

### Przed dotarciem na wydarzenie

- Sprawdź program oraz zaplanuj czas na ewencje
- Przeczytaj Informator Zawodnika
- Sprawdź listę startową na stronie [www.ironmanpoznan.com.pl](http://www.ironmanpoznan.com.pl)

Jeżeli nie możesz się znaleźć na liście startowej lub widzisz jakiś błąd to skontaktuj się z nami pisząc na [poznan70.3@ironman.com](mailto:poznan70.3@ironman.com).

### Przed odebraniem pakietu

Piątek, 30 sierpnia w godzinach 15:00 - 21:00 oraz w sobotę 31 sierpnia w godzinach 10:00 - 20:00

- Weź dokument osobisty lub paszport
- Pobierz swój osobisty bilet z kodem QR

Bilety zostaną wysłane na adres mailowy podany podczas rejestracji oraz zostaną udostępnione na koncie SlotMarket w zakładce Historia Zgłoszeń

- Przygotuj licencję triathlonową

Jeżeli wykupywałeś licencję podczas rejestracji, to taka informacja zostanie zawarta w bilecie z kodem QR. W przypadku jak nie posiadasz licencji, będziesz mógł zakupić 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
- Czarny worek depozytowy
- Czerwony i niebieski** worek do Strefy Zmian

Członkowie sztafet otrzymają trzy czarne worki depozytowe.

### Przygotuj się aby zostawić rower oraz worki w Strefie Zmian

- Oklej kask naklejkami w trzech miejscach (z przodu, lewej oraz prawej strony)
- Naklej na naklejkę na sztycę 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, 31 sierpnia w godzinach 12:30 - 21:30, boisko Arki Kiekrz nad Jeziorem Kierskim

Strefa Zmian T2: sobota, 31 sierpnia w godzinach 12:30 - 20:30, plac Św. Marka na Międzynarodowych Targach Poznańskich

Sędzia przed wejściem do Strefy Zmian sprawdzi:

- Naklejki 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:

- Opaskę z chipem (załóż chip na suchą, lewą nogę)
- Czarny worek depozytowy
- Piankę (jeżeli dozwolone)

### Przed startem

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

Godziny otwarcia Strefy Zmian T1 w niedzielę, 1 września:  
Enea 5150 Poznań i sztafety: 6:30 - 7:30  
Enea IRONMAN 70.3 Poznań: 7:30 - 8:30

- 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 koszulkę finishera (w Strefie Finishera)
- 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:  
Enea 5150 Poznań i sztafety: 13:00 - 16:00  
Enea IRONMAN 70.3 Poznań: 16:00 - 20:00

- Przyjdź dekoracje oraz na Slot Allocation**

Slot Allocation odbędzie się 1 września o godzinie 19:00, Sala Zielona, Wschodni Hol Wejściowy, Międzynarodowe Targi Poznańskie