

Przed dotarciem na wydarzenie

- ☐ Sprawdź program oraz zaplanuj czas na ewencje
- ☐ Przeczytaj Informator Zawodnika
- ☐ Sprawdź listę startową na stronie

www.ironmanwarsaw.com

Jeżeli nie możesz się znaleźć na liście startowej lub widzisz jakiś błąd to skontaktuj się z nami pisząc na warsaw70.3@ironman.com.

Przed odebraniem pakietu

Piątek, 6 czerwca w godzinach 15:00 - 20:00 oraz w sobotę 7 czerwca 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
- ☐ Opaskę z chipem
- ☐ 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, 7 czerwca w godzinach 12:30 - 21:30, Port Nieporęt nad Jeziorem Żegrzyńskim

Strefa Zmian T2: sobota, 7 czerwca w godzinach 12:30 - 20:30, MKS Polonia Warszawa – boisko boczne

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:

- ☐ Opasce z chipem (załóż chip na suchą, lewą nogę)
- ☐ Czarnym worku depozytowym
- ☐ Piance (jeżeli dozwolone)

Przed startem

- ☐ Wejdź do Strefy Zmian T1* i sprawdź swój rower, napompuj opony, uzupełnij bidony (opcjonalnie)

Godziny otwarcia Strefy Zmian T1 w niedzielę, 8 czerwca:

5150 Warsaw i sztafety: 6:30 - 7:30

IRONMAN 70.3 Warsaw: 7:30 - 9:00

- ☐ Włóż ubrania w których przyszedłeś do czarnego worka i zostaw w Depozycie
- ☐ Załóż piankę i rozpułuj 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

Godziny odbioru worków i roweru w niedzielę, 1 września:

5150 Warsaw i sztafety: 13:00 - 16:00

IRONMAN 70.3 Warsaw: 16:00 - 20:00

- ☐ Przyjdź na dekoracje oraz na Slot Allocation

Slot Allocation odbędzie się 8 czerwca o godzinie 20:00
Multimedialny Park Fontann