

Przed dotarciem na wydarzenie

- ☐ Sprawdź program oraz zaplanuj czas na ewencie
- ☐ Przeczytaj Informator Zawodnika
- ☐ Sprawdź listę startową na stronie www.ironmankrakow.pl

Jeżeli nie możesz się znaleźć na liście startowej lub widzisz jakiś błąd to skontaktuj się z nami pisząc na krakow70.3@ironman.com.

Przed odebraniem pakietu

Piątek, 1 sierpnia w godzinach 15:00 - 20:00 oraz w sobotę 2 sierpnia w godzinach 10:00 - 20:00

- ☐ Weź dowód osobisty lub paszport
- ☐ Pobierz swój osobisty kod QR

Kod QR zostanie wysłany na e-mail podany przy rejestracji i udostępniony w zakładce "Historia Zgłoszeń" na koncie SlotMarket w poniedziałek wieczorem.

- ☐ Przygotuj licencję triathlonową

*Jeżeli wykupiłeś licencję podczas rejestracji, to taka informacja zostanie zawarta w bilecie z kodem QR. W przypadku jeśli nie posiadasz licencji, będziesz mógł kupić ją w Biurze Zawodów. **Nie dotyczy sztafet***

W przypadku sztafet, do odbioru pakietu startowego są potrzebne trzy bilety z kodem QR (jeden dla każdego członka drużyny)

W Biurze Zawodów otrzymasz

- ☐ Numer startowy
- ☐ Chip
- ☐ Zestaw naklejek
- ☐ Czepek
- ☐ Plecak lub worek (w Merchandise Store)
- ☐ Opaskę na rękę
- ☐ Koszulkę
- ☐ Czarny worek depozytowy
- ☐ Czerwony i niebieski worek do Strefy Zmian

Członkowie sztafet otrzymają trzy czarne worki depozytowe.

Przygotuj rower oraz worki do pozostawienia w Strefie Zmian

- ☐ Oklej kask
- ☐ Umieść naklejkę na sztycy roweru
- ☐ Przygotuj rzeczy na etap rowerowy i włóż je do niebieskiego worka (w tym kask)
- ☐ Przygotuj rzeczy na etap biegowy i włóż je do czerwonego worka

Numer startowy na etapie rowerowym jest zalecany ale nieobowiązkowy, natomiast jest wymagany na etapie biegowym.

Wprowadź rower do Strefy Zmian oraz zostaw worek niebieski i czerwony

Strefa Zmian T1: sobota, 2 sierpnia w godzinach 12:00 - 21:30, Park Zakrzówek, ul. Wyłom

Strefa Zmian T2: sobota, 2 sierpnia w godzinach 12:00 - 20:30, Międzyskolny Ośrodek Sportowy Kraków Zachód, Plac na Groblach

Sędzia przed wejściem do Strefy Zmian sprawdzi:

- ☐ Naklejkę na kasku
- ☐ Rower oraz naklejkę na sztycy roweru
- ☐ Naklejki na worku niebieskim i czerwonym

Po wejściu do Strefy Zmian

- ☐ Zostaw rower na belce przy swoim numerze (w Strefie Zmian T1)
- ☐ Zostaw worek na wieszaku ze swoim numerem

Czas na wyścig! Nie zapomnij o:

- ☐ Chipie (załóż chip na lewą nogę)
- ☐ Czarnym worku depozytowym
- ☐ Piance (jeżeli dozwolone)

Przed startem

- ☐ Wejdź do Strefy Zmian T1* i sprawdź swój rower, napompuj opony, uzupełnij bidony (opcjonalnie)
- ☐ Włóż ubrania w których przyszedłeś do czarnego worka i zostaw w Depozycie
- ☐ Załóż piankę i rozplątuj się

Przygotuj się do startu

- ☐ Ustaw się w Strefie Startu
- ☐ WYSTARTUJ!

Po przekroczeniu linii mety

- ☐ Odbierz medal
- ☐ Odbierz czarny worek depozytowy (w Strefie Finishera)
- ☐ Odbierz rower oraz **niebieski i czerwony** worek ze Strefy Zmian T2
- ☐ Oddaj chip podczas odbioru roweru

Godziny odbioru worków i roweru w niedzielę, 3 sierpnia: 14:30 - 19:30

- ☐ Przyjdź na dekoracje oraz na Slot Allocation

*Slot Allocation odbędzie się 3 sierpnia o godzinie 18:45
Aula, Collegium Novum, Uniwersytet Jagielloński*