TRITOUR

cykl imprez triathlonowych

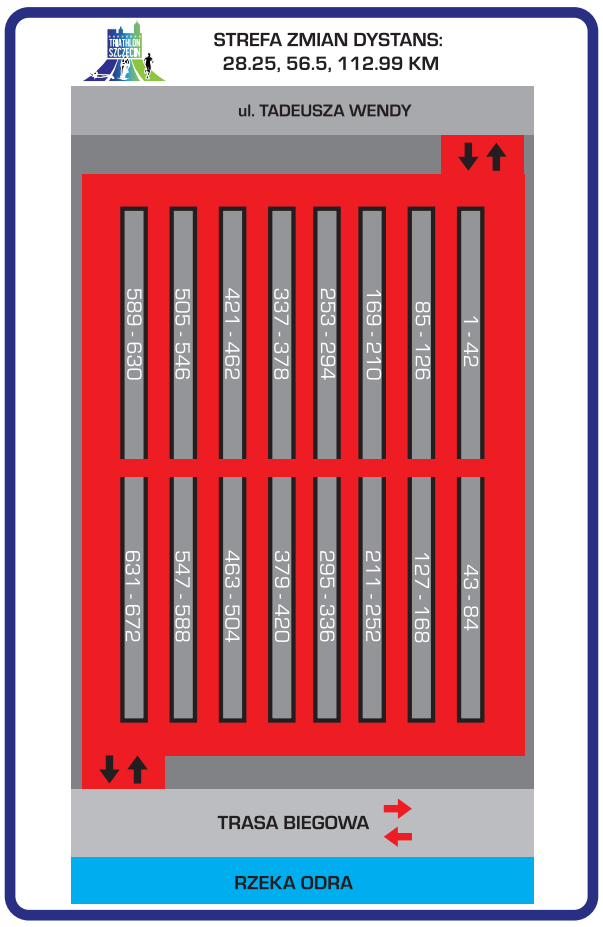
TRIATHLON SZCZECIN

22 lipca 2018

TRASA KOLARSKA

TRASA BIEGOWA 112,99 • 56,5 • 28,25

PLAN SYTUACYJNY



TRASA PŁYWACKA 28,25

TRASA PŁYWACKA 112,99 • 56,5

SPONSOR

DIAMANT · AQUA SPEED SWIMMING ACCESSORIES · CISOWIANKA

PARTNERZY

TRYUMF · HOTEL DANA BUSINESS & CONFERENCE Luxury Collection · MARATOMANIA.PL · Fly-Board.pl

WSPÓŁORGANIZATOR

Miasto Szczecin · Żegluga Szczecińska Turystyka Wydarzenia Sp. z o.o.

PATRONAT MEDIALNY

TVP SPORT · WSZYSTKO O BIEGANIU.PL

i-Sport my Sport · GoPro · CERAMIC EVERY WATT MATTERS · RON

TRITOUR

cykl imprez triathlonowych

TRIATHLON SZCZECIN

HARMONOGRAM

SOBOTA 21.07.2018	**10:00 – 20:00**	wydawanie pakietów startowych wszystkich dystansów
NIEDZIELA 22.07.2018	**6:00 – 7:00**	wydawanie pakietów startowych dla zawodników wszystkich dystansów
	7:15	oficjalne rozpoczęcie zawodów, odprawa techniczna na scenie
	8:00	start: dystans 112,99 km
	9:30	start: dystans 28,25 km
	10:00	start: dystans 56,5 km

Do procesu rejestracji zabierz ze sobą dowód osobisty lub inny dokument ze zdjęciem. Pamiętaj, że organizator będzie wymagał podpisania oświadczenia o braku przeciwwskazań do startu w imprezie i dobrowolnej zgodzie na udział w niej. Pamiętaj, że otrzymasz kolorowe opaski uprawniające do wchodzenia do rozmaitych stref (pasta party, odprawa techniczna, etc.). Pamiętaj, że musisz je nosić przez cały czas, łącznie z ceremonią rozdania nagród.

PAKIET STARTOWY		
1. Numer startowy	– prosimy umieścić go na gumce lub pasku startowym, – zakaz zakładania na etap pływacki, – na etapie biegowym numer musi być widoczny z przodu.	
2. Chip w opasce neoprenowej	– prosimy umieścić go na czas trwania zawodów na kostce u nogi.	
3. Komplet naklejek z numerem	– największą podłużną naklejkę prosimy umieścić na rurze podsiodłowej roweru, – dwie mniejsze na kasku z przodu i z lewej strony, – mniejsza podłużna naklejka do zaklejenia worka z depozytu.	
4. Czepek na etap pływacki.		
5. Upominki od sponsorów.		
ODPRAWA TECHNICZNA – Przy scenie (5)		
NIEDZIELA 22.07.2018	**7:15**	
PASTA PARTY – Przy strefie finishera (4)		
SOBOTA 21.07.2018	**18:00 – 20:00**	
EXPO – Przy biurze zawodów (7)		
SOBOTA 21.07.2018	**10:00 – 20:00**	
NIEDZIELA 22.07.2018	**06:00 – 14:00**	
WSTAWIANIE/ODBIÓR ROWERÓW		
SOBOTA 21.07.2018	**16:00 – 20:00**	WSTAWIANIE ROWERÓW DO STREFY ZMIAN WSZYSTKICH DYSTANSÓW
NIEDZIELA 22.07.2018	**06:00 – 7:30**	WSTAWIANIE ROWERÓW DO STREFY ZMIAN – WSZYSTKIE DYSTANSE
	15:00 – 17:00	ODBIÓR ROWERÓW ZE STREFY ZMIAN
CEREMONIA ROZDANIA NAGRÓD		
NIEDZIELA 22.07.2018	**17:00**	ceremonia wręczenia nagród na wszystkich dystansach,
	17:30	ceremonia wręczenia nagród cyklu Tri Tour

Niezbędnik zawodnika:

1. <u>Rolling start</u>

W strefie startu wyznaczone będą strefy opisane czasem etapu pływackiego, w jakim zawodnicy deklarują ukończyć ten etap. Ustawcie się w strefie odpowiadającym Waszym umiejętnościom! Start zarówno z szybszymi, jak i wolniejszymi zawodnikami spowoduje, że nie pokonacie tego etapu tak komfortowo. Od strzału armaty sygnalizującego start wszyscy zawodnicy wchodzić będą do wody falami po 3 osoby w kolejności w jakiej ustawili się w strefie startu – to dlatego tak ważne jest rozważne ustawienie się w strefie startowej! Specjalnie stworzona strefa z matą pomiaru czasu tuż przed wejściem do wody pozwoli na bezkolizyjne przechodzenie na sam start i rozpoczęcie rywalizacji w wodzie. W efekcie tworzyć się będzie stały ciąg sportowców, którzy na wzór próby czasowej będą dynamicznie startowali jeden po drugim. Każdy czas będzie naliczany po przekroczeniu maty indywidualnie przez każdego zawodnika a więc każdy zawodnik ma liczony czas netto.

Jak to dokładnie będzie działać?

Stworzona na brzegu strefa startu będzie podzielona na określone strefy startu określone czasowo, podobnie jak ma to miejsce podczas wielkich imprez biegowych. Każdy z triathlonistów ustawi się indywidualnie w specjalnie do tego przygotowanym korytarzu. Po sygnale startu zawodnicy ustawieni w korytarzach startują biegnąc w kierunku wody po krótkim (około 5m) odcinku . Na jego końcu – tuż przed wbiegnięciem do wody znajdować się będzie mata pomiaru czasu która zarejestruje czip zawodnika gdy ten wbiega do wody. Kolejni zawodnicy startują w odstępach około 3-5 sekund – w ten sposób startują wszyscy zawodnicy danego dystansu.

2. <u>Wycofanie się z wyścigu</u>

Każdorazowo poinformuj najbliższego sędziego o takiej sytuacji podając swój numer – jeśli tego nie zrobisz, istnieje ryzyko że podejmiemy akcję ratowniczo – poszukiwawczą obciążając Ciebie kosztami takich działań.

3. <u>Pamiętaj o:</u>

Pływanie:
1. Strój triathlonowy / strój do pływania.
2. Pianka pływacka – Przy temperaturze wody poniżej 14st. (dystans 56,5km) oraz 16st. (112,99km) pianka jest obowiązkowa, natomiast przy wyższej jak najbardziej wskazana!
3. Okulary do pływania.
4. Zatyczka na nos/ do uszu – jeśli zazwyczaj ich potrzebujemy.
5. Środek ułatwiający zdejmowanie pianki – nie zalecamy oliwki ani wazeliny ze względu na szkodliwe działanie na pianki neoprenowe.

Rower:
1. Kask – absolutny obowiązek!
2. Okulary rowerowe.
3. Strój rowerowy (jeśli nie używamy stroju triathlonowego).
4. Obuwie rowerowe.
5. Skarpetki.
6. Pompka ręczna lub zapasowe naboje z Co2.
7. Zapasowa dętka + łyżki do opon lub uszczelniacz do opon (przydatne w trakcie startu aby nie tracić czasu na zmianę dętki).
8. Komplet kluczy imbusowych.
9. 2 Bidony.
10. Torebka do przechowania batonów i żeli energetycznych.
11. Licznik rowerowy .

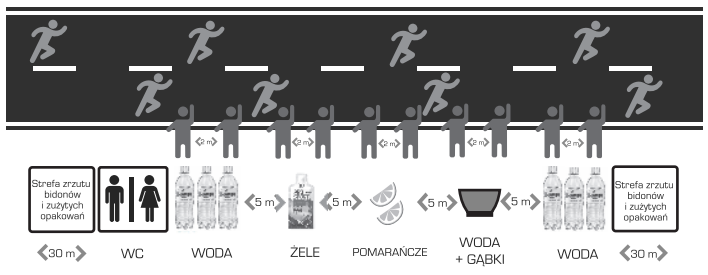
Bieg:
1. Buty do biegania.
2. Strój biegowy (jeśli nie używamy stroju triathlonowego).
3. Skarpetki – jeśli ich potrzebujemy, a nie założyliśmy przed etapem rowerowym.
4. Czapka.

Dodatkowo:
1. Dokument tożsamości ze zdjęciem.
2. Pasek na numer startowy – zakładamy z przypiętym numerem po etapie pływackim.
3. Klapki – przydatne przed etapem pływackim.
4. Nożyczki.
5. Drugą parę butów do biegania (jedną parę zostawimy w strefie zmian, to druga przyda się tuż przed startem do rozgrzewki).
6. Ubranie na rozgrzewkę.
7. Żele i batony energetyczne.
8. Dodatkowy czepek – przyda się w przypadku zimnej wody.
9. Olejek do opalania.
10. Zegarek / pulsometr + opaska na klatkę piersiową.
11. Ręcznik.
12. Taśma izolacyjna – bardzo wiele zastosowań przy mocowaniu ekwipunku do roweru.
13. Smar do łańcucha.
14. Szmatki do czyszczenia roweru.
15. Duża pompka rowerowa stojąca – łatwiej uzyskać za jej pomocą duże ciśnienie powietrza w oponach.
16. Zapasowe dętki i opony – na wypadek ich uszkodzenia w przeddzień zawodów.
17. Gumki recepturki – przydatne do zamocowania butów rowerowych na rowerze w optymalnej pozycji.

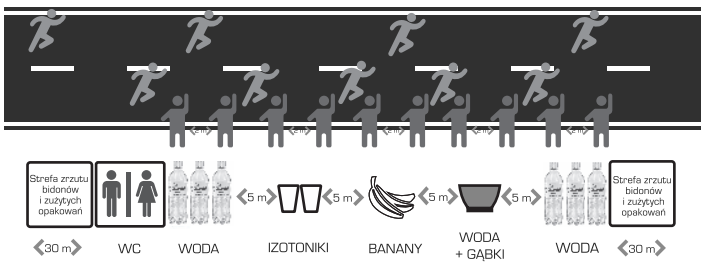
4. **<u>Czego nie wolno?</u>**

– używanie odtwarzaczy mp3, słuchawek, etc – jest zabronione i grozi dyskwalifikacją,
– w trakcie rywalizacji nie można towarzyszyć zawodnikowi ani podawać jemu żadnych płynów czy jedzenia – również zagrożone dyskwalifikacją.
– podczas etapu kolarskiego nie wolno jechać w odległości mniejszej niż 10m za innym zawodnikiem

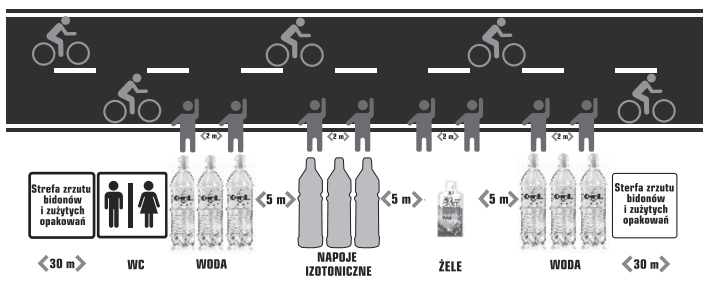
PUNKT ŻYWIENIOWY TRASA BIEGOWA #1



PUNKT ŻYWIENIOWY TRASA BIEGOWA #2



PUNKT ŻYWIENIOWY TRASA ROWEROWA #1



Wszystkie zużyte bidony i opakowania należy wyrzucać wyłącznie w oznaczonych strefach przed i za każdym punktem odżywczym uważając, aby nie przeszkodzić innym uczestnikom zawodów. Wszystkie produkty podawane będą przez wolontariuszy stojących wzdłuż trasy w odstępach 2m z wyciagnietymi rękoma w kierunku środka trasy. Woda Cisowianka podawana będzie w zamkniętych butelkach. Butelki trzymane będą przez wolontariuszy od dołu, ustnikiem do góry. Woda Cisowianka oraz napoje izotoniczne podawane będą w butelkach o średnicy klasycznego bidonu rowerowego z ustnikiem do łatwego spożywania. Napoje izotoniczne podawane będą w plastikowych kubeczkach napełnionych w 1/3 objętości. Kubeczki trzymane będą przez wolontariuszy od dołu ułatwiając ich chwytanie. Żele DIAMANT podawane będą w nienaruszonych opakowaniach łatwych do otwarcia. Banany podawane będą nieobrane, przekrojone na pół, co ułatwi ich obranie i spożycie. Pomarańcze podawane będą przekrojone na ćwiartki, co ułatwi ich obranie i spożycie. Gąbki będą nasączone zimna woda komunalna - prosimy o nie spożywanie wody z gąbek. Wolontariusze wyposażeni będą w jednorazowe rękawice.