



Club La Santa

IRONMAN[®] LANZAROTE CANARIAS III SPAIN



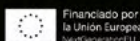
THE LEGEND FORGED IN FIRE

PLAYA GRANDE, PUERTO DEL CARMEN
18.05.2024 | 7:00AM



Lanzarote
A UNIQUE ISLAND

European sports
DESTINATION



Ministerio de Industria,
Turismo



Canary Islands
LANTOR 4148



Gobierno de Canarias



PUERTO DEL CARMEN
LANZAROTE

226ERS
FEED YOUR DREAMS

deboer
wetsuits



ARMAS

Trasmediterránea



FECANTRI





Servicio Insular de Deportes



SIENTE EL SABOR



LANZAROTE
SPORTS DESTINATION



FEEL THE
spirit
#LANZAROTESD



turismolanzarote.com
lanzarotesd.com



@TurismoLZT
@LanzaroteESD

<u>Saluda</u>	5
<u>Programa</u>	11
<u>Próxima carrera de Club La Santa</u>	16
<u>Vuelta Ciclista</u>	17
<u>Para los espectadores de IRONMAN Lanzarote</u>	19
<u>Información pre-carrera</u>	22
<u>Sigue a tu atleta</u>	22
<u>Reunión técnica</u>	22
<u>Aparcamiento y traslado</u>	25
<u>Registro del Atleta</u>	28
<u>Mapa de transición</u>	30
<u>Check-in de bicicletas y bolsas</u>	31
<u>Información Día de la carrera</u>	38
<u>Avituallamientos</u>	39
<u>Normativa</u>	43
<u>Recorrido de natación</u>	48
<u>Recorrido de ciclismo</u>	54
<u>Recorrido de carrera a pie</u>	59
<u>Mapa de espectadores</u>	62
<u>Información post-carrera</u>	65
<u>Campeonato del Mundo IRONMAN</u>	71
<u>Voluntarios</u>	71
<u>Equipo Médico</u>	75
<u>ETI</u>	75
<u>Deboer Wetsuits</u>	73

<u>IRONKIDS</u>	76
<u>Escápate con tu familia</u>	82
<u>Lanzarote y disfruta Del Deporte</u>	87
<u>Organizador</u>	85
<u>IRONMAN Lanzarote y la sostenibilidad</u>	86
<u>Ganadores de IRONMAN Lanzarote</u>	88
<u>Contacto</u>	90
<u>Gracias</u>	92



SALUDA

Fernando Clavijo

Presidente de las Islas Canarias

Con estas palabras quiero trasladar todo mi apoyo a todas las personas participantes en la celebración de la 32ª edición del Club La Santa IRONMAN Lanzarote.

Quiénes practicamos deporte sabemos que detrás de un evento como este hay muchas horas de dedicación, de perseverancia y de superación que se ven reflejadas en cada kilómetro que se recorre ese día.

Esta es sin duda una gran experiencia para las personas apasionadas por el triatlón y es también especial por su realización en el marco incomparable de una reserva de la biosfera como es Lanzarote.

Estoy seguro de que esta nueva edición del Club La Santa IRONMAN Lanzarote estará repleta de grandes momentos para recordar y estará a la altura de las expectativas, además de contribuir a la promoción deportiva de las islas, así como a la difusión internacional de la imagen del archipiélago.



SALUDA

Oswaldo Betancort

Presidente del Cabildo de Lanzarote y La Graciosa

Como presidente del Cabildo, supone una tremenda satisfacción para mí darles por primera vez la bienvenida a esta XXXII edición del IRONMAN Lanzarote, evento de prestigio mundial gracias a la magnífica organización del Club La Santa y al excelente respaldo del que goza por parte de la sociedad insular.

Además de generar un positivo impacto económico, el IRONMAN Lanzarote proyecta a nuestra Isla como territorio íntimamente ligado a nuestro añorado y universal artista César Manrique, que luce con orgullo su condición de Reserva de la Biosfera y Geoparque Mundial, y comprometido con la conservación y el cuidado del Medio Ambiente.

Mi agradecimiento por tanto al Club La Santa, al Servicio Insular de Deportes, a las instituciones y empresas colaboradoras y patrocinadoras, a voluntarias y voluntarios, a los cuerpos de emergencia, a las fuerzas de seguridad y, por supuesto, a todos los hombres y mujeres de hierro que con su esfuerzo van a contribuir a reafirmar el prestigio de Lanzarote a nivel internacional.



SALUDA

Juan Monzón Rosales

Consejero de Deportes del Cabildo de Lanzarote

Lanzarote es sinónimo de deporte. Y esta frase que suena a eslogan, es posiblemente una de las afirmaciones más reales que existe en nuestra isla.

IRONMAN y Lanzarote son dos palabras que llevan una unión indivisible desde hace décadas, algo que inició como una prueba más del calendario y que terminó asentándose como una cita ineludible para Lanzarote.

Nuestra isla es escenario de una de las pruebas más duras del mundo, según las palabras de los propios triatletas que han disfrutado (y sufrido) el IRONMAN en Lanzarote. Un lugar de una belleza mayúscula, pero con una orografía particular, que pone en aprietos a los deportistas más preparados del mundo.

El Área de Deportes del Cabildo de Lanzarote trabaja prácticamente un año solo para asegurarse que esta prueba, organizada por el Club La Santa, cuenta con todas las especificaciones y todo el material necesario para que pueda ir mejorando edición a edición.

Es un orgullo tremendo, para mí, que esta prueba se continúe realizando y, además, que se sigan invirtiendo cada vez más esfuerzos en que la prueba también sea algo mucho más que un evento deportivo, sino una cita en la que se ponga de relieve la idiosincrasia lanzaroteña, y su implicación en la economía y el turismo insular.

Deseo con todo corazón que Lanzarote disfrute de su IRONMAN, que vea con orgullo como triatletas de todas las partes del mundo recorren el mar y la tierra de nuestra isla.

Disfruten, el IRONMAN Lanzarote es para todos.



SALUDA

José Juan Cruz Saavedra

Alcalde del Ayuntamiento de Tías

Puerto del Carmen brilla internacionalmente siendo la sede del IRONMAN Lanzarote desde 1992. El Ayuntamiento de Tías respalda cada año al Club La Santa con la celebración de esta prueba deportiva, considerada una de las más duras del mundo.

Para nosotros es un privilegio formar parte de este gran encuentro con el deporte en nuestro entorno más turístico: la costa de Puerto del Carmen. Son impresionantes las imágenes de la salida en Playa Grande con cientos de atletas, vivimos el entusiasmo con las bicicletas en las carreteras de la isla y vibramos con la llegada de los deportistas a la línea de meta.

Esa palpitación se siente en Lanzarote desde que Keneth Gasque organizara el primer IRONMAN Lanzarote y nos transmitiera su pasión por el deporte. Gasque fue el primer ciudadano danés que compitió en los Campeonatos del Mundo IRONMAN de Kona (Hawái) en 1985, 1987, 1989 y 2005.



SALUDA

D. José Hidalgo,

Presidente de la Federación Española de Triatlón

Tras la exitosa celebración del 31 aniversario del IRONMAN de Lanzarote afrontamos una nueva edición de esta emblemática prueba del calendario nacional e internacional, que se disputa en la Reserva de la Biosfera de la Unesco, con su icónico paisaje volcánico que tanto recuerda a Hawaii, la meca del IRONMAN.

Y de nuevo, en Lanzarote los y las triatletas lucharán por cumplir sus sueños. Los primeros y primeras por la gloria de los puestos de podio, y después cada uno y cada uno de ellas por sus metas personales, y por lograr sus objetivos sean cuál sean.

Desde la Federación Española de Triatlón agradecemos a las instituciones, patrocinadores y colaboradores, su participación para desarrollar eventos con los que mostrar lo mejor de los valores de nuestro deporte, a pie de calle o playa, a la ciudadanía. Estamos seguros de que valoran el esfuerzo del triatleta y la espectacularidad de las competiciones como cada temporada.

#SomosTriatlon y #SomosIRONMANLanzarote



SALUDA

Adrián Ornia

Presidente de la Federación Canaria de Triatlón

Es muy difícil expresar en palabras la mezcla de sensaciones que experimentan todos los triatletas que están dispuestos a tomar la salida del IRONMAN Lanzarote. Son muchos meses de preparación y compromiso. Un compromiso que une a familias enteras y crea amistades duraderas.

Existe una mística envolvente y embriagadora en esa arena de la playa de Puerto del Carmen que ha conseguido que miles de triatletas elijan IRONMAN Lanzarote como su competición favorita durante más de treinta años. Arena, sol, viento y volcán son algunos de los ingredientes de un triatlón con un nivel de exigencia absolutamente descomunal, que junto con un público que anima y vitorea a todos ellos, crean una atmósfera deportiva única.

Desde la Federación Canaria de Triatlón queremos expresar nuestra más profunda admiración hacia todos ellos. Son ejemplo de coraje, sacrificio y determinación para todos nosotros. Gracias también al CLUB LA SANTA por su compromiso inquebrantable que tantas alegrías ha aportado al triatlón canario.



SALUDA

Fabio Cabrera

Director de carrera

Estimado/atleta,

Ya ha llegado la trigesimosegunda edición del Club La Santa IRONMAN Lanzarote. Están a punto de vivir una experiencia única y memorable para el resto de vuestros días como triatletas. Todos los esfuerzos que hay detrás de este día, están a pocas horas de hacerse realidad. De verse, contarse y lograrse. Ser FINISHER del Club La Santa IRONMAN Lanzarote no está al alcance de cualquier triatleta, solo aquellos con pasión, ganas, tesonería y coraje optan por este objetivo de venir a Lanzarote para cumplirlo y entrar en la historia del IRONMAN más antiguo del Europa.

Este año hemos innovado con un cambio en el formato de la transición donde el triatleta tendrá todos los servicios pre y post carrera en un mismo espacio. Nuevas zonas de confort en la arena de Playa Grande. El espectador podrá estar más cerca y animar a sus seres queridos en muchos de los espacios, separándolos pocos metros y donde pasarán varias veces durante el día.

¡Esperemos haber acertado y que os llevéis la mejor experiencia posible! Recordad que habrá momentos de alegría, dureza y hasta nuevas emociones durante los más de doscientos veintiséis kilómetros por un entorno y destino único en el mundo. Lanzarote y su pueblo estarán apoyando en cada uno de esos momentos de la carrera para que consigáis ese sueño: cruzar la línea de meta del Club La Santa IRONMAN Lanzarote.

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



PROGRAMA

MIÉRCOLES, 15 DE MAYO DE 2024

10:00	19:00	IRONMAN Lanzarote EXPO - Avenida de Las Playas, Puerto del Carmen
10:00	19:00	IRONMAN Lanzarote Tienda Merchandise - Avenida de Las Playas, Puerto del Carmen
10:00	19:00	Entrega de dorsales, Centro de Información IRONMAN Lanzarote - Avenida de Las Playas, Puerto del Carmen
11:30	12:30	Reunión Técnica atletas PRO - Online en la plataforma SLIDO
14:00	14:45	Reunión Técnica Grupos de Edad Ingles - Online en la plataforma SLIDO
14:45	15:30	Reunión Técnica Grupos de Edad Español - Online en la plataforma SLIDO

JUEVES, 16 DE MAYO DE 2024

10:00	19:00	IRONMAN Lanzarote EXPO - Avenida de Las Playas, Puerto del Carmen
10:00	19:00	IRONMAN Lanzarote Tienda Merchandise - Avenida de Las Playas, Puerto del Carmen

10:00	19:00	Entrega de dorsales, Centro de Información IRONMAN Lanzarote - Avenida de Las Playas, Puerto del Carmen
11:00	12:00	Rueda de Prensa abierta al público - SOCO Shopping Centre, Avenida de Las Playas, Puerto del Carmen
17:00		Desfile de Bienvenida - Punto de encuentro: Oficina de Turismo, Avenida de Las Playas, Puerto del Carmen

VIERNES, 17 DE MAYO DE 2024

10:00	12:00	Entrega de dorsales, Centro de Información IRONMAN Lanzarote - Avenida de Las Playas, Puerto del Carmen
10:00	19:00	IRONMAN Lanzarote EXPO - Avenida de Las Playas, Puerto del Carmen
10:00	19:00	IRONMAN Lanzarote Tienda Merchandise - Avenida de Las Playas, Puerto del Carmen
11:00	15:00	Servicio Mecánico (servicio no gratuito) - Avenida de Las Playas (en la entrada a la transición)
14:30		Para huéspedes de 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) - Avenida de Las Playas (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, 18 DE MAYO DE 2024 - DIA DE LA CARRERA

05:00	06:45	Apertura de la transición para los atletas - Avenida de Las Playas, Puerto del Carmen
05:00	00:30	Centro de Información IRONMAN Lanzarote (espectadores) - Avenida de Las Playas, Puerto del Carmen
05:00	00:30	Centro de Información IRONMAN (atletas) - 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
09:00	19:00	IRONMAN Lanzarote Tienda Merchandise - Avenida de Las Playas, Puerto del Carmen
19:00	00:30	Check-out: Retirada de bolsas y bicicleta - Transición
00:30		Cierre de la transición

DOMINGO, 19 DE MAYO DE 2024

09:30	16:30	Centro de Información IRONMAN - Transición
09:30	16:30	IRONMAN Lanzarote Tienda Merchandise - Avenida de Las Playas, Puerto del Carmen
12:30		Asignación de plazas e inscripción presencial para el Campeonato del Mundo IRONMAN - Transición
14:00		Cóctel de Ceremonia de entrega de premios (Abierto para todos los participantes) - Transición
14:00		Entrega de premios - Transición

PRÓXIMAS CARRERAS CLUB LA SANTA RACES



28TH - 29TH SEPTEMBER 2024

VUELTA CICLISTA A LANZAROTE

A cycling adventure like no other

2 days | 189km | +2.840m
UNESCO Biosphere reserve

VUELTA CICLISTA A LANZAROTE

28 y 29 de septiembre

Presentamos la Vuelta Ciclista a Lanzarote. Este evento ciclista no competitivo de larga distancia recorre todos los municipios de la isla de Lanzarote, atrayendo a aficionados y competidores por igual. Completa el tour por la isla en dos etapas, con un total de 189 kilómetros..

Todos los participantes en el IRONMAN Lanzarote tienen un 10% de descuento en la Vuelta Ciclista Lanzarote. Por favor, contacta con nosotros en vuelta@clublasanta.com para recibir tu bono si estás interesado.

Puedes encontrar más información aquí: <https://www.clublasanta.com/es/eventos/vuelta-ciclista-a-lanzarote>

Para los espectadores de IRONMAN Lanzarote...

MEJOR FOTO DE IRONMAN LANZAROTE 2024

¡Gana una estancia en Club La Santa o una inscripción en una de las carreras de Club La Santa!

Cómo participar:

- Saca 3 fotos que muestren tanto el IRONMAN Lanzarote como la belleza de la isla, el espíritu de los y las atletas y/o de los espectadores. Ten en cuenta que las fotografías tomadas en la línea de meta de los atletas PRO serán excluidas.
- Envía un máximo de 3 fotos a lanzarote@ironman.com. Fecha límite para enviar las imágenes: 3 de junio de 2024 a las 12:00 p.m.

Premios:

- **1er premio:** Estancia de una semana en régimen de media pensión para 2 personas con uso de instalaciones deportivas incluidas en Club La Santa a disfrutar antes del 30 de junio de 2025. (Sujeto a disponibilidad. No válido durante temporada alta).
- **2º premio:** 2 inscripciones gratuitas a una de las carreras de Club La Santa de 2024/2025: Vuelta Ciclista a Lanzarote 2024, Lanzarote International Running Challenge 2024, Night Run 2024, 4 Stage MTB Race Lanzarote 2025, Club La Santa Volcano Triathlon 2025. Más información en clublasanta.com/es/eventos

MEJOR IDEA MEDIOAMBIENTAL DE IRONMAN LANZAROTE 2024

Queremos premiar a la mejor idea creativa e innovadora que apoye la protección del medio ambiente durante el Club La Santa IRONMAN Lanzarote.

Cómo participar: Envíanos un email a lanzarote@ironman.com y comparte tu idea con nosotros.s. Fecha límite para enviar el correo electrónico es el 3 de junio de 2024 a las 12:00 p.m

Prize: Estancia de un fin de semana en régimen de media pensión para 2 personas con uso de instalaciones deportivas incluidas en Club La Santa, a disfrutar antes del 30 de junio de 2025 (Sujeto a disponibilidad. No válido durante temporada alta).

Los ganadores serán anunciados públicamente antes del 20 de junio de 2024, mediante publicación en la página Facebook de Club La Santa IRONMAN Lanzarote. La organización no otorgará premios en el caso la calidad de las fotos/ ideas presentadas no sean las mínimas requeridas.

Lanzarote ↔ Fuerteventura

¡EN FAST FERRY!

 3 SALIDAS DIARIAS



Playa Blanca ↔ Puerto del Rosario

DESDE

7'50€ 
ADULTO RESIDENTE / TRAYECTO

DESDE

20'25€  + 
ADULTO RESIDENTE + COCHE / TRAYECTO

*Consulta condiciones en nuestra web.

Síguenos en:



navieraarmas.com
(+34) 902 456 500
(+34) 91 010 98 82

trasmediterranea.com
(+34) 902 45 46 45
(+34) 91 010 98 89

NAVIERA
ARMAS


Trasmediterránea



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.

REUNIÓN TÉCNICA

Es obligatorio ver la reunión técnica que se emitirá online el miércoles 15.05.2024. 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/bUEFPGdergrd1dCEsJaeUn/live/questions>



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

Enlace disponible aquí: <https://app.sli.do/event/2tmfQ6s8Zbo4hj7uPpjiqf/live/questions>



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

Enlace disponible aquí: <https://app.sli.do/event/fen7t6tYR88n6iHXXSEasV/live/questions>



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.

Si quieres volver a verla, estará disponible en el mismo enlace.

RUEDA DE PRENSA

La rueda de prensa donde se presentará a los atletas profesionales se llevará a cabo en SOCO Shopping Centre en Puerto del Carmen el jueves 16.05.2024 a las 11.00hrs.



APARCAMIENTO Y TRASLADO

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

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 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: Miércoles 15.05.2024 a las 13:00 CET. En caso de cualquier solicitud especial, póngase en contacto con tiia@clublasanta.com antes del lunes 13.05.24 a las 13:00h CET.

Fecha	Actividad	Ida	Hora	Vuelta	Hora	Precio
JUE 16/05	Check-in de atletas y Desfile de Bienvenida	Recepción Norte CLS	14:30	Hotel Los Fariones, Puerto del Carmen	18:30	Participantes gratis Acompañantes 5€
VIE 17/05	Check-in de atletas y bicis-bolsas	Recepción Sur CLS	14:00 (Bus 14:30)	Hotel Los Fariones, Puerto del Carmen	18:00	Participantes gratis Acompañantes 5€
SÁB 18/05	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 18/05	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€
DOM 19/05	Asignación de plazas y Entrega de Premios	Recepción Norte CLS	11:00	Hotel Los Fariones, Puerto del Carmen	16:30	Participantes gratis Acompañantes 5€

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. Si eres un atleta AWA, también recibirás tu gorro de natación AWA como souvenir, que podrás usar en la carrera.
- Un dorsal y 4 impermeables. Importante: completa la información en el dorso del dorsal.
- 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)
- Bolsa de nutrición personal (naranja)
- Nutrición 226ERS: 1 Energy Drink y 1 Isotonic Drink
- Compras adicionales. Recibirás las compras adicionales hechas online junto con tu pack del atleta.

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:

- **DNI u otro documento de identidad con foto y en vigor:** lo necesitarás para que el equipo pueda identificarte.
- **Licencia de triatlón 2024 en vigor:** Si no dispones de una tarjeta emitida por la federación para tu licencia de 2024, debes llevar un certificado de la federación que te reconozca como federado para el año 2024.
- **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 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.

- **Peso corporal**

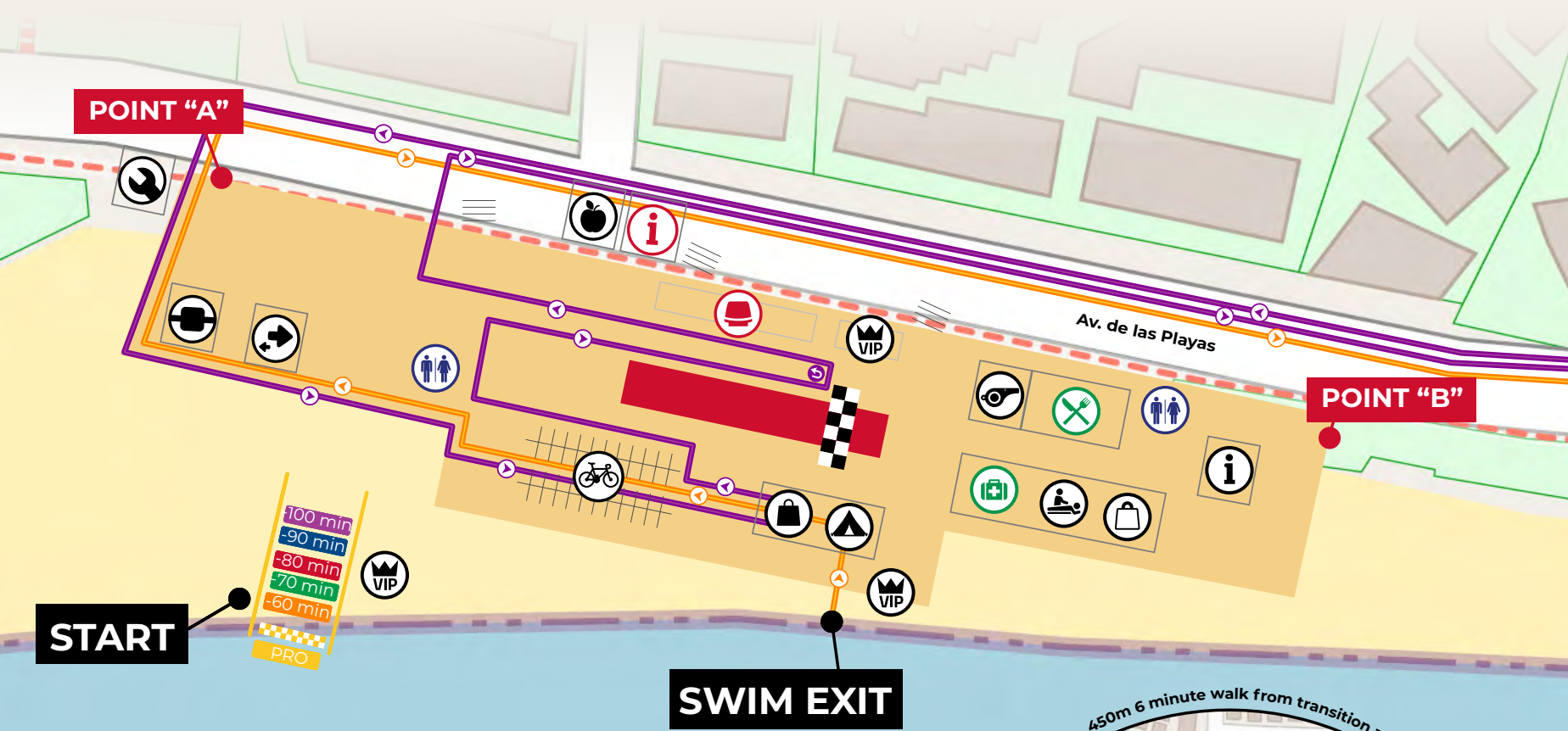
Durante la carrera, se insiste mucho sobre la correcta hidratación y en ocasiones puede que algunos triatletas beban demasiado líquido, sin importar de qué tipo sea. Por eso es muy importante para nuestro equipo médico que los

triatletas se pesen en nuestras básculas durante el registro y que anoten y memoricen ese peso. En alguna ocasión se ha detectado hasta 8 kg de más en la meta (más de 8 litros de exceso de líquido bebidos durante la prueba). Esto puede afectar a los niveles de sales en la sangre, lo que puede resultar en un problema severo.

- **Notas médicas en tu dorsal:**

Antes del día de la carrera, pedimos a todos los participantes que escriban sus notas médicas en la parte posterior del número de carrera en caso de que requieran asistencia médica durante la carrera.

PUERTO DEL CARMEN



LEGEND

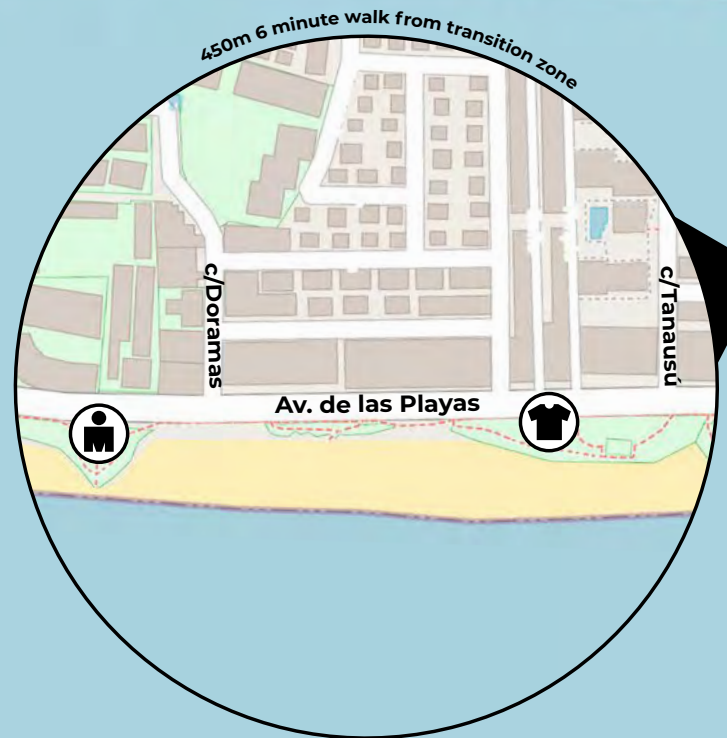
BIKE CHECK IN: Access via Point A and exit via Point B.

Acceso por el punto A y salida por el punto B.

BIKE CHECK OUT: Access via Point B & Exit via Point A.

Acceso por Punto B y salida por el Punto A.

- | | |
|--|---|
| MECHANIC
MECÁNICO | DOCTOR
MEDICO |
| PERSONAL NEEDS (DROP OFF)
NUTRICIÓN PERSONAL (ENTREGA) | REFEREE
JUEZ |
| TRANSITION BAGS
BOLSAS DE TRANSICIÓN | FINISH LINE
META |
| CHANGING TENTS
CASSETAS DE CAMBIO | VIP AREA
ZONA VIP |
| TOILETS
BAÑOS | GRANDSTANDS
GRADAS |
| BIKE RACKS
SOPORTE BICI | SPECTATOR INFO POINT
INFORMACIÓN ESPECTADORES |
| MASSAGE
MASAJE | CHIP HANDLING
ENTREGA DE CHIPS |
| ATHLETE INFO POINT
INFORMACIÓN ATLETAS | CHECK IN/ OUT |
| FINISH AREA BUFFET
BUFFET ZONA FINISHER | SWIM/ BIKE TRANSITION |
| WHITE STREET WEAR BAG
BOLSA BLANCA STREET WEAR | BIKE/ RUN TRANSITION |
| MERCHANDISING | EXPO |



CHECK-IN DE BICICLETAS Y BOLSAS

El check-in de bicicletas y bolsas será el viernes 17 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). Después de dejar la bici y las bolsas, la salida de la transición será por el punto B.

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

ANTES DEL DÍA DE LA CARRERA

Recogerás tu chip de cronometraje y velcro en el registro de bicicletas y bolsas el viernes 17.05.2024. 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 dejar 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.

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).

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 17 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.
- **Viernes 17 de Mayo.** De 15:00 a 20:00hrs. ofrecerán servicios mecánicos SIN CARGO. Si los participantes necesitan piezas o materiales, deberán pagar por ellos.
- **Sábado 18 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

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 (azul, roja y blanca) y una de nutrición personal (naranja) para el recorrido de ciclismo.

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.

BOLSA DE MATERIAL DE CICLISMO (AZUL) - VIERNES 17.05

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 el mismo gancho al terminar. Las zapatillas de ciclismo pueden quedarse fijadas a los pedales.

BOLSA DE MATERIAL DE CARRERA A PIE (ROJA) - VIERNES 17.05

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 el mismo gancho.

BOLSA DE ROPA DE CALLE (BLANCA) - SÁBADO 18.05

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.

BOLSA PERSONAL NEEDS (NARANJA) - SÁBADO 18.05

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

Coca-Cola®



INFORMACIÓN DÍA DE LA CARRERA

ZONA DE TRANSICIÓN

La Zona de Transición está situada en 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 (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

AVITUALLAMIENTOS

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

226ERS es la marca de nutrición oficial del IRONMAN Lanzarote 2024. Los productos ofrecidos en los avituallamientos son:

NATACIÓN

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

CICLISMO

Avituallamiento 1, solo líquidos. Km 20 (Uga):

Agua (botella sport)

226ERS Hydrazero (en bidón)

Avituallamiento 2, Km 43 (Macha Blanca):

Agua (botella sport)

Fruta: plátanos y naranjas

226ERS: Hydrazero, Race Day Bar, Isotonic Gel, High Energy Gel

Avituallamiento 3, solo líquidos. Km 64 (La Villa de Teguisse):

Agua (botella sport)

226ERS Hydrazero (en bidón)

Avituallamiento 4, Km 85 (Tesequite):

Agua (botella sport)

Fruta: plátanos y naranjas

226ERS: Hydrazero, Race Day Bar, Isotonic Gel, High Energy Gel

Avituallamiento de Nutrición Personal, Km 90 (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 al avituallamiento deberá asegurarse de que su número de dorsal es visible.

No se permite la ayuda persona.

Avituallamiento 5, Km 113 (Mirador del Río):

Agua (botella sport)

Fruta: plátanos y naranjas

226ERS: Hydrazero, Race Day Bar, Isotonic Gel, High Energy Gel

Avituallamiento 6, Km 137 (Tesequite):

Agua (botella sport)

Fruta: plátanos y naranjas

226ERS: Hydrazero, Race Day Bar, Isotonic Gel, High Energy Gel

Avituallamiento 7, Km 151 (Masdache):

Water (sport bottle)

Fruit: bananas and oranges

226ERS: Hydrazero drink, Race Day Bar, Isotonic Gel, High Energy Gel

Avituallamiento 8, solo líquidos. Km 168 (La Asomada):

Agua (botella sport)

226ERS Hydrazero (en bidón)

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.

CARRERA A PIE

Los avituallamientos serán de autoservicio desde las mesas. Los voluntarios mantendrán las mesas preparadas, pero no proporcionarán ayuda directamente a los atletas.

Avituallamiento 1, solo líquidos. KM: 0,2 · 20,4 · 21 · 30,4 · 31 · 42

Agua

226ERS Hydrazero

La nutrición personal estará disponible en este avituallamiento.

Avituallamiento 2. KM: 1 · 19 · 22 · 30 · 32 · 41

Agua, CocaCola, Hielo, Vaselina

Plátanos, naranjas, galletitas saladas, frutos secos

226ERS: Bebida Hydrazero, Race Day Bar, Isotonic Gel, Energy Gel, Fructose Gel

Avituallamiento 3. KM: 3 · 17 · 24 · 28,5 · 35 · 39

Agua, CocaCola, Hielo, Vaselina

Plátanos, naranjas, galletitas saladas, frutos secos

226ERS: Bebida Hydrazero, Race Day Bar, Isotonic Gel, Energy Gel, Fructose Gel

Avituallamiento 4. KM: 5 · 15 · 26 · 26.5 · 37 · 37,5

Agua, CocaCola, Hielo, Vaselina

Plátanos, naranjas, galletitas saladas, frutos secos

226ERS: Bebida Hydrazero, Race Day Bar, Isotonic Gel, Energy Gel, Fructose Gel

Avituallamiento 5, solo líquidos. KM: 8 · 13

Agua

226ERS Hydrazero

Avituallamiento 6. KM: 9 · 11

Agua, CocaCola, Hielo, Vaselina

Plátanos, naranjas, galletitas saladas, frutos secos

226ERS: Bebida Hydrazero, Race Day Bar, Isotonic Gel, Energy Gel, Fructose Gel

NUTRICIÓN 226ERS

Ten en cuenta que Hydrazero es una bebida isotónica y no contiene carbohidratos. Incluido en tu paquete de carrera encontrarás 1 bebida energética y 1 bebida isotónica para completar tu nutrición durante la carrera.

Los sabores de la nutrición de 226ERS serán:

- Hydrazero: Lemon, Tropical
- Race Day BCAA Bars: Black Chocolate, Apple & Cinammon, Banana & Ginger
- Race Day Bars: White Chocolate & Strawberry. Lemon, Coffe & Cocoa.
- Isotonic gel: Lime, Watermelon, Caffeine Cola, Mint & Bluberry.
- High Energy Gel: Lemon, Banana, Caffeine Espresso Coffe, Salty Strawberry.
- High Fructose Gel: Banana, Caffeine Cola, Strawberry.

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. Habrá carteles claros que indicarán el contenido de cada mesa.

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). 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.

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 Avenida de Las Playas 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 conllevará 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

No tires NADA fuera de las zonas destinadas para ello en las zonas de avituallamiento. Tirar basura supondrá penalización de tiempo.

EQUIPAMIENTO NO AUTORIZADO

Esta 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, conllevará a 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

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 (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 es de 3.8km consiste dos vueltas 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

Hombre Pro: Amarillo

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).

Habr  vaselina disponible en los vestuarios.

El acceso a la playa, para la salida de nataci3n, s3lo estará disponible desde la zona de transici3n (Avenida Las Playas). Habr  voluntarios para indicarte y ayudarte en lo que sea necesario.

SALIDA DE NATACI3N

La salida será en Rolling Start (el tiempo de carrera individual de cada atleta comenzará cuando cruce la alfombra de salida de nataci3n). Los atletas se colocan en una línea continua para la salida de nataci3n. Se tardará aproximadamente 20 minutos para que todos los atletas crucen la línea de salida de nataci3n. En efecto, esto crear  una dinámica de "contrarreloj" para la carrera y para la determinaci3n de los resultados finales. El  rea de salida de la nataci3n se dividirá en distintas zonas:

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

Los atletas de los Grupos de edad se ordenarán en las zonas establecidas basándose en su tiempo estimado de nataci3n. Estas serán las zonas establecidas y estarán señaladas:

- SUB 60`
- SUB 70´
- SUB 80´
- SUB 90´
- SUB 100´

RECORRIDO DE NATACI3N

El recorrido de nataci3n consistirá en DOS VUELTAS. Entre la primera y segunda vuelta, el atleta saldr  del agua, correrá una distancia y volver  a entrar en el agua.

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

Recomendaciones para natación:

- 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.

Recomendamos a todos los nadadores tener en cuenta las siguientes precauciones al acercarse a las boyas GPS:

- Evitar golpear o agarrarse de las boyas: Al ser estructuras rígidas, las boyas no deben utilizarse como puntos de apoyo durante el recorrido de natación para evitar daños a los participantes y a las propias boyas.
- Mantener una distancia segura: Se sugiere a los nadadores mantener una distancia prudente al pasar cerca de las boyas, evitando colisiones accidentales que puedan dañar la integridad de las boyas o causar molestias a otros competidores.

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.

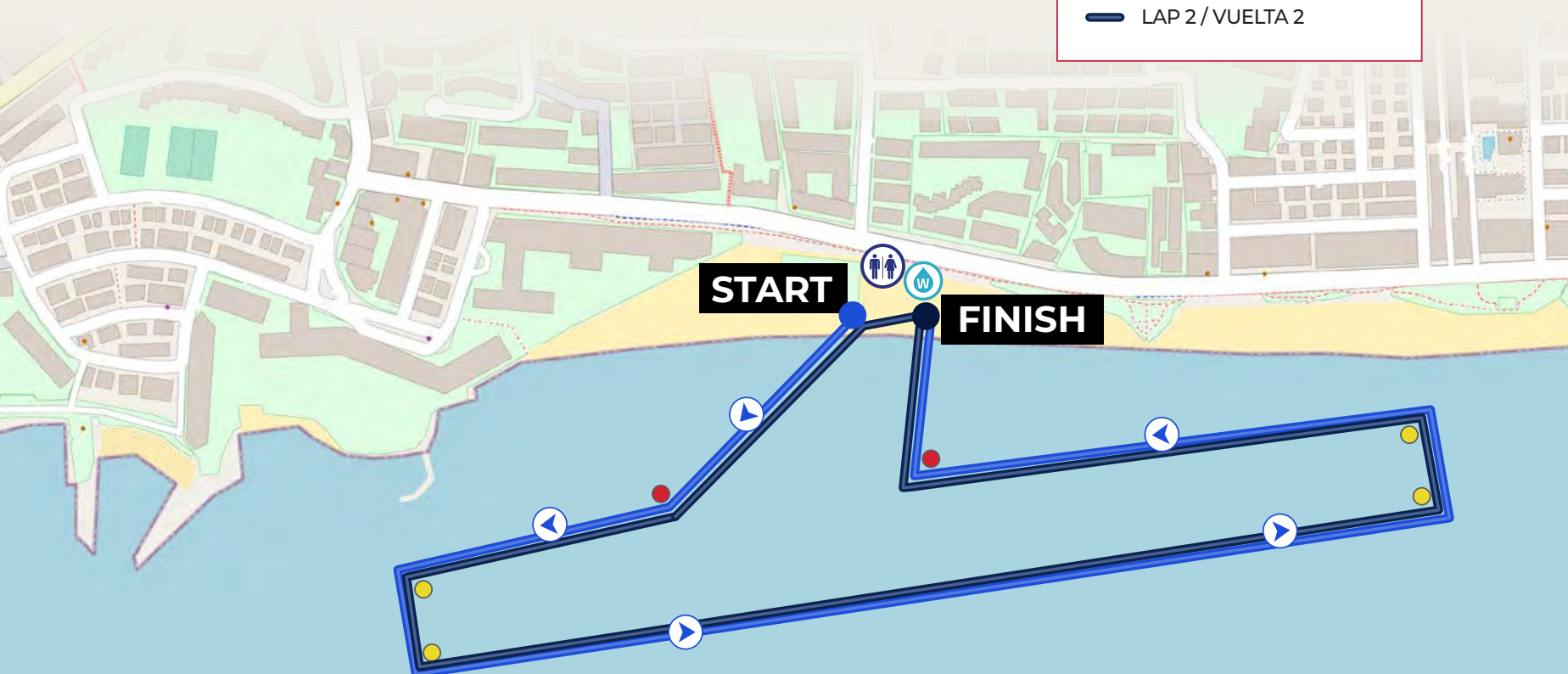
Recomendaciones para la transición natación/ciclismo

- Hay mecánicos 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

-  LIQUIDS / LIQUIDOS
-  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 17.05.2023: 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 17.05.2023: de 15.00-20.00hrs ofrecerán Servicio Mecánico GRATUITO. Atención: El corredor tendrá que pagar respuestos y material.

Sábado 18.05.2023: 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 8 puestos de avituallamiento: 5 con nutrición líquida y sólida y, 3 con solamente líquida. También hay 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 1, solo líquidos

09:30 Mancha Blanca 43,8KM - Avituallamiento 2

10:05 Teguiise 64,9KM - Avituallamiento 3, solo líquidos

10:35 Teseguite 87KM - Avituallamiento 4

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

11:20 Mirador del Rio 113KM - Avituallamiento 5

11:50 Teseguite 136KM - Avituallamiento 6

12:20 Masdache 151KM - Avituallamiento 7

12:40 Tegoyo 168KM - Avituallamiento 8, solo líquidos

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 decides 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) 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!

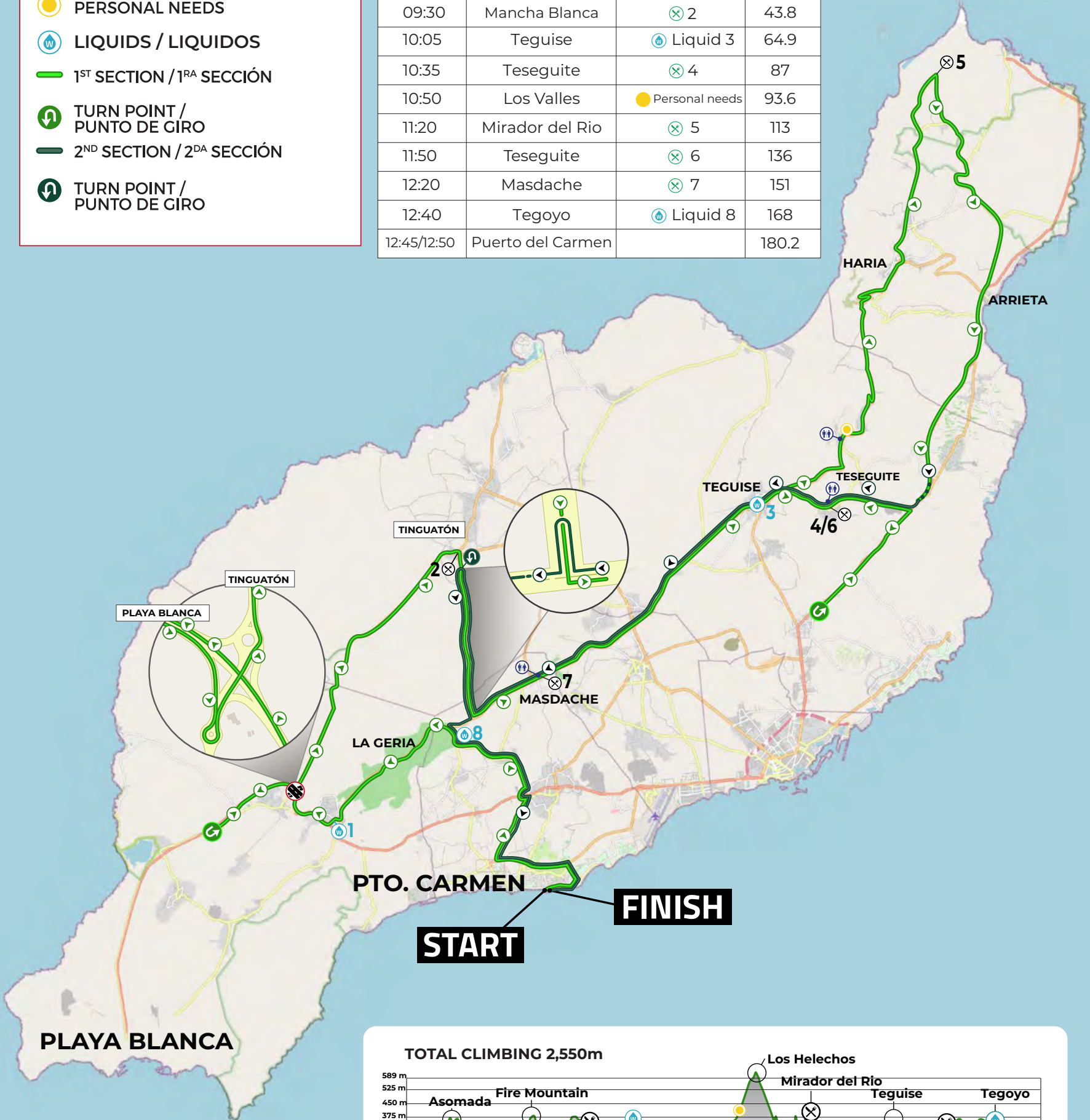
En la caseta de transición los voluntarios estarán disponibles para indicarte donde encontrar loción solar.

LEGEND

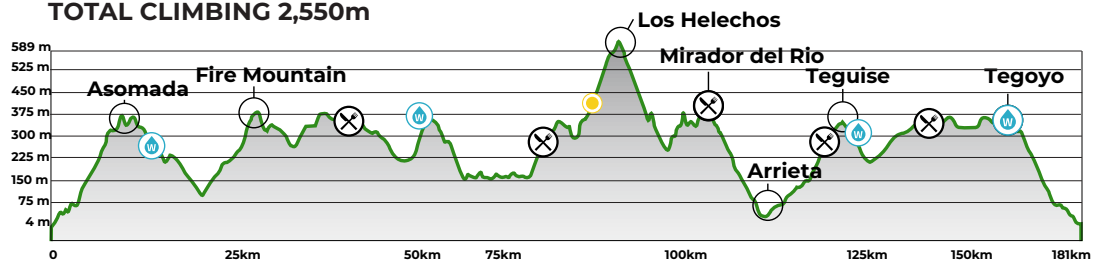
- ⊗ AID STATION / AVITUALLAMIENTO
- PERSONAL NEEDS
- 💧 LIQUIDS / LIQUIDOS
- 1ST SECTION / 1^{RA} SECCIÓN
- ↻ TURN POINT / PUNTO DE GIRO
- 2ND SECTION / 2^{DA} SECCIÓN
- ↻ TURN POINT / PUNTO DE GIRO

ESTIMATED TIMES OF BIKES PASSING

TIME	PLACE	AID STATION	KM
07:50	Puerto del Carmen		
08:35	Uga	💧 Liquid 1	20.8
09:30	Mancha Blanca	⊗ 2	43.8
10:05	Teguse	💧 Liquid 3	64.9
10:35	Tesequite	⊗ 4	87
10:50	Los Valles	● Personal needs	93.6
11:20	Mirador del Rio	⊗ 5	113
11:50	Tesequite	⊗ 6	136
12:20	Masdache	⊗ 7	151
12:40	Tegoyo	💧 Liquid 8	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 > Los Pocillos > Playa Honda > 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 Avenida de Las Playas. La ayuda externa no está permitida.

AVITUALLAMIENTOS

Hay 6 avituallamientos: 6 dobles en la primera vuelta y 4 dobles en la segunda y tercera. El 1º y 5º tendrán nutrición líquida y los demás sólida.









Dispondrás de tu nutrición personal (etiquetada con la pegatina con tu número de dorsal) después del puesto avituallamiento 1.

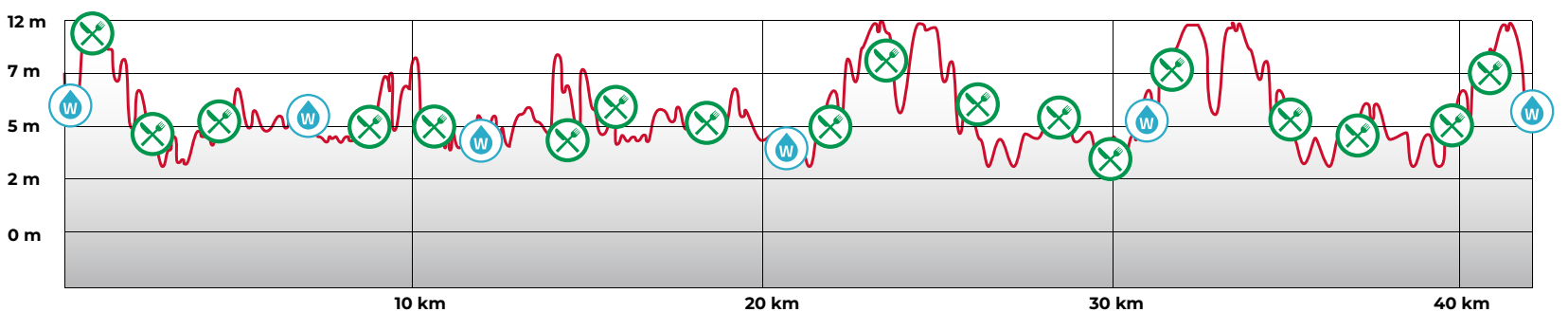
TIEMPO DE CORTE DE LA CARRERA APIE

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
-  LIQUIDS / LIQUIDOS





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



**Los tiempos
han cambiado,
los hornos también.**

iKORE

Abre las puertas a una
nueva forma de cocinado.



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 2024, 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 B

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

- 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.

Habrará 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.

TRICLUB PODIUM

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

CEREMONIA DE ENTREGA DE PREMIOS

La Ceremonia de entrega de premios tendrán lugar en la transición, el domingo 19 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 TRI Clubs
- 1er Conejero (hombre/ mujer)
- Premio especial (la persona premiada será contactada previamente).
- Top 10 PRO (hombre/ mujer)

El transporte en autobús desde Club La Santa hasta la Ceremonia de entrega de premios y vuelta podrá reservarse online a través de este link: www.ironman.com/im-lanzarote-register

INFORMACIÓN POST CARRERA

El domingo de 09:30 a 16:30h estará abierto el centro de información en la transición.

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 de la transición.

A partir de las 16:30hrs, 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.



CAMPEONATO DEL MUNDO IRONMAN

El IRONMAN Lanzarote otorgará 25 plazas para grupos de edad masculino, 35 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 Niza, Francia el 22 de septiembre, 2024
- El campeonato para hombres será en Kailua-Kona, Hawai`i, EEUU el 26 de Octubre 2024

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 19 de mayo de 2024 a las 12:30 horas en la línea de meta en transición, Puerto del Carmen. 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 19 de mayo de 2024 a las 12:30 horas en la línea de meta en transición, Puerto del Carmen.

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.



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 12 de mayo a las 23.59hrs.

Enlace disponible [aquí](#)

Si tiene alguna duda contacte con lanzarote@ironman.com



EQUIPO MÉDICO

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?



ETI

ETI es el único servicio de transporte de bicicletas de triatlón completamente equipado donde lo único que sus expertos de bicicletas quitarán es la rueda delantera.

El equipo de ETI recogerá y dejará tu bicicleta en el lugar que más te convenga. Te lo entregan aquí en Lanzarote en perfecto estado para el evento.

Encuentra más información aquí: <https://etitribike.co.uk/pages/testimonials>

deboer wetsuits

DEBOER WETSUITS

Deboer Wetsuits es el colaborador oficial del segmento de natación de IRONMAN Lanzarote 2024.

¡No pierdas la oportunidad de probar los neoprenos Deboer!

El 15 y 16 de mayo, de 8am a 10am podrás probar los neoprenos Deboer en la zona de salida de natación de IRONMAN Lanzarote 2024, en Playa Grande, Puerto del Carmen.

Encuentra más información aquí:

https://deboerwetsuits.com/?gad_source=1&gclid=CjwKCAjwi_exBhA8EiwA_kU1MgP8KXoZYcgQ1UoizjE9LTxQI-kCDRLfzDhg7-gR1xcjj_poMnM-BBoCvWkQAvD_BwE

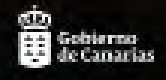
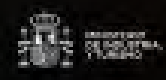
Club La Santa
IRONKIDS
LANZAROTE



17.05.2024 | 16:30PM

PUERTO DEL CARMEN • PLAYA DE MATAGORDA

ironman.com/im- Lanzarote-register



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 (2017-2018): 125m (carrera) - 50m (natación) - 125m (carrera)
- Benjamin (2015-2016): 250m (carrera) - 100m (natación) - 250m (carrera)
- Alevín (2013-2014): 500m (carrera) - 200m (natación) - 500m (carrera)
- Infantil (2011-2012): 1250m (carrera) - 500m (natación) - 1250m (carrera)
- Cadete (2009-2010): 1250m (carrera) - 500m (natación) - 1250m (carrera)

*Estas distancias podrán ser modificadas por la organización.

2. FECHA Y LUGAR:

El IRONKIDS tendrá lugar el viernes, 17 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 16 de mayo y el viernes 17 de mayo en Puerto del Carmen, Playa Matagorda en frente del Hotel Sol Lanzarote. Horarios:

- Jueves 16/05/2024: Recogida desde las 17:00 hasta las 20:00 horas.
- Viernes 17/05/2024: 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 12 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**](https://www.ironman.com/im-lanzarote-register) (bajo la sección de IRONKIDS).



CICAR
Canary Islands Car

El Alquiler de Coches en Canarias



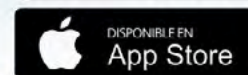
Con oficinas en todos los aeropuertos, puertos y zonas turísticas



Conozca
Canarias
con
Nosotros

audio guide on / audioguide für
audio guía de
LAS ISLAS CANARIAS

available in / verfügbar in



Descubre **LAS ISLAS CANARIAS**
con tu audio guía a bordo

Discover Canary Islands with your on-board AUDIO GUIDE / Entdecken Sie die kanarischen Inseln mit dem AUDIOGUIDE an Bord



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 se sabe 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, senderos y más son algunas de las opciones que para familias que buscan compartir momentos únicos juntos a través de actividades deportivas. En esta publicación, compartimos algunas ideas que confirmarán que quedarte en casa será lo que menos te va a apetecer.



PARA LA PRÁCTICA DEL TREKKING Y DEL TRAIL RUNNING

Para los amantes del Trekking y del Trail Running, la isla ofrece una amplia variedad de rutas y senderos de poca 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 que nos pueden enseñar las maravillas de Lanzarote: la curiosa forma de cultivo de la uva en La Geria, 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 aprender sobre la fauna y flora que nos encontramos en el Barranco de Elvira Sánchez en el ascenso hasta el Bosquecillo.

Una excursión en la que solo tendrás que elegir el rumbo, preparar la mochila con agua, crema solar, móvil y un montón de ganas de querer disfrutar de cada paso. Puedes investigar algunas de las rutas a través de diferentes portales: La web del Ayuntamiento de Tinajo, senderosdeharia.com o senderismolanzarote.com; en ellos se describen detalladamente los diferentes senderos repartidos por la isla.

Recomendamos hacer una caminata a lo largo de la extensa playa de Famara, que tiene aproximadamente 6 kilómetros de longitud, y seguramente te deleitará mientras caminas sobre su arena. En un extremo, se encuentra el imponente Risco de Famara, y en el otro hay un animado pueblo de pescadores. Este pueblo está principalmente dirigido a los amantes de los deportes acuáticos y ofrece una amplia variedad de restaurantes.

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 invitan a pasar el día en la playa o a practicar alguna actividad marítima. Tanto adultos como niños pueden sumergirse y ver las maravillas que esconden las aguas de la isla, para ello les invitamos a acudir a los diversos centros especializados, que también gestionan grupos de familia, dónde les informarán sobre los detalles de las zonas de inmersión más visitadas para disfrutar de su belleza y su autenticidad.

Playa Chica en Puerto del Carmen es el lugar más elegido para vivir la experiencia submarina, pero también hay excelentes opciones en Playa Blanca, Costa Teguise y La Graciosa para disfrutar al máximo de la vida marina.

Si prefieres contemplar el fondo marino sin tanques de oxígeno, hay muchas áreas poco profundas con una abundante biodiversidad alrededor de la isla donde todo lo que necesitas es un tubo y una máscara para un día de aventuras submarinas.



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.

Ya sea caminando, en bicicleta o buceando, experimentar Lanzarote significa crear un sinfín de recuerdos inolvidables. ¡Pero no te olvides de la comida! Planifica un lugar para comer antes de tus actividades. Para ello, no pierdas la oportunidad de conocer la cocina local ya que siempre es un éxito entre los visitantes y puede ser el final perfecto para un divertido día en familia.



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 500 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, 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 disfrutes de la carrera.

La Organización de IRONMAN LANZAROTE

IRONMAN LANZAROTE Y LA SOSTENIBILIDAD

IRONMAN Lanzarote se compromete a contribuir con la protección de la naturaleza y el medio ambiente de la isla. Es importante para nosotros respetar los recorridos de la carrera, ya que forman parte de una zona ambientalmente sensible que tanto admiramos.

BOYAS GPS

En nuestro compromiso con la protección del medio ambiente y la sostenibilidad, hemos decidido implementar boyas GPS para marcar el recorrido de natación en nuestro evento deportivo de triatlón. Esta decisión se basa en la búsqueda de alternativas que minimicen el impacto ambiental, ya que las boyas GPS ofrecen ventajas significativas en términos de preservación del ecosistema marino.

Preservación del fondo marino: Las boyas GPS se presentan como una alternativa ideal para marcar el recorrido de natación en nuestro evento de triatlón, principalmente porque no implican anclajes o estructuras que puedan dañar el fondo marino. Al no requerir de cables o cuerdas para su sujeción, evitamos el arrastre y la perturbación de hábitats marinos sensibles. Esto garantiza que la biodiversidad y el equilibrio ecológico de la zona se mantengan intactos, sin comprometer la vida marina que habita en estas áreas.

Recomendaciones para los participantes: Si bien las boyas GPS son una opción ecológica y sostenible para marcar el recorrido de natación, es importante que los participantes también se comprometan con la protección del medio ambiente durante la competencia. Recomendamos a todos los nadadores tener en cuenta las siguientes precauciones al acercarse a las boyas:

- Evitar golpear o agarrarse de las boyas: Al ser estructuras rígidas, las boyas no deben utilizarse como puntos de apoyo durante el recorrido de natación para evitar daños a los participantes y a las propias boyas.
- Mantener una distancia segura: Se sugiere a los nadadores mantener una distancia prudente al pasar cerca de las boyas, evitando colisiones accidentales que puedan dañar la integridad de las boyas o causar molestias a otros competidores.

El uso de boyas GPS para marcar el recorrido de natación en nuestro evento deportivo de triatlón es una decisión consciente que refleja nuestro compromiso con la protección del medio ambiente. Al evitar el impacto en el fondo marino y reducir el daño potencial al ecosistema marino, aseguramos que nuestro evento sea sostenible y responsable con el entorno natural.

CREMA DE SOL

En el IRONMAN Lanzarote ofrecemos un protector solar que es compatible con los arrecifes, lo cual es crucial para proteger los ecosistemas marinos. Estos protectores solares especialmente formulados están diseñados para ser libres de productos químicos dañinos que pueden perjudicar los arrecifes de coral y la vida marina.

RECICLAJE

Durante el evento, priorizamos el reciclaje tanto como sea posible para minimizar nuestro impacto ambiental. Proporcionamos contenedores designados para materiales reciclables, alentando al personal a desechar los residuos de manera responsable. Después del evento, nuestro compromiso con la sostenibilidad continúa ya que separamos meticulosamente la basura para asegurar que todo el desperdicio generado sea reciclado adecuadamente.

Cada año, nos esforzamos por incorporar materiales reciclados en nuestros textiles y señalización, reduciendo nuestra dependencia de nuevos recursos. Además, estamos comprometidos a disminuir continuamente nuestro uso de plástico para minimizar el desperdicio y el impacto ambiental.

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	M	ESP	00:47:49	04:53:26	02:50:21	08:37:43
	Catriona Morrison	F	SCO	00:52:39	05:58:02	03:04:36	10:03:53
2011	Timo Bracht	M	GER	00:47:53	04:49:53	02:47:20	08:30:34
	Rachel Joyce	F	GBR	00:49:05	05:30:25	03:02:04	09:28:12
2012	Victor del Corral	M	ESP	00:53:36	04:54:31	02:50:10	08:44:40
	Michelle Vesterby	F	DEN	00:51:44	05:39:25	03:20:16	09:58:00
2013	Faris Al-Sultan	M	GER	00:47:48	04:53:03	02:55:03	08:42:40
	Kristin Moeller	F	GER	01:00:03	05:31:47	02:58:37	09:37:34
2014	Romain Guillaume	M	FRA	00:47:31	04:56:07	02:57:55	08:47:39
	Lucy Gossage	F	GBR	00:55:37	05:31:38	03:07:20	09:41:40
2015	Alessandro Degasperi	M	ITA	00:51:10	05:12:12	02:47:15	08:56:49
	Diana Riesler	F	GER	00:55:40	05:37:11	03:16:20	09:56:03
2016	Jesse Thomas	M	USA	00:50:56	04:58:34	02:46:57	08:42:34
	Tine Holst	F	DEN	01:01:16	05:34:26	03:19:49	10:02:36
2017	Bart Aernouts	M	BEL	00:50:34	04:48:23	02:48:29	08:34:13
	Lucy Charles	F	GBR	00:47:06	05:23:30	03:18:35	09:35:40
2018	Alessandro Degasperi	M	ITA	00:49:20	05:03:32	02:54:23	08:52:16
	Lucy Gossage	F	GBR	00:58:43	05:29:06	03:15:39	09:49:27
2019	Frederik Van Lierde	M	BEL	00:50:25	05:01:32	02:53:23	8:51:16
	Nikki Bartlett	F	GBR	00:58:35	05:38:00	03:14:52	9:59:10
2021	Andi Boecherer	M	GER	00:51:37	4:50:26	2:46:34	8:34:11
	Michelle Vesterby	F	DEN	00:59:45	5:35:27	3:13:12	9:55:04
2022	Vandendriessche	M	BEL	00:57:10	4:56:04	2:40:37	8:39:56
	Lydia Dant	F	ENG	1:00:55	5:19:22	3:09:56	9:37:26
2023	Arthur Horseau	M	FRA	00:49:23	4:47:02	2:39:20	8:22:31
	Lydia Dant	F	GBR	0:58:36	5:31:25	3:21:28	9:59:13



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

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, Teguisse, Tías, Tinajo, Yaiza, Protección Civil, Hospital José Molina Orosa, todos los Voluntarios.

EMPRESAS COLABORADORAS:

Agua Teror, Alcruz Canarias, Aloe Lanzarote, Andres Eizaguirre, Argal, Ava selección, Batatitos, Bodegas El Grifo, Bricej, Brito Hostelería, Carnes Y Embutidos Chacón, Cavas Catalanas (Meproli), Coca Cola Company, Comit grupo comercial italiana, Compañía Cervecera Canaria, S.a. (Dorada),- (Dorada 0.0), Dismare, Distribuciones Viera, Distribuidora Eléctrica Canarias S.A, Diproquim, Ecolab, Fagor Profesional, FERRETERÍA TÍAS, Fontvella, Freixenet, Fullcargo Lanzarote, Furgolanz, Grisaleña, Grupo Kalise, Guerra y Fernandez, Guillén Morales, HOSTELMEC , HiVision, Informática Lanzarote, Joaquin Cabrera, Lanzafrut, Maderas Marcial González E Hijos, Más Deportes, Mph, Pescatron , Precocinados Titerroy, Pro A Pro La Molina, Queso Flor Valsequillo Representaciones, Red Bull, Securitas, Rice in Action, Slinas Janubio Sotabac, Surpan, Tajaste, Telefonía Móvil España - Movistar, TGT, Transportes Domingo Rijo, Tricticum, Tripasión, Unilever.

HOTELES COLABORADORES:

Puerto del Carmen: Apartamentos La Moraña, Ereza Los Hibiscos Apartamentos, Hibiscus Hotels, Hotel Sentido Aequora Lanzarote Suites, Hotel Pocillos Playa, Relaxia Lanzaplaya, Seaside Los Jameos Playa Hotel, Plus Fariones Hotels & Apartments.

Puerto Calero: Secrets Lanzarote Resort and Spa

Playa Blanca: Dreams Lanzarote Playa Dorada, Princesa Yaiza Suite Hotel Resort

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.

