



LANZAROTE TRIATHLON VOLCANO



PRIMER TRIATLÓN INTERNACIONAL DE ESPAÑA

27 ABRIL 2024

[CLUBLASANTA.COM/VOLCANOTRIATHLON](http://clublasanta.com/volcanotriathlon)

1.5 KM | 40 KM | 10 KM

@clublasantaraces

#volcanotriathlon



Lanzarote
A UNIQUE ISLAND

European sports
DESTINATION



Financiado por
la Unión Europea
NextGenerationEU



MINISTERIO
DE INDUSTRIA
Y TURISMO



Canary Islands
LIFE TIME OF LIFE



deboer
wetsuits



ARMAS



BEBIDA EL LABRY

INDEX

ESPAÑOL

[1. PROGRAMA](#)

[2. INFORMACIÓN IMPORTANTE](#)

[3. REGLAS GENERALES](#)

[MÁS INFORMACIÓN](#)

ENGLISH

[1. PROGRAMME](#)

[2. IMPORTANT INFORMATION](#)

[3. GENERAL RULES](#)

[MORE INFORMATION](#)

[Race maps](#)

[Mapas de carrera](#)



1.PROGRAMA

Miércoles, 24 de abril		
16.00	Reunión técnica Online en inglés	Vía Slido
16.45	Reunión técnica Online en español	Vía Slido
Viernes, 26 de abril		
15.00 – 19.00	Entrega de dorsales por franjas horarias	La Plaza, Club La Santa
15.00 – 19.00	Cóctel de bienvenida a la 40a edición para participantes y acompañantes	La Plaza, Club La Santa
16.30	Volcano Kids – Carrera Social para niños de entre 7 y 17 años	Centro de deportes acuáticos, Club La Santa



Sábado, 27 de abril		
06.00 – 07.30	Check-in de: bicicletas, material de ciclismo y carrera a pie (por franjas horarias). Acceso solo para los participantes a la zona de transición	Estadio, Club La Santa
07.45	Todos los participantes en la zona de salida de natación	Lago de La Santa
08.00	Salida de natación – Rolling Start	Lago de La Santa
11.00 – 13.00	Check out bicicletas y bolsas y devolución de chip	Estadio, Club La Santa
13.00	Entrega de premios	Estadio, Club La Santa



2. INFORMACIÓN IMPORTANTE

Tiempos de corte

Natación	1 hora después de salida individual.	Estadio, Club La Santa
Ciclismo	1er Corte a las 10:30hrs	Caleta de Famara (en la vuelta)
	2º Corte a las 11:00hrs	Estadio, Club La Santa
Carrera a pie	4hrs. 30min. después de salida individual	Estadio, Club La Santa

Resultados

Para el seguimiento de atletas en tiempo real, resultados e información de la carrera, descarga la App Club La Santa Races.

[App Store](#)

[Google Play](#)

Podrás encontrar tus resultados en el siguiente enlace:

clublasanta.com/es/race-results



ZONA DE TRANSICIÓN

Pulsera del atleta

Todos los atletas reciben una pulsera en la entrega de dorsales que deben llevar puesta en todo momento para acceder a la zona de transición el día de la prueba.

¡Por favor, ten en cuenta que NO se puede entrar en la zona de transición SIN la pulsera!

Material para la carrera

En la Zona de Transición solo se permitirá el equipamiento necesario para la carrera. Cualquier otro objeto será retirado por los oficiales técnicos después del inicio de la carrera.

Bolsas de transición

Se deben colocar cascos, gafas, zapatillas y otros equipos de ciclismo en las bolsas de transición. Las zapatillas de ciclismo pueden también estar colocadas en las calas de la bicicleta. El casco debe permanecer en la bolsa azul de transición, mientras el atleta está realizando el primer segmento de la carrera.

Las pegatinas con los números de dorsales deben ir pegados en la cuerda.



Bolsas de transición

BOLSA DE TRANSICIÓN BLANCA

Esta es la bolsa donde poner la ropa de calle cuando los atletas se cambien y preparen para la salida de natación.

BOLSA DE TRANSICIÓN AZUL

Esta es la bolsa a recoger después de la natación. Esta bolsa debe tener:

- Casco
- Gafas
- Calcetines
- Zapatillas de ciclismo
- Productos de nutrición
- El dorsal (obligatorio)

El material de natación, incluido el neopreno, debe ir en el interior la bolsa azul.

BOLSA DE TRANSICIÓN ROJA

La bolsa roja es la bolsa a recoger después del ciclismo. Esta bolsa debe tener:

- Zapatillas para correr
- Calcetines
- Gafas
- Gorra

El material de ciclismo, incluido el casco, debe ir dentro de esta bolsa. Las zapatillas, a menos que estén sujetas a los pedales, también.

Check-out bicicletas

La recogida de la bicicleta será habilitada solo entre las 11.00hrs y las 13.00hrs. Para recoger tu bicicleta y tus bolsas, deberás mostrar tu dorsal y entregar tu chip de cronometraje (transición).

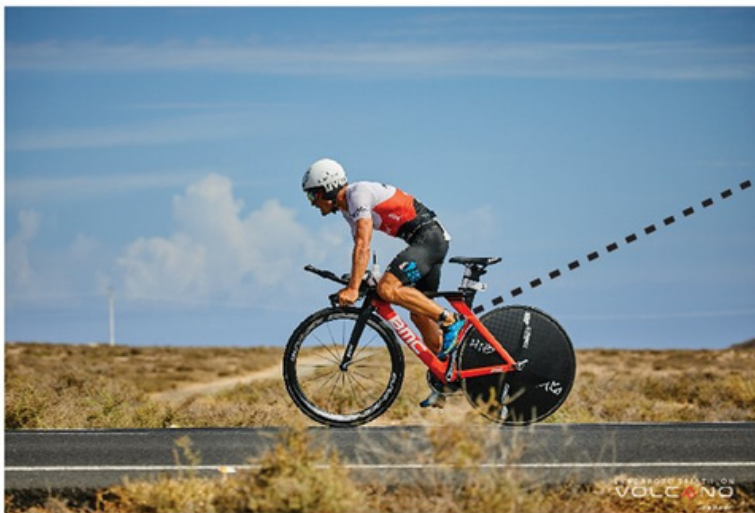


SIN CHIP, NO HABRÁ TIEMPO

Recibirás tu chip de tiempo junto al velcro en el Check-in de bicicletas. Deberás devolverlo en el Check-out de la bicicleta y las bolsas.

¿Cómo colocar el Chip de Tiempo?

El Timing Chip debe colocarse con la banda de velcro en el tobillo izquierdo. ¡Debes llevarlo desde el principio, hasta el final de la carrera!



Si pierdes el chip durante la carrera, por favor, dirígete a la carpa de organización (estadio) donde recibirás un nuevo chip.

Las alfombras del sistema de cronometraje están localizadas al comienzo y final de cada zona de transición. Al pasar por las alfombras, tu tiempo quedará registrado automáticamente. Esto significa que tendrás el tiempo parcial de las tres disciplinas, así como el tiempo empleado en la zona de transición.

Una vez finalizada la carrera, deberás entregar el chip en el check-out de la bicicleta y bolsas de la zona de transición.

No se pedirá depósito por el mismo, pero debes tener en cuenta que en caso de pérdida deberás pagar un importe de 50 euros a la hora de realizar el check-out de la bicicleta y las bolsas.



AVITUALLAMIENTOS

En cada avituallamiento habrá señales claras que indiquen el contenido de cada mesa.

Salida de natación

Habrā un puesto de agua al salir de la natación.

Avituallamiento 1 de Carrera pie

Este avituallamiento estarā en el estadio de Club La Santa y los atletas pasarān dos veces durante la carrera a pie.

Contenido de avituallamiento:

- Agua
- Isotónico NAMED

Avituallamiento 2 de Carrera pie

Este avituallamiento estarā en el pueblo de La Santa justo en el punto de giro. Los atletas pasarān una vez.

Contenido de avituallamiento:

- Agua
- Isotónico NAMED
- Coca-Cola

Buffet Finisher

Este avituallamiento estarā en el estadio en la zona finisher, junto a las bolsas de transición blancas. Aquī los atletas podrān comer y beber y recuperarse hasta la entrega de premios.



ZONA FINISHER

Esta zona estará parcialmente abierta para los espectadores y acompañantes de los participantes. En esta zona se encontrará lo siguiente:

Buffet Finisher

Este último avituallamiento estará en el estadio en la zona finisher, junto a las bolsas de transición blancas. Solo los participantes del evento tendrán acceso a esta zona.

Servicio de masaje

Los atletas podrán recibir un masaje relajante proporcionado por los estudiantes de una escuela de Terapia de Masaje, por orden de llegada.

IMPORTANTE: En caso de necesitar un masaje terapéutico, deberás ponerte en contacto con un fisioterapeuta con titulación oficial.

Entrega de premios

La entrega de premios será a las 13:00. Acompañantes y espectadores podrán presenciar la entrega de premios junto con los atletas.

Club La Santa Wellness

Los participantes podrán acceder al Wellness Center para hacer uso del spa o solicitar un tratamiento.

Deberán mostrar la inscripción, pulsera, número de dorsal u otro que los acredite como participantes.

Este servicio es de pago y estará disponible el 26, 27 y 28 de abril (sujeto a disponibilidad).

Consulta los precios [AQUÍ](#)



3. REGLAS GENERALES

Entrega de dorsales

- Entrega de dorsales: cada atleta tiene que recoger su dorsal personalmente y presentar su identificación con foto (DNI o pasaporte).
- Es responsabilidad del atleta asegurarse de que la licencia de su federación le cubre el día del evento (Federación de Triatlón/Entidad nacional de Triatlón). En caso de no poseer licencia para el día de la carrera, el atleta deberá adquirir una licencia de un día durante la recogida de dorsales en el mostrador de registro. Cobertura del seguro: 75 años.
 - Precio de la licencia: 7 euros
 - Precio de la licencia para equipos: 3 euros por cada componente del grupo.

Dorsal

El dorsal en natación:

- Número de dorsal deberá estar visible en el gorro de natación.

El dorsal en ciclismo:

- Número de dorsal claramente visible en tu espalda.
- 2 pegatinas en el casco de modo que se pueda ver el número de dorsal de frente y en el lado izquierdo.
- La pegatina con el número de dorsal alrededor de la tija del sillín de la bicicleta.

El dorsal en la carrera a pie:

- Tiene que estar bien visible en la parte delantera.

RELEVOS. Los equipos por relevos tendrán dos dorsales: "Relay Bike" y "Relay Run". Es importante que cada miembro del equipo lleve el dorsal correspondiente a la disciplina en la que compite.



NORMAS DE COMPETICIÓN

Se deben cumplir las **normas de competición** de la ITU (International Triathlon Union).

- Juego Limpio: No se permite ninguna ayuda externa. Los competidores no podrán, en ningún momento, estar acompañados por una persona que no compita. El incumplimiento de esta regla puede llevar a la descalificación.
- Las normas generales de tráfico deben respetarse.
- El drafting (ir a rueda), no está permitido.
- Circula siempre por el lado derecho del carril para garantizar un adelantamiento seguro a los demás participantes y no obstaculizarles en su carrera.
- Es obligación del atleta detenerse en el penalty box (en la zona de transición) cuando se les muestra tarjeta azul.
- Recomendamos el uso del traje de neopreno por razones de seguridad.
- El torso del atleta debe estar cubierto durante la carrera.

Equipos – relevos

Los equipos por relevos pueden ser masculinos, femeninos o mixtos y formados por dos o tres participantes: uno por cada disciplina.

Normas del intercambio del testigo:

- El chip de tiempo deberá colocarse en el tobillo izquierdo durante las 3 disciplinas.
- El chip de tiempo tendrá la función de testigo: los corredores deberán intercambiarlo al hacer cada relevo en su rack de bici.
- Cada miembro del equipo deberá llevar su dorsal.
- Cada integrante del equipo deberá colocarse el velcro con el chip en el tobillo izquierdo antes de la salida de su disciplina (en la zona de transición).
- El integrante que coge el relevo puede asistir al compañero/a quitándole el chip y colocándolo en su propio tobillo, siempre y cuando el corredor anterior haya pasado la alfombra de cronometraje y se encuentre en la zona de transición.





Entrevista con Kenneth Gasque

Kenneth Gasque, ex director de carrera en Club La Santa, llegó a Lanzarote en 1983, dos meses antes de que Club La Santa (anteriormente, La Santa Sport) abriera sus puertas. Primero, como supervisor del Green Team; y luego, como Director Deportivo.

Cuéntanos sobre el primer Volcano Triathlon:

La primera vez fue en 1984. Era temporada baja y decidí organizar el primer Volcano Triathlon. Teníamos 27 bicicletas, así que encontré a 25 personas para hacer la carrera; y luego, pedí a dos miembros del Green Team que se unieran también. Así que teníamos 27 personas para ajustarnos a las bicicletas.

La natación fue en la laguna; luego, montamos en bicicleta hasta Tinajo y dimos una vuelta (como la ruta del Morning Run de Club La Santa).

Sorprendentemente, hubo un gran número de espectadores de Club La Santa. Iniciamos un viaje que, finalmente, se transformaría en una de las principales carreras de España y Europa.



¿Qué piensas del Volcano Triathlon?

El Volcano Triathlon es para todos: desde principiantes, hasta campeones mundiales. La carrera da la bienvenida a todos los que puedan nadar, montar en bicicleta y correr. Aquí podemos hacer todas las disciplinas, fácilmente: nadar en la laguna (sin olas ni peligro), dar un buen paseo en bicicleta y correr. Todo está en Club La Santa y es perfecto. También, porque está al principio de la temporada de triatlón. Vemos a personas regresar, año tras año, por el buen ambiente; algunas por más de 25 años. ¡Felicidades al Club La Santa y a su personal: son maravillosos! Han cumplido con su palabra y han organizado el Volcano Triathlon, la carrera más antigua de Europa, durante 40 años.

¿Puedes recordar algún momento especial?

En 1989, tuvimos a David Scott, seis veces ganador del IRONMAN Hawaii. Era el rey del triatlón. Mucha gente vino al campamento de triatlón y al Volcano Triathlon ese año. Él estaba liderando la carrera y siguiendo nuestra moto. La moto entró en el área de estacionamiento en lugar de pasar por recepción. Fue un poco embarazoso, pero a David Scott no le importó en absoluto. Amaba Club La Santa ya que no había algo así en los Estados Unidos. Hay muchas buenas carreras en los Estados Unidos, pero tenemos algo que ellos no tienen, y son los volcanes, el clima y el viento del Océano Atlántico. Lo que tenemos aquí es único. Tenemos la natación, la bicicleta, la carrera y la línea de meta en el mismo lugar.

En los primeros años, olvidé verificar la marea. Nos dimos cuenta de que solo podíamos caminar en el agua y no nadar. Como no era un evento de caminata, decidimos mover la natación a la piscina, y afortunadamente, todo salió bien. Esto solo sucedió una vez. Desde entonces siempre verificamos la marea de la laguna.

Otro año, ofrecimos tanto la distancia olímpica como la media; dos carreras en una. El recorrido en bicicleta de la distancia media iba a Playa Blanca en el sur y vuelta. Envié a alguien para colocar las flechas pero casi fue arrestado porque hizo marcas frente a la estación de policía.



Vinieron algunos atletas muy buenos. En los primeros años, trabajamos junto con la Federación Danesa de Triatlón porque aún no había una española. También teníamos un equipo médico con control de dopaje. Cuando algunos atletas se enteraron, no solo no querían competir; también se fueron a casa de inmediato.

Y luego, a Poul Stitz, un buen amigo de Club La Santa, dueño y cliente habitual de Club La Santa, le pedí que se uniera a la carrera y siguiera a un joven atleta de 14 años que era nadador. Son buenos recuerdos de un gran amigo que, lamentablemente, falleció hace algunos años.

¿Alguna vez participaste tú mismo en el Volcano?

Sí, he participado en la carrera yo mismo. Si no haces algo, no cometes errores. Si haces algo, cometes errores, pero también aprendes. Aprendí a no competir mientras la organizaba. Un año hicimos la distancia media subiendo a la cima de Haría. Empecé la carrera y no tuvo tantos participantes ese año, así que llegaría a casa a buena hora. Sin embargo, no fue una buena idea sentarse en la bicicleta e imaginar lo que podría salir mal. Lamento haber competido mientras organizaba. Fue demasiado duro. Luego aprendí a hacer una cosa a la vez.



¿Puedes contarnos sobre el recorrido en bicicleta en los últimos 40 años?

El recorrido en bicicleta fue diferente la mayoría de los años. Cada año intentábamos mejorarlo. En los viejos tiempos, no había carretera asfaltada a Famara. Solo había una salida: el pueblo de La Santa, Tinajo, y de regreso. Luego teníamos carreteras más pequeñas detrás de Tinajo y comenzamos a usar esas. A veces, a Tinajo y de regreso; otras, a Tiagua y de regreso; otras, al Parque de Timanfaya (camellos) y de regreso... No nos permitían entrar en el Parque Nacional. Una vez, asfaltaron la carretera a Famara (fuimos allí dos veces), o hasta la carretera a Tegui y vuelta. En mi opinión, el mejor recorrido es ir a Famara y volver, dos veces. Con dos vueltas, regresando a Club La Santa, es más fácil de controlar y más seguro. El público también puede seguir a los participantes mejor cuando pasan en el punto de giro, y pueden ver a sus compañeros en la carrera. Aunque si hay muchos participantes, tal vez sea mejor una vuelta ya que estaría demasiado lleno con vueltas pequeñas.

Y lo siento por decirlo, pero, quien empezó todo, fui yo.





Entrevista con Richard Hobson

¿Qué te inspiró inicialmente a participar en Volcano Triathlon, y qué te hace volver año tras año?

La razón principal fue simplemente que un buen amigo, Glenn Cook, que había participado el año anterior, me habló de la carrera y de Club La Santa. Así que viajamos juntos para pasar un tiempo entrenando y luego, hacer la carrera. Nos encanta volver, pero la razón principal es porque, durante 30 años, he estado involucrado y organizado un campamento de entrenamiento en las fechas próximas a la carrera, para que los atletas puedan venir a entrenar y luego, participar en esta icónica carrera.

¿Cómo ha evolucionado el evento de triatlón en las últimas cuatro décadas, y qué cambios has observado?

La carrera ha cambiado con los años, se ha vuelto más grande que esos primeros años y el recorrido ha cambiado muchas veces. El recorrido más icónico fue el original, que nos llevaba sobre las Montañas de fuego y giraba en los camellos. Kenneth Gasque fue, obviamente, una gran parte de esta carrera, ya que introdujo el triatlón en Lanzarote y el Volcano Triathlon, es en gran parte, gracias a él.



¿Podrías compartir algunos momentos memorables o destacados de tus experiencias en el evento a lo largo de los años?

Ganar la carrera fue probablemente el mejor momento para mí, ya que la gané en un sprint contra el atleta suizo Peter Itzinger. Más recientemente, uno de los momentos más destacados ha sido compartir la carrera con mi familia: que los cuatro participemos y ahora también, ver a mis dos hijos correr con los primeros. Este año será mi 34ª participación en el Volcano Triathlon.

Tu mujer y tú os conocisteis durante tus campamentos de entrenamiento en Cub La Santa, ya que Dorte solía ser una Green Teamer aquí. ¿Puedes decirnos cómo, la pasión que compartís por el triatlón ha influenciado vuestra relación y vida familiar?

La pasión que compartimos por el triatlón realmente ha significado que, como familia, hemos podido compartir mucho tiempo juntos haciendo algo que todos disfrutamos. Como familia, me siento realmente privilegiado de compartir tantos recuerdos felices.

¿Cómo ha influenciado la experiencia de competir junto a sus seres queridos en su viaje de triatlón?

El triatlón es un deporte solitario ya que el entrenamiento es duro, pero poder compartir algunos momentos mágicos con amigos y familiares es lo que hace que todo valga la pena y sea increíble.

Pregunta para tus hijos: ¿cómo se siente correr con tu padre/padres? ¿Entrenan juntos normalmente?

Siempre hemos disfrutado mucho esto y durante muchos años, nuestro padre era más rápido que nosotros, ¡no estoy seguro de que esté tan feliz ahora que podamos ganarle fácilmente! 😊 Pero aún nos encanta que, a veces, podamos hacer carreras juntos. Todavía entrenamos juntos cuando podemos, y es genial que podamos hacerlo.



Como familia con un recorrido en el mundo del triatlón, ¿cuáles son algunos recuerdos o momentos que destacan para ti?

Algunos recuerdos queridos para mí son: los cuatro terminando el Volcano Triathlon, ver a mi familia trabajar duro para alcanzar sus propios objetivos personales en el deporte, pasar tiempo de calidad juntos entrenando y en las carreras.

¿Puedes compartir un momento 'triathlon family' divertido o memorable que todavía te haga reír hasta el día de hoy?

Realmente, no tengo un momento que destaque, pero tengo tantos recuerdos felices. Algunos recuerdos que tendré siempre presente son pasando tiempo de calidad con mi familia. Soy muy afortunado de tener eso.

Como participante con experiencia, ¿qué consejo darías a los recién llegados o aquellos que consideran participar en nuestro evento de triatlón por primera vez?

Las carreras en Club La Santa son geniales para los recién llegados, ya que las carreras están bien organizadas y son seguras. Si te quedas en Club La Santa, todo alrededor de la carrera es fácil; como la inscripción, el check-in de la bicicleta, preparar todo para la carrera, y también te permite ver el recorrido de la carrera antes de competir. Lo mejor es que no hay cola para el baño, ya que puedes volver a tu propio apartamento 😂

Todos hemos tenido esos momentos durante una carrera donde sucede algo inesperado. ¿Puedes compartir una historia de un error o momento embarazoso, un 'blooper' divertido o extraño de tus años de competición?

Probablemente, el peor fue cuando estaba haciendo una gran carrera en el Reino Unido, pero tuve un problema en la carrera a pie y necesitaba parar para ir al baño, pero no había árboles o arbustos detrás de los cuales esconderme, así que tuve que ir al lado de la carretera. Lo peor fue que la carrera estaba siendo grabada por la televisión y decidieron seguir grabando mientras me dirigía a la hierba 🤦





Hablemos de rituales del día de carrera. ¿Tienes alguna rutina pre-carrera peculiar o supersticiones en las que confíes?

No, realmente no tengo ninguna. Simplemente no me gusta andar con prisas, así que me gusta llegar temprano a las cosas y tener todas mis cosas organizadas y preparadas.

¿Por qué recomendarías el Volcano Triathlon? ¿Qué lo hace especial?

La carrera es increíble y especial, así que por supuesto que la recomiendo a todos. Es especial, porque la comparto con amigos y familiares y estoy en un lugar que amo.





Entrevista con el Club de Triatlón Todo por un sueño

¿Qué significa para ti y tu club la 40 edición de esta carrera, y cómo afecta a la comunidad de triatlón en Lanzarote?

Para nosotros es un orgullo participar en la prueba más longeva de triatlón de España y una de las más antiguas del mundo. Es una experiencia genial para aquellos que debutan en la distancia y pueden compartir línea de salida con grandes profesionales. Para aquellos deportistas que están preparando el IRONMAN Lanzarote, puede ser incluso ideal para su preparación e irse quitando los nervios, como un calentamiento previo. Viendo como se ha reducido el número de pruebas de Triatlón en Lanzarote, para los deportistas locales es muy importante que esta prueba se mantenga fiel en el calendario.





Como presidente del club de triatlón Todo por un Sueño, has presenciado de la evolución de nuestra carrera a lo largo de los años. ¿Qué aspectos de la historia del evento encuentras más inspiradores y cómo crees que ha contribuido a la cultura más amplia del triatlón?

Sinceramente, que esta prueba se mantenga en el calendario año tras año, pese a la pandemia, y siendo las más antigua de España, ya supone algo mágico participar en ella.

Para los atletas que participan en este evento emblemático, ¿qué mensaje o consejo te gustaría compartir para inspirarlos a superar sus límites en nuestra carrera?

Pensar que esta carrera ya se celebraba hace 40 años, posiblemente muchos no habíamos nacido. Estamos siendo parte de la historia del triatlón en España y en el Mundo.





LANZAROTE TRIATHLON VOLCANO

MÁS INFORMACIÓN

s.clublasanta.com/VolcanoTriES
[#volcanotriathlon](https://twitter.com/clublasantatri)



1.PROGRAMME

Wednesday, April 24th		
16.00	Pre-Race online meeting in English	Via Slido
16.45	Pre-Race online meeting in Spanish	Via Slido
Friday, April 26th		
15.00 – 19.00	Race pack collection in time frames	La Plaza, Club La Santa
15.00 – 19.00	Welcome Cocktail for the 40th edition for participants and companions	La Plaza, Club La Santa
16.30	Volcano Kids – a social race for Kids aged 7–17 years old	Water Sports Centre, Club La Santa



1.PROGRAMME

Saturday, April 27th		
06.00 – 07.30	Check-in: bike, cycle and running gear, at the Stadium, Club La Santa. Only participants are allowed to enter in the transition area.	Stadium, Club La Santa
07.45	All Athletes must be in the swim start	La Santa Lagoon
08.00	Swim Start – Rolling Start	La Santa Lagoon
11.00 – 13.00	Bike and bags Check-out and chip return	Stadium, Club La Santa
13.00	Awards ceremony	Stadium, Club La Santa



2. IMPORTANT INFORMATION

Cut-off time

Swimming	Swim: 1hr from the individual race start	Stadium, Club La Santa
Cycling	1st Cut off at 10.30	Caleta de Famara (on the way back)
	2nd Cut off at 11:00	Stadium, Club La Santa
Running	4hrs 30mins from the individual race start	Stadium, Club La Santa

Results

Real-time athlete tracking, results and race information for Volcano Triathlon and other races organised by Club La Santa. Download Club La Santa Races here:

[App Store](#)

[Google Play](#)

You will be able to find your results in the following link:

clublasanta.com/race-results



TRANSITION ZONE

Athlete wristband

All participants receive an athlete wristband at registration which they must wear to enter the Transition Zone on Saturday, race day.

¡Please note it's not possible to enter the transition zone without wearing the wristband.

Race equipment

Only the necessary equipment for the race will be permitted in the Transition Zone. Any other objects will be removed by the technical officials after the race start.

Transitions bags

The street wear / personal clothing bag (white), the Bike bag (blue) and the Run bag (red) must be checked in at the Bike & Bag Check-in in the Transition Area on Saturday morning.

Helmet, sun glasses, cycling shoes and other cycling equipment must be placed in the transition bags (the cycling shoes can also be clipped to the cleats on your bike). The helmet must remain in the blue bag, while the athlete is performing the first segment of the race.

Please put the stickers with the race numbers on the ropes of the bags:



Transition bags

WHITE BAG

This is the bag for your street clothes when you change for the swim start.

BLUE BAG

This is the bag to collect after the swim section. This bag must contain:

- Helmet
- Sunglasses
- Socks
- Cycling shoes
- Nutrition products
- Bib number (mandatory)

Swim gear, including the wetsuit, must go inside the blue bag.

RED BAG

The red bag is to be collected after cycling. This bag must contain:

- Running shoes
- Socks
- Sunglasses
- Cap

Cycling gear, including the helmet, must go inside this bag. Shoes, unless clipped to pedals, as well.

Bike check-out

You can only check your bike out between 11:00 and 13:00hrs, by showing your race number and returning your timing chip (Transition).

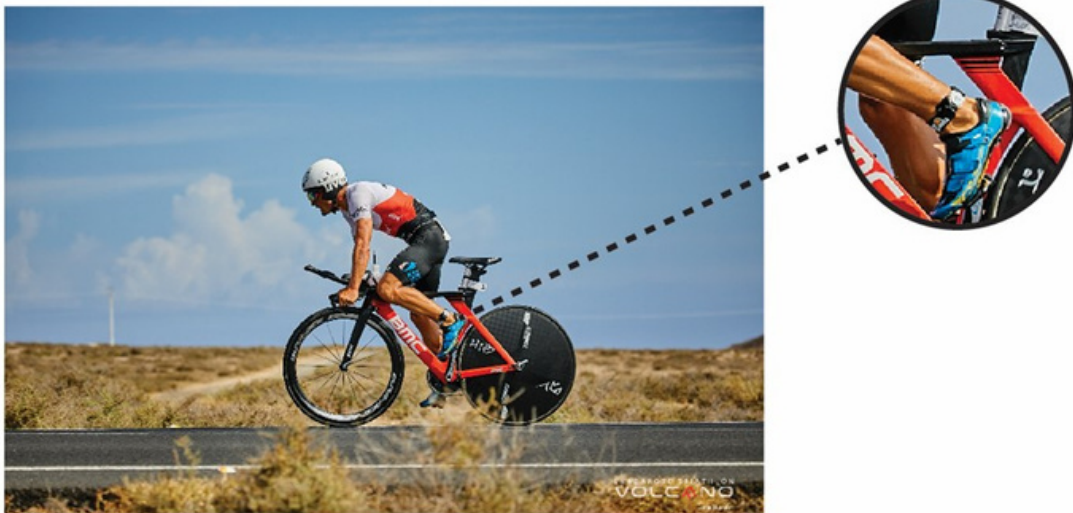


NO CHIP – NO TIME

In the Bike and bag check-in you will receive a velcro ankle band and a Timing Chip to record your times. You must return your timing chip in the bike and bag check out.

Use of the Timing Chip

The Timing Chip must be worn with the Velcro band on the left ankle. You must keep it on, from the start to the end of your race!



If you lose your chip during the race, please, get a new chip in the Organisation tent at the Stadium.

The mats for the timing system are located at the beginning and end of each transition area, and at the finish line. During the competition, your time will be automatically recorded as you run or bike over the mats. That means that you will get the split times of the three disciplines and also your time spent in the transition zone.

You must return your timing chip when you check out your bags and bike after the race.

No chip deposit is required. The charge for lost chips will be 50 euros and it should be paid at the bike and bag checkout.



AID STATIONS

At each aid station, there will be clear signs indicating the contents of each table.

Swim exit

There will be a water station at the exit of the swim.

Aid Station 1: Run course

This aid station will be located at the Club La Santa stadium, and athletes will pass by it twice during the run.

Aid station contents:

- Water
- Isotonic drink: NAMED

Aid Station 2: Run course

This aid station will be located in the village of La Santa, right at the turning point. Athletes will pass by it once.

Aid station contents:

- Water
- Isotonic drink: NAMED
- Coca-Cola

Finisher Buffet

This aid station will be located in the stadium, in the finisher area, next to the white transition bags. Here, athletes can eat and drink, and recover until the prize giving ceremony.



FINISHER ZONE

This area will be partially open to spectators and participants' companions. In this area, the following will be available:

Finisher Buffet

This final aid station will be located in the stadium in the finisher area, next to the white transition bags. Only race participants will have access to this area.

Massage Service

Athletes will be able to receive a relaxing massage provided by students from a Massage Therapy School, on a first-come, first-served basis.

IMPORTANT: In case you need therapeutic massage, you should contact a licensed physiotherapist.

Awards Ceremony

The Award Ceremony will take place at 13:00. Companions and spectators will be able to attend the Award Ceremony along with the athletes.

Club La Santa Wellness

Race participants have access to the Wellness Center to use the spa or request a treatment.

They must show their registration, wristband, bib number, or any other identification that accredits them as participants.

This paid service is available on April 26th, 27th, and 28th, and is subject to availability.

See prices [HERE](#)



3. GENERAL RULES

Race pack collection

- All athletes have to collect their race number personally and present their photo identification (ID or passport).
- It is the responsibility of the athlete to make sure that they are covered by their Triathlon Federation Insurance on race day (Triathlon Federation/National, Governing Body of their Nation). If an athlete has no insurance, they must purchase a 1 Day Race Licence at the race pack collection. Max coverage 75 years old.
 - Onsite 1 Day License Fee: 7 euros
 - Relay teams 1 Day License Fee: 3 euros for team member.

Race number

Race number on the swim course:

- Your race number must be clearly visible on your swimming cap

Race number on the bike course:

- Wear a clearly visible race number on your back
- Place 2 stickers on your helmet (front & left side)
- Wrap the sticker around the seat post of your bike.

Race number on the run course:

- You must wear a clearly visible race number on the front of your racing kit

RELAY. Relay teams will have 2 bibs: "Relay Bike" y "Relay Run". It's important that each member of the team wear their own bib according to the discipline they are racing in.



RACE REGULATIONS

The ITU (International Triathlon Union) Competition Rules must be followed.

- Fair game: No personal aid/assistance is allowed. The competitors must not, at any time during the race, be accompanied by non-competing people. The violation of this rule will lead to disqualification.
- General traffic rules must be obeyed.
- Drafting is not allowed.
- Remain on the right hand side of the road to allow any participant to overtake safely and to avoid obstructing their race.
- It is mandatory for athletes to stop at the penalty box (in the transition zone) when shown a blue card.
- The use of wetsuits is allowed and recommended.
- The torso of the athlete must be covered during the race.

Relay teams

Relay Teams can be all male/female or mixed and composed by two or three participants, one for each discipline.

Relay Exchange Rules:

- The timing chip must be worn on the left ankle in all 3 disciplines.
- The team chip will act as the race baton and must be exchanged between each team member in the Transition Zone (at their bike rack).
- Each team member has to wear their own bib.
- Each stage member must attach the timing chip to his/her left ankle before the start of his/her discipline within the Transition Zone.
- The members of the same team can assist each other to remove the velcro and attaching it to their own left ankle. This can be done by the one taking the baton only when the previous one has passed the timing mats in the Transition Zone.





An interview with Kenneth Gasque

Kenneth Gasque, former Race Director at Club La Santa, arrived in Lanzarote in 1983, two months before Club La Santa (formerly La Santa Sport) opened its doors. First as a Green Team supervisor, and then as Sports Director.

Tell us about the first Volcano:

The first time was in 1984. It was low season and I decided to organize the first Volcano Triathlon. We had 27 bikes, so I found 25 persons to do the race and then asked two Green Team staff to join as well so we had 27 people to fit the bikes. The swim was in the lagoon, then we biked up to Tinajo and did a lap like the morning run route. There were surprisingly large numbers of spectators from Club La Santa. We started a journey that would ultimately transform into one of Spain and Europe's leading races.



What do you think of the Volcano race?

The Volcano race is for everyone, from beginners to world champions. The race welcomes everyone who can swim, bike, and run. We can easily do all the disciplines here: swim in the lagoon with no waves or danger, have a good bike ride, and run. Everything is at Club La Santa, and it's perfect, also because it is in the beginning of the triathlon season. We see people coming back year after year because of the nice atmosphere, some for more than 25 years.

Congratulations to Club La Santa and their staff: you are wonderful! You've kept your word and have now hosted the Volcano tri, Europe's oldest race, for 40 years.

Can you remember any special moments?

In 1989, we had David Scott, six-time winner of IRONMAN Hawaii. He was the king of triathlon. We had many people coming to the tri camp and Volcano triathlon that year. He was leading the race and following our motorbike. The motorbike went into the parking area instead of passing the reception. It was a bit embarrassing, but David Scott didn't mind at all. He loved Club La Santa as there wasn't something like this in the USA. There are many nice races in the USA, but we have something that they don't have, and these are the volcanoes, the weather, and the wind from the Atlantic Ocean. What we have here is unique. We have the swim, bike, run and finish line in the same place.

In the early years, I forgot to check the tide. We realised that we could only walk in the water and not swim. As it wasn't a walking event, we decided to move the swim to the pool, and luckily all went fine. This only happened one time. Since then we always checked the tide of the lagoon.

Another year we offered both the Olympic and half distance; two races in one. The bike course of the half distance went to Playa Blanca in the south and back. I sent someone out to make the arrows but he almost got arrested as he made marks in front of the police station.

We had some very good athletes coming. In the early years we worked together with the Danish Triathlon Federation because there was no Spanish one yet. We also had a medical team with doping control. When some athletes found out, they did only not want to race; they also left home straight away.



And then Poul Stitz, a good friend of Club La Santa and the owner and a repeating client to Club La Santa. I asked him to join the race and to follow a young athlete of 14 years old who was a swimmer. Good memories of a great friend who sadly passed away a few years ago.

Did you ever participate yourself in the Volcano?

Yes, I have participated in the race myself. If you don't do something, you don't make mistakes. If you do something, you make mistakes, but you also learn. I learned not to race while organising it. One year we did the half distance going up to the top of Haria. I started the race and it didn't have so many participants that year, so I would be home on good time. However, it wasn't a good idea to sit on the bike and imagine what could go wrong. I regret racing when organising. It was too hard. I then learned to do one thing at a time.



Can you tell us about the bike course over the last 40 years?

The bike course was different most years. Every year we tried to make it better. In the old days, there was no tarmac road to Famara. There was only one way out: La Santa village, Tinajo, and back. Then we had smaller roads behind Tinajo, and we started using those ones. Sometimes to Tinajo and back, sometimes Tiagua and back, sometimes to the Timanfaya Parque (camels) and back. We were not allowed to go inside the national park. Once they made the tarmac to Famara, we went there twice. Or up to the road to Teguse and back. In my opinion, the best course is to go to Famara and back, twice. With two laps, returning to Club La Santa, it is easier to control and safer. The public can also follow them better when they pass at the turning point, and they can see their fellow race companions. Although if there are a lot of participants, it is maybe better one lap as it would be too crowded with small laps.

And I'm sorry to say it, but I started it all.





An interview with Richard Hobson

What initially inspired you to participate in Volcano triathlon, and what keeps you coming back year after year?

The main reason was simply that a good friend Glenn Cook who had raced the previous year told me about the race and about club La Santa. So we travelled out together to spend some time training and then do the race. We do love coming back to do this race but the main reason is because for 30 years I have been involved or have organised a training camp around the dates of the race so that athletes can come and train and then take part in this iconic race.

How has the triathlon event evolved over the past four decades, and what changes have you observed?

The race has changed over the year, it has become bigger than those 1st years and the course has changed many times. The most iconic course was the original one that took us out over fire mountain and turn at the camels. Kenneth Gasque was obviously a big part of this race as he brought triathlon to Lanzarote and the Volcano race is very much thanks to him.



Could you share some memorable moments or highlights from your experiences in the event throughout the years?

Winning the race was probably the best moment for me as I won it in a sprint finish against Swiss athlete Peter Itzinger. More recently the highlights have been to share the race with my family so that all 4 of us race and also to now see my 2 boys racing close to the front. This year will be my 34th start in the Volcano triathlon.

You met each other during your training camps at CLS, as Dorte used to be a Green Teamer. Can you tell us how your shared passion for triathlons has influenced your relationship and family life?

Our shared passion for triathlon has really meant as a family we have been able to share a lot of time together doing something we all enjoy. As a family a feel truly privileged to have so many shared and happy memories.

How has the experience of competing alongside your loved ones influenced your triathlon journey?

Triathlon in many ways is a lonely sport as the training is hard but to be able to share some magic moments with friends and family are what make it all worth while and also amazing.

Question for your sons: how does it feel racing with your father/parents? Do you normally train together?

We have always really enjoyed this and for many years Dad would be faster than us, not sure he is so happy now that we can beat him easily! 😊 But we still love that we can all sometimes do races together. We still train together when we can and its nice that we can do this.

Reflecting on your triathlon journey as a family, what are some cherished memories or moments that stand out to you?

Some cherished memories for me are: all 4 of us finishing Volcano triathlon, seeing my family work hard to achieve their own personal goals in the sport, spending quality time together in training and at races.





Can you share a hilarious or memorable 'triathlon family moment' that still makes you laugh to this day?

I don't really have one moment that stands but I just have so many happy memories and ones that I will cherish forever of quality time spent with my family. I am very lucky to have this.

As a long-time participant, what advice would you give to newcomers or those considering participating in our triathlon event for the first time?

The races at CLS are great for newcomers as the races are well organised and safe, if you stay at CLS then it makes everything around the race easy like the registration and the racking the bike and getting everything ready for the race and it also allows you to see the race course before you race on it. The best thing is there is no que for the toilet as you can just go back to your own apartment 😊



We've all had those moments during a race where something unexpected happens. Can you share a funny or bizarre 'triathlon blooper' story from your years of competing?

Probably my worst blooper was when I was doing a big race in the UK but had a problem on the run and needed to stop to go to the toilet but there were no trees or bushes to hid behind so just had to go to the side of the course – worst part was that the race was been filmed by on TV and they decided to keep filming as I headed into the grass 🙄

Let's talk about race day rituals. Do you have any quirky pre-race routines or superstitions that you swear by?

No I really don't, I just don't like to be rushing around so do like to be early for things and have all my things organised and prepared.

Why would you recommend Volcano Triathlon? What makes it special?

The race is amazing and special so of course I recommend it to everyone. It is special as I share it with friends and family and am in a place that I love.





An interview with Todo por un sueño Tri team

What does the 40th anniversary of our race mean to you and your club, and how does it affect the triathlon community in Lanzarote?

For us, it's a pride to participate in Spain's longest-running triathlon event and one of the oldest in the world. It's a fantastic experience for those debuting in the distance and being able to share the starting line with great professionals. For those athletes preparing for the IRONMAN Lanzarote, it can even be ideal for their preparation and help ease their nerves, like a warm-up. Considering how the number of triathlon events in Lanzarote has decreased, it's very important for local athletes that this event remains faithful to the calendar.





As the president of the Todo por un sueño triathlon club, you have witnessed the evolution of our race over the years. What aspects of the event's history do you find most inspiring, and how do you think it has contributed to the broader triathlon culture?

Honestly, the fact that this event remains on the calendar year after year, despite the pandemic, and being the oldest in Spain, already means something magical to participate in it.

For athletes participating in this landmark event, what message or advice would you like to share to inspire them to push their limits in our race?

Think that this race has been held for 40 years, possibly many of us hadn't been born yet. We are part of the history of triathlon in Spain and in the world.





LANZAROTE TRIATHLON VOLCANO

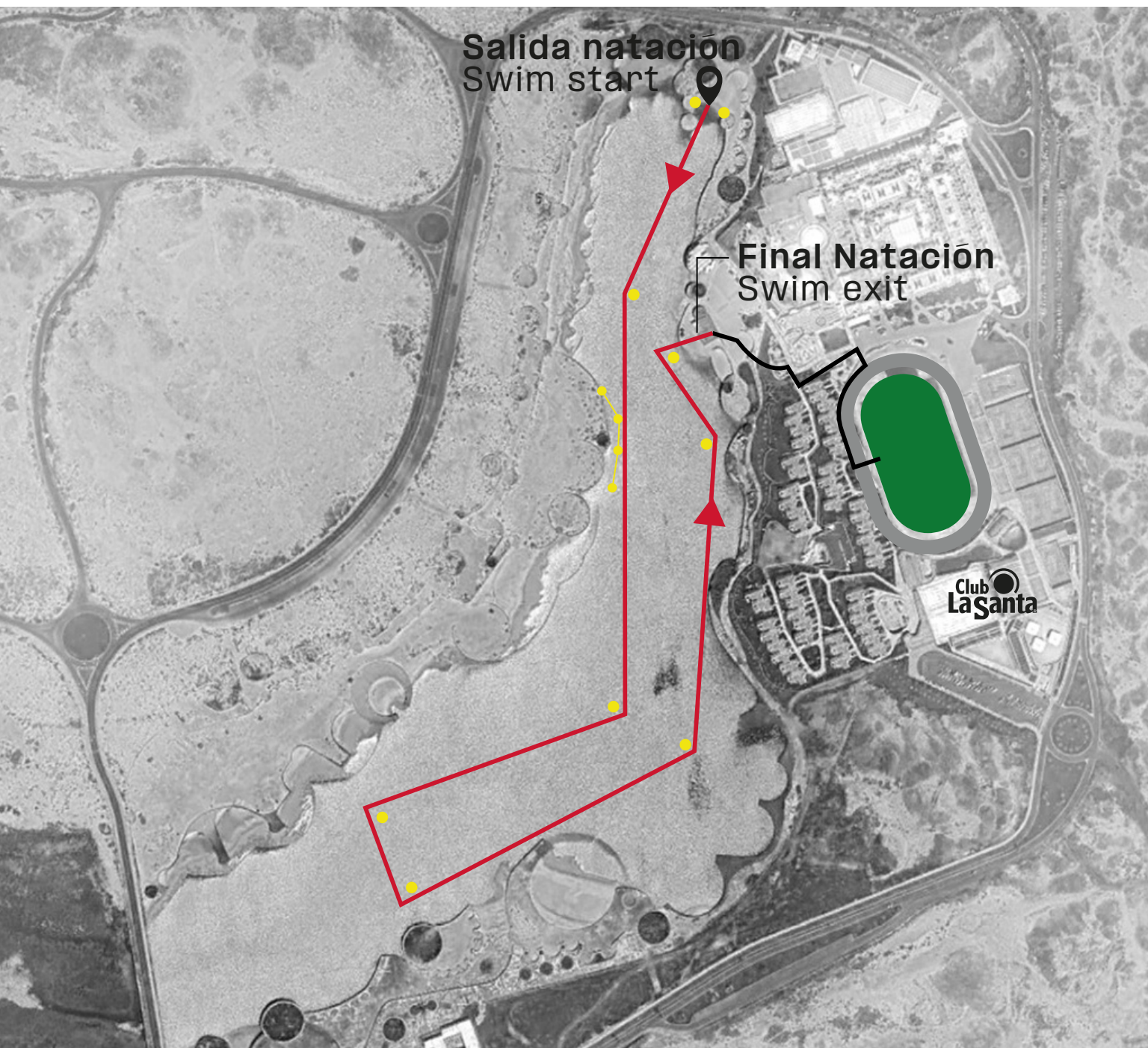
MORE INFORMATION

s.clublasanta.com/VolcanoTriEN
[@clublasantatri](https://twitter.com/clublasantatri) [#volcanotriathlon](https://twitter.com/volcanotriathlon)



NATACIÓN | SWIM

1,5 KM. - 1VUELTA | 1LAP

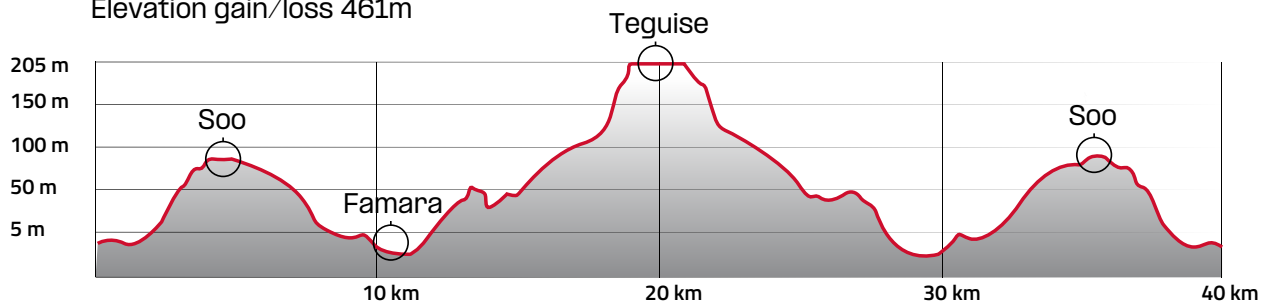


CICLISMO | BIKE

40 KM. - 1 VUELTA | 1 LAP

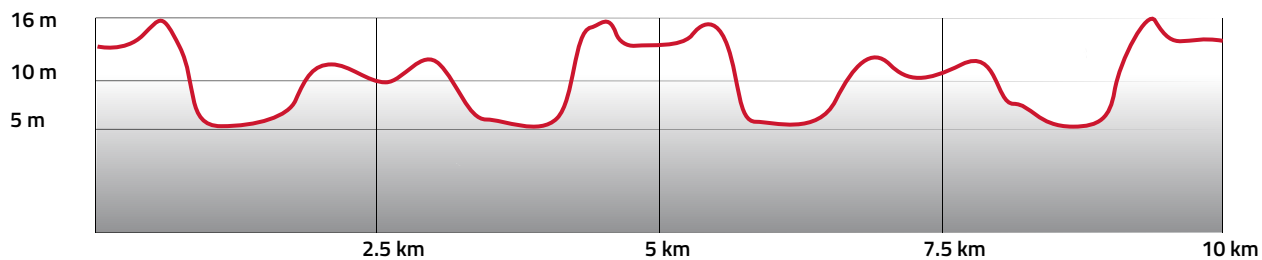


Elevation gain/loss 461m



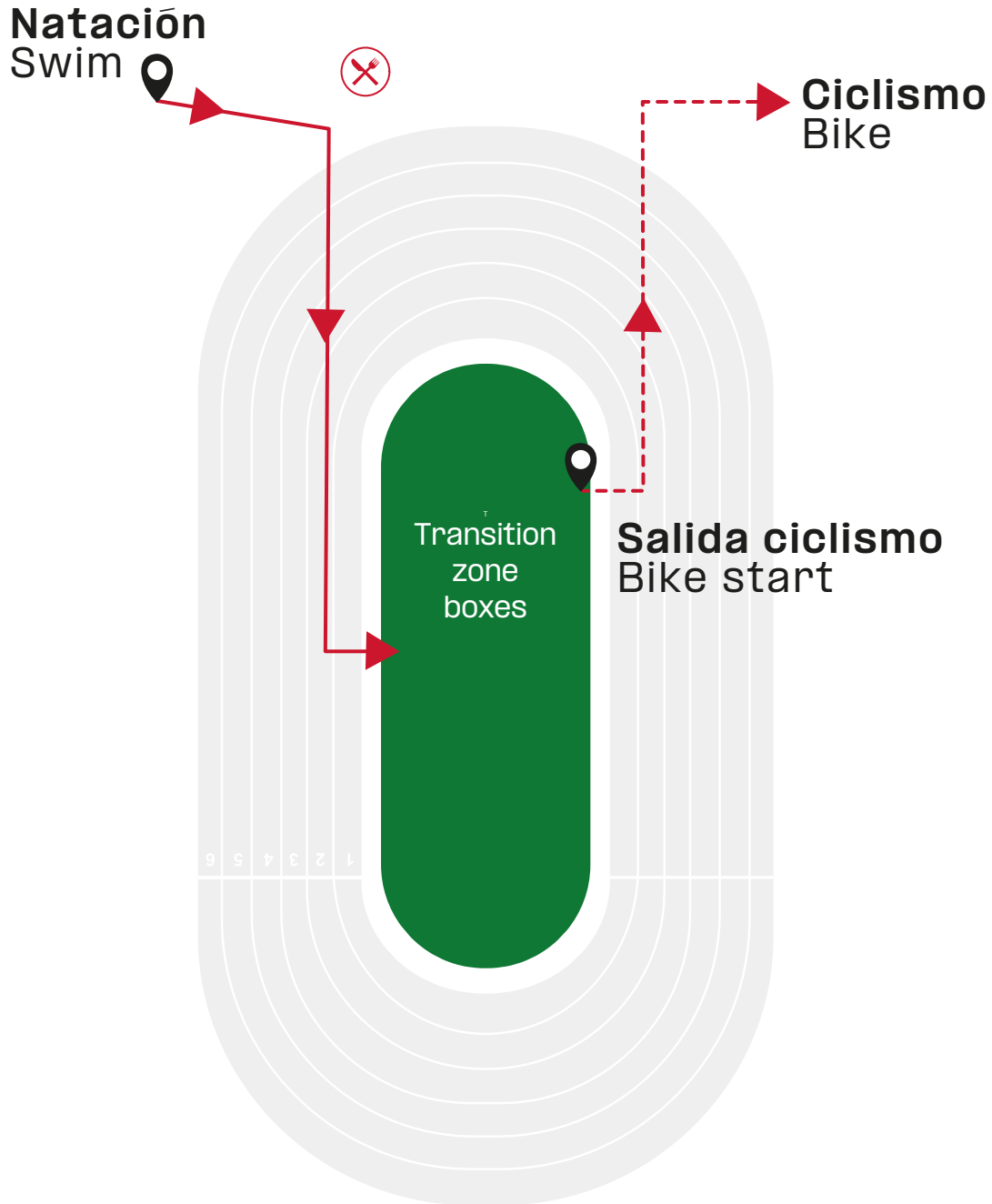
CARRERA | RUN

10 KM.- 2 VUELTAS | 2 LAPS



TRANSICIÓN | TRANSITION

NATACIÓN-CICLISMO | SWIM-BIKE



TRANSICIÓN | TRANSITION

CICLISMO - CARRERA | BIKE - RUN

