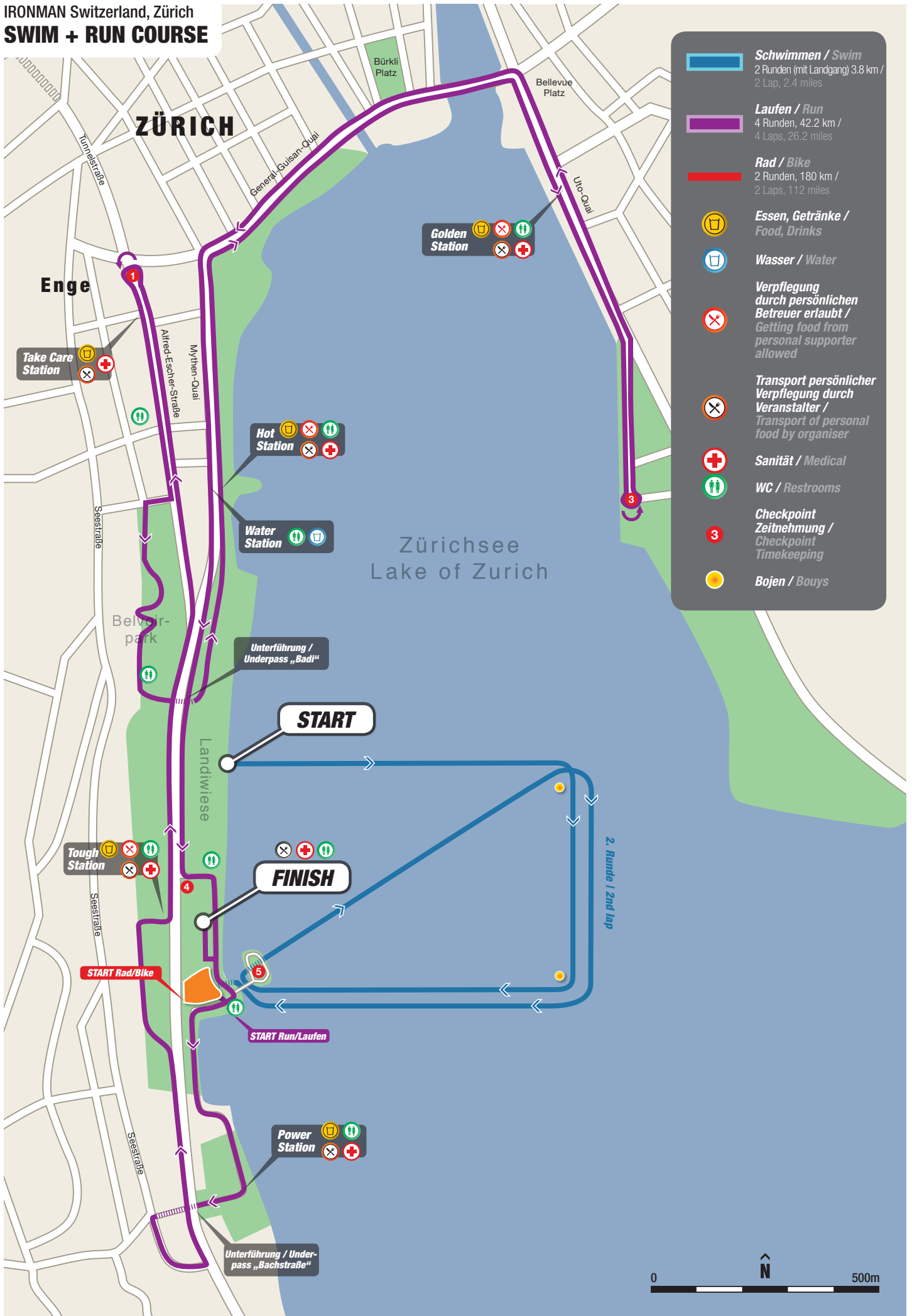













IRONMAN Switzerland, Zürich
SWIM + RUN COURSE



-  **Schwimmen / Swim**
2 Runden (mit Landgang) 3.8 km /
2 Lap, 2.4 miles
-  **Laufen / Run**
4 Runden, 42.2 km /
4 Laps, 26.2 miles
-  **Rad / Bike**
2 Runden, 180 km /
2 Laps, 112 miles
-  **Essen, Getränke /
Food, Drinks**
-  **Wasser / Water**
-  **Verpflegung
durch persönlichen
Betreuer erlaubt /
Getting food from
personal supporter
allowed**
-  **Transport persönlicher
Verpflegung durch
Veranstalter /
Transport of personal
food by organiser**
-  **Sanität / Medical**
-  **WC / Restrooms**
-  **Checkpoint
Zeitnehmung /
Checkpoint
Timekeeping**
-  **Bojen / Bouys**

