ATHLETE GUIDE Español

HERZLICH WILLKOMMEN

Liebe Athletinnen und Athleten,

nach zwei Jahren der Pandemie, kehren wir diesen Sommer mit der 20. Auflage der Mainova IRONMAN European Championships in Frankfurt am Main 2022 zurück. Umso mehr freut sich das ganze Team, nach den Herausforderungen der letzten Jahre, Euch auf ein spektakuläres Event willkommen heißen zu dürfen. Wir sind sehr bemüht, Euch eine einzigartige Bühne und Euren Fans ein unvergessliches Rennen zu ermöglichen.

Wie gewohnt startet das Rennen mit einem Sprung in den Langener Waldsee und zieht sich über eine Schwimmstrecke von 3,86 km. Anschließend dürft Ihr die 180 km lange Radstecke, beginnend bei der alten Brücke am Mainkai und durch die Ortschaften Maintal Hochstadt, Altenstadt und Büdesheim führend, radeln. Als letzte Etappe führt das Rennen Euch mit einer Laufstrecke von 42,195 km dem Main entlang und zum umjubelten Zieleinlauf am schönen Römerplatz. Neben der Hauptveranstaltung, runden das IRONKIDS Event und der NightRun das Sportangebot ab.

Ein besonderer Dank geht an unseren Titelsponsor Mainova AG sowie die Stadt Frankfurt am Main, ohne deren Unterstützung die Veranstaltung nicht durchführbar wäre. Wir freuen uns sehr, dass die Kooperation zwischen IRONMAN Germany GmbH, der Mainova AG und der Stadt Frankfurt am Main in den nächsten drei Jahre weiterhin bestehen bleibt.

Bedanken möchten wir uns an dieser Stelle auch an alle freiwilligen Helferinnen und Helfern, Behörden, Gemeinden und Sponsoren für den unermüdlichen Einsatz unserer Veranstaltung.

Nun wünschen wir Euch viel Erfolg beim Rennen. Genießt Euren großen Tag und habt vor allem Spaß dabei!

Mit sportlichen Grüßen,

Pascal Morillon
Race Director Mainova IRONMAN European Championship

WELCOME TO FRANKFURT

The metropolis of Frankfurt is relatively small in size, but big in terms of opportunities. It is famous for bustling urban atmosphere, sunsets and skyline views, rip-roaring party nights, diverse shopping opportunities, moving history, its majestic river and beautiful oases of green.
Frankfurt is a modern city wit a rich and colourful history.
Its New Old Town is based on old models and built on historic grounds diectly in the city centre - between the Römer and the cathedral. The Museumsquartier - the new Museum´s quarter of the Historic Museeum - links old and new architecture.

Frankfurt: die kleine Großstadt am Main, die Stadt der tausend Möglichkeiten. Sie bietet urbanes Cityfeeling, atemberaubende Sonnenuntergänge mit Skylineblick, aufregende Partynächte, vielfältige Shoppingalternativen, spannende Geschichte und grüne Oasen für Erholungssuchende. Im Zentrum der Stadt zwischen Römer und Kaiserdom entstand auf historischen Grundrissen und nach alten Vorbildern das DomRömer-Quartier, die neue Altstadt. Auch das neue Museumsquartier am Historischen Museum Frankfurt schafft eine tolle Verbindung zwischen alter und neuer Architektur

YOUR HOST CITY

STAFF TIPS & HOTSPOT

FOOD EXPERIENCE

Staff Tips

The metropolis on the River Main is very proud of its colourful history and ancient traditions. The hometown of the famous apple wine has managed to retain its quaint and cosy feel throughout the years, perceptible in the time-honoured taverns of Sachsenhausen. Traditional specialities like Green Sauce and Handkäs' are just some of the highlights of the city's culinary scene, being on a par with five-star restaurants and creative street-food.

CITY SIGHTSEEING

Staff Tips

Frankfurt is also the home of a cultural promenade that is second to none in Europe – the renowned museum embankment. Frankfurt's vibrant cultural scene offers locals and visitors a unique and highly interesting programme of music, theatre and art, which can be enjoyed all year round. The city's calendar of events is also popular for its traditional funfairs and street festivals.

1

2

Pictures:
1. Gruene-Sosse
2. Kleinmarkthalle
3. Ostzeile-und-Alte-Nikolaikirche
4. Mainufer
Copyright: #visitfrankfurt, Holger Ullmann

HOTSPOT INFO

1 MAKE A CITY TOUR AND VISIT THE MAINTOWER

Germany's leading financial metropolis has much more to offer than just the stock exchange and banks! With its cultural highlights, culinary delights and fascinating view, the MAINTOWER is truely one of Frankfurt's landmarks.

2 ENJOY THE SUNSET AT THE MAINUFER

In Sachsenhausen - the Main invites you to go for a walk along the Museumsufer. Numerous park benches and green areas make it possible to enjoy a picnic while observing the sunset behind Frankfurt's skyscrapers. In the summer months, the whole city meets on the riverbanks to enjoy the evening.

3 TASTE THE FAMOUS "ÄPPLER" (APPLE WINE)

Typical for Frankfurt is „Äppler". For non-residents it´s simply known as apple wine. Traditionally served in a „Bembel" (stone pitcher) and „ Geripptен" (glasses with lozenge pattern), it´s the perfect cool drink in hot summer months, but also very popular as „heißer Apfelwein" (hot apple wine) at christmas markets

4 VISIT FRANKFURT'S KLEINMARKTHALLE

Located between the world famous Römerberg and the shopping street "Zeil", i n the market hall "Kleinmarkthalle" you can take a walk through various different market stands with international food. Whether you want to try oriental spices or a Frankfurter sausage with mustard, you will find it here.

5 PARTICIPATE IN A SPORT SESSION IN THE GRÜNEBURGPARK

Frankfurt offers many parks. A very popular starting point for all sports enthusiasts is the Grüneburgpark not far from the beautiful campus of Goethe University! Spontaneous outdoor bootcamps, running events and slackline sessions take place here in summer every day.

3

4

More Information:
Frankfurt Tourist+Congress Board
Kaiserstraße 56, 60329
Frankfurt/Main, Germany
Tel: +49 (0) 69 / 21 23 88 00
Fax: +49 (0) 69 / 21 23 78 80
Email: info@infofrankfurt.de
Internet: www.frankfurt-tourismus.de

SPORTSTADT
FRANKFURT AM MAIN

Have a great and successful day at the Mainova Frankfurt IRONMAN European Championship and keep your cool!

SPORTAMT.FRANKFURT.DE

STADT FRANKFURT AM MAIN

NIRVANA | IRONMAN EUROPEAN SERIES

2022 OFFICIAL TRAVEL PARTNER

Helping athletes reach their finish line for over 15 years

Take the stress out of all your event accommodation and travel arrangements so you can savour that finish line moment

nirvanaeurope.com

PROGRAMA

Mainova IRONMAN European Championship Frankfurt

Jueves, 23 de junio

10:00 – 18:00 hs	Apertura de Expo Sport y de la tienda oficial de productos, *Mainkai*
10:00 – 18:00 hs	Apertura del registro, *Mainkai*

Viernes, 24 de junio

10:00 – 18:00 hs	Apertura de Expo Sport y de la tienda oficial de productos, *Mainkai*
10:00 – 18:00 hs	Apertura del registro, *Mainkai*
14:30 hs	Charla sobre la competencia para atletas AK-en alemán, *Tribuna de la línea de llegada, Römerberg*
16:00 hs	Charla sobre la competencia para atletas AK-en inglés, *Tribuna de la línea de llegada, Römerberg*
18:45 – 21:00 hs	Banquete de bienvenida, *Eissporthalle Fráncfort, Ratsweg*

Sábado, 25de junio

10:00 – 06:00 hs	Apertura de Expo Sport y de la tienda oficial de productos, *Mainkai*
10:00 – 13:00 hs	Apertura del registro, *Mainkai*
12:00 – 18:00 hs	Entrega de la bolsa para la carrera (opcional), *Mainkai, Zona de transición 2*
13:00 – 18:00 hs	Entrega de bicicletas, Langener Waldsee, Zona de transición 1

Domingo, 26 de junio

a partir de 05:00 hs	Apertura de la zona de transición 1 y "Early Bird Party", *Langener Waldsee*
06:15 hs	Closing of transition area 1, *Langener Waldsee*
06:25 hs	**Señal de largada/inicio para el Campeonato Europeo Mainova 2022, Langener Waldsee**
06:25 hs	**Salida de atletas profesionales varones**
06:30 hs	**Salida de atletas profesionales mujeres**
06:35 hs – 07:00 hs	**Rolling Start por grupos de edad**
10:00 – 20:00 hs	Apertura de la tienda de productos, *Mainkai*
10:00 – 20:00 hs	Apertura del SportExpo, *Mainkai*
14:00 – 22:00 hs	Fiesta de meta y Show al finalizar, *Römerberg*
14:25 hs	Llegada a la meta del campeón, *Römerberg*
15:25 hs	Llegada a la meta de la campeona, *Römerberg*
15:30 – 00:00 hs	Check-out de bicicletas, Mainkai, *Wechselzone 2*
22:00	Señal de finalización, Römerberg

HORARIO | ALOJAMIENTO | TRASLADO EN BUS

Lunes, 27 de junio

11:00 - 12:30 hs	Brunch de los atletas, Eissporthalle Fráncfort, Ratsweg
12:00 - 14:00 hs	Ceremonia de entrega de premios y adjudicación del lugar de partida del Campeonato Mundial IRONMAN Hawái 2022, *Eissporthalle Fráncfort, Ratsweg*

ALOJAMIENTO

The Hotel Le Meridien Frankfurt is the official race hotel of Mainova IRONMAN European Championship. It is located next to the run course, right on the northern bank of river Main, just a 15 minutes from the finish line area on Roemerberg.

Le Méridien Frankfurt
Wiesenhüttenplatz 38
Frankfurt, Deutschland 60329
Phone +49 (0)69 2697 0
Fax +49 (0)69 2697 884
eMail: reservation@lemeridienfrankfurt.com
www. https://www.marriott.de/event-reservations/reservation-link.mi?id=1634814217068&key=GRP&app=resvlink

- Información sobre hoteles y alojamientos en Fráncfort del Meno y en los municipios a lo largo de la ruta del campeonato se encuentra disponible en www.ironman.com/im-frankfurt-travel No es posible acampar en el Langener Waldsee durante la semana de la competencia.

TRASLADO EN BUS

El sábado 25 de junio, entre las 11:30 am y las 6:30 pm habrá un traslado gratuito en ómnibus (incluido el transporte de bicicletas) desde Mainkai/calle Kurt-Schuhmacher al Langener Waldsee (**solo para atletas**).

El 26 de junio, día de la competencia, el traslado estará disponible para atletas y espectadores:

04:00 - 06:00 hs	Traslado en ómnibus desde Wiesenhüttenplatz (Hotel Le Meridien) y Kurt-Schumacher- Straße (Alter Brücke/Mainkai) hasta el Langener Waldsee
08:30 - 09:30 hs	Transporte de regreso a Fráncfort para espectadores desde el estacionamiento "Sehring"
18:00 - 00:00 hs	Transporte de regreso desde la ciudad de Fráncfort (calle Kurt-Schuhmacher) hasta el Langener Waldsee (incluido el transporte de bicicletas)

Para los espectadores también recomendamos el uso del transporte público. Se llega al Langener Waldsee con el tren rápido metropolitano S3 y S4 hasta la parada "Langen Flugsicherung". A partir de allí son aprox. 20 a 30 minutos a pie hasta el Natatorio. Por favor, tenga en cuenta que si viaja en coche al Langerener Waldsee el día de la competición, no es posible tomar la misma ruta hacia el lago que el sábado hasta el Bike Ceck-In. Por favor, siga las instrucciones.

mainova
Wir bringen die Region in Bewegung.
1085
302
Die Mainova Energie Akademie begleitet euch beim Erreichen sportlicher Ziele. Profitiert von Coachings, Trainings und Startplätzen in unserer Heimatregion.
#runtheregion
Jetzt hier zum Newsletter anmelden
mainova energie akademie
mainova IRONMAN FRANKFURT
EUROPEAN CHAMPIONSHIP

PRO RACING SOCKS V4.0

EXCLUSIVE 3D·DOTS TECHNOLOGY

VENTILATION

PROTECTION

SUPPORT

UNLOCK YOUR FULL POTENTIAL

*LIBÈRE TOUT TON POTENTIEL

2022 GLOBAL SERIES
OFFICIAL COMPRESSION PARTNER

www.compressport.com

PRO X RACING X SOCKS X V4.0

PREVIO A LA COMPETENCIA

Registro – emisión del número de largada

El registro al IRONMAN con la emisión del número de largada se realizará en el solar de la Expo en Mainkai el jueves 23 de junio y el viernes 24 de junio, de 10:00 a 18:00 hs y el sábado 25 de junio, de 10:00 a 13:00 hs.

Para la emisión del número de largada se deberá presentar una licencia válida de asociación y un documento de identidad o pasaporte válido.

Por otra parte deberá firmar una declaración de exención de responsabilidad y las condiciones de participación, que pueden leer por adelantado en nuestra página web de inicio. Para los que comienzan es de aplicación: traer la declaración de exención de responsabilidad impresa y firmada por todos los participantes.

Si un atleta no fuera miembro de una federación nacional de triatlón tendrá que gestionar una licencia diaria. La licencia diaria se adquiere por 22,00€ antes del registro.

El atleta recibe al registrarse:

Una pulsera para el atleta

Sirve para identificar al atleta y se usa en la muñeca durante el fin de semana de la competencia. Por otra parte, el código QR-Code en la pulsera sirve como „Chipticket“, por lo que es necesario usarla en el check-in de la bicicleta y durante toda la carrera.

3 transition bags:

- **azul** – para los utensilios de la bicicleta
- **rojo** – para los utensilios para correr
- **blanco** – para el cambio de ropa después de la carrera

La bolsa azul se debe entregar con el equipo apropiado el sábado en el momento del check-in. La bolsa roja también se puede entregar el sábado en el momento del check-in en la zona de transición 1; luego el organizador la llevará a la zona de transición 2 donde la colgará.
Sin embargo, el atleta también podrá colgar la bolsa roja en la zona de transición 2 el sábado entre las 12:00 y las 18:00 hs.
La bolsa blanca se entregará en el camión (en el camino al natatorio) antes de la carrera el domingo en la zona de transición 1 y estará disponible nuevamente una vez alcanzada la meta en el Jardín de los Atletas.

Números de largada / Adhesivos de los números de largada

- ✓ 1 Número de largada para los atletas: Está permitido el uso de una banda con el número de largada y es responsabilidad del atleta
- ✓ 1 Adhesivo para el casco de la bicicleta: Deberá colocarse en la parte frontal del casco
- ✓ 2 Adhesivos para la bicicleta: Uno de ellos debe estar unido al cable del freno o al asiento
- ✓ 3 Adhesivos para las respectivas bolsas de cambio (azul, rojo, blanco)

Gorro de baño

Se deberá usar el gorro de baño provisto por el organizar el día de la competencia.

Tattoos

Cada uno podrá usar o pegar tatuajes a voluntad.

PREVIO A LA COMPETENCIA

Entrega de las bicicletas en la zona de transición en Langener Waldsee

Es obligatorio realizar el check in de bicicletas el sábado. Se revisarán tanto la bolsa de cambio azul como la roja. En su lugar, los mismos atletas podrán colgar la bolsa de cambio roja de 12:00 a 18 hs en la zona de transición 2 en Mainkai. Para esto deberán traer el número de largada y portar la pulsera de atletas. El check in en Langener Waldsee estará abierto el sábado 25 de junio de 13:00 a18:00 hs. Los tiempos de entrega son obligatorios. Se ofrecerá un traslado en autobús gratuito. Podrá obtener más información en la pág. 5 (“traslado en ómnibus”).

El atleta deberá entregar lo siguiente:

- ✓ Bicicleta (el número de largada correspondiente para la bicicleta debe colocarse en el cable de los frenos/ de cambio o en el soporte del asiento)
- ✓ Casco (marcado adelante con el número de llegada)
- ✓ Número de largada (se admite la banda de número de llegada)
- ✓ El casco y el número de largada deberán guardarse en la bicicleta o en la bolsa blanca; los zapatos para la bicicleta se podrán enganchar en los pedales o deberán guardarse también en la bolsa azul. No está permitido dejar objetos en el suelo.

Se prohíbe una marcación/ indicación individual de la bolsa o del soporte de la bolsa. Sanción: ¡Tarjeta amarilla!

Horario para la entrega de bicicletas según el número de largada

13:00 - 15:30 hs	Números de largada 480 - 1800
15:30 - 18:00 hs	Números de largada > 1801

Los atletas profesionales/ AWA y Eintracht podrán entregar la bicicleta y el casco durante todo el día. Entre las 12:30 y las 18:30 hs sale un ómnibus gratuito desde Aussicht / Kurt-Schuhmacher-Straße (cerca de Mainkai) a Langener Waldsee. Este servicio es exclusivo para los atletas.

¡IMPORTANTE!

El organizador proporcionará el chip de la competencia y la pulsera chip y recién se repartirán en la zona de transición durante la entrega de bicicletas el sábado. El chip deberá colocarse en el tobillo izquierdo. ¡Si no posee el chip, no tendrá medidor de tiempo!

Se prohíben los chips propios. Los chips dispuestos por el organizador quedarán a cargo de los atletas. El organizador recomienda, colocarse el chip inmediatamente después de recibirlo. Además los chips de la competencia serán necesarios para la búsqueda de las bicicletas: el chip a cambio de la bicicleta.

La pérdida del chip de la competencia acarrea una multa de EUR 50,00. Si pierde el chip durante la carrera, entonces deberá buscar un chip de repuesto en la zona de transición.

Únicamente los atletas podrán ingresar a la zona de transición. Los parientes (incluyendo los niños) no podrán ingresar a la zona de transición ni durante el check in ni durante el día de la carrera.

Se ofrecerá un servicio para bicicletas en la zona de transición 1 en Langener Waldsee (Horarios de apertura: durante la entrega de bicicletas), y en la zona de transición el día de la carrera.

La zona de transición 1 en Langener Waldsee estará cerrada el 29 de junio a las 18:00 hs y recién abrirá nuevamente el 30 de junio a las 5:00 hs.

Tras la entrega no podrán quitarse de la zona de transición 1 las bicicletas, los números de largada y los cascos. No es posible la entrega a la mañana del día de la competencia.

BREW WITHOUT COMPROMISE™

ATHLETIC BREWING • NON-ALCOHOLIC

AWARD-WINNING • GREAT TASTE • VEGAN-FRIENDLY

@ATHLETICBREWING | ATHLETICBREWING.COM

© 2021 Athletic Brewing Company, Stratford, CT and San Diego, CA. Near Beer <0.5% alc/vol

PINTURAS EN LAS CALLES

Pintura en las calles públicas

Queridos atletas, familia y amigos, acompañantes y fans,

Nos gustaría concientizar sobre un tema que ha tenido una creciente incidencia en los últimos años en el Campeonato Europeo Mainova IRONMAN:

La pintura en las calles de la vía pública con marcadores indelebles.

Sabemos que para nuestros atletas significa una motivación extra. Sin embargo, para nosotros representa un problema creciente, que incluso nos dificulta la obtención de permisos.

Por este motivo hacemos este llamado urgente:

Principalmente en el Campeonato Europeo Mainova IRONMAN de Fráncfort las autoridades nos advirtieron sobre el tema "seguridad de tránsito". Dado que las señalizaciones en las calles en nuestro trayecto no son fáciles de quitar, representan un peligro para el tránsito diario de vehículos. Además los marcadores indelebles ensucian las calles, de forma que la limpieza o reacondicionamiento representa un importante gasto en dinero y tiempo.

En interés de todos nos gustaría evitar esto en el futuro y les advertimos expresamente que **queda terminantemente prohibido pintar las calles de la vía pública con colores indelebles y esta infracción será sancionada con una denuncia.**

En caso de que sus atletas deseen emitir un mensaje afectivo en el camino, se otorgarán tizas de forma gratuita en Info-Point en la zona de eventos en Mainkai.

¡Les rogamos su comprensión y apelamos a su sentido de la responsabilidad!

CELEBRATE YOUR FINISH WITH THE ULTIMATE MEMENTO
Discover the new special edition Breitling Endurance Pro Watch for IRONMAN Finishers
BREITLING
CERTIFIE CHRONOMETRE
MENU FRACTURE EN SUISSE
IRONMAN
FINISHER SERIES
X82310 · 100M
PULSOMETER · 30 PULSATIONS SCALE
BREITLING
1884
ENDURANCE
CHRONOMETER
BREITLING
IRONMAN
Available online at www.ironmanstore.com

PREVIO A LA COMPETENCIA| EL DÍA DE LA COMPETENCIA

Charla sobre la competencia

En el programa de la página 4 se detallan los horarios de las charlas sobre la competencia en cada idioma. Es obligatorio asistir a la charla sobre la competencia

Banquete de bienvenida

La fiesta de bienvenida con distintos tipos platos de fideos tendrá lugar el viernes 24 de junio de 18:45 a 21:00 hs en el área exterior del Eissporthalle de Fráncfort (Ratsweg). La participación en la fiesta se encuentra incluida en el precio para todos los atletas inscriptos. Es posible obtener entradas adicionales en la caja de entrada (en la carpa fiesta), únicamente se admite el pago en efectivo. El área de eventos del Eissporthalle de Fráncfort se encuentra al oeste de Fráncfort y se puede llegar fácilmente mediante medios de transporte públicos, así como también en auto. Cuenta con estacionamiento gratuito.

Condiciones climáticas el día de la competencia

El amanecer el 26 de junio será aproximadamente a las 04:57 hs. La puesta del sol será aproximadamente a las 21:49 hs. Se espera que la temperatura oscile entre los 20° y 30°C.

Observaremos el tiempo el día de la competencia.

En caso de condiciones climáticas extremas nos reservamos el derecho de cancelar, modificar o acortar cada parte de la carrera si no fuera posible asegurar la seguridad de los atletas.

Zona de transición 1, preparación inicial

La zona de transición 1 abrirá el día de la competencia a las 05:00 hs y cerrará a las 06:15 hs. Únicamente podrán ingresar los participantes del Campeonato Europeo Mainova IRONMAN y las personas que cuenten con las correspondientes tarjetas de autorización. Los acompañantes y los espectadores no podrán ingresar.

Se podrá hacer uso de un servicio para bicicletas el 26 de junio a partir de las 05:00 hs en la zona de transición 1. Aquí se dispondrá de infladores. Algunos infladores se podrán llevar a la zona de transición, pero no se podrán llevar en las bolsas blancas. El organizador no asume ningún transporte ni se responsabiliza por los infladores que se lleven.

La bolsa blanca con la ropa de cambio (ropa que será necesaria luego de la carrera) será entregada antes del inicio de la carrera de nado en la camioneta en la zona de transición 1 y estará disponible nuevamente para los atletas en el jardín de los atletas.

ROLLING SWIM START

Como parte de la iniciativa de la largada de nado global IRONMAN y del desarrollo de la competencia general, en el Campeonato Europeo Mainova IRONMAN en Fráncfort habrá un “Rolling Swim Start".

Los atletas se colocan en el área según su tiempo de natación estimado en el área de pre-arranque. Cada 5 segundos se dirigirán 10-12 atletas a su aventura IRONMAN. Durará 20 minutos, hasta que todos los atletas puedan comenzar.

¡POR FAVOR SEA SINCERO CONSIGO MISMO Y COLÓQUESE EN LA POSICIÓN SEGÚN SU TIEMPO DE NATACIÓN ESTIMADO REAL!

Únicamente de esta forma se podrá asegurar un procedimiento sin dificultades y principalmente seguro con igualdad de oportunidades.

Podrá obtener más información en ironman.com .

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 750ml Thirst Quencher bottles will be available for touchless collection.

BIKE & RUN COURSE

GEL 100 CAF 100

The GEL 100 CAF 100 contains 100 mg of caffeine – that's the equivalent of 1,5 espressos – or 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 0.8:1). It packs a high weight to energy ratio and doesn't contain any added flavours, preservatives or colourants. 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 sugars. 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.

GEL 100
BIKE & RUN COURSE

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 0.8:1) which enables uptakes of up to 100 grams of carbohydrates per hour.

RUN COURSE

Vegan Gummy Bar

30-g energy bars 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 competitions, as they help us to keep up blood glucose, giving our body the energy it needs while maintaining a high level of physical performance.

Race Day Bar
BIKE COURSE

40-g energy bars, gluten-free and suitable for vegans. Rich in carbohydrates and organic ingredients such as dates, pumpkin seeds, sunflower oil, and raisins, +10 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.

EL DÍA DE LA COMPETENCIA

Inicio de la carrera de nado

- Antes de comenzar con la carrera de nado, cada atleta estará obligado a presentarse en la zona de transición 1. La zona de transición se cierra a las 6:15 hs.
- Está permitido nadar hasta las 06:15. Luego de las 06:15 ningún atleta podrá permanecer en el agua. Los atletas ingresarán y abandonarán el agua en dirección lateral al Startbox, y finalmente atravesarán la entrada oficial en el Startbox.
- La carrera de nado transcurrirá de la siguiente forma: a las 6:25 hs comenzarán los profesionales varones, a las 6:27 las profesionales mujeres. Entre las 6:30 y las 7:00 hs comenzará el grupo principal (Rolling Start).
- El trayecto de natación comprende dos rondas con una subida a la superficie corta, por lo que la primera ronda comprende aprox. 1500 metros.
- Se trata de un lanzamiento desde la orilla del Langener Waldsee. Se podrá acceder al área de inicio por la entrada oficial. Está prohibido nadar lateralmente en el área de inicio o trepar las cercas.
- El arco de inicio con la tabla de medición de tiempos se encuentra directamente en la orilla del lago y se registrará el tiempo de cada participante mientras nade en el agua. Los participantes deberán abandonar el agua por la salida oficial y cruzar la estera de medición para obtener un nuevo registro. Si abandona el agua por otro lugar y no cruza la estera de medición, no se registrará su salida del agua. Esto conlleva la descalificación. Además los organizadores asumen que la persona se encuentra aún en el agua y organizan una acción de búsqueda a cargo del participante.
- **La decisión si nada con o sin traje de neopreno, será notificada una hora antes del inicio de la carrera en la zona de transición 1.**
- No se admite llevar medias de compresión durante la natación. En caso de trasgredir la prohibición de neopreno que comprende también el traje de baño, el participante quedará descalificado.
- Los que usen anteojos podrán dejar sus anteojos al inicio en la proximidad de la salida de natación y al finalizar el nado recuperarlos allí mismo. El atleta será responsable por la identificación (número de largada) de los antejos.

Límite de tiempo para el nado: 2 hs. 20 Min. (a más tardar a las 09:20 hs.)

Cambio de natación a bicicleta

Una vez que han terminado el nado, se descolgará la bolsa azul (utensilio de la bicicleta) del soporte.

- ¡Únicamente se podrán cambiar de ropa en la carpa de transición!
- Para ello el atleta deberá recoger él mismo su bolsa de cambio azul en el soporte de la bolsa de cambio previsto frente a la carpa. El atleta guardará todo en la bolsa azul y luego la dejará en la zona de entrega "Drop Off" detrás de la carpa de transición.
- ¡Atención! Para garantizar que la zona de transición permanece limpia, en 2022 se aplicarán las siguientes normas: No podrán dejarse objetos en el suelo dentro de la transición. Las zapatillas de bici podrán dejarse con la bicicleta únicamente si están conectadas en los pedales. El casco, gafas y dorsal deberán estar guardados dentro la bolsa azul de transición.

- No está permitido colocarse los zapatos de ciclismo sobre la bicicleta.

Tiempo límite para abandonar la zona de transición 1: 2 hs. 30 Min. (a más tardar a las 09:30 hs)

Ciclismo

- El trayecto de ciclismo se realizará de forma individual y sin acompañantes. Este trayecto comprende dos vueltas, que comienzan luego de un largo acceso 13,5 km tras la zona de transición 1. El trayecto de ciclismo estará completamente obstruido para otros usuarios de la carretera. Sin embargo, en cualquier momento pueden aproximarse vehículos en la dirección contraria.
- El personal de seguridad instruido del Campeonato Europeo Mainova IRONMAN dejarán pasar a otros usuarios bajo supervisión policial en determinados puntos del trayecto de la competencia. Esto no alterará el modo de la competición.
- En el trayecto de ciclismo hay cuatro puestos de refrigerio y dos estaciones de agua por vuelta. En la página 24 se detallan las ubicaciones exactas de estas estaciones.
- Se proporcionarán tres camiones de servicio para el servicio de ciclismo en el trayecto de la competencia. El servicio de ciclismo oficial representa únicamente una ayuda técnica (sin reemplazo de ruedas).

EL DÍA DE LA COMPETENCIA

Ciclismo (Continuación)

En la segunda ronda de ciclismo, el cierre total se levantará gradualmente a las 13:00 hs a partir de Fráncfort, Viejo Puente / Mainkai

Observe el nuevo **Reglamento al corte continuo (FAQ N° 3)**

Es obligación conducir siempre por la mano derecha

En caso de infracciones (ver página 19f), deberá acercarse a los boxes de penalización amarillos de forma independiente, para cumplir con la sanción de tiempo correspondiente. La posición exacta de los boxes de penalización se informarán nuevamente en la charla de la competencia. Además estarán señalizados claramente.

Tiempo límite para finalizar la ronda de ciclismo 1 (Mainkai/ Viejo Puente): 6 hs. (13:00 hs)

Tiempo límite para el nado y el ciclismo: 10 hs. (17:00 hs)

Cambio de ruedas – Corrida

Al finalizar la segunda ronda (como en los años anteriores) doble en Mainkai (¡Atención paso angosto!). Allí descienda de la bicicleta aproximadamente a 100 m en la línea de bajada. Arrastre su bicicleta por la zona de transición. Deberá colgar las bicicletas usted mismo según la indicación del ayudante. Las filas se llenaran primero de adelante (en los puestos de bolsas) hacia atrás (en el descenso para bicicletas). Los ayudantes lo conducirán a su lugar correspondiente. Luego diríjase en dirección a los puestos de bolsas/ carpa de transición. Los puestos de bolsas están ordenados y numerados exactamente como en la zona de transición 1.

Recién podrá sacarse el casco en la carpa de transición y si se lo cambia deberá guardarlo en la bolsa roja! Es obligatorio seguir las instrucciones de los ayudantes para colocar la bicicleta, de lo contrario se informará a los árbitros. En caso de no obedecer una indicación de un árbitro habrá descalificación.

¡Únicamente está permitido cambiarse de ropa en la carpa de transición!

Al quitarse el equipo de ciclismo deberá colocarlo en la bolsa roja previamente vaciada. Por supuesto los atletas deberán hacerlo por sí mismos. El atleta depositará la bolsa de cambio detrás de la carpa de transición en la zona “drop off” destinada a apearse.

Tiempo límite para nado, ciclismo y cambio de ropa: 10:10 hs. (a más tardar a las 17:10 hs)

Carrera a pié

- El trayecto de carrera a pié comprende 4 rondas. El ingreso a este trayecto será exclusivo para los atletas a fin de garantizar la seguridad y un juego limpio.
- Para el control visual de las rondas, los participantes recibirán en cada ronda una pulsera de color de control, que se visualiza fácilmente y que deberán llevar en el brazo/ muñeca derecha. En caso de conseguir las cuatro pulseras, el participante podrá dirigirse a la recta final. Aquí deberá seguir las señalizaciones de la recta final y observar las indicaciones del ayudante.
- No hay boxes de penalización en el trayecto de carrera. En caso de que un atleta reciba una tarjeta de sanción, recibirá una marcación en el lugar en que se encuentra y deberá permanecer detenido 1 minuto.
- En el trayecto de carrera hay 6 puestos de refrigerio útiles por vuelta. Podrá obtener el reglamento de la oferta de refrigerio en la representación gráfica de la página 22. Además existe por ronda 1 puesto de hidratación útil con agua y bebida isotónica Enervit.
- También aquí rige: conservar la derecha, prestar atención a los demás y (cuando sea necesario) dejar pasar.

Límite de tiempo para la carrera a pié de 36,7km: 14 hs. 15 Min. (21:15 hs) en Eiserner Steg

Límite de tiempo para nado, ciclismo y carrera a pié: 15 hs. (22:00 hs)

EL DÍA DE LA COMPETENCIA

Controles de dopaje

Para los profesionales rigen los reglamentos de la membrecía Pro IRONMAN. Si fuera sorteado para el control de doping algún atleta de edad que haya debido tomar medicamentos antes de la carrera debido a una enfermedad actual o crónica, éste deberá presentar un certificado médico. No será posible entregarlo con posterioridad (se recomienda guardarlo en la bolsa blanca).

Ausencia y finalización de la carrera antes de tiempo

En caso de que un atleta en la mañana del día de la carrera (por ej. a causa de una enfermedad) no pueda asistir o finalice antes de tiempo la carrera, es necesario informar al árbitro o al organizador o presentarse en la zona de transición. En caso de no informar el timing-chip continuará activado. En ese caso podrían ocasionarse gastos para la búsqueda o rescate (incluso también para el mismo atleta), dado que el organizador asume que hay una situación de emergencia y dispondrá de las medidas correspondientes.

Atención médica

El personal sanitario instruido de la Cruz Roja alemana estará dispuesto en el área de inicio de la natación así como también en los puestos de refrigerio en el circuito de ciclismo y en el circuito para corredores. Al alcanzar la meta, los atletas serán recibidos en el área final por los ayudantes. Los médicos controlarán que todos los participantes estén en buen estado antes de que sean conducidos al Jardín de los Atletas. ¡Se deben observar las indicaciones del personal médico!

Debido al clima caluroso esperado, el equipo médico solicita a todos los atletas que se hidraten bien y con frecuencia (agua mineral y principalmente bebidas isotónicas). Esto también rige una vez alcanzada la meta.

El participante será responsable de contar con una cobertura de seguro suficiente en caso de una enfermedad o de un accidente y deberá confirmarlo en la inscripción, dado que si fuera necesaria una internación clínica, la misma será computada al seguro de enfermedad personal.

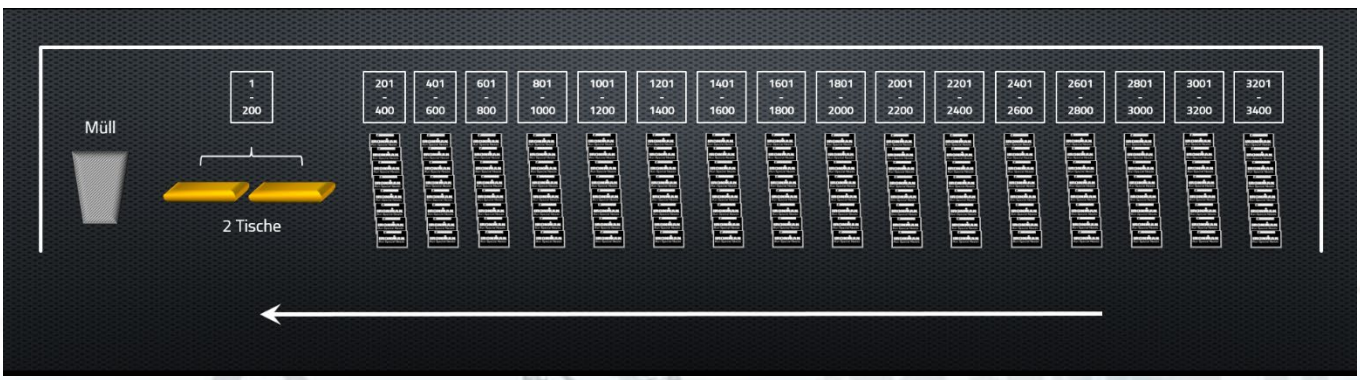
Autoabastecimiento / Necesidades especiales

El organizador advierte especialmente que el atleta tendrá la responsabilidad del autoabastecimiento. Se ofrecerá un servicio de abastecimiento en la zona de transición 1 en la mañana del domingo. Para esto habrá bolsas de colores (ciclismo naranja/ carrera a píe azul), que se entregarán a pedido en la mañana del domingo en Infopint en la zona de transición en Langener Waldsee y se podrán devolver.

El organizador planea el transporte y la colocación de las bolsas en los trayectos de la competencia. Únicamente se transportarán las bolsas dispuestas por el organizador

Será responsabilidad de los atletas encontrar y tomar sus bolsas de necesidades especiales numeradas en las mesas de los puestos de refrigerio. Las bolsas no utilizadas serán descartadas.

No está permitido aceptar servicios de abastecimiento/ Necesidades especiales de los entrenadores, familiares y amigos. La trasgresión a esta regla llevará a la descalificación debido a "aceptación indebida de ayuda externa".



I WANT MORE

ALL WORLD ATHLETE PROGRAM

EL DÍA DE LA COMPETENCIA

Resumen de los límites de tiempo – circuito de control

Los participantes dispondrán de los siguientes tiempos para las distintas etapas o para la competencia completa (a partir del momento de largada correspondiente):

Nado:	**2 hs 20 Min. (09:20 hs)**
Retiro de la zona de transición 1:	**2 hs 30 Min. (09:30 hs)**
Ronda de ciclismo 1 (Fráncfort, Mainkai Km 99):	**6 hs (13:00 hs)**
Tiempo del coche escoba	
Fin de ciclismo:	**10 hs. (17:00 hs)**
Km 36,7 trayecto de carrera a pié (Eiserner Steg):	**14 hs 15 Min. (21:15 hs)**
Línea de llegada para corredores:	**15 hs (22:00 hs)**

Los atletas que no alcancen estos tiempos deberán abandonar la competencia. El fin de la competencia será a las 22:00 hs. Los atletas que lleguen más tarde a la meta, no aparecerán en la lista de resultados. ¡El cierre de calles, medidas de seguridad y puestos de control, etc. será únicamente hasta las 22:00 hs!

Los participantes que finalicen a tiempo la competencia, deberán registrarse inmediatamente con el árbitro de la competencia o presentarse nuevamente en la carpa de Mika Timing en la siguiente zona de transición. Caso contario, el organizador entenderá que se encuentran aún en el circuito y eventualmente que han tenido un problema serio. Los gastos por la búsqueda encargada por el equipo de rescate correrán a cargo del participante que la ocasionara.

Cada atleta tendrá 15 segundos de tiempo para cruzar la recta final. En caso de que un atleta exceda el tiempo de carrera a pié debido a que ha comenzado antes, será observado como DNF en las listas de resultados.

Límites de tiempo en el circuito de ciclismo

Un vehículo acompañará a los últimos atletas durante la segunda ronda en el cruce del Viejo Puente/Mainkai. Conducirá con una frecuencia que permitirá alcanzar los siguientes límites de tiempo. A continuación se detallan los límites de tiempo del circuito de ciclismo:

Örtlichkeiten	letzter Radfahrer
Frankfurt / Alte Brücke	13:00
Bergen Enkheim	13:16
Maintal	13:33
Schöneck Kilianstädten	14:08
B 45 / an Heldenbergen Hin & Rückweg	14:19
an Eichen vorbei	14:35
Altenstadt	14:49
Kaichen	15:36
Schöneck Büdesheim	15:52
B 521 bei Bad Vilbel	16:27
Frankfurt / Nibelungallee	16:50

En caso de que un atleta exceda el límite de tiempo, se informará al vehículo de apoyo (coche escoba). El atleta quedará de esta forma descalificado, y tendrá únicamente la posibilidad de llegar con el vehículo de apoyo a la zona de transición, o finalizar el circuito de conformidad con la ordenanza de tránsito. En ese caso deberá esconder el número de largada y el atleta conducirá a su propio riesgo.

FBR
PREMIUM BIKE RENTALS
2022 EUROPEAN SERIES
OFFICIAL BIKE RENTAL PARTNER
www.fbr.bike

IRONMAN 226ERS

2022 EUROPEAN SERIES
OFFICIAL NUTRITION BAR PARTNER

BUY AND TEST - 20% OFF VOUCHER: **IRONMAN22**

Voucher valid on **www.226ers.com**

LUEGO DE LA COMPETENCIA

Jardín de los Atletas

El Jardín de los Atletas es una zona de recuperación y de descanso del Campeonato Europeo Mainova IRONMAN. El Jardín de los Atletas se encuentra ubicado inmediatamente después de la recta final. Ofrece duchas individuales, vestuarios y zonas de abastecimiento, además cuenta con áreas de descanso y de relajación con masajes regenerativos y atención por parte de personal médico competente. Únicamente los atletas, el personal médico y el equipo directivo del Campeonato Europeo Mainova IRONMAN podrán ingresar al Jardín de los Atletas.

El Jardín de los Atletas cuenta con un área separada en la cual los atletas podrán encontrarse con su familia, entrenadores y manager. Los periodistas tendrán la oportunidad de entrevistar en el trayecto de la recta final al Jardín de los Atletas (en la llamada "zona mixta"). Los atletas podrán decidir si conceden entrevistas.

Camisetas, medallas y certificados para finalistas

Las camisetas para finalistas y medallas conmemorativas se entregarán en el Jardín de los Atletas a los atletas exitosos. Para esto les pedimos que traigan el número de largada. Al finalizar la carrera se podrán descargar los certificados. El grabado de las medallas se realizará el domingo hasta las 22:00 hs en la carpa de productos, así como también el lunes en la ceremonia de premios.

Alquiler de bicicletas en la zona de transición 2 (Mainkai)

El alquiler de bicicletas (Bike Park) está ubicado en Mainkai y abrirá el día de la competencia de 17:30 a 24:00 horas. Luego de las 24:00 hs (8 de julio), las bicicletas que no se han retirado dejarán de estar supervisadas. Solo se entregará la bicicleta a cambio del Chip de la carrera. Si se pierde el Chip, se deberá presentar el documento de identidad o pasaporte. La entrega de bicicletas también podrá realizarse a personas que se identifiquen con el Chip de la carrera o el documento de identidad. Antes o después de la entrega de las bicicletas se deberán buscar todos los demás objetos personales de los boxes de la zona de cambio con la presentación del número de largada (o legitimación con documento de identidad o pasaporte).

Al abandonar el lugar de entrega de bicicletas no se admitirán pedidos de indemnización o avisos de pérdida. Las bicicletas se colgarán de acuerdo a la hora de llegada del deportista.

Secuencia del Check out del Campeonato Europeo Mainova IRONMAN Fráncfort 2022

El ingreso al Check-Out se encuentra en el descenso para bicicletas. Luego de ingresar le pedimos por favor que retire primero su bolsa azul del lado izquierdo. Una vez que tenga su bolsa azul, busque su bicicleta y vaya en dirección a la carpa de transición. Allí encontrará la bolsa roja. Con ella diríjase a la carpa de transición. Allí se realizará el control de la bicicleta, el chip medidor de tiempo, las bolsas y la pulsera para deportista. También allí deberán devolverse luego los chips medidores de tiempo. Detrás de la carpa de transición se encuentra la salida.

Durante el Check-out es preciso mostrar la pulsera del deportista, el número de largada, el chip medidor de tiempo, ambas bolsas y la bicicleta.

Entrega de premios

La entrega de premios del Campeonato Europeo 2022 se realizará el lunes, al finalizar la carrera de 12:00 a 14:00 hs en el sector de eventos (Eissporthalle de Fráncfort), Fráncfort (Ratsweg).

La asistencia a la entrega de premios se encuentra incluida en el precio inicial para todos los atletas inscriptos. Los acompañantes podrán conseguir tickets en la carpa fiesta (Eissporthalle).

Únicamente se entregarán de forma personal los trofeos y los premios. Aquellos trofeos y premios que no se retiren, caducarán.

IRONMAN
TRICLUB
JOIN THE PROGRAM
WWW.IRONMAN.COM/TRICLUBS
@IRONMANTRICLUB

LUEGO DE LA COMPETENCIA

Asignación de posiciones de salida para la competencia IRONMAN 2022, Hawái

El Campeonato Europeo Mainova IRONMAN 2022 otorga 60 posiciones de salida para la competencia IRONMAN 2022 en Hawái. La calificación alcanzada en el Campeonato Europeo Mainova IRONMAN será válida únicamente para las competencias IRONMAN 2022. Los atletas que quieran hacer uso de su puesto de calificación, deberán concurrir personalmente el 27 de junio a las 12:00 hs a la asignación de posiciones en la carpa de eventos en la Eissporthalle de Fráncfort.

Dado que no todos los participantes harán uso de la posición de calificación alcanzada, podrán ir ascendiendo de conformidad con una clave especial de asignación WTC hasta adjudicar el último nivel de calificación.

El organizador se reserva expresamente la decisión final acerca del otorgamiento de los puestos de calificación. El valor inicial para Hawái 2022 asciende a 1.11,00 US$ (+8% impuestos activos) y deberá abonarse con tarjeta de crédito en el lugar tras la entrega de premios en Fráncfort del Meno. El atleta deberá identificarse con documento de identidad válido. No será posible abonar con cheque ni en efectivo.

Las posiciones de salida para la competencia IRONMAN en Hawái serán entregadas en el Campeonato Europeo Mainova IRONMAN 2022 de la siguiente forma (estado provisional). Este cómputo no es final. El cómputo de las posiciones será modificado el día de la carrera. La cantidad exacta de posiciones por grupo etario se calculará de acuerdo con los jueces de largada.

Starters	Slots	Starters	Slots
M18-24	1	F18-24	1
M25-29	2	F25-29	1
M30-34	5	F30-34	1
M35-39	7	F35-39	1
M40-44	8	F40-44	1
M45-49	8	F45-49	1
M50-54	7	F50-54	1
M55-59	5	F55-59	1
M60-64	2	F60-64	1
M65-69	1	F65-69	1
M70-74	1	F70-74	1
M75-79	1	F75-79	0
M80-84	1	F80-84	0
M85+	0	F85+	0

Advertencia

Los puestos de inicio “campeonato del mundo para grupo de edad“están reservados exclusivamente para atletas de grupo de edad. Los atletas que poseen un estado de profesionales o de elite de la asociación regional ITU o del programa de miembros pro WTC o que participaron en una competencia el mismo año en una categoría de elite o pro, no tienen derecho a un lugar de inicio de grupo de edad. Un atleta no podrá poseer el estado de profesional o de elite ni durante el tiempo de la competencia de calificación ni durante el “campeonato del mundo”.

Cualquier modificación al estado de un atleta antes de la competencia de calificación o del “campeonato del mundo” deberá informarse inmediatamente a la WTC. Los atletas que no notifiquen a tiempo este cambio de estado, serán descalificados de la competencia implicada y podrán ser sancionados por la WTC hasta la suspensión de eventos de la WTC.

Please ensure that you check all visa and entry requirements needed to travel to the 2022 IRONMAN World Championships in Hawaii / USA. It is your responsibility to ensure you will be able to provide all the correct documentation to allow you to travel, prior to accepting your slot.

LUEGO DE LA COMPETENCIA

Listas de resultados

Luego de la competencia se entregará una lista de resultados durante la entrega de premios el lunes a partir de las 10:00 hs. Será responsabilidad de los atletas verificar los resultados entregados y en el caso de tener una objeción personal presentarla directamente al tribunal arbitral, reunido en el sitio. El plazo de objeción finaliza a las 10:30. El lugar de reunión será el lugar de la entrega de premios.

El tribunal arbitral se conforma de la siguiente manera:

- Director de carrera del evento o un representante elegido por él
- Árbitro principal del evento o un representante elegido por él
- Una persona calificada para ser juez

El tribunal arbitral establecerá los resultados de la competencia sin perjuicio de nuevos hallazgos de dopaje. Podrán presentarse objeciones en el lugar de la entrega de premios.

Los resultados estarán disponibles en www.ironman.com/im-frankfurt-results.

Oficina de objetos perdidos

En cada carrera se recolectarán los objetos perdidos y se llevarán durante la semana de la carrera al Info-Point, en donde se podrán recoger. Los horarios de apertura del Info-Point son: Vi-Do, 10:00 – 19:00 hs. Luego de la carrera se llevarán los objetos perdidos al lugar de la entrega de premios y se podrán buscar allí. Si no retira los objetos perdidos del lugar, nos comunicaremos con usted una vez finalizada la carrera (si podemos saber a quién pertenece).

En este supuesto se lo enviaremos con costo adicional y el monto lo cargaremos a su tarjeta de crédito. En caso de que algún atleta haya finalizado la carera y no haya recibido una medalla o camiseta para finalistas, se la enviaremos sin costo. El organizador no asume ninguna responsabilidad.

Meter

Wettkampfbecken

Das Langener Hallenbad

Für Menschen, die richtig schwimmen wollen.

BAHAMA Langen GmbH

3-Bäder-Stadt Langen

Langen o RheinMain

IDEEN TREFFEN MENSCHEN

Südliche Ringstraße 75 • 63225 Langen • Telefon 06103 203-456

www.langen.de/de/hallenbad.html

REGLAMENTO

Esta lista no es una “lista completa“ de todas las infracciones y sanciones. Es responsabilidad de cada atleta conocer y comprender el reglamento de la competencia (incluyendo todas las reglas adicionales que se establecen especialmente para cada evento).

- La infracción durante la carrera de nado deberá cumplirse en la zona de transición 1
- La infracción en la zona de transición y en el circuito de carrera a pié se sancionará de forma inmediata y deberá cumplirse en el mismo momento.
- Todas las sanciones en la pista de ciclismo deberán cumplirse en los respectivos boxes de penalización.
- Se prohíbe la utilización de auriculares, audífonos y otros aparatos de comunicación durante la competencia.
- Únicamente se podrán arrojar residuos en el puesto de refrigerio. Arrojar residuos fuera del área prevista conllevará la descalificación.

Tarjetas:

Tarjeta amarilla: Sanción Stop and Go 1 minuto
Tarjeta azul: Sanción de tiempo de 5 minutos (5 minutos por cada tarjeta)
Tarjeta roja: Descalificación (los atletas podrán finalizar la carrera, de cualquier forma quedarán fuera de la calificación)

En caso de no corregir una infracción, que fue sancionada con una tarjeta amarilla, se puede recibir una tarjeta roja.

General Violations			
Blocking, charging, obstructing or interfering the forward progress of another athlete	■		■
Accepting assistance from anyone other than Referees, Officials or other participants			■
Intentional littering outside the designated areas (transition, bike and run course)			■
Public nudity or indecent exposure			■
Urinating in transition or at the bike/run course			■
Failure to wear a shirt or sport top during the bike or run segment (DSQ if not remedied promptly)	■		■
Unsportsmanlike behavior (potential suspension from IRONMAN events)			■
Giving another athlete equipment that makes the donor unable to continue the own race			■
Failure to follow the prescribed course			■
Swim violations			
Starting before the starter's signal (only for PRO athletes)	■		
Wearing the BIB-Number under the wetsuit	■		
Bike violations			
Blocking, charging, obstructing or interfering the forward progress of another athlete	■		■
Making forward progress without the bike	■		■
Not stopping in the next penalty tent after being obliged to do so			■
Not wearing a helmet during competition	■		■
Passing other competitors on the right side			■
Drafting; once overtaken, remaining in the draft zone for more than 25 seconds		■	
Once overtaken, re-passing prior to dropping out of the draft zone		■	
Passing another competitor takes more than 25 seconds		■	
Run violations			
Accompanying of the athlete by coach, family, etc. (PROs = Disqualification)	■		■
Accepting of drinks/food outside the aid stations			■
Crossing the finish line with a non-participating individual			■
Transition violations			
Blocking, charging, obstructing or interfering the forward progress of another athlete	■		■
Interfering with another athlete's equipment	■		■
Mounting the bike in transition (before mount line, after dismount line)	■		
Wetsuit below the hips before entering the transition tent	■		
Redressing at the bike			■

REGLAMENTO

Reglamento 2022

A continuación se detalla un resumen del reglamento válido para todos los eventos IRONMAN:

www.ironman.com/rules-and-regulations

1. Las tarjetas amarillas conllevan una penalidad de 1 minuto. La misma deberá cumplirse en el circuito de ciclismo en el box de penalización, en los demás circuitos deberán cumplirse como „Penalidad Stop and Go“ en el lugar de la comisión de la infracción.
2. Tres tarjetas de penalización, independientemente del color, conllevan la descalificación.
3. Están permitidos los frenos de disco en todas las carreras IRONMAN y IRONMAN 70.3 en todo el mundo.
4. La utilización de aparatos de comunicación (celulares, relojes inteligentes, etc.) durante la carrera, que distraigan al atleta de la carrera, llevará a la descalificación. Queda comprendido aquí las llamadas por teléfono, el envió de mensajes de texto, escuchar música o la utilización de redes sociales, la toma de fotos, etc. – todo lo que pueda distraer la atención del atleta en alguna medida.
5. El casco del ciclista podrá colocarse sobre la bicicleta o guardarse en la bolsa azul. En caso de encontrarse en la bolsa azul, **antes de abandonar la carpa de transición** el atleta deberá colocárselo y abrocharse la sujeción. Al finalizar la carrera de ciclismo deberá guardar el casco en la bolsa roja y podrá abrirla nuevamente **luego de ingresar a la carpa de transición.** En caso de infracción el atleta recibirá una tarjeta amarilla (sanción de tiempo de 1 minuto)
6. Los ayudantes **no** podrán alcanzarle al atleta alimentos/ Necesidades especiales y en caso de infracción se sancionará con la descalificación “aceptación de ayuda externa”. En la mañana antes de la carrera se entregarán bolsas especiales de necesidad (ciclismo naranja, carrera a pié negra) en Info Point en la zona de transición 1, y serán transportadas por el organizador a las correspondientes áreas de Necesidades Especiales. El área de Necesidades Especiales en el trayecto de ciclismo se encuentra delante del puesto de refrigerio 1, y en el trayecto de carrera a píe se encuentra detrás del puesto de hidratación. Se transportarán exclusivamente las bolsas dispuestas por el organizador. **¡Las bolsas de Necesidades Especiales no utilizadas serán desechadas!**

Por favor tenga en cuenta, que el reglamento puede tener leves cambios en los distintos eventos. En la charla de la competencia se le informará sobre el reglamento vigente.

Para la Liga Europea Mainova IRONMAN Fráncfort 2022 rige:

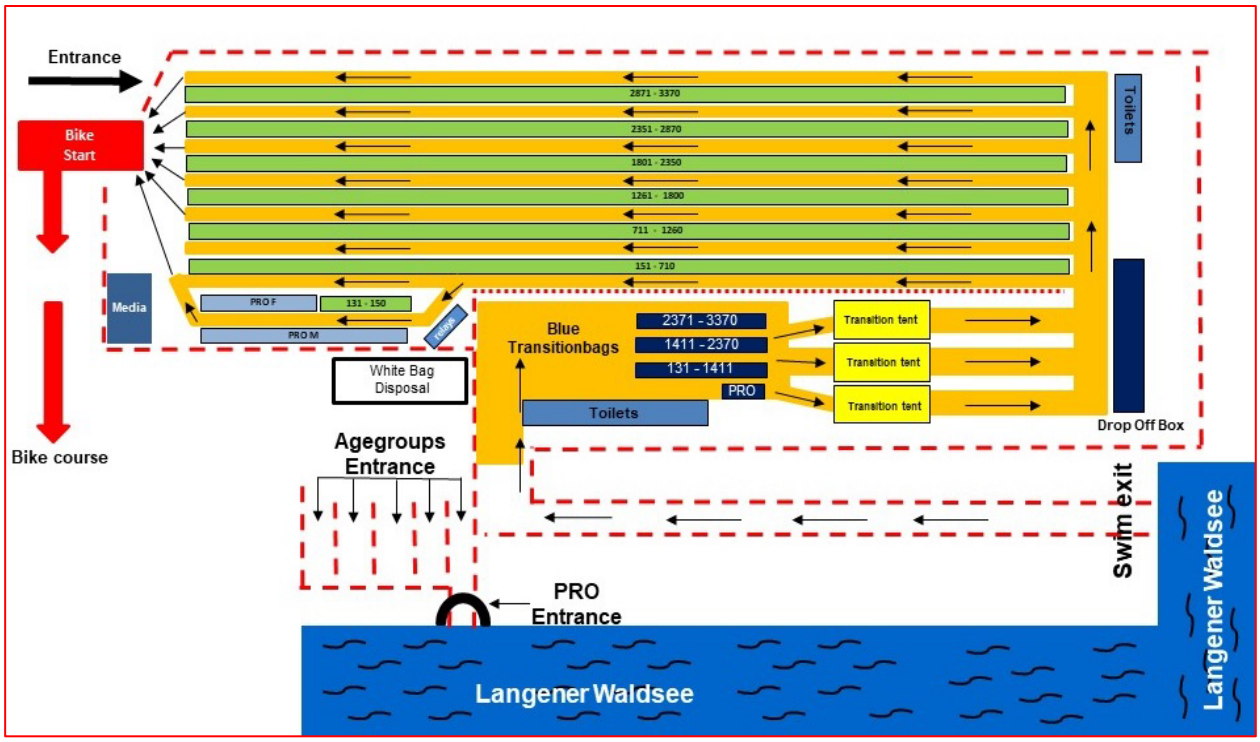
En caso de producirse un accidente en el que participara un atleta, estará legalmente obligado a aguardar en el lugar del accidente, hasta que un oficial o la policía realice un informe del accidente. Se habla de trasgresión cuando ocurre un alejamiento sin permiso del lugar del accidente que está siendo investigado por la policía.

Además no está permitido ensuciar la senda. Queda comprendida también la prohibición de pintar o escribir la senda (con excepción de las tizas que se entregan en Infopoint).

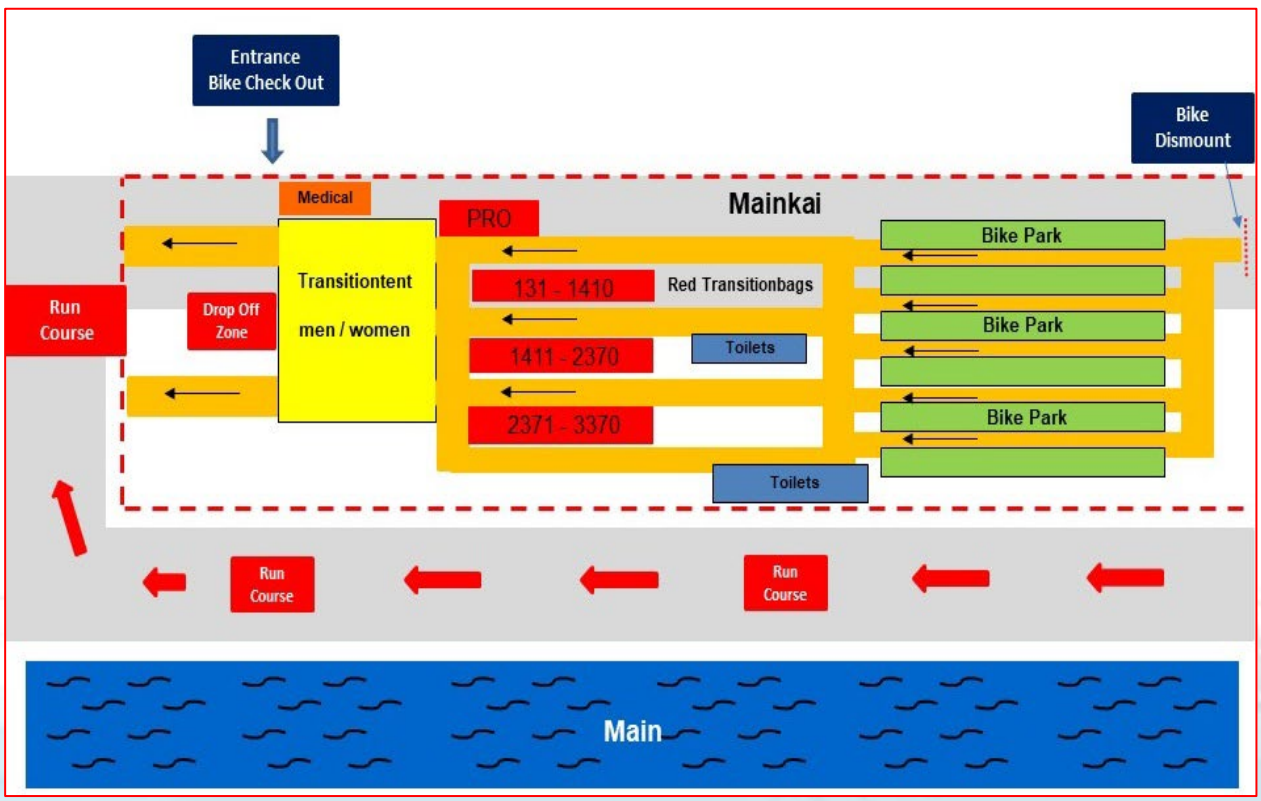
En caso de trasgresión se iniciará además una investigación policial.

TRANSITIONS

Transition 1 Lake:



Transition 2 Mainkai:



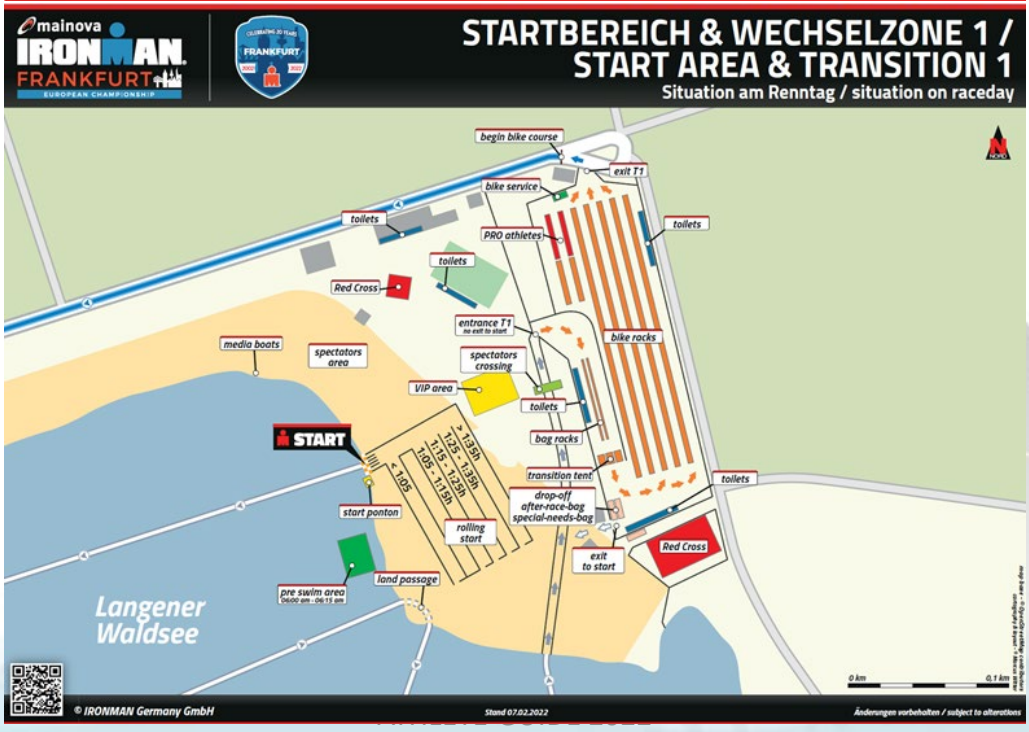
A STEP AHEAD OF YOUR TRAINING PLAN?

Explore more here.

RED BULL GIVES YOU WIIINGS.

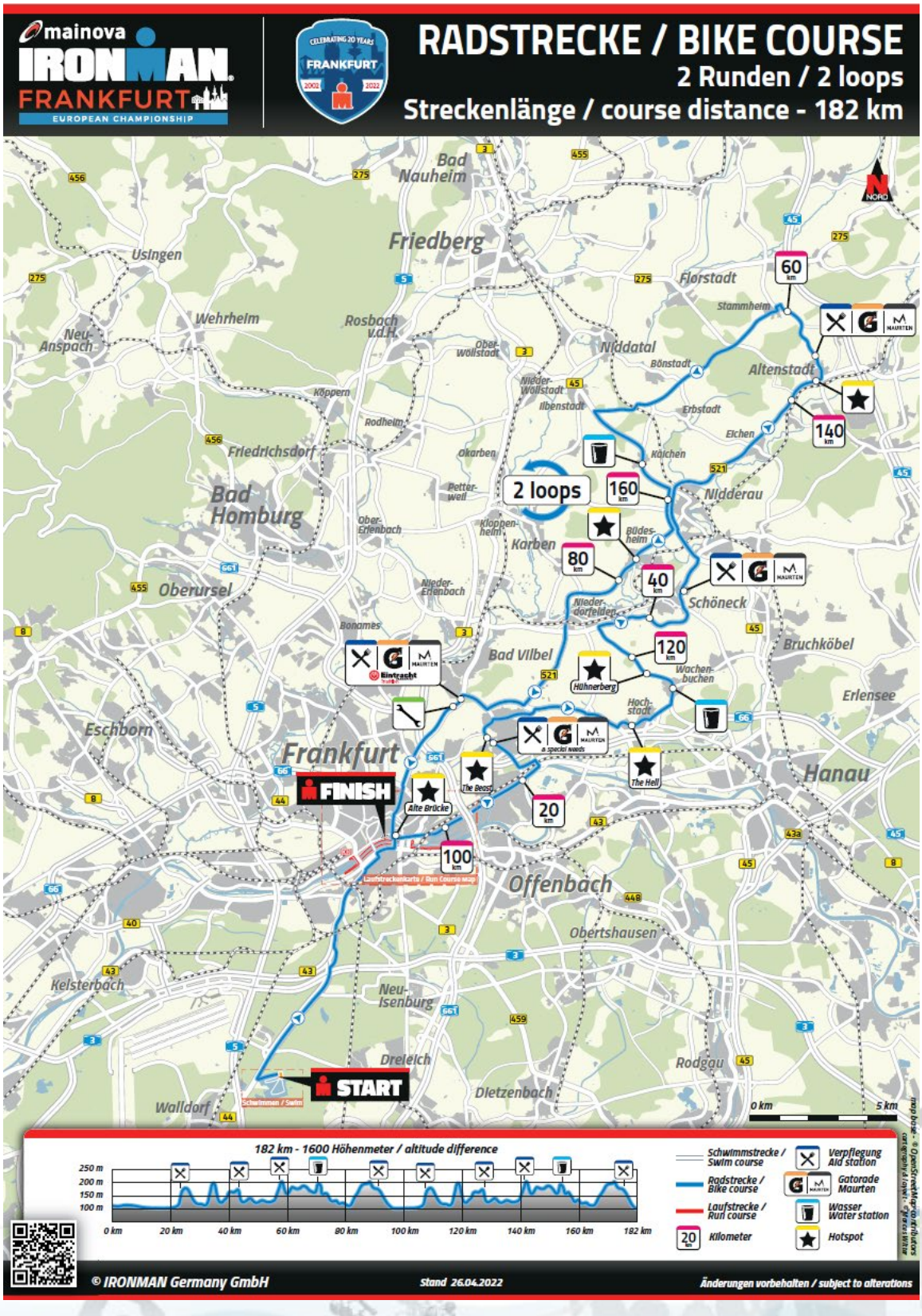
CURSO DE NATACIÓN

Starts			
Starttime	Category	BIB	Swim Cap
06:25	PRO Men	1 - 80	Schwarz
06:30	PRO Women	81 - 99	Neon Pink
6:35 - 7:00	AG Men		Neo Red
6:35 - 7:00	AG Women		White
6:35 - 7:00	AWA	211 - 480	Gold
6:35 - 7:00	TriClubs	541 - 1670	Silber
06:32	Sam & Jan	100 & 101	Hellblau
07:00	Mainova Staffel		Dark Bleu



RŌKA
MAVERICK X
THE WORLD'S MOST LOVED WETSUIT
" I genuinely have ZERO shoulder discomfort! For the first time ever I am more comfortable swimming in a wetsuit than out of it."
- Paul, Seattle, WA
PATENTED
PROTECTED BY DOMESTIC AND INTERNATIONAL PATENTS WITH ADDITIONAL PATENTS PENDING
LUCY CHARLES-BARCLAY
FASTEST IRONMAN SWIMMER ON THE PLANET

CIRCUITO DE CICLISMO



YOUR FASTEST
BIKE PERFORMANCE.

Santini

WWW.SANTINICYCLING.COM

IRONMAN
EKOI
EKOI
IRONMAN
EUROPEAN SERIES
2022 OFFICIAL BICYCLE HELMET
Ekoi.com

CIRCUITO DE CICLISMO| PUESTOS DE REFRIGERIO

Puestos de refrigerio en el circuito de ciclismo

El circuito de ciclismo dispone de cuatro puestos de refrigerio y dos estaciones de agua por vuelta; la totalidad de los puestos de refrigerio están estructurados de la misma forma.

En los puestos de refrigerio se entregarán todas las bebidas en botellas (750 ml).

- Agua
- Coca-Cola (diluida con agua)
- Bebida isotónica GATORADE naranja

Además hay:

- Bananas (en mitades)
- 226ers energética Race Day Bars (por mitades)
- Geles Maurten

En los puestos de hidratación únicamente se entregará agua.

Eliminación de residuos en los puestos de socorro Debido a la mayor importancia de los accidentes, debemos señalar la importancia de la eliminación adecuada de los desechos.
Por favor, asegúrese de caer en las áreas deseadas (fotos abajo).
Están justo delante y detrás de cada estación de ayuda.
Es la única manera de obtener cualquier accidente causado por botellas en el campo.

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.

GATORADE | IRONMAN GLOBAL SERIES

2022 OFFICIAL SPORTS DRINK

Don’t try this on race day*

* A bold statement from the brand that wants to sell you the product, sure. But getting used to nutrition is one thing many athletes don’t prioritize in training. Some even risk it all by trying new products on race day. So, use whatever you’ve trained with or get used to what you’re getting on-course. In this case the GEL 100 and GEL 100 CAF 100.

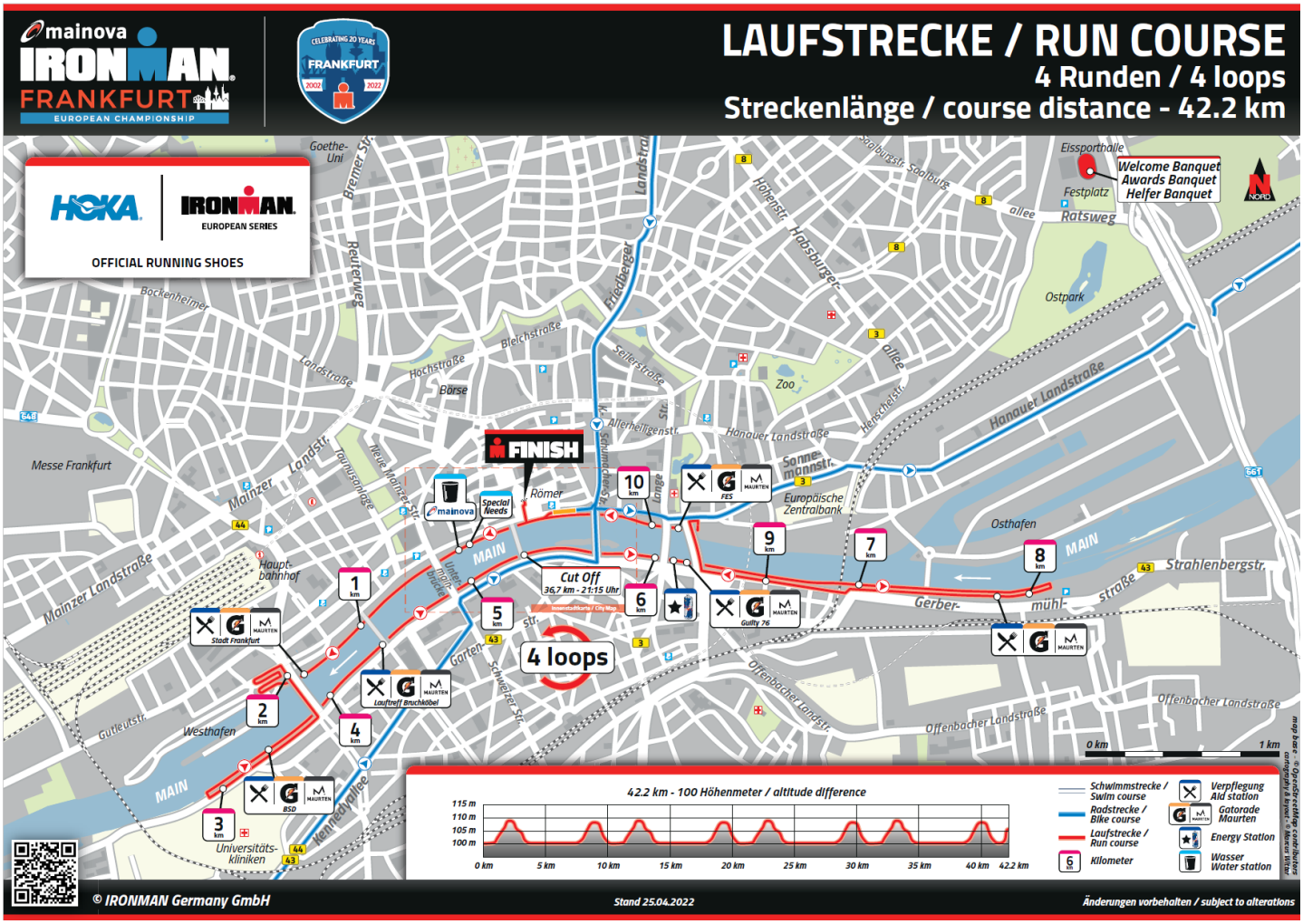
Find exclusive offers for IRONMAN registered athletes on: maurten.com/ironman

CIRCUITO DE CICLISMO: CRUCE 1° Y 2° RONDA

Al finalizar la segunda ronda de ciclismo deberá doblar a la derecha en Mainkai en dirección a la zona de transición 2. Todos los demás atletas doblarán a la izquierda para la segunda ronda. ¡Preste atención a las señalizaciones en este cruce!

Mapa de la Cuidad

PISTA PARA CORRER



PROGRESS HAS NO PAUSE

5 4 2 X 3 6 | V 7 2 8 | C O O 1

SHOP NOW

CARBON X 3

THE REVOLUTIONARY CARBON RACER,
JUST GOT FASTER.

HOKA

PISTA PARA CORRER| PUESTOS DE REFRIGERIO

Aid station on the run course

Por cada vuelta hay seis puestos de refrigerio y un puesto de hidratación en la pista para correr, todas las puestos de refrigerio están estructurados en la misma secuencia.

En las puestos de refrigerio se ofrecen bebidas isotónicas Gatorade, agua y coca cola (diluida con agua) y RedBull (diluida con agua; relación 2:3) todo en vasos.

Además hay:

- 226ers barrita vegan gummy(por mitades)
- Geles Maurten
- Bananas, naranjas, manzanas y masitas saladas

En el puesto de hidratación hay agua y bebida ISOTÓNICA Gatorade.

ALWAYS ADVANCING
— MORE THAN JUST MEDALS —
YOUR SOURCE FOR AWARDS, APPAREL & PROMOTIONAL PRODUCTS
The Official Medal Supplier of IRONMAN and the Rock 'n' Roll Running Series
www.AlwaysAdvancing.net | info@alwaysadvancing.net

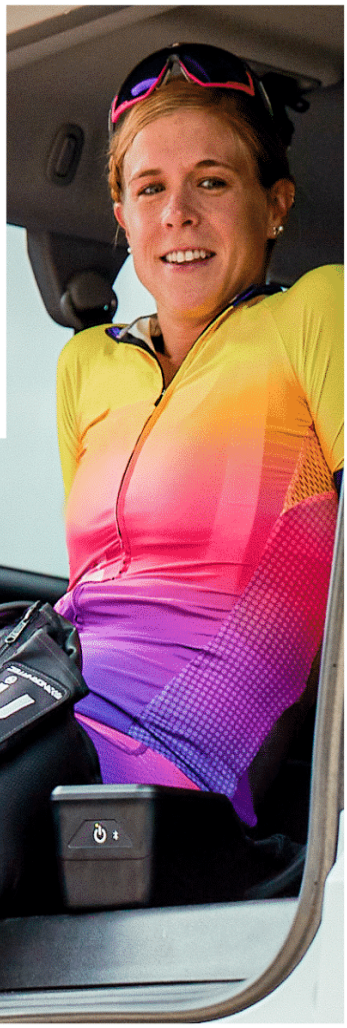
LÍNEA DE LLEGADA

Proceso: Grupos de edad

- Está prohibido entrar al canal de meta o cruzar la línea de salida acompañado
  → Descalificación
- Se le colocará su medalla
- Su camiseta de finalista la recibirá en el jardín de los atletas, ¡traer el número de largada!
- En el jardín de los atletas se ofrecerá un servicio para grabar las medallas
- Además el jardín de los atletas cuenta con duchas, vestuarios y nuestro equipo médico

¡El equipo IRONMAN le desea una competencia buena, ju sta y sin lesiones!

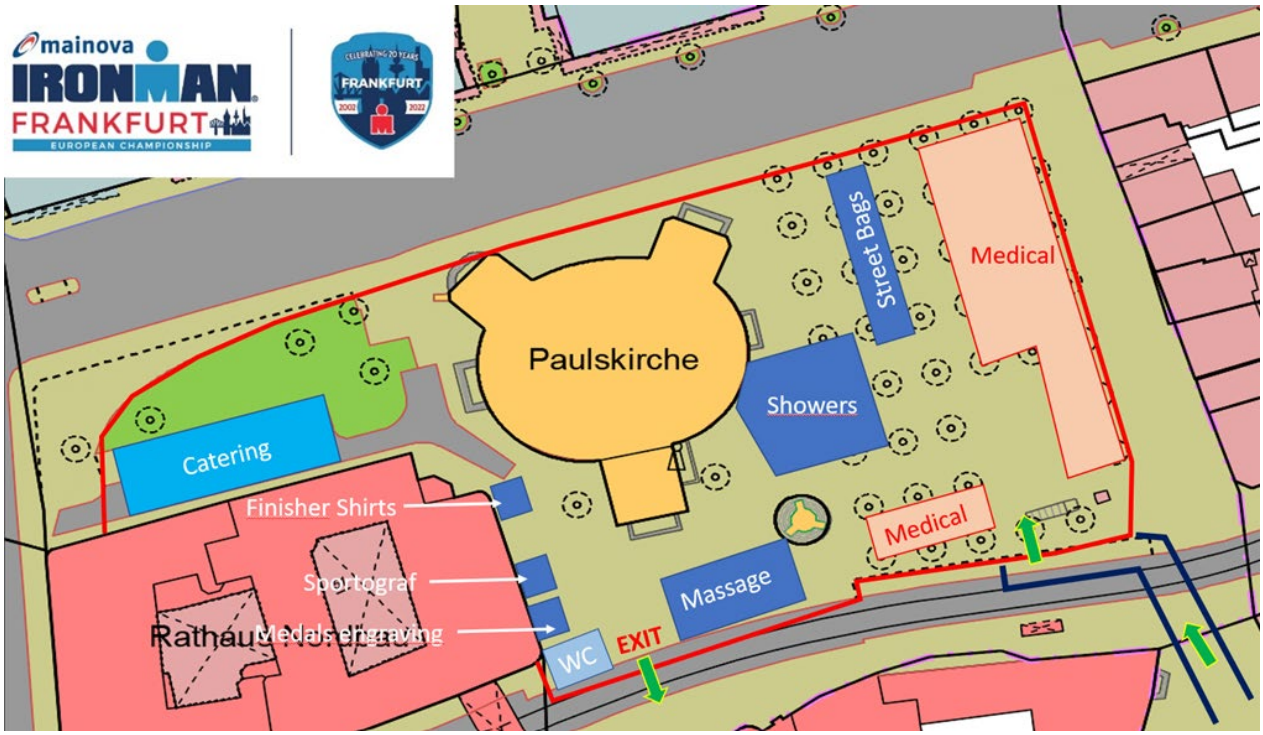
¡Le deseamos que se divierta y mucho éxito en la carrera!



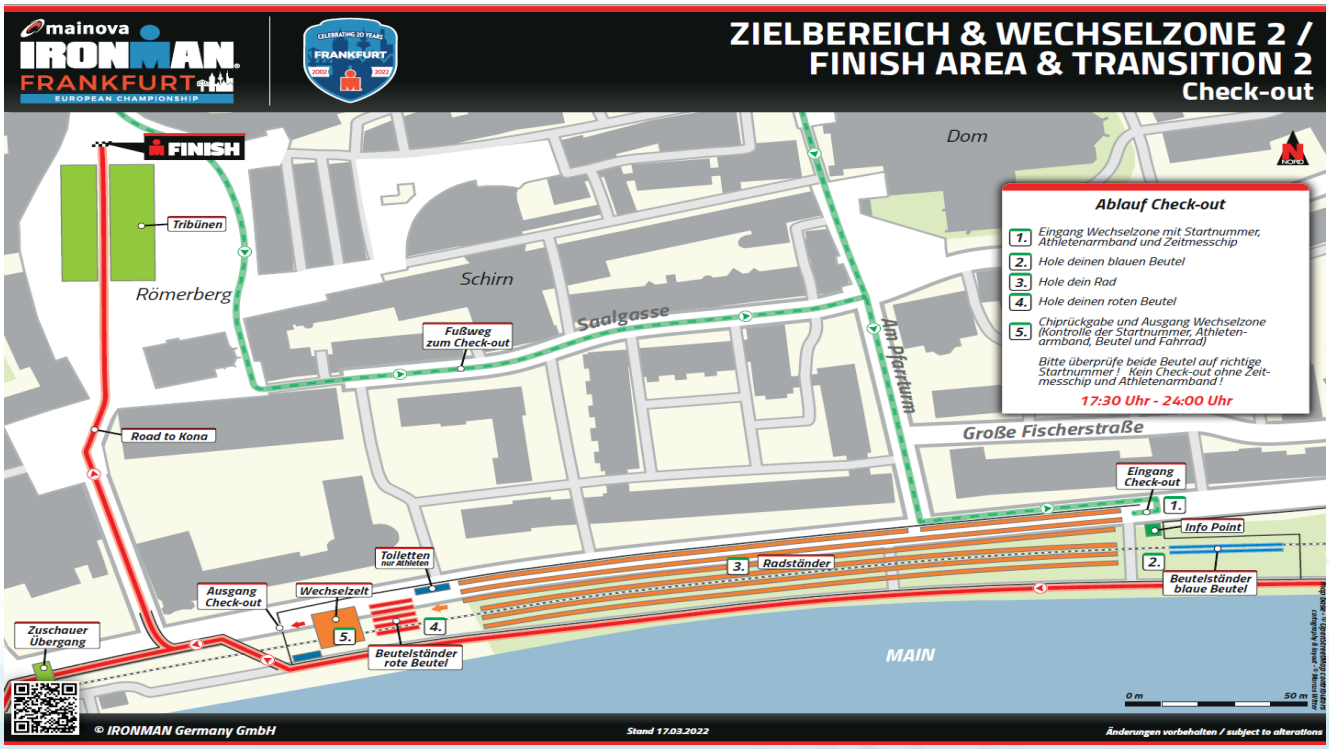
Hyperice | IRONMAN GLOBAL SERIES

OFFICIAL RECOVERY TECHNOLOGY

Atheletes Garden



CHECK-OUT



Expo

Booth #	Name	Size
1	Merchandise	
2	Registrierung	
3	226ers	6x3
4	FulGaz	5x3 rental tent
5	A L Sport GmbH	6x3
6	Armin Schirmaier Agentur Wag's e. K.	12x3
7	DT Swiss	6x3
8	Fe226 Sportswear	3x3
9	France Bike Rentals	9x3
10	HOKA ONE ONE	15x6
11	Hotels Viva	5x3 rental tent
12	Incylence	3x3
13	Lanakila	3x3
14	Mainova - Wasserbar	6x4
15	Compressport / Newton	7,5x3
16	Red Bull DJ Car	DJ car
17	RYZON	9x3
18	SKINFIT	6x4
19	STEALTH PARTS	3x3
20	TRIMTEX	4x4
21	Zafiro Hotels	5x3 rental tent
22	Zoot Sports Europe	4,5x3