

## Martins Ironman Frankfurt 2023 Plan

### Zeitplan

#### Montag:

- Fußpflege
- Schwimmen

#### Dienstag

- Laufen

#### Mittwoch

- Koppeln
- Müsliriegel backen

#### Donnerstag

- Abholen Startunterlagen (10-18 Uhr) [Mainkai]
- 14:00 Merchandise und Expo Shopping [Mainkai] mit Ulrike
- Schwimmen

#### Freitag - Urlaub

- Rad-Check
- Sauna ???
- 14:30 WK-Besprechung AK Deutsch [Römerberg]
- Abfahren der kompletten Rad Wettkampfstrecke mit dem Auto/Motorrad, Gefahrenstellen einprägen

#### Samstag

- Vormittag Beutel packen
- Abschluss Training. 1 h Rad
- Special Needs Beutel vorbereiten
- 14:00 Uhr Radabgabe (13 bis 18 Uhr)
  - o Start besichtigen und einprägen
  - o Wechselzone besichtigen und einprägen
  - o Landgang besichtigen
  - o Strecke von WZ1 zur Straße besichtigen
- Trinkflaschen Vorbereiten
  - o 1 x 400 g Iso in 300 ml Wasser aufkochen und in die Aeroflasche
  - o 1 x 200 g Iso in 150 ml Wasser aufkochen und in die Flasche für die Rad Special Needs
  - o 1 x 80 g Iso in 1 L Wasser vorbereiten für Trinksystem
  - o 1 x 0,5 l Wasser in Abwerfflasche 0,5 l
- Arme und Beine Rasieren
- Neue Batterie in Brustgurt
- Radcomputer aufladen

#### Sonntag

- 3:30 Aufstehen

## Martins Ironman Frankfurt 2023 Plan

- 3:45 Frühstück
- 4:15 anziehen
- 4:45 Anfahrt zur Wechselzone
- 5:00 WZ 1 öffnet
- Special Needs Beutel holen packen und abgeben
- Radschuhe Pudern
- Socken Pudern
- 6:15 WZ 1 schließt
- Einschwimmen
- (Poncho zum wärmen ggf.)
- 6:35 Start AK – Gel nehmen!!!
- 7:50 -8:25 Ende Schwimmen
- 14:00 - 15:30 Ende Rad
- 20:00 - 22:00 Ende Lauf
- Auschecken
- Rückfahrt

### Montag

- 11 Uhr Athleten Brunch

### Radcheck:

- Dichtmilch in die Reifen
- Neue Decke vorne
- Neue Decke hinten
- Bremsbeläge
- Lenker Drehmomente kontrollieren
- Sattelstütze Drehmomente kontrollieren
- Kette Wachsen
- Werkzeug kontrollieren
- Ersatzschlauch
- 2. Gaskartusche

### Special Needs:

Ausgabe leerer Special Needs Beutel am Infopoint in der WZ 1  
Abgabe Special Needs Beutel

#### Special Needs Rad

- Müllsack als Regenjacke vorbereitet
- Plastiktüten für die Füße als Regenschutz
- Miniflasche Sonnencreme
- Gaskartuschen
- Ersatzschlauch
- Trinkflasche mit Ersatzgel
- Motivationszettel
- Anti Durchfallmittel

#### Special Needs Laufen

- Miniflasche Sonnencreme

## Martins Ironman Frankfurt 2023 Plan

- Anti Durchfallmittel
- Motivationszettel
- Pflaster für Brustwarzen (Einmal Tuch zum Trocknen dazu)

## Anziehen Zuhause

- Wettkampfanzug
- "Über"-Trainingshose
- Hoodie
- Brustgurt
- Wundvorsorge -> Brustwarzen, Nacken, Schritt
- Tape großer Zeh
- Startnummerntattoo (entfallen)

## Packliste

### Packliste Pre-Race

- Handtuch Poncho
- Einmal Badeschlappen
- Startpass
- Geld
- Ausweis/Reisepass
- Luftpumpe
- Smartphone
- Sonnencreme
- Radequipment:
  - o Radcomputer
  - o Trinkflaschen
  - o Gels

### Packliste Schwimmen

- Neoprenanzug
- Schwimmbrille / Ersatzbrille / Ohrstopfen/ Nasenklemme
- IM Bademütze
- "Unter" Badekappe
- Body Glide / ilon Protect
- Zeitnahme-Chip mit Neoprenband

### Packliste Beutel WZ 1

- Radhelm
- Radbrille
- Kopftuch
- Radschuhe OHNE SCHONER !!!!
- Socken aufgerollt
- Startnummernband
- Handtuch (für Wechselzone)
- Flasche mit Wasser zum Spülen der Füße
- Müllsack als Regenjacke vorbereitet
- Plastiktüten als Regenschutz für die Füße

## Martins Ironman Frankfurt 2023 Plan

### Packliste Beutel WZ 2

- Laufschuhe
- Cappy/Visor
- Gels

### Am Rad

- Ersatz-/Reparatur-Kit
- GPS Tracker
- Trinksystem
- \*\*\* Handschuhe ggf. /Ärmlinge/Weste

### After Race

- Bequeme Schuhe/Badelatschen
- Handtuch (Duschen)
- Duschzeug
- Weihrauchbalsam
- Voltaren
- Ausweis/Reisepass
- Warme Kleidung

## Ernährung

### Ernährung im Rennen

#### Ernährung Rad

- 1. Stunde
  - o alle 8 Minuten 4 Schluck aus dem Trinksystem
- 2.- x. Stunden
  - o alle 12 Minuten ein Schluck aus der Gelflasche
  - o Stunde alle 10 Minuten 4 Schluck aus dem Trinksystem
- Verpflegungspunkte
  - o VP 1 Bergen 22,7 Wasser auffüllen ggf. kühlen / Gel als Reserve mitn.
  - o WS 1 Wachenb. 33 mit Wasser kühlen
  - o VP 2 Schöneck 43 Wasser auffüllen ggf. kühlen / Gel als Reserve mitn.
  - o VP 3 Altenst. 57 Wasser auffüllen ggf. kühlen / Gel als Reserve mitn.
  - o WS 2 Kaicheen 72,5 Wasser zum kühlen
  - o VP 4 Bad Vilbel 90
  - o VP 1 Bergen 107 Wasser auffüllen ggf. kühlen / Gel als Reserve mitn.
  - o WS 1 Wachenb. 117 Wasser zum kühlen
  - o VP 2 Schöneck 127 Wasser auffüllen ggf. kühlen / Gel als Reserve mitn.
  - o VP 3 Altenst. 141 Wasser auffüllen ggf. kühlen / Gel als Reserve mitn.
  - o VP 4 Bad Vilbel 104
- Aeroflasche 360 g KH
- Trinksystem 90 g KH

#### Ernährung Lauf

- Ca. alle 20 Minuten ein Gel
- Jede Verpflegungs-/ Wasserstation mind. 2 Becher trinken jede 2. ein Gel schwarz
  - o Wasser km 0,4 Wasser trinken
  - o VP 1 km 1,2 2 Becher Wasser, 1 Gel

## Martins Ironman Frankfurt 2023 Plan

- |        |        |                        |
|--------|--------|------------------------|
| ○ VP 2 | km 3,2 | 2 Becher Wasser        |
| ○ VP 3 | km 4,4 | 2 Becher Wasser, 1 Gel |
| ○ VP 4 | km 6,2 | 2 Becher Wasser        |
| ○ VP 5 | km 8,1 | 2 Becher Wasser, 1 Gel |
| ○ VP 6 | km 9,9 | 2 Becher Wasser        |

## Ernährungsplan Pre Race

### Montag

- 2 Glas Rote Beete Saft

### Dienstag

- 1 Glas Fruchtsaft
- 2 Glas Rote Beete Saft

### Mittwoch (Fettreduziertes Essen)

- 1 Glas Fruchtsaft
- 2 Glas Rote Beete Saft

### Donnerstag (Ballaststoffärmere Ernährung und Fettreduziertes Essen)

- 2 Glas Rote Beete Saft
- Frühstück
  - Müsli mit Milch und 15 g Malto -> 65 g KH
- Mittagessen
  - Reispfanne -> 90 g KH
- Abendessen
  - Brot mit fettarmen Aufstrich/Belag -> 50 g KH

### Freitag (Ballaststoffärmere Ernährung und Fettreduziertes Essen)

- 2 Glas Rote Beete Saft
- Frühstück
  - Müsli mit Milch und 15 g Malto -> 65 g KH
- Zwischendurch
  - 1 l Wasser 50 g Malto + Salz -> 50g KH
  - 100 g Müsliriegel -> 60 g KH
- Mittagessen
  - 1 Do. Ravioli -> 90 g KH
- Zwischendurch
  - 1 l Wasser 50 g Malto + Salz -> 50g KH
  - 100 g Müsliriegel -> 60 g KH
- Abendessen
  - IRONMAN Bankett (Brot mit fettarmen Aufstrich/Belag) -> 50 g KH

### Samstag (Ballaststoffarme Ernährung und Fettreduziertes Essen)

- Frühstück
  - Vollkornbrötchen mit Marmelade und Honig -> 110 g KH
- Zwischendurch
  - 1 l Wasser mit 100g Malto + Salz -> 100 g KH
  - Banane -> 23 g KH

## Martins Ironman Frankfurt 2023 Plan

- Mittagessen
  - o Milchreis (150g roh) +50 g Malto mit Kirschen -> 190 g KH
- Zwischendurch
  - o 1 l Wasser mit 100g Malto + Salz -> 100 g KH
  - o Banane -> 23 g KH
- Abendessen (spätestens 18 Uhr !!!)
  - o 300 g gekochte Nudeln mit Soße -> 75 g KH

## Sonntag

- Frühstück
  - o 2-3 Knoten (Brötchenart) mit Honig
- 1 Gel vorm Start

## Was wäre wenn:

- Verlust Aeroflasche 1. Runde -> Gelflasche bei Special Needs
- Platten beim Rad -> Ersatzschlauch Flickzeug
- 2.Platten -> Ersatzschlauch und Kartuschen in den Special Needs Rad
- Übelkeit beim Schwimmen ->
- Sonnenbrand -> Sonnenmilch im Special Needs
- Regen Laufen -> nichts, weiterlaufen
- Regen Rad -> Regenjacke Special Needs
- Kälte Rad ->
- Kälte Lauf ->
- Hitze Rad -> Kühlen mit Wasser
- Hitze Lauf -> Kühlen mit Wasser und Eis
- Einbruch Laufen -> gehen und bewusst langsamer weiterlaufen notfalls Walking