



Sponsorzy techniczni



Sponsorzy



Patron honorowy



Partnerzy techniczni



Partnerzy medialni





Niezbędnik zawodnika

BIURO ZAWODÓW	
Sobota, 16.06.2018 16:00-19:00	
Niedziela, 17.06.2018 7.00-09.30	(zawody biegowe dla dzieci od 9:00 do 10:30)
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.	
PAKIET STARTOWY	
1. Numery startowe wraz z agrafkami	
2. Czepek na etap pływacki	
3. Po jednym worku na rzeczy suche i mokre (do strefy zmian)	
4. Pamiątkowa koszulka finishera na mecie	
5. Napoje (woda, izotonik), batony energetyczne, owoce na punktach odżywiania i w strefie mety	
6. Medal na mecie	
7. Worek do depozytu	
8. Folder informacyjny	
HARMONOGRAM	
Sobota, 16.06.2018	
16:00 – 19:00	wydawanie pakietów startowych (biuro zawodów)
16:00 – 19:00	EXPO oraz inne atrakcje
17:30 – 18:00	odprawa dla zawodników
18:00 – 19:00	Pasta Party w strefie finishera
Niedziela, 17.06.2018	
07:00 – 10:00	wydawanie pakietów startowych (biuro zawodów) – IRONKIDS
07:00 – 16:30	EXPO oraz inne atrakcje
07:30 – 10:00	wprowadzanie rowerów do strefy zmian – dystans ¼ IM, strefa T1
07:30 – 10:00	wprowadzanie rowerów do strefy zmian – dystans ½ IM, strefa T1
09:45	odprawa techniczna
10:45	oficjalne otwarcie zawodów w strefie T1 i krótka odprawa
11:00	start dystans ¼ IM (indywidualnie i sztafety)
11:40	start dystans ½ IM
10:00	zawody IRONKIDS w strefie T2
12:00	ceremonia wręczenia nagród dla dzieci (okolice mety)
15:00 – 16:30	wydawanie rowerów ze strefy zmian
16:00	zamknięcie trasy
15:00 – 15:30	ceremonia wręczenia nagród

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 tak komfortowo. Od strzału armaty sygnalizującego start wszyscy zawodnicy wchodzić będą do wody falami po 4 osoby w kolejności w jakiej ustawili się w strefie startu - to dlatego tak ważne jest rozważne ustawienie się w strefie startowej! Specjalnie stworzona strefa z matą pomiaru czasu tuż przed wejściem do wody pozwoli na bezkolizyjne przechodzenie na sam start i rozpoczęcie rywalizacji w wodzie. W efekcie tworzyć się będzie stały ciąg sportowców, którzy na wzór próby czasowej będą dynamicznie startowali jeden po drugim. Każdy czas będzie naliczany po przekroczeniu maty indywidualnie przez każdego zawodnika, a więc każdy zawodnik ma liczony czas netto.

Jakto dokładnie będzie działać?

Stworzona na brzegu strefa startu będzie podzielona na określone strefy startu określone czasowo, podobnie jak ma to miejsce podczas wielkich imprez biegowych. Każdy z triathlonistów ustawi się indywidualnie w specjalnie do tego przygotowanym korytarzu. Po sygnale startu zawodnicy ustawieni w korytarzach startują biegnąc w kierunku wody po krótkim (około 5m) odcinku. Na jego końcu – tuż przed wbiegnięciem do wody znajdować się będzie mata pomiaru czasu która zarejestruje czas zawodnika gdy ten wbiega do wody. Kolejni zawodnicy startują w odstępach około 3-5 sekund – 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 podejmiemy akcję ratowniczą - poszukującą 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. Skarpetki
7. Pompka ręczna lub zapasowe naboje z CO₂
8. Zapasowa dętka + łyżki 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. Skarpetki - 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. Nożyczki
5. Drugą parę butów do biegania (jedną parę zostawimy w strefie zmian, to druga przyda się tuż przed startem do rozgrzewki)
6. Ubranie na rozgrzewkę
7. Żele i batony energetyczne
8. Dodatkowy czepek - przyda się w przypadku zimnej wody
9. Olejek do opalania
10. Zegarek / pulsometr + opaska na klatkę piersiową
11. Ręcznik
12. Taśma izolacyjna - bardzo wiele zastosowań przy mocowaniu ekwipunku do roweru
13. Smar do łańcucha
14. Szmatki do czyszczenia roweru
15. Duża pompka rowerowa stojąca - łatwiej uzyskać za jej pomocą duże ciśnienie powietrza w oponach
16. Zapasowe dętki i opony - na wypadek ich uszkodzenia w przeddzień zawodów
17. Gumki recepturki - przydatne do zamocowania butów rowerowych na rowerze w optymalnej pozycji

4. Czego nie wolno?

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