



IRONMAN[®]

The Ironman logo features the word "IRONMAN" in a bold, white, sans-serif font. The letter "M" is stylized in blue, with a solid blue circle above it representing a head. The background of the entire image is a photograph of a swimmer in a black wetsuit and a bright green swim cap, splashing water as they pass a large, red, cylindrical buoy. The water is dark blue with white foam from the splash.

HAMBURG

EUROPEAN CHAMPIONSHIP

RACE BRIEFING 2023

EVENT AREA



ZEITPLAN (Donnerstag – Samstag)

Donnerstag, 1. Juni 2023

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

Freitag, 2. Juni 2023

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

Samstag, 3. Juni 2023

10:00 – 14:00 Uhr	Registrierung IRONMAN	Rathausmarkt
10:00 - 18:00 Uhr	IRONMAN Merchandise & Expo	Rathausmarkt
10:00 - 14:00 Uhr	Testschwimmen Binnenalster	Lombardsbrücke/ next to Ballindamm
12:30 – 13:30 Uhr	Pressekonferenz PRO Athletes	Rathausmarkt
14:00 – 19:00 Uhr	Fahrrad Check-in und Abgabe Beutel (blau + rot)	Alstertor/ Ballindamm

ZEITPLAN (Sonntag – Montag)

Sonntag, 4. Juni 2023





05:00 – 06:15 Uhr	Wechselzone offen	Alstertor/ Ballindamm
06:15 Uhr	Start IRONMAN Hamburg 2023	Jungfernstieg
06:15 Uhr	Start PRO-Athleten	Jungefernstieg
06:20 – 07:30 Uhr	Start Age-Group Athleten/ Rolling Start	Jungfernstieg
10.00 – 18:00 Uhr	IRONMAN Merchandise & Expo	Rathausmarkt
Ungefähr 14:00 Uhr	Erster Athlet im Ziel	Rathausmarkt
17:15 – 24:00 Uhr	Check-Out Wechselzone	Alstertor/ Ballindamm
23:00 Uhr	Ziel	Rathausmarkt

Montag, 5. Juni 2023

08:45 – 12:00 Uhr	Awards Banquet	Handelskammer
09:30 – 10:15 Uhr	Awards Ceremony	Handelskammer
10:30 – 12:00 Uhr	Slot Allocation IRONMAN World Championship Hawaii/Nice 2023	Handelskammer

EXPO & MERCHANDISE

IRONMAN Merchandise & Expo:

-  Donnerstag: 10:00 – 18:00 Uhr
-  Freitag: 10:00 – 18:00 Uhr
-  Samstag: 10:00 – 18:00 Uhr
-  Sonntag: 10:00 – 18:00 Uhr 6

Location: Rathausmarkt



Registrierung

Öffnungszeiten Registration:
Donnerstag 10:00 – 18:00 Uhr
Freitag 10:00 – 18:00 Uhr
Samstag 10:00 – 14:00 Uhr

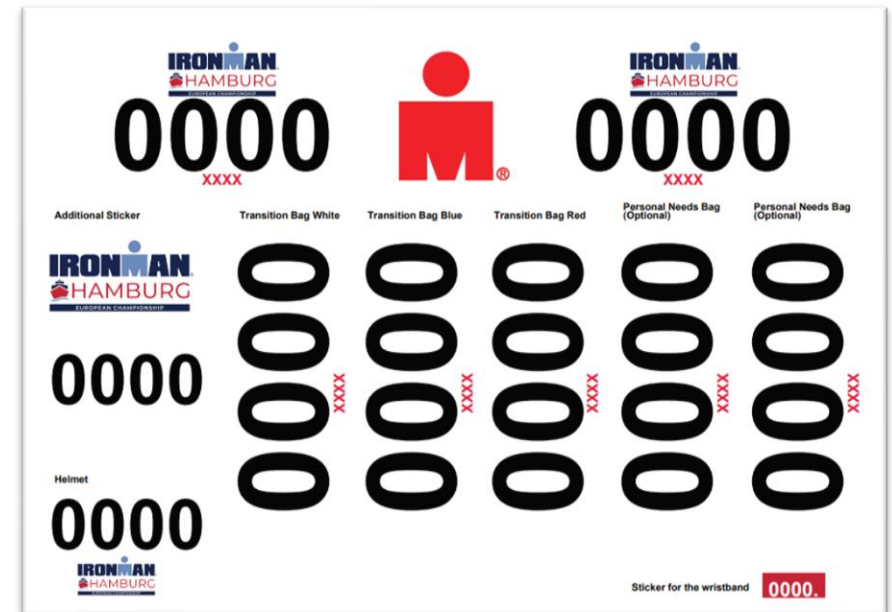
!
**ERFORDERLICH FÜR DEN
BIKE CHECK-IN AM
SAMSTAG UND CHECK-OUT
AM SONNTAG!**

- Aufgrund des Startnummern-Drucks vor Ort bei der Registrierung wird **KEINE BIB-Nummer im Voraus** zugewiesen.
- *Mitzubringen:* Lizenz, Lichtbildausweis, QR-Code

Bei der Registrierung erhältst du:

- Athlet*innen Armband
- Athlet*innen Rucksack
- Badekappe
- Startnummer
- 3 Wechselbeutel (Blau, Rot, Weiß)
- 2 Personal Needs Beutel (optional)
- Radaufkleber (1)
- Beutelaufkleber (5)
- Helmaufkleber (1)
- Extra Aufkleber (1) zur freien Verfügung

Die Startnummer muss deutlich sichtbar getragen werden!



STARTNUMMERN



STARTNUMMER x 1

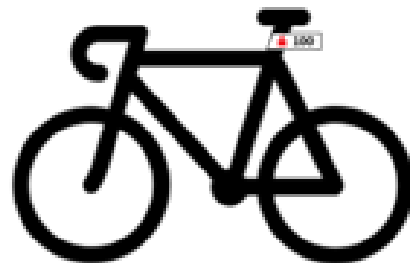
Die Startnummer **muss** während des Radfahrens auf dem Rücken und während des Laufens vorne getragen werden.

Wir empfehlen die Startnummer an einem Startnummernband zu befestigen.



RADAUFKLEBER x 1

Befestige den Radaufkleber an deiner Sattelstütze.



HELMAUFKLEBER x 1

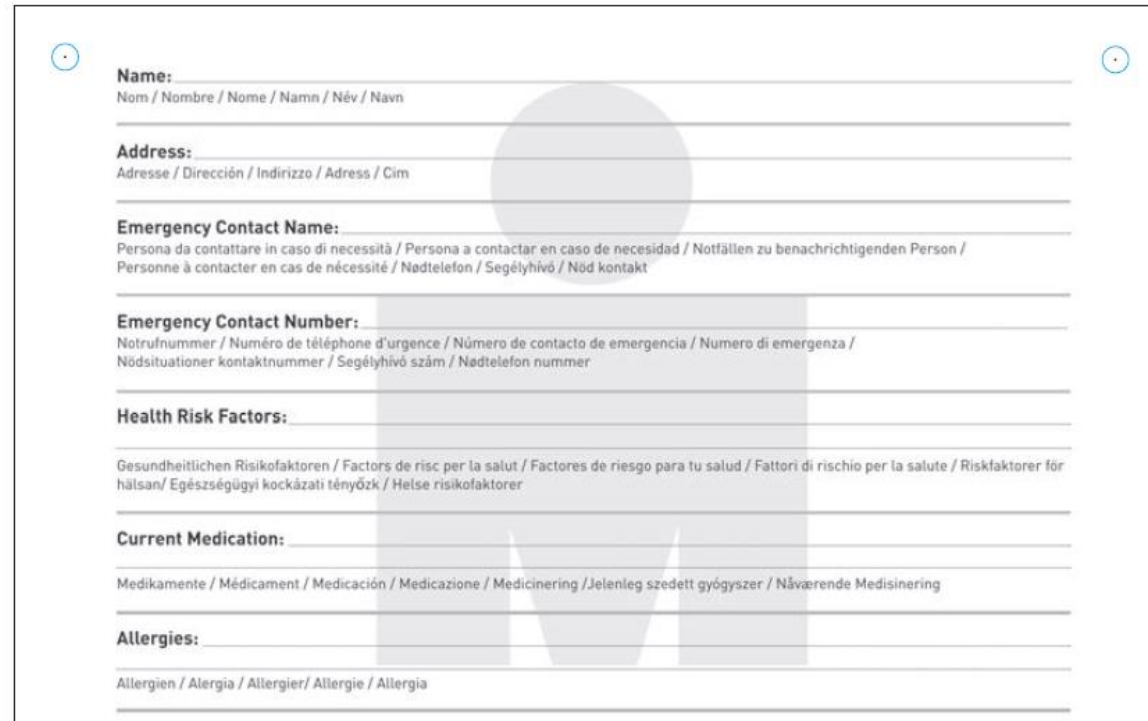
Klebe den Hemaufkleber vorne an den Helm.



STARTNUMMER

NOTFALLKONTAKT

Gebe deine medizinischen Informationen und deinen Notfallkontakt auf der Rückseite deiner Startnummer an!



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 / Riskfaktor for
hälsan/ Egészségügyi kockázati tényőzk / Helse risikofaktorer

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

Allergies:
Allergien / Alergia / Allergier/ Allergie / Allergia

REGISTRIERUNG



ATHLET*INNEN ARMBAND

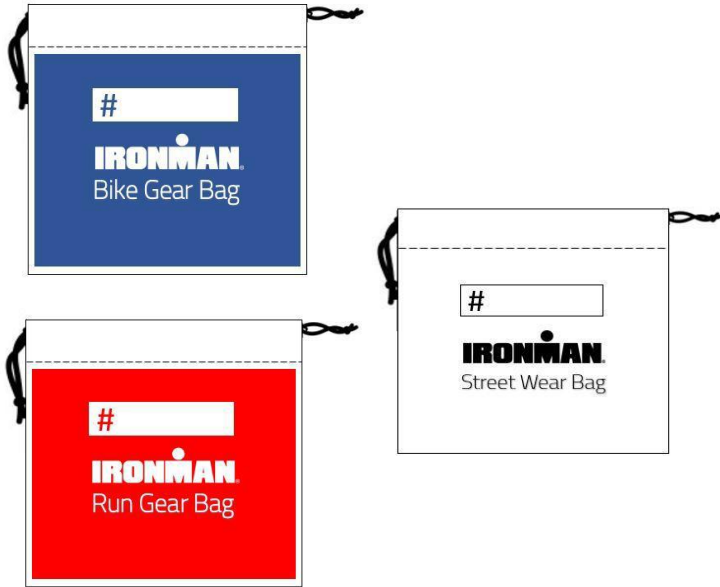
Dir wird dein Armband bei der Registrierung an deinem Handgelenk befestigt. Damit hast du Zugang zu den Athlet*innenbereichen. Es muss von der Abholung der Startunterlagen bis zum Eventende durchgängig getragen werden.



IRONMAN HAMBURG BADEKAPPE

Du musst die Badekappe beim Schwimmen tragen. Es ist erlaubt zwei Badekappen oder Neoprenhauben zu tragen, aber die offizielle Badekappe muss oben getragen werden.

BEUTEL



3 x WECHSELBEUTE & 3 x AUFKLEBER

Bringe einen Aufkleber jeweils auf der Vorderseite von jedem Beutel an.

BLAU Bike Sachen

Abgabe: Wechselzone – Abholung: Wechselzone

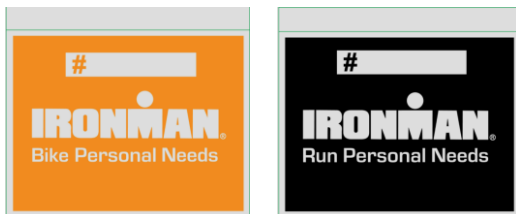
ROT Run Sachen

Abgabe: Wechselzone – Abholung: Wechselzone

WEIß Post-Race Sachen

Abgabe: Am LKW in der Nähe des Info Points zwischen Wechselzone und Schwimmstart am Sonntagmorgen.

Abholung: Nach dem Rennen im Athleten Garten.



2 x PERSONAL NEEDS Beutel & 2 x Aufkleber

Bringe einen Aufkleber jeweils auf der Vorderseite jedes Beutels an.

ORANGE Rad

SCHWARZ Lauf

Abgabe: Am InfoPoint zwischen Wechselzone und Schwimmstart am Sonntagmorgen.

BLAUER BEUTEL - RAD

- ❗ Packe deine komplette Radausrüstung in den blauen Beutel, er sollte enthalten: **Startnummer, Helm mit Aufkleber, Schuhe (sollten diese nicht am Rad befestigt sein), Sonnenbrille, sonstig Fahrradausrüstung.**
- ❗ Hänge den Beutel in der Wechselzone auf die Beutelständer auf, wenn du dein Rad abgibst.
- ❗ Abgabe: **Samstag 14:00 – 19:00 Uhr**
- ❗ Nach dem Schwimmen: Schwimmausrüstung in den blauen Beutel packen (auch den Neoprenanzug) und nach dem Wechselbereich im Drop-off Bereich abgeben.
- ❗ Alle Gegenstände müssen IN den Beutel.
- ❗ Radschuhe: an den Pedalen befestigen oder in den Beutel packen.
- ❗ Zugang zum Beutel am Renntag (05:00 – 06:15 Uhr) für letzte Änderungen.
- ❗ Abholung: in der Wechselzone nach dem Rennen.



ROTER BEUTEL - LAUFEN

- ❏ Packe deine gesamte benötigte Laufausrüstung in diesen Beutel.
- ❏ Abgabe: **Samstag 14:00 – 19:00 Uhr** in der Wechselzone
- ❏ Nach dem Radfahren: Packe die gesamte Radausrüstung in diesen Beutel, auch den Helm!
- ❏ Abholung: in der Wechselzone nach dem Rennen.

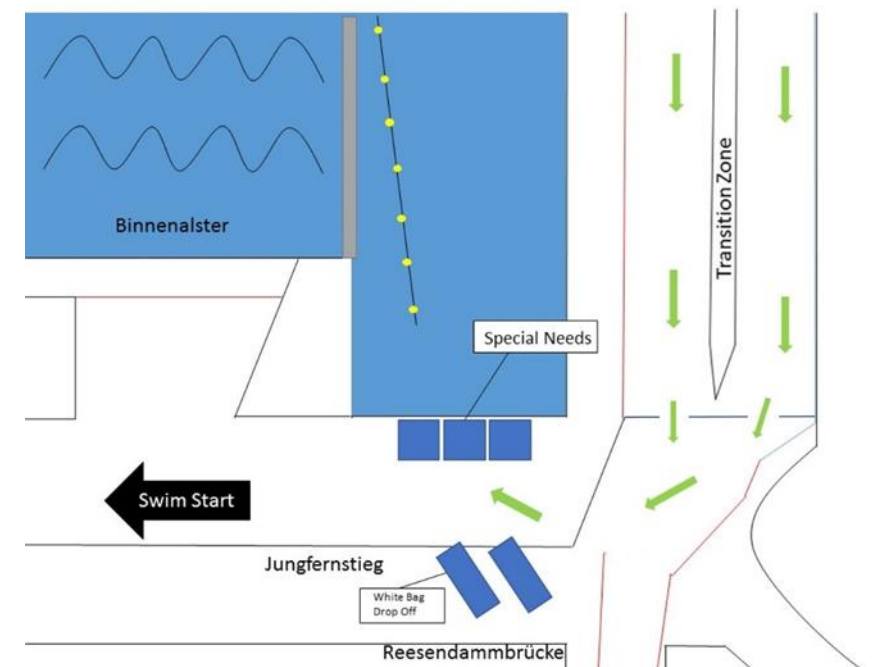


PERSONAL NEEDS BEUTEL – ABGABE

- 🚶 Personal Needs Beutel werden nur auf Anfrage bei der Registrierung ausgehändigt (KEINE Tüten am Sonntagmorgen!)
- 🚶 Es liegt in deiner eigenen Verantwortung, die Personal Needs Beutel zu packen und abzugeben.
- 🚶 Abgabe: Am Rennmorgen neben dem Info Point zwischen Wechselzone und Schwimmstart.
- 🚶 IRONMAN Hamburg übernimmt keine Verantwortung für die Gegenstände im Beutel.
- 🚶 Nicht verwendete oder nicht abgeholte Tüten werden entsorgt!
- 🚶 Es ist nicht erlaubt, Special Needs von Zuschauern, Freunden oder der Familie entgegenzunehmen.
- 🚶 Die Beutel werden zu den vorgesehenen Positionen transportiert:

Rad (**orange**): Hinter Verpflegungsstation 1 (KM 20 / 110)

Lauf (**schwarz**): Vor Verpflegungsstation 1 (KM 0,5 / 11 / 21,5 / 32)



RADABGABE



NUR ATHLETEN



**KEINE
WECHSELBEUTEL,
KEIN CHECK-IN!**

Eingecheckt werden muss:

Rad

- 🚒 Funktionierende Bremsen, Bremshebel zeigen nach hinten.
- 🚒 Enden des Lenkers sind geschlossen.
- 🚒 Lenker & Aerolenker / Steuersatz, Schnellspannhebel, Sattelstütze sind fest.
- 🚒 Reifendruck überprüft.

Helm

- 🚒 Startnummernaufkleber auf der Vorderseite des Helmes.
- 🚒 Angemessener Helm erforderlich – keine Teilnahme, wenn der Helm sichtbare Schäden aufweist.
- 🚒 Kinnriemen ist verschlossen.

Roter und blauer Wechselbeutel (markiert mit der Startnummer)

- 🚒 Es darf nichts auf dem Boden um das Fahrrad herum liegen!
- 🚒 Radschuhe: entweder fest am Fahrrad befestigt oder im blauen Beutel.
- 🚒 Fahrradhelm + Startnummer + Sonnenbrille: alles muss in den blauen Beutel.

Startnummer

Bike Service

- 🚒 Professioneller Bike-Service beim Check-In.

WECHSELZONE

Du musst dein Fahrrad, den blauen Beutel (mit Helm und Startnummer) und den roten Beutel vor dem Renntag in die Wechselzone bringen.

Zugang nur für Athlet*innen mit Wettkampfchip und Athlet*innenarmband!

WECHSELZONE	
	Rad, blauer und roter Beutel
	Samstag 14:00 – 19:00 Uhr
<ul style="list-style-type: none">- Trage deinen Helm mit geschlossenen Kinnriemen und zeige deine Startnummer vor, wenn du zum Check-in kommst.<ul style="list-style-type: none">- Decke dein Rad über Nacht NICHT ab. Abdeckungen werden abgenommen.- In der Wechselzone befindet sich ein Bike Service und ausreichend Luftpumpen.- Mechanische Unterstützung vor dem Rennen ist NUR am Samstag und Sonntag in der Wechselzone verfügbar.<ul style="list-style-type: none">- Es ist verboten die Startnummer während des Schwimmens zu tragen.- Keine Socken/Kompressionssocken erlaubt! Beinlinge unter dem Neoprenanzug sind erlaubt, wenn Neoprenanzüge verboten sind, sind es auch Beinlinge!	

Startnummer in den
blauen Wechselbeutel!

Radhelm in den blauen Wechselbeutel!

WEIßER Beutel – Abgabe nur am
Renntag

WETTKAMPFCHIP

- ❏ Der Wettkampfchip wird nach dem Bike Check-In am Ausgang der Wechselzone ausgegeben, wenn das Athlet*innenarmband vorgezeigt wird. Der Ausgang der Wechselzone befindet sich am südlichen Ende (Jungfernstieg).
- ❏ Der Chip muss am linken Knöchel getragen werden.
- ❏ **Nach dem Rennen:** Das Rad wird nur gegen Rückgabe des Chips herausgegeben.






BIKE SERVICE

Samstag:

-  In der Wechselzone während des Check-Ins.

Sonntag:

-  In der Wechselzone vor dem Rennstart.
-  Zwei Bike-Service Stationen auf der Radstrecke, welche 8 mal passiert werden:
KM 2,5, 14, 46, 60, 92,5, 104, 136, 150

-  Reparaturkits mit grundlegenden Ersatzteilen und Werkzeugen sind an jeder Versorgungsstation verfügbar.




WETTKAMPFMORGEN

- ❗ Komme rechtzeitig an, sei 75-90 Minuten vor dem Start in der Wechselzone.
- ❗ Vergiss nicht deinen Neoprenanzug, Schwimmkappe, Schwimmbrille und den Wettkampfchip.
- ❗ Überprüfe dein Rad und deine Verpflegung.
- ❗ Der Wettkampfchip muss am linken Knöchel getragen werden, unter dem Neoprenanzug.
- ❗ Wechselzone and Abgabe der weißen Beutel schließt um 06:15 Uhr.
- ❗ Start des IRONMAN Hamburg um 06:15 Uhr
- ❗ Male Pro: 06:15 Uhr, Age Group: 06:20 Uhr
- ❗ Rolling Start über 70 Minuten (06:20 – 07:30 Uhr)




WETTKAMPFTAG, 4. JUNI

 Ab 5:00 Uhr

 5:45– 6:10 Uhr

 6:15 Uhr

 6:15 Uhr

 6:20 – 7:30 Uhr

Öffnung der Wechselzone, Ballindamm

Einschwimmen, Jungfernstieg

Schließung der Wechselzone, Ballindamm

Start Pro Athleten Männer, Jungfernstieg

Rolling-Start Age Group Athlet*innen, PC / HC
Athlet*innen, Jungfernstieg



WETTER

- ❗ Wir werden das Wetter am Renntag beobachten.
- ❗ Bei zu extremer Witterung behalten wir uns das Recht vor, jeden Teil des Rennens abzusagen, zu verändern oder zu kürzen, falls die Sicherheit für die Athlet*innen nicht gewährleistet werden kann.
- ❗ Die Entscheidung, ob mit oder ohne Neoprenanzug geschwommen wird, wird eine Stunde vor Rennstart im Vorstartbereich offiziell bekannt gegeben.



GESUNDHEIT

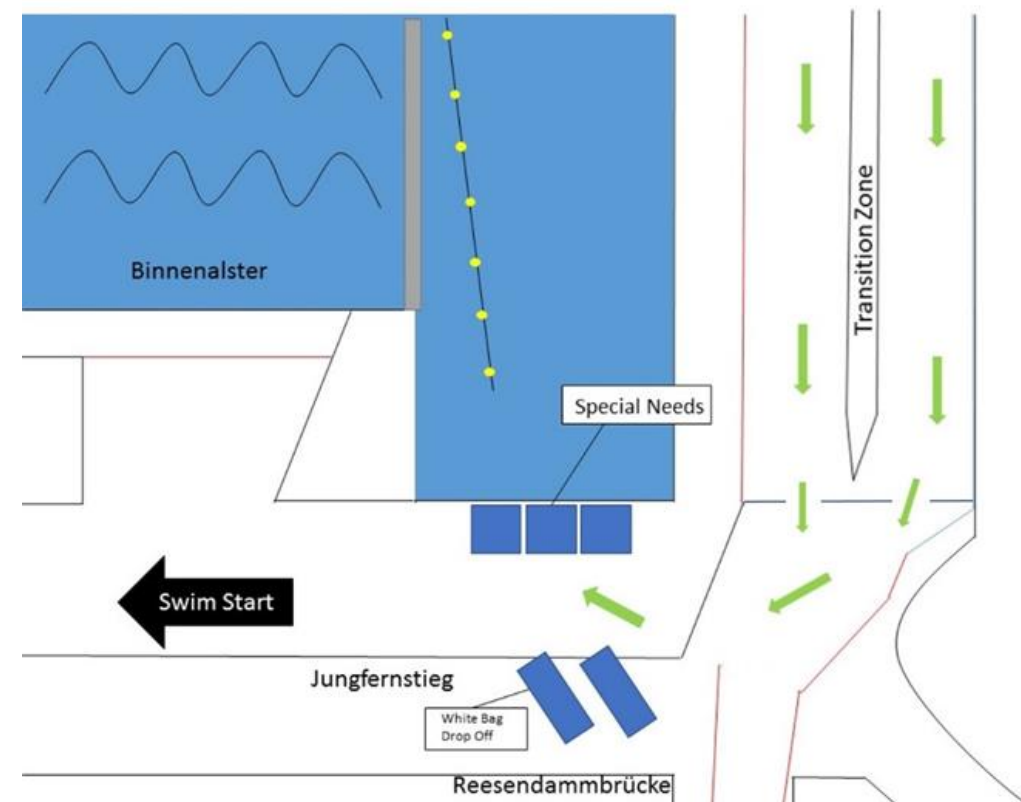
- ❗ Wenn du in den letzten 48 Stunden krank warst, solltest du dir überlegen, ob du fit genug bist, zu starten.
- ❗ Trage deine medizinischen Details auf der Rückseite der Startnummer ein, auch deine Notfallkontakte.
- ❗ Stelle sicher, dass Freunde und Familie deine Startnummer kennen.
- ❗ Halte dich an deinen Wettkampfplan – ausreichend trinken!
- ❗ Es gibt medizinische Hilfe auf der Strecke
- ❗ Genieße deinen Tag!

WEIßER BEUTEL – NACH DEM RENNEN

- ❗ Sollte warme/trockene Kleidung beinhalten für nach dem Rennen.
- ❗ Abgabe: auf deinem Weg zum Schwimmstart zwischen Wechselzone und Schwimmstart am LKW, welcher markiert sein wird. Die Beutel werden im Anschluss in den Athleten Garten transportiert.
- ❗ Du musst diesen Beutel nicht verwenden!

PACKE KEINE WERTSACHEN ODER LUFTPUMPEN IN DEN BEUTEL
Ausreichend Luftpumpen sind in der Wechselzone vorhanden!

ÜBERFÜLLE DEN BEUTEL NICHT



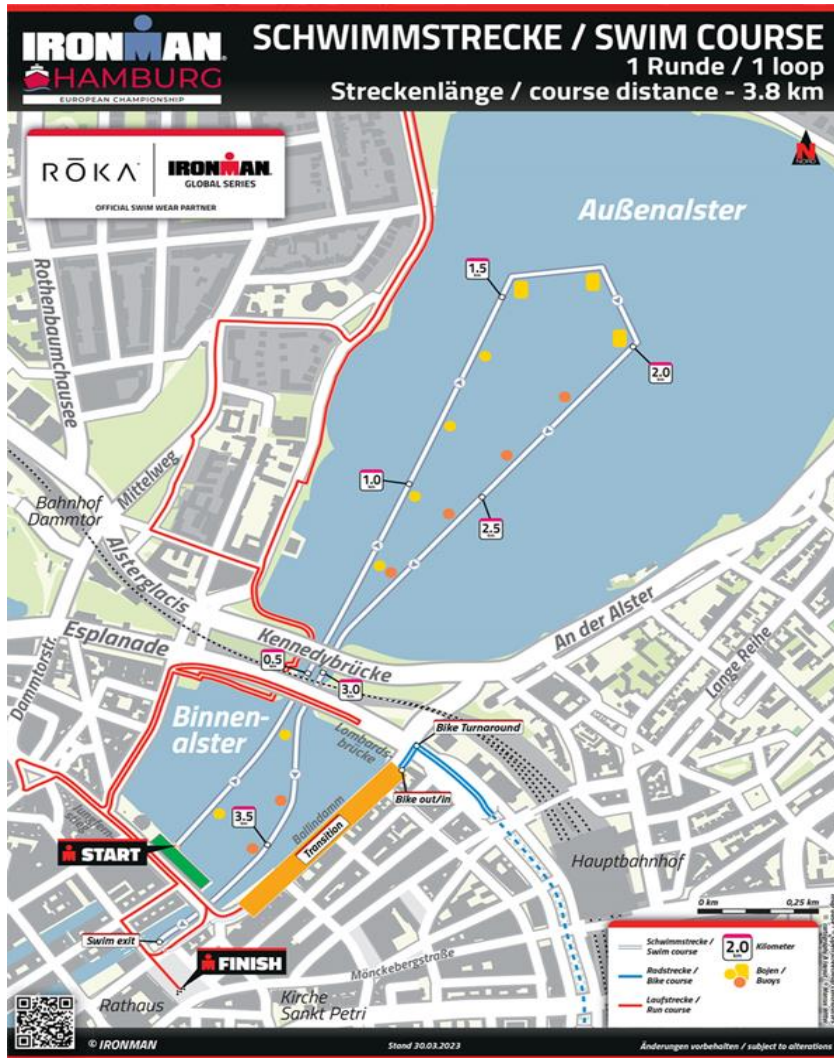
WENN...

- ❗ du deinen Wettkampfchip verlierst, informiere eine*n Offizielle*n darüber. Chips gibt es am Wettkampftag noch in der Wechselzone.
- ❗ du ohne Chip das Rennen beendest, gebe einem Finish-Line Helfer*in Bescheid, sobald du die Ziellinie überquerst.
- ❗ du ohne Chip die Ziellinie überquerst, kannst du dich nicht für die World Championship oder einen Podiumsplatz qualifizieren.

Wenn du vom Rennen zurücktreten möchtest:

- ❗ Wenn du dein Rad schon abgegeben hast, schicke uns sofort eine E-Mail an hamburg@ironman.com mit deinem Namen und deiner Startnummer.
- ❗ Wenn du am Renntag morgens ankommst und dich dann entscheidest nicht zu starten, dann informiere direkt eine*n Offizielle*n.
- ❗ Wenn du während dem Event zurücktreten möchtest, informiere eine*n Offizielle*n.

SCHWIMMEN – RACE DAY



Länge: 3,8 KM - Runden: 1 Runde

- Die Schwimmstrecke besteht aus einem Rundkurs durch Binnen- und Außenalster.
- Schwimme stets auf der linken Seite um die Bojen herum (lasse die Bojen auf der rechten Seite).

*Solltest du im Wasser Hilfe benötigen, lege dich auf den Rücken und halte einen Arm in die Luft, damit die Kajakfahrer*innen auf dich aufmerksam werden und zu dir kommen können. Du kannst dich zum durchatmen am Kajak festhalten und danach weiterschwimmen, wobei du stets den Anweisungen der Helfer*innen im Kajak zu folgen hast.*

- Testschwimmen am Samstag, 10:00 – 14:00 Uhr, in abgesperrtem Gebiet.

Schwimmen in der Alster ist strikt verboten außerhalb des Rennens!

SCHWIMMSTART – RACE DAY

- ❏ Rolling Start: zwischen 06:20 – 07:30 Uhr
- ❏ Alle 3 bis 4 Sekunden werden zwei Athleten ins Wasser gelassen, um ihr persönliches IRONMAN-Abenteuer zu starten.
- ❏ Es wird ungefähr 70 Minuten dauern, bis alle Athlet*innen im Wasser sind (6:20 – 7:30 Uhr).

BITTE SEI EHRlich MIT DEINER GESCHÄTZTEN SCHWIMMZEIT!

Das ist die einzige Möglichkeit, um das Schwimmen
für alle möglichst fair zu gestalten

STARTGRUPPEN

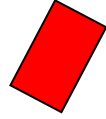
START	Schwimmgruppe	Farbe
06:15	PRO MEN	LILA
06:20 — 07:30	PC	NEON GRÜN
	AWA	GOLD
	Triclub (3 größten)	DARK RASPBERRY
	AGE GROUP MEN	GELB
	AGE GROUP WOMEN	HELLBLAU
	SPECIAL TEAM	NEON PINK

SCHWIMMSTART – RACE DAY

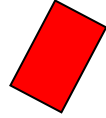
- ❗ Starter*innen müssen die Zeitmessmatten passieren, um die Zeitmessung zu aktivieren.
- ❗ Athlet*innen, die von der Seite in den Startbereich schwimmen, werden nicht registriert und es kann keine Zeitmessung erfolgen. → **Disqualifikation**
- ❗ Der Schwimmstartbogen mit der Zeitmessmatte befindet sich direkt am Steg.
Jeder Athlet / jede Athletin überquert automatisch die Zeitmessmatte beim Weg ins Wasser.
- ❗ Der Schwimmstart erfolgt über eine Rampe, welche ins Wasser führt.

WÄHREND DES SCHWIMMENS

Abkürzen



Unfares Verhalten



**Cut-Off Schwimmen:
2 Stunden 20 Minuten
nach individueller Startzeit
Spätestens um 9:50 Uhr**



SCHWIMMAUSSTIEG

- ❗ Nach dem Schwimmen muss jede*r den offiziellen Ausgang nutzen, um die Alster zu verlassen und die Zeitnahmematten zu überqueren.
- ❗ Wenn du das Wasser an einem anderen Ausgang verlässt, wirst du nicht registriert und wir gehen davon aus, dass du noch im Wasser bist



- ➔ Wir organisieren eine Rettungsaktion
Der Athlet / die Athletin ist für die Kosten



SCHWIMMEN → RAD

- ❗ Neoprenanzug kann auf dem Weg zur Wechselzone bis zur Hüfte ausgezogen werden.
- ❗ Nackt-Umkleidemöglichkeiten sind vorhanden.
- ❗ Nimm deinen **blauen Beutel** (Radsachen) vom Beutelständer.
- ❗ Ziehe deine Radausrüstung an (Ziehe dich in der Wechselzone oder im Umkleidezelt um – Nacktumkleiden ist nur im Zelt erlaubt!).
- ❗ Ziehe deinen Helm an, schließe den Riemen.
- ❗ Ziehe deine Startnummer an – diese muss beim Radfahren auf dem Rücken getragen werden.
- ❗ Die komplette Schwimmausrüstung kommt in den **blauen Beutel**.
- ❗ **Blauen Beutel** nach der Wechselzone im Drop-off Bereich abgeben.
- ❗ Wenn deine Radschuhe im **blauen Beutel** sind, musst du sie im Wechselbereich anziehen und nicht beim Rad!
- ❗ Gehe zu deinem Rad.
- ❗ Schiebe dein Rad bis zur markierten Linie.

WECHSEL 1: SCHWIMMEN → RAD

ROTE KARTE



- ❗ Verwendung von Kommunikations- oder Entertainment Medien.
- ❗ Urinieren im Wechselbereich (außerhalb der Dixi-Toiletten).

GELBE KARTE



- ❗ Tragen der Startnummer während des Schwimmens.
- ❗ Ausziehen des Neoprenanzugs unterhalb der Hüfte vor dem Erreichen des Wechselzeltes.
- ❗ Wechseln der Kleidung am Rad (Schuhe inbegriffen).
- Athlet*innen müssen den Wechselbereich komplett bekleidet verlassen!
- ❗ Blauer Beutel wird nicht in vorgegebener Dropbox abgelegt.
- ❗ Offener Helm nachdem das Rad genommen wurde.
- ❗ Radfahren im Wechselbereich.

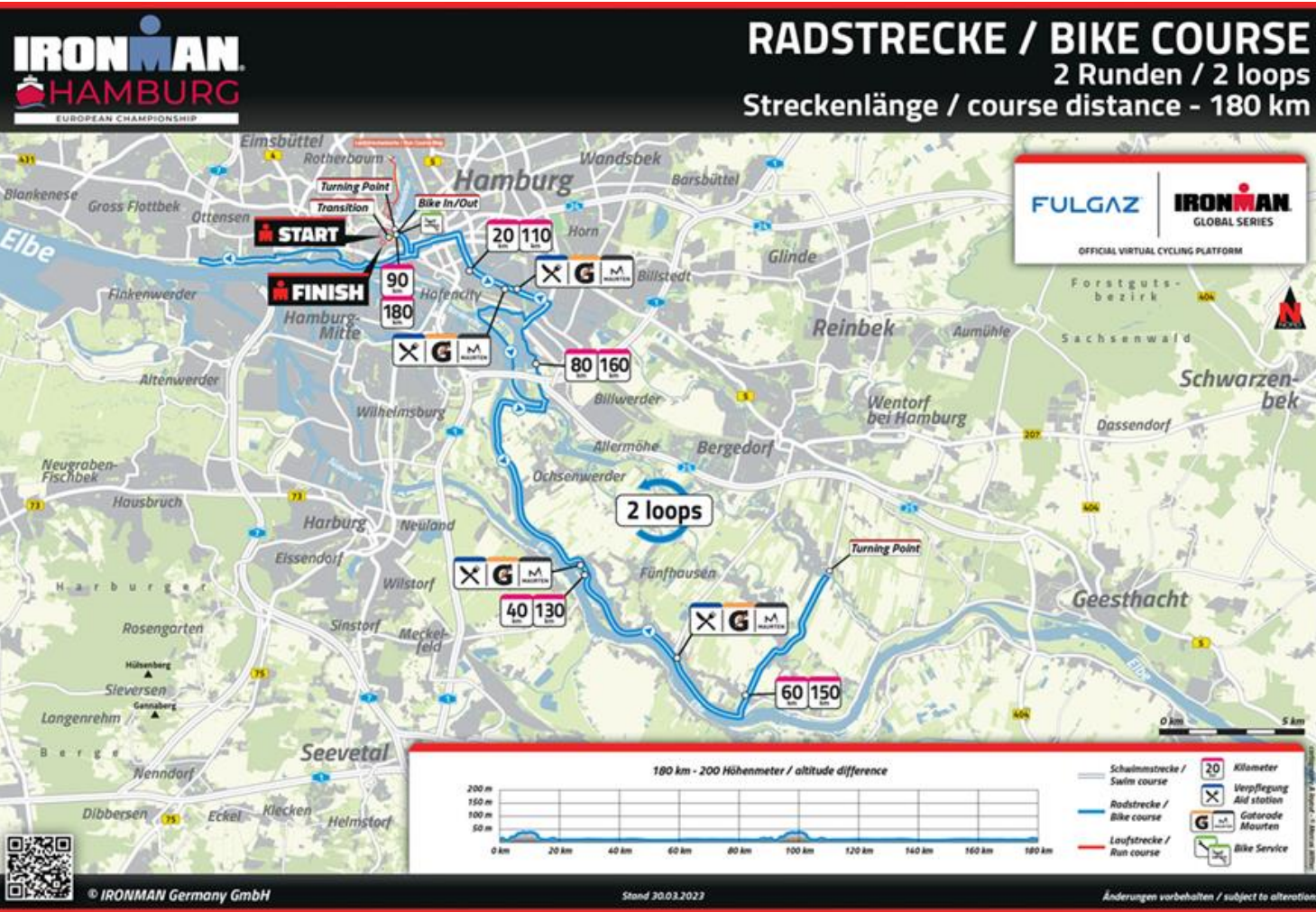


**TRAGE DEINE
STARTNUMMER AUF
DEM RÜCKEN. ES MUSS
EIN SHIRT GETRAGEN
WERDEN!**


RADSTRECKE – RACE DAY

- ❏ 2 Runden je 90km, Höhenmeter: 200 m
- ❏ Der Helm muss in der Wechselzone getragen werden, bevor das Fahrrad vom Ständer genommen wird.
- ❏ Zeitweise wird in entgegengesetzter Richtung Verkehr vorhanden sein und es werden Einsatzfahrzeuge unterwegs sein.
- ❏ Es wird mechanische Unterstützung auf der Strecke vorhanden sein, aber die Athlet*innen sollten sich bei mechanischen Problemen selbst helfen können (Support wird nicht auf Abruf verfügbar sein).
- ❏ Schwimmen + Fahrrad Cut Off ist 9 Stunden 30 Minuten nach individueller Startzeit.
- ❏ Genereller Cut Off auf KM 90 um 13:30 Uhr.

RAD – RACE DAY



📍 Striktes Rechtsfahrgebot

📍 4 x Verpflegungsstation: 
KM 21, 40, 63, 83, 111, 130, 153, 173

📍 2 x Strafboxen:
an den zwei Wendepunkten
KM 55, 90, 145, 180

📍 2 x Bike Service
KM 2.5, 14, 46, 60, 92.5, 104, 136, 150

RAD – GEFAHRENSTELLEN

🚧 Elbchaussee – KM 8/10/98/100

Schlaglöcher

🚧 Kirchenheerweg – KM 49/58/139/150

Enger Abschnitt - *Überholverbot*

🚧 Moorfleeter Deich – KM 80/170

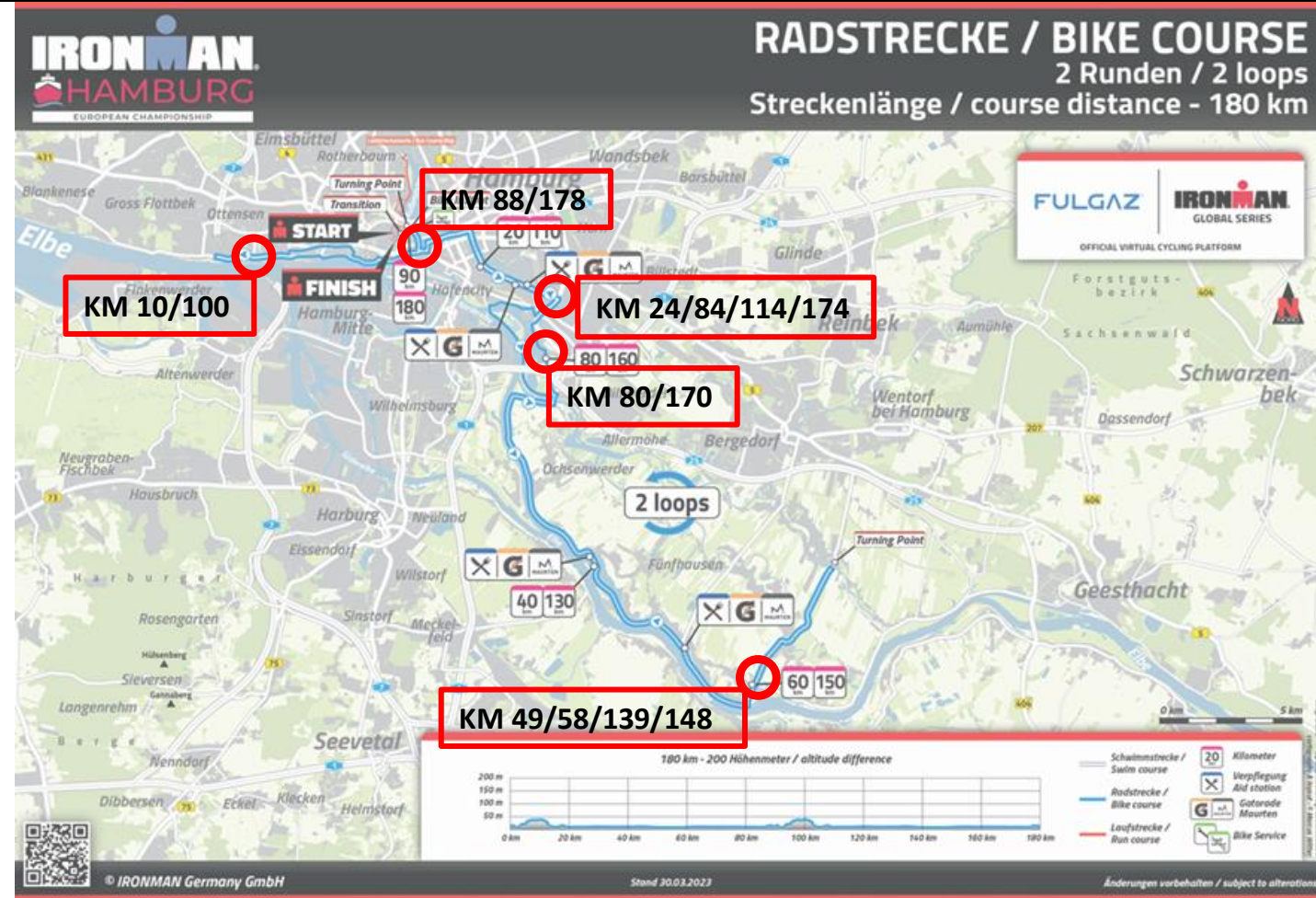
Schlaglöcher

🚧 Railcrossing - KM 24/84/114/174

🚧 Wallringtunnel – KM 88/178

Enge Kurve

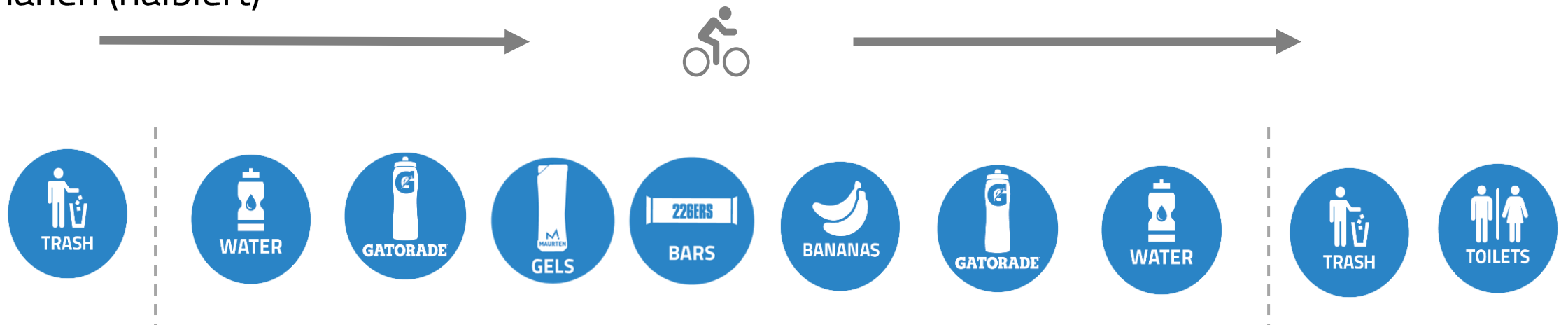
🚧 Schlaglöcher, welche von unseren unterstützenden lokalen Behörden nicht repariert werden können, werden mit orangefarbener Sprühfarbe markiert. Bitten sei vorsichtig in diesen Bereichen.



RADSTRECKE – VERPFLEGUNGSSTATIONEN

Alle Verpflegungsstationen (4 pro Runde) sind gleich aufgebaut:

- ❑ Wasser, Gatorade Ready-to-Drink Flaschen (750 ml)
- ❑ Maurten GEL 100 & GEL 100 CAF 100
- ❑ 226ERS Race Day Bar
- ❑ Bananen (halbiert)



VERPFLEGUNGSSTATIONEN – MÜLLENTSORGUNG

- ❗ Aufgrund der Zunahme von Unfällen müssen wir auf die Bedeutung einer ordnungsgemäßen Abfallentsorgung hinweisen.
- ❗ Nur so kann gewährleistet werden, dass durch herumliegende Flaschen keine Gefahr für euch Athlet*innen besteht!

**BENUTZTE FLASCHEN NUR IN DIE DAFÜR
VORGEGEHENEN AUFFANGBEHÄLTER WERFEN!**



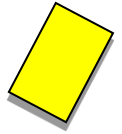
RAD REGELN– RACE DAY

- ❗ Kein Blocking! – Rechtsfahrgebot!
- ❗ Überhole links und fahre danach direkt wieder nach rechts!
- ❗ Maximal 2 Athlet*innen nebeneinander und nur beim Überholen!
- ❗ Keine Wege abschneiden!
- ❗ Überquere nicht die mittlere Linie der Straße!

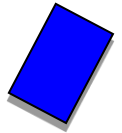


RAD REGELN– RACE DAY

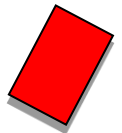
Wurde dir vom Kampfrichter eine Karte gezeigt:
HALTE bei der nächsten Strafbox und melde dich bei den Schiedsrichter*innen.



Gelbe Karte: 01:00 min Zeitstrafe



Blaue Karte: 05:00 min Zeitstrafe
(jeweils 05:00 min!)



Rote Karte: Disqualifikation (du kannst das Rennen beenden, aber ohne Wertung)

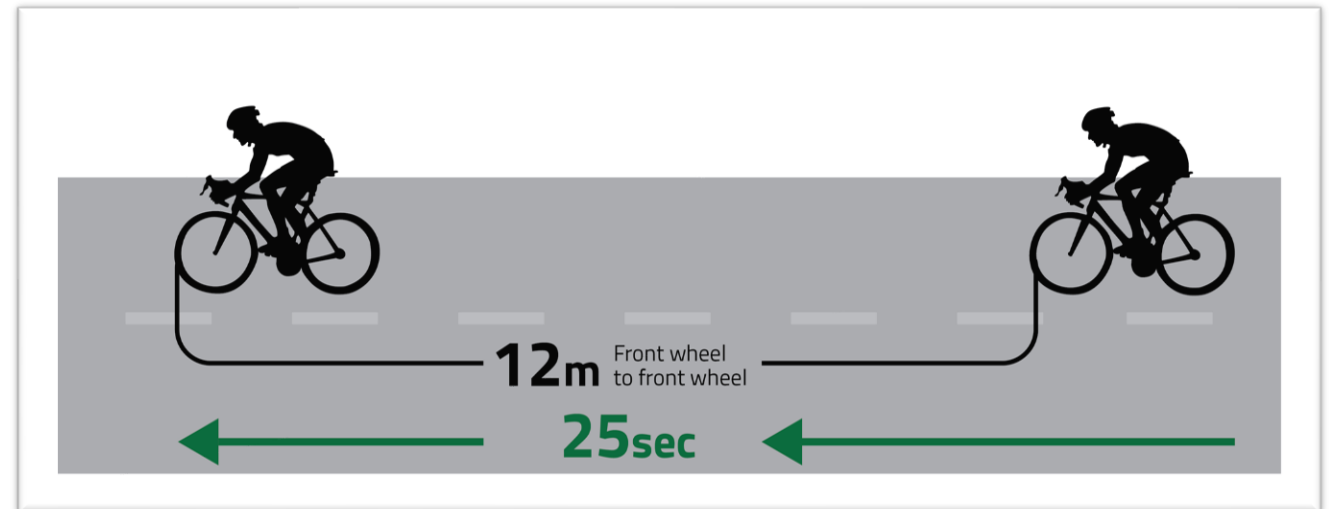


**KEIN STOP IN STRAFBOX
→ DISQUALIFIKATION**

RAD REGELN– RACE DAY

- ❌ Überqueren der Mittellinie und/oder der Verkehrskegelbegrenzungen
- ❌ Überholen über die rechte Seite
- ❌ Drafting
- ❌ Andere Athlet*innen länger überholen als 25 Sekunden
- ❌ Blocking

!
DRAFTING - ZONE = 12M
(VORDERRAD ZU
VORDERRAD)



RADSTRECKE - REGELN

ROTE KARTE



- Öffentliches Urinieren (außerhalb der Dixi-Toiletten)
- Absichtliches Müllentsorgen außerhalb der gekennzeichneten Bereiche
- Benutzen von Kommunikations- oder Unterhaltungsmedien
- Annahme fremder Hilfe von außen
- Kein Helmtragen während des Rennens

BLAUE KARTE



- Überholte*r Athlet*in bleibt länger als 25 Sekunden in der Windschattenzone

GELBE KARTE



- Fortführen des Wettkampfes ohne Fahrrad
- Coaching

**FAHRRADREPARATUREN ODER TOILETTENGÄNGE IN DER STRAFBOX
SIND WÄHREND DER STRAFZEIT VERBOTEN!**



CUT-OFF RAD

Cut-Off erste Rad-Runde (90km): 6:00 Stunden nach persönlicher Startzeit. **Spätestens um 13:30 Uhr**

Zu diesem Zeitpunkt startet auch der Besenwagen von der Wechselzone aus und wird Athlet*innen mit einer Durchschnittsgeschwindigkeit von weniger als 25 km/h aus dem Rennen nehmen.

Windgeschwindigkeit und –richtung werden dabei berücksichtigt.

Cut-Off zweite Rad-Runde (180km): 9:30 Stunden nach persönlicher Startzeit. **Spätestens um 17:00 Uhr**

Aufgrund behördlicher Auflagen müssen wir die Radstrecke zu diesem Zeitpunkt wieder für den Verkehr freigeben.



TRANSITION BIKE → RUN

Red Card



- Using any communication or entertainment media
- illegal manipulation (electronic/mechanical doping)

Yellow Card



- Chin strap not closed
- Getting off the bike after the DML
- Changing of clothing outside the transition tent
- Red Transition Bags not dropped in the „Drop Box“

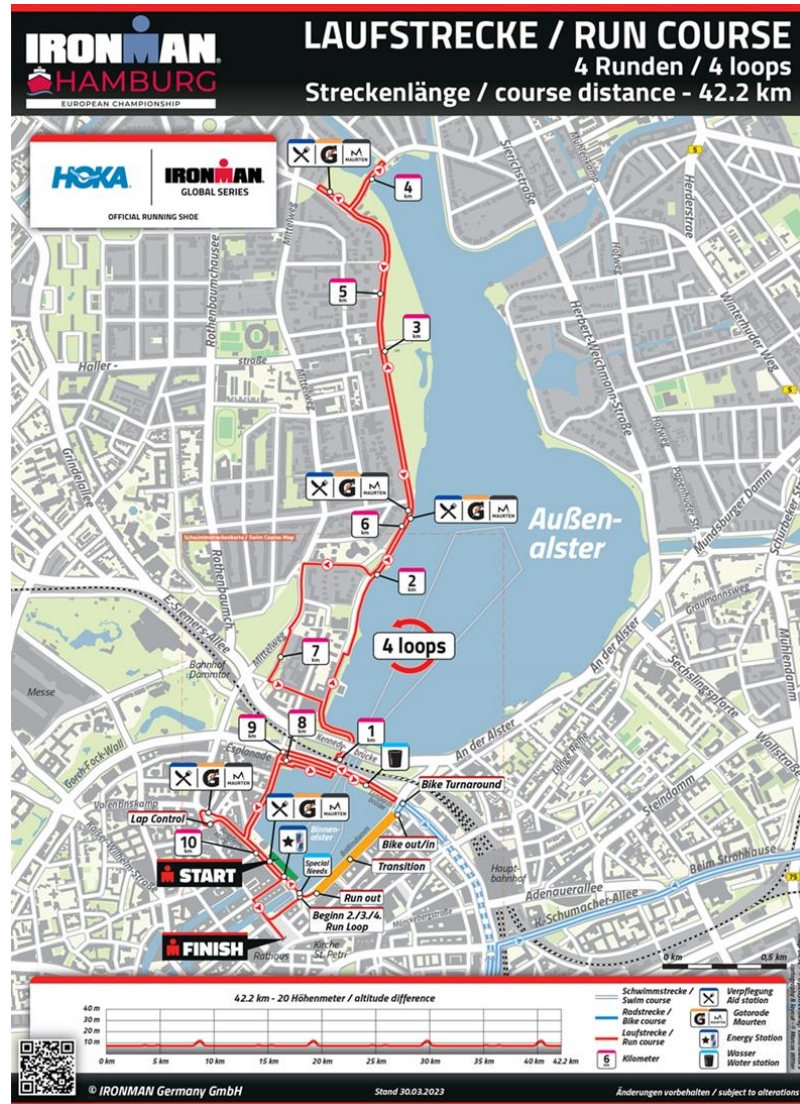


**WEAR YOUR BIB-NUMBER
ON THE BACK!
IT IS REQUIRED TO WEAR A
SHIRT.**

WECHSEL 2: RAD → LAUFEN

- ❗ An der markierten Linie absteigen.
- ❗ Schiebe dein Rad zurück zu deinem Platz und hänge das Rad auf den Radständer.
- ❗ Helm erst abnehmen, wenn du dein Rad wieder aufgehängt hast.
- ❗ Nimm deinen **roten Beutel** (Lauf-Ausrüstung) vom Beutelständer.
- ❗ Ziehe deine Laufausrüstung an (Ziehe dich im Stand um oder gehe zum Umkleidezelt – Nacktumziehen ist nur im Zelt erlaubt!)
- ❗ Packe deine Radausrüstung in den **roten Beutel** (inkl. Helm).
- ❗ **Hänge deinen roten Beutel selbständig wieder an den Haken des Beutelständers!**
- ❗ Trage deine Startnummer vorne.

LAUFEN – RACE DAY



📏 Länge: 42.2 km

📏 Höhenmeter: 20 m

📏 Runden: 4

→ Athlet*innen erhalten jede Runde ein farbiges Rundenbändchen am Gänsemarkt.

📏 5 Verpflegungsstellen & 1 Wasserstation



KEINE STRAFBOXEN AUF DER LAUFSTRECKE!

ATHLET*INNEN MÜSSEN SOFORT FÜR 30 SEKUNDEN STEHEN BLEIBEN!

LAUFSTRECKE – RUNDENKONTROLLE

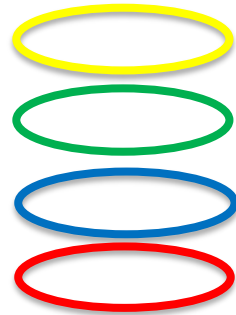
❗ Es wird 4 Laufrundenbändchen geben – eins für jede Runde

1. Runde: Gelbes Band

2. Runde: Grünes Band

3. Runde : Blaues Band

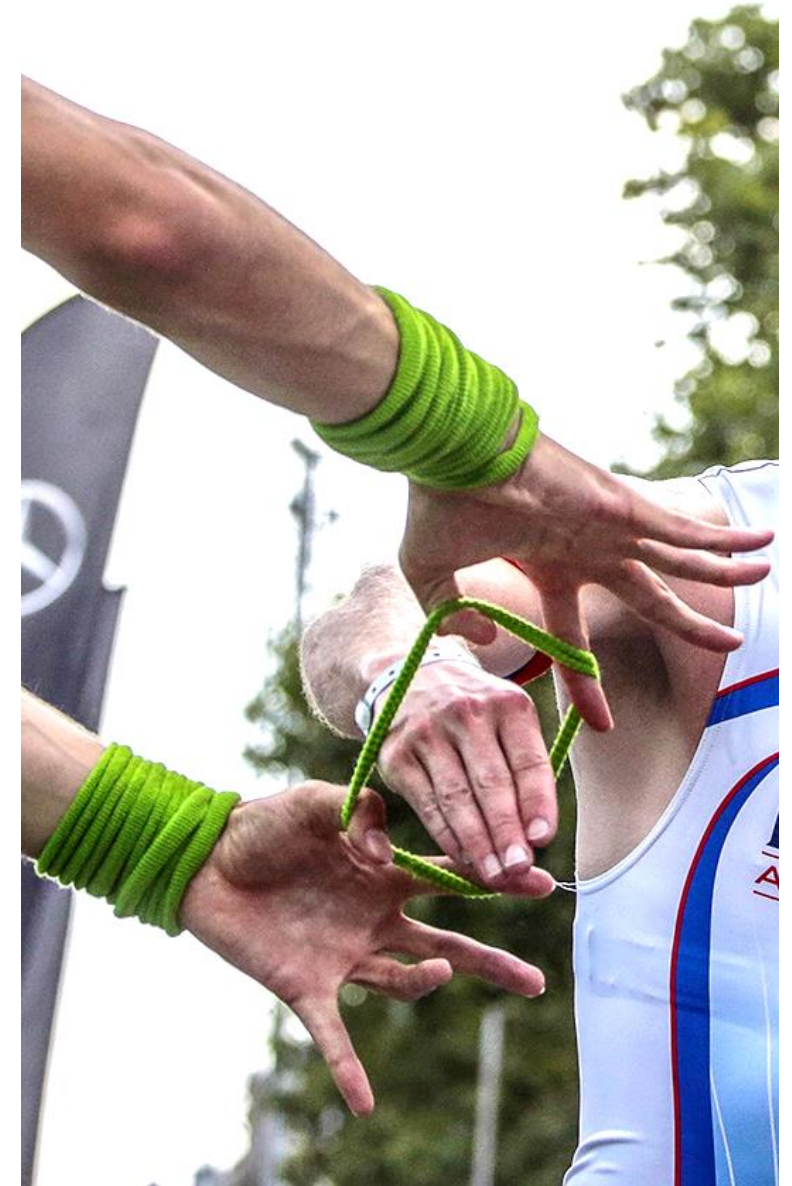
4. Runde: Rotes Band



❗ Bändchen bitte gut sichtbar am rechten Arm tragen.

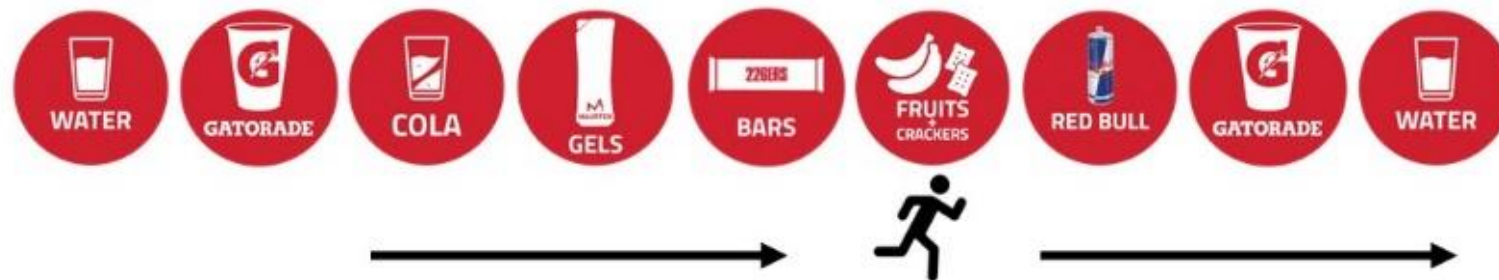
❗ Volunteers unterstützen bei der Übergabe der Bändchen.

❗ Erst, wenn alle Bändchen getragen werden, darf auf die Zielgerade abgebogen werden.



LAFUSTRECKE – VERPFLEGUNGSSTATIONEN

- Alle Verpflegungsstationen (5 pro Runde) sind in der gleichen Reihenfolge aufgebaut.
- Wasser, GATORADE, Cola (verdünnt mit Wasser) alles in Bechern.
- Maurten GEL 100 / CAF 100, 226er Riegel (halbiert), Obst und Salzgebäck.
- Es wird zudem eine zusätzliche Wasserstation auf der Strecke geben.
- Achtung: Abfallentsorgung nur innerhalb der Verpflegungsstellen erlaubt (LITTERING ZONE).



ON-COURSE NUTRITION

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're 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

ON-COURSE NUTRITION PRODUCTS

Gatorade Powder RUN COURSE

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 with a mix of Gatorade Powder will be available for athletes to collect contactlessly.

Gatorade Ready To Drink BIKE COURSE

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 Triton Three Quencher bottles will be available for touchless collection.

RUN COURSE GEL 100 CAF 100

The GEL 100 CAF 100 contains 100 mg of caffeine – that's the equivalent of 1/2 espresso – in one cup of brewed coffee. That's a lot compared to many of the traditional gels out there. It delivers 25 grams of carbohydrates through a unique blend of fructose and glucose (ratio of 0.8:0.2) packs a high punch to energy rate and doesn't contain any added flavors, preservatives or colorants. Just like all of our products, it's vegan-friendly.

Red Bull Energy Drink RUN COURSE

Red Bull Energy Drink is a lightly carbonated functional beverage containing taurine, caffeine, B-vitamins and sugar. One 250ml can contains 80mg caffeine, about the same as a cup of coffee. The cans are 100% recyclable. The product will be served diluted with water in Red Bull paper cups.



750ml BOTTLES

RUN COURSE GEL 100

This is the GEL. It's a bold statement. But nonetheless true. From a technical perspective, traditional gels are water and carbohydrates simply mixed into syrups, often containing added flavors and preservatives. The GEL 100 is completely different. It's a biopolymer matrix, filled with a unique blend of fructose and glucose (ratio of 0.8:0.2) which enables uptakes of up to 100 grams of carbohydrates per hour.

BIKE COURSE Vegan Gummy Bar

30-g energy bar with a gelatine texture, formulated with a high-quality, organically sourced carbohydrate mix and with pectin, gluten-free, and suitable for vegans. They are easy to chew, digest, and carry. Perfect in both training and competition, so they help us to keep up blood glucose, giving our body the energy it needs while maintaining a high level of physical performance.

BIKE COURSE Race Day Bar

40-g energy bar, gluten-free and suitable for vegans. Rich in carbohydrates and organic ingredients such as dates, pumpkin seeds, sunflower oil, and raisins, 100 vitamins. They are easy to chew. We increased the amount of figs and reduced dates to control the glycemic index. This means that they provide energy but insulin peaks are reduced, available in different flavours, with or without BCAAs.

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.



2022 OFFICIAL SPORTS DRINK

LAUFSTRECKE - REGELN

ROTE KARTE



-
- **Abkürzen**
 - **Öffentliches Urinieren (außerhalb der Dixi-Toiletten)**
 - **Absichtliches Müllentsorgen außerhalb der gekennzeichneten Bereiche**
 - **Benutzen jeglicher Kommunikation oder Entertainment Medien**
 - **Annahme von Hilfe von Dritten**

GELBE KARTE



-
- **Trainer*in betritt die Rennstrecke**
 - **Mitlaufen der Trainer auf der Rennstrecke (Trainer muss stillstehen)**
 - **Trainer, Freunde oder Familie fährt entlang der Laufstrecke neben dem Athleten/der Athletin mit**
 - **Laufen ohne Startnummer**

Um Strafen zu verhindern:

- ✓ **Verwende spezielle Eigenverpflegung nur aus dem offiziellen Personal Needs Bereich.**
- ✓ **Nehme medizinische Hilfe nur vom offiziellen medizinischen Team an (Ausnahme bei Diabetes)**
- ✓ **Athlet*innen dürfen anderen Athlet*innen nur in Notsituationen helfen.**

REGELN & STRAFEN

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

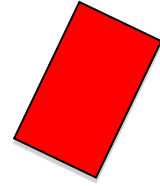







Bei drei gelben Karten ist das nicht notwendigerweise der Fall.

→ Athlet*innen können dennoch disqualifiziert werden, sollten die Hauptschiedsrichter*innen die Ansammlung von zu vielen gelben Karten als Verletzung der IRONMAN-WettkampfregeIn (b) erachten.

REGELN & STRAFEN

MÜLL & GRAFFITI : Rote Karte



-  Anwohnende und Unternehmen müssen ihren Tag planen und Verkehrsbehinderungen durch den IRONMAN in Kauf nehmen → Langfristige Erinnerungen durch Müll und Graffities sind nicht erlaubt und Verstoßen gegen geltendes Recht.
-  Graffiti umfasst: alle permanenten Glücksbotschaften von Familie und Freunden.
-  Abfälle umfasst: Wasserflaschen, Gel Verpackungen, benutzte Schläuche, Co2 Kanister, Essensverpackungen (inklusive Banenenschalen).
-  KEINE TOLERANZ – Das Wegwerfen von Abfällen außerhalb der dafür vorgesehenen Bereiche an den Versorgungsstationen führt zu einer sofortigen Disqualifikation.
-  Schiedsrichter und Motorradfahrer sind auf dem Kurs zur Kontrolle der Regeln unterwegs.

BESCHWERDE

- ❗ Es ist NICHT erlaubt, gegen faktenbasierte Schiedsrichter*innen-Entscheidungen, wie Drafting oder Blocking, Einspruch zu erheben.
- ❗ Beschwerden können bis unmittelbar vor der Preisverleihung eingereicht werden. Der/die Hauptschiedsrichter*in wird am Montagmorgen von 9:00 – 9:30 Uhr in der Handelskammer für Einsprüche ansprechbar sein.

ZEITLIMITS

Schwimmen

➤ 2:20 Stunden nach persönlichem Start. **Spätestens: 09:50 Uhr**

Rad Runde1 (KM 90 - Ballindamm)

➤ **Spätestens: 13:30 Uhr**

Rad Ende (KM 180)


➤ 9:30 Stunden nach persönlichem Start. **Spätestens: 17:00 Uhr**

Start Runde 4 (KM 31.5)

➤ **Spätestens: 21:45 Uhr**

Ziellinie

➤ 15 Stunden 30 Minuten nach persönlichem Start. **Spätestens: 23:00 Uhr an der Ziellinie**

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

ZIELEINLAUF

❗ Es ist verboten, mit Begleitpersonen den Zielkanal zu betreten oder die Ziellinie zu überqueren.

➔ **Disqualifikation**

❗ Du bekommst eine Medaille unmittelbar nach der Ziellinie.

❗ Dein Finisher Shirt und deinen weißen Beutel bekommst du im Athleten Garten, Startnummer mitbringen!

❗ Die Medaillen-Gravur befindet sich im Athleten Garten.



❗ Außerdem befinden sich im Athleten Garten Duschen, Massage, Umkleiden und unser medizinisches Team.



ZUSÄTZLICHE INFORMATIONEN

Unfälle

Im Falle einer Straßensperrung (z.B. wegen eines Unfalles) werden wir die Rennstrecke umleiten. Die Umleitung wird je nach Situation durch Freiwillige oder Schilder angezeigt.

-  Athlet*in – Zuschauer → Die Polizei muss informiert werden! Du must vor Ort bleiben, bis die Polizei da ist!
-  Athlet*in – Athlet*in → Verständigt euch, ob beide das Rennen fortsetzen können. Wenn nicht, müssen beide Athlet*innen am Unfallort bleiben, bis die Polizei eingetroffen ist!

Beenden des Rennens

-  Solltest du das Rennen vorzeitig beenden, musst du eine*n Schiedsrichter*in oder Offizielle*n darüber informieren oder melde dich am Info Point an der Wechselzone.

ZUSÄTZLICHE INFORMATIONEN

Manipulation des Fahrrads

- ❗ In der Wechselzone werden wir alle Räder auf eine elektronische oder mechanische Manipulation überprüfen. Wenn dies vorliegt, wird der/die Athlet*in disqualifiziert!

Lost & Found

- ❗ Schreibe deinen Namen auf die Startnummer und auf dein gesamtes Equipment.
- ❗ Persönliche Gegenstände ohne Namen oder welche in der Wechselzone vergessen wurden, können von 9:00 – 12:00 Uhr am Tag nach dem Rennen bei der Siegerehrung in der Handelskammer abgeholt werden.

Rad Computer

- ❗ Wir empfehlen, den Radcomputer in den roten Beutel zu stecken, nachdem du dein Fahrrad an seinen Platz in der Wechselzone zurückgebracht hast.

NACH DEM RENNEN – SONNTAG, 4. JUNI

-  10:00 – 18:00 Uhr SportExpo und Merchandise Store geöffnet, Rathausmarkt
-  13:30 – 23:00 Uhr Ziellinie, Finish Area, Rathausmarkt
-  17:15 pm – 24:00 Uhr Rad Check – Out, Wechselzone, Ballindamm
-  23:00 Uhr Cut-off Ziellinie, Rathausmarkt

CHECK OUT

Sonntag: Check-out: 17:15 - 24:00 Uhr

Du holst dein Rad zusammen mit dem blauen und roten Beutel ab.

- ❗ Der Eingang zum Check-Out ist wie beim Check-In am Alstertor.
- ❗ Der Ausgang vom Check-Out ist wie beim Check-In am südlichen Ende der Wechselzone (Jungfernstieg).
- ❗ Zugang zur Wechselzone nur mit Startnummer, Athletenarmband und Zeitmesschip.
- ❗ Sammele zuerst dein Fahrrad ein, dann deinen blauen und roten Beutel und gehe danach zum Ausgang.
- ❗ Gebe den Zeitmesschip beim Ausgang der Wechselzone wieder ab.

SIEGEREHRUNG

Montag, 5. Juni 2023:

08:45 – 12:00 Uhr



Award Banquet, Handelskammer Hamburg

09:30 – 10:15 Uhr

Awards Ceremony, Handelskammer Hamburg

10:30 – 12:00 Uhr

Slot Allocation IRONMAN World Championship
Hawaii/Nice 2023, Handelskammer Hamburg

-  Trophäen und Preise werden nur persönlich ausgehändigt; nicht abgeholte Trophäen und Preise verfallen.
-  Der Einlass zur Siegerehrung ist für jede*n angemeldete*n Athlet*in in der Registrierung enthalten.

IRONMAN WORLD CHAMPIONSHIP



- IRONMAN European Championship Hamburg vergibt 80 Startplätze für die VinFast IRONMAN World Championship 2023 in Hawaii (Frauen) und 150 Startplätze für die VinFast IRONMAN World Championship 2023 in Nizza (Männer).
- Die Startplatzvergabe wird nach der Siegerehrung stattfinden, Start ungefähr um 10:30 Uhr.
→ Athlet*innen müssen persönlich anwesend sein, um ihren Platz zu erhalten und am Eingang eingchecked haben.
- Die Startplätze werden auf alle Altersgruppen entsprechend der Anzahl der Teilnehmenden aufgeteilt.
- Kosten für den Startplatz für die IRONMAN World Championship in Kona beträgt \$1,400 USD + Hawai'i GE Steuern (\$65.94) & Active Gebühren(\$43.83), insgesamt \$1509.77.
- Kosten für den Startplatz für die IRONMAN World Championship in Nizza is \$1,400 USD & Active Gebühren (\$41.86), insgesamt \$1441.86 (Steuern mit enthalten).
→ Nur Kreditkartenzahlung möglich
→ Gültiger Ausweis erforderlich

I AM TRUE



"WTC is committed to fair competition and we take our role in the fight against doping seriously. We have been diligent in creating a program that balances detection and deterrence, to ensure that the fundamental values of fair play and healthy living are preserved."

- Andrew Messick, CEO, WTC

#KNOWTHERULES

STAY IN TOUCH & VIEL ERFOLG

Teile dein IRONMAN Hamburg Erlebnis auf unseren Social Media Seiten!

- 📍 Instagram [@ironman_germany](#)
- 📍 Facebook [IRONMAN Germany](#)
- 📍 Facebook Event [IRONMAN European Championship Hamburg 2023](#)
- 📍 #IMHamburg
- 📍 Wir sind da, um zu helfen, also wenn du Fragen hast, kannst du uns entweder eine Nachricht auf unseren Social Media Seiten schicken oder sende uns eine E-Mail an hamburg@ironman.com.



The logo features the word "IRONMAN" in a bold, white, sans-serif font. The letter "I" is replaced by a blue silhouette of a person with arms raised, topped with a blue circle. A registered trademark symbol (®) is located to the right of the word.

IRONMAN®



HAMBURG

EUROPEAN CHAMPIONSHIP

A swimmer in a black wetsuit and a green and purple swim cap is in the water, splashing. A large orange buoy is visible in the background.

HAVE A GREAT RACE!