

IRONMAN[®]
70.3[®]  **DUISBURG**






RACE BRIEFING
2023





Samstag 05. August 2023








Race Briefing

-  10:00 – 18:00 IRONMAN Merchandise Store geöffnet
– Klönnewiese
-  10:00 – 18:00 IRONMAN SportExpo geöffnet
– Klönnewiese
-  10:00 – 17:00 Registrierung geöffnet
– Hauptgebäude Regattabahn
-  11:00 – 13:30 Wettkampfbesprechungen
– Tribüne an der Regattaanlage
-  14:00 – 18:00 Bike Check-In + Abgabe Wechselbeutel(blau+rot)
– Dreieckswiese



REGISTRIERUNG

Jeder Athlet erhält

-  Startnummer
-  Aufkleber für den Fahrradhelm
-  Aufkleber für das Fahrrad
-  Aufkleber für Wechselbeutel 3
-  Athletenband
-  Badekappe
-  3 Wechselbeutel (Blau, Rot, Weiß)

Race Briefing





WECHSELBEUTEL

Race Briefing

Blauer Beutel (Samstag)



Abgabe: Bike Check-In

Radausrüstung

**Abholung: nach dem
Rennen in der
Wechselzone**

Roter Beutel (Samstag)



Abgabe: Bike Check-In

Laufausrüstung

**Abholung: nach dem
Rennen in der
Wechselzone**

Weißer Beutel (Sonntag)



Abgabe: Weg zum Start

**Kleidung für nach dem
Wettkampf**

**Abholung: nach dem
Rennen im
„Athletes Garden“**



STARTNUMMER

2023 **IRONMAN**
70.3®  DUISBURG

ST

0000



SAMPLE

TRICLUB NAME



Race Briefing

Die Startnummer
muss deutlich
lesbar getragen
werden!



WIRD SOWOHL ZUM
CHECK-IN AM SAMSTAG,
ALS AUCH CHECK-OUT AM
SONNTAG BENÖTIGT!



STARTNUMMER – RÜCKSEITE

Race Briefing

Name: _____
Nom / Nombre / Nome / Namn / Név / Navn

Address: _____
Adresse / Dirección / Indirizzo / Adress / Cim

Emergency Contact Name: _____
Persona da contattare in caso di necessità / Persona a contactar en caso de necesidad / Notfällen zu benachrichtigenden Person /
Personne à contacter en cas de nécessité / Nødtelefon / Segélyhívó / Nöd kontakt

Emergency Contact Number: _____
Notrufnummer / Numéro de téléphone d'urgence / Número de contacto de emergencia / Numero di emergenza /
Nödsituationer kontaktnummer / Segélyhívó szám / Nødtelefon nummer

Health Risk Factors: _____
Gesundheitlichen Risikofaktoren / Factors de risc per la salut / Factores de riesgo para tu salud / Fattori di rischio per la salute / Riskfaktorer för
hälsan / Egészségügyi kockázati tényőzk / Helse risikofaktorer

Current Medication: _____
Medikamente / Médicament / Medicación / Medicazione / Medicinering / Jelenleg szedett gyógyszer / Nåværende Medisinering

Allergies: _____
Allergien / Alergia / Allergier / Allergie / Allergia

sportstiks® T: +44 (0)1277 281920 | E: sales@sportstiks.com | W: sportstiks.com
sticking to your sport



**WICHTIGE MEDIZINISCHE
INFORMATIONEN MÜSSEN
AUSGEFÜLLT WERDEN!**



RADABGABE IN DER WECHSELZONE SAMSTAG



Race Briefing



EINGANG



AUSGANG &
Timing Chip

Radabgabe nur
Am Samstag von
14:00 – 18:00 Uhr






WETTKAMPFCHIP | RADABGABE



**DAS ATHLETENBAND
MUSS GETRAGEN
WERDEN!**







-  Ausgabe Wettkampfchip:
beim Verlassen der Wechselzone nach
der Radabgabe durch Vorzeigen des
Armbands
-  Tragen des Wettkampfchips am linken
Fußgelenk
-  Fahrrad-Ausgabe nur gegen Race-Chip





RADABGABE

Der Athlet muss folgendes einchecken

-  Fahrrad
-  Fahrradhelm
-  Startnummer
-  Wechselbeutel rot & blau (mit Startnummern gekennzeichnet)



**ZUGANG NUR FÜR
ATHLETEN!**



**KEINE
WECHSELBEUTEL
(VERMERK DER
STARTNUMMER)
= KEIN CHECK-IN!**



RADABGABE

Fahrradhelm

- Startnummer vorne anbringen
- äußerer/ innerer Zustand (Risse etc.)
→ Bei klarem Defekt = kein Start
- Zustand Kinnriemen/ Verschluss





Fahrrad

- Funktion: Bremsen, Bremshebel zeigen nach hinten
- Lenkerstopfen
- Lenker, Vorbau/ Headset, Schnellspanner & Sattelstütze
- Luftdruck





RADABGABE




-  Am Platz des Fahrrads darf nichts auf dem Boden liegen
-  Radschuhe:
am Pedal eingeklickt oder im blauen Beutel
-  Fahrradhelm + Startnummer + Sonnenbrille:
im blauen Beutel
-  Alle weiteren Utensilien:
im blauen Beutel





SONNTAG 06. August 2023 – RACE DAY!






Race Briefing

-  6:30 – 8:00 Wechselzone geöffnet
– Dreieckswiese
-  Bis 8:30 Abgabe der „Nach-Wettkampf-Beutel“ (weiß)
– Dreieckswiese
-  8:00 – 9:15 Rolling Start IRONMAN 70.3 Duisburg
AK-Athleten, anschließend Staffeln
– Regattaanlage
-  10:00 – 18:00 IRONMAN SportExpo und Merchandise Store
geöffnet – Klönnewiese






SONNTAG 06. August 2023 – RACE DAY!

Race Briefing

-  11:30 – 12:30 Zieleinlauf der ersten Athleten und Interviews – Schauinsland Reisen Arena, Innenraum
-  17:45 CUT-OFF Finishline
-  14:30 – 19:00 Rad Check-Out – Dreieckswiese
-  18:30 Siegerehrung IRONMAN 70.3 Duisburg – Tribüne an der Regattaanlage
-  19:30 Startplatzvergabe – VinFast IRONMAN 70.3 World Championship 2024, Taupo Neuseeland



WETTER

-  Wird am Renntag beobachtet
-  Zu extreme Witterung:
Wir behalten uns das
Recht vor jeden Teil des Rennens
abzusagen, zu verändern oder zu
kürzen falls die Sicherheit für die
Athleten nicht gewährleistet werden kann
-  Mit oder ohne Neopren-Anzug?
→ eine Stunde vor Rennstart im Vorstartbereich
offiziell bekannt gegeben





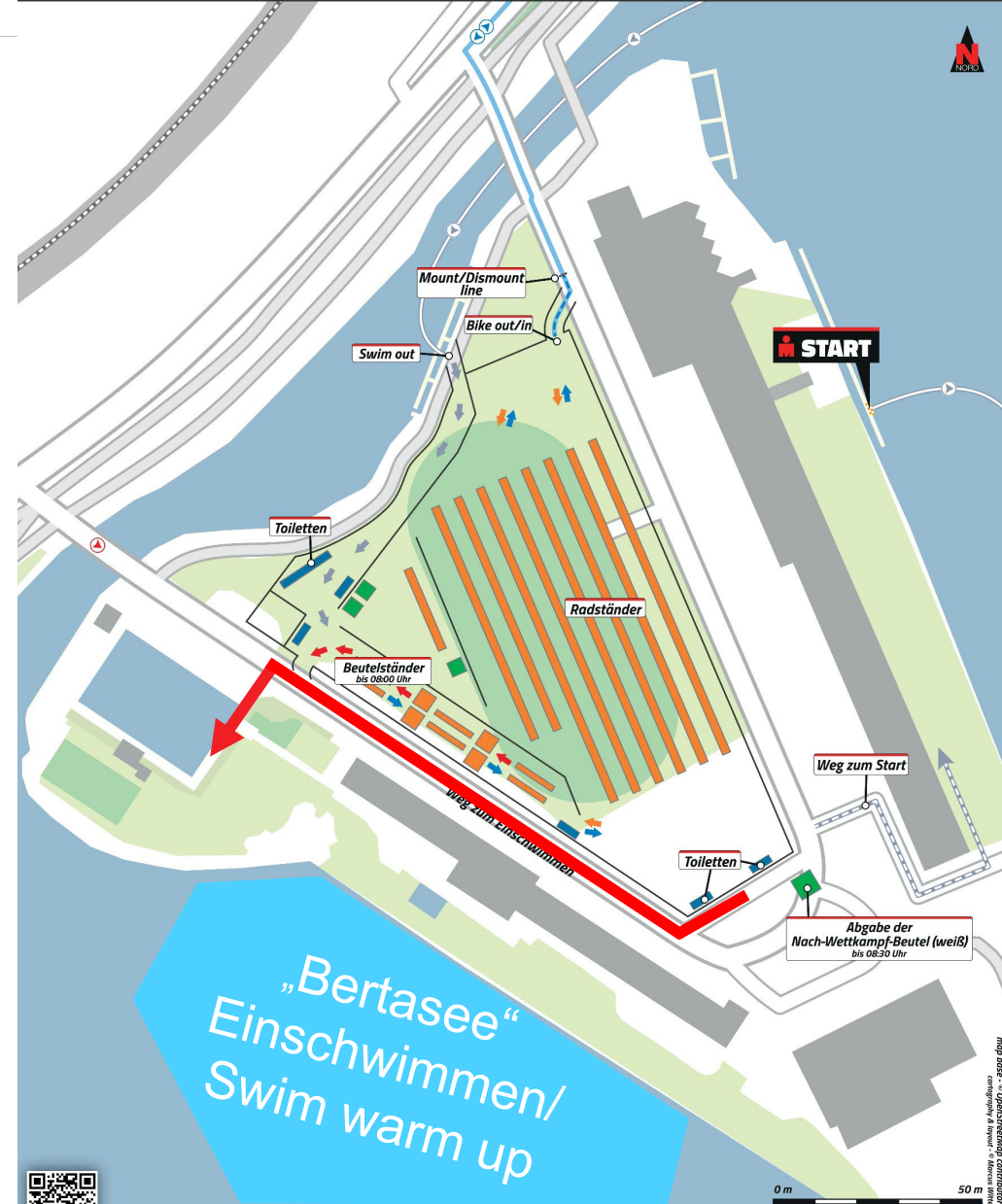
Einschwimmbereich

Einschwimmen **nur** am Renntag
von 6:30 Uhr bis 8:30 Uhr
in der „Bertasee“
→ Eingang über den DSV



Vor dem Schwimmstart ist jeder
Athlet verpflichtet, sich in der
Wechselzone einzufinden, die
um 8.00 Uhr geschlossen wird.

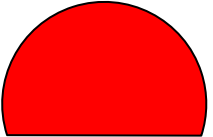
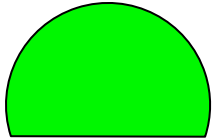
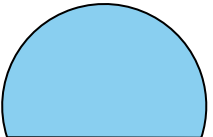
Race Briefing









STARTGRUPPEN

Race Briefing

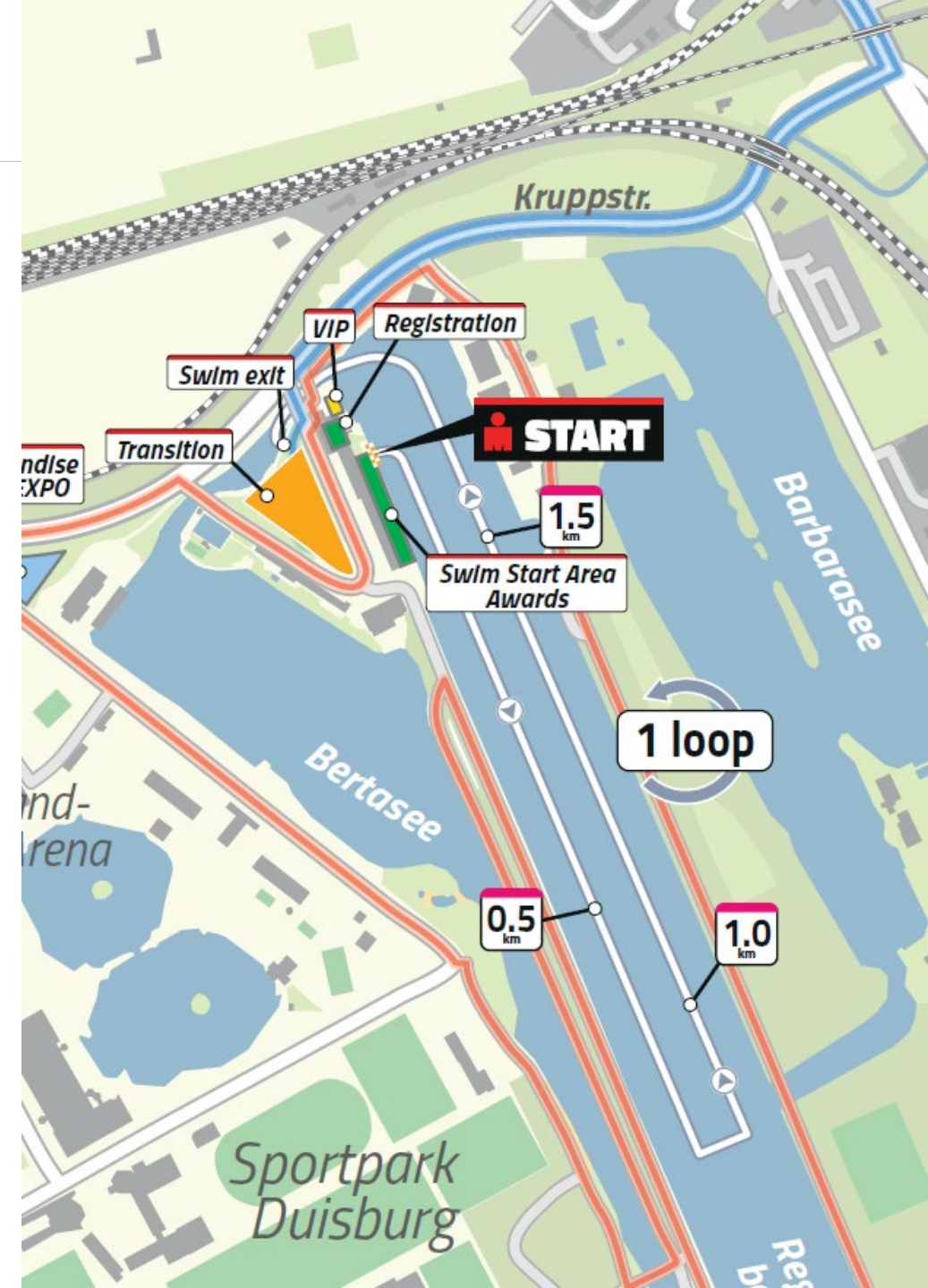
Gruppe	Startzeit	Badekappe
AK Herren	Ab 08:00 Uhr	Red 
AK Damen	Ab 08:00 Uhr	Neon Grün 
Staffel	nach AK	Hellblau 



SCHWIMMSTRECKE – 1,9KM

-  Start bei der Tribüne der Regattabahn
-  1 Runde mit 2 Wendebojen
-  Es wird gegen den Uhrzeigersinn geschwommen!
-  Ausstieg beim Steg an der Dreieckswiese

Race Briefing





ROLLING SWIM START

- i.** Aufgrund genereller Wettkampfantwicklung & der IM Swim Start Initiative wird es beim IRONMAN 70.3 Duisburg einen so genannten "Rolling Swim Start" geben.
- i.** Dauer: ca.75 Minuten, bis alle Athleten gestartet sind





**BITTE SEI EHRlich ZU DIR SELBST UND REIHE
DICH ENTSPRECHEND DEINER
REALISTISCH GESCHÄTZTEN SCHWIMMZEIT EIN!**

**Nur so kann ein reibungsloser und vor allem
sicherer Ablauf mit Chancengleichheit für alle
Athleten gewährleistet werden!**



SCHWIMMSTART



-  Zeitmessmatten passieren, um die Zeitmessung zu aktivieren
-  Springen über Zäune oder von der Seite in den Startbereich schwimmen (keine Zeitnahme möglich) → **Disqualifikation**
-  Startbogen mit der Zeitmessmatte befindet sich am Ufer
→ wird beim ins Wasser gehen automatisch überquert
-  Der Schwimmstart ist ein Landstart



WÄHREND DES SCHWIMMENS

 Abkürzen 

 Unsportliches Verhalten 



**Zeitlimit Schwimmen:
1 Stunde 10 Minuten
nach jeweiligem Start
Spätestens um 10:25 Uhr**





SCHWIMMAUSSTIEG

- M.** Schwimmausstieg nur über den offiziellen Ausstieg (Zeitmessmatte)
- M.** Verlassen an anderer Stelle: Ausstieg wird nicht registriert und wir gehen davon aus, dass der Athlet sich noch im Wasser befindet.
- M.** Bei DNF immer bei Rettungskräften oder Offiziellen abmelden.
 - Wir beauftragen eine Rettungsaktion
 - Athlet muss für die Kosten aufkommen





Wechselzone (1)

Swim out

(zum Wechselbereich, umziehen am Beutelständer oder Naked Area-Zelte, Wechselbeutel müssen selbständig zurück gehangen werden)

Bike out

Race Briefing





WECHSEL 1: SCHWIMMEN → RAD

ROTE KARTE



- Gebrauch von Kommunikations- oder Unterhaltungsmedien
- Urinieren in der Wechselzone

GELBE KARTE



- Startnummer unter dem Neo
- Umziehen am Rad (inkl. Schuhe)
- Neo unterhalb der Hüfte bevor das Wechselzelt erreicht ist
→ Athleten müssen das Wechselzelt komplett angezogen verlassen!
- Blauer Beutel nicht aufgehängt
- Helm offen nachdem das Rad aufgenommen wurde
- Radfahren in der Wechselzone



**AUF DER RADSTRECKE
MUSS
OBERKÖRPERBEKLEIDUNG
GETRAGEN WERDEN.**

STARTNUMMER HINTEN!



RADSTRECKE

- Länge: 90km
- Höhenmeter: ca. 120m
- Runden: 2
- 2 „Hard Cut-Offs“ in Runde zwei
→ 12:35 (KM 45)
→ 13:30 (KM 67)

Race Briefing





RADSTRECKE

i 1 fixer Bike Service: ●
Auf dem Parkplatz Marientor

i Verpflegungsstellen: ●
1. Km 15 & 58
2. Km 30 & 73

i 2 Strafboxen: ●
1. Kreuzung Kolonie-/Lortzingstraße
2. Kreuzung zur Rheindeichstraße

Race Briefing





VERPFLEGUNGSSTELLEN – RADSTRECKE

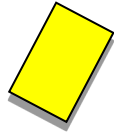
- Alle Verpflegungsstellen sind in der gleichen Reihenfolge aufgebaut.
- Wasser & Gatorade Sport ISOTONIC DRINK (Orange)
750ml Radflaschen
- 226ERS Bars (halbiert)
- Maurten Sport Gels

Race Briefing

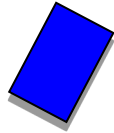




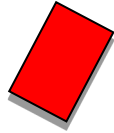
REGELN



Gelbe Karte: 00:30 min Zeitstrafe



Blaue Karte: 05:00 min Zeitstrafe
(für jede Karte 05:00 min!)



Rote Karte: Disqualifikation
(ihr dürft das Rennen beenden, es wird allerdings nicht gewertet)

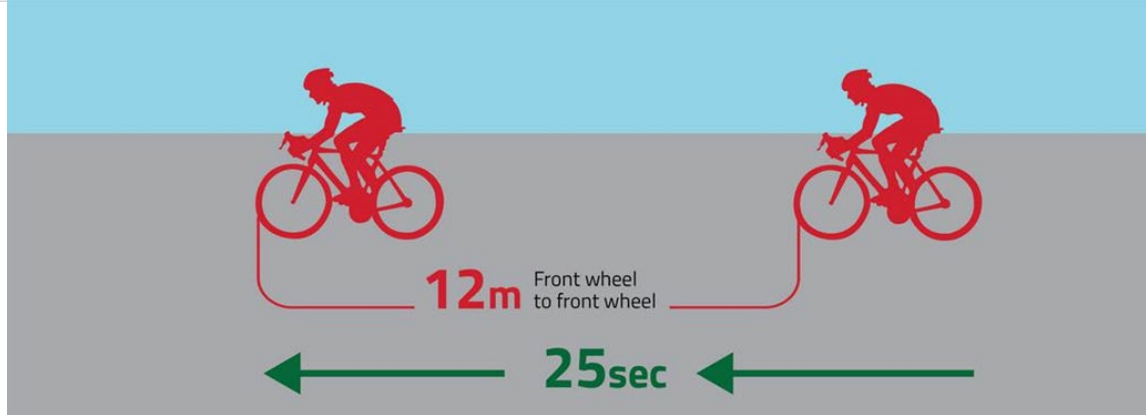


**NICHT-ANFAHREN
DER STRAFBOX
→ DISQUALIFIKATION**

**Athleten sind verpflichtet das
Protokoll in der Penalty Box
zu unterschreiben!**



REGELN



!
**WINDSCHATTEN = 12M
(EIGENES VORDERRAD
BIS VORDERRAD DES
GEGNERS)**

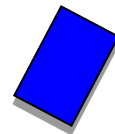
i. Rechtsfahrgebot, nur links überholen!

i. Überfahren der Mittellinie ist verboten (Gegenverkehrsstrecke)

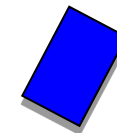
i. Rechts überholen



i. Windschattenfahren



i. Überholvorgang länger als 25 Sekunden



Race Briefing



RAD STRECKE – REGELN 2023

ROTE KARTE

- Öffentliches Urinieren
- Absichtliches Müllentsorgen außerhalb der Verpflegungsstationen
- Benutzen von Kommunikations- oder Unterhaltungsmedien
- Hilfe von außen (z.B. Annahme von Verpflegung)

BLAUE KARTE

- Überholter Athlet bleibt länger als 25 Sekunden in der Windschattenzone

GELBE KARTE

- Blocking
- Radfahren ohne Helm
- Fortführen des Wettkampfes ohne Fahrrad
- Coaching



FAHRADREPARATUREN ODER TOILETTENGÄNGE IN DER STRAFBOX SIND WÄHREND DER ZEITSTRAFE VERBOTEN!



REGELN

Die Ansammlung von drei Karten, **unabhängig von deren Farbe**, führt zur Disqualifikation.



Bei drei gelben Karten ist das nicht mehr der Fall.

→ Sollten die Hauptschiedsrichter die Ansammlung von zu vielen gelben Karten als Verletzung der IRONMAN-Wettbewerb Regel zu 3.03 (b) erachten; kann es dennoch zu einer Disqualifikation kommen.



ZEITLIMIT RAD

Zeitlimit für Schwimmen & Radfahren: 5 Stunden 30 Minuten nach jeweiligem Start

→ **Spätestens 14:45 Uhr**

Auf der 2. Runde wird es zwei Hard Cut-Offs an den Wendepunkten geben (12:35 & 13:30 Uhr)

Race Briefing





Wechselzone (2)

Bike in



(zum Wechselbereich, umziehen am Beutelständer oder Naked Area-Zelte, Wechselbeutel müssen selbständig zurück gehangen werden)

Run out



Race Briefing





WECHSEL 2: RAD → LAUFEN

ROTE KARTE



- Benutzen von Kommunikations- oder Unterhaltungs-medien
- Positiver Manipulationsbefund (elektronisches/mechanisches Doping)

GELBE KARTE



- Kinnriemen vor Absteigen geöffnet
- Absteigen nach der DML
- Umziehen außerhalb des Wechselzelts
- Roter Beutel nicht aufgehangen



**STARTNUMMER NACH VORNE!
AUF DER LAUFSTRECKE
MUSS
OBERKÖRPERBEKLEIDUNG
GETRAGEN WERDEN.**



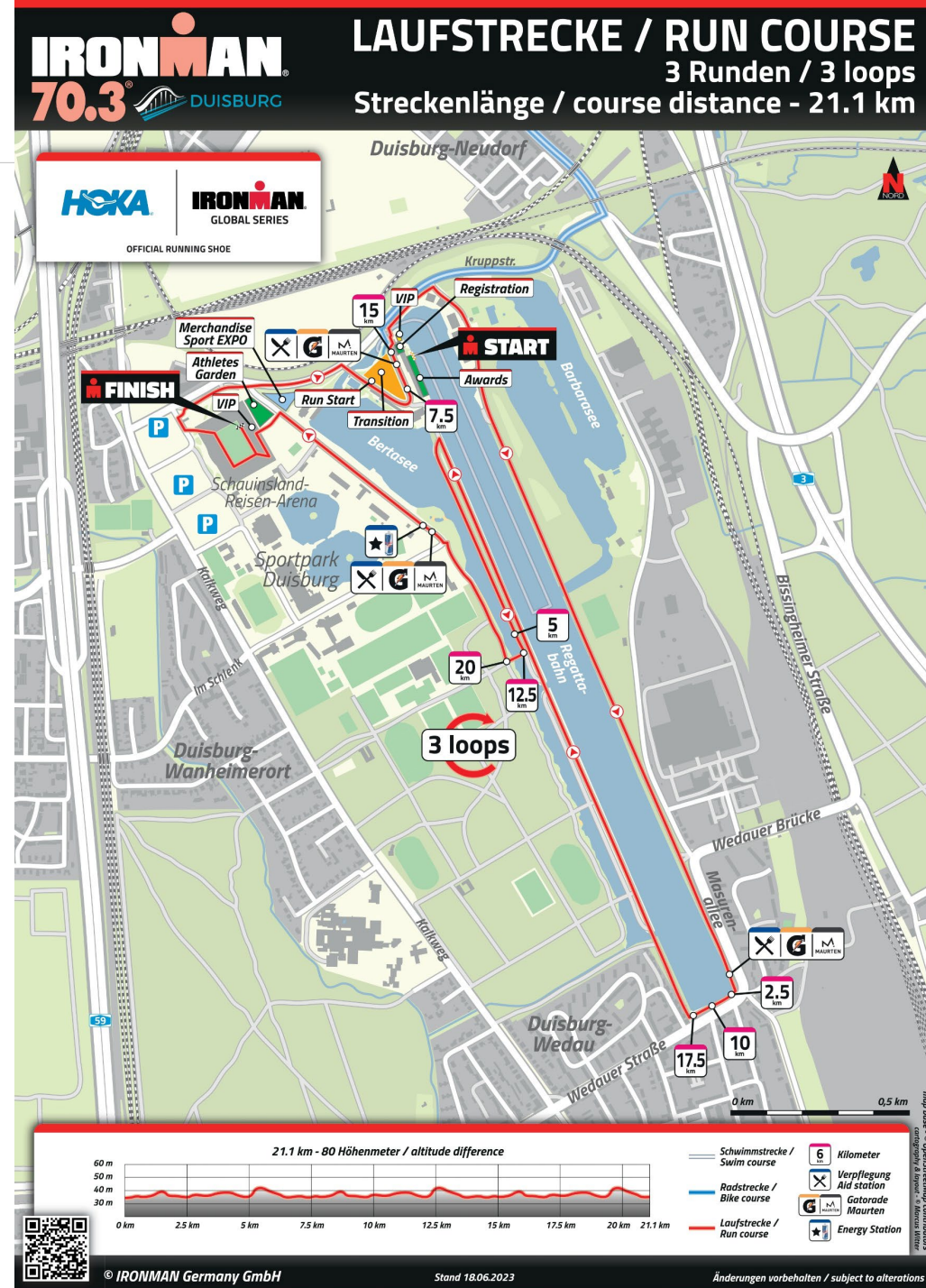
LAUFSTRECKE – 21,1km

- Die Athleten erhalten jede Runde ein farbiges Armband
- Insgesamt gibt es 3 Runden
- 3 Verpflegungsstationen
- Zielschluss: 17:45 Uhr



**KEINE STRAFBOXEN AUF DER LAUFSTRECKE!
BEI EINER STRAFKARTE MUSS DER ATHLET
SOFORT STEHEN BLEIBEN UND EINE
ZEITSTRAFE VON 30 SEKUNDEN ABSITZEN!**

Race Briefing

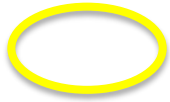




RUNDENBÄNDCHEN

i. Dienen der visuellen Rundenkontrolle:

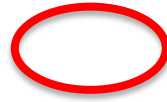
1Lap



2Lap



3Lap






- i.** Bändchen bitte gut sichtbar am rechten Arm tragen
- i.** Volunteers unterstützen bei der Bändchenübergabe
- i.** Erst, wenn alle Kontrollbänder getragen werden, darf auf die Zielgerade eingebogen werden

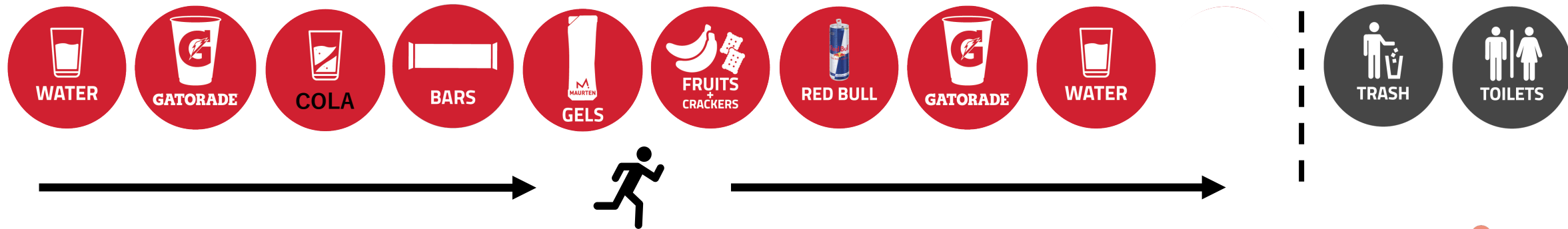




VERPFLEGUNGSSTATIONEN - LAUFSTRECKE

-  Alle vollen Verpflegungsstellen sind in der gleichen Reihenfolge aufgebaut (3 pro Runde)
-  Wasser, Gatorade Sport ISOTONIC DRINK, Cola (verdünnt mit Wasser), Red Bull (2/3, 1/3) alles in Bechern
-  Maurten Gels (mit/ohne Koffein), 226ERS Bars (Cherry Cola), Äpfel (halbiert) und Bananen (halbiert), Cracker, Salzsticks

Race Briefing





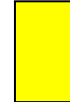
WÄHREND DES LAUFS

ROTE KARTE



- **Abkürzen**
- **Öffentliches Urinieren**
- **Absichtliches Müllentsorgen außerhalb der Verpflegungsstationen**
- **Benutzen von Kommunikations- oder Unterhaltungsmedien**
- **Hilfe von Außen**

GELBE KARTE



- **Trainer betritt die Rennstrecke**
- **Mitlaufen der Trainer auf der Strecke**
- **Keine Begleitung der Athleten außerhalb oder innerhalb der Strecke**

Um Strafen zu entgehen:


- ✓ **Medizinische Hilfe nur vom offiziellen medizinischem Team (außer Diabetiker)**





ZEITLIMITS

 SCHWIMMEN
1:10 Stunden nach dem jeweiligen Start

 RAD (+ T1 + SCHWIMMEN)
5:30 Stunden nach dem jeweiligen Start

 LAUFEN (+ T2 + RAD + T1 + SCHWIMMEN)
8:30 Stunden nach dem jeweiligen Start

Race Briefing

Wir behalten uns das Recht vor Athleten von der Strecke zu nehmen, wenn unsere Schiedsrichter der Meinung sind, dass keine Möglichkeit mehr besteht die Disziplin innerhalb des geforderten Zeitlimitis zu beenden (ausgehend von der Lokalisierung, der Zeit und der Durchschnittsgeschwindigkeit zu diesem Zeitpunkt).



Wenn Ihr in einen Unfall verwickelt seid:

Athlet – Zuschauer

Die Polizei muss benachrichtigt werden! Ihr müsst so lange am Unfallort bleiben bis die Polizei eingetroffen ist!

Athlet – Athlet

Verständigt euch, ob beide das Rennen fortsetzen können. Wenn nicht, müssen beide Athleten am Unfallort bleiben, bis die Polizei eingetroffen ist!



VORZEITIGES BEENDEN DES RENNENS





Solltet Ihr das Rennen vorzeitig beenden müssen, ist es zwingend notwendig, einen Wettkampfrichter oder Funktionär zu informieren, oder sich in der Wechselzone zu melden.

Race Briefing





ZIELEINLAUF

-  Es ist untersagt, mit Begleitpersonen den Zielkanal zu betreten oder die Ziellinie zu überqueren
→ Disqualifikation
-  Ihr bekommt eure Medaille umgehängt
→ Gravurservice im Athletes Garden
-  Eure Finisher Shirts bekommt ihr im Athletes Garden, Startnummer mitbringen!
-  Im Athletes Garden:
Duschen (neben Stadion), Massagen, Umkleiden und Medical Team





ZUSÄTZLICHE INFORMATIONEN

Manipulationen am Rad

In der Wechselzone werden die Räder auf elektronische / mechanische Manipulationen geprüft. Bei einem positiven Befund wird der Athlet disqualifiziert!





Fundbüro

→ Wir empfehlen, das gesamte Equipment mit dem Namen und der Startnummer zu markieren.

→ Fundsachen und nicht abgeholte Gegenstände aus den Wechselzonen sind bei der Siegerehrung abzuholen.






SIEGEREHRUNG | SLOTVERGABE

-  Siegerehrung findet nach dem Rennen (18:30 Uhr) an den Tribünen der Regattabahn statt.
-  Trophäen und Preise werden nur persönlich übergeben
→ nicht abgeholte Trophäen und Preise verfallen
-  Die Siegerehrung ist öffentlich
-  Die Slotvergabe für die VinFast IRONMAN 70.3 Weltmeisterschaft 2024 in Taupō, Neuseeland findet im Anschluss statt (19:30 Uhr)





SLOTVERGABE VinFast IRONMAN 70.3 WELTMEISTERSCHAFT

-  Der **IRONMAN 70.3 Duisburg 2023** vergibt:
40 Qualifikationsplätze für die
VinFast IRONMAN 70.3 Weltmeisterschaft 2024
in Taupō, Neuseeland
-  Athleten, die ihren Qualifikationsplatz in Anspruch
nehmen möchten, müssen persönlich anwesend sein
-  Startgeld: 780 \$ (USD)
 - Zahlung nur mit Kreditkarte möglich
 - Gültiger Personalausweis nötig





IRONMAN[®]
70.3[®]  **DUISBURG**



HAVE A GREAT RACE