

# EKO RACE BOOK

3-4 IX 2022



[www.castletriathlon.com](http://www.castletriathlon.com)



GARMIN.



TYDZIEŃ MA  
SIĘDEM DNI  
I ŻADEN Z NICH  
NIE JEST  
„KTÓRYMŚ TAM  
DNIEM”



SERIA  
**FĒNIX 7**

ZAAWANSOWANE ZEGARKI  
MULTISPORTOWE

**GARMIN**



# WITAMY

## NA CASTLE TRIATHLON MALBORK 2022



Marek Charzewski,  
Burmistrz Miasta Malborka

Szanowni Triathloniści!

W imieniu Mieszkańców naszego miasta, serdecznie Was witam na XXI edycji Castle Triathlon Malbork, najlepszych zawodach triathlonowych w Polsce!

Dziękuję Wam, że wracacie co roku do naszego miasta by podejmować się tej trudnej rywalizacji. Dziękuję nowym zawodnikom, że zdecydowali się do Malborka przyjechać by u stóp krzyżackiego zamku i na trasach wśród żuławskich pól sprawdzić swoją wytrzymałość i determinację. To one są Waszą siłą w drodze po kolejne sukcesy. Co roku obserwuję i podziwiam wysiłek z jakim pokonujecie kolejne etapy Castle Triathlon, z jaką satysfakcją docieracie zmęczeni ale szczęśliwi na linię mety.

Życzę Państwu udanych zawodów, sprzyjających warunków i życiowych wyników. Trzymam kciuki i do zobaczenia na mecie.

Niech moc będzie z Wami!



dr hab. Janusz Trupinda  
Dyrektor  
Muzeum Zamkowe w Malborku

Triathlon kształtuje charaktery i nie toleruje słabości. Wymaga żelaznego ciała i hartu ducha. Nie można sobie chyba wyobrazić bardziej odpowiedniej scenarii dla zmagania z rywalami i samym sobą niż surowa, gotycka architektura. Dlatego jako Muzeum Zamkowe w Malborku z dumą wspieramy Castle Triathlon, imprezę z roku na rok ciesząc się coraz większą renomą. Cieszymy się, że także w tym roku możemy gościć zawodników, trenerów, rodziny, osoby towarzyszące oraz kibiców. Wszystkich Was serdecznie witam, życząc sukcesów i mając nadzieję, że rywalizacja w zamku Malbork, obiekcie wpisanym na Listę Światowego Dziedzictwa Kultury UNESCO, będzie niezapomnianym przeżyciem. Czujcie się u nas jak w domu!



Marcin Waniewski  
Dyrektor Castle Triathlon  
Malbork

Witajcie na XXI. edycji Castle Triathlon Malbork!

Jak co roku organizacja tej niezwyklej imprezy jest dużym wyzwaniem logistycznym, w które zaangażowanych jest wiele osób. Jej przygotowanie jest możliwe dzięki stałemu wsparciu Miasta Malbork, Muzeum Zamkowego oraz sponsorów i partnerów. Wykorzystując nasze wieloletnie doświadczenie robimy wszystko, aby impreza w murach Zamku w Malborku była wielkim świętem triathlonu.

Etap pływacki w rzece Nogat, szybka trasa po Żuławach Wiślanych i jedyna taka trasa biegowa czekają na Was już w najbliższy weekend!

Powodzenia!

[www.castletriathlon.com](http://www.castletriathlon.com)



# WITAMY

## NA CASTLE TRIATHLON MALBORK 2022



Marcin Florek  
Labosport Polska

Drodzy Zawodnicy!

Mamy zaszczyt gościć Was w Malborku podczas XXI. edycji kulturowych już zawodów triathlonowych. Od początku istnienia impreza co roku zyskuje na popularności i cieszy się coraz większym powodzeniem, zarówno wśród zawodników, jak i kibiców. Niepowtarzalna wręcz epicka atmosfera, doskonała lokalizacja, szybka i ciekawa trasa oraz meta z widokiem na Zamek Krzyżacki w Malborku to niezaprzeczalne atuty Castle Triathlon Malbork. Zawodnicy, którzy przyjadą na Żuławy Wiślane, ponownie będą mieli do wyboru cztery dystanse.

Również i w tym roku rozegra się niezwykle mistrzowska rywalizacja! Na dystansie długim IM odbędą się Mistrzostwa Polski w Triathlonie oraz po raz pierwszy w historii Malborka Mistrzostwa Polski w Aquabike! Jesteśmy przekonani, że dwudniowa impreza z rycerskim klimatem, przypadnie do gustu wszystkim zawodnikom!

Życzę wszystkim doskonałych rezultatów i do zobaczenia w Malborku!



Anna Peterek  
Mistrzyni Polski 2021

Zawodnicy, zawodniczki!

Serdecznie zapraszam Was na epickie ściganie u podnóża największego gotyckiego zamku w Europie. Malbork to przede wszystkim klimat, kibice, niezapomniane chwile na szybkiej trasie i meta na dziedzińcu zamku.

Czego chcieć więcej? Debiutantom życze powodzenia, każdemu z osobna życiówki, świetnej zabawy i do zobaczenia w weekend na Castle Triathlon Malbork :)



Tomasz Szala  
Mistrz Polski 2021

Serdecznie zapraszam na MALBORSKIE Mistrzostwa Polski, które odbędą się już w ten weekend. Niepowtarzalna atmosfera i szybka, jedyna w swoim rodzaju trasa gwarantują niezapomniane zawody. Żałuję, że w tym roku nie dotrę :)







# ORLEN

SPONSOREM GŁÓWNYM  
CASTLE TRIATHLON MALBORK 2022



# ORGANIZATORZY

## CASTLE TRIATHLON MALBORK 2022



MKS Triathlon Malbork

W 2000 r. w Malborku został założony klub UKS Orzeł, który w 2005 r., który 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 zajęł pierwsze miejsce w klasyfikacji drużynowej podczas Ogólnopolskiej Olimpiady Młodzieży w Górznie (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 triumfatorą 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 m.in.: Pucharu Europy w Triathlonie na dystansie sprinterskim, Garmin Iron Triathlon oraz Elemental Tri Series – w ramach, którego rozgrywany jest Puchar Polski w Triathlonie. Labosport z powodzeniem organizuje jedne z największych w Polsce imprez biegowych, zarówno w biegach ultral Garmin Ultra Race, jaki i największego biegu ulicznego w Gdańsku - Garmin Półmaraton Gdańsk. Wreszcie Labosport Polska wspólnie z MKS Triathlon Malbork organizuje Castle Triathlon Malbork, na którym ponownie możemy Was gościć! Więcej informacji na [www.labosport.pl](http://www.labosport.pl)





## **MZM** Muzeum Zamkowe w Malborku

Zamek Malbork to arcydzieło architektury obronnej i rezydencjonalnej późnego średniowiecza. Największy gotycki zespół zamkowy na świecie o powierzchni ok 21 hektarów i łącznej kubaturze budynków przekraczającej ćwierć miliona metrów sześciennych. Uważany jest za największą budowlę ceglana wzniesioną rękami człowieka. Twierdza złożona z trzech zamków, nigdy nie została zdobyta. To pomnik ludzkiego ducha.

Od 1961r. gospodarzem zamku jest Muzeum Zamkowe w Malborku. Placówka eksponuje kilkanaście wystaw stałych m.in. bogate zbiory bursztynu, militariów, rzeźby gotyckiej oraz kilka wystaw czasowych. Muzeum prowadzi działalność edukacyjną zapewniając dzieciom naukę poprzez zabawę, a młodzieży lekcje muzealne prowadzone metodami aktywnymi. Po zmroku turyści mogą uczestniczyć w nocnym zwiedzaniu zamku, w czasie którego można odkryć nowe uroki założenia zamkowego w nocnej iluminacji.

W roku 1997 Zespół Zamkowy w Malborku wpisano na prestiżową Listę Światowego Dziedzictwa Kultury UNESCO, jako pomnik myśli konserwatorskiej. Niepowtarzalna atmosfera zabytkowych wnętrz dodaje splendoru każdej uroczystości. Istnieje więc możliwość wynajmu sal zamkowych na oficjalne spotkania, koncerty itp. oraz na konferencje. Bardzo bogatą ofertę posiada muzealny Ośrodek Konferencyjny KARWAN.

Malbork to miejsce czarowne, fascynujące, które koniecznie należy odwiedzić na szlaku swoich podróży.

**WWW.ZAMEK.MALBORK.PL**





# "Niech nam szumi Młody Las"

Otwarcie wystawy: 03.09.2022

10:00 - 16:00 Wtorek - Sobota

Wstęp bezpłatny

Parter budynku Muzeum Miasta Malborka

ul. Kościuszki 54, 82-200 Malbork



Dofinansowano ze środków Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego w ramach programu Narodowe Centrum Kultury - Innowacja. Edycja 2022

# Ruszaj w drogę na Powiśle! Zwiedzaj Malbork, Sztum, Kwidzyn

## Zaplanuj wycieczkę do Malborka

Podążaj wrysowaną na mapie trasą, szukaj zamkowych maszkaronów i weź udział w kreatywnych warsztatach, które rozwiną Twoją wyobraźnię. Korzystając z przewodnika rozwiąż zadania – zaprowadzą Cię one w unikatowe, często nieoczywiste miejsca. Szukaj malborskich monet i kolorowych herbów, przybij piątkę Rycerzowi Mariankowi i zrób sobie z nim pamiątkowe selfie, przejeżdż palcem po historycznej makiecie i przekonaj się, jak kiedyś wyglądało Stare Miasto. To świetny pomysł na turystyczną wycieczkę i genialna zabawa dla całej rodziny! Tak zwiedzisz Malbork i jego najciekawsze atrakcje.

Z darmowym przewodnikiem „Ruszaj w drogę na Powiśle! Zwiedzaj Malbork, Sztum, Kwidzyn”:

- **SPRAWDZISZ**, co kryje się pod podłogą na malborskim zamku, i przeniesiesz się z rodziną w czasy Krzyżaków;
- **ZNAJDZIESZ** multimedialne ekrany ukryte przy średniowiecznych murach i dowiesz się, jak kiedyś wyglądał Malbork;
- **POPŁYNIESZ** łodzią po Nogacie i zrobisz wyjątkowe zdjęcie zamku;
- **WEJDZIESZ** do dawnego zbiornika na wodę w dawnej wieży ciśnień i spojrzysz z góry na Malbork, Żuławy i Powiśle;
- **ODKRYJESZ** stare schrony i stanowiska artyleryjskie ukryte w lesie i dowiesz się, dlaczego powstała Twierdza Malbork.



zeskanuj aby  
pobrać  
darmowy  
przewodnik



## Najbliższy urlop i wakacje zaplanuj na Powiślu

Zwiedzaj zabytkowe miasta, odpoczywaj w lesie i nad jeziorami, i ciesz oczy przestrzenią powiślańskich pól, które od wieków wpisują się w pejzaż pradoliny Wisły. Zatrzymuj się często po drodze, wspinaj się na wały wsielane, odwiedzaj zabytkowe kościoły i odpoczywaj przy tężniach solankowych. Malbork i Powiśle to raj dla tych, którzy uwielbiają odkrywać tajemnice i poznawać nowe miejsca - nie spiesząc się i dobrze się przy tym bawiąc.

Z darmowym przewodnikiem „Ruszaj w drogę na Powiśle! Zwiedzaj Malbork, Sztum, Kwidzyn” przez 7 dni:

- **ZWIEDZISZ** zamek w Malborku, spojrzysz na miasto z góry i z poziomu wody;
- **DOWIESZ SIĘ**, dlaczego powstał zamek w Sztumie, i odpoczniesz na miejskiej plaży;
- **WEJDZIESZ** do ogromnej katedry połączonej z zamkiem i poznasz atrakcje Kwidzyna;
- **ODKRYJESZ** uroki Powiśla na rowerowych wycieczkach wokół Malborka, Sztumu i Kwidzyna;
- **RUSZYSZ W DROGĘ** samochodem przez najpiękniejsze miejsca w Dolinie Dolnej Wisły.

7 cudownych dni wypełnią Ci aktywne i kulturowe wycieczki, wypełnianie zadań i poszukiwanie regionalnych ciekawostek. Ten tydzień sprawi, że zapragniesz wracać na Powiśle.





# HISTORIA ZAWODÓW TRIATHLONOWYCH W MALBORKU!



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 Ostrzychach.

Planem 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.



Zwycięcą 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, 02.09.2022 r.

- 17:00-20:00 strefa EXPO
- 17:00-20:00 wprowadzanie rowerów 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, 03.09.2022 r.

- 06:00-19:00 strefa EXPO
- 06:30-08:00 wprowadzanie rowerów i pobieranie pakietów w strefie zmian dystans 1/8 IM i 1/4 IM
- 09:00 start dystansu 1/8 IM**
- 09:10 start dystansu 1/4 IM**
- 11:00 zamknięcie trasy dla dystansu 1/8 IM
- 12:00-13:00 wydawanie rowerów ze strefy zmian dla dystansów 1/8 IM i 1/4 IM
- 13:00 zamknięcie trasy dla dystansu 1/4 IM
- 13:00 ceremonia dekoracji dla dystansu 1/4 IM i 1/8 IM
- 13:00-13:30 wydawanie pakietów startowych (biuro zawodów) – tylko dla Castle Run Malbork
- 14:00 start Castle Run Malbork 1-3 lat – bieg na 200 m
- 14:05 start Castle Run Malbork 4-5 lat – bieg na 200 m
- 14:10 start Castle Run Malbork 6-7 lat – bieg na 200 m
- 14:15 start Castle Run Malbork 8-11 lat – bieg na 500 m
- 14:20 start Castle Run Malbork 12-15 lat – bieg na 1000 m
- 14:30 ceremonia wręczenia nagród Castle Run Malbork (okolice mety)
- 18:00-20:30 wprowadzanie rowerów i pobieranie pakietów w strefie zmian dla dystansów 1/2 IM i IM oraz dla aquabike – *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

## Niedziela, 04.09.2022 r.

- 05:00-05:45 możliwość sprawdzenia sprzętu w strefie zmian dla dystansu IM i aquabike (w tym terminie nie ma możliwości wprowadzania roweru do strefy, a zawodnicy łamiący ten zapis zostaną ukarani 5 minutami kary czasowej)
- 06:00 start dystans IM i aquabike**
- 07:00-20:00 EXPO oraz inne atrakcje
- 08:00-08:30 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)
- 09:00 start dystans 1/2 IM**
- 16:00 wydawanie rowerów ze strefy zmian dystans 1/2 IM, dystans IM i aquabike
- 17:00 zamknięcie trasy dla dystansu 1/2 IM
- 17:00 ceremonia wręczenia nagród dla dystansu 1/2 IM
- 22:00 zamknięcie trasy dla dystansu IM
- 22:00 ceremonia wręczenia nagród dla dystansu IM oraz dla aquabiku

# LICENCJE POLSKIEGO ZWIĄZKU TRIATHLONU

Podczas zawodów **Castle Triathlon Malbork** 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 sytemu karcie zawodnika znajdzie się taka adnotacja.

**Uwaga:** Licencje będzie można zakupić wyłącznie przez system zapisów [www.startlist.pl](http://www.startlist.pl) lub przez aplikację PZTri. Koszt licencji jednorazowej to 20 zł.

Jeśli na **karcie zawodnika** znajduje się rubryka **LICENCJA>TAK**, to oznacza, że licencja jednorazowa PZTRI została opłacona przez startlist i figuruje w ewidencji Polskiego Związku Triathlonu.

Wchodząc do strefy zmian wystarczy okazać kartę zawodnika podpisaną pod oświadczeniem i dowód tożsamości.



labo  
SPORT

## JAK KUPIĆ LICENCJĘ?

- 1 Pobierz i zainstaluj aplikację PZTri z App Store i Google Play
- 2 Zaloguj konto
- 3 Wprowadź niezbędne dane
- 4 Wybierz licencję, która Cię interesuje

**LICENCJA JEDNORAZOWA** (20 zł) vs **LICENCJA ROCZNA** (100 zł)

**1** W historii zamówień w aplikacji znajdziesz licencję.

**1a** Zaloguj się do aplikacji PZTri i wybierz „Twoje Licencje”.

**1b** Zaloguj się do aplikacji PZTri i wybierz „Twoje Licencje”.

- 2 Przekazywanie licencji w formie kodu QR
- 3 Przekazanie licencji w formie kodu QR
- 4 Po dokonaniu płatności otrzymasz potwierdzenie
- 5 Wskazanie licencji w formie kodu QR

# BRAWO !!!

Masz już elektroniczną wersję licencji, jest ona AKTYWNA.

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

## DO ZOBACZENIA NA ZAWODACH !!!

W przypadku problemów prosimy o kontakt: [licencje@pzt.org.pl](mailto:licencje@pzt.org.pl)



# SAE

SPONSOR STRATEGICZNY  
CASTLE TRIATHLON MALBROK

MARKA SAE OD PONAD 10 LAT WSPIERA ZAWODY CASTLE TRIATHLON MALBORK



[WWW.SAE.COM.PL](http://WWW.SAE.COM.PL)



# 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. Swoją rower oraz pozostały sprzęt zostaw w strefie zmian. Od momentu wstawienia rowerów do strefy zmian będzie ona chroniona przez licencjonowaną firmę ochroniarską. W celu sprawdzenia poprawności danych, prosimy o przyłożenie swojego chipa do czytnika, który znajdować się będzie w strefie EXPO.

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

### Piątek 02.09.2022:

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

### Sobota 03.09.2022:

06:30-08:00 wprowadzanie rowerów i pobieranie pakietów w strefie zmian (tylko dystans 1/8 IM i 1/4 IM);

12:00-13:00 wydawanie rowerów ze strefy zmian dla dystansów 1/8 IM i 1/4IM

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

### Niedziela 04.09.2022 r:

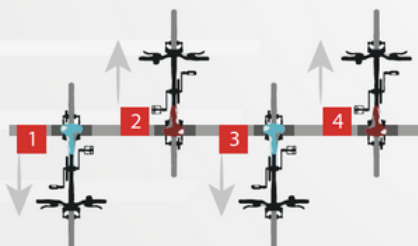
05:00-05:45 możliwość sprawdzenia sprzętu w strefie zmian dla dystansu IM i aquabike (w tym terminie nie ma możliwości wprowadzania roweru do strefy, a zawodnicy łamiący ten zapis zostaną ukarani 5 min. kary czasowej);

08:00-08:30 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 min. kary czasowej);

16:00 wydawanie rowerów ze strefy zmian dystans 1/2 IM, dystans IM i aquabike

## STREFA ZMIAN 1/2 IM, IM I AQUABIKE

W strefie zmian obowiązuje system kuwet i system 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.**

Sektory startowe zostaną oznaczone odpowiednimi tabliczkami informacyjnymi. Przed startem zawodnik powinien ustawić się w swoim sektorze, tj. przy tabliczce z czasem, który deklaruował 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 zmienią 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.

## SEKTORY DLA DYSTANSU IM i Aquabike

## 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

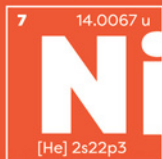
SEKTOR 3  
Przewidywany czas  
pływania  
> 1:30:00

SEKTOR 3  
Przewidywany czas  
pływania  
> 40:00

SEKTOR 3  
Przewidywany czas  
pływania  
> 22:00

SEKTOR 3  
Przewidywany czas  
pływania  
> 12:00

HYPERION TEMPO



DNA FLASH  
+ NITRO  
= PRĘDKOŚĆ<sup>2</sup>

Z KODEM **GIT15** 15% TANIEJ

[www.brooks-running.pl](http://www.brooks-running.pl)

 **BROOKS**



# KODEKS RYCERSKI - ZAKAZ DRAFTINGU

Na trasie rowerowej Castle Triathlon Malbork na wszystkich dystansach obowiązuje **całkowity zakaz draftingu**. Osoba jadąca z tyłu powinna trzymać odstęp minimum 10 metrów (1/8 IM i 1/4 IM) oraz 12 metrów (1/2 IM, IM oraz Aquabike) licząc od przedniego koła zawodnika jadącego przed nim do przedniego koła zawodnika jadącego z tyłu. Manewr wyprzedzania:

1/8 IM i 1/4 IM - 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.

1/2 IM, IM oraz Aquabike - Gdy kolarz rozpoczyna manewr wyprzedzania ma 25 sekund na jego zakończenie tj. dojechanie do zawodnika mijanego, tak aby nie wjechać w strefę podciągania 12 m.

Osoba mijana jest zobowiązana do zachowania stałej prędkości lub ewentualnie spowolnienia, w trakcie, gdy inny zawodnik ją wyprzedza.

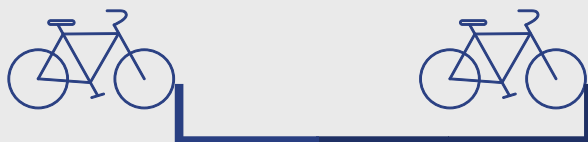
## W przypadku osób łamiących przepisy będą egzekwowane kary:

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

Kary będą egzekwowane w Strefie Kar. Zawodnikom nie przysługuje odwołanie się od kary czasowej za drafting, 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.

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).



12 m (IM, Aquabike i 1/2 IM) / 10 m (1/4 IM i 1/8 IM)

# Castle Triathlon Malbork 2022 najważniejsze kary:

WYKROCZENIE	KARA
Nieużywanie czepka Organizatora podczas startu	- ostrzeżenie i poprawa - jeżeli nie: czerwona kartka i DSQ
Rozpięty kask	- ostrzeżenie i poprawa
Rozpoczęcie jazdy rowerem przed belką	- ostrzeżenie i poprawa
Zejście z roweru za belką (po powrocie)	- ostrzeżenie i poprawa
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, Aquabike – 1 min. kary w Strefie Kar - 1/2 IM - 30 sec. kary w Strefie Kar - 1/4 IM - 15 sec. kary w Strefie Kar - 1/8 IM – 10 sec. kary w Strefie Kar - niebieska kartka – pierwszy i drugi raz - 1/2 IM, IM, Aquabike – 5 min. kary w Strefie Kar - 1/4 IM – 2 min. kary w Strefie Kar - 1/8 IM – 1 min. kary w Strefie Kar - trzeci raz czerwona kartka i DSQ
Podciąganie/drafting	- 1/2 IM, IM, Aquabike – 5 min. kary w Strefie Kar - 1/4 IM – 2 min. kary w Strefie Kar - 1/8 IM – 1 min. kary w Strefie Kar - trzeci raz czerwona kartka i DSQ
Każde zachowanie w stosunku do innego zawodnika przeszkadzające w ruchu do przodu – atakowanie, blokowanie, utrudnianie wymijania	- nieumyślne: ostrzeżenie i poprawa - celowe: czerwona kartka i DSQ
Odmowa dostosowania się do instrukcji sędziego	- czerwona kartka i DSQ
Wyrzucanie śmieci lub sprzętu na trasę zawodów	- ostrzeżenie i poprawa - jeżeli nie: żółta kartka i kara czasowa
Bieg w towarzystwie osób, które nie uczestniczą w zawodach na dobiegu do linii mety	- czerwona kartka i DSQ
Otrzymanie trzech kar na dystansie	- DSQ



**WAŻNE!**  
**WSZYSTKIE KARY CZASOWE ZAWODNICY**  
**ODBYWAJĄ W STREFIE KAR**



# WAŻNE INFORMACJE

MISTRZOSTWA POLSKI W TRIATHLONIE  
MISTRZOSTWA POLSKI W AQUABIKE  
NA DYSTANSIE DŁUGIM IM

Długi dystans (226 km),  
czyli IM

**Podczas zawodów Castle Triathlon Malbork przeprowadzone zostaną Mistrzostwa Polski w Triathlonie oraz Mistrzostwa Polski w Aquabike na dystansie długim (226 km), czyli na 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.

- Pierwszych trzech zawodników i pierwsze trzy zawodniczki posiadający obywatelstwo polskie w każdej kategorii otrzymają medale Mistrzostw Polski w Triathlonie na dystansie IM.
- Dla pierwszych trzech zawodników i pierwszych trzech zawodniczek w klasyfikacji generalnej (OPEN) na dystansie IM przewiduje się nagrody finansowe.
- Nagrodę finansową otrzymają pierwsze trzy zawodniczki oraz pierwsi trzej zawodnicy, którzy ukończą zawody w Malborku na dystansie IM bez względu na kategorię wiekową oraz narodowość.
- W przypadku zawodników z innym obywatelstwem niż polskie, osoby te będą klasyfikowane wyłącznie w kategorii generalnej (OPEN) bez dekorowania w kategorii wiekowej, a także te osoby nie otrzymają medali Mistrzostw Polski w Triathlonie na dystansie IM.
- Zawodnicy posiadający licencję PRO będą klasyfikowani jedynie w klasyfikacji generalnej (OPEN) i nie będą brani pod uwagę w kategoriach wiekowych (Age-Group). Zawodnicy Age-Group posiadający licencję roczną lub jednorazową będą klasyfikowani w kategoriach wiekowych i w klasyfikacji generalnej (OPEN), która będzie wspólna z zawodnikami z licencją PRO.
- Pierwszych trzech zawodników i pierwsze trzy zawodniczki posiadający obywatelstwo polskie w każdej kategorii otrzymają medale Mistrzostw Polski w Aquabike na dystansie długim.





# NAPĘDZAMY TRIATHLON!



Podczas Castle Triathlon Malbork 2022 na zawodników w strefie finishera będzie czekała kuchnia Melvit. Serdecznie zapraszamy!



# Idealny rozkład ciepła inspirowany naturą.

AEROperfect™



Dzięki zminimalizowaniu wahań temperatury w komorze piekarnika potrawy zachowują idealny kształt. Dzięki równomiernemu rozprowadzaniu gorącego powietrza potrawy są równo przyrumienione na całej powierzchni.

**beko**

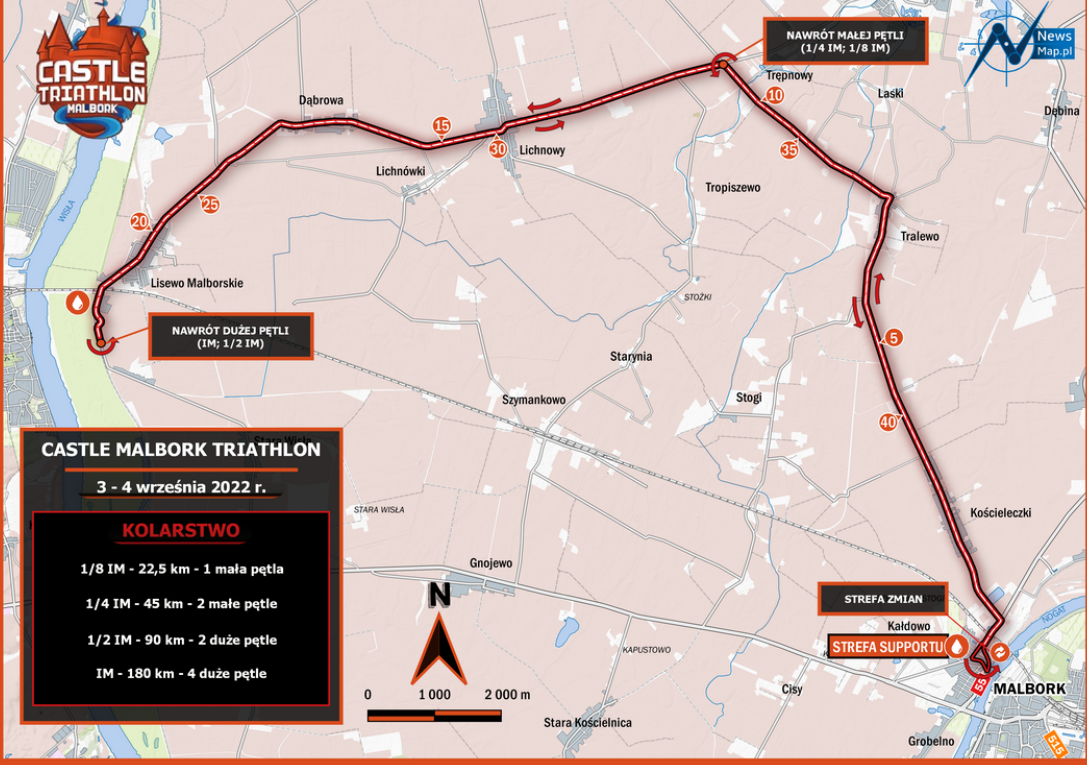
# MAPA LOGISTYCZNA ZAWODÓW



## TRASA ZAWODÓW







### CASTLE MALBORK TRIATHLON

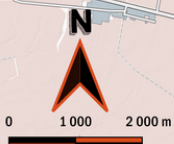
3 - 4 września 2022 r.

#### KOLARSTWO

- 1/8 IM - 22,5 km - 1 mała pętla
- 1/4 IM - 45 km - 2 małe pętle
- 1/2 IM - 90 km - 2 duże pętle
- IM - 180 km - 4 duże pętle

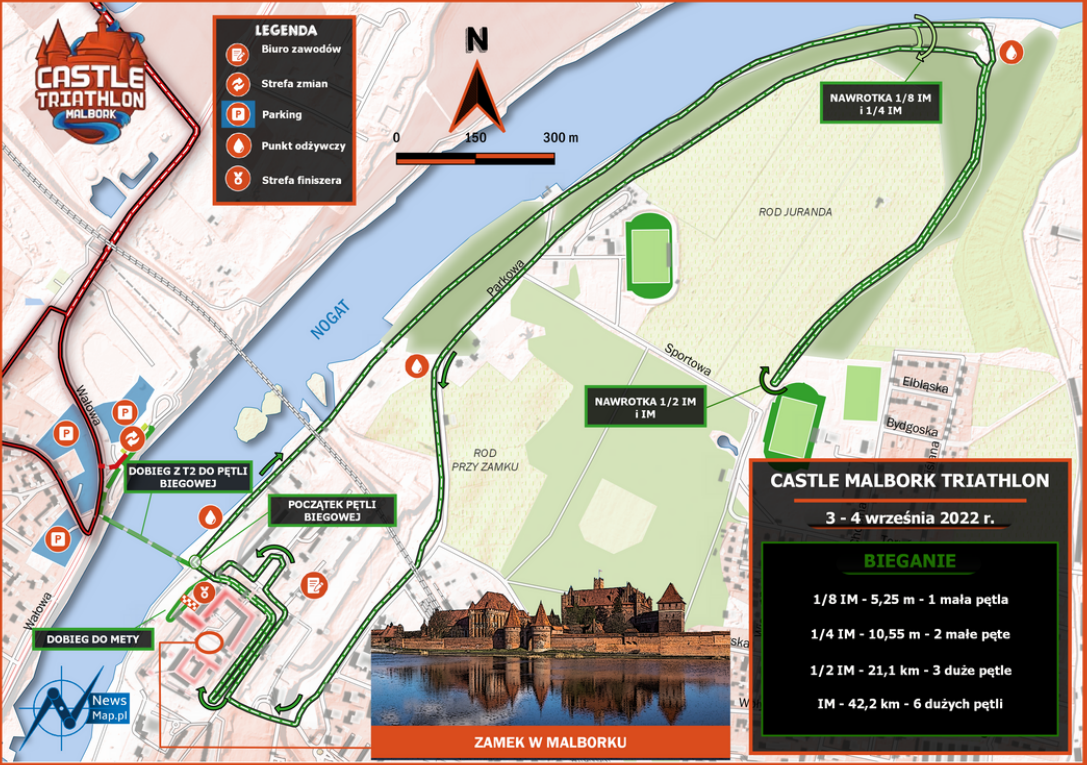
STREFA ZMIAN

STREFA SUPPORTU



#### LEGENDA

- Biuro zawodów
- Strefa zmian
- Parking
- Punkt odżywczy
- Strefa finiszera



### CASTLE MALBORK TRIATHLON

3 - 4 września 2022 r.

#### BIEGANIE

- 1/8 IM - 5,25 m - 1 mała pętla
- 1/4 IM - 10,55 m - 2 małe pętle
- 1/2 IM - 21,1 km - 3 duże pętle
- IM - 42,2 km - 6 dużych pętli

ZAMEK W MALBORKU

# 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](http://www.startlist.pl), a przygotowane pakiety startowe będą czekały na zawodników w strefie zmian.

**Biuro zawodów** mieścić się będzie w Sali Karwan na terenie Zamku w Malborku przy ulicy Starościńskiej 1.

**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.

## KARTA ZAWODNIKA

- **Każdy zawodnik** przed odbiorem pakietu startowego powinien pobrać kartę zawodnika logując się na swoje konto w systemie zapisów [www.startlist.pl](http://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 2022.

- **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).

## DEPOZYT

Depozyt dla zawodników będzie mieścić się w okolicach strefy zmian na parkingu przy ul. Wałowej w Malborku w miejscu oznaczonym napisem „DEPOZYT”. Będzie on czynny w dniu zawodów. Otwarcie depozytu nastąpi godzinę przed startem, a jego zamknięcie w czasie rozpoczęcia dekoracji. Rzeczy deponować należy w worku depozytowym oznaczonym numerem startowym, w którym zawodnik otrzymał pakiet startowy. Odbiór depozytu na podstawie biegowego numeru startowego.

## PRYSZNICE

W sobotę (03.09) w godz. 10:00-13:00 oraz w niedzielę (04.09) w godz. 13:00-22:00, na podstawie numeru startowego, będzie można skorzystać z pryszniców znajdujących się na terenie Campingu Nad Stawem.



## PAKIET STARTOWY

Pakiet startowy będzie znajdował się przy stanowisku z numerem startowym zawodnika i będzie włożony w torbę depozytową.

- 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 biurem zawodów. Czytnik znajdować się będzie w Strefie EXPO.

- 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. Znajdziesz na nim również numer alarmowy do organizatora zawodów.

- Ponadto otrzymasz czepek, numer do przyklejenia pod siodełko oraz trzy numery na kask, które należy przylepić 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.

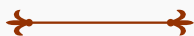
- Zawodnik ze sztafety czekający na swoją kolej może przebywać w strefie zmian, przy swoim stanowisku, od momentu wystartowania zawodnika w poprzedniej konkurencji. Zawodnicy mają możliwość wbiegnięcia wspólnie na metę (ostatnie 200 metrów). Każdy uczestnik sztafety otrzyma medal za ukończenie zawodów.

## 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 02.09.2022 o godzinie 19:00 – dla dystansów 1/8 IM oraz 1/4 IM;

- w sobotę 03.09.2022 o godzinie 19:00 – dla dystansów 1/2 IM, IM oraz Aquabike.





## 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 grozić dyskwalifikacją!
- Po ukończeniu triathlonu i otrzymaniu medalu zwróć chip.

## PASTA PARTY

Zawodnicy startujący podczas Castle Triathlon Malbork 2022 na dystansie 1/2 IM, IM oraz Aquabike, a także Ci którzy z dystansów 1/4 IM i 1/8 IM wykupili w pakiecie bon na Pasta Party będą mogli skorzystać ze smacznego posiłku. W Waszych pakietach startowych znajdziecie specjalne przygotowane żetony, które wymienicie na danie (będziecie mieli kilka dań do wyboru). Zapraszamy Was do restauracji "Bastion" mieszczącej się przy ul. Sierakowskich 1 (przy kasach biletowych do zamku). Z posiłku możecie skorzystać: 02.09.22 w godz. 17:00 - 19:00 lub 03.09.22-04.09.22 w godz. 10:00 - 19:00.



## PARKINGI

Parkingi zlokalizowane będą przy ul. Wałowej, tuż przy strefie zmian. Wjazd na parkingi dnia 03.09.2022 r. będzie możliwy do godziny 08:30, natomiast wyjazd z parkingu będzie możliwy po godzinie 13:00. W dniu 04.09.2022 r. wjazd na parking będzie możliwy do godziny 06:30, następnie w godzinach 07:30-08:30. Wyjazd z parkingu będzie możliwy jedynie po godzinie 16:00. Parkingi są płatne 30 zł za cały dzień. **WAŻNE! Uprzejmie prosimy o niepozostawianie samochodów na trasie wyścigu, ponieważ grozi to odholowaniem auta.**



## UTRUDNIENIA W RUCHU

**W sobotę 3 września** w godzinach 08:30-13:00 wystąpią utrudnienia w ruchu: w Malborku na ul. Solskiego i ul. Głównej oraz na drodze łączącej miejscowości: Kościeleczy - Tralewo - Trępnowy.

**W niedzielę 4 września** w godzinach 06:00-16:00 wystąpią utrudnienia w ruchu: w Malborku na ul. Solskiego i ul. Głównej oraz na drodze łączącej miejscowości: Kościeleczy - Tralewo - Trępnowy - Lichnowy - Dąbrowę - Lisewo Malborskie.  
Na ul. Wałowej w Malborku (droga krajowa nr 55) wprowadzony zostanie ruch wahadłowy.

# PUNKTY ODŚWIEŻANIA



## DYSTANS: 1/2 IM i IM

### PUNKTY ODŻYWCZE NA TRASIE KOLARSKIEJ

Punkt nr 1 - ul. Solskiego - woda w butelkach 0,7 l, izotonik TREC w butelkach 0,7 l, energy gel TREC, banany.

Punkt nr 2 - Lisewo Malborskie - woda w butelkach 0,7l, Natural Energy Bar TREC.

### PUNKTY ODŻYWCZE NA TRASIE BIEGOWEJ:

Punkt nr 1 - Bulwar im. Macieja Kilarskiego (ok. 0,2 km pętli) - woda w butelkach 0,5l, izotonik TREC w butelkach 0,5 L, energy gel TREC, banany, orzeszki solone, coca-cola.

Punkt nr 2 - Park Amfiteatr - (ok. 2,1 km pętli) - woda w butelkach 0,5l, izotonik TREC w butelkach 0,5l, napój energetyczny, kabanosy, bułka słodka.

Punkt nr 3 - ul. Parkowa - (ok. 4,8 km pętli) - woda w butelkach 0,5l, izotonik TREC w butelkach 0,5l, energy GEL TREC, orzeszki solone, ciastka, coca-cola.

Punkt nr 4 - Bufet za metą - Międzymurze - woda 0,5 l, Natural Energy Bar TREC, posiłek Melvit.

**LIMIT UKOŃCZENIA ZAWODÓW: 16 godz. - dystans długi IM, 8 godz. - dystans 1/2 IM, oraz 10 godz. Aquabike**

## DYSTANS: 1/4 IM oraz 1/8 IM

### PUNKTY ODŻYWCZE NA TRASIE BIEGOWEJ:

Punkt nr 1 - Bulwar im. Kilarskiego - ok. 0,2 km pętli - woda w butelkach 0,5l.

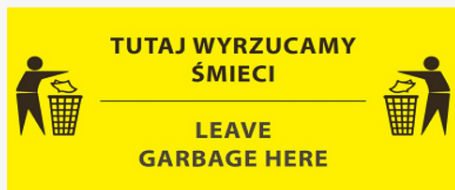
Punkt nr 2 - ul. Parkowa - (ok. 2,8 km pętli) - woda w butelkach 0,5l.

Punkt nr 3 - Bufet za metą - Międzymurze - Pakiet żywieniowy: banan, woda 0,5 l, posiłek Melvit

**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.





AQUA  
SPEED



# AQUA SPEED. magazyn

**Jedyny taki magazyn w Polsce,  
dla wszystkich kochających wodę!**



W naszym czasopiśmie znajdziecie:

- Historie ludzi, którzy kochają pływanie.
- Porady dla pływaków, w tych małych i dużych.
- Inspiracje do pływackich przygód.
- Nowinki sprzętowe do treningu oraz udziału w zawodach.
- Ciekawe miejsca do wypoczynku i rekreacji nad wodą.
- Recenzje akcesoriów do rekreacji w wodzie.
- Zaproszenia na najciekawsze wydarzenia z wodą w roli głównej.

[www.aquaspeed.com.pl](http://www.aquaspeed.com.pl)







*Tworzymy morze wspomnień!*



**TRISTAN**  
— ★ ★ ★ ★ —  
**HOTEL & SPA**

TRISTAN HOTEL & SPA TO KAMERALNY OBIEKT W MAŁEJ NADMORSKIEJ MIEJSCOWOŚCI OTOCZONEJ NATURĄ, Z SZEROKIMI PLAŻAMI. OFERUJEMY WIELE ATRAKCJI I UDOGODNIENIŃ DLA RODZIN Z DZIEĆMI, PYSZNĄ LOKALNĄ KUCHNIĘ, SPA, SALĘ FITNESS, KRĘGLE ORAZ RÓŻNE FORMY AKTYWNEGO WYPOCZYNKU - W OKOLICY ZNAJDUJE SIĘ WIELE KM TRAS ROWEROWYCH (EURO VELO10/R10). JESTEŚMY TAKŻE PRZYJAŹNI ZWIERZĘTOM.

# 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 2022 swoją ofertę prezentować będą nasi Sponsorzy i Partnerzy, między innymi:

- GARMIN
- Trec Nutrition
- Brooks
- Tristyle.pl
- Melvit
- Malborskie Centrum Wolontariatu
- Tri Swim Run
- Tristyle.pl
- CannabiGold
- Grawerbus
- Airbike
- Przyspiesz Kraula
- Aronpharma
- #golimyzyciowki

Zapraszamy wszystkich do odwiedzenia strefy EXPO  
podczas Castle Triathlon Malbork!

Termin: 2-4 września 2022 r.

### Godziny otwarcia EXPO

piątek, 2.09. – 17:00-20:00

sobota, 3.09. – 06:00-19:00

niedziela, 4.09. – 07:00-20:00

# WOLONTARIAT



Czy wiesz ilu wolontariuszy dba o to, by Castle Triathlon Malbork odbył się na najwyższym poziomie? Jest to 150 osób! Oto kilka słów na temat tego kim są i co robią wolontariusze? Zaczniemy od tego, że wolontariusze przygotowują pakiety startowe: skrupulatnie kompletują numery startowe oraz wszystkie gadżety, które w pakiecie się znajdują. Dalej, te same pakiety są przez wolontariuszy wydawane w biurze zawodów bezpośrednio przed startem.

Wolontariuszy podczas tych zawodów spotykasz na każdym kroku: w strefie zmian, w biurze zawodów, na trasie i na mecie. Żaden punkt odżywczy na trasie nie istniałby bez wolontariuszy - to oni kroją owoce, podają wodę i całą resztę. Wolontariusze również porządkują punkty zrzutu śmieci oraz całą trasę w miarę potrzeb.

Wolontariusze są odpowiednio wcześniej przygotowywani do swoich zadań i doskonale wiedzą kiedy i gdzie mają się stawić. Czuwają od wczesnych godzin porannych, do późnych godzin wieczornych. Ich praca zaczyna się już w czwartek a kończy we wtorek.

Wolontariat organizuje i koordynuje Malborskie Centrum Wolontariatu – drugie pod względem wielkości działań w województwie pomorskim Centrum. MCW ma na swoim koncie wiele wyróżnień krajowych, realizuje centralne programy i znajduje się w czołówce organizacji wolontariackich. Ich działania można obserwować na facebooku: @wolontariatmalbork.

Są z nami od samego początku CTM, a nawet i wcześniej?





# Rejsy po Nogacie



## Bilety w cenie:

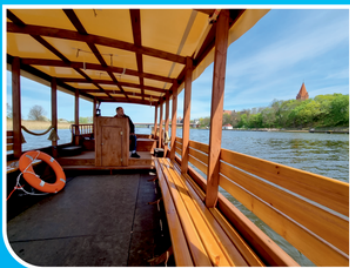
20 zł - osoba dorosła

15 zł - dziecko powyżej 3 lat

dziecko do lat 3 - za darmo



**Trasa:** od przystani przy zamku do mostu kolejowego, następnie do przystani kajakowej i powrót pod zamek.



Oferta dla grup zorganizowanych, dłuższe rejsy, zamówienia indywidualne. Kontakt:

TEL ☎ 723 504 117

[www.rejsy.malbork.pl](http://www.rejsy.malbork.pl)

MIASTO GOSPODARZ



---

SPONSORZY GŁÓWNI



---

SPONSORZY STRATEGICZNI



---

PARTNER ETAPU PŁYWACKIEGO



---

PARTNER ETAPU BIEGOWEGO



---

PARTNERZY



---

ORGANIZATORZY

---

WSPÓŁORGANIZATORZY

