECKE

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

10. ZELEBRIERE MEILENSTEINE

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

NACH DEM RENNEN - FAQ

Können meine Familienmitglieder mit mir über die Ziellinie laufen?

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

Gibt es Duschen im Nachziel-Bereich?

JA - Wir werden Duschen im Ziel haben.

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

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

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

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

Wo soll ich meinen Timing Chip abgeben?

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

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

Du kannst die Wechselbeutel und dein Rad beim Bike Check-Out am Sonntag von 14:30 - 18:00 abholen.



TIPPS & TRICKS

Die Teilnahme an deinem ersten IRONMAN 70.3 ist eine bedeutende sportliche Leistung, die eine sorgfältige Vorbereitung und Planung erfordert. Hier findest du Tipps und Tricks, die dir helfen, das Beste aus deiner ersten IRONMAN-Erfahrung zu machen.

Beginne frühzeitig, trainiere kontinuierlich

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

Perfektioniere deine Wechsel

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

Priorisiere Verpflegung und Hydratation

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

Kenne die Strecke und die Rennebedingungen

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

Bleibe sicher und passt aufeinander auf

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

Höre auf deinen Körper

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

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

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

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

Denke daran, dass es eine unglaubliche Leistung ist, einen IRONMAN 70.3 zu absolvieren, und dass der Weg genauso wichtig ist wie das Ziel. Bleibe positiv, bleibe diszipliniert, und vor allem genieße den Prozess.

Viel Erfolg!

GENIEßE DEIN ERSTES IRONMAN RENNEN!

