



22nd IRONMAN LANZAROTE

Swim 3.8 km : Bike 180.2 km : Run 42.2 km

18th of May 2013 : Puerto del Carmen : 07.00





Islas
Canarias

*el paraíso
queda muy cerca*



Presidenta **Honorífica** del IRONMAN LANZAROTE 2013

Honorary President of IRONMAN
LANZAROTE 2013

H.R.H. Princess Alexia de Grecia

Después de tantos meses de esfuerzo físico y mental y mucho sacrificio, finalmente llegó el día de la competición. Espero que todos puedan disfrutar de este día pudiendo cumplir con sus retos y aspiraciones. Mis mejores deseos de suerte y un afectuoso saludo.

After many months of physical and mental effort and much sacrifice, finally the day of the competition has arrived. I hope that all of you can enjoy the day and fulfill your challenges and aspirations. I wish you the best of luck and offer my warmest regards.

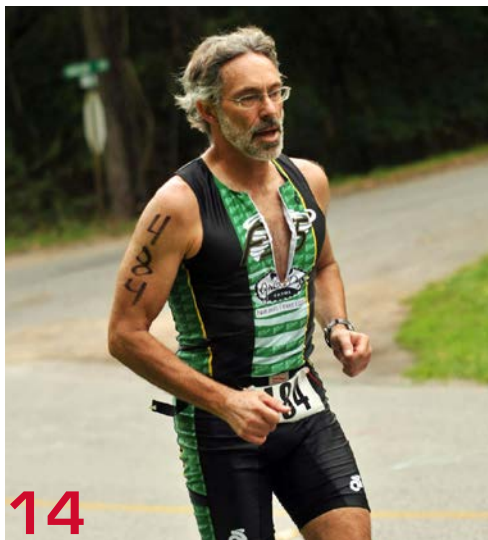
“Espero que todos puedan disfrutar de este día pudiendo cumplir con sus retos y aspiraciones.”



CONTENT

■ IRONMAN LANZAROTE 2013

IRONMANLANZAROTE.COM
facebook.com/IronmanLanzarote
info@ironmanlanzarote.com



14

GORDON HALLER INTERVIEW

Ganador del primer IRONMAN en 1978...
Winner of the first ever IRONMAN in 1978...

Saludas
Greetings

05

Programa
Schedule

12

Expo
Expo

18

Hawaii
Hawaii

22

Normas
Rules

24

Información Médica
Medical Information

30

Recorridos
Course Maps

33

Atletas Profesionales
Professional Athletes

38



46

RETOS SOLIDARIOS

Motivate con un reto solidario...
Motivate yourself with a personal challenge...

226 MOTIVOS

21

El sueño de un hombre por hacer contar cada
km de los 226 del IRONMAN LANZAROTE...
One man's dream to make each of the 226 km
of the IRONMAN LANZAROTE count...

EL IRONMAN SIEMPRE ESTARÁ EN MI CORAZÓN

41

The IRONMAN will always be in my heart.

Lanzarote

42

Cual es su motivación...?
What's your motivation...?

48

Premios en metálico y trofeos
Prize Money and Awards

50

22 años del IRONMAN LANZAROTE
22 years of the IRONMAN LANZAROTE

54

Récords del IRONMAN
IRONMAN Records

59

Organización y Recursos
Organization and Resources

66

Gracias a Todos
Thanks to Everyone

69

Contacto
Contact

70



**“the IRONMAN triathlon
is the benchmark against
which endurance sporting
challenges are measured”**

Andrew Messick Chief Executive Officer,
World Triathlon Corporation

Bienvenidos Atletas,

Ha llegado el día de la carrera, la hora de verse premiados por tan extraordinaria preparación. Entendemos el esfuerzo y sacrificio que habéis hecho para llegar a este evento, y nuestro equipo IRONMAN está aquí para ayudarles a conseguir sus metas.

Disfruten del momento. Recordarán el estrés de la madrugada de este día, el aumento de adrenalina en las transiciones y la alegría al cruzar la línea de meta. Esperamos que compartan la experiencia y su amor por el triatlón con los demás, fomentando así este deporte.

“el triatlón IRONMAN es el referente de todo reto deportivo de resistencia”

Creado en el 1978 en la isla Hawaiana Oahu, el triatlón IRONMAN es el referente de todo reto deportivo de resistencia. En tres decenios ha pasado de una a 30 carreras, y ha hecho historia con eventos destacados y atletas de auténtica inspiración.

Tanto si quieres batir el récord de la prueba o el tuyo personal, o simplemente llegar a meta, te deseamos poder disfrutar de tu carrera. Pronto, podrás saborear las palabras tan anheladas “Eres un IRONMAN”

Ánimo y cuidado en carrera.

Welcome Athletes,

Race day is here. It is time for your extraordinary preparations to pay off. We understand the effort and sacrifice that you've made to prepare for this event and our IRONMAN team stands ready to help you achieve your goals.

Enjoy the moment. You'll remember the excitement of race morning, the rush of adrenaline in transition and the joy of crossing the finish line. We hope you share your experience and love for triathlon with others, helping to further the sport along the way.

Introduced in 1978 on the Hawaiian Island of Oahu, the IRONMAN triathlon is the benchmark against which endurance sporting challenges are measured. In three decades, it's expanded from one race to 30 and has made history with distinguished events and inspirational athletes.

Whether you strive to set a course record, earn a personal best or simply finish, we hope you enjoy your race. Soon, you will hear the coveted words, “You are an IRONMAN.”

Be strong and race safe.

“La vida es una sucesión de momentos y vivir cada uno es alcanzar el éxito.”

Kenneth Gasque
IRONMAN LANZAROTE Race Director

Estimado participante del IRONMAN LANZAROTE,

En nombre de la organización IRONMAN LANZAROTE y del pueblo Lanzaroteño, tengo el placer de darle la bienvenida a nuestra querida isla y a la XXII edición de nuestra excepcional prueba deportiva.

Usted experimentará todo el apoyo brindado por los ciudadanos de Lanzarote y por el magnífico equipo humano que conforma el IRONMAN; aunque no los conozca, le ayudarán en el día de la carrera y compartirán con pasión su esfuerzo, dolor, alegría y satisfacción, al cruzar la línea de meta.

Por ello agradezco a todos los que contribuyen a convertir el día de la prueba en el día perfecto.

IRONMAN LANZAROTE es la carrera donde los sueños se hacen realidad. Usted se convertirá en un finisher de IRONMAN LANZAROTE para la vida.

La vida es una sucesión de momentos y vivir cada uno es alcanzar el éxito.

En nombre de Lanzarote le deseo el mejor día, el 18 de mayo de 2013.

Disfrute del IRONMAN LANZAROTE!



Dear IRONMAN LANZAROTE Participants,

On behalf of the IRONMAN LANZAROTE organization and the people of Lanzarote, it is once again my pleasure to welcome you all to our unique island and to the outstanding 22nd edition of our race.

You will experience the friendship and support of the Lanzarote citizens and of the amazing IRONMAN Staff; even if they are complete strangers to you, they will assist you on the race day and share with passion your effort, pain, joy, and your satisfaction while crossing the Finish Line.

I would like to thank them all for their contribution in making race day the perfect day.

“Life is a succession of moments and to live each one is to succeed.”

IRONMAN LANZAROTE is the race where dreams come true. You will be an IRONMAN LANZAROTE finisher for LIFE.

Life is a succession of moments and to live each one is to succeed.

On behalf of Lanzarote I wish you your best day on the 18th of May 2013.

Enjoy the IRONMAN LANZAROTE!

IRONMAN LANZAROTE

17/5/2014

Registration for the 2014
IRONMAN LANZAROTE event
opens on Tuesday 21st of
May, 2013.

For more information or to
register please visit
ironmanlanzarote.com

Inscripciones para el
IRONMAN LANZAROTE 2014
abren el martes 21 de mayo
de 2013.

Más información e
inscripciones en la página web
ironmanlanzarote.es

IRONMAN and MDOT are registered trademarks of World Triathlon Corporation.



IRONMAN

LANZAROTE
CANARIAS ■ SPAIN



Several IRONMAN 2013 events, including IRONMAN LANZAROTE have released 10 "PHA Europe Charity Entries" to raise money for this worthy charity.

Pulmonary Arterial Hypertension is a rare lung disease that kills, affecting people of all ages. Owing to breathlessness patients have very severe physical restrictions. They cannot walk even short distances and have difficulty conducting the normal activities of everyday life. New drugs have improved survival by a few years but lung transplant remains the last option and then only for those who are eligible. By racing for PHA you can help raise awareness of this devastating disease. For more information please visit www.phaeurope.org and ironmanlanzarote.com/news

Hay plazas en varios IRONMAN europeos, entre ellos el IRONMAN LANZAROTE para correr para la causa benéfica "PHA Europe".

La hipertensión arterial pulmonar es una enfermedad pulmonar rara que mata, que puede afectar a personas de todas las edades. Debido a la falta de aire, los pacientes sufren discapacidades físicas muy graves. Tienen dificultades para realizar las actividades normales de la vida cotidiana. Con las nuevas medicinas, se ha alargado la esperanza de vida en unos años, pero el trasplante de pulmón es la última opción y sólo salva a unos pocos. Al competir para PHA ayudas a concienciar al mundo sobre esta enfermedad devastadora. Para más información ver la página web phaeurope.org y ironmanlanzarote.com/noticias.



“the training and performance of the athletes have been inspirational and created role models for life”

Paulino Rivero Baute

Presidente del Gobierno de Canarias



La búsqueda de la excelencia es el principal reto de los deportistas, especialmente, de los atletas que acuden a la llamada de las tres pruebas.

El logro de la excelencia deportiva —la fortaleza física y anímica— es producto de la disciplina, el esfuerzo y perseverancia. Valores que trascienden el ámbito deportivo al convertirse en modelos y fuentes de aliento para el resto disciplinas. El mundo en el que vivimos, en constante proceso de transformación, de crecimiento, de expansión, necesita apelar y nutrirse de esa fuente cultural que ha llegado hasta nosotros desde el umbral desde la civilización clásica.

Desde los juegos Olímpicos hasta el presente, el entrenamiento y el desempeño de los atletas han sido modelos de inspiración y de formas de vida. La modalidad de IRONMAN, como la que se experimenta en Lanzarote, enorgullece a todos los canarios: la isla como imán para los grandes deportistas de las tres modalidades en liza, natación, bicicleta y carrera a pie.

Personalmente y como Presidente del Gobierno de Canarias, mis parabienes a esta feliz iniciativa que, además de consolidarse a lo largo de los años, ha ido incrementando el número de triatletas. La celebración de la XXII edición Ironman Lanzarote 2013, es una prueba más de la madurez de la organización, del Club La Santa Sports Department y de la isla en general, al acoger con admirable respeto y atención estas pruebas de valor y rendimiento de auténticos fueros de serie.

The pursuit of excellence is the main challenge for athletes, especially those athletes who answer the call of the three sports.

The achievement of sporting excellence, the physical and mental strength - is the result of discipline, hard work and perseverance. These values transcend the sports to become models and sources of encouragement for other disciplines. The world we live in, being in constant transformation, growth and expansion, needs to appeal and draw on the cultural source that has come down to us from classical civilization. From the Olympics to the present, the training and performance of the athletes have been inspirational and created role models for life .

The IRONMAN as experienced in Lanzarote, is a pride to all Canarians: the island as a magnet for the best athletes of the three sports, swimming, cycling and running.

Personally and as President of the Canary Islands, I congratulate this happy initiative, consolidated over the years, with ever increasing number of participants. The celebration of the XXII edition of IRONMAN LANZAROTE in 2013 is further evidence of the maturity of the organization, Club La Santa Sports Department and the island in general, for hosting such an event of real value and performance by the very best, with admirable respect and attention.



"The race has firmly established itself with a strong influence on the Island's culture throughout the years."

Pedro M. San Ginés Gutiérrez
Presidente del Cabildo de Lanzarote

El IRONMAN LANZAROTE cumple en esta edición 22 años ligado al nombre de la isla, lo que proporciona perspectiva suficiente como para poder afirmar que el crecimiento y la consolidación logrados por esta prueba han calado hondo en esta isla. Al tiempo que aumentaba el número de participantes, lo hacía la afición de la población de Lanzarote a esta durísima disciplina deportiva. A medida que se fraguaba la leyenda del IRONMAN LANZAROTE como el triatlón más duro del mundo, junto al de Hawai, crecía la identificación de los lanzaroteños con el esfuerzo titánico de sus participantes.

El eco ha ido llegando cada vez más lejos de nuestras orillas y calando cada vez más profundo en nuestra realidad.

Como presidente del Cabildo, es una satisfacción poder contar tantas ediciones. También lo es que el número de peticiones de inscripción supere ampliamente el millar de personas venidas de todo el mundo. Nada de esto, ni de lo dicho anteriormente, habría sido posible sin el trabajo, la ilusión y el esfuerzo del Club La Santa. Una apuesta en la que también confiaron quienes me antecedieron en la Presidencia del Cabildo de Lanzarote. A todos ellos, mi más sincero agradecimiento.

Y a los competidores que este año tomarán la salida en Playa Grande, hombres y mujeres valientes y esforzados, todo mi ánimo y apoyo para que logren la hazaña personal de cruzar la meta. Espero que la experiencia sea tan apasionante que les haga volver.

This year the IRONMAN LANZAROTE celebrates its 22nd birthday. The race has firmly established itself with a strong influence on the Island's culture throughout the years. As the number of participants increased, so did the passion of the Lanzarote citizens for this gruelling sport. As the event converted itself into one of the World's toughest triathlons, together with Hawaii, the Island empathized with the titanic effort of its participants.

Over the years, the popularity of the event has increased and spread farther afield, having a greater influence over our culture.

As president of the Lanzarote Council, it is a pleasure to count so many editions of this event. It is also wonderful to see that we are breaking the record for the number of participants, with almost 2000 athletes from all over the world. None of this would have been possible without the work, enthusiasm and effort of Club La Santa. My predecessors in the Presidency of the Council of Lanzarote also believed in this event. To all, my sincere thanks.

I would also like to offer all my encouragement and support to this year's brave men and women taking the start in Playa Grande and for achieving the feat of crossing the finish line. I hope that this will be such an exciting, thrilling experience that they will want to come back.

“no puedo dejar de animar y admirarme ante los participantes de este evento”

Juan Carlos Serrano Sánchez

Presidente de la Federación Canaria de Triatlón

Un año mas emerge el reto, que por otra parte es como un referente dentro del Triatlón Canario y sobre todo para los triatletas de esta comunidad, que su máxima es poder verse un día disputando esta prueba por llamarla de alguna forma, ya que el esfuerzo y afán de superación necesarios esta en los márgenes de lo imposible.

Sabiendo de esto, no puedo dejar de animar y admirarme ante los participantes de este evento y sobre todo a los Triatletas Canarios que sienten esta prueba de manera especial, ya que en cierto modo forma un poquito parte de la idiosincrasia del deporte de nuestra comunidad y que este año estoy seguro que tendremos una dignísima representación, dentro del volumen de excepcionales Triatletas que aquí se congregan y hace que nos sintamos orgullosos de tener en nuestra geografía una prueba de tal magnitud.

Podemos pensar en otras pruebas o compararla con otras pruebas de fuera de nuestra geografía, pero la singularidad y las características en las que se desarrolla este evento por toda la Isla de Lanzarote y la simbiosis que se produce entre los lugareños y los participantes la hacen aun mas especial y emocionante a pesar de su extrema dureza, y la convierten en un autentico mito.

Agradecer tanto al Club La Santa como Gobierno de Canarias, Cabildo, Ayuntamientos, clubes y sobre todo Voluntarios de los diferentes puestos que a lo largo de la prueba se establecen, tanto en el agua como en la carretera y en las calles por donde transcurre el IRONMAN, y que hacen posible que todo salga adelante.



Here is the main triathlon contest again, “the” Canarian Triathlon benchmark, the dream of all triathletes especially those living on the islands - the ultimate in effort and desire to excel!

“I cannot help but admire and encourage the participants in this event ”

Knowing this, I cannot help but admire and encourage the participants in this event, the Canarian triathletes especially who feel that this event is their own, part of the individual character of sport in our community. I am sure that this year we will have a dignified representation amongst the amount of outstanding triathletes who will participate. We can be proud to host such a great race on our soil.

We can think of other races or compare this one with others from outside the archipelago, but the unique characteristics of this event taking place all over the island and the symbiosis that has been created between the local inhabitants and the participants make it even more special and exciting, despite its extreme toughness. It has become a true legend.

Thank you to Club La Santa, the Canary Islands Government, the Cabildo and Town councils, triathlon clubs and especially to the volunteers covering each location along the course, from the sea to the roads and streets inside the villages that the IRONMAN crosses - they make it possible for the race to continue.



“ultimately; you will be integrated into a unique environment that will make you feel as if you are in paradise.”

Migdalia Machin

Consejera Deportes Lanzarote

El Cabildo de Lanzarote, a través de su Área de Deportes, junto con el Club La Santa, se pone de nuevo al frente para organizar el IRONMAN 2013. Años de experiencia avalan el éxito de la organización, sin dejar de ser cada edición un reto para ambos organizadores.

Participar en un triatlón implica dedicación, perseverancia... pero todo se complica más, cuando se decide participar en un IRONMAN, donde las distancias se multiplican y pueden llegar a ser intimidantes. Muchos son los que hacen de sus entrenamientos un estilo de vida durante un largo período. En Lanzarote, los participantes se encontrarán a lo largo del recorrido con paisajes espectaculares, con encanto... en definitiva, se sentirán integrados en un entorno único, que les harán sentirse en un paraíso.

El IRONMAN ha significado y significa mucho para Lanzarote, pues nos ha puesto en el punto de mira de los triatlones a nivel internacional, nos ha hecho una impagable promoción turística, que nos ha ayudado a darnos a conocer fuera de nuestras fronteras. Para nuestra isla es mucho más que un triatlón: ha sido el inicio de grandes eventos deportivos, en los que las distintas administraciones supieron entender su importancia. Hoy en día, el IRONMAN forma parte de la vida de los habitantes de Lanzarote.

No quisiera pasar la oportunidad de agradecer la colaboración de los distintos Ayuntamientos, de los patrocinadores, de los equipos de seguridad y emergencia, de los clubes de triatlón, y, por supuesto, de los voluntarios y del público asistente.

Once again the Cabildo of Lanzarote, through its Department of Sports, along with Club La Santa has come forward to organize the IRONMAN 2013. While the organization of the event remains a challenge for us both, years of experience guarantee its success.

Participation in a triathlon involves dedication and perseverance, but everything gets more complicated when you choose to participate in an IRONMAN, where distances are multiplied and can become daunting. Because of this your training becomes a lifestyle for a long period. In Lanzarote, you will travel through spectacular, charming scenery... ultimately; you will be integrated into a unique environment that will make you feel as if you are in paradise.

The IRONMAN has and still does mean a lot to Lanzarote, it has put us in the spotlight of international triathlons, has given us priceless tourism promotion, and helped us to become well known worldwide as a great holiday destination.

To our island it is much more than a triathlon: it was the start of major sporting events here and showed the various authorities the importance of these types of events. Today, the IRONMAN is a part of life for the inhabitants of Lanzarote.

I would like to take the opportunity to thank each of the different councils, sponsors, triathlon clubs, safety and emergency staff and of course, the volunteers and spectators.

Programa

Lunes, 13 de mayo y Martes, 14 de mayo - Club La Santa

10.00 - 19.00 Centro de información del IRONMAN

Miércoles, 15 de mayo - Club La Santa

10.00 - 18.00 Inscripción e información

10.00 - 20.00 Expo

Jueves, 16 de mayo - Club La Santa

10.00 - 18.00 Inscripción e información

10.00 - 20.00 Expo

15.00 - 18.00 Reunión informativa previa, la plaza (15.00 UK, 15.45 DE, 16.30 FR, 17.15 ES)

18.00 - 21.00 Pasta Party Internacional y sorteo, Restaurante Atlántico

18.30 Desfile de las Naciones y Sorteo, el estadio

21.00 Proyección de vídeo del IRONMAN 2012, la plaza

Viernes, 17 de mayo - Club La Santa y Puerto del Carmen

10.00 - 12.00 Inscripción e información, Club La Santa

10.00 - 14.00 Expo, Club La Santa

13.00 Rueda de Prensa en el Hotel Los Fariones, Puerto del Carmen, abierta a todos los atletas y al público en general

14.00 Almuerzo de Prensa, Hotel Los Fariones, Puerto del Carmen

14.30 Salida autobús desde Club La Santa a Puerto del Carmen (facturación de bicicletas)

15.00 - 18.00 Facturación de bicicletas y bolsas en Puerto del Carmen

16.30: Carrera de IRONKIDS en Puerto del Carmen

Sábado, 18 de mayo - Día de la carrera, Puerto del Carmen

05.00 Se abre la zona de transición para los atletas

06.15 - 06.55 Control previo a la salida/ control del ChampionChip

07.00 Salida

07.45 approx. Termina primer triatleta 3.8 km natación

09.20 approx. Cierre del recorrido de natación

12:45 - 13:00 Termina primer triatleta 180 km bicicleta

15.35 - 16:00 Llegada del ganador, línea de meta - Puerto del Carmen

18.30 approx. Cierre del recorrido de bicicleta

24.00 Cierre de control

Domingo, 19 de mayo - Club La Santa

09.30 - 14.00 Centro de información del IRONMAN

11.00 Inscripción prueba Hawaii, la Plaza

18.30 Cena de gala entrega de premios, Carpa del IRONMAN

20.00 Ceremonia entrega de premios, Carpa del IRONMAN

21.00 Música en directo, la Plaza

21.30 Entrega medallas de logros excepcionales, Carpa del IRONMAN

22.00 Proyección vídeo del IRONMAN 2012, Carpa del IRONMAN y la Plaza

24.00 Fuegos artificiales

00.00 Disco

Schedule

Monday, May 13th and Tuesday, May 14th - Club La Santa

10.00 - 19.00 IRONMAN Info Centre open

Wednesday, May 15th - Club La Santa

10.00 - 18.00 Registration and information

10.00 - 20.00 Expo

Thursday, May 16th - Club La Santa

10.00 - 18.00 Registration and information

10.00 - 20.00 Expo

15.00 - 18.00 Pre-race information, the Square (15.00 UK, 15.45 DE, 16.30 FR, 17.15 ES)

18.00 - 21.00 Pasta Party, Restaurant Atlántico

18.30 Parade of Nations and Raffle, meet at the Stadium

21.00 IRONMAN video 2012, the Square

Friday, May 17th - Club La Santa and Puerto del Carmen

10.00 - 12.00 Registration and information, Club La Santa

10.00 - 14.00 Expo, Club La Santa

13.00 IRONMAN Press Conference in Hotel Los Fariones, Puerto del Carmen,
open to athletes and general public

14.00 Media lunch & briefing, Hotel Los Fariones, Puerto del Carmen

14.30 Bus departure from Club La Santa to Puerto del Carmen (bike check-in)

15.00 - 18.00 Bike and bag check-in in Puerto del Carmen.

16.30 IRONKIDS race in Puerto del Carmen

Saturday, May 18th - Race Day, Puerto del Carmen

05.00 Transition zone opens for athletes

06.15 - 06.55 Swim check/ ChampionChip control

07.00 Start

07:45 approx. First triathlete finishes 3.8 km swim

09.20 approx. Swim course closed

12:45 - 13:00 First triathlete finishes 180 km bike course

15.35 - 16:00 First finisher, Puerto del Carmen, finish line

18:30 approx. Bike course closed

24.00 Closure

Sunday, May 19th - Club La Santa

09.30 - 14.00 IRONMAN Info Centre open

11.00 Hawaii registration at the Square

18.30 Awards Dinner, IRONMAN tent

20.00 Awards Ceremony, IRONMAN tent

21.00 Live music, the Square

21.30 Special Achievement medal Awards, IRONMAN tent

22.00 IRONMAN video 2013, IRONMAN tent and the Square

24.00 Fireworks

00.00 Disco



My favorite saying is “Go slow to go fast.”

If one pushes too hard too soon, there won't be any gas in the tank at the end when it's needed.

Gordon Haller, ganador del primer IRONMAN en 1978, será uno de los 1800 atletas en la línea de salida del IRONMAN LANZAROTE de este año. Habrá un gran contraste con la primera carrera que sólo tuvo 15 participantes, 12 de los cuales la terminaron, siendo Haller el más rápido. Haller tardó 11 horas, 46 minutos y 58 segundos, coronándose campeón del primer "IRONMAN".

Gordon Haller, winner of the first ever IRONMAN Triathlon in 1978, will be one of around 1800 athletes at the start line for this year's Lanzarote event, a huge contrast to that first race which had a grand total of just 15 participants. 12 athletes finished the race, led by Haller, who finished in a time of 11 hours, 46 minutes and 58 seconds, earning him the title of the first 'IRONMAN'.

¿Qué se siente al saber que tanta gente está involucrada en las carreras IRONMAN, sabiendo que tú fuiste uno de sus creadores?

Estoy muy orgulloso por haber sido uno de los creadores del IRONMAN. Constantemente triatletas me cuentan que esto ha cambiado su vida para mejor. Es muy gratificante saber que he tenido una influencia positiva en los demás.

How does it feel to know that so many people are involved in the IRONMAN races, knowing that you were one of its creators?

I am quite proud of my part in creating the IRONMAN. I am constantly told by triathletes that it has changed their lives for the better. It is very gratifying to know that I've had a positive influence on others.

¿Cómo te ha ayudado el deporte (especialmente IRONMAN) en tu vida personal?

El IRONMAN y el triatlón han sido un factor

How has the sport (especially IRONMAN) helped you in your personal life?

IRONMAN and triathlon have been a dominating

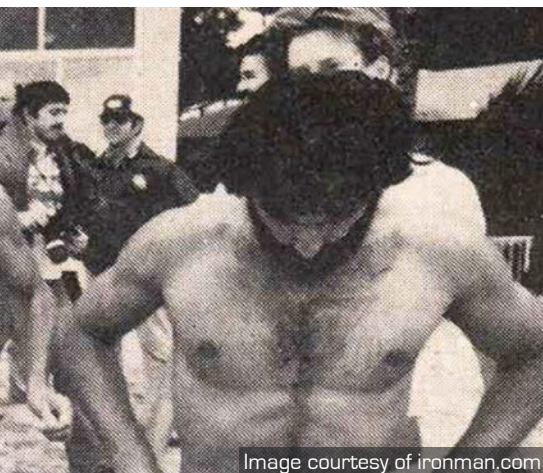


Image courtesy of ironman.com

dominante en mi vida. He podido viajar a muchos lugares nuevos y hacer muchos amigos por lo que estoy agradecido. He tenido que hacer sacrificios y compromisos. Afecta a mi vida diaria. Afectó mi vida familiar durante un tiempo, pero están orgullosos de lo que he hecho. Todo esto me ha mantenido en una condición física muy buena.

¿Qué ha cambiado en el deporte desde ese mismo primer IRONMAN en 1978?

Además del enorme crecimiento, el cambio más importante ha sido el incremento de demasiadas reglas. Desafortunadamente, algunas de esas reglas son necesarias para contrarrestar otros cambios - la tentación de hacer trampa. Al principio, a nadie se le habría ocurrido hacer trampa. Lo bueno es que este deporte ha seriamente impulsado avances tecnológicos.

¿Qué capacidades mentales debe tener un atleta para ser capaz de ganar un IRONMAN?

Hay que ser capaz de reconocer si el dolor viene del esfuerzo o de una lesión. Hay que hacerse amigo del dolor. Además, tener la paciencia de esperar a que pase una mala racha, sabiendo que va a volver a mejorar. Hay que tener confianza en la preparación, el equipamiento y uno mismo. Es importante tener sentido del ritmo y del flujo de energía. Esa es la capacidad de usar la energía de modo que permita al competidor llegar a la línea de meta. Otra habilidad es ser capaz de crear una estrategia sobre la marcha y saber cuándo cambiar de ritmo. Mi frase favorita es "Ve

factor in my life. I have been able to travel to many new places and make many new friends for which I am grateful. I have had to make sacrifices and compromises. It affects my life daily. It affected my family life for a while, though they are proud of what I've done. It has kept me in really good physical condition.

What has changed in the sport since that very first IRONMAN back in 1978?

Besides the tremendous growth, the biggest change has been the addition of too many rules. Unfortunately, some of that is necessary to counteract another of the changes - the temptation to cheat. In the beginning, none of us would ever consider cheating. On the positive side, the sport has really pushed technological advances.

What mental capacities should an athlete have in order to be able to win an IRONMAN?

One needs to be able to recognize whether the pain is from effort or injury. One needs to be able to become friends with the pain. Also, have the patience to wait out a bad patch, knowing that it will get better again. One must have confidence in one's preparation, equipment and oneself. A sense of pace and energy flow is important. That is the ability to use energy at rate that will get the competitor to the finish line. The ability to strategize on the fly and know when to back off the pace is another. My favorite saying is "Go slow to go fast." If one pushes too hard too soon, there won't be any gas in the tank at the end when it's needed.

Do you think that any person with a working day of 8 hours can start training and become an IRONMAN?

Yes, I trained for IRONMAN when I didn't have a job and when I did, when I had a physical job and when I had a desk job. I trained when I had little kids and waited until they were in bed before I worked out. I lost a lot of sleep then, but I finished the races and was able to spend time with the family. I work 9 plus hours per day now and still get in up to 4 hours of training a day during the week. Of course, many other things don't get done with all that training. It's a good thing it's not year round and my wife was there supporting me and doing those things that I didn't get done. She

despacio para ir rápido." Si presionas demasiado y excesivamente pronto, no quedará combustible para cuando lo necesites.

¿Cree que cualquier persona con una jornada laboral de 8 horas puede comenzar a entrenar y convertirse en un IRONMAN?

Sí, yo entrené para un IRONMAN sin tener trabajo y teniendo uno, teniendo trabajo físico y con trabajo de oficina. Entrené cuando mis hijos eran pequeños, y esperaba hasta que estuvieran en la cama antes de salir a entrenar. He perdido muchas horas de sueño, pero terminaba las carreras y encontraba tiempo para estar con mi familia. Ahora trabajo más de 9 horas al día y aun así consigo entrenar hasta 4 horas al día entre semana. Por supuesto, hay muchas cosas que debo dejar de lado con tanto entrenamiento. Menos mal que no es todo el año y que mi mujer siempre ha estado allí apoyándome y haciendo las cosas que yo no podía hacer. Ella me sigue apoyando y ahora ella también hace triatlón, y yo también la apoyo.

La gente suele pasar parte de su tiempo haciendo cosas que no les gustan, con el fin de hacer después aquellas cosas que les gustan.

¿Cree que el atleta profesional puede considerarse una excepción a esa regla?

Tiene razón. La mayoría de la gente hace cosas que no les gustan para después hacer lo que les gusta. Sin embargo, creo que una vez que una afición se convierte en trabajo, hay días que uno simplemente no tiene ganas de jugar. Tuve esa sensación cuando hice el Pentatlón Militar. Me encantaba el compañerismo y la competición, y el propio deporte, sin embargo a veces entrenar no tenía ninguna gracia. Nos pagaban por competir, así que no podíamos tomar un día libre si nos apetecía.

¿Dónde se encuentra la motivación para ganar una carrera?

La carrera en sí es de donde viene la motivación para ganar. En primer lugar, uno se prepara para una carrera. Si estás físicamente bien preparado, confías. Luego, durante la carrera, vas evaluando los otros competidores. Si hay el más mínimo indicio de poder ganar, esto aumenta si cabe la determinación. Esto hace que la adrenalina fluya.

supports me now and she is also doing triathlons now. I support her too.

People often spend part of their time doing things they don't like, in order to do others they do like. Do you think that the pro athlete can be considered an exception to that rule?

You are right. Most people do things they don't like in order to be able to do what they enjoy. However, I think once it becomes a job, there are days when one just doesn't want to play. I had that feeling when I did the Military Pentathlon. I loved the team camaraderie and the competition as well as the sport itself, but some of those training days were not fun at all. We were being paid by the military to compete, so we couldn't just take a day off if we wanted.

Where does one find the motivation to win a race?

The race itself is from where the motivation comes to win. First, one prepares for a race. If one is physically prepared to perform well, there is a confidence. Then, during the course of the race, one can assess the other competitors. If there is the slightest hint of a chance to win, it gives one just a little bit more determination. It gets the adrenaline flowing.

Triathlon is growing, more than ever. Is this just casual or do you think it is answering some hidden needs in the present day societies?

Triathlon is just one avenue for improving one's health and fitness. There are other sports/activities that people are gravitating to as well, such as all these programs advertised on TV, yoga, martial arts and rock climbing to name a few. For some, I think it's just a fad. They are jumping on the bandwagon and will probably give it up for something else or just quit entirely. There may be a lot of growth, but there also seems to be a big increase in people who are overweight or obese, especially in our young people. I just looked it up and there are just over 500,000 IRONMAN finishers in the world. That's only 1 in 14,000. Less if that is not considering multiple finishes by many of them. That's still pretty rare.

Day after day, we are more and more connected to technology, this link and new dependency

El triatlón está creciendo más que nunca. ¿Es casualidad o crees que está respondiendo a algunas de las necesidades ocultas de la sociedad actual?

El triatlón es sólo una de las opciones para mejorar la salud y condición física. Hay otros deportes y actividades que ofrecen lo mismo, como todos estos programas anunciados en televisión, yoga, artes marciales y escalada, para nombrar unos pocos. Para unos, creo que es sólo una moda pasajera. Se están subiendo al carro y es probable que lo cambien por otra cosa o lo dejen por completo. Puede que haya un gran crecimiento, pero también están en aumento las personas con sobrepeso u obesidad, sobre todo en nuestros jóvenes. Acabo de echarle un vistazo y hay poco más de 500.000 finishers de IRONMAN en el mundo. Eso es sólo 1 entre 14.000 personas. Menos si consideramos que muchos de ellos son repetidores. Así que sigue siendo minoritario.

Día tras día, estamos cada vez más conectados a la tecnología, este enlace y nueva dependencia también ha invadido los deportes más importantes. ¿Cree que estamos prestando demasiada atención a esto y dejando de lado la esencia principal de competición?

Estaba viendo la película "Chariots of Fire" hace un par de días. La película es una crónica de los años previos a los Juegos Olímpicos de 1924 y los mismo Juegos. Entonces el aficionado era realmente aficionado y los competidores tenían un verdadero sentido del juego limpio y un enfoque personal a la hora de entrenar. La familia y el honor eran más importantes que ganar. Aun así, hacerlo lo mejor posible era la principal energía. Ahora, creo que ganar motiva más que dar lo mejor de uno mismo. Me gusta que usemos la tecnología para mejorar el rendimiento. He utilizado algunos aparatos, pero no me convienen. Soy más bien de la vieja escuela. Todavía uso archivadores de anillas para guardar mis marcas, aunque uso el ordenador algún que otro asunto de marcas y entrenamientos. He pasado un montón de horas entrenando. A veces eran demasiadas. Hay un punto en el que el aumento de entrenamiento disminuye el rendimiento. Ahora soy mucho mejor en esto de no pasarme en los entrenamientos. Procuro entrenar de forma más inteligente, en vez de más duramente.

has also invaded top sports. Do you think we are paying too much attention to this and avoiding the main competing essence?

I was watching the movie Chariots of Fire a couple of days ago. The movie chronicled the years leading up to and including the 1924 Olympics, when amateur sports were truly amateur and the competitors had a real sense of fair play and personal focus when they trained. Family and honor were more important than winning. Doing one's best, however, was a driving force. Now, I think that winning has become more a motivator than doing one's best. I like that we use technology to improve performance. I have used some, but I don't get carried away. I'm pretty old school. I still keep my training logs in 3-ring binders. I do use computers for some record keeping and training. I have spent a lot of long hours in training. Sometimes that was too many hours. There is a point of diminishing returns in training. I'm much better at not overdoing now that I'm older. I try to train smarter, not harder now.

"hay poco más de 500.000 finishers de IRONMAN en el mundo. Eso es sólo 1 entre 14.000 personas... Así que sigue siendo minoritario."



Gordon Haller, race number 42

EXPO

Club La Santa

15-05-13	10.00 - 20.00
16-05-13	10.00 - 20.00
17-05-13	10.00 - 14.00

16-05-13 18.30
Desfile de naciones
Parade of Nations

Expo abierto a todos los públicos.
Expo open to the general public.



Club La Santa - clublasanta.com

Somos los proveedores oficiales de todo el merchandising de IRONMAN LANZAROTE. Ofreceremos una amplia gama de camisetas, tanto para adultos como para niños, camisetas técnicas y ropa de ciclismo, así como accesorios.

TRi W.W.W. Together Reaching illusions, World Winners Way - triwww.com

Nuestra misión es motivar a personas con discapacidad a través del deporte. Consideramos esencial la inclusión de las personas con discapacidad en todas las modalidades deportivas.

PHA Europe - European Pulmonary Hypertension Association - phaeurope.org

PHA Europe representa a los pacientes de 24 países en Europa que sufren hipertensión pulmonar, una grave enfermedad que afecta al corazón y los pulmones. Ofreceremos información la enfermedad junto con recuerdos de la carrera. Gracias por vuestro apoyo.

Mas Deportes - masdeporteslanzarote.com

Todos los productos para ti y tu bicicleta. Argon 18, Merida, Taymory, Saucony, Massi, Stevens, Keen y muchas más.

SOLO DE BICI LANZAROTE

Specialized Lanzarote.

Club La Santa - clublasanta.com

We are the official suppliers of IRONMAN LANZAROTE merchandise. You will find a range of souvenir t-shirts for adults and kids in all sizes, technical running shirts and biking clothing. We also offer bike and running accessories.

TRi W.W.W. Together Reaching illusions, World Winners Way - triwww.com

We are a Lanzarote based charity. Our goal is to motivate people with disabilities through sport; we are working actively to include people with disabilities into all sports!

PHA Europe - European Pulmonary Hypertension Association - phaeurope.org

We are collaborating with IRONMAN to raise awareness of this devastating disease, representing patients from 24 countries in Europe. We will be providing information about PHA Europe and the disease along with memories of the race. Thanks for your support.

Mas Deportes - masdeporteslanzarote.com

Everything you need for both you and your bike. Argon 18, Merida, Taymory, Saucony, Massi, Stevens, Keen and much more.

SOLO DE BICI LANZAROTE

Specialized Lanzarote.



A must-see event for all triathletes and those inspired to start - Interact with exhibitors showing and retailing the latest equipment and materials.

MAGMABIKES CANARIAS

magmabikescanarias.com

Mecánicos oficiales del evento, ven a nuestro stand y prepararemos tu bicicleta para el día de la carrera. Pide cita;

info@magmabikescanarias.com / 928945800.

Ocean and Sports - oceanandsports.com

Información e inscripciones para nuestros campos de entrenamiento para el IRONMAN.

Cannondale - www.cannondale.com

Expondremos una serie de bicicletas y material ciclista de este año para probar y/o adquirir.

MAGMABIKES CANARIAS

magmabikescanarias.com

Official Mechanics for the event, bring your bike to our stand and we will prepare your bike for race day. For an appointment 928945800.

info@magmabikescanarias.com

Ocean and Sports - oceanandsports.com

Information and registration for our IRONMAN Training Camps.

Cannondale - www.cannondale.com

We will display a range of bikes and bike gear at this years' expo for you to try out and purchase.

FURGOLANZ

LANZAROTE-FUERTEVENTURA

Mudanzas Hernández e Hijos, S.L.

928822351 (LTE) – 928533030 (FTV)

mudanzaslz@ghh.es – mudanzasft@ghh.es

**FURGONETAS DE ALQUILER SIN
CHÓFER**

Maria Cao

*"La naturaleza es mi
mejor maestra"*

Talle Arapahoe
Pza. San Francisco, 2
Tegui, Lanzarote

mariacao.fashion@gmx.es
www.mariacao.com

Móvil: (+34) 636 50 09 88
Tel: (+34) 928 84 57 95

RAELERT BROTHERS - FASTEST BROTHERS IN IRONMAN! POWERBAR® USERS

Michael Raelert
Ironman 70.3 World Champion 2009, 2010
Ironman 70.3 European Champion 2010, 2012
PowerBar® User since 2008

Andreas Raelert
Ironman European Champion 2010
PowerBar® User since 2008



YOU'RE STRONGER THAN YOU THINK

PowerBar

Un Sueño, Un Reto, Una Causa



El Sueño, por Nacho Rodríguez Perez, dorsal
"226 MOTIVOS"

Sueño con convertir la "locura" de hacer un Ironman, en una "hermosa y solidaria locura" recaudando fondos para ayudar a los niños que sufren el Síndrome de Sanfilippo. Recaudar fondos llenando los 226Kms del Ironman, con 226 Motivos que me impulsen a superar cada km y que nos ayude a todos a alcanzar la Meta.

"Un sueño que sueñas solo, es sólo un sueño. Un sueño que sueñas con alguien, es una realidad" John Lennon (1940 - 1980)

Qué es el Síndrome de Sanfilippo

Mucopolisacaridosis tipo III, también conocido como Síndrome de Sanfilippo, es una enfermedad hereditaria de carácter recesivo con consecuencias devastadoras para el Sistema Nervioso Central, causando hiperactividad, agresividad, demencia y finalmente la muerte prematura durante la adolescencia

La Causa

"Stop Sanfilippo" es una Fundación de carácter privado cuya misión es la de fomentar la investigación en pro de conseguir una cura para esta terrible enfermedad.

**"A dream you dream alone
is only a dream. A dream you
dream together is reality."**

John Lennon (1940-1980)

The Dream, by Nacho Rodríguez Perez, race nº
"226 MOTIVOS"

My dream is to convert the "craziness" of doing an IRONMAN into a "beautiful and caring craziness" raising funds to help the kids who are affected by the Sanfilippo Syndrome. I will raise funds by filling each of the 226km of the IRONMAN with 226 reasons that will push me to cover every single km helping us all reach the target.

What is the Sanfilippo Syndrome?

Mucopolysaccharidosis III (MPS-III), also known as Sanfilippo Syndrome, is a rare inherited recessive disease with devastating consequences for the Central Nervous System, causing hyperactivity, aggressiveness, dementia and eventually premature death during teenage years.

The Cause

"Stop Sanfilippo" is a private foundation whose mission is to promote research to find a cure for this terrible disease.

Para aportar tu grano de arena, dirígete a :
To make a donation please visit:
226motivos.es
facebook.com/226motivos

IRONMAN World Championship

Hawaii

"the IRONMAN World Championship centers on the dedication and courage exhibited by participants who demonstrate the IRONMAN mantra that 'ANYTHING IS POSSIBLE®'"

Ref.ironman.com

40 plazas para Hawaii

Todo atleta que desee participar en dicho Campeonato del Mundo necesita clasificarse. El IRONMAN LANZAROTE otorga 40 plazas a distribuir entre los distintos grupos de edad según el número de participantes, garantizando siempre un mínimo de una plaza por cada grupo de edad. La distribución de las plazas para Hawai 2013 será publicada el día anterior al evento a las 15.00 horas en la zona de la salida de la pureba y en ironmanlanzarote.es.

El IRONMAN Lanzarote es una prueba que otorga 1000 puntos clasificatorios (solo para los atletas profesionales). Más información sobre los puntos clasificatorios para el Campeonato en Kona en IRONMANpromembership.com.

40 Qualifier slots for Hawaii

Every athlete who wishes to participate in the IRONMAN World Championship in Hawaii has to qualify. The IRONMAN LANZAROTE awards 40 slots that are distributed into the different age groups, according to the number of participants, guaranteeing always at least one slot in each group. Final slot allocation for Hawaii 2013 will be published the day before the event at 15.00h at the race venue and in the website ironmanlanzarote.com.

The IRONMAN Lanzarote is a 1000 points qualifying race (Professionals only). For further information regarding the IRONMAN Kona Qualifying points please visit the Website IRONMANpromembership.com.

Slots / Plazas 2012

Men/Hombres

age group	slots	max. time
18-24	1	10:20:16
25-29	2	09:36:26
30-34	4	09:39:08
35-39	6	09:57:01
40-44	7	10:09:30
45-49	5	10:10:30
50-54	2	11:00:36
55-59	1	12:18:09
60-64	1	10:47:23
65-69	1	12:11:09
70-74	1	15:17:03
75-79	1	16:43:07

Women/Mujeres

age group	slots	max. time
25-29	1	11:46:08
30-34	1	10:25:13
35-39	1	11:47:07
40-44	2	11:43:11
45-49	1	11:25:00
50-54	1	12:03:52
55-59	1	11:41:02



Photo: FinisherPix.com

Inscripción para Hawaii

Se realizará el domingo 19 de mayo de 2013, a las 11.00 en La Plaza, en Club La Santa. Todos los ganadores de una plaza tendrán que presentarse a las 11.00 horas y deberán recoger la plaza personalmente.

La cuota de inscripción será de US\$ 775 al contado; el pago podrá realizarse también en su equivalente en euros. El importe correspondiente en euros será anunciado el día anterior al evento a las 15.00 horas en la zona de salida de la prueba. La licencia americana de un día de US\$ 12 tiene que ser adquirida en la inscripción online. Cada ganador recibirá un paquete informativo y un certificado oficial de su clasificación.

Hawaii registration

Registration will take place on Sunday 19th of May 2013 at 11.00 am in the Square, at Club La Santa. The winner of each slot must be present at 11.00 am in order to accept the slot and register personally.

The entry fee is 775US\$, cash only (it can also be paid on EUR; the corresponding amount in EUR will be announced the day before the event at 3pm at the race venue). The One day US license is 12US\$ and has to be bought during the online registration. Each winner will receive a Contestant Information Package with applications, instructions and an official IRONMAN Qualification Certificate.



IRONKIDS®

**viernes 17 de mayo 2013,
16.30, Puerto del Carmen**

Para los niños de 8 a
16 años

Inscripciones en línea
www.lanzarotedeportes.com

**Friday 17th May 2013,
16.30, Puerto del Carmen**

Open to kids age 8 -16
Register online at
www.lanzarotedeportes.com

Normas



A continuación encontrarán un resumen recordatorio de las normas. La versión completa está disponible en ironmanlanzarote.com. Los atletas tendrán que firmar que han leído y entendido las normas al acreditarse, antes de ser autorizados a competir. Si tiene alguna pregunta o duda, por favor contacte a nuestro Staff en el Centro de Información. La decisión del jurado es inapelable.

General

- Recibirá 1 chip desechable de MyLaps para la banda velcro en el tobillo. El chip deberá estar sujeto al tobillo durante toda la carrera.; en caso de pérdida tiene que recoger el chip de repuesto en la zona de transición.
- Los dorsales no deben modificarse de ninguna manera y estar siempre visibles: en la espalda (en la bici) y delante (maratón).
- Deben llevar la pulsera para entrar en la zona de transición.
- El uso de cualquier dispositivo electrónico no está permitido.
- La desnudez fuera de la caseta no está permitida.
- Hay que seguir las indicaciones e instrucciones de todos los jueces de carrera y de las autoridades públicas.
- Los atletas que dejan la prueba deben informar inmediatamente al juez y/ u organización en la playa o en la zona de transición.
- No se permite ayuda de amigos, familiares, entrenadores, aficionados.

Recorrido de natación

- No está permitido llevar el dorsal puesto durante la natación.
- Deben pasar por la salida oficial de la zona de transición a la playa.
- El uso del traje de neopreno es obligatorio. No se le permitirá continuar la carrera a los participantes que aún se encuentran en el agua después del tiempo de corte [09:20].
- Es obligatorio usar el gorro de natación provisto por la organización de la prueba. Se recomienda el uso de las gafas de natación. El uso de auxiliares, guantes, manoplas o calcetines no está permitido.

Recorrido de bicicleta

- Es obligatorio el uso del casco, según las normas de la Federación Española de Triatlón. El casco debe ser homologado (CPSC, SNELL o ANSI [EE.UU.], KOVFS [Suecia], GS [TÜV-Rheinland, Alemania]).
- Está totalmente prohibido ir a rueda (drafting). Deben circular siempre por la parte derecha de la

- calzada y de forma independiente manteniendo una distancia de 10 metros con el resto de corredores. Esta norma se suspende en tramos de subida empina dos, curvas cerradas, puestos de avituallamiento.
- La maniobra de adelantamiento no debe superar los 30 segundos. El atleta adelantado debe restablecer la distancia de 10 metros, aunque tenga intención de realizar a su vez un adelantamiento.
 - No se permite "drafting" a vehículos motorizados inferior a 35m (longitud) y 3 m lateral.
 - La asistencia de alguien que no sea apoyo técnico oficial de IRONMAN LANZAROTE dará lugar a la descalificación.
 - Podrán caminar empujando su bicicleta, si fuera necesario.
-

Transición de la bicicleta a la maratón

- Al llegar a la torre de meta deben desmontar de la bici antes de la línea de desmontaje y continuar a pie hasta la zona designada (aparcamiento bici).
 - Las prendas deben ir en la bolsa a dejar en la zona designada.
 - Es obligatorio llevar puesta una camiseta en la bici y en el maratón.
-

Maratón

- Deben recoger una pulsera al final de cada vuelta.
 - Los corredores deben mantenerse a la derecha y no cruzar los conos que separan los carriles del recorrido en cualquier momento
 - La entrega de alimentos personales solo será permitida en una zona designada a 50m. después del primer avituallamiento en el recorrido de la carrera.
-

Penalizaciones

- Los jueces pueden utilizar tarjetas rojas, amarillas y negras: Roja = descalificación inmediata; Negra = penalización de 6 minutos] Amarilla = aviso o "para y sigue".
- En cualquier momento puede haber un aviso verbal. El juez irá hacia el atleta para ser visto y dirá en voz alta y en inglés el n^o de dorsal, y mostrará la tarjeta correspondiente. Sea cual sea la tarjeta recibida, el atleta deberá acudir al siguiente penalty box.
- Si el atleta recibe una tarjeta amarilla (falta leve) el juez marcará el dorsal con una "P" en el penalty box. El atleta deberá firmar con el juez para poder proseguir con la carrera.
- Si el atleta recibe una tarjeta negra, tiene que esperar 6 minutos en el penalty box antes de continuar la carrera.
- Si el atleta recibe una tarjeta roja, el atleta deberá firmar con el juez y podría seguir la carrera.
- Si reciben una segunda tarjeta amarilla deberán permanecer seis minutos en el siguiente penalty box. En caso de recibir una segunda tarjeta negra, quedará automáticamente descalificado.
- Será automáticamente descalificado quien reciba una tercera tarjeta, de cualquier color, si antes ha recibido la siguiente combinación de tarjetas: amarilla-amarilla; amarilla-negra; negra-amarilla.
- El atleta es responsable de presentarse en el siguiente penalty box e informar de la tarjeta. Si no, será automáticamente descalificado.
- Actuación ante la descalificación: el atleta podrá seguir la carrera pero aparecerá en los resultados como descalificado.
- Si un atleta recibe una penalización de tiempo en la maratón, se aplica la regla de "para y sigue", es decir que el juez le pedirá que se detenga completamente, le notificará la infracción y marcará su dorsal. Sólo entonces el atleta podrá reanudar la carrera.
- En la carrera hay dos puestos de penalización. El primero se halla en el circuito de bicicleta en el Mirador de Haría; el segundo está en la zona de transición (caseta de cambio de ropa).



Below you will find a brief reminder of the rules. A full version can be found at www.IRONMANlanzarote.com. Athletes will have to confirm with their signature that they have read and understood the rules at registration. In case of questions or doubts, please ask the staff in the Information Centre at Club La Santa, or in the organization tent in the Transition Zone. The judge's decision is final.

General

- You will receive a chip from MyLaps; to be worn on your ankle. The Mylaps ChampionChip must be worn throughout the race. If lost, a replacement must be collected in the transition zone.
- Start numbers may not be altered in any way, and must be visible at all times: on the back on the bike; on the front in the run.
- Athletes must wear the wristband provided at registration to enter the transition zone.
- Any kind of electronic device is not allowed throughout race.
- Nudity outside the changing tent is not permitted.
- Athletes must follow the directions and instructions from all race officials.
- Athletes who quit or are taken out of the race must immediately inform the next referee and/or the organization in the Information Point at the Transition zone.
- No individual support by friends, family members, coaches or supporters is allowed.

Swim Course

- Wearing the race [bib] number while swimming is not permitted.
- Every participant must pass through the official exit from the transition zone to the beach.
- The use of wetsuits is compulsory for safety. Athletes still in the water after the cut off time [09.20] will not be allowed to continue.
- Swim caps provided by the organization must be used. Goggles are recommended. No swim aides, gloves or socks are allowed.

Bike Course

- Helmets must be worn and bear on of the following examination certificates: CPSC, SNELL, ANSI (USA), KOVFS (Sweden), GS (TÜV- Rheinland, Germany) or EN 1078 (European Union).
- Drafting is totally forbidden. Athletes must ride to the right hand side of the road and maintain a distance of 10 m between themselves and other athletes. This distance is suspended at steep uphill sections, tight turns and on aid stations.

- A passing manoeuvre must be completed within 30 seconds. The athlete being passed is responsible for re-establishing the distance of 10 metres.
 - Athletes are not allowed to ride in the “drafting box” of motorized vehicles (a box of 35m length to 3m width).
 - Any technical assistance by anyone other than IRONMAN technical support officials will lead to disqualification.
 - A participant may walk with his/ her bike if required.
-

Transition from Bike to Run

- Finishing the bike course you must pass the timing mat, dismount before the dismount line and continue on foot to the designated bike rack section.
 - Athletes must leave all of their gear in the designated drop off area.
 - It is mandatory to wear a race top on the bike and during the run.
-

Run

- Athletes must collect a coloured wristband at the end of each lap.
 - All runners must keep to the right and are not allowed to cross the cones which separate the two lanes of the course at any time
 - Personal feedbags are only allowed in the marked zone located 50 meters after the first aid station.
-

Penalties:

- The referees can show yellow, black and red cards. Red card = immediate disqualification; Black card = time penalty of 6 minutes; Yellow card = warning or stop & go.
- A verbal warning is possible at anytime. The referee will drive up to the athlete, make eye contact and call his number in English. The card (red, black, or yellow) will be shown accordingly. Whichever card the athlete receives, he must approach the next penalty box.
- If the athlete receives a yellow card the race number is marked with a “P” by the referee. The athlete must sign with the referee and is then permitted to continue the race.
- If the athlete receives a black card he will have to wait for 6 minutes in the penalty box before continuing.
- If the athlete receives a red card, he must stop, sign with the referee and may then continue the race.
- If the athlete receives a second yellow card, he must serve a time penalty of 6 minutes in the next penalty box. If the athlete receives a second black card, he will be disqualified immediately.
- Receiving a third card, no matter which colour, after one of the following combinations of cards, will result in an immediate disqualification: yellow-yellow; yellow-black; black-yellow.
- It is the athlete’s own responsibility to approach the next penalty box and report his card, otherwise he will be disqualified automatically.
- Procedure after Disqualification: an athlete may finish the race, will appear on the result list as DQ and will not be ranked.
- If an athlete receives a time penalty on the run course, the ‘Stop & Go-Rule’ will apply. The referee will demand that the athlete comes to a complete stop, point out the violation of rules to him and mark his race number accordingly. The athlete may then continue.
- There are 2 penalty boxes in the race. The first one is located on the bike course at Mirador de Haria and the second one in the Transition Zone (changing tent).



Come and join one of our Triathlon Events

June 2013

31.05-06.06	Swim Camp
07.06-13.06	Long Distance Triathlon Camp w/ Phil Price & Team
07.06-14.06	Learn to Crawl w. Mette Jacobsen
14.06-20.06	Long Distance Bike Camp

August 2013

09.08-15.08	Swim Camp
-------------	-----------

September 2013

07.09-21.09	Arena Swim Academy
13.09-19.09	Open-Water Swim Camp w/ SwimForTri
20.09-26.09	Learn to Tri Smarter w/ Joe Beer & Team
26.09-06.10	Triliving 70.3 Prep Camp

October 2013

05.10	IRONMAN 70.3 LANZAROTE
-------	-------------------------------

November 2013

01.11-15.11	International Bike Weeks w/ Rolf Aldag, Magnus Bäckstedt, Tom Kristensen, Gunnar Asmussen & Herman the Artist
24.11-27.11	25th International Running Challenge
29.11-05.12	Intermediate Triathlon Camp w/ Phil Price & Team

December 2013

14.12-16.12	5th Club La Santa Cycling Trophy
-------------	---

January 2014

03.01-16.01	Andy Cook Bike Weeks w/ Magnus Bäckstedt
10.01-16.01	Marathon Running Camp w/ Stephan Vuckovic, Phil & Ben Price
18.01	18th International Lanzarote Duathlon

24.01-30.01

Open Water Swim Camp w/ Dan Bullock

24.01-01.02

Women's Only Triathlon Camp w/ Tanja Slater & Team

24.01-01.02

Absa Cape Epic Mountain Bike Training Camp

25.01-28.01

4 Stage Mountain Bike Race

31.01-06.02

Spring Triathlon Camp w/ Joe Beer, Dan Bullock & Team

February 2014

07.02-20.02	Bike Weeks w/ Geoff Cooke & Hosts
21.02-06.03	Long Distance Triathlon Camp w/ Ain-Alar Juhanson, Ben & Phil Price

March 2014

08.03-18.03	18th Master Triathlon Trainings-camp w/ Dieter Holz
14.03-20.03	Swim Camp
21.03-27.03	Beginner's Triathlon Camp

May 2014

09.05-16.05	IRONMAN LANZAROTE Pre-Race Camp w/ Phil Price
17.05	23rd IRONMAN LANZAROTE

June 2014

06.06-12.06	Long Distance Triathlon Camp
13.06-19.06	Long Distance Bike Camp
13.06-26.06	Swim Camp

August 2014

08.08-14.08	Swim Camp
-------------	-----------

November 2014

28.11-04.12	Intermediate Triathlon Camp
-------------	-----------------------------

Please visit clublasanta.com for our full event calendar and booking for our events and flights, transfers and accommodation.



IRONMAN 70.3 LANZAROTE 5/10/2013

Swim 1.9km : Bike 90.1km : Run 21.1km

Win one of 30 Slots for the IRONMAN 70.3 World Championships in Lake Las Vegas! Full information and registration: ironman703lanzarote.com.

Official training camp at Club La Santa 27th Sept. - 4th Oct. For information visit clublasanta.com.

Gana una de 30 plazas para el Campeonato del Mundo IRONMAN 70.3 en Lake Las Vegas! Más info e inscripciones en ironman703lanzarote.es.

Campus de entrenamiento específico IRONMAN 70.3 LANZAROTE en Club La Santa: 27 sept - 4 oct 2013. Más información clublasanta.es.



Ironman® and 70.3® are registered trademarks of World Triathlon Corporation



2012 winner Iván Raña



www.finisherpix.com

View and Order your photos online within
48 hours of your race experience



For special offers - 'Like' us on Facebook at www.Facebook.com/FinisherPix

Medical Information

Información Médica

Antonio Zoido

El médico de la carrera / Race Doctor

El doctor Antonio Zoido y su equipo estarán en la AZ Sport Clinic, en Club La Santa por si necesitan atención médica los días de inscripción o posteriores a la carrera (lunes a viernes de 17.00 a 19.00 y sábados de 11.00 a 12.00). Si padece algún problema médico crónico como, por ejemplo, asma, hipertensión arterial, diabetes, enfermedades cardíacas o metabólicas, etc., deberá informar de ello al médico de la carrera antes del día del IRONMAN. Si toma algún tratamiento, asegúrese de que no esté incluido en la lista de sustancias prohibidas de la World Triathlon Corporation. Si tiene certificado de uso de cualquier tipo de sustancia -extendido por los servicios médicos de su federación- entréguelo en el momento de hacer la inscripción. Además, rogamos a los atletas que escriban detrás de su dorsal su nombre, alergias o cualquier información médica importante, así como el nombre y número de teléfono de alguna persona de contacto para casos de emergencia.

Sol

Es mejor no exponerse mucho al sol los días anteriores a la carrera. Conviene usar visera, ropa muy ligera y gafas de sol. Durante la carrera los voluntarios estarán en la tienda de transición dispuestos a aplicarles crema protectora de factor 50. ¡ÚSENLA!

Hidratación

Para el día de la carrera, recomendamos seguir las mismas pautas de hidratación que se hayan seguido durante los entrenamientos. No es recomendable beber alcohol los días anteriores. Es más fácil beber en pequeñas cantidades. Se invita a los triatletas a anotar, por detrás del dorsal, su peso en kg vestidos con la ropa y accesorios que van a llevar en la carrera a pie. Conviene recordar que perder el 1-2.5% del



peso corporal tras un ejercicio prolongado no es sinónimo de deshidratación.

Dieta

Para los días previos a la carrera recomendamos comidas ricas en hidratos de carbono (pasta, pan, arroz...). El día de la carrera, desayunar hacia las 5.00, reponer después de la natación y en la mitad del recorrido de bici; durante la maratón tomar frutas, geles energéticos y agua o bebidas isotónicas.

Asistencia Médica

Nuestro equipo médico se situará después de meta y estará siempre disponible para los triatletas que lo necesiten. Los puestos de avituallamiento están en comunicación con las asistencias médicas móviles que se mantendrán cerca de todos los participantes durante la carrera. La hidratación al finalizar el IRONMAN debe ser lo más fisiológica posible: es mucho mejor beber que ponerse un suero intravenoso.

"On race day, our volunteers will be in the changing tent ready to apply free factor 50 lotion-USE IT!"

Doctor Antonio Zoido and his team will be available at the AZ Sport Clinic, Club La Santa, during the race registration days and the days after the race (Monday to Friday 17.00-19.00; Saturday 11.00-12.00). If you are suffering from any chronic health problem, such as asthma, diabetes, high blood pressure, heart or metabolic diseases, etc, please tell the race doctor before IRONMAN day. If you are currently taking any medicine, please make sure that it is not included in W.T.C.'s list of prohibited substances. If you have a certificate issued by your federation's medical services, please hand it in to a member of staff when you pick up your race pack. It is important to write -on the back of your race number-, your full name, any important medical information or allergies you might have, and an emergency contact name and phone number.

Sun

Avoid long exposure to the sun in the days before the race, and wear a cap, light clothing and sunglasses during the race. On race day, our volunteers will be in the changing tent ready to apply free factor 50 lotion-USE IT!

Hydration

On race day, we recommend that you follow the same hydration strategy you have been using during training. Remember, it is easier to drink in small amounts. Alcohol should be avoided during the days before. We recommend that triathletes write their weight in kg (including run clothing and kit) on the back of their race number. Please note that losing 1-2.5% body weight after prolonged exercise does not mean dehydration.

Diet

For the days before the race, we recommend food rich in carbohydrates (pasta, bread, rice). Have breakfast at 5.00 on race day, eat something after the swim and half way through the bike course. Take fruits, energy gels and water or isotonic drinks during the marathon.

Medical Aid

Our medical team will be based after the finish line, always available to assess and treat any triathlete needing medical attention. Each Aid Station is in contact with all our mobile medical aid units; they will be close to the participants all around the course. After finishing the IRONMAN, you should focus on natural hydration: drinking is really much better than having an intravenous drip.



az Sport clinic

Chequeo Médico Deportivo - Nutrición y Dietética - Entrenamiento Deportivo Personalizado

Sport Medical Check - Personal Training - Nutrition and Diet Advice

+34 928599999 / +34 609452615

Ladival®

Protección solar en profundidad

Protege
tu piel del
Infrarrojo - A

www.ladival.es



nuevo

SPRAY TRANSPARENTE

- > Resistente al agua y al sudor
- > No graso
- > Especialmente indicado para deportes al aire libre

STADA

más salud, más vida

Primer protector solar que
protege de las radiaciones
IR-A, UV-A y UV-B

ENCUENTRA TODA LA GAMA LADIVAL EN

www.ladival.es



SWIM

Natacion 3.8 km

"When you start the swim choose your position carefully, depending on your race experience. Keep an easy pace; don't focus on passing the other competitors right away - that can be done later on."

Phil Price, Head coach at Club La Santa

"Al comienzo de la natación elige tu posición con cuidado y en función de tu experiencia. Mantén un ritmo suave y no te centres en dejar atrás a tus competidores de inmediato, esto podrás hacerlo más adelante."





Estimated times of bikes passing:

Puerto del Carmen:	07:50	Mirador del Rio:	11:25
Yaiza:	08:25	Arrieta:	11:45
El Golfo:	08:55	Tahiche:	12:05
Tinajo:	09:35	Nazaret:	12:15
Famara:	10:00	Puerto del Carmen:	13:00
Teguise:	10:25		
Mirador del Haria:	10:55		



BIKE

Bici 180.2 km



RUN

Maratón 42.2 km

"At some point during the race your motivation will be lower but eventually it will get better - even professional athletes have weak moments, it happens to everyone so just keep on pushing!"

Stephan Vuckovic, Professional Athlete

"Habrá momentos en que pierdas la motivación pero la recuperarás - incluso los atletas profesionales pasan por instantes de debilidad, no desanimarte y sigue adelante con todas tus fuerzas."



22 y 23 de febrero 2014

desafío

LA GRACIOSA SLA



Natación
1.000 m.

Bicicleta
20 Km.

Carrera
6 Km.



Isla de La Graciosa



www.lanzarotedeportes.com





1 - Bella Bayliss
01-11-1977 (35) UK



2 - Stephen Bayliss
05-03-1979 (34) UK



3 - Bert Jammaer
01-03-1980 (33) BEL



4 - Faris Al-Sultan
21-01-1978 (35) GER



5 - Heleen Bij de Vaate
23-06-1974 (38) NED



6 - Kristin Möller
05-04-1984 (29) GER



7 - Alvaro Velazquez
07-04-1973 (40) ESP



8 - Xavier Diepart
19-06-1979 (33) BEL

Atletas Profesionales **2013** **Professional** Athletes



9 - Tara Norton
23-10-1971 (41) CAN



10 - Nicole Woysch
21-11-1976 (36) GER



11 - Saleta Castro
03-11-1987 (25) ESP



12 - Philip Graves
07-04-1989 (24) UK



13 - Kirill Kotsegarov
05-09-1986 (26) EST



**14 - Alejandro
Santamaria Perez**
29-05-1977 (35) ESP



15 - Miquel Blanchart
07-05-1984 (29) ESP



16 - Peru Alfaro
13-10-1985 (27) ESP



17 - Annett Finger
19-09-1981 (31) GER



18 - Joyce Wolfe
18-10-1978 (34) IRE



19 - Zsuzsanna Harsanyi
D.R.
26-04-1976 (37) HUN



20 - Ute Streiter
29-07-1973 (39) AUT



21 - Andreas Fuchs
08-06-1975 (37) AUT



22 - Andreas Wolpert
27-09-1979 (33) GER



23 - Cedric Lassonde
29-10-1976 (36) FRA



24 - David Rodriguez Rodriguez
12-05-1981 (32) ESP



25 - David Vazquez
18-02-1985 (28) ESP



26 - Fernando Cuenllas
04-09-1976 (36) ESP



29 - Iván Tejero Vázquez
10-03-1977 (36) ESP



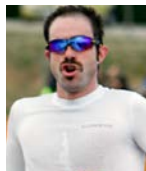
30 - Martin Cain
29-10-1975 (37) UK



31 - Michael Wetzel
29-01-1984 (29) GER



32 - Nicolai Baumann
10-09-1987 (25) GER



35 - Victor Rodriguez Sanchez
18-04-1979 (34) ESP



36 - Yves Moubayed
06-02-1971 (42) GER



43 - Toni Franco Salas
25-08-1974 (38) ESP

27 - Mathieu Gerlache 13-07-1965 (47) BEL

28 - Ivan Kharin 07-08-1993 (19) RUS

33 - Pascal Richter 15-04-1981 (32) GER

34 - Stefano Paoli 07-03-1975 (38) ITA

ENJOY



TAKE
YOUR
TIME



RELAX



Living sport life with **YOU!**

www.aghotelspa.com

   [tripadvisor](#) [HOLIDAYCHECK](#) ★★★★★



LANZALOE

El Aloe Vera de Lanzarote



**Cosmética Ecológica
de Aloe Vera de Lanzarote**

www.lanzaloe.com

Visite nuestra finca en:

C/ La Quemadita, 96 - 35541

ORZOLA - LANZAROTE - ISLAS CANARIAS - ESPAÑA

Tel.: 928 524 335 | Fax: 928 524 545



“El IRONMAN siempre estará en mi corazón”

Eduardo M. Martínez Ramírez
Farmacéutico/ Pharmacist

En el año 2012 tuve el honor de poder finalizar el IRONMAN de Lanzarote, después de duros entrenamientos y años de entrega al triatlón, cuando atravesé la meta se cumplieron varios sueños, le pedí la mano a mi mujer y finalicé la prueba que más ilusión me hacía en esta vida. Meses más tarde, durante un entrenamiento para la prueba cicloturista de la subida del pico de Las Nieves, en Gran Canaria, con varios tramos del 23% de pendiente, tuve un brutal accidente, que casi me cuesta la vida, y que me ha causado una grave lesión, quedando parapléjico.

Sin embargo, la vida sigue, y me ha brindado el honor de poder ver y participar de “otra manera” en la prueba reina del triatlón de larga distancia en Canarias. Para mi será emocionante poder estar en la salida del IRONMAN y sentir el momento en el que los corazones de los deportistas dan un vuelco al empezar la aventura de 3,8 km a nado, 180 km de bici y 42 de carrera. Mi corazón, también estará con ellos, en cada brazada, pedalada y zancada, cuya meta cumplirá muchos de nuestros sueños.

“The IRONMAN will always be in my heart”

In 2012 I was a proud finisher of the IRONMAN LANZAROTE. After hard training and years of dedication to triathlon, when I crossed the finish line, I fulfilled several dreams at once: I asked for my wife's hand in marriage and I finished the most challenging race of my life. Just months later, whilst participating in a Cycling Tour up to the summit of Las Nieves in Gran Canaria, with several sections of 23% uphill rides, I suffered a brutal accident. This accident which almost cost my life left me with serious injuries, leaving me paraplegic.

Life goes on, and I have been given the honour of being able to see and experience this supreme long-distance triathlon in the Canaries in a different way. For me it will be exciting to be at the start of the IRONMAN and feel the moment when the athlete's hearts are turned upside just before the start of the adventure of a 3.8 km swim, a 180.2 km bike and a 42.2 km run. My heart will be with them in every swim stroke, pedal stroke and stride – their goal will fulfill many of our dreams.

Lanzarote

La siguiente información es una descripción de los pueblos que forman parte del recorrido de bicicleta del IRONMAN 2012.

Puerto del Carmen, un destino turístico muy popular, tiene tiendas y bares muy pocos metros de la playa de 5 km. de largo, sin embargo esto no perjudica la vista a mar. En días despejados puede verse también la playa de Fuerteventura. Un poco al oeste se encuentra la parte más antigua del pueblo con su puerto.

El Golfo es un pueblo pesquero atractivo con una gran cantidad de restaurantes. Es muy popular entre los lugareños. Muchos turistas van a ver el lago que se encuentra entre una pedregosa playa negra y el espectacular telón de fondo de acantilados negros.

Timanfaya (Montañas del Fuego) forma parte de una amplia zona afectada por las erupciones volcánicas hace casi 300 años. Este proceso largo de erupción cambió la estructura de Lanzarote, dejando una cuarta parte de ella casi completamente enterrada bajo una gruesa capa de lava y ceniza, como comprobarán al pasar por la zona.

La Santa es un pequeño pueblo de pescadores en la costa oeste del norte de Lanzarote, muy popular entre los surfistas. La Santa reúne una gran variedad de restaurantes y bares, además de tiendas de deportes y surf.

Famara es un pueblo remoto situado en la costa Noroeste de Lanzarote. La Playa de Famara es una playa de 6 Km. fabulosa para la práctica del surf. Se ubica bajo los majestuosos acantilados del Risco de Famara, la playa es también muy popular entre los surfistas de kite.

El Mirador de Haría, en el norte de la isla está en una zona que goza de un microclima especial y que la ha convertido en una gran extensión verde. La humedad ha conducido al desarrollo de una amplia variedad de vegetación. El terreno es más pronunciado y montañoso, ahí se encuentra "Tabayesco", muy popular entre los ciclistas de la isla.

El Mirador del Río está situado en el cabo norte de la isla, a 479 metros de altura sobre el nivel del mar y orientado hacia el noroeste, con una vista privilegiada de la pequeña isla de La Graciosa.

Los Jameos del Agua y la Cueva de los Verdes se encuentran en el interior del túnel volcánico producido por la erupción del Volcán de la Corona. Los Jameos del Agua deben su nombre al lago interior donde vive una especie única de cangrejos blancos. La Cueva de los Verdes es usada ocasionalmente como sala de conciertos, por su acústica natural, ideal para ello.

Arrieta se encuentra al noreste de la isla. Es ideal para la natación y el surf, pero su mayor encanto es la originalidad de su localización. Vale la pena pasar un día allí y disfrutar de las hermosas vistas.

Tahiche alberga la Fundación César Manrique. La casa tiene también una galería de arte con la obra del propio Manrique. Manrique tuvo una influencia considerable en el desarrollo de Lanzarote y consiguió imponer un desarrollo contenido del turístico en la isla. Se le debe la ausencia de hoteles de gran altura y la pintura exterior de los edificios en colores tradicionales (paredes blancas con ventanas y puertas en verde o azul)

Teguise es la antigua capital de la isla y su patrimonio está dividido entre sus estrechas calles pavimentadas y sus tradicionales casas nobles, donde cada domingo hay mercadillo y se palpan las tradiciones de Lanzarote.

El Monumento al Campesino fue construido para inmortalizar el trabajo duro de la comunidad campesina lanzaroteña y es un punto de referencia para turistas y los participantes del IRONMAN. Al lado del monumento, hay un museo con una colección de utensilios e instrumentos utilizados por los campesinos a lo largo del tiempo, permitiendo comprender mejor las tradiciones de la isla, así como un restaurante con comida típica canaria y unos cuantos puestos de artesanía con diversos objetos tradicionales.

The bike course takes athletes through many of the most scenic villages, which are also well known tourist attractions.

Puerto del Carmen, a popular choice for tourists hosts shops and bars only a few meters from the 5km long beach but this does not spoil the sea views and you can see the long sandy beaches of Corralejo in Fuerteventura on clear days. Slightly more west you have the Old Town harbour with well known fresh fish restaurants.

El Golfo is a charming fishing village surrounded by lava fields, with a large array of restaurants. It's very popular with locals especially at weekends. Many tourists go to see the Green Lake that lies between a pebbly black beach, and a spectacular backdrop of the black cliffs.

Timanfaya (The Fire Mountains) forms part of a broad area affected by a series of volcanic eruptions nearly 300 years ago. This long eruption process changed the structure of the Island, leaving a quarter of it almost completely buried under a thick layer of lava and ash, as you can see while driving or biking around.

La Santa is a small fishing village situated on the North West coast of Lanzarote, and is popular with surfers. The village offers a wide range of restaurants and bars, alongside surf and sport shops.

Famara is a remote village situated on the North West coast not far from La Santa. Playa de Famara is a fabulous surfing beach that stretches for 6 km and is set under the majestic cliffs of El Risco de Famara. The beach is also popular with kite surfers and you will often see hang gliders high in the sky above the cliffs.

Mirador del Haria is in the north of the island, and enjoys a special microclimate which keeps it green all year round. The humidity has led to the development of a wide variety of vegetation. The terrain is steeper and more mountainous than in other parts, and is well known amongst cyclists for the "Tabayesco" switch back climb.

Mirador del Rio is located on the Northern headland of the island, 479 meters above sea level, overlooking the small island La Graciosa. The views are stunning and it's also a tough challenge for the IRONMAN triathletes.

Jameos del Agua and Cueva de los Verdes are caves inside the lava tunnel created by the eruption of La Corona Volcano. Jameos del Agua owes its name to a beautiful internal lake which is home to a unique species of albino crabs. Cueva de los Verdes is also occasionally used as a concert hall, with natural acoustics making it an ideal venue.

Arrieta is a charming fishing village situated on the north - eastern part of the island. The small beach is well liked by surfers, and also safe for swimming. Many visitors choose to spend a day there to relax and enjoy the beautiful view.

Tahiche is home to the César Manrique Foundation. The house, built by Manrique, features an art gallery with the artists work. Manrique had a major influence on the development of Lanzarote and lobbied successfully to encourage sympathetic development of tourism. One result of this is the lack of high rise hotels on the island, another the use of traditional colours in the exterior decoration of all houses (white with green or blue windows and doors).

Teguisés' heritage is divided between its narrow cobbled streets and its traditional noble houses. Teguisé, famous for its Sunday market, is the old capital of the island and still holds on to many of the old traditions.

Monumento al Campesino was built to represent the hard work of Lanzarote's rural community, and is a well known landmark for tourists and IRONMAN triathletes. The Monument is home to a museum with a collection of utensils and implements used by the peasants throughout time giving visitors a sense of the island's traditions. There is also a range of artisan workshops selling various traditional items and a typical Canarian restaurant.

SPORT ZONE

¡TÚ GANAS!



ENCUÉSTRANOS EN:
FAJARDO, 3
CC DEILAND PLAZA



saucony®

asics

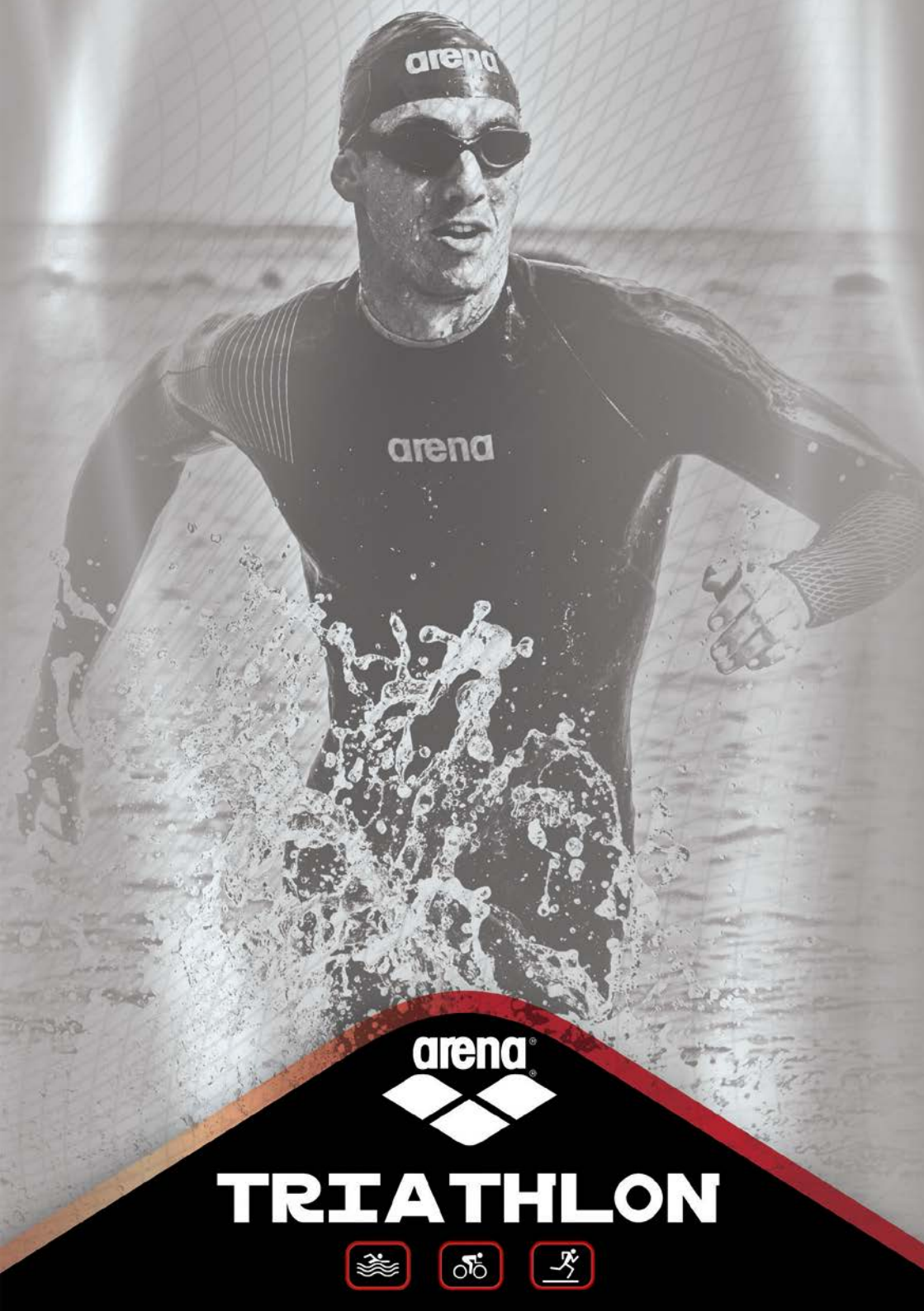


speedo

arena®

adidas





arena

arena



TRIATHLON



Retos **solidarios** en el IRONMAN LANZAROTE

“Tú también puedes añadir a tu reto deportivo, un reto solidario, y añadir una segunda motivación a tu participación en el IRONMAN LANZAROTE.”

Alfonso Rojas

Alfonso Rojas participará en el IRONMAN LANZAROTE y ha decidido hacer de su participación una oportunidad para recaudar fondos a favor de la Fundación Josep Carreras Contra la Leucemia y dar a conocer más información sobre la leucemia. Para ello, ha creado su reto solidario en migranodearena con el que pretende que todos sus familiares, amigos y compañeros le echen una mano y le muestren su apoyo a través de un donativo. Tiene el objetivo de llegar a recaudar 6000 euros. Para aportar tu grano de arena, dirígete a:

www.migranodearena.org/alfonso Rojas1

Alfonso además ha creado el blog **kmcontralaleucemia.blogspot.com.es/** para informar a sus seguidores de su preparación, con su agenda semanal de ejercicios, la dureza de algunos entrenos y de cómo combina el trabajo con el deporte.

En el blog también habla sobre la leucemia, con el fin de informar sobre la naturaleza de esta enfermedad. Nos cuenta que la leucemia afecta a alrededor de 5,000 personas cada año en España, y también comparte con nosotros la historia de Mar, una niña que fue diagnosticada con leucemia.

Sue Fryer-Fugle y Bienvenido Rodríguez

La británica Sue Fryer-Fugle reside en Lanzarote desde hace años, y Bienvenido Rodríguez es “conejero” de nacimiento. A ambos les apasiona el triatlón y quieren compartir su suerte y sueño con las personas con discapacidad... para ayudarles a acceder al deporte en colaboración con TRI W.WW. Por un deporte ACCESIBLE para todos, sabiendo que las sillas de atletismo, handbikes, traslados, etc. son siempre más caros de financiar que una bici o unas zapatillas, os INVITAN a apoyarles. Vean sus retos aquí:

<http://www.migranodearena.org/suefugle1>

<http://www.migranodearena.org/bienvenidorodriguez1>

¡Anímate tú también a crearte tu reto solidario en migranodearena!

Tú también puedes añadir a tu reto deportivo, un reto solidario, y añadir una segunda motivación a tu participación en el IRONMAN LANZAROTE. ¡Y puedes elegir la ONG que quieras!

Personal challenges

in the IRONMAN LANZAROTE

“Add your own sporting challenge, a personal challenge and give yourself a second motivation for your participation in the IRONMAN LANZAROTE.”

The challenge of Alfonso Rojas

Having signed up for this year's IRONMAN LANZAROTE, Alfonso Rojas has decided to use his participation as an opportunity to raise funds for the “Josep Carreras Foundation against Leukemia” and to raise awareness of Leukemia. In order to make this happen, he has created his own web page using migranodearena.org, a non-profit website enabling his family, friends and colleagues to show their support by giving a donation to his chosen charity. He aims to raise 6,000 euros in total. To make your contribution, please visit:

www.migranodearena.org/alfonsorojas1

Alfonso has also created a blog: <http://kmcontralaleucemia.blogspot.com.es/> to keep his followers up to date with his preparations for the race, his weekly training programme, the difficulties he faces in his sessions and how he combines work with training.

In his blog he also talks about Leukemia, giving information about the nature of the disease - we know that Leukemia affects around 5,000 people every year in Spain alone. He also shares the story of a girl called Mar who has been diagnosed with the disease.

Sue Fryer-Fugle and Bienvenido Rodríguez

British Sue Fryer-Fugle has been a resident of Lanzarote for a number of years and Bienvenido Rodríguez was born here. They are both passionate about triathlon and want to share their luck and dreams with people with disabilities, to help them to take part in the sport in collaboration with TRI W.W.W. To make the sport accessible to everyone athletic wheelchairs, handbikes, specially adapted transport, etc are needed which are far more expensive than a triathlon bike or a pair of running shoes. They invite you to make a donation through either of their pages:

<http://www.migranodearena.org/suefugle1>

<http://www.migranodearena.org/bienvenidorodriguez1>

Set your own personal challenge using migranodearena!

Add your own sporting challenge, a personal challenge and give yourself a second motivation for your participation in the IRONMAN LANZAROTE. Choose the charity of your choice!

What's your **motivation** for the **IRONMAN LANZAROTE**?

“ I suffer from manic depression and I wanted to show that people with serious mental illness could achieve incredible things. And that people with mental illness were not to be feared. ”

Lance Conway
(GBR, 1x IRONMAN LANZAROTE Finisher)

“ Gran parte de mis pacientes/ clientes lo tiene como objetivo y la mejor forma de poder asesorarles es haciéndolo yo. ”

Daniel Escaño Martín
(ESP, Primero IRONMAN LANZAROTE)

“ I've been photographing the race professionally for 5 years ... I thought it was about time I stepped up to the mark and see what it's all about! ”

James Mitchell
(GBR, First IRONMAN LANZAROTE)

“ Hace 8 años tuve un accidente de tráfico en el que casi pierdo la pierna izda, tuve que incluso volver a aprender a andar, desde entonces me marqué la meta de poder terminarlo. ”

Manuel Abellán
(ESP, Primero IRONMAN LANZAROTE)

“ Club La Santa inspiration! ”

Nicky Smith
(GBR, 1 x IRONMAN LANZAROTE Finisher and ex Great Britain basketball player)

“ Hace diez años tuve un tumor y tras haberlo superado me replanteé de nuevo los retos que tenía que superar, el más importante para mí era el IRONMAN LANZAROTE. ”

Luis Fernando Alonso Sierra
(ESP, Primero IRONMAN LANZAROTE)

“ IRONMAN Lanzarote is my favorite race, because of the Lanzarote people, the volunteers, the course (scenic and tough) and all the good friends I have on the island. ”

Bart Klein
(NED, 5 x IRONMAN LANZAROTE Finisher)



“ Someone told me it is the Everest of Triathlon! ”

Alberto Rivera
(PUR, First IRONMAN LANZAROTE)

“ Es el IRONMAN de mi tierra y creo que es el más duro. ”

Pablo Felipe Guerra
(ESP, 4 x IRONMAN LANZAROTE Finisher)

“ El año que viene voy a hacer el triple deca Ironman (30 Ironman en 30 días) que será record Guinness y Lanzarote será como preparación para este record. ”

José Manuel López
(ESP, 2 x IRONMAN LANZAROTE Finisher)

“ My husband and me finished the race in 2011. We married in March 2012, then afterwards he was diagnosed with Leukemia. Now I want to finish the race for him and fight like he does against the cancer ”

Lydia Sommerfeld
(GER, 2 x IRONMAN LANZAROTE Finisher)



¿Cuál es su **motivación** para el IRONMAN LANZAROTE?

“ We complete as a team in at least one IRONMAN race per year in different parts of the world. ”

David Lagunaaponte
(MEX, First IRONMAN LANZAROTE)



“ Quiero ir al infierno! ”

Fabrizio Gabana Campos
(ESP, Primero IRONMAN LANZAROTE)

“ I have had hard times in my life these past years, I wanted a big goal to restart again. I am racing to help a cancer charity called “Asociación Padres unidos Pequeño Valiente. ”

Victor Monzón Acosta
(ESP, 2 x IRONMAN LANZAROTE Finisher)

“ One of a hundred things to do before you die! ”

Luke Horsfield
(GBR, First IRONMAN LANZAROTE)

Prize Money & Awards

Premios en metálico y trofeos

Premios Profesionales

Los primeros 6 finalistas tanto masculinos como femeninos en la categoría profesional, recibirán un premio en metálico*. El importe total del premio en metálico es \$25,000. La distribución del premio en metálico será:

1. \$5,000	2. \$2,750	3. \$1,750
4. \$1,250	5. \$1,000	6. \$750

*Los premios en metálico se pagarán después de descontar el correspondiente IRPF, según los acuerdos internacionales de cada país y las comisiones bancarias también.

Serán efectuados por transferencia una vez confirmados los resultados negativos del control antidopaje.

Los ganadores del premio en metálico recibirán un formulario por correo electrónico, unos días después de la prueba, que tendrán que rellenar y reenviar a la Organización del evento junto con copia del DNI/pasaporte.

Los atletas profesionales no tienen que enseñar el documento que certifica su condición de atleta de elite, siendo el IRONMAN LANZAROTE incluido en el "WTC Pro license programme". El IRONMAN LANZAROTE es una prueba que otorga hasta 1000 puntos clasificatorios para el IRONMAN World Championship (atletas profesionales). Información adicional relativa tanto al IRONMAN de Kona como a los puntos clasificatorios en ironmanpromembership.com.

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+

Hay trofeos para los/-as tres primeros/-as en cada grupo de edad. En conformidad con las normas del IRONMAN Triatlón, los atletas compiten en el grupo que corresponda a su año de nacimiento.

Plazas Para Hawai (Grupos de Edad)

Hay 40 plazas para Hawai que se reparten por los grupos de edad en función del porcentaje de participantes en cada grupo, garantizando por lo menos una plaza en cada grupo.

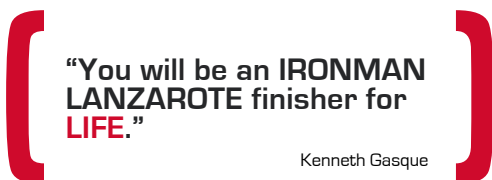
Primer Atleta Residente en Lanzarote (hombre/ mujer)

trofeo

Militares

Trofeos para los tres primeros/-as en esta categoría.

Si Usted es militar rogamos informen nuestro equipo en la recogida de dorsales para que pueda optar al premio en esta categoría.



Professionals

The top 6 male and 6 female finishers in the professional class are eligible for the prize money*. The total prize money is US\$ 25.000. The distribution will be as follows:

- | | | |
|------------|------------|------------|
| 1. \$5,000 | 2. \$2,750 | 3. \$1,750 |
| 4. \$1,250 | 5. \$1,000 | 6. \$750 |

*The prize money will be paid after deduction of personal tax, according to the international agreements for each country. The prize money will be paid to the athletes by bank transfer (it does not include bank commissions) after the

results of the anti doping control are known and confirmed as negative.

The prize money winners will receive a form via email a few days after the race. This form must be completed and returned to the event organizers along with a copy of the athlete's ID/ passport.

IRONMAN LANZAROTE has access to the WTC Pro license programme and therefore it is not necessary for Professionals to show their triathlon license and/ or Pro license.

The IRONMAN LANZAROTE is a 1000 points qualifying race (Professionals only). Further information regarding the IRONMAN Kona Qualifying points system and the IRONMAN World Championship in Kona can be found at ironmanpromembership.com.

IRONMAN Age Groups (female and male category)

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+

Trophy for top 3 in each age group, in both female and male categories. As per the IRONMAN Triathlon rules, all age group athletes will be assigned to an age group category according to their year of birth.

Age Group Slots for Hawaii

There are 40 slots for Hawaii to be distributed amongst the age groups percentagewise to the amount of participants racing in each group, but always guaranteeing at least 1 slot per group.

First Lanzarote Resident (male & female)

Trophy

Military

Trophy for the top 3 men and women of this category.

Please inform staff during registration if you serve in the military, making you eligible for this award.

> CANNONDALE.COM

f CANNONDALE BICYCLE CORPORATION

USER/COALEBRAD



VICTOR DEL CORRAL Y CANNONDALE.

> GANADORES DEL IRONMAN LANZAROTE.

La Cannondale Slice Carbon reacciona rápidamente a cada pedalada transformándose en energía. Su tecnología de absorción de vibraciones Aero Save mejora el confort en largas distancias y te mantiene fresco durante más tiempo. Estas cualidades han llevado a Victor del Corral a protagonizar una espectacular actuación sobre su Slice consiguiendo la victoria final en el Ironman de Lanzarote 2012.

cannondale



Domingo 20 de mayo, 18.30, Club La Santa, Gratuita para los atletas, hay entradas a la venta para amigos y familiares a 32 euro por adulto y 17 euro por niño. Las entradas a la venta en el centro de informacion

Sunday 20th May, 18.30, Club La Santa, all athletes are invited to join for free, tickets are available for family and friends at 32 euros per adult and 17 euros per child. Tickets are on sale in the Information Center.

Awards Ceremony & Dinner



The Parade of Nations & Raffle

Desfile de las Naciones

Thursday May 16th, 18:30, Club La Santa: All Athletes taking part in the Parade will receive a raffle ticket to win a Cannondale Slice RS Hi-Mode Ultegra (value approx. 4,000 euros). Don't miss your chance to win this fantastic prize!

Jueves 16 de mayo, 18:30, Club La Santa:
Desfile de las naciones, seguido por el sorteo entre los atletas participantes presentes de una bici Cannondale Slice RS Hi-Mode Ultegra de pvp 4,000 euros. ¡No te pierdas la oportunidad de ganar!



cannondale

22 años del IRONMAN LANZAROTE



"IRONMAN LANZAROTE es la carrera donde los sueños se hacen realidad.

1992 - 30 de mayo:

148 atletas toman la salida de este 1º IRONMAN de Lanzarote en el pequeño pueblo, Playa Blanca, donde se encuentra la zona de transición natación - bici. El cambio de bici a maratón se hace en Costa Teguise. Son 116 en terminar esta 1ª edición en Puerto del Carmen. Los ganadores son Ben Van Zelst (NL) y Janine Daley (USA)

1993 - 29 de mayo:

Primera edición con salida y meta en Puerto del Carmen. Son 490 atletas en la salida (416 la terminarán) y los ganadores son ambos de Holanda: Ben Van Zelst y Katinka Wiltenburg.

1994 - 22 de mayo:

De los 410 participantes, Paula Newby-Fraser gana la carrera y establece un récord femenino del tramo de natación, aún válido en 2007 (00:46:50). El ganador es Frank Heldoorn (HOL); son 355 los triatletas que acaban la prueba.

1995 - 4 de junio:

El año de los récords: récord de carrera hombres/ mujeres (Thomas Hellriegel 08:35:40) y Paula Newby-fraser (09:24:39) y récord de bici también (Thomas y Paula), récord de carrera a pie (Paula). 540 en la salida y 429 en la meta.

1992 - 30st of May:

148 triathletes started the very first IRONMAN Lanzarote Canarias Triathlon in the little southern village, Playa Blanca, where the transition swim-bike (T1) took place. Transition bike-run (T2) was in Costa Teguise. 116 triathletes finished the first edition in Puerto del Carmen. Winners were Ben Van Zelst (NL) and Janine Daley (USA).

1993 - 29th of May:

Both Start and Finish were in Puerto del Carmen. Participation had increased up to 490 athletes and 416 finishers. The race was won again by Dutch Ben Van Zelst and Katinka Wiltenburg.

1994 - 22nd of May:

From the 410 participants Paula Newby-Fraser won the women's race and set a swim record for women: 00:46:50, although she lost it in 2007. Overall victory remains in the Dutch hands of Frank Heldoorn. 355 athletes finished the race.

1995 - 4th of June:

The year of records for the IRONMAN Lanzarote Thomas Hellriegel 08:35:40 and Paula Newby-Fraser 09:24:39. These winners also set new bike records, and Paula a new run record. 540 participants and 429 finishers.

22 years of IRONMAN LANZAROTE

“IRONMAN LANZAROTE is the race where dreams come true. You will be an IRONMAN LANZAROTE finisher for LIFE.”

Kenneth Gasque

Te convertirás en un finisher de IRONMAN LANZAROTE para la vida.”

1996 - 8 de junio:

Tanto Katinka Wiltenburg como Frank Heldoornd took their second victory back to Holland. Prince Felipe de Asturias accepted the honor presidency of the race. The race was also held as the Spanish Long Distance Triathlon Championship, won by Jesús de la Fuente Velasco and Fatima Marrero ganant].

1997 - 24 de mayo:

Un nuevo recorrido bici hace más difícil batir el récord. Ched Towns, el australiano invidente conmueve el público, especialmente al retirarse después de haber sufrido problemas técnicos con la bicicleta. Peter Reid (CAN) gana su 1º IRONMAN y Newby-Fraser gana su 3º IRONMAN.

1998 - 23 de mayo:

Nuevo récord 660 participantes y 560 en la meta. La carrera a pié es de 3 vueltas y algo más llana. Rolf Lautenbacher (GER) y Melissa Spooner ganan la carrera Darryl Haley, el ex-jugador de fútbol americano de 142 kg y 2,01 m DNF. Éste confiesa: “en las subidas, tuve que hacer de todo: subido en la bici, corriendo al lado de la bici, llevando la bici a hombros... tenía que acabar”.

1999 - 22 de mayo:

689 participantes - 590 en la meta. Un viento increíble a lo largo de todo el día incrementa aún

1996 - 8th of June:

1997 - 24th of May:

A modified bike course made it more difficult to beat records. Ched Towns, the Australian blind triathlete moves the crowd's heart, just for participating, especially when he DNF after having bike problems. Peter Reid (CAN) won his 1st IRONMAN and Paula Newby-Fraser won her 3rd.

1998 - 23rd of May:

New record: 660 participants - 560 finishers. The run was by this time a 3-loop course, and slightly flatter than previously. Rolf Lautenbacher (GER) and Melissa Spooner won. Darryl Haley, the 142 kg and 2,01 m. ex- American football player took a DNF and confessed: “on the hills, I did everything: I biked, I ran next to my bike, I carried my bike... I had to do it”.

1999 - 22nd of May:

689 participants - 590 finishers. An incredibly strong wind all day long made the race harder

más la dureza de la prueba. Matthew Belfield (UK) gana en 09:04, Lena Wahlquist en 10:43. Randy Cadell en silla de ruedas acabar sólo 00:32 min. antes del cierre. Por primera vez, atletas canarios se clasifican para Hawái: el conejero Miguel A. Labrador y Antonio Gómez Pérez de Gran Canaria.

2000 - 20 de mayo:

Jamás se habían juntado tantos profesionales en la cita de la isla conejera pero Dirk Van Gossum adelantando a Holzner en la última sección de la carrera a pie; Wahlquist por los mujeres. Darryl Haley DNF una vez mas. Evento nuevo - IRONKIDS para los más pequeños.

2001 - 26 de mayo:

También Cto. de España de larga distancia. 713 atletas incluido ganadores anteriores pero el Suizo Christoph Mauch es más fuerte que todos ellos aunque el fuerte viento no le deja bajar de las 9 horas (9:01:32). La alemana Laura Bieger ganar en 10:41:29. Jordi Calduch y Elisabeth Curbelo se proclama Campeonas de España.

2002 - 25 de mayo:

¡La madrileña Maribel Blanco es la 1ª española en ganar un IRONMAN! Al mismo tiempo se hace con el título de Campeona de España. Peter Sandvang (DK) se proclama campeón de la prueba (8:48:44). Mientras Dirk Van Gossum dedica su tercer puesto a su amigo Marc Herremans, que hubiera participado de no haber quedado paralítico unos meses antes. Jordi Calduch repite como Campeón de España. La carrera alcanza por primera vez el cupo máximo de 800 atletas.

2003 - 17 de mayo:

Cto de España de larga distancia, también es Campeonato de Canarias. Todavía hay más de 650 participantes, incluyendo Thomas Hellriegel y Maribel Blanco. Ambos se llevaron la victoria, Bella Comerford quedó tercera, después de una 4ª plaza en el ITU Campeonato de Triatlón de Larga Distanciasólo 13 días antes.

2004 - 22 de mayo:

También Cto Ibérico y de Canarias de L.D. Después de la cancelación del Luc Van Lierde, dos veces campeón de Hawai y del canadiense McFadyen, fueron René Rovera seguido de Steffen Liebetrau

than ever. Matthew Belfield (UK) won in 09:04 and Lena Wahlquist (SE) in 10:43. Wheelchair athlete Randy Caddell finished just 32 sec. before cut-off time. For the first time, Canarian athletes qualified for Hawaii: local Miguel-A. Labrador and Antonio Gómez Pérez from Gran Canaria.

2000 - 20th of May:

The PRO men field was stronger than ever before but 38-year old Belgian Champion Dirk Van Gossum passed Holzner on the last km to take the victory. Wahlquist repeated victory. Darryl Haley called DNF again. The Festival week grew with the first edition of an IRONKIDS race.

2001 - 26th of May:

Also Spanish Long Distance Triathlon Championship, 713 athletes included previous winners but Swiss Christoph Mauch was stronger than the rest - the extreme wind and strong sun gave him a finish time of 9:01:32. For the women, German Laura Bieger won (10:41:29). Jordi Calduch and Elisabeth Curbelo became Spanish Champions.

2002 - 25th of May:

Maribel Blanco is the first Spaniard to win an IRONMAN! She also wins the Spanish Long Distance Championship. Peter Sandvang (DK) wins the men's race in 8:48:44. Dirk Van Gossum dedicates his 3rd place to his friend Marc Herremans, who would have participated if he hadn't become paralysed in a bike accident a few months before. Jordi Calduch wins the Spanish Long Distance Championship again. For the first time the race reaches its limit of 800 athletes.

2003 - 17th of May:

Spanish Long Distance Championship, and also the Canarian L.D. Championship. More than 650 athletes start the race including the Spaniard Maribel Blanco and Thomas Hellriegel who both won. Bella Comerford took 3rd after a 4th place in ITU Long Distance World Championship only 13 days before.

2004 - 22nd of May:

Also Iberian Championship and the Canarian Long Distance. After the Belgian, Luc van Lierde, two times champion of Hawaii and Canadian McFadyen both pulled out, it was René Rovera

y Félix Martínez que se llevaron el podio. Gillian Bakker no consiguió el título, ya que desde el principio de la carrera, le llevaría una ventaja cada vez mayor la joven bilbaina y Campeona del Mundo L.D. ITU Virginia Berasategui.

2005 - 21 de mayo:

El estonio Ain-Alar Juhanson llevó su primera victoria en un IRONMAN (8:44:37) Belga Gerrit Schellens (3^a), batiendo un nuevo récord en maratón (3:05:27). Virginia Berasategui gana en 10:09:39. Alemana Andrea Brede (2^a) tuvo una excelente carrera a pie (3:15:12) El Alemán Stefan Haas vestido de Batman para ayudar a los enfermos de espina dorsal.

2006 - 20 de mayo:

Los mejores triatletas de Europa venían a desafiarse a los ganadores del año anterior, pero no podía cambiar nada: 1. Juhanson, 2. Liebetrau, 3. Schellens. En mujeres, la suiza Karin Thuerig llevó la delantera desde la bici con una facilidad impresionante. El momento más emotivo fue la llegada a meta de Marc Herremans en silla de ruedas y batiendo un récord en el crono.

2007 - 19 de mayo:

Histórico IRONMAN en el que por primera vez un español se sitúa en lo alto del podio; Eneko Llanos tuvo una clara ventaja sobre sus seguidores desde el principio de la carrera en bici. Luc Van Lierde llega a la meta agotado pero en 2^a posición y el olímpico Stephan Vuckovic en 3^a. La victoria femenina es para la finlandesa Tiina Boman, seguida de Tara Norton y Sione Jongstra.

2008 - 24 de mayo:

1198 participantes: Bert Jammaer dominó el maratón y terminó la prueba en menos de 9 horas. Gregorio Cáceres Morales, se clasificó en 5^a posición. Bella Comerford fue la ganadora absoluta en la categoría femenina. Stefaan Engels cruzando a punto de conseguir 20 IRONMANs en un solo año, Stephane Rouyer, el atleta francés enfermo de leucodistrofia terminó la carrera.

2009 - 23 de mayo:

Ain-Alar Juhanson, de Estonia, lideró la carrera ciclista, seguido por el belga Bert Jammaer y el ex ciclista pro Kai Hundertmarck, pero Jammaer

followed by Steffen Liebetrau and Félix Martínez that took the Podium. Gillian Bakker missed out on the title: right from the start a young woman from Bilbao and World Champion L.D. had an advantage on her, that was Virginia Berasategui.

2005 - 21st of May:

Estonian Ain-Alar Juhanson won his 1st IRONMAN title (8:44:37) Belgian Gerrit Schellens (3rd) set a new run record (2:44:29). In the women's race, Virginia Berasategui won for the second time in a row, more than 15 min. ahead of German Andrea Brede (10:25), who had a fantastic run (3:15). German Stefan Haas dressed as Batman to raise money to help spinal cord patients.

2006 - 20th of May:

Europe's best triathletes came to challenge the previous year's winners but couldn't change anything: 1st - Juhanson, 2nd - Liebetrau, 3rd - Schellens. For women, the favourite Karin Thuerig came off the bike with a big lead and fascinating ease. Marc Herremans made the biggest impression, arriving at the finish line in his wheelchair, setting a new record.

2007 - 19th of May:

For the first time in IRONMAN Lanzarote history, a Spanish athlete wins the race. Eneko Llanos leads the bike course and the run. Second place Luc Van Lierde finishes exhausted, followed by the Olympic German Stephan Vuckovic. The women's victory is for Finnish Tiina Boman, second Canadian Tara Norton and third Sione Jongstra from Holland.

2008 - 24th of May:

1198 participants: Bert Jammaer dominated the marathon and finished in under nine hours. Local Gregorio Cáceres Morales came in 5th and the ladies victory was for Scottish Bella Comerford. Stefaan Engels crossed the finish line on his way to finish 20 IRONMAN races in one year and Stephane Rouyer, the French athlete with leucodistrophy also finished.

2009 - 23rd of May:

Ain-Alar Juhanson was in the lead after the bike course, followed by Belgian Bert Jammaer and ex-pro cyclist Kai Hundertmarck, but Jammaer

repetir la victoria del año anterior. El lanzaroteño Gregorio Cáceres consiguió terminar 4º, mejor puesto jamás conseguido por un triatleta conejor. Bella Bayliss también repitió victoria, seguida por Rachel Joyce, con Michaela Giger 3ª a solo 36 segundos. Vanessa Larrosa (ES), la atleta más joven se clasificó para Hawai en su 1ª triatlón.

2010 - 22 de mayo:

El gran favorito Eneko Llanos gana la carrera en 8:37:43, mejorando el tiempo de 3 años antes con 12 minutos, faltándole solo 2 minutos y 3 segundos para batir el record que sigue siendo del alemán Thomas Hellriegel (1995). El defensor del título, Bert Jammaer consigue entrar 2º (8:39:36) y Maik Twelsiek que había liderado el segmento ciclista, termina 3º. Catriona Morrison gana en féminas, seguida de la atleta en grupos de edad Louise Collins y 3ª Nicole Woysch.

2011 - 21 de mayo

Timo Bracht (DE) no solo ganó el XX IRONMAN de Lanzarote, sino pulverizó en más de 4 minutos el récord absoluto de la prueba (8 h.30.34) establecido por Thomas Hellriegel en 1995. En cuanto a la categoría féminas, dominio absoluto de la británica Raquel Joyce que salió tercera del agua, con sólo dos hombres por delante, relegando al segundo lugar a la favorita Natascha Badmann, 6 veces vencedora del IRONMAN Hawaii. De las 1.285 triatletas 1.208 finalizaron la prueba. El paratriatleta francés Stéphane Rouyer aquejado de adrenoleucodistrofia, recibió un aplauso especial del público y demás atletas al terminar por cuarta vez consecutiva el IRONMAN Lanzarote, mejorando su tiempo en más de 4 min.

2012 - 19 de mayo

En 2012 hubo un nuevo récord de participantes (1533 en la línea de salida). Brit Philip Graves, que regresó a la isla esta vez decidido a terminar la carrera, salió en su bicicleta con una ventaja de 12 minutos, pero se retiró, consiguiendo un pequeño avance en la maratón con respecto a su primer intento de hace dos años. El español Victor del Corral ganó la carrera, seguido por Stephen Bayliss y Sergio Marques. La danesa Michelle Versteby lideró la carrera de principio a fin. Bella Baylis fue segunda y Heleen Bij de Vaate tercera en la categoría femenina.

won for the second year in a row. Local athlete Gregorio Cáceres finished 4th, the best place ever for a Lanzarote triathlete. Bella Bayliss also repeats victory, followed by Rachel Joyce only 36 seconds in front of Swiss Michaela Giger. 21 year old Spanish Vanessa Larrosa qualifies for Hawaii in her very first triathlon race ever.

2010 - 22nd of May:

Favourite Spanish Eneko Llanos wins the race in 8:37:43 this year, improving his time from 3 years ago by 12 minutes, and just 2 minutes and 3 seconds short of the men's record set in 1995 by German athlete Thomas Hellriegel. Defending champ Bert Jammaer ends up 2nd (8:39:36) and Maik Twelsiek who had lead the bike course, is in 3rd. Catriona Morrison wins the women's race, followed by age group athlete Louise Collins and 3rd is Nicole Woysch.

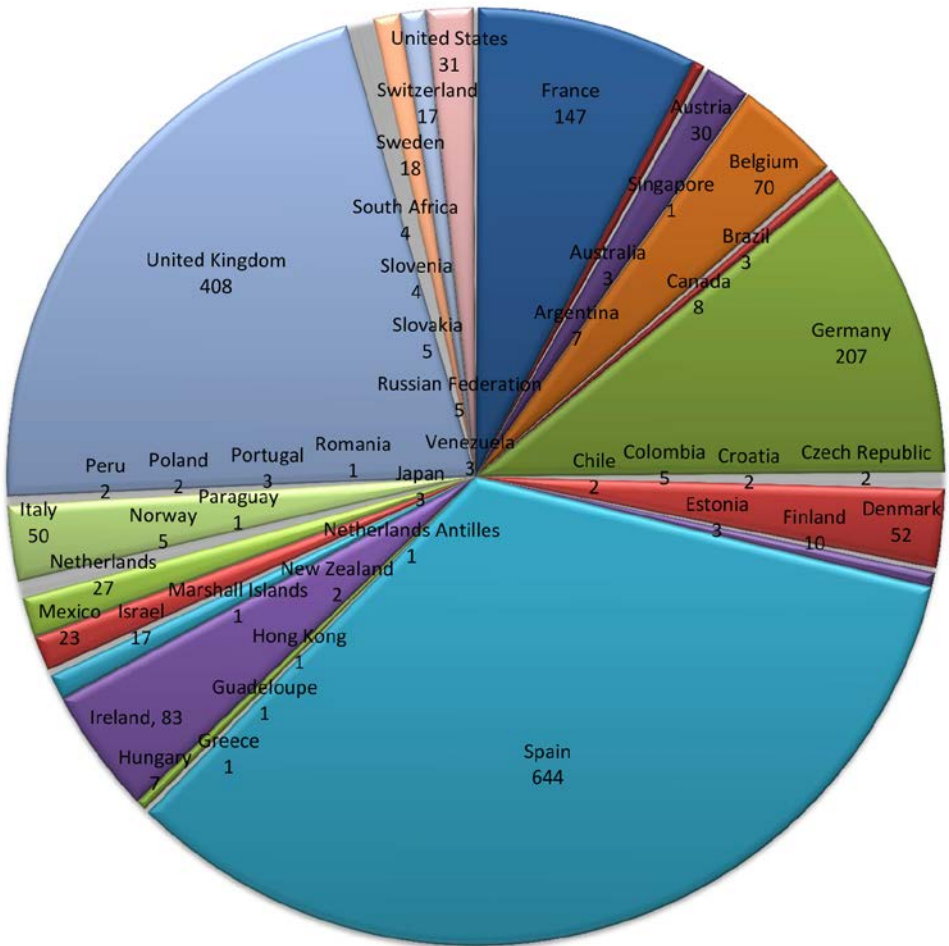
2011 - 21st of May

German Timo Bracht not only won the 20th IRONMAN Lanzarote but also set a new course record (8:30:34), more than four minutes faster than the one set by Thomas Hellriegel in 1995. As for the female category, British Rachel Joyce clearly led the race from start to finish. She came third out of the water, with only two men ahead, leaving favourite Natascha Badmann, six-time winner of IRONMAN Hawaii in 2nd place. 1,285 athletes started, 1,208 finished. French paratriathlete Stéphane Rouyer, suffering from Adrenoleukodystrophy, earned the respect of fellow athletes and the crowd by finishing his 4th IRONMAN Lanzarote in a row, improving his time by more than 4 minutes.

2012 - 19th of May

2012 saw a new record in the amount of participants (1533 starters). Brit Philip Graves, who came back to the island determined to finish the race this time, came off his bike with a 12 min lead but dropped out, again, on the marathon... a little further though than in his first attempt two years ago. Spanish Victor del Corral won the race, followed by Stephen Bayliss and Sergio Marques. Danish Michelle Vesterby lead the race from the swim to the finish. Ladies second was Bella Bayliss and third Heleen Bij de Vaate.

Records



Nationalities 2013

France	147	Finland	10	Paraguay	1
Argentina	7	Spain	644	Peru	2
Australia	3	Greece	1	Italy	50
Austria	30	Guadeloupe	1	Poland	2
Singapore	1	Hong Kong	1	Portugal	3
Belgium	70	Hungary	7	Romania	1
Brazil	3	Ireland	83	United Kingdom	408
Canada	8	Israel	17	Russian Federation	5
Germany	207	Japan	3	Slovakia	5
Chile	2	Marshall Islands	1	Slovenia	4
Colombia	5	Mexico	23	South Africa	4
Croatia	2	Netherlands	27	Sweden	18
Czech Republic	2	Netherlands Antilles	1	Switzerland	17
Denmark	52	New Zealand	2	United States	31
Estonia	3	Norway	5	Venezuela	3

Records

			Swim	Bike	Run	Total
1992	Ben Van Zeist	NED	00:53:43	05:12:02	02:55:45	09:01:03
	Jean Moureau	BEL	00:50:41	05:32:29	02:58:28	09:21:38
	Mac Martin	USA	00:53:48	05:15:38	03:20:06	09:29:32
	Janine Daley	USA	00:58:25	06:19:04	03:27:38	10:45:07
	Rachelle Roberts	USA	00:58:25	06:19:04	03:27:38	11:05:50
	Charlotte Boving	DEN	01:03:27	06:12:54	03:58:49	11:15:10
1993	Ben Van Zelst	NED	01:00:54	05:09:10	02:51:39	09:01:43
	Frank Heldoorn	NED	00:57:24	05:03:46	03:03:14	09:04:24
	John Knight	NZL	01:01:23	05:19:04	03:00:16	09:20:43
	Katinka Wiltenburg	NED	01:10:20	05:44:58	03:23:00	10:18:18
	Paula Johnson	USA	01:06:25	06:17:09	03:39:57	11:02:24
	Katja Mayer	GER	01:14:15	06:08:12	03:39:57	11:02:24
1994	Frank Heldoorn	NED	00:45:04	04:58:46	02:54:34	08:38:24
	Mark Koks	NED	00:51:46	05:01:45	02:50:51	08:44:22
	Rik van Trigt	NED	00:48:50	05:05:23	02:50:48	08:45:01
	Paula Newby-Fraser	ZIM	00:46:50	05:29:52	03:12:54	09:29:36
	Katinka Wiltenburg	NED	00:51:26	05:43:40	03:19:41	09:54:47
	Ada van Zwieten	NED	00:52:38	05:52:39	03:18:35	10:03:52
1995	Thomas Hellriegel	GER	00:50:57	04:47:03	02:57:37	08:35:37
	Frank Heldoorn	NED	00:47:51	04:51:51	03:02:55	08:42:17
	Bent Andersen	DEN	00:47:57	05:06:54	02:54:26	08:49:17
	Paula Newby-Fraser	ZIM	00:48:55	05:26:32	03:09:12	09:24:39
	Katinka Wiltenburg	NED	00:54:52	05:43:06	03:17:54	09:55:52
	Katja Schumacher	GE	00:59:09	05:49:01	03:18:02	10:06:12
1996	Frank Heldoorn	NED	00:49:52	05:04:05	02:54:37	08:48:34
	Pierre-Alain Frossard	SUI	00:51:24	05:14:26	02:56:02	09:01:52
	Morten Frenger	DEN	00:52:43	05:15:09	02:59:57	09:07:49
	Katinka Wiltenburg	NED	00:57:28	05:41:27	03:34:32	10:13:22
	Katja Schumacher	GE	00:55:56	06:02:23	03:47:03	10:45:22
	Cora Volt	NED	00:57:30	06:12:56	03:39:30	10:49:56
1997	Peter Reid	CAN	00:50:09	05:03:36	03:01:40	08:55:25
	Frank Heldoorn	NED	00:50:07	05:16:46	02:54:12	09:01:05
	Morten Fenger	DEN	00:52:44	05:10:26	03:02:16	09:05:26
	Paula Newby-Fraser	USA	00:52:52	05:45:41	03:33:52	10:12:25
	Katinka Wiltenburg	NED	00:55:16	06:04:11	03:29:02	10:28:29
	Karin Jorgensen	DEN	01:00:19	05:58:38	03:40:47	10:39:44

		Swim	Bike	Run	Total
Rolf Lautenbacher	GER	00:50:50	05:08:17	02:53:26	08:52:33
Matthew Belfield	GBR	00:50:28	05:08:17	02:53:26	08:52:33
Eric Kappes	USA	00:51:12	05:20:23	03:01:38	09:13:13
Melissa Spooner	CAN	00:55:00	05:36:40	03:20:07	09:51:07
Wendy Ingraham	USA	00:50:19	05:47:06	03:29:41	10:07:06
Robyn Roocke	AUS	00:57:57	05:57:14	03:22:40	10:17:51
Matthew Belfield	GBR	00:52:22	05:07:45	03:04:46	09:04:53
Anssi Lehtinen	FIN	01:00:46	05:20:23	03:01:38	09:18:46
Chuckie "V" Veylupek	USA	00:52:21	05:08:17	02:53:26	09:19:53
Lena Wahlquist	SWE	00:58:09	06:09:21	03:35:34	10:43:04
Bianca Van Dijk	NED	01:02:42	06:11:47	03:33:41	10:48:10
Marijke Zeekent	NED	00:57:46	06:16:40	03:41:32	10:55:58
Dirk Van Gossum	BEL	00:52:46	04:59:19	02:50:47	08:47:10
Stefan Holzner	GER	00:52:46	04:56:12	02:56:11	08:49:18
Rainer Müller-Hörner	GER	00:52:40	05:00:21	02:57:05	08:53:57
Lena Wahlquist	SWE	00:55:14	05:55:45	03:19:03	10:15:19
Ariane Gutknecht	SUI	00:59:59	06:02:14	03:22:05	10:29:51
Beth Zinkand	USA	00:53:49	06:03:51	03:29:51	10:33:17
Christoph Mauch	SUI	00:48:37	05:10:16	02:58:50	09:01:32
Kirill Litovtsenko	EST	00:51:47	05:14:35	03:00:18	09:10:22
Frank Heldoorn	NED	00:48:44	05:22:06	02:57:41	09:12:42
Laura Bieger	GER	01:00:49	06:14:50	03:20:09	10:41:29
Lena Wahlquist	SWE	00:53:11	06:10:16	03:35:48	10:44:47
Lisbeth Kristensen	DEN	00:52:27	06:25:37	03:29:30	10:54:30
Peter Sandvang	DEN	00:43:22	05:00:52	03:00:39	08:48:44
Stefan Holzner	GER	00:46:25	05:09:49	02:56:03	08:56:23
Dirk Van Gossum	BEL	00:47:14	05:14:16	02:54:44	09:00:03
Maribel Blanco	ESP	00:47:13	06:04:04	03:12:55	10:11:14
Gillian Bakker	CAN	00:54:35	05:46:47	03:28:45	10:15:29
Lisbeth Kristensen	DEN	00:47:12	05:54:50	03:32:56	10:20:00
Thomas Hellriegel	GER	00:50:52	05:57:46	02:53:47	08:56:44
Kiril Litovtsenko	EST	00:52:18	05:10:48	02:51:17	08:58:39
Felix Javier Martinez	ESP	00:52:18	05:10:03	02:55:52	09:02:19
Maribel Blanco	ESP	00:52:25	06:08:38	03:20:08	10:29:50
Ute Schaefer	GER	00:56:21	05:57:27	03:41:13	10:38:37
Bella Comerford	GBR	01:01:09	06:20:42	03:26:05	10:53:16

1998

1999

2000

2001

2002

2003

Records

2004

Rene Rovera	FRA	00:50:31	05:03:03	02:51:29	08:48:31
Steffen Liebetrau	GER	00:50:32	04:55:26	03:01:45	08:51:15
Felix Javier Martinez	ESP	00:55:10	05:02:22	02:51:33	08:53:21
Virginia Berasategui	ESP	00:51:53	05:29:07	03:15:37	09:41:51
Gillian Bakker	CAN	00:58:04	05:41:11	03:32:00	10:16:42
Sonja Heubach	GER	01:03:01	05:55:55	03:13:33	10:17:38

2005

Ain-Alar Juhanson	EST	00:55:26	04:57:24	02:58:24	08:55:37
Steffen Liebetrau	GER	00:50:58	04:57:21	03:05:27	08:57:09
Gerrit Schellens	BEL	00:52:19	05:17:57	02:44:29	08:59:23
Virginia Berasategui	ESP	00:52:10	05:51:54	03:20:54	10:09:39
Andrea Brede	GER	00:57:26	06:07:55	03:15:12	10:25:14
Louisa Edmonston	GBR	00:56:43	06:03:26	03:35:36	10:40:18

2006

Ain-Alar Juhanson	EST	00:53:05	04:56:41	03:00:14	08:54:11
Steffen Liebetrau	GER	00:46:16	05:04:32	03:01:25	08:56:32
Gerrit Schellens	BEL	00:51:05	05:15:23	02:50:06	09:01:04
Karin Thuerig	SUI	00:59:30	05:27:30	03:18:47	09:52:43
Tiina Boman	FIN	00:52:56	06:06:31	03:12:29	10:16:42
Heleen Bij de Vaate	NED	00:04:47	06:02:06	03:10:56	10:23:05

2007

Eneko Llanos	ESP	00:49:18	04:53:18	03:01:33	08:49:38
Luc Van Lierde	BEL	00:49:17	05:03:15	03:00:34	08:59:13
Stephan Vuckovic	GER	00:49:23	05:13:37	02:56:04	09:04:11
Tiina Boman	FIN	00:55:16	05:35:02	03:22:22	09:58:41
Tara Norton	CAN	00:59:52	05:30:08	03:50:00	10:12:06
Sione Jongstra	NED	00:59:24	05:40:57	03:27:34	10:14:02

2008

Bert Jammaer	BEL	00:49:39	05:03:29	02:59:16	08:59:38
Teemu Toivanen	FIN	00:49:47	05:18:55	02:51:54	09:08:15
Ain-Alar Juhanson	EST	00:54:48	05:00:32	03:03:48	09:08:37
Bella Comerford	GBR	00:56:17	05:48:14	03:09:20	10:02:28
Heleen bij de Vaate	NED	01:04:56	05:42:01	03:15:54	10:12:08
Tara Norton	CAN	00:56:29	05:41:27	03:25:40	10:13:17

2009

Bert Jammaer	BEL	00:50:30	05:00:18	02:56:51	08:54:03
Stephan Vuckovic	GER	00:50:30	05:11:16	02:49:21	08:57:17
Olaf Sabatschus	GER	00:53:22	05:02:49	02:56:13	08:59:03
Bella Bayliss	GBR	00:56:00	05:46:37	03:04:06	09:54:58
Rachel Joyce	GBR	00:53:53	05:43:38	03:29:11	10:15:05
Michaela Giger	SUI	01:06:49	05:31:54	03:28:18	10:15:41

		Swim	Bike	Run	Total
Eneko Llanos	ESP	00:47:49	04:53:26	02:50:21	08:37:43
Bert Jammaer	BEL	00:47:52	04:51:23	02:54:48	08:39:36
Maik Twelsiek	GER	00:47:53	04:40:58	03:07:58	08:42:53
Catriona Morrison	SCO	00:52:39	05:58:02	03:04:36	10:03:53
Louise Collins	ENG	00:56:00	05:44:11	03:15:22	10:05:21
Nicole Woysch	GER	00:59:20	05:41:59	03:22:27	10:11:18
Timo Bracht	GER	00:47:53	04:49:53	02:47:20	08:30:34
Konstantin Bachor	GER	00:46:32	04:47:28	03:03:42	08:44:06
Esben Hovgaard	DEN	00:49:58	05:04:41	02:54:00	08:54:38
Rachel Joyce	GBR	00:49:05	05:30:25	03:02:04	09:28:12
Natascha Badmann	SUI	00:57:16	05:27:00	03:10:59	09:43:40
Karina Ottosen	DEN	00:56:49	05:48:47	03:16:57	10:10:15
Victor del Corral	ESP	00:53:36	04:54:31	02:50:10	08:44:40
Stephen Bayliss	GBR	00:48:02	05:05:40	02:54:07	08:53:38
Sergio Marques	POR	00:54:43	05:10:14	02:51:34	09:02:59
Michelle Vesterby	DEN	00:51:44	05:39:25	03:20:16	09:58:00
Bella Bayliss	GBR	00:56:13	05:47:54	03:14:07	10:06:13
Heleen Bij de Vaate	NED	01:05:04	05:35:54	03:29:19	10:17:34

2010
2011
2012



Together Reaching Illusions
TRiW.W.W. (World Winners Way)

Es una asociación benéfica que se dedica a ayudar a la gente con discapacidad a través del deporte.

su reto
es nuestro
sueño

...colabora con
triwww.com



IRONMAN Records



Récord de Natación/Swim Record

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

Récord de Bici/Bike Record

Maik Twelsiek	GER	04:40:58	2010
Tara Norton	CAN	05:26:23	2010

Récord de Carrera a Pie/Run Record

Gerrit Schellens	BEL	02:44:29	2005
Rachel Joyce	GBR	03:02:04	2011

Récord de Recorrido completo/Full course Record

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

Réconds Grupos De Edad Mujeres/ Age Group Records Women

18-24	Lucia Kuhner	NED	11:31:05	1998
25-29	Louise Collins	ENG	10:05:21	2010
30-34	Paula Newby-Fraser	ZIM	09:24:39	1995
35-39	Katinka Wiltenburg	NED	09:54:47	1994
40-44	Sian Brice	ENG	11:12:08	2010
45-49	Michelle Parsons	GBR	11:04:50	2012
50-54	Gabriele Celette	GER	11:44:30	2008
55-59	Gabriele Celette	GER	11:41:02	2012
60-64	Lynne Pattle	NZL	13:20:46	2012
65-69	Edwina Brocklesby	ENG	15:45:10	2010

Réconds Grupos De Edad Hombres/ Age Group Records Men

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

“Tu carisma de hombre de hierro no estará completo sin haber hecho esta carrera... los límites normales no se aplican” Paula Newby-Fraser

Año Year	Mujeres/Women		Hombres/Men		Total de inscritos Total Registered	Total Meta Total Finish
	Salida Start	Meta Finish	Salida Start	Meta Finish		
2012	132	122	1419	1325	1691	1447
2011	132	111	1339	1096	1471	1207
2012	142	113	1425	1172	1567	1285
2009	102	90	1243	1055	1345	1145
2008	85	70	1158	1046	1243	1116
2007	94	86	985	874	1079	960
2006	70	56	934	825	1004	881
2005	57	51	705	612	801	663
2004	69	63	700	654	797	717
2003	30	23	567	514	622	537
2002	60	50	700	612	800	662
2001	45	40	670	570	715	610
2000	26	23	510	465	536	488
1999	50	45	639	545	689	590
1998	50	41	610	519	660	560
1997	36	32	418	358	454	390
1996	38	30	452	364	489	394
1995	41	31	489	398	530	429
1994	22	19	388	336	410	355
1993	35	27	455	389	490	416
1992		8		108	148	116
Total		1,020		12,714		13,734

Réconds en Categorías Especial/Special Category Records

Hand Cycle Triathletes	Thomas Frühwirth	AUT	11:22:49	2012
Physically Challenged Triathletes	Stéphane Rouyer	FRA	11:16:04	2012



Organization

“the volunteers covering each location along the course, from the sea to the roads and streets inside the villages that the IRONMAN crosses - they make it possible for the race to continue.” Juan Carlos Serrano Sánchez,

• Encargados de áreas:

- Recorridos
- Ceremonia entrega de premios
- Asistencia medica & Masajistas
- Catering & Pasta Party
- Centro Información
- Cronometraje
- Expo y Venta de artículos oficiales
- Inscripciones
- Jueces de la carrera
- Marketing y Prensa
- Desfile de las naciones
- Seguridad en el recorrido
- VIP
- Zona de transición
- Entre 2.000 y 3.000 voluntarios.
- Unos 100 periodistas nacionales y internacionales de prensa, televisión e Internet.
- Vehículos de la organización y vehículos policiales, ambulancias, helicóptero.
- Señalización del recorrido.
- Puestos de avituallamiento.
- Material publicitario incluyendo Trípticos publicitarios, Folletos de inscripción, Cartel, Camisetas, Programa, Dvd y Pancartas.
- Alimentación durante y después de la carrera.
- Zona de transición: casetas para los atletas, la prensa, los médicos y los masajistas, los VIPs, gradas para espectadores y prensa, soportes para las bolsas y las bicis, restaurante y EXPO.
- Sonido e iluminación en la zona de transición.
- Equipo para el cronometraje
- Líneas de teléfono y fax. Línea de Internet con cobertura y actualizaciones en directo. Móviles por todo el recorrido, en todos los puestos de avituallamiento, en la zona de boxes, etc.
- El IRONMAN LANZAROTE dispone de 450 miembros de fuerzas de seguridad de Guardia Civil de Tráfico, Guardia Civil Rural, Policía Local y Protección Civil.

• Responsibilities:

- Courses
- Awards Ceremony
- Catering & Pasta Party
- Expo & Sale of official merchandise
- Information Centre
- Referees
- Marketing & Press
- Medical Care & Masseurs
- Parade of Nations
- Registration
- Security on the race courses
- Timing
- Transition zone
- VIP
- Between 2.000 and 3.000 volunteers.
- Around 100 journalists from national and international press, television and internet.
- Organization cars, ambulances and helicopter. police vehicles
- Signposting on the race course.
- Aid stations.
- Advertising Material including Billboards, Dvd, Flyer, Event folders, Poster, Programme, T-Shirts and Banners.
- Nutrition during and after the race.
- Transition zone: Tents for athletes, Doctors, Masseurs, Press, VIPs, Spectators and press gallery, Catering zone, EXPO zone, bikes & bags racks.
- Sound and light in the transition zone.
- Timing equipment
- Telephone and fax Lines. Internet connection with live updates. Mobile phone network coverage on the whole race course, Aid stations, etc.
- The IRONMAN LANZAROTE is protected by 450 security staff from Guardia Civil de Tráfico, Guardia Civil Rural, Policía Local, Protección Civil.

Resources

Recursos y datos interesantes

35.000	Litros de agua	Litres of water
55.000	Vasos de plástico	Plastic cups
12.000	Espojas	Sponges
15.000	Bidones de bici	Bicycle bottles
2.000	Etiquetas	Stickers
6.230	Camisetas	T-shirts
3.500	Litros de bebidas Powerbar	Litres Powerbar drinks
5.000	Bolsas de carrera	Race bags
3.500	Carteles	Posters
10.600	Powerbars geles y barritas	Powerbar gels & bars
2.800	Pulseras de acceso	Access wristbands
2.200	Programas de la carrera	Race programmes
2.000	Metros de vallas	Metres of fences
1.000	Bolsas de basura XL	Rubbish bags XL
650	Toallas	Towels
1.200	Sábanas	Sheets
2.000	Metros de cuerda	Meters of cord
200	Mantas	Blankets
150	Mesas + 260 sillas	tables + 260 chairs
300	Rollos de papel higiénico	Toilet paper rolls
600	Metros de alfombra	Meters of carpet
120	Almohadas & fundas	Pillows & pillow-cases
50	Teléfonos móviles	Mobile phones
13	Boyas en recorrido	Buoys at swimming course
16	Radios	Radios
10	Avituallamientos	Aid stations, bike course
9	Embarcaciones Zodiac	Zodiac boats
3600	Pan	Breads
500 kg	Carne	Meat
60 Kg	Pescado	Fish
80 kg	Salami	Salami
750 kg	Pasta	Pasta
120 Kg	Arroz	Rice
120	Litros de leche	Liters of milk
60 Kg	Repostería	Confectionery
350 Kg	Queso	Cheese
40 Kg	Salmón	Salmon
40 Kg	Mejillones	Mussels
30 kg	Pulpo	Octopus
30 Kg	Gambas	Shrimps
1100	Huevos	Eggs
740 kg	Ensalada	Salad
2,850 kg	Fruta	Fruit



Puerto del Carmen

El corazón de Lanzarote para tus vacaciones
Tías - Lanzarote



LANZALOE
El Aloe Vera de Lanzarote

Cosmética Ecológica
de Aloe Vera de Lanzarote

www.lanzaloe.com

Visite nuestra finca en:

C/ La Quemadita, 96 - 35541

ORZOLA - LANZAROTE - ISLAS CANARIAS - ESPAÑA

Tel.: 928 524 335 | Fax: 928 524 545

Gracias a Todos

Thanks to Everyone

"You will experience the friendship and support of the amazing Staff...they will assist you on race day and share with passion your effort, pain, joy, and your satisfaction while crossing the Finish Line."

Kenneth Gasque

La organización del IRONMAN LANZAROTE quisiera agradecer la cooperación y ayuda de las siguientes entidades:

The IRONMAN LANZAROTE organization would like to thank the following parties for their help and cooperation:

Viceconsejería de Turismo del Gobierno de Canarias – Turismo de Canarias; Cabildo Insular de Lanzarote; Turismo Lanzarote; Emerlan; Guardia Civil; Guardia Civil Tráfico; Policías Municipales de Arrecife, Haría, San Bartolomé, Teguiise, Tías, Tinajo, Yaiza; Protección Civil; Hospital José Molina Orosa; Volunteers.

Official Sponsors / Patrocinadores oficiales:

Club La Santa, Cabildo Insular de Lanzarote, Viceconsejería de Turismo del Gobierno de Canarias – Turismo de Canarias, Turismo Lanzarote, Servicio Insular de Deportes, Ayuntamiento de Tías (Puerto del Carmen), Red Bull, Powerbar, Sport Zone, Cabrera Medina, Arena, Ladival, Lanzaloe, Cannondale, Arrecife Gran Hotel & Spa.

Collaborating Sponsors and Businesses/Empresas colaboradoras y patrocinadores:

Alcruz Canarias, Barranco de las Hierbas, Bob Foy, British Surgery of Lanzarote, Carnes y Embutidos Chacón, Cavas Catalanas (Meprolim), Compañía Cervecera Canaria, S.A. (Tropical), Colourworks, Congelados Roper, Diego Andres Ceres, Distribuciones Machin Concepcion S.L, Distribuciones Viera, Francisco Parrilla, Furgolanz, Grisaleña s.l., Grupo Creativo Ferver, Grupo Kalise, Menorquina, Guillén Morales, Hermanos Pacheco, Hi Vision, Informática Lanzarote, James Mitchell Photography, Lanzafrut, Magmabikes, Maria Cao, Michael Rauschendorfer, MTB Printing, Naviera Pinillos, Queso Flor Valsequillo, Representaciones Bricej, Servicio / Comercio de Lanzarote, Seguridad Janubio S.L., Sercaté, Sotabac, Telefonía Móvil España - Movistar, Woman Batucada, Xerox Registro y Control.

Collaborating Hotels/Hoteles colaboradores:

Apartamentos Bitácora, Apartamentos Costa Mar, Apartamentos Costa Volcan y Spa, Apartamentos El Dorado, Apartamentos Fariones, Apartamentos Guacimeta, Apartamentos Jable Bermudas, Apartamentos La Moraña, Apartamentos Lanzaplaya, Apartamentos Los Cocoteros, Apartamentos Los Hibiscos, Apartamentos Morromar, Apartamentos Oasis, Apartamentos Parque Tropical, Apartamentos Playa Mar, Apartamentos Playa Club, Apartamentos Rocas Blancas, Apartamentos Sol Lanzarote, Apartamentos Villa Canaima, Aparthotel Costa Mar, Arrecife Gran Hotel & Spa, Barcarola Club, Bungalows Gaviotas, Grupo Fariones, Hotel Beatriz Playa & Spa, Hotel Fariones, Hotel Finca de la Florida, Hotel Jameos Playa, Hotel La Geria (Hipotels), Hotel Lanzarote Village, Hotel PuertoCarmen, Hotel Sol Lanzarote, Lanzarote Holiday (Aparthotel Costa Volcán & Spa - Duplex Guanarama), Los Zocos Club Resort, Montana Club, Sands Beach Resort, Suite Apartotel Fariones Playa, Sunlight Hoteles, THB Don Paco Castilla, THB Flora* * * and Vik Hotel San Antonio.

Supported by/Respaldado por Federación Canaria de Triatlón & World Triathlon Corporation

Contact US

Contacto con nosotros

Race Director

Kenneth Gasque

Tel: +34 928 59 99 95 # 4450

e-mail: info@ironmanlanzarote.com

Event Co-ordinator

Henning Haugaard

Tel: +34 928 59 99 95 # 4401

e-mail: hh@clublasanta.com

Marketing/Press

Isabelle Janssens de Varebeke

Tel: +34 928 59 99 95 # 4003

e-mail: isabelle@clublasanta.com

Events secretary

Sara Perani

Tel: +34 928 59 99 95 # 4451

Fax: +34 928 59 99 98

e-mail: info@ironmanlanzarote.com

Club La Santa

www.clublasanta.com

Tel: +34 928 599 999

Fax: +34 928 599 990

e-mail: info@clublasanta.com

Club La Santa is the organizer of the IRONMAN LANZAROTE and IRONMAN 70.3 LANZAROTE, together with the Cabildo de Lanzarote. Club La Santa is one of the biggest combined sports and hotel resorts in the world, with 400 apartments and more than 30 different sports activities offered free of charge. Besides the IRONMAN LANZAROTE Club La Santa organizes more than 70 training camps and races throughout the year, including triathlon, running, swimming, biking and more. For further information and booking please visit clublasanta.com



Descubre LANZAROTE con Cabrera Medina
Explore LANZAROTE with Cabrera Medina

¿Por qué alquilar un coche inferior
cuándo uno superior cuesta lo mismo?

Why settle for less when you can get more for the same cost?

Conduce
Opel Zafira 7 p *Del Grupo I*
a precio de Grupo **E**

Drive
Opel Zafira 7 p *Belongs to Group I*
and pay for a Group **E**



Reservas / Booking : 928 51 11 26
info@cabreramedina.com
www.cabreramedina.com




Cabrera Medina
Coches de Alquiler - Rent a Car

Do you have enough with 365 sport days per year?

Welcome to Lanzarote, a unique place where you can practice your favourite sports all year long, thanks to our nice weather and amazing nature.

