



05.05  
5TH MAGGIO 2024

**IRONMAN**  
70.3 VENICE JESOLO

**SPIAGGE DA SOGNO  
SULLA COSTA VENETA**

[www.ironman.com/im703-venice-jesolo](http://www.ironman.com/im703-venice-jesolo)

SEBASTIAN VINFASST HOKA ROKA AGI AEROS CHOI FULGAZ M HONDA QATAR BENTON MITOZ WAHOO



**VINFAST**

**Real**

**ELEGANCE.  
COMMITMENT.  
LIFE.**



**The VF8  
100% ELECTRIC**

<a href="#">Benvenuti</a>	5
<a href="#">Programma dell'evento</a>	6
<a href="#">Regole riguardo le licenze</a>	7
<a href="#">Segnali dell'arbitro</a>	8
<a href="#">Sede dell'evento</a>	9
<a href="#">Informazioni generali</a>	11
<a href="#">Importanti indicazioni mediche</a>	12
<a href="#">Checklist</a>	13
<a href="#">Athlete check-in</a>	15
<a href="#">Race Pack</a>	16
<a href="#">Sacche per la Zona Cambio</a>	17
<a href="#">Check-in Bici</a>	19
<a href="#">Timing Chip</a>	20
<a href="#">Briefing &amp; informazioni per il giorno della gara</a>	21
<a href="#">Staffette</a>	22
<a href="#">Ristori</a>	23
<a href="#">Tempi di Cut-Off</a>	27
<a href="#">Segui l'evento</a>	28
<a href="#">Nuoto</a>	29
<a href="#">Regole Nuoto</a>	30
<a href="#">Bici</a>	33
<a href="#">Regole Bici</a>	37
<a href="#">Corsa</a>	41
<a href="#">Regole Corsa</a>	44
<a href="#">Informazioni Post-Gara</a>	45
<a href="#">Servizi Post-Gara</a>	46
<a href="#">Premiazioni &amp; Slot Allocation</a>	47
<a href="#">Procedimento Slot Allocation</a>	48
<a href="#">Night Run Eraclea Mare</a>	49
<a href="#">5 Cose da fare</a>	51
<a href="#">Informazioni aggiuntive</a>	53



## Elevate your IRONMAN journey with incredible offers

Race towards IRONMAN victory around the globe and benefit from our amazing offers. With flights operating to and from major hubs, you can also connect to over 170 destinations worldwide, via Hamad International Airport in Doha.

Exclusive offers for IRONMAN athletes and fans worldwide when travelling to and from events\*:



Save up to **10%** as registered athlete



Earn **2,000** Bonus Avios in Economy Class and **4,000** in Business or First Class



Enjoy enhanced flexibility with one complimentary date change



Carry your race bike as checked baggage at no additional cost

Visit [qatarairways.com/IRONMAN](https://qatarairways.com/IRONMAN)

\*Terms and conditions apply.

**QATAR**  
AIRWAYS

**IRONMAN**  
GLOBAL SERIES

2024 OFFICIAL AIRLINE PARTNER



# BENVENUTI



## IRONMAN® 70.3 Venice-Jesolo

Cari Atleti dell'IRONMAN 70.3 Venezia-Jesolo

Il 5 maggio sarà un giorno speciale, un giorno che porterà sfide, eccitazione e gratificazione. Benvenuti all'Ironman 70.3 di Venice-Jesolo!

Sono onorato di darvi il benvenuto a questa incredibile competizione, dove l'impegno, la determinazione e la passione si incontrano in un'epica sfida di resistenza e forza.

Come Race Director, sarò lì per guidarvi attraverso questa straordinaria esperienza e per assicurarvi che ogni singolo passo del vostro viaggio sia indimenticabile.

Vi trovate su uno dei percorsi più belli e veloci che Ironman possa offrire. Venezia, Jesolo, Cavallino e Eraclea vi accoglieranno con la loro bellezza.

Non importa quale sia il vostro obiettivo, che si tratti di conquistare un nuovo record personale, di completare la vostra prima gara o semplicemente di godervi il viaggio, sappiate che siete parte di una comunità straordinaria di atleti che condividono la stessa passione per la sfida e il successo.

Vi incoraggio a dare il massimo, a trovare forza nei momenti difficili e a celebrare ogni singolo traguardo lungo il percorso. Che sia la frazione di nuoto, la corsa lungo la spiaggia di Jesolo o il ciclismo attraverso le incantevoli strade del territorio, sappiate che avete il mio sostegno e l'ammirazione di tutti coloro che vi osservano.

Infine, voglio ringraziare ogni singolo atleta che sarà presente per aver accettato questa sfida. Il vostro impegno e la vostra dedizione sono una fonte di ispirazione per tutti noi. Che la vostra giornata sia ricca di successi, soddisfazioni e momenti indimenticabili.

Buona fortuna a tutti gli atleti! Che l'avventura abbia inizio!



**Max Rovatti**

*Race Director IRONMAN 70.3 Venice-Jesolo*

# PROGRAMMA DELL'EVENTO



## VENERDÌ 03

Orario	Descrizione	Località
10:00h- 18:00h	Apertura Area Registro	<a href="#">Light House Beach, Jesolo</a>
10:00h - 18:00h	Apertura Info Point & Expo	<a href="#">Light House Beach, Jesolo</a>
10:00h - 18:00h	IRONMAN Merchandise Store	<a href="#">Light House Beach, Jesolo</a>
18:00h - 19:00h	Race Briefing (ENG)	<a href="#">Kursaal Congress Center (Sala Tiepolo)</a>
20:00h	Night Run Eraclea Mare	<a href="#">Via Dancalia Eraclea Mare</a>

## SABATO 04

Orario	Descrizione	Località
10:00h- 17:00h	Apertura Area Registro	<a href="#">Light House Beach, Jesolo</a>
10:00h - 18:00h	Apertura Info Point & Expo Area	<a href="#">Light House Beach, Jesolo</a>
10:00h - 18:00h	IRONMAN Merchandise Store	<a href="#">Light House Beach, Jesolo</a>
12:00h - 18:00h	Bike Check-In	<a href="#">Viale Gorizia/Udine - Transition Area</a>
10:00h - 11:00h	Race Briefing (ENG)	<a href="#">Kursaal Congress Center ( Sala Tiepolo)</a>
11:00h - 12:00h	Race Briefing (ITA)	<a href="#">Kursaal Congress Center ( Sala Tiepolo)</a>

## DOMENICA 05

Orario	Descrizione	Località
05:30h- 07:00h	Apertura Transizione	<a href="#">Viale Gorizia/Udine - Transition Area</a>
05:30h- 07:00h	Depositare Borse Bianche- Athlete Garden	<a href="#">Light House Beach, Jesolo</a>
7:30h	Inizio Gara - Age Group START	<a href="#">Light House Beach, Jesolo</a>
10:00h - 18:00h	Apertura Info Point, Lost & Found & Expo	<a href="#">Light House Beach, Jesolo</a>
10:00h - 18:00h	Apertura IRONMAN Merchandise Store	<a href="#">Light House Beach, Jesolo</a>
14:30h - 18:00h	Bike Check-Out	<a href="#">Viale Gorizia/Udine - Transition Area</a>
17:20h	Fine Gara	<a href="#">Light House Beach, Jesolo</a>
18:30h	Cerimonia premiazioni & Slot Allocation	<a href="#">Cinema Teatro Vivaldi</a>



## Regole riguardo Licenza/Tesseramento annuale o giornaliero.

Per partecipare alle gare IRONMAN è obbligatorio avere una licenza annuale di triathlon rilasciata da una federazione nazionale di triathlon o una licenza di un giorno rilasciata dalla FITRI. Si prega di consultare il seguente documento per verificare la propria situazione e capire dove caricare la propria licenza annuale o come acquistare la Licenza FITRI One-Day.

1. L'atleta è in possesso di una licenza annuale FITRI o di una licenza annuale di Triathlon rilasciata da una Federazione membra dell'ETU (European Triathlon Organization) → Carica la tua licenza su DOKEOP.
2. L'atleta è in possesso di una licenza annuale di Triathlon rilasciata da una Federazione che NON fa parte dell'ETU (European Triathlon Organization) → Caricare su DOKEOP la Licenza e un Certificato Medico, specifico per il triathlon in gara, datato meno di un anno dal giorno della gara.
3. L'atleta NON è in possesso di una licenza annuale di Triathlon rilasciata da una Federazione di Triathlon (sia ETU che non ETU) → Acquistare una Licenza FITRI OneDay e fornire un Certificato Medico specifico per il triathlon in competizione, datato meno di un anno dal giorno della gara. È NECESSARIO UTILIZZARE IL MODELLO FITRI (potrai scaricare il modello direttamente nel nostro sito web, sotto a questo documento). Successivamente caricare su DOKEOP uno screenshot della relativa ricevuta d'acquisto e il Certificato Medico FITRI.

**Dove acquistare la licenza giornaliera?** È possibile acquistarla sul proprio profilo Active durante o dopo l'iscrizione, nella sezione "Offerte aggiuntive/Acquisti". Se siete già registrati all'evento e volete acquistare la licenza giornaliera, potete farlo qui: [Myevents \(active.com\)](https://myevents.active.com).

**Qual è il prezzo della Licenza giornaliera?** Il prezzo dipende dal tipo di gara nella quale si vuole gareggiare:

- Distanza Full e 70.3: €30.
- Distanza 5150 (Triathlon Olimpico): €20
- Distanza 70.3 RELAY: €15

**Dove caricare la Licenza giornaliera?** Ricorda che, se hai acquistato la licenza One-Day devi caricare su DOKEOP uno screenshot della ricevuta (Active manderà la ricevuta per mail una volta finalizzato l'acquisto), e un certificato medico specifico per il triathlon a livello agonistico, datato meno di un anno dal giorno della gara, utilizzando il modello del certificato medico (Trovate il modello [QUI](#))

Per aiutarti a comprendere le regole del giorno della gara, prenditi il tempo necessario per leggere e comprendere le regole della Guida per l'atleta e le regole della competizione Ironman 2024.

Le violazioni della POSIZIONE sono riassunte di seguito:

	<b>Blue Card</b> 1° CARTELLINO BLU - Penalità 5:00 2° CARTELLINO BLU - Penalità 10:00 3° CARTELLINO BLU - Penalità DSQ Penalità scontata in una tenda di penalità sul percorso ciclistico
	<b>Cartellino giallo</b> 30 secondi di penalità Stop and Go scontata accanto all'arbitro.
	<b>Cartellino rosso</b> Squalifica (DSQ).

**QUALSIASI COMBINAZIONE DI TRE VIOLAZIONI COMPORTERÀ LA SQUALIFICA DELLA GARA.**

- Guidare sempre sul lato destro della corsia per evitare una chiamata POSIZIONE ILLEGALE o BLOCCO.
- Mantieni uno spazio libero di sei lunghezze di bici tra la ruota anteriore della tua bici e la ruota posteriore del ciclista che ti precede per evitare un campanello d'allarme.
- Passare sempre oltre la sinistra del ciclista che lo precede; mai a destra per evitare un avviso di PASS ILLEGALE.
- Completa il tuo pass entro 25 secondi per evitare una chiamata di DRAFTING.
- Gli atleti del passato dovrebbero essere visti fare ulteriori progressi immediati e costanti al di fuori dell'area di draft per evitare una chiamata di draft.
- Il pettorale è obbligatorio per la sezione bici.

Il triathlon è un evento individuale ed è tua responsabilità comprendere appieno le regole ed evitare penalità. La decisione dell'arbitro è definitiva in caso di violazioni della posizione e non ci sono proteste o ricorsi.

Si prega di trattare gli altri atleti, tutti i volontari, lo staff e gli arbitri con cortesia e considerazione. La mancata osservanza di tale obbligo costituisce CONDOTTA ANTISPORTIVA e può comportare la squalifica.

**Ogni ulteriore incidente non contemplato nella Guida dell'Atleta sarà regolato dal regolamento della Federazione Italiana Triathlon.**

**2024 COMPETITION RULES**



## GENERAL VIEW

CLICCA SUL PULSANTE QUI SOTTO PER VEDERE  
LA MAPPA DELLA SEDE DELLA GARA

[CLICK HERE](#)



## Zona Cambio / IRONMAN VILLAGE / SWIM START / REGISTRATION

### **IRONMAN 70.3 Venice-Jesolo – Merchandising Store**

Presso l'IRONMAN Merchandise Store potrai trovare tutto il merchandising ufficiale dell'IRONMAN 70.3 Venezia-Jesolo. Il Merchandise Store sarà aperto venerdì 3 maggio, sabato 4 maggio e domenica 5 maggio dalle 10:00 alle 18:00.

### **Lost & found**

Eventuali oggetti smarriti saranno depositati dallo staff IRONMAN e lasciati a disposizione degli atleti per il recupero presso l'Info Point del Lido di Jesolo. Al termine della gara tutti gli oggetti smarriti potranno essere recuperati alla cerimonia di premiazione (1 ora prima della gara) presso il CINEMA TEATRO VIVALDI

### **"EXPO"**

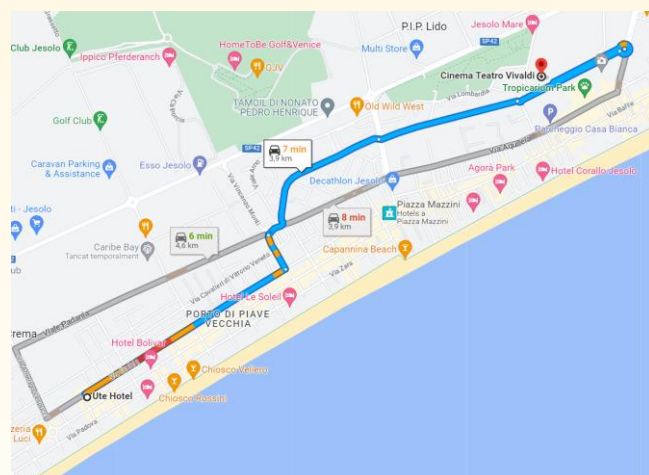
L'area Expo sarà aperta venerdì 3 maggio, sabato 4 maggio e domenica 5 maggio dalle 10:00 alle 18:00.





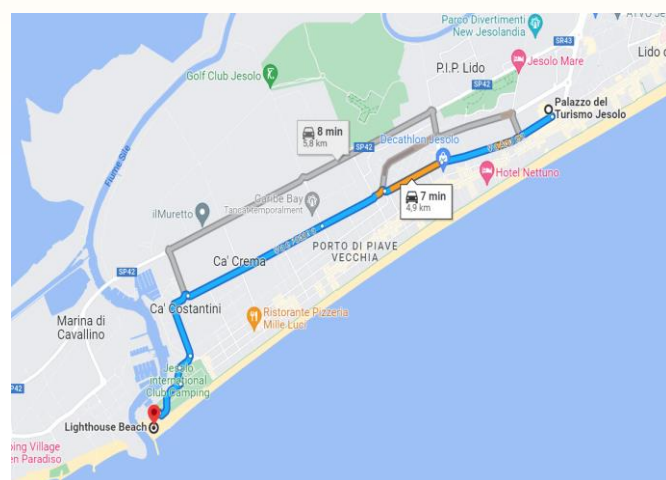
## Informazioni per parcheggiare

Ci sarà un parcheggio gratuito vicino alla zona cambio; Ti chiediamo di condividere la tua auto con un altro atleta quando possibile per ridurre la congestione del traffico la mattina della gara



## Come arrivare dalla transizione alla cerimonia premiazioni (CINEMA TEATRO VIVALDI)

Per arrivare alla cerimonia di premiazione dalla transizione ci vogliono 7 minuti in auto approssimativamente



## How to get from transition to swim start?

Dalla Transizione alla partenza 11 minuti camminando o 7 minuti in macchina.

- La tua sicurezza è la nostra principale preoccupazione. L'équipe medica si occuperà delle strutture mediche al traguardo. Le risorse mediche saranno disponibili anche mentre sei fuori dal percorso.
- Se non ti senti bene la mattina della gara, ti consigliamo vivamente di non iniziare l'evento. Se decidi di non iniziare l'evento, devi informare un ufficiale di gara in modo che possiamo ritirarti ufficialmente dall'evento.
- Se inizi a sentirti male in qualsiasi momento durante il giorno della gara, ti invitiamo a cercare aiuto piuttosto che continuare.

### ABBIATE PAURA DI CHIEDERE AIUTO

Se in qualsiasi momento durante la gara avverti dolore o fastidio al petto, mancanza di respiro, stordimento (vertigini), intorpidimento intorno alla bocca o alle mani, difficoltà di concentrazione o smettere di sudare, fermati immediatamente e consulta un medico. Una valutazione medica non costituisce un'assistenza esterna. **Non riceverai una penalità o sarai squalificato per aver ricevuto una valutazione medica o per avere qualcuno che ti aiuti a ottenere assistenza medica.**

- **Durante il nuoto:** Alza e agita la mano, che avviserà il team di sicurezza in acqua che hai bisogno di aiuto. Se puoi, puoi anche verbalizzare che hai bisogno di aiuto urlando "aiuto". Puoi anche aggrapparti a un kayak, a un paddle board o a una barca nelle vicinanze. Non sarai squalificato per aver afferrato uno di questi elementi di sicurezza durante la gara.
- **Durante la bici:** Se ti trovi in una stazione di soccorso, fai sapere a qualcuno che hai bisogno di assistenza medica. Se non sei in una stazione di soccorso o nelle vicinanze, fai sapere a qualcuno che hai bisogno di assistenza medica. Chiunque può aiutare: un altro atleta, un volontario, un veicolo dello staff, un veicolo di supporto all'evento o una moto dell'evento sul percorso; anche uno spettatore. Chiedi loro di avvisare la stazione di soccorso o il membro del personale più vicino che hai bisogno di assistenza medica. Assicurati di fornire il tuo numero di pettorale per iniziare la tua cura.
- **Durante la corsa:** come la bici. Se ti trovi in una stazione di soccorso, fai sapere a qualcuno che hai bisogno di assistenza medica. Se non sei in una stazione di soccorso o nelle vicinanze, fai sapere a qualcuno che hai bisogno di assistenza medica. Chiunque può aiutare: un altro atleta, un volontario, un veicolo dello staff, un veicolo di supporto all'evento o una moto dell'evento sul percorso; anche uno spettatore. Chiedi loro di avvisare la stazione di soccorso o il membro del personale più vicino che hai bisogno di assistenza medica. Assicurati di fornire il tuo numero di pettorale per iniziare la tua cura.
- **Aiutare un altro atleta:** Se un altro atleta ha bisogno di aiuto, utilizza gli stessi passaggi sopra elencati per ottenere l'assistenza medica dell'atleta. Non sarai squalificato o riceverai una penalità per aver assistito un compagno atleta in necessità medica. Sul percorso in bici e corsa, assicurati di fornire il numero di pettorale dell'atleta che ha bisogno di aiuto.
- **Post-Gara:** Si prega di non lasciare l'area post-gara fino a quando non si è in grado di bere senza vomitare, stare in piedi senza vertigini e sentirsi bene. Se non ti senti bene, ti preghiamo di recarti alla tenda medica dell'evento per essere valutato dall'équipe medica prima di lasciare l'area di recupero.

### Gestisci la tua salute e sicurezza il giorno della gara – RACE HEALTHY, RACE SMART!

Visita [Athlete Smart web page](#) per maggiori informazioni sulla tua salute prima della gara e durante la gara:

### INFORMAZIONI MEDICHE

Se soffri di una condizione medica nota, ti consigliamo vivamente di seguire i seguenti passaggi:

- Fermati all'"Help Desk" al check-in degli atleti per ottenere uno speciale braccialetto per il giorno della gara su cui dovresti scrivere i dettagli delle tue condizioni mediche.
- Scrivi anche i dettagli delle tue condizioni mediche sul retro del tuo pettorale da atleta, che riceverai nel tuo pacco gara.
- Le informazioni mediche riportate sul braccialetto e sul pettorale dell'atleta forniranno al personale medico o ai servizi di emergenza le informazioni essenziali.
- In caso di domande o dubbi sulla fornitura di informazioni mediche, si prega di fermarsi all'"Help Desk".



# CHECKLIST



## ✓ PRE-GARA:

- Controllare direzioni per:
  - Area Registro
  - Bike Check-In
  - Swim Start (Zona inizio gara)
  - Finish line (Traguardo)
- Documento con foto.
- Licenza/Tessera con la tua Federazione di Triathlon
- Partecipare al Briefing
- Controlla la tua bici
- Pianifica e testa la tua alimentazione
- Studia il percorso gara

## ✓ GIORNO DELLA GARA – NUOTO

- Timing Chip
- Muta o costume
- Occhialini (portarsi un paio extra)
- Cuffia per la gara (verrà fornita in Area Registro)
- Tappi per le orecchie/Tappa-naso (opzionali)

## ✓ GIORNO DELLA GARA – BICI

- Casco
- Scarpe e calze per la bici
- GPS
- Pettorale
- Kit per eventuali riparazioni
- Alimentazione
- Protettore solare
- Occhiali da sole

## ✓ GIORNO DELLA GARA – CORSA

- Cintura o graffette per fissare il pettorale
- Pettorale
- Cappellino/Visiera
- Scarpe e calze da corsa
- Occhiali da sole
- Bottiglietta d'acqua
- Protettore solare

## ✓ EXTRA

- Vasellina
- Gel Antibatteriale
- Lenti a contatto o occhiali Rx
- Cardiofrequenzimetro e fascia toracica
- Asciugamano
- Elastici per capelli
- Balsamo
- Abbigliamento post-gara
- Costume da bagno o muta extra



## Take your racing experience to the next level with Enhanced Athlete Event Experiences powered by NIRVANA

Curated to meet the needs of IRONMAN athletes, enjoy a range of enhanced services such as priority check-in, dedicated bike maintenance, bike and bag return to your hotel post-race and much more.

- Dedicated line for bib package collection
- Low bib number
- Priority bike racking
- Early Access to IRONMAN store before public opening
- Dedicated morning bag drop off
- 24/7 access to a NIRVANA Athlete Manager on site
- Medal engraving
- Bike service from NIRVANA throughout Event Week (excluding parts)
- Priority Lane bike drop
- Race site familiarisation tour and Q&A with IRONMAN ambassador
- Access to dedicated NIRVANA bike mechanics in transition pre-race
- Pre-event access to dedicated Nirvana Athlete Service Manager
- Pre-event Group Video Call with Race Director
- Fast Track to Swim Start
- Convenient Drop of Street Gear at Swim Start
- Hosted bike and bag drop off
- Access to Athlete VIP Shuttle (NIRVANA transport from hotel to event site)
- Delivery of bike and bags from transition to hotel

## CONTACT US

To hear more about how Nirvana can enhance your IRONMAN experience and best prepare you for your race, email the team:

[contactus@nirvanasportstravel.com](mailto:contactus@nirvanasportstravel.com)

[nirvanasportstravel.com](http://nirvanasportstravel.com)



## ORARI AREA REGISTRO

3 Maggio	10:00h- 18:00h	Light House Beach, Jesolo
4 Maggio	10:00h- 17:00h	Light House Beach, Jesolo

**Si prega di notare che NON assegneremo pettorali prima dell'apertura delle iscrizioni. I pettorali saranno assegnati in base all'ordine di arrivo al banco di registrazione.**

Per completare il check-in dell'atleta, dovrai seguire i passaggi descritti di seguito:

1 L'accesso alla tenda di registrazione sarà situato vicino al traguardo.

2 All'ingresso ci saranno 2 file per il controllo delle licenze. È necessario un documento d'identità valido con foto (come passaporto o patente di guida). Prima della registrazione è necessario aver caricato tutti i documenti richiesti in Dokeop

**Se non hai una licenza e hai bisogno di acquistarne una, puoi farlo tramite il tuo profilo Active: all'indirizzo: [Myevents \(active.com\)](https://myevents.active.com)**

3 Dirigiti verso uno dei nostri banchi del check-in per ritirare il tuo pettorale, gli adesivi, il braccialetto e la cuffia.

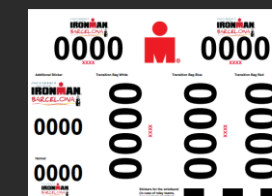
4 Don't forget to collect your event t-shirt at the "T-shirt Pick-Up" area inside registration. Non dimenticare di ritirare la tua maglietta dell'evento presso l'area "T-shirt Pick-Up" all'interno della registrazione. ATTENZIONE: Ti consegneremo la taglia indicata nella tua registrazione.

**ATTENTION:** We will hand the Size indicated in your registration.

5 Se hai un problema in qualsiasi momento di questo processo, vai all'HELP DESK e ti aiuteremo.

## PETTORALE

- È necessario indossare il pettorale sulla schiena per il percorso ciclistico e davanti per il percorso di corsa, in caso contrario si procederà alla squalifica.
- Deve essere fissato con almeno due punti. Si consiglia di utilizzare un nastro da corsa che consente di risparmiare tempo ed evita di fare buchi nei vestiti. Puoi anche usare spille da balia.
- In allegato al pettorale troverete le informazioni chiave per l'evento.



## BRACCIALETTO

- Un braccialetto con un codice QR verrà posizionato al polso al momento del ritiro del pettorale.
- Questo braccialetto ti identificherà come atleta ufficiale e dovrà essere indossato durante tutta la settimana della gara.
- Il braccialetto è necessario ai fini dell'identificazione medica e consente l'accesso a tutte le aree dell'atleta prima, durante e dopo la gara.
- Non sarà consentito rimuovere la bicicletta e/o l'attrezzatura dalle aree di cambio dopo la gara se il braccialetto non è attaccato al polso.**



## T-SHIRT DELL'EVENTO

- Ogni partecipante riceverà una t-shirt dell'evento che dovrà essere ritirata nell'Area Registro.
- Ti consegneremo la taglia della maglietta indicata nella tua registrazione.
- Il cambio taglia può essere richiesto solo il giorno della gara presso l'Info Point. Non garantiamo disponibilità di taglia diversa da quella selezionata durante l'iscrizione.



## ADESIVI

Avrai un foglio di adesivi; Si prega di apporre l'apposito adesivo sulla bicicletta, sul casco e sulle borse:

- 3 adesivi per le borse RUN, BIKE e STREET WEAR.
- 1 adesivo per il reggisella della tua bici.
- 1 adesivo da attaccare sulla parte anteriore del casco.

## CUFFIA

- È obbligatorio indossare la cuffia che ti è stata consegnata al momento del ritiro del pettorale durante il NUOTO

## ZAINO E BORSE PER I CAMBI

Da ritirare al momento dell'iscrizione con:

- 2 sacche di transizione
- 1 borsa STREET WEAR

I tuoi effetti personali devono essere riposti in queste borse (vedi pagina successiva).





# SACCHE PER LA ZONA CAMBIO

## PRE-GARA



### Mettere:

- Vestiti puliti
- Aciugamano
- Scarpe asciutte

### QUANDO LASCIARLA?

Domenica, dalle 5:30 alle 7:00 presso l'Athlete Garden

## GARA



### Mettere:

- Cuffia
- Occhialini
- Muta

### Togliere:

- Casco
- Occhiali da sole
- Scarpe da bici
- Calze
- Pettorale

### QUANDO LASCIARLA?

Sabato, dalle 14h alle 19h presso l'Area Transizione



### Mettere:

- Casco
- Scarpe da bici

### Togliere:

- Scarpe da corsa
- Cappellino

### QUANDO LASCIARLA?

Sabato, dalle 14h alle 19h presso l'Area Cambio.

## POST-GARA



### Togliere:

- Vestiti puliti
- Asciugamano
- Scarpe asciutte

### QUANDO RECUPERARLA?

Al termine della gara, nel Giardino degli Atleti.

## LA MATTINA DELLA GARA

Potrai accedere alle sacche e alla bici prima della gara per aggiungere eventuali bevande o nutrienti.

### PICK-UP SACCHE

Le sacche blu e rosse verranno ritirate presso l'Area Cambio al momento del check-out insieme alla bici.



### LE POMPE SONO PROIBITE

E' vietato l'accesso al passaggio il giorno della gara con le pompe.

L'organizzazione metterà a disposizione diverse pompe in transizione per coloro che vogliono controllare la pressione dei pneumatici.



# CHECK-IN BICI

Il sabato, dalle 14 alle 19, tutti gli atleti dovranno lasciare la bici e le sacche di transizione.

**NOTE:** I partecipanti avranno accesso alla bici e alle sacche la mattina della gara per aggiungere eventuali bevande e/o alimenti per la gara.

## DI COSA HAI BISOGNO:

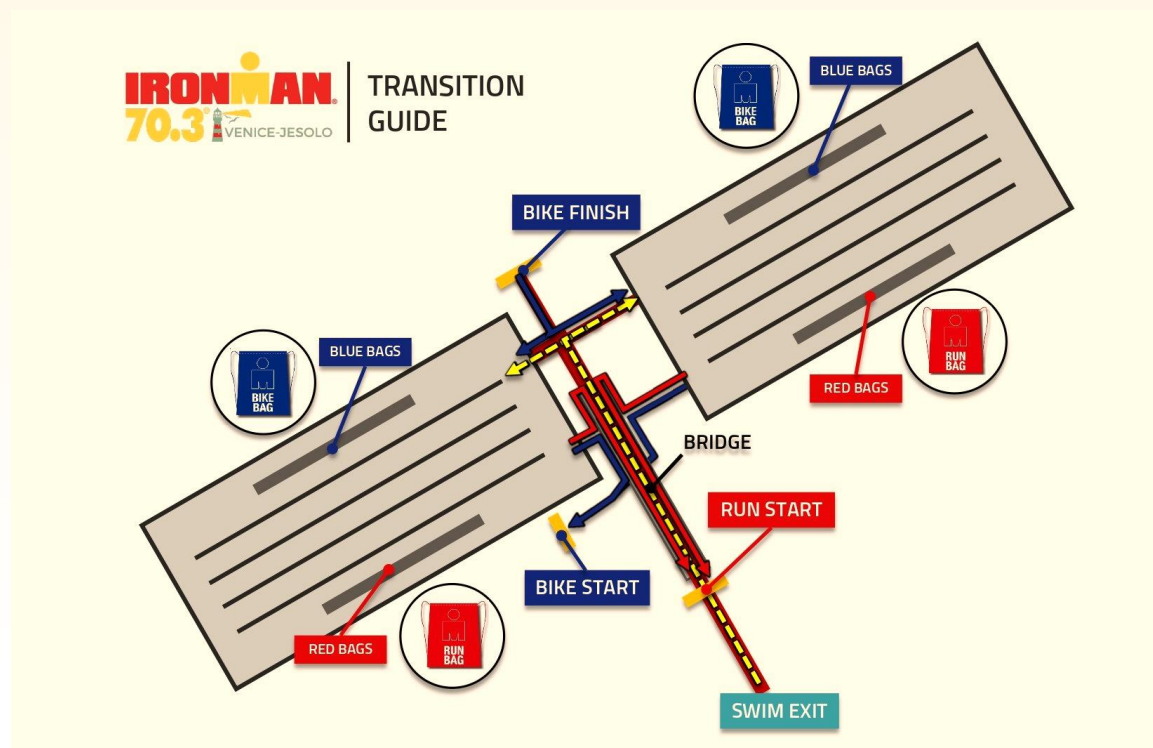
- ✓ La tua bici.
- ✓ Casco
- ✓ Sacche per la Zona Cambio (Red & Blue) già pronte!

*Gli atleti sono responsabili di garantire che la loro bicicletta e il loro casco siano in condizioni sicure e funzionali. IRONMAN non è responsabile per eventuali guasti alla bicicletta.*

## COSA DEVI CONTROLLARE:

- ✓ Che il casco e la bici siano in buone condizioni e pronti per la gara.
- ✓ Che i numeri di pettorale siano correttamente attaccati alla bici, al casco e alle borse. Che indossi il braccialetto dell'atleta, che ti abbiamo dato durante il check-in dell'atleta.

**Senza questi elementi non sarà possibile effettuare il check-in!**



**DEVI RITIRARE IL TUO CHIP DI CRONOMETRAGGIO ALL'USCITA DI TRANSIZIONE**

**⚠ REMINDER:** Se si desidera un cambio di vestiti asciutto alla fine della gara, è necessario lasciare la BORSA BIANCA in zona arrivo la domenica dalle 5:30 alle 7:00.

# TIMING CHIP

The timing chip will be given to you on Saturday at the **EXIT of TRANSITION AREA** after dropping off the Red and Blue bags on the corresponding hanger.

Please note that your wristband does NOT have a chip on it.

## TIMING CHIP



## WRISTBAND



- ❑ The chip will register your individual start time as you cross the timing mat at the swim start and provide your swimming time, bike time, run time, finish time, transition splits, overall and age group ranking.
- ❑ You will need to carry the chip tied to your left ankle throughout the race.
- ❑ Please note that **you must have your timing chip on for the Bike Check-Out**. So, keep it on, even if you drop out of the race



Your timing chip is a loan. You must return the chip to the timing company, or you will be charged for its replacement.

## CHIP REPLACEMENT DURING THE RACE

If during the race we detect that your chip is not working, we will leave a spare chip on your Transition bag.

You will find the new chip clipped around your transition bag:

- If it fails in the SWIM, the chip will be left in the BLUE BAG.
- If it fails in the BIKE, the chip will be left in the RED BAG.

**PLEASE** place the new chip on your ankle and leave the old one in your bag.

At check-out, please hand in both chips to the organization.



## BRIEFINGS SABATO 4 MAGGIO

10:00h	English	<b>Kursaal Congress Center ( Sala Tiepolo)</b>
11:00h	Italiano	Kursaal Congress Center ( Sala Tiepolo)

Gli atleti devono partecipare alla sessione informativa di persona o guardare il briefing online disponibile da venerdì nella sezione Atleti del sito web.

I briefing riguarderanno importanti informazioni riguardanti le peculiarità del percorso, le regole e gli orari limite per ciascuna modalità e, soprattutto, eventuali modifiche o procedure dell'ultimo minuto nel caso in cui si siano verificate o possano verificarsi a causa delle previsioni meteorologiche. In caso di discrepanza con questa guida, prevalgono le informazioni del briefing.

## GIORNO DELLA GARA

## PROGRAMMA PER IL GIORNO DELLA GARA

Orario	Descrizione	Località
05:30h- 07:00h	Apertura Transizione	<u>Viale Gorizia/Udine – Transition Area</u>
05:30h- 07:00h	Depositare Borse Bianche- Athlete Garden	<u>Light House Beach, Jesolo</u>
7:30h	Inizio Gara – Age Group START	<u>Light House Beach, Jesolo</u>
10:00h – 18:00h	Apertura Info Point, Lost & Found & Expo	<u>Light House Beach, Jesolo</u>
10:00h – 18:00h	Apertura IRONMAN Merchandise Store	<u>Light House Beach, Jesolo</u>
14:30h – 18:00h	Bike Check-Out	<u>Viale Gorizia/Udine – Transition Area</u>
17:20h	Fine Gara	<u>Light House Beach, Jesolo</u>
18:30h	Cerimonia premiazioni & Slot Allocation	<u>Cinema Teatro Vivaldi</u>

## LA MATTINA DELLA GARA

- L'area cambio sarà aperta dalle 6:00 alle 7:20.
- L'organizzazione metterà a vostra disposizione delle pompe ad aria nel caso in cui vogliate controllare la pressione delle ruote della vostra bicicletta. **NON È CONSENTITO ACCEDERE ALLA TRANSIZIONE CON LA POMPA.**
- Si prega di non indossare il numero di pettorale durante il nuoto. Lascialo con la tua attrezzatura e indossalo prima di uscire sul percorso in bicicletta.
- Metti la tua attrezzatura da riscaldamento nella tua borsa bianca e lasciala nel giardino degli atleti.
- Ricordati di portare con te il chip di cronometraggio, la cuffia da nuoto dell'evento, gli occhiali e la muta.
- Alle 07:00, tutti gli atleti dovrebbero uscire dalla transizione e dirigersi verso la partenza del nuoto.

La maggior parte delle informazioni contenute nella Guida dell'Atleta si applica alle staffette, per quanto riguarda gli orari e i requisiti per l'iscrizione e il check-in. Nei casi in cui ci siano variazioni dovute alla logistica dell'attrezzatura, abbiamo fornito le informazioni di seguito.

## REGISTRO

Tutti i membri DEVONO presentarsi insieme alla registrazione per completare il Check-In.

Ogni membro del team dovrà fornire una licenza di triathlon valida o aver acquistato la nostra licenza di un giorno. Se non disponi di una licenza e devi acquistarne una, puoi farlo tramite il tuo profilo attivo: all'indirizzo: I miei eventi (active.com). Altrimenti, è possibile acquistarlo presso la tenda di registrazione, pagando con carta.

Le squadre confermeranno i dati dei loro atleti al momento dell'iscrizione. **Se è necessario apportare modifiche, queste verranno apportate all'HELPDESK. Tieni presente che non sarai in grado di cambiare i membri del team al momento della registrazione, sarai solo in grado di modificare i loro dati.**

## RACEPACK

Come staffetta, riceverai 3 zaini da atleta contenenti:

- 2 pettorali da gara: uno per la bici, uno per la corsa.
- 3 braccialetti identificativi, uno per ogni membro del team.
- 1 cuffia.
- 1 x Foglio di adesivi - per biciclette e borse di transizione

## CHECK-IN BICI E SACCHE

Le staffette composte da 3 membri non hanno bisogno di effettuare il check-in dei bagagli di transizione. Se uno dei membri della squadra sta facendo 2 discipline back-to-back, NUOTO-BICI o BICI-CORSA, dovrà consegnare la rispettiva borsa di transizione il sabato.

Dovrai recarti all'area di cambio per ritirare il chip di cronometraggio e consegnare la bici durante l'orario del check-in della bici.

Il nuotatore inizierà la gara con questo chip di cronometraggio sulla caviglia e dovrà essere passato dal nuotatore al ciclista al corridore nella zona cambio.

## IL GIORNO DELLA GARA

Tutte le squadre saranno posizionate insieme in transizione.

I membri del team non devono essere in transizione tutto il giorno. Tuttavia, è responsabilità del membro del team essere in transizione 20 minuti prima dell'arrivo del compagno di squadra.

E' obbligatorio indossare il pettorale durante la sezione Bike and Run.

Se un membro del team non rispetta i tempi limite, il team NON può continuare il corso.

I 3 iscritti potranno entrare insieme al traguardo. Una bandiera 'Relay' sarà posizionata per segnare l'ingresso dei compagni di squadra proprio all'inizio del rettilineo finale.



BIKE



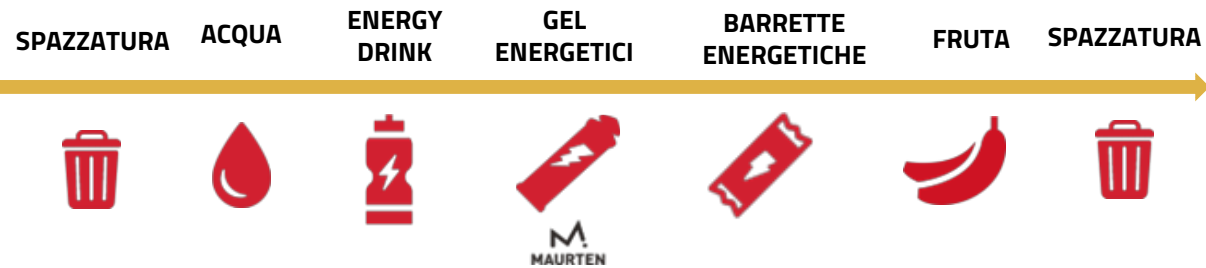
1 <sup>st</sup>	KM 18.2	KM 49.7	KM 72.5
-----------------	---------	---------	---------

**Bibite:** ISO & Acqua in bottiglia da 750ml.

**Barrette energetiche:** Maurten Energy Bars

**Cibo:** Banane

RUN



1 <sup>st</sup>	KM 1.5	KM 3.5	KM 6.5
2 <sup>nd</sup>	KM 9.5	KM 11.5	KM 13.5
3 <sup>rd</sup>	KM 16.5	KM 18.5	Finish Line

**Bibite (in bicchieri):** ISO & Acqua

**Barrette energetiche:** Maurten Energy Bars

**Gels energetici** Maurten Gels ( with and without caffeine).

**Cibo:** Banane

# RIDE THE REVOLUTION



## YOUR RIDE. YOUR CHOICE.

KICKR began as a simple idea: a new way to ride indoors. Little did we know we'd ignite an indoor training revolution. A revolution that rolls on today in the form of the world's most complete indoor training ecosystem. An integrated cycling experience that offers cyclists of all levels the tools they need to get faster, fitter and have more fun while chasing their goals. From accessories that blur the line between virtual and reality, **the revolution isn't over, it's just begun.**



wahoofitness.com



# AG1<sup>®</sup> is Foundational Nutrition made simple.



[DrinkAG1.com](http://DrinkAG1.com)



## We're in this together

As Official Sports Performance Nutrition of the IRONMAN Global Series, Maurten Gels and Solids will be available on-course on race day. You won't fuel short.

[maurten.com](http://maurten.com)



## TEMPI DI CUT/OFF



01:10:00



05:30:00



+ T1 +



08:30:00



+ T1 +



+ T2 +



I TEMPI SONO CALCOLATI IN BASE ALL'ORARIO DI PARTENZA INDIVIDUALE, NON ALL'ORARIO DI INIZIO DELLA GARA

IRONMAN si riserva il diritto di rimuovere un atleta dal percorso e di lasciarlo fuori dai giochi se il nostro staff di gara determina che non c'è alcuna possibilità che l'atleta sia in grado di terminare la disciplina in questione (nuoto, ciclismo, corsa) prima dei tempi limite stabiliti, in base alla posizione, al tempo e alla velocità media dell'atleta in quel momento.

**Gli atleti che non arriveranno in tempo ai tagli saranno considerati DNF e non si qualificheranno per i Campionati del Mondo.**

## SEGUI L'EVENTO



### SEGUI IL TUO ATLETA

#### SOCIAL MEDIA

Condividi la tua esperienza all'IRONMAN 70.3 Venice-Jesolo sui tuoi profili social con #IM703Venice

Rimani connesso con IRONMAN 70.3 Valencia attraverso i nostri canali social per essere aggiornato su tutte le ultime notizie ed eventi entusiasmanti:

**@IRONMANLive:** Per una copertura dettagliata del giorno della gara (ritmo, part-time, ecc.) della carriera mentre sei in movimento.

- [facebook.com/IronmanItaly](https://www.facebook.com/IronmanItaly)
- [instagram.com/ironmanitaly](https://www.instagram.com/ironmanitaly)
- **IRONMAN Athlete Tracker App**

DOWNLOAD THE APP



IRONMAN 70.3 Venice-Jesolo ha informazioni in tempo reale mentre fornisce risultati in tempo reale attraverso l'app IRONMAN Tracker.

LE CARATTERISTICHE INCLUDONO

#### Live Web Tracker:

- Visualizza i tempi e l'andatura attuale in pochi secondi dopo che un partecipante attraversa ogni punto di controllo. I tempi stimati saranno forniti in base al ritmo attuale.

#### Live Leaderboard:

- Scopri chi sta vincendo tramite la classifica in tempo reale. I migliori corridori di ogni categoria verranno visualizzati in tempo reale mentre si fanno strada lungo il percorso.

#### Real-time Facebook Notifications:

- Ricevi aggiornamenti automatici man mano che vengono fatti progressi nel corso. Come spettatore, i risultati del partecipante che stai monitorando possono essere pubblicati automaticamente sul tuo feed di Facebook, consentendo ad amici e familiari di condividere l'entusiasmo! Se sei un partecipante, rivendica il tuo profilo e abilita le notifiche di Facebook. Le tue statistiche verranno pubblicate in tempo reale man mano che superi ogni checkpoint.

#### Live Map Tracking:

- Le posizioni dei partecipanti verranno tracciate sulla mappa interattiva del percorso man mano che avanzi nella gara. La posizione di ogni partecipante è stimata in base al tempo più recente ricevuto dal pettorale letto. **NOTA:** I partecipanti non hanno bisogno di portare con sé i loro telefoni per far funzionare questa funzione.
- App mobile: le funzionalità includono il monitoraggio dei partecipanti in tempo reale, le notifiche push, le classifiche, il monitoraggio delle mappe, i messaggi degli eventi, le informazioni sugli eventi e altro ancora!

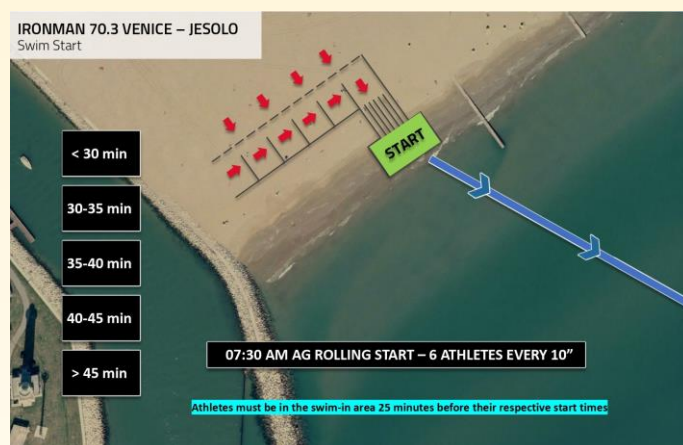


## SWIM START – ROLLING START

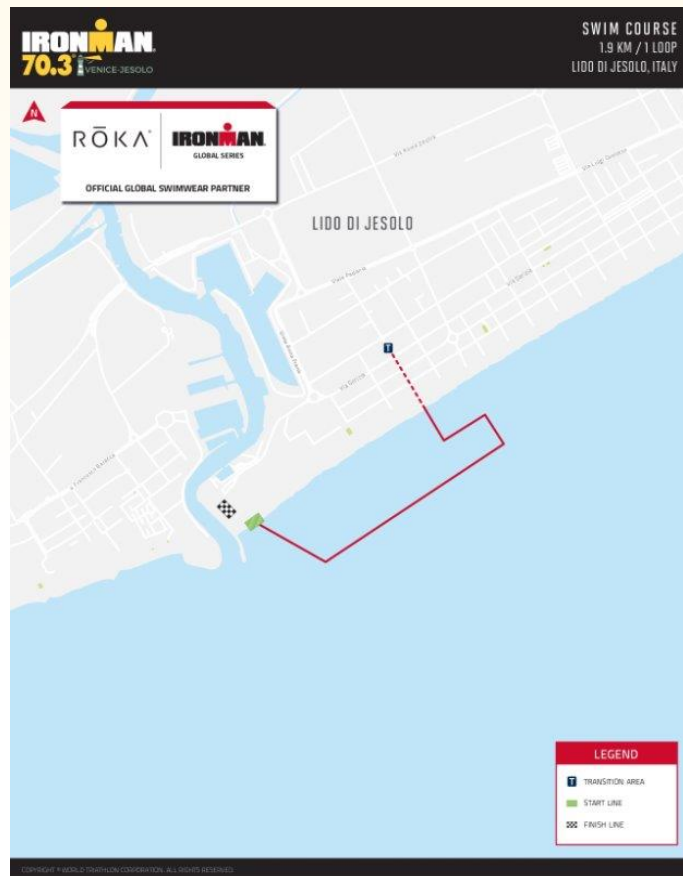
Gli atleti entreranno in acqua a flusso continuo dalle 7:30 alle 08:10. Ci saranno 7 caselle di partenza, ognuna delle quali indicherà un tempo per completare la sezione di nuoto. Ogni partecipante si posizionerà nella casella che più si avvicina al tempo di nuoto stimato.

Alle 7:30 il gruppo più veloce partirà per lasciare il primo box. Una volta che sono tutti partiti, il gruppo successivo avanzerà alla linea di partenza, e così via fino a quando tutti i partecipanti non saranno in acqua.

**Il tempo di gara individuale di ogni atleta inizierà quando attraverserà il tappeto di cronometraggio di partenza.**



## PERCORSO



## INFORMAZIONI CHIAVE

**Wetsuit:** Permitted ( based on expected water temperature).

**Water Temperature:** 23°C expected.

**Circuit:** 1x 1.900m loop in anticlockwise direction in the Mediterranean Sea.

## BOE

PRIMA E ULTIMA BOA

VIRATA

BOE DIREZIONALI

# REGOLE NUOTO

## SWIMMING – RULES

- Gli atleti dovranno indossare la cuffia ufficiale fornita dall'organizzazione.
- Non è consentito l'uso di pinne, guanti, remi o dispositivi di galleggiamento (comprese le boe per reti a strascico) di qualsiasi tipo.
- L'uso di calze d'acqua (stivaletti in neoprene) non è consentito a meno che la temperatura dell'acqua non sia di 65 gradi Fahrenheit o inferiore.
- Laddove l'uso delle mute è vietato, gli indumenti che coprono qualsiasi parte delle braccia al di sotto dei gomiti e gli indumenti che coprono qualsiasi parte della gamba al di sotto del ginocchio sono considerati attrezzature illegali e non sono consentiti. Le maniche a compressione o le protezioni per i polpacci/calze a compressione NON possono essere indossate durante il nuoto in eventi senza muta, ma possono essere indossate alla fine del nuoto.
- Possono essere indossati occhialini da nuoto e maschere facciali. Gli snorkel sono vietati.
- Non è consentito l'uso di singoli vogatori o accompagnatori. Il percorso sarà adeguatamente pattugliato da canoe e paddle board.
- Qualsiasi assistenza richiesta durante il nuoto comporterà la squalifica se sono stati fatti progressi.
- Gli atleti sono autorizzati a utilizzare kayak e barche come ausilio, purché non progrediscano. Gli ufficiali di gara e lo staff medico si riservano il diritto di ritirare gli atleti dal percorso se ritenuto necessario dal punto di vista medico.
- Il corso di nuoto si chiuderà 1 ora e 10 minuti dopo l'ingresso in acqua dell'ultimo atleta. Ogni atleta avrà a disposizione 1 ora e 10 minuti per completare gli 1,9 km di nuoto. I singoli atleti che impiegano più di 1 ora e 10 minuti per completare la nuotata riceveranno un DNF. Gli ufficiali di gara IRONMAN si riservano il diritto di allontanare dal percorso gli atleti che superano i tempi stabiliti.

## SWIMMING TO BIKE – TRANSITION 1

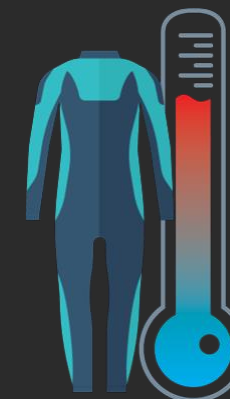
- Dopo aver nuotato, verrai indirizzato attraverso i tappetini di cronometraggio alla zona di transizione 1. In quest'area, gli atleti prenderanno la loro borsa per l'attrezzatura da bici dagli scaffali appesi.
- Se gli atleti desiderano cambiarsi completamente, possono utilizzare le tende di scambio in loco. Ci sarà uno spogliatoio per gli uomini e uno per le donne. La nudità pubblica NON è consentita.
- Gli atleti metteranno tutta la loro attrezzatura da nuoto all'interno delle loro borse da bici e lasceranno le borse nell'area abilitata. Ti chiediamo di essere completamente preparato per la gara prima di salire in sella.

## REGOLE – MUTA

**OBBLIGATORIA**  
Temperatura acqua sotto i 18 °C

**OPZIONALE**  
Temperatura dell'acqua tra 18 e i 24.5 °C

**PROIBITA**  
Temperatura dell'acqua sopra i 24.5 °C



Gli atleti che scelgono di indossare una muta a temperature dell'acqua comprese tra 76,2 gradi Fahrenheit (24,55 gradi Celsius) e 83,8 gradi Fahrenheit (28,8 gradi Celsius) non avranno diritto ai premi per fasce d'età, inclusi i Campionati del Mondo IRONMAN. Gli atleti che scelgono di indossare una muta saranno inseriti in un'ondata di muta opzionale dopo tutti gli atleti senza muta.

**Muta vietata: le mute Soto Water Rover non possono avere uno spessore superiore a 5 mm.**

## SWIMWEAR POLICY

- I costumi da bagno dovrebbero essere al 100% in materiale tessile. In poche parole, questo si riferisce generalmente a tute realizzate solo in nylon o lycra che non hanno alcun materiale in gomma come poliuretano o neoprene. I costumi da bagno non devono coprire il collo, estendersi oltre il gomito o superare le ginocchia.
- I costumi da bagno possono avere una cerniera. È possibile portare un kit da gara sotto il costume da bagno. È possibile indossare indumenti compressivi durante il nuoto senza muta purché sia realizzato al 100% in materiale tessile e che questo materiale non superi i gomiti o le ginocchia. Qualsiasi indumento compressivo che si estende oltre i gomiti o le ginocchia non sarà consentito nel nuoto senza muta (questo include maniche a compressione, calze a compressione o collant a compressione).



RŌKA



LUCY CHARLES-BARCLAY  
2023 IRONMAN WORLD CHAMPION

MAVERICK X2

# FASTEST WETSUIT IN THE WORLD.

"The most comfortable, mobile wetsuit I have worn yet. The shoulder / arm flexibility is unmatched. Highly recommend."

Julia C. — Seattle, WA

**PATENTED**

PROTECTED BY DOMESTIC AND  
INTERNATIONAL PATENTS WITH  
ADDITIONAL PATENTS PENDING

RŌKA



# UPGRADE YOUR EYEWEAR.

**GEKO™**

Patented Fit &  
Retention System

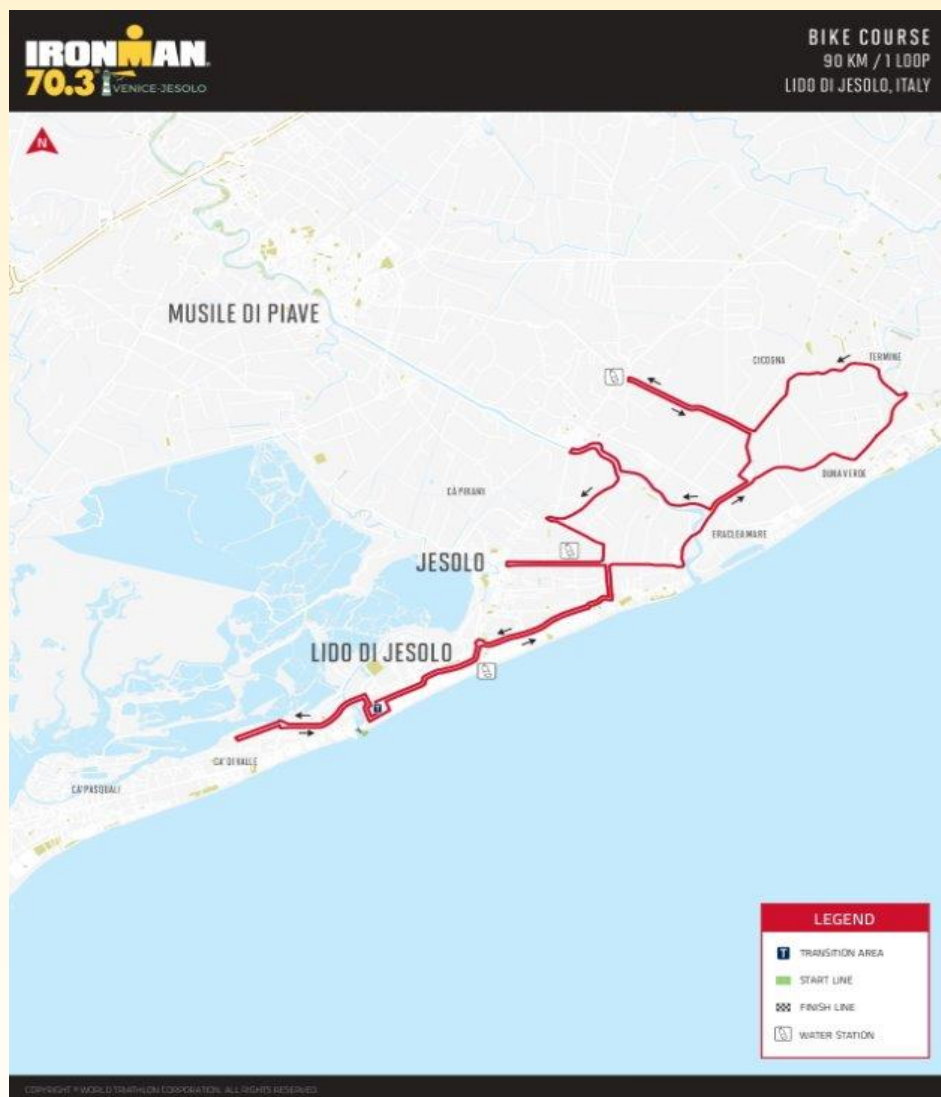
**C<sup>3</sup>**

C3™ Unmatched Optics  
& Premium Lens Coatings

**FLY**

Ultra-Lightweight  
Materials





DESIGNED FOR  
ULTIMATE PERFORMANCE  
WITH PRO ATHLETES



**INNOVATION  
PERFORMANCE**

**EKOI.COM**

## ASSISTENZA MECCANICA

Con FBR le migliori condizioni per la tua bici sono garantite, assicurando che tutto funzioni perfettamente dopo tante ore di allenamento.

Puoi prenotare i loro servizi in anticipo ed evitare di aspettare. I meccanici FBR possono fare un check-up di base, smontare la tua bici o prepararla per viaggiare di nuovo nel tuo bagaglio.

Il team di meccanici si prenderà cura della tua bici.

**Tutti gli atleti devono essere autosufficienti e in grado di risolvere da soli i problemi minori. L'assistenza meccanica sarà un ulteriore supporto fornito durante la gara.**

I punti FBR per l'assistenza meccanica saranno in:

- Viale del Marinaio ( Jesolo Lido )
- Via Sette Casoni (Ponte Crepaldo fronte Scuole)
- Via Cristoforo Colombo 1° Ramo (Jesolo)

## INFORMAZIONI CHIAVE

**Circuito:** 90 Km, 1 Loop

**Pendenza:** 200m.

**Alimentazione ristori:** ISO, acqua, barrette enrgetiche Maurten, Gel energetici (Guardare pagina 'RISTORI')

**Ristori ai KM:** 18.2 – 49.7 – 72.5





**IRONMAN.**  
EUROPEAN SERIES

2024 OFFICIAL BIKE RENTAL PARTNER



**Rent & Ride**  
Let us take care  
of the rest!

[francebikerentals.com](http://francebikerentals.com)



*Santini*



PUSHING BOUNDARIES

[santinicycling.com](http://santinicycling.com)

# REGOLE BICI

## POSITION RULES

- Non è assolutamente consentito il DRAFT di un'altra bicicletta o di qualsiasi altro veicolo.
- Gli atleti devono mantenere sei lunghezze di distanza libera tra le bici, tranne quando sorpassano. In caso contrario, si verificherà una violazione della redazione.
- Un sorpasso si verifica quando la ruota anteriore dell'atleta in sorpasso supera il bordo d'attacco dell'atleta che viene sorpassato.
- Gli atleti in sorpasso possono passare a sinistra per un massimo di 25 secondi, ma devono tornare sul lato destro della strada, dopo aver sorpassato. Il mancato completamento di un passaggio entro 25 secondi comporterà una violazione del draft. Gli atleti non possono uscire dalla zona di leva una volta che è entrata (violazione del draft).
- Gli atleti sorpassati devono immediatamente arretrare di sei lunghezze prima di tentare di riprendere il comando da una bici in corsa. Ripassare immediatamente prima di retrocedere di sei lunghezze di bici comporterà una violazione di sorpasso.
- Gli atleti sorpassati che rimangono nella zona di draft (6 lunghezze di bici di spazio libero tra le bici) per più di 25 secondi, o che non fanno progressi costanti al posteriore fuori dalla zona di draft, riceveranno una violazione di draft.
- Gli atleti devono guidare in fila indiana sul lato destro della strada, tranne quando sorpassano un altro corridore, o per motivi di sicurezza. La guida fianco a fianco non è consentita e comporterà una violazione della posizione.
- Gli atleti che ostacolano l'avanzamento di altri atleti riceveranno una violazione di blocco.
- Gli atleti che commettono infrazioni alle regole saranno avvisati "sul posto" da un ufficiale.

## THE OFFICER WILL:

1. Ti informiamo che hai ricevuto un CARTELLINO BLU per il ritiro e l'abbandono di rifiuti o un CARTELLINO GIALLO per qualsiasi altra sanzione. Il funzionario ti mostrerà la carta del colore corrispondente.
2. Ti istruisci di presentarti alla prossima tenda di penalità (PT) sul percorso. Ci saranno almeno due PT sul campo

## THE ATHLETE WILL:

1. Fate rapporto al PT successivo e dite all'Ufficiale PT se vi è stato mostrato un CARTELLINO BLU o un CARTELLINO GIALLO. Se non ti presenti al PT successivo, verrai squalificato.
2. Avere i numeri di gara contrassegnati dall'ufficiale PT.
3. Registrati, tramite il foglio di accesso.
4. Riprendi la gara dopo aver scontato una penalità di 60 secondi per tutte le violazioni non di draft (CARTELLINO GIALLO).
5. Rimanere nel PT per il tempo indicato nella tabella sottostante, per ogni violazione di redazione e littering (CARTELLINO BLU).
6. Essere squalificati se si ricevono tre penalità CARTELLINO BLU. Un atleta può terminare la gara se gli è stato emesso un cartellino rosso, salvo diversa indicazione dell'Arbitro di Gara.
7. Essere squalificato per non aver segnalato al PT.



12 METERS  
25 SECONDS TO PASS



- 1° CARTELLINO BLU - Penalità 5:00
- 2° CARTELLINO BLU - Penalità 10:00
- 3° CARTELLINO BLU - Penalità DSQ



Penalità Stop & Go di 30 secondi. È l'arbitro che fa partire il cronometro.

## RECLAMI UFFICIALI

Se un Ufficiale di Gara ti ha squalificato dall'evento e vuoi fare ricorso contro la decisione, chiedi del Capo Arbitro al Traguardo

- I ricorsi possono essere presentati solo al Capo Arbitro, di persona, il giorno della gara.
- Un'e-mail inviata all'organizzazione NON è un ricorso e NON VERRA' ESAMINATA.
- Una volta che il Capo Arbitro ha esaminato il caso, la decisione è DEFINITIVA e non può essere impugnata una seconda volta.
- Il capo arbitro si troverà nell'area del traguardo domenica fino alle 17:00.



# R2 3.0

## CALF SLEEVES



### Compression Grid Pattern

Targeted high level muscle support.

Decreasing the risk of injury and cramps.

### Waffle Proprioceptive Stripes

Promote microcirculation and lymphatic flow.

Less chance of shin splints & stomach inflammation

### Achilles Proprioceptive Stripes

Promotes support and microcirculation to the achilles tendon.

Added support & less inflammation

### Fibular Stripes

3D textured yarn activates the fibular muscles, improving balance & stability.

Less chance of sprained ankles

## MICRO GAINS, MACRO RESULTS.



MASSAGING FIBER



SHOCK ABSORBER



THERMO-REGULATION



K-PROTECT



REFLECTIVE LOGO



FULGAZ

IRONMAN  
GLOBAL SERIES

2024 OFFICIAL VIRTUAL CYCLING PLATFORM

# CONQUER THE BIKE COURSE ON RACE DAY



Discover the ultimate training companion with FulGaz! Access over 100 official IRONMAN and IRONMAN 70.3 bike courses for race preparation, workout integrations and triathlete support communities, all from the comfort of your home.

Real roads and real results, putting you a step ahead of your competitors!



"FulGaz has revolutionized my training approach for IRONMAN bike courses. It allows me to rehearse the entire course, mentally prepare for what's ahead and feel the real course inclines and descents. I'm using the platform for motivation, to build bike strength and to know the courses I'm racing on, such as the IRONMAN World Championships in Nice."

- Nikki Bartlett, Professional Triathlete

GET STARTED TODAY WITH A FREE TRIAL

fulgaz.com

# MADE FOR YOU

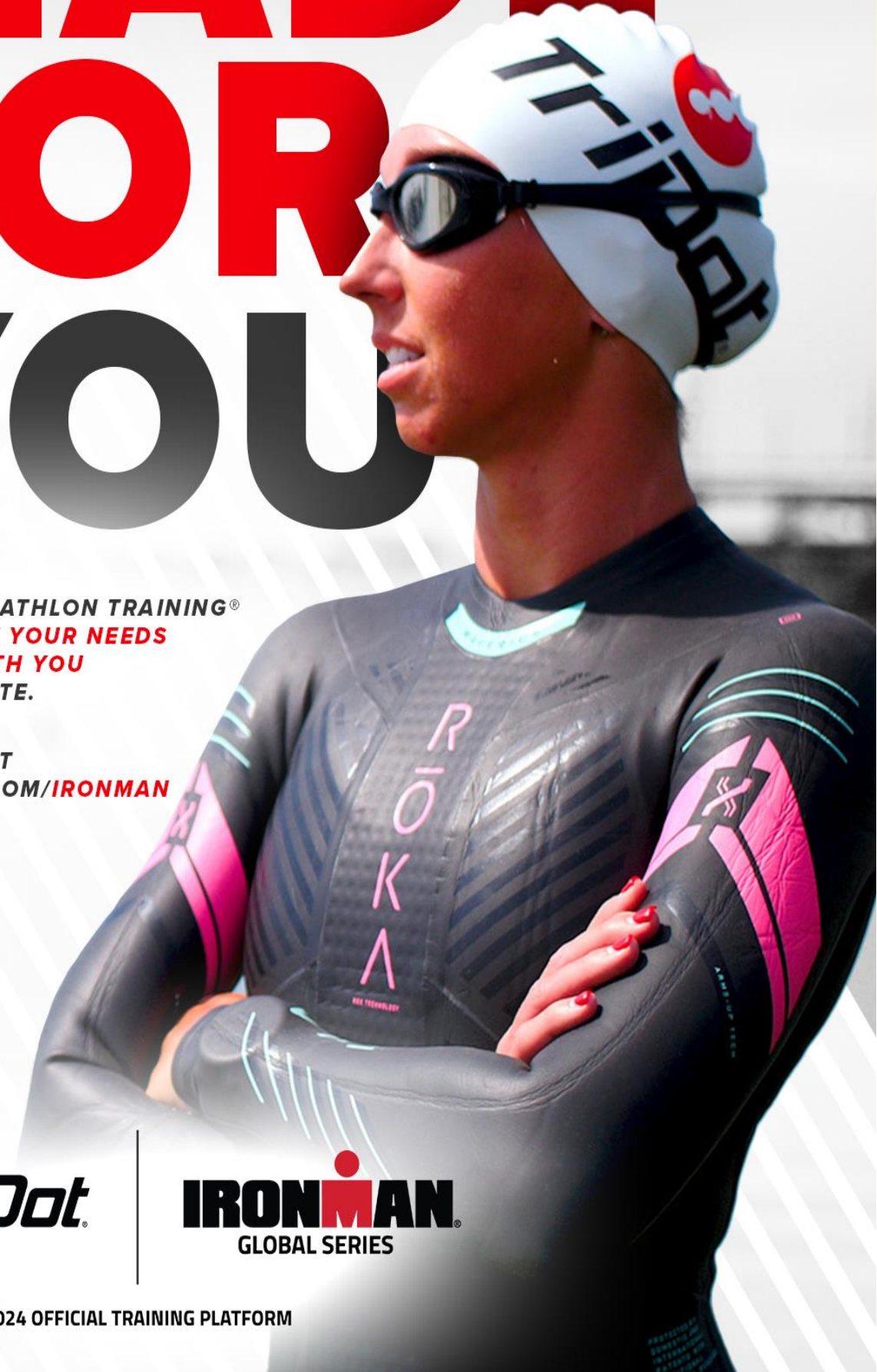
OPTIMIZED TRIATHLON TRAINING®  
BUILT TO MEET **YOUR NEEDS**  
AND GROW **WITH YOU**  
AS A TRIATHLETE.

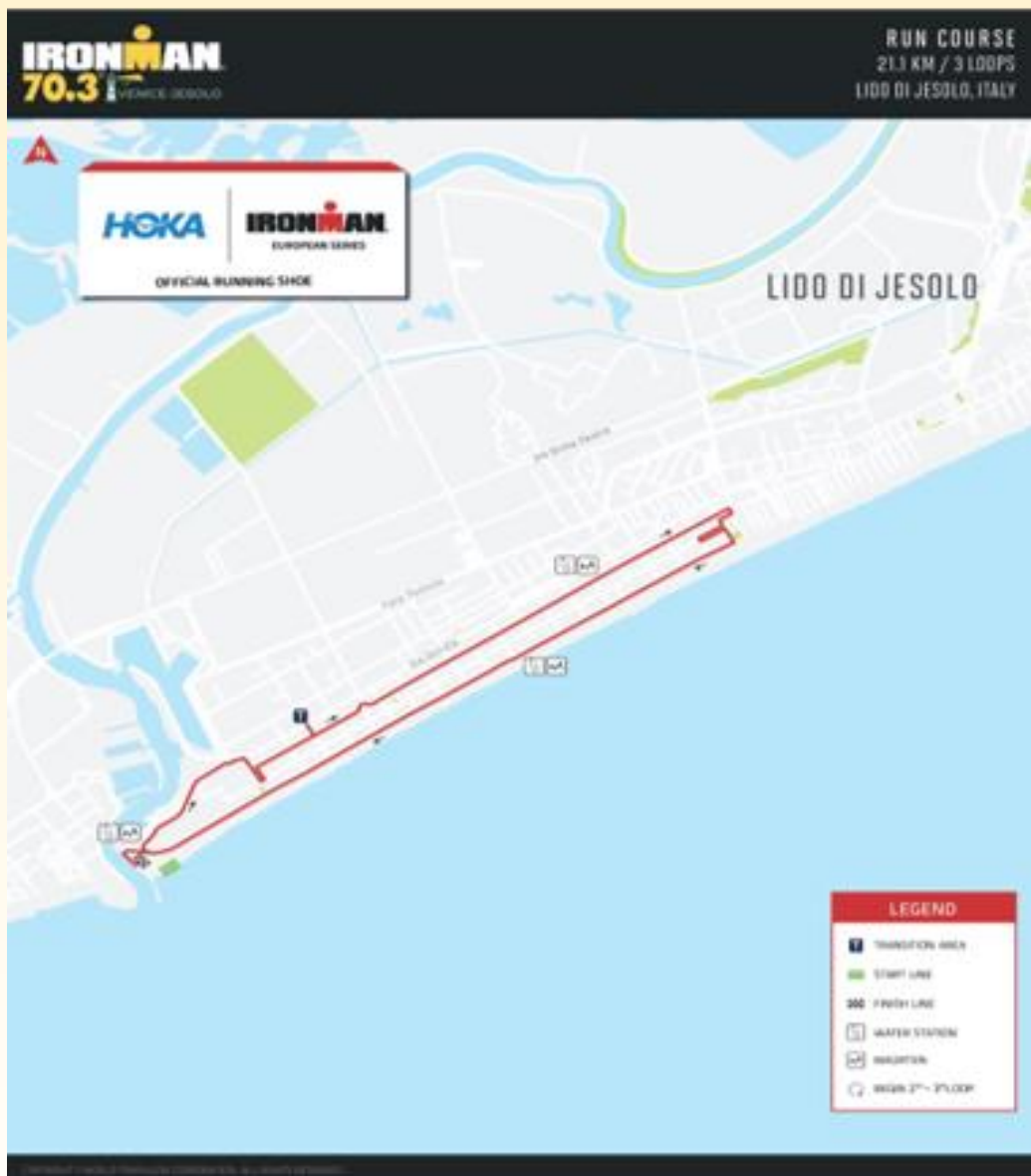
LEARN MORE AT  
[WWW.TRIDOT.COM/IRONMAN](http://WWW.TRIDOT.COM/IRONMAN)



IRONMAN  
GLOBAL SERIES

2024 OFFICIAL TRAINING PLATFORM





**INFORMAZIONI CHIAVE**

**Circuito:** 21 Km, 3 Loops

**Aree Ristoro alimentazione:** ISO, acqua, barrette enrgetiche Maurten, Gel energetici (Guardare pagina 'RISTORI')

**Aree Ristoro :** Ogni 2/3 KM

**CONGRATULAZIONI!**

HAI TERMINATO LA 70.3 VENICE-JESOLO, TI ASPETTIAMO ALLA CERIMONIA DI PREMIAZIONE AL [CINEMA TEATRO VIVALDI](#)



**FAST IN.  
FASTER  
OUT.**



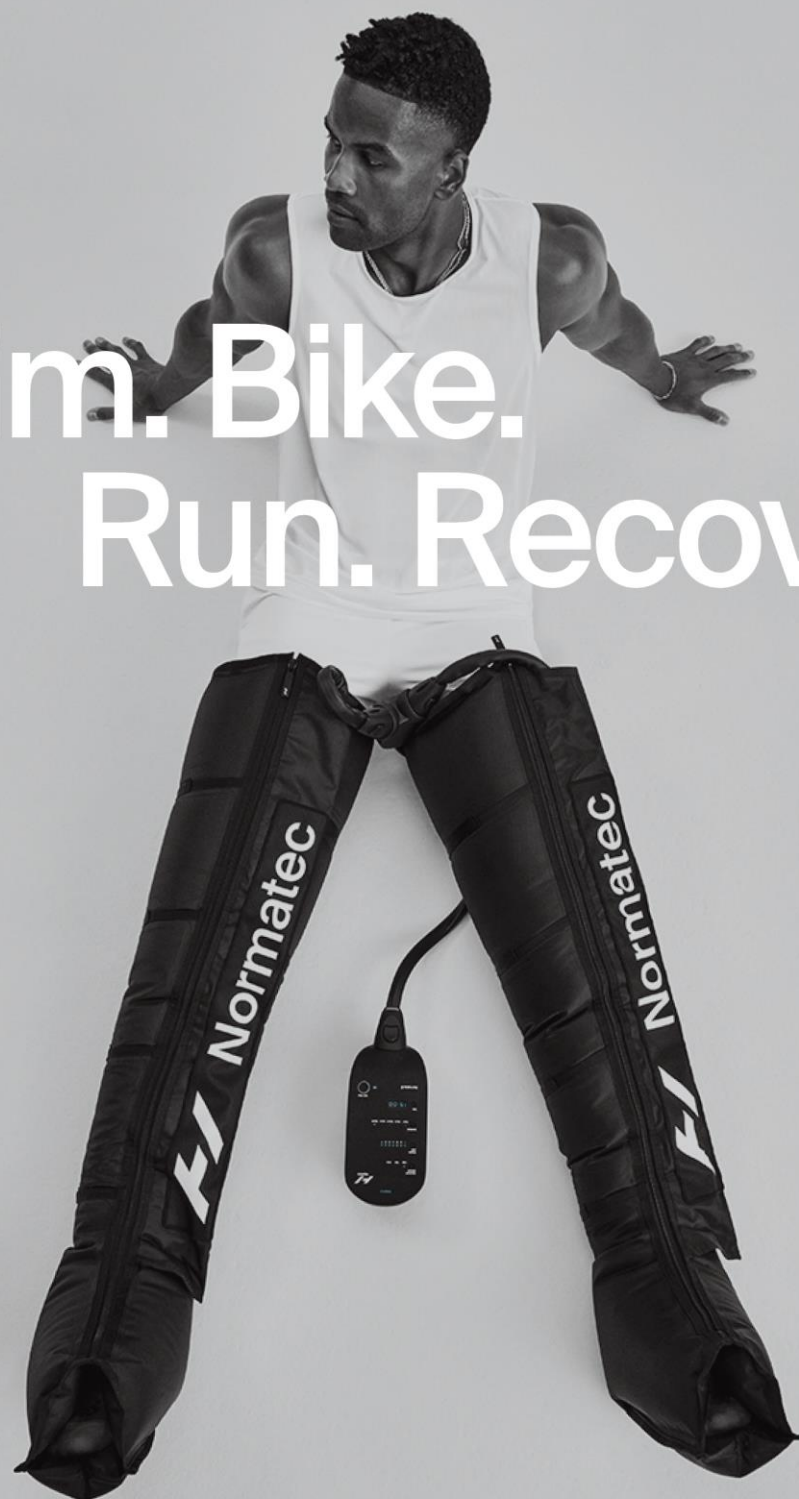
**CIELO X1**

Our highest energy  
return shoe is here



## REGOLE CORSA

# Swim. Bike. Run. Recover.



2024 OFFICIAL RECOVERY TECHNOLOGY



Perform your best on race day with the most advanced warmup and recovery technology. Our suite of technology is here to help you achieve your next goal and move better tomorrow.

1. Gli atleti possono correre, camminare o gattonare.
2. Gli atleti devono indossare il numero di pettorale rilasciato dall'IRONMAN davanti a loro e chiaramente visibile in ogni momento sul percorso. I pettorali identificano gli atleti ufficiali in gara.
3. E' SEVERAMENTE VIETATO piegare, tagliare il pettorale, alterarlo intenzionalmente in qualsiasi modo, o non portare il pettorale e può comportare la squalifica.
4. Le cuffie o le cuffie inserite o che coprono le orecchie non sono consentite durante nessuna parte dell'evento.
5. Le macchine fotografiche, le fotocamere dei telefoni e le videocamere sono vietate a meno che non venga data l'autorizzazione da parte di IRONMAN. Se l'autorizzazione viene concessa da IRONMAN, è responsabilità dell'atleta avvisare l'arbitro capo prima dell'inizio della gara. Gli atleti visti con una macchina fotografica, una fotocamera del telefono o una videocamera senza autorizzazione saranno squalificati.
6. NON SONO AMMESSI VEICOLI DI SUPPORTO INDIVIDUALI O CORRIDORI NON PARTECIPANTI.

Si tratta di un evento di resistenza individuale. Non è consentito il lavoro di squadra a seguito di un'assistenza esterna, che fornisce un vantaggio rispetto ai singoli concorrenti. I veicoli di supporto individuali o i corridori di scorta non atleti comporteranno la squalifica. Un corridore accompagnatore non atleta include gli atleti che si sono ritirati dalla gara, sono stati squalificati o hanno terminato la gara. I sostenitori di qualsiasi tipo NON possono andare in bicicletta, guidare o correre al fianco dell'atleta, non possono passare cibo o altri oggetti all'atleta e devono stare completamente lontani da tutti gli atleti per evitare la squalifica dell'atleta. Spetta a ciascun atleta respingere immediatamente qualsiasi tentativo di assistere, seguire o accompagnare. È consentito a un atleta che sta ancora gareggiando di correre con altri atleti che stanno ancora gareggiando.

6. Gli atleti sono tenuti a seguire le indicazioni e le istruzioni di tutti gli ufficiali di gara e delle autorità pubbliche
7. L'unica responsabilità di conoscere e seguire il percorso di corsa prescritto spetta a ciascun atleta. Non sono previste modifiche nei tempi o nei risultati per gli atleti che per qualsiasi motivo non seguano il percorso corretto.
8. E' VIETATO CORRERE A TORSO NUDO. GLI ATLETI DEVONO INDOSSARE SEMPRE UNA MAGLIETTA, UNA MAGLIA O UN REGGISENO SPORTIVO DURANTE IL SEGMENTO DI GARA. LE UNIFORMI CON CERNIERA FRONTALE POSSONO ESSERE APERTE A QUALSIASI LUNGHEZZA, A CONDIZIONE CHE LA CERNIERA SIA SEMPRE COLLEGATA ALLA PARTE INFERIORE DELL'UNIFORME E CHE LA PARTE SUPERIORE DELL'UNIFORME COPRA LE SPALLE. LA DIVISA DEVE ESSERE COMPLETAMENTE CHIUSA QUANDO SI TAGLIA IL TRAGUARDO.
9. La gara terminerà ufficialmente 8 ore e 30 minuti dopo l'ingresso in acqua dell'ultimo atleta.

### FINISH LINE POLICY

Amici e/o familiari non possono tagliare il traguardo o entrare nella rampa di arrivo con gli atleti partecipanti. Questa politica consentirà a ciascun concorrente di avere il tempo sufficiente per festeggiare il proprio risultato senza interferire con gli altri finalisti e garantirà la sicurezza di tutti gli atleti, volontari e fan. Gli atleti che scelgono di non rispettare questa politica riceveranno una squalifica automatica (DSQ).



## CHECK – OUT

### CHECKOUT

At the end of the race, you must go to the change area to:

- Ritira la tua bici
- Prendi le tue borse per l'attrezzatura e lo "Streetwear".
- Restituisci il chip di cronometraggio.

**Check-out time:** Domenica, dalle 14.30 alle 18.00

**Check-out location:** [Transition Area](#)

Per ritirare la bici e l'attrezzatura, è necessario indossare il braccialetto dell'atleta e presentare il **TIMING CHIP**.

### NOTA BENE

Gli atleti che non consegnano il chip al check-out pagheranno 50 €. In caso di cambio chip prima e/o durante la gara, entrambi i chip devono essere restituiti.

### PREMIAZIONI

La cerimonia premiazioni avrà luogo al [CINEMA TEATRO VIVALDI](#) Domenica 5 Maggio alle ore 18:30.

## MEDAL ENGRAVING

**REGISTRA IL TUO TEMPO DI GARA SULLA MEDAGLIA SUBITO DOPO LA GARA!**

Rendi questa esperienza indimenticabile prenotando questo servizio dal tuo profilo Active, nell'Official Store o presso il punto di incisione delle medaglie nell'Area Traguardo.

Si prega di notare che l'incisione della medaglia verrà effettuata solo presso la sede dell'evento. Se hai selezionato questa opzione, è tua responsabilità assicurarti che venga completata dopo la gara.



## SPORTOGRAF

Sportograf è orgogliosa di essere il servizio fotografico ufficiale degli atleti dell'IRONMAN 70.3 Venezia-Jesolo.

Ti forniremo il nostro "Foto-Flat" che include tutti i tuoi fantastici contenuti personali da varie posizioni privilegiate lungo il percorso, oltre a bellissime fotografie delle viste panoramiche e del giorno della gara in generale.

**Aiutaci a scattare le foto perfette:**

- Assicurati di tenere il tuo numero visibile davanti al tuo CASCO per aiutarci a identificare più foto
- Dai un'occhiata ai nostri spot fotografici e sorridi per la fotocamera, anche se fa male!
- Festeggia quando tagli il traguardo! Non preoccuparti di fermare l'orologio, la società di cronometraggio garantirà una registrazione accurata del tuo risultato.

Ordina qui le immagini della tua gara: [www.sportograf.com](http://www.sportograf.com)



## CERIMONIA PREMIAZIONI

La cerimonia di premiazione si terrà domenica 6 maggio presso il Teatro Cinema Vivaldi, a ridosso dell'area Traguardo. Tutti gli atleti devono partecipare di persona alla cerimonia per ricevere il trofeo.



I premi non ritirati durante l'evento non verranno rispediti a casa.

## SLOT ALLOCATION



Price: **780.00 USD**

Inclusive of all fees and taxes

La Cerimonia di Assegnazione degli Slot si terrà domenica 6 subito dopo la cerimonia di premiazione nella stessa area.

Sia i partecipanti che i sostenitori possono accedere gratuitamente alla cerimonia

## LOST & FOUND

Eventuali oggetti rinvenuti durante l'evento saranno custoditi presso l'Infor Point. Se alla fine della gara ti manca qualcosa, dirigiti verso quel punto per vedere se lo trovi lì.

Il cofanetto Lost & Found sarà disponibile anche durante la cerimonia di premiazione.

Allo stesso modo, se non trovi i tuoi oggetti dopo la gara, puoi consultare l'organizzazione via e-mail.

L'organizzazione conserverà gli oggetti smarriti per 15 giorni dopo l'evento. Trascorso tale periodo, smaltiremo gli articoli non reclamati

## SLOT DI QUALIFICAZIONE

Questo evento offre 40 Age Group Slots per l'IRONMAN 70.3 World Championship 2024 a Taupo, in Nuova Zelanda, che si terrà il 14 e 15 dicembre 2024. Si prega di notare che le assegnazioni degli slot sono soggette a modifiche e possono essere verificate, [here](#).

**Per accettare uno slot per il VinFast IRONMAN 70.3 World Championship 2024, gli atleti qualificati devono richiedere il loro slot di persona alla cerimonia di assegnazione degli slot all'ora e nel luogo pubblicizzati. È necessario presentare un documento d'identità con foto e il pagamento deve essere effettuato in questo momento. Una volta completato il pagamento, gli atleti riceveranno un invito per l'iscrizione all'evento del campionato del mondo di riferimento nei giorni successivi, e questo dovrà essere compilato per essere iscritti all'evento.**

## SLOT ALLOCATION

### Come funziona l'assegnazione delle fasce d'età?

"Fascia d'età" si riferisce a un raggruppamento di coetanei atleti in base al loro sesso e fascia d'età. Ad esempio, "Maschio 25-29" è una fascia d'età e "Femmina 25-29" è un'altra. La tua fascia d'età è determinata dalla tua età al 31 dicembre dell'anno dell'evento. Ad esempio, se sei di sesso maschile e compi 25 anni nel 2023, la tua categoria di fascia d'età per qualsiasi gara nel 2023 è M25 – 29.

### Il seguente processo di assegnazione delle bande orarie sarà condotto separatamente per ciascun genere

#### Prima del giorno della gara:

A ogni fascia d'età con atleti iscritti viene assegnato provvisoriamente uno slot ciascuno (uno "slot inizialmente assegnato")

Tutti gli altri slot disponibili per la gara (gli "Slot assegnati proporzionalmente") non vengono assegnati fino al giorno della gara.

#### Il giorno della gara:

Se non ci sono titolari in una fascia d'età, lo slot allocato inizialmente di tale fascia d'età viene rimosso e raggruppato con lo slot allocato proporzionalmente

Gli slot assegnati proporzionalmente vengono quindi distribuiti tra tutte le fasce d'età in base al numero di partenti in ciascuna fascia d'età. Questa allocazione si basa sul rapporto tra gli atleti di ciascuna fascia d'età all'interno del sesso, ovvero maggiore è il numero di atleti in una fascia d'età, maggiore è il numero di assegnazioni di slot che ricevono

**Dopo la gara prima del roll-down:** se non ci sono finisher in una fascia d'età che aveva uno o più partenti, la fascia oraria inizialmente assegnata per quella fascia d'età viene riassegnata, all'interno dello stesso sesso, alla fascia d'età con il più alto rapporto tra partenti e fasce orarie.

Durante il Roll Down: se uno slot assegnato a una fascia d'età non viene riscattato (dopo il completamento del Roll Down per quella fascia d'età), lo slot non riscattato viene riassegnato, all'interno dello stesso sesso, alla fascia d'età con il più alto rapporto tra partenti e slot

## INFORMAZIONI ADDIZIONALI

Solo gli atleti di fascia d'età possono ricevere gli slot di qualificazione al Campionato del Mondo di fascia d'età. Gli atleti in possesso dell'attuale status di Professionista o Elite con un membro del World Triathlon, un organo di governo nazionale del Triathlon, il programma Pro Membership del WTC o che hanno gareggiato come atleti d'élite in eventi internazionali durante l'anno solare, non sono idonei per le fasce orarie per fasce d'età. Gli atleti non possono, al momento dell'evento, né al momento dell'evento del Campionato del Mondo per il quale si sono qualificati, detenere lo status di Professionisti o Elite.

Qualsiasi cambiamento nello status di un atleta prima della partecipazione a qualsiasi evento o a un evento qualificato per il Campionato del Mondo deve essere comunicato immediatamente al WTC. La mancata divulgazione da parte dell'atleta sarà causa di squalifica da tale evento e potrebbe comportare la sanzione da parte di WTC Events.





## NIGHT RUN ERACLEA MARE



La prima edizione della Night Run Eraclea Mare si svolgerà in Veneto durante il weekend dell'Ironman 70.3 Venice-Jesolo aprendo così la stagione IRONMAN in Italia! Si tratterà di una gara non competitiva di 5,5 km che si svolgerà venerdì 3 maggio alle ore 20 e che farà da preludio alla gara ufficiale del 5 maggio.

I partecipanti correranno attraverso zone pittoresche del borgo, passando per una pineta illuminata dalle luci del tramonto. Gli atleti potranno arrivare comodamente sul luogo della gara tramite un sistema di navette che partirà da Jesolo.

Questa gara serale aggiunge una dimensione emozionante alla prima gara IRONMAN in Italia per la stagione 2024, dove gli appassionati di sport si riuniscono per correre uno dei percorsi più veloci e attesi di tutte le gare IRONMAN europee.

**Bus Night Run Eraclea Mare:** Partirà da Piazza Brescia (Jesolo) alle ore 18:45 del 3 maggio, e porterà gli atleti direttamente ad Eraclea Mare nei pressi della linea di partenza della gara. Il ritorno sarà alle 21:30 da Eraclea a Jesolo, il punto d'arrivo dell'autobus sarà in Via Dancalia (Jesolo).

Puoi registrarti tramite questo link: [Night Run - Eraclea Mare 2024 \(active.com\)](https://www.active.com)



# NIGHT RUN ERACLEA

## VENERDÌ 3 MAGGIO 2024

ORE 20:00 - VIA LUNGOMARINA ERACLEA MARE



# 5,5 km

2 lap da 2,75 km



## NAVETTA

- PARTENZA**  
18:45 - PIAZZA BRESCIA (ruota panoramica)
- RITORNO**  
21:30 - VIA DANCALIA

## ISCRIZIONI ONLINE

COSTO ISCRIZIONE:  
€10 + 9% ACTIVE FEE



# IRONMAN

# 5 COSE DA FARE

## 15 KILOMETRES OF GOLDEN BEACH

Jesolo è conosciuta anche come la Spiaggia della Città per le sue ampie spiagge dorate, il sole caldo e il mare cristallino certificato ogni anno dalla Bandiera Blu. I 15 km di arenile che si estendono tra lo Jesolo Marina Resort e il Cortellazzo Marina Resort ospitano stabilimenti balneari attrezzati e organizzati. E' la meta ideale per chi cerca una vacanza estiva con i piedi nella sabbia, coccolato dall'ospitalità delle strutture affacciate sul mare e sul Lungomare delle Stelle.



## VIA DEI FORTI

Un museo a cielo aperto che ha l'obiettivo di valorizzare e collegare le fortificazioni dislocate lungo il litorale di Cavallino-Treporti attraverso un percorso tra natura e memorie del territorio. Un percorso storico, un circuito museale diffuso a cielo aperto che collega le fortificazioni appartenenti al periodo 1845-1920. Il fulcro è la Batteria V. Pisani, un repero antecedente alla Prima Guerra Mondiale, oggi restaurato e trasformato in museo. Al suo interno sono state allestite numerose mostre che hanno portato alla scoperta della storia che lega Cavallino Treporti alla Grande Guerra e non solo



## RISAIA

Dopo un bel tuffo in mare e una rinfrescante passeggiata in pineta quello che dovete fare per portare con voi un bel ricordo di Eraclea è una visita all'azienda agricola locale, specializzata nella produzione di riso dal 1960. In un tour in bici potrai scoprire tutti i segreti di questo importante cereale, partecipare a un corso di cucina e gustare prodotti a km 0!



## VENEZIA

La città d'acqua è uno dei siti UNESCO più straordinari al mondo, una meta romantica da esplorare lungo i suoi numerosi canali a bordo di una gondola. Ma soprattutto è una città d'arte, ricca degli splendori accumulati negli anni della storia della Serenissima. Un consiglio per vivere appieno Venezia: viverla a piedi, perdendoti nel suo groviglio di calli e ponti, esplorando angoli che ti sveleranno piccole botteghe artigiane o piccoli ristoranti dove gustare le specialità locali.



## ENOGASTRONOMIC SUGGESTIONS

Le prelibatezze locali sono tante, ma noi vi consigliamo almeno tre piatti da provare assolutamente qui nel Veneto Orientale! Prima fra tutte le 'sarde in saôr', un antipasto a base di sarde fritte conservate in un impasto di cipolle, aceto, pinoli e uva sultanina. Poi il baccalà mantecato, in origine un piatto povero che oggi è stato elevato al rango di gourmet.



DISCOVER THE  
**BREITLING ENDURANCE**  
PRO IRONMAN  
COLLECTION.

 BREITLING



Visit: [www.ironmanstore.com](http://www.ironmanstore.com)

# INFORMAZIONI AGGIUNTIVE

## PER LA FAMIGLIA

Jesolo è la meta perfetta per la tua vacanza al mare con i bambini: lunga spiaggia di sabbia dorata e stabilimenti balneari attrezzati con tutti i servizi di cui hai bisogno, eventi e intrattenimenti diversi ogni giorno, attrazioni per tutte le età... e molto altro ancora! City Beach presta particolare attenzione alle famiglie e offre servizi a tutto tondo per far vivere a tutti i suoi membri.

La migliore vacanza tra divertimento e relax. Dai ristoranti con Menù per bambini e aree gioco per case vacanze e hotel per famiglie, qui Troverete tutto ciò di cui avete bisogno per staccare la spina e godervi l'estate. Tema parchi e attrazioni sono adatti a tutte le età, basti pensare al super premiato parco acquatico Caribe Bay, dove genitori e bambini possono ognuno trova la propria dimensione di divertimento Jesolo offre inoltre un'ampia scelta di centri estivi, campi sportivi e grest per bambini e ragazzi, coinvolgerli in attività ricreative e interessanti.

## PER LE COPPIE

La vacanza al mare per coppie che hai sempre sognato è già qui ti aspettano. Venite a sdraiarvi al sole sulla lunghissima spiaggia sabbiosa di Lido, usufruendo di tutti i servizi degli stabilimenti balneari o del comodità delle spiagge libere. Se siete alla ricerca di luoghi romantici per la tua vacanza di coppia, Jesolo è la meta perfetta per la tua estate: si possono godere magnifici tramonti dai bar sui tetti, dai Ferri ruota, in Laguna dopo un giro in bicicletta. Oppure rilassatevi in una spa con una coppia fare un picnic sul prato o provare una degustazione di piatti locali e vini. La scena enogastronomica di Jesolo, infatti, vi sorprenderà con i locali ristoranti etnici, enoteche e locali per soddisfare tutti i palati. E cosa c'è di più romantico di una cena vista mare?

## CON AMICI

City Beach vi sorprenderà poi con i suoi edifici di design, progettati da archistar internazionali, piste ciclabili per un giro in bicicletta immersi nella natura, e la storia e la cultura di una città dal passato antico. E non dimenticare che a poca distanza si trova Venezia, una delle città più romantiche. Se stai pensando adove andare in vacanza con gli amici, hai trovato la destinazione perfetta: mare, eventi, sport e vita notturna sono solo alcuni dei le cose che City Beach ha da offrire. Da non perdere, ad esempio, sono i parchi a tema, come il pluripremiato Caribe Bay o il divertente Sunny Aquapark, oltre alle numerose attrazioni a disposizione giorno e notte. Al Lido è possibile scegliere tra i servizi della balneazione stabilimenti alla comodità delle spiagge libere, comodamente prenota il tuo posto con l'app J.Beach. Mentre al tramonto si può godere ottimi aperitivi con gli amici in uno dei tanti chioschi e bar Affacciato sul mare. La notte volerà tra bar, discoteche, locali e i grandi eventi che hanno reso famosa Jesolo, come le feste al faro, Concerti di big della musica a livello nazionale e internazionale, fuochi d'artificio...e molto altro ancora! Infine, potrete scoprire il territorio circostante in sella ad una bicicletta per un'avventura tutti insieme immersi nella natura. O stare sopra l'acqua con una tavola da SUP, kite surf o su un catamarano.

**IRONMAN**  
70.3 VENICE-JESOLO



**A ATHLETIC**  
BREWING CO®

**IRONMAN**  
GLOBAL SERIES

2024 OFFICIAL ALCOHOL-FREE BEER PROVIDER

# FIT FOR ALL TIMES

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



I AM CAPABLE

I AM UNSTOPPABLE



SCAN QR TO LEARN MORE



[www.ironman.com/all-world-athlete](http://www.ironman.com/all-world-athlete)



IRONMAN 2024 ALL WORLD ATHLETE

Are you ready to take your triathlon journey to new heights? Introducing the IRONMAN All World Athlete program, the ultimate recognition for the dedicated triathlete.

The All World Athlete (AWA) program rewards age-group athletes for their hard work, dedication and performance across IRONMAN and IRONMAN 70.3 events each year.



COMPETITIVE RANKING



GLOBAL RECOGNITION



EXCLUSIVE BENEFITS

# NEVER RACE ALONE



## IRONMAN TRICLUB

### JOIN THE PROGRAM



[www.ironman.com/triclubs](http://www.ironman.com/triclubs)



[ironmantriclub](https://www.instagram.com/ironmantriclub)