



RACE ON ANOTHER PLANET

Club
La Santa

IRONMAN
70.3 LANZAROTE
CANARIAS SPAIN

18 MARCH 2023

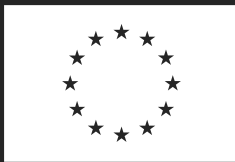


Canarias
avanza
con Europa



**Gobierno
de Canarias**

Fondo Europeo
de Desarrollo Regional



Unión Europea



Gobierno de Canarias

**Canary
Islands**
LATITUDE OF LIFE



**Cabildo de
Lanzarote**



Lanzarote
A UNIQUE ISLAND

europa
sports[®]
DESTINATION by TurismoLanzarote



Servicio Insular de Deportes



Ayuntamiento
de **YAIZA**



226ERS[®]
FEED YOUR DREAMS

ACTIVE

SECRETS[®]
Lanzarote
RESORT & SPA
BY AMR™ COLLECTION

DREAMS[®]
Lanzarote Playa Dorada
RESORT & SPA
BY AMR™ COLLECTION



SPORTOGRAF.COM



SIENTE EL SABOR™



Cabrera Medina
Coches de Alquiler - Rent a Car



NAVIERA
ARMAS



Rubicon
SHOP & FUN



Lanzarote
A UNIQUE ISLAND

europa
sports
DESTINATION^{by}
TurismoLanzarote

FEEL THE *spirit*

#LanzaroteESD



turismolanzarote.com
lanzaroteesd.com



@TurismoLZT
@LanzaroteESD

SPORTS *Experiences* in #LanzaroteESD

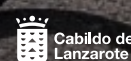


PILAR LAMADRID

LIONEL MORALES



DISCOVER LANZAROTE ESD
THROUGH THE EXPERIENCE
OF INTERNATIONAL ATHLETES



Lanzarote
A UNIQUE ISLAND

europa
sports
DESTINATION
Lanzarote

Club
La Santa

IRONMAN[®]

LANZAROTE

CANARIAS III SPAIN



THE LEGEND FORGED IN FIRE

PUERTO DEL CARMEN, LANZAROTE
Swim 3.8KM // Bike 180.2KM // Run 42.2KM

IRONMANLanzarote.com

IRONMANLanzarote

IRONMANLanzarote



SALUDAS



María Dolores Corujo Berriel

Presidenta del Cabildo de Lanzarote

Un clima inmejorable y un paisaje único es la mejor tarjeta de bienvenida que la isla de Lanzarote puede ofrecer a las y los atletas que se han inscrito en una nueva edición de IRONMAN 70.3 Lanzarote y que, bajo el patrocinio de Club La Santa, se celebrará en el municipio de Yaiza.

La prueba tendrá lugar dos días antes de la llegada oficial de la primavera, pero, tratándose de Lanzarote y las Islas Canarias, hace ya algunas semanas que estamos disfrutando del buen tiempo. De hecho, la temperatura máxima en marzo en Lanzarote ronda los 24° C (75,2° F) y la temperatura media del agua del mar es de unos 18° C (64,4° F).

Por eso, auguro una vistosa competición de natación en aguas abiertas, de ciclismo al atravesar el paisaje volcánico del Parque Nacional de Timanfaya y de carrera a pie por las calles de Playa Blanca.

Suerte y éxitos.



Fabio Eligio Cabrera Cruz

Director de carrera

Desde Club La Santa y toda la comunidad del triatlón lo hemos vuelto a conseguir, récord de inscritos en el Club La Santa IRONMAN 70.3 Lanzarote en este 2023. ¡muchas gracias a todos!

Desde las Islas Canarias se dará el pistoletazo de salida a la temporada de la conocida distancia IRONMAN 70.3 en toda Europa.

Más de mil doscientas personas inscritas, de más de cuarenta países se han puesto de acuerdo para acudir a Lanzarote el próximo 18 de marzo de 2023 y completar uno de sus objetivos marcados para este año.

Agradecer a todas las partes que hacen que los sueños de estas personas se puedan cumplir, pues Lanzarote y Canarias vuelve a demostrar que sigue siendo referente de destino y en la organización de eventos deportivos.

Como se dice en la casa IRONMAN, “TODO ES POSIBLE”, y ustedes: atletas, familiares, voluntarios, colaboradores, patrocinadores hacen que esto se cumpla.

¡Disfrutemos de este gran hito! ¡Nos vemos en la línea de salida!

SALUDAS



D. José Hidalgo

Presidente de la Federación Española de Triatlón

Una temporada más, una de las carreras más longevas de Europa, el Ironman de Lanzarote se dispone a acoger a triatletas venidos de todos los rincones de España y del resto del mundo preparados para afrontar una competición especial que se celebra en la Reserva de la Biosfera de la Unesco, con su icónico paisaje volcánico que tanto recuerda a Hawaii. Y en esta ocasión para el evento 70.3

Y de nuevo, en Lanzarote los y las triatletas lucharan por cumplir sus sueños. Los primeros y primeras por la gloria de los puestos de cabeza, y después cada uno y cada uno de ellas por sus metas personales, por lograr sus objetivos sean cuál sean.

¡Ya no queda nada para disfrutar un año más del Ironman de Lanzarote en distancia 70.3, suerte para todos y todas!

SALUDAS



Ángel Lago

Concejal de Deportes

Hoy nadie duda en Lanzarote que Yaiza es la capital insular del deporte. El apoyo al deporte base y escuelas deportivas municipales de distintas disciplinas, que impulsan la formación y promueven actividades saludables desde edades tempranas; las inversiones en la rehabilitación y construcción de centros deportivos nuevos; y el patrocinio de eventos deportivos, el IRONMAN 70.3 es un claro ejemplo, fortalecen el binomio turismo – deporte y por tanto la economía local e insular. La tendencia de los destinos es avanzar hacia un turismo de mayor calidad y de alto poder adquisitivo, y en Yaiza no solo tenemos las condiciones naturales y la capacidad de satisfacer necesidades de servicios, sino la convicción de invertir más en deporte, porque invertir más en deporte es invertir más en bienestar. Estamos encantados de recibir a toda la familia IRONMAN, serán las mujeres y hombres deportistas, acompañantes y patrocinadores, quienes felices cuenten al mundo su buena experiencia y conexión con Playa Blanca y su gente amable.



Óscar Noda

Alcalde de Yaiza

Yaiza es el municipio que lidera la economía de Lanzarote. Invertimos más en infraestructuras públicas, con fuerte apuesta por instalaciones deportivas, somos el municipio con menor tasa de paro entre los destinos turísticos de la Isla y también el municipio líder en la creación de empresas el año pasado. Nos consolidamos como destino de excelencia turística y deportiva gracias al compromiso afectivo y material con competiciones potentes de repercusión internacional como el IRONMAN 70.3 Lanzarote, que acoge la localidad de Playa Blanca, o las pruebas de vela preolímpica, entre otras. Tenemos las condiciones de tiempo ideales durante todo el año y servicios turísticos de calidad que nos posicionan como lugar privilegiado para la práctica, el entrenamiento y la competición deportiva, y seguimos creciendo en virtud a las colaboraciones público - privada que nos hacen más fuertes. Este es tu destino, enamórate de Yaiza.

UPCOMING CLUB LA SANTA RACES



Club La Santa
IRONMAN
LANZAROTE
CANARIAS "SPAIN"

20/5/2023



Club La Santa
NIGHT RUN

25/11/2023



Club La Santa
Lanzarote International Running Challenge

26 - 29/11/2023



Club La Santa
LANZAROTE TRIATHLON
VOLCANO

24/02/2024



PROGRAMA DE CARRERA

Miércoles, 15 de marzo de 2023

- 15:00 - 16:00** Reunión Técnica para PRO - online a través de la plataforma Slido
- 16:00 - 17:00** Reunión Técnica en Inglés, Grupos de edad, online a través de la plataforma Slido
- 17:00 - 18:00** Reunión Técnica en español, Grupos de edad, online a través de la plataforma Slido

Jueves, 16 de marzo de 2023 - En Playa Blanca

- 10:00 - 18:00** IRONMAN 70.3 SHOP, Centro Comercial Rubicón Shop & Fun
- 10:00 - 19:00** Recogida de dorsales (por franjas horarias) IRONMAN 70.3 Lanzarote, Centro Comercial Rubicón Shop & Fun
- 11:00 - 12:00** Rueda de prensa - Atletas PRO, Centro Comercial Rubicón Shop & Fun
- 18:00 - 21:00** Banquete de Bienvenida, Centro Comercial Rubicón Shop & Fun

Viernes 17 de marzo de 2023 - En Playa Blanca

- 10:00 - 13:00** Recogida de dorsales (por franjas horarias) de IRONMAN 70.3 Lanzarote, Centro Comercial Rubicón Shop & Fun
- 10:00 - 15:00** Servicio Mecánico, en la entrada a la transición, Puerto Marina Rubicón (servicio no gratuito)
- 10:00 - 18:00** IRONMAN 70.3 EXPO, Centro Comercial Rubicón Shop & Fun
- 15:00 - 19:30** IRONMAN 70.3 Punto de Información para atletas, Transición

- 15:00 - 19:30 Servicio Mecánico, en la entrada a la transición (servicio gratuito)
- 15:00 - 19:30 Check-in de bicicleta y bolsas, Transición
- 17:00 IRONKIDS, Puerto Marina Rubicón, Playa Blanca

Sábado 18 de marzo de 2023 - En Puerto Marina Rubicón

- 05:00 - 06:45 Apertura de la Zona de Transición para los atletas
- 05:00 - 06:45 Asistencia mecánica, Transición
- 05:00 - 16:30 IRONMAN 70.3 Punto de Información para atletas, Transición
- 07:00 Salida de los Hombres PRO - Puerto Marina Rubicón
- 07:05 Salida de las Mujeres PRO - Puerto Marina Rubicón
- 07:07 Salida de PC Open- Puerto Marina Rubicón
- 07:10 -7:20 Salida en Rolling Start de Grupos de Edad - Puerto Marina Rubicón
- 10:00 - 18:00 IRONMAN 70.3 SHOP, Centro Comercial Rubicón Shop & Fun
- 11:00 - 16:30 IRONMAN 70.3 Finisher Info Point, Playa Blanca
- 13:00 - 16:30 Recogida de Bolsas y Bicicletas - Check Out, Transición - Check out
- 16:30 Cierre de la Transición

Sábado 18 de marzo de 2023 - Centro Comercial Rubicón Shop & Fun, Playa Blanca

- 19:00 Cóctel Ceremonia de entrega de premios
- 19:00 Asignación de plazas presencial para Campeonato del mundo para grupos de edad
- 19:45 Ceremonia de entrega de premios: Grupos de edad, Paratriatletas, Premios especiales, Tri-clubs, 1er conejero/a, atletas PRO.



Disfruta de la brisa del mar

SALIDAS DIARIAS



Lanzarote <> Fuerteventura

Playa Blanca <> Corralejo



MÁS INFORMACIÓN:

navieraarmas.com

CALL CENTRE (+34) 902 456 500 / 91 010 98 82

EN SU AGENCIA DE VIAJES



NAVIERA

ARMAS





INFORMACIÓN PRE-CARRERA

PLAN DE COMUNICACIÓN

Pedimos a todos los atletas que antes de viajar a Lanzarote, compartan la información de contacto para casos de emergencia con sus familiares u otras personas que lo puedan necesitar.

Nº DE TELÉFONO DE CONTACTO DE INFORMACIÓN:

0034 686033472

Nº DE CONTACTO EMERGENCIAS DÍA DE LA CARRERA:

0034 686033472

SIGUA A SU ATLETA

El IRONMAN 70.3 Lanzarote 2023 ofrece información en tiempo real a través de la aplicación IRONMAN Tracker.

CENTRO DE INFORMACIÓN IRONMAN 70.3

El centro de información del IRONMAN 70.3 se encuentra en el Centro Comercial Rubicón Shop & Fun, Playa Blanca. El horario de apertura del centro de información es el siguiente:

Jueves: 16.03.2023

10:00-19:00h, Recogida de dorsales e Información.

Viernes: 17.03.2023

10:00-13:00h, Recogida de dorsales e Información.

Sábado: 18.03.2023: Cerrado

– Día de carrera

(Información disponible en el Punto de Información del atleta en la transición de 05.00 – 16.30 y en la zona de Finisher de 10.00-16.30 en el Puerto Marina Rubicón, Playa Blanca).

CHECK-IN DEL ATLETA

La recogida de dorsales se realizará por franjas horarias. Debe recoger el sobre con el dorsal personalmente. Prepare lo siguiente antes de acercarse al mostrador de retirada de dorsales:

- **Bib/ Número de dorsal:**

Por favor, compruebe su número de dorsal en el listado final de participantes disponible en la web del evento a partir del 13 de marzo. Dirección web: WWW.IRONMAN703lanzarote.com.

- **DNI u otro documento de identidad con foto y en vigor.**

- **Licencia de triatlón 2023 en vigor.**

Si no dispone de la tarjeta emitida por la federación, deberá mostrar un certificado de la federación que reconozca que está federado en la temporada 2023.

- **Seguro de carrera de un día:**

INFORMACIÓN PRE-CARRERA

el atleta es responsable de tener un seguro que le cubra para la carrera (de la federación de triatlón). El participante debe tener el contacto de atención al cliente en el fin de semana para poder contactarles en caso necesario. En caso de no tener seguro, tendrá que comprar una licencia de un día. La licencia de un día se puede comprar online (20€+gastos de servicio de Active.com) o en el mostrador correspondiente (25€ en efectivo) durante la recogida de dorsales (cobertura hasta los 70 años).

EN EL MOSTRADOR DE RETIRADA DE DORSAL, SE LE PEDIRÁ LO SIGUIENTE:

1. Comprobar los detalles personales:

Es importante comprobar que todos los detalles estén correctos: nombre, apellidos, contacto de emergencia, fecha de nacimiento, grupo de edad (según la normativa de la World Triathlon Corporation, el grupo de edad será determinado por el año de nacimiento), etc.

2. Firma del documento de exoneración de responsabilidad:

Es imprescindible firmar personalmente el documento aceptado online, al recoger el dorsal.

PULSERA DEL ATLETA

Cada atleta recibirá una pulsera en el mostrador al realizar el check-in. Esta pulsera le identificará como participante y debe llevarla puesta hasta finalizar el evento el sábado por la noche. La pulsera le permitirá acceder a la zona de transición y a las zonas de descanso para participantes

una vez ha finalizado el evento. No podrá retirar su bicicleta o sus bolsas de la zona de transición sin su pulsera de participante. Por favor, lleve la pulsera en su muñeca hasta una vez terminado el evento.

REUNIÓN TÉCNICA

Es obligatoria la visualización de la reunión técnica que será emitida el miércoles 15.03.2023. La reunión tendrá lugar en la Plataforma Slido y podrá acceder a través del siguiente enlace o escaneando el código QR.

15:00 Reunión Técnica PRO:

<https://app.sli.do/event/>



[h89KjeuhR35C98WXpiHTXV/live/questions](https://app.sli.do/event/h89KjeuhR35C98WXpiHTXV/live/questions)

16:00 Reunión Técnica Grupos de Edad en inglés:



app.sli.do/event/qnzH22iDBjWpNKMnKWgoua

17:00 Reunión Técnica Grupos de Edad en español:



INFORMACIÓN PRE-CARRERA

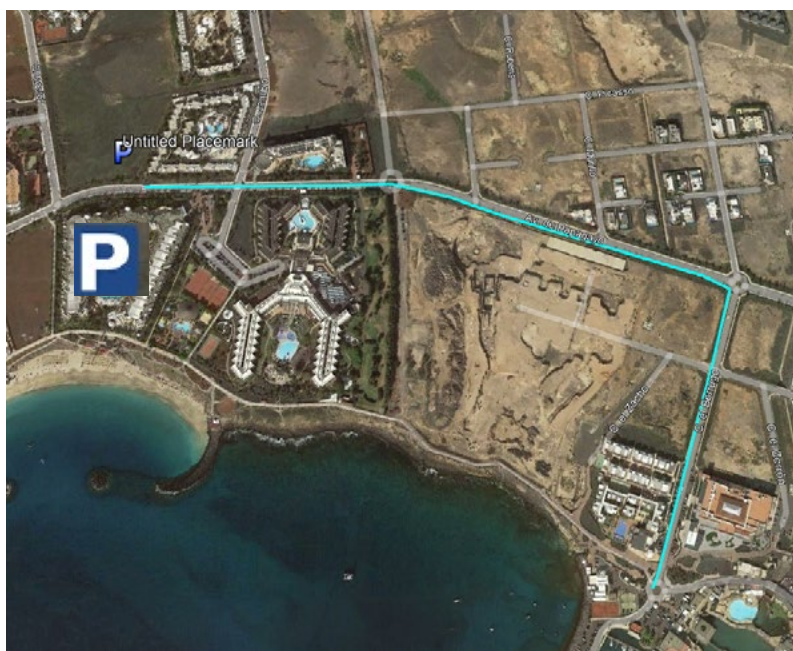
app.sli.do/event/d4dErwsf7FKdprslsNKxN9

La información y normativa más importante, así como cualquier cambio de última hora, se comunicará a través de esta reunión. La reunión técnica estará disponible en YouTube en el canal de Club La Santa Races para que los participantes puedan revisarla:

www.youtube.com/channel/UCjIFkqMKidzH9X3WewE4FSQ

RUEDA DE PRENSA

La rueda de prensa dónde se presentará a los atletas profesionales, se realizará en el Centro Comercial Rubicón Shop & Fun el jueves 16.03.2023 a las 11.00hrs.



APARCAMIENTO EN PLAYA BLANCA

El día de carrera, el sábado 18 de marzo, por favor siga las instrucciones de los agentes de seguridad y de la policía. Habrá una zona de

aparcamiento habilitada en Playa Blanca. Compruebe en el mapa la zona habilitada:

TRASLADO EN AUTOBÚS

Club La Santa organiza el servicio de autobuses desde Club La Santa a Playa Blanca durante la semana de Club La Santa IRONMAN 70.3 Lanzarote 2023. Solo para huéspedes de Club La Santa.

El enlace para reservar una plaza en el autobús estará disponible en:

www.IRONMAN.com/im703-lanzarote-register

La fecha límite para poder reservar la plaza es el martes 14.03.2023 a las 12.00hrs CET.

CHECK-IN DE BICICLETAS Y BOLSAS

El check-in de las bolsas de transición y la bicicleta se debe realizar el viernes víspera de la carrera entre las 15:00-19:30 en la zona de transición en el Puerto Marina Rubicón (después de esta hora, no se aceptarán más bicicletas en la Transición). Solo los atletas y el personal de la organización con pulsera identificativa podrán acceder a la zona de transición.

La revisión de las bicicletas se realizará por los jueces oficiales. Se encargarán de chequear los frenos, el manillar, los cambios, el casco, etc. para asegurar que todo esté funcionando y acorde con la normativa de la Federación

INFORMACIÓN PRE-CARRERA

Española de Triatlón.

Es importante tener puesta la pegatina con el número de dorsal en el cuadro de la bici o debajo del sillín y visibles desde el lado izquierdo, así como las 3 pegatinas en el casco (delante y en ambos laterales).

Habrà asistencia mecánica disponible en la entrada a la transición (10:00-19:30). De 15.00-19.30, cuando la transición se encuentra abierta, no habrá cargo por la asistencia mecánica.

Tras pasar el control de bicicleta, deberá colocar la bicicleta en los soportes designados, por orden de dorsal. Por favor, cuélguela de la parte delantera del sillín. No está permitido dejar nada en el suelo (ropa, zapatillas, casco, toalla, etc.). Todo objeto encontrado en el suelo será retirado por los jueces y entregado en el Punto de Información de Atletas en la Transición. Está permitido colocar las zapatillas en los pedales. El casco deberá meterse en la bolsa de ciclismo.

Los atletas podrán acceder a la bicicleta por la mañana, pero no podrán sacar la bicicleta de la zona de transición antes de la hora establecida para la retirada de bicicletas (13.00-16:30h). Rogamos no deje su bicicleta sin atender fuera de la transición. La organización no se responsabiliza de ningún robo. Podrán acceder a la bicicleta por la mañana para los últimos preparativos.

CHECK-IN DE LAS BOLSAS

Habrà voluntarios en todo momento en la zona de bolsas. La organización

no se hace responsable de ninguna pérdida o daño de los artículos de los atletas por ningún motivo dentro y fuera de la Transición.

Recomendamos no dejen objetos de valor (gafas de sol, Garmin, etc.) en la bicicleta por la noche. Los atletas tendrán acceso a su bicicleta y a las bolsas la mañana de la carrera.

En la retirada de dorsales, recibirá 3 bolsas de transición:



BOLSA DEL EQUIPAMIENTO DE CICLISMO (AZUL) **VIERNES 17.03.2023** **15:00-19:30h, Transición**

Cuelgue la bolsa de la bicicleta en su gancho durante el check-in de la bicicleta y bolsas. La zona de bolsas se localiza al final de la transición. Bolsa a recoger después de la natación:

- Dorsal (obligatorio)
- Casco
- Gafas
- Calcetines – si lo considera necesario
- Zapatillas de ciclismo
- Productos de nutrición.

INFORMACIÓN PRE-CARRERA

Su material de natación incluido su traje de natación debe ir en el interior de su BOLSA AZUL. Deje la bolsa en el soporte donde la recogió.

Las zapatillas pueden quedar ancladas a los pedales.



BOLSA DEL EQUIPAMIENTO DE CARRERA A PIE (ROJA) VIERNES 17.03.2023 15:00-19:30h Transición

Cuelgue la bolsa de carrera en su gancho durante el check-in de la bicicleta y bolsas. La zona de bolsas se localiza al final de la transición. Esta es la bolsa a recoger después de la bicicleta:

- Dorsal (obligatorio)
- Zapatillas de running
- Calcetines
- Gafas
- Gorra

El material de ciclismo, incluido el casco debe ir dentro de su BOLSA ROJA. Las zapatillas, a menos que estén sujetas a los pedales, también. Deje la bolsa colgada en el soporte donde la recogió.



BOLSA DE ROPA DE CALLE (BLANCA) SÁBADO 18.03.2023

05:00-06:45h entregarla en la Zona Finisher.

Esta bolsa se entregará el día de la prueba en la Zona Finisher, que se encuentra cerca del acceso a la salida de natación y se recogerá después de la carrera en la misma Zona Finisher en el Puerto Marina Rubicón.

NOTA: ¡NO INTRODUZCA SU BOMBA DE BICICLETA DENTRO!

Se le proporcionará una pegatina con el número de dorsal para identificar su bomba de bicicleta en el pack del atleta.

SHOPOFICIAL IRONMAN 70.3 LANZAROTE

La tienda oficial de IRONMAN 70.3 Lanzarote estará disponible en: Centro Comercial Rubicón Shop & Fun, Playa Blanca.

HORARIO DE APERTURA:

- De 10:00 a 18:00 el jueves 16/03, viernes 17/03 y sábado 18/03.



INFORMACIÓN DÍA DE LA CARRERA

PROCEDIMIENTO DEL DÍA DE LA CARRERA/ZONA DE TRANSICIÓN

La zona de transición está situada en el espigón del Puerto Marina Rubicón en Playa Blanca. El día de la carrera, la zona de transición abrirá a las 05.00am.

Al realizar el check-in de la bicicleta y las bolsas, recibirá un chip de tiempo. Este chip será el que deberá llevar en su tobillo izquierdo el día de la carrera. Deberá devolver el chip al realizar la recogida de su bicicleta y sus bolsas.

TODOS LOS PARTICIPANTES DEBEN LLEVAR SU PULSERA DE PARTICIPANTE para poder ser reconocidos y tener acceso a la zona de transición, zona de Finisher, etc.

En la zona de transición encontrará:

- Carpa/ vestuario
- Asistencia mecánica
- Baños
- Penalty Box

En la zona de meta y zona Finisher encontrará:

- Avituallamiento de agua
- Punto de información para Finishers
- Carpa de prensa
- Buffet finisher

• Crono

• Baños

A la llegada de la natación y de la zona de meta habrá un equipo médico dispuesto a ayudarle en caso de que sea necesario.

AVITUALLAMIENTOS

Los avituallamientos proporcionarán la nutrición que se detalla a continuación y estarán ubicadas para garantizar una entrega eficiente de estos artículos con la mínima demora. Por favor, recuerde que los voluntarios realizarán sus tareas de la mejor manera para poder asegurar que todo esté preparado para su paso por el avituallamiento.

226ERS es la marca de nutrición oficial que se utilizará en el IRONMAN 70.3 Lanzarote 2023. Estos son los productos que estarán disponibles en los avituallamientos:

NATACIÓN

Habrà disponible un avituallamiento de agua a la llegada de la natación, en la zona de transición.

AVITUALLAMIENTOS RECORRIDO DE CICLISMO

Hay 3 avituallamientos:

- Avituallamiento 1, KM 21: 226ERS

INFORMACIÓN DÍA DE LA CARRERA

Hidrazero + 226ERS Bebida Isotónica + 226ERS Barritas + 226ERS Geles
- Avituallamiento 2, KM 46: 226ERS Hidrazero + 226ERS Bebida Isotónica + 226ERS Barritas + 226ERS Geles

- Avituallamiento 3, KM 71: 226ERS Hidrazero + 226ERS Bebida Isotónica + 226ERS Barritas + 226ERS Geles

El agua se repartirá en botellines (Font Vella Sport 750ml - agua mineral con tapón sport)

Disminuya la velocidad al pasar por las zonas de avituallamiento. Utiliza siempre los avituallamientos de tu derecha (Font Vella Sport 750ml - agua mineral con tapón sport). Utilice siempre los avituallamientos de la derecha.

AVITUALLAMIENTOS RECORRIDO CARRERA A PIE

Habrán Habrán 6 avituallamientos situados a una distancia de 1-2.5 km entre ellos. Los participantes pasarán por ellos 1 o 2 veces.

Tres avituallamientos en el recorrido (Aprox. 300m / KM 10.5 / KM 21): Agua, 226ERS Hydrazero, 226ERS Isotonic Drink.

Cuatro avituallamientos en el recorrido con 226ERS Hydrazero, 226ERS Isotonic Drink., 226ers barritas, 226ers geles, agua, cola, plátanos, patatas fritas, frutos secos, vaselina, hielo.

Los atletas pasarán una sola vez por este avituallamiento:

- Avituallamiento 1 (km 1 aproximadamente): Nutrición especial en el avituallamiento 1.

Los atletas pasarán dos veces por estos avituallamientos:

- Avituallamiento 2 (aprox. km 3,5 / km 18,5)
- Avituallamiento 3 (aprox. km 5,5 / km 16,5)
- Avituallamiento 4 (aprox. km 8,5 / km 14).

Hay aseos portátiles en los puestos de socorro 2, 3, 4, 5 y en la transición.

SABORES DISPONIBLES:

- 226ERS BCAA flavour: Black choco, Apple & Cinnamon.
- 226ERS ENERGY GEL flavour: Watermelon & Lime.
- 226ERS Hydrazero drinks flavor: Tropical & strawberry
- 226ERS Isotonic Gel: Watermelon, Lima
- 226ERS Isotonic Drink: Cola

AVITUALLAMIENTO ESPECIAL PARA LA CARRERA A PIE

El día de la carrera, se debe entregar en la zona de entrada a la zona de natación, con el dorsal claramente marcado (pegatina contenida en el pack de carrera). La nutrición personal será colocada en el puesto de avituallamiento nº1.

¡Recuerde que No está permitida la ayuda externa!

INFORMACIÓN DÍA DE LA CARRERA

INFORMACIÓN IMPORTANTE

226ERS Hydrazero en el recorrido de ciclismo se entregará en bidones de bicicleta. Habrá señales que permitan distinguir las mesas con las diferentes bebidas. El agua se repartirá en botellas Fontvella con tapón Sport.

Las Bebidas en el avituallamiento de natación y en los avituallamientos de carrera a pie se repartirán en vasos. ¡Recuerde desechar los vasos en los contenedores destinados para ello!

AVITUALLAMIENTO ZONA FINISHER

Habrá disponible comida.

Las bebidas y los alimentos en los avituallamientos serán proporcionado solo por los voluntarios y organización.

RECORDATORIO – SEGURIDAD

- Habrá señales aprox. 400 metros antes de cada avituallamiento y es su propia responsabilidad asegurarse de recoger el material que le interesa.
- En el avituallamiento hay señales claras del contenido de cada mesa.
- Si necesita parar en el avituallamiento para recibir primeros auxilios, para ir al baño u otra emergencia, colóquese a la derecha del paso de los ciclistas, baje la velocidad, pare antes de las mesas de los avituallamientos y baje de la bici.
- Deseche las botellas vacías en las zonas destinadas para ello en cada avituallamiento (no podrá recuperar las botellas personales al terminar la

carrera si la desecha).

TIEMPOS DE CORTE Y TIEMPO DE CARRERA

La Carrera acabará oficialmente a las 8 horas y 30 minutos después de la salida. En su tiempo total estarán incluidas las paradas en los puestos de avituallamiento y el tiempo que invierta en las transiciones. Los siguientes tiempos de cortes se aplican a cada segmento de la prueba:

Tiempo de corte de la natación

El tiempo de corte será 1 hora y 10 minutos después del comienzo individual al pasar por las alfombras de cronometraje. Los participantes que hagan un tiempo mayor serán considerados Did Not Finish (No Finalizado).

El Tiempo de Corte de 1:10hrs se empezará a contabilizar teniendo en cuenta la hora de salida del atleta. Los chips de los atletas se activarán una vez que crucen la alfombra de la salida, justo en el arco de la salida de la natación.

Los atletas se colocarán en las distintas áreas según sus tiempos estimados de natación.

Tiempo de corte en recorrido de ciclismo

• 1er Tiempo de corte: 09:30, Km. 15, approx. Playa Blanca.

• 2º Tiempo de corte: 10:00, Km. 26, El Golfo LZ-704

3er Tiempo de corte: 12:00, Km. 53, Taro Timanfaya

INFORMACIÓN DÍA DE LA CARRERA

Tiempo de corte final de ciclismo:
13:05, Transición.

Los participantes que hagan un tiempo mayor serán considerados Did Not Finish (No Finalizado).

Tiempo de corte en recorrido carrera a pie

Todo atleta dispone de 8 horas y 30 minutos para completar la carrera entera. El tiempo comenzará cuando el participante comience la natación al pasar por la alfombra de tiempo. Los atletas a los que le lleve más tiempo completar la carrera recibirán un Did Not Finish.

NOTA: recuerde pasar por las alfombras de cronometraje. Si no pasa por estas alfombras el chip no registrará los tiempos lo cual significa que será descalificado de la carrera.

CIERRE DE CARRETERAS

El circuito de ciclismo está cerrado al tráfico (puede consultar más información en la reunión técnica previa a la carrera). Los oficiales de policía controlarán el tráfico y los participantes deberán obedecer las normas de tráfico en todo momento durante la carrera.

JUECES

Los jueces de la Federación Española de Triatlón harán que se respeten las normas. Estarán en el recorrido de natación, en el recorrido de ciclismo y de carrera a pie (en embarcaciones, motos, bicicletas). Llevarán puesta la

ropa oficial de la Federación Española de Triatlón.

Todo atleta tiene que leer atentamente las reglas del IRONMAN 70.3 disponibles en la página web oficial del evento. La Organización se reserva el derecho de admisión de cualquier participante (federado y no federado).

Los jueces del evento notificarán cualquier violación del reglamento mostrando una tarjeta al participante a la vez que realiza una advertencia verbal. Estas son las tarjetas que podrán mostrarse durante el evento:

Tarjeta amarilla

significa una penalización de treinta (30) segundos para las carreras IRONMAN 70.3;

Tarjeta azul

penalización de 5:00 minutos;

Tarjeta roja

DSQ descalificación;

Por favor, lea atentamente la normativa IRONMAN aquí:

www.IRONMAN.com/competition-rules

PUNTOS DE INFORMACIÓN PARA ATLETAS

Los Puntos de información para los atletas (solo para atletas) estarán disponibles en la zona de transición en el siguiente horario:

Punto de Información en la Zona de Transición

Viernes 17.03.2023 15:00-19:30 h

Sábado 18.03.2023 05:00-16:30 h

(Punto de Información Finisher /

INFORMACIÓN DÍA DE LA CARRERA

Puerto Marina Rubicón)

Estos son los servicios que estarán disponibles:

- Preguntas sobre / para la carrera
Atletas podrán obtener todo tipo de información sobre la carrera.
- Nuevo dorsal / chip de cronometraje
En caso de pérdida del dorsal o del chip durante la carrera, puede pedir otro en el punto de información.
- Herramienta básica / repuestos
Habrá algunas herramientas básicas a la disposición de los atletas que necesiten usarlos, y algunas gafas de natación de repuesto, y cascos de bici, bidones, etc.
- DNF (Did Not Finish):
Si abandona la carrera, debe avisar el punto de información lo antes posible.

Punto de Información Finisher / Puerto Marina Rubicón

Sábado 18.03.2023 10:00-16:30h

Estos son los servicios que estarán disponibles:

- DNF (Did Not Finish/Abandonos)
Si abandona la carrera, debe avisar el punto de información lo antes posible.
- Finishers oficiales
Después de llegar a meta, es en el punto de información que recibirá su camiseta y pulsera de Finisher
- Resultados/ Cronometraje
Los resultados estarán disponibles en la App de IRONMAN. Cualquier incidencia con los tiempos debe comunicarse al Punto de Información de Finisher
- Objetos perdidos

Todos los objetos que se encuentren el día de la carrera se entregarán en el Punto de Información Finishers.

Una vez que este cierre, se trasladará todo a la Recepción Norte de Club La Santa

INFORMACIÓN PARA FAMILIARES DE LOS PARTICIPANTES

- Seguridad
Los familiares y amigos podrán contactar con el Punto de Información en caso de emergencia a través de este medio:
Contacto el día de la carrera – solo para emergencias:
0034 686033472
Email de contacto el día de carrera - información:
events@clublasanta.com
- Resultados
Los resultados provisionales estarán disponibles en la aplicación IRONMAN Tracker APP el día de la carrera.



securitas.es



**Nosotros creamos
tu zona de confort.**

**Tú trabajas
para ir más allá.**

Ochenta años protegiendo a las personas,
las instalaciones y los activos nos han permitido
ver lo que realmente importa y cómo puede ser la
vida cuando el mundo se siente seguro.

See a different world.

El Alquiler de Coches en Canarias



Conozca
Canarias
con
Nosotros



Gratuitamente con la audio guía de

LAS ISLAS CANARIAS

disponible en



Tenemos oficinas en todos los aeropuertos, puertos y zonas turísticas.

Central de Reservas - Central Bookings - Reservierungszentrale
Tfnos.: +34 902 244 444 / +34 928 822 900



Compromiso
de Calidad Turística



TRES LUGARES IMPERDIBLES EN PLAYA BLANCA PARA TRIATLETAS:

1. MONTANA ROJA:

Montana Roja es una montaña volcánica ubicada en la parte sur de Playa Blanca. Esta montaña es ideal para triatletas que desean mejorar su rendimiento en carrera. El camino hacia la cima es desafiante, pero las vistas valen la pena. En la cima, los triatletas pueden disfrutar de una vista panorámica de la isla y el océano. Este camino también es utilizado por los atletas para entrenamiento en cuestas, lo que puede mejorar la resistencia y la fuerza.

2. PARQUE NACIONAL DE TIMANFAYA:

El Parque Nacional de Timanfaya no solo es un gran lugar para explorar a pie, sino también en bicicleta. El paisaje volcánico del parque ofrece rutas desafiantes para ciclistas experimentados. Las carreteras son tranquilas y ofrecen impresionantes vistas del paisaje único del parque. Los ciclistas también pueden explorar el parque en tours guiados que ofrecen información sobre la historia geológica del área.

3. PLAYA DORADA

Playa Dorada es una hermosa playa de arena ubicada en el corazón de Playa Blanca. Esta playa es ideal para triatletas que desean nadar en aguas abiertas. La playa está protegida del viento y las olas, lo que la convierte en un lugar seguro para nadar. Los triatletas pueden nadar en las tranquilas aguas de la bahía y utilizar las instalaciones cercanas para cambiarse, ducharse y almacenar su equipo.



5 DATOS INTERESTANTES SOBRE LANZAROTE:

1. LANZAROTE ES UNA ISLA VOLCÁNICA:

La isla se formó por la actividad volcánica hace millones de años, y hay más de 300 conos volcánicos en la isla. El Parque Nacional de Timanfaya, ubicado en el suroeste de la isla, es una atracción imperdible para los visitantes.

2. INFLUENCIA DE CÉSAR MANRIQUE:

Lanzarote es conocida por el artista y arquitecto César Manrique, quien tuvo una gran influencia en el desarrollo de la isla. El estilo único de Manrique se puede ver en muchas de las atracciones de la isla, como los Jameos del Agua, el Jardín de Cactus y el Mirador del Río.

3. RESERVA DE LA BIOSFERA:

En 1993, la UNESCO declaró a Lanzarote como Reserva de la Biosfera debido a su ecosistema único y frágil. La isla alberga muchas especies raras y en peligro de extinción de plantas y animales.

4. PRODUCCIÓN DE VINO:

A pesar de su paisaje árido, Lanzarote tiene una próspera industria vinícola. Los viñedos únicos de la isla están protegidos de los fuertes vientos por muros de piedra semicirculares, conocidos como "zocos", que ayudan a atrapar la humedad del mar.

5. PLAYAS:

Lanzarote es conocida por sus hermosas playas, como Papagayo, Playa Blanca y Famara. Las playas de la isla ofrecen una variedad de actividades, como surf, windsurf y kiteboarding. Las aguas que rodean la isla también son populares entre los buceadores y snorkelers.



El recorrido a nado comienza y termina en el puerto Marina Rubicón de Playa Blanca, y consta de 1 vuelta. La temperatura media del agua en esta época del año ronda los 19/20 grados. En la reunión técnica se anunciará si se permite el uso del traje de neopreno. Los trajes de neopreno para los Pro se pueden usar hasta 21,9 C° inclusive; para los atletas de grupos de edad, los trajes de neopreno se pueden usar con una temperatura del agua de hasta 24,5 C° inclusive. No olvide llevar su gorro de natación numerado (número de dorsal en el lado izquierdo) y su chip de cronometraje (en el tobillo izquierdo)..

RECORRIDO DE NATACIÓN

COLORES DE LOS GORROS DE NATACIÓN

Mujeres Pro: Amarillo

Hombres Pro: Verde Neon

Mujeres Grupo de edad: Rosa

Hombres Grupo de edad: Naranja

AWA: Dorado

PC Open: Blanco

Algunos atletas recibirán un gorro de otro color para ser mejor identificados por la prensa y/u organización.

Entrega de la bolsa blanca /natación:

La entrega se realizará en la zona del Puerto Marina Rubicón, deberá entregar su bolsa blanca personalmente en la zona designada para ello.

ENTRADA OFICIAL AL SEGMENTO NATACIÓN:

Todos los participantes DEBEN estar en el punto de salida de la natación a las 06.45 de la mañana.

SALIDAS:

Salida de natación para los Profesionales: 07:00h Hombres y 07:05h Mujeres

PC OPEN: 07:07h

Salida de natación para los Grupos de edad, Rolling Start a las 7:10h-7:20h

ROLLING START

Como parte de las mejoras de IRONMAN en sus carreras, el IRONMAN 70.3 Lanzarote usará la "Rolling Swim Start" o salida

escalonada.

En la lanzada de salida los atletas salen aproximadamente en 10 minutos y se ordenan por el grupo acorde a su tiempo en el segmento de natación. En este caso saldrán a la natación 10 atletas cada 5 segundos. Aproximadamente en 10 minutos todos los participantes habrán cruzado la línea de salida de la natación.

Este sistema creará una dinámica de "contrarreloj" para la carrera y para la determinación de los resultados finales. El tiempo de cada atleta empezará cuando cruce la alfombra de cronometraje de salida por debajo del arco de salida de la natación.

¿CÓMO FUNCIONA?

El área de salida de la natación se dividirá en zonas basadas en el tiempo estimado de natación de los atletas en distancia 1.9 Km. Hay 5 zonas para la salida:

- PRO
- PC Open
- Menos de 25 min.
- Menos de 35 min.
- Menos de 45 min.
- Más de 45 min.

El tiempo de cada atleta empezará cuando cruce la alfombra de cronometraje de salida por debajo del arco de salida de la natación.

CONSEJOS Y RECOMENDACIONES PARA LA NATACIÓN:

RECORRIDO DE NATACIÓN

- Intente relajarse y visualice el segmento de natación, pensando en su plan de carrera.
- Asegúrese de tener el gorro proporcionado por la organización y compruebe la sujeción de sus gafas.
- Cada atleta es responsable de conocer el recorrido. La información está disponible en la web oficial del evento.
- A la salida de la natación, aproveche el momento para disfrutar del ambiente.
- A la salida del agua, compruebe que sigue teniendo el chip en el tobillo antes de pasar por la alfombra de cronometraje. Si necesita otro chip, pídalo a los voluntarios.
- Si tiene problemas durante la natación, avise con señales a los barcos de rescate para que acudan en su ayuda.

TIEMPO DE CORTE DE LA NATACIÓN:

El tiempo de corte será 1 hora y 10 minutos después del comienzo individual al pasar por las alfombras de cronometraje.

*El Tiempo de Corte de 1:10hrs se empezará a contabilizar teniendo en cuenta la hora de salida del atleta. Los chips de los atletas se activarán una vez que crucen la alfombra de la salida, justo en el arco de la salida de la natación.

Los atletas se colocarán en las distintas según sus tiempos estimados de natación.

TRANSICIÓN NATACIÓN / CICLISMO

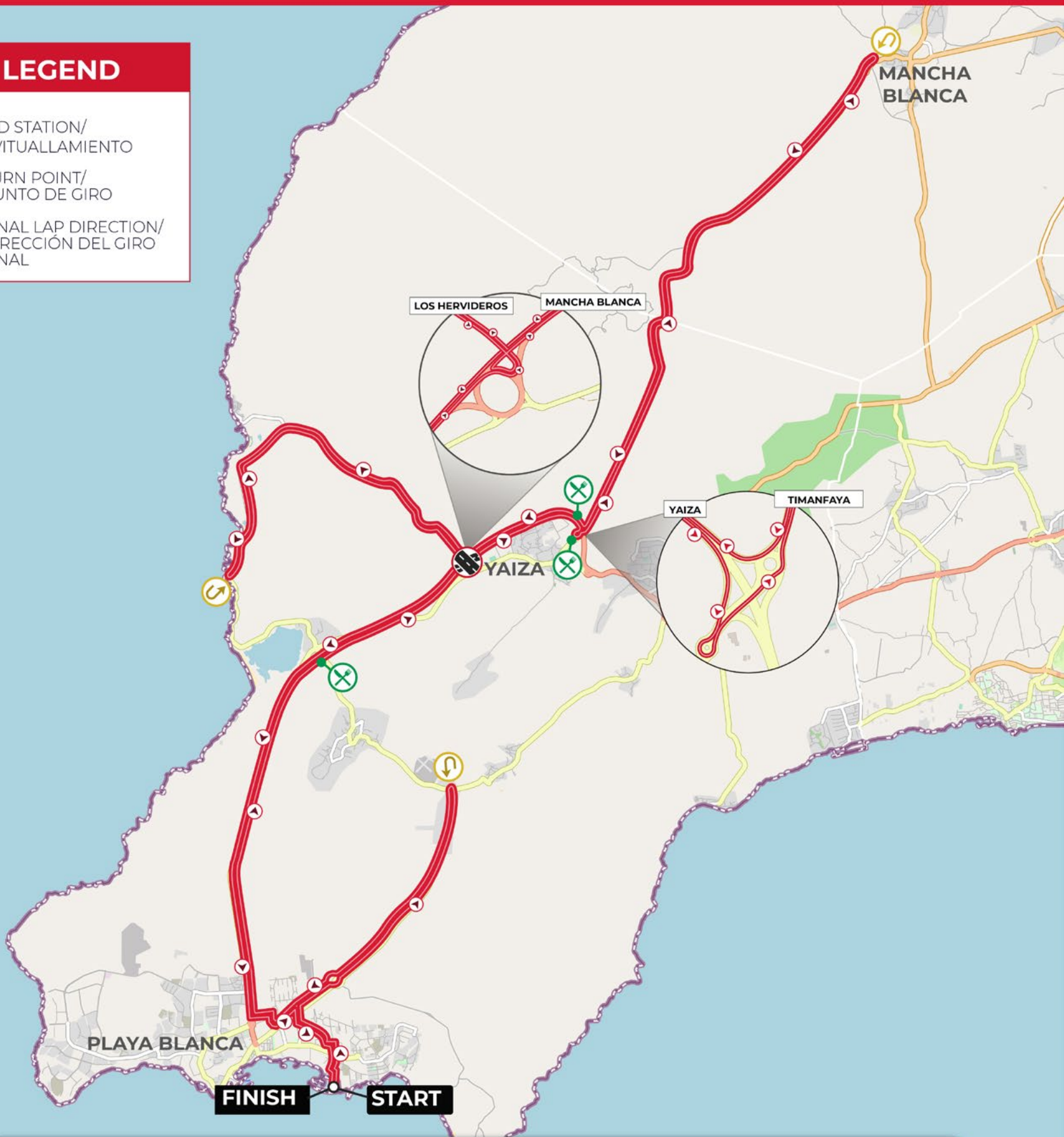
Después de la natación, tiene que dirigirse a la zona de transición. Solo está permitido quitarse el neopreno en el vestuario. En la zona de transición el atleta recogerá su bolsa de ciclismo (azul) y podrá cambiarse en la zona de bancos o en la carpa/vestuario. No está permitido desnudarse fuera de la carpa. Al salir de la carpa, deberá dejar la bolsa de nuevo en los soportes. NO HABRÁ VOLUNTARIOS REALIZANDO ESTA LABOR. Después deberá correr hasta la zona de bicicletas. Antes de coger la bici, debe ponerse el casco y abrochárselo, después deberá empujar la bicicleta hasta la línea de montaje. También es importante comprobar que sigue teniendo el chip. En caso de pérdida de chip, deberá pedir otro en el Punto de información del Atleta. Una vez ha llegado a la línea de montaje, podrá subirse a la bici. Si decide abandonar la carrera después de la natación, debe avisar a la organización en el Punto de información del Atleta.

! CONSEJOS Y RECOMENDACIONES PARA LA TRANSICIÓN T1!

- Hay mecánicos de bicicleta en la transición, por si surgiera algún problema mecánico de última hora.
- En caso de pérdida o de olvido de algún material, no dude en pasar por el Punto de información del Atleta. A lo mejor podemos ayudar y prestarle lo que necesite.

LEGEND

- AID STATION/
AVITUALLAMIENTO
- TURN POINT/
PUNTO DE GIRO
- FINAL LAP DIRECTION/
DIRECCIÓN DEL GIRO FINAL



RECORRIDO DE CICLISMO

RECORRIDO DE CICLISMO 90.1KM

Debido a la normativa de restricciones de tráfico para los eventos deportivos, el recorrido de ciclismo debe estar cerrado al tráfico. El recorrido consiste en una ruta desafiante que recorre zonas que muestran el paisaje volcánico único de Lanzarote. Desnivel+: 1017m. Tenga cuidado en todo momento. Hay que obedecer a oficiales de policía y auxiliares de carretera en todas las circunstancias. ¡Manténgase siempre al lado derecho de la carretera y utilice únicamente los avituallamientos a su derecha para evitar colisiones!

El recorrido estará marcado con flechas IRONMAN 70.3 Lanzarote, una semana antes del evento. La policía y oficiales de carrera controlarán el tráfico y ayudarán a dirigir a los atletas. Las reglas de WTC permiten el uso de ruedas de disco, pero desde la organización no recomendamos su uso en el IRONMAN 70.3 Lanzarote. Aunque el atleta deba hacer personalmente, y con su propio material (sin ayuda exterior) toda reparación a la bicicleta durante el segmento ciclista, está permitido recibir la ayuda de los mecánicos oficiales. Habrá un equipo por el recorrido.

En el recorrido de ciclismo hay 3 avituallamientos. Los avituallamientos estarán señalizados 400 m. antes de llegar al mismo. Justo antes de cada puesto habrá una red donde tirar los bidones vacíos.

CONSEJOS Y RECOMENDACIONES:

- Cambios/platos recomendados: 11/25 (atrás) y 53/39 (delante)
 - Ciclistas más lentos, 50/36 (delante).
- Si debe abandonar la carrera, puede esperar al coche escoba oficial que va detrás del último participante, o puede informar a un juez de carrera.
- 1er Tiempo de corte: 09:30, Km. 15, Calle La Molina
- 2º Tiempo de corte: 10:00, Km. 26, LZ-704
- 3er Tiempo de corte: 12:00, Km. 53, Taro Timanfaya
- Tiempo de corte final de ciclismo: 13:05, Km 90, Transición.

TRANSICIÓN CICLISMO/ CARRERA A PIE

A la vuelta del segmento ciclista, debe bajarse de la bici en la línea de desmontaje, pasar por la alfombra de cronometraje y seguir a pie (¡con el casco abrochado!) hasta los soportes de bicicletas. Tiene que colocar la bicicleta personalmente (no hay voluntarios para esta tarea) y seguir hasta la zona de bolsas para recoger la suya (¡los voluntarios no entregan las bolsas!) y cambiarse en la zona de bancos habilitada. Después de cambiarse, deberá volver a colocar la bolsa en el mismo soporte de bolsas del que la recogió. No está permitido alterar el dorsal de ninguna manera y hay que llevarlo bien visible en la parte delantera sujetado con imperdibles o elástico. En caso de pérdida, podrá conseguir un dorsal nuevo en el Punto

RECORRIDO DE CICLISMO

de información del Atleta. Lo mismo pasa con el chip. Por favor, pida uno nuevo si ha perdido el suyo. **¡Sin chip no hay tiempo!**

Habrà disponible protector solar en la transición.

Si decide abandonar la carrera después del segmento de ciclismo, avise la organización, en el Punto de información del Atleta. No podrá recoger la bicicleta y bolsas antes del tiempo de corte de la bicicleta.

El tiempo oficial de retirada de bicicletas es a partir de las 13.00h por la entrada principal de la transición. No está autorizado sacar la bicicleta por otra vía que no sea la de la entrada principal.

SERVICIO MECÁNICO DE BICICLETAS

El servicio mecánico del evento estará disponible el Viernes por la mañana (10.00 – 15.00h) en la entrada de la transición (SERVICIO CON CARGO) y el viernes por la tarde (15.00-19.30h) (SERVICIO GRATUITO). El día de la Carrera ofrecerán asistencia en la zona de transición para cualquier problema de última hora desde las 05:00h hasta que el último participante haya dejado la transición tras la natación. Habrá asistencia mecánica disponible en el recorrido de ciclismo.

Aunque el atleta deba hacer personalmente, y con su propio material (sin ayuda exterior) toda reparación a la bicicleta durante el

segmento ciclista está permitido recibir la ayuda de los mecánicos oficiales.

Contacto de los mecánicos oficiales:

MAS DEPORTES LANZAROTE
(SHIMANO SERVICE CENTER)

Ctra. Arrecife a Tinajo, no21, local B,
35550 San Bartolome,

Teléfono: 928 52 28 45

Email: masdeporteslanzarote@hotmail.com

CONSEJOS MECÁNICOS:

Recuerde comprobar lo siguiente:

- ¿Están las ruedas bien infladas?
- ¿Funcionan los frenos delanteros y traseros?
- ¿Están taponados los extremos del manillar?
- ¿Están las ruedas bien sujetas?
- ¿Comprobado el buen funcionamiento de los cambios?
- ¿No hay nada suelto?
- ¿Ningún cable está apretado/ trabado por una pegatina u otra cosa?

Recomendamos traer cambio de cámaras/ruedas, eslabón de cadena y un bombín. Habrá un equipo técnico móvil por el recorrido, pero podría no poder acudir inmediatamente.

RECORRIDO DE CARRERA A PIE

El recorrido consta de una vuelta y una recta final hasta la línea de meta. Se desarrollará en la avenida de Playa Blanca.

Recuerde pasar por las alfombras de cronometraje en los puntos de giro del recorrido de la carrera. Si no pasa por las alfombras, no tendrá su tiempo parcial, lo que significa que será descalificado de la carrera.

TIEMPO DE CORTE CARRERA:

08 horas y 30 minutos tras el comienzo individual de la carrera.





LEGEND

- | | | |
|--|---|---|
| FINISH AREA BUFFET /
BUFFET ZONA FINISHER | RESTING AREA /
ZONA DE DESCANSO | REGISTRATION /
REGISTRO |
| FINISH LINE / META | CHANGING TENTS /
CASETAS DECAMBIO | EXPO |
| TRANSITION BAGS /
BOLSAS DE TRANSICIÓN | WHITE STREET WEAR BAG /
BOLSA BLANCA STREET WEAR | PODIUM |
| RESTROOMS / BAÑOS | MASSAGE / MASAJES | DOCTOR / MEDICO |
| ORGANISATION TENT /
ORGANIZACIÓN | BIKE RACKS /
SOPORTE BICI | WELCOME BANQUET /
BANQUETE DE BIENVENIDA |



PREMIO EN METÁLICO

Los 6 primeros y las 6 primeras “Finishers” de la categoría profesional ganarán los siguientes premios en metálico*. El premio total en metálico es de US\$ 25.000 y será repartido de la siguiente manera:

1. \$4000 **2.** \$2750 **3.** \$2000
4. \$1500 **5.** \$1.250 **6.** \$1000

Los premios en metálico se pagan por transferencia bancaria tras recibir la confirmación de que las pruebas de anti-dopaje son negativas.

*A las cantidades deberán descontarse los impuestos (IRPF) según los acuerdos internacionales de cada país. Los gastos bancarios serán a cargo del beneficiario.

Los ganadores del premio en metálico recibirán un formulario por correo electrónico unos días después de la carrera. Este formulario debe ser completado y devuelto a los organizadores del evento junto con una copia del DNI/ pasaporte del deportista.

ENTREGA DE TROFEOS:

Atletas profesionales: 10 primeros de la general (mujeres/hombres).

Grupos de edad: los 3 primeros de cada grupo de edad (mujeres/hombres): según las reglas de la WTC (World Triathlon Corporation), el año de nacimiento define el grupo de edad.

Pc open (m/h): 3 primeros en esta categoría.

Primer/a conejero (m/h): para poder recibir este premio, hay que presentar un certificado de nacimiento o dni que certifique su nacimiento en lanzarote, en el momento de la retirada de dorsales.

Triclub: premio al 1º, 2º y 3º triclub con la puntuación más alta, independientemente de la división.

Premio especial: la persona que deberá recibir el premio especial será contactada previamente.

CEREMONIA DE ENTREGA DE PREMIOS

La ceremonia de entrega de premios tendrá lugar el 18 de marzo en el Centro Comercial Rubicón Shop & Fun, Playa Blanca. Chequee aquí las franjas horarias:

19:00:

Awards Cocktail de ceremonia de entrega de premios

19:00 Asignación de plazas (en persona) para 2023 IRONMAN 70.3 Campeonato del Mundo para atletas PRO y grupos de edad

19:45: Entrega de premios.

- Top 3 grupos de edad (mujeres/hombres)
- Top 3 PC open.
- Top 3 TRI clubs
- Top 10 PRO Atletes (mujeres/hombres)
- 1er conejero/a (mujer/hombre).



LÍNEA DE META

Al cruzar la meta tendrá que dirigirse al Punto de Información de Finishers (zona Finisher) donde recibirá la camiseta, pulsera y medalla oficial de Finisher (Puerto Marina Rubicón). En la zona hay también un puesto de avituallamiento final para poder reponer fuerzas. Habrá personal de emergencia en la zona de meta para quienes necesiten ayuda médica. No se permite la entrada de familiares o amigos en esta caseta.

RECOGIDA DE BICI Y BOLSAS

Puede recoger la bicicleta y bolsas solo después del tiempo de corte de la bicicleta, es decir a partir de las 13:00hrs. Solo hay una vía de salida de la zona de transición donde tendrá que presentar su dorsal y devolver su chip de tiempo para poder salir con su material. Debe retirar la bicicleta y la bolsa antes de las 16.30h. La organización no se responsabiliza de ninguna pérdida.

OBJETOS PERDIDOS

El día de la Carrera, todos los objetos perdidos encontrados se llevarán al Punto de información de los atletas en la Plaza Nuestra Señora del Carmen. Una vez se cierre la transición y la Carrera haya acabado, se trasladarán a

la Recepción Norte de Club La Santa. La organización no se responsabiliza de ninguna pérdida o robo.

SERVICIO OFICIAL DE FOTOGRAFÍA

SPORTOGRAF se enorgullece de ser el servicio oficial de fotografía de los atletas en el IRONMAN 70.3 Lanzarote. Le proporcionaremos nuestro "Foto-Flat" que incluye todo su increíble contenido; desde varios lugares destacados del recorrido, así como las magníficas tomas del paisaje y del día de la carrera en general.

Pida sus imágenes de la carrera aquí: www.sportograf.com

Ayúdenos a tomar las mejores fotos:

Por favor, asegúrese de mantener su número de dorsal visible DELANTE de usted para ayudarnos a identificarle en más fotos

Fíjese en nuestros puntos de foto y sonría a la cámara, ¡aunque cueste!

¡Celebre cuando cruce la línea de meta! No se preocupe por el tiempo en su reloj, la empresa de cronometraje asegurará un registro preciso de sus tiempos

Siga y manténgase al día de Sportograf en Facebook e Instagram

INFORMACIÓN POST- CARRERA

CENTRO DE INFORMACIÓN POST CARRERA

Post-Race Information:

Phone: 0034 928 59 99 95 # tono # 4455 or contact us by email at lanzarote70.3@IRONMAN.com.

RESULTADOS

Durante la carrera, pondrá chequear la posición de los atletas en la aplicación de IRONMAN: IRONMAN Track. Si tiene una reclamación referente a los tiempos debe presentarla en la zona de transición (Punto de Información de Atletas) antes de las 16:00h. Después de esta hora deberá enviar un correo a events@clublasanta.com antes de las 12:00h del 19/03/2023. Posteriormente no se podrán modificar los resultados. Los resultados definitivos se publicarán en la web www.IRONMAN.com y en www.IRONMAN703lanzarote.com unos días después de la carrera.

CERTIFICADO FINISHER

Todo atleta que termina el IRONMAN 70.3 LANZAROTE podrá descargar su certificado en www.IRONMAN703lanzarote.com unos días después de la carrera.

EL ORGANIZADOR DE LA CARRERA

Club La Santa es un auténtico paraíso vacacional para gente activa que ofrece un estilo de vida para disfrutar. Este hotel ofrece más de 80 modalidades deportivas con instructores, todas ellas incluidas en el precio del alojamiento (por ejemplo, tiene piscinas exteriores de 50m). Hospedándose

en Club La Santa, disfrutará de las instalaciones, de las clases de grupo (en inglés), animaciones y torneos sin coste extra, incluyendo el uso del material y de las instrucciones y atenciones del Green Team, un equipo de monitores deportivos y animadores que dirigen un amplio programa de deportes y actividades. Además, hay eventos, carreras y campus para quienes quieren aún más: más de 200 ofertas especializadas a lo largo del año, siempre habrá algo que llamará su atención de deportista, o incluso que despierte su interés para alguna nueva actividad deportiva



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



CAMPEONATO DEL MUNDO IRONMAN 70.3

IRONMAN 70.3 Lanzarote es una carrera clasificatoria para el Campeonato del Mundo 70.3 IRONMAN® 2023.

IRONMAN 70.3 Lanzarote ofrece 45 slots para los grupos de edad y 4 slots para atletas profesionales (2 MPRO/ 2 WPRO) para el Campeonato del Mundo IRONMAN 70.3 2023, que tendrá lugar en Lahti, Finlandia, sábado 26 de agosto (mujeres) y domingo, 27 de agosto (hombres).

**EN LA INSCRIPCIÓN SE LE PEDIRÁ:
Un documento de identidad válido
con fotografía**

**Tasa de inscripción 650,00 (EUR) +
9,25% Tasa activa**

Pago sólo con tarjeta de crédito

SLOTS PARA GRUPOS DE EDAD

Los atletas que deseen competir en el Campeonato del Mundo deberán clasificarse para ello. Las plazas se

distribuirán en función del número de participantes en cada grupo, garantizando al menos una plaza a cada grupo de edad.

La asignación oficial de plazas se publicará [en www.IRONMAN.com/im703-lanzarote](http://www.IRONMAN.com/im703-lanzarote) (Apartado de atletas) el día de la prueba, después de la salida de natación. La asignación de plazas para los grupos de edad del Campeonato del Mundo tendrá lugar el sábado 18.03.2023 a las 19:00 en el Centro Comercial Rubicón Shop & Fun, en la Marina Rubicón (Playa Blanca). Los atletas deberán estar presentes a las 19:00 durante la ceremonia oficial de Asignación de Plazas para aceptar la plaza de salida y deberán pagar la cuota de inscripción directamente. La asignación oficial de plazas se publicará en www.IRONMAN.com/im703-lanzarote (Sección de Atletas) el día de la carrera, después de la salida de natación.



CAMPEONATO DEL MUNDO IRONMAN 70.3

Todo aquel que desee reclamar una plaza para el Rolldown debe asistir a la Ceremonia de Asignación de Plazas y Rolldown del Campeonato del Mundo IRONMAN 70.3 y reclamar su plaza en persona. Si un clasificado automático en un grupo de edad decide no coger la plaza, no asiste a la Ceremonia de Asignación y Retirada de Plazas del Campeonato del Mundo IRONMAN 70.3, o ya se ha clasificado, el siguiente finalista elegible en ese Grupo de Edad podrá reclamar esa plaza.

La asignación de plazas en el Campeonato del Mundo para los atletas PRO tendrá lugar el sábado 18.03.2023 a las 19:00 en el Centro Comercial Rubicón Shop & Fun, Marina Rubicón Playa Blanca. Los atletas deben estar presentes en el lugar a las 19:00 durante la ceremonia oficial de Asignación de Slots y Rolldown para aceptar la plaza de salida; de lo contrario, la plaza se transferirá en consecuencia al siguiente clasificado de la categoría.

SLOTS PARA ATLETAS PROFESIONALES:

El IRONMAN 70.3 Lanzarote es una carrera clasificatoria del 2023 IRONMAN® 70.3 WORLD CHAMPIONSHIP. CLASIFICATORIA: 2023 KPQ 4-PRO SLOTS: 2-MPRO/2-WPRO



MÉDICO Y EMERGENCIA

Doctor Javier Arroyo y su equipo tendrán la consulta abierta en La Santa Medical Centre Clinic, Club La Santa, de lunes a viernes de 16.00 a 18.00 y sábado de 11:00 a 12:00. Si padece algún problema de salud, tal como asma, diabetes, hipertensión arterial, enfermedades de corazón, enfermedades metabólicas, etc. Rogamos informe al médico antes de la carrera.

Los atletas que sigan un tratamiento deben asegurarse de que la medicina no esté incluida en la lista de sustancias prohibidas y consideradas como dopaje por la ITU (Federación Internacional de Triatlón) y WTC. Si tiene un certificado médico emitido por su federación debe entregarlo al recoger su dorsal al personal de la organización.

Por favor, apunte su nombre y apellidos y las alergias que tiene, así como cualquier otra información médica importante en el dorso de su dorsal. El equipo médico tiene una lista de los detalles de contacto de emergencia de todos los competidores. Si estos datos han cambiado, recuerde informar al personal al retirar su dorsal y apúntelo también en el dorso del dorsal.

RECOMENDACIONES

Recomendamos a todos los atletas que compartan el siguiente número de teléfono con sus familiares para casos de emergencia el día de la carrera: (0034) 626 176 551.

Es muy importante protegerse de las quemaduras del sol usando protector solar de alto índice protector. Lo mejor es no exponerse mucho al sol los dos días previos a la carrera y usar una gorra, ropa clara y gafas de sol durante la carrera.

ASISTENCIA MÉDICA

Si necesita asistencia médica, acuda a los voluntarios más cercanos. Quédese

MÉDICO Y EMERGENCIA

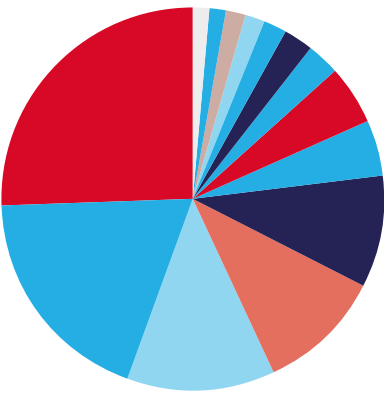
donde esté una vez haya pedido ayuda para que le podamos encontrar. Si se retira de la carrera, entregue su chip en el Punto de Información de Atletas (Puerto Marina Rubicón) o a un oficial de carrera. Después de llegar a meta, el equipo médico estará presente para asistir a los atletas que lo necesiten. La carpa médica está ubicada en la zona de meta. Para mantener al máximo la privacidad solo los atletas que necesiten atención podrán entrar en la carpa médica. Los familiares y amigos tendrán que esperar al exterior. Para tener información sobre atletas que reciben asistencia médica hay que contactar con el número de emergencia 626 176 551.

En caso de problemas en el recorrido, los puestos de avituallamiento y el resto de nuestro personal contactarán con el equipo médico cuando se necesite asistencia.

GANADORES IRONMAN 70.3 LANZAROTE

	Name	Country	Swim	Bike	Run	Total
2012	Iván Raña Fuentes	ESP	00:22:18	02:27:44	01:13:27	04:07:39
	Danne Boterenbrood	NED	00:24:06	02:44:56	01:26:30	04:40:06
2013	Victor Del Corral Morales	ESP	00:25:02	02:24:11	01:13:21	04:06:42
	Agnieszka Jerzyk	POL	00:24:53	02:47:20	01:22:42	04:39:48
2014	Will Clarke	GBR	00:22:14	02:25:10	01:14:50	04:04:16
	Helle Frederiksen	DEN	00:22:56	02:38:08	01:26:44	04:29:58
2015	Eneko Llanos	ESP	00:23:50	02:23:38	01:15:37	04:06:26
	Jodie Ann Swallow	GBR	00:23:52	02:39:44	01:22:58	04:29:48
2016	Pieter Heemercyck	BEL	00:25:11	02:23:16	01:16:07	04:08:22
	Lisa Huetthaler	AUT	00:28:38	02:45:26	01:28:58	04:47:06
2017	James Cunnama	ZAF	00:22:53	02:06:32	01:14:02	03:47:07
	Anne Haug	DEU	00:24:36	02:25:23	01:18:15	04:12:38
2018	Tom Lecomte	FRA	00:26:02	02:08:59	01:12:48	03:51:41
	Lucy Gossage	GBR	00:29:30	02:26:30	01:27:46	04:28:02
2019	Frederic Funk	DEU		02:12:46	01:17:50	03:35:00
	Emma Pallant	GBR		02:36:23	01:27:09	04:08:14
2021	Daniel Bækkegård	DEN	00:23:30	02:16:58	01:17:25	04:03:30
	Anne Haug	DEU	00:28:40	02:35:20	01:20:48	04:30:31
2022	Léo Bergère	FRA	00:21:50	2:18:27	1:10:56	3:55:44
	Kat Matthews	GBR	00:26:36	2:27:56	1:17:55	4:17:46

NACIONALIDAD DE NUESTROS ATLETAS



GBR (United Kingdom) 280	NLD (Netherlands) 29
ESP (Spain) 205	CHE (Switzerland) 27
FRA (France) 136	CAN (Canada) 23
DEU (Germany) 115	USA (United States of America) 17
ITA (Italy) 103	POL (Poland) 17
IRL (Ireland) 54	UKR (Ukraine) 15
BEL (Belgium) 54	FIN (Finland) 15

DNK (Denmark)	14	VEN (Venezuela (Bolivarian Republic of))	2
AUT (Austria)	9	AUS (Australia)	1
RUS (Russian Federation)	7	BLR (Belarus)	1
ZAF (South Africa)	7	BRA (Brazil)	1
PRT (Portugal)	6	CCK (Cocos (Keeling) Islands)	1
ECU (Ecuador)	5	CYP (Cyprus)	1
MLT (Malta)	5	GLP (Guadeloupe)	1
SVK (Slovakia)	4	GRC (Greece)	1
SWE (Sweden)	4	ISL (Iceland)	1
EST (Estonia)	3	ISR (Israel)	1
LUX (Luxembourg)	3	JEY (Jersey)	1
MEX (Mexico)	3	MAR (Morocco)	1
NOR (Norway)	3	NZL (New Zealand)	1
SVN (Slovenia)	3	PER (Peru)	1
ARG (Argentina)	2	PHL (Philippines)	1
CZE (Czech Republic)	2	PRY (Paraguay)	1
EGY (Egypt)	2	QAT (Qatar)	1
HRV (Croatia)	2	REU (Réunion)	1
HUN (Hungary)	2	SGP (Singapore)	1
LTU (Lithuania)	2	TUN (Tunisia)	1
ROU (Romania)	2	UZB (Uzbekistan)	1
TUR (Turkey)	2		

PROFESIONAL ATHLETES



ANNE HAUG, *DEU*, 1



DANIEL BAEKKEGARD, *DNK*, 25



ELISABETTA CURRIDORI, *ITA*, 6



EMMA PALLANT-BROWNE *GBR*, 2



INDIA LEE, *GBR*, 3



LYDIA DANT, *GBR*, 4



MAURICE CLAVEL, *DEU*, 29



PIETER HEEMERYCK, *BEL*, 44



THOMAS DAVIS, *GBR*, 33



THOMAS DAVIS, *GBR*, 33



JORDI MONTRAVETA MOYA, *ESP*, 34



CONTACTO

CLUB LA SANTA

www.clublasanta.com

Avenida Krogager, s/n, 35560

Tinajo, Lanzarote, Islas Canarias,
España

Tel: +34 928 599 999

lanzarote70.3@ironman.com

RACE COORDINATOR & ATHLETE SERVICES

Sara Perani

lanzarote70.3@ironman.com

RACE DIRECTOR

Fabio Eligio Cabrera Cruz

lanzarote70.3@ironman.com

PRESS AND SOCIAL MEDIA

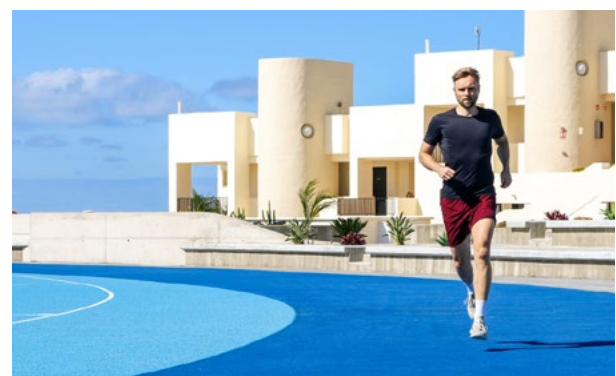
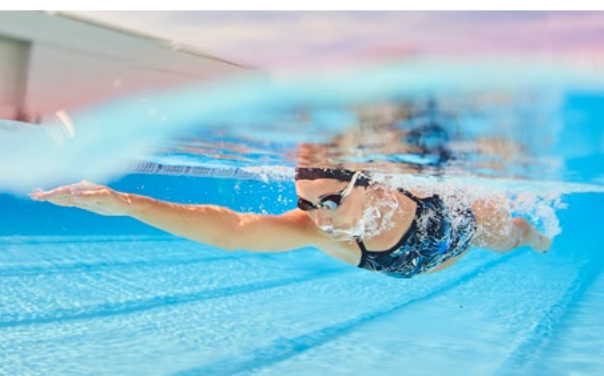
Montse Parrizas

Tel.: (+34) 928 599 995 # 4400

mp@clublasanta.com

Centros de Arte,
Cultura y Turismo
Cabildo de Lanzarote

El mejor resort deportivo del mundo



En Club La Santa tienes acceso a una nueva pista de atletismo CONIPUR Vmax, piscinas climatizadas de 50 m y un gran centro de bicicletas con una amplia gama de bicis, tanto gratuitas como de alquiler.

Y justo en las afueras del complejo, descubre algunas rutas excepcionales para correr y carreteras asfaltadas en buen estado, perfectas para montar en bici.

Todo lo que necesitas para tu entrenamiento de triatlón a solo un paso de tu puerta.