



IRONMAN® 70.3® KRAICHGAU

Powered By KraichgauEnergie

1.9KM SWIM • 90KM BIKE • 21.1KM RUN

IRONKIDS
KRAICHGAU

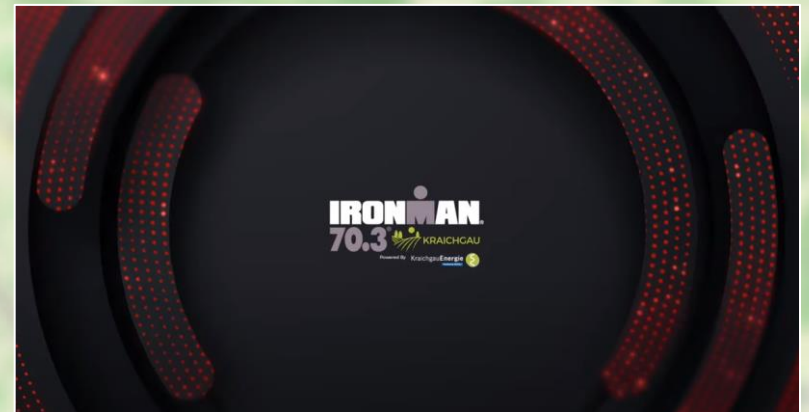
5150
TRIATHLON
KRAICHGAU

NIGHT RUN
KRAICHGAU-GERMANY

- ACTIVE
- BREITLING 1884
- VINFAST
- GATORADE
- HOKA
- RÖKA
- ATHLETIC
- EXOT
- FULGAZ
- MILKHAUS
- MILKHAUS
- NERVANA
- QATAR AIRWAYS
- Santini
- wahoo
- KraichgauEnergie

ATHLETEN GUIDE 5150 2023 DEUTSCH

HOL DIR DIE VORFREUDE MIT DEN 2022 HIGHLIGHTS



INHALTSVERZEICHNIS

[WILLKOMMEN](#)

[TOP 5 SEHENSWÜRDIGKEITEN](#)

[CHECKLIST](#)

[ZEITPLAN](#)

[EVENT FLÄCHE UND PARKEN](#)

[SHUTTLES](#)

[REGISTRIERUNG](#)

[RENNPAKET](#)

[CHECK-IN & BRIEFING](#)

[RENNTAG](#)

[SCHWIMMEN](#)

[FAHRRAD](#)

[LAUFEN](#)

[STAFFEL](#)

[ZIELLINIE](#)

[ECO-REGELN](#)

[SIEGEREHRUNG](#)

[IRONKIDS](#)

[NIGHTRUN](#)

[NACHRICHT DER HAUPTSCHIEDSRICHTERIN](#)

[IRONMAN WETTKAMPFREGELN](#)

[GUT ZU WISSEN](#)

[WIE KANN ICH DAS RENNEN VERFOLGEN?](#)



VINFAST

future of mobility



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

Kraichgau**Energie**

Stadtwerke Bretten



**Guter Preis.
Gutes Gefühl.**

**Info-Hotline 07252 913-133
oder www.kraichgau-energie.de**

Strom & Gas

© artbox.de

WILKOMMEN

Liebe Athletinnen und Athleten,

zum 17. Mal heißt es in diesem Jahr 'Triathlon im Kraichgau'. Im Jahre 2005 begann die Triathlongeschichte im Kraichgau, dem Land der 1000 Hügel. Damals dachte niemand daran, einmal eines der größten IRONMAN 70.3 Events in Europa zu werden. Möglich machten dies die unzähligen Helfer*innen, die Region mit ihren Kommunen und die Partner. Zusammen bilden sie eine Gemeinschaft, die Triathlon lebt – für euch und mit euch. Für diese unglaubliche Reise möchte ich mich ganz herzlich bedanken.

Ich möchte euch alle herzlich willkommen heißen im wunderschönen Kraichgau. Nach der monatelangen Vorbereitung sind wir nun froh, dass auch in Deutschland die Saison startet. Den Rahmen des Triathlon-Wochenendes bildet natürlich der IRONMAN 70.3 Kraichgau powered by KraichgauEnergie und der 5150 Kraichgau powered by KraichgauEnergie. Hier eingebettet ist am Samstag auch wieder die Bitburger 0,0% Triathlon Bundesliga, die Triathlon-Sport auf höchstem Niveau verspricht!

Um das Event-Wochenende sportlich abzurunden, können auch in diesem Jahr wieder die „Kleinen“ bei den IRONKIDS an den Start gehen. Neu ist am Freitagabend der NightRun Kraichgau. Ein Lauf für alle, den man einzeln oder als Staffel absolvieren kann.

Das IRONMAN Team freut sich auf ein tolles Triathlon-Wochenende und ich möchte mich an dieser Stelle bei allen helfenden Händen, der Region und unseren Partnern und bei allen weiteren Sponsoren bedanken.

Ich wünsche euch allen viel Erfolg und noch mehr Spaß beim IRONMAN 5150 Kraichgau powered by KraichgauEnergie. Genießt die Zeit im wunderschönen Kraichgau.

Sportliche Grüße
Simon Jung
Race Director

Simon Jung
Race director



TOP 5 SEHENSWÜRDIGKEITEN

KLOSTER MAULBRONN

Die UNESCO-Welterbstätte gilt als die am vollständigsten erhaltene mittelalterliche Zisterziense Klosteranlage nördlich der Alpen.

Besuche die Website hier: www.kloster-maulbronn.de



Copyright: Beck

TECHNOLOGISCHES MUSEUM SINSHEIM

Mehr als 3'000 Exponate und Legenden des motorisierten Zeitalters können hier entdeckt werden. Ob chromblitzende Oldtimer oder legendäre Flugzeuge. Dazu ein IMAX 3D Laser 4K Kino mit spektakulären Filmen.

Besuche die Website hier: www.technik-museum.de



Copyright: Auto – Technik-Museum e.V.

BAROCKSCHLOSS BRUCHSAL

Die einzige kirchliche Residenz des Barocks am Oberrhein und ehemaliger Sitz des Fürstbischofs von Speyer. Es werden zahlreiche Veranstaltungen und Sonderführungen zu verschiedenen Themen angeboten.

Besuche die Website hier: www.bruchsal-erleben.de



Copyright: Schloss-Bruchsal

ERLEBNISPARK TRIPSDRILL

Deutschlands erster Erlebnispark mit über 100 Attraktionen und einem Wildpark mit 40 verschiedenen Tierarten. Für reichlich Nervenkitzel sorgen die neue Attraktion "Höhenflug", die Holzachterbahn "Mammut" und die Katapult-Achterbahn "Karacho".

Besuche die Website hier: www.tripsdrill.de



Copyright: Erlebnispark Tripsdrill GmbH & Co. KG

THERMARIUM BAD SCHÖNBORN

Der Thermarium Wellness- & Gesundheitspark vereint die vielfältigen Anwendungsmöglichkeiten der Bad Schönborner Thermalsolequellen mit einer großzügigen Saunalandschaft, einer Totes-Meer-Salzgrotte, einem medizinischen Fitnesscenter und einem modernen Wellnessbereich. Die Thermenlandschaft umfasst insgesamt 6 Thermalsolebecken.

Besuche die Website hier: www.thermarium.de



Copyright: Tourist Information Bad Schönborn

CHECK LIST

VOR DEM RENNEN

- Hinweise zur :
 - Registrierung/ offizieller Shop
 - Athleten Check-In
 - Renn-Start/ Ziel
- Foto-Identifizierung
- Gültige Triathlonlizenz oder Tagespass
- Fahrrad Anpassungen
- Rennstrecke anschauen
- Planen und testen der Verpflegung
- Anwesenheit beim Athleten-Briefing

RENNTAG – SCHWIMMEN

- Zeitmessungs Chip
- Badeanzug/Neoprenanzug
- Schwimmbrille (*Ersatzbrille dabei haben*)
- Wettkampfbadekappe (*wird bei der Registrierung verteilt*)
- Ohr-Stöpsel /Nasen-Klammer (*optional*)

RENNTAG – FAHRADFAHREN

- Helm
- Fahrrad-Schuhe/ Socken
- Fahrradpumpe
- GPS Uhr oder bike computer
- Startnummer
- Fahrrad-Reperaturset
- Lenkerendstopfen
- CO2 Kartuschen
- Ersatz Schlauch
- Extra Verpflegung
- Vaseline
- Sonnencreme
- Sonnenbrille

RENNTAG – LAUFEN

- Lauf-Schuhe und -Socken
- Renngurt oder Sicherheitsnadeln
- Hut/ Schirmmütze
- Extra Verpflegung und Wasserflaschen
- Sonnencreme
- Sonnenbrille
- ggf., Reflektierendes Band/ Tape

SONSTIGES

- Handtuch
- Klamotten für danach
- Kontaktlinsen oder Rx Brillen
- Vaseline
- Lippenbalsam
- Haargummis
- Deine Gute Stimmung :)

ZEITPLAN

FREITAG 19 MAI

UHRZEIT	BESCHREIBUNG	ORT
12:00-19:00	IRONMAN Merchandise	Bad Schönborn-Mingolsheim
12:00-19:00	Sport EXPO	Bad Schönborn-Mingolsheim
12:00-19:00	Registrierung Offen	Bad Schönborn-Mingolsheim
15:00-17:00	Nachmeldung NightRun Kraichgau	Bad Schönborn-Mingolsheim
18:00	Start NightRun Kraichgau	Bad Schönborn-Mingolsheim
17:00	Profi Talk	Eventbühne, Bad Schönborn-Mingolsheim
17:00-20:00	Get Togehter	Bad Schönborn-Mingolsheim

SAMSTAG 20 MAI

UHRZEIT	BESCHREIBUNG	ORT
10:00-18:00	Registrierung Offen	Bad Schönborn-Mingolsheim
10:00-18:00	IRONMAN Merchandise	Bad Schönborn-Mingolsheim
10:00-18:00	Sport EXPO	Bad Schönborn-Mingolsheim
13:00-14:00	Race Briefing Deutsch (51.50 & Staffel)	Bad Schönborn-Mingolsheim
13:00-18:00	Abholung Media- Akkreditierung	Bad Schönborn-Mingolsheim
13:00-14:00	Nachmeldung IRONKIDS	Ubstadt-Weiher
15:00	Start IRONKIDS	Ubstadt-Weiher
17:00	Start 1. Bitburger 0,0% Triathlon-Bundesliga Damen	Ubstadt-Weiher
18:30	Start 1. Bitburger 0,0% Triathlon-Bundesliga Herren	Ubstadt-Weiher

ZEITPLAN

SONNTAG 21 MAI

UHRZEIT	BESCHREIBUNG	ORT
8:15	Start – Männer Pro-Athleten	Ubstadt-Weiher
8:20	Start – Frauen Pro-Athleten	Ubstadt-Weiher
8:30-9:15	Rolling Start – Altersgruppen-Athleten Nur 70.3 Athleten & Staffel	Ubstadt-Weiher
9:00-16:00	Media Center Offen	Bad Schönborn-Mingolsheim
9:30-12:00	Registrierung Offen (Nur 5150 Athleten & Staffel)	Ubstadt-Weiher
10:00-18:00	IRONMAN Merchandise	Bad Schönborn-Mingolsheim
10:00-18:00	Sport EXPO	Bad Schönborn-Mingolsheim
11:00-12:45	Fahrrad Check-in & Abgabe Beutel (blau + rot) Nur 5150 Athleten & Staffel	Transition 1, Ubstadt-Weiher
Bis 13:00	Abgabe Beutel (weiß) Nur 5150 Athleten & Staffel	Transitiion 1, Ubstadt-Weiher
13:15-13:45	Rolling Start – Altersgruppen-Athleten Nur 5150 Athleten & Staffel	Ubstadt-Weiher
Ab 11:30	Finish Line Party	Bad Schönborn-Mingolsheim

SONNTAG 21 MAI

UHRZEIT	BESCHREIBUNG	ORT
15:00-18:30	Fahrrad Check-out	Transition 2, Bad Schönborn-Mingolsheim
17:45	Cut-off Ziel – 5150	Bad Schönborn-Mingolsheim
18:00	Siegerehrung – 70.3 Pro-Athleten, Athleten & Staffel	Event stage, Bad Schönborn-Mingolsheim
19:00	Siegerehrung – 5150 Athleten & Staffel	Event stage, Bad Schönborn-Mingolsheim



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®



Hyperice



Official Recovery Technology Partner



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*

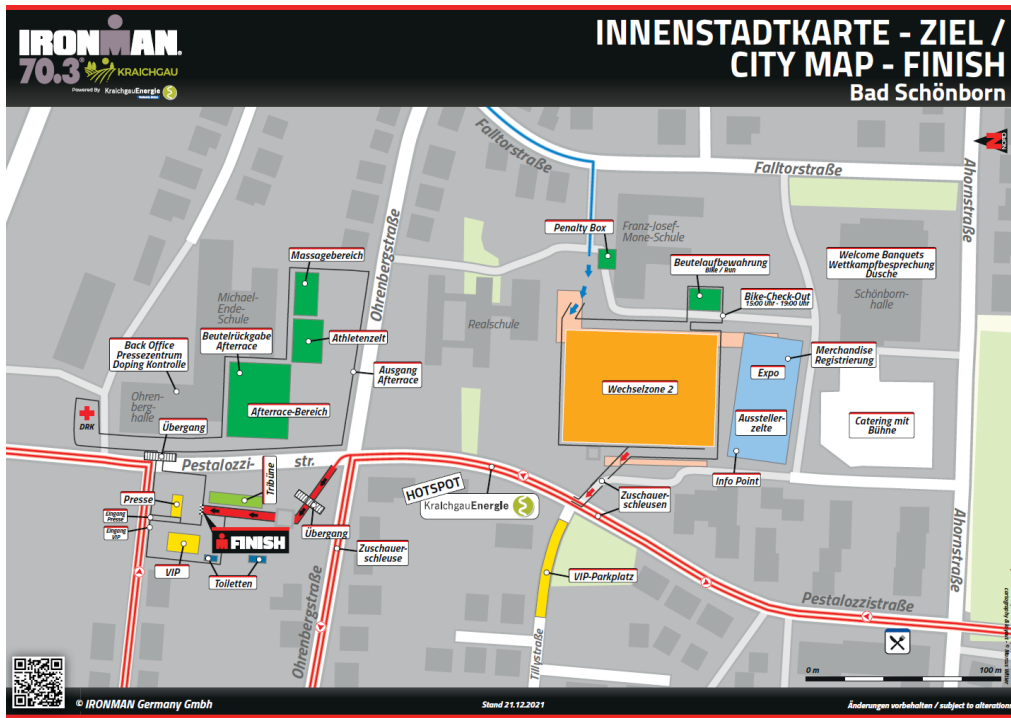
qatarairways.com/IRONMAN

*Only for athletes.



2023 OFFICIAL AIRLINE PARTNER

EVENT FLÄCHE



MERCHANDISE STORE

Öffnungszeiten:

Freitag, 19. Mai:	12:00 – 19:00 Uhr
Samstag, 20. Mai:	10:00 – 18:00 Uhr
Sonntag, 21. Mai:	10:00 – 18:00 Uhr

STRECKENSPERRUNG

Alle Strecken sind während des Rennens für den Verkehr gesperrt. In Notfällen haben Rettungsfahrzeuge mit eingeschaltetem Martinshorn immer freie Fahrt. Bitte nimm darauf Rücksicht und lass sie passieren.

TRAINING in der RENNWOCHE

Jegliches Training außerhalb der Wettkampfzeiten auf der Wettkampfstrecke erfolgt auf eigene Gefahr. Bitte schwimme nie allein und halte dich immer an die Verkehrsregeln.

PARKEN

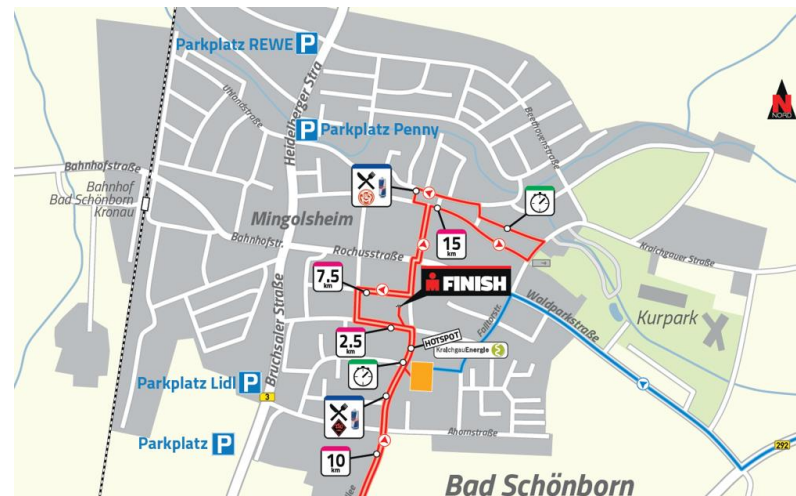
PARKEN - HARDTSEE

In der unmittelbaren Umgebung des Hardtsees gibt es ausreichend Parkmöglichkeiten. Bitte folge der Beschilderung auf dem Parkplatz!



PARKEN - BAD SCHÖNBORN

Parkmöglichkeiten gibt es in Bad Schönborn, das nur wenige Gehminuten vom Veranstaltungsort entfernt ist. BITTE BEACHTE: Am Freitag, Samstag und Sonntag besteht ein Parkverbot in der Nähe der Schönbornhalle.



Mehr Informationen über die Parksituation vor Ort findest du [hier](#).

SHUTTLES

SAMSTAG (20 Mai 2023)

Pendelverkehr zw. Bad Schönborn und Ubstadt-Weiher
 → **3 Athleten- / Shuttlebusse (Fahrradmitnahme möglich)**

	<i>From</i>	<i>Time</i>
Erste Fahrt	Bad Schönborn	13:30/ 13:35/ 13:40
Letzte Fahrt	Ubstadt-Weiher (Fa.Gisy)	19:00
Bus-STOP Bad Schönborn	Nach Kreisverkehr Ri. "Langenbrücken" rechts	
Bus-STOP Ubstadt-Weiher	Bei Firma Gisy, Ubstadter Straße 21	



SONNTAG (21 Mai 2023)

Pendelverkehr zw. Ubstadt-Weiher – Gochsheim – Menzingen
 → **3 Zuschauerbusse**

	<i>From</i>	<i>Time</i>
Erste Fahrt	Bad Schönborn	9:15/ 9:30/ 9:45
Letzte Fahrt	Ubstadt-Weiher (Lidl)	13:00/ 13:05/ 13:10
Bus-STOP Bad Schönborn	Lidl, Ubstadter Straße 34	
Bus-STOP Gochsheim	Volksbank, Wilhelmstraße 9	
Bus-STOP Menzingen	Orsteingang/ Abzweig nach Bahnübergang	

Pendelverkehr zw. Bad Schönborn and Ubstadt-Weiher
 → **4* Athletenbusse (Fahrradmitnahme möglich)**

	<i>From</i>	<i>Time</i>
Erste Fahrt	Bad Schönborn	6:15/ 6:20/ 6:25/ 6:30
Letzte Fahrt	Bad Schönborn	19:30
Bus-STOP Bad Schönborn	Nach Kreisverkehr Ri. "Langenbrücken" rechts	
Bus-STOP Ubstadt-Weiher	Lidl, Ubstadter Straße 34	



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

- 1 **Gültiger Nachweis einer nationalen Triathlonlizenz.** Du kannst auch eine 1-Tages-Lizenz vor Ort bei der Anmeldung für 20,- Euro kaufen, nur Bargeld wird akzeptiert.

ERINNERUNG AN REGISTRIERUNGSZEITEN

DATUM	UHRZEIT	ORT
Freitag 19 Mai	12:00 – 19:00	Merchandise Zelt, Bad Schönborn-Mingolsheim
Samstag 20 Mai	10:00 - 18:00	Merchandise Zelt, Bad Schönborn-Mingolsheim
Sonntag 21 Mai	9:30-12:00	Hardtsee, Ubstadt-Weiher

BITTE BEACHTEN

- 1 **Bitte beachte, dass für dieses Rennen keine Startnummern im Voraus (vor der Anmeldung) zugeteilt werden.**

Die Startnummern werden nach dem Prinzip 'Wer zuerst kommt, malt zuerst' am Anmeldeschalter vergeben. AWA Gold und Silber Athleten, Nirvana und TriClub Pole Position behalten ihre Privilegien.

- 2 Alle Athleten müssen alle offiziellen Startunterlagen tragen, die beim Athleten-Check-In ausgegeben werden. Dazu gehören die offizielle Badekappe, das Armband, die Fahrradaufkleber, die Startnummer und der Zeitmesschip. Eine Nichtbeachtung führt zu einem DSQ.

ALLE TEILNEHMER MÜSSEN SICH VOR 12 Uhr am SONNTAG, 21. Mai, vor Ort registriert haben. NACH DIESEM ZEITPUNKT IST KEINE ANMELDUNG MEHR MÖGLICH.

DER ZEITMESSCHIP WIRD AM SONNTAG BEI DER RADABNAHME (TRANSITION 1) AUSGEGEBEN.

VOR DEM RENNEN

- 1 Am Montag in der Rennwoche wird dir eine E-Mail mit einem QR-Code zugesandt. Drucke diesen aus oder speichere ihn dir auf Ihrem Smartphone und zeige ihn bei der Anmeldung vor.
- 2 Lege deine Triathlon-Jahreslizenz/den gekauften Tagespass bei der Lizenzkontrolle vor, bevor du das Registrierungszelt betrittst.
- 3 Bitte gehe zu einem Check-In Schalter, indem du der Beschilderung folgst.
- 4 Hole dir deine Startnummer und dein Starterpaket gegen Vorlage deines **Personalausweises/Resepass/Führerschein** ab. Ein Armband wird dir zur Verfügung gestellt. Du wirst aufgefordert, es sofort anzulegen und während des gesamten Wettkampfwochenendes zu tragen. Außerdem dient der QR-Code auf dem Armband als "Chip-Ticket": Chip für Fahrrad.



RENNPAKET

DEIN PAKET ENTHÄLT

<p>1 BIB NUMMER: Die Startnummer muss bei der Radstrecke auf dem Rücken und bei der Laufstrecke vorne getragen werden. Sie muss mit drei Punkten befestigt werden. Du kannst Sicherheitsnadeln verwenden, wenn du möchtest. Da du die Startnummer jedoch beim Wechsel von einer Position zur anderen wechseln musst, wird dringend empfohlen, einen Laufgürtel zu kaufen, der dir Zeit spart, einen einfachen Wechsel ermöglicht und Löcher in der Kleidung vermeidet.</p>	
<p>1 SCHIMMKAPPE: Du musst die Badekappe tragen, die du bei der Abholung deiner Startnummer erhalten hast.</p>	
<p>AUFKLEBER: Du erhältst auch ein Blatt mit Stickern; bitte klebe die entsprechenden Aufkleber auf dein Fahrrad, deinen Helm und deine Taschen: 3 Aufkleber für die RUN-, BIKE- und STREET WEAR-BEUTEL, 1 Aufkleber für die Sattelstütze deines Fahrrads, 1 Aufkleber zum Aufkleben auf die Vorderseite deines Helms.</p>	
<p>1 ATHLETEN ARMBAND: Bei der Abholung deiner Startnummer erhältst du ein Armband mit einem QR-Code. Dieses Armband weist dich als offiziellen Athleten aus und muss während der gesamten Woche des Rennens getragen werden. Das Armband ist für die medizinische Identifizierung erforderlich und gewährt dir während, vor und nach dem Rennen Zugang zu den Wechselzonen und allen Athletenbereichen. Du darfst dein Fahrrad und/oder deine Ausrüstung nach dem Rennen nicht aus der Wechselzone entfernen, wenn dein Armband nicht an deinem Handgelenk befestigt ist.</p>	
<p>1 ATHLETEN RUCKSACK: Bei der Registrierung abzuholen. 2 TRANSITION BEUTEL UND 1 STRAßENKLEIDUNGS BEUTEL: Deine Habseligkeiten müssen in diese Taschen gelegt werden (<i>siehe nächste Seite</i>).</p>	

Die Athleten müssen die offiziellen Startunterlagen tragen, die sie bei der Anmeldung erhalten haben. Bestimmte Gegenstände müssen getragen werden: die offizielle Badekappe, das Armband, die Aufkleber, die Startnummer und der Zeitmesschip.

Eine individuelle Beschriftung der Beutel oder des Beutelständers ist nicht erlaubt. **Strafe = gelbe Karte! Die Nichteinhaltung dieser Regel führt zur Disqualifikation.**

WECHSELBEUTEL

BLAUER BEUTEL / FAHRRAD



Er sollte die Ausrüstung enthalten, die du für die Radstrecke benötigst, einschließlich deines Helms mit Aufklebern auf der Vorderseite, der mit 3 Punkten befestigten Startnummer, der Schuhe, falls sie nicht am Rad befestigt sind, der Jacke, der Muffs, der Nahrung, der Sonnenbrille usw. Nachdem du deinen blauen Fahrradbeutel für den Übergang vom Schwimmen zum Rad benutzt hast, verwende diesen Beutel, um deine Schwimmausrüstung einzupacken.

Abgabe in Transition 1 Ubstadt-Weiher, Hardtsee - Sonntag 21. Mai beim Bike Check-in von 11 bis 12:45 Uhr

ROTER BEUTEL / LAUFEN



Er sollte die Ausrüstung enthalten, die du für die Laufstrecke benötigst: Laufschuhe, Socken, Nahrung usw. Nachdem du deinen roten Laufbeutel für den Übergang vom Rad zum Lauf benutzt hast, verwende diesen Beutel, um deine Radausrüstung, einschließlich deines Helms, einzupacken.

Abgabe in Transition 1: Ubstadt-Weiher, Hardtsee - Sonntag 21. Mai beim Bike Check-in von 11 bis 12:45 Uhr
Beutel wird vom Veranstalter in die Wechselzone 2 transportiert

WEIßER BEUTEL / STRAßENKLEIDUNG



Dies ist die Tasche für deine Straßenkleidung: Hier kannst du alle zusätzlichen Kleidungsstücke unterbringen, die du vor dem Rennen trägst und nach dem Rennen wieder benötigst

Kann bei Bedarf bis 13 Uhr am Truck in der Wechselzone 1 abgegeben werden und steht direkt nach dem Zieleinlauf im Athletengarten wieder zur Verfügung.

VERGISS NICHT, DEINE STARTNUMMER AUF DEINE BEUTEL ZU KLEBEN!



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



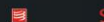
K-PROTECT



REFLECTIVE LOGO



www.compressport.com



CHECK-IN & BRIEFING

ERINNERUNG ZEITPLAN

DATUM	UHRZEIT	BESCHREIBUNG	ORT
20 Mai	13:00-14:00	Race Briefing Deutsch (51.50 & Staffel)	Eventbühne, Bad Schönborn-Mingolsheim

ATHLETEN BRIEFING

Die Athletenbesprechung findet am Samstag, 20. Mai statt und wird **nur in deutscher Sprache** abgehalten. 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 die Änderungen in letzter Minute, die sich aufgrund der Wetterbedingungen ergeben können.

CHECK IN

"Check-in" ist im Triathlon-Wörterbuch der Zeitpunkt, an dem du am Renntag den Wechselbeutel und dein Fahrrad abgibst.

Fahrrad-Service

Unser Partner Veloland Brand ist im IRONMAN Village vertreten. Am Renntag wird Veloland Brand während des Rennens auf der Radstrecke sein (feste Position bei KM 22).



OBLIGATORISCHER CHECK-IN FAHRRÄDER, FAHRRAD- UND LAUFTASCHEN

GIB DEIN RAD UND DEINE RADTASCHE SOWIE DEINE LAUFTASCHE AN TRANSITION 1, UBSTADT-WEIHER AB

Bevor du die Wechselzone betrittst, setze bitte deinen Helm auf und schließe den Kinnriemen. Bitte bereite dich auch auf die folgenden Kontrollen vor:

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

Wenn du dein Fahrrad und deine Taschen abstellst, nimm dir Zeit, um dich mit der Wechselzone vertraut zu machen. Vergiss nicht zu prüfen, wo sich die Ein- und Ausgänge befinden. In der Wechselzone stehen Freiwillige bereit, um Fragen zu beantworten, also frag sie vor Ort und warte nicht bis zum Renntag.

ZEITMESS - CHIP



WOFÜR IST DER ZEITMESSUNGS-CHIP?

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

WANN UND WO IST DER ZEITMESSCHIP ABZUHOLEN?

Du musst deinen Chip am Sonntag, den 21. Mai, beim Verlassen der Wechselzone in Ubstadt-Weiher abholen.

WANN UND WO IST DER ZEITMESSCHIP ZU TRAGEN?

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

WAS IST, WENN ICH MEIN ZEITMESSCHIP VERLIERE?

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

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

A STEP AHEAD OF YOUR TRAINING PLAN?



Explore more here.

RED BULL GIVES YOU WIIINGS. 

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 **** RENOVATED

- 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



RENNTAG

RENN MORGEN

Die Wechselzone 1 ist von 11:00 - 12:45 Uhr für den Bike Check-In und Drop-Off der Beute (blau + rot) für die 5150 Athleten und die Staffel sowie für Personen mit der entsprechenden Berechtigungskarte geöffnet. Trainern, Betreuern und Zuschauern ist der Zutritt nicht gestattet!

Luftpumpen werden in der Wechselzone 1 zur Verfügung gestellt. Eigene **Luftpumpen** können in die Wechselzone mitgebracht werden, sie werden jedoch **nicht in den weißen Taschen transportiert**.

Der Veranstalter ist nicht verantwortlich für den Transport oder die in die Wechselzone gebrachten Pumpen.

Kontrolliere deinen Reifendruck. Du kannst deine Fahrradschuhe an den Pedalen befestigen und die Verpflegung an deinem Fahrrad anbringen.

STRASSENKLEIDUNGS BEUTEL



Die weiße Tasche mit den Wechselklamotten (für nach dem Rennen) kann vor dem Schwimmstart bis 13.00 Uhr auf dem REWE-Parkplatz abgegeben werden und steht den Athleten im Athletengarten wieder zur Verfügung.

TOILETTEN

Die Toiletten in der Wechselzone sind für den ersten Wechsel reserviert.

Im Startbereich sind Toiletten vorhanden, bitte benutze diese und halte die Toiletten für den ersten Wechsel sauber.

Toiletten werden auf der gesamten Strecke an den verschiedenen Versorgungsstationen zur Verfügung stehen.

WENN DU DEINEN ZEITMESSUNGS-CHIP AM MORGEN DES RENNENS VERLOREN ODER VERGESSEN HAST, WENDEN DICH BITTE AN EINEN IRONMAN-OFFIZIELLEN, DER DIR EINEN NEUEN CHIP ZUR VERFÜGUNG STELLEN WIRD.

CUT OFF ZEITEN

00:50:00 

02:45:00  + T1 + 

04:00:00  + T1 +  + T2 + 

DIE ZEITEN WERDEN NICHT AUF DER GRUNDLAGE DER STARTZEIT DER KANONE/PISTOLE BERECHNET, SONDERN ANHAND DER INDIVIDUELLEN STARTZEIT

KEINE ZWISCHENZEITLICHEN CUT-OFFS BEIM 5150 KRAICHGAU

IRONMAN, behält sich das Recht vor, einen Athleten von der Strecke zu nehmen und zu disqualifizieren, wenn unser Streckenpersonal feststellt, dass es keine Möglichkeit gibt, dass der Athlet die jeweilige Disziplin (Schwimmen, Radfahren, Laufen) vor den ausgeschriebenen Cut-Off-Zeiten beenden kann, basierend auf der Position des Athleten, seiner Zeit und seiner Durchschnittsgeschwindigkeit zu diesem Zeitpunkt.



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.



RACE DAY

BECHER UND GELE SOLLTEN IN DIE DAFÜR VORGESEHENEN BEHÄLTER GEWORFEN WERDEN. NICHT AUF DEN BODEN! DIE ATHLETEN WERDEN MIT EINER STRAFE BELEGT, WENN SIE VON EINEM RENNOFFIZIELLEN BEIM WEGWERFEN ERWISCHT WERDEN.

FAHRRAD - VERPFLEGUNG

Verpflegungsstation 1: KM 24

- **Drinks:** Gatorade-Sportgetränk Blutorange & Wasser in Sportflaschen (75cl)
- **Energetic bars:** 226ers Race day bars *Erdbeere, dunkle Schokolade, Apfel & Zimt, Banane & Ingwer*
- **Energetic gels:** Maurten Gels (mit und ohne Koffein)
- **Bananas**



LAUF - VERPFLEGUNG

Runde 1: KM 1,5 - KM 2,7 - KM 4,3

Runde 2: KM 6,5 - KM 7,7 - KM 9,3

- **Drinks:** Gatorade-Sportgetränk Blutorange, Wasser, Red Bull, Coca-Cola, Sprudel Wasser (Getränke werden in Bechern serviert)
- **Energieiegel!** 226ers *Gummy bars Kirsche & Cola*
- **Energiegels:** Maurten Gels (mit und ohne Koffein)
- **Früchte, Kompott und Salziges**



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.



226ERS

IRONMAN

EUROPEAN SERIES

2023 OFFICIAL NUTRITION BAR PARTNER



BUY AND TEST - 20% OFF VOUCHER: **IRONMAN23**

Voucher valid on www.226ers.com



IRONMAN
GLOBAL SERIES

2023 OFFICIAL SPORTS DRINK

SCHWIMMEN

SCHWIMMEN

Der 5150 Kraichgau powered by KraichgauEnergie wird einen rollenden Schwimmstart für die Altersklassen- und Staffelathleten durchführen. Die Altersklassen- und Staffelathleten werden in einem kontinuierlichen Strom durch einen kontrollierten Zugang von 13:15 - 13:45 Uhr ins Wasser gehen:

4-5 Athleten werden alle 3-5 Sekunden starten

Die Athleten werden angewiesen, sich am Wettkampftag entsprechend ihrer voraussichtlichen Schwimmzeit selbst einzuteilen. Freiwillige Helfer werden sich mit Schildern im Bereitstellungsbereich aufhalten und bei diesem Vorgang behilflich sein. Eine möglichst genaue Selbsteinteilung ist für eine optimale Schwimmzeit von Vorteil.

Einschwimmen ist bis 10 Minuten vor dem Start um 13:15 Uhr erlaubt.

Vor dem Schwimmstart ist jeder Athlet verpflichtet, sich in der Wechselzone 1 einzufinden, die um 12:45 Uhr geschlossen wird.

Jeder Teilnehmer muss VOR dem Start den Startbogen passieren, um die Zeitmessmatte zu durchqueren und die Zeitmessanlage zu aktivieren. Verlasse das Wasser NUR über den offiziellen Ausgang und überquere die Zeitmessungsmatte, um dich neu zu registrieren. Andernfalls führt dies zur Disqualifikation. Außerdem gehen die Organisatoren davon aus, dass sich die Person noch im Wasser befindet, und veranlassen eine Suchaktion auf Kosten des Teilnehmers.

CHIP VERLOREN

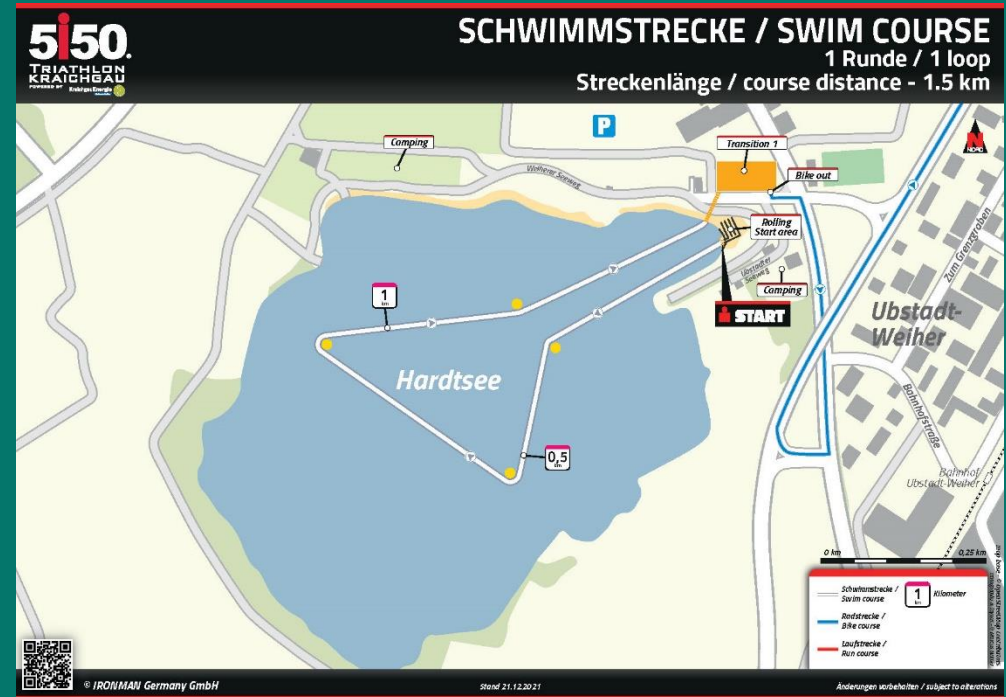
Wenn du deinen Zeitmessungs-Chip am Morgen des Rennens vergessen oder ihn während der Schwimm- oder Radstrecke verloren hast, kannst du in der Wechselzone einen neuen Zeitmessungs-Chip erhalten (am Renntag morgens beim Schwimmstart). Bitte wende dich an einen IRONMAN-Offiziellen, der dir einen neuen Chip ausstellen wird. Die Badekappe muss während des gesamten Schwimmens getragen werden. Solltest du in irgendeiner Form in Not geraten, werden Rettungsschwimmer im Wasser sein, um dir zu helfen.

CUT OFF ZEIT

Die Schwimmstrecke wird 50 Minuten nach dem Start des letzten Athleten geschlossen. Jeder Athlet oder jedes Staffelmittglied hat 50 Minuten Zeit, um die Schwimmstrecke zu absolvieren, unabhängig davon, wann er/sie das Schwimmen beginnt. Jeder Athlet oder Staffelteilnehmer, der länger als 50 Minuten für die Schwimmstrecke benötigt, darf nicht weiterfahren und erhält ein DNF. Die IRONMAN-Offiziellen behalten sich das Recht vor, Athleten von der Strecke zu nehmen, die die festgelegten Zeitlimits überschreiten.

STRECKE

Eine 1,5km Runde am Hardtsee



START ZEIT	START GRUPPE	SCHWIMMKAPPEN FARBE
13:15 – 13:45	MÄNNER	GEPUDERTES BLAU
	FRAUEN	NEON GRÜN
	STAFFEL	NEON PINK

JESSE THOMAS
2x IRONMAN CHAMPION

RŌKA

UPGRADE YOUR EYEWEAR

ULTRA-PREMIUM OPTICS. ZERO SLIP.
INSANELY LIGHTWEIGHT.

GEKO[®]
Patented Fit &
Retention System

C³
C3™ Unmatched Optics
& Premium Lens Coatings


Ultra-Lightweight
Materials

wahoofitness.com/rival



NEVER. LOSE. FOCUS.

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

ELEMNT RIVAL

wahoo

SCHWIMMEN

NEOPRENANZUG

Neoprenanzüge dürfen bei Wassertemperaturen bis einschließlich 21,9 °C getragen werden. Das Tragen eines Neoprenanzugs ist bei einer Wassertemperatur von 22 °C und mehr verboten und bei einer Wassertemperatur von 15,9 °C und weniger vorgeschrieben.

Das Tragen von Wettkampfkleidung unter einem Schwimmanzug ist erlaubt.

VERBOTE:

Im Falle eines Neoprenverbots gilt dieses Verbot auch für Schwimmanzüge mit Gummi- und/oder Neoprenteilen/-beschichtungen. Im Falle eines Verstoßes wird der Teilnehmer disqualifiziert.

SCHWIMMKLEIDUNG (nur bei Neoprenverbot)

Die Badebekleidung muss zu 100 % aus Textil bestehen. Einfach ausgedrückt bedeutet dies im Allgemeinen, dass die Anzüge nur aus Nylon oder Lycra bestehen und kein gummiertes Material wie Polyurethan oder Neopren enthalten.

Die Badebekleidung 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 eine Wettkampfkleidung getragen werden;

Wettkampfregelein findest du hier:



Competition Rules (ironman.com)

SCHWIMMKURS REGELN

Es ist den Athleten untersagt, ihre Startnummer während des Schwimmens zu tragen (Disqualifikation)

- Es ist verboten, beim Verlassen des Wassers seine gesamte Ausrüstung oder Teile davon an Dritte weiterzugeben.
- Flossen, Handschuhe, Paddel und Schwimmhilfen (einschließlich Zugbojen) jeglicher Art sind nicht erlaubt.
- Schwimmbrillen und Gesichtsmasken dürfen getragen werden. Schnorchel sind verboten.
- Der Neoprenanzug darf nicht vor der Wechselzone ausgezogen werden (GELBE Karte - 15 Sekunden Strafe).
- Jegliche Hilfe, die während des Schwimmens benötigt wird, führt zur Disqualifikation, wenn man durch sie vorwärts gekommen ist.
- Die IRONMAN-Offiziellen und das medizinische Personal behalten sich das Recht vor, Athleten von der Strecke zu nehmen, wenn dies medizinisch notwendig erscheint.

BADEKAPPE

Die offizielle Badekappe muss sichtbar sein. Aufkleber oder andere selbstgemachte Markierungen sind auf der Badekappe nicht erlaubt. Es ist erlaubt, eine persönliche Badekappe unter der offiziellen Badekappe zu tragen.

BRILLE

Die Athleten können ihre Brille am Schwimmausgang auf einen Tisch legen und nach dem Schwimmen dort wieder abholen. Der Athlet ist für die Kennzeichnung (Startnummer) der Brille verantwortlich.

Das Freiwasserschwimmen bei einem Triathlon unterscheidet sich erheblich vom Schwimmen im Schwimmbad. Um den Stress zu verringern, ist es wichtig, dass du am Wettkampftag gesund, fit und vorbereitet ankommst.

Hier ist eine Top-10-Checkliste, die dir hilft, dich vorzubereiten.

1. VORBEREITUNG AUF DIE RENNBEDINGUNGEN

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. STARTE BEI KÜRZEREN EVENTS

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 sowie an Kursen und Vereinsaktivitäten teilzunehmen, um sich auf Freiwasserbedingungen vorzubereiten.

3. INFORMIERE DICH ÜBER KURSDetails

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

4. CHECKE DEIN HERZ-KREISLAUF-SYSTEM

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 deiner familiären Vorgeschichte und deiner persönlichen Herzgesundheit und möglicherweise die Empfehlung zusätzlicher diagnostischer Untersuchungen. Unabhängig davon, wo du lebst, empfehlen wir dir, deinen Arzt zu konsultieren, bevor du an einem Rennen teilnimmst.

5. BEACHTE WARNHINWEISE

Wenn du während des Trainings Schmerzen oder Unwohlsein in der Brust, Kurzatmigkeit, Benommenheit oder Ohnmacht verspürst oder andere medizinische Bedenken oder Symptome hast, wende dich sofort an deinen Arzt.

6. VERWENDE AM RENNTAG KEINE NEUE AUSTRÜSTUNG

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 RENNTAG

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 helfen, den Kreislauf anzuregen und den Körper auf das Rennen vorzubereiten.

8. VETRATUT MACHEN MIT DER 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 EASY – ENTSPANNEN UND ATMEN

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

10. WACHSAM SEIN UND UM HILFE BITTEN

Halte bei einem Rennen immer bei den ersten Anzeichen eines medizinischen Problems an. Die IRONMAN-Wettkampfregelein erlauben es 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 vorwärts zu bewegen, wirst du nicht disqualifiziert.

WECHSELZONEN

TRANSITION 1

Wenn du aus dem Wasser kommst, laufe zur Wechselzone 1 und betritt diese. Unmittelbar nach dem Betreten der Wechselzone musst du deinen **BLAUEN FAHRRADBEUTEL** mit deiner Fahrradausrüstung aus dem dafür vorgesehenen Taschenständer nehmen. Du setzt dich dann auf die Bänke und ziehst dich um. Es gibt ausgewiesene Bereiche für Athleten, die beim Umziehen Privatsphäre brauchen.

Nachdem Du dich umgezogen hast, packe deinen Neoprenanzug und andere Schwimmutensilien in den **BLAUEN FAHRRADBEUTEL** und stelle ihn in die "Drop-off-Zone" hinter dem Umkleidezelt.

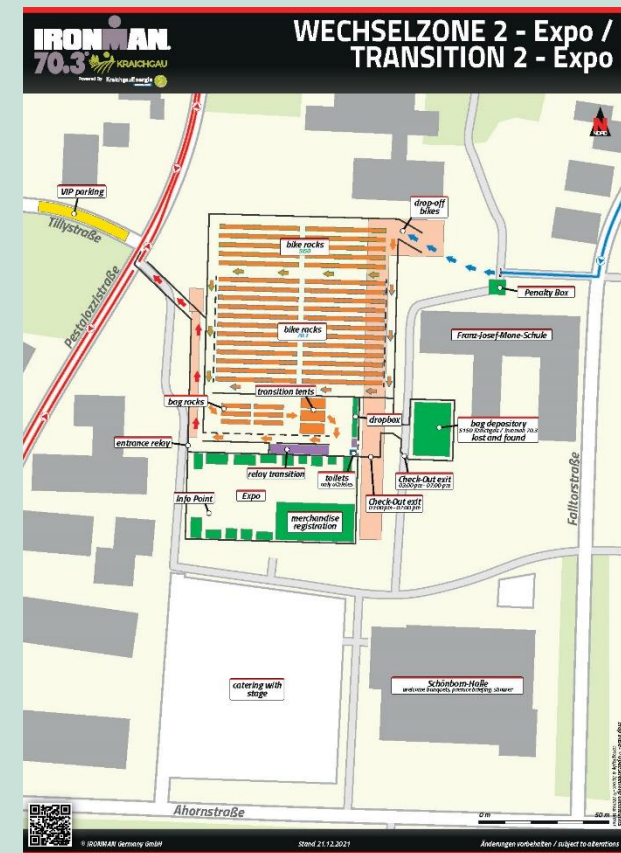
Für Staffeln ist kurz vor dem Betreten der Wechselzone ein Bereich abgesteckt, in dem der Zeitmesschip an das nächste Teammitglied übergeben werden muss. Auf dem Fahrrad sind nur die folgenden Gegenstände erlaubt: Radschuhe (eingeklickt), Flaschen in der Halterung. Der Boden muss völlig frei gehalten werden!

Bitte beachte, dass du den Kinnriemen deines Helms fest geschlossen haben musst, bevor du das Fahrrad von seinem Platz am Fahrradständer nimmst. Der Kinnriemen muss immer geschlossen sein, wenn der Athlet mit dem Fahrrad in Kontakt ist. Bei Nichtbeachtung kann es zu einer Strafe durch einen der Streckenposten kommen.

Bevor du auf dein Fahrrad aufsteigst, musst du die Radaufstiegslinie überqueren. Die Linie ist deutlich markiert und befindet sich am Ausgang der Wechselzone.

Bitte beachte, dass es ein Umkleidezelt geben wird. Du kannst ein Poncho-Handtuch zum Umziehen benutzen, wenn du möchtest.

Nacktheit ist verboten.



TRANSITION 2

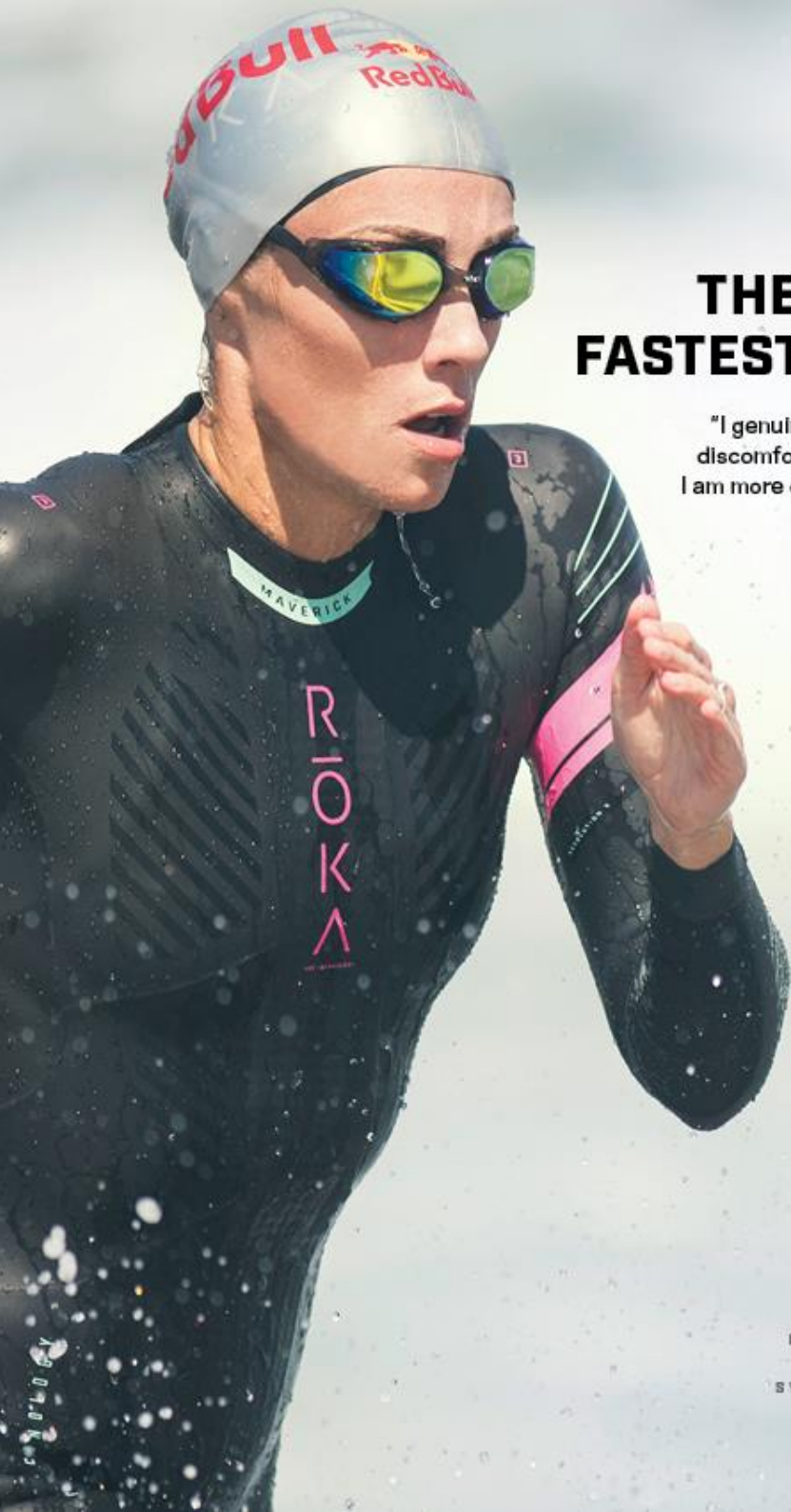
In der Wechselzone 2 steigst du an der Abstiegslinie von deinem Fahrrad ab. Die Fahrräder werden von Helfern in der Wechselzone 2 abgenommen und zu den Fahrradständern gebracht. Es gibt getrennte Bereiche für IRONMAN 70.3 und 5150 Teilnehmer.

Du nimmst dann deinen **ROTEN LAUFBEUTEL** vom Beutelständer und setzt dich auf die Bänke, um deine Laufkleidung anzuziehen. Es gibt ausgewiesene Bereiche für Athleten, die beim Umziehen Privatsphäre brauchen.

Nachdem du dich umgezogen hast, musst du deine gesamte Radausrüstung in den **ROTEN LAUFBEUTEL** packen, einschließlich deines Radhelms. Die Radschuhe müssen entweder auf den Radpedalen bleiben oder in den **ROTEN LAUFBEUTEL** gelegt werden. Du legst den **ROTEN LAUFBEUTEL** in der "Drop-off-Zone" hinter dem Wechselzelt ab und verlässt die Wechselzone, um den Halbmarathon zu starten.

Am Eingang zur Wechselzone 2 befindet sich die Strafbox Nr. 2, die Teil der Radstrecke ist und bei Bedarf aufgesucht werden muss. In der Wechselzone 2 werden alle Fahrräder vom Veranstalter auf mögliche Manipulationen (elektronisches oder mechanisches Doping) überprüft. Im Falle eines positiven Manipulationsergebnisses erfolgt eine Disqualifikation.

Nach dem Zieleinlauf kannst du deinen **BLAUEN FAHRRADBEUTEL** und **ROTEN LAUFBEUTEL** in der Wechselzone 2 zusammen mit deinem Fahrrad zwischen 15:00 und 18:30 Uhr abholen. Du musst deine Startnummer und deinen Zeitmesschip bei dir haben, um dein Ausrüstung abholen zu können..



ROKA

MAVERICK X2

THE WORLD'S FASTEST WETSUIT

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

- Paul, Seattle, WA

PATENTED

PROTECTED BY DOMESTIC AND INTERNATIONAL PATENTS WITH ADDITIONAL PATENTS PENDING

LUCY CHARLES-BARCLAY
FASTEST IRONMAN
SWIMMER ON THE PLANET



OFFICIAL TRAINING PLATFORM OF
IRONMAN

OVER 100 OFFICIAL IRONMAN COURSES NOW AVAILABLE

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

[DOWNLOAD NOW](#)

CALLING ALL COACHES AND CLUB LEADS

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

AVAILABLE ON



FAHRRAD

BIKE TECH SUPPORT

Auf der Strecke wird ein Fahrradtechniker sein, der dir bei den einfachsten mechanischen Problemen helfen kann. D.h. platte Reifen, kaputte Kabel, usw. (KM 22).

Bitte beachte, dass du während des Rennens selbst dafür verantwortlich bist, zusätzliche Schläuche, Reifen, Werkzeuge usw. auf deinem Fahrrad mitzuführen. Die Fahrradtechniker und Werkzeuge an den Versorgungsstationen sind nur als zusätzlicher Service gedacht.

BESENWAGEN

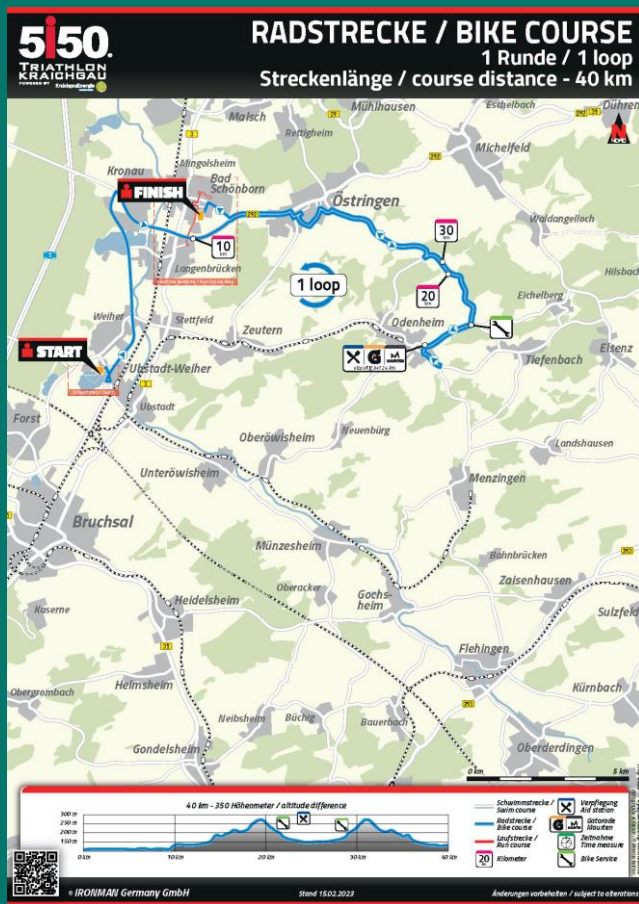
Auf der Radstrecke wird ein Besenwagen bereitstehen, der dich und dein Rad abholen kann, wenn du dich entscheidest, das Rennen auf der Radstrecke aufzugeben. Bitte spreche einen IRONMAN-Offiziellen auf der Strecke an, der dich zum nächstgelegenen Abholpunkt führen wird. Wenn du den Cut-off nicht schaffst, wird der Besenwagen dich abholen, egal wo Du dich auf der Strecke befindest.

DROP OUT

Wenn Du dich entscheidest aufzuhören, informiere bitte einen Schiedsrichter. Behalte deinen Zeitmessungs-Chip für den Check-out in T2 von 15.00 bis 18.30 Uhr auf.

CHIP VERLOREN

Wenn du deinen Chip auf der Radstrecke verlierst oder vergessen hast, musst du einen Offiziellen (Schiedsrichter) informieren oder in der Wechselzone 2 nach einem neuen fragen.



STRECKE

Die 40 km lange Radstrecke mit einer Schleife ist hügelig und weist eine Reihe von versteckten Steigungen und Gefällen auf. Die Athleten fahren in Einzelzeitfahrten ohne persönliche Begleitung und können die abwechslungsreiche Landschaft des Kraichgaus mit seinen 1000 Hügeln genießen. (Höhenunterschied +/- 350m).

[GPX track >>> Click here](#)

VERPFLEGUNGSSTATION

KM 24

SCHWIERIGKEITEN

- Kritische Stellen werden durch Gefahrenschilder markiert oder/und von Helfern angezeigt
- Auf der Strecke gibt es viele scharfe 90°-Kurven, einige davon nach einer schnellen Abfahrt

CUT OFF ZEIT

2h45 : SCHWIMMEN + T1 + FAHRRAD

Jeder Athlet oder jedes Staffelmittglied hat 2 Stunden und 45 Minuten Zeit, um das Schwimmen, T1 und die Radstrecke zu absolvieren, unabhängig davon, wann er/sie das Schwimmen beginnt. Jeder Athlet oder jedes Staffelmittglied, das länger als 2 Stunden und 45 Minuten für das Schwimmen, T1 und die Radstrecke benötigt, darf nicht weiterfahren und erhält ein DNF.

SICHERHEITSHINWEIS

Rechtsfahrgebot ist Pflicht!

Du musst den Anweisungen der Rennleitung, der Streckenposten und der Polizei Folge leisten. Die Nichtbeachtung kann zur Disqualifikation vom Rennen führen. Die Radstrecke ist für den übrigen Verkehr komplett gesperrt. Mit Gegenverkehr muss jedoch jederzeit gerechnet werden.

FAHRRAD – MEDIZINISCHER SERVICE

Ärzte und geschultes medizinisches Personal des Deutschen ROTEN-KREUZ werden entlang der Radstrecke zur Verfügung stehen. Wende dich an einen IRONMAN-Offiziellen, falls du medizinische Hilfe benötigst. An jeder der Versorgungsstation gibt es einen kleinen Erste-Hilfe-Kasten, der kleinere Verletzungen wie Schürf- und Schnittwunden versorgen kann.

Ein ausreichender Versicherungsschutz im Falle von Krankheit und Unfall liegt in der persönlichen Verantwortung der Teilnehmer und muss bei der Anmeldung bestätigt werden, da ein eventueller Krankenhausaufenthalt über die persönliche Krankenversicherung abgerechnet wird.

Wenn du in einen Unfall mit einer anderen Person verwickelt bist, z. B. mit einem anderen Athleten, Freiwilligen, Zuschauern usw., bleibe unbedingt am Unfallort, bis ein Mitglied der Nationalen Polizei anwesend ist.

FAHRRAD

FAHRRAD REGELN

Die Verkehrsregeln sind unbedingt einzuhalten.

Besonderheit des Windschattenfahrens:

Die Athleten müssen einen Abstand von sechs Fahrradlängen zwischen den Fahrrädern einhalten, außer beim Überholen. Die Nichteinhaltung führt zu einem Verstoß gegen das Windschattenfahren.

Windschattenfahren ist verboten (blaue Karte).

Überholende Athleten dürfen bis zu 25 Sekunden lang links überholen, müssen aber nach dem Überholen wieder auf die rechte Straßenseite wechseln. Wird ein Überholvorgang nicht innerhalb von 25 Sekunden abgeschlossen, liegt ein Verstoß gegen das Überholverbot vor. Die Athleten dürfen die Windschattenzone nicht mehr verlassen, sobald diese betreten wurde (Windschattenverstoß).



GELBE & BLAUE KARTEN- FAHRRAD

Die blaue Karte wird im Falle eines „Draftings“ verwendet:

- 1te BLAUE KARTE → 2:00 minutes
- 2te BLAUE KARTE → + 2:00 minutes
- 3te BLAUE KARTE → DSQ

Im Falle einer GELBE KARTE gilt eine Strafe von:

- 15 Sekunden

Wenn ein Athlet auf der Radstrecke eine Karte erhält, muss er seine Strafe am Penalty Zeit ausführen und sich vergewissern, dass der Schiedsrichter auf seiner Nummer vermerkt hat, dass die Strafe vollzogen wurde.

Es ist der Schiedsrichter, der die Stoppuhr startet und der dem Athleten erlaubt, das Rennen wieder aufzunehmen, sobald die Strafe ausgeführt wurde.

Wettkampfgeln findest du hier:



[Competition Rules \(ironman.com\)](https://www.ironman.com/CompetitionRules)

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 anreist. Im Folgenden findest Du eine Checkliste, mit der Du dich auf jede Herausforderung auf zwei Rädern vorbereiten kannst.

1. ES BEGINNT MIT DEINEM FAHRRAD

Dein Sitz und Lenker sollten auf die für dich geeignete Höhe und Reichweite eingestellt sein. Vergewissere dich, dass alle Schrauben richtig angezogen sind, damit sie sich während der Fahrt nicht lösen, und dass deine Bremsen und die Schaltung richtig funktionieren. Halte dein Fahrrad sauber und die Kette geölt. Benutze Vorder- und Rücklichter, wenn du bei schlechten Lichtverhältnissen fährst- dies kann in der Region gesetzlich vorgeschrieben sein. Die Reifen sollten mit dem empfohlenen Druck aufgepumpt sein..

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. RICHTIGE KLAMOTTEN

Trage beim Training und bei Rennen immer einen zugelassenen Helm. Der Helm sollte richtig sitzen, ohne sich während der Fahrt auf dem Kopf zu bewegen, und während der Fahrt immer angeschnallt bleiben. Trage 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, auch während eines Rennens. Wähle Kleidung, die bei schlechten Lichtverhältnissen gut sichtbar ist.

4. SEI BEREIT ZU FAHREN

Führe eine angemessene Menge an Wasser und Nahrung mit dir und habe die Möglichkeit, bei Bedarf zusätzliche Vorräte zu kaufen. Du solltest wissen, wie man ein Reifenreparaturset und geeignetes Werkzeug benutzt, und es unbedingt bei dir haben.

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. Trage immer einen Personalausweis und deine Kontaktinformationen für Notfälle bei dir. Trage ein Mobiltelefon für Notfälle bei dir.

7. BLEIBE WACHSAM

Lasse dir die Playlists und Podcasts für das Training auf der Rolle. Benutze dein Telefon nicht während der Fahrt – fahre von der Straße ab, wenn du einen Anruf tätigen oder eine SMS 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. BEACHTE DAS GESETZ

Halte immer an Stoppschildern und Ampeln an. Denke daran, dass Radfahrer die gleichen Pflichten wie Autofahrer haben. Informieren dich über die Verkehrsregeln in deiner Region, insbesondere über die Vorschriften zum Fahren in Zweierreihen oder im Gänsemarsch. Mache dir bewusst, wo sich die Fahrzeuge um dich herum befinden, und rechne damit, dass 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. KOMMUNIKATION

Gebe verbale Signale und Handsignale, 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 Hilfe bekommst, und teile ihm mit, dass du direkt von ihm Hilfe brauchst.

10. SAFETY FIRST

Fahre so weit wie sicher möglich an den Straßenrand. Es gibt Situationen, in denen du dich so auf der Straße positionieren musst, dass der Verkehr nicht passieren kann. Dies kann der Fall sein, wenn du abbiegen willst oder wenn es für Fahrzeuge nicht sicher ist, zu überholen. Deine Hände sollten immer in der Lage sein, schnell auf die Bremsen zuzugreifen. Wenn du unnötige Risiken eingehst, gewinnst du vielleicht ein paar Sekunden während der Fahrt, aber du riskierst dein Leben. Fahre immer klug.



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

STRECKE

Die **10-km-Laufstrecke geht** in zwei Runden von der Innenstadt Bad Schönborns nach Bad Langenbrücken und zurück und wird hierbei von Hunderten von Besuchern entlang der Strecke verfolgt.

VERPFLEGUNGSSTATION

Runde 1: KM 1,5 - KM 2,7 - KM 4,3

Runde 2: KM 6,5 - KM 7,7 - KM 9,3

Becher und Gels sollten in die dafür vorgesehenen Behälter geworfen werden, nicht auf den Boden. Athleten, die von einem Wettkampffunktionär beim Wegwerfen von Abfall erwischt werden, erhalten eine Strafe.

LAUFEN REGELN

Während des Laufs musst du die Startnummer stets sichtbar auf der Vorderseite tragen. Es ist Pflicht, sich beim Laufen rechts zu halten, auf die anderen Athleten Rücksicht zu nehmen und ihnen gegebenenfalls das Überholen zu ermöglichen.

Das Coaching ist nur am Rande des Rennens erlaubt. Das bedeutet, dass die Betreuer den Athleten nicht direkt auf der Strecke folgen dürfen.

Die Athleten dürfen während des Rennens von niemandem Hilfe annehmen.

Zur visuellen Rundenkontrolle erhalten die Teilnehmer in jeder Runde ein farbiges Arm-/Handgelenkband.

Bitte beachte die Beschilderung der Zielgeraden und die Anweisungen der Helfer

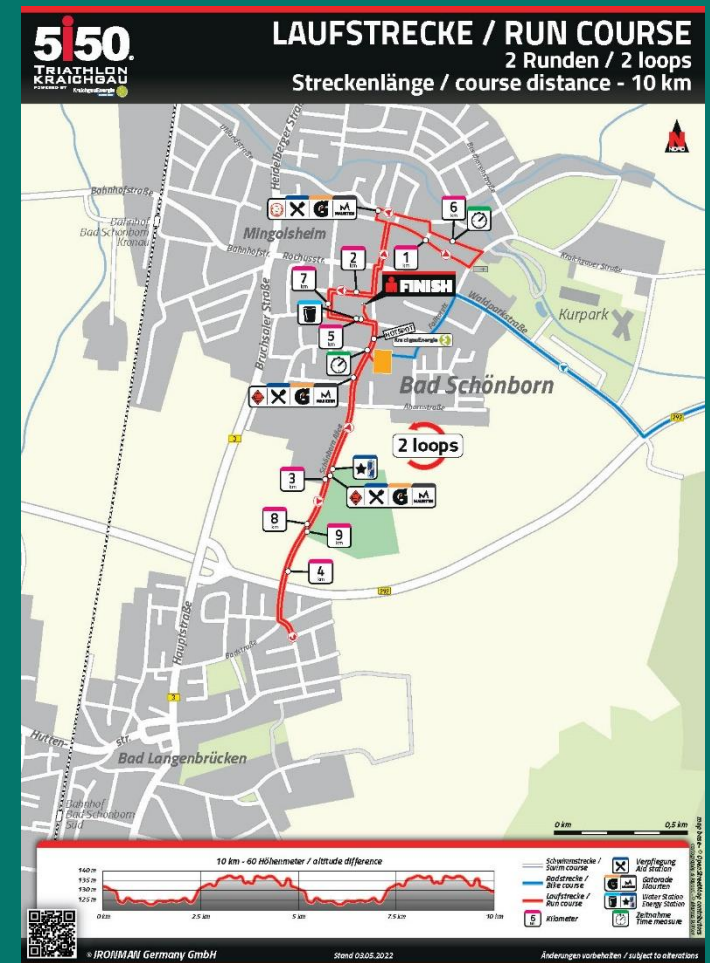
GELBE KARTE - LAUFEN

15 Sekunden "Stop & Go" Strafe. Der Athlet, der diese Strafe erhält, muss sofort nach Erhalt der Karte mit dem Schiedsrichter, der sie ausgestellt hat, anhalten. Es ist der Schiedsrichter, der die Stoppuhr startet und der dem Athleten erlaubt, das Rennen wieder aufzunehmen, sobald die Strafe ausgeführt wurde..

Wettkampffregeln findest du hier:



[Competition Rules \(ironman.com\)](https://www.ironman.com)



CUT OFF ZEIT

4h00 : SCHWIMMEN + T1 + FAHRRAD + T2 + LAUFEN

Jeder Athlet oder Staffelläufer hat 4 Stunden Zeit, um die gesamte Strecke zu absolvieren. Jeder Athlet oder jedes Staffelmittglied, der/die länger als 4 Stunden für die gesamte Strecke benötigt und die Ziellinie nicht vor Beendigung der Laufstrecke überquert, erhält ein DNF. Jeder Athlet oder jedes Mitglied einer Staffel, der/die länger als 4 Stunden für die gesamte Strecke benötigt und die Ziellinie vor Beendigung des Laufs überquert, erhält ein NC (Not Classified) in den Rennergebnissen und wird nicht für die Altersklassenauszeichnungen berücksichtigt.

DROP OUT

Wenn du dich entscheidest, auszusteigen, informiere bitte einen Schiedsrichter. Behalte den Zeitmessungs-Chip für den Check-out bei T2 von 15:00 bis 18:30 Uhr auf.

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

STAFFEL TEAM

VOR DEM RENNEN

- Der Teamkapitän muss sicherstellen, dass alle Teammitglieder erfolgreich registriert sind.
- Die folgenden Altersgrenzen gelten für die Teilnahme am Wettkampftag: Schwimmer: 14 Jahre; Radsportler: 15 Jahre; Läufer: 14 Jahre
- Alle Mitglieder der Staffel müssen sich 10 Tage vor dem Wettkampftag angemeldet und ihre Daten ausgefüllt haben. Sollte dies nicht der Fall sein, behält sich IRONMAN das Recht vor, dem Team die Teilnahme zu verweigern, ohne eine Entschädigung zu zahlen.
- Die Änderung eines Teammitglieds kann bis 10 Tage vor dem Renntag vorgenommen werden. Nach Ablauf dieser Frist werden keine Änderungen mehr akzeptiert.

RENNWOCHE

- 1 Es ist verpflichtend, dass sich alle Staffelmmitglieder innerhalb der angegebenen Anmeldezeiten anmelden und ihre Startunterlagen gemeinsam abholen. Bitte überprüft vorher, ob das gesamte Team in Active (Anmeldeplattform) vollständig ist und somit die Verzichtserklärung digital unterschrieben wurde. Wenn Ihr euch nicht sicher seid, ob eure Staffel vollständig ist, können Ihr in der Startliste nachsehen oder uns eine E-Mail schicken.
 - Jedes Teammitglied benötigt seinen Ausweis.
- 2 Es ist nicht möglich, dass ein Teammitglied und/oder ein Mannschaftskapitän Rennpakete für mehr als sein eigenes Staffelteam abholt, auch nicht mit Genehmigung.
- 3 **WICHTIG:** Nimm an der Rennbesprechung teil, um weitere Informationen zu den Staffeln zu erhalten.

DIE MEISTEN INFORMATIONEN IM ATHLETENLEITFADEN GELTEN FÜR STAFFELN, WAS DIE ZEITMESSUNG UND DIE ANFORDERUNGEN FÜR DIE ANMELDUNG UND DEN START BETRIFFT.

RENNTAG

- **ZEITMESS-CHIP UND STARTNUMMERN:** Die Staffelteilnehmer erhalten ihren Zeitmessungs-Chip am Sonntag bei der Radabgabe. Der Zeitmess-Chip muss von allen Staffelteilnehmern IMMER am Knöchel mit dem Klettband getragen werden und gilt als Staffelstab.
- **DER RADFAHRER** muss den Zeitmessungs-Chip vor dem Start an den Schwimmer übergeben. Ihr habt zwei BIB-Nummern erhalten: eine für den Radfahrer und eine für den Läufer.
- **AM RENNTAG** werden das Fahrrad und der Helm zwischen 11:00 und 12:45 Uhr in der Wechselzone 1 in Ubstadt-Weiher abgegeben. Ihr müsst auch eure Startnummern mitbringen. Alle Taschen und Rennsachen (außer dem Rad) müssen in dem dafür vorgesehenen Bereich gelagert werden. Der Bereich für den Wechsel der Disziplinen befindet sich neben dem Eingang der Wechselzone.
- **WÄHREND DES RENNENS** Die Athleten, die auf ihren Start warten, können die Wechselzone betreten, indem sie ihre Armbänder vorzeigen.
- **IHR MÜSST BEREIT SEIN** (vollständig bekleidet + BIB-Nummer) und im Staffelpbereich in der Wechselzone warten, bis das vorherige Teammitglied eintrifft.
- **DER RADFAHRER ERHÄLT DAS FAHRRAD**, nachdem er den Zeitmessungs-Chip vom Schwimmer erhalten hat. Nach Beendigung der Radstrecke stellt der Radfahrer das Rad wieder in den Fahrradständer, bevor er den Zeitmessungs-Chip am Treffpunkt an den Läufer übergibt. Während des Rennens läuft nur der Radfahrer durch die Wechselzone, sowohl vor als auch nach der Radstrecke.
- **WENN DU NICHT AM RENNEN TEILNIMMST**, halte dich bitte in der ausgewiesenen Staffelpzone auf. Wenn du dich umziehen musst, benutze bitte die Umkleieräume in der Wechselzone, die sich bei den Taschenständern befinden. Es wird geschlossene Bereiche geben, in denen sich sowohl männliche als auch weibliche Athleten nackt umziehen können.
- **ACHTE AUF** die anderen Athleten, die noch im Rennen sind, respektiere Sie und trete zur Seite.
- **ACHTE AUF** die Cut-Off-Zeiten für jede Disziplin. Die Cut-Off-Zeiten sind für Staffeln die gleichen wie für Altersklassenathleten.
- **JEDES TEAMMITGLIED** erhält ein Finisher-T-Shirt sowie eine Finisher-Medaille.
- **MEDAILLAGENGRAVIERUNG:** Bitte denke daran, dass du für jede Medaille (2 oder 3 Mal) eine Medailलगravur kaufen musst, nicht nur eine für das Team.
- **ES IST ERLAUBT**, den Lauf gemeinsam mit deinem Team zu beenden (Zielfoto). Wir empfehlen euch in der Pestalozzistraße zu treffen - bevor die Gitter in den Zielkanal führen.
- **ALLE TEAMMITGLIEDER** dürfen in den Athletengarten, wo die Finisher-Shirts abgeholt werden.



ZIELLINIE

FINISH LINE PARTY

Der Moment, auf den wir alle gewartet haben, die letzten Meter nach 1,5 km Schwimmen, 40 km Radfahren und 10 km Laufen. Genieße ihn, höre die Menge, fühle alle Emotionen - das ist dein Tag! Sei ein Publikumsliebbling, posiere für die Kameras - Du könntest in den Schlagzeilen der abendlichen Fernsehnachrichten oder auf der Titelseite des Rennmagazins im nächsten Jahr zu sehen sein!

In der Nähe der Ziellinie trage deine Startnummer vorne. Schließe den Reißverschluss deines Trikots oberhalb des Brustbeins.

Du musst die Ziellinie allein überqueren. Fans, Kinder oder Haustiere dürfen die Ziellinie aus Sicherheitsgründen nicht überqueren und führen zu einer DQ.

NACH DEM ZIELEINLAUF:

1. Die Medaille wird dir gleich nach dem Ziel überreicht.

Die Gravur der Medaillen wird im Athletengarten angeboten.

1. Hole dir dann dein Finisher-Shirt im Athletengarten ab.
2. Das Massageteam des 5150 Kraichgau bietet den Athleten nach dem Rennen eine kostenlose Massage an, NUR für die, die zuerst kommen.
3. Regeneriere und entspanne dich im Athletengarten, der ein süßes und salziges Buffet bietet, um dich nach deiner Leistung zu stärken.
4. Hole dir deinen STRAßENKLEIDUNGS-BEUTEL im Athletengarten ab.

CHECK-OUT

ÖFFNUNGSZEITEN	BESCHREIBUNG	ORT
15:00-18:30	Check-out Fahrrad and persönliche Gegenstände	Transition 2

Fahrräder werden nur im Austausch gegen den Zeitmess-Chip zurückgegeben. Bei Verlust des Chips muss der Athlet einen gültigen Personalausweis/Reisepass vorlegen. Persönliche Gegenstände, die in der Wechselzone zurückgelassen wurden, können gegen Vorlage der Startnummer und eines gültigen Lichtbildausweises/Reisepasses separat abgeholt werden, wenn der Sportler die Ausrüstung nicht selbst abholt. Sobald der Athlet die Fahrradabgabe verlassen hat, werden Ansprüche auf Beschädigung oder Verlust von Material nicht mehr akzeptiert.

ECO-REGELN

ECO-ZONE

Für die Entsorgung deiner Abfälle sind spezielle Bereiche vorgesehen. Es ist verboten, Abfälle außerhalb dieser Bereiche zu entsorgen.

Wenn du dich nicht an diese Regel hältst, musst du deine Abfälle einsammeln und wirst du vom Rennen disqualifiziert

MÜLLTRENNUNG

Aufgrund des erhöhten Unfallgeschehens müssen wir auf die **Wichtigkeit** einer **ordnungsgemäßen Abfallentsorgung** hinweisen. An jeder Verpflegungsstation auf der Rad- und Laufstrecke gibt es Müllsammelstellen. Bitte stelle sicher, dass du gebrauchte Flaschen in die dafür vorgesehenen Bereiche wirfst.



HINWEIS

Benutze bitte öffentliche Verkehrsmittel, die von der Organisation angebotenen Shuttles oder sanfte Verkehrsmittel wie das Fahrrad.

Bilde Fahrgemeinschaften, um zur Veranstaltung zu gelangen.

Nimm dir nur die notwendigen Mengen von den Verpflegungsständen mit. Übrig gebliebene Produkte werden an einen örtlichen Verein verteilt, also verschwende sie nicht.

Kaufe unterwegs lokale Lebensmittel. Der Kraichgau ist reich an köstlichem Essen, also ist jetzt der richtige Zeitpunkt, es zu genießen.



SIEGEREHRUNG

SIEGEREHRUNG - SONNTAG 21 MAI

ÖFFNUNGSZEITEN	BESCHREIBUNG	ORT
19:00	Siegerehrung –5150 Athleten & Staffel	Eventbühne, Bad Schönborn- Mingolsheim

- Trophäen für die Top 3 jeder Altersklasse
- Trophäen für die Top 3 Staffel Teams (*Männer, Frauen, Mixed*)

**Die Anwesenheit bei der Preisverleihung ist verpflichtend.
Es werden keine Preise nachgereicht.**

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

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



DISCOVER THE
BREITLING ENDURANCE
PRO IRONMAN
COLLECTION.

 BREITLING | 

Visit: www.ironmanstore.com





Der IRONKIDS Kraichgau ist ein festlicher Lauf für Kinder im Alter von 8 bis 13 Jahren.

Zeitplan: Samstag 20 Mai ab 15:00 Uhr

Start: Hardtsee, Ubstadt-Weiher

REGISTRIERUNG

Die Anmeldegebühr beträgt EUR 12,- + 9% ACTIVE Gebühr (bis 19. Mai 2023, 23:59 Uhr)
Nachmeldungen sind nur in begrenztem Umfang vor Ort möglich für EUR 15,- +9% ACTIVE
Gebühr **(nur mit Kreditkarte)**

IRONKIDS REGISTRIERUNG

In der Anmeldung enthalten sind Startnummer, der Zeitmess-Chip (Rückgabe im Ziel),
Badekappe, Medaille, Finisher-Shirt und Getränke & Obst im Zielbereich

EINTEILUNG (ALTERSGRUPPEN)

2010 and 2011: 100m Schwimmen/ 2,5km Fahrradfahren/ 400m Laufen

2012, 2013, 2014 und 2015: 50m Schwimmen/ 1,0km Fahrradfahren/ 400m Laufen

IRONKIDS STARTUNTERLAGEN ABHOLUNG & NACHMELDUNG:

Samstag 20 Mai: 13:00 – 14:00

Ort: Hardtsee, Ubstadt-Weiher

Das Kind muss nicht mit zur Anmeldung gehen. Die Startunterlagen können von den
Eltern/Erziehungsberechtigten mit der E-Mail-Bestätigung abgeholt werden.

IRONKIDS FAHRRAD CHECK-IN

Samstag 20 Mai: 13:45 – 14:45

Ort: Transition 1 Hardtsee, Ubstadt-Weiher

ZIEL UND AUSGANG

Wenn die Kinder die Ziellinie überquert haben, erhält jedes Kind seine IRONKIDS-
Medaille. Die Erziehungsberechtigten müssen am Ausgang anwesend sein, um ihr Kind
abzuholen.

Bitte habe Geduld und drängele oder schreie nicht, wenn du darauf wartest, mit deinem
Kind wieder vereint zu werden. Nimm Rücksicht auf das IRONKIDS-Personal, die
Freiwilligen und die anderen Eltern/Erziehungsberechtigten um dich herum. Der Prozess
dauert einige Zeit, ist aber für das Wohlergehen der Kinder unerlässlich. Wir danken dir
für deine Geduld und dein Verständnis, im Interesse aller Kinder, die an der
Veranstaltung teilnehmen.



Wir feiern unsere Premiere! Im Jahr 2023 laufen wir zum ersten Mal gemeinsam in den Nachthimmel - mit einem stimmungsvollen, sommerlichen Abendlauf eröffnen wir das Triathlon-Wochenende im Kraichgau. Wir möchten alle Läuferinnen und Läufer aller Leistungs- und Altersklassen, alle Freunde und Familien von Triathleten sowie alle Sportbegeisterten in der Region dazu aufrufen, sich der Herausforderung unseres 10km-Laufs zu stellen. Ob Anfänger oder ambitionierter Hobbyläufer, ob jung oder alt, ob Sie auf der Jagd nach einer neuen Bestzeit sind oder endlich mal einen Abend mit Ihren Lieben verbringen wollen, hier können Sie zeigen, wie sportlich Sie sind!

Zeitplan: Freitag 19 Mai ab 18:00 Uhr

Start: Schönbornhalle, Ahornstraße 49, Bad Schönborn

Strecke: 4 Runden à 2,5km

RENNSTRECKEN KARTE

REGISTRIERUNG

Die Anmeldegebühr beträgt EUR 15,- + 9% ACTIVE Gebühr (bis 18. Mai 2023, 12 Uhr). Nachmeldungen sind nur in begrenztem Umfang vor Ort möglich (Parkplatz Schönbornhalle)

- EUR 20,- +9% ACTIVE Gebühr (Einzel)
- EUR 35,- +9% ACTIVE Gebühr (Staffel)

NIGHTRUN REGISTRIERUNG

→ **Bezahlung nur mit Kreditkarte möglich**

In der Anmeldung enthalten sind die Startnummer, der Zeitmess-Chip (Rückgabe im Ziel), die Medaille, das Finisher-Shirt sowie Getränke und Obst im Zielbereich.

MINDESTALTER:

Einzelstarter unter 16 Jahren (Jahrgang 2009)
Staffel 10 Jahre und älter (Stichtag 19. Mai 2023)

NIGHTRUN STARTUNTERLAGEN ABHOLUNG :

Samstag 19 Mai: 15:00 – 17:00 Uhr

Ort: Parkplatz Schönbornhalle

18:00 Uhr
19. MAI 2023

Schönbornhalle,
Ahornstraße 49,
76669 Bad Schönborn



NACHRICHT DER HAUPTSCHIEDSRICHTERIN

ERINNERUNG:

Damit du die Regeln am Renntag verstehst, nimm dir bitte die Zeit, die Regeln im Athletenhandbuch und im IRONMAN Kraichgau 2023 zu lesen und zu verstehen.

ULI ZIERL
IRONMAN 70.3 Kraichgau
Hauptschiedsrichterin

BLAUE KARTE

1 blaue Karte: Zwei-Minuten-Zeitstrafe
2 blaue Karten: 2 + 2 – Minuten-Zeitstrafe
3 blaue Karten: DSQ
Strafe wird in einem Strafzelt auf der Radstrecke abgessen
z.B. Drafting

GELBE KARTE

15 Sekunden Zeitstrafe:
- in einem Penalty-Zelt (**RAD**)
- Stop-and-Go (**LAUFEN**)
z.B. Blockieren des Fortkommens anderer Athleten

ROTE KARTE

Disqualifikation (DSQ)
z.B. nicht konformes Material oder Ausrüstung

**JEDE KOMBINATION VON DREI
VERSTÖßEN FÜHRT ZUR
DISQUALIFIKATION DES RENNENS.**

BLAUE KARTE

Der Athlet wird disqualifiziert, wenn er drei **BLAUE KARTEN**-Strafen erhält. „DRAFTING“ ist der einzige Verstoß, der zu einer **BLAUEN KARTE** führt und dem Athleten eine Zeitstrafe einbringt (die im Strafzelt am Ausgang der Wechselzone 2 zu verbüßen ist).

GELBE KARTE

Bei Verstößen gegen die **GELBE KARTE** muss der Athlet eine 15sec. Strafe absitzen, entweder im Penalty Zelt (RAD) oder als Stop-&-Go-Zeitstrafe (LAUFEN)

Die IRONMAN-Wettkampfregeln erlauben weiterhin die Disqualifikation eines Athleten bei wiederholten Regelverstößen, sollte ein Athlet übermäßig viele **GELBE-KARTEN**-Verletzungen erhalten.

ROTE KARTE

Ein Athlet, der eine rote Karte erhält, wird **sofort disqualifiziert.**

Triathlon ist eine individuelle Veranstaltung, und es liegt in deiner 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 behandle andere Athleten, alle Freiwilligen und deine Schiedsrichter mit Höflichkeit und Rücksicht. Andernfalls handelt es sich um UNSPORTLERISCHES VERHALTEN und kann zur Disqualifikation führen. Ich hoffe sehr, dass du ein tolles Rennen hast und alle deine Ziele erreichst.

Alle Regeln sind im Reglement des IRONMAN 5150 Kraichgau 2023 und die Besonderheiten des Rennens in diesem Athletenhandbuch zu finden.

2023 Regeln



IRONMAN WETTKAMPFREGELUNG

Der IRONMAN 5150 Kraichgau wird nach den Regeln der IRONMAN 2023 Wettkampffregeln sanktioniert. Für weitere Informationen zu diesen Regeln, besuche bitte die folgende Webseite: Wettkampffregeln (ironman.com)

Bitte informiere deine Familie, Freunde, Trainer und Unterstützer, dass es ihnen nicht erlaubt ist, dich während des Rennens zu begleiten, und dass du keine Hilfe von außen erhalten darfst. Wird dies nicht beachtet, wirst du bestraft.

Aus Sicherheitsgründen ist es unerlässlich, dass ein Athlet, der zu irgendeinem Zeitpunkt aus dem Rennen ausscheidet (insbesondere vor, während oder nach dem Schwimmen), einen Wettkampfffunktionär darüber informieren MUSS. Es wird von dir erwartet, dass du den Anweisungen und Hinweisen aller Wettkampfffunktionäre, Streckenposten und der Rennleitung Folge leistest. Nur Streckenposten sind befugt, einen Athleten zu disqualifizieren. Alle Rettungsschwimmer und das medizinische Personal sind in letzter Instanz befugt, einen Athleten aus dem Rennen zu nehmen, wenn dieser körperlich nicht in der Lage ist, das Rennen fortzusetzen, ohne schwere Verletzungen oder den Tod zu riskieren.

Betrug, Diebstahl, missbräuchliche Behandlung von freiwilligen Helfern oder andere Handlungen von schlechtem Sportsgeist sind Gründe für eine sofortige Disqualifikation und führen dazu, dass der Athlet von allen zukünftigen Rennen der IRONMAN-Serie ausgeschlossen wird.

MEDIZINISCHES

Während des gesamten Rennens wird es medizinische Hilfe und Einrichtungen geben. Im Zielbereich steht medizinisches Personal bereit, um dir nach Beendigung des Rennens zu helfen. Die Teilnahme an einem IRONMAN-Rennen kann schwere körperliche Schäden verursachen. Bitte denke daran, dass die richtige Flüssigkeitszufuhr vor und während des Rennens entscheidend für deinen Erfolg im Rennen sein kann. Denke daran, dass du auf eigenes Risiko startest und dass die Organisatoren des Rennens nicht für Verletzungen, Schäden - oder in extremen Fällen für den Tod - während des Rennens verantwortlich gemacht werden können. Da es sich um einen Langstreckenausdauerlauf handelt, raten wir allen Teilnehmern, nur dann an den Start zu gehen, wenn sie gut trainiert haben, sich fit fühlen und keine körperlichen Probleme haben - insbesondere was die lebenswichtigen Organe betrifft. Wenn du im Training Probleme mit Herzrhythmusstörungen hattest, empfehlen wir dir dringend, dich vor dem Rennen von einem Facharzt untersuchen zu lassen.

ANTI-DOPING

Als Bedingung für die Teilnahme an allen IRONMAN- und IRONMAN 70.3-Veranstaltungen müssen alle registrierten Athleten die Anti-Doping-Regeln von IRONMAN anerkennen und einhalten. In Übereinstimmung mit den Anti-Doping-Regeln werden alle registrierten Athleten während und außerhalb von Wettkämpfen kontrolliert¹ und werden dazu angehalten, sich vor der Anmeldung zu Veranstaltungen über alle geltenden Regeln und Verpflichtungen zu informieren und diese zu verstehen (einschließlich, aber nicht beschränkt auf die Anti-Doping-Regeln der Welt-Anti-Doping-Agentur¹, die verbotene Substanzen und Ausnahmen für therapeutische Anwendungen regeln). Im Zweifelsfall werden die Athleten ermutigt, Fragen zu stellen und sich von qualifizierten medizinischen Fachleuten beraten zu lassen

HÄUFIGE REGELN, VERSTÖSSE UND SANKTIONEN

SUMMARY OF GENERAL COMPETITION RULES	PENALTIES	CARD
Public nudity or indecent exposure	DSQ	
Littering outside of the trash/rubbish drop zones	DSQ	
Using unsportsmanlike behavior	DSQ and potential suspension	
Failure to follow the prescribed course	DSQ	
Failure to wear a shirt or sport top during the bike or run	15 sec. Time penalty if remedied, DSQ if not remedied promptly	
Accepting assistance from anyone other than Race Referees, Race Officials or other Race participants in accordance with the Competition Rules	If it is possible to amend and return to the original situation then a 15 sec. Time Penalty will be assessed, If not: DSQ	
Giving another athlete a complete bike, frame, wheel(s), helmet, bike shoes, running shoes or any other item equipment which results in the donor athlete being unable to continue with their own Race	DSQ of both athletes	
Fraud by entering under an assumed name or age, falsifying an affidavit, or giving false information	DSQ and potential suspension	
Not stopping in the next penalty tent after being obliged to do so	DSQ	
Use of communication devices of any type, including but not limited to two-way radios, cell phones, smart watches, smart helmets, ... in any distracting manner during the race.	DSQ	
Use of any device that will distract the athlete from paying full attention to their surroundings, including but not limited to making and receiving phone calls, sending and receiving text messages, using social media, taking photographs, and using a device as a bike computer.	DSQ	

GUT ZU WISSEN

FRAGEN?

Bitte sende uns eine Nachricht auf Facebook/Instagram oder per E-Mail an:
kraichgau5150@theironmangroup.com.

FUNDSACHEN

Fundsachen werden während des Rennens und der Rennwoche am Info-Point gesammelt. Dort kannst du sie abholen. Die Öffnungszeiten des Infopoints sind Freitag von 12 bis 19 Uhr, Samstag und Sonntag von 10:00 bis 18:00 Uhr.

Nach dem Rennen werden wir die Fundsachen in die Wechselzone 2 bringen und du kannst deine Sachen dort abholen. Wenn du etwas verloren hast und es nicht finden kannst, kannst du uns nach dem Rennen eine E-Mail schicken, und wir können die Fundsachen überprüfen. Wenn wir es finden, können wir es dir schicken, solltest du die Versandkosten übernehmen. Der Organisator übernimmt hierbei keine Haftung.

SICHERHEIT UND SCHUTZ

Athleten: Sicherheit geht vor, bitte gehe keine unnötigen Risiken ein. Gebe deiner Kontaktperson für Notfälle unbedingt deine Startnummer und deine Active-Kontodaten.

Betreuer: Wenn ein Athlet nicht mehr auf dem Tracker zu sehen ist, handelt es sich möglicherweise nur um einen defekten Chip. Im Falle eines Vorfalls wird sich die Organisation direkt an den Notfallkontakt wenden.

Wenn du Zeuge eines **Unfalls oder eines Gesundheitsproblems** wirst:
Wenden dich bitte an **07253 802645** – Notdienste

DIESE NUMMER IST NUR AM SONNTAG VERFÜGBAR

Wenn du unsere Sicherheits- und Notfall-Hotline kontaktierst, bitten wir dich:

- Bewahre Ruhe
- Sei bei den Informationen, die du gibst, genau
- Gib die Startnummer des Athleten an
- Gib den genauen Standort an (z. B. den Namen eines Streckenposten), den Grund deines Anrufs, die Anwesenheit von Zeugen

WIE KANN MAN DAS RENNEN VERFOLGEN?

ZU DER VERANSTALTUNG GEHEN

Der IRONMAN 5150 Kraichgau ist ein **großes Fest**, das Tausende von Athleten im "Land der 1000 Hügel" zusammenbringen wird.

Wir laden dich ein, zum Start am Hardtsee, Ubstadt-Weiher, zum Ziel in Bad Schönborn, 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 Lieblichathleten und weitere Optionen abrufen kannst.

IRONMAN TRACKER APP (IOS AND ANDROID)

Der IRONMAN 5150 Kraichgau bietet dir Echtzeitinformationen und Live-Ergebnisse über die IRONMAN Tracker App.

DOWNLOAD THE 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

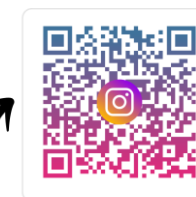
Make sure to follow us on our Social media:

Facebook – @ironmangermany

Instagram – IRONMAN Germany



SCAN ME



SCAN ME



SPORTOGRAF

SPORTOGRAF

Sportograf ist stolz darauf, der offizielle Fotoservice für die Athleten des 5150 Kraichgau powered by KraichgauEnergie zu sein.

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

Bestellen dir deine Rennbilder hier: www.sportograf.com

Wenn du bei deiner Anmeldung angegeben hast, dass du deine Rennfotos bekommen möchtest, erhältst du etwa eine Woche nach dem Rennen einen direkten Link von Sportograf.

HELP UNS, DEINE BESTEN FOTOS ZU MACHEN:

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

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



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

IRONMAN[®] TRICLUB



JOIN THE PROGRAM

WWW.IRONMAN.COM/TRICLUBS

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

A ATHLETIC
BREWING CO[®]

IRONMAN[®]
GLOBAL SERIES

2023 OFFICIAL ALCOHOL-FREE BEER PARTNER

BEER, FIT FOR ALL TIMES

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



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

HAVE A GREAT RACE

