



Sponsorzy techniczni



Sponsorzy



Patron honorowy



Partnerzy techniczni



Partnerzy medialni





## Niezbędnik zawodnika

BIURO ZAWODÓW	
Sobota, 16.06.2018 <b>16:00-19:00</b>	
Niedziela, 17.06.2018 <b>7.00-09.30</b>	(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
<b>17:30 – 18:00</b>	<b>odprawa dla zawodników</b>
<b>18:00 – 19:00</b>	<b>Pasta Party w strefie finishera</b>
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 ratowniczo - 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 CO<sub>2</sub>
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