

INFORMATOR ZAWODNIKA

6 września 2026



**IRON
DRAGON**
TRIATHLON-KRAKÓW



**TURKISH
AIRLINES**



**IRON
DRAGON**
TRIATHLON-KRAKÓW



**TURKISH
AIRLINES**

A STAR ALLIANCE MEMBER



Witajcie!

Przed nami XIV edycja naszych zawodów i już druga, która wydarzy się pod wspólną nazwą **Iron Dragon Turkish Airlines Triathlon!**

Mamy nadzieję, że Wy, równie mocno jak i my – Organizatorzy, nie możecie się doczekać, aż spotkamy się 6 września!

Ta edycja jest wyjątkowa – po raz pierwszy zostaną rozegrane u nas **Mistrzostwa Województwa Małopolskiego Grup Młodzieżowych!**

Zapraszamy, Was – Zawodników, do zapoznania się z **Informatorem Zawodnika 2026.**





**TURKISH
AIRLINES**

Serdecznie zapraszamy do zapoznania się z ofertą naszego
Partnera Tytularnego – Turkish Airlines.
www.turkishairlines.com



WIDEN YOUR WORLD

Flights to Istanbul

SPIIS TREŚCI

Miejsce zawodów	4
Miasteczko eventowe	5
Program	6
Biuro Zawodów	7
Pakiet Startowy	8
DYSTANS SUPER SPRINT	9
DYSTANS SPRINT	10
DYSTANS STANDARD	11
Punkty odżywiania	12
Meta, strefa finiszera	13
Dekoracje, nagrody	14
Ogólne zasady, bezpieczeństwo	15
Dragonik	16
MISTRZOSTWA WOJEWÓDZTWA MAŁOPOLSKIEGO GRUP MŁODZIEŻOWYCH	17



Miejsce zawodów

Gmina Liszki

Gmina Liszki - Gospodarz Iron Dragon Turkish Airlines Triathlon

Bez wsparcia Gminy partnerskiej nie byłoby zawodów!

Gmina Liszki położona jest w południowej części Jury Krakowsko-Częstochowskiej. Od strony wschodniej graniczy z miastem Kraków, a od zachodniej z gminą Czernichów. Strona południowa przylega do rzeki Wisty, zaś północną częścią opiera się o Garb Tenczyński. Obszar ten objęty jest Tenczyńskim Parkiem Krajobrazowym i Bielańsko-Tynieckim Parkiem Krajobrazowym. Przez środek gminy przepływa rzeka Sanka tworząc tzw. Zapadlisko Cholerzyńskie o szerokości 2 km. Urozmaicona rzeźba terenu – wapienne skałki krasowe, dolinki oraz jaskinie przyciągają licznych turystów.

Gmina Liszki wchodzi w skład powiatu krakowskiego. W pobliżu znajduje się Międzynarodowy Port Lotniczy im. Jana Pawła II Kraków – Balice. Przez obszar gminy przebiega autostrada A4 wraz z obwodnicą Krakowa oraz droga nr 780 do Oświęcimia. Jako gmina przylegająca do Krakowa posiada dobre połączenie z miastem liniami komunikacji miejskiej oraz prywatnymi liniami busów.

Serdecznie zachęcamy do odwiedzenia Gminy Liszki nie tylko w trakcie naszych zawodów!

Szczegółowe informacje o gminie możecie znaleźć pod linkiem www.liszki.pl



Miejsce zawodów

Miasteczko eventowe



Strefa zmian (T1 oraz T2) dla wszystkich dystansów- 100 m od Biura Zawodów w kierunku miejscowości Liszki

Depozyt czynny w czasie trwania zawodów:
Strefa Triathlonu Iron Dragon – Budziszewo 180

Strefa “Finishera” (tylko dla zawodników):
Strefa Triathlonu Iron Dragon- Budziszewo 180

Parkingi ogólnodostępne (płatne) wokół Zalewu. Najbliższy znajduje się kilkanaście metrów od Strefy Triathlonu.
Toalety dostępne w miasteczku eventowym.



Program

Sobota 5.09.2026

15:00–19:00 Biuro zawodów – pobieranie pakietów startowych (wszystkie dystanse)

Biuro zawodów: Tawerna Wiejska Smoker. Budzyń 135 32-060 Cholerzyn

Niedziela 6.09.2026

7:30–8:45 Biuro Zawodów – pobieranie pakietów startowych dla Aquathlonu Dragonik

9:00 Start Dragonik

10:30 Dekoracje Dragonik.

9:00 – 11:00 Biuro Zawodów – pobieranie pakietów startowych (wszystkie dystanse)

9–11:15 Wstawianie rowerów do strefy zmian (250 m od Biura Zawodów)

11:30 Odprawa zawodników (wszystkie dystanse), okolice startu i mety.

11:45 Rozgrzewka w wodzie Super Sprint i Sprint

12:00 Start dystans Super Sprint – grupy młodzieżowe

12:05 Start dystans Super Sprint

12:15 Start Dystans Sprint – grupy młodzieżowe

12:17 Start dystans Super Sprint Age-Group

12:45 Rozgrzewka w wodzie Dystans Standard

13:00 Start Dystans Standard

13:20 Dekoracje Super Sprint

13:45–14:15 Wydawanie rowerów ze strefy zmian

14:15 Dekoracje Sprint

14:45 Wydawanie rowerów dla dystansu Sprint (w miarę możliwości)

17:00 Dekoracje Standard

17:30 Losowanie biletów lotniczych Turkish Airlines, pianek Areny spośród wszystkich zawodników (odbiór osobisty nagrody, tylko z opaską organizatora oraz numerem startowym – do weryfikacji)

18:00 Zakończenie zawodów.

Listy startowe oraz wyniki zawodów:

<https://mktime.pl/iron-dragon-triathlon-2026/>



Biuro Zawodów

Biuro zawodów: Tawerna Wiejska Smoker. Budzyń 135 32-060 Cholerzyn

Data	Godziny otwarcia	lokalizacja
sobota, 5 września 2026	15:00-19:00	
niedziela, 6 września 2026	7:30-8:45 Biuro Zawodów – pobieranie pakietów startowych dla Aquathlonu Dragonik 9:00 – 11:00 Biuro Zawodów – pobieranie pakietów startowych (wszystkie dystanse)	



przyjdź do Biura Zawodów, pokaż dokument tożsamości i odbierz swój pakiet startowy na Iron Dragon Turkish Airlines Triathlon 2026. Otrzymasz również opaskę od Organizatora, która jest niezbędna w trakcie zawodów, losowania nagród, oraz aby wejść do Strefy Zmian i odebrać rower po zawodach.

W Biurze Zawodów odbierzesz też gadżet okolicznościowy – czapeczkę treningową!



Odbiór pakietu przez sztafety

- 1 pakiet wydawany jest dla całej drużyny, nie ma możliwości częściowego odbioru.
- 2 **Czy jedna osoba może odebrać pakiet dla całej drużyny?** Tak. Kapitan sztafety może odebrać cały pakiet



Pakiet Startowy



Numer startowy

Numer jest obowiązkowy na odcinku biegowym. W trakcie biegu, numer powinien znajdować się z przodu. Zalecamy przypięcia numeru do własnego pasa startowego



Czepek

Zawodnik ma obowiązek płynięcia w czepku, który otrzymał w pakiecie startowym.



Zestaw naklejek

Zawodnik otrzymuje zestaw naklejek. Jedną naklejkę należy umieścić na sztycy roweru. Kolejne na przód kasku oraz po boku



Czip

Czip służy do pomiaru czasu. Należy założyć go na lewą nogę. Pamiętaj aby zwrócić czip za linią mety



Opaska na rękę

Opaska służy do identyfikacji zawodnika i zapewnia dostęp do stref zawodów oraz jest niezbędna przy losowaniu nagród



Upominek

Czapeczka treningowa

Dystans SuperSprint

Pływanie

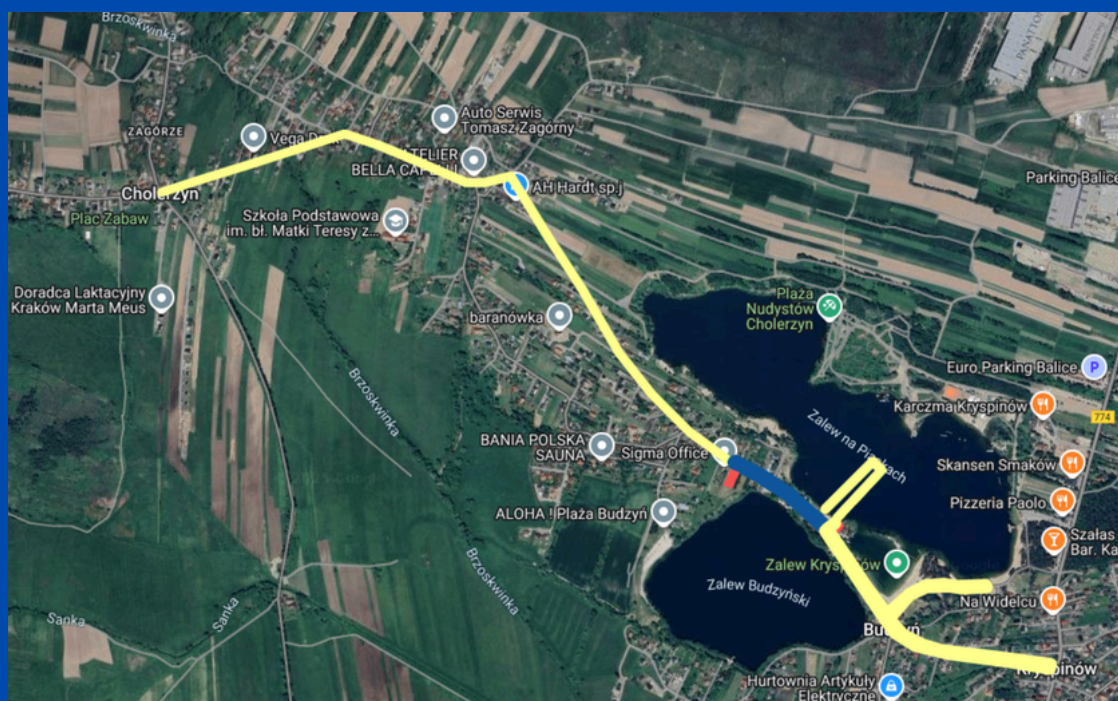
- 1 pętla 375m

Rower

- 2x pętla po 5km

Bieg

- 1 pętla 2,5km

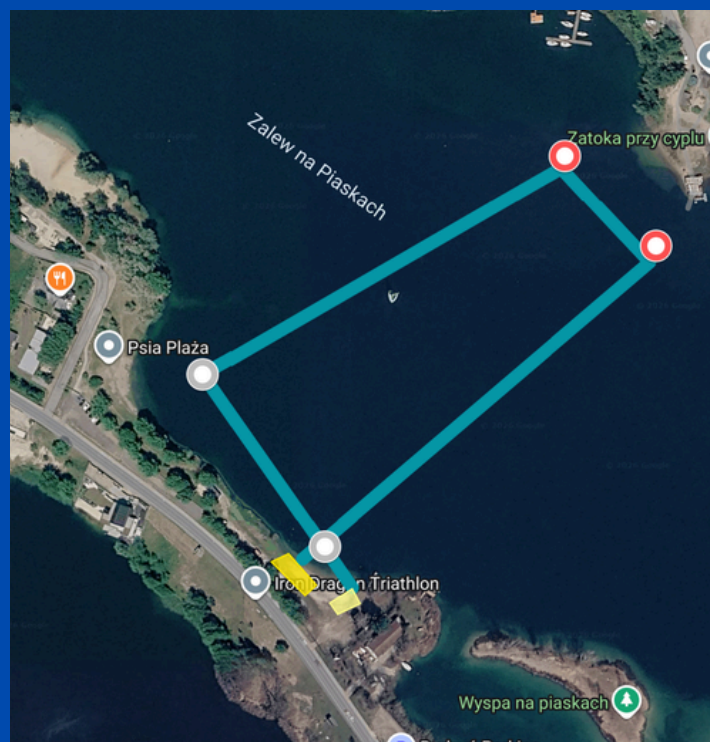


Trasa: [GoogleMaps](#)

Dystans Sprint

Pływanie

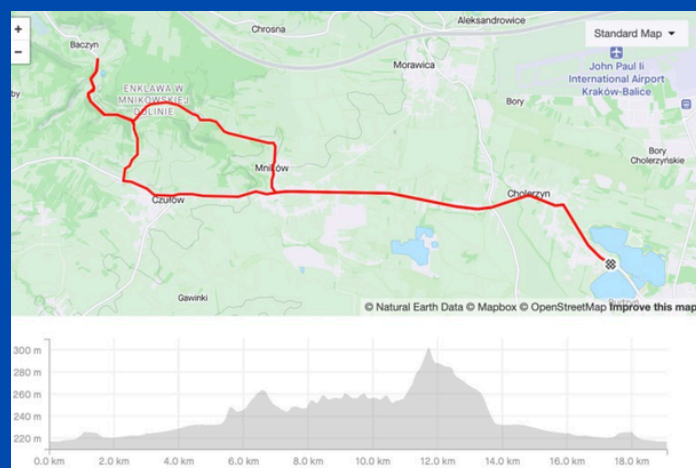
- 1 pętla 750 m



Rower

- 1 pętla 20 km

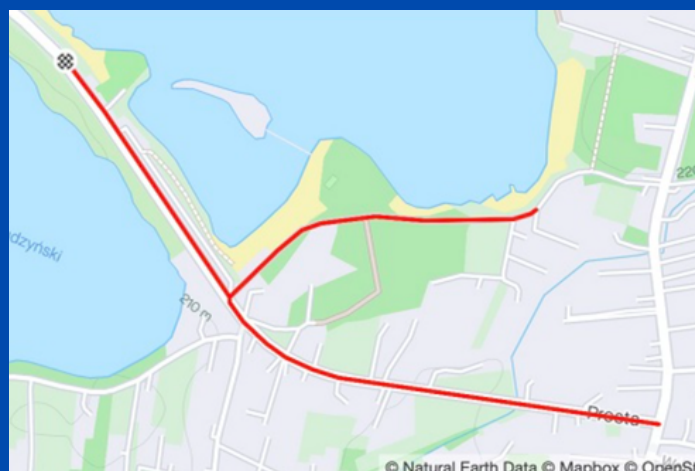
Trasa kolarska:
Trasy do pobrania: Strava



Bieg

- 2x pętla 2,5km

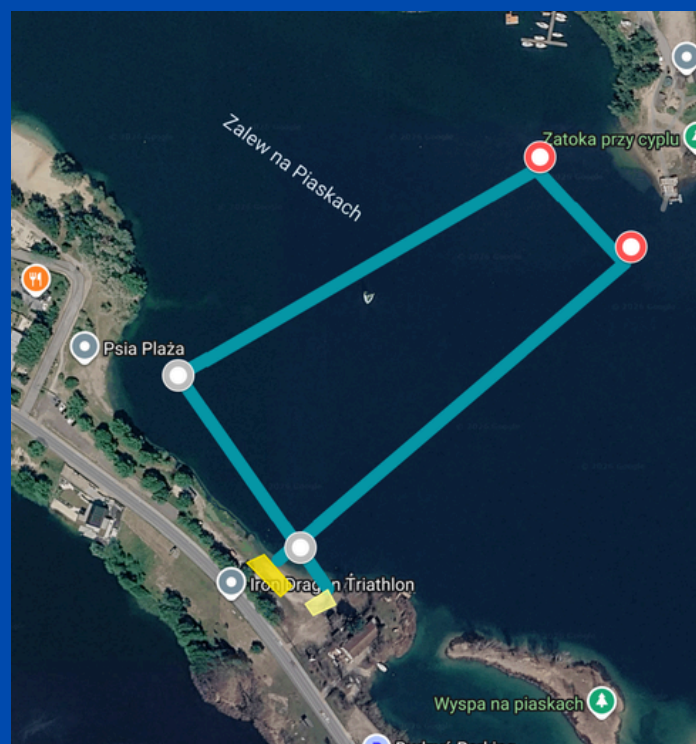
Trasa biegowa:
Trasy do pobrania: Strava



Dystans Standard

Pływanie

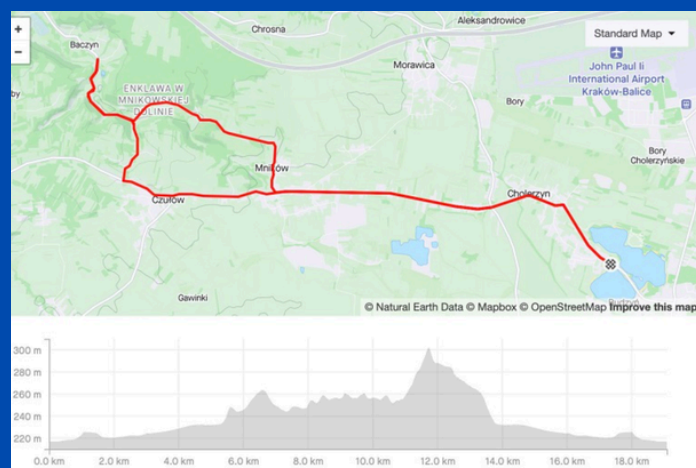
- 2x pętla 750 m



Rower

- 2x pętla 20 km

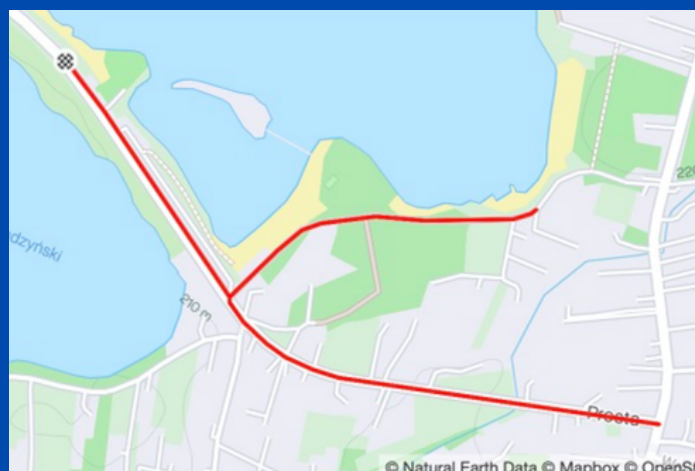
Trasa kolarska:
Trasy do pobrania: [Strava](#)



Bieg

- 4x pętla 2,5km

Trasa biegowa:
Trasy do pobrania: [Strava](#)



Punkty odżywiania

Bufet na trasie biegowej

Na trasie biegowej, w okolicach Strefy Triathlonu Iron Dragon Triathlon, będzie zlokalizowany bufet. Dostępna na nim będzie woda



Meta i strefa finiszera

Serdecznie zapraszamy wszystkich, którzy ukończą Iron Dragon Turkish Airlines Triathlon do specjalnej strefy finiszera.

Posilicie się i w dobrej atmosferze wymienicie jeszcze gorące doświadczenia z innymi zawodnikami!



Strefa finiszera

Strefa będzie zlokalizowana nieopodal mety.

Wstęp tylko dla Zawodników!

Będą dla Was przygotowane:

- Owoce
- Napoje
- Drożdżówki



Dekoracje, nagrody

- Medal zostanie wręczony tuż za linią mety
- 10:30 Dekoracje Dragonik
- 13:20 Dekoracje Super Sprint
- 14:15 Dekoracje Sprint
- 17:00 Dekoracje Standard

*godziny dekoracji mogą ulec niewielkim zmianom



arena



Ogólne zasady, bezpieczeństwo



Drafting

Na odcinku kolarskim dozwolone są zasady draftingu.

Draftowanie dozwolone jedynie w obrębie jednej płci: kobieta-kobieta; mężczyzna-mężczyzna



Bezpieczeństwo

Wysłuchaj uważnie informacji o bezpieczeństwie podczas odprawy!

Twoje bezpieczeństwo jest dla nas bardzo ważne. Zespół medyczny będzie dostępny na etapie pływania, jazdy na rowerze oraz biegu. W pobliżu mety znajduje się punkt medyczny.

- Jeśli rano przed wyścigiem nie czujesz się dobrze, zdecydowanie odradzamy start.
- Jeśli w którymkolwiek momencie zawodów poczujesz się źle, zalecamy szukać pomocy, zamiast kontynuować.

Podczas pływania: podnieś do góry i pomachaj ręką, co zasygnalizuje ratownikom na wodzie, że potrzebujesz pomocy.



Dragonik



Dragonik

Aquathlon "Dragonik" (konkurencje dzieci i młodzieży)

6 lat i młodsi K/M – 500m bieg

7- 8 lat K/M – 500 m biegu

9-10 lat K/M – 100 m pływania i 500m biegu

11-12 lat K/M – 200 m pływania i 1 km biegu



Mistrzostwa Województwa Małopolskiego Grup Młodzieżowych



Aquathlon

D3 9- 10 lat K/M - 100 m pływania i 500 m biegu

D4 11-12 lat K/M - 200 m pływania i 1 km biegu

Super Sprint

K/M 13 - 14 lat - Młodzik K/M

15- 17 lat - Junior Młodszy

Sprint

K/M 18- 19 Junior



**ŻYCZYMY WAM
POWODZENIA!**



Sponsorzy i Partnerzy

