ISRAMAN 2019
ISRAMAN EILAT
Eilat 2019
ISRAMAN
SHVOONG
23-26.1.2019
Eilat 2019 ISRAMAN 226
Eilat 2019 ISRAMAN 113
לוח זמנים | מידע למשתתף | מידע לצופים | סיקור אונליין | מפות | תזונה
Schedule | Race Info | Spectator Points | Online Coverage | Maps | Nutrition

Table of Contents

תוכן עניינים

04	Greetings	ברכות	04
09	Schedule	לוח זמנים	08
11	Participants Information	מידע למשתתפים	10
18	Nutrition	תחנות הזנה	18
20	Elite Category	קטגוריית העלית	20
22	Race Categories	קטגוריות	22
26	Course Description	מסלול התחרות	26
28	Maps	מפות ושרטוטים	28
31	Expo 2019	אקספו 2019	31
33	Rules & Regulations	תקנון התחרות	32
37	Spectators Information	מידע לצופים	36
		הפרוייקטים החברתיים	38

יוזמים ובעלי התחרות: חברת שוונג אירועי ספורט בע"מ
מנהל תחרות: בועז ריבק **מנהל תפעול:** אור בנימיני

עיצוב ומיתוג ישראמן 2019: סטודיו הדר ריבק | **צילומים:** ניר עמוס, Darren Wheeler, רון טולדו וחיים דוד

ט.ל.ח.

Eilat ISRAMAN Online Race Coverage

SHVOONG
עוקבים אונליין
אחרי אנשי הברזל שלכם

Personal Photos שיתוף תמונות אישיות בעמוד הפייסבוק שלכם
Share your personal ISRAMAN photos on your private facebook page

Live Camera שידור ישיר מקו הסיום באתר התחרות
Live broadcast from the finish line

Live Reports דיווחים ותמונות מהשטח. מובילים... פערים... התפתחויות ובכלל...
Reports and photos from the race course.
Who's leading, what are the gaps, and much more...

Live Tracking & Results
Free Download app

אפליקציית ישראמן למעקב אישי
אחר התקדמות איש הברזל שלכם
Personal tracking application of your ISRAMAN athlete.
Download the 'ISRAMAN' app:
Download on the App Store | GET IT ON Google Play

www.israman.com כל הטכנולוגיות בעמוד אחד. הצטרפו לחוויה!

ברכת ראש עיריית אילת

ברוכים הבאים,

העיר אילת – **עיר התיירות המובילה בישראל** שמחה וגאה לארח שוב את תחרות איש הברזל "ישראמן אילת", אשר הפך לאירוע בינלאומי סוחף בזכותו אנו חושפים את נופיה הקסומים של עירנו בפני ספורטאים וצופים מהארץ ומהעולם.

בזכות המשאבים הטבעיים של אילת לצד השקעה במתקני הספורט ברחבי העיר ובראשם בניית קריית ספורט בינלאומית, הפכה אילת בשנים האחרונות לעיר ספורט בינלאומית המארחת אליפויות אירופה ועולם במגוון ענפי ספורט לצד תחרויות בספורט עממי וטורנירים. אנו מצדנו, נמשיך להשקיע בתחזוקה וחידוש מתקני הספורט ברחבי העיר, למענכם ולמען הספורטאים מהארץ ומחו"ל בכל הענפים.

זו ההזדמנות, להודות ליוזמי ומפיקי האירוע חברת שוונג על הבחירה שוב בעיר אילת, לנותני החסות ביניהם משרד התיירות ומשרד התרבות והספורט ולכל מי שלוקח חלק באירוע הספורטיבי שהפך חלק חשוב בנוף המקומי.

בשמי ובשם תושבי אילת, אני מברך אתכם בבואכם וממליץ לכם, לנצל את הזמן בין התחרויות השונות ולבקר במרכזי הקניות שלנו, במסעדות, באטרקציות, במקומות הבילוי, בחופי הים וגם בשכונות העיר, אני מאמין שתיהנו במיוחד בעירנו היפה והחמימה.

לכם הספורטאים, אני מאחל הצלחה רבה בתחרויות השונות ובילוי נעים בעיר אילת.

בברכה,
מאיר יצחק הלוי
ראש עיריית אילת

Greeting from the Mayor of Eilat

Welcome,

The city of Eilat – Israel's leading tourism city – is pleased and proud to once again host the Iron Man "ISRAMAN Eilat" competition, which has become an international sensation and attracts competitors and spectators from Israel and around the world to our city's panoramic scenery.

Thanks to Eilat's natural resources and our investment in sports facilities throughout the city, particularly our construction of the International Sports Center, Eilat has recently become an international sports venue, hosting European and international championships in a broad range of fields as well as general competitions and tournaments.

I wish to take this opportunity to express our thanks to the promoters and producers of this event, **Shvoong Ltd.**, for choosing Eilat once again; to the sponsors, including the Ministry of Tourism and the Ministry of Culture and Sport; and to all those taking part in this sporting event, which has become an important part of our local landscape.

On behalf of myself and the residents of Eilat, I welcome you and recommend that you take advantage of your spare time between the various competitions to visit our shopping malls, restaurants, attractions, entertainment venues, beaches and the city's neighborhoods. I am sure you will enjoy our warm and beautiful city.

To all the athetes, I wish you good luck in the competitions and have a wonderful time in Eilat.

Sincerely,
Meir Itzchak Ha'levi
Mayor of Eilat

העיר אילת גאה לארח את הספורטאים מ- 22 מדינות ובני משפחותיהם:

The city of Eilat is proud to welcome the athletes from 22 countries and their families:

AVRAHAM.

כורכומין אפקט

השותף הטבעי שלך לספורט

עם טכנולוגיית ה-CPC לספיגה משופרת

ב-20% הנחה לרכישה באתר

קוד הקופון: ISRAMAN19 | תוקף הקופון עד 28.2.19

בָּרָא צמחים

BARA.CO.IL

ניתן להשיג ברשתות הפארם, בתי הטבע, בתי המרקחת, רשת חנויות ברא צמחים ובחנות האונליין
תקף על כורכומין אפקט 120/60 טבליות | תוקף הקופון עד 28.2.19 או עד גמר המלאי | ט.ל.ח

Welcoming Words From Shvoong's CEO

Dear Members of Long Distance Community, Participants, Partners and Families,
Welcome To Isaraman Eilat 2019!

Shvoong Sports Events has always proudly raised the banner of Active and Healthy Lifestyle and you all are its true ambassadors. People look up to you with admiration, envy and hope that may come a day, when they will dare dream and embark on this challenging journey. A journey that ends while crossing the finish line with arms up high in the air.

The long Kilometers at the ISRAMAN 226/113 come with tough challenges, which make your journey to an epic one. You all have our deepest respect for your courage, dedication, passion and choosing this challenging task ahead.

We have no control over the weather. The uphill to the mountains will probably not get any shorter. But we are here to take care of all the rest, together with our professional team and dozens of crew members and volunteers throughout this weekend which is all ISRAMAN.

Together with the City of Eilat, The Ministry of Tourism, The Israeli Triathlon Union and a long list of partners and sponsors, we have been preparing for many months the 20th Edition of the ISRAMAN, while keeping the high standard of production and service. It comes as no surprise when some of you chose to come back again and again.

For those of you experiencing the ISRAMAN for the first time, we promise you an exciting and unforgettable experience.
Dear Participants, the great effort put in this competition by all involved is all for you, for your safety and enjoyment.
It is now your time, your time to participate and compete.
Do so fairly, responsibly and cautiously.
We all wish you the best of luck at the Israman.

Omer Barak, CEO
Shvoong Sports Events

ברכת מנכ"ל שוונג ארועי ספורט*

חברות וחברי קהילת הברזל,
משתתפים ומשתתפות יקרים, בני משפחה וחברים,

ברוכים הבאים לישראמן אילת 2019.

בשוונג חרטנו על דגלינו קידום אורח חיים בריא הלכה למעשה ואתם מהווים את הסמן הימני לכך.
אנשים נושאים עינהם אליכם בהערצה, קנאה ותקווה שאולי יום אחד, בדיוק כמוכם יעזו לחלום ולצאת למסע מפרך שבסופו תחצו את שער הסיום כאשר ידיכם מונפות אל על.

הק"מ הארוכים בישראמן, 113 או 226, באים עם תוספות מאתגרות במיוחד מה שהופך את המסע לאפי הרבה יותר ועל כך מגיע לכם כל הכבוד. על התעוזה, ההשקעה, המסירות ובחירת המטרה המאתגרת.

אין לנו שליטה על הרוח או מזג האויר. גם העליה המפרכת להרים כנראה לא תתקצר אבל אנחנו כאן לדאוג לכל השאר עם צוות מקצועי ועשרות אנשי הפקה ומתנדבים בסופ"ש שכולו ישראמן.

יחד עם העיר אילת, משרד התירות, איגוד הטריאתלון ורשימה ארוכה של חסויות מכובדות אנחנו עובדים חודשים ארוכים כדי להרים זו השנה ה-20 הפקה מאתגרת תוך שמירה על הסטנדרט הגבוה לו הורגלתם. אין פלא שחלקכם בוחרים לשוב לישראמן שוב ושוב.
לאלו מכם להם זו הפעם הראשונה מובטחת חוויה מרגשת ובלתי נשכחת.

משתתפים ומשתתפות,
כל המאמץ האדיר שצוות ההפקה הגדול וכוחות האבטחה משקיעים הוא למענכם, לביטחונכם וכמובן להנאתכם.
עכשיו תורכם.
עשו זאת בהגינות, בזהירות ובאחריות.
הצלחה גדולה בתחרות!

עומר ברק, מנכ"ל
שוונג אירועי ספורט

* חברת שוונג ארועי ספורט הינה הבעלים ומפיקת הישראמן

שבת 1.6.19 | חוף אכדיה, הרצליה
טריאתלון נשים 2019
הרצליה
ע"ש תמר וסוזי דבוסקין
www.women-tri.com
ההרשמה פתוחה

בקרו אותנו באקספו - עד 500 ₪ הנחה למנשאים

נשיאה טובה מביאה לכם את פתרונות הנשיאה המתקדמים והאיכותיים ביותר

מנשא הוואקום האיכותי הנמצא בשימוש הרוכבים הטובים בעולם וגם משמש את רוכבי ISRAEL CYCLING ACADEMY

מתקן נשיאה לוו גרירה הטוב בעולם מתוצרת גרמניה. מתקפל, קל משקל וקל ביותר לתפעול

| nesiatova.co.il | 052-2555388

נשיאה טובה
ציוד ומנשאים לאופניים

Race Week Schedule

Eilat 2019 ISRAMAN

Please check for last minute updates on our website: www.israman.com

Wednesday, Jan 23

14:30-18:30 Registration check-in at Isrotel Sports Club Hotel (1)
16:00-20:00 TREK bike mechanics at Isrotel Royal Garden Hotel parking lot. (2)
16:00-20:00 Expo at Isrotel Royal Garden Hotel parking lot. (2)

Thursday, Jan 24

10:00-16:00 Registration check-in at Isrotel Sports Club Hotel (1)
09:00-16:30 TREK bike mechanics at Isrotel Royal Garden Hotel parking lot. (2)
09:00-19:00 Expo at Isrotel Royal Garden Hotel parking lot. (2)
11:00-12:00 Mandatory Race briefing (English) – WOW hall at the Royal Garden Hotel. (2)
12:00-14:00 Mandatory race briefings (Hebrew) – WOW hall at the Royal Garden Hotel. (2)
15:00-16:30 Bike, helmets & T2 bags check-in at Isrotel Sports Club Hotel back yard. (1)
17:00-18:15 **Event opening and pro athletes presentation. Open to everyone** – WOW hall at the Royal Garden Hotel. (2)

Friday, Jan 25

05:00-06:15 T1 opens for last minute preparations and T1 bags deposit. (1)
06:20-06:23 ISRAMAN 226 Wave Starts – at the Royal beach (3):
06:**20** **Pro male**
06:21 Pro female
06:23 AG athletes + Relay
06:30-07:20 ISRAMAN 113 Wave Starts – at the Royal beach (3):
06:30 Pro male & Pro female
06:32 AG athletes (male & female) 18-39
06:35 AG athletes (male & female) 40-44
06:38 AG athletes (male & female) 45-49
06:41 AG athletes (male & female) 50+
09:00-17:30 Free bus shuttle to T2 from Americana Hotel bus station (4) and back.
09:00-19:00 Expo at Isrotel Royal Garden Hotel parking lot. (2)
11:00-23:30 ADEX Recovery Complex - recovery tratment by th MEDIX TEAM, COMPEX, B-CURE LASER and BLACKROLL at the finish line area. (2).
Approx 11:10 – First ISRAMAN 113 finisher is expected to arrive to the finish line. (2)
14:00-24:00 Bike & bags check-out at Isrotel Sports Club Hotel back yard. (1)
Approx 16:00 – First ISRAMAN 226 finisher is expected to arrive to the finish line. (2)
20:30-23:30 Finish Line Party. (2)
23:23 Official Race closing.

Saturday, Jan 26

06:30-9:30 Red Sea Swim Cup – open water swim at the Royal beach. (3)
09:00-13:30 Massage treatment provided by the Medix Team at the finish line area. (2)
09:00-13:30 Expo at Isrotel Royal Garden Hotel parking lot. (2)
10:30-12:00 Award ceremony at Isrotel Sports Club Hotel back yard. (1)
10:30-12:00 Lost & Found box at Isrotel Sports Club Hotel (1)

1. Isrotel Sport Club Hotel
2. Isrotel Royal Garden Hotel
3. Royal Beach
4. Americana Hotel (Bus station)

לוח זמנים לשבוע התחרות

Eilat 2019 ISRAMAN

עידכוני הרגע האחרון יופיעו באתר התחרות:
www.israman.co.il

יום רביעי 23.1

14:30–18:30 חלוקת שקיות משתתף במלון ספורט (1)
16:00–20:00 טיפולי אופניים של מכונאי TREK במתחם האקספו בחניית הרויאל גארדן (2)
16:00–20:00 אקספו בחניית הרויאל גארדן (2)

יום חמישי 24.1

10:00–16:00 חלוקת שקיות משתתף במלון ספורט (1)
9:00–16:30 טיפולי אופניים של מכונאי TREK במתחם האקספו בחניית הרויאל גארדן (2)
9:00–19:00 אקספו בחניית הרויאל גארדן (2)
11:00–12:00 תדריך חובה בשפה האנגלית – אולם WOW במלון הרויאל גארדן (2)
12:00–13:00 תדריך חובה בעברית למשתתפים עד גיל 49 אולם WOW במלון הרויאל גארדן (2)
הכניסה למשתתפים בלבד!
13:00–14:00 תדריך חובה בעברית למשתתפים מגיל 50 ושליחים אולם WOW במלון הרויאל גארדן (2)
הכניסה למשתתפים בלבד!
15:00–16:30 הכנסת אופניים וקסדות + הפקדת תיקי T2 – חצר מלון ספורט (1) הכניסה למשתתפים בלבד!
17:00–18:15 **ארוע פתיחה והצגת ספורטאי מקצי העלית. פתוח לכולם** – אולם WOW במלון הרויאל גארדן (2)

יום שישי 25.1

05:00 פתיחת שטח החלפה (1) להתארגנות אחרונה והפקדת תיקי T1
06:15 סגירת שטח החלפה (1)
06:20–07:20 הזנקות חוף הרויאל ביץ (3):
06:20 גברים עלית ישראמן 226
06:21 נשים עלית ישראמן 226
06:23 קבוצות גיל ישראמן 226 (גברים ונשים)
שליחים ישראמן 226
06:30 גברים עלית ונשים עלית ישראמן 113
06:32 גילאי 18–39 (גברים ונשים) ישראמן 113
06:35 גילאי 40–44 (גברים ונשים) ישראמן 113
06:38 גילאי 45–49 (גברים ונשים) ישראמן 113
06:41 גילאי +50 (גברים ונשים) ישראמן 113
07:20 שליחים ישראמן 113

9:00–17:30 הסעות ל T2 וחזרה מתחנת ההסעה ליד מלון אמריקנה (4).
10:00–19:00 אקספו בחניית הרויאל גארדן (2)
11:00–23:30 מתחם התאוששות של אדקס למסיימים (2) – ע"י צוות המעסים של מדיקס ושרותים ע"י COMPEX, BLACKROLL, B-CURE LASER
11:10 משוער – הגעת הראשון במקצה החצי (2)
14:00–24:00 איסוף אופניים ותיקים משטח ההחלפה בחצר מלון ספורט (1)
16:00 משוער – הגעת הראשון במקצה המלא (2)
20:30 ועד לאחרון המסיימים – מסיבת קו הסיום (2)
23:23 נעילת קו הסיום

צבעי כובעי ים: בודדים: ישראמן 226 – כסף | **ישראמן 113** – גברים עלית וגילאי 45–49 – לבן, נשים עלית וגילאי 50+ – תכלת, גילאי 18–39 – שחור, גילאי 40–44 – כחול. **שליחים**: ירוק

יום שבת 26.1

06:30–09:30 גביע הים האדום – משחה מים פתוחים בחוף הרויאל ביץ (3)
09:00–13:30 עיסויים לספורטאים על ידי צוות מדיקס במתחם האקספו (2).
09:00–13:30 אקספו בחניית הרויאל גארדן (2)
10:30–12:00 טקס הכתרת הזוכים בחצר מלון ספורט (1).
10:30–12:00 ארגז אבדות ומציאות ברחבת המשרדים במלון ספורט (1)
12:30–13:30 פעילות הוקרה למתנדבים

1. מלון ישרוטל ספורט קלאב
2. מלון ישרוטל רויאל גארדן
3. חוף הרויאל ביץ
4. מלון אמריקנה

Early Check-In

Prior to the arrival to Eilat the participant is required to go through an early online check-in process via his personal area in the race website (www.en.israman.co.il) which will reduce the waiting time in the race kit pickup. If the participant uploaded all his necessary documents, he will be able to proceed to the timing chip deposit page where he will need to give his credit card details for a 60 ILS deposit (charged only if the chip isn't returned after the race) and fill contact details for any case of emergency. Early check-in will not be possible without uploading all necessary documents and having them approved. In relay teams only one member is required to complete the early check-in process.

Race Kit Pickup

The race kit pickup will be at the Isrotel Sport Club Hotel in 2 stages. Only the participant himself can pick his kit after presenting his ID card and his registration confirmation note.
For relay teams one participant can pick the kit for the team.

Stage I - Personal Race Kit

A participant who did not complete the early check-in will be directed outside the line to do the early check-in before he can continue.
A participant who completed the early check in will receive his personal race envelope which will include:

- Race bib number.
- Participant bracelet that allows entrance to the race's athletes designated areas. **It must be worn during all days of the events.**
- TriSet - bike, helmet & race bags stickers.
- Race number temporary tattoos for right arm & left leg.
- Zoggs 2019 ISRAMAN swim cap colored according to the participant's start time.
- Timing chip + band.
- ISRAMAN 2019 3D Sticker.
- Bus shuttle tickets to T2 and back (if pre-ordered).

Stage II - Generic Race Kit (Outside the hotel)

The generic race kit will be given only against a voucher given at the end of phase I and will include:

- Blue T1 bag.
- Red T2 bag.
- Hoka 2019 ISRAMAN Official Shirt.
- sailfish 2019 ISRAMAN Official Running Cap.
- TREK ISRAMAN 2019 Beer Glass
- 2019 ISRAMAN Booklet.
- Gifts and publications.

Race Briefing

Attending the briefing is mandatory.
Please leave your bike in the storage area near the Expo.

Pro Athletes

The presence of pro athletes will be checked at the briefing and the pro athletes presentation. 2 Minutes penalty will be added to the athlete's result in case of unapproved or unjustified absence

Bike Check-In on Thursday

Please perform the following before arriving to the race gear check-in point:

1. Attach the race number stickers to bike, helmet and both transition bags strings as explained on the TriSet page.
2. Place all the swim-to-bike gear in the T1 Blue bag (cycling shoes, race number belt, cycling clothing, gloves, food, etc ...)
3. Place all the bike-to-run gear in the T2 Red bag (running shoes, running clothes, socks, hat, food, etc ...)

*** 226 athletes must also have a head lamp for the run.**

- **Relay athletes** do not need to prepare and deposit the bags. Couples in which one athlete races two consecutive parts should act like single starters.

- The bike, helmet and T2 bag must be checked-in in the

צ'ק-אין מוקדם

- לפני ההתיצבות באילת יש לבצע צ'ק-אין מוקדם אונליין באמצעות האזור האישי באתר התחרות www.israman.co.il אשר יצמצם את זמן איסוף הערכות.
- במידה והמשתתף העלה את כל האישורים הנדרשים הוא יוכל להפקיד פיקדון עבור שבב מדידת הזמנים בגובה 60 ש"ח באמצעות כרטיס האשראי ולמלא פרטים לחרום. במידה ולא הועלו ואושרו כל המסמכים הנדרשים, לא יתאפשר ביצוע צ'ק-אין מוקדם
- לשלשה יבוצע צ'ק-אין משותף על ידי אחד המשתתפים.

חלוקת ערכות משתתף

חלוקת הערכות תעשה במלון ספורט בשני שלבים.

- האיסוף הינו **אישי** ומחייב התייצבות הנרשם עם מספר הזמנה ותעודה מזהה.
- בשלשות האיסוף יעשה ע"י נציג אחד מהשלשה אשר יחתום על הצהרה שלא חל שינוי בהרכב השלשה.
- **החלפת משתתף ללא רישום מסודר דינה פסילה.**

שלב א' – ציוד אישי

משתתף שלא ביצע צ'ק-אין מוקדם יופנה לביצוע צ'ק-אין במקום לפני שיוכל להמשיך בתהליך.
משתתף שעבר את שלב הצ'ק-אין יקבל מעטפה הכוללת:

- מספר חזה
- צמיד זיהוי לכניסה לשטחי התחרות. **יש לענדו בכל ימי התחרות**
- דף מדבקות עם מספר המתחרה להדבקה על האופניים, הקסדה ותיקי ההחלפות
- סט קעקוע זמני עם מספר המתחרה להצמדה על זרוע ימין ורגל שמאל (גם אם מתוכנן לבוש ארוך)
- כובע ים ישראמן 2019 של זוגס, בצבע לפי המקצה
- שבב מדידת זמנים + רצועה
- סטיקר ישראמן 2019 תלת מימדי
- כרטיסי נסיעה בהסעות ל-T2 וחזרה (למי שהזמין).

שלב ב' – ציוד כללי

הציוד הכללי ימסר רק לאחר איסוף הציוד האישי ויכלול:

- תיק כחול ל- T1
- תיק אדום ל-T2
- חולצת ישראמן 2019 הרישמית של הוקה
- כובע ריצה ישראמן 2019 של sailfish
- כוס בירה ישראמן 2019 של TREK
- חוברת התחרות ישראמן 2019
- מתנות ופירסומים.

תדריך משתתפים

- הנוכחות חובה.
- לא תתאפשר כניסת מלווים בשל מגבלת מקום
- חל איסור להכניס אופניים לאולם. השתמשו בעמדת השמירה באזור האקספו
- בתדריך יוצגו רק דגשים ושינויים מהמופיע בחוברת ובאתר.

ספורטאי עלית

תבוצע בדיקת נוכחות בתדריך ובארוע הצגת ספורטאי מקצי העלית. העדרות לא מוצדקת ומתואמת מראש תוביל לענישת תוספת זמן של 2 דקות לתוצאת הסיום.

הפקדת ציוד ביום חמישי

בטרם ההגעה להפקדת הציוד יש לבצע את הפעולות הבאות:
1. להדביק את מדבקות מספר המשתתף כלהלן (הסבר מופיע על המדבקות):

- 1 מדבקת אופניים על מוט הכסא.
- 3 מדבקות על הקסדה מלפנים ומשני הצדדים.
- מדבקת תיקי חילוף (סביב שרוך תיק):
  שחייה-רכיבה על תיק T1 (תיק כחול)
  רכיבה-ריצה על תיק T2 (תיק אדום)

2. בתוך תיק T1 הכחול, יש לשים את כל הנדרש לחילוף משחייה לרכיבה (נעלי רכיבה, רצועת מספר, בגדי רכיבה, כפפות, מזון וכו'...)
3. בתוך תיק T2 האדום, יש לשים את כל הנדרש לחילוף מרכיבה לריצה (נעלי ריצה, בגדי ריצה, גרביים, כובע, מזון וכו'...)

*** משתתפי 226 בלבד מחוייבים לשים בתיק האדום גם פנס ראש לריצה בחושך**

- **משתתפי השליחים** לא צריכים להכין ולהפקיד את התיקים. זוגות אשר אחד המשתתפים משתתף בשני מקצים רצופים צריכים לפעול כמו המשתתפים הבודדים

- יש להגיע להפקדת הציוד בשעות המוגדרות בלבד עם האופניים, הקסדה, שבב מדידת הזמנים, ותיק T2. את תיק T1 ניתן להפקיד בבוקר התחרות או בזמן הפקדת האופניים.

יש לוודא תקינות האופניים והקסדה לפני הכנסתם למתחם. מכונאי TREK לשירותכם במתחם האקספו

התנועה בשטח ההחלפה הינה חד סיטרית: כניסה דרך שער החניה ויציאה משער סינבד בלבד

- את תיק T2 יש להפקיד במשאית בכניסה לאזור הפקדת הציוד
- את האופניים והקסדה, יש להניח על מתקני האופניים במקום המסומן בהתאם למספר המשתתף
- ניתן לחבר את נעלי הרכיבה לאופניים במקום לאחסנן בתיק T1
- **הקסדה חייבת להשאר על האופניים.**
- חל איסור להשאיר פריטים על הקרקע. מה שלא יהיה על האופניים יאסף ע"י צוות ישראמן ולא יוחזר.

transition area on Thursday, during the designated hours. Equipment will not be permitted to be deposited on race day morning. T1 bag may be checked-in at this time or in the morning.

- Entering the transition area will be permitted only to those presenting their timing chip and participant bracelet (provided during the check in).
- Entering T1 will be possible only from the parking gate and leaving T1 will only be possible from the Sinbad gate.
- Bike and helmet safety check must be done before entering the transition area. Trek bike mechanics service will be available at the expo.
- The T2 bag should be deposited in the truck near the entrance. The bags will be transferred to T2 and will not be accessable after the deposit.
- The bike should be placed in the specific area designated for each participant according to his race bib number.
- **The helmet must be left on the bike.**
- Cycling shoes may be mounted to the bike instead of inside the T1 bag.

Please note:

- Runners in relay teams will not be allowed to enter T1.
- Once the equipment was deposited, it cannot be removed from the transition area.
- The ISRAMAN Team is not responsible for any loss. It is not recommended to leave valuable stuff in the bags.
- It is forbidden to leave items on the ground near the bike. All items that will be found outside the T1 bag will be taken by the ISRAMAN team and will not be returned.

Special Needs Deposit

Pre-deposit of special needs nutrition **will not be** available.
Within 50 meters from every accessible aid station it will be permitted to get assistance from the crowd (nutrition & clothing).
Please note that nutrition & clothing left behind in aid stations will not be returned.

Race Day

- All participants must attach their race number tattoos to their right arm and left leg, attach the timing chip to the ankle, and write their bib number on the swim cap.

חשוב לדעת:

- שטח ההחלפה T1 הוא שטח סטרילי לכניסת מורשים בלבד. הכניסה באמצעות צמידי הזיהוי שחולקו ברישום. הכניסה לרצים בשלשות לא תתאפשר
- מרגע הכנסת האופניים, הקסדה, ותיקי ההחלפה לא ניתן להוציא אותם עד גמר התחרות
- **תיקי T2 ילקחו בסיום הפקדת הציוד לנטפים ולא יהיה ניתן להוסיף או להוציא פריטים לאחר מסירתם**
- אין להשאיר בתיקים פריטים יקרי ערך. שטחי ההחלפה נמצאים תחת השגחה אולם אין ההפקה אחראית לאובדן ציוד
- אין להשאיר משאבות, כיסויים ובגדים בשטח ההחלפה. מה שיושאר יאסף ע"י צוות ישראמן ולא יוחזר.

צרכים מיוחדים

לא ניתן להפקיד תזונה וציוד מיוחד מראש.
בטווח של עד 50 מטר לאחר כל תחנת ההזנה שיש אליה גישה רגלית, יוכלו כל המשתתפים לקבל סיוע תזונה וביגוד מהקהל.

יום התחרות

- יש להצמיד את קעקועי המספרים במלואם על זרוע ימין ורגל שמאל, לענוד את שבב המדידה על הקרסול ולרשום את מספר המשתתף על כובע הים
- שטח ההחלפה T1 יפתח בין השעות 05:00–06:15 לטובת הוספת תזונה, הנחת תיק T1 במקום המיועד לפי שילוט מספר המשתתף ולטובת בדיקות אחרונות לאופניים
- מכונאי TREK יסייעו כנדרש בעמדה מסומנת
- אין להשאיר משאבות, כיסויים ובגדים בשטח ההחלפה. מה שיושאר יאסף ע"י צוות ישראמן ולא יוחזר
- הכניסה לרוכבי שליחים בלבד תתאפשר דרך שער הסינבד החל משעה 06:30 בהצגת צמיד הזיהוי. לרשות משתתפי השליחים יוקצה מתחם נפרד הכולל גם אזור לחימום על טריינרים. **תנועת רוכבים בתוך שטח ההחלפה מחוץ למתחם, הישארות שחיינים שסיימו את חלקם, או הימצאות רצים בשטח ההחלפה תוביל לענישת זמן או לפסילת הקבוצה**
- תאי שרותים יוצבו בשטח ההחלפה וליד אזור הזינוק בחוף.

אלופים!
סייקלינג אקדמי
מפנקים את
משתתפי הישראמן ב-
15% הנחה
על כל האתר!
ISRAEL CYCLING ACADEMY
השתמשו בקוד קופון: ISRAMAN19
באתר, או סרקו את הקוד המצורף
SHOP.ISRAELCYCLINGACADEMY.COM

- T1 will be opened from 5:00 to 06:15 for adding nutrition and for last minute bike check.
- Trek bike mechanics will be available inside T1.
- The T1 bag should be placed according to the numbers signs.
- Participants must not leave pumps, covers or clothing. All items that will be found outside the T1 bag will be taken by the ISRAMAN team and will not be returned.
- Relay cyclists only may enter T1 from the Sinbad gate from 06:30. The relay transition zone will include a special bike trainers area for warm-up. The cyclist must not leave the special relay area or they will be disqualified after time penalty warning.
- Toilets will be placed in T1 and near the start point.

Swim

- Entering the swim start area will be permitted only to those presenting their participant bracelet. Relay team cyclists and runners will not be allowed to enter.
- The participants must use the colored swim cap, provided in the race kit. Each heat will receive a different color cap.
- It is forbidden to leave shoes and clothes on the beach.
- A personal bag marked with the athlete's bib number can be deposited near the start and collected near the finish line after the race. The ISRAMAN Team is not responsible for any loss. It is not recommended to leave valuable stuff in the bags.

Transition 1 (T1)

(map on page 30)

- When entering T1 after the swim, the participants will need to grab their T1 bag and continue running to the dressing area.
- All the swimming gear must be stored in the T1 bag and handed to the ISRAMAN staff, on the way to the bike racks.
- Gear left outside of the bag will not be returned to the owner.
- After wearing the helmet the athlete may pick up his bike and run to the start line on the road.
- Timing chip replacement point will be near the cycling start line.
- Swimmers in relay teams should run to the relay area and pass the timing chip to the cyclist. Then they are required to leave the transition area through the Sinbad gate, carrying with them all the equipment left behind by the cyclist (Warm clothes, trainers, etc ...).

Bike

- It is expected to be extremely cold and windy on the mountains. Athletes are advised to dress accordingly. Based on the weather forcast, long sleaves may be mandatory.
- Distance signs will be posted every 10km.
- Aid stations will be located along the course. There will be a notice sign 500 meters ahead of each station. Toilets will be available near the aid station.
- Athletes must get off their bike before the dismount line and push their bikes into T2 where the bikes will be taken by the ISRAMAN volunteers.
- Trek mechanical support cars will patrol along the route.

Transition 2 (T2)

(map on page 30)

- At the entrance to T2 the participant will pick his T2 bag and will continue to the dressing area.
- All cycling gear must be stored in the T2 bag and handed to the ISRAMAN team, on the way out to the run.
- Equipment left outside of the bag will not be returned to the owner.
- Relay runners should arrive to T2 using the ISRAMAN shuttle service according to the time on their shuttle ticket provided in the race kit. The road to T2 will be closed for traffic.
- It is strictly forbidden to cycle down to Eilat. Relay cyclists must use the ISRAMAN shuttle service to get back to Eilat.
- The bikes and T2 bags will be carefully loaded into trucks and returned to T1.
- Please do not leave valuable stuff in the bag or on the bike - the ISRAMAN Team is not responsible for any loss or damage
- On special request the bike can be left in T2 for self pickup

שחייה

- אזור הכניסה לזינוק הוא שטח סטרילי לכניסת מתחרים בלבד. הכניסה באמצעות צמיד הזיהוי וכובע-הים הרישמי של התחרות בלבד. הכניסה לרוכבים ורצים בשלשות לא תתאפשר
- אין להשאיר נעלים וביגוד על החוף. פרטי לבוש שיושארו יושלכו לפח
- ניתן להשאיר תיק מסומן עם מספר המשתתף בעגלה המשולטת באזור הזינוק ולקבלו במתחם הסיום בגמר התחרות. אין להשאיר פריטים יקרי ערך ואין ההפקה אחראית לאובדן ציוד.

שטח ההחלפה T1

(מפה בעמוד 30)

- בתום קטע השחייה יש לאסוף את תיק T1 ולהגיע עמו לאזור ההלבשה
- את כל פרטי השחייה (חליפה, משקפת, כובע-ים, וכו'...) יש להכניס לתוך תיק T1 ולמסרו לצוות ביציאה מאזור ההלבשה
- פריטים שלא יוכנסו לתיק יאספו ע"י צוות ישראמן ולא יוחזרו
- לאחר מסירת התיק יש להמשיך בריצה לעמדת האופניים, לרכוס קסדה ולצאת עם האופניים בריצה אל קו העליה על האופניים שעל הכביש
- עמדת אובדנים והחלפת שבב מדידה תמוקם ליד קו העליה על האופניים
- שחייני השליחים ימשיכו בריצה דרך אזור ההלבשה עד לעמדת האופניים, שם יעבירו את שבב המדידה לרוכב. לאחר מכן ידרשו השחיינים לפנות מיידית את שטח ההחלפה דרך שער סינבד, יחד עם הציוד שהותיר להם הרוכב (בגדים חמים, טריינר, וכו'...).

רכיבה

- מסלול הרכיבה בהרים מאופיין בתנאי קור ורוח חזקה. יש להערך ללבוש ארוך. **בהתאם לתחזית מזג האויר יוחלט אם לחייב לבוש עליון ארוך**
- שילוט מרחקים יוצב כל 10 ק"מ
- לאורך מסלול הרכיבה פרושות תחנות ריענון. שילוט יודיע על התחנה כ- 500 מטר לפני ההגעה אליה. בקירבת תחנות הריענון יהיו תאי שרותים ופחים
- לאורך המסלול ינועו רכבי סיוע טכני של TREK ורכבי איסוף למשתתפים שפרשו
- בגמר הרכיבה יש לרדת מהאופניים לפני קו הירידה, למסור את האופניים לאיש צוות ולהכנס רגלית לשטח ההחלפה T2.

שטח ההחלפה T2

(מפה בעמוד 30)

- בכניסה לשטח ההחלפה יש לאסוף את תיק T2 ולהגיע עימו לחדרי ההלבשה הסגורים
- את כל פרטי הרכיבה (נעלים, קסדה, ביגוד...) יש להכניס לתוך תיק T2 ולמסרו לצוות ישראמן ביציאה מחדרי ההלבשה
- פריטים שינטשו ולא יוכנסו לתיק יאספו ע"י צוות הישראמן ולא יוחזרו
- המחליפים בשליחים צריכים להגיע לשטח ההחלפה T2 באמצעות מערכת ההסעים של ישראמן בהתאם לשעה הרשומה על כרטיס הנסיעה שקיבלו ברישום. לתשומת ליבכם - כביש 12 סגור לתנועת מכוניות בזמן התחרות ואין אפשרות להגיע ל- T2 ברכב פרטי
- לרצים בשליחים יוקצה שטח המתנה ייעודי. תנועת רצים בשטח ההחלפה מחוץ לאזור המוגדר תוביל לענישת זמן או פסילת הקבוצה. הכניסה באמצעות צמיד הזיהוי. שחיינים לא יורשו להכנס לשטח ההחלפה
- רוכבי השליחים ימסרו גם הם את אופניהם לאיש צוות הישראמן ולאחר העברת שבב המדידה לרץ או לרוכב הבא בחמישיה, יחזרו לאילת באמצעות מערכת ההיסעים יחד עם תיק הביגוד שהותיר להם המחליף. **לא ניתן לחזור לאילת ברכיבה ורוכב שיעשה זאת יפסול את קבוצתו!**
- כל האופניים ותיקי T2 לאחר ההחלפה יועמסו בזהירות על משאיות ויוחזרו לשטח ההחלפה T1, שם הם ימתינו למתחרים בעמדת האופניים הממוספרת. אין להשאיר רכוש יקר ערך על האופניים ובתיקים
- ההפקה אינה אחראית לאובדנים או לנזק לרכוש. באפשרות הספורטאי לבקש מראש שאופניו לא יוחזרו ל- T1 ולאסוף אותם עצמאית מ T2 לאחר פתיחת הכביש לתנועה ולא יאוחר מהשעה 21:00 ביום התחרות.

מביאים לכם את הדבר הבא: CHALLENGE TRAVEL IL

Swim Run

Israel Team 2019

תחרות שטח זוגית המשלבת
רצף קטעי שחיה וריצה לסרוגין

מפגש היכרות ב 24.2.19
הפרטים ב- @SwimRunIsrael

המשלחות לתחרויות הכי שוות! - CHALLENGE TRAVEL IL

Participants Info

after the road will be opened to traffic and before 21:00 on race day.
- Timing chip replacement point will be near the run start.

Run

- **Starting at 16:00, all athletes must start the run with a head lamp else they will be disqualified**
- Distance marks will be posted every 1km.
- Aid stations will be located approx. every 2.5km. There will be a notice sign 100 meters before each station.
- Please help us keep the environment clean and throw all your waste to the trash cans near each aid station.
- The penalty point for athletes given a blue card during the bike leg will be located near the marina aid station (19.9 km from the run start) until 19:00.

Finish Line Area

- At the entrance to the finish area, family and friends will be allowed to join the participant in his last meters and cross the finish line together.
- The finisher will receive the 2019 ISRAMAN official finisher medal and will be photographed in front of the Finishers wall.
- In the athletes area the finisher can enjoy massages, refreshments and hot soup.

Gear Pickup

- The bike and both T1&T2 bags will be placed back at the participant's designated place by the ISRAMAN team.
- In order to take the bike the participant will have to return the timing chip.
- All bikes must be taken before 24:00. The ISRAMAN team will not be responsible for any gear left after this time.
- The bags should be checked for missing items before leaving the site.

Results

- Unofficial results will be available online in the 'ISRAMAN' app (see page 2) and on the finish line message board.
- Formal results will be published only after all protests were discussed at 19:00 or later if required..

Award Closing Ceremony

- The closing ceremony will be held in the back yard of the Sport Club Hotel (Inside T1)
- All participant are requested to wear their 2019 ISRAMAN shirt.

Lost & Found

A Lost & Found box will be placed prior the closing ceremony. Stuff that will not be collected will not be saved.

מידע למשתתפים

Eilat 2019 ISRAMAN

ריצה

- **כל רץ שיצא לריצה החל מהשעה 16:00 יחוייב לקחת עמו פנס ראש או שיפסל**
- שילוט מרחקים יוצב כל 1 ק"מ
- לאורך מסלול הריצה פרושות תחנות ריענון כל כ- 2.5 ק"מ. שלט יודיע על התחנה כ-100 מטר לפני ההגעה אליה
- לפני ואחרי כל התחנות יוצבו פחים. **אנא עיזרו לנו לשמור על הסביבה והקפידו להשליך פסולת לפחים בלבד**
- **נקודת הענישה למי שקיבל כרטיס כחול ברכיבה תמוקם עד 19:00 ליד תחנת ההזנה במרינה כ- 19.9 ק"מ מתחילת הריצה.**

מתחם הסיום

- בכניסה למתחם הסיום תמוקם נקודת הצטרפות בה מוזמנים השותפים לשלשה ומשפחות המשתתפים להצטרף לחציית קו הסיום יחד עם הרץ
- כל מסיים (והשותפים לשליחים) יקבל את מדליית ה'פיניישר' של ישראמן 2019 ויצולם על רקע קיר המסיימים
- בשלב זה ידרשו המלווים להמתין מחוץ לאזור הספורטאים
- במתחם הספורטאים יוכל המסיים להנות מכיבוד קל, מרק חם, קוקה קולה, בירה הייניקן ללא אלכוהול **וממתחם ההתאוששות של אדקס** בו יהיה ניתן להנות משרות העיסויים של מדיקס ומכשירי ההתאוששות של BLACKROLL, COMPEX, ו-B-CURE LASER.

איסוף ציוד

- תיק שהופקד לפני הזינוק ימסר בהצגת מספר חזה תואם, עד השעה 23:30 במתחם שמירת החפצים באזור הסיום
- האופניים, תיק T1 ותיק T2 של כל מתחרה ימתינו לו בעמדות הממוספרת בחצר מלון ספורט (T1)
- הכניסה תתאפשר למשתתפים בלבד בהצגת שבב המדידה. בעת הוצאת הציוד תדרש החזרת שבב המדידה. עם החזרת השבב יבוטל הפיקדון שנגבה בצ'ק-אין
- יש לאסוף את הציוד משטח ההחלפה עד לשעה 24:00 ביום התחרות. לאחר שעה זו לא תהיה שמירה על הציוד
- יש לוודא הימצאות כל הציוד בטרם עזיבת המתחם.

תוצאות

- תוצאות לא רשמיות יהיה ניתן לראות באפליקצית 'ISRAMAN' (ראה עמ' 2), ובעמדת המודיעין בכניסה למלון רויאל גארדן.
- ועדת העירעורים תתכנס בשעה 19:00 ופעם נוספת בגמר התחרות במידת הצורך
- תוצאות סופיות יפורסמו לאחר דיון בכל העירעורים.

טקס הסיום

- הטקס יערך בחצר מלון ספורט
- כל המשתתפים מתבקשים להגיע עם חולצת התחרות
- האקספו ועמדת הטיפולים יהיו פעילים גם לאחר סיום הטקס.

אבדות ומציאות

ארגז אבדות ומציאות יוצב לפני טקס הסיום. ציוד שלא יאסף, לא ישמר.

אינטרנשיונל תיירות וכנסים

כשאתה מחפש....

- כנס עסקי
- חופשות סקי
- חופשות בארץ ובחו"ל
- הפקות תוכן

אתה פשוט מתקשר

03-7610793
yafit@itrv.co.il

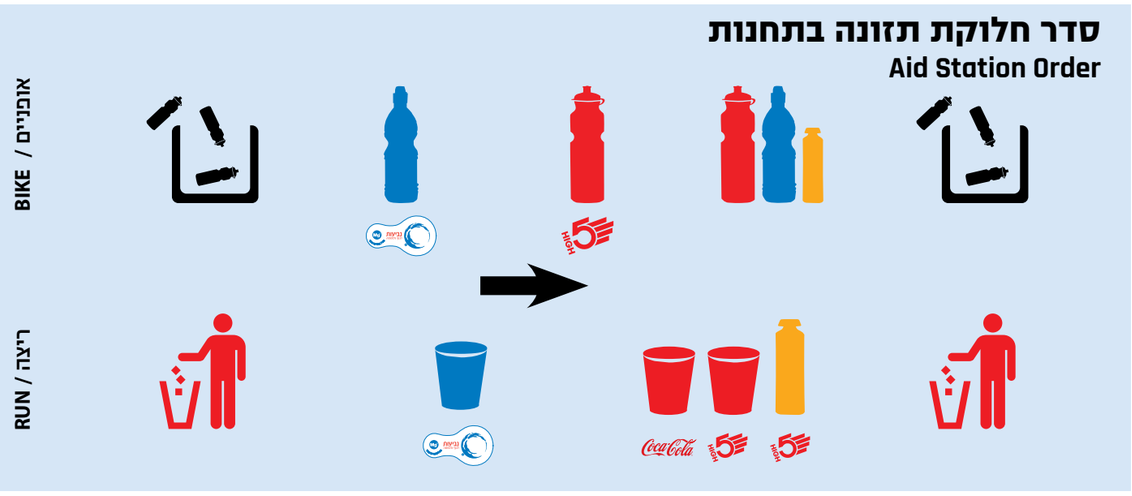
Nutrition Aid Stations

Eilat 2019 ISRAMAN

תחנות הזנה

Point	Bike							Run																
	16k point (Team Seroya)	42k point	69k point	92k point (Team Seroya)	118k point	135k point	158k point	T2	2.5k point	5k point	Etgarit 8k	Etgarit 10k	MyWay (Meridian)	Zen (Turn Point)	MyWay (Meridian)	Maoz Triathlon (Marina)	Maoz Triathlon (Marina)	MyWay (Meridian)	Zen (Turn Point)	MyWay (Meridian)	Maoz Triathlon (Marina)	Maoz Triathlon (Marina)	MyWay (Meridian)	Zen (Turn Point)	MyWay (Meridian)	Maoz Triathlon (Marina)
Salt Tablets								X					X	X	X			X	X	X			X	X	X	
Salty snack											X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Fruits								X			X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Coke								X			X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Energy Source	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
EnergyGeL	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Water	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
WC		X	X		X		X	X			X	X	X	X	X			X	X	X			X	X	X	

סדר חלוקת תזונה בתחנות
Aid Station Order



Visit us at the expo | 23-26.1.2019

oofos israel | brooks running IL | assos israel

OOFOS feel the OO

BROOKS

assos OF SWITZERLAND

ר.א.ן ספורט בע"מ, יבואן בלעדי

Eilat 2019 ISRAMAN 226

226 Elite Category
קטגוריית העלית

Till Schramm (DEU)

1st - 2018 ISRAMAN 226

David Jilek (CZE)

2nd - 2018 ISRAMAN 226

Dan Alterman (ISR)

5th - 2018 ISRAMAN 226
1st - 2017 ISRAMAN 226
5th - 2016 ISRAMAN 226

Ohad Sinai (ISR)

6th - 2018 ISRAMAN 226
3rd - 2017 ISRAMAN 226

Teemu Kyllonen (FIN)

First time at ISRAMAN

Peter Seidel (DEU)

First time at ISRAMAN

Marco Corti (ITA)

First time at ISRAMAN

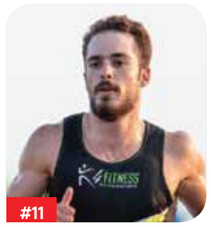
Erik-Simon Strijk (NLD)

First time at ISRAMAN

Christian Altstadt (DEU)

First time at ISRAMAN

Roy Feldman (ISR)



First time at ISRAMAN

Omri Gazit (ISR)

John Hirsch (USA)

Antonina Reznikov (ISR)

1st - 2018 ISRAMAN 226
1st - 2016 ISRAMAN 226
3rd - 2015 ISRAMAN 113

Simona Křivánková (CZE)

2nd - 2018 ISRAMAN 226

Parys Edwards (GBR)

First time at ISRAMAN

Jennifer Lentzke (CAN)

First time at ISRAMAN

Dora Heller (ISR)

4th - 2015 ISRAMAN 226
1st - 2013 ISRAMAN 226
2nd - 2012 ISRAMAN 226

Oleksandra Hryshyna (UKR)

First time at ISRAMAN

Irena Mazin (ISR)

3rd - 2017 ISRAMAN 226
4th - 2016 ISRAMAN 226
1st - 2015 ISRAMAN 226

Eilat 2019 ISRAMAN 113

113 Elite Category
קטגוריית העלית

Diego Van Looy (BEL)

1st - 2018 ISRAMAN 113

Diederik Scheltinga (NLD)

2nd - 2018 ISRAMAN 113
3rd - 2017 ISRAMAN 113
3rd - 2016 ISRAMAN 113

Roee Zo-Arets (ISR)

3rd - 2018 ISRAMAN 113
5th - 2017 ISRAMAN 113

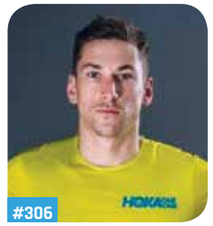
Massimo Cigana (ITA)

2nd - 2017 ISRAMAN 113
1st - 2015 ISRAMAN 113

Gabor Faldum (HUN)

First time at ISRAMAN

Jeremy Morel (FRA)

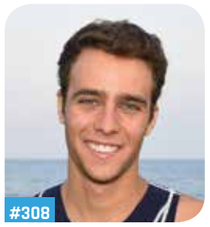


First time at ISRAMAN

Sven Strijk (ITA)

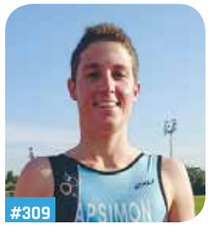
First time at ISRAMAN

Noam Ronen (ISR)



First time at ISRAMAN

Edan Apsimon (ISR)



First time at ISRAMAN

Asaf Porat (ISR)

Vitali Leikin (ISR)

Amir Bachar (ISR)

4th - 2013 ISRAMAN 226
3rd - 2012 ISRAMAN 226

Tom Marmarelli (ISR)

2nd - 2014 ISRAMAN 226
3rd - 2013 ISRAMAN 226
1st - 2012 ISRAMAN 226

Amit Shaked (ISR)

Arnaud Guilloux (FRA)

First time at ISRAMAN

Martina Dogana (ITA)

2nd - 2017 ISRAMAN 113
2nd - 2016 ISRAMAN 113
1st - 2015 ISRAMAN 113

Hadas Mazar (ISR)

4th - 2018 ISRAMAN 113
3rd - 2017 ISRAMAN 113
4th - 2016 ISRAMAN 113

Inbar Zahavi Meyer (ISR)

4th - 2017 ISRAMAN 113
3rd - 2016 ISRAMAN 226
2nd - 2015 ISRAMAN 226

בואו להכיר את ספורטאי העלית

ארוע הפתיחה, יום חמישי 17:00
באולם wow ברויאל גארדן.
הכניסה פתוחה לכולם!

Come and meet the Elite

At the opening event on Thursday 17:00 in Royal Garden Hotel's WOW Hall

Race Categories

קטגוריות

First 3 overall finishers men & women in the elite category will be awarded prize money. First 3 in each age group (according to year of birth) will be awarded trophies.

שלושת המסיימים הראשונים כללי גברים וכללי נשים בקטגורית העלית יקבלו פרס כספי. שלושת הראשונים בכל קטגורית קבוצת גיל (לפי שנת הלידה) יקבלו גביע.

Eilat 2019 ISRAMAN 226

	Prize Money (In ILS) based on Result Time	
Men PRO Category Only Women PRO Category Only	Sub 10:59:59 Sub 12:59:59	11:00:00 and above 13:00:00 and above
1st Place	10,000	5,000
2nd Place	5,000	2,500
3rd Place	3,000	1,500

Men PRO
Men 18-34
Men 35-39
Men 40-44
Men 45-49
Men 50-54
Men 55-59
Men 60+
Women PRO
Women 18-39
Women 40-44
Women 45+

Eilat 2019 ISRAMAN 113

	Prize Money (In ILS) based on Result Time	
Men PRO Category Only Women PRO Category Only	Sub 5:19:59 Sub 5:59:59	5:20:00 and above 6:00:00 and above
1st Place	5,000	2,000
2nd Place	2,500	1,250
3rd Place	1,500	750

Men PRO
Men 18-19
Men 20-24
Men 25-29
Men 30-34
Men 35-39
Men 40-44
Men 45-49
Men 50-54
Men 55-59
Men 60-64
Men 65-69
Men 70+
Women PRO
Women 18-29
Women 30-34
Women 35-39
Women 40-44
Women 45-49
Women 50-54
Women 55-59
Women 60+

Relay Teams

Trophies will be awarded to the first 3 relay teams in the following categories, according to the accumulated age of the participants:

שליחים

גביעים יוענקו לשלושת הקבוצות הראשונות בקטגוריות הבאות, הנקבעות לפי חיבור גיל המשתתפים (על פי שנת הלידה) ומינם:

Eilat 2019 ISRAMAN TEAM 226

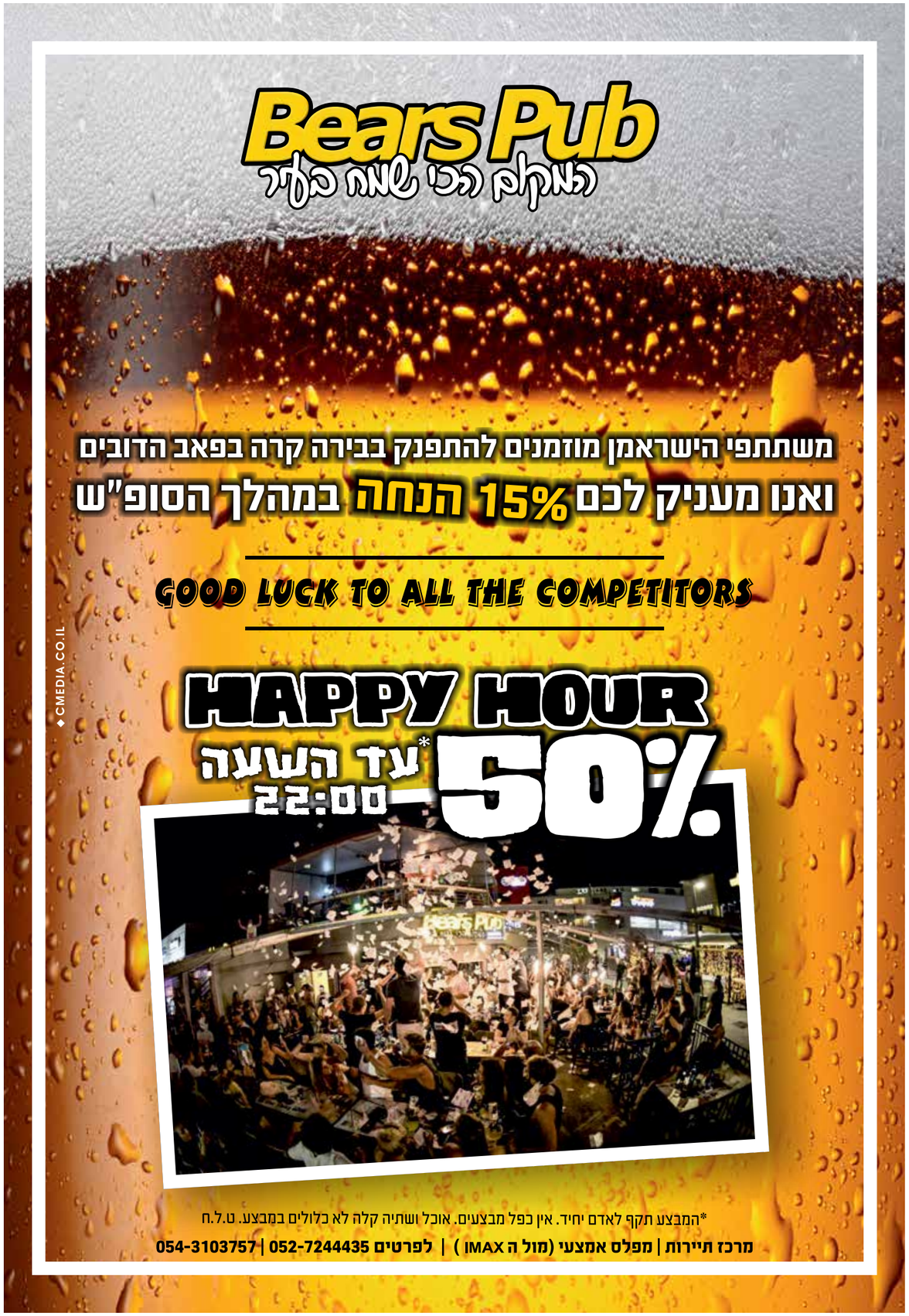
Relay Men
Relay Women
Relay Mix
Relay Couples
Relay of Five

Eilat 2019 ISRAMAN TEAM 113

Relay Men 139
Relay Men 140+
Relay Women 139
Relay Women 140+
Relay Mix 139
Relay Mix 140+
Relay Families*
Relay Couples 89
Relay Couples 90+

* Family: parents, children, grandchildren and in-laws

* כבני אותה משפחה ייחשבו: הורים, ילדים, נכדים ומחותנים של כל אלו.



THE ULTRAMAN CHALLENGE
The ultimate ultra long distance competition
6-8.3.2019
10Km Swim, 421km ride &
84 km run every March in Israel
celebrating the 3rd year with a
$3,000 prize for the winner
תחרות הטריאתלון האולטימטיבית למרחק הארוך
515 ק"מ ב-3 ימים
התחרות היחידה בארץ שעומדת
בסטנדרטים הבינלאומיים מתקיימת
כל שנה במרץ
לכבוד השנה השלישית יוענק פרס
בסך 3,000$ למנצח
The Registration For
March 2020 will open on 10.3.2019
ההרשמה ל-2020
תיפתח בתאריך 10.3.2019
Christo Jacobie, Ultraman FL & Ultraman Challenge Israel Finisher
"was one of the best races I have done "
www.tuc-israel.com
tucisrael
ultramanchallengeisrael
MORE
שופרסל Online
הדיה

A detailed map can be found in the race website
Maps on pages 28-30

מפות מפורטות ניתן למצוא באתר התחרות | מפת המסלול סביב אילת בעמ' 28
מפת שטחי ההחלפה בעמ' 30

Swim

Start and finish point - at the Royal Beach shore line.
The swimming course will be counterclockwise, in a triangular path, bounded with buoys - 1,900 meters long.
The 226 distance participants will swim the course twice. At the end of the first lap they will exit the water before starting the second lap.

T1

The transition area is located at the back yard of Sport Club hotel. The running distance from the beach to the transition area is approximately 400 meters.

Bike

The cycling will take place on Route no. 12, featuring the steep climb to the surrounding mountains and the rolling-hills route overlooking the Gulf of Eilat and the Arava Valley - a region known for its gustily winds.
The course begins at the Sport Club hotel, goes along the Airport bypass road, continues to the northern Eilat bypass road to the Shachmon roundabout and then on to Route 12.
approx 53.7km from the beginning of the cycling course, riders will perform a U-turn and return the same way up to T2.
ISRAMAN 113 participants will get off the bikes (after 91.2km), while ISRAMAN 226 participants will perform another U-turn and cycle another 44.4km each direction, in order to complete the cycling distance of exactly 180 km.

T2

The transition area will be located at the Netafim checkpoint.

Run

The running course descends along road 12 towards the city of Eilat until it arrives to the Shahmon roundabout. Runners turn North and continue about 1.3 km before they do a U-turn and head back the same way until passing under the road and entering Shahmon valley. The course continues to descend through Ha'gai road, Hativat Ha'negev boulevard and Argaman boulevard till it reaches the Meridian roundabout.
From the Meridian roundabout, the course continues south along the bike path on the eastern side of the road to Taba, till the southern turning point, and back to Meridian roundabout. The course continues along the beach promenade to the western corner of the Marina. The course surrounds the marina and from there on, continues along the promenade of Queen of Sheba. The ISRAMAN 113 runners continue around the Royal Beach Hotel towards the Finish line, while the ISRAMAN 226 runners arrive directly near the finish line before they continue to run 2 more laps along the same course until the southern turning point, before joining the 113 finish route.

השחייה

הזינוק והסיום בחוף הרויאל ביץ.
השחייה נגד כיוון השעון במסלול משולש עם צלע אמצעית קצרה, מתוחם במצופים, שאורכו 1900 מטר.
משתתפי המרחק המלא יבצעו את ההקפה פעמיים, כאשר בסיום ההקפה יצאו מהמים לפני התחלת ההקפה השניה.

T1

שטח ההחלפה ימוקם בחצר האחורית של מלון ספורט. מרחק הריצה מהחוף ועד לשטח ההחלפה הינו כ-400 מטר.

מסלול הרכיבה

הרכיבה תבוצע על כביש 12, עם העליה התלולה אל הרי אילת, עם מסלול הגבעות המתגלגלות המשקיף על מפרץ אילת ועמק הערבה ועם משבי הרוח החזקים.
המסלול יתחיל ביציאה מחצר מלון ספורט, דרך עוקף שדה התעופה, עוקף אילת הצפוני עד לכיכר עין נטפים (שחמון) ומשם על כביש 12.
בצומת מחנה סיירים, כ-53.7 ק"מ מתחילת הרכיבה, יבצעו הרוכבים פניית פרסה וישובו באותה הדרך עד ל-T2.
משתתפי חצי המרחק ירדו מהאופניים (סה"כ 91.2 ק"מ) ואילו משתתפי המרחק המלא יבצעו פניית פרסה נוספת וירכבו עוד 44.4 ק"מ לכל כיוון (סיבוב מעט לפני שדה התעופה עובדה), על מנת להשלים את מרחק הרכיבה ל-180 ק"מ בדיוק.

T2

שטח ההחלפה ליד המיקום בו היה המחסום הצבאי בנטפים.

מסלול הריצה

מסלול יורד לאורך כביש 12, מימין לכביש, לכיוון העיר אילת עד הגעתו לכיכר עין נטפים (שחמון), שם פונים צפונה וממשיכים על שביל עפר רחב המקביל לכביש, כ-1.3 ק"מ לפני שמבצעים פרסה מול רחוב הספורטאים וחוזרים באותה הדרך עד שנכנסים במעבר תת קרקעי לנחל שחמון המקביל לדרך הגיא. מיד לאחר הגשר של רחוב ששת הימים עולים לטיילת של דרך הגיא ומשם ממשיכים דרך שדרות ארגמן על המדרכה בצד ימין בלבד עד ההגעה לכיכר מרידיאן.
מכיכר מרידיאן ממשיך המסלול דרומה על שביל האופניים, עד לנקודת הסיבוב הדרומית וחזרה על גבי אותו ציר לכיכר מרידיאן. המסלול יורד לאחר מלון U-Suites לטיילת החדשה עד לקניון מול-הים, ומשם ממשיך לאורך הטיילת עד לפינה המערבית של הלגונה. המסלול מקיף את הלגונה ומשם ממשיך לאורך טיילת מלון מלכת שבא. רצי החצי ממשיכים על הטיילת סביב מלון הרויאל ביץ' לעבר שער הסיום הנמצא בחניית מלון הרויאל גארדן, ואילו רצי המלא נכנסים לחניית הרויאל גארדן מבלי להקיף את הרויאל ביץ' ומשם יוצאים לעוד 2 סיבובים באותו המסלול עד לנקודת הסיבוב הדרומית, לפני שמצטרפים לסיום כמו רצי החצי.

Course Map

Eilat 2019 ISRAMAN

מפת התחרות

שעות הפעילות: רביעי 23.1.2019 – 16:00–20:00 | חמישי 24.1.2019 – 9:00–19:00 | שישי 25.1.2019 – 10:00–19:00 | שבת 26.1.2019 – 9:00–13:30

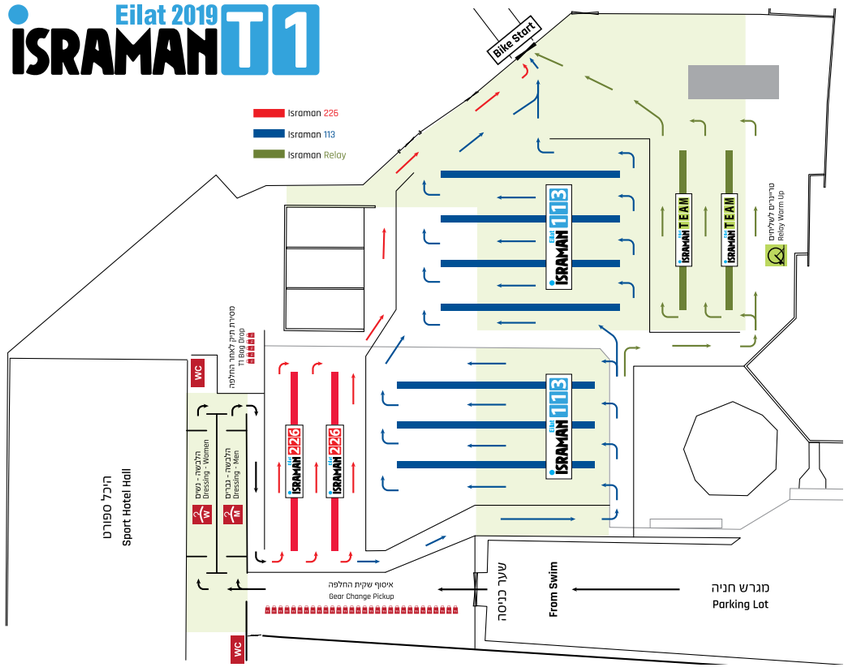
Opening Hours:
Wednesday 23.1.2019 - 16:00-20:00 | Thursday 24.1.2019 - 9:00-19:00 | Friday 25.1.2019 - 10:00-19:00 | Saturday 26.1.2019 - 9:00-13:30

Eilat ISRAMAN OFFICIAL SHOP
HOKA ONE ONE
TREK
sailfish
GARMIN
HIGH5
ZEROD
bollé
ZOGGS
2XU
cep
hp
RUDY PROJECT
skinfit SIMPLY MULTISPORT
POLAR PIONEER OF WEARABLE SPORTS TECHNOLOGY
OferVered triathlon shop
BIO RACER SPEEDWEAR
BLACKROLL ISRAEL
CRAFT FUNCTIONAL SPORTSWEAR
PROPASSION
GU
allin
TYR
ZEROG המדרסים הנמכרים בארה"ב!
isravélo
TREEFROG
OAKLEY
rh+
B-CURE LASER
orca
SUUNTO
BROOKS
ROSEN&MEENTS
Run on clouds.
2XU
castelli
ISRAEL CYCLING ACADEMY
ACTIVIM SUPPORT YOUR SPORT.
FootBalance מדרסים בין דינמיים
tubolito LIGHT WEIGHT TUBES
PERSKINDOL
EXTREME EYEWEAR
Magnox SHAPER MAXIMIZE YOUR EXERCISE
COMPEX
powermax
assos OF SWITZERLAND
OOFOS feel the oo
BIKEWISER
giordana
uebler
citec
Feetures!
sportful
calze Socks & sports equipment

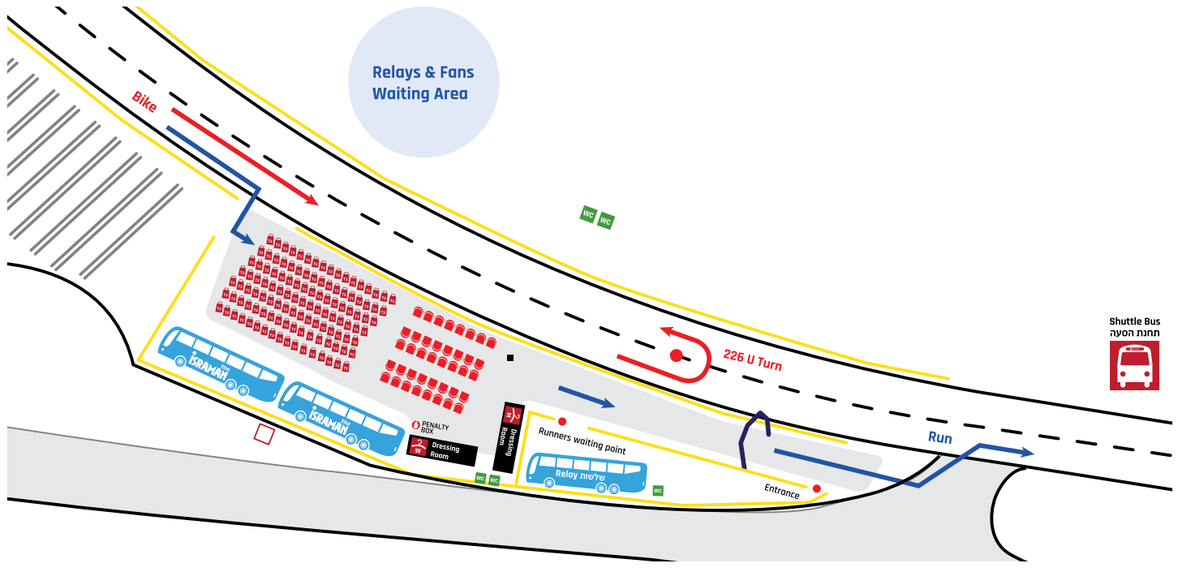
Eilat ISRAMAN OFFICIAL SHOP
All ISRAMAN merchandise at the Expo
Come and visit us!

Transition Areas

Swim to Bike Transition Area (Blue Bags)



Bike to Run Transition Area (Red Bags)



תקנון התחרות

Eilat 2019 ISRAMAN

תקנון התחרות הינו עפ"י
ITU Competition Rules
למעט השינויים, התוספות והדגשים
המפורטים כאן או בתדריך

כללי

- אנו מאמינים שיושר, הגינות ורוח ספורטיבית מניעים את משתתפי הישראמן, אולם בכדי לאפשר משחק הוגן לכולם, במהלך התחרות יפטרלו שופטים לאורך המסלול
- שופט רשאי, בהתאם לשיקול דעתו, להתריע בע"פ, לעצור מתחרה ולהחזירו לתיקון, להוציא כרטיס צהוב (אזהרה - עונש זמן), כחול (דרפטינג - עונש תוספת ריצה) או כרטיס אדום (פסילה מיידית)
- עירעור על החלטת שופט / התנהלות מתחרה אחר ניתן להגיש תוך שעתיים מהסיום של המערער או הספורטאי שעליו מערערים - המאוחר מביניהם, בצרוף 200 ₪ שיוחזרו רק במידה והעירעור יתקבל. הרכב ועדת העירעורים יפורסם על גבי לוח המודעות
- כל ליווי או סיוע למתחרה באזור שלא הוגדר לכך יגרום לענישת המתחרה
- **השלכת פסולת מחוץ לנקודות ההזנה אסורה ודינה ענישת זמן במידה ולא תאסף ע"י המתחרה**
- **אסור להתחרות עם נגני מוזיקה ו/או אוזניות. ניתן ומומלץ לקחת טלפון אך השימוש בו מותר במקרה חירום בלבד**
- **חובה להצמיד את שבב המדידה לקרסול במשך כל התחרות.**

- **בכל מקרה של פרישה באמצע התחרות חובה לעדכן מיידית שופט או את חדר המצב. כל הוצאות ההצלה לאיתור ספורטאי שפרש ולא דיווח יוטלו על הספורטאי**

שעת גג למקטע

אי עמידה בשעת הגג לאחד המקטעים פירושה פסילה והפסקת ההשתתפות באותו מקטע באופן מיידי (המתחרה יועלה על רכב המארגנים ויועבר לסיום המקטע). המשתתף הפסול יוכל להמשיך ולהשתתף במקטע הבא ובתנאי שעומד בשעת הגג למקטע הבא.

להלן נקודות הביקורת ושעות הגג במקטעים השונים:

1. סיום שחייה: 2:15 שעות מזינוק מקצה 226 אחרון
2. תחילת רכיבה: 2:25 שעות מזינוק מקצה 226 אחרון
3. נקודת סיבוב צפונית ברכיבה: 16:00
4. תחנת הזנה אחרונה (22 ק"מ לסיום): 16:30
5. סיום רכיבה: 17:20 או מוקדם יותר (בהתאם לתנאי האור)

Rules & Regulations

Eilat 2019 ISRAMAN

According to the ITU Competition Rules
except for the following
changes and additions
or mentioned in the briefing

General

- We believe that Sportsmanship, equality and fair play are the motivating spirits of the ISRAMAN participants. However, in order to allow fair-game to all, during the race, technical officials will be patrolling the race course
- A technical official is permitted, on his own discretion, to warn out-loud, stop a participant and order him to return to correct himself, pull out a blue or yellow warning card or a red disqualification card
- Protesting a technical official's decision or another participant's conduct during the race can be submitted only within 2 hours of the athlete's finish time (the protesting athlete or the accused athlete - the latest of them). 200 NIS must be deposited with the petition, which will be refunded only if the protest is accepted. The names of the competition jury members will be published on the notice board
- Any escort or assistance in an unspecified area will be followed by a penalty to the athlete
- **It is not permitted to race with a music player or earphones.**
- Mobile phone usage is allowed on emergency only.
- The timing chip must be worn on the ankle throughout the entire race.
- **It is mandatory to contact a marshal or the race office in case an athletes decides to quit the race. Any unnecessary search and rescue expenses will be paid by the athlete.**

Cutoff Time

Failure to meet one of the cutoff times will call for an immediate disqualification and end of participation in this part of the race. The athlete will be allowed to continue the race from the next section as long as he meets the next cutoff. (the participant will join the organizers vehicle and will be transported directly to the finish of the section).

Checkpoints & cutoff times:

- Swim cutoff time: 2:15 hours from the last 226 wave
- Cycling start cutoff time: 2:25 hours from the last 226 wave
- Cycling northern turn point: 16:00
- Last aid station (158km): 16:30
- Cycling cutoff time: 17:20 or earlier (depends on daylight conditions)
- Run start cutoff time: 17:30
- Beginning of last run lap: 16 hours from the last 226 wave
- Finish cutoff time: 17 hours from the last 226 wave

Swimming

- The swim cap provided by the organizers, must be worn. Number tattoos must be attached on right arm and left leg.
- It is not permitted to enter the swim course prior to the race start
- It is not permitted to swim with the race number
- Prior to entering the water, the participant must pass through the timing gate
- It is forbidden to run along the shore line or use any other shortcut in the swim course
- It is mandatory to pass around each of the buoys, as will be explained at the race briefing

T1 transition

- It is not permitted to leave equipment and clothing outside of T1, including running shoes on the shore
- Assistance at the transition area will be permitted only by the official ISRAMAN team

Cycling

- Cycling must follow traffic rules and with caution
- The participant's bib number must be attached on the back & the TriSet labels should be attached to the frame and helmet while cycling. It is forbidden to fold or change the size of the number
- While cycling, it is mandatory to stay on the right hand side in order to allow the other competitors to pass safely
- Passing another competitor is permitted only on the left of another cyclist, and once the passing ends, the passed-by cyclist must return to the right
- Drafting is strictly forbidden. A gap of 12 meters must be kept from the front wheel of cyclist at the front. The passing of another cyclist must be completed within 20 seconds, while keeping a 3 meter side gap when possible
- The cyclist being passed-by must allow the passing-by to be completed and leave the draft zone within 5 seconds before trying to pass back
- It is strictly forbidden to cross the middle section of the road, regardless if it is marked with a broken line or even if there is no line at all
- It is forbidden to receive equipment, food or technical assistance from any person who is not a competitor or is not part of the official ISRAMAN team, except where otherwise defined
- **The presence of a non official in any vehicle between the**

first aid station and the north turning point will lead to the disqualification of the athlete.

- A competitor to whom a blue card was presented by a technical official, will continue cycling until the end, and upon arrival to the marina aid station (19.9 km in the run), he must report at the penalty box, where he will have to run an additional 1.2 km for each card
- 15 minutes will be added to the final time of a competitor to whom a blue card was given by a marshal, and has failed to report at the penalty box
- A competitor to whom 3 cards were presented will be disqualified

T2 transition

Assistance at the transition area is permitted only by the official ISRAMAN crew.

Running

- Caution must be taken while running and attention must be given to cars and obstacles along the way
- While running, the participant's bib number must be facing forward. It is forbidden to fold or change the size of the number
- It is mandatory to run on the designated side of the road, on the sidewalk. In areas where a sidewalk is missing, it is mandatory to run close to the road margins or on a dirt path, according to the signs. Running in the center of the road or crossing a road at a non-designated place will result in an immediate disqualification
- **Starting at 16:00 exiting the run from T2 will be possible only with head lamp (bring your own!) and a reflective band on the back side (provided by the ISRAMAN staff). Failure to comply will result in disqualification**
- It is permitted to receive assistance (food and equipment) from non-members of the official ISRAMAN team at a distance of 50 meters from every accessible aid station
- It is permitted to join a participant in the last 100 meters of the run if it doesn't interrupt other participants. The join start point will be marked and specified in the race briefing
- For security reason, after 17:30 it is allowed to escort a non pro athlete during the run by a single person with a head lamp as long as the escort in on foot, there isn't any physical contact with the athlete, and the escort doesn't interrupt other athletes. Failure to comply with these conditions will result in disqualification.

Relay Teams

- The number of different persons in the relay must match the category.

6. תחילת ריצה: 17:30
7. תחילת הקפה אחרונה בריצה: 16 ש' מזינוק מקצה 226 אחרון
8. סיום ריצה: 17 ש' מזינוק מקצה 226 אחרון

שחייה

- חובה לחבוש את כובע הים שיסופק ע"י המארגנים ולהדביק את קעקועי המספר על יד ימין ורגל שמאל
- אין להכנס למסלול השחייה לפני הזינוק
- אין לשחות עם מספר המשתתף (מספר חזה)
- חל איסור על ריצה לאורך החוף או כל קיצור אחר במסלול השחייה
- יש להקיף את כל המצופים כפי שיוגדר בתדריך.

חילוף T1

- לא ניתן להשאיר ציוד וביגוד מחוץ ל- T1, כולל נעליים על החוף
- סיוע בשטח ההחלפה מותר רק לצוות הישראמן הרשמי.

רכיבה

- יש לרכב בזהירות ובהתאם לחוקי התנועה
- יש לרכב כאשר מספר המשתתף מוצג על הגב, שילדת האופנים והקסדה. אין לקפל או להקטין את המספר
- יש להצמד לימין על מנת לאפשר למתחרים אחרים לבצע עקיפה בטוחה. עקיפה מותרת משמאל לרוכב בלבד ומיד לאחריה יש לשוב לימין הכביש
- חל איסור לבצע דרפטינג. יש לשמור על רווח של 12 מטר מהגלגל הקידמי של הרוכב שמלפנים. בעת ביצוע עקיפה יש לסיימה בתוך 20 שניות ותוך שמירה על רווח צידי של 3 מטר במידה ומתאפשר
- על הרוכב הנעקף לאפשר את ביצוע העקיפה ולצאת ממלבן הדרפטינג תוך 5 שניות בטרם ינסה לעקוף חזרה
- **חל איסור מוחלט לחצות את קו האמצע בכביש, גם אם הוא מקווקו או חסר**
- אין לקבל ציוד, מזון או סיוע טכני מכל אדם שאינו מתחרה או שאינו מצוות הישראמן הרשמי, למעט במקומות המוגדרים
- **הימצאות מלווה בכלי תחבורה, על מסלול הרכיבה מתחנת ההזנה הראשונה ועד לנקודת הסיבוב הצפונית תוביל לפסילת המתחרה**
- מתחרה שהוצא לו כרטיס כחול ע"י שופט ימשיך את הרכיבה עד סופה ובהגיעו לתחנת המרינה בריצה (לאחר כ-19.9 ק"מ) יתייצב בתיבת הענישה, שם ירצה עונש תוספת ריצה של 1.2 ק"מ על כל כרטיס כחול
- למתחרה שהוצא כרטיס כחול ולא התייצב בתיבת הענישה, יתווספו 15 דקות לזמנו הסופי בעבור כל כרטיס
- מתחרה שהוצאו לו שלושה כרטיסים יפסל.

חילוף T2

- סיוע בשטח ההחלפה מותר רק לצוות הישראמן הרשמי
- כניסת משתתף שליחים לאזור המוגדר למשתתפים בודדים תגרור לענישת תוספת זמן
- רכיבה מ- T2 לכיוון אילת תגרור לפסילה מיידית.

ריצה

- יש לרוץ בזהירות ולשים לב למכוניות ומכשולים בדרך
- יש לרוץ כאשר מספר המשתתף מוצג בקידמת הגוף. אין לקפל או להקטין את המספר
- יש לרוץ בצד הכביש מצידו הימני, על המדרכה, למעט במקומות שהוגדר אחרת. במקומות שאין מדרכה יש להצמד לשוליים או לשביל העפר בהתאם לסימונים. ריצה באמצע הכביש או חציית כביש במקום שלא הוגדר תגרור פסילה מיידית
- **החל משעה 16:00 חובה לצאת לריצה עם פנס ראש (באחריות המשתתף) ועם מחזירי אור אחורי (יסופק ע"י המארגנים). אי מילוי ההנחיה יגרור פסילה**
- ניתן לקבל סיוע (ציוד ומזון) מאנשים שאינם מצוות הישראמן בטווח של 50 מטר מתחנות הריענון הנגישות בלבד
- ניתן ללוות את המתחרה ב-100 מטרים האחרונים של הריצה, ובתנאי שהליווי אינו מפריע למתחרים אחרים. נקודת תחילת הליווי תסומן ותפורט בתדריך
- משיקולי בטיחות, ניתן ללוות רצים במקצה המלא בלבד, שאינם בקטגוריית העלית, החל מהשעה 17:30. הליווי רגלי בלבד וללא כל מגע פיזי ויבוצע ע"י מלווה יחיד עם פנס ראש. ליווי באופן אחר או ליווי שמפריע למתחרים אחרים יגרום לענישת המתחרה.

שליחים

- קבוצת שליחים תיקנית חייבת להיות מורכבת ממספר משתתפים שונים כמוגדר בקטגוריה (שלשות, זוגות, חמישיות)
- ההמתנה לחילוף בתוך שטח ההחלפה תעשה באזורים המוגדרים לכך בלבד
- ביצוע ההחלפה יעשה ע"י העברת שבב מדידת הזמנים.

Spectator experience is one of our goals in the 2019 ISRAMAN. The course was planned in such a way that allows the spectators accessible viewing locations. These are the recommended viewing and cheering points along the course:

Start and swim exit point (Royal Beach shore)
T2 (only accessable by ISRAMAN's free shuttle) - this is the half way turning point of the ISRAMAN 226 bike course as well as the bike finish line and the transition area for all athletes.
MyWay aid and support station at the Meridian roundabout - this is the most popular viewing point for the spectators during the run. The ISRAMAN 113 passes this point twice while the ISRAMAN 226 passes there 6 times.
The Marina - less than 500 meters walk from the finish line. The ISRAMAN 113 passes this point once while the ISRAMAN 226 passes there 5 times. While the runners circle the marina (about a 1 km run), the spectators can cross the bridge to the other side of the marina and meet the same runners once more, or manage to make it to the finish line to meet them there.
The finish line at the Royal Garden Hotel parking lot
Spectator tribunes, LED screen, ,expo, good music and great atmosphere!

- The cycling course will be closed for traffic, however the ISRAMAN special free bus shuttle will allow spectators to pass from one viewing location to another.
- The bus leaves every 30-60 minutes. Check for updated bus schedule on the notice board and in the briefing.
- The shuttle service will stop once the bike leg is finished and T2 closes.
- Pre-ordered bus tickets will be given together with the race kit at the registration check in.
- Using the shuttle without pre-ordering will be allowed based on availability only.

Here are the ISRAMAN shuttle bus stations locations:
- The bus station in front of Americana Hotel
- T2
- MyWay support station at the Meridian roundabout (only on the way back from T2)

On race day, live coverage and on site reports will be presented on the ISRAMAN website. For more information see page 2.

100 meters from the finish line, families and friends can join the athlete for the final meters and cross the finish line together.

Please note the following rules:
It is forbidden to join or assist a participant outside of the defined areas. Such assistance will cause the participant's disqualification after first warning.
When entering the race course, caution must be taken not to disturb the race or cause any safety problems to the participants racing or the spectators.
Be considerate and aware to the participants racing. You can cheer those participants you do not know personally as well.
It is forbidden to paint on the roads.
Cheering signs are welcome, but please pick them up at the end of the race and keep the area clean.
Please avoid commercial signs that are not approved by the ISRAMAN team. Such signs will be removed and will not be returned.

Here is the expected race leaders time table:

6:20	ISRAMAN 226 pro start
6:30	ISRAMAN 113 pro start
6:44	ISRAMAN 226 leader starts second swim loop
6:53	ISRAMAN 113 leader out of the water
7:05	ISRAMAN 226 leader out of the water
7:20	ISRAMAN 113 relay start
9:40	ISRAMAN 113 leader bike finish
10:05	ISRAMAN 113 female leader bike finish
11:00	**ISRAMAN 113 male winner at the race finish**
11:35	**ISRAMAN 113 female winner at the race finish**
12:50	ISRAMAN 226 leader bike finish
13:50	ISRAMAN 226 female leader bike finish
16:00	**ISRAMAN 226 winner at the finish**
17:00	**ISRAMAN 226 female winner at the finish**

בישראמן 2019 אנו שמים דגש על חווית הצופים והמעודדים. המסלולים תוכננו על מנת לאפשר לצופים נקודות צפיה נגישות. להלן נקודות העידוד המומלצות:

- **הזינוק והיציאה מהמים** (חוף הרויאל ביץ)
- **שטח ההחלפה T2** (ההגעה אפשרית באמצעות מערך ההסעים בלבד) – זוהי נקודת הסיבוב במחצית הדרך של המסלול המלא ונקודת סיום הרכיבה של שני המיקצים. בזמן החילוף המתחרים מתעכבים בנקודה זו מספר דקות. במקום תיהיה פינת המתנה עם מרק חם. **יש להערך לתנאי קור ורוח**
- **תחנת הריענון של MyWay** בכיכר מרידיאן. זוהי נקודת הקהל הפופולרית ביותר בריצה. החצי עוברים בנקודה זו פעמיים. המלא 6 פעמים. במקום תהיה עמדת כריזה ומוזיקה
- **המרינה**. החצי עוברים בנקודה זו פעם אחת, המלא 5 פעמים. בזמן שהרצים מקיפים את המרינה (כקילומטר ריצה) הצופים יכולים לחצות את הגשר לעברה השני של המרינה ולפגוש שוב את אותם הרצים, או להספיק להגיע לקו הסיום ולקבל את פניהם
- **קו הסיום בחניית מלון הרויאל גארדן**. טריבונות קהל, מסך ענק, מתחם אקספו, מוזיקה טובה ואווירה מחשמלת

- מסלול הרכיבה יהיה סגור לתנועת כלי רכב, אולם מערך היסעים חינמי יאפשר לצופים לעבור בין נקודות הצפיה השונות
- אוטובוס יצא אחת לחצי שעה בערך. לוח זמנים מעודכן יפורסם בתדריך ובלוח המודעות. זמני נסיעה מושפעים מהנחיות המשטרה. אנא היו סבלניים.
- מערך ההסעים יסתיים עם גמר קטע הרכיבה וסגירת T2
- כרטיסי נסיעה שהוזמנו מראש יחולקו בזמן איסוף ערכות המשתתפים.
- נסיעה ללא כרטיס תתאפשר על בסיס מקום פנוי בלבד

להלן פרוט תחנות האיסוף וההורדה:
- תחנת האוטובוס הצמודה למלון אמריקנה
- צמוד לשטח ההחלפה T2
- תחנת MyWay בכיכר מרידיאן (רק בדרך חזרה מ T2)

לכל אורך היום יוצגו באתר התחרות דיווחים ועידכונים מהשטח.

כ–100 מטר משער הסיום תמוקם נקודת הצטרפות בה מוזמנות המשפחות והחברים להתלוות אל הרץ בחציית קו הסיום.

אנא הקפידו על הכללים הבאים:
- חל איסור ללוות או לסייע למתחרה מחוץ לאזורים שהוגדרו לכך. סיוע שכזה יגרום לאזהרה ולאחר מכן לפסילת המתחרה.
- יש להמנע מלעלות על מסלול התחרות בצורה שתפריע או תהווה סכנה בטיחותית למתחרים או לצופים.

- התחשבו והיו ערים לכלל המתחרים. אפשר לעודד ולתת מילה טובה גם למתחרה שאינכם מכירים.
- **כיתוב בצבע על הכביש הינה עבירה שדינה קנס. אנא המנעו מכך.**

- שלטי עידוד יתקבלו בברכה, אך הנכם מתבקשים לאספם בתום התחרות ולהשאיר את האזור נקי.
- אנא המנעו מתליית שילטי פירסום שלא אושרו ע"י ההפקה. שילוט שכזה יוסר ולא יוחזר.

להלן צפי התקדמות המובילים:

6:20	זינוק ראשון ישראמן 226
6:30	זינוק ראשון ישראמן 113
6:44	מוביל ישראמן 226 – הקפה שניה
6:53	מוביל ישראמן 113 מחוץ למים
7:05	מוביל ישראמן 226 מחוץ למים
7:20	זינוק שליחים ישראמן 113
9:40	מוביל ישראמן 113 מסיים רכיבה
10:05	מובילת ישראמן 113 מסיימת רכיבה
11:00	**סיום מנצח ישראמן 113**
11:35	**סיום מנצחת ישראמן 113**
12:50	מוביל ישראמן 226 מסיים רכיבה
13:50	סיום רכיבה מובילה ישראמן 226
16:00	**סיום מנצח ישראמן 226**
17:00	**סיום מנצחת ישראמן 226**

ספורט לא מתבטא רק בהישגים אישיים וקבוצתיים, אלא גם בערכים חיוביים נוספים של עשיה, נתינה, פירגון ושיתוף.

זר לא יבין זאת.

בישראמן פועל הפרוייקט החברתי המשלב קבוצות טריאתלון מרחבי הארץ בתרומה התנדבותית למען המשתתפים האחרים.

שילוב ספורטאים למען ספורטאים זה הרכב מנצח שתורם רבות להצלחת התחרות והאווירה המיוחדת הקיימת בה. כל קבוצה שבוחרת להשתלב בפרוייקט לוקחת על עצמה משימת תפעול של עמדה במסלול התחרות.

בישראמן 2019 העמקנו והרחבנו את מעורבות ושילוב הקבוצות ואנו שמחים על ההתגייסות המרשימה.

להלן הקבוצות שהשתלבו בפרוייקט השנה:

- קבוצת **Team Seroya** – יחכו לכם בתחנת ההזנה הראשונה ברכיבה בגמר העליה
- **קבוצת אתגרית עוטף עזה** – מצטרפת חדשה לפרוייקט שאותה תפגשו פעמיים בשחמון
- קבוצת **MyWay** – ממשיכים להפעיל זו השנה השביעית את תחנת ההזנה המרכזית והתוססת בכיכר מרידיאן
- קבוצת **Zen** – ימתינו לכם בפעם השלישית ברציפות בתחנת ההזנה הדרומית וידאגו להרים לכם את המורל בנקודה המבודדת והכה קשה מנטלית
- **קבוצת מעוז טריאתלון** – בהופעת בכורה – יחכו וידאגו לכולם עד אחרון המסיימים בתחנת המרינה.

חברי **נבחרות ישראל והאקדמיה לטריאתלון** בוינגייט ילוו ברכיבה את מובילי ומובילות

קבוצות הנוער המובילות נרתמות לפרוייקט ומגיעות במיוחד לישראמן על מנת לסייע לספורטאים בכל נקודות התחרות:

- **TEAM MATZMAN**
- **THE BUTTONS**
- **ALTERMANS**
- **צופי אילת**

תראו אותם בחלוקת הערכות, בשטחי ההחלפה, בתחנות ההזנה ובקו הסיום

בשם הספורטאים וצוות ישראמן

תודה!

שריר למען שריר

יחד במאבק במחלות דושן ובקר

צעדים קטנים
עמותה למען חולי ניוון שרירים דושן ובקר
www.littlesteps.org.il

התמדה, כח רצון, נחישות ונצחון הנפש הם ערכים זהים המובילים את אנשי הברזל ואת הילדים חולי ניוון שרירים דושן ובקר שגופם בוגד בהם. במקרה שלהם, הגוף לא מאפשר אבל הנפש נחושה והחלטית.

השנה ספורטאי ישראמן נקראו שוב להרתם ולגייס 'שריר למען שריר' – תרומות למען הכשרת כלבי שירות ושיפור איכות חייהם של הילדים החולים בניוון שרירים דושן ובקר.

תודה ליותר מ- 40 ספורטאים שנרתמו והצליחו לגייס למעלה ממאה ועשר אלף שקלים! אתם **אנשי ברזל עם לב זהב.**

כל המגייסים זכו בהרשמה חינם לתחרות כהוקרת תודה מהעמותה ובתחרות ישתתפו עם מספר חזה מיוחד עם לוגו הפרוייקט.

משרד התיירות

משרד התרבות והספורט

SHVOONG

אילת Eilat לחיות נכון.

GARMIN

TREK

HOKA ONE ONE

HIGH5 SPORTS NUTRITION

אדקס ליקווי-ג'לס 400 מספר חזק בכאבים
Ibuprofen 400mg שם לתרן בשלן לתרן לתרי השיווקה. סכרל 400mg Ibuprofen

hp

ישרוטל ISROTEL

sailfish

אינטרנשיונל תיירות וכנסים

נביעות

ZOGGS

Coca-Cola טעם החיים

Z3ROD

MEDIX רפואה וספורט בשילוב מנצח

תודה לספורטאים, למשפחות והחברים על התמיכה.
תודה למנהלים והצוותים המסורים, שעובדים ימים ולילות כדי להביא לכם את חגיגת הטריאתלון הגדולה בישראל

Thanks to all the athletes, families and friends for their support.
Thanks to all the managers and dedicated staff, who work day and night to bring you Israel's biggest triathlon celebration

Thank You! תודה.

בלעדיכם לא היינו עושים זאת!

See you at the finish line

ISRAMAN 2020 | SAVE THE DATE | 31.1.2020

hadaRibak | Design

TREK

נותנת החסות הרשמית
ל- ISRAMAN Eilat 2019

TREK ישראל

CTC www.ctc.co.il

ת"א - החשמונאים 121 | כרכור - נחילות 2, מרכז מסחרי נווה | משמר העמק - קיבוץ משמר העמק | חדש! קדימה - (לשעבר פולג)- פארק תעשיות מערב | חיפה - פלימן 2, מרכז הקונגרסים | סניף אשדוד - הבנאים 10