

Club
La Santa

IRONMAN®

LANZAROTE
CANARIAS III SPAIN



**THE LEGEND
FORGED IN FIRE**

PUERTO DEL CARMEN, LANZAROTE
Swim 3.8KM // Bike 180.2KM // Run 42.2KM





Lanzarote
A UNIQUE ISLAND

europa
sports
DESTINATION
TurismoLanzarote

FEEL THE *spirit*

#LanzaroteESD



turismolanzarote.com
lanzaroteesd.com



@TurismoLZT
@LanzaroteESD

SPORTS *Experiences* in #LanzaroteESD

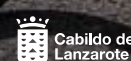


PILAR LAMADRID

LIONEL MORALES



DISCOVER LANZAROTE ESD
THROUGH THE EXPERIENCE
OF INTERNATIONAL ATHLETES



Lanzarote
A UNIQUE ISLAND

europa
sports
DESTINATION
Lanzarote

Saluda 6

Programa..... 10

 Experiencia Club La Santa 13

Información pre-carrera..... 19

 Registro del atleta..... 21

 Reunión técnica 22

 Aparcamiento y traslado..... 25

 Check-in de bicicletas y bolsas 31

Día de la carrera 38

 Avituallamientos 40

 Mapa de espectadores 43

 Normativa 50

 Recorrido de natación 55

 Recorrido de ciclismo 31

 Recorrido de carrera a pie 66

Información post-carrera 71

Campeonato del Mundo IRONMAN..... 77

IRONKIDS 79

Voluntarios..... 81

Resort organizador..... 82

Médico y emergencia..... 83

¿De dónde vienen nuestros atletas?..... 87

Atletas profesionales..... 88

Ganadores de IRONMAN Lanzarote 89

Récords 91

Contacto 92

Gracias 93



SALUDA

Maria Corujo

Presidenta del Cabildo de Lanzarote

Lanzarote es IRONMAN

El IRONMAN Lanzarote tiene el aliciente de celebrarse en una isla que valora la naturaleza y el paisaje, dos características muy apreciadas por todas las personas sensibilizadas y respetuosas con el medio ambiente, como son las que sienten verdadera pasión por los deportes.

Por ese motivo, no hay otra competición que refleje mejor las condiciones de la isla para la práctica de los deportes como el IRONMAN Lanzarote, puesto que nadar en el mar, correr a pie y montar en bici son actividades idóneas tanto para noveles como para profesionales de alta competición.

No tengo ninguna duda de que la edición de 2023 confirmará la apuesta de la isla por convertirse en un destino turístico inteligente y sostenible, con el sincero deseo de que el tiempo sea del todo benigno para hacer todavía más vistoso uno de los triatlones más difíciles del mundo.

María Dolores Corujo Berriel

Presidenta del Cabildo de Lanzarote



SALUDA

Fabio Cabrera Cruz

Director de carrera

Estimado atleta,

Si estás leyendo esto es porque estás a punto de cumplir un sueño, un objetivo o una meta. Sea cual sea el motivo, estás a punto de entrar en la familia Club La Santa IRONMAN Lanzarote de la edición XXXI, el IRONMAN más antiguo de Europa seguirá siendo testigo de mujeres y hombres de hierro capaces de superarse y demostrar que todo es posible en este mundo tan exigente del deporte, la disciplina y perseverancia.

Todas las patas de este gran evento, como son instituciones, patrocinadores, voluntariado y la isla de Lanzarote te dan la bienvenida a la fiesta del deporte, al buque insignia del triatlón en Canarias en el próximo 20 de mayo.

Esperamos que todos los esfuerzos, ánimos, ganas, pasión y energía que emplea cada persona involucrada en el Club La Santa IRONMAN de Lanzarote se te transmitan durante cada segmento de la carrera para que alces bien alto y orgulloso/a la voz al cruzar la línea de meta.

Recordad que habrá momentos intensos durante el recorrido y también recordad que siempre habrá alguien esperando poder celebrarlo contigo, y nosotros desde Club La Santa, seremos uno de los primeros.

Felicidades por todo lo conseguido hasta ahora, ¡nos vemos en la línea de salida!



SALUDA

José Juan Cruz Saavedra

Alcalde del Ayuntamiento de Tías

En Puerto del Carmen y en el municipio de Tías acogemos con entusiasmo y agradecimiento la celebración del IRONMAN Lanzarote Club La Santa desde hace 30 años. Es un acontecimiento único, una de las competiciones más exigentes del mundo con sus 3,8 kilómetros de natación, 180,2 kilómetros de bicicleta y 42,2 kilómetros de carrera.

Emociona, y en muchos momentos estremece, ser espectador o espectadora de este impresionante reto físico y mental protagonizado por cientos de deportistas que se preparan durante meses para lograr sus metas. La playa y el litoral de Puerto del Carmen ofrece sus bondades para que la celebración de esta prueba admirable, que se remonta al año 1978 en Hawái, sea una de las máspreciadas por los deportistas, los verdaderos protagonistas del IRONMAN Lanzarote.

Quisiera dar la enhorabuena, de antemano, a los participantes, y quisiera agradecer la gran labor organizativa del Club La Santa. Gracias también a los trabajadores y voluntarios, así como a las administraciones y entidades de emergencia y seguridad que se implican en el evento. Coordinados, todos contribuimos a que el IRONMAN Lanzarote siga haciendo historia.



SALUDA

José Hidalgo

Presidente de la Federación Española de Triatlón

Una temporada más, una de las carreras más longevas de Europa, el IRONMAN de Lanzarote se dispone a acoger a triatletas venidos de todos los rincones de España y del resto del mundo preparados para afrontar una competición especial que se celebra en la Reserva de la Biosfera de la Unesco, con su icónico paisaje volcánico que tanto recuerda a Hawái. Una vez más, en Lanzarote los y las triatletas lucharán por cumplir sus sueños. Los primeros y primeras por la gloria de los puestos de cabeza, y después cada uno y cada una de ellas por sus metas personales, por lograr sus objetivos sean cuál sean.

¡Ya no queda nada para disfrutar un año más de IRONMAN Lanzarote!

¡Suerte para todos y todas!



PROGRAMA

MIÉRCOLES, 17 DE MAYO DE 2023

10:00	19:00	Expo IRONMAN, Cancha de baloncesto - Club La Santa
10:00	14:00	Tienda Merchandise en Puerto del Carmen
10:00	19:00	Entrega de dorsales, Centro de Información IRONMAN Lanzarote, Pabellón Norte - Club La Santa
11:30	12:30	Reunión Técnica atletas PRO - Online en la plataforma SLIDO
14:00	14:45	Reunión Técnica Grupos de Edad Inglés - Online en la plataforma SLIDO
14:45	15:30	Reunión Técnica Grupos de Edad Español - Online en la plataforma SLIDO
17:00	20:00	Tienda Merchandise en Puerto del Carmen

JUEVES, 18 DE MAYO DE 2023

10:00	19:00	Expo IRONMAN, Cancha de baloncesto - Club La Santa
10:00	14:00	Tienda Merchandise en Puerto del Carmen
10:00	19:00	Entrega de dorsales, Centro de Información IRONMAN Lanzarote, Pabellón Norte - Club La Santa

11:00	12:00	Rueda de Prensa, Centro de Conferencias Sur, Club La Santa
17:00	20:00	Tienda Merchandise en Puerto del Carmen
17:30	18:00	Desfile de Las Naciones, desde la Recepción Sur hasta el Pabellón Norte, Club La Santa
18:00	21:00	Banquete de Bienvenida, Pabellón Norte, Club La Santa

VIERNES, 19 DE MAYO DE 2023

09:00	12:00	Entrega de dorsales, Centro de Información IRONMAN Lanzarote, Pabellón Norte - Club La Santa
09:00	14:00	Expo IRONMAN, Cancha de baloncesto - Club La Santa
09:00	20:00	Tienda Merchandise en Puerto del Carmen
11:00	15:00	Servicio Mecánico (servicio no gratuito), en Puerto del Carmen (en la entrada a la transición)
14:30		Para huéspedes en Club La Santa - Salida del autobús desde Club La Santa a Puerto del Carmen (Check-in bicicletas y bolsas)
15:00	20:00	Servicio Mecánico (servicio gratuito), en Puerto del Carmen (en la entrada a la transición)
15:00	20:00	Check-in de bicicletas y bolsas, Zona de Transición, Puerto del Carmen
16:30		IRONKIDS, Playa de Matagorda (Sol Lanzarote Hotel)

SÁBADO, 20 DE MAYO DE 2023 - DIA DE LA CARRERA

05:00	06:45	Apertura de la transición para los atletas
05:00	00:30	IRONMAN Centro de Información - Transición
05:00		Servicio Mecánico en la transición para arreglos de última hora (hasta que el último ciclista haya abandonado la transición)
07:00		Salida de la Natación, PRO Hombres
07:05		Salida de la Natación, PRO Mujeres

07:10	07:20	Salida de la Natación para Grupos de Edad en Rolling Start
08:00	20:00	Tienda Merchandise en Puerto del Carmen
19:00	00:30	Check-out de bolsas y bicicleta en la Transición
00:30		Cierre de la transición

DOMINGO, 21 DE MAYO DE 2023

09:00	14:00	Tienda Merchandise en Puerto del Carmen
09:30	14:00	Apertura del Centro de Información IRONMAN Lanzarote, Pabellón Norte - Club La Santa
10:00	17:30	Tienda Merchandise, La Plaza - Club La Santa
12:30		Asignación de plazas e inscripción presencial para el Campeonato del Mundo IRONMAN. Pabellón Norte en Club La Santa
14:00		Cóctel de entrega de premios, Pabellón Norte en Club La Santa
14:00		Entrega de premios, Pabellón Norte en Club La Santa
17:00	20:00	Tienda Merchandise en Puerto del Carmen

LUNES, 22 DE MAYO DE 2023

10:00	14:00	Tienda Merchandise en Puerto del Carmen
17:00	20:00	Tienda Merchandise en Puerto del Carmen



EXPERIENCIA **CLUB LA SANTA**

Club Club La Santa es el organizador oficial de IRONMAN Lanzarote e IRONMAN 70.3 Lanzarote. Es un resort de vacaciones activas de primera clase, con actividades y opciones para todos, sea cual sea tu edad, nivel o condición física. Un verdadero paraíso para los triatletas.

Por ello, nos complace ofrecer la Experiencia Club La Santa a todos los atletas que participen en IRONMAN Lanzarote 2023: una oportunidad para participar en algunas de las actividades que ofrecemos a nuestros huéspedes durante sus vacaciones con todo incluido.

A continuación, puedes encontrar las actividades disponibles durante la semana de la carrera para los participantes de IRONMAN Lanzarote 2023:

La clases se impartirán en Inglés.



MIÉRCOLES, 17 DE MAYO

10:15 - 11:00	Running School - Stadium
10:30 - 11:30	Yoga - The Lawn
11:10 - 11:50	Recover Faster - Bar Park
15:00 - 15:50	Stretch & Relax - The Lawn
16:00 - 16:45	Running School - Stadium
16:00 - 18:00	Bouncy Castle (for kids only)- The Lawn

JUEVES, 18 DE MAYO

10:00 - 10:55	Yoga - The Lawn
11:00 - 11:45	Running School - Stadium
11:10 - 11:50	Recover Faster - Bar Park
15:00 - 15:50	Stretch & Relax - The Lawn
16:00 - 16:45	Running School - Stadium
16:00 - 18:00	Bouncy Castle (for kids only)- The Lawn



RUN SCHOOL / ESCUELA DE ATLETISMO

Esta sesión se centra en el concepto de que correr y su técnica. Se trabajarán la forma y la técnica básicas para correr, incorporando ejercicios de fortalecimiento y coordinación para convertirte en un corredor mejor y sin lesiones.

STRETCH & RELAX / ESTIRAMIENTOS Y RELAJACIÓN

Tómate un descanso del duro entrenamiento y ven a disfrutar de esta clase para sentirse bien, diseñada para mejorar la flexibilidad, liberar tensión y dejarte totalmente relajado. Realizarás una serie de estiramientos seguidos de una sección de relajación al final.

RECOVER / RECUPERARSE

Recover Faster es una clase para sentirse bien, perfecta para personas que buscan mejorar su recuperación después de hacer ejercicio físico a través del movimiento. La clase se divide en dos secciones, tren inferior y superior, en las que se utilizan diferentes ejercicios para ayudar a la mejor recuperación. Al superar tus límites, después de entrenar duro, es importante prestar a tu cuerpo la atención que necesita.

HATHA YOGA / LAS CLASES SON DE HATHA YOGA

Our hatha yoga classes are a slow, gentle style that includes the practice of
Nuestras clases de hatha yoga son un estilo lento y suave que incluye la práctica de asanas (posturas de yoga) y pranayama (ejercicios de respiración) que ayudan a equilibrar y la mente y el cuerpo.



SWIM LANES / CALLES EN LAS PISCINAS SUR

La piscina sur ofrece unas condiciones de entrenamiento perfectas, con agua climatizada mediante energía sostenible procedente de paneles solares y bombas de calor subterráneas. Las pistas de natación 9 - 12 están disponibles de 10-18hrs para los participantes de IRONMAN Lanzarote.

BOUNCY CASTLE / CASTILLO HINCHABLE

Castillo hinchable disponible para los más pequeños. Edad máxima: 10 años.

EL LAGO

Disfruta de una deliciosa comida o un refresco ligero en El Lago. Siéntate en la acogedora zona interior o en la amplia terraza exterior y disfruta de las magníficas vistas del Océano Atlántico y del Club La Santa.

SUPERMARKET / SUPERMERCADO

Nuestro supermercado ofrece una gran selección de productos. También disponemos de panadería propia.

PRESS CONFERENCE / RUEDA DE PRENSA

La rueda de prensa se celebrará en el Centro de Conferencias del Sur.

BUS STOP / PARADA DE AUTOBÚS

La parada oficial de autobuses estará en la Recepción Norte.

NORTH HALL / PABELLÓN NORTE

El Pabellón Norte será el Centro de Información oficial de IRONMAN Lanzarote en la CLS. A lo largo de la semana, en el Pabellón Norte se llevará a cabo el Registro, el Banquete de Bienvenida, la Asignación de Plazas para el IM WC y el Cóctel de Entrega de Premios.

PRÓXIMAS CARRERAS CLUB LA SANTA RACES




**Lanzarote
International
Running
Challenge**

26 - 29/11/2023





25/11/2023



4 STAGE
MOUNTAIN BIKE
RACE LANZAROTE


27 - 30/01/2024




LANZAROTE TRIATHLON
VOLCANO

24/02/2024



Disfruta de la brisa del mar

SALIDAS DIARIAS



Lanzarote <> Fuerteventura

Playa Blanca <> Corralejo



MÁS INFORMACIÓN:

navieraarmas.com

CALL CENTRE (+34) 902 456 500 / 91 010 98 82

EN SU AGENCIA DE VIAJES





INFORMACIÓN PRE-CARRERA

PLAN DE COMUNICACIÓN

Pedimos a todos los atletas que antes de viajar a Lanzarote, compartan la información de contacto para casos de emergencia con sus familiares u otras personas que lo puedan necesitar.

Número de teléfono de contacto de información previo al día de carrera: 0034 928 59 99 99 Ext. 4455

Número de Contacto Emergencias día de la carrera: 0034 686033572

SIGUE A TU ATLETA

La aplicación IRONMAN Tracker App permite seguir los resultados en vivo del Club La Santa IRONMAN Lanzarote.

CENTRO DE INFORMACIÓN IRONMAN

El centro de información del IRONMAN se encuentra en Club La Santa, establecimiento hotelero para vacaciones activas y deportivas, que tiene la licencia de organizador de IRONMAN LANZAROTE desde 1992. A solo 25 minutos en coche desde el aeropuerto, Club La Santa es un auténtico paraíso para todo amante del deporte. Habrá servicio de autobuses disponible entre Club La Santa y Puerto del Carmen (más información en la sección de traslados en autobús).

Horario de apertura del Centro de Información (situado en el Estadio de Club La Santa) es el siguiente:

Miércoles 17/05/2023

10:00-19:00 hrs - Recogida de dorsales e información general

Jueves 18/05/2023

10:00-19:00 hrs - Recogida de dorsales e información general

Viernes 19/05/2023

09:00-12:00 hrs - Recogida de dorsales e información general

Sábado 20/05/2023

Cerrado – Día de la carrera.

Domingo 21/05/2023

09:30-14:00 hrs - Información general

También podrás contactar con el Centro de Información a través de este teléfono: +34 928 59 99 99 Ext. 4455.

REGISTRO DEL ATLETA

La recogida de dorsales se realizará por franjas horarias. Deberás recoger el sobre con el dorsal personalmente.

CONTENIDO DEL PACK DEL ATLETA

En el registro, recibirás lo siguiente:

- Gorro de natación
- Un dorsal y 4 impermeables
- Una hoja con pegatinas con tu número de dorsal: una para la bicicleta (para poner alrededor de la tija), 2 pegatinas para el casco, una pegatina para la nutrición personal de la carrera a pie (uso opcional), 3 pegatinas para las bolsas de transición.

- Bolsas de transición (azul, roja y blanca)*
- Compras adicionales. Recibirás las compras adicionales hechas online junto con tu pack del atleta.

*Si quieres una bolsa para nutrición personal, solicítala en el registro.

Por favor, revisa que recojas todo el contenido mencionado.



CHECK-IN DEL ATLETA

Prepara lo siguiente antes de acercarte al mostrador de retirada de dorsales:

BIB/ NÚMERO DE DORSAL

Comprueba tu número de dorsal en la lista de participantes publicada en la web oficial: www.IRONMANlanzarote.com, a partir del 8 de mayo.

DNI u otro documento de identidad con foto y en vigor: lo necesitarás para que el equipo pueda identificarte.

Licencia de triatlón 2023 en vigor:

Si no dispones de una tarjeta emitida por la federación para tu licencia de 2023, procura tener un certificado de la federación que te reconozca como federado para el año 2023.

Seguro de un día: es responsabilidad del participante asegurarse de que está cubierto por su seguro de la Federación el día de la carrera (Federación de Triatlón). Los participantes deben tener el contacto de servicio al cliente de su seguro para el fin de semana. En caso de que los participantes no estén cubiertos por su Federación deben adquirir una licencia de 1 día. La licencia de 1 día se puede comprar online (20€ + gasto de gestión Active) o en el mostrador correspondiente antes de recoger el dorsal (precio: 25 €). Cobertura para individuos hasta 75 años de edad.

EN EL MOSTRADOR DE RETIRADA DE DORSAL, TE PEDIREMOS LO SIGUIENTE:

- **Comprobar los detalles personales:**

Es importante comprobar que todos los detalles estén correctos: nombre, apellidos, contacto de emergencia, fecha de nacimiento, grupo de edad (según la normativa de la World Triathlon Corporation, el grupo de edad será determinado por el año de nacimiento), etc.

- **Firmar el documento de exoneración de responsabilidad:**

Es imprescindible firmar personalmente el documento aprobado online al recoger el dorsal.

- **Pulsera del atleta**

Cada atleta recibirá una pulsera en el mostrador al realizar el check-in. Deberás colocarte esta pulsera inmediatamente.

Esta pulsera te identificará como atleta, por lo que debes llevarla en todo momento. Esta pulsera te proporcionará acceso al Banquete de Bienvenida, a la transición y a la Ceremonia de entrega de premios.

No podrás realizar el check-out de tu bicicleta y tus bolsas sin tu pulsera de atleta. Por favor, lleva la pulsera en tu muñeca hasta una vez terminado el evento.

REUNIÓN TÉCNICA

Es obligatorio ver la reunión técnica que se emitirá online el miércoles 17.05.2023. Los participantes podrán unirse a la reunión técnica a través del siguiente enlace:

11.30HRS REUNIÓN TÉCNICO PRO:

Enlace disponible aquí: <https://app.sli.do/event/8Qw7qET9MsqFGTv3tRkqdm>



14:00HRS REUNIÓN TÉCNICA DE GRUPOS DE EDAD EN INGLÉS:

Enlace disponible aquí: <https://app.sli.do/event/8c6TgxnAJeJRi2MZgkJZ4p>



14:45 REUNIÓN TÉCNICA DE GRUPOS DE EDAD EN ESPAÑOL:

Enlace disponible aquí: <https://app.sli.do/event/ezhydJcWJmHh2Z4NArcV3k>



En la reunión técnica obligatoria te daremos información importante sobre la carrera, recordando las reglas destacadas y se informará sobre cualquier posible cambio de última hora.

Estará disponible en la página de YouTube del CLUB LA SANTA RACES, para que pueda ser revisada:

Canal YouTube: Club La Santa Races - YouTube

RUEDA DE PRENSA

La rueda de prensa donde se presentará a los atletas profesionales se llevará a cabo en el Centro de Conferencias Sur en Club La Santa el jueves 18.05.2023 a las 11.00hrs.

IRONMAN EXPO (CANCHA DE BALONCESTO, CLUB LA SANTA)

La EXPO oficial de IRONMAN tendrá lugar en la cancha de baloncesto en Club La Santa. Los horarios de apertura son los siguientes:

Miércoles 17/05/2023: 10.00 - 19.00h.

Jueves 18/05/2023: 10.00 - 19.00h.

Viernes 19/05/2023: 09.00 - 14.00h.

Domingo 21/05/2023: 09.30 - 14.00h (Tienda Merchandise IRONMAN en La Plaza)

TIENDA MERCANDISE AVENIDA DE LAS PLAYAS, PUERTO DEL CARMEN).

En Puerto del Carmen estará disponible la Tienda Merchandise de IRONMAN Lanzarote. Esta tienda estará ubicada en la Avenida de Las Playas (entre C/Tamasú y C/ César Manrique). Rogamos consultar el mapa del lugar de celebración. Los horarios de apertura son los siguientes:

Miércoles 17/05/2023: 10.00 - 14.00h. & 17.00 - 20.00h

Jueves 18/05/2023: 10.00 - 14.00h. & 17.00 - 20.00h

Viernes 19/05/2023: 09.00 - 20.00h.

Sábado 20/05/2023: 08.00 - 20.00h.

Domingo 21/05/2023: 09.00 - 14.00h & 17.00 - 20.00h

Lunes 22/05/2023: 10.00 - 14.00h & 17.00 - 20.00h



APARCAMIENTO Y TRASLADO

Sigue las instrucciones de los agentes de seguridad y la policía en Club La Santa y en los accesos a Puerto del Carmen, tanto el día de la carrera como los días previos.

A partir del jueves previo a la carrera y hasta el día de la carrera, la Zona de Transición en la Avenida de Las Playas (Puerto del Carmen) se cerrará al tráfico y se habilitará una ruta alternativa. El cierre se llevará a cabo entre la Calle Cesar Manrique y Calle Guanapay (desde el jueves 18) y entre Calle Cesar Manrique y Calle Anzuelo desde el viernes 20.

Parking Soco Shopping Centre

Soco Shopping Centre se encuentra en la avenida de Puerto del Carmen, a escasos metros de la playa.

El Centro Comercial cuenta, además de su supermercado y tiendas, con un parking 24 horas totalmente asequible y vigilado.

Asiste al evento deportivo del año con todas las comodidades que te proporcionamos.

TRASLADO EN AUTOBÚS

TRASLADO PARA LOS PARTICIPANTES Y ACOMPAÑANTES A CLUB LA SANTA

Club La Santa organiza un servicio de autobús desde Puerto del Carmen a Club La Santa la semana del IRONMAN Lanzarote. El servicio de autobús será gratuito para los atletas (precio para acompañantes: 5 euros ida y vuelta).

Por favor, si estás interesado puedes realizar tu reserva a través de la web: www.IRONMAN.com/im-lanzarote-register: **El registro estará disponible hasta el martes 16 de mayo 2023 a las 13.00hrs CET.**

FECHA	ACTIVIDAD	IDA	HORA	VUELTA	HORA	PRECIO (niños gratis)
MIÉ 17/05	Registro	Jameos Playa, Puerto del Carmen	09:30	Club La Santa, Recepción Norte	13:00 17:30	Participantes: gratis, acompañantes: 2,50€
MIÉ 17/05	Registro	San Antonio, Puerto del Carmen	09:35	Club La Santa, Recepción Norte	13:00 17:30	Participantes: gratis, acompañantes: 2,50€
MIÉ 17/05	Registro	Hotel Fariones, Puerto del Carmen	09:40	Club La Santa, Recepción Norte	13:00 17:30	Participantes: gratis, acompañantes: 2,50€
MIÉ 17/05	Registro	Jameos Playa, Puerto del Carmen	13:50	Club La Santa, Recepción Norte	17:30	Participantes: gratis, acompañantes: 2,50€
MIÉ 17/05	Registro	San Antonio, Puerto del Carmen	13:55	Club La Santa, Recepción Norte	17:30	Participantes: gratis, acompañantes: 2,50€
MIÉ 17/05	Registro	Hotel Fariones, Puerto del Carmen	14:00	Club La Santa, Recepción Norte	17:30	Participantes: gratis, acompañantes: 2,50€
JUE 18/05	Registro	Jameos Playa, Puerto del Carmen	09:30	Club La Santa, Recepción Norte	13:00 17:30 20:30	Participantes: gratis, acompañantes: 2,50€

JUE 18/05	Registro	San Antonio, Puerto del Carmen	09:35	Club La Santa, Recepción Norte	13:00 17:30 20:30	Participantes: gratis, acompañantes: 2,50€
JUE 18/05	Registro	Hotel Fariones, Puerto del Carmen	09:40	Club La Santa, Recepción Norte	13:00 17:30 20:30	Participantes: gratis, acompañantes: 2,50€
JUE 18/05	Registro	Jameos Playa, Puerto del Carmen	13:50	Club La Santa, Recepción Norte	17:30 20:30	Participantes: gratis, acompañantes: 2,50€
JUE 18/05	Registro	San Antonio, Puerto del Carmen	13:55	Club La Santa, Recepción Norte	17:30 20:30	Participantes: gratis, acompañantes: 2,50€
JUE 18/05	Registro	Hotel Fariones, Puerto del Carmen	14:00	Club La Santa, Recepción Norte	17:30 20:30	Participantes: gratis, acompañantes: 2,50€
JUE 18/05	Registro	Jameos Playa, Puerto del Carmen	15:50	Club La Santa, Recepción Norte	17:30 20:30	Participantes: gratis, acompañantes: 2,50€
JUE 18/05	Registro	San Antonio, Puerto del Carmen	15:55	Club La Santa, Recepción Norte	17:30 20:30	Participantes: gratis, acompañantes: 2,50€
JUE 18/05	Registro	Hotel Fariones, Puerto del Carmen	16:00	Club La Santa, Recepción Norte	17:30 20:30	Participantes: gratis, acompañantes: 2,50€
VIE 19/05	Registro	Jameos Playa, Puerto del Carmen	08:30	Club La Santa, Recepción Norte	11:00	Participantes: gratis, acompañantes: 2,50€
VIE 19/05	Registro	San Antonio, Puerto del Carmen	08:35	Club La Santa, Recepción Norte	11:00	Participantes: gratis, acompañantes: 2,50€

VIE 19/05	Registro	Hotel Fariones, Puerto del Carmen	08:40	Club La Santa, Recepción Norte	11:00	Participantes: gratis, acompañantes: 2,50€
DOM 21/05	Asignación de Plazas y Entrega de premios	Jameos Playa, Puerto del Carmen	11:20	Club La Santa, Recepción Norte	16:30	Participantes: gratis, acompañantes: 2,50€
DOM 21/05	Asignación de Plazas y Entrega de premios	San Antonio, Puerto del Carmen	11:25	Club La Santa, Recepción Norte	16:30	Participantes: gratis, acompañantes: 2,50€
DOM 21/05	Asignación de Plazas y Entrega de premios	Hotel Fariones, Puerto del Carmen	11:30	Club La Santa, Recepción Norte	16:30	Participantes: gratis, acompañantes: 2,50€

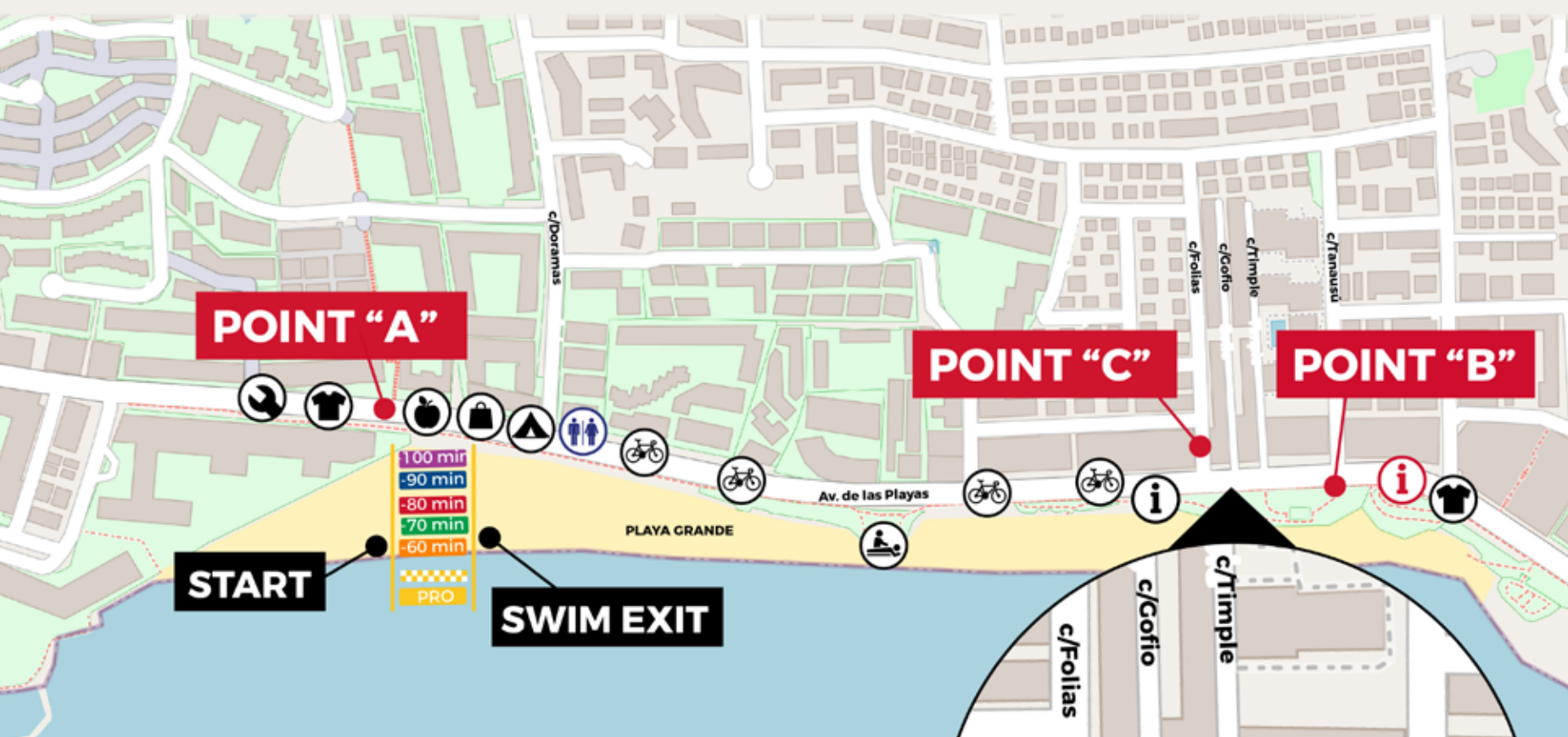


TRASLADO PARA LOS ALOJADOS EN CLUB LA SANTA

Club La Santa organiza un servicio de autobús desde Club La Santa a Puerto del Carmen el viernes y sábado. Inscripción online para el autobús disponible en: www.ironman.com/im-lanzarote-register Fecha límite de inscripción: Martes 16.05.2023 a las 13:00 CET. En caso de cualquier solicitud especial, póngase en contacto con tiia@clublasanta.com antes del lunes 15.05.23 a las 13:00h CET.

Fecha	Actividad	Ida	Hora	Vuelta	Hora	Precio
VIE 19/05	Check-in de atletas y bicis-bolsas	Recepción Sur CLS	14:30	Hotel Los Fariones, Puerto del Carmen	18:00	Participantes gratis c Acompañantes 5€
SÁB 20/05	Atletas Día de la carrera	Recepción Norte CLS	04:30	Hotel Los Fariones, Puerto del Carmen	17:00 20:00 22:00 23:30 01:30	Participantes gratis
SÁB 20/05	Acompañantes Día de la carrera	Recepción Norte CLS	06:00 10:00 14:00 17:00	Hotel Los Fariones, Puerto del Carmen	11:00 17:00 20:00 22:00 23:30 01:30	Acompañantes 5€

PUERTO DEL CARMEN



LEGEND

BIKE CHECK IN: ACCESS VIA POINT A, EXIT VIA POINT B
/ACCESO POR PUNTO A, SALIDA PUNTO B.

BIKE CHECK OUT: ACCESS VIA POINT A & EXIT VIA POINT C/
ACCESO POR PUNTO A Y SALIDA POR EL PUNTO C.

- | | |
|---|---|
| MECHANIC/
MECÁNICO | FINISH AREA BUFFET/
BUFFET ZONA FINISHER |
| MERCHANDISING | WHITE STREET WEAR
BAG/ BOLSA BLANCA
STREET WEAR |
| PERSONAL NEEDS/
NUTRICIÓN PERSONAL | HOSPITAL |
| TRANSITION BAGS/
BOLSAS DE
TRANSICIÓN | REFEREE/
JUEZ |
| CHANGING TENTS/
CASETAS DE CAMBIO | META |
| TOILETS/
BAÑOS | VIP AREA/ ZONA VIP |
| BIKE RACKS/
SOPORTE BICI | GRANDSTANDS/
GRADAS |
| MASSAGE/
MASAJE | SPECTATORS INFO
POINT/ INFORMACIÓN
ESPECTADORES |
| ATHLETE INFO POINT/
INFORMACIÓN
ATLETAS | |

CHECK-IN DE BICICLETAS Y BOLSAS

El check-in de bicicletas y bolsas será el viernes 19 de mayo, de 15:00 a 20:00 horas. La entrada a la Zona de Transición para el check-in de bicicletas y bolsas estará situada en la Avenida de Las Playas 11, cerca de Suite Hotel Fariones (punto A en el mapa de Transición). La salida de la transición será por el mismo lugar que la entrada (el viernes).

Sólo los atletas con la ACREDITACIÓN pueden entrar en la Zona de Transición (excepto los atletas de Handcycle o los atletas con necesidades especiales que pueden tener asistencia externa).

Los atletas que se alojen en el Club La Santa, tendrán la posibilidad de utilizar el autobús a Puerto del Carmen. Las bicicletas serán cuidadosamente colocadas en un camión por el servicio mecánico de Club La Santa. Por favor, recuerda registrarte para este servicio en la página web (enlace: www.IRONMAN.com/im-lanzarote-register)

El check-in de las bicicletas se llevará a cabo por los oficiales de la federación.

CHIP DE TIEMPO

Recogerás tu chip de cronometraje y velcro en el registro de bicicletas y bolsas el viernes 19.05.2023. Por favor, asegúrate de tener tu chip antes de salir de la transición. Tendrás que devolverlo en el Check-out de bicicletas y bolsas después de la carrera.

No es necesario hacer un depósito por el chip. El cargo por pérdida de chip será de 50€.

El día de la carrera:

Por favor, colócate el velcro con el chip en el tobillo izquierdo. El chip de cronometraje se utilizará para registrar tus tiempos.

Si pierdes tu chip durante la carrera, puedes obtener uno de repuesto en el Punto de Información del Atleta en de la zona de Transición.

Las alfombras de cronometraje para el sistema de cronometraje están situadas al principio y al final de la zona de transición, en las zonas de giro o de tiempos parciales

y en la línea de meta. Durante la carrera, tu tiempo se registrará automáticamente a medida que corras o pedalees sobre las alfombras. Esto significa que obtendrás el tiempo parcial de las 3 disciplinas y tu tiempo en la zona de transición.

Recuerda que sin chip no registraremos tus tiempos.

CONTROL DE BICICLETAS

Los oficiales verificarán los frenos, el manillar, los cambios, el casco, etc. Por favor, asegúrate de que la pegatina de tu bici esté correctamente situada bajo el sillín.

Asistencia mecánica de bicicletas

Los mecánicos oficiales del evento (Shimano) estarán disponibles en el Centro de Servicio Shimano de Mas Deportes, junto a la Transición (punto A).

- Viernes 19 de Mayo. De 11:00 a 15:00hrs. ofrecerán servicios mecánicos CON CARGO. Si los participantes necesitan los servicios, deberán pagar por ellos y por el material.
- Sábado 20 de mayo, día de la carrera. En la Zona de Transición para cuestiones de última hora desde las 05:00 am hasta que el último ciclista haya salido de la transición.
- Durante las semanas y días previos prestarán Servicio de mecánica especial para los participantes de IRONMAN en su tienda en el siguiente horario: de lunes a viernes de 9:30 - 20:00hrs. Sábados: 09:30-13:00hrs.

MÁS DEPORTES LANZAROTE (CENTRO DE SERVICIO SHIMANO)

Ctra. Arrecife a Tinajo, nº21, local B, 35550 San Bartolomé,

Teléfono: +34 928 52 28 45

email: masdeporteslanzarote@hotmail.com

CONSEJOS MECÁNICOS

Recuerda asegurar lo siguiente en tu bicicleta:

1. Suficiente aire en las cámaras
2. Frenos delanteros y traseros
3. Tapones de los manillares
4. Ruedas bien ajustadas
5. Cambios de marchas
6. Estado de los cables

CONTROL DEL CASCO

Los oficiales verificarán el estado del casco, el estado del cierre de la mentonera. Recuerda las dos pegatinas del casco deben estar colocadas adecuadamente (por delante y en el lado izquierdo del mismo).

Tras pasar el control de bicicleta, colócala en los soportes designados, por orden numérico de dorsal. Por favor, coloca la bicicleta por el sillín.

No está permitido dejar nada (ropa, calzado, casco, toallas, etc.) en el suelo junto a la bicicleta, pero sí es posible dejar las zapatillas de ciclismo enganchadas en los pedales. El casco debe estar dentro de la bolsa de transición. Los jueces retirarán cualquier otro objeto que encuentren y lo llevarán al Punto de Información en la Zona de Transición.

La mañana del sábado, día de carrera, los atletas tendrán acceso a su bicicleta y a las bolsas. La hora oficial de Check-out será de 19:00-00:30h, por lo que los atletas no podrán retirar sus bicicletas de la zona de transición previamente.

La organización no se hace responsable de robos o hurtos que puedan ocurrir. No dejes ningún objeto de valor en la bicicleta como: Garmin, gafas de sol, etc.

CHECK-IN DE BOLSAS

En la retirada de dorsales recibirás 3 bolsas. En caso de que quieras tener una Bolsa de Personal Needs para el Puesto de Nutrición Personal en el recorrido de ciclismo, podrás obtener una en el mostrador de registro. Por favor, pregunta a nuestro equipo de registro durante la recogida de dorsales.

ASEGÚRATE DE QUE TODAS LAS BOLSAS ESTAN MARCADAS CON TU NÚMERO DE DORSAL.

Habrán voluntarios y seguridad en la zona de bolsas en la transición.

¿Dónde depositar las bolsas?

BIKE GEAR BAG (AZUL) - VIERNES 19.05.2023

Cuelga la bolsa azul en su gancho durante el check-in de la bicicleta. Esta es la bolsa a recoger después de la natación:

- **Casco**
- **Gafas**
- **Calcetines**
- **Zapatillas de ciclismo**
- **Productos de nutrición**
- **El dorsal en ciclismo (obligatorio)**

El material de natación, incluido el neopreno, debe ir en el interior la bolsa azul. Deja la bolsa en la zona de depósito de bolsas en la transición al terminar. Las zapatillas de ciclismo pueden quedarse fijadas a los pedales.

RUN GEAR BAG (ROJA) - VIERNES 19.05.2023

Cuelga la bolsa roja en la zona designada para ello durante el check-in. La bolsa roja es la bolsa a recoger después del ciclismo:

- **Dorsal (obligatorio)**
- **Zapatillas para correr**
- **Calcetines**
- **Gafas**
- **Gorra**

El material de ciclismo, incluido el casco, debe ir dentro de la BOLSA ROJA. Las zapatillas, a menos que estén sujetas a los pedales, también. A continuación, deberás dejar la bolsa en la zona de depósito en la zona de transición.

STREET WEAR BAG (BLANCA) - SÁBADO 20.05.2023

Esta bolsa se entrega en la zona de transición la mañana de la carrera (05.00-06.45hrs). Cuando termines, recogerás esta bolsa.

NOTA: La organización proporcionará Bombas de Bicicleta, estarán disponibles en la transición. Si decides traer tu propia Bomba de Bicicleta por favor, **¡NO LA INTRODUCAS DENTRO DE TU BOLSA!** Te proporcionaremos una pegatina con el número de dorsal para identificar tu bomba de bicicleta en la zona de bolsas blancas.

PERSONAL NEEDS BAG (NARANJA) - SÁBADO 20.05.2023

Si has recogido la bolsa de Personal Needs durante el registro para tu nutrición personal en el recorrido de ciclismo, deberás entregar esta bolsa la mañana de la carrera entre 05:00-06:45 hrs en la zona designada disponible (en el acceso A en el mapa).

Recorrido de ciclismo:

Tu bolsa Personal Needs deberá estar correctamente etiquetada con tu número de dorsal.

La organización colocará las bolsas en racks por orden numérico en el Puesto de Nutrición Personal (en los Valles- 93,6km).

Ten en cuenta: todas las bolsas de nutrición no recogidas NO serán devueltas a la Zona de Transición, ¡no pongas nada de valor en tu bolsa!

Recorrido de carrera a pie:

Tu nutrición Personal debe estar etiquetada con la pegatina con tu número de dorsal proporcionada en el registro.

La organización colocará tu nutrición personal a 50m del primer avituallamiento de la carrera a pie.

La nutrición no recogida NO será devuelta a la Zona de Transición,

Puerto del Carmen

LANZAROTE



www.puertodelcarmen.com



#puertodelcarmen



Ayuntamiento
de Tías



PUERTO
DEL
CARMEN
LANZAROTE





DÍA DE LA CARRERA

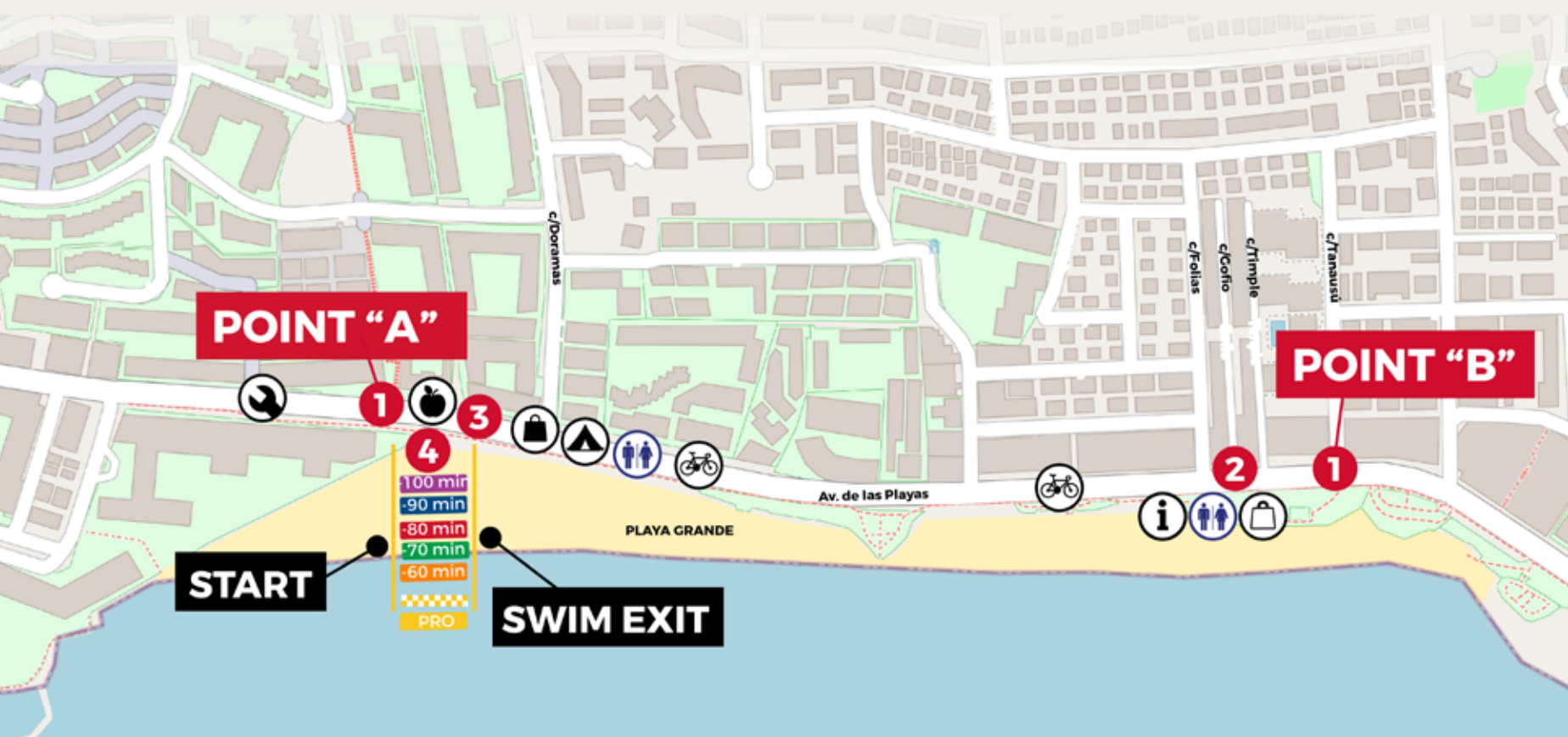
ZONA DE TRANSICIÓN

La Zona de Transición está situada a la altura de Playa Grande, en la Avenida de Las Playas, Puerto del Carmen. El día de la carrera el acceso a la Zona de Transición estará disponible desde ambos lados (punto A y punto B en el mapa de Transición). Todos los atletas deberán estar identificados en todo momento (Banquete de Bienvenida, zona de transición, Ceremonia de entrega de premios, etc). **ES OBLIGATORIO LLEVAR LA PULSERA DE PARTICIPANTE** facilitada durante el registro.

Sólo se permite el acceso a la Zona de Transición a los atletas participantes, a los voluntarios y a los miembros de la organización autorizados. Los entrenadores y los espectadores no pueden entrar en el área de transición. Las instalaciones disponibles en la Zona de Transición son las siguientes:

- Vestuario
- Primeros auxilios
- Baños móviles
- Comida final de carrera
- Puesto de avituallamiento con agua
- Punto de Información para Atletas
- Cronometraje
- Servicio de mecánicos
- Caseta de servicios médicos (sólo sábado)
- Caseta de prensa
- Penalty Box

PUERTO DEL CARMEN



LEGEND

- 1** ACCESS VIA POINT A&B/
ACCESO POR EL PUNTO A O B
- 2** WHITE BAG(STREET WEAR) DROP OFF/
ENTREGA TU BOLSA BLANCA(ROPA DE CALLE)
- 3** PERSONAL NEEDS (BIKE/RUN) DROP OFF/
ENTREGA DE NUTRICIÓN PERSONAL
- 4** ACCES TO THE SWIM START AREA
AND GO TO YOUR ESTIMATED TIME AREA/
ACCEDE A LA ZONA DE INICIO DE NATACION
Y COLÓCATE EN TU ZONA DE TIEMPO ESTIMADO

- | | |
|---|---|
| MECHANIC/
MECÁNICO | TOILETS/
BAÑOS |
| PERSONAL NEEDS/
NUTRICIÓN PERSONAL | BIKE RACKS/
SOPORTE BICI |
| TRANSITION BAGS/
BOLSAS DE
TRANSICIÓN | ATHLETE INFO POINT/
INFORMACIÓN
ATLETAS |
| CHANGING TENTS/
CASETAS DE CAMBIO | WHITE STREET WEAR BAG/
BOLSA BLANCA STREET
WEAR |

AVITUALLAMIENTOS

En cada avituallamiento habrá señales claras que indiquen el contenido de cada mesa.

226ERS es la marca de nutrición oficial del IRONMAN Lanzarote 2023. Los productos ofrecidos en los avituallamientos son:

NATACIÓN:

Habrà un puesto de agua al salir de la natación en la Zona de Transición.

AVITUALLAMIENTOS CICLISMO:

Desecha los bidones vacíos en la zona designada, situada a la entrada de cada avituallamiento (no es posible recuperar el bidón personal después de la carrera).

Avituallamiento de Agua 1, Km 20,8 (Uga):

Agua (botella sport), 226ERS Hydrzero (en bidón).

Avituallamiento 1, Km 43,8 (Mancha Blanca):

226ERS isotonic/energy drink, agua (botella sport), barritas 226ERS endurance fuel bars, geles 226ers y plátano.

Avituallamiento de Agua 2, Km 64,9 (La Villa de Tegui):

Water (botella sport), 226ERS Hydrzero (en bidón).

Avituallamiento 2, Km 87 (Tesequite):

226ERS isotonic/energy drink, agua (botella sport), barritas 226ERS endurance fuel bars, geles 226ers y plátano.

Personal needs, Km 93,6 (Los Valles):

Avituallamiento especial: avituallamiento con productos propios de los atletas (debe colocarse en las bolsas especiales de nutrición personal depositadas por los atletas el sábado por la mañana antes de la carrera en la zona de transición en Puerto del Carmen).

La organización colocará las bolsas en los racks en orden numérico. El atleta deberá detenerse y coger su propia bolsa del estante. Cuando llegue a la estación especial, deberá asegurarse de que su número de dorsal es visible.

No se permite la ayuda personal.

Avituallamiento 3, Km 113 (Mirador del Rio)

226ERS isotonic/energy drink, agua (botella sport), barritas 226ERS endurance fuel bars, geles 226ers y plátano

Avituallamiento 4, Km 136 (Tesequite)

226ERS isotonic/energy drink, agua (botella sport), barritas 226ERS endurance fuel bars, geles 226ers y plátano

Avituallamiento 5, Km 152 (Masdache)

226ERS isotonic/energy drink, agua (botella sport), barritas 226ERS endurance fuel bars, geles 226ers y plátano.

Avituallamiento de agua 3, Km 168 (La Asomada):

Agua (botella sport), 226ERS Hydrazero (en bidón).

Sabores:

226ERS Endurance Fuel Bar flavours: black chocolate / apple-cinnamon / white choco&strawberry.

226ERS Hydrazero flavour: Tropical / Strawberry / tropical

226ERS Isotonic Gel flavour: Lima / Watermelon / Caffeine Cola

226ERS Isotonic Drink flavour: Cola / Mango

En el segmento ciclista, las bebidas Hidrazero drinks (electrolitos) se ofrecerán en bidones de bici de 700ml. Lo que marca el contenido es la señal indicada en cada mesa!

En el segmento del ciclismo, el agua se ofrecerá en botellas de 750 ml, con tapón deportivo de la marca Font Vella. La botella encaja perfectamente en los soportes estándar de las bicicletas.

RECOMENDACIONES Y SEGURIDAD:

- Habrá señales aprox. 400 metros antes de cada avituallamiento y es responsabilidad del atleta asegurarse de recoger la nutrición que le interesa.
- En el avituallamiento hay señales claras del contenido de cada mesa.
- Si necesitas parar en el avituallamiento para recibir primeros auxilios, parar al baño u otra emergencia, ponte a la derecha del paso de los ciclistas, baja la velocidad, detente antes de las mesas de los avituallamientos y bájate de la bici.
- Desecha las botellas vacías en las zonas destinadas para ello en cada avituallamiento (no podrás recuperar las botellas personales al terminar la carrera si la desechas).



MAPA ESPECTADORES

Este mapa muestra los diferentes puntos de espectadores a lo largo del recorrido de ciclismo de IRONMAN Lanzarote. El recorrido consiste en una única vuelta de 180,2 kilómetros que pasa por seis de los siete municipios de la isla.

Toda la ruta estará completamente cerrada al tráfico. NO SE PERMITE la circulación de vehículos privados en el mismo sentido de la carrera. Por lo tanto, si deseas seguir la carrera, te sugerimos los siguientes puntos para los espectadores:

1. MANCHA BLANCA.

Hora estimada de llegada del primer ciclista: 9:30h. Cómo llegar: por la LZ 46 La Vegueta, zona de aparcamiento Los Dolores.

2. TEGUISE

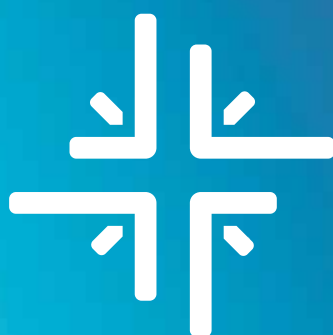
La LZ 30 está cerrada al tráfico. Hora estimada de llegada del primer ciclista: 10:05h. Cómo llegar: por Tías/Montaña Blanca - San Bartolomé - Tahiche

Otros lugares donde se puede ver la competición:

El recorrido de natación en Puerto del Carmen, con acceso a la playa desde las escaleras entre el Hotel Fariones y el Aparthotel Suite Fariones Playa (aparcamiento en la calle Juan Carlos I o en las inmediaciones.)

El recorrido de la carrera: Puedes disfrutar del recorrido de la carrera a lo largo del paseo marítimo en Puerto del Carmen, Playa Honda, El Cable y Playa del Reducto. En estas zonas hay muchos bares y restaurantes desde los que puedes mostrar tu apoyo.

Disfruta de la carrera, apoya a los competidores y conduce con cuidado. Muchas gracias



**LA SANTA
MEDICAL CENTRE**
Families. Sports. People.

La atención médica que tú necesitas donde tú la necesitas.

**Contacta al correo electrónico doctor@clublasanta.com
para más información.**

El Alquiler de Coches en Canarias



Conozca
Canarias
con
Nosotros



Gratuitamente con la audio guía de

LAS ISLAS CANARIAS

disponible en



Tenemos oficinas en todos los aeropuertos, puertos y zonas turísticas.

Central de Reservas - Central Bookings - Reservierungszentrale
Tfnos.: +34 902 244 444 / +34 928 822 900





ESCÁPATE CON TU FAMILIA A LANZAROTE Y DISFRUTA DEL DEPORTE

La isla de Lanzarote cuenta con una gran oferta de actividades dirigidas a todas las edades

Una escapada con la familia en estas fechas siempre es un buen plan y si elegimos Lanzarote es bien sabido que la estación invernal está protagonizada por unas temperaturas que rondan los 21 °C de media y cielos completamente despejados, un panorama con el que se siente la necesidad de disfrutar del aire libre y la naturaleza.

Montañas, playas, mar, senderos, pistas o avenidas son las opciones que pueden elegir las familias que buscan compartir momentos a través de la actividad deportiva. En este post le damos algunas ideas para que confirmarte que el peor plan será el quedarse sin hacer nada.



PARA LA PRÁCTICA DEL TREKKING Y DEL TRAIL RUNNING

Para la práctica del Trekking y del Trail Running, la isla ofrece una amplia variedad de rutas y senderos de escasa dificultad, así como rutas circulares para que adultos y niños puedan practicar senderismo, respirar aire puro y disfrutar de la naturaleza en familia. Son rutas perfectamente señalizadas repartidas por toda la isla que pueden ser recorridos por libre o con guías de interpretación que nos ayuden a entender la curiosa forma de cultivo de la uva en La Geria, hablarnos de la edad de las montañas de Los Ajaches, a qué se deben las caprichosas formas de la lava en el Parque Nacional de Timanfaya o darnos información de la fauna y flora que nos encontramos en el Barranco de Elvira Sánchez en el ascenso hasta el Bosquecillo.

Una jornada en la que sólo tendremos que elegir el rumbo, preparar la mochila con agua, crema solar, móvil y un millón de ganas de querer disfrutar de cada paso. Puede estudiar a través de diferentes portales online algunas de las rutas. La web del Ayuntamiento de Tinajo, senderosdeharia.com o senderismolanzarote.com, describen con detalle diferentes senderos repartidos por toda la isla.

Les recomendamos un paseo por la Playa de Famara, que posee de una amplia extensión, aproximadamente 6 kilómetros, que invita a caminar sobre sus arenas y que a bien seguro te deleitará. A su vez, se topa en uno de sus extremos con el imponente Risco de Famara y por el otro con un pueblo marinero con mucha vida, que principalmente se dirige a los amantes de los deportes acuáticos a la vez que ofrece una amplia oferta de restauración.

Bicicleta de montaña o relajantes paseos en bicicleta por carreteras seguras y tranquilas.

Para aquellos que prefieran elegir las dos ruedas para disfrutar de la isla en

familia también hay una gran variedad, con empresas de alquiler de material y con profesionales que siempre te proporcionarán los mejores consejos para que exprimas al máximo cada pedalada.

Si tu elección es la bicicleta de montaña, intenta siempre asegurarte que la ruta está al nivel de todos los miembros de la familia y lleva siempre material de recambio pues les puede salvar el día ante cualquier imprevisto.

Al igual que con los senderos, la isla cuenta con una gran variedad de rutas por las que puedes encontrar la conexión perfecta con la naturaleza. Pistas y senderos te llevan hasta lugares y paisajes espectaculares. Volcán, mar, flora y el color blanco de las casas forman una combinación perfecta que te dejará con ganas de repetir la experiencia.

Una recomendación en este apartado es recorrer la isla de La Graciosa en bici, llegar hasta la paradisíaca Playa de Las Conchas o hacer una visita al peculiar a la vez que bello pueblo de Pedro Barba, serán dos de las grandes experiencias que se pueden llevar tras una jornada de pedaleo en la Octava isla.

Pero si prefieren no tocar tierra, Lanzarote cuenta con extensas avenidas marítimas en las que se puede disfrutar de largos paseos en bicicleta. Tiene una ventaja con respecto a los caminos de bicicleta de montaña, y es que puedes hacer paradas para refrescarte en el mar Atlántico para luego continuar con el paseo.

BUCEO O SNORKEL

Las magníficas condiciones climatológicas y la cálida temperatura del agua siempre invitan a pasar el día en la playa o practicando alguna actividad que tenga relación con el mar. Tanto adultos como niños pueden tener la oportunidad de sumergirse y ver lo que esconden las aguas que rodean la isla, para ello les invitamos a dejarse asesorar de alguno de los diversos centros especializados en la materia, que también gestionan grupos de familia, que les indicará cuales son las zonas más visitadas por su interés y belleza, así como los detalles de cada inmersión.

Playa Chica en Puerto del Carmen es el lugar más elegido por los que quieren vivir la experiencia submarina, aunque en Playa Blanca, Costa Teguise y La Graciosa también hay puntos en los que la fauna y flora marina te harán disfrutar al máximo.

Observa el fondo marino sin tener que hacer uso de botellas de oxígeno también es un buen plan. La abundante biodiversidad que existe en las aguas de poca profundidad que rodean gran parte de la isla ayuda a que con un tubo y unas gafas tengas el equipamiento suficiente como para disfrutar de una jornada de experiencia submarina en Lanzarote.



Caminar, coger la bici o realizar buceo en Lanzarote es sinónimo de vivir o compartir momentos que se convertirán sin lugar a duda en buenos recuerdos que siempre recordarás. Pero recuerda que el estómago no entiende de sentimientos, por lo que es aconsejable prever antes de iniciar cualquier actividad un lugar en el que reponer fuerzas. La gastronomía local siempre es muy apreciada por los visitantes de la isla, saborear alguno de los productos locales puede poner el broche de oro a una bonita jornada deportiva familiar.

NORMATIVA

JUECES

Los jueces de la Federación Española de Triatlón velarán por el cumplimiento de la normativa. Estarán en el segmento de natación, en el recorrido de ciclismo y de carrera a pie (en embarcaciones, motos, bicicletas). Llevarán puesta la uniforme de la Federación Española de triatlón.

Todo atleta tiene que leer atentamente las reglas del IRONMAN (disponibles en la página web oficial del evento www.ironman.com) y familiarizarse con el contenido.

La Organización se reserva el derecho de admisión de cualquier participante (federado y no federado).

Los árbitros de carreras notificarán a los atletas una infracción de las reglas mostrándole una tarjeta de color junto con una notificación verbal.

Los colores de las tarjetas de penalización y su penalización asociada son:

Tarjeta Amarilla: penalización de Sesenta (60) segundos de tiempo en las carreras IRONMAN®;

Tarjeta Azul: 5:00 Minutos de penalización;

Tarjeta Roja: descalificación

Penalty Box: en el acceso de la Transición (T2) y en el recorrido de ciclismo (Plaza de Haria).

POR FAVOR, LEE LA NORMATIVA DE IRONMAN EN
www.IRONMAN.com/competition-rules

NÚMERO DE DORSAL

Tu dorsal no debe ser alterado y debe ser claramente visible. En caso de pérdida, solicita un nuevo dorsal en el Punto de Información al Atleta.

Segmento de natación:

- Gorro de natación: número de dorsal visible al lado izquierdo.

Segmento de ciclismo:

- Casco: pegatinas con el número de dorsal delante y en el lado izquierdo.
- Bicicleta: Alrededor de la tija del sillín (visible a ambos lados)
- Dorsal en la espalda: Es obligatorio llevar el dorsal en la espalda, sujeto con imperdibles o mediante portadorsal.

Segmento de carrera a pie:

- Dorsal por delante: Es obligatorio llevar el dorsal visible desde delante, sujeto con imperdibles o mediante portadorsal.

JUEGO LIMPIO

Los competidores no deben, en ningún momento de la carrera, estar acompañados por personas ajenas a la competición, como amigos, simpatizantes, entrenadores, etc. La infracción de esta norma conlleva la descalificación.

Es obligatorio seguir las normas oficiales publicadas en www.IRONMAN.com/competition-rules

NO DRAFTING

No ir a rueda.

CASCO

El día de la carrera, el casco debe estar correctamente abrochado desde el momento en el que recoges tu bicicleta.

NO TIRAR BASURA

Notires NADA fuera de las zonas destinadas para ello en las zonas de avituallamiento. Tirar basura supondrá penalización de tiempo.

EQUIPAMIENTO NO AUTORIZADO

Está terminantemente prohibido el uso de dispositivos de comunicación, MP3 u otros dispositivos de audio. NO están permitidos los teléfonos móviles.

ASISTENCIA EXTERNA

No está permitida la asistencia externa, conlleva la descalificación. Por favor trata a los otros atletas, a los voluntarios y a los árbitros con cortesía y consideración.

De no ser así su conducta se calificará de antideportiva y puede suponer la descalificación.

DEPORTIVIDAD

Por favor, trata a los demás atletas, a todos los voluntarios y a los árbitros con cortesía y consideración.

No hacerlo es una conducta antideportiva y puede dar lugar a la descalificación.

CORTES DE CARRETERA

Recorrido de ciclismo: el tráfico estará cerrado el día de la carrera. Ten cuidado y respeta a los comisarios y la policía local/guardia civil estarán en el recorrido.

CONTROL DE DOPING

El dopaje está prohibido. La comisión antidopaje hará controles antidopaje donde y cuando lo consideren oportuno y según la normativa de WTC. Si un atleta da positivo, será descalificado.

RESULTADOS / CRONOMETRAJE

Durante el evento, para cualquier consulta sobre los tiempos, acuda al Punto de Información de Atleta.

Los resultados provisionales estarán disponibles en la IRONMAN Tracker App. En caso de disconformidad con los resultados oficiales, informa al personal del Punto de Información del Atleta (antes de medianoche).

Después del cierre del Punto de Información de la Zona de Transición, si tienes alguna disconformidad deberás contactar con events@clublasanta.com hasta las 12.00hrs. A partir de esa hora no será posible ningún cambio en los resultados.

Los resultados serán publicados en www.IRONMAN.com y en la aplicación IRONMAN Tracker. Después del evento también podrás encontrarlos en www.ironmanlanzarote.com

TIEMPOS PARCIALES

- 1 - Salida de natación
- 2 - Final de la natación
- 3 - Salida de ciclismo
- 4 - Tiempos intermedios de ciclismo
- 5 - Final de ciclismo
- 6 - Salida de la maratón
- 7 - Vuelta 1 (punto de giro 1)
- 8 - Vuelta 1 (punto de giro 2).
- 9 - Vuelta 2 (punto de giro 1).
- 10 - Vuelta 2 (punto de giro 2).
- 11 - Vuelta 3 (punto de giro 1).
- 12 - Vuelta 3 (punto de giro 2).
- 13 – Meta

DNF (DID NOT FINISH / ABANDONOS)

Si abandonas la carrera, debes avisar el punto de información lo antes posible.

FINISHERS

Los participantes que acaban la carrera deben pasar por el Punto de Información Atletas para recoger su camiseta y pulsera de finalista.

Cualquier consulta será atendida en el Punto de Información al Atleta.

PUNTOS DE INFORMACIÓN PARA ATLETAS (ZONAS DE TRANSICION)

Los atletas dispondrán de un Punto de Información de Atletas en la zona de Transición (localizada en Avenida de las Playas a la altura de Playa Grande). El Punto de Información de los Atletas estará abierto en los horarios:

Desde el sábado 05:00 hasta el domingo 00:30h.

En este punto de Información ofreceremos los siguientes servicios:

- **Preguntas para la carrera:** Atletas podrán obtener todo tipo de información sobre la carrera.
- **Nuevo dorsal / chip de cronometraje:** En caso de pérdida del dorsal o del chip durante la carrera, podrán obtener otro
- **Herramienta básica / repuestos:** Habrá algunas herramientas básicas a la disposición de los atletas que necesiten usarlas, gafas de natación de repuesto, cascos de bici, bidones, etc.
- **Objetos perdidos:** Los objetos perdidos se entregarán en el Punto de Información de la Transición. Después del cierre se entregarán en la recepción norte de Club La Santa.

INFORMACIÓN FAMILIARES

SEGURIDAD

Los familiares/amigos pueden ponerse en contacto con el Punto de Información en caso de emergencia.

Número de contacto el día de la carrera: 0034 686033472 (sólo emergencias)

Correo electrónico de contacto el día de la carrera - información: events@clublasanta.com.

RESULTADOS / TIEMPOS / SANCIONES

Los resultados provisionales estarán disponibles en la APP IRONMAN Tracker el día de la carrera.



RECORRIDO DE NATACIÓN

El recorrido de natación consiste una vuelta de 3.8km y se desarrolla en “Playa Grande” (Puerto del Carmen). No olvides llevar tu gorro de natación numerado (con el número de dorsal en la parte izquierda) y el chip de cronometraje (en el tobillo izquierdo). En este evento no se permite marcar con permanente números en brazos ni piernas.

COLORES DE LOS GORROS DE NATACIÓN:

Mujer Pro: Verde neón

Hombre Pro: Amarillo neón

AWA: Dorado

Paratriatletas: Blanco

Mujer grupo edad: Rosa

Hombre grupo edad: Naranja

Algunos atletas reciben gorros de colores distintos a los mencionados con el fin

de ser reconocidos por la prensa o por la organización.

ENTREGA DE LA BOLSA STREET WEAR (BLANCA).

Cuelga tu bolsa STREET WEAR (para tu ropa personal) en su zona abilitada en la zona Finisher (situada en la transición cerca del punto de acceso B). Habrá vaselina disponible en los vestuarios. El acceso a la playa, para la salida de natación, sólo estará disponible desde la zona de transición (Avenida Las Playas). Habrá voluntarios para indicarte y ayudarte en lo que sea necesario.

SALIDA DE NATACIÓN

La salida será en Rolling Start (el tiempo de carrera individual de cada atleta comenzará cuando cruce la alfombra de salida de natación). Los atletas se colocan en una línea continua para la salida de natación. Se tardará aproximadamente 20 minutos para que todos los atletas crucen la línea de salida de natación. En efecto, esto creará una dinámica de “contrarreloj” para la carrera y para la determinación de los resultados finales. El área de salida de la natación se dividirá en distintas zonas:

1. 07:00 – PRO M
2. 07:05 – PRO F
3. 07:07 – PC Open
4. 07:10 – AG

Los atletas de los Grupos de edad se ordenarán en las zonas establecidas basándose en su tiempo estimado de natación. Estas serán las zonas establecidas y estarán señaladas:

SUB 60´

SUB 70´

SUB 80´

SUB 90´

SUB 100´

RECORRIDO DE NATACIÓN

El recorrido de natación consistirá en DOS VUELTAS. Entre la primera y segunda vuelta, el atleta saldrá del agua, correrá una distancia y volverá a entrar en el agua.

***El tiempo de corte de 2:20h. desde la salida individual.**

Recomendaciones:

- Intenta relajarte y visualiza el segmento de natación, pensando en tu plan de carrera.
- Si no eres profesional, considera tu punto de salida: los mejores nadadores delante, los más lentos, detrás.
- El primer giro está cerca de la playa, no nades muy cerca de las boyas para evitar chocar con otros nadadores.
- Cada atleta es responsable de conocer y familiarizarse con el recorrido.
- Ten en cuenta que puede haber corrientes.
- A la salida del agua, comprueba que sigues teniendo el chip en el tobillo antes de pasar por la alfombra de cronometraje. Si necesitas otro chip, pídeselo a los voluntarios.
- Si tienes problemas durante la natación, avisa con señales a los barcos de rescate para que acudan en tu ayuda.

En caso de que un participante decida abandonar la carrera durante o después de la natación, el personal voluntario del Punto de Información deberá ser informado. La retirada de bicicletas y la bolsa estarán disponibles para estos atletas a partir de las 09.40 horas.

TRANSICIÓN NATACIÓN / CICLISMO

Después de la natación, deberás correr hacia la Zona de Transición. Puedes abrir el traje de neopreno pero sólo puedes quitártelo en el vestuario.

Revisa que llevas puesto el chip. Si has perdido su chip o dorsal, notifícalo a los voluntarios.

En el camino encontrarás un avituallamiento con agua. Habrá voluntarios indicando dónde conseguir crema solar.

Tendrás que coger tu bolsa de ciclismo (azul) de los percheros al lado de la caseta vestuario y cambiarte dentro de la misma (hay una zona separada para mujeres). No está permitida la desnudez fuera del vestuario. Al salir de la caseta, deja tu bolsa en la zona indicada.

Primero, revisa que tu dorsal esta claramente visible a tu espalda. En caso de que hayas perdido el dorsal, solicita otro en el Punto de Información. Haz lo mismo si has perdido tu chip.

Después, deberás correr hacia tu bicicleta, antes de retirarla ponte el casco y abróchalo. Sólo entonces podrás coger la bici y llevarla de la mano, a pie hasta la línea de montaje. Podrás subirte a la bici una vez pasada la línea de montaje.

Recomendaciones

- Hay mecánicos de bicicleta en la transición, por si surgiera algún problema mecánico de última hora.
- En caso de pérdida o de que olvide algún material, no dudes en pasar por el Punto de Información de atletas en la Transición. A lo mejor podemos ayudarte y prestarte lo que necesites (casco, dorsal, etc.).

PUERTO DEL CARMEN

LEGEND

-  WATER/AGUA
-  RIGHT SIDE BOUY/ BOYA LADO DERECHA
-  LEFT SIDE BOUY/ BOYA LADO IZQUIERDO
-  LAP 1/VUELTA 1
-  LAP 2/VUELTA 2





ALWAYS REMEMBER YOUR RACE
get your personal pictures on **SPORTOGRAF.COM**



F O T O
S P O R T O G R A F . C O M
F L A T



RECORRIDO DE CICLISMO

RECORRIDO DE CICLISMO 180.2KM

La ruta ciclista de 180.2 km recorre toda la isla en una sola vuelta que desafía a los atletas con los fuertes vientos del norte. Tiene desnivel positivo de más de 2545m.

El tramo de ciclismo está cerrado al tráfico. Ten cuidado y sigue las instrucciones de la policía en cualquier circunstancia.

Las flechas amarillas indicando IRONMAN LANZAROTE se pondrán a lo largo de todo el recorrido una semana antes del día de la carrera. Habrá policías y/u oficiales de carrera en los cruces principales durante el día de la competición. En las zonas peligrosas (cuesta abajo, con ráfagas de viento, caminos estrechos, etc.) habrá señales de reducción de velocidad (SLOW DOWN).

Ten en cuenta que pueden aparecer fuertes vientos adversos, especialmente en la parte norte de la isla. Por esta razón, y aunque de acuerdo con las normas del WTC las ruedas de disco están permitidas, no se recomienda su uso para el IRONMAN Lanzarote.

Cambios/platos recomendados: 11/25 (trasero) y 52/39 (delantero).

Ten especialmente cuidado en las siguientes partes del trayecto:

- **Mirador de Haría: cuesta abajo con curvas cerradas.**
- **Mirador del Río: cuesta abajo con curvas cerradas y fuertes vientos laterales**
- **LZ30 La Geria dirección Uga: descenso rápido con posibles vientos laterales**
- **Últimos 8 km: descenso - Mantente a la derecha.**

Recomendaciones

Siempre lleva contigo:

- **Herramientas y kits de reparación para pinchazos.**
- Puntera o patilla de repuesto para tu modelo de bicicleta. (Esta pieza no es universal).

Mecánicos Oficiales.

Los atletas deben hacer las reparaciones necesarias a su bici durante la carrera con sus propias herramientas y sin ayuda. Habrá servicio mecánico móvil en el recorrido.

El equipo de mecánicos estará disponible desde el viernes previo a la carrera en la Carpa de Más Deportes Shimano Service Center, al lado de la zona de transición. Los horarios serán los siguientes:

Viernes 19.05.2023: de 11.00-15.00hrs. En este horario estarán ofreciendo Servicio Mecánico NO GRATUITO. Los atletas deberán pagar la mano de obra y el material utilizado.

Viernes 19.05.2023: de 15.00-20.00hrs ofrecerán Servicio Mecánico GRATUITO. Atención: El corredor tendrá que pagar respuestos y material.

Sábado 20.05.2023: Día de la carrera. Desde las 05.00 hasta que salga el último atleta estarán en la Zona de Transición.

AVITUALLAMIENTOS

En el segmento ciclista hay 5 puestos de avituallamiento, 3 avituallamientos de agua y un avituallamiento especial (en Los Valles). Los avituallamientos estarán señalizados desde los 400m previos. Justo antes de cada puesto habrá una red donde tirar los bidones vacíos.

TIEMPO ESTIMADO DEL PRIMER CICLISTA

07:50 Puerto del Carmen 0KM

08:35 Uga 20,8KM - Avituallamiento de agua 1

09:30 Mancha Blanca 43,8KM - Avituallamiento 1

10:05 Teguiise 64,9KM - Avituallamiento de agua 2

10:35 Teseguite 87KM - Avituallamiento 2

10:50 Los Valles 93,6KM - Personal Needs

11:20 Mirador del Rio 113KM - Avituallamiento 3

11:50 Teseguite 136KM - Avituallamiento 4

12:20 Masdache 151KM - Avituallamiento 5

12:40 Tegoyo 168KM - Avituallamiento de agua 3

12:45/12:50 Puerto del Carmen 180,2KM

TIEMPOS DE CORTE EN CICLISMO

- **1º tiempo de corte: a las 12:00 en Tinguatón, KM 45**
- **2º tiempo de corte: a las 15:30 en Plaza de Haría, KM 103**
- **3º tiempo de corte: a las 16:45 en el Cruce de Teseguite KM 138**
- **Corte Final del recorrido de ciclismo: 11h y 30 mins después de la salida individual de la natación.**

Si debes abandonar la carrera, puedes esperar al vehículo de apoyo oficial que sigue al último participante o informar a un oficial.

Si decide abandonar la carrera después del recorrido de ciclismo, informa a la organización en el Punto de Información al Atleta. Podrás hacer el check-out de bicis y bolsas a las 19:00.

TRANSICIÓN CICLISMO/ CARRERA A PIE

Al llegar del recorrido de ciclismo, deberás bajar de la bici en la línea de desmontaje, pasar por la alfombra de cronometraje y continuar a pie (con el casco puesto y abrochado) hasta la zona de los soportes de bicicleta en la transición y colocar tu bicicleta en su soporte. A continuación, dirígete a la zona de las bolsas, coge tu bolsa roja (los voluntarios no pueden entregarla) y sigue hasta la carpa vestuario para cambiarte. Una vez termines con tu bolsa debes colocarla en el mismo soporte.

Revisa que tu dorsal esta claramente visible delante. En caso de que hayas perdido el dorsal, solicita otro en el Punto de Información. Haz lo mismo si has perdido tu chip.

Comprueba que llevas tu chip. ¡Sin chip no hay tiempo!

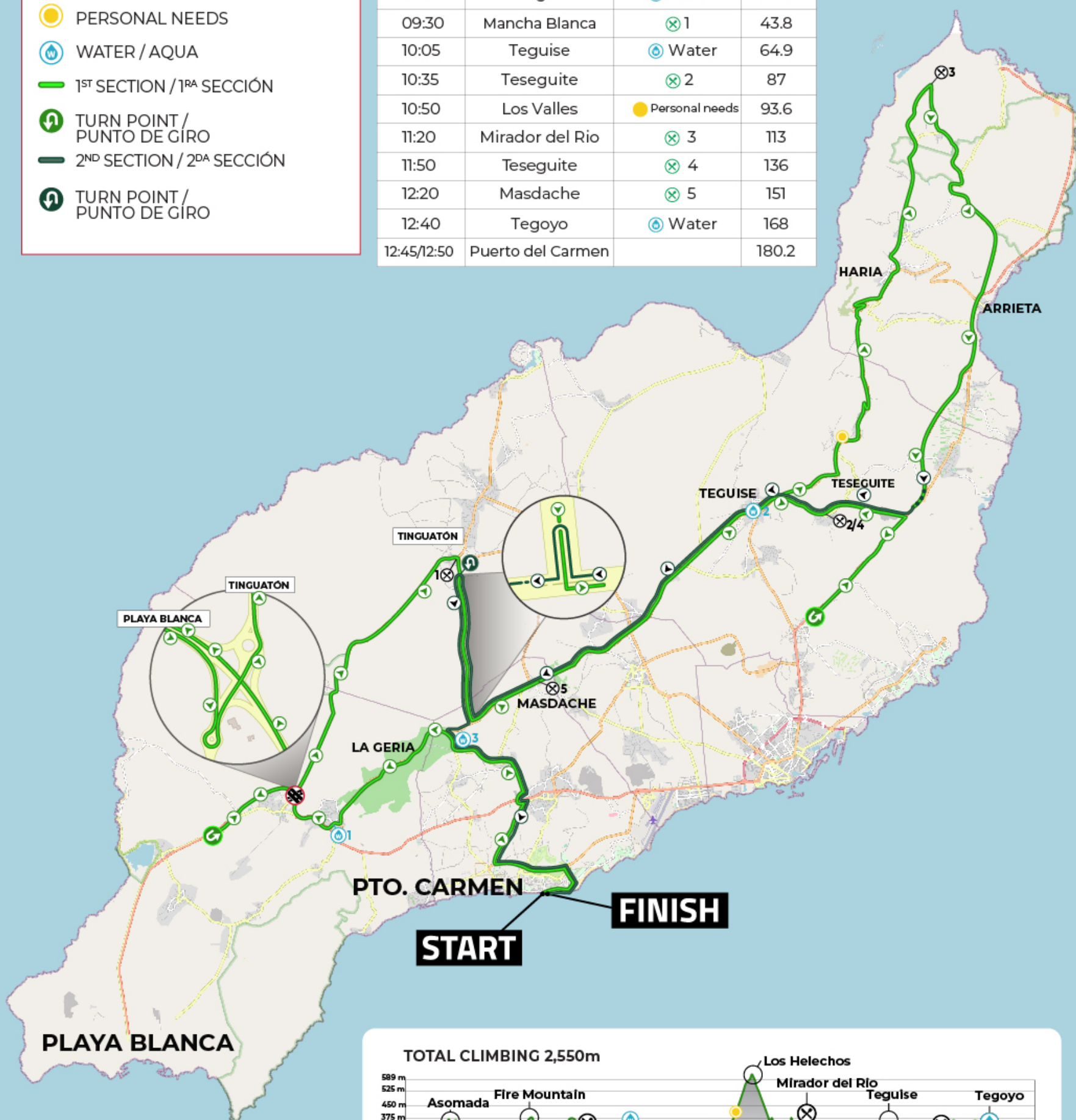
En la caseta de transición los voluntarios estarán disponibles para indicarte donde encontrar loción solar.

LEGEND

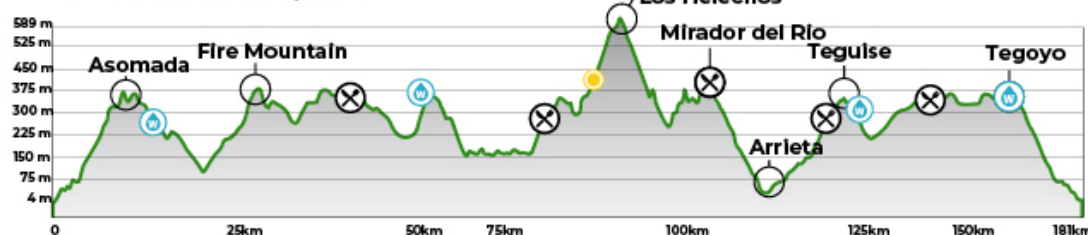
- ⊗ AID STATION / AVITUALLAMIENTO
- PERSONAL NEEDS
- 💧 WATER / AGUA
- 1ST SECTION / 1^{RA} SECCIÓN
- ↻ TURN POINT / PUNTO DE GIRO
- 2ND SECTION / 2^{DA} SECCIÓN
- ↻ TURN POINT / PUNTO DE GIRO

ESTIMATED TIMES OF BIKES PASSING

TIME	PLACE	AID STATION	KM
07:50	Puerto del Carmen		
08:35	Uga	💧 Water	20.8
09:30	Mancha Blanca	⊗ 1	43.8
10:05	Teguse	💧 Water	64.9
10:35	Tesequite	⊗ 2	87
10:50	Los Valles	● Personal needs	93.6
11:20	Mirador del Rio	⊗ 3	113
11:50	Tesequite	⊗ 4	136
12:20	Masdache	⊗ 5	151
12:40	Tegoyo	💧 Water	168
12:45/12:50	Puerto del Carmen		180.2



TOTAL CLIMBING 2,550m





RECORRIDO CARRERA A PIE

RECORRIDO CARRERA A PIE 42.2 KM

La maratón consistirá en 3 vueltas, 1 vuelta larga y 2 vueltas cortas:

Vuelta 1 Playa Grande > Playa > Honda > Arrecife > Vuelta a Playa Grande

Vuelta 2 Playa Grande > Los Pocillos > Hotel Beatriz Playa > Vuelta a Playa Grande

Vuelta 3 Playa Grande > Los Pocillos > Hotel Beatriz Playa > Vuelta a Playa Grande

Al final de cada vuelta, los atletas recibirán una pulsera. Es responsabilidad del atleta asegurarse de recibirla, con el fin de ser identificado como “Finisher” al cruzar la línea de meta.

Recuerda pasar por las alfombras de cronometraje en los puntos correspondientes. De no hacerlo, tus tiempos no quedarán registrados y serás automáticamente descalificado.

PENALTY BOX en la transición. La ayuda externa no está permitida.

AVITUALLAMIENTOS

Hay 5 avituallamientos dobles. Tu nutrición personal etiquetada con la pegatina con tu número de dorsal debe ser entregada en la mañana de carrera entre 05.00 y 06.45 en la zona designada cerca del Punto A (mapa de transición).

Dispondrás de tu nutrición personal después del puesto avituallamiento 1.

TIEMPO DE CORTE DE LA CARRERA APIE

tiempo de corte para el maratón es 17 horas después del comienzo individual de la natación. El punto de corte final es a las 00:30 horas (medianoche).



LEGEND

- FINISH LINE / META
- AID STATION / AVITUALLAMIENTO
- LAP 1/VUELTA 1
- TURN POINT / PUNTO DE GIRO
- LAP 2 & 3 / VUELTA 2 & 3
- TURN POINT / PUNTO DE GIRO
- TOILETS / BAÑOS
- WATER / AGUA



Club
La Santa

IRONKIDS

LANZAROTE®



PUERTO DEL CARMEN · PLAYA DE MATAGORDA

19TH OF MAY 2023 | 4:30PM

www.ironman.com/im-lanzarote



FAGOR
PROFESSIONAL



Foodservice

Un proveedor único, una marca líder de equipamiento para el sector de la hostelería, la restauración colectiva y la lavandería que ayuda a tu negocio a competir al más alto nivel.



Cocción



Hornos



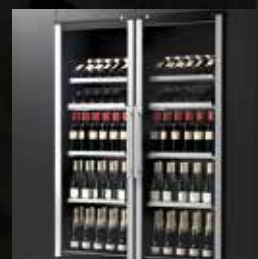
Frío Comercial



Lavado de vajilla



Distribución





INFORMACIÓN POST-CARRERA

LÍNEA DE META

IRONMAN Finisher

Después de cruzar la línea de meta de IRONMAN Lanzarote, recogerás tu medalla de finisher. En la Zona Finisher tendrás:

- Comida y bebida. La carpa restaurante ofrecerá comida post-carrera que permitirá a los atletas retomar fuerzas y una zona de descanso para recuperarse.
- Bolsa Blanca (ropa personal)
- Camiseta Finisher. Recoge tu camiseta oficial de Finisher en el Punto de Información para Atletas.
- Carpa de masaje: Recibe tu masaje relajante proporcionado por los estudiantes de una escuela de Terapia de Masaje en la zona de meta, por orden de llegada. En caso de necesitar un masaje terapéutico, deberás ponerte en contacto con un fisioterapeuta con titulación oficial.
- El personal de emergencia estará disponible en la línea de meta. La instalación médica estará junto a la línea de meta.

No se permite la entrada de familiares a esta instalación.



¿Es tu primer IRONMAN? ¡Que suene fuerte!

Si es la primera vez que participas en un IRONMAN, toca la campana al pasar por la línea de meta.

Certificado Finisher

Todos los “Finishers” del Ironman Lanzarote pueden descargar su certificado oficial acreditativo en www.IRONMAN.com pocos días después de la prueba.

Medalla Reconocimiento Especial

Esta medalla especial se entrega a todos los atletas que han terminado 5 o más IRONMAN LANZAROTE incluyendo la edición de 2023, para reconocer su especial logro. Para recibir esta medalla especial, tendrás que informar a la organización previamente enviando un correo electrónico a lanzarote@ironman.com indicando las ediciones que has completado. La medalla especial se entregará en la Entrega de premios el domingo en Club La Santa.

RECOGIDA DE BICI Y BOLSAS

Puedes recoger tus bolsas de transición y tu bicicleta sólo después de la hora de corte de la bicicleta, a las 19:00 pm, con la excepción de la bolsa de Street Wear (blanca) que puedes recoger justo después de terminar junto a la Carpa Restaurante. Tu bicicleta estará aparcada en la sección correspondiente a tu número de dorsal. El acceso a la Zona de Transición para proceder al Check-out (en caso de que hayas salido de la misma antes de las 19.00) será por el Punto A

(mapa de transición). La salida del Check-out será por el punto de acceso C (Calle Folías).

- Habrá voluntarios disponibles para ayudarte.
- Por favor, ten en cuenta que sólo hay una salida para el check-out, donde tienes que mostrar tu número de carrera y entregar el chip para salir con tu equipamiento. SIN CHIP, NO HAY BICICLETA. El cargo por chips perdidos es de 50€.
- Las bicicletas deben recogerse en la Transición antes de las 00:30 horas.
- Todos los participantes son responsables de recoger su equipo después de la carrera.
- Durante el Check-out, los participantes podrán salir de la Zona de Transición únicamente por el punto de acceso C.

Bicicletas sin recoger – Servicio exclusivo para huéspedes de CLS.

Si quedan bicicletas sin recoger tras el corte de carrera, se llevarán a Club La Santa. Las bicicletas de atletas hospedados en Club La Santa serán guardadas con vigilancia en el Centro de Bicicletas, y podrán ser recogidas el domingo por la mañana de 9.00 a 13h, bajo presentación del DNI y número de dorsal.

RESULTADOS

Durante la carrera, los resultados provisionales estarán disponibles en la APP IRONMAN Tracker.

En caso de disconformidad con los resultados oficiales, por favor, informa al personal del Punto de Información del Atleta (antes de medianoche).

Después del cierre del Punto de Información de la Zona de Transición, si tienes alguna disconformidad deberás contactar con events@clublasanta.com hasta las 12.00hrs del domingo a la mañana. A partir de esa hora no será posible ningún cambio en los resultados.

Los resultados serán publicados en www.IRONMAN.com y en la aplicación IRONMAN Tracker. Después del evento también podrás encontrarlos en www.ironmanlanzarote.com

PREMIO EN METÁLICO Y TROFEOS PREMIOS PROFESIONALES

CATEGORÍA PROFESIONAL

Los 6 primeros clasificados masculinos y femeninos de la categoría profesional podrán optar a los premios en metálico*.

El importe total de los premios es de 25.000\$ dólares. La distribución será la siguiente:

1º: \$4.000 dólares 2º: \$ 2.750 dólares 3º: \$ 2.000 dólares

4º: \$1.500 dólares 5º: \$ 1.250 dólares 6º: \$ 1.000 dólares

*Los premios están sujetos a una retención del 19% para los residentes en España y del 24% para los no residentes en España.

El premio en metálico se pagará a los atletas por transferencia bancaria (se deducirán las comisiones bancarias).

En la ceremonia de entrega de premios, los ganadores del premio en metálico recibirán un sobre con la información y los pasos a seguir para obtener el dinero del premio.

Habrán trofeos para los 10 primeros atletas Profesionales (categoría femenina y masculina).

GRUPOS DE EDAD

GRUPOS DE EDAD (CATEGORÍA FEMENINA Y MASCULINA)

18-24/ 25-29/ 30-34/ 35-39/ 40-44/ 45-49/ 50-54/ 55-59/ 60- 64/ 65-69/ 70-74/ 75-79/ 80+

Trofeos para los tres primeros de cada grupo de edad en categoría masculina y femenina. En conformidad con las normas del IRONMAN Triatlón, los atletas compiten en grupos de edad según corresponda a su año de nacimiento.

PRIMER CONEJERO/ CONEJERA

Para optar a este premio tienes que presentar un certificado que indique que la isla de Lanzarote es tu lugar de nacimiento (DNI por ejemplo) en la entrega de dorsales.

PC OPEN (HOMBRE/MUJER)

Trofeos para los 3 primeros de la categoría.

TRICLUB PODIUM

Premio al 1º, 2º y 3º Tri-club clasificado con la puntuación más alta, independientemente de la división.

CAMPEONATO NACIONAL MILITAR

Tres primeros ganadores del Campeonato Nacional Militar (masculino/femenino)

CEREMONIA DE ENTREGA DE PREMIOS

La Ceremonia de entrega de premios tendrán lugar en Club La Santa, en el Pabellón Norte, el domingo 21 de mayo a las 14.00hrs, después de la asignación de plazas para el campeonato del mundo. Habrá entrega de premios para los siguientes participantes:

- Top 3 Grupos de edad (hombre/ mujer)
- Top 3 PC OPEN (hombre/ mujer)
- Top 3 TRI Clubs
- 1er Conejero (hombre/ mujer)
- Premio especial (la persona premiada será contactada previamente).
- Top 10 PRO (hombre/ mujer)
- Top 3 ganadores del Campeonato Nacional Militar (masculino/femenino)

El transporte en autobús desde Puerto del Carmen hasta la Ceremonia de entrega de premios y vuelta podrá reservarse online a través de este link: [**www.ironman.com/im-lanzarote-register**](http://www.ironman.com/im-lanzarote-register)

INFORMACIÓN POST CARRERA

El domingo 21 de mayo, de 09:30 a 14:00h estará abierto el centro de información de Club La Santa en el Pabellón Norte.

A partir del lunes, en el departamento de eventos de Club La Santa en horario

de 8:00 -16.00 hrs. Teléfono 0034 928 59 99 95 # tono # 4455.

Email: lanzarote@ironman.com

Objetos perdidos

El día de la carrera, cualquier objeto perdido y encontrado será depositado en el Punto de Información de Atletas, en la Transición. El domingo por la mañana entre las 9.30 y las 14.00hrs, todos los objetos estarán en el Centro de Información del Club La Santa, en el Pabellón Norte.

A partir de las 14.00hrs, los objetos perdidos se dejarán en la recepción de Club La Santa.

SERVICIO OFICIAL DE FOTOGRAFÍA

SPORTOGRAF se enorgullece de ser el servicio oficial de fotografía de los atletas en el IRONMAN Lanzarote. Le proporcionaremos nuestro “Foto-Flat” que incluye todo su increíble contenido; desde varios lugares destacados del recorrido, así como las magníficas tomas del paisaje y del día de la carrera en general.

Pide tus imágenes de la carrera aquí: www.sportograf.com

Ayúdanos a tomar las mejores fotos:

- Por favor, asegúrate de mantener tu número de dorsal visible DELANTE de ti para ayudarnos a identificarte en más fotos.
- Fíjate en nuestros puntos de foto y sonríe a la cámara, ¡aunque cueste!
- ¡Celebra cuando cruces la línea de meta! No te preocupes por el tiempo en tu reloj, la empresa de cronometraje asegurará un registro preciso de tus tiempos.

Sigue y mantente al día de Sportograf en Facebook e Instagram.

GOBIK VISTE A LOS PARTICIPANTES DE IRONMAN LANZAROTE 2023

Los participantes de IRONMAN Lanzarote llevarán los kit creados por la firma española Gobik.





CAMPEONATO DEL MUNDO IRONMAN

El IRONMAN Lanzarote otorgará 50 plazas para grupos de edad masculino, 25 plazas para grupos de edad femenino y 4 plazas para atletas PRO (2 MPRO/2WPRO) para el Campeonato Mundial.

- **El campeonato para mujeres será en** Kona, Hawaii el 14 de octubre, 2023.
- **El campeonato para hombres será en** Niza Francia el 10 de septiembre, 2023

SLOTS PARA GRUPOS DE EDAD:

Los atletas que deseen competir en el Campeonato Mundial deben clasificarse. Las plazas se distribuirán en función del número de participantes en cada grupo, garantizando siempre al menos una plaza en cada grupo de edad. La asignación oficial de plazas se publicará en www.IRONMANlanzarote.com el día de la carrera, después de la salida de natación.

La asignación de plazas en el Campeonato del Mundo para los grupos de edad tendrá lugar el domingo 21 de mayo de 2023 a las 12:30 horas en el Pabellón Norte, Club La Santa. Los atletas deben estar presentes en el lugar a las 12:30 horas durante la ceremonia oficial de asignación de plazas. Para aceptar su plaza, deberán pagar la cuota de inscripción directamente en el lugar.

EN LA INSCRIPCIÓN SE LES PEDIRÁ:

- Una identificación válida con foto
- Tasa de inscripción + 8% de gastos de tramitación.
- Pago con tarjeta de crédito (única forma de pago).

ROLLDOWN

Cualquier persona que desee reclamar una plaza de rolldown debe asistir a la Ceremonia de Asignación de plazas del Campeonato del mundo de IRONMAN y reclamar su plaza en persona. Si un clasificado en un grupo de edad decide no coger la plaza, no asiste a la ceremonia o ya se ha clasificado, el siguiente clasificado de ese grupo de edad podrá reclamar su plaza.

PLAZAS PARA ATLETAS PROFESIONALES:

4 PLAZAS PROFESIONALES: 2-MPRO/2-WPRO

El reparto de las plazas del Campeonato del Mundo para los atletas PRO tendrá lugar el domingo 21 de mayo de 2023 a las 12:30 horas en el Pabellón Norte de Club La Santa.

Los atletas deben estar presentes en el lugar a las 12:30 horas durante la ceremonia oficial de asignación de plazas para aceptar la plaza, de lo contrario la plaza se asignará al siguiente clasificado.



IRONKIDS

La IRONKIDS Lanzarote es una carrera para niños de 6 a 15 años. La carrera está incluida en el programa semanal del Club La Santa IRONMAN Lanzarote y tendrá lugar en la Playa Matagorda (frente al Hotel Sol Lanzarote), Puerto del Carmen.

1. DISTANCIAS*: habrá diferentes distancias a completar dependiendo de la categoría.

Prebenjamin (2016-2017): 125m (carrera) - 50m (natación) - 125m (carrera)

Benjamin (2014-2015): 250m (carrera) - 100m (natación) - 250m (carrera)

Alevín (2012-2013): 500m (carrera) - 200m (natación) - 500m (carrera)

Infantil (2010-2011): 1250m (carrera) - 500m (natación) - 1250m (carrera)

Cadete (2008-2009): 1250m (carrera) - 500m (natación) - 1250m (carrera)

*Estas distancias podrán ser modificadas por la organización.

2. FECHA Y LUGAR:

El IRONKIDS tendrá lugar el 19 de mayo en la Playa de Matagorda, Puerto del Carmen. La carrera comenzará a las 16.30hrs.

3. RECOGIDA DE DORSALES:

La recogida de dorsal podrá realizarse el jueves 18 de mayo y el viernes 19 de mayo en Puerto del Carmen, Playa Matagorda en frente del Hotel Sol Lanzarote. Horarios:

- Jueves 18/05/2023: Recogida desde las 17:00 hasta las 20:00 horas.

- Viernes 19/05/2023: Recogida desde las 14:30 hasta las 17:00 horas.

Será obligatorio presentar un documento de identidad (DNI o pasaporte) para poder recoger el dorsal.

4. REGISTRO:

Plazas limitadas, es necesario realizar la inscripción al evento. El registro para el evento estará disponible hasta el 15 de mayo a las 12.00hrs CET. Cuota de inscripción: 5 euros.

El enlace a la plataforma de registro está disponible aquí: <https://www.ironman.com/im-lanzarote-register> (bajo la sección de IRONKIDS).



VOLUNTARIOS

Sin voluntarios, no hay carrera.

Si tienes amigos y/o familiares que quieren contribuir al éxito de la carrera siendo voluntarios, pueden apuntarse en la página oficial del evento El registro estará abierto hasta el Domingo 14 de mayo a las 23.59hrs.

Enlace disponible [aquí](#)

Si tiene alguna duda contacte con lanzarote@ironman.com



RESORT ORGANIZADOR

Club La Santa es el mejor complejo vacacional activo del mundo, que ofrece más de 80 deportes diferentes y más de 500 actividades semanales programadas con instructores incluidas en el precio del

alojamiento. Las instalaciones incluyen canchas de tenis y bádminton, un campo de fútbol de tamaño real, una pista de atletismo, 3 piscinas de 50 m más una de ocio y una laguna donde se practica windsurf.

También dispone de un gimnasio, un centro de bicicletas con más de 200 bicicletas y mucho más.

Nuestros huéspedes pueden elegir entre una increíble variedad de clases y actividades en nuestro extenso programa semanal, utilizar nuestras instalaciones deportivas y disfrutar de nuestro

entretenimiento de forma gratuita. El complejo también ofrece una gama completa de servicios opcionales para garantizar que nuestros huéspedes tengan todo lo que necesitan; Centro Wellness, fisioterapia y una gama de servicios de relajación y terapia deportiva, y un centro de buceo Club La Santa. Todo esto por no mencionar cuatro restaurantes, dos bares y una variedad de espacios de ocio. Además, Club La Santa organiza más de 200 eventos, carreras deportivas, campus de entrenamiento y semanas sociales. Mejora tus habilidades y tu técnica o simplemente ven a probar cosas nuevas y conocer nuevos amigos en el proceso.

Para más información: www.clublasanta.com

Buena suerte y esperamos que disfrute de la carrera.

La Organización de IRONMAN LANZAROTE



MÉDICO Y EMERGENCIA

Una vez más, el equipo médico de nuestro Club La Santa IRONMAN Lanzarote está preparado para atenderte durante la prueba.

Desde sus piraguas, tablas, motos de agua y lanchas, el personal de rescate estará siempre atento para trasladar a cualquier triatleta en apuros a un lugar seguro donde pueda ser atendido. La hipotermia es el problema más preocupante, en especial entre los nadadores de mayor edad y menor tamaño corporal. En la orilla, disponemos de los medios adecuados para reponer el calor perdido.

Durante el recorrido ciclista debemos prestar especial atención a las caídas. Nuestros médicos y enfermeras siguen el recorrido en vehículos de intervención rápida con los medios necesarios para actuar ante cualquier eventualidad. Las ambulancias situadas en los lugares estratégicos - con capacidad para soporte vital básico y avanzado - pueden trasladar al hospital adecuado a cualquier ciclista accidentado que lo necesite.

En la maratón seguimos el recorrido en bici y tenemos también a parte de nuestro personal cerca de cada giro. Estaremos en nuestra carpa médica cuando cruces la línea de meta, siempre dispuestos ayudarte si lo necesitas. No bebas demasiada agua en la prueba. Si hace falta, analizaremos tu sangre in situ para poder administrar el tratamiento que realmente necesitas.

Como en otras ediciones, los médicos Javier Arroyo, Verónica Sansano y su equipo de experimentados médicos y enfermeros estarán disponibles, intentando seguir las enseñanzas de nuestro recordado amigo y maestro Antonio Zoido.

Recuerda que sin ti, querido triatleta, no somos nada. Tú eres el único capaz de cumplir las tres reglas de oro - como dice nuestro admirado Kenneth Gasque-: 1ª No accidentes, 2ª No accidentes y 3ª...¿adivinas cuál es la tercera?

securitas.es



**Nosotros creamos
tu zona de confort.**

**Tú trabajas
para ir más allá.**

Ochenta años protegiendo a las personas,
las instalaciones y los activos nos han permitido
ver lo que realmente importa y cómo puede ser la
vida cuando el mundo se siente seguro.

See a different world.



GEORGE ANTHONY JOHN LEIGH -

05/04/2000 – 28/03/2023

A continuación, una reflexión sobre el lugar especial que Club La Santa y el IRONMAN Lanzarote tenían en la vida de George Leigh. George participó en el IRONMAN 70.3 Lanzarote, lo que aumentó aún más su deseo de participar en el IRONMAN de larga distancia en 2022. Sin embargo, una lesión le impidió unirse a la carrera. En cambio, se ofreció como voluntario con su familia en el evento y esperaba competir este año. Desafortunadamente, George falleció recientemente sin cumplir su sueño.

Queremos honrar su memoria con este bonito mensaje que nos envió cuando se registró para el IRONMAN Lanzarote 2023.

Lanzarote ha sido una parte muy importante de mi vida, especialmente Club La Santa. Mis padres se conocieron a principios de los años 80 cuando mi padre estaba haciendo windsurf en la laguna y mi madre estaba disfrutando de unos días libres antes de su próximo vuelo como miembro de la tripulación de cabina. Desde entonces, han seguido regresando a Lanzarote, especialmente a Club La Santa, y yo he visitado la isla casi todos los años desde entonces.

A mi padre le encanta el triatlón, por lo que cuando decidí hacer un IRONMAN, supe que tenía que hacerlo en Lanzarote. En octubre de 2021, participé en el 70.3, que fue un evento increíble, y lo disfruté muchísimo. Me ayudó a prepararme bien para el IRONMAN completo que tenía planeado para mayo de 2022.

Desafortunadamente, en marzo de 2022, me lesioné y no pude competir. Sin embargo, como ya teníamos reservados los vuelos y la estancia en Club La Santa, decidimos ir de todas formas y disfrutar de unas vacaciones en la isla. En lugar de competir, me ofrecí como voluntario en el evento y fue una experiencia maravillosa. Ver a los atletas superarse a sí mismos y dar lo mejor de sí fue muy inspirador.

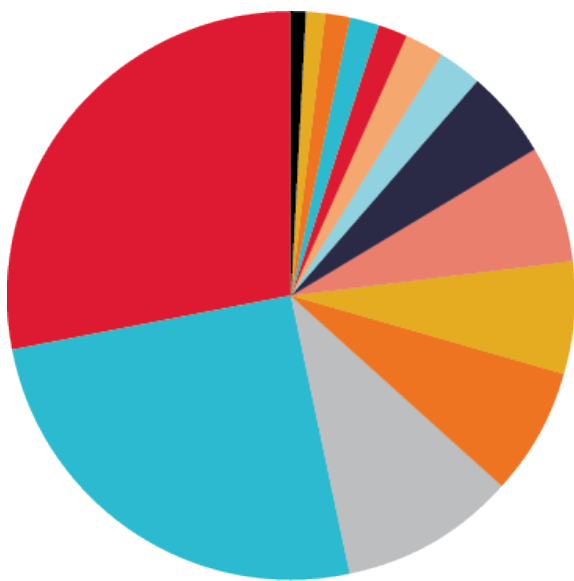
Cuando vi a los atletas bajando de su bicicleta o terminando su carrera en los tiempos que me gustaría lograr, reforzó mi deseo de volver a competir el próximo año. Con menos de un año por delante, estoy emocionado y seguro de que será un día increíble. No puedo pensar en un lugar mejor para hacer un IRONMAN que en Lanzarote, especialmente en Club La Santa.

Nuestros más sincero cariño a su familiares y allegados.



George Anthony John Leigh

¿DE DÓNDE VIENEN NUESTROS ATLETAS?



ESP (Spain) 276	NLD (Netherlands) 25
GBR (United Kingdom) 249	USA (United States) 22
DEU (Germany) 99	POL (Poland) 17
FRA (France) 71	CHE (Switzerland) 16
ITA (Italy) 64	DNK (Denmark) 13
IRL (Ireland) 63	AUT (Austria) 10
BEL (Belgium) 50	MEX (Mexico) 8

ARG (Argentina).....	7	JPN (Japan).....	2
CAN (Canada).....	5	NOR (Norway).....	2
CYP (Cyprus)	5	SVK (Slovakia)	2
COL (Colombia).....	4	THA (Thailand)	2
ECU (Ecuador).....	4	CRI (Costa Rica)	1
ZAF (South Africa).....	4	EGY (Egypt).....	1
AUS (Australia)	3	EST (Estonia)	1
BRA (Brazil)	3	GEO (Georgia)	1
CHL (Chile)	3	GLP (Guadeloupe)	1
LVA (Latvia).....	3	HUN (Hungary)	1
MLT (Malta).....	3	IDN (Indonesia)	1
PHL (Philippines).....	3	ISL (Iceland)	1
PRT (Portugal).....	3	LUX (Luxembourg)	1
ROU (Romania).....	3	MDA (Moldova (Republic of)).....	1
SVN (Slovenia).....	3	NZL (New Zealand)	1
SWE (Sweden)	3	PRY (Paraguay)	1
AND (Andorra)	2	QAT (Qatar).....	1
BGR (Bulgaria)	2	SRB (Serbia)	1
CZE (Czech Republic).....	2	TWN (Taiwan, Province of China).....	1
IND (India)	2	UKR (Ukraine).....	1
ISR (Israel).....	2	VGB (British Virgin Islands).....	1

ATLETAS PROFESIONALES



Camille Angèle Deligny	FEMALE	FRA (France)
Sybrein Baelde	MALE	BEL (Belgium)
Reece Barclay	MALE	GBR (United Kingdom)
Marcel Bischof	MALE	DEU (Germany)
Thomas Bosch	MALE	DEU (Germany)
Jon Breivold	MALE	NOR (Norway)
Jeanne Collonge	FEMALE	FRA (France)
Lydia Dant	FEMALE	GBR (United Kingdom)
Michiel de Wilde	MALE	NLD (Netherlands)
Alessandro Degasperi	MALE	ITA (Italy)
Amaury Dehez	MALE	FRA (France)
Christopher Dels	MALE	DEU (Germany)
Andreas Dreitz	MALE	DEU (Germany)
Petra Eggenschwiler	FEMALE	CHE (Switzerland)
Eneko Elotegi	MALE	ESP (Spain)
Gonzalo Fuentes	MALE	ESP (Spain)
Juan Pedro García Ochoa	MALE	ESP (Spain)
Niek Heldoorn	MALE	NLD (Netherlands)
Arthur Horseau	MALE	FRA (France)
Thomas Hounjet	MALE	NLD (Netherlands)
Hilary Hughes	FEMALE	IRL (Ireland)
Alejandro Jiménez Valverde	MALE	ESP (Spain)
Sam Laidlow	MALE	FRA (France)
Oliver Martinussen	MALE	DNK (Denmark)
William Mennesson	MALE	FRA (France)
Heleen Moes	FEMALE	NLD (Netherlands)
Jordi Montraveta Moya	MALE	ESP (Spain)
Seppe Odeyn	MALE	BEL (Belgium)
Lenny Ramsey	FEMALE	NLD (Netherlands)
Lina-Kristin Schink	FEMALE	DEU (Germany)
Miłosz Sowiński	MALE	POL (Poland)
Christian Stoerzer	MALE	DEU (Germany)
Alexandra Tondeur	FEMALE	BEL (Belgium)
Kenneth Vandendriessche	MALE	BEL (Belgium)
Liesbeth Verbiest	FEMALE	BEL (Belgium)
Cameron Wurf	MALE	AUS (Australia)

GANADORES DE IRONMAN LANZAROTE

	Name	Gender	Country	Swim	Bike	Run	Total
1992	Ben Van Zelst	M	NED	00:53:43	05:12:02	02:55:45	09:01:30
	Janine Daley	F	USA	00:58:25	06:19:04	03:27:38	10:45:07
1993	Ben Van Zelst	M	NED	01:00:54	05:09:10	02:51:39	09:01:43
	Katinka Wiltenburg	F	NED	01:10:20	05:44:58	03:23:00	10:18:18
1994	Frank Heldoorn	M	NED	00:45:04	04:58:46	02:54:34	08:38:24
	Paula Newby-Fraser	F	ZIM	00:46:50	05:29:52	03:12:54	09:29:36
1995	Thomas Hellriegel	M	GER	00:50:57	04:47:03	02:57:37	08:35:37
	Paula Newby-Fraser	F	ZIM	00:48:55	05:26:32	03:09:12	09:24:39
1996	Frank Heldoorn	M	NED	00:49:52	05:04:05	02:54:37	08:48:34
	Katinka Wiltenburg	F	NED	00:57:28	05:41:27	03:34:32	10:13:22
1997	Peter Reid	M	CAN	00:50:09	05:03:36	03:01:40	08:55:25
	Paula Newby-Fraser	F	USA	00:52:52	05:45:41	03:33:52	10:12:25
1998	Rolf Lautenbacher	M	GER	00:50:50	05:08:17	02:53:26	08:52:33
	Melissa Spooner	F	CAN	00:55:00	05:36:40	03:20:07	09:51:07
1999	Matthew Belfield	M	GBR	00:52:22	05:07:45	03:04:46	09:04:53
	Lena Wahlquist	F	SWE	00:58:09	06:09:21	03:35:34	10:43:04
2000	Dirk Van Gossum	M	BEL	00:52:46	04:59:19	02:50:47	08:47:10
	Lena Wahlquist	F	SWE	00:55:14	05:55:45	03:19:03	10:15:19
2001	Christoph Mauch	M	SUI	00:48:37	05:10:16	02:58:50	09:01:32
	Laura Bieger	F	GER	01:00:49	06:14:50	03:20:09	10:41:29
2002	Peter Sandvang	M	DEN	00:43:22	05:00:52	03:00:39	08:48:44
	Maribel Blanco	F	ESP	00:47:13	06:04:04	03:12:55	10:11:14
2003	Thomas Hellriegel	M	GER	00:50:52	05:57:46	02:53:47	08:56:44
	Maribel Blanco	F	ESP	00:52:25	06:08:38	03:20:08	10:29:50
2004	Rene Rovera	M	FRA	00:50:31	05:03:03	02:51:29	08:48:31
	Virginia Berasategui	F	ESP	00:51:53	05:29:07	03:15:37	09:41:51
2005	Ain-Alar Juhanson	M	EST	00:55:26	04:57:24	02:58:24	08:55:37
	Virginia Berasategui	F	ESP	00:52:10	05:51:54	03:20:54	10:09:39
2006	Ain-Alar Juhanson	M	EST	00:53:05	04:56:41	03:00:14	08:54:11
	Karin Thuerig	F	SUI	00:59:30	05:27:30	03:18:47	09:52:43
2007	Eneko Llanos	M	ESP	00:49:18	04:53:18	03:01:33	08:49:38
	Tiina Boman	F	FIN	00:55:16	05:35:02	03:22:22	09:58:41
2008	Bert Jammaer	M	BEL	00:49:39	05:03:29	02:59:16	08:59:38
	Bella Comerford	F	GBR	00:56:17	05:48:14	03:09:20	10:02:28
2009	Bert Jammaer	M	BEL	00:50:30	05:00:18	02:56:51	08:54:03
	Bella Bayliss	F	GBR	00:56:00	05:46:37	03:04:06	09:54:58



	Name	Gender	Country	Swim	Bike	Run	Total
2010	Eneko Llanos Catriona Morrison	M F	ESP SCO	00:47:49 00:52:39	04:53:26 05:58:02	02:50:21 03:04:36	08:37:43 10:03:53
2011	Timo Bracht Rachel Joyce	M F	GER GBR	00:47:53 00:49:05	04:49:53 05:30:25	02:47:20 03:02:04	08:30:34 09:28:12
2012	Victor del Corral Michelle Vesterby	M F	ESP DEN	00:53:36 00:51:44	04:54:31 05:39:25	02:50:10 03:20:16	08:44:40 09:58:00
2013	Faris Al-Sultan Kristin Moeller	M F	GER GER	00:47:48 01:00:03	04:53:03 05:31:47	02:55:03 02:58:37	08:42:40 09:37:34
2014	Romain Guillaume Lucy Gossage	M F	FRA GBR	00:47:31 00:55:37	04:56:07 05:31:38	02:57:55 03:07:20	08:47:39 09:41:40
2015	Alessandro Degasperi Diana Riesler	M F	ITA GER	00:51:10 00:55:40	05:12:12 05:37:11	02:47:15 03:16:20	08:56:49 09:56:03
2016	Jesse Thomas Tine Holst	M F	USA DEN	00:50:56 01:01:16	04:58:34 05:34:26	02:46:57 03:19:49	08:42:34 10:02:36
2017	Bart Aernouts Lucy Charles	M F	BEL GBR	00:50:34 00:47:06	04:48:23 05:23:30	02:48:29 03:18:35	08:34:13 09:35:40
2018	Alessandro Degasperi Lucy Gossage	M F	ITA GBR	00:49:20 00:58:43	05:03:32 05:29:06	02:54:23 03:15:39	08:52:16 09:49:27
2019	Frederik Van Lierde Nikki Bartlett	M F	BEL GBR	00:50:25 00:58:35	05:01:32 05:38:00	02:53:23 03:14:52	8:51:16 9:59:10
2021	Andi Boecherer Michelle Vesterby	M F	GER DEN	00:51:37 00:59:45	4:50:26 5:35:27	2:46:34 3:13:12	8:34:11 9:55:04
2022	v Vandendriessche Lydia Dant	M F	BEL ENG	00:57:10 1:00:55	4:56:04 5:19:22	2:40:37 3:09:56	8:39:56 9:37:26

RÉCORDS

SWIM RECORD

Nick Croft	AUS	00:42:24	1994
Paula Newby-Fraser	ZIM	00:46:50	1994

BIKE RECORD

Maik Twelsiek	GER	04:40:58	2010
Lucy Charles	GBR	05:23:30	2017

RUN RECORD

Gerrit Schellens	BEL	02:44:29	2005
Kristin Moeller	GER	02:58:37	2013

FULL COURSE RECORD

Timo Bracht	GER	08:30:34	2011
Paula Newby-Frazer	ZIM	09:24:39	1995

AGE GROUP RECORDS WOMEN

18-24	Alina Khakimova	UZB	10:53:14	2021
25-29	Louise Collins	GBR	10:05:21	2010
30-34	Paula Newby-Fraser	ZIM	09:24:39	1995
35-39	Katinka Wiltenburg	NED	09:54:47	1994
40-44	Lillan Sindahl Glümer	DNK	11:01:00	2016
45-49	Angela Stefani	ITA	11:01:12	2017
50-54	Gabriele Celette	GER	11:44:30	2008
55-59	Gabriele Celette	GER	11:41:02	2012
60-64	Lynne Pattle	NZL	13:20:46	2012
65-69	Felicitas Kuld	DEU	15:23:30	2019
70-74	Edwina Brocklesby	GBR	16:43:39	2013

AGE GROUP RECORDS MEN

18-24	Thomas Hellriegel	GER	08:35:37	1995
25-29	Frank Heldoorn	NED	08:38:24	1994
30-34	Rik Van Trigt	NED	08:45:01	1994
35-39	Mario Huys	BEL	09:03:50	1994
40-44	Gosse Beerda	NED	09:26:14	2010
45-49	Preben Jacobsen	DEN	09:30:35	2012
50-54	Jørgen Hansen	DEN	09:59:58	1995
55-59	Yves Tarbarant	FRA	10:11:09	2007
60-64	Daniel Churlet	FRA	10:47:23	2012
65-69	Mink Zeilstra	NED	12:11:09	2012
70-74	Mink Zeilstra	NED	13:27:43	2017
75-79	Peter David Norman	GBR	16:43:07	2012



CONTACTO

DIRECTOR DE CARRERA

Fabio Eligio Cabrera Cruz
lanzarote@IRONMAN.com

COORDINADORA DE CARRERA Y ATHLETE SERVICES

Sara Perani
lanzarote@IRONMAN.com

CLUB LA SANTA

www.clublasanta.com
Avenida Krogager, s/n, 35560 Tinajo,
Lanzarote, Islas Canarias, España
Tel: +34 928 599 999
info@clublasanta.com

PR, PRENSA Y REDES SOCIALES

Montse Parrizas
Tel.: (+34) 928 599 995 # 4400
mp@clublasanta.com

GRACIAS A **TODOS Y TODAS**

Club La Santa, Cabildo Insular de Lanzarote y Servicio Insular de Deportes, Ayuntamiento de Tías y Puerto Del Carmen, Turismo Lanzarote, European Sports Destination, Gobierno de Canarias, Turismo Canarias, 226ERS, Coca Cola, Cabrera Medina, Naviera Armas, Securitas, Emerlan, Fetri, Fecantri, Guardia Civil, Guardia Civil Tráfico, Policías Municipales de Arrecife, Haría, San Bartolomé, Tegui, Tías, Tinajo, Yaiza, Protección Civil, Hospital José Molina Orosa, todos los Voluntarios.

EMPRESAS COLABORADORAS:

Agua Teror, Alcruz Canarias, Andres Eizaguirre, Argal, Ava selección, Bodegas El Grifo, Bricej, Brito Hostelería, Carnes Y Embutidos Chacón, CavasCatalanas (Meproli), Coca Cola Company, Comit grupo comercial italiana, Compañía Cervecería Canaria, S.a. (Tropical),- (Tropical 0.0), Davigel, Dismare, Distribuciones Viera, Distribuidora Eléctrica Canarias S.A, Diproquim, Ecolab, Fagor Profesional, FERRETERÍA TÍAS, Freixenet, Furgolanz, Grupo Kalise, Guerra y Fernandez, Guillén Morales, Hermanos Pacheco, Heurafoods, HOSTELMEC , HiVision, Informática Lanzarote, Joaquin Cabrera, Lanzafrut, Maderas Marcial González E Hijos, Más Deportes, Mph, Pescadería Titerroy, Pescatron , Precocinados Titerroy, Queso Flor Valsequillo Representaciones, Red Bull, Securitas, Sotabac, Surpan, Telefonía Móvil España - Movistar, TGT, Transportes Domingo Rijo, Tripasión, Unilever.

HOTELES COLABORADORES:

Puerto del Carmen: Apartamentos La Moraña, Ereza Apartamentos, Hibiscus Hotels, Hotel Aequora Lanzarote Suites, Hipotels La Geria, La Isla y el Mar Hotel Boutique, Villas Alondra, Hotel Pocillos Playa, Guinate Club, Relaxia Lanzaplaya , Seaside Los Jameos Playa Hotel.

Puerto Calero: Secrets Lanzarote Resort and Spa

Playa Blanca: Dreams Lanzarote Playa Dorada

THE WORLD'S BEST SPORTS RESORT

Club La Santa is an active holiday paradise, offering 80+ sports,
500 weekly activities, and state-of-the-art facilities.
All included in your booking.

Club La Santa is the organiser of the IRONMAN® Lanzarote.

