



RACEBOOK

Iron Dragon Triathlon
8 wrzesień 2018



Miejsce zawodów

Jeśli korzystasz z nawigacji kieruj się na Karczma Rohatyna, Cholerzyn 361, 32 – 060 Liszki (50.051457, 19.797673).

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

Parking

Parking zawodów znajduje się za Skansenem Smaków (jadąc od strony lotniska Balice).

Opłata za parking wynosi 10 PLN. Parkingi znajdują się również w okolicach zalewu.

Harmonogram zawodów

Piątek 07.09.2018

18.00-20.00 - odbiór pakietów startowych (triathlon, aquathlon) w biurze zawodów.

Sobota 08.09.2018

7.30-8.30 - odbiór pakietów startowych aquathlon

8.35 - odprawa techniczna aquathlon (trybuny)

9.00 - start aquathlon

10.30 - dekoracje aquathlon oraz losowanie nagrody głównej (trybuny)

8.00-11.00 - odbiór pakietów startowych triathlon

9.30-11.15 - wprowadzanie sprzętu startowego do strefy zmian (rowery, strefa mokra i sucha)

11.20 - odprawa techniczna triathlon (trybuny)

12.00 - start dystans olimpijski i sztafety

12.10 - start dystans sprint

15.30 - wydawanie sprzętu ze strefy zmian

16.30 - dekoracje i losowanie nagrody głównej (trybuny)





RACEBOOK

Iron Dragon Triathlon
8 wrzesień 2018



Biuro zawodów / rejestracja

Biuro zawodów znajduje się w Chacie Kryspinów obok Karczmy Rohatyna w dużym namiocie.

Biuro zawodów czynne w godzinach 7:00 – 11:30. 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):

Piątek 07.09.2018, godz. 18.00-20.00

Sobota 08.09.2018, godz. 7.30.-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.
- ▲ Koszulka
- ▲ 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).

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. 15:30.

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 wrzesień 2018



Odprawa techniczna

8:35 – odprawa techniczna dla zawodników aquathlonu.

11:20 – odprawa techniczna dla zawodników triathlonu na dystansie olimpijskim i sprint .

Wyścig

9.00 – start aquathlonu

12.00 – start na dystansie olimpijskim

12.10 – start na dystansie sprint

Triathlon: pływanie

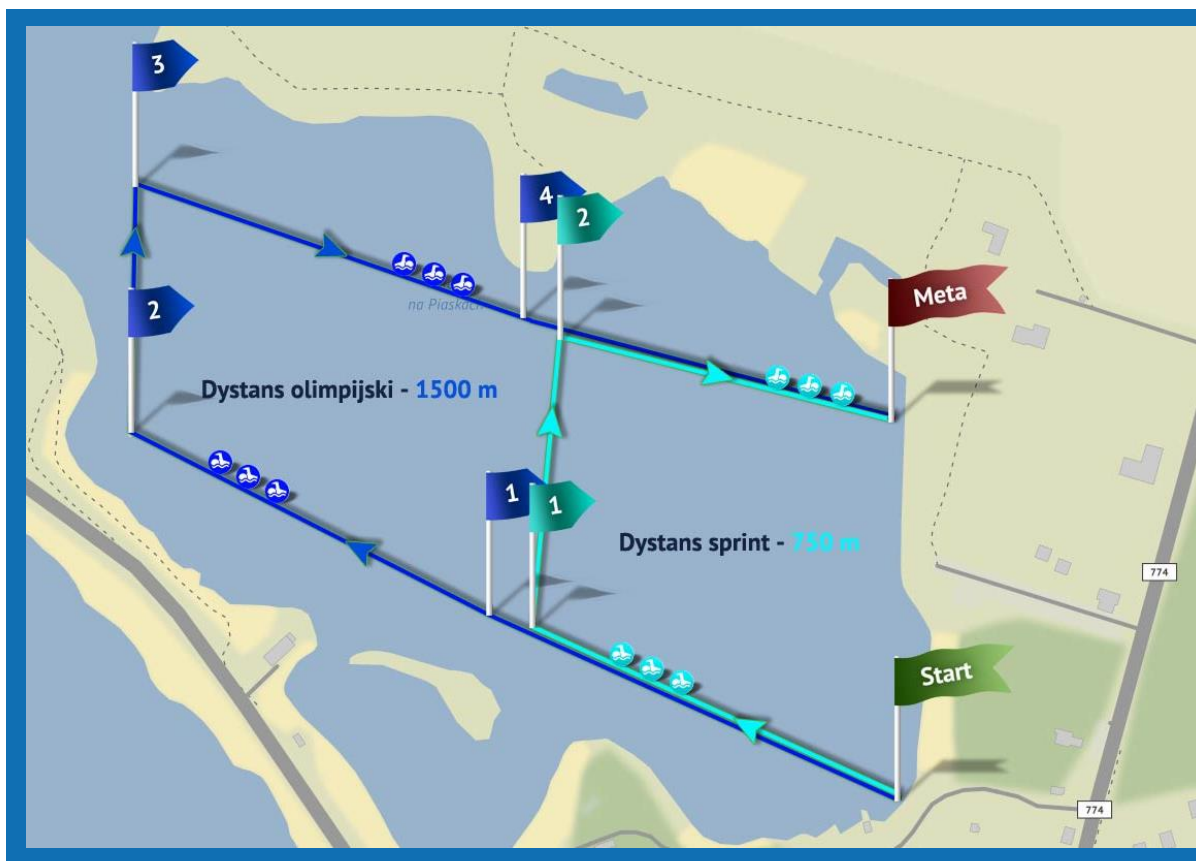
Start z brzegu. Spodziewana temperatura wody to ok. 20°C. Zalecamy start w piankach.

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

Zawodnicy na **dystansie olimpijskim** płyną zgodnie z kierunkiem ruchu wskazówek zegara i każdą boję omijają prawym barkiem kierując się do mety. Zawodnicy na **dystansie sprinterskim** omijają pierwszą boję prawym barkiem i kierują się w prawo do kolejnej boi, którą także omijają prawym barkiem następnie płynąc do mety. Z wody wychodzimy przez bramę i kierujemy 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.





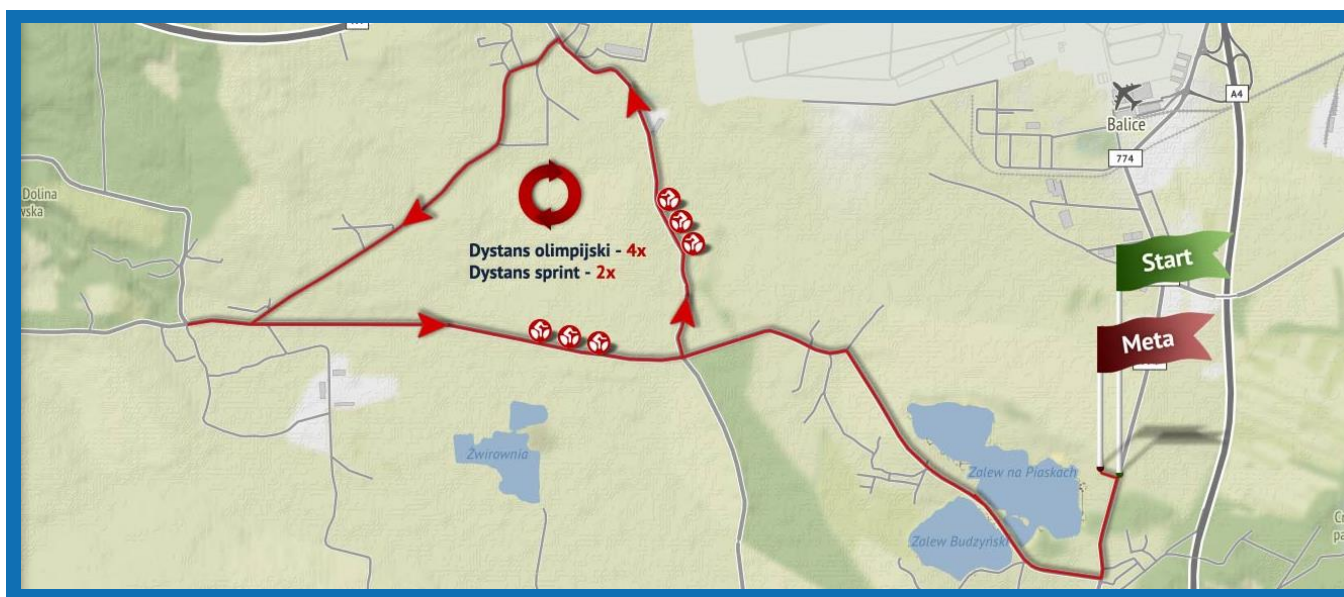
RACEBOOK

Iron Dragon Triathlon
8 wrzesień 2018



Triathlon: rower

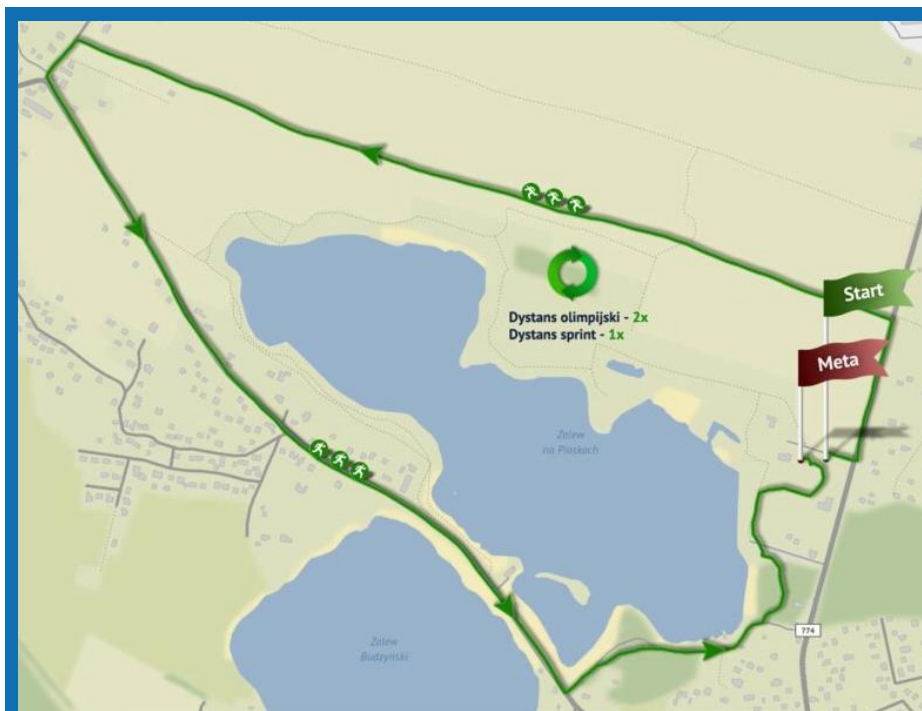
Ruch na trasie wyścigu jest zamknięty dla kierowców. Ze strefy zmian wyjeżdżasz w kasku oraz zapiętym numerem startowym z tyłu i kierujesz się zgodnie z wyznaczoną trasą. Po dojeździe do początku pętli jedziesz odpowiednio 2 pętle dla dystansu sprint lub 4 pętle dla dystansu olimpijskiego. Pętle liczysz samodzielnie. Jedziemy w konwencji z draftingiem (jazda „na kole” dozwolona). Zjeżdżając z ostatniej pętli na prostą prowadzącą do mety 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.



Triathlon bieg

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

Biegiesz odpowiednio
1 pętla = 5 km dla sprintu
lub 2 pętle = 10 km dla dystansu olimpijskiego.





RACEBOOK

Iron Dragon Triathlon
8 wrzesień 2018



Meta

Gratulujemy! Ukończyłeś zawody Iron Dragon Triathlon. W nagrodę otrzymasz medal.

Proszę nie zapomnij o zwrocie chipa.

Posiłek / Strefa regeneracji

Strefa z posiłkiem mieści się w strefie regeneracji. Posiłek przysługuje zawodnikom z opaską Iron Dragon i numerem startowym. Posiłek regeneracyjny jest przygotowany przez firmę U Jędrusia.

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)