



Sponsorzy





Niezbędnik zawodnika

BIURO ZAWODÓW

Niedziela, 16.06.2019 czynne 7.30 - 18.00
Strefa T2 – parking nad Wisłokiem przy firmie Pratt & Whitney Rzeszów S.A, ul. Żeglarska 35-310 Rzeszów

Wydawanie pakietów:

07:30 – 09:00	IRONKIDS, Puchar Polski
07:30 – 11:30	Dystans 1/4 IM, Dystans 1/8 IM, Sztafety

Do procesu rejestracji zabierz ze sobą dowód osobisty lub inny dokument ze zdjęciem. Pamiętaj, że organizator będzie wymagał podpisania oświadczenia o braku przeciwwskazań do startu w imprezie i dobrowolnej zgodzie na udział w niej.

Uwaga: Warunkiem uczestnictwa w zawodach jest posiadanie ważnej licencji Polskiego Związku Triathlonu. Zalecamy wyrobienie licencji poprzez aplikację PZTri. Wyrobienie jednorazowej licencji będzie możliwe także na stoisku PZTri

PAKIET STARTOWY

1. Numery startowe wraz z agrafkami
2. Czepek na etap pływacki
3. Po jednym worku na rzeczy mokre (do strefy zmian)
4. Worek do depozytu
5. Foder informacyjny
6. Komplet naklejek

NA MECIE

1. Medal
2. Pamiątkowa koszulka finishera
3. Napoje (woda, izotonik), owoce na punktach odżywiania i w strefie mety

HARMONOGRAM

Niedziela, 16.06.2019

07:30 – 09:00	Wydawanie pakietów startowych – strefa T2 - IRONKIDS, Puchar Polski
07:30 – 11:30	Wydawanie pakietów startowych – strefa T2 Dystans 1/4 IM, Dystans 1/8 IM, Sztafety
08:00 – 10:15	Wprowadzanie rowerów do strefy zmian T1 Żwirownia, - Puchar Polski, AG dystans ¼ IM i 1/8 IM, sztafety
09:15	strefa T1 - obowiązkowa odprawa dla zawodników Puchar Polski (brak obecności na odprawie skutkuje 3 min karą)
09:30	start IRONKIDS 7 lat i młodsi - 500m bieg
09:35	strefa T1 start IRONKIDS 8-9 lat - 50m pływania i 500m biegu
09:45	strefa T1 start IRONKIDS 10-11 lat - 100m pływania i 1km biegu
10:00	strefa T1 start IRONKIDS 12-13 lat - 200m pływania i 2km biegu
10:30	strefa T1 start Puchar Polski kat. Młodzik, Junior Młodszy
11:15	strefa T1 start Puchar Polski kat. Junior, U23, Elita
12:15 – 13:00	Wprowadzanie rowerów do strefy zmian T1 Żwirownia, AG dystans ¼ IM i 1/8 IM sztafety
13:00	odprawa techniczna dla AG dystans ¼ IM i 1/8 IM, dekoracja IRONKIDS Rzeszów, strefa T1 Żwirownia
13:30	start Triathlon Rzeszów dystans ¼ IM, strefa T1 Żwirownia
14:15	start Triathlon Rzeszów dystans 1/8 IM strefa T1 Żwirownia
16:30	Wydawanie rowerów ze strefy zmian Dystans 1/4IM, 1/8 IM, sztafety Strefa T2 parking nad Wisłokiem
16:45-17:00	ceremonia wręczenia nagród Puchar Polski, Triathlon Rzeszów dystans ¼ IM, 1/8 IM, sztafety - strefa T2 – parking nad Wisłokiem Losowanie nagród rzeczowych wśród obecnych uczestników zawodów

Niezbędnik zawodnika

1. Rolling start

W strefie startu wyznaczone będą strefy opisane czasem etapu pływackiego, w jakim zawodnicy deklarują ukończyć ten etap. Ustawcie się w strefie odpowiadającym Waszym umiejętnościom! Start zarówno z szybszymi, jak i wolniejszymi zawodnikami spowoduje, że nie pokonacie tego etapu komfortowo. Od rozpoczęcia startu wszyscy zawodnicy wchodzić będą do wody falami po 4 osoby, w odstępach około 3-5 sekund w kolejności w jakiej ustawili się w strefie startu. Specjalnie stworzona strefa z matą pomiaru czasu tuż przed wejściem do wody pozwoli na bezkolizyjne przechodzenie na sam start i rozpoczęcie rywalizacji w wodzie. Każdy czas będzie naliczany po przekroczeniu maty indywidualnie przez każdego zawodnika, a więc każdy zawodnik ma liczony czas netto. W ten sposób startują wszyscy zawodnicy danego dystansu.

2. Wycofanie się z wyścigu

Każdorazowo poinformuj najbliższego sędziego o takiej sytuacji podając swój numer – jeśli tego nie zrobisz, istnieje ryzyko, że podejmemy akcję ratowniczą – poszukiwawczą obciążając Ciebie kosztami takich działań.

3. Pamiętaj o:

Pływanie:

1. Strój triathlonowy/ strój do pływania
2. Pianka pływacka
3. Okulary do pływania
4. Zatyczka na nos / do uszu - jeśli zazwyczaj ich potrzebujemy
5. Środek ułatwiający zdejmowanie pianki - nie zalecamy oliwki ani wazeliny ze względu na szkodliwe działanie na pianki neoprenowe

Rower (strefa T1):

1. Kask - absolutny obowiązek!
2. Numer startowy
3. Okulary rowerowe
4. Strój rowerowy (jeśli nie używamy stroju triathlonowego)
5. Obuwie rowerowe
6. Skarpety – jeżeli potrzebujesz
7. Pompka ręczna lub zapasowe naboje z CO2
8. Zapasowa dętka + tyłki do opon lub uszczelniacz do opon (przydatne w trakcie startu, aby nie tracić czasu na zmianę dętki)
9. Komplet kluczy imbusowych
10. Bidon
11. Torebka do przechowania batonów i żeli energetycznych
12. Licznik rowerowy

Bieg (strefa T2):

1. Buty do biegania
2. Strój biegowy (jeśli nie używamy stroju triathlonowego)
3. Skarpety - jeśli ich potrzebujemy, a nie założyliśmy przed etapem rowerowym
4. Czapka

Dodatkowo:

1. Dokument tożsamości ze zdjęciem
2. Pasek na numer startowy – zakładamy z przypiętym numerem po etapie pływackim
3. Klapki - przydatne przed etapem pływackim
4. Drugą parę butów do biegania (jedną parę zostawimy w strefie zmian, to druga przyda się tuż przed startem do rozgrzewki)
5. Ubranie na rozgrzewkę
6. Żele i batony energetyczne
7. Krem z filtrem UV
8. Zegarek / pulsometr + opaska na klatkę piersiową
9. Ręcznik
10. Taśma izolacyjna - bardzo wiele zastosowań przy mocowaniu ekwipunku do roweru
11. Duża pompka rowerowa stojąca - łatwiej uzyskać za jej pomocą duże ciśnienie powietrza w oponach
12. Zapasowe dętki i opony - na wypadek ich uszkodzenia w przeddzień zawodów
13. Gumki recepturki - przydatne do zamocowania butów rowerowych na rowerze w optymalnej pozycji

4. Czego nie wolno:

- używać odtwarzaczy mp3, słuchawek, etc - jest zabronione i grozi dyskwalifikacją
- podczas etapu kolarskiego nie wolno jechać w odległości mniejszej niż 7 metrów za innym zawodnikiem

5. Strefy zmian:

Strefa T1: Żwirownia, Kwiatkowskiego, 35-001 Rzeszów: start zawodów, etap pływacki, start etapu kolarskiego – w tej strefie zostawiamy rower, kask, buty rowerowe, bidon, numer startowy

Strefa T2: parking nad Wisłokiem przy firmie Pratt & Whitney Rzeszów S.A, ul. Żeglarska, 35-310 Rzeszów: odbiór pakietu startowego, koniec etapu kolarskiego, rozpoczęcie biegu, meta – w tej strefie odbieramy pakiet, zostawiamy buty i inne akcesoria biegowe.

UWAGA: W godz. 8.00-12.00 pomiędzy strefami T2 i T1 będzie kursował bezpłatny autobus przewożący zawodników.