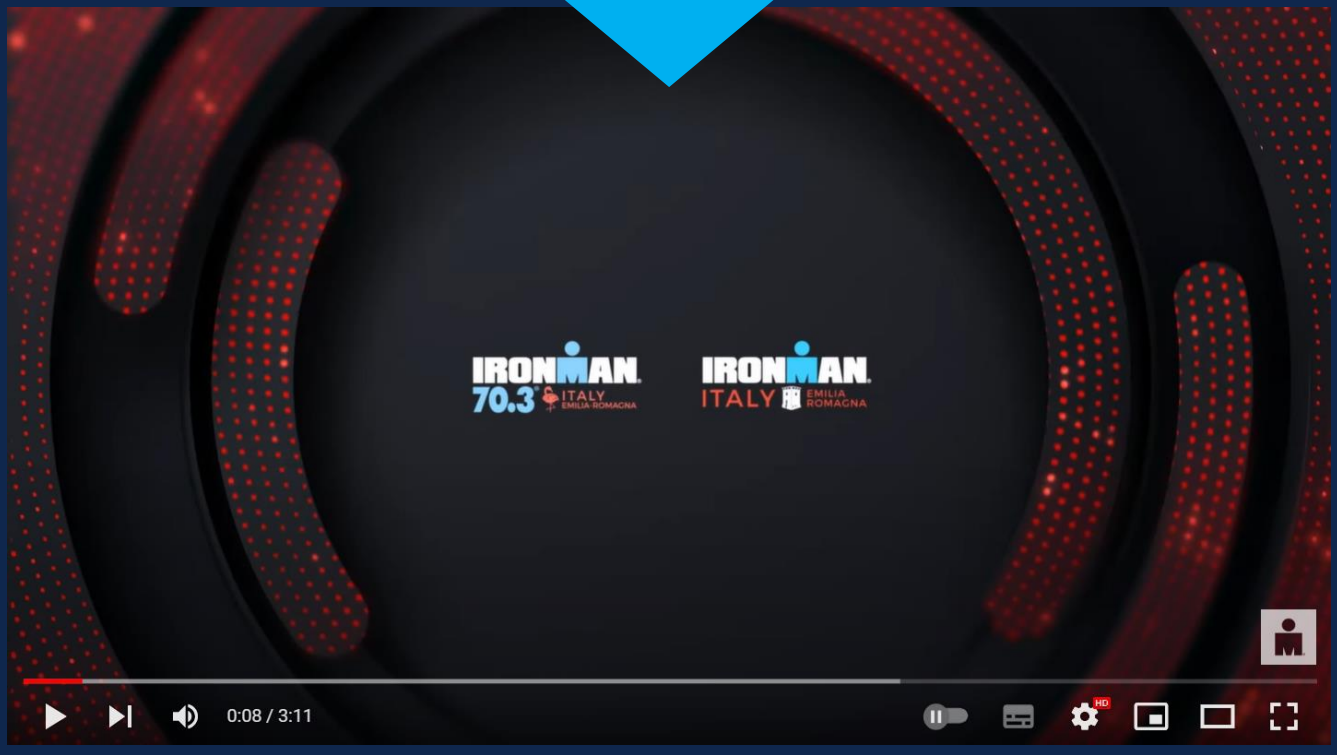

17
SEP
2023
IRONMAN
70.3
ITALY
EMILIA-ROMAGNA
ATHLETE GUIDE
SWIM BIKE RUN
www.ironman.com/im703-emilia-romagna

IRONMAN 70.3® ITALY EMILIA-ROMAGNA

ENTRA NELL'ATMOSFERA CON GLI HIGHTLIGHTS DEL 2022

(CLICCA E DIVERTITI)



VINFAST

future of mobility



DISCOVER **VF 8 AND VF 9**,
COMING TO THE **US, EUROPE**
AND CANADA IN Q4 2022
www.vinfastauto.us

INDICE

Benvenuto

Programma dell'evento

Campo Gara

Checklist

Licenza e certificate medico

Registrazione

Pacco gara

Borse transizione

Transizione

Briefing & Check-in borse e bici

Timing Chip

Giorno della gara

Ristori

Tempi di taglio

Rolling Start

Nuoto

Bici

Corsa

Ritiro dalla gara

Segui l'evento

Dopo la gara

Premiazione

Slot Allocation

Staffette

Side Events

5 Cose da non perdere

BENVENUTO

Caro atleta,

Cervia torna ancora una volta protagonista ospitando uno dei più partecipati Ironman al mondo. È per me sempre una grande emozione rivedere atleti provenienti da tutto il globo riunirsi in Italia e trasformare per un weekend la riviera romagnola nell'agorà del triathlon mondiale.

Partecipare all'Ironman Italy diventa l'occasione perfetta per scoprire le bellezze del territorio e le tradizioni italiane: le saline di Cervia con i suoi fenicotteri, i colori della campagna romagnola, i borghi medievali di Forlimpopoli e Bertinoro, il centro storico di Cervia Milano-Marittima, la rinomata enogastronomia e l'accoglienza tipica della Romagna.

Io e tutto lo staff saremo sempre a tua disposizione per farti vivere un'esperienza indimenticabile per tornare a casa con l'emozione di aver compiuto una grande impresa e un piacevole ricordo del nostro bel paese.



Ti aspettiamo alla Finish Line!

Max Rovatti

RACE DIRECTOR IRONMAN Italy

TORNA AL MENU



Your Active Beach

We're waiting for you on the most exclusive beach in Cervia, on the finish line of the IRONMAN® & 70.3 Emilia-Romagna and 5150™ Emilia-Romagna 2023. Fantini Club will provide you with any **comfort:** Well-equipped beach and children's area, Wellness centre and **SPA**, Gym and beach courts for any sports, **Mediterranean** cuisine at our **Calamare Restaurant**, Organic Food & Drinks at new **Botanico**, **Pizza** and our owesome **Piadina**, 8 **bars** on the beach for snacks, breakfasts and happy hours. We are expecting you at Fantini Club to show you the **High Quality Italian Lifestyle.** Fantini Club: **Stylish Holidays and Life.**

fantiniclub.com

HQ Italian Lifestyle | SPORTUR Club Hotel | Calamare Ristorante | Botanico | Mediterraneo | La piadina del Fantini | La Pizza del Fantini

fantiniclub.com Tel. +39 0544 956519 info@fantiniclub.com Lungomare G. Deledda 182, **Cervia - Milano Marittima (RA)**

PROGRAMMA DELL'EVENTO

GIOVEDÌ 14 SETTEMBRE

DALLE	ALLE		LUOGO
10:00	18:00	Registrazioni e ritiro pacco gara **IRONMAN Italy** Emilia - Romagna; **70.3** Italy & **5150** Cervia Triathlon	Lungomare G. Deledda – Spiaggia libera (Registration)
10:00	18:00	Registrazioni NIGHT RUN	Lungomare G. Deledda - Spiaggia libera (Info point)
10:00	19:00	IRONMAN Merchandise Store & Expo Area	Lungomare G. Deledda - Spiaggia libera
18:00		Parata delle Nazioni	Magazzini del Sale - V.le Nazario Sauro - Cervia
20:30		Start Night Run	Fantini Club

VENERDÌ 15 SETTEMBRE

DALLE	ALLE		LUOGO
09:00	18:00	Registrazioni e ritiro pacco gara **IRONMAN Italy** Emilia - Romagna; **70.3** Italy & **5150** Cervia Triathlon	Lungomare G. Deledda - Spiaggia libera (Registration)
09:00	13:30	Registrazioni IRONKIDS	Lungomare G. Deledda - Spiaggia libera (Info point)
09:00	19:00	IRONMAN Merchandise Store & Expo Area	Lungomare G. Deledda - Spiaggia libera
15:00		Start IRONKIDS	Fantini Club
16:00	17:00	Briefing 70.3 Age Group **Inglese**	Magazzini del Sale - V.le Nazario Sauro - Cervia
17:00	18:00	Briefing 70.3 Age Group **Italiano**	Magazzini del Sale - V.le Nazario Sauro - Cervia

PROGRAMMA DELL'EVENTO

SABATO 16 SETTEMBRE

DALLE	ALLE		LUOGO
09:00	15:00	Registrazioni e ritiro pacco gara **70.3** Italy Emilia Romagna & **5150** Cervia Triathlon	Lungomare G. Deledda - Spiaggia libera
09:00	19:00	IRONMAN Merchandise Store & Expo	Lungomare G. Deledda - Spiaggia libera

DOMENICA 17 SETTEMBRE

DALLE	ALLE		LUOGO
06:00		Consegna borse bianche	Fantini Club (Athlete Garden)
06:00	11:30	Bike Check In IRONMAN 70.3 Italy Emilia Romagna & 5i50 Triathlon Cervia	Transition Area (Lungomare Grazia Deledda)
10:00	17:00	IRONMAN Merchandise Store & Expo Area	Lungomare G. Deledda (Spiaggia libera)
12:00		START 70.3 AGE GROUP – 6 atleti ogni 8"	Lungomare Grazia Deledda (Spiaggia libera)
12:50		START IRONMAN 70.3 STAFFETTE	Lungomare Grazia Deledda (Spiaggia libera)
13:30		START 5i50 Triathlon Cervia	
17:30		Fine della gara 5150 Triathlon Cervia – cut off 4 ore	
18:30	21:00	Bike Check out	
20:50		Fine della gara IRONMAN 70.3	Finish Line (Club Fantini Beach)
21:00		Cerimonia de premiazioni e Slot Allocation IRONMAN 70.3 & 5150	Magazzini del Sale (V.le Nazario Sauro, 48015 Cervia RA)

Fai clic sul logo e controlla tutte le ubicazioni dell'evento su Google My Maps.







Get race-ready with Hyperice

Our suite of products help to relieve tension, unlock sore muscles, and prime your body and mind to be at their best, so you can recover faster and train harder.

Swim. Bike. Run. Recover.



Normatec 3 Legs®



Hypervolt 2®

Hyperice | IRONMAN GLOBAL SERIES

Official Recovery Technology Partner



Fly to IRONMAN® events worldwide with Qatar Airways

As Official Airline Partner of the Global IRONMAN® Series and IRONMAN® 70.3® Series, until 2025, Qatar Airways is proud to connect athletes, officials and fans worldwide. Athletes travelling to and from events will benefit from additional offers, including promotional fares and special offers.

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

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

Enjoy enhanced flexibility with one complimentary date change

Carry your race bike as checked baggage at no additional cost*

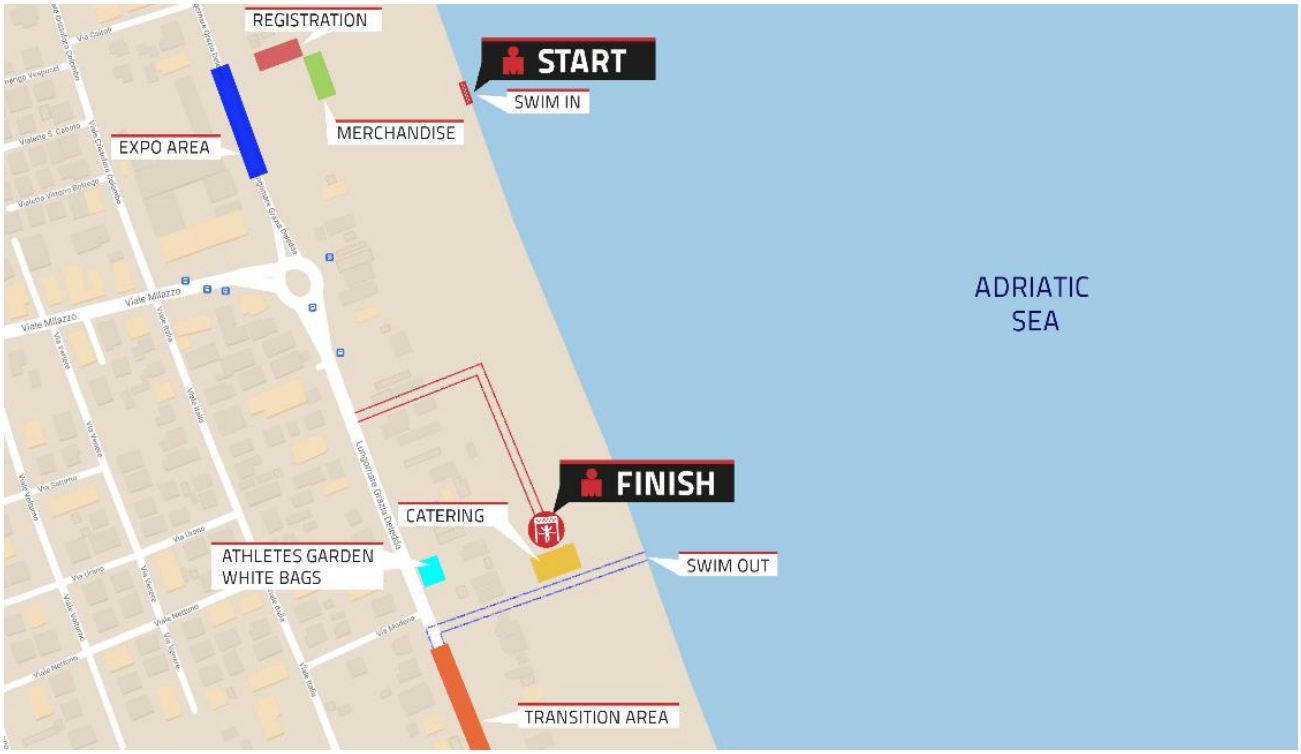
qatarairways.com/IRONMAN

*Only for athletes.

QATAR AIRWAYS | IRONMAN GLOBAL SERIES

2023 OFFICIAL AIRLINE PARTNER

CAMPO GARA



Negozio Merchandise IRONMAN Italy
Presso l'IRONMAN Merchandise Store posizionato sul Lungomare Grazia Deledda sarà possibile trovare tutto il merchandising ufficiale di IRONMAN Italy. Il negozio sarà aperto da **Giovedì 14 settembre a Domenica 17 settembre**.
Controlla l'orario qui per ulteriori informazioni.

Expo IRONMAN Italy
L'area espositiva di IRONMAN Italy terrà luogo sul Lungomare Grazia Deledda.. Orario di apertura: da **Giovedì 14 settembre a Domenica 17 settembre**.**Controlla l'orario qui per ulteriori informazioni.**

Lost & Found
Gli oggetti eventualmente smarriti e ritrovati dallo staff IRONMAN saranno depositati e lasciati a disposizione per il recupero da parte degli atleti nell'Info Point su Lungomare Grazia Deledda. **Controlla l'orario qui per ulteriori informazioni.**

Bike Service
Nei pressi della Transition Area sarà allestita un'area di servizio, in cui verranno forniti assistenza tecnica e servizio di gonfiaggio camere d'aria prima della gara.
Orario: Domenica 17 settembre dalle 6.00 alle 11.30.

All'interno dell'aerea expo sarà a disposizione un servizio bike a pagamento.

Nella Transition Area saranno messe a disposizione degli atleti delle pompe. È possibile utilizzare la propria pompa che però non potrà essere lasciata accanto alla bicicletta né riposta all'interno delle borse. L'organizzatore non è responsabile in caso di smarrimento.

TORNA AL MENU


ACTIVE
✓ 10k
✓ Marathon
✓ Cycling race
Triathlon
Explore your next race on ACTIVE.com

CHECKLIST

✓ PRE-RACE:

- ❑ Indicazioni per:
  - Registrazioni
  - Bike Check-In
  - Race Start
  - Race Finish
- ❑ Carta di identità.
- ❑ Tessera Fitri in corso di validità o Licenza giornaliera & Certificato medico agonistico italiano
- ❑ Messa a punto della bicicletta
- ❑ Ascoltare l'athlete Briefing
- ❑ Studiare i percorsi gara e pianificare la strategia di nutrizione durante la gara.

✓ RACE DAY - NUOTO:

- ❑ Chip di cronometraggio e porta chip
- ❑ Body gara/muta
- ❑ Occhialini (considera anche un paio di ricambio)
- ❑ Cuffia della gara (fornita al Check-In)
- ❑ Tappi per orecchie e/o naso (opzionale)

✓ RACE DAY - BICI

- ❑ Casco
- ❑ Scarpe e calze da bici
- ❑ Orologio con GPS Watch o computer da bici
- ❑ Pettorale
- ❑ Pompa
- ❑ Gel e/o barrette
- ❑ Borraccia extra
- ❑ Kit di riparazione bici
- ❑ Crema solare
- ❑ Occhiali da sole

✓ RACE DAY - CORSA:

- ❑ Cintura porta pettorale o spille
- ❑ Pettorale
- ❑ Capello/Visiera
- ❑ Scarpe e calze da running
- ❑ Occhiali da sole
- ❑ Bottiglia d'acqua
- ❑ Crema solare

✓ MISCELLANEOUS:

- ❑ Vaselina
- ❑ Lenti a contatto
- ❑ Fascia cardio
- ❑ Asciugamano
- ❑ Elastici per capelli
- ❑ Balsamo per le labbra
- ❑ Abbigliamento post gara
- ❑ Extra muta e cuffia per test percorso nuoto
- ❑ BUONA CORSA!



IRONMAN®
EXPERIENCES
POWERED BY NIRVANA



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

nirvanasportstravel.com

PRIMA DELLA REGISTRAZIONE

LICENZA E CERTIFICATO MEDICO

Come promemoria, secondo le regole FITRI, è obbligatorio fornire i seguenti documenti a Dokeop per partecipare a IRONMAN Italia. Ci sono quattro opzioni diverse:

1) Sono in possesso di una tessera annuale di triathlon rilasciata dalla FITRI

- In questo caso, la copia della tessera deve essere caricata su Dokeop.

2) Ho una licenza triathlon annuale della ETU (European Triathlon Union)

- In questo caso, la copia della tessera deve essere caricata su Dokeop . Si consiglia inoltre di verificare con la propria Federazione di appartenenza che si sia coperti per gareggiare in Italia.

3) Ho un'altra licenza triathlon annuale (non appartenente all'European Federation)

- In questo caso, la copia della tessera deve essere caricata su Dokeop Si consiglia inoltre di verificare con la propria Federazione di appartenenza che si sia coperti per gareggiare in Italia.
- Inoltre, devi caricare su Dokeop un certificate medico che attesti l'assenza di controindicazioni alla pratica del triathlon agonistico, datato meno di un anno prima della gara.

4) Voglio acquistare una tessera giornaliera FITRI

Se volete acquistare una licenza giornaliera con la Federazione Italiana, dovete preparare i seguenti documenti:

- Modulo FITRI.
- Certificato medico di un medico italiano valido per le gare di triathlon.
- Pagamento della licenza*

**Come effettuare il pagamento? È possibile effettuare il pagamento presso le seguenti coordinate bancarie:*
Federazione Italiana Triathlon
Conto Corrente n. 000000001549
IBAN: IT17 M050 3403 2400 0000 0001 549
BIC/SWIFT: BAPPIT21N90
Motivo: Tesseramento Giornaliero IM Italia 2023+ nome e cognome

Inviate tutti i documenti richiesti a emiliaborrello@fitri.it e quando la segreteria FITRI vi invierà una mail di conferma, dovrete caricarli sulla piattaforma Dokeop. Non abbiamo bisogno di tutti i documenti, ma solo dell'e-mail di conferma.

REGISTRAZIONE

ORARIO			
DALLE	**ALLE**	**QUANDO**	**LUOGO**
10:00	18:00	GIOVEDÌ	Lungomare G. Deledda - Spiaggia libera (Registration)
09:00	18:00	VENERDÌ	Lungomare G. Deledda - Spiaggia libera (Registration)
09:00	15:00	SABATO	Lungomare G. Deledda - Spiaggia libera (Registration)

Fai clic sul logo e controlla tutte le ubicazioni dell'evento su Google My Maps

Si prega di notare che NON assegneremo i numeri di pettorale prima dell'apertura delle iscrizioni. I numeri di pettorale saranno assegnati in base all'ordine di arrivo presso il banco di registrazione.

1) ACCESSO REGISTRAZIONE

Prepara il tuo ID e il tuo codice QR (lo troverai nell'e-mail della settimana di gara o nell'e-mail di conferma).

2) CONTROLLO LICENZA E CERTIFICATO MEDICO

All'ingresso troverete il controllo licenze. Ricorda che devi caricare i documenti richiesti su Dokeop prima di recarti all'evento.

Secondo il regolamento FITRI, non sarà possibile ritirare il pacco gara o partecipare alla gara se i passaggi spiegati nella pagina precedente non sono stati completati.

3) RITIRA IL TUO PACCO GARA

Tieni presente che esiste un IRONMAN, un IRONMAN 70.3 e un 5150. Quindi segui le indicazioni per la collezione completa di pacchi gara IRONMAN 70.3.

Una volta ricevuto il pacco gara (dettagliato nella pagina successiva), il check-in è completato! Si prega di uscire dalla tenda nella direzione del flusso verso la tenda del negozio.

Se hai un problema in qualsiasi momento durante la registrazione, vai all'HELP DESK e ti aiuteremo.

RACE PACK

NUMERO DI PETTORALE

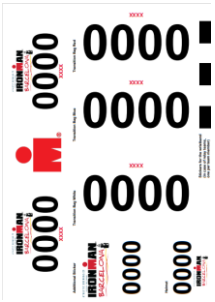
- È necessario indossare il pettorale sulla schiena per il percorso in bici e davanti per il percorso di corsa, in caso contrario si comporterà una squalifica.
- Deve essere attaccato in almeno due punti. Si consiglia di utilizzare una cintura da corsa che consente di risparmiare tempo ed evitare di fare buchi nei vestiti. Puoi anche usare spille da balia.
- In allegato al pettorale, troverete le informazioni importanti riguardo all'evento.



ADESIVI

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

Trovi maggiori informazioni su come usare gli adesivi sul retro.



BRACCIALETTO

- Un braccialetto con un codice QR verrà posizionato al polso quando ritirerai il pettorale.
- Questo braccialetto ti identificherà come atleta ufficiale e deve essere indossato durante tutta la settimana della gara.
- Il braccialetto è necessario per scopi di identificazione medica e consente di accedere a tutte le zone degli atleti prima, durante e dopo la gara.
- ***Non ti sarà permesso di rimuovere la bici e/o l'attrezzatura dalle aree di cambio dopo la gara se il braccialetto non è attaccato al polso.***



CUFFIA

- Devi indossare la cuffia che ti è stata consegnata quando ritiri il tuo numero di pettorale durante il percorso NUOTO.



ZAINO

Da ritirare al momento dell'iscrizione con:

- 2 borse di transizione (ROSSO e BLU).
- 1 borsa ricambio (BIANCA).

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



TORNA AL MENU

BORSE TRANSIZIONE

PRIMA	DURANTE	DOPO
DA DEPOSITARE ALL'ATHLETE GARDEN	• CUFFIA • OCCHIALINI • MUTA	• CASCO • SCARPE DA BICI	DA RITIRARE ALL'ATHLETE GARDEN

INSERIRE



RITIRARE

• CASCO • SCARPE DA BICI	• SCARPE DA CORSA	• VESTITI ASCIUTTI • ASCIUGAMANO • SCARPE

BORSA BIANCA [Athlete Garden]
In questa borsa puoi lasciare i tuoi abiti di ricambio, cioè quegli abiti che indosserai una volta tagliato il traguardo.

Orario di consegna : **Domenica 6:00h - 6:30h**
Luogo di consegna: **Athlete Garden, Fantini Club**

BORSA BLU [kit per la bici]
In questa borsa metterai la tua attrezzatura per la bici. Le scarpe da ciclismo possono essere lasciate fissate sui pedali della bici.
IMPORTANTE: Alla fine del nuoto, tutto il materiale utilizzato, compresa la muta, deve essere inserito all'interno della BORSA BLU e deve essere appeso di nuovo in posizione prima di iniziare il segmento di ciclismo.

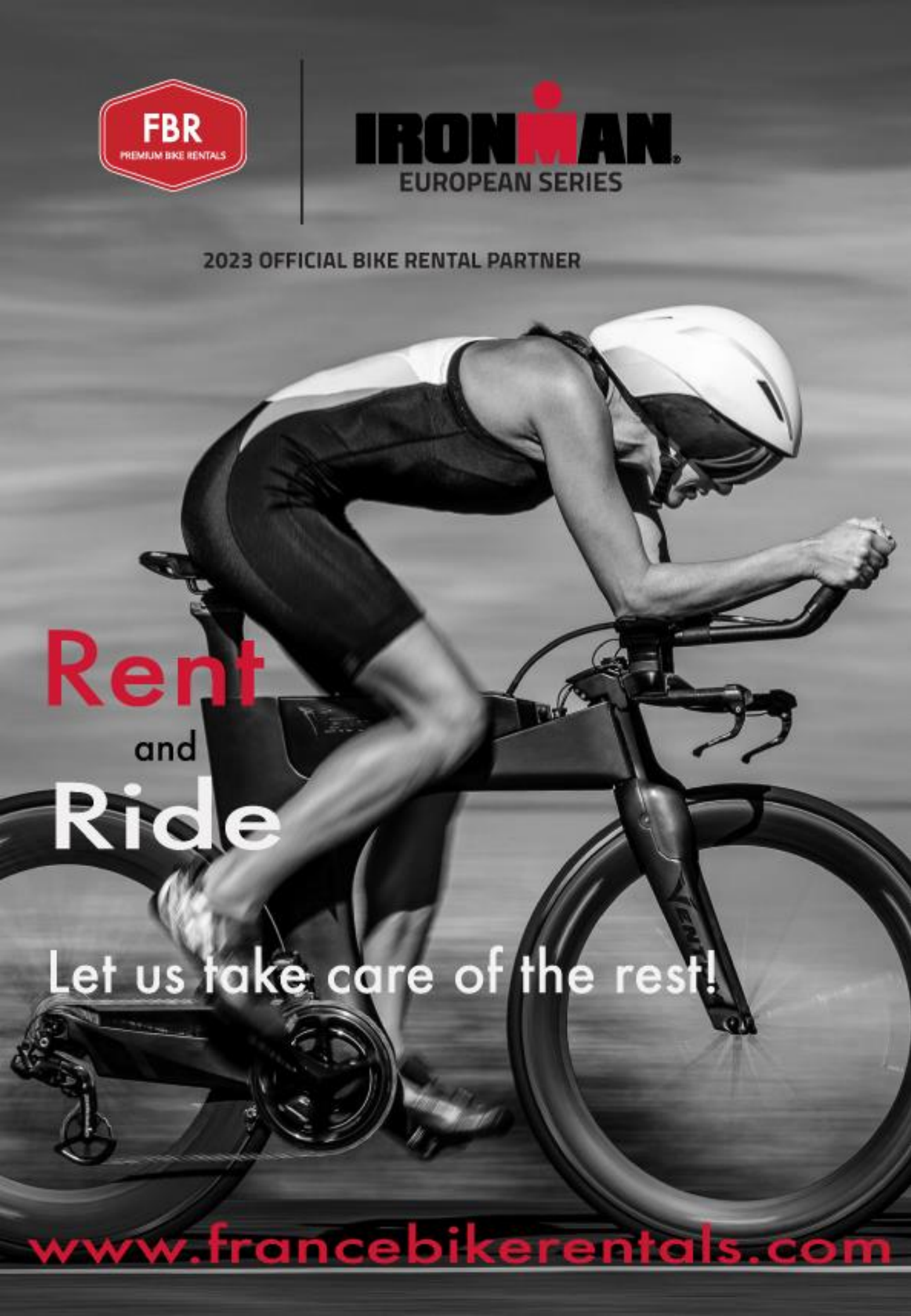
Orario di consegna: Domenica, 06:00h - 11:30h
Luogo di consegna: Transition Area, Lungomare G. Deledda

BORSA ROSSA [Kit per la corsa]
Metti gli oggetti che utilizzerai per il percorso RUN in questa borsa.
IMPORTANTE: L'attrezzatura da ciclismo, compreso il casco e le scarpe (a meno che non siano fissate ai pedali), deve essere riposta all'interno della BORSA ROSSA dopo la fine di questo settore e riattaccata in posizione sulla rastrelliera prima di iniziare il segmento di corsa.

Orario di consegna: Domenica, 06:00h - 11:30h
Luogo di consegna: **Transition Area, Lungomare G. Deledda**

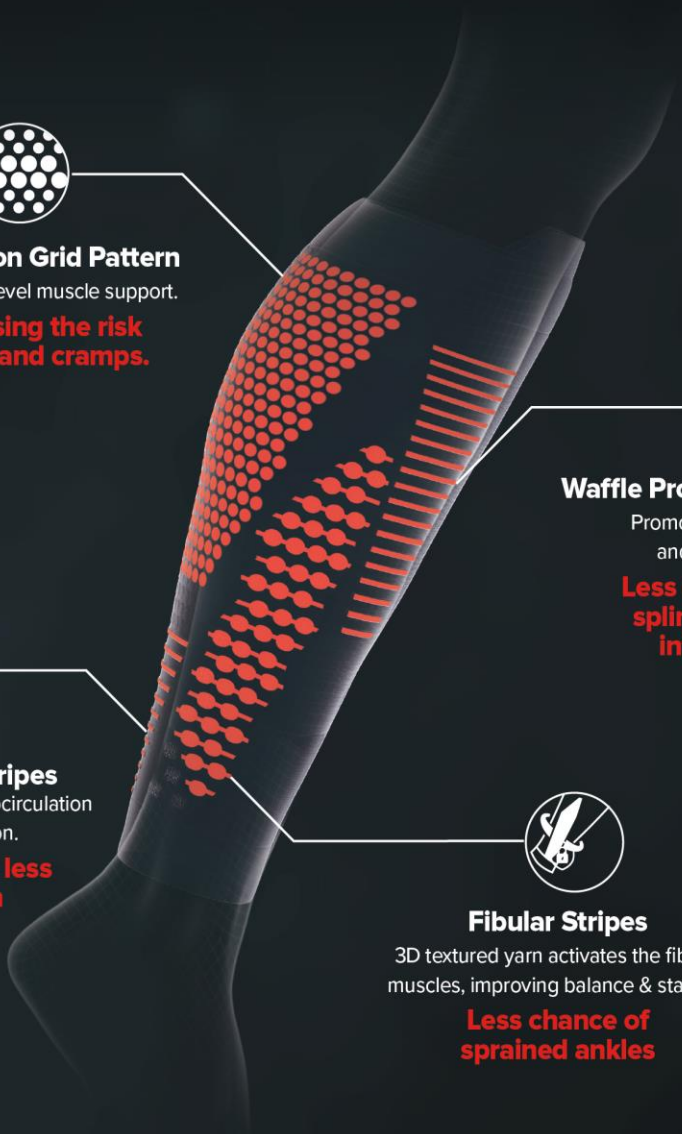
Orario di ritiro borse dopo la gara: **Domenica, 18:30h - 21:00h**
Luogo di ritiro borse dopo la gara: **Transition Area, Lungomare G. Deledda**

TORNA AL MENU


FBR
PREMIUM BIKE RENTALS
IRONMAN
EUROPEAN SERIES
2023 OFFICIAL BIKE RENTAL PARTNER
Rent
and
Ride
Let us take care of the rest!
www.francebikerentals.com

COMP RESS PORT

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

QUALITY 2 YEARS GUARANTEE

MADE IN EUROPE

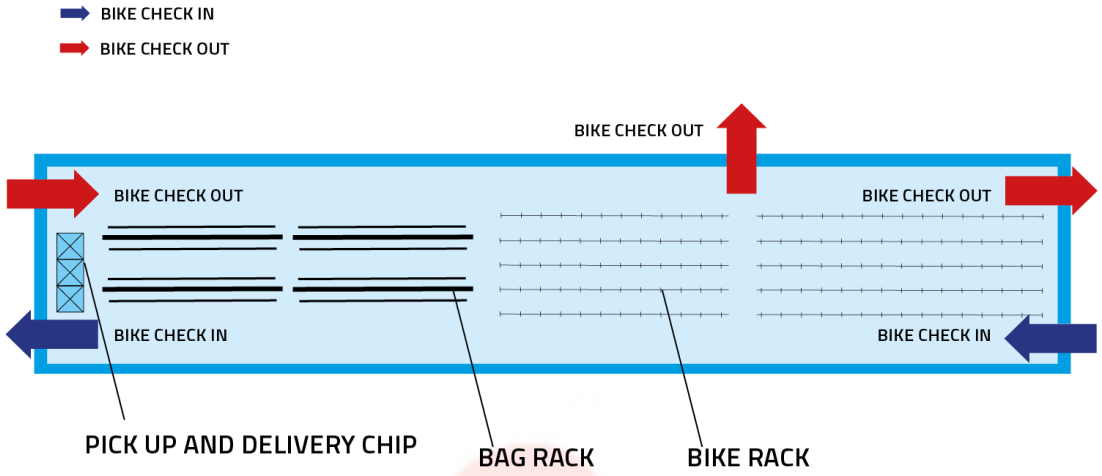
www.compressport.com

TRANSIZIONE

BIKE CHECK-IN & BIKE CHECK-OUT

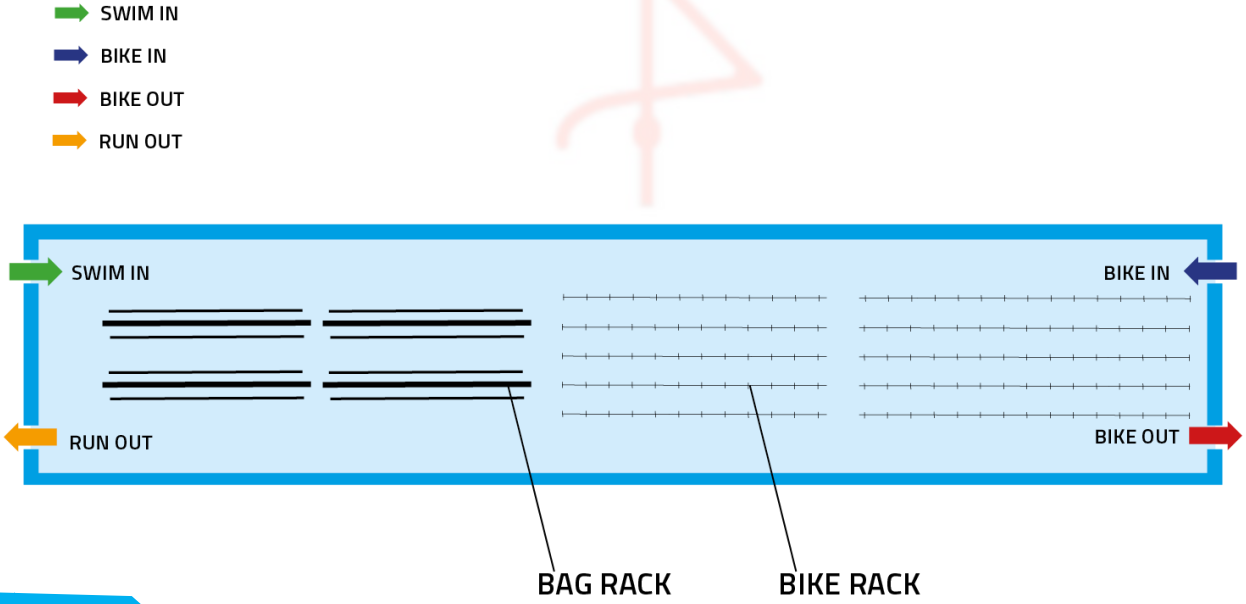
Per il **bike check-in** della Domenica mattina, si prega di accedere alla transizione seguendo i passaggi indicati dalle frecce blu sottostanti.

Per il **bike check out** dopo la gara, si prega di accedere alla transizione seguendo i passaggi indicati dalle frecce rosse sottostanti.



DURANTE LA GARA

1. Durante la gara, entrerai in Transizione dopo il nuoto come indicato dalla freccia verde.
2. Uscirai quindi dalla Transizione con la bici come indicato dalla freccia rossa.
3. Entrerai in Transizione dopo il percorso bici come indicato dalla freccia blu.
4. Uscirai dalla Transizione per la corsa come indicato dalla freccia gialla.



TORNA AL MENU

BRIEFING

GLI ATLETI DEVONO SEGUIRE I BRIEFING OBBLIGATORI

Il briefing riguarderà importanti informazioni sulle caratteristiche del percorso, le regole e i limiti di tempo delle discipline e, soprattutto, eventuali modifiche dell'ultimo minuto dovute alle previsioni del tempo.

BRIEFING IN LOCO

Briefing AG Inglese - Venerdì,16:00- Magazzini del Sale - V.le Nazaurio Sauro

Briefing AG Italiano - Venerdì,17:00 - Magazzini del Sale - V.le Nazaurio Sauro

Il briefing registrato sarà anche caricato online sul sito web dopo il briefing onsite.

Fai clic sul logo e controlla tutte le ubicazioni dell'evento su Google My Maps .

CHECK-IN BICI & BORSE

DOMENICA tutti gli atleti devono lasciare le loro borse BLU e ROSSE in transizione dalle 06:00 alle 11:30.

DI COSA HAI BISOGNO?

- ✓ La tua bici con l'adesivo reggisella.
- ✓ Il tuo casco con l'adesivo.
- ✓ Borse di transizione con tutta la tua attrezzatura all'interno.

Gli atleti sono responsabili di assicurarsi che la loro bici e il casco siano in condizioni sicure e funzionali. IRONMAN non è responsabile di eventuali guasti della bicicletta.

COSA CONTROLLEREMO?

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

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

A STEP AHEAD OF YOUR TRAINING PLAN?



Explore more here.

RED BULL GIVES YOU WIIINGS.

TIMING CHIP

Il chip gara vi verrà consegnato la DOMENICA mattina all'USCITA del BIKE CHECK-IN in transizione dopo aver lasciato la bici e le borse rosse e blu sulle rastrelliere corrispondenti.

COME FUNZIONA IL CHIP?

TIMING CHIP **BRACCIALETTO**





- ❑ Il chip registrerà il tuo tempo di inizio individuale mentre attraversi il tappetino di cronometraggio alla partenza del nuoto e fornirà il tuo tempo di nuoto, il tempo della bicicletta, il tempo di corsa, il tempo di arrivo, le divisioni di transizione, la classifica generale e della fascia d'età.
- ❑ Dovrai portare il chip legato alla caviglia sinistra per tutta la gara.
- ❑ Si prega di notare che è necessario avere il chip di cronometraggio per il BIKE CHECK-OUT. Quindi tienilo anche se abbandoni la gara.

Si prega di notare che il braccialetto del polso NON ha contiene un chip. Quindi, ci sono due cose diverse: il braccialetto che riceverai in registrazione con il tuo pettorale e gli adesivi e poi il chip di cronometraggio che riceverai in transizione.

Il tuo chip di cronometraggio è un prestito. Devi restituire il chip in transizione dopo la gara alla società di cronometraggio, o ti verrà addebitata la sua sostituzione.

SOSTITUZIONE DEL CHIP DURANTE LA GARA

Se durante la gara rileviamo che il tuo chip non funziona, lasceremo un chip di riserva sulla tua borsa di transizione.

Troverai il nuovo chip attaccato intorno alla tua borsa di transizione:

- ➢ Se non viene rilevato nel NUOTO, il chip verrà lasciato nella **BORSA BLU**.
- ➢ Se non viene rilevato nella BICI, il chip verrà lasciato nella **BORSA ROSSA**



PER FAVORE posiziona il nuovo chip sulla caviglia e lascia il vecchio nella tua borsa.

Al momento del check-out, si prega di consegnare entrambi i chip all'organizzazione.

TORNA AL MENU

AG1® is Foundational Nutrition made simple.



DrinkAG1.com

GIORNO DELLA GARA

PROCEDURA DELLA MATTINA DELLA GARA

- L'area di cambio sarà aperta dalle 06:30 alle 11:30.
- L'organizzazione metterà a vostra disposizione delle pompe nel caso vogliate controllare la pressione delle ruote della vostra bicicletta.
- Si prega di non indossare il pettorale durante il nuoto.
- Metti il tuo materiale per il riscaldamento nella tua borsa bianca e lasciala nell'area di transizione.
- Ricordati di portare il tuo chip di cronometraggio, la cuffia da nuoto dell'evento, gli occhialini e la muta.
- Alle 11:30, tutti gli atleti dovrebbero uscire dalla transizione e dirigersi verso la partenza del nuoto.
- NOTA In transizione proprio all'ingresso ci sarà un help desk nel caso in cui si perda il chip o il materiale per la parte di nuoto.

ON-COURSE NUTRITION PRODUCTS

BIKE COURSE

Gatorade Ready-to-Drink Bottles (750 ml)

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

Maurten GEL 100 & GEL 100 CAF 100

Maurten GEL 100 & GEL 100 CAF 100 are true gels: a biopolymer matrix filled with a unique blend of fructose and glucose (ratio of 0.8:1) which enables uptake of up to 100 grams of carbohydrates per hour. GEL 100 CAF 100 contains 100 mg of caffeine. Both contain no added flavors, preservatives or colorants and are vegan-friendly.

226ers Race Day Bar

226ers Race Day Bars are rich in carbohydrates and organic ingredients such as dates, pumpkin seeds, sunflower oil, and raisins. These easy-to-chew, gluten-free, vegan bars will be available on the bike course in different flavors, with or without BCAAs.



RUN COURSE

Red Bull Energy Drink

Red Bull Energy Drink is a lightly carbonated, fuctional beverage containing taurine, caffeine, B-vitamins, and sugars. One 250 ml can contains 80 mg caffeine, about the same as a cup of coffee. The product will be served on the run course diluted with water in paper cups.

Gatorade Powder

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 will be available for athletes to collect contactlessly.

Maurten GEL 100 & GEL 100 CAF 100

226ers Vegan Gummy Bar

30g energy bars that are easy to chew, digest, and carry. Perfect in both training and competitions, giving your body the energy it needs while maintaining a high level of physical performance.



RISTORI



PERCORSO	KM	NUTRIZIONE			
BICI		COSA			
Ristoro Acqua	21,5	Acqua			
Ristoro 1	40,5	Acqua	iso	gel	bars
Ristoro 2	69	Acqua	iso	gel	bars

COURSE	KM			NUTRITION							
RUN	1° LOOP	2° LOOP	3° LOOP	WHAT							
Water Aid Station	0,7	7,4	14,2	Water							
Aid Station 1	1,8	8,5	15,3	Water	iso	gel	gummy	fruits	cola	red bull	snack
Aid Station 2	3,9	10,6	17,4								
Aid Station 3	5,8	12,5	19,3								

TORNA AL MENU

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

2023 OFFICIAL SPORTS DRINK

CUT-OFF

01:10:00

05:30:00 + T1 +

08:30:00 + T1 + + T2 +

I TEMPI SONO CALCOLATI IN BASE ALL'ORA DI INIZIO INDIVIDUALE, NON ALL'ORA DI INIZIO DELLA PISTOLA

CUT-OFF INTERMEDI

CORSA :

20:15h: km 14 (prima dell'inizio del terzo giro).



IRONMAN, si riserva il diritto di rimuovere un atleta dal percorso e DNF se il nostro staff determina che non vi è alcuna possibilità che l'atleta possa finire la disciplina data (nuoto, bici, corsa) prima dei tempi limite pubblicati in base alla posizione, al tempo e alla velocità media di un atleta in quel punto.

Gli atleti che non raggiungono i tempi di taglio saranno considerati DNF e non saranno idonei per i premi per gruppi di età o per il Campionato del Mondo IRONMAN 70.3 2024.

226ERS | IRONMAN EUROPEAN SERIES

2023 OFFICIAL NUTRITION BAR PARTNER



BUY AND TEST - 20% OFF VOUCHER: **IRONMAN23**

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

ROLLING START



Gli atleti si sistemeranno in base all'orario di arrivo previsto del percorso di nuoto. Cerca i cartelli con l'orario più adatto alle tue capacità.
Le 5 fasce orarie sono le seguenti:

<30 minuti
30 – 34 minuti
34 – 38 minuti
38 – 44 minuti
>44 minuti

L'uscita di nuoto deve essere raggiunta dopo aver completato il percorso. Tutti gli atleti devono attraversare il tappetino di cronometraggio all'uscita del nuoto. Se non inizi la gara o la abbandoni prima di raggiungere l'uscita di nuoto: avvisa immediatamente il personale medico, lo staff ufficiale o un arbitro di gara.

La mancata notifica avvierà una ricerca di soccorso di emergenza a spese dell'atleta.

TORNA AL MENU

etiTRI BIKE

OFFICIAL BIKE TRANSPORT PARTNER OF IRONMAN EUROPE



WWW.ETITRIBIKE.COM

hello@etitribike.com

ETI Tri Bike the market leader in bringing your Tri bike throughout Ireland, UK and Europe. We offer full bike travel options for all European IRONMAN and European Championship races for 2023 and beyond. All of our drivers and handlers are fully trained.

Why choose **ETI Tri Bike**?

- Approved fully insured carrier
- Pick up & drop off locations that suit you
- Professional tri-bike handlers with years of experience
- Warm weather training camps transport
- We provide less stress, giving you more success

#GETONYOURBIKE

We supply convenient pick up locations throughout europe, which cuts out the stress in the lead up to your event. We will contact you closer to the event to arrange a suitable pickup point from a geographical perspective. We will then return your bike to the same location at an agreed time and date.

The benefits of choosing **ETI Tri Bike**

- Over 60+ races to choose from
- Multiple Drop off and Pick-up locations
- Prices starting from just €350.00 / £350.00
- In-store discounts from selected bike stores*
- Online discounts for 10+ bikes booked together per race
- In-country race pick ups and drop offs
- Airport bike box pick ups and drop offs

IRELAND: +353 1 6855535
UK: +44 121 7372095
BULGARIA: +359 529 200 23

IRONMAN EUROPEAN SERIES
2023 OFFICIAL BIKE TRANSPORT PARTNER

NUOTO

La partenza del nuoto seguirà il sistema rolling start. Gli atleti si posizionano autonomamente nell'area pre-nuoto in base a quanto tempo pensano di impiegare per finire la nuotata. Ci sono cinque possibili fasce:

<30 minuti
30 – 34 minuti
34 – 38 minuti
38 – 44 minuti
>44 minuti

Il percorso di nuoto si svolgerà su un unico circuito.

Gli atleti che indossano occhiali da vista possono collocarli prima della partenza su un tavolo che sarà posizionato all'uscita della prova di nuoto. Gli atleti sono personalmente responsabili di contrassegnare gli occhiali con il proprio numero di pettorale.

TEMPO LIMITE: 1 ora e 10 minuti dall'inizio.

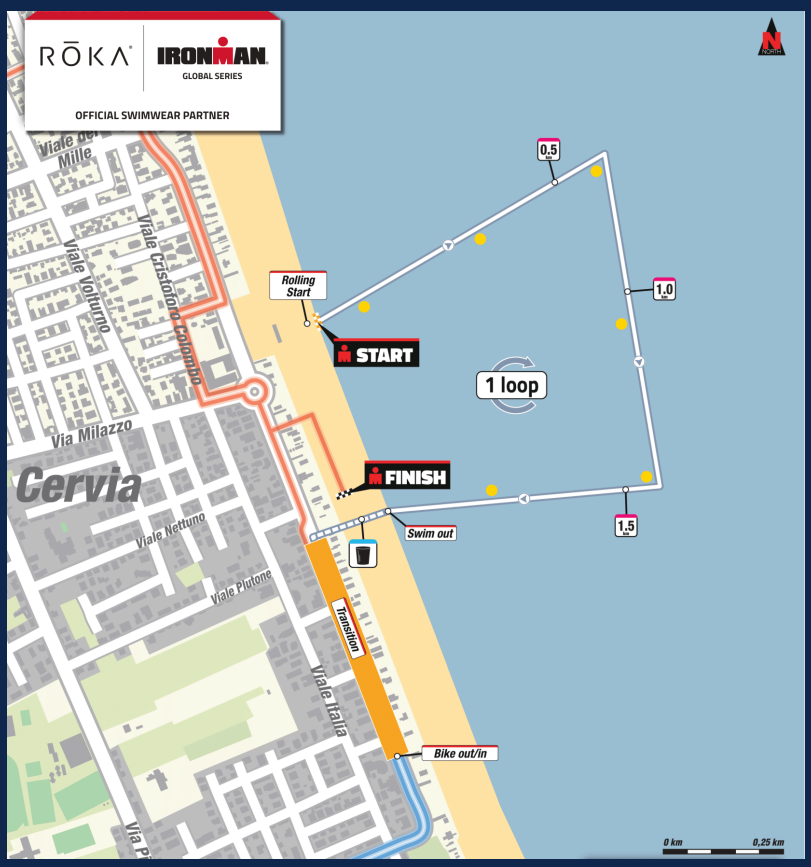
Gli atleti dovranno comunque trovarsi in prossimità della zona swim-in 25 minuti prima dell'orario di partenza.

Attenzione: in caso di smarrimento del chip durante il percorso nuoto o bici, è obbligatorio richiedere un chip sostitutivo presso la Transition Area.

TRANSIZIONE NUOTO-BICI
La borsa blu contiene gli indumenti e quanto necessario per effettuare la frazione di bici.

L'atleta dovrà cambiarsi di fronte alla rastrelliera delle sacche. Gli indumenti utilizzati dovranno essere riposti nella sacca blu e appesa sulla rastrelliera porta sacche.





TORNA AL MENU



MAVERICK X2

FASTEST WETSUIT IN THE WORLD.

"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

REGOLE DEL NUOTO

REGOLE PERCORSO NUOTO

- Gli atleti devono indossare la cuffia fornita dall'organizzazione
- Non sono ammessi pinne, guanti, pagaie o dispositivi di galleggiamento (comprese le boe) di qualsiasi tipo.
- Niente aqua socks (scarpette in neoprene) a meno che la temperatura dell'acqua non sia di 65 gradi Fahrenheit o più fredda.
- Quando l'uso delle mute è proibito, l'abbigliamento che copre qualsiasi parte delle braccia al di sotto dei gomiti e l'abbigliamento che copre qualsiasi parte della gamba al di sotto del ginocchio è considerato attrezzatura illegale e non è permesso. Maniche a compressione o protezioni per i polpacci/calze a compressione NON possono essere indossate durante le nuotate senza muta, ma possono essere indossate al termine della nuotata.
- Occhiali da nuoto e maschere possono essere indossati. Gli snorkel sono proibiti.
- Non sono ammessi pagaiatori o accompagnatori individuali. Il percorso sarà adeguatamente pattugliato da barche, canoe e paddleboard.
- Qualsiasi assistenza richiesta durante la nuotata comporterà la squalifica in caso di avanzamento. Gli atleti sono autorizzati a utilizzare kayak e barche come aiuto, **a condizione che non si proceda in avanti**. Gli ufficiali di gara e il personale medico si riservano il diritto di rimuovere gli atleti dal percorso se ritenuto necessario dal punto di vista medico.
- Il percorso di nuoto si chiuderà 2 ore e 20 minuti dopo l'entrata in acqua dell'ultimo atleta. Ogni atleta avrà 2 ore e minuti per completare i 3,8 km di nuoto. I singoli atleti che impiegheranno più di 2 ore e 20 minuti per completare la nuotata riceveranno un DNF. I funzionari IRONMAN si riservano il diritto di ritirare dal percorso gli atleti che superano qualsiasi limite di tempo stabilito.

TRANSIZIONE NUOTO-BICI

Dopo il nuoto passerai attraverso un corridoio che ti peremtte di porter alla transition aerea .

1. Dovrai prendere la tua borsa blu dalle rastrelliere, e indossare abbiagliamento per la frazione bike.

La nudità pubblica NON è consentita

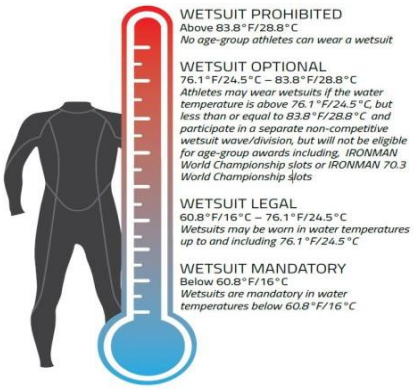
Gli atleti metteranno tutta la loro attrezzatura da nuoto all'interno delle loro borse da bici e lasceranno le borse sulla rastrelliera.

REGOLE SULL'UTILIZZO DELLA MUTA

La muta può essere indossata con la temperature dell'acqua fino a 76.1 gradi Fahrenheit (24,5 gradi Celsius inclusi). Le mute saranno vietate a temperature dell'acqua superiori a 83,8 gradi Fahrenheit (28,8 gradi Celsius).

- Gli atleti che scelgono di indossare la muta in acque con temperature comprese tra 76,2 gradi Fahrenheit (24,55 gradi Celsius) e 83,8 gradi Fahrenheit (28,8 gradi Celsius) non avranno diritto ai premi Age Group, inclusi gli slot IRONMAN 70.3 World Championship o gli slot Rolldown. Gli atleti che scelgono di indossare una muta saranno inseriti in una partenza separata dopo tutti gli atleti senza muta.

Mute vietate: le mute De Soto Water Rover non possono misurare più di 5 mm di spessore.



REGOLE SULL'ABBIGLIAMENTO NUOTO (solo in caso di muta vietata)

I costumi da bagno devono essere al 100% in materiale tessile. In parole povere, si tratta di costumi realizzati esclusivamente in nylon o lycra e privi di materiali gommati come il poliuretano o il neoprene. **I costumi da bagno non devono coprire il collo, né estendersi oltre i gomiti o le ginocchia.** I costumi da bagno possono contenere una cerniera. È possibile indossare un kit da gara sotto i costumi da bagno. Gli indumenti a compressione possono essere indossati durante le nuotate senza muta, a condizione che siano fatti di materiale tessile al 100% e che non si estendano oltre i gomiti o le ginocchia. Qualsiasi indumento a compressione che si estenda oltre i gomiti o le ginocchia non sarà consentito nelle nuotate senza muta (questo include maniche a compressione, calze a compressione o collant a compressione).

TORNA AL MENU

wahoofitness.com/rival





NEVER. LOSE. FOCUS.

ELEMNT RIVAL Multisport Watch keeps your focus locked on your performance, not your equipment. Unique multisport features like Touchless Transition, Multisport Handover, and Perfect View Zoom create a seamless performance advantage.

ELEMNT RIVAL

wahoo


RŌKA
RŌKA
UPGRADE YOUR
EYEWEAR.
GEKO™
Patented Fit &
Retention System
C3™ Unmatched Optics
& Premium Lens Coatings
Ultra-Lightweight
Materials

PERCORSO BICI

BICI

Il percorso ciclistico è totalmente chiuso al traffico. Lo staff IRONMAN, con il personale addetto alla sicurezza e sotto la scrupolosa supervisione della polizia, opererà attraversamenti pedonali e/o auto in alcuni punti lungo il percorso. La gara non subirà alcuna interferenza per gli attraversamenti.

IMPORTANTE

Non è consentito oltrepassare la linea di mezzeria in nessun momento, linduso nelle fasi di sorpasso. Le violazioni saranno punite con la squalifica.
Nel caso in cui l'atleta venga sanzionato da un giudice di gara, dovrà obbligatoriamente fermarsi al primo Penalty Box che incontra lungo il percorso. L'esatta posizione dei Penalty Box sarà comunicata durante il briefing pre-gara.

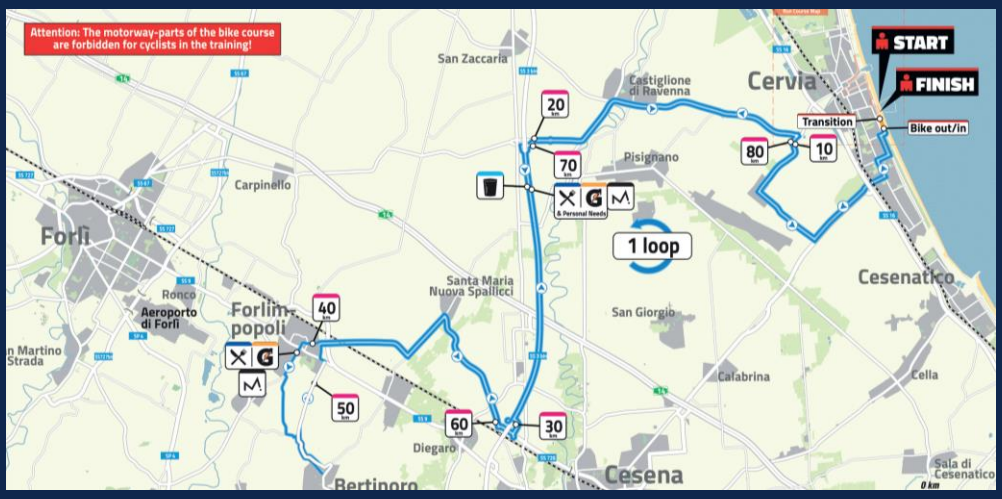
CUT- OFF TIME
Nuoto e bici: 5:30 ore dalla partenza personale.

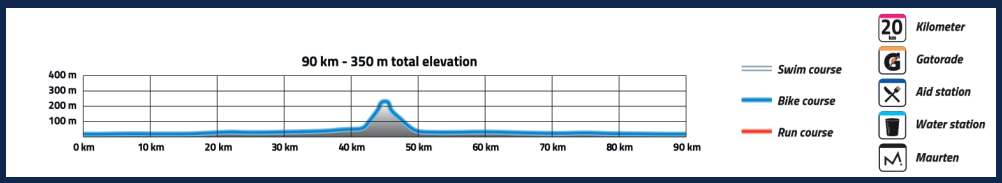
Ristoro Acqua:
Km 20

Ristoro 1:
Km 40,5

Ristoro 2 :
Km 69

Controlla i dettagli sulle aid stations qui





TORNA AL MENU



OVER 100 OFFICIAL IRONMAN COURSES NOW AVAILABLE

- Train on REAL roads for REAL results
- Ride solo, with your club mates and your coach
- Get the FulGaz advantage when you line up on race day

DOWNLOAD NOW

CALLING ALL COACHES AND CLUB LEADS

Apply now to be part of our industry leading Clubs program. Experience your very own virtual clubroom, a dedicated space to host hasslefree group rides, workouts and events, all year round and only on FulGaz. Visit fulgaz.com/clubs to find out more and apply today.

AVAILABLE ON

iOS

REGOLE DEL PERCORSO BICI

REGOLE DI POSIZIONE

- E' assolutamente VIETATA LA SCIA di un'altra bicicletta o di qualsiasi altro veicolo.
- Gli atleti devono mantenere sei lunghezze di spazio libero tra le bici, tranne quando sorpassano. In caso contrario, si verificherà una violazione di draft (scia)
- Un sorpasso si verifica quando la ruota anteriore dell'atleta che sorpassa supera il bordo d'attacco dell'atleta che viene sorpassato.
- Gli atleti che sorpassano possono passare a sinistra per un massimo di 25 secondi, ma devono tornare sul lato destro della strada, dopo il sorpasso. Il mancato completamento di un passaggio entro 25 secondi comporterà una violazione del draft. Gli atleti non possono uscire dalla zona di draft una volta entrati (violazione di draft).
- Gli atleti sorpassati devono immediatamente arretrare di sei lunghezze prima di tentare di riconquistare la posizione da una bicicletta che è davanti. Ripassare immediatamente prima di allontanarsi di sei lunghezze di bici comporterà una violazione del sorpasso.
- Agli atleti sorpassati che rimangono nella zona di scia (6 lunghezze di bicicletta di spazio libero tra le biciclette) per più di 25 secondi, o che non arretrano fino ad uscire dalla zona di scia, gli sarà imputata 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 affiancata non è consentita e comporterà una violazione della posizione.
- Agli atleti che impediscono l'avanzamento di altri atleti verrà assegnata una violazione di blocco.
- Gli atleti che commettono violazioni delle regole saranno avvisati "sul posto" da un giudice di gara.
- Non tentare di discutere la penalità con il giudice di gara.

IL GIUDICE DI GARA DOVRÀ:

1. Informarti che hai ricevuto un CARTELLINO BLU per il draft o il littering o un CARTELLINO GIALLO per qualsiasi altra sanzione. Il giudice di gara ti mostrerà il cartellino del colore corrispondente.

2. Informarti di doverti presentare alla prossima tenda penalità (PT) sul percorso. Ci saranno almeno due PT sul corso.

L'ATLETA DOVRÀ:

1. Presentarsi alla PT successiva e comunicare al giudice della PT se ti è stato mostrato un CARTELLINO BLU o uno GIALLO. Se non ti presenti al PT successivo, sarai squalificato.
2. Avere il pettorale contrassegnato dal giudice della PT
3. Registrati, tramite il foglio di registrazione.
4. Riprendere la gara dopo aver scontato una penalità di 30 secondi per tutte le violazioni non redatte con (CARTELLINO GIALLO).
5. Rimanere nel PT per il tempo indicato nella tabella sottostante, per ogni violazione di redazione e littering (BLUE CARD).
6. Sarai squalificato se ricevi tre penalità per CARTELLINO BLU. Un atleta può terminare la gara se gli è stato emesso un cartellino rosso di squalifica, salvo diversa indicazione del Giudice di Gara.
7. Essere squalificato per non aver segnalato al PT.



12 METRI
25 SECONDI PER SORPASSARE!

MESSAGGI DELL'ARBITRO

	CARTELLINO BLU 1° CARTELLINO BLU - Penalità 5' 2° CARTELLINO BLU - Penalità 10' 3° CARTELLINO BLU - Penalità DSQ Penalità scontata in una tenda di penalità (PT) sul percorso ciclistico.
	CARTELLINO GIALLO 30 secondi di penalità Stop and Go scontati accanto all'arbitro.
	CARTELLINO ROSSO Squalifica (DSQ).

REGOLE

Le violazioni della POSIZIONE sono riassunte di seguito:

- Guidare sempre sul lato destro della corsia per evitare un richiamo 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 richiamo.
- Prosegui sempre oltre la sinistra del ciclista che ti precede; mai sulla destra per evitare un avviso di SORPASSO ILLEGALE. Completa il tuo sorpasso entro 25 secondi per evitare un richiamo di DRAFTING. Gli atleti sorpassati devono proseguire regolarmente fuori dalla zona drafting per evitare un richiamo DRAFTING.
- Il numero di pettorale è obbligatorio per la sezione bici.
- Il triathlon è un evento individuale ed è tua responsabilità comprendere appieno le regole ed evitare sanzioni. La decisione dell'arbitro è definitiva in caso di violazioni della posizione e non ci sono proteste o appelli.

Si prega di trattare gli altri atleti, tutti i volontari, lo staff e gli arbitri con cortesia e considerazione. Non farlo è una CONDOTTA ANTISPORTIVA e può comportare la squalifica.

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

REGOLE DI COMPETIZIONE 2023

TORNA AL MENU



EKOÏ | IRONMAN GLOBAL SERIES

2023 OFFICIAL BICYCLE HELMET

EKOÏ.COM

FIND US AT EVERY IRONMAN EVENT OR ONLINE

VIPER TRISUIT,
A WORLD CHAMPION TRISUIT



Santini

WWW.SANTINICYCLING.COM

PERCORSO CORSA

TRANSIZIONE BIKE-RUN

Dopo aver completato il percorso in bici e aver attaccato la bici alla rastrelliera, gli atleti ritireranno la borsa rossa contenente la loro attrezzatura da corsa. **È consentito cambiarsi solo davanti alla rastrelliera delle borse.** poi, devi rimettere la borsa rossa sulla rastrelliera delle borse, al suo posto, da solo.

CORSA

Il percorso di corsa si sviluppa in 3 giri.

Non ci sono Penalty Boxes sul percorso di corsa. Se un atleta riceve una penalità sul percorso di corsa, ldeve scontare la penalità sul posto.

CUT-OFF TIME: 8:00 ore dal tuo inizio. gara



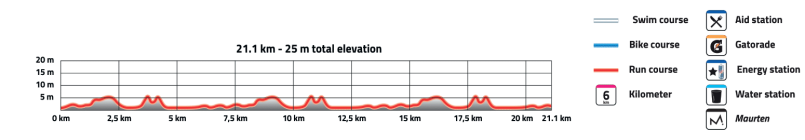
Ristoro Acqua:
km 0,7 / km 7,45 / km 14,2

Ristoro 1:
km 1,8 / km 8,55 / km 15,3

Ristoro 2:
km 3,9 / km 10,65 / km 17,4

Ristoro 3:
km 5,8 / km 12,55 / kn 19,3

Controlla i dettagli sulle aid stations qui



TORNA AL MENU



ENTER RUNNING BLISS

CLIFTON 9

The perfect balance of soft and light,
for the ultimate smooth ride



HOKA FLY HUMAN FLY

REGOLE DEL PERCORSO CORSA

1. Gli atleti possono correre, camminare o gattonare.

2. Gli atleti devono indossare il numero di pettorale, consegnato al check in, davanti chiaramente visibile in ogni momento durante la gara. I pettorali identificano gli atleti ufficialmente in gara.

3. Piegare, tagliare , alterare intenzionalmente in qualsiasi modo o non indossare il numero di gara (pettorale) è ASSOLUTAMENTE VIETATO e può comportare la squalifica.

4. Cuffie o auricolari che coprono le orecchie non sono consentiti durante nessuna parte dell'evento.

5. Macchine fotografiche, fotocamere del telefono e videocamere sono vietate a meno che non venga data l'autorizzazione da IRONMAN. Se IRONMAN concede il permesso, è responsabilità dell'atleta informare il giudice arbitro prima dell'inizio della gara. Gli atleti visti con fotocamera, fotocamera del telefono o videocamera senza autorizzazione saranno squalificati.

6. NON SONO AMMESSI VEICOLI DI SUPPORTO INDIVIDUALI O CORRIDORI NON ATLETI IN APPOGGIO ALL'ATLETA.

7. Questo è un evento di resistenza individuale. Non è consentito il lavoro di squadra a seguito di un'assistenza esterna, che fornisca un vantaggio AI singoli concorrenti. Veicoli di supporto individuali o corridori di supporto non atleti comporteranno la squalifica. Un corridore accompagnatore non atleta comprende 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 a 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 rifiutare qualsiasi tentativo di assistenza. È consentito ad un atleta che sta ancora gareggiando di correre con altri atleti che stanno ancora gareggiando.

8. Gli atleti sono tenuti a seguire le indicazioni e le istruzioni di tutti i giudici di gara e delle autorità pubbliche.

9. La responsabilità di conoscere e seguire il percorso di corsa prescritto spetta a ciascun atleta. Non devono essere apportate modifiche ai tempi o ai risultati per gli atleti che non seguono il percorso corretto per qualsiasi motivo.

10. È VIETATO CORRERE A TORSO NUDO. GLI ATLETI DEVONO INDOSSARE SEMPRE UNA MAGLIETTA, UNA MAGLIA O UN REGGISENO SPORTIVO/SPORT TOP DURANTE LA FRAZIONE DI GARA. LE DIVISE CON CERNIERA ANTERIORE POSSONO ESSERE APERTE A QUALSIASI LUNGHEZZA, PURCHÉ LA CERNIERA SIA CONNESSA SEMPRE AL FONDO DELLA DIVISA E LA PARTE SUPERIORE DELLA DIVISA COPRA LE SPALLE. LA DIVISA DEVE ESSERE COMPLETAMENTE CHIUSA CON LA ZIP QUANDO SI ATTRAVERSA IL TRAGUARDO.

11. Il percorso podistico si chiuderà ufficialmente 8:30 ore dopo l'ingresso in acqua dell'ultimo atleta.

REGOLE DEL TRAGUARDO

Ad amici e/o familiari non è consentito tagliare il traguardo o entrare nel corridoio di arrivo con gli atleti partecipanti. Questa politica consentirà a ciascun concorrente di avere il tempo sufficiente per celebrare il proprio traguardo senza interferire con gli altri arrivati e garantire la sicurezza di tutti gli atleti, volontari e tifosi. Gli atleti che scelgono di non rispettare la politica riceveranno una squalifica automatica (DSQ).

TORNA AL MENU

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

RITIRO DALLA GARA



PRIMA DELLA GARA
Se desideri ritirarti prima dell'inizio della gara (dopo aver ritirato il pacco gara), per favore informa l'organizzazione responsabile tramite questo indirizzo e-mail:
Italy70.3@ironman.com

DURANTE LA GARA
Per motivi di sicurezza ogni atleta che si ritira durante la gara deve avvisare un giudice di gara che informerà anche lo staff IRONMAN. Se il ritiro non viene segnalato al giudice di gara, IRONMAN si riserva il diritto di sospendere la possibilità di partecipare a eventi futuri. Inoltre, gli atleti italiani che sono affiliati ad una società sportiva italiana sono soggetti al procedimento disciplinare della Federazione.
Gli atleti che ricevono assistenza medica dal nostro team medico sono esenti da questa regola.

IMPORTANTE
Se per qualsiasi motivo hai bisogno di ritirarti dalla gara, ricordati di restituire il chip di cronometraggio in transizione, o dovrai pagare una **multa di 50 Euro.**

SEGUI L'EVENTO

SOCIAL MEDIA

Condividi la tua esperienza all'IRONMAN Italy sui tuoi profili social con **#IM703italy**

Rimani connesso con IRONMAN Italia attraverso i nostri canali social per essere aggiornato su tutte le ultime notizie e gli emozionanti eventi:

@IRONMANLive: la copertura completa e dettagliata del giorno della gara (ritmi, tempi parziali, ecc.) della gara professionale.

facebook.com/IronmanItaly
instagram.com/ironmantriItaly
IRONMAN Athlete Tracker App

SCARICA L'APP



SEGUI IL TUO ATLETA

L'IRONMAN Emilia Romagna 2023 offre informazioni in tempo reale e risultati in diretta tramite l'App IRONMAN Tracker.

FUNZIONI INCLUSE:

Live Web Tracker:

- Per vedere i tempi e il ritmo del partecipante quando attraversa ogni punto di controllo. I tempi stimati saranno forniti in base al ritmo attuale.

Classifica in tempo reale:

- Per vedere chi sta vincendo attraverso la classifica in tempo reale. I primi classificati di ogni categoria vengono visualizzati in tempo reale mentre percorrono il percorso.

Notifiche Facebook in tempo reale:

- Per ricevere aggiornamenti automatici sui progressi compiuti sul percorso. Come spettatore, i risultati del partecipante che stai seguendo possono essere pubblicati automaticamente sul tuo profilo Facebook o Twitter, permettendo ad amici e familiari di condividere l'emozione! Se sei un partecipante, rivendica il tuo profilo e attiva le notifiche di Facebook o Twitter. Le vostre statistiche saranno pubblicate in diretta al superamento di ogni punto di controllo.

Monitoraggio della mappa in tempo reale:

- Le posizioni dei partecipanti saranno tracciate sulla mappa interattiva man mano che si procede sul percorso. La posizione di ciascun partecipante è stimata in base al cronometraggio più recente ricevuto dalla lettura dei pettorali. NOTA: perché questa funzione funzioni, i partecipanti non devono portare con sé il telefono.

Mobile App:

- Le funzioni includono il monitoraggio in tempo reale dei partecipanti, le notifiche push, le classifiche, il monitoraggio delle mappe, i messaggi dell'evento, le informazioni sull'evento e altro ancora!



BECOME AN IRONMAN ALL WORLD ATHLETE

DEDICATION. PERFORMANCE. GLOBAL PRESTIGE. EARN YOUR PLACE AMONG THE ELITE.

IRONMAN ALL WORLD ATHLETE

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.

Are you ready to take your triathlon journey to new heights? Unleash your full potential and claim your place among the elite as an IRONMAN All World Athlete.

GLOBAL RECOGNITION

EXCLUSIVE BENEFITS

COMPETITIVE RANKING

INSPIRING COMMUNITY

VIEW BENEFITS AND LEARN MORE AT: HTTPS://WWW.IRONMAN.COM/ALL-WORLD-ATHLETE

LEARN MORE

DOPO LA GARA

FINISH LINE

RICORDA
Il momento che tutti stavamo aspettando, gli ultimi metri dopo 1,9 km di nuoto, 90 km di bici e 21,1 km di corsa. Divertiti, ascolta la folla, prova tutte le emozioni - questo è il tuo giorno! Ringrazia il pubblico, posa per le telecamere - potresti essere tu nei titoli dei telegiornali della sera o sulla copertina della rivista di gara l'anno prossimo!

Vicino al traguardo, metti il pettorale sul lato anteriore. Chiudi la cerniera del tuo trisuit fin sopra lo sterno.

Devi tagliare il traguardo da solo. Tifosi, bambini o animali domestici non sono autorizzati ad attraversare la linea di meta a causa di misure di sicurezza e potrebbero causare un DSQ.

DOPO IL TRAGUARDO
A) La medaglia finisher ti verrà consegnata subito dopo l'arrivo.
L'incisione della medaglia sarà disponibile nell'a Recovery area.
B) Ritira la tua maglietta finisher.
C) Goditi il pasto di recupero.
D) Torna a prendere la tua borsa BIANCA (street wear).

SQUALIFICHE E RECLAMI

Ti consigliamo di controllare i risultati il prima possibile dopo aver tagliato il traguardo.

SE HAI UN PROBLEMA DI TIMING, UNA PENALITÀ O UNA SQUALIFICA E NON SEI D'ACCORDO, DOVRESTI RECLAMARE CON IL GIUDICE DI GARA RESPONSABILE ARBITRO ALLA FINISH LINE.

Nessun reclamo sarà accettato dopo un'ora dalla chiusura della Finish Line.

CHECK-OUT

DOMENICA DALLE 18:30 ALLE 21:00

AREA DI TRANSIZIONE

Non dimenticare di tenere il tuo chip con te. Ne hai bisogno per recuperare la tua attrezzatura e la tua bici durante il check-out. **È necessario presentare il pettorale e il braccialetto dell'atleta al momento del check-out.**

TORNA AL MENU

DOPO LA GARA



INCISIONE DELLA MEDAGLIA

INCIDI IL TUO TEMPO DI GARA SULLA MEDAGLIA SUBITO DOPO LA GARA!

Rendi questa esperienza indimenticabile prenotando questo servizio sul tuo profilo ACTIVE, nello Store Ufficiale o presso il punto di incisione delle medaglie nell'area del traguardo.

Si prega di notare che l'incisione della medaglia sarà effettuata solo onsite all'evento. Se hai selezionato questa opzione, è tua responsabilità assicurarti che sia eseguita dopo la gara.

SPORTOGRAF

Sportograf è orgoglioso di essere il servizio fotografico ufficiale per gli atleti dell'IRONMAN 70.3 Italy.

Vi forniremo il nostro "Foto-Flat" che include tutti i vostri fantastici contenuti personali da diversi punti del percorso, oltre a splendide immagini del paesaggio e della giornata di gara in generale.

Ordinate le vostre immagini di gara qui: www.sportograf.com

Se hai segnato nella tua registrazione che desideri vedere le tue foto di gara, riceverai un link diretto da Sportograf circa una settimana dopo la gara.

LOST & FOUND

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

TORNA AL MENU



ALWAYS REMEMBER YOUR RACE

get your personal pictures on SPORTOGRAF.COM



FOTO SPORTOGRAF.COM FLAT

PREMIAZIONI

CERIMONIA DI PREMIAZIONE

DOMENICA ALLE 21:00
MAGAZZINI DEL SALE – V. LE NAZARIO SAURO – CERVIA

Fai clic sul logo e controlla tutte le ubicazioni dell'evento su Google My Maps.

- Trofeo per il TOP 3 di ogni categoria di età
- Trofeo per TOP 3 di TriClubs.

La partecipazione è obbligatoria alla cerimonia di premiazione, nessun trofeo verrà inviato successivamente.

Ricorda inoltre che se hai reclami sul tuo tempo di gara, penalità o squalifica, il reclamo deve essere fatto il giorno della gara al traguardo.



TORNA AL MENU


DISCOVER THE
BREITLING ENDURANCE
PRO IRONMAN
COLLECTION.
BREITLING
IRONMAN
Visit: www.ironmanstore.com

SLOT ALLOCATION

IRONMAN 70.3 WORLD CHAMPIONSHIP 2024 [Taupo, New Zealand]

PROMEMORIA DEL PROGRAMMA		
Domenica 17	**21:00h**	**Magazzini del Sale - V.le Nazario Sauro - Cervia**

La Cerimonia di Assegnazione degli Slot si terrà domenica 17 settembre subito dopo la cerimonia di premiazione alle ore 21:00 presso i Magazzini del Sale, Cervia.

Entrambi, partecipanti e accompagnatori, possono accedere liberamente alla cerimonia.



Prezzo: **780.00 USD**
Inclusive of all fees and taxes

TORNA AL MENU

SLOT ALLOCATION

SLOT DI QUALIFICAZIONE

Questo evento offre 40 slot per gruppi di età 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 qui,

Per accettare uno slot per il VinFast IRONMAN 70.3 World Championship 2024, gli atleti qualificati devono richiedere il loro slot in persona alla cerimonia di slot allocation 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 a iscriversi per l'evento del campionato mondiale nei giorni successivi, e **questo deve essere completato per essere registrati all'evento.**

PROCEDURA DI ASSEGNAZIONE DEGLI SLOT

Come funziona l'assegnazione degli slot per fasce d'età?
«Age Group" si riferisce a un raggruppamento di atleti coetanei in base al loro sesso e fascia di età. Per esempio, 'Male 25-29' è un Age Group, e 'Female 25-29' è un altro. Il tuo Age Group è determinato dalla tua età al 31 dicembre dell'anno dell'evento. Ad esempio, se sei maschio e compi 25 anni nel 2023, la tua categoria di età per qualsiasi gara nel 2023 è M25 - 29.

Il seguente procedimento di assegnazione degli slot sarà condotto separatamente per genere

Prima della gara:
Ad ogni gruppo di età con atleti registrati 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 partecipanti in una fascia d'età, lo slot inizialmente assegnato a quel gruppo di età viene rimosso e raggruppato con gli «slot assegnati proporzionalmente».
Gli slot assegnati proporzionalmente vengono quindi distribuiti tra tutte le fasce d'età in base al numero di partecipanti in ciascuna fascia di età. Questa assegnazione si basa sul ratio degli atleti in ciascuna fascia di età all'interno del genere, vale a dire, più atleti in una fascia di età, più assegnazioni di slot ricevono.

Dopo la gara prima del Roll Down:
Se non ci sono finisher in un gruppo di età che hanno avuto uno o più partecipanti, lo slot inizialmente assegnato per quel gruppo di età viene riassegnato, all'interno dello stesso sesso, al gruppo di età con il più alto ratio tra partecipanti e slot .

Durante il Roll Down:
Se uno slot assegnato a un gruppo di età non viene reclamato (dopo il completamento del roll-down per quel gruppo di età), tale slot non reclamato viene riassegnato, all'interno dello stesso sesso, al gruppo di età con il più alto rapporto tra starter e slot.

ALTRE INFORMAZIONI

Solo gli atleti Age Group possono ricevere gli slot di qualificazione per il campionato mondiale per gruppi di età. Gli atleti in possesso dell'attuale status Professional o Elite con qualsiasi membro del World Triathlon, National Triathlon Governing Body, programma Pro Membership del WTC o che hanno gareggiato come atleta d'élite in qualsiasi evento internazionale durante l'anno solare, non sono idonei per gli slot per gruppi di età. Gli atleti non possono, né al momento dell'evento, né al momento dell'evento del Campionato del Mondo per cui si sono qualificati, detenere lo status di Professionista o Elite.

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

TORNA AL MENU


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

STAFFETTE



La maggior parte delle informazioni contenute nell'Athlete Guide si applica alle staffette, per quanto riguarda gli orari e i requisiti per la registrazione e il check-in. Qui troverete informazioni sulle specificità riguardo alle staffette.

REGISTRAZIONE

Tutti i membri DEVONO venire alla registrazione insieme per completare il Check-In. Si applica anche al processo di controllo della licenza spiegato qui.

Le squadre confermeranno i dettagli dei loro atleti al momento della registrazione online prima dell'evento. Se è necessario apportare modifiche, queste saranno effettuate presso l'HELPDESK. **Si prega di notare che non sarà possibile modificare i membri del team al momento della registrazione.**

PACCO GARA

Come staffetta, riceverai 3 zaini dell'atleta contenenti:

- 2 x 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 bicicletta e borse di transizione.

CHECK-IN BICI & BORSE

Devi fare il bike check-in domenica dalle 06:00 alle 11:30 nell'area cambio.

Riceverai un timing chip lì. Il nuotatore inizierà la gara con il chip alla caviglia e dovrà essere passato dal nuotatore al ciclista al corridore nella zona di cambio.

GIORNO DELLA GARA

- Tutte le squadre saranno posizionate insieme in transizione.
- I membri del team non devono stare tutto il giorno in transizione. È responsabilità del membro del team essere in transizione 20 minuti prima dell'arrivo del compagno di squadra.
- E' obbligatorio indossare il numero di pettorale durante la sezione bici e corsa.
- Se un membro del team non rispetta i tempi limite, il team NON può continuare la gara.

TORNA AL MENU

ATHLETIC BREWING Co®

IRONMAN® GLOBAL SERIES

2023 OFFICIAL ALCOHOL-FREE BEER PARTNER

BEER, FIT FOR ALL TIMES

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



UK.ATHLETICBREWING.COM | @ATHLETICBREWINGEU

SIDE EVENTS



IRONKIDS

L'IRONKIDS si terrà venerdì 15 settembre alle ore 15:00 presso il Fantini Club.

È per i bambini nati tra il 2006 e il 2019. Puoi registrarti tramite il link sottostante.

REGISTRATI QUI

I pettorali dovranno essere ritirati il Venerdì 15 dalle ore 9:00 alle ore 13:30 presso l'info point (di fronte alla Registration).

Puoi controllare i percorsi della gara nella mappa qui sotto:

PERCORSO DI GARA

NIGHT RUN

La Night Run si svolgerà Giovedì 14 settembre alle ore 20:30 presso il Fantini Club.

REGISTRATI QUI

I pettorali dovranno essere ritirati il Giovedì dalle ore 10:00 alle ore 18:00 presso l'Info Point (di fronte alla Registration).

Puoi controllare il percorso della gara nella mappa qui sotto.

PERCORSO DI GARA

TORNA AL MENU

5 COSE DA NON PERDERE

IL PARCO DELLE SALINE DI CERVIA

La più piccola e settentrionale d'Italia la salina di Cervia si estende per 827 ettari nell'entroterra. È oggi porta sud del Parco del Delta del Po e riserva europea. La raccolta del sale è molto caratteristica ed emozionante. È ancora possibile ammirare l'antico metodo di raccolta manuale detto «alla cervese» a raccolta giornaliera con strumenti in legno.



BERTINORO

A 300 metri sul livello del mare, a metà strada fra Cesena e Forlì, si trova BERTINORO, borgo medievale romagnolo, da cui si gode un incantevole panorama fino al mare. Un'esperienza entusiasmante che regala lo splendido "Balcone della Romagna", nota anche come "Città del Vino" per la produzione vinicola eccellente, che si evidenzia in particolare nell'Albana e nel Sangiovese.



FORLIMPOPOLI

Fondata durante l'Impero Romano per la sua posizione strategica nel cuore della Romagna, è famosa anche per aver dato i natali al famoso letterato e gastronomo Pellegrino Aretusi. Le testimonianze del glorioso passato oggi sono raccolte nel Museo Archeologico Civico "Tobia Aldini.

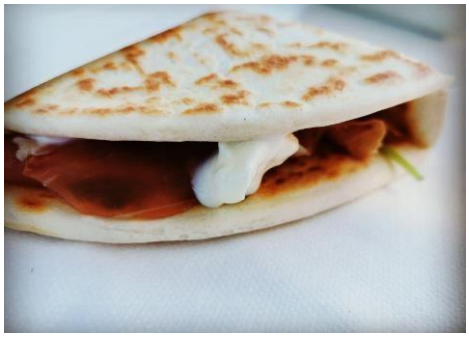


RAVENNA PATRIMONIO UNESCO

Città d'arte e di cultura, Ravenna è conosciuta nel mondo per i suoi mosaici. In passato è stata tre volte capitale e oggi la città mostra un'eccezionale eredità storico-artistica. Otto edifici sono stati scelti tra le innumerevoli testimonianze storiche, e dichiarati Patrimonio dell'Umanità dall'Unesco: la Basilica di San Vitale, il Mausoleo di Galla Placidia, i Battisteri degli Ariani e degli Ortodossi, la Basilica di Sant'Apollinare Nuovo e in Classe, la Cappella Arcivescovile e il Mausoleo di Teodorico.

SUGGERIMENTI ENOGASTRONIMICI

Il sale dolce di Cervia: definito "dolce" per il suo gusto particolarmente delicato. È perfetto per la preparazione di diversi prodotti della gastronomia locale quali formaggi, prosciutti e birra. **Piadina:** sfoglia di farina di grano, strutto od olio di oliva, bicarbonato o lievito, sale e acqua, che viene tradizionalmente cotta su un piatto di terracotta è "il pane, anzi il cibo nazionale dei Romagnoli". Un bicchiere di vino Sangiovese è l'abbinamento perfetto. **Squacquerone:** formaggio DOP a pasta molto mole. Il latte intero è la materia prima utilizzata e il sapore ricorda particolarmente il latte gradevolmente acidulo. . Ottimo da mangiare con la piadina. **Sangiovese di Romagna** vino rosso dal profumo di viola e frutti di bosco, dai tannini setosi e dal gusto pieno.



Per maggiori informazioni:

http://www.turismo.comunecervia.it

Torre San Michele, Via Evangelisti 4

48015 Cervia (Ra)

ITALY


IRONMAN
70.3
ITALY
EMILIA-ROMAGNA
www.ironman.com/im703-emilia-romagna
ACTIVE
BREITLING
1884
VINFAST
GATORADE
HOKA
RŌKA
ATHLETIC
EKOI
FULGAZ
MAURTEN
NIRVANA
QATAR
AIRWAYS
Santini
wahoo
Fantini Club
CERVIA
Regione Emilia-Romagna
SPORT
VALLEY
BATANI
Select Hotels