

EKO RACE BOOK

5-6 IX 2020



www.castletriathlon.com



GARMIN.



SAE

ale ACTIVE LIFESTYLE



RÓB TO,
CO KOCHASZ,
DŁUŻEJ

SOLAR



INSTINCT[®] SOLAR

FENIX[®] 6S
PRO SOLAR

GARMIN.

Garmin.com/solar

WITAMY

NA CASTLE TRIATHLON MALBORK 2020



Marek Charzewski,
Burmistrz Miasta Malborka



Marcin Waniewski
Dyrektor Castle Triathlon
Malbork



Marcin Florek
Labosport Polska

Szanowni Państwo!

Triathlonowe zmagania w Malborku, które odbędą się po raz dziewiętnasty, świadczą tylko o tym, iż nasze miasto jest doskonałym miejscem na organizację tego typu zawodów i przypadło zawodnikom do gustu.

Jak co roku dla jednych z Was to będzie próba zmierzenia się z dystansami i własnymi słabościami. Dla innych to będzie spełnienie sportowych marzeń. A dla najwytrwalszych walka o tytuł Człowieka z Żelaza. Jednakże bez względu na wszystko będzie to kolejna wielka triathlonowa uczta, która wyniesie Was ponad przeciętność.

Niech MOC będzie z Wami!

Marek Charzewski,
Burmistrz Miasta Malborka

Cieszymy się, że w tym najtrudniejszym z dotychczasowych sezonów udało się doprowadzić do organizacji Castle Triathlon Malbork. Szczególnie dziękujemy za okazane nam zaufanie ze strony zawodników. Co warto podkreślić to fakt, że udało nam się zgromadzić na starcie Mistrzostw Polski na dystansie długim całą czołówkę najlepszych zawodników! Jeszcze nigdy poziom sportowy nie był tak wysoki. Mamy w Malborku ponownie cztery dystanse i będziemy na każdego zawodnika z osobna czekać na mecie w murach Zamku.

Mamy nadzieję, że w kolejny sezonie spotkamy się w Malborku i będzie to spotkanie bez żadnych obstrzeżeń ;)

Drodzy zawodnicy!

W tym trudnym sezonie możliwość organizacji XIX edycji Castle Triathlon Malbork cieszy jeszcze bardziej. Jesteśmy zadowoleni, że dzięki pomocy wielu osób udało się doprowadzić do organizacji tych kultowych zawodów z metą w murach malborskiej twierdzy. Castle Triathlon Malbork to zawody jedyne w swoim rodzaju, z niepowtarzalną atmosferą, doskonałą lokalizacją oraz szybką i ciekawą trasą. Niezaprzeczalne atuty tych zawodów doceniane są przez zawodników, dzięki czemu już po raz trzeci przyjdzie nam zorganizować w ramach Castle Triathlon Malbork Mistrzostwa Polski, a po raz drugi będą to Mistrzostwa na dystansie długim. Jesteśmy przekonani, że ponownie będzie to weekend wielkiego, triathlonowego święta!

Do zobaczenia na mecie!

ORGANIZATORZY

CASTLE TRIATHLON MALBORK 2020



MKS Triathlon Malbork

W 2000 r. w Malborku został założony klub UKS Orzeł, który w 2005 r. przekształcił się w MKS Triathlon Malbork i funkcjonuje do dziś, jako typowy klub jednosekcyjny ukierunkowany tylko na triathlon. Największy sukces zawodnicy MKS Triathlon Malbork odnieśli w roku 2008, kiedy to klub zajął pierwsze miejsce w klasyfikacji drużynowej podczas Ogólnopolskiej Olimpiady Młodzieży w Górnem (odpowiedniku Mistrzostw Polski juniorów młodszych). Zawodnicy zdobyli indywidualnie 2 medale: Rafał Gajewski (złoto) i Małgorzata Szczerbińska (brąz). Punktowali wtedy również Piotr Masiak i Michał Czerkas. Zawodnicy MKS Triathlon Malbork są laureatami licznych trofeów: Małgorzata Szczerbińska zdobywała medale w kategorii junior, młodzieżowiec i senior Mistrzostw Polski. Krzysztof Galicki był triumfator Pucharu Polski, a Krzysztof Staniszewski trzykrotnie kwalifikował się na Mistrzostwa Świata 70.3 Ironman. Od 2000 r. funkcję trenera pełnił Marcin Waniewski, który również w latach 2005-2009 pełnił również funkcję trenera koordynatora kadry wojewódzkiej w Pomorskiej Federacji Sportu. Marcin Waniewski jest jednym z nielicznych trenerów w Polsce posiadających dyplom trenera II klasy w Triathlonie.



LABOSPORT Polska sp. z o.o.

LABOSPORT Polska to firma stworzona z myślą zarówno o sporcie wyczynowym, jak i amatorskim. Od 8 lat specjalizuje się w organizacji imprez sportowych w różnorodnych dyscyplinach. Labosport to również doradztwo sportowe, przygotowanie motoryczne, specjalistyczna diagnostyka sportowa, planowanie treningu wytrzymałościowego, marketing sportowy, organizacja obozów sportowych, a także eventy dla firm. Założycielami firmy są Marcin Florek i Filip Szołowski – byli triathloniści, złoci medaliści Mistrzostw Polski Seniorów i członkowie kadry olimpijskiej, którzy z tym sportem związani są od ponad 20 lat! Labosport Polska jest organizatorem: Pucharu Europy w Triathlonie na dystansie sprinterskim, Garmin Iron Triathlon – najstarszego i największego cyklu zawodów triathlonowych w Polsce i cyklu Elemental Tri Series – w ramach, którego rozgrywany jest Puchar Polski w Triathlonie. Labosport z powodzeniem organizuje jedno z największych w Polsce imprez biegowych, zarówno w biegach ultra - składający się z trzech etapów cykl Garmin Ultra Race, jaki i największego biegu ulicznego w Gdańsku – AmberExpo Półmaraton. Dodatkowo firma stale powiększa ofertę zawodów w formule kolarstwa górskiego w ramach Garmin MTB Series, który od zeszłego roku rozgrywany jest w ramach dwóch edycji – po 3 etapy w każdej. Wreszcie Labosport Polska wspólnie z MKS Triathlon Malbork organizuje Castle Triathlon Malbork, na którym ponownie możemy Was gościć! Więcej informacji na WWW.LABOSPORT.PL



SPIS TREŚCI

SŁOWO WSTĘPU	3
ORGANIZATORZY	4
MALBORK ZACHWYCA	5
HISTORIA ZAWODÓW TRIATHLONOWYCH	7
PROGRAM ZAWODÓW	8-9
LICENCJE POLSKIEGO ZWIĄZKU TRIATHLONU	10
STREFA ZMIAN	15
ROLLING START	16
DRAFTING	17
KARY	19
MISTRZOSTWA POLSKI	20
MAPY	21-22
PRAKTYCZNE INFO	23-25
PUNKTY ODŻYWCZE	26
WYTYCZNE SANITARNE	28-29
EXPO	31

MALBORK ZACHWYCA

Chcesz odpocząć po Castle Triathlon Malbork, rozpocząć wcześniej przygotowania do kolejnego startu w 2021 roku?

Sięgnij do naszego nowego przewodnika. Zaplanujesz z nim 7 dni w krainie między Wisłą a Nogatem. Samochodem, pieszo i na rowerze przemierzysz rozległą płaską krainę Żuław Malborskich.

A zwiedzając okolice największej średniowiecznej twierdzy Europy, przekonasz się, że Malbork to więcej niż zamek i Krzyżacy.

www.VisitMalbork.pl

Zostań w Malborku na dłużej

Zarezerwuj nocleg, przyjedź do Malborka i skorzystaj z gotowych planów wycieczek. W darmowym przewodniku „Ruszał w drogę na Malbork i Żuławy” zaplanowaliśmy dla Ciebie aż 7 dni w Malborku i powiecie malborskim. Od razu ruszysz z nim w drogę. To idealny planer podróży z opisami wycieczek, mapami, regionalnymi ciekawostkami i zadaniami do wykonania: licz słupy w domach podcieniowych, szukaj malborskich monet i docieraj do miejsc, w których zrobisz unikatowe, pamiątkowe zdjęcia.

Zwiedzaj Malbork i odkrywaj Żuławy

Z tym praktycznym przewodnikiem odkryjesz imponujące budynki z czerwonej cegły, poznasz malborskie legendy, odszukaś ślady Starego Miasta, weźmiesz udział w rodzinnych warsztatach i odpoczniesz na miejskiej plaży. Zaznasz ekskluzywnego spokoju na Żuławach Malborskich. Odkryjesz tajemnice strzeżone przez podcieniowe domy, ceglane kościoły i stare menonickie cmentarze.



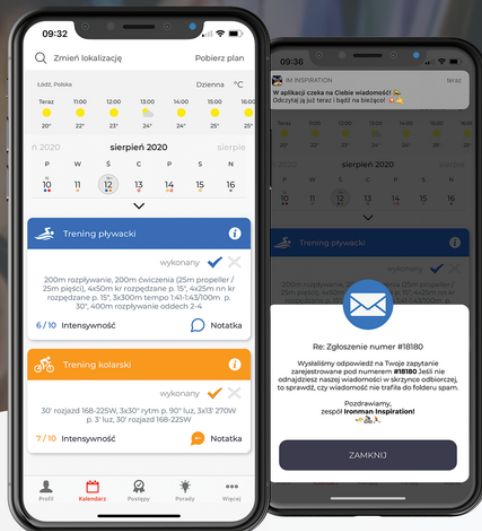
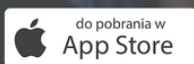
Darmowy plan wycieczek po Malborku i Żuławach

Wersję drukowaną przewodnika dostaniesz za darmo w informacji turystycznej w Malborku. Chcesz go już teraz? **Pobierz wersję** elektroniczną PDF i wgraj do swojego smartfona.

IM inspiration

Indywidualne plany treningowe dla początkujących i zaawansowanych triathlonistów.

Poznaj naszą unikalną aplikację mobilną **IM inspiration** stworzoną do usprawnienia komunikacji z zawodnikami i zarządzania planami treningowymi.



Jeśli w aplikacji wprowadzisz notatkę do treningu, zmienisz status jego wykonania, wprowadzisz nowy wynik testu kontrolnego lub zmienisz planowane starty, **to nasz zespół trenerów jest natychmiast o tym informowany i uwzględni te informacje przy aktualizacji twojego planu na kolejny tydzień.**

- 1. Twój plan treningowy** dopasowany do Twojej aktualnej formy, poziomu wytrenowania oraz celów sportowych.
- 2. Szybka komunikacja** dzięki powiadomieniom w aplikacji, wiadomościom **PUSH** i **SMS**.
- 3. Informuj nas na bieżąco:** oznaczaj w kalendarzu statusy realizacji treningów, wprowadzaj oceny samopoczucia i notatki dla siebie oraz trenera.

UWAGA PROMOCJA!!!

RABATY -20% -30% -40%

ironmaninspiration.com/promocja

Jeśli potrzebujesz modyfikacji swojego planu treningowego lub masz pytania o jego realizację, to możesz wysłać wiadomość przez formularz kontaktowy dostępny w aplikacji.

- 4. Co tydzień aktualizacja Twojego planu** w wybrany przez Ciebie dzień wolny, na podstawie tego jak Ci poszło w ostatnim tygodniu.

ironmaninspiration.com/promocja

HISTORIA ZAWODÓW TRIATHLONOWYCH W MALBORKU!



Część komitetu organizacyjnego testowała trasę już lata temu!

Historyczny początek zawodów triathlonowych w Malborku jest związany z dwiema osobami: Marcinem Waniewskim (trenującym wówczas w MKS Truso Elbląg) i Maciejem Rakowskim (TRS Susz), którzy w 2001 roku założyli jednosekcyjny klub triathlonowy. W tym samym roku pierwszy zawodnik klubu wziął udział w Ogólnopolskiej Olimpiadzie Młodzieży rozgrywanej w Ostrzycach.

Planom organizacji pierwszych zawodów w Malborku przyświecała myśl, aby wszyscy młodzi zawodnicy mogli wziąć udział w wyścigu organizowanym we własnym mieście. Przez pierwsze 3 lata malborskie zawody rozgrywane były w formule triathlonu MTB (0,6 km – 15 km – 3 km). Początkowo startowało w nich ok. 50 osób, jednak z roku na rok zawody zyskiwały na popularności. Po kilku latach triathlon w Malborku zyskał rangę Pucharu Polski w triathlonie oraz eliminacji do Ogólnopolskiej Olimpiady Młodzieży.

W latach 2000-2010 r. w zawodach startowali najlepsi zawodnicy, m.in.: Bogumił Głuszkowski, Dariusz Czyżowicz, Marcin Florek, Filip Szołowski, Łukasz Jadeszko, Michał Siejakowski, Artur Bilewski, Monika Smaruj, Justyna Balińska, ale również zawodnicy z Litwy czy Niemiec.

Zwyczajną tu dwukrotny olimpijczyk w chodzie sportowym Robert Magdziarczyk.

W ciągu kilkunastu lat zawody nie odbyły się tylko raz – w 2010 r. Łukę jaka wtedy powstała, postanowili wypełnić Marcin Florek i Filip Szołowski, którzy wspólnie z Marcinem Waniewskim wznowili organizację triathlonu w Malborku. Mieli nietypowy pomysł i tak, w 2011 roku został zorganizowany triathlon na nietypowym dystansie, którego w Polsce jeszcze nie organizowano!

Mowa o dystansie 1/4 IM – 0,95 km pływania – 45 km jazdy na rowerze i 10,55 km biegu, który po raz pierwszy odbył się właśnie w Malborku w ramach Garmin Iron Triathlon im. Bartosza Kubickiego w 2012 roku!



Obawy o to czy dystans się przyjmie były duże, ale przemawiało za nim dość krótki etap pływacki, możliwość jazdy na rowerze bez draftingu (ważne szczególnie dla amatorów) i co ważne szanse na porównanie wyników z dystansami takimi jak „połówka” i pełny IM. Ryzyko się opłaciło, od tego momentu triathlon na „czwartce” przeżył niesamowity rozkwit. Można śmiało stwierdzić, że 1/4 IM jest obecnie najpopularniejszym dystansem w ramach zawodów organizowanych w Polsce!



Wieloletnie doświadczenie w organizacji imprez, pozytywne opinie zawodników i świetne zaplecze organizacyjne firmy Labosport Polska sprawiło, że w roku 2014 organizatorzy triathlonu w Malborku postanowili pójść o krok dalej i wyjść naprzeciw oczekiwaniom coraz większej rzeszy zawodników startujących na Żuławach! Narodził się Castle Triathlon Malbork Powered by Garmin im. Bartosza Kubickiego rozgrywany na królewskim dystansie IM, na którym w tym roku ponownie odbędą się Mistrzostwa Polski!

PAMIĘCI BARTOSZA KUBICKIEGO

W 2009 roku triathlonista Bartosz Kubicki podczas treningu kolarskiego został śmiertelnie potrącony przez samochód. Był jednym z najlepszych zawodników młodego pokolenia. Za zgodą jego rodziców zawody w Malborku zostały nazwane jego imieniem.

PROGRAM ZAWODÓW

Piątek, 04.09.2020 r.

- 17:00-20:00 strefa EXPO
- 17:00-20:00 wprowadzanie rowerów do strefy zmian i pobieranie pakietów w strefie zmian dla dystansów 1/8 IM i 1/4 IM – UWAGA! *Pobrać pakiet mogą wyłącznie zawodnicy pozostawiający swój sprzęt w strefie zmian!*
- 19:00 odprawa techniczna online dla dystansów 1/8 IM i 1/4 IM na oficjalnym profilu FB Castle Triathlon Malbork

Sobota, 05.09.2020 r.

- 06:00-19:00 strefa EXPO
- 06:00-06:40 wprowadzanie rowerów do strefy zmian i pobieranie pakietów w strefie zmian (tylko dystans 1/8 IM)
- 06:00-07:45 przyjmowanie depozytów dystans 1/8 IM w strefie depozytowej (parking w okolicy strefy zmian przy ul. Wałowej w Malborku)
- 06:40-07:20 wprowadzanie rowerów do strefy zmian i pobieranie pakietów w strefie zmian (tylko dystans 1/4 IM)
- 07:45 start dystansu 1/8 IM**
- 08:15-09:15 przyjmowanie depozytów dla startu nr 1 dystansu 1/4 IM (numeracja 1-250, parking w okolicy strefy zmian przy ul. Wałowej w Malborku)
- 09:15 start nr 1 dystansu 1/4 IM (numeracja 1-250)**
- 09:45 zamknięcie trasy dla dystansu 1/8 IM
- 10:00 ceremonia dekoracji dla dystansu 1/8 IM
- 11:00-12:15 przyjmowanie depozytów dla startu nr 2 dystansu 1/4 IM (numeracja 251-500, parking w okolicy strefy zmian przy ul. Wałowej w Malborku)
- 12:15 start nr 2 dystansu 1/4 IM (numeracja 251-500)**
- 13:00-13:30 wydawanie rowerów ze strefy zmian dla dystansów 1/8 IM i 1/4 IM (numeracja 1-250)
- 15:00-16:20 wydawanie rowerów ze strefy zmian dla dystansów 1/4 IM (numeracja 251-500)
- 16:15 zamknięcie trasy dla dystansu 1/4 IM
- 16:15 ceremonia dekoracji dla dystansu 1/4 IM
- 18:00-20:30 wprowadzanie rowerów do strefy zmian i pobieranie pakietów w strefie zmian dla dystansów 1/2 IM i IM – UWAGA! *Pobrać pakiet mogą wyłącznie zawodnicy pozostawiający swój sprzęt w strefie zmian!*
- 19:00 odprawa techniczna online dla dystansów 1/2 IM i IM na oficjalnym profilu FB Castle Triathlon Malbork

PROGRAM ZAWODÓW

Niedziela, 06.09.2020 r.

- 05:00-05:45 możliwość sprawdzenia sprzętu w strefie zmian dla dystansu IM (w tym terminie *nie ma możliwości wprowadzania roweru do strefy, a zawodnicy łamiący ten zapis zostaną ukarani 5 minutami kary czasowej*)
- 05:00-20:00 strefa EXPO
- 05:00-06:00 przyjmowanie depozytów dla dystansu IM (parking w okolicy strefy zmian przy ul. Wałowej w Malborku)
- 06:00 start dystansu IM**
- 09:30-10:30 możliwość sprawdzenia sprzętu w strefie zmian dla dystansu 1/2 IM (w tym terminie *nie ma możliwości wprowadzania roweru do strefy, a zawodnicy łamiący ten zapis zostaną ukarani 5 minutami kary czasowej*)
- 11:00-12:30 przyjmowanie depozytów dla dystansu 1/2 IM (parking w okolicy strefy zmian przy ul. Wałowej w Malborku)
- 12:30 start dystansu 1/2 IM**
- 16:30-22:30 wydawanie rowerów ze strefy zmian dla dystansów 1/2 IM i IM
- 20:30 zamknięcie trasy dla dystansu 1/2 IM
- 20:30 ceremonia dekoracji dla dystansu 1/2 IM
- 22:00 zamknięcie trasy dla dystansu IM
- 22:00 ceremonia dekoracji dla dystansu IM

Program może ulec zmianie!

LICENCJE POLSKIEGO ZWIĄZKU TRIATHLONU

Podczas zawodów **Castle Triathlon Malbork 2020** obowiązują licencje Polskiego Związku Triathlonu (na wszystkich dystansach). Licencje obowiązują wszystkich startujących zawodników, poza zawodnikami startującymi w sztafetach

Licencja może być roczna lub jednorazowa.

Przed wejściem do strefy zmian każdy zawodnik ma obowiązek okazać ważną licencję. Jeśli dysponujesz licencją w aplikacji, wystarczy, że okażesz ekran z widoczną licencją, aby to zrobić logujesz się do aplikacji PZTri, wybierasz „Twoje Licencje” i odpowiednią pozycję, ekran z widoczną licencją jest potwierdzeniem do wydania pakietu przez biuro zawodów. Jeżeli posiadasz licencję roczną w formie karty, wówczas prosimy o okazanie tej karty.

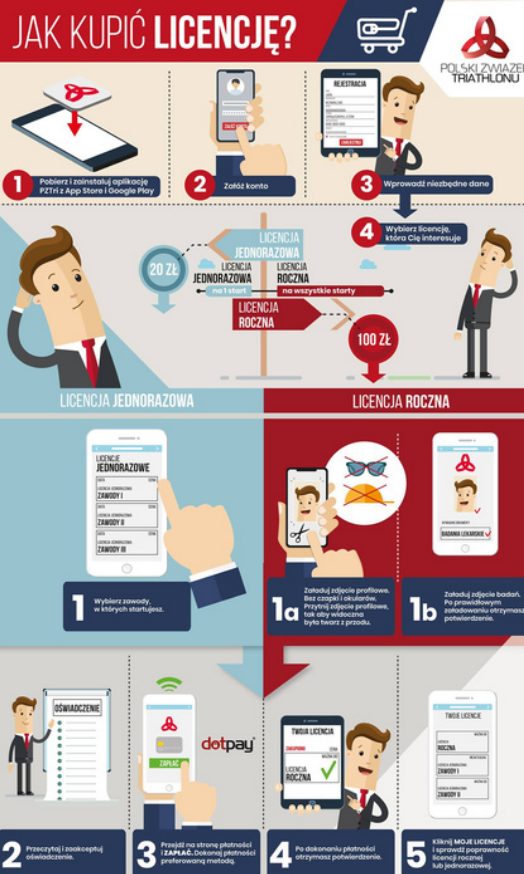
Jeśli zakupiłeś licencję poprzez system startlist.pl to na pobranej z systemu karcie zawodnika znajdzie się taka adnotacja.

Uwaga: Licencje będzie można zakupić wyłącznie przez system zapisów www.startlist.pl lub przez aplikację PZTri. Koszt licencji jednorazowej to 20 zł.





JAK KUPIĆ LICENCJĘ?



LICENCJA JEDNORAZOWA

1 Wybierz stronę, w której startujesz.

2 Przygotuj i zaoferuj odpowiednio.

LICENCJA ROCZNA

1a Został wpisany profilowy, bez karty i okoliczności. Przygotuj odpowiedni profilowy, bez karty i okoliczności, było też z przodu.

1b Został wpisany profilowy, bez karty i okoliczności. Przygotuj odpowiedni profilowy, bez karty i okoliczności, było też z przodu.

3 Przekazanie płatności dotpay.

4 Po dokonaniu płatności otrzymasz potwierdzenie.

5 Karty MAJĄ LICENCJĘ i są wydawane w formie karty.

BRAWO !!!

Masz już elektroniczną wersję licencji, jest ona AKTYWNA.

Licencję roczną otrzymasz w formie karty na adres podany w formularzu.

DO ZOBACZENIA NA ZAWODACH !!!

W przypadku problemów prosimy o kontakt: licencje@pzt.org.pl



ENERGIA | NAWODNIENIE | REGENERACJA

ZESTAW FULL IRONMAN W 11h 4438 KCAL

PRZED STARTEM



20-30 MINUT DO STARTU
2X PRZEKĄSKA



W CIAŁO 2H PRZED STARTEM
0,7 L ALE RACE

PLYWANIE

CZAS OKOŁO OK 1H30'
BRAK SUPLEMENTACJI

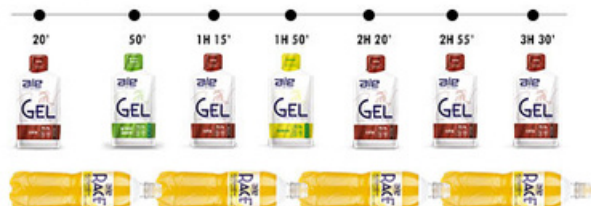
ROWER

CZAS OKOŁO 6 H



BIEG

CZAS OKOŁO 4H



META

CZAS OKOŁO 11 H



2X ALE PROTEIN BAR

DLA OSÓB, KTÓRE INTENSYWNIE SIĘ POCĄ I/LUB CIERPIĄ NA SKURCZE MIĘŚNI
WARTO CO 30-45 MIN WYSILKU FIZYCZNEGO SPOŻYĆ 1 KAPSULKĘ ALE HYDROSALT



A TAKŻE MIEĆ PRZYGOTOWANE 2-3 TABLETKI
ALE MULTIVITAMIN ELECTROLYTES I ROZPUŚCIĆ SOBIE
W 200 ML WODY CO 1H 30 MIN JAZDY.

ZESTAW OPRACOWANY PRZY WSPÓŁPRACY Z

labosport
TEAM



ENERGIA | NAWODNIENIE | REGENERACJA

ZESTAW 1/2 IRONMAN W 5h 2251 KCAL

**PRZED
STARTEM**



20-30 MINUT DO STARTU
2X PRZEKĄSKA

PLYWANIE

CZAS OKOŁO 40 MIN.
BRAK SUPLEMENTACJI

ROWER

CZAS OKOŁO 2H 40 MIN



W CZASIE 2H 40 MIN ZAWODNIK POWINIEN WYPIĆ OK 2L IZOTONIKA
ALE RACE ISOTONIC DRINK ORAZ OK 300-400 ML WODY POPIJAJĄC ŻELE

BIEG

CZAS OKOŁO 1H 40 MIN



W CZASIE 1H 40 MIN BIEGU
ZAWODNIK POWINIEN WYPIĆ
OK 600 ML IZOTONIKA ORAZ
OK 200-300 ML WODY.



META

CZAS OKOŁO 5H



2X ALE PROTEIN BAR



DLA OSÓB KTÓRE INTENSYWNIIE SIĘ POĆA I/LUB CIERPIĄ NA SKURCZE MIĘŚNIE
WARTO CO 30-45 MIN WYSILKU FIZYCZNEGO SPOŻYĆ 1 KAPSŁKĘ ALE HYDOSALT
LUB ALE MULTIVITAMIN
+ELECTROLYTES

ZESTAW OPRACOWANY PRZY WSPÓŁPRACY Z

labosport
TEAM





ENERGIA | NAWODNIENIE | REGENERACJA

ZESTAW 1/4 IM w 2h 30m 911 KCAL

PRZED STARTEM

20-30 MINUT DO STARTU
2X PRZEKĄSKA



PLYWANIE

CZAS OKOŁO 15'
BRAK
SUPLEMENTACJI

ROWER

CZAS OKOŁO 1H 20'



W CZASIE 1H 20 MIN ZAWODNIK POWINIEN
WYPIĆ OKOŁO 1L IZOTONIKA ALE RACE ISOTON-
IC DRINK ORAZ OKOŁO
250-300 ML WODY PO
PIJAJĄC ŻELE

BIEG

CZAS OKOŁO 55'



W CZASIE 55 MIN BIEGU ZAWODNIK POWIN-
IEN WYPIĆ OKOŁO 400 ML IZOTONIKA ALE
RACE ISOTONIC DRINK ORAZ OKOŁO 100 ML
WODY.

META

CZAS OKOŁO 1H 15M



ALE PROTEIN BAR



DLA OSÓB, KTÓRE INTENSYWNIE SIĘ
POCĄ I/LUB CIERPIĄ NA SKURCZE
MIĘŚNIE WARTO PO 20-30 MIN
WYSILKU FIZYCZNEGO SPOŻYĆ 1
KAPSULKĘ ALE HYDROSALT



LUB MIEĆ PRZYGOTOWANE
1-2 TABLETKI
ALE MULTIVITAMIN ELECTROLYTES

ZESTAW OPRAĆOWANY PRZY WSPÓŁPRACY Z

labosport
TEAM



ENERGIA | NAWODNIENIE | REGENERACJA

ZESTAW 1/8 IM w 1H 15m 491 KCAL

PRZED STARTEM

20-30 MINUT DO STARTU
2X PRZEKĄSKA



PLYWANIE

CZAS OKOŁO 8'
BRAK
SUPLEMENTACJI

ROWER



CZAS OKOŁO 42'



W CZASIE 42 MIN JAZDY ZAWODNIK
POWINEN WYPIĆ OKOŁO 500 ML
IZOTONIKA ALE RACE ISOTONIC DRINK
ORAZ OKOŁO 100 ML WODY
POPIJAJĄC ŻELE

BIEG



CZAS OKOŁO 25'



W CZASIE 25 MIN BIEGU ZAWODNIK POWIN-
NIEN WYPIĆ OK 200ML IZOTONIKA ALE RACE
ISOTONIC DRINK ORAZ OK 50 ML WODY.

META

CZAS OKOŁO 1H 15M



ALE PROTEIN BAR



DLA OSÓB, KTÓRE INTENSYWNE SIE
POCĄ I/LUB CIERPIĄ NA SKURCZE
MIĘŚNIE WARTO PO 20-30 MIN
WYSILKU FIZYCZNEGO SPOŻYĆ 1
KAPSULKĘ ALE HYDROSALT



LUB MIĘĆ PRZYGOTOWANE
1-2 TABLETKI
ALE MULTIVITAMIN ELECTROLYTES

ZESTAW OPACZONY PRZY WSPÓŁPRACY Z

labosport
TEAM

STREFA ZMIAN

W strefie zmian na zawodników będą czekały przygotowane pakiety startowe. Przed wejściem do strefy zmian należy przekazać sędziemu podpisaną kartę zawodnika, licencję oraz dokument tożsamości ze zdjęciem, zaś osoby niepełnoletnie dodatkowo mają obowiązek przedłożenia zgody od rodzica lub opiekuna prawnego. Przy wyjściu ze strefy koniecznie sprawdzić swój chip skanując go w czytniku. Swój rower oraz pozostały sprzęt zostaw w strefie zmian. Od momentu wstawienia rowerów do strefy zmian będzie ona chroniona przez licencjonowaną firmę ochroniarską.

Wejście do strefy zmian oraz godziny wprowadzania i wyprowadzania sprzętu ze strefy zmian:

Piątek (04.09.2020):

17:00-20:00 - wprowadzanie rowerów i pobieranie pakietów w strefie zmian dla dystansów 1/8 IM i 1/4 IM.

Sobota (05.09.2020) :

06:00-06:40 wprowadzanie rowerów i pobieranie pakietów w strefie zmian (tylko dystans 1/8 IM);

06:40-07:20 wprowadzanie rowerów i pobieranie pakietów w strefie zmian (tylko dystans 1/4 IM);

13:00-13:30 wydawanie rowerów ze strefy zmian dla dystansów 1/8 IM i 1/4IM (numeracja 1-250);

15:00-16:20 wydawanie rowerów ze strefy zmian dla dystansów 1/4 IM (numeracja 251-500);

18:00-20:30 wprowadzanie rowerów i pobieranie pakietów w strefie zmian dla dystansów 1/2 IM i IM.

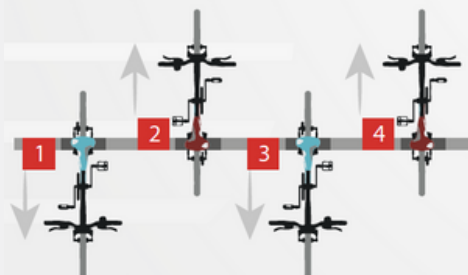
Niedziela (06.09.2020 r):

05:00-05:45 możliwość sprawdzenia sprzętu w strefie zmian dla dystansu IM (w tym terminie nie ma możliwości wprowadzania roweru do strefy, a zawodnicy łamiący ten zapis zostaną ukarani 5 minutami kary czasowej);

09:30-10:30 możliwość sprawdzenia sprzętu w strefie zmian dla dystansu 1/2 IM (w tym terminie nie ma możliwości wprowadzania roweru do strefy, a zawodnicy łamiący ten zapis zostaną ukarani 5 minutami kary czasowej);

16:30-22:30 wydawanie rowerów ze strefy zmian dla dystansów 1/2 IM i IM.

W strefie zmian obowiązuje system kuwet i worków. Każdy zawodnik może użyć worka albo kuwety lub wykorzystać jedno i drugie. W pakiecie startowym znajdują się 2 worki, które są przeznaczone na ubrania do powieszenia na wieszakach w strefie zmian. W strefie zmian przy każdym stanowisku będzie również kuweta, do której można włożyć swoje rzeczy. Przy korzystaniu z worków należy pamiętać, aby do jednego worka zapakować wszystkie rzeczy niezbędne do części kolarskiej, natomiast do drugiego worka wszystkie rzeczy niezbędne do części biegowej. Po każdym użyciu worki należy odwieszać na swój wieszak oznaczony numerem startowym zawodnika.



**TAK WSTAWIAMY ROWERY
W STREFIE ZMIAN.**

**ROWER UMIEŚĆ KIEROWNICĄ
NA ZEWNĄTRZ**

ROLLING START



Start etapu pływackiego dla wszystkich dystansów odbędzie się z brzegu, w formule rolling start z zachowaniem dystansu społecznego.

Sektory startowe zostaną oznaczone odpowiednimi tabliczkami informacyjnymi. Przed startem zawodnik powinien ustawić się w swoim sektorze, tj. przy tabliczce z czasem, który deklarował podczas rejestracji. Na polecenie sędziego powinien podejść do bramki startowej. Zawodnik będzie mógł rozpocząć etap pływacki po wyraźnym komunikacie sędziego, po którym zawodnik powinien przekroczyć matę pomiarową i rozpocząć etap pływacki.

UWAGA! Nie ma możliwości zmiany sektora startowego, a zawodnicy, którzy zmieniają swój sektor startowy zostaną zdyskwalifikowani.

Bezpośrednio przed startem każdy zawodnik winien przejść przez matę pomiarową/matę startową w celu weryfikacji ilości startujących, a także rozpoczęcia czasu swojej rywalizacji.

FALE STARTOWE NA 1/4 IM!

Ze względu na obowiązujące limity przy organizacji imprez sportowych oraz dla bezpieczeństwa zawodników, dystans 1/4 IM został podzielony na dwie fale startowe:

Fala nr 1 – dotyczy zawodników o numerach startowych: 1-250;

Fala nr 2 – dotyczy zawodników o numerach startowych: 251-500.

SEKTORY DLA DYSTANSU IM	SEKTORY DLA DYSTANSU 1/2 IM	SEKTORY DLA DYSTANSU 1/4 IM	SEKTORY DLA DYSTANSU 1/8 IM
SEKTOR 1 Przewidywany czas pływania 45:00-1:14:59	SEKTOR 1 Przewidywany czas pływania 20:00-34:59	SEKTOR 1 Przewidywany czas pływania: 10:00 - 16:59	SEKTOR 1 Przewidywany czas pływania: 5:00 - 8:59
SEKTOR 2 Przewidywany czas pływania 1:15:00-1:29:59	SEKTOR 2 Przewidywany czas pływania 35:00-39:59	SEKTOR 2 Przewidywany czas pływania: 17:00 - 21:59	SEKTOR 2 Przewidywany czas pływania: 09:00 - 11:59
SEKTOR 3 Przewidywany czas pływania > 1:30:00	SEKTOR 3 Przewidywany czas pływania > 40:00	SEKTOR 3 Przewidywany czas pływania > 22:00	SEKTOR 3 Przewidywany czas pływania > 12:00

KODEKS RYCERSKI - ZAKAZ DRAFTINGU

Na trasie rowerowej Castle Triathlon Malbork na wszystkich dystansach obowiązuje **całkowity zakaz draftingu**. Jazda bez draftingu to nic innego jak jazda indywidualna na czas (time trial). Zawodnik powinien jechać sam od startu, aż do mety. Osoba jadąca z tyłu powinna trzymać odstęp minimum 10 metrów (1/8 IM i 1/4 IM) oraz 12 metrów (1/2 IM i IM) licząc od przedniego koła zawodnika jadącego przed nim do przedniego koła zawodnika jadącego z tyłu. Gdy kolarz rozpoczyna manewr wyprzedzania ma 20 sekund na jego zakończenie tj. dojechanie do zawodnika mijanego, tak aby nie wjechać w strefę podciągania 10 m (dystans 1/8 IM i 1/4 IM) i 12 m (dystans 1/2 IM i IM), przejechanie obok zawodnika i odjechanie mu, tak aby mijana osoba, nie znajdowała się w strefie draftingu. Osoba mijana jest zobowiązana do zachowania stałej prędkości lub ewentualnie spowolnienia, w trakcie, gdy inny zawodnik ją wyprzedza.

W przypadku osób łamiących przepisy będą egzekwowane kary:

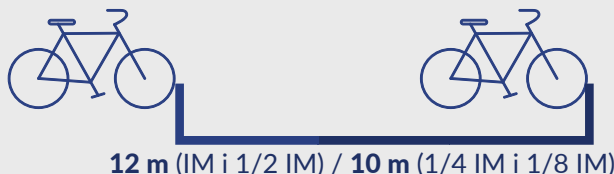
- 5' na pełnym dystansie IM,
- 5' na dystansie 1/2 IM,
- 2' na dystansie 1/4 IM,
- 1' na dystansie 1/8 IM.

Kary egzekwowane będą w strefie kar usytuowanej przy pierwszym punkcie wodopojowym na etapie biegowym. Zawodnicy, którzy nie odbędą swojej kary czasowej, będą mieli dodaną karę do oficjalnych wyników końcowych. Zawodnikom nie przysługuje odwołanie się od kary czasowej, a decyzja sędziego jest ostateczna!

Sędzia nakłada karę czasową zgodnie ze swoją decyzją. Kartki niebieskiej sędzia używa w części kolarskiej w zawodach w formule bez draftingu, a kartki żółtej w pozostałych naruszeniach. Dla zachowania bezpieczeństwa sędzia może opóźnić nałożenie kary. Pokazanie czerwonej kartki oznacza dyskwalifikację.

Do strefy podciągania można wjechać unikając kary, jeżeli: wyjeżdżasz lub wjeżdżasz do strefy zmian, mijasz rywala, lecz nie dłużej niż przez 20 sekund, rowerzyści zwalniają ze względów bezpieczeństwa, jesteś w trakcie skrętu lub nawrotu przekraczającym kąt 90 stopni.

Powyższe kary dotyczą również takich przewinień jak: blokowanie i utrudnianie wymijania, pozostawienie bidonów na trasie, niesportowe zachowanie, pomoc z zewnątrz (dotyczy podawania jedzenia, picia, polewania wodą, naprawy sprzętu w innych miejscach niż wyznaczone).





Inspirowana naturą,
zasilana światłem



Innowacyjna technologia
3 kolorów

beko

Castle Triathlon Malbork 2020 najważniejsze kary:



labo
SPORT

WYKROCZENIE	KARA
Nieużywanie czepka Organizatora podczas startu	 - ostrzeżenie i poprawa - jeżeli nie: czerwona kartka/DSQ
Rozpięty kask	 - żółta kartka/ kara czasowa - IM: 1 minuta kary w strefie kar - 1/2 IM: 30 sekund kary w strefie kar - 1/4 IM: 15 sekund kary w strefie kar - 1/8 IM: 10 sekund kary w strefie kar
Rozpoczęcie jazdy rowerem przed belką	 - żółta kartka/ kara czasowa - IM: 1 minuta kary w strefie kar - 1/2 IM: 30 sekund kary w strefie kar - 1/4 IM: 15 sekund kary w strefie kar - 1/8 IM: 10 sekund kary w strefie kar
Zejście z roweru za belką (po powrocie)	 - żółta kartka/ kara czasowa - IM: 1 minuta kary w strefie kar - 1/2 IM: 30 sekund kary w strefie kar - 1/4 IM: 15 sekund kary w strefie kar - 1/8 IM: 10 sekund kary w strefie kar
Niesportowe zachowanie	 - czerwona kartka/ DSQ i powiadomienie PZTri
Niezatrzymanie się w strefie kar przez ukaranego karą czasową zawodnika	 - czerwona kartka/ DSQ
Pomoc z zewnątrz poza wyznaczonymi do tego miejscami	 - czerwona kartka/ DSQ
Rozmieszczenie sprzętu poza wyznaczonym miejscem	 - żółta kartka/ kara czasowa - IM: 1 minuta kary w strefie kar - 1/2 IM: 30 sekund kary w strefie kar - 1/4 IM: 15 sekund kary w strefie kar - 1/8 IM: 10 sekund kary w strefie kar
Podciąganie/drafting	 - niebieska kartka/ pierwszy i drugi raz - 1/2 IM i IM: 5 minut kary w strefie kar - 1/4 IM: 2 minuty kary w strefie kar - 1/8 IM: 1 minuta kary w strefie kar - trzeci raz DSQ – czerwona kartka
Każde zachowanie w stosunku do innego zawodnika przeszkadzające w ruchu do przodu – atakowanie, blokowanie, utrudnianie wymijania	 - nieumyślne: ostrzeżenie i poprawa - celowe: czerwona kartka/ DSQ
Odmowa dostosowania się do instrukcji sędziego	 - czerwona kartka/DSQ
Wyrzucanie śmieci lub sprzętu na trasę zawodów	 - ostrzeżenie i poprawa - jeżeli nie: żółta kartka/kara czasowa
Bieg w towarzystwie osób, które nie uczestniczą w zawodach na dobiegu do linii mety	 - czerwona kartka/DSQ
Otrzymanie trzech kar na dystansie	 - DSQ



**WSZYSTKIE KARY CZASOWE ZAWODNICY
ODBYWAJĄ W STREFIE KAR USTYUOWANEJ
NA POCZĄTKU PĘTLI BIEGOWEJ**

MISTRZOSTWA POLSKI NA DYSTANSIE DŁUGIM WAŻNE INFORMACJE



Podczas zawodów Castle Triathlon Malbork przeprowadzone zostaną Mistrzostwa Polski na dystansie długim (226 km), czyli na IM.

**Długi dystans (226 km),
czyli IM**

- Mistrzostwa Polski na dystansie długim w Malborku odbędą się w kategoriach OPEN i Age-Group.
- Każdy z zawodników startujących na dystansie „IM” musi posiadać licencję Polskiego Związku Triathlonu – jednodniową lub roczną.
- Całość środków uzyskana ze sprzedaży licencji przeznaczona zostanie na sport młodzieżowy.
- Zawodnicy Age-Group mają szansę na zdobycie medalu w Mistrzostwach Polskich w klasyfikacji generalnej. Dodatkowo Ci sami zawodnicy mogą zostać Mistrzami Polski w swojej kategorii. Zawodnicy posiadające licencję PRO stają na podium jedynie w kategorii Open.
- Klasyfikacje generalne i wiekowe odbywać się będą na podstawie czasów netto (liczonych od przekroczenia maty startowej przez danego zawodnika, do minięcia maty mety). Wyjątkiem jest dziesięciu pierwszych mężczyzn oraz trzy pierwsze kobiety, którzy dobiegną do mety i którzy będą klasyfikowani po czasach brutto (od pierwszego strzału startera).
- Nagrodę finansową otrzymają pierwsze trzy zawodniczki oraz pierwsi trzej zawodnicy, którzy ukończą zawody w Malborku na dystansie IM bez względu na kategorię oraz narodowość.
- Medal Mistrzostw Polski na dystansie IM mogą otrzymać wyłącznie osoby posiadające polskie obywatelstwo.

Partner PZTri



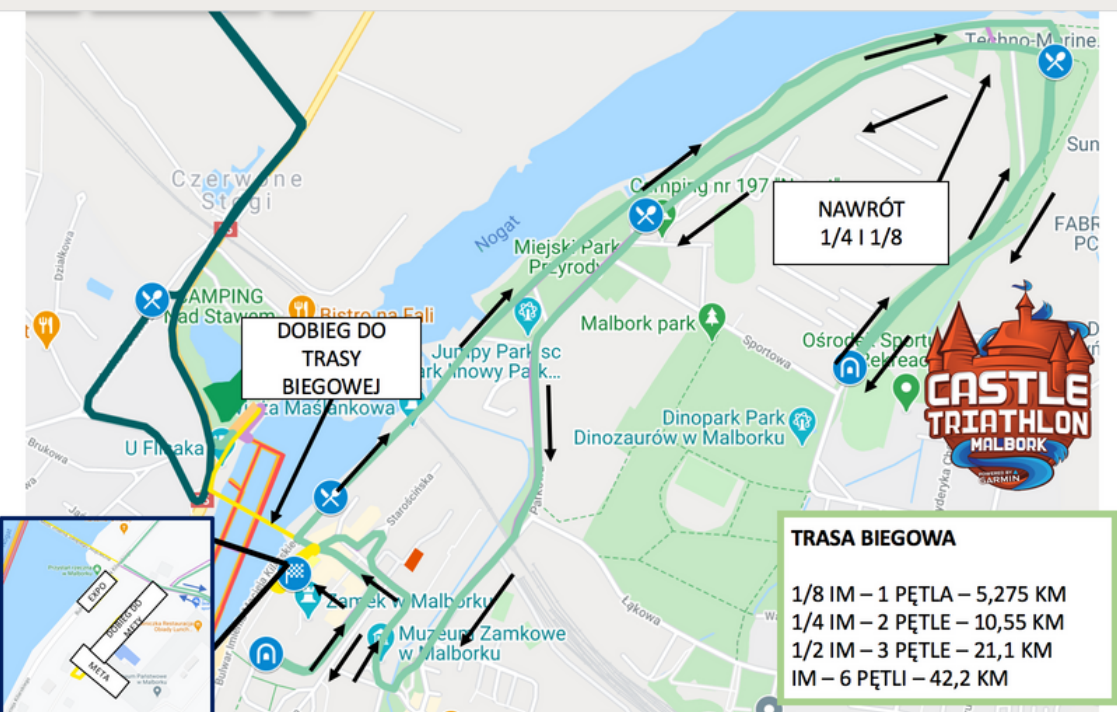
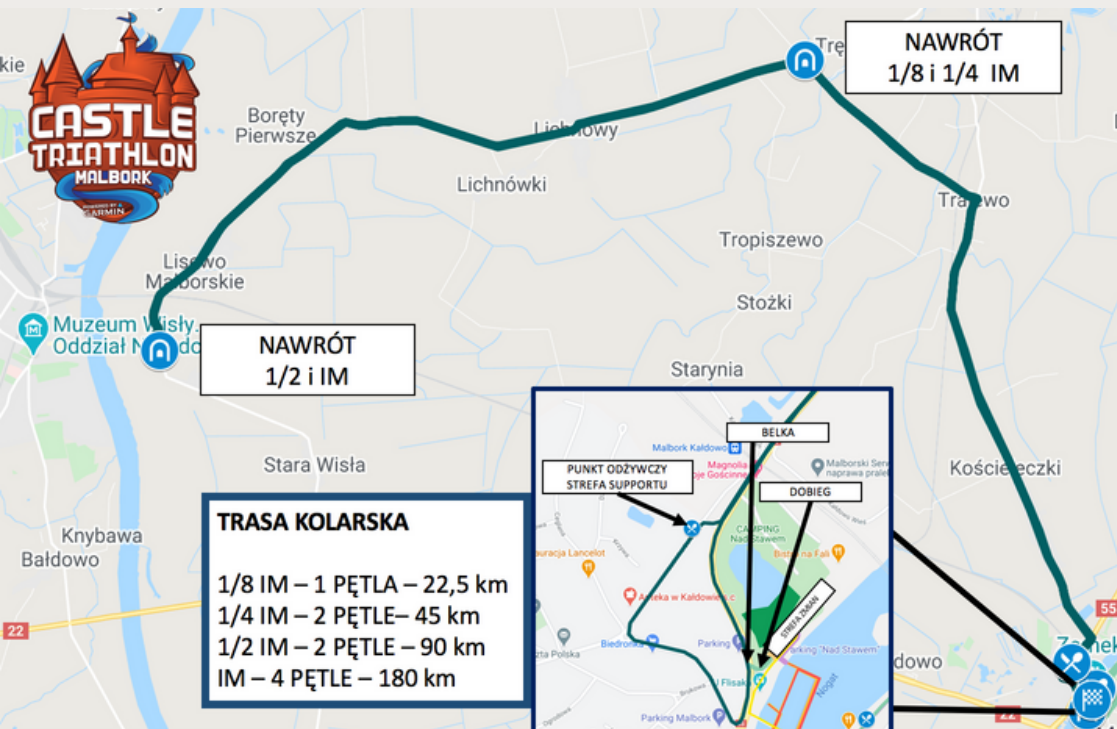
POLSKI
ZWIĄZEK
TRIATHLONU





TRASA PŁYWACKA

- 1/8 IM – 1 PĘTLA – 0,475 km —
- 1/4 IM – 1 PĘTLA – 0,95 km —
- 1/2 IM – 2 PĘTLE – 1,9 km —
- IM – 4 PĘTLE – 3,8 km —



PRAKTYCZNE INFORMACJE

BIURO ZAWODÓW

W zawodach Castle Triathlon Malbork nie będzie klasycznego Biura Zawodów, w którym będzie można odebrać pakiet, czy zapisać się na zawody. Rejestracja przeprowadzona będzie przez system www.startlist.pl, a przygotowane pakiety startowe będą czekały na zawodników w strefie zmian. Pakiet startowy odebrać można **wyłącznie osobiście** po wejściu do strefy zmian w godzinach wskazanych w Regulaminie. Prosimy również o sprawne odbieranie pakietu oraz zostawianie swoich rzeczy w strefie. **Podczas odbioru pakietu obowiązkowym jest nałożenie maseczki na twarz.**

KARTA ZAWODNIKA

- **Każdy zawodnik** przed odbiorem pakietu startowego powinien pobrać kartę zawodnika logując się na swoje konto w systemie zapisów www.startlist.pl. Prosimy o wydrukowanie i podpisanie karty oraz zabranie jej na zawody. **Zawodnik bez wydrukowanej karty zawodnika nie będzie dopuszczony do startu.**

- Przed wejściem do strefy zmian należy **przekazać sędziemu podpisaną kartę zawodnika, licencję PZTri oraz dokument tożsamości ze zdjęciem.** Karta z numerem startowym zawiera oświadczenie o braku przeciwwskazań zdrowotnych do udziału w zawodach i starcie na własną odpowiedzialność.

- **Osoby niepełnoletnie** ponadto mają obowiązek przedłożyć podpisaną zgodę rodzica lub opiekuna prawnego na udział w Castle Triathlon Malbork 2020.

- **Informacja dla kapitanów sztafet** - kartę zawodnika pobiera kapitan sztafety i wpisuje na nią nazwiska oraz imiona pozostałych członków drużyny. Przed nazwiskiem i imieniem należy postawić numerki zgodnie z kolejnością konkurencji triathlonu (kto w jakiej konkurencji startuje). Oświadczenie o braku przeciwwskazań do startu musi być podpisane przez wszystkich zawodników sztafety (trzy podpisy na jednej karcie).

PUNKT INFORMACYJNY

Punkt informacyjny dla zawodników będzie usytuowany w okolicy strefy zmian na parkingu przy ul. Wałowej. Będzie czynny w godzinach wprowadzania rowerów do strefy zmian.

DEPOZYT

Depozyt dla zawodników będzie mieścić się w okolicach strefy zmian, na parkingu przy ul. Wałowej. Depozyt będzie do odbioru w Sali Karwan (na terenie Zamku, ul. Starościńska 1). Depozyt należy umieścić w torbie depozytowej, która zostanie dołączona do pakietu.

Godziny przyjmowania depozytów:

Sobota, 05.09.2020 r.:

06:00-07:45 przyjmowanie depozytów dystans 1/8 IM;

08:15-09:15 przyjmowanie depozytów dla startu nr 1 dystansu 1/4 IM (numeracja 1-250);

11:00-12:15 przyjmowanie depozytów dla startu nr 2 dystansu 1/4 IM (numeracja 251-500);

Niedziela, 06.09.2020 r.:

05:00-06:00 przyjmowanie depozytów dla dystansu IM;

11:00-12:30 przyjmowanie depozytów dla dystansu 1/2 IM

Odbiór depozytu na podstawie biegowego numeru startowego.

PAKIET STARTOWY

Pakiet startowy będzie znajdował się przy stanowisku z numerem startowym zawodnika i będzie włożony w torbę depozytową. W celu uniknięcia pomyłki każdy zawodnik przy wyjściu ze strefy zmian zobowiązany będzie do okazania pobranego pakietu organizatorowi zawodów.

- Chip do pomiaru czasu, który znajduje się w pakiecie zamocuj przed startem na lewej nodze nad kostką. Umieszczenie chipa w innym miejscu spowoduje brak odczytu na trasie i nieumieszczenie Twojego nazwiska na wynikach. Zalecamy również, aby po odbiorze chipa sprawdzić swoje dane po przez przyłożenie go do czytnika. W przypadku błędów prosimy o pilny kontakt z punktem informacyjnym.

- Numer startowy, który otrzymasz przygotuj w strefie zmian i załóż dopiero po zejściu z roweru. Każdy zawodnik powinien mieć własną gumkę do przymocowania numeru startowego! Numer startowy jest obowiązkowy tylko na etapie biegowym i musi być widoczny z przodu. Na odwrocie numeru startowego znajdują się pola z informacjami osobowymi. Dla Twojego bezpieczeństwa wypełnij je czytelnie. Znajdziesz na nim również numer alarmowy do organizatora zawodów.

- Ponadto otrzymasz czepek, numer do przyklejenia pod siodełko oraz trzy numery na kask, które należy przykleić z przodu i po bokach.

INFORMACJE DLA SZTAFET

- W wyścigu sztafetowym mogą wziąć udział 3-osobowe zespoły, lecz w tej rywalizacji nie ma podziału na płeć i kategorie wiekowe.

- Start kolejnego uczestnika sztafety odbywa się przy swoim stanowisku w strefie zmian z chwilą zakończenia wcześniejszej konkurencji i przekazania następnemu uczestnikowi sztafety w strefie zmian w przypadku zmiany z pływaką na kolarza chipa do pomiaru czasu, a w przypadku zmiany z kolarza na biegacza chipa oraz numeru startowego.

- Zawodnik ze sztafety czekający na swoją kolej może przebywać w strefie zmian, przy swoim stanowisku, od momentu wystartowania zawodnika w poprzedniej konkurencji. Zawodnicy mają możliwość wbiegnięcia wspólnie na metę (ostatnie 200 metrów). Każdy uczestnik sztafety otrzyma medal za ukończenie zawodów.

ODPRAWA TECHNICZNA ON-LINE

Serdecznie zapraszamy do udziału w odprawie technicznej, która odbędzie się on-line na oficjalnym profilu na FB. Podczas spotkania omówione zostaną zasady przeprowadzenia zawodów, pokazane strategiczne miejsca oraz udzielimy odpowiedzi na Wasze pytania związane ze startem. Zachęcamy również do zadawania pytań w trakcie trwania odprawy. Odprawa zostanie opublikowana jako film i będzie dostępna na profilu:

- w piątek 04.09.2020 o godzinie 19:00 – dla dystansów 1/8 IM oraz 1/4 IM;
- w sobotę 05.09.2020 o godzinie 19:00 – dla dystansów 1/2 IM oraz IM.

WAŻNE INFORMACJE:

- Starty wszystkich czterech dystansów odbędą się w formule „rolling start” z brzegu. Wszystkie starty zgodnie z zadeklarowanym sektorem podczas zapisów na zawody.
- Podczas zawodów zwróć uwagę na punkty kontrolne mierzące czas i na oznaczenia trasy. Ominięcie punktu lub skracanie trasy spowoduje dyskwalifikację.
- Wszystkich zawodników obowiązuje zakaz śmiecenia na trasie zawodów, w tym celu organizator wyznaczy strefy rzutu, w których będzie można wyrzucić zużyte bidony, opakowania, butelki, kubeczki itp. Złamanie zakazu może grodzić dyskwalifikacją!
- Po ukończeniu triathlonu i otrzymaniu medalu zwróć chip. Nieoddanie chipa powoduje dyskwalifikację.

PASTA PARTY

W związku z dbaniem o bezpieczeństwo, dla zawodników na dystansie 1/2 IM oraz IM, a także tych którzy z 1/4 IM i 1/8 IM wykupili w pakiecie bon na Pasta Party podczas Castle Triathlon Malbork 2020 nie będzie tradycyjnego spotkania i posiłku w Sali Karwan. Zamiast tego zapraszamy Was do restauracji Bistro na Fali ul. Wałowa 10 (przy samej strefie zmian), abyście mogli zjeść posiłek przed startem lub po wyścigu. Macie na to czas przez cały weekend. W swoich pakietach startowych znajdziecie specjalne żetony, które wymienicie na posiłek.

BISTRO
na fali



PARKINGI

Parkingi zlokalizowane będą przy ul. Wałowej, tuż przy strefie zmian. Wjazd na parkingi dnia 05.09.2020 będzie możliwy do godziny 07:30, natomiast wyjazd z parkingu będzie możliwy po godzinie 15:00. W dniu 06.09.2020 wjazd na parking będzie możliwy do godziny 11:00 natomiast wyjazd z parkingu będzie możliwy jedynie po godzinie 17:00. Parkingi są płatne 20 zł. **WAŻNE! Uprzejmie prosimy o niepozostawianie samochodów na trasie wyścigu, ponieważ grozi to odholowaniem auta.**



UTRUDNIENIA W RUCHU

Informujemy, że w dniach 05-06 września 2020 (sobota, niedziela) wystąpią utrudnienia w ruchu związane z organizacją imprezy Castle Triathlon Malbork 2020.

W sobotę 5 września w godzinach 07:00-15:15 zamknięta dla ruchu drogowego będzie ul. Solskiego, ul. Główna w Malborku oraz droga na odcinku Malbork-Kościeleczyki-Tralewo-Trępnowy. Na ul. Wałowej w Malborku wprowadzony zostanie ruch wahadłowy.

W niedzielę 6 września w godzinach 06:00-17:15 zamknięta dla ruchu drogowego będzie ul. Solskiego, ul. Główna w Malborku oraz droga na odcinku Malbork-Kościeleczyki-Tralewo-Trępnowy-Lichnowy-Dąbrowa-Lisewo Malborskie. Na ul. Wałowej w Malborku wprowadzony zostanie ruch wahadłowy.

PUNKTY ODŚWIEŻANIA



DYSTANS: 1/2 IM i IM

PUNKT ODŻYWCZY NA TRASIE KOLARSKIEJ: – ul. Solskiego - woda w butelkach 0,7 l, ALE Race Isotonic Drink w butelkach 0,75 l, batony ALE RAW, żele ALE GEL, banany.

PUNKTY ODŻYWCZE NA TRASIE BIEGOWEJ:

Punkt nr 1 - Bulwar im. Macieja Kilarskiego (ok. 0,2 km pętli) - woda w butelkach 0,5l, ALE Race Isotonic Drink w butelkach 0,5l, żele ALE Gel, banany, orzeszki solone, coca-cola. Na tym punkcie dostępne będą czołówki.

Punkt nr 2 - Park Amfiteatr - (ok. 2,1 km pętli) - woda w butelkach 0,5l, ALE Race Isotonic Drink w butelkach 0,5l, batony ALE RAW, żelki Dr Oetker, kabanosy.

Punkt nr 3 - ul. Parkowa - (ok. 4,3 km pętli) - woda w butelkach 0,5l, ALE Race Isotonic Drink w butelkach 0,5l, żele ALE GEL (875), orzeszki solone.

Punkt nr 4 - Bufet za metą - Międzymurze - bułka słodka, żelki Dr Oetker, woda 0,5 l, baton ALE RAW, Red Bull.

LIMIT UKOŃCZENIA ZAWODÓW: 16 godz. – dystans IM, 8 godz. – dystans 1/2 IM

DYSTANS: 1/4 IM oraz 1/8 IM

Punkt nr 1 - Bulwar im. Kilarskiego - (ok. 0,2 km pętli) - woda w butelkach 0,5l, ALE Race Isotonic Drink w butelkach 0,5l

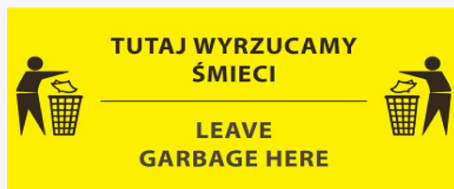
Punkt nr 2 - ul. Parkowa - (ok. 2,8 km pętli) - woda w butelkach 0,5l, ALE Race Isotonic Drink w butelkach 0,5l

Punkt nr 3 - Bufet za metą - Międzymurze Pakiet żywieniowy: bułka słodka, żelki Dr Oetker, woda 0,5 l, baton ALE RAW.

LIMIT UKOŃCZENIA ZAWODÓW: 2 godz. – dystans 1/8 IM, 4 godz. – dystans 1/4 IM

Support z zewnątrz będzie możliwy na końcu każdej strefy bufetowej – maksymalnie 50 m od końca każdej strefy. Za podawanie zawodnikowi produktów w innym miejscu niż wyznaczona strefa bufetowa grozi dyskwalifikacja.

Ok. 200 metrów za każdym punktem będzie zlokalizowana strefa rzutu, czyli miejsce, w którym można będzie wyrzucić nieczystości oraz zużyte bidony, kubeczki i opakowania. Wyjątkiem będzie punkt kolarski, dla którego strefa rzutu będzie zlokalizowana po ok. 400 metrach od strefy bufetowej i dodatkowo 400 metrów przed bufetem. Każda strefa rzutu zostanie oznaczona żółtym banerem: Ponadto strefy rzutu będą rozstawione na trasie kolarskiej co ok 12,5 km.



Wyznacznik jakości.
sailfish Ultimate IPS.

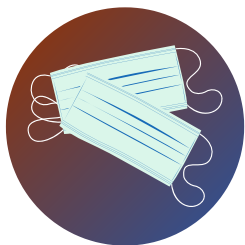


Odkryj kolekcję pianek
triathlonowych na sailfish.pl
#madetomakeyoufaster



Patrick Lange
2x IRONMAN World Champion

WYTYCZNE SANITARNE



BEZPIECZEŃSTWO ZAWODÓW

Zawodnicy zobowiązani są do zakrywania ust i nosa w strefie zmian oraz do momentu startu. Zalecamy założenie jednorazowej maseczki, aby tuż przed startem wyrzucić ją do oznaczonego kosza na śmieci.



BRAK KLASYCZNEGO BIURA ZAWODÓW

Rejestracja odbywa się wyłącznie przez system www.startlist.pl, a przygotowane pakiety startowe będą czekały na zawodników w strefie zmian.



ROLLING START ZACHOWANIEM DYSTANSU SPOŁECZNEGO

W celu zachowania bezpiecznych odległości między startującymi, zawodnicy będą ustawiać się w dwóch wytyczonych przez organizatora korytarzach startowych.



ZAWODY BEZ UDZIAŁU PUBLICZNOŚCI

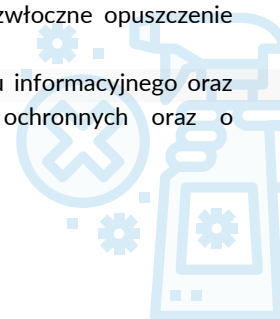


DEZYNFEKCJA TERENU ZAWODÓW

Wszystkie miejsca począwszy od startu, strefy zmian czy innych punktów gromadzenia się zawodników będą dokładnie i regularnie dezynfekowane.



WYTYCZNE SANITARNE

- 1. BRAK UDZIAŁU KIBICÓW** - Impreza odbywa się bez udziału kibiców. Zawodnicy na teren zawodów przybywają bez osób towarzyszących. Tworzenie się skupisk ludzkich na terenie zawodów i wzdłuż tras jest zakazane. Na teren Międzymurza, na który mieścić się będzie meta oraz strefa finishera wstęp będą mieli **tylko i wyłącznie zawodnicy!**
 - 2. BIURO ZAWODÓW/ODBIÓR PAKIETÓW/STREFA ZMIAN** - Podczas zawodów nie będzie funkcjonować klasyczne biuro zawodów. Zawodnicy będą odbierać pakiety w strefie zmian. Pakiety zostaną uprzednio przygotowane i umieszczone w plastikowych pojemnikach przypisanych do numeru zawodnika. Przed wejściem do strefy zmian należy założyć maseczkę oraz zdezynfekować ręce (osoby, które tego nie zrobią nie będą wpuszczone do strefy zmian). Przy wejściu do strefy zmian należy okazać wydrukowaną kartę zawodnika.
 - 3. MIASTECZKO ZAWODÓW** Podczas poruszania się po miasteczku zawodów, w miejscach, w których niemożliwe będzie utrzymanie dystansu społecznego wymagane jest używanie maseczek. Na terenie miasteczka zawodów rozstawione zostaną pojemniki z płynem do dezynfekcji. Bardzo prosimy o regularne korzystanie z płynu w celu dezynfekcji rąk. Obsługa zawodów będzie cyklicznie dezynfekowała powierzchnie w miasteczku zawodów.
 - 4. PUNKTY WODOPOJOWE** - Na każdej pętli kolarskiej (tylko dla 1/2 IM i IM) przewidziany jest jeden punkt żywieniowy, natomiast na każdej pętli biegowej będą 4 punkty żywieniowe dla 1/2 IM i IM oraz 3 punkty żywieniowe dla 1/4 IM oraz 1/8 IM. W punktach dostępna będzie woda, izotoniki, żele, batony, banany. Wszystkich zawodników obowiązuje zakaz śmiecenia na trasie zawodów, w tym celu organizator wyznaczy strefy zrzutu, w których będzie można wyrzucić zużyte bidony, opakowania, butelki, kubeczki itp. Wolontariusze wyposażeni będą w maseczki oraz rękawiczki. Obowiązuje absolutny zakaz wyrzucania butelek w miejscach innych niż do tego wyznaczone.
 - 5. STREFA STARTU** - W strefie startu mogą przebywać tylko i wyłącznie zawodnicy uczestniczący w danym starcie. W strefie startu istnieje nakaz zachowania dystansu społecznego (min. 1,5 m). Zaleca się również stosowanie maseczek. Przy wejściu do wody rozstawione zostaną śmietniki, do których będzie można wyrzucić maseczkę tuż przed startem. Start odbędzie się w formule rolling start.
 - 6. STREFA METY** - Po zakończeniu rywalizacji zawodnik otrzyma pakiet żywnościowy, w którym znajdować się będą napoje, przekąski oraz medal za ukończenie zawodów. Po otrzymaniu pakietu żywnościowego zawodnicy będą proszeni o niezwłoczne opuszczenie strefy mety.
 - 7. PUNKT INFORMACYJNY/DEPOZYT** - Podczas korzystania z punktu informacyjnego oraz depozytu zawodnicy proszeni są o korzystanie z maseczek ochronnych oraz o zdezynfekowanie rąk.
- 

Tworzymy morze wspomnień!

RODZINNY WRZESIEŃ:

- ★ POBYT DZIECI DO LAT 12 GRATIS
- ★ POBYT TWOJEGO PUPILA GRATIS
- ★ WEEKEND Z JOGĄ 25-27.09
- ★ PAKIETY DLA AKTYWNYCH



TRISTAN
— ★ ★ ★ ★ —
HOTEL & SPA

TRISTAN HOTEL & SPA TO KAMERALNY OBIEKT W MAŁEJ NADMORSKIEJ MIEJSCOWOŚCI OTOCZONEJ NATURĄ Z SZEROKIMI DZIKIMI PLAŻAMI. OFERUJEMY WIELE ATRAKCJI I UDOGODNIEŃ DLA RODZIN Z DZIEĆMI, PYSZNĄ LOKALNĄ KUCHNIĘ ORAZ RÓŻNE FORMY AKTYWNEGO WYPOCZYNEKU. JESTEŚMY TAKŻE PRZYJAŹNI ZWIERZĘTOM, MOŻECIE DO NAS PRZYJECHAĆ ZE SWOIM PUPILEM.

EXPO PODCZAS ZAWODÓW

CASTLE TRIATHLON MALBORK

IM. BARTOSZA KUBICKIEGO



labo
SPORT

EXPO ZLOKALIZOWANE BĘDZIE PRZY BULWARZE IM. MACIEJA KILARSKIEGO

W strefie EXPO podczas Castle Triathlon Malbork 2020 swoją ofertę prezentować będą nasi Sponsory i Partnerzy, między innymi:

- 1) Garminowóz;
- 2) 365sportu.pl;
- 3) TRISWIMRUN;
- 4) Powerbar / ALE;
- 5) Wolontariat Malbork;
- 6) Tristyle.pl;
- 7) Mountain Fuel;
- 8) Maloka;
- 9) Foodpoint;
- 10) Gastrofaza.

Zapraszamy wszystkich do odwiedzenia strefy EXPO
podczas Castle Triathlon Malbork 2020!

Termin: 4-6 września 2020 r.

Godziny otwarcia EXPO

piątek, 4.09. – 17:00-20:00

sobota, 5.09. – 6:00-19:00

niedziela, 6.09. – 5:00-20:00



my
natural
DAY

**TAK SMAKUJE
DOBRA ENERGIA!**



Nowe produkty **My Natural Day** od Dr. Oetkera wspierają aktywny styl życia. Dostarczają składników odżywczych, witalności i naturalnej energii.

Zadbaj o siebie i spróbuj naszych **owsianek, jaglaneek i gryczanki** z chia, **budyniów zbożowych** na bazie wartościowych mąk, **kisieli Super Fruits** z acerolą bogatą w witaminę c i gotowych do zjedzenia **żelek Mini Fruits** 100% z owoców.

Bogaty wybór smaków zadowoli wszystkich dbających o formę, pragnących odżywiać się zdrowo i świadomie.

WOŁONTARIAT



Możesz sobie nie zdawać z tego sprawy, ale... Gdyby nie wolontariusze, zawody nie odbyłyby się. Oto kilka słów na temat tego kim są i co robią wolontariusze. Zaczniemy od tego, że wolontariusze przygotowują pakiety startowe, pakują koszulki, numery i wszystkie rzeczy, które w pakiecie się znajdują.

Wolontariuszy podczas Castle Triathlon spotykasz na każdym kroku. Każdy punkt wodopojowy na trasie nie istniałby bez wolontariuszy, to oni podają wodę i inne przekąski. Wolontariusze również porządkują punkty zrzutu śmieci – przecież nie chcesz jeździć i biegać w bałaganie.

Wolontariusze są obecni na trasie zawodów - pilnują, aby nikt nie przeszkodził Ci w zdobywaniu życiówek. Wolontariusze dbają także o bezpieczeństwo zawodników oraz kibiców – są odpowiednio wcześniej przygotowywani do swoich zadań.

W tym roku wolontariusze dbają o bezpieczeństwo epidemiologiczne podczas zawodów – regularnie dezynfekują przestrzeń zawodów. Podczas tych zawodów spotkasz w sumie około 100 wolontariuszy, którzy są tutaj, abyś Ty spokojnie ukończył zawody i miał dobre wspomnienia. Czuwają od wczesnych godzin porannych, do późnych godzin wieczornych. Na każdym kroku dopingują Cię i nastroją pozytywną energią. Widzimy się na zawodach.



MIASTO GOSPODARZ

SPONSOR GŁÓWNY



GARMIN®

SPONSORZY STRATEGICZNI



PARTNER ETAPU PŁYWACKIEGO



PARTNERZY CYKLU



ORGANIZATORZY

