



Frankfurter
Sparkasse

IRONMAN[®]
EUROPEAN CHAMPIONSHIP



8. Juli 2012

Frankfurt am Main. Der längste Tag des Jahres.
www.frankfurter-sparkasse-ironman.de

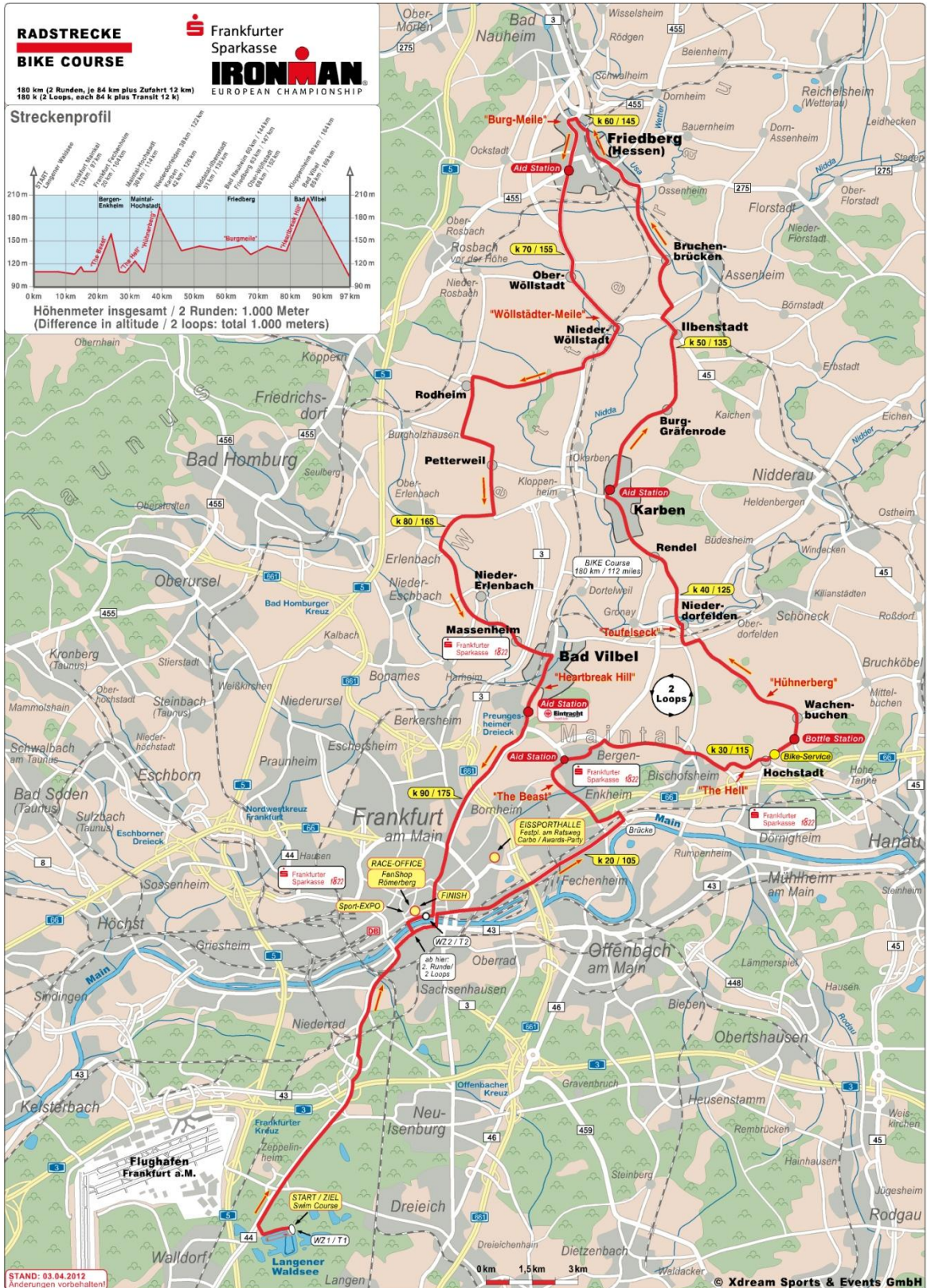
Schwimmstrecke

Swim Course

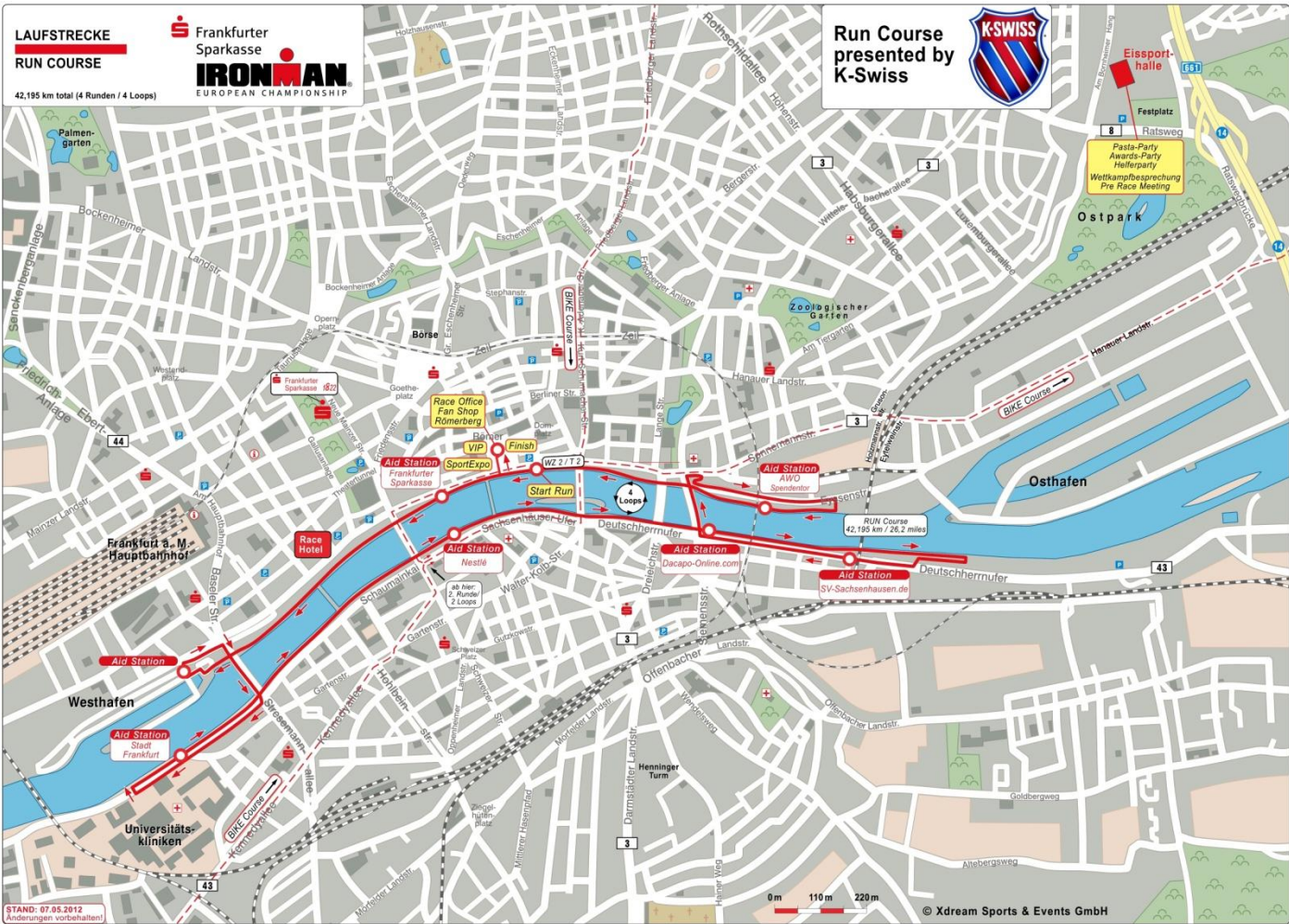


Radstrecke

Bike Course

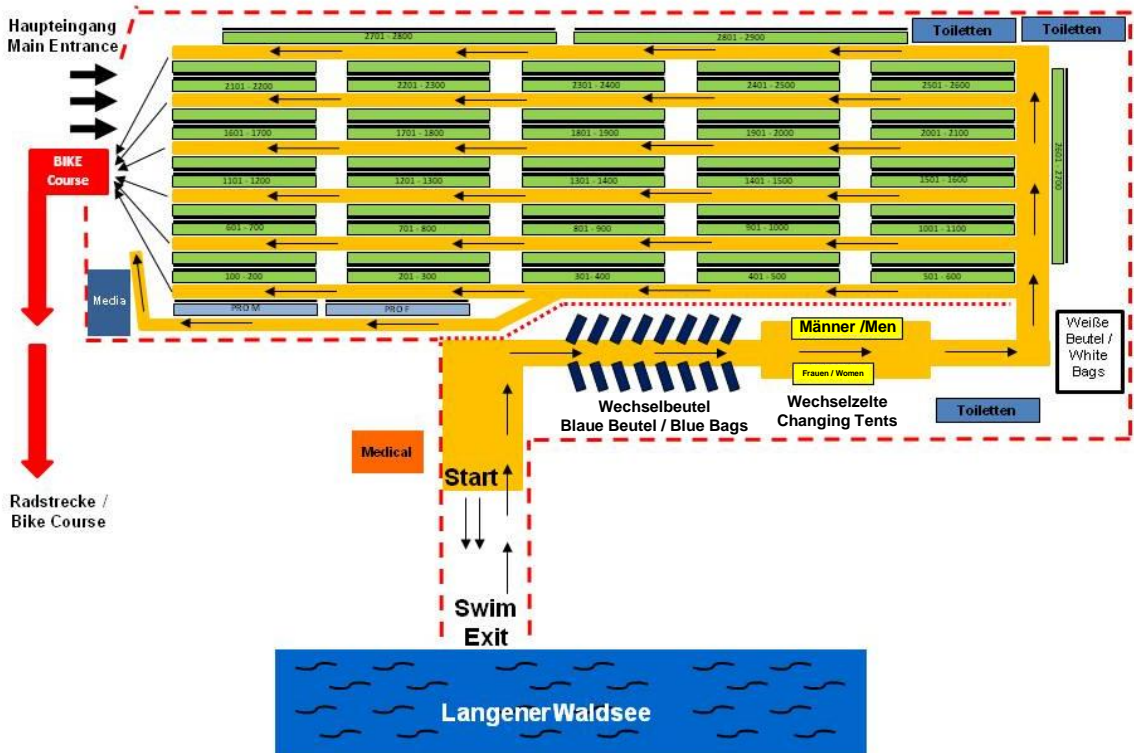


Run Course 42,195 k (4 Loops)



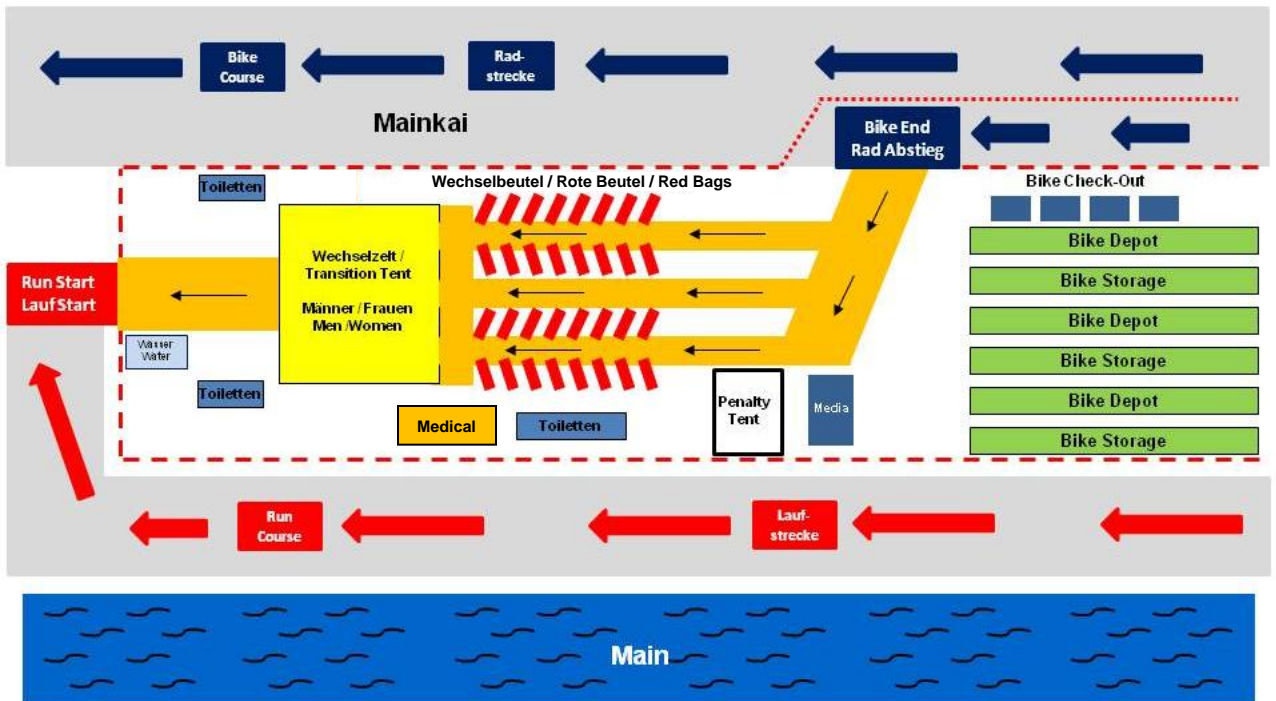
Wechselzone 1

Transition Area 1

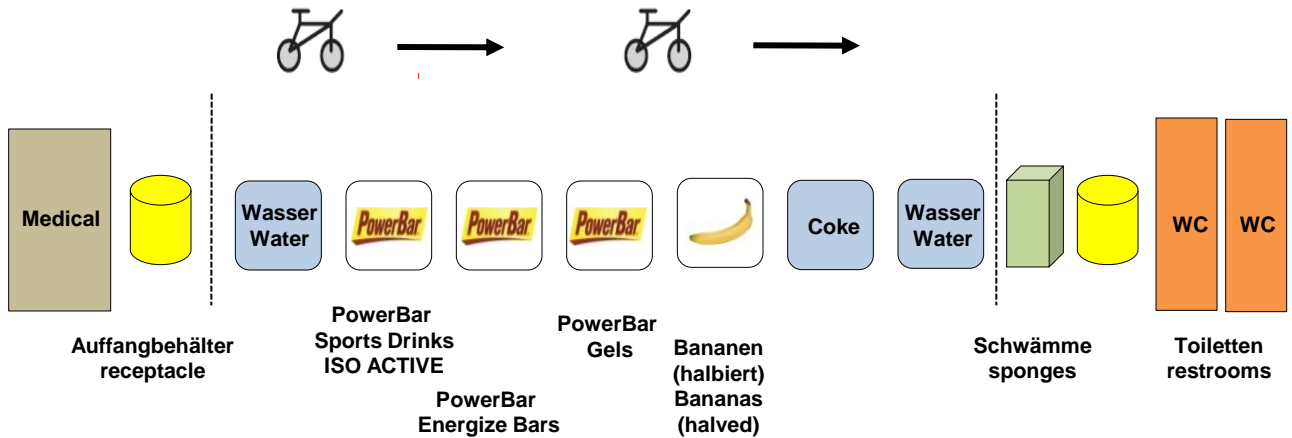


Wechselzone 2

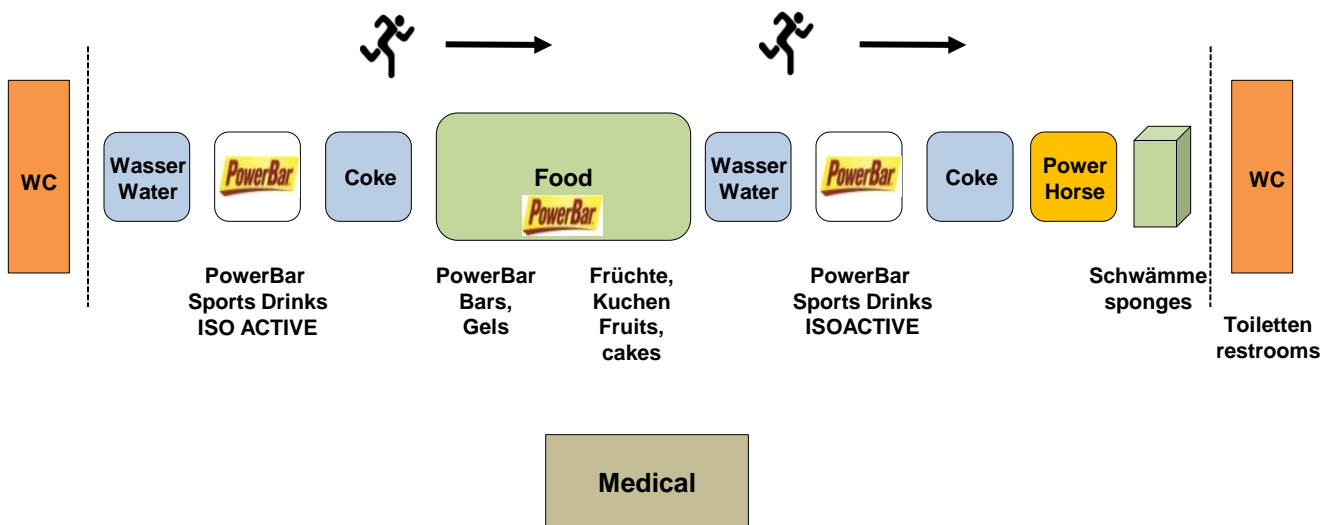
Transition Area 2



Verpflegungsstelle Rad *Aid Station Bike*



Verpflegungsstelle Lauf *Aid Station Run*



Zeitplan *Time Table*

Stand: 6. Juni 2012

Änderungen jederzeit vorbehalten!

Verantwortlich für den Inhalt: Uwe Weigert

Current date: June 6, 2012

Changes possible any time!

Responsible for the contents: Uwe Weigert

- Mittwoch, 4. Juli / *Wednesday, July 4*

11:00 - 15:00 Geführte Radstreckentour ab Mainkai/Eisener Steg
Guided Bike Course Tour, starting Mainkai/Eisener Steg

- Donnerstag, 5. Juli / *Thursday, July 5*

10:00 - 20:00 IRONMAN European Championship SportExpo und FanShop geöffnet, Römerberg/Mainkai-Areal
IRONMAN European Championship SportExpo and FanShop open, Roemerberg/Mainkai-Area

10:00 - 18:00 Startnummern-Ausgabe, IRONMAN Wettkampfbüro, Römerberg/Mainkai-Areal
Race Bag Pick-up, IRONMAN Race Office, Roemerberg/Mainkai-Area

11:00 Eröffnungs-Medienkonferenz (mit Topathleten), Hotel InterContinental Frankfurt, Raum "Silhouette"
Pre-Race press conference (with Pro-Athletes), Hotel InterContinental Frankfurt in room "Silhouette" (21st floor)

11:00 - 15:00 Geführte Radstreckentour ab Mainkai/Eisener Steg
Guided Bike Course Tour, starting Mainkai/Eisener Steg

19:00 - 21:00 IRONMAN European Championship (IRONMAN Germany) NightRun, ab/an Mainkai (3x5km Staffel-Lauf), ab 10:00 Uhr Startnummernausgabe im Race Office am Römerberg
IRONMAN European Championship HELABA NightRun, (3x 5k Relay Run), Mainkai/Eisener Steg

- Freitag, 6. Juli / *Friday, July 6*

10:00 - 20:00 IRONMAN European Championship SportExpo und FanShop geöffnet, Römerberg/Mainkai-Areal
IRONMAN European Championship SportExpo and FanShop open, Roemerberg/Mainkai-Area

10:00 - 18:00 Startnummern-Ausgabe, IRONMAN Wettkampfbüro, Römerberg/Mainkai-Areal
Race Bag Pick-up, IRONMAN Race Office, Roemerberg/Mainkai-Area

12:00 Wettkampfbesprechung nur für Profiathleten, Hotel InterContinental Frankfurt (Wettkampf-Hotel)
PreRace Briefing for Pro Athletes only, Hotel InterContinental Frankfurt (Race Hotel)

15:00 Wettkampfbesprechung der AK-Athleten in Deutsch, Eissporthalle Frankfurt
PreRace Briefing for Age-Group Athletes in German Language, Eissporthalle Frankfurt

16:30 Wettkampfbesprechung der AK-Athleten in Englisch, Eissporthalle Frankfurt
PreRace Briefing for Age-Group Athletes in English Language, Eissporthalle Frankfurt

17:30 Wettkampfbesprechung der AK-Athleten in Spanisch, Eissporthalle Frankfurt
PreRace Briefing for Age-Group Athletes in Spanish Language, Eissporthalle Frankfurt

19:00 - 21:00 Pasta Party, Eissporthalle Frankfurt
Pasta Party (Carbo Party), Eissporthalle Frankfurt



Zeitplan (Fortsetzung) *Time Table (continued)*

- Samstag, 7. Juli / *Saturday, July 7*

- 10:00 - 20:00 IRONMAN European Championship SportExpo und FanShop geöffnet, Römerberg/Mainkai-Areal
IRONMAN European Championship SportExpo and FanShop open, Roemerberg/Mainkai-Area
- 10:00 - 17:00 Startnummern-Ausgabe, IRONMAN Wettkampfbüro, Römerberg/Mainkai-Areal
Race Bag Pick-up, IRONMAN Race Office, Roemerberg/Mainkai-Area
- 10:00 - 19:00 Radabgabe, Langener Waldsee / Wechselzone 1
Bike Check-in, Langener Waldsee / Transition Area 1

- Sonntag, 8. Juli / *Sunday, July 8*

- 05:00 „Early Bird“ Party, Langener Waldsee
„Early Bird“ Party, Langener Waldsee
- 05:00 Öffnung der Wechselzone, Langener Waldsee
Opening Transition Area 1, Langener Waldsee
- 06:45 + 07:00 Start der Frankfurter Sparkasse IRONMAN European Championship 2012, Langener Waldsee
Start of the Frankfurter Sparkasse IRONMAN European Championship 2012, Langener Waldsee
- 10:00 - 20:00 IRONMAN European Championship SportExpo und FanShop geöffnet, Römerberg/Mainkai-Areal
IRONMAN European Championship SportExpo and FanShop open, Roemerberg/Mainkai-Area
- 14:00 - 22:00 Finish Line Party und Show zum Abschluss, Zielareal Römerberg
Finish Line Party and Show, Finish Line Roemerberg
- 18:00 - 19:00 Wettkampf-Medienkonferenz, Medienzentrum Rathaus Römer
After-Race press conference, Media Centre, Roemer City Hall, Frankfurt

- Montag, 9. Juli / *Monday, July 9*

- 11:00 - 14:00 Awards Party, Siegerehrung (ab 12:00 Uhr) und Vergabe der Startplätze für die IRONMAN Weltmeisterschaft Hawaii 2012, Eissporthalle Frankfurt
Awards Party, Ceremony (starts aa 12:00pm) and slot allocation for IRONMAN World Championship Hawaii 2012, Eissporthalle Frankfurt
- 18:30 - 21:00 „Frankfurter Sparkasse“ Helferparty, Eissporthalle Frankfurt
„Frankfurter Sparkasse“ Volunteer Party, Eissporthalle Frankfurt



Hotels *Accommodation*

Die IRONMAN European Championship empfiehlt als offizielles Wettkampf-Hotel das InterContinental Frankfurt in der Nähe des Zieleinlaufs und dessen Partnerhotel Express by Holiday Inn Frankfurt-Airport, welches nahe des Schwimmstarts gelegen ist.

The IRONMAN European Championship recommends the official Race Hotel InterContinental Frankfurt (near Finish Line) and the allied Express by Holiday Inn Frankfurt-Airport (near swim start).

- Information und Reservierung / *Information and Reservation*

InterContinental Frankfurt

Wilhelm-Leuschner-Straße 43
60329 Frankfurt am Main

Phone +49 (0)69 260 52339

Fax +49 (0)69 260 52322

eMail frankfurt@intercontinental.com

www.frankfurt.intercontinental.com



Informationen zu weiteren Hotels und Unterkünften in Frankfurt am Main und den Kommunen entlang der Wettkampfstrecke gibt es unter www.ironmanfrankfurt.com.

For further information about accommodation in Frankfurt am Main and in other towns near the race course please visit our website www.ironmanfrankfurt.com.

Zelt und Wohnmobil

Camping and Caravanning

Wohnmobilparkplätze und Toiletten stehen am **Rebstockbad** vom 3. Juli bis 9. Juli 2012 im Block K des Rebstockgeländes in Frankfurt (Nähe Messe) kostenlos zur Verfügung. Es gibt jedoch keinen Stromanschluss. Eine Voranmeldung ist nicht notwendig.

Am Langener Waldsee ist in der Wettkampfwoche kein Camping möglich.

The IRONMAN European Championship provides complimentary caravanning and toilet facilities at Rebstock Area in Block K (Indoor Pool) from July 3 until July 9, 2012 (near Frankfurt Fairground). No electric sockets. Reservations are not necessary.

Camping at lake Langener Waldsee is not possible in the week of the race.



Bustransfers *Shuttle Services*



Folgende **kostenlose** Bustransfers werden angeboten:

*The following Shuttle Services are offered **free of charge**:*

- Radabgabe, Langener Waldsee am 7. Juli / ***Bike Check-in, Langener Waldsee , July 7***

09:00 - 19:30 Bustransfer (inkl. Radtransport) zwischen Mainkai (Nähe Eiserner Steg) und Rebstockgelände zum Langener Waldsee (nur für Athleten)
Shuttle Service (incl. Bike transfer) connecting Mainkai (near Eiserner Steg) and Rebstockarea to Langener Waldsee (for athletes only)

- Wettkampftag, 8. Juli / ***Race Day, July 8***

04:00 - 06:00 Bustransfer ab Mainkai (Nähe Eiserner Steg) zum Langener Waldsee (nur für Athleten)
Shuttle Service from Mainkai (near Eiserner Steg) to Langener Waldsee (for athletes only)

04:00 - 06:00 Bustransfer ab Rebstockgelände zum Langener Waldsee (nur für Athleten)
Shuttle Service from Rebstock Area to Langener Waldsee (for athletes only)

04:00 - 06:00 Bustransfer ab Race Hotel InterContinental zum Langener Waldsee (nur für Athleten)
Shuttle Service from Race Hotel InterContinental to Langener Waldsee (for athletes only)

09:00 Bustransfer ab Langener Waldsee nach Maintal (**für Zuschauer**)
*Shuttle Service from Langener Waldsee to Maintal (**for spectators**)*

11:00 Bustransfer ab Maintal zum Eisernen Steg (Südseite) (**für Zuschauer**)
*Shuttle Service from Maintal to Eiserner Steg (Southside) (**for spectators**)*

09:30 - 11:30 Bustransfer ab Langener Waldsee zum Eisernen Steg (Südseite) (**für Zuschauer**)
*Shuttle Service from Langener Waldsee to Eiserner Steg (Southside) (**for spectators**)*

18:00 - 24:00 Bustransfer ab Alte Brücke / Kurt-Schumacher-Straße (Nähe Bike Park) **zum** PKW-Parkplatz **Rebstockgelände** (mit Fahrradtransport)
*Shuttle Service from Alte Brücke / Kurt-Schumacher-Straße (near Bike Park) **to Rebstock Area** parking lot (with bike transfer)*

18:00 - 24:00 Bustransfer ab Alte Brücke / Kurt-Schumacher-Straße (Nähe Bike Park) **zum** PKW-Parkplatz **Langener Waldsee** (mit Fahrradtransport)
*Shuttle Service from Alte Brücke / Kurt-Schumacher-Straße (near Bike Park) **to parking lot Langener Waldsee** / Swim (with bike transfer)*



FanShop / SportExpo

FanShop / SportExpo

- **Frankfurter Sparkasse IRONMAN European Championship FanShop**

Frankfurter Sparkasse IRONMAN European Championship FanShop

Die Merchandise-Artikel der Frankfurter Sparkasse IRONMAN European Championship sind im FanShop im Rahmen der SportExpo auf dem Römerplatz-Areal erhältlich. Der FanShop ist vom 5. bis 8. Juli täglich von 10:00 bis 20:00 Uhr geöffnet.

Merchandise items of the Frankfurter Sparkasse IRONMAN European Championship are available at the FanShop, which is located on the SportExpo at Römerberg Area. The FanShop is open daily July 5 to July 8, from 10:00 am till 8:00 pm.

- **Frankfurter Sparkasse IRONMAN European Championship SportExpo**

Frankfurter Sparkasse IRONMAN European Championship SportExpo

Die SportExpo der Frankfurter Sparkasse IRONMAN European Championship befindet sich in unmittelbarer Nähe des IRONMAN Wettkampfbüros und Zielbereiches auf dem Römerberg.

Die SportExpo der Frankfurter Sparkasse IRONMAN European Championship ist von 5. Juli bis 8. Juli 2012 jeweils in der Zeit von 10:00 Uhr bis 20:00 geöffnet.

The SportExpo is located near the Race Office and the Finish Line at Römerberg Area. The SportExpo is open July 5 through July 8, from 10:00 am till 8:00 pm.

Stimmungsnester entlang der Wettkampfstrecke

Party Zones and points of great atmosphere along Race Course

Zur IRONMAN European Championship 2012 werden bei entsprechendem Sommerwetter entlang der Wettkampfstrecke wieder mehrere zehntausend Zuschauer erwartet. Die absoluten Stimmungshochburgen befinden sich an der Radstrecke in:

- „The Beast“ (Bergen-Enkheim) – Im steilen Anstieg hinaus aus dem Stadtgebiet Frankfurts befindet sich die Verpflegungsstelle der Frankfurter Sparkasse, wo Superstimmung, Musikunterhaltung und Verpflegung geboten wird. Die Strecke führt durch den Ortskern, vorbei am historischen Rathaus.
- „The Hell“ (Maintal-Hochstadt) – Durch die Verengung der Wettkampfstrecke und dem Streckenverlauf im malerischen Ortskern mit Kopfsteinpflaster, entsteht hier eine echte Tour de France-Atmosphäre.
- „Hühnerberg“ (Maintal-Wachenbuchen) – Der längste Anstieg und der höchste Punkt im Verlauf der Radstrecke mit toller Aussicht über Frankfurt und die Wetterau.
- „Burg-Meile“ (Friedberg) – Streckenführung rund um die historische Burganlage und über die breite Kaiserstraße, wo die tolle Stimmung durch viele tausend Zuschauer die Athleten anspornt.
- „Heartbreak Hill“ (Bad Vilbel) – Der lang gezogene Anstieg hinaus aus Bad Vilbel, führt in die „PowerBar Partyzone“ (ein Platz für absolutes Gänsehaut Feeling), bevor die Athleten nach der Steigung wieder die Skyline von Frankfurt vor Augen haben.



Party Zones and points of great atmosphere along Race Course

In case of excellent summer weather IRONMAN European Championship 2011 expects about many hundred thousand spectators along the Race Course. Party Zones and points of great atmosphere are as following:

- “The Beast”** (Bergen-Enkheim) – a steep ascent leaving the City of Frankfurt, Race Course passes the historic townhall in the middle of the street.
- “The Hell”** (Maintal-Hochstadt) – Tour de France Atmosphere in a narrow part of the Bike Course; Bike Course leads through the historic scenery of Maintal-Hochstadt with cobble-stone pavement.
- “Hühnerberg”** (Maintal-Wachenbuchen) – the longest ascent of the Bike Course, providing scenic views over the city of Frankfurt, the Wetterau region and the Bike Course.
- “Burg-Meile”** (Friedberg) – Bike Course leads around the historic castle and over the Kaiserstraße, a wide avenue where thousands of spectators are expected.
- “Heartbreak Hill”** (Bad Vilbel) – a long ascent leaving the city of Bad Vilbel, Race Course passes the great PowerBar Partyzone right before athletes face the skyline of Frankfurt again.

Vor dem Wettkampf

Prior the Race

• Wettkampfbüro - Startnummern-Ausgabe / **Race Office - Race Bag Pick-up**

Das IRONMAN Wettkampfbüro mit der Startnummern-Ausgabe befindet sich in unmittelbarer Nähe der Finish Line (Römerberg) und ist vom 5. bis 6. Juli in der Zeit von **10:00 bis 18:00 Uhr** und am 7. Juli von **10:00 bis 17:00 Uhr** geöffnet. Bei der Startnummern-Ausgabe ist eine gültige Verbandslizenz und ein **gültiger Personalausweis oder Reisepass** vorzulegen. Desweiteren ist die **unterschiedene Enthaftungserklärung/ Teilnahmebedingungen** (zum Download auf der Webseite verfügbar) im Original vorzulegen. Sollte ein Athlet nicht Mitglied in einem nationalen Triathlonverband sein, hat der Athlet eine Tageslizenz zu lösen. Die Tageslizenz ist für Euro 15,00 im Race Office erhältlich. Profi-Triathleten haben laut Bestimmung der WTC eine gültige Profi-Lizenz (PRO Membership Card) vorzulegen.

*The Race Bag Pick-up is located at IRONMAN Race Office near the IRONMAN Finish Line (Römerberg). Operating hours on July 5 and 6 are from **10:00 am till 6:00 pm** and on July 7 from **10:00 am till 5:00 pm**. Please bring a proof of a valid license and a **valid photo ID** with you. Also provide the original **signed Waiver** (available for download on the website) . A license for the race day is available at Race Office for Euro 15,00. According to WTC regulations pro athletes are required to show a valid pro license (PRO Membership Card) when signing in.*

ACHTUNG! ATTENTION!

- Der Wettkampfchip wird erst nach dem Bike-Check-In (Samstag) beim Verlassen der Wechselzone ausgehändigt.
- **The race chip will be handed out to the athlete after Bike Check-In (Saturday) in the transition area.**

Wettkampfchip und Halterung werden vom Veranstalter gestellt und sind am rechten Fußgelenk zu tragen. **Das Tragen des Wettkampfchips ist Pflicht. Ohne Chip keine Wertung!** Eigene Chips sind nicht gestattet. Die vom Veranstalter bereitgestellten Chips sind in der Verantwortung des Athleten. Der Veranstalter empfiehlt den Chip sofort nach Erhalt anzulegen. **Die Wettkampfchips werden für die Radabholung benötigt: Chip gegen Bike.** Bei Verlust des Wettkampfchips ist eine Gebühr von EUR 50,00 zu zahlen.

*Race chips and their mountings will be supplied by the organizer. Athletes have to wear them on the right ankle. **It's mandatory to wear the Race chip. No chip no timing!** The use of own chips is not allowed. Race chips provided by the organizer are in responsibility of the athlete. **Race chips will be needed for Bike Check-Out. In case of loss the athlete has to pay a fee of Euro 50,00 per chip.***



Vor dem Wettkampf (Fortsetzung) / **Prior the Race (continued)**

Im Wettkampfbüro erhält der Athlet:

In the Race Office the athlete will receive:

- **Athletenband**

dient zur Identifikation des Athleten und ist während des gesamten Wettkampfwochenende am Handgelenk zu tragen.

- **athletes wristband**

used to identify the athlete during the whole event weekend. The athlete has to wear it on the wrist.

- **Race Chip-Ticket (ist beim Rad Check-In mitzubringen und abzugeben)**

- **Race Chip ticket (mandatory for Bike Check-In and Race Chip pick-up in transition area)**

- **3 Wechselbeutel in den Farben**

- **blau** für die Radutensilien
- **rot** für die Laufutensilien
- **weiß** für die Wechselbekleidung nach dem Rennen

- **3 transition bags , colors:**

- **blue** for bike gear
- **red** for run gear
- **white** pre-race bag and „after race clothing“

Blauer und roter Wechselbeutel sind mit dem entsprechenden Equipment am Samstag beim Check-In abzugeben. Der weiße Beutel kann bei Bedarf vor dem Rennen am Sonntag in der Wechselzone 1 abgegeben werden.

The red and the blue transition bags have to be checked in on Saturday in Transition Area 1. The white transition bag can be dropped prior to the swim start on Sunday in Transition Area 1.

- **Startnummern / Startnummernaufkleber:**

- 1 für Athlet. Das Tragen eines Startnummernbandes ist erlaubt und liegt im Verantwortungsbereich des Athleten.
- 3 für den Fahrradhelm. Diese werden Links, Mitte (vorne) und Rechts an den Helm angebracht.
- 1 für das Fahrrad und muss am Bremskabel, Schaltzug oder Sattelstütze angebracht werden.
- 3 für den jeweiligen Wechselbeutel blau, rot, weiß

- **BIB (race number) / race number stickers:**

- 1 for the athlete (BIB). It's allowed to use a race number ribbon.
- 3 for the bike helmet. Need to be placed on the front, the left and right side of bike helmet.
- 1 for the bike. Attach the Bike-Race-Number on the rear brake cable, gear cable or the seat-post.
- 3 for all transition bags (blue, red, white).

- **Badekappe**

- **swim cap**

Diese ist am Wettkampftag zu tragen.

Athletes have to wear the swim cap provided by the organizer.

• **Wettkampfbesprechung / PreRace briefing**

Die Termine der Wettkampfbesprechung in der jeweiligen Landessprache entnehmen Sie bitte dem Zeitplan auf Seite 7.
Die Teilnahme an der Wettkampf-Besprechung ist Pflicht.

*The schedule for the PreRace briefings in different languages is listed on the time table at page 7.
The participation at the PreRace briefing is mandatory.*



- **Pasta Party / Carbo Party**

Die Pasta Party mit verschiedenen Nudelgerichten ist am 6. Juli von 19:00 - 21:00 Uhr in der „Eissporthalle, Festplatz am Ratsweg“. Die Teilnahme an der Pasta Party ist für alle angemeldeten Athleten im Startgeld enthalten.

Zusätzliche Eintrittskarten für diese Pasta Party sind an der Eingangskasse (Eissporthalle) erhältlich.

Kostenpflichtige Parkplätze finden Sie im Bereich „Eissporthalle, Festplatz am Ratsweg“. Die Eissporthalle kann zu Fuß erreicht werden (ca. 3 km vom Römerberg entfernt), oder mit dem PKW oder mit öffentlichen Verkehrsmitteln (S- und U-Bahn).

*The Carbo Party with the choice of different pasta dishes takes place July 6, from 07:00pm till 09:00pm at „Eissporthalle, Festplatz am Ratsweg“. The entry fee for IRONMAN European Championship includes one ticket for the Carbo Party. **Additional tickets for the „Carbo Party“ will be available at the entrance of „Eissporthalle“.** Parking (with costs) will be available at „Eissporthalle, Festplatz am Ratsweg“. The „Eissporthalle“ can be reached per foot (approx. 3 k away from the Römer City Hall), by car, subway, or tram/streetcar.*

- **Radabgabe am Langener Waldsee**

Bike Check-In at Langener Waldsee

Die Abgabe von Fahrrad, Helm und den beiden Wechselbeuteln erfolgt am Samstag vor dem Wettkampf zwischen 10:00 und 19:00 Uhr am Langener Waldsee. **Hierbei ist ebenfalls die Startnummer und der Chip-Ticket mitzubringen.**

Die Abgabezeiten sind verbindlich. Die Startnummern werden im Juni auf www.ironmanfrankfurt.com bekannt gegeben. Es verkehrt ein kostenloser Bustransfer. Nähere Informationen finden Sie im Kapitel „Bustransfer“.

*The Bike Check-In is an obligation. Both the blue and the red transition bag have to be checked in together with the bike and helmet. **You also need to bring your BIB-Number and the Race Chip-Ticket.** The Check-In counter at Langener Waldsee is open Saturday, July 7, from 10:00 am till 7:00 pm. Check-In times are obligatory. Race numbers will be published on www.ironmanfrankfurt.com in June.*

A Shuttle Service is offered free of charge. For further information please see „Shuttle Services“.

- **Zeitplan für die Fahrradabgabe nach Startnummern / *Schedule for Bike Check-in by race numbers***

10:00 - 14:30	100 - 1500
14:30 - 19:00	1501 - 3100

Profi-Athleten können Fahrrad und Helm den ganzen Tag über abgeben. Zwischen 09:30 und 19:30 Uhr verkehrt ein kostenloser Bustransfer ab Mainkai (nähe Eiserner Steg) und vom Rebstockgelände zum Langener Waldsee. Dieser Service ist nur für Athleten bestimmt. Nähere Informationen finden Sie im Kapitel „Bustransfer“ auf Beschreibung Seite 10.

Pro Athletes may check in their bike and helmet whenever they prefer. IRONMAN European Championship provides a complimentary Shuttle Service connecting Mainkai (near Eiserner Steg), Rebstockgelände and Langener Waldsee from 09:00am till 07:30 pm for athletes only. For further information please see „Shuttle Services“ page 10.



• Radabgabe am Langener Waldsee (Fortsetzung)

Bike Check-In at Langener Waldsee (continued)

Für alle Athleten verpflichtend:

- Fahrrad (entsprechende Startnummer für das Fahrrad ist an Brems-/ Schaltzugkabel oder Sattelstütze anzubringen)
- Fahrradhelm, markiert mit der Startnummer links, Mitte (vorne), rechts
- Startnummer (Startnummernband ist erlaubt)
- Race Chip Bon

dazu

- blauer Wechselbeutel mit der entsprechenden Startnummer markiert. Dieser dient zur Aufnahme der Radsachen und nach dem Schwimmen zum Transport der Schwimmausrüstung zur WZ 2, der blaue Wechselbeutel ist am Renntag für den Athleten zugänglich und wird gem. der Entscheidung des Athleten am Fahrrad oder am Wechselbeutelständer (vor dem Wechselzelt gelagert).
- roter Wechselbeutel mit der entsprechenden Startnummer markiert (dient zur Aufnahme der Laufsachen und wird am Samstag zur WZ 2 gebracht, der rote Wechselbeutel ist somit am Wettkampftag für den Athleten bis zum Wechsel auf die Laufstrecke nicht mehr zugänglich)

Mandatory for all athletes:

- *Bike (bike-race-number attached on the rear brake cable, gear cable or the seat-post)*
- *Bike helmet (race number placed on the front, the left and right side of bike helmet)*
- *BIB (race number)*
- *Race Chip Bon*

Additionally

- *Blue transition bag marked with the race number. The blue bag contains personal bike gear and will be transported by the organizer after the swim (including swim gear) to transition area 2. After the race the blue bag will be available in T2. On race day the blue bag is accessible to the athlete and it's the athletes decision to place the blue bag at the bike or on the transition bag rack.*
- *Red transition bag marked with the race number. The red bag contains personal run gear (running shoes!!!) and will be transported by the organizer on Saturday to Transition Area 2. The red bag will NOT be accessible until after the bike part of the race on Sunday!*

Merke: KEINE WECHSELBEUTEL - KEINE RADABGABE

Remember: NO TRANSITION BAGS – NO BIKE CHECK-IN

Hinweis: Die Radschuhe können neben dem Fahrrad abgestellt oder in die Pedale eingeklickt werden.

Note: *Bike shoes can be placed at the bike, or mounted on the pedals.*

Ausschließlich Athleten ist der Zutritt zur Wechselzone gestattet. Angehörigen (auch Kindern) ist der Zutritt zur Wechselzone während des Check-In und des Renntages aus versicherungsrechtlichen Gründen nicht gestattet.

Ein **Rad-Service** befindet sich nahe der Wechselzone 1 am Langener Waldsee. Öffnungszeiten während der Radabgabe. Die Wechselzone 1 am Langener Waldsee wird am 7. Juli um 19:00 Uhr geschlossen und erst am 8. Juli um 4:30 Uhr wieder geöffnet.

Fahrräder und Helme dürfen nach der Abgabe nicht mehr aus der Wechselzone 1 entfernt werden.

Eine Abgabe am Wettkampfmorgen ist nicht gestattet.

Die Wechselzone 1 wird videoüberwacht.

Only athletes and IRONMAN staff have access to the transition areas. Family members (including children) are, for insurance reasons, not allowed in the transition areas.

A bike service point near Transition Area 1 at Langener Waldsee is open during bike check-in on Saturday. Transition Area 1 will be closed July 7, at 7:00 pm and won't be opened before July 8, at 4:30 am.

Once bike and helmet have been checked in it is not allowed to remove them off Transition Area 1 any more.

Check-in on morning of race is not possible.

Transition Area 1 will be observed by video.



Der Wettkampftag

Race Day

• Sonne und Wetter am Wettkampftag / *Sun and Weather on Race Day*

Die Sonne wird am 8. Juli 2012 gegen 05:26 Uhr aufgehen. Der Sonnenuntergang wird für 21:34 Uhr erwartet. Die erwarteten Tagestemperaturen betragen 20° bis 30° C, es kann aber auch wesentlich kälter und regnerisch sein. Aktuelle Informationen sind unter www.frankfurt.de/sixcms/ abrufbar. Aufgrund der zu erwartenden Wetterverhältnisse wird dringend zur Verwendung von Sonnenschutzmittel geraten. Auf der Laufstrecke empfiehlt sich eine Kopfbedeckung.

Sunrise July 8, 2012 at 05:26 am, sunset at 09:34 pm. The average daytime temperature in July is 20° - 30° C, but there is a chance of cold and rainy weather.. Up-to-date weather details are available on the internet www.frankfurt.de/sixcms/ . Due to the expected weather conditions we advise you to use suntan lotion. On the run course headgear is recommended.

• Wechselzone, Startvorbereitung / *Transition area 1, PreRace routine*

Die Wechselzone 1 öffnet am Wettkampftag um 04:30 Uhr und darf nur von Teilnehmern der IRONMAN European Championship und von Personen mit entsprechendem Berechtigungsausweis betreten werden. Trainer, Betreuer und Zuschauer haben keinen Zutritt.

Transition Area 1 opens on Race Day at 04:30 am. Only IRONMAN European Championship athletes, IRONMAN staff and authorized persons have access to Transition Area 1. Coaches, managers, family members and/or spectators have no access to T1.

Radservice steht am 8. Juli ab 04:30 Uhr in der Wechselzone 1 bereit. Hier werden Luftpumpen zur Verfügung gestellt. Eigene Luftpumpen können mit in die Wechselzone gebracht werden, allerdings werden diese nicht in den weißen Beuteln transportiert. Der Veranstalter übernimmt keinen Transport und haftet nicht für die mitgebrachten Pumpen.

A service point in Transition Area 1 provides bike support including air-pumps prior the race. You may bring your own pump, but must give it to a family member or friend before the race start. Pumps will not be accepted in the pre-swim gear bags (white bags). The organizer accepts no responsibility for athletes air-pumps.

Der **weiße Beutel** mit der Wechselbekleidung (Kleidung, die nach dem Rennen benötigt wird) kann vor dem Schwimmstart am LKW in der Wechselzone 1 abgegeben werden und steht den Athleten im Athlete's Garden wieder zur Verfügung.

*The **white** pre race bag contains clothing and personal items that will be needed after the race. This white bag has to be put in the truck in Transition Area 1 before the race and will await its owner in the Athlete's Garden near the Finish Line.*

• Schwimmen, Start / *Swim, Start*

Vor dem Schwimmstart ist jeder Athlet verpflichtet, sich in der Wechselzone 1 einzufinden.

In der Wechselzone 1 wird vor dem Schwimmstart eine Kontaktschleife überquert, die den Wettkampfchip automatisch erfasst und so die Anwesenheit bzw. die Teilnahme jedes Athleten anzeigt.

Die Wechselzone schließt um 6:20 Uhr.

Before the swim start, every athlete has to enter the Transition Area 1.

On the way to the swim start every athlete has to cross a timing mat, placed in Transition Area 1. The timing chip will be registered and so the athlete is „in the race“.



Ab 6:45 Uhr beginnt der Start. Der Schwimmbereich ist über den offiziellen Einstieg zu betreten. Der Schwimmstart erfolgt wie folgt: um 6:45 Uhr starten die Profis und ca. 350 Altersklassen Athleten. Anschließend erfolgt der Start des Hauptfeldes. Der Schwimmkurs erstreckt sich über 2 Runden, wobei die 1. Runde ca. 2.300 Meter lang ist. Ein Nichteinhalten der Startgruppen durch einen Athleten führt zu einer Disqualifikation.

Profi-Athleten haben einen um etwa 15 m nach vorn versetzten Startbereich vor der offiziellen Startlinie, der durch Bojen gekennzeichnet ist.

Ein Tragen von Stützstrümpfen ist während des Schwimmens nicht erlaubt. Im Falle eines Neoprenverbotes gilt dieses Verbot auch für Schwimmanzüge mit Gummi und/oder Neoprenanteilen/-beschichtungen. Bei Verstoß wird der Teilnehmer disqualifiziert.

Brillenträger können ihre Brillen vor dem Start in der Nähe des Schwimmein-/ausstieg abgeben und nach dem Schwimmen dort wieder aufnehmen. Für die Kennzeichnung (Startnummer) der Brille ist der Athlet selber verantwortlich.

At 6:45 a.m. the professional athletes and approx. 350 age groups athletes begin the race. Next all the other athletes will begin the race. The swim course is divided in 2 laps, the first lap is approx. 2.300 meter long. The starting area for professional athletes will be moved forward by about 15 m.

Wearing socks during the swim is not allowed. In case it is forbidden to swim a wetsuit. No swimsuits are allowed with percentage of rubber and/or neoprene.

Athletes who wear glasses can store them on a table at swim start/exit. For the identification (BIB number) of the glasses, the athlete is personally responsible.

Zeitlimit Schwimmen: 2 Stunden 20 Minuten

Swim Cut Off-time: 2 hours 20 minutes

• Wechsel Schwimmen – Rad / **Transition Swim - Bike**

Vor der Wechselzone 1 (nach dem Schwimmausstieg) steht eine Wasserverpflegung zur Verfügung.

Nach dem Schwimmausstieg werden in der Wechselzone 1 die blauen Beutel aufgenommen.

Der Athlet hat zwei Möglichkeiten:

1. Er kann sich im Wechselzelt umziehen.

Dazu hat vorher seinen blauen Beutel an dem vorgesehenen Wechselbeutelständer vor dem Zelt selbst aufzunehmen und nach dem Wechsel wird der blaue Beutel vom Athleten mit der Schwimmkleidung in der dafür vorgesehenen Box beim Rad abgelegt.

2. Er kann sich direkt bei seinem Rad umziehen.

Es ist verboten, sich am Fahrrad nackt zu entkleiden. Kleidet sich der Athlet direkt am Rad um, wird der blaue Beutel mit der Schwimmkleidung beim Wechsel in der dafür vorgesehenen Box beim Rad abgelegt.

In front of the Transition 1 (after swim finish) an aid station provides all athletes with drinking water.

The blue transition bag contains personal bike gear and will be picked up in Transition Area 1 after swim exit.

The athlete has two choices:

1. *Change the clothes in the transition tent.*

The athlete has to pick-up the blue bag on the transition bag rack in front of the transition tent. The athlete has to drop the blue transition bag (including the swim gear) in the box at the bike rack.

2. *Change the clothes at the bike.*

It is forbidden to undress naked at the bike! The athlete has to drop the blue transition bag (including the swim gear) in the box at the bike rack.

Zeitlimit Verlassen Wechselzone 1: 2 Stunden 30 Minuten

Leaving T1 Cut Off-time: 2 hours 30 minutes



• Radfahren / **Bike**

Das Radfahren ist ein Einzelzeitfahren ohne jegliche persönliche Begleitung. Die Radstrecke besteht aus zwei Runden die nach einer 12,5km langen Anfahrt nach der Wechselzone 1 beginnen. Die Radstrecke ist für andere Verkehrsteilnehmer voll gesperrt. Es ist jedoch jederzeit mit Gegenverkehr zu rechnen.

The bike portion is a time-trial for each single athlete. The bike course is a 2-loop course with a starting 12,5k stretch from Transition area 1. The bike course is totally closed for public traffic. Athletes have to expect oncoming traffic!

Geschultes Ordnungspersonal der IRONMAN European Championship wird unter polizeilicher Aufsicht an bestimmten Punkten entlang der Wettkampfstrecke Schleusen für andere Verkehrsteilnehmer betreiben. Der Wettkampfbetrieb wird von den Schleusungen nicht beeinträchtigt.

IRONMAN European Championship security staff, under police supervision, will operate pedestrian/car crossings at certain positions along the bike course. The race will not be affected by the crossings.

Die von den Athleten selbständig anzufahrenden **Strafboxen** befinden sich zwischen Karben und Ilbenstadt (Nr.1) und bei Nieder-Erlenbach (Nr.2). In der Wechselzone 2 befindet sich die Strafbox Nr.3. Die genaue Position der Strafboxen wird in der Wettkampfbesprechung nochmals bekannt gegeben. Sie sind außerdem optisch deutlich gekennzeichnet.

The athlete himself is responsible to stop at the very next box following the infringement. The penalty boxes are located between Karben and Ilbenstadt (No. 1) and at Nieder-Erlenbach (No. 2). Penalty Box No. 3 is located in Transition Area 2. The exact position of the boxes will be described in the PreRace Briefing. Additionally they will be marked distinctly.

Auf der Radstrecke gibt es **pro Runde vier komplette Verpflegungsstellen**.

An Getränken wird auf der Radstrecke Wasser, PowerBar SportsDrink ISO ACTIVE und Cola (verdünnt mit Wasser), alles jeweils in Radflaschen, angeboten. Zusätzlich gibt es dort PowerBar Energize Riegel in der Verpackung (halbiert), PowerGel, Bananen (halbiert).

Die genauen Standorte der Verpflegungsstellen und die Anordnung des Verpflegungsangebotes sind der grafischen Darstellung auf der Seite 6 zu entnehmen.

*The Bike Course provides **four fully equipped aid stations per lap**.*

Each station with: Water, PowerBar SportsDrink ISO ACTIVE and Coke (diluted with water), all in sport bottles. Also halved PowerBar Energize Bars (offered in the wrapping), PowerGel, halved bananas. An additional aid station for water only is located in Tegernheim (km 172). The exact locations of the aid stations are described in the course map. A detailed sequence of food and drinks is shown in the illustration, please see page 6 of this Race Information.

Drei Service-Vans werden den **Rad-Service** auf der Wettkampfstrecke gewährleisten. Der offizielle Bike-Service leistet nur technischen Support (**kein Ersatz für Bereifung**).

*Mobile bike support along the Bike Course is guaranteed by three service vans. The official Bike-Service provides only technical support (**no spare tires**).*

Auf der 2. Radrunde wird die Vollsperrung beginnend um 13:00 Uhr ab Frankfurt , Eiserner Steg / Mainkai sukzessive aufgehoben.

During the second loop the closed roads will be opened again by 01:00 pm starting at Frankfurt, Eiserner Steg / Mainkai section after section.

Zeitlimit Ende Radrunde 1 (Mainkai) : 6 Stunden (nach Rennstart)

Cut Off-time end first Bike-loop (Mainkai): *6 hours (after Race Start)*

Zeitlimit Schwimmen und Radfahren: 10 Stunden (nach Rennstart)

Cut Off-time after Swim and Bike: *10 hours (after Race Start)*



• Wechsel Rad – Laufen / **Transition Bike - Run**

Nach Beendigung der Radstrecke werden die Fahrräder den Athleten von Helfern entgegengenommen und an die Radstände gebracht.

Die roten Wechselbeutel mit der Laufausrüstung werden vom Athleten von den Wechselbeutelständen aufgenommen. Der Athlet muss sich im Wechselzelt umziehen.

Die abgelegte Radausrüstung ist in dem leer gewordenen roten Beutel zu verpacken, der dann vom Personal der Wechselzone 2 entgegengenommen wird.

In der Wechselzone 2 befindet sich die Strafbbox Nr. 3, die mit zur Radstrecke gehört und im Bedarfsfall aufzusuchen ist.

Nach der Wechselzone 2 steht eine Trinkverpflegung zur Verfügung.

After completing the Bike Course, volunteers will take and rack the athletes bike. Volunteers will assist with directions. Athletes will pick up the red bag containing their run gear from the rack in Transition Area 2. Please change clothes inside the transition tent only. Put your bike gear into the red bag and leave it in the tent. Our staff will take care of the bag and store it for you.

Penalty Box No. 3 is located in Transition Area 2 and must be sought if necessary.

Exiting Transition Area 2 an aid station provides all athletes with drinks.

• Laufen / **Run**

Bei der Laufstrecke handelt es sich um einen 4-Rundenkurs.

Das Betreten der Laufstrecke ist aus Gründen der Fairness und der Sicherheit nur den Athleten vorbehalten.

Für die visuelle Rundenkontrolle erhalten die Teilnehmer in jeder Runde ein farbiges Kontrollband, das gut sichtbar am Arm/Handgelenk zu tragen ist. Sind die vier Armbänder komplett, darf der Teilnehmer in die Zielgerade einbiegen.

Hierbei ist auf die Beschilderung der Zielgeraden und auf die Anweisungen der Helfer zu achten.

Es befindet sich **keine Strafbbox auf der Laufstrecke.**

Sollte ein Athlet eine Penalty Karte erhalten, wird er an Ort und Stelle markiert.

Resultiert eine Zeitstrafe aus einer zweiten gelben Karte, wird diese zur Endzeit addiert.

Auf der Laufstrecke gibt es **pro Runde 7 einseitig nutzbare Verpflegungsstellen** jeweils mit: Wasser, PowerBar SportsDrink ISO ACTIVE, Cola, Power Horse (verdünnt) in Bechern, Bananen halbiert, Äpfel 1/8, Orangen 1/8, Zitronen 1/8, PowerBar Riegel in der Verpackung (halbiert), PowerGel, Kuchen und Cracker. Es gibt etwa alle 1,7 km eine Verpflegungsstelle.

Die Anordnung des Verpflegungsangebotes ist der grafischen Darstellung auf Seite 4 zu entnehmen.

The Run Course is a 4 loop course.

Due to fairplay and safety the Run Course is open for athletes only. Any mobile accompanying is forbidden.

For visual control you will always receive a wristband when finishing one loop. You have to wear these wristbands fully visible at any time. Entering the home stretch is allowed with the four differently coloured wristbands only.

Staff members will show you the way to the Finish Line when you leave the loop course. Signs will also indicate the right way.

There are NO penalty boxes on the Run Course.

If an athlete receives a penalty on the Run Course, the BIB-Number will be marked right away. A time-penalty as a result of a second yellow card shown, will be added to the finish time.

*The Run Course provides **seven Aid Stations on one side**, each station with: water, PowerBar SportDrink ISO ACTIVE, Coke and Power Horse diluted with water (all in cups), halved bananas, apples 1/8, oranges 1/8, lemons 1/8, halved PowerBar Bars (offered in the wrapping), PowerGel, cakes and crackers. The maximum distance between the Aid Stations is 1.7k. A detailed sequence of food and drinks is shown in the illustration, please see page 4 of this Race Information.*

Cut Off Schwimmen, Radfahren und Laufen:

15 Stunden nach Rennstart

Cut Off-time after Swim, Bike and Run:

15 hours (after Race Start)



• Eigenverpflegung / **Individual Race Provisions**

Der Veranstalter weist ausdrücklich darauf hin, dass die Eigenverpflegung in der **alleinigen** Verantwortung des Athleten liegt. Dies schließt den Transport, die Deponierung und Anreicherung der Verpflegung auf der Strecke der Frankfurter Sparkasse IRONMAN European Championship ein. Es ist erlaubt, jeweils 50 m nach der Verpflegungsstelle in Bergen-Enkheim (km 24 / 109, Rad 1) und der Verpflegungsstelle „Frankfurter Sparkasse“ (Lauf 1) auf der Strecke der Frankfurter Sparkasse IRONMAN European Championship eigene Verpflegung von persönlichen Betreuern anreichen zu lassen.

Zureichungen außerhalb der vom Veranstalter markierten Zonen, kann gemäß Sportordnung, als unerlaubte Annahme von Hilfe mit einer Disqualifikation geahndet werden. Einen sogenannten „Special Needs“-Service (mit Anlieferung der Eigenverpflegung an die Verpflegungsstellen durch den Veranstalter) wird es nicht geben.

*The organizer announces that special needs are in the athlete's **own responsibility**. This includes transport, storage and handling on the official course of the Frankfurter Sparkasse IRONMAN European Championship. It is allowed to get handed over personal food by own supporters 50 meters behind the aid station in Bergen-Enkheim (km 24 / 109, bike 1) and the aid station "Frankfurter Sparkasse" (run 1). The handling of own special needs is only allowed inside the marked area.*

Outside these areas external support is prohibited and will result in a disqualification. A "special needs"-service (with the complete handling of the food) will not be available.

• Medizinische Versorgung / **Medical Support**

Ärzte sowie ausgebildetes Sanitätspersonal des Deutschen Roten Kreuzes stehen am Schwimmstart sowie an den Verpflegungsstellen der Radstrecke und entlang der Laufstrecke bereit. Nach dem Zieleinlauf werden die Athleten von Helfern des Teams Finish Area in Empfang genommen. Ärzte kontrollieren das Wohlbefinden aller Teilnehmer, bevor diese in den Athlete's Garden geleitet werden. Den Anweisungen des medizinischen Personals ist unbedingt Folge zu leisten!

Das Medical Team bittet angesichts des zu erwartenden warmen Wetters alle Athleten darum, viel und regelmäßig zu trinken. Dies gilt auch nach dem Zieleinlauf. Eine ausreichende Versicherungsdeckung im Falle von Erkrankung und Unfall ist in Eigenverantwortung der Teilnehmer und muss in der Anmeldung bestätigt werden, da ein eventueller Klinikaufenthalt über die persönliche Krankenversicherung abgerechnet wird.

The Medical Team of Frankfurter Sparkasse IRONMAN European Championship guarantees an optimum of medical support at any time. During the race doctors and first aid personnel of the German Red Cross will attend the Swim Course at Langener Waldsee, each Aid Station along the Bike Course and the Run Course. When crossing the Finish Line every athlete is taken care of by the Finish Area Team. A doctor will check the physical condition.

Afterwards a member of the Finish Area Team will lead the athlete to the Athlete's Garden. Please obey the orders of the medical staff at all time.

Since hot summer weather is expected it is necessary to drink plenty of water during the race and after the finish. Every competitor must have an own individual health insurance which covers medical treatment in case of serious injury or illness as well as the treatment in a hospital.

• Dopingkontrollen / **Doping tests**

Für Profis gelten die Regelungen der IRONMAN Pro Membership. Sollten Altersklassenathleten zur Dopingkontrolle ausgelost werden und dauerhaft oder aufgrund von Krankheit vor dem Rennen Medikamente zu sich nehmen, haben sie ein ärztliches Attest mit sich zu führen. Ein Nachreichen ist nicht möglich (eine Lagerung im weißen Beutel wird empfohlen). Für diesen Fall ist die Verbotsliste im Internet unter <http://www.nada-bonn.de/service-information> bitte zu beachten.

For all professionals athletes see the regulations of the IRONMAN Pro Membership. In the case an age group athlete has to go to a doping test and is taking medicine please check <http://www.nada-bonn.de/service-information>. The medical certificate has to be shown prior the race. A late filing is not possible (we recommend to store the document in the white transition bag).



• Zusammenfassung Zeitlimits – Kontrollschluss / *Summary Cut Off-Times*

Den Teilnehmern stehen für die einzelnen Etappen bzw. für den gesamten Wettkampf die folgenden Zeiten (ab dem jeweiligen Start) zur Verfügung:

Schwimmen:	2 Stunden 20 Minuten
Verlassen Wechselzone 1:	2 Stunden 30 Minuten
Ende Radrunde 1 (Frankfurt, Mainkai, km 97)	6 Stunden
Schwimmen und Radfahren:	10 Stunden
Schwimmen, Radfahren und Laufen:	15 Stunden nach Rennstart

Athleten, die diese Zeiten nicht einhalten können, müssen den Wettkampf beenden. Wettkampfschluss ist um 22:00 Uhr. Athleten, die später im Ziel eintreffen, erscheinen nicht mehr in der Ergebnisliste. **Straßensperrungen, Sicherheitsvorkehrungen, Streckenposten, etc. nur bis 22:00 Uhr!**

Teilnehmer, die den Wettkampf vorzeitig beenden müssen, haben sich umgehend bei einem Wettkampfrichter abzumelden und in der nächsten Wechselzone zurückzumelden.

The following cut off times apply for the different race portions beginning at the start time and for the entire race:

<i>Swim:</i>	<i>2 hours 20 minutes</i>
<i>Leaving Transition 1:</i>	<i>2 hours 30 minutes</i>
<i>End Bike loop 1 (Frankfurt, Mainkai 97k)</i>	<i>6 hours</i>
<i>Swim and Bike:</i>	<i>10 hours</i>
<i>Swim, Bike and Run:</i>	<i>15 hours after the Racestart</i>

*If you do not finish the different portions within these times you have to stop racing. The race is over at 10:00 pm. Athletes crossing the Finish Line after 10:00 pm will not be listed in the official results. **Road closures, Safty – and Security pre cautions will end at 10:00 pm!!***

If you do have to stop the race at any point before the Finish Line you have to inform a race marshal. Please confirm that you have stopped the race when entering the next transition area.

Nach dem Wettkampf

After the Race

• Athlete's Garden / *Athletes Garden*

Der Athlete's Garden ist die Regenerations- und Ruhezone der Frankfurter Sparkasse IRONMAN European Championship. Der Athlete's Garden befindet sich unmittelbar hinter der Finish Line. Er bietet separate Duschen, Umkleidekabinen und Erfrischungszonen, sowie Ruhe- und Entspannungsbereiche mit Regenerations-Massage und Versorgung durch kompetentes medizinisches Personal. Zum Athlete's Garden haben ausschließlich Athleten sowie das medizinische Personal und die Führungsmannschaft der Frankfurter Sparkasse IRONMAN European Championship Zutritt.

Der Athlete's Garden verfügt über einen separaten Bereich, in dem sich Athleten mit ihren Familien, Trainern oder Managern treffen können. Pressevertreter erhalten die Gelegenheit zum Interview im Durchgang vom Zieleinlauf zum Athlete's Garden (sogenannte „Mixed Zone“). Die Entscheidung zum Interview obliegt dem einzelnen Athleten.

Regenerate and relax in the Athlete's Garden of the Frankfurter Sparkasse IRONMAN European Championship. The Athlete's Garden is located right behind the Finish Line. The Athlete's Garden offers separate shower facilities, changing room and refreshment zones, as well as regeneration massage and medical support. The entrance to the Athlete's Garden is free of charge but limited to athletes and staff members with explicit permission only.

The Athlete has the possibility to meet his/her family, coach or manager in the meeting area. Journalists will have the opportunity to interview the competitors on their way from the Finish Line to the Athlete's Garden (so-called "Mixed Zone") if those agree.



• Finisher-Shirts, Medaillen und Urkunden / *Finisher shirts, medals and certificates*

Die Finisher-Shirts, Erinnerungsmedaillen und Urkunden werden innerhalb des Athlete's Garden an die erfolgreichen Athleten ausgegeben. Hierzu bitte die Startnummer mitbringen! Die Urkunden stehen nach dem Rennen auch zum Download zur Verfügung.

Finisher Shirts, medals and certificates will be handed out in the Athlete's Garden. Please bring your race number! Certificates will be also available for download after the event.

• Wettkampf-Pressekonferenz / *Post Race Press Conference*

Die Wettkampf-Pressekonferenz der Frankfurter Sparkasse IRONMAN European Championship findet am Wettkampftag im unmittelbaren Anschluss an den Wettkampf gegen 17:30 Uhr im Rathaus Römer statt. Wir bitten die ersten drei Frauen und Männer um ihre Teilnahme und um pünktliches Erscheinen zur Pressekonferenz.

The Post Race Press Conference of the Frankfurter Sparkasse IRONMAN European Championship takes place on Race Day, at 05:30 pm Römer City Hall. We kindly invite the first three women and men to attend this press conference and to be present at 05:30 pm latest.

• Radabholung in der Wechselzone 2 (Mainkai / *Bike Check-Out at Transition Area 2*)

Die Radausgabe (Bike Park) befindet sich am Mainkai und ist am Wettkampftag von 17:30 bis 01:00 Uhr geöffnet. Für Räder, die bis 01:00 Uhr (9. Juli) nicht abgeholt wurden, übernimmt der Veranstalter keine Haftung.

Das Fahrrad wird nur im Tausch gegen den Race Chip ausgegeben. Bei Verlust des Chips muss der Personalausweis oder Reisepass vorgezeigt werden. Die Radausgabe kann auch an Personen erfolgen, welche sich mit dem Race-Chip **und** Personalausweis legitimieren. Vor oder nach der Radausgabe können auch alle anderen persönlichen Dinge aus den Boxen der Wechselzonen gegen Vorlage der Startnummer (bzw. Legitimation mit Personalausweis/Reisepass) abgeholt werden.

Nach Verlassen der Bike-Ausgabe können keinerlei Schadensersatzansprüche oder Verlustmeldungen mehr geltend gemacht werden. Die Wechselzone 2 wird videoüberwacht.

*The Bike Check-Out is located at Mainkai (Transition Area 2). Operating hours on race day, from 05:30 pm till 01:00am. The organizer's liability for bikes ends at 01:00 am (July 9). **Bikes are returned in exchange for the race-chip.** Bikes won't be returned if athlete is not able to show his race-chip and/or a valid identity card/passport, if the chip got lost. Personal belongings that have been left in the Transition Areas can be picked up separately by showing the race-number **and** a valid picture-ID/passport, if the athletes is not going to pick up the equipment himself. Once the athlete has left the Bike Check-out, claims of damage or loss of material won't be accepted any more. Transition Area 2 will be observed by video.*

• „Nestle Awards Party“, Siegerehrung / *„Nestle Awards Party“*

Die „Nestle Awards Party“ der Frankfurter Sparkasse IRONMAN European Championship 2012 findet am Montag, nach dem Rennen von 11:00 bis 14:00 Uhr in der „Eissporthalle, Festplatz am Ratsweg“ statt.

Die Teilnahme an der „Nestle Awards Party“ ist für alle angemeldeten Athleten im Startgeld enthalten. Begleitungen können Tickets erwerben.

Die Siegerehrung beginnt gegen 11:30 Uhr. Trophäen und Preise werden nur persönlich übergeben. Nicht abgeholte Trophäen und Preise verfallen.

The „Nestle Awards Party“ takes place Monday, after the Race, from 11:00 am till 02:00pm in the „Eissporthalle, Festplatz am Ratsweg“. Trophies and prizes are handed out personally only. Awards-Ceremony will start approx. 11:30am. Trophies and prizes which have not been picked up will expire. The entry fee for the Frankfurter Sparkasse IRONMAN European Championship includes one ticket for the „Nestle Awards Party“. Additional tickets will be available.



• Startplatzvergabe für die IRONMAN WM, Hawaii /

Slot allocation for IRONMAN World Championship, Hawaii

Die Frankfurter Sparkasse IRONMAN European Championship vergibt 75 Startplätze für die IRONMAN Weltmeisterschaften 2012 auf Hawaii. Die bei der Frankfurter Sparkasse IRONMAN European Championship 2012 erreichte Qualifikation gilt ausschließlich für die IRONMAN Weltmeisterschaften 2012. Athleten, die ihren Qualifikationsplatz in Anspruch nehmen wollen, müssen am 9. Juli um 12:30 Uhr bei der Slotvergabe in der „Eissporthalle, Festplatz am Ratsweg“ persönlich anwesend sein.

Da nicht alle Teilnehmer den von ihnen erreichten Qualifikationsplatz in Anspruch nehmen, wird in den jeweiligen Altersklassen nachgerückt, bis der letzte Qualifikationsplatz vergeben ist.

Der Veranstalter behält sich ausdrücklich die letzte Entscheidung bezüglich der Vergabe von Qualifikationsplätzen vor. Die Startgebühr für Hawaii 2012 beträgt US \$ 750,00 Diese Hawaii-Startgebühr ist vor Ort, bei der Siegerehrung in Frankfurt/Main am 9. Juli 2012 in bar zu zahlen. Die Zahlung ist ausschließlich in EURO möglich. Die finale Bekanntgabe des Euro-Betrages erfolgt in der Rennwoche. Zahlung mit Schecks oder Kreditkarten ist nicht möglich.

Die Startplätze für die IRONMAN Weltmeisterschaft auf Hawaii werden bei der Frankfurter Sparkasse IRONMAN European Championship 2012 wie folgt vergeben (vorläufiger Stand). Die finale Verteilung wird an die aktuelle Starterliste in der Eventwoche angepasst und im Wettkampfbüro ausgehängt.

Kategorie	Alter	Männer	Frauen
M18/F18	18-24	1	1
M25/F25	25-29	3	1
M30/F30	30-34	8	2
M35/F35	35-39	11	2
M40/F40	40-44	15	2
M45/F45	45-49	12	1
M50/F50	50-54	6	1
M55/F55	55-59	2	1
M60/F60	60-64	1	1
M65/F65	65-69	1	1
M70/F70	70-74	1	0
M75/F75	75+	1	0
Insgesamt:		62	13

The Frankfurter Sparkasse IRONMAN European Championship allocates 75 slots for the IRONMAN World Championship Hawaii 2012. If you qualify in the 2012 edition of Frankfurter Sparkasse IRONMAN European Championship you are eligible to compete in the IRONMAN World Championship Hawaii 2012 only.

All competitors who wish to make use of their qualification slots have to be present at slot allocation which is taking place July 9, at 12:30 am at the "Eissporthalle, Festplatz am Ratsweg". As not each competitor will make use of his slot, other athletes will advance in the respective age-group till all slots are allocated. The organizer emphasizes particularly that he has the last decision as to this allocation of slots.

The qualification fee for Hawaii is US \$ 750,00 and has to be paid on the spot in cash EURO only! (final assessment for Euro will be published in the race week). No checks and no credit cards accepted.

The allocation of slots for the IRONMAN World Championship Hawaii 2012 will be done as follows (last update). The final allocation will be adjusted in the race week to the actual start list. This list will be posted in the race office.

Category	Age	Men	Women
M18/F18	18-24	1	1
M25/F25	25-29	3	1
M30/F30	30-34	8	2
M35/F35	35-39	11	2
M40/F40	40-44	15	2
M45/F45	45-49	12	1
M50/F50	50-54	6	1
M55/F55	55-59	2	1
M60/F60	60-64	1	1
M65/F65	65-69	1	1
M70/F70	70-74	1	0
M75/F75	75+	1	0
Total:		62	13



• Ergebnislisten / **Results**

Zur Feststellung der Wettkampfergebnisse tritt am Tag nach dem Rennen das so genannte Schiedsgericht im Sinne dieser Veranstaltung in der Zeit zwischen 09:00 und 10:00 Uhr zusammen. Tagungsort ist der Ort der Siegerehrung.

Das Schiedsgericht setzt sich wie folgt zusammen:

- dem Renndirektor der Veranstaltung oder dem von ihm bestimmten Vertreter
- dem Head Referee der Veranstaltung oder dem von ihm bestimmten Vertreter
- einer Person mit Befähigung zum Richteramt

Das Schiedsgericht stellt die Wettkampfergebnisse vorbehaltlich noch zu ergehender Dopingbefunde fest. Ein Einspruch kann am Wettkampftag bis 23:30 Uhr am Ziel gegen eine Gebühr von EUR 50,- eingelegt werden.

Die Entscheidungen sind verbindlich und gerichtlich nicht anfechtbar.

Eine Ergebnisliste ist im Rahmen der „Nestle Awards Party“ am Montag nach dem Wettkampf ab 11:00 Uhr ausgehängt.

Die Resultate sind nach dem Wettkampf auch unter www.ironmanfrankfurt.com abrufbar.

To determine the final race results there will be a session of a court of arbitration the day after the race between 9:00 am and 10:00 am. The venue will be the place of the awards ceremony. The court of arbitration consists of following persons:

- the Race Director of the race or a personally named and determined deputy person*
- the Head Referee of the race or a personally named and determined deputy person*
- a Person with the qualification of judgeship*

The court of arbitration determines the race results subject to the final results of the doping test. An objection can be filed on race day until 11:30 pm latest at finish line after paying EUR 50,-. The decisions are binding and juristic unappealable. A complete list of results will be published Monday, after the Race, at 11:00 am at the „ Nestle Awards Party“. After the race all results will be shown on www.ironmanfrankfurt.com .

• Fundbüro / **Lost & Found**

Fundsachen und nicht abgeholte Gegenstände aus den Wechselzonen sind am Tag nach dem Wettkampf von 11:00 Uhr bis 15:00 Uhr auf der „Nestle Awards Party“ abzuholen.

Der Veranstalter übernimmt keine Haftung.

Personal belongings which are unmarked and/or have been left in the Transition Areas have to be picked up the day after the Race, from 11:00 am to 03:00 pm at the "Nestle Awards Party".

Die Organisatoren der Frankfurter Sparkasse IRONMAN European Championship wünschen allen teilnehmenden Athletinnen und Athleten einen spannenden, fairen und erfolgreichen Wettkampferverlauf.

The organizers of the Frankfurter Sparkasse IRONMAN European Championship would like to express their best wishes to all athletes for a safe, exciting and successful race.

World Triathlon Corporation

Xdream Sports & Events GmbH

Ironman * Ironman 70.3 * IronKids * Iron Girl * 5i50

Phone: +49 (0) 61 81 – 42 85 6 0

Fax: +49 (0) 61 81 – 42 85 6 70

Steinheimer Vorstadt 34-36



























D-63456 Hanau-Steinheim/Germany

E-Mail: info@ironman.de

www.ironman.com



„Overall minimum standards“ für IRONMAN, IRONMAN 70.3 and 5i50 Rennen in Europa

Regel	Verstoß	Strafe / Maßnahme
für alle Disziplinen	Unsportliches Verhalten	
	Abfall wegwerfen 50 m außerhalb des Verpflegungspostens	
	Handy und MP3-Player	
	Abkürzungen	
	Urinieren außerhalb von Toiletten	
	Coaching / Begleitung / Hilfe von Außen	
	Überschreiten des Zeitlimits (Swim oder Bike oder Run)	DQ, Athlet wird nicht gewertet
Schwimmstrecke	Neoprenanzug muss getragen werden bei Wassertemperaturen unter 16.0° C, Neoprenanzug erlaubt bis 24.5° C, Neoprenanzug ist verboten bei Wassertemperaturen über 24.5° C	
	Die Schwimmstrecke kann gekürzt bzw. das Schwimmen gestrichen werden wie folgt: Wassertemperatur >= 16.0° C 3800 m, Wassertemperatur 15.9° - 15.0° C 3000 m, Wassertemperatur 14.9° - 14.0° C 1500 m, Wassertemperatur <13.9° C Schwimmen gestrichen. Aufgrund von Witterungsbedingungen wie z. Bsp. starker Wind, Starkregen etc. kann die Rennorganisation und/ oder das medizinische Fachpersonal die Schwimmstrecke verändern bzw. den Gebrauch des Neoprenanzuges neu regeln.	
	Füße und Hände dürfen nicht bedeckt sein (Handschuhe und Socken sind nicht erlaubt) Startnummer unter dem Neoprenanzug.	
	Die Benutzung von Flossen, Paddles, Schnorchel oder sonstiger Schwimmhilfen ist untersagt.	
Radstrecke	Mindestens 2 Penaltyboxen (PB). Eine PB auf der Radstrecke und eine PB in Wechselzone 2	
	Kein Windschatten fahren, jederzeit 10 m zwischen den Bikes, 2 m Abstand beim Überholen, 30 Sekunden Zeit das Überholmanöver abzuschließen. The "drafting box" von Fahrzeugen ist 35m lang und 3 m weit. Dem Athleten ist es nicht erlaubt sich in dieser "drafting box" von Fahrzeugen (z. Bsp. Rennorganisation, Media etc.) aufzuhalten.	
	Drafting (Zeitstrafe: 6 min in Ironman, 4 min in Ironman 70.3 and 2 min in 5i50 races)	
	Blocking, Aufsteigen vor Mount-Line oder nach der Dismount-Line	
Kartenmanagement	für kleinere Vergehen	
	für Drafting (schwarze Karte nur auf der Radstrecke)	
	für schwere Regelverstöße, oder gefährdendes/gefährliches und unsportliches Verhalten	
	2 gelbe Karten entsprechen einer schwarzen Karte = Zeitstrafe, gleicher Ablauf wie bei einer schw. Karte	  = 
	2 schwarze Karten entsprechen einer roten Karte	  = 
	3 Karten jeglicher Kombination ergeben eine rote Karte	   = 
	Nach einer Disqualifikation kann der Athlet das Rennen fortsetzen und auch beenden	Der Athlet wird in der Ergebnisliste als DQ geführt und nicht gewertet
Kartenprozedere	Nach jeder Karte muss der Athlet bei der nächsten Penalty Box anhalten:	
	Gelb = in der nächsten PB anhalten, unterschreiben und das Rennen fortsetzen.	
	Schwarz =in der nächsten PB anhalten, 4 Minuten Zeitstrafe in der Penalty Box (bei Toilettengang wird die Strafzeit unterbrochen), unterschreiben, das Rennen fortsetzen.	
	Rot = DISQUALIFIKATION: in der nächsten PB anhalten, unterschreiben, das Rennen fortsetzen	
	Sollte der Athlet nicht an der nächsten Penaltybox anhaltenird er disqualifiziert.	Der Athlet wird in der Ergebnisliste als DQ geführt und nicht gewertet
	<u>Markieren der Startnummer in der Penaltybox</u>	
	"slash" für schwarze Karte (drafting)	
	"P" für gelbe Karte	
	"X" (cross)für Disqualifikation	
	Wenn ein Athlet nach einer DQ das Rennen fortsetzt und weiter Strafen erhält, wird die Startnummer mit einer anderen Farbe markiert.	