



RACEBOOK

Iron Dragon Triathlon
8 września 2019

Miejsce zawodów

Uwaga w tym roku nowa lokalizacja zawodów!

Jeśli korzystasz z nawigacji kieruj się na przystanek autobusowy Budzyń Plaża Główna, Brama nr 5 (GPS: 50.047679, 19.792350 lub [2QXR+3W Kryspinów](#)).

Prosimy o przybycie odpowiednio wcześniej, aby mieć czas na rejestrację, wprowadzenie rowerów, odprawę techniczną oraz rozgrzewkę.

Parking

Do dyspozycji zawodników i kibiców oddajemy płatne parkingi:

- (1) obok strefy zmian, [2QXR+4M Kryspinów](#),
- (2) obok parku linowego, [2QXX+V7 Kryspinów](#),
- (3) przy restauracji Nad Zalewem (dawniej "Rohatyna"), [3Q2X+J7 Cholerzyn](#),
- (4) przy karczmie Skansen Smaków, [3Q2X+7Q Cholerzyn](#).

Harmonogram zawodów

Sobota 07.09.2019

18:00-21:00 – odbiór pakietów startowych (triathlon, aquathlon) w biurze zawodów.

Niedziela 08.09.2019

7:00-8:15 – odbiór pakietów startowych aquathlon

8:30 – odprawa techniczna aquathlon (meta/scena)

9:00 – start aquathlonu (Iron Dragon Kids)

11:00 – dekoracje aquathlon

7:00-11:00 – odbiór pakietów startowych triathlon

9:00-11:00 – wprowadzanie sprzętu startowego do strefy zmian (rowery, strefa mokra i sucha)

11:30 – odprawa techniczna triathlon (meta/scena)

12:00 – start dystans Sprint

13:00 – start dystans Olimpijski i sztafety

17:00 - 19:00 – wydawanie sprzętu ze strefy zmian

17:30 – dekoracje





RACEBOOK

Iron Dragon Triathlon
8 września 2019

Rejestracja

Biuro zawodów czynne w godzinach 7:00 – 11:00. Tutaj odbierasz swój pakiet startowy oraz potwierdzisz udział w zawodach. Weź ze sobą dowód osobisty lub inny dokument potwierdzający Twoją tożsamość!

Odbiór pakietów startowych (biuro zawodów):

Sobota 07.09.2019, godz. 18:00-21:00

Niedziela 08.09.2019, godz. 7:00-11:00

Pakiet startowy

- ⤴ Komplet numerów i naklejek startowych:
 - 3 szt. na kask (naklej z przodu z lewej i prawej strony kasku)
 - 1 szt. do oznaczenia roweru (naklej ją na sztycy siodełka) 1 szt. numer startowy
 - 3 szt. naklejek na worek mokry, suchy oraz depozyt.
- ⤴ Czepek
- ⤴ Chip do założenia na kostkę. Chip należy oddać po przekroczeniu mety.
- ⤴ Upominki od sponsorów
- ⤴ Opaska identyfikująca na rękę
- ⤴ Inne

Depozyt

Rzeczy osobiste możesz zostawić w depozycie który zlokalizowany będzie w biurze zawodów.

Rzeczy odbierzesz po zakończeniu wyścigu zgłaszając się z numerem startowym i opaską.

Wprowadzanie roweru i sprzętu biegowego do strefy zmian

Po rejestracji kierujesz się do strefy zmian i wstawiasz rower w miejsce oznaczone Twoim numerem startowym wieszając go siodełkiem na rurze, kierownicą do siebie.

Następnie udajesz się do strefy mokrej z workami niebieskimi i tam na swoim numerze pozostawiasz w worku wszystko to co będzie Ci potrzebne do pokonania odcinka rowerowego (kask, numer startowy, ewentualnie buty, żele, etc.).

W kolejnym kroku udajesz się do strefy suchej z workami czerwonymi i tam pozostawiasz sprzęt na odcinek biegowy (buty, daszek, okulary, żele, etc). Rowery można pozostawić także w sobotę w godzinach 18:00 do 21:00.

WAŻNE

Aby wejść do strefy musisz mieć rower z naklejonym numerem, kask z naklejonymi numerami + pas startowy z numerem, który masz na sobie! Dodatkowo, na ramieniu i łydce dopiszemy Ci numery flamastrem. Do strefy wchodzisz tylko raz, więc o wszystkim pamiętaj!

Rower ze strefy zmian będzie można odebrać od godz. 17:00.

W strefie zmian, zawsze, gdy prowadzisz rower musisz poruszać się wyłącznie z kaskiem założonym na głowę.

Do strefy zmian nie zostaną wpuszczone rowery czasowe oraz z lemondkami. Dozwolone są krótkie przystawki - lemondki niewystające poza klamkomanetki. Związane jest to z wymogami bezpieczeństwa, aby w razie upadku zawodników jadących w peletonie do minimum ograniczyć ryzyko związane z kontaktem z wystającymi elementami roweru.



RACEBOOK

Iron Dragon Triathlon
8 września 2019



Odprawa techniczna

8:30 – Aquathlon (Iron Dragon Kids) - meta / scena

11:30 – Dystanse Sprint i Olimpijski - meta / scena

Wyścig

9:00 – start aquatlonu

12:00 – start dystansu Sprint

13:00 – start dystansu Olimpijskiego



Triathlon: pływanie

Start z brzegu. Spodziewana temperatura wody to ok. 20°C. Zalecamy start w piankach.

Zawodnicy **aquatlonu** płyną do odpowiednio ustawionych bojek nawrotowych, lewym barkiem omijają boję i kierują się w kierunku wyjścia z wody.

Zawodnicy na **dystansie Sprinterskim** omijają boje 1, 2, 3 i 4 lewym barkiem i kierują się do mety. Z wody wychodzimy przez bramę i kierujemy się do strefy zmian.

Zawodnicy na **dystansie olimpijskim** płyną w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara i każdą boję omijają lewym barkiem, płyną drugie okrążenie po którym kierując się do strefy zmian.

Pamiętaj! Jeśli tylko źle się poczujesz, zaczniesz słabnąć, to odwróć się na plecy i podnieś rękę! Podpłyną do Ciebie służby ratownicze WOPR.

Po dobiegnięciu do strefy zmian, sprzęt pływacki (pianka, czepek, okulary) pakujemy do worka w strefie mokrej ze swoim numerem. Niewykonanie operacji kara to 5 minut doliczone do czasu końcowego.





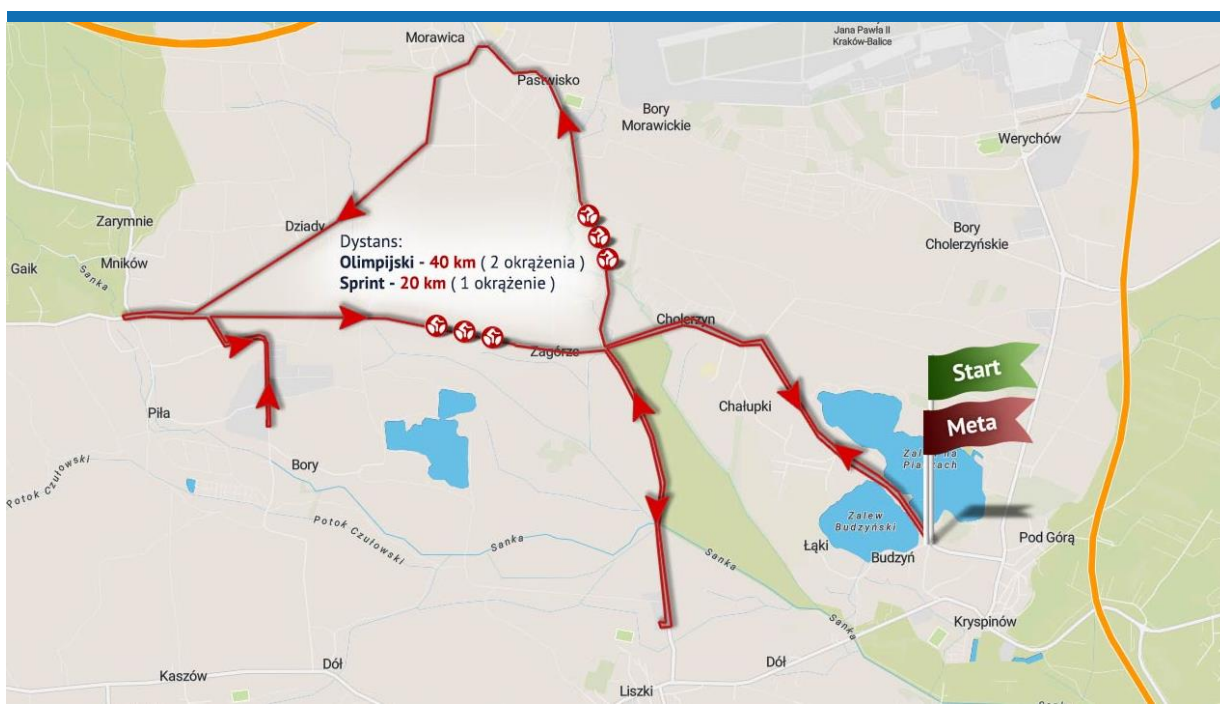
RACEBOOK

Iron Dragon Triathlon
8 września 2019



Triathlon: rower

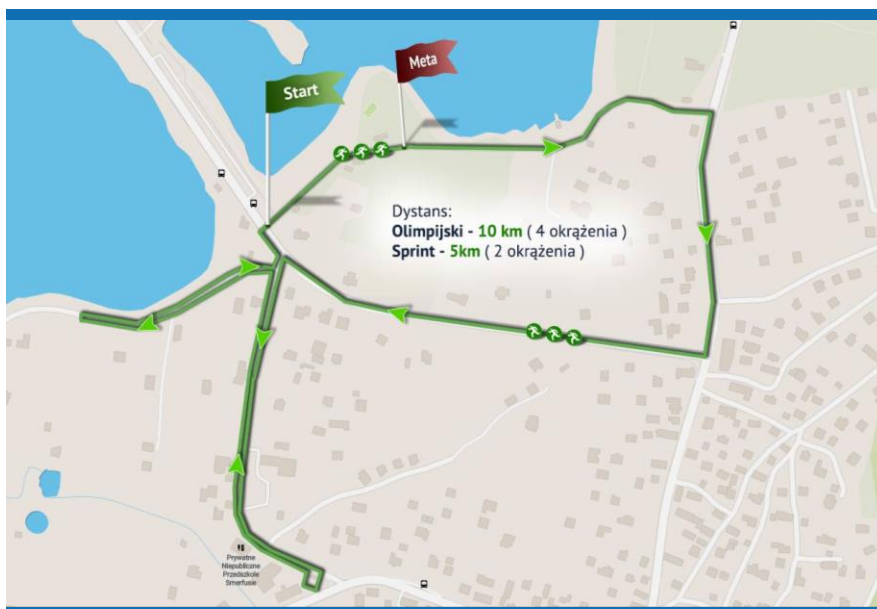
Po wizycie w **strefie worków niebieskich**. Ze strefy zmian wyjeżdżasz w kasku, nie jest obowiązkowy numer startowy na rowerze. Następnie kierujesz się zgodnie z wyznaczoną trasą. Po dojeździe do początku pętli jedziesz odpowiednio 1 pętlę dla dystansu Sprint lub 2 pętle dla dystansu Olimpijskiego. Pętle liczysz samodzielnie. Jedziemy w konwencji z draftingiem (jazda „na kole” dozwolona). Zjeżdżając z ostatniej pętli na prostą prowadzącą do **strefy zmian**, trzymaj się prawej strony drogi! Po dotarciu do strefy zmian odstawiasz rower w miejsce z którego go zabrałeś czyli to, na którym widnieje Twój numer startowy. Ruch na trasie wyścigu jest zamknięty dla kierowców.



Triathlon bieg

Rower wisi, możesz biec! Dobiegasz do strefy z workami czerwonymi i tam odkładasz kask i ubierasz buty biegowe. Ze strefy zmian wybiegamy z zapiętym numerem startowym z przodu.

Biegniesz odpowiednio 2 pętle = 5 km dla Sprintu lub 4 pętle = 10 km dla dystansu Olimpijskiego.





RACEBOOK

Iron Dragon Triathlon
8 września 2019



Meta

Gratulujemy! Ukończyłeś zawody Iron Dragon Triathlon .
W nagrodę otrzymasz medal.
Proszę nie zapomnij o zwrocie chipa.

Posiłek / Strefa regeneracji

Za linią mety w strefie finishera otrzymasz posiłek i coś do picia. Zawodnik posiłek i napój odbiera z numerem startowym.

Limity czasowe

Pływanie

30 min sprint / 60 min olimpijski

Rower – łącznie z pływaniem

1,5 godziny sprint / 3 godziny olimpijski

Bieg – łącznie z pływaniem i jazdą na rowerze

2 godziny sprint / 4 godziny olimpijski

Obsługa zawodów

Wszyscy nasi Wolontariusze na trasie będą mieć na sobie koszulki zawodów lub kamizelki odblaskowe. Jeśli potrzebujesz pomocy lub informacji zwróć się do nich.

Bezpieczeństwo

Nad bezpieczeństwem zawodników czuwać będą ratownicy wodni WOPR - Profit, lekarze i ratownicy medyczni - R2, Ochotnicza Straż Pożarna gm. Liszki, wolontariusze

Niezbędnik

- ▲ Dowód osobisty
- ▲ Okularki /można też bez/
- ▲ Strój kąpielowy / pianka do pływania
- ▲ Rower
- ▲ Kask
- ▲ Buty na rower
- ▲ Buty do biegania
- ▲ Skarpety
- ▲ Koszulka
- ▲ Spodenki

Kontakt

email:

artur.czerwiec@irondragon.pl

telefon:

509 536 643

(wyłącznie w sytuacjach awaryjnych)