

## Opis wydarzenia.

**8.08.2020r (sobota) Iron Dragon Challenge 3- Dystans 1/2 IM (1.9/90/21) open , Sprint (0.75/ 20/ 5) open , aquathlon dla dzieci i młodzieży**

### 1. Start Sobota 8.08.2020r - event

6.00 otwarcie parkingu dla zawodników ( parking przy plaży głównej spółki Likom oraz za strefą triathlonu Iron Dragon - parkingi płatne)

6.00/ 7.00 start expo [wertykal.com](http://wertykal.com) , [rehabilitanci.pl](http://rehabilitanci.pl), [dotsport.pl](http://dotsport.pl) , [Dobrenarty.pl](http://Dobrenarty.pl),

6.00- 7.00 rejestracja w biurze zawodów, odbiór chipów, wstawianie rowerów do T1 - 1/2 IM i sprint

9.00- 10.00 rejestracja i odbiór pakietów startowych na aquathlon

7.15.- 7.45 okno startowe na 1/2 IM open K/M.

7.45- 8.15 okno startowe na Sprint 0.75/ 20/ 5 open K/M + sztafeta

10.00 start falowy aquathlon 0.20/ 1 km open K/M

13.00. Dekoracje za miejsca 1-3 K/M open 1/2 IM open i za miejsca 1-3 K/M open na sprint + sztafety + aquathlon

### 2. Zapisy po linkiem do dnia 7.08. 2020r (piątek)- limit wszystkich startujących 150 osób.

<https://sportmaniacs.com/pl/services/inscription/iron-dragon-challenge1>

Zapisy możliwe również w dniu 8.08.2020 pod warunkiem nie osiągnięci limitu zawodników

Składka startowa płatna w biurze zawodów 8.08.2020r

### 3. Opis i kwestie regulaminowe.

- Start z pomiarem czasu w konwencji bez draftingu po wyznaczonych trasach. Każdy zawodnik zobowiązany jest do znajomości tras Iron Dragon Challenge
- Miejsce startu: Strefa Triathlonu w Kryspinowie. GPS: 2QXQ+QW Cholerzyn
- Do dyspozycji uczestników otwarta strefa zamian z koszykami.
- **200m przed końcem pierwszej pętli roweru dla dystansu 1/2 IM będzie znajdowała się samoobsługowa strefa bufetu w której będzie można wymienić bidony oraz dostarczyć pożywienia na drugi odcinek trasy rowerowej (do pomocy 2 osoby w formie wolontariatu).**
- **Dla odcinka biegowego 3x 7.2 km ,dwa bufety z wodą i iso.**
- Teren strefy w asyście ratowników WOPR oraz ratownika medycznego
- Każdy uczestnik ,który chce wystartować w pierwszej kolejności rejestruje się w biurze startu, opłaca start, pobiera chip po czym startuje indywidualnie na własną odpowiedzialność po wyznaczonej trasie. Trasa będzie oznaczona strzałkami kierunkowymi na asfalcie lub tabliczkami kierunkowymi w kolorze białym. Znajomość trasy leży po stronie uczestnika.
- Każdy uczestnik przed startem zobowiązuje się do podpisania deklaracji określającej odpowiedzialność za swoje zdrowie i swoje mienie oraz zgodę na start według przepisów ruchu drogowego.
- W przypadku niekorzystnej pogody Challenge 3 zostanie przełożony na kolejny dzień lub kolejny weekend o czym każdy uczestnik zostanie poinformowany do czwartku 6.08.2020r.
- Nagrody rzeczowe ufundowane przez firmę Dotsport oraz Mercedes- Benz Kosmowski
- Parking zlokalizowany przy głównej plaży ,płatny lub nie ,zależy od pogody :)  
<https://goo.gl/maps/YgDXBTfPN2evTdFv6>

### 4. Składka startowa płatna w biurze zawodów ID Challenge 3 w dniu startu:

- Indywidualna 60 zł
- Team 10 osób i więcej (40 zł / osobę )
- Sztafeta 60 zł / team
- Aquathlon 20 zł

- Zawodnicy Iron Dragon Team 40 zł

## 5. Trasy:

- Pływacka wyznaczona:

1/2 IM - 1.9 km (2 pętle sprintu + 400m odcinek do studni i do wyjścia z wody)- kolor żółty

Sprint 1x pętla 750m - kolor różowy



- Rowerowa 1/2 IM wyznaczona :  
2 pętle po 45 km

Strava

<https://strava.app.link/BeJOgs5du8>

GPX Garmin.

<https://connect.garmin.com/modern/course/38414491>

- Rowerowa sprint jak podczas Iron Dragon Challenge 1  
Garmin

<https://connect.garmin.com/modern/activity/5024473729>

Strava

Check out this route on Strava: <https://strava.app.link/TB6aDpWuZ6>

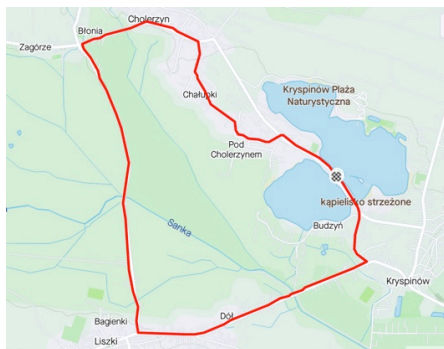


- Biegowa wyznaczona

1/2 IM - 3 x 7.2 km

GPX Garmin

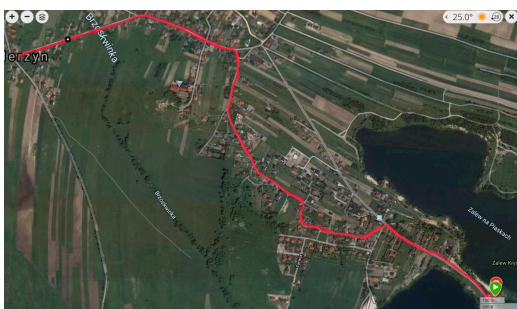
<https://connect.garmin.com/modern/course/create>



Sprint 1x 5.2 km do krzyżówki w Cholerzynie i z powrotem.

Strava

<https://strava.app.link/ZnHqAvyzZ6>



6. Kolejne daty naszych wyzwań.

1. Iron Dragon Chellange 4 3.10.2020r - Sprint 0.75km / 20 km/ 5 km

**\* Zapraszamy ale Pamiętajcie sport i zabawa ale bezpieczeństwo najważniejsze. !!!!**