

RACEBOOK

XXIII. CASTLE TRIATHLON MALBORK



WWW.CASTLETRIATHLON.PL



GARMIN.



SAE





WWW.ZAMEK.MALBORK.PL



@Muzeum.Zamkowe.w.Malborku



@malborkcastlemuseum



Marek Charzewski,
Burmistrz Miasta Malborka

Szanowni Triathloniści!

W imieniu Mieszkańców naszego miasta, serdecznie Was witam na XXIII 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

Zamek w Malborku - największy i najpiękniejszy ceglany zamek świata, niezdołana twierdza, symbol wielkości i siły, perła architektury gotyku. Nie można wymarzyć sobie lepszej scenarii dla najlepszych zawodów triathlonowych w Polsce, gwarantujących rokrocznie nie tylko wysoki, sportowy poziom, ale i wspaniałą atmosferę.

Przed nami kolejny niesamowity weekend, na który cieszę się osobiście razem z moimi współpracownikami z Muzeum Zamkowego w Malborku.

Drodzy uczestnicy Castle Triathlon - jesteście naszymi gośćmi i chcemy, abyście czuli się u nas dobrze, spędzili czas bezpiecznie oraz zrealizowali swoje sportowe plany. Serdecznie zatem witamy zawodników, ich rodziny i kibiców, życząc wszystkim powodzenia. A po zawodach lub przed nimi chłońcie niepowtarzalną atmosferę średniowiecznego zamku, poznawajcie historię warowni i życiorysy jej dawnych mieszkańców. Twardych ludzi.

“Żelazo nie klęka”.



Marcin Waniewski
Dyrektor
Castle Triathlon Malbork

Drodzy Zawodnicy! Witajcie na Castle Triathlon Malbork!

Mam zaszczyt ponownie gościć Was w Malborku podczas XXIII. edycji kultowych zawodów triathlonowych Castle Triathlon Malbork.

W organizację tak dużej i wspaniałej imprezy sportowej zaangażowanych jest wiele osób, które przez wiele długich miesięcy ciężko pracują, abyście znów mogli się cieszyć wyjątkową atmosferą malborskiego triathlonu.

Dzięki ogromnemu wsparciu Miasta Malbork, Muzeum Zamkowego oraz naszych sponsorów i partnerów znów zamkowe mury wypełnią triathloniści!

To będzie piękny weekend w Malborku, wypełniony sportowymi zmaganiem. Powodzenia!

Niech hasło "ŻELAZO NIE KLĘKA" towarzyszy Wam podczas zmagania!



Marcin Florek
Prezes
Labosport Polska

Drodzy Zawodnicy!

Z ogromną radością ponownie witam Was w Malborku podczas XXIII. edycji Castle Triathlon Malbork.

Zawody w Malborku to wyjątkowa atmosfera, rewelacyjna lokalizacja, szybka i niezwykle ciekawa trasa wraz z metą na Międzyzmurzu Zamku w Malborku, który jest zabytkiem ze światowej listy dziedzictwa UNESCO. W tym roku przygotowaliśmy dla Was nową trasę biegową poprowadzoną bulwarem nad Nogatem. Ta zmiana sprawi, że ta edycja zawodów będzie jeszcze lepsza!

Z dumą przypominam, że również w tym roku Malbork będzie gospodarzem rywalizacji o tytuł Mistrza i Mistrzyni Polski w Triathlonie na dystansie długim. Jestem pewny, że Castle Triathlon Malbork, ze swoim wyjątkowym rycerskim klimatem, przypadnie do gustu zawodnikom i kibicom.

Życzę Wam życiowych wyników i do zobaczenia w Malborku!



Centrum Informacji Turystycznej
ul. Kościuszki 54
tel. +48 55 647-47-47
e-mail: cit@visitmalbork.pl
www.visitmalbork.pl

PROGRAM ZAWODÓW

Piątek, 06.09.2024 r.

16:00-19:00 strefa EXPO

16:00-19:00 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 profilu FB Castle Triathlon Malbork

Sobota, 07.09.2024 r.

6:30-20:00 strefa EXPO

6:30-07:55 wprowadzanie rowerów do strefy zmian i pobieranie pakietów w strefie zmian (dystans 1/8 IM i dystans 1/4 IM)

08:00 start dystans 1/8 IM

10:00 start dystans 1/4 IM

10:00 zamknięcie trasy dla dystansu 1/8 IM

10:30 ceremonia wręczenia nagród dla dystansu 1/8 IM

11:00-14:30 wydawanie pakietów startowych (biuro zawodów) - tylko dla Castle Run Malbork

13:00-14:30 wydawanie rowerów ze strefy zmian dystans 1/8 IM i 1/4 IM

14:00 zamknięcie trasy dla dystansu 1/4 IM

14:00 ceremonia wręczenia nagród dla dystansu 1/4 IM

15:00 start Castle Run Malbork 1-3 lat - bieg na 200 m

15:05 start Castle Run Malbork 4-5 lat - bieg na 200 m

15:10 start Castle Run Malbork 6-7 lat - bieg na 200 m

15:15 start Castle Run Malbork 8-9 lat - bieg na 500 m

15:20 start Castle Run Malbork 10-11 lat - bieg na 500 m

15:25 start Castle Run Malbork 12-15 lat - bieg na 1000 m

16:20 ceremonia wręczenia nagród Castle Run Malbork (okolice mety)

17:15-20:00 wprowadzanie rowerów do strefy zmian i pobieranie pakietów w strefie zmian dla dystansów 1/2 IM i IM oraz dla aquabike.

20:00 odprawa techniczna online dla dystansów 1/2 IM i IM oraz aquabike na profilu FB Castle Triathlon Malbork

Niedziela, 08.09.2024 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

8:00 - 8:30 możliwość sprawdzenia sprzętu w strefie zmian dla dystansu 1/2IM (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 oraz dla aquabiku

22:00 zamknięcie trasy dla dystansu IM

22:00 ceremonia wręczenia nagród dla dystansu IM

TRENUJ BŁYSKOTLIWIE



SERIA ZEGARKÓW FORERUNNER®

TERAZ Z WYŚWITLACZAMI AMOLEDOWYMI

GARMIN.

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 zostawiają 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 06.09.2024:

16:00 - 19:00 - wprowadzanie rowerów i pobieranie pakietów w strefie zmian dla dystansów 1/8 IM i 1/4 IM.

Sobota 07.09.2024:

06:30-07:55 wprowadzanie rowerów i pobieranie pakietów w strefie zmian (dystans 1/8 IM i 1/4 IM);

13:00-14:30 wydawanie rowerów ze strefy zmian dla dystansów 1/8 IM i 1/4 IM

17:15-20:00 wprowadzanie rowerów i pobieranie pakietów dla dystansów 1/2 IM, IM i dla aquabike.

Niedziela 08.09.2024 r:

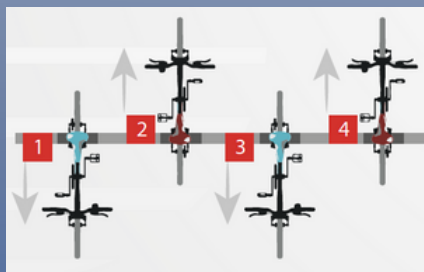
05:00-05:45 możliwość sprawdzenia sprzętu w strefie zmian dla dystansu IM i aquabike (w tym terminie nie ma możliwości wprowadzania roweru do strefy, a zawodnicy łamiący ten zapis zostaną ukarani 5 min. kary czasowej);

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

CZANIECKI

DODAJEMY ENERGII NA TRASIE!



ROLLING START

ROLLING START

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

PIANKI

Stosowanie pianek jest dozwolone zgodnie z przepisami PZTri.

Ostateczną decyzję podejmuje Sędzia Główny zawodów po pomiarze temperatury wody na godzinę przed startem.

Etap pływacki odbywa się w rzece Nogat.

Sprzęt do trenowania


**Skompletuj z nami
swój codzienny pakiet
treningowy!**

Trening na pływalni, open water,
a nawet winter swimming.
Nasz sprzęt sprawdzi się
w najbardziej wymagających
warunkach.

 **AQUA SPEED**

Wszystkie produkty na www.aquaspeed.com.pl



A family of five is gathered around a silver Beko refrigerator in a modern kitchen. The mother stands on the left with her arms crossed, looking towards the camera. The father stands on the right, looking at the refrigerator. Three children are looking into the open refrigerator. The kitchen features a marble countertop and a black range hood. The scene is brightly lit, and the overall atmosphere is calm and domestic.

Siła spokoju w Twoim domu

a **beko** state of mind

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)

SAE

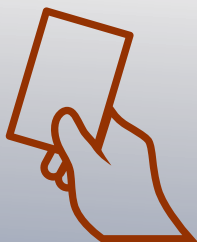
SPONSOR STRATEGICZNY CASTLE TRIATHLON MALBROK 2024



WWW.SAE.COM.PL

CASTLE TRIATHLON MALBORK - 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
Zejscie 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	- nieumyślne: ostrzeżenie i poprawa - celowe: czerwona kartka i DSQ
Każde zachowanie w stosunku do innego zawodnika przeszkadzające w ruchu do przodu – atakowanie, blokowanie, utrudnianie wymijania	- czerwona kartka i DSQ
Odmowa dostosowania się do instrukcji sędziego	- ostrzeżenie i poprawa - jeżeli nie: żółta kartka i kara czasowa
Wyrzucanie śmieci lub sprzętu na trasę zawodów	- czerwona kartka i DSQ
Bieg w towarzystwie osób, które nie uczestniczą w zawodach na dobiegu do linii mety	- DSQ
Otrzymanie trzech kar na dystansie	- DSQ



WAŻNE!

WSZYSTKIE KARY CZASOWE ZAWODNICZY

ODBYWAJĄ W STREFIE KAR!



BODY CHIEF

SMACZNY WYBÓR

już
od **49⁰⁰** zł/dzień



MAPA LOGISTYCZNA ZAWODÓW



CASTLE TRIATHLON MALBORK



PLAN SYTUACYJNY

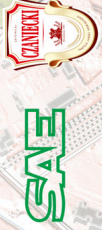
GOSPODARZE:



SPONSOR GŁÓWNY:

GARMIN

SPONSORZY STRATEGICZNI:



ZAMEK MALBORK

PEŁA BIEGOWA
1/8 IM - 1 MAMA PEŁA
1/4 IM - 2 MAMA PEŁE
1/2 IM - 4 MAMA PEŁE
1 IM - 8 MAMA PEŁE

EXPO
STREFA FINISHERA
DOBIEG DO MEŁY
POCZATEK PEŁY BIEGOWEJ
NAWRÓT DŁA IM. 1/2 IM, 1/4 IM
PUNKT ODBIORU DEPOZYTU

WYBIEG Z I
DOBIEG DO I
WYBIEG Z II
DOBIEG DO II
WYBIEG Z III
DOBIEG DO III

PUNKT ODBIORU DEPOZYTU
STREFA SUPPORTU
DOBIEG DO I
DOBIEG DO II
DOBIEG DO III

TRASA Kolarska
1/8 IM - 1 MAMA PEŁA
1/4 IM - 2 MAMA PEŁE
1/2 IM - 4 MAMA PEŁE
1 IM - 8 MAMA PEŁE

TRASA Pływacka
1/8 IM - 1 MAMA PEŁA

PEŁA Pływacka
1/2 IM - 2 PEŁE
1 IM - 4 PEŁE

PEŁA BIEGOWA
1/8 IM - 1 MAMA PEŁA
1/4 IM - 2 MAMA PEŁE
1/2 IM - 4 MAMA PEŁE
1 IM - 8 MAMA PEŁE

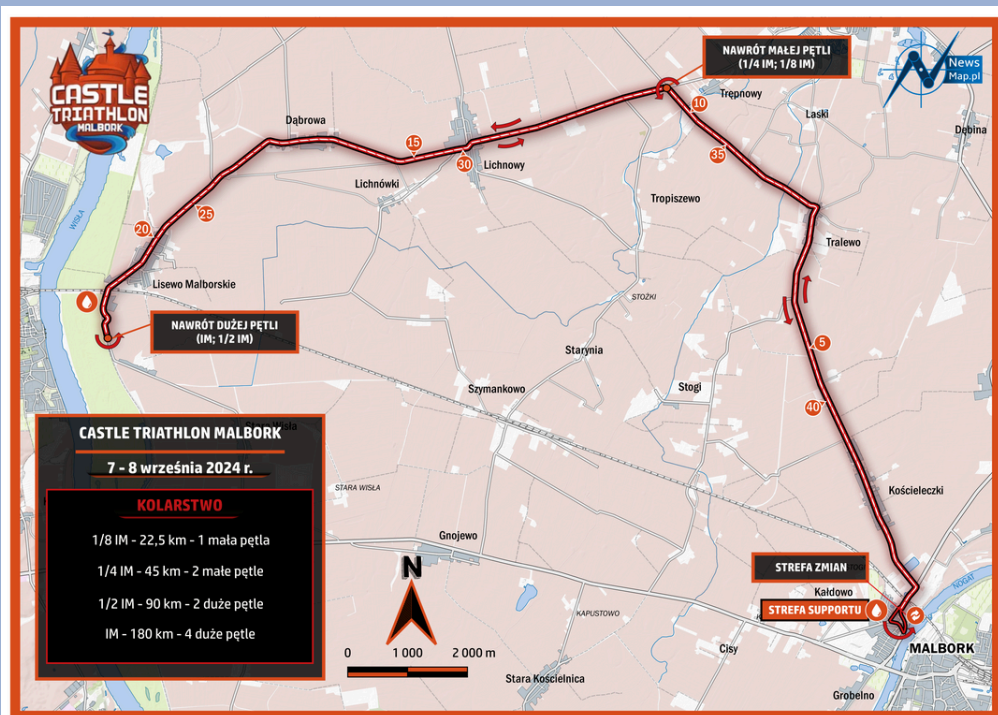
0 100 200 m

TRASA

KLIKNIJ TUTAJ



TRASA ZAWODÓW



TRASA ZAWODÓW



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

CASTLE TRIATHLON MALBORK

7 - 8 września 2024 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

NAWRÓT
1/2 IM i IM

NAWRÓT
1/4 IM

NAWRÓT
1/8 IM

ZAMEK W MALBORKU

DOBIEG Z T2 DO
PĘTLI BIEGOWEJ

DOBIEG DO METY

DOBIEG Z T2 DO
PĘTLI BIEGOWEJ

DOBIEG DO METY

NAWRÓTKA 1/4 IM, 1/2 IM
i IM na kolejną pętlę



NIEZAWODNA ENERGIA
NA DŁUGIE DYSTANSE!

OFICJALNY PARTNER
WYDARZENIA



**MELVIT. NAPĘDZA
DO ZWYCIĘSTWA**

NIEZAWODNA ENERGIA
NA DŁUGIE DYSTANSE!

WAŻNE INFORMACJE

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

Podczas zawodów Castle Triathlon Malbork przeprowadzone zostaną Mistrzostwa Polski w Triathlonie na dystansie długim oraz Mistrzostwa Polski w Aquabike na dystansie długim.

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 rzeczowe.

Nagrodę finansową otrzymają pierwsze trzy zawodniczki oraz pierwsi trzej zawodnicy, którzy ukończą zawody w Malborku na dystansie IM bez względu na kategorię wiekową oraz obywatelstwo.

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. W Aquabike nagród pieniężnych nie przewiduje się.

Zawodnicy Mistrzostw Polski w Aquabike kończą swoją rywalizację na belce usytuowanej na końcu trasy kolarskiej - ich czas w tym miejscu zostaje zatrzymany. Po odstawieniu roweru w strefie zmian mogą udać się na metę w celu honorowego zakończenia rywalizacji.

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.

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

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 2024.

ZGODA RODZICA LUB OPIEKUNA POBIERZ TUTAJ



- **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).

BROOKS
Let's run there



Hyperion Max 2

Biegaj szybciej i dbaj o stawy!



- Ultra-responsywna pianka DNA FLASH v2
- Kompletnie odświeżony design
- Wewnętrzna płytki SpeedVault

www.brooks-running.pl

PRAKTYCZNE INFORMACJE

DEPOZYT

Przyjmowanie depozytu - okolice startu etapu pływackiego przy Bulwarze Imienia Macieja Kilarskiego w Malborku w miejscu oznaczonym napisem „depozyt”. Otwarcie depozytu nastąpi na godzinę przed startem.

[PRZYJMOWANIE DEPOZYTU KLIKNIJ TUTAJ](#)



Odbiór depozytu - Sala Karwan na terenie Zamku w Malborku przy ul. Starościńskiej 1. Zamknięcie depozytu nastąpi w czasie rozpoczęcia dekoracji.

[ODBIÓR DEPOZYTU KLIKNIJ TUTAJ](#)



Deponowanie - w worku depozytowym oznaczonym numerem startowym, w którym zawodnik otrzymał pakiet startowy.

Wydawanie depozytu odbywać się będzie na podstawie okazanego numeru startowego.

PRYSZNICE

W sobotę (07.09) w godz. 10:00-13:00 oraz w niedzielę (08.09) w godz. 13:00-22:00, na podstawie numeru startowego, będzie można skorzystać z pryszniców znajdujących się na terenie Campingu Nad Stawem.

[CAMPING NAD STAWEM KLIKNIJ TUTAJ](#)



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.
- 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 wyznaczonym 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, w wyznaczonym miejscu, od momentu wystartowania zawodnika w poprzedniej konkurencji. 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 06.09.2024 o godzinie 19:00 - dla dystansów 1/8 IM oraz 1/4 IM;
- w sobotę 07.09.2024 o godzinie 20:00 - dla dystansów 1/2 IM, IM oraz Aquabike.

LOTERIA z 4MOVE WYGRYWASZ



NAGRODA GŁÓWNA

1x BMW
Serii 2 Gran Coupé

CO TYDZIEŃ

22x zegarek Garmin
FORERUNNER 965

CODZIENNIE

100 zł
przez 154 dni



Kup dowolny produkt 4 Move i WYGRAJ!

Weź udział w loterii od 13 maja do 13 października.

Regulamin i szczegóły loterii na: www.4move.dobreaktywacje.pl

Wizerunek nagród użytych w materiałach reklamowych może nie odzwierciedlać w pełni ich wyglądu w rzeczywistości.

WAŻNE INFORMACJE:

- 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 zrzutu, 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 2024 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: 06.09.24 w godz. 17:00 - 20:00 lub 07.09.24 - 08.09.24 w godz. 14:00 - 21:00.



PARKINGI

Parkingi zlokalizowane będą przy ul. Wałowej, tuż przy strefie zmian. Wjazd na parkingi dnia 07.09.2024 r. będzie możliwy do godziny 08:30, natomiast wyjazd z parkingu będzie możliwy po godzinie 13:00. W dniu 08.09.2024 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 (7 września), w godz. 07:30-13:00 wystąpią utrudnienia w ruchu w Malborku na ul. Solskiego i ul. Główniej oraz zamknięta dla ruchu będzie droga łącząca miejscowości: Kościeleczyki - Tralewo - Trępnowy.

W niedzielę (8 września), w godz. 06:00-16:00 wystąpią utrudnienia w ruchu: w Malborku na ul. Solskiego i ul. Główniej oraz zamknięta dla ruchu będzie droga łącząca miejscowości: Kościeleczyki - Tralewo - Trępnowy - Lichnowy - Dąbrowę - Lisewo Malborskie. Na ul. Wałowej w Malborku (droga krajowa nr 55) wprowadzony zostanie ruch wahadłowy.

CARE PUMP

Nowa generacja aparatów do drenażu limfatycznego

- aktywna regeneracja połączona z relaksem
- natychmiastowa ulga w bólu w przypadku DOMS



polska produkcja



wymienny akumulator = inwestycja na lata



6 trybów pracy (m.in. rozgrzewka, regeneracja, terapia pourazowa)



innowacyjny **program mieszany** (personalizacja przebiegu masażu)



pompa o żywotności **do 10 000h!**



PROgradient System



SUPERFLOW (5 poziomów szybkości masażu)

Z kodem **GIT24**

10% rabatu na urządzenia

www.sklep.carepump.pl

Chcesz przetestować przed zakupem? Skontaktuj się z nami!

PUNKTY ODŚWIEŻANIA 1/2IM i IM

PUNKTY ODŻYWCZE NA TRASIE KOLARSKIEJ

Punkt kolarski 1 (Lisewo Malborskie) - woda, izotonik 4move, banan, żelki;



LOKALIZACJA

Punkt kolarski 2 (Malbork) - woda, Izotonik 4move, żele TREC, banan, coca cola, bułka z pasztetem, bułka z dżemem;



LOKALIZACJA

PUNKTY ODŻYWCZE NA TRASIE BIEGOWEJ:

Punkt biegowy 1 - woda, izo 4MOVE, cola, żele TREC, banany, orzeszki słone, żelki;

LOKALIZACJA



Punkt biegowy 2 - woda, izo 4MOVE, pomarańcze, kabanosy, ogórki kiszone, pomidorki, ciastka, gorzka czekolada;

LOKALIZACJA



Punkt biegowy 3 - woda, izo 4MOVE, żele TREC, orzeszki słone, bułka z pasztetem, bułka z dżemem/kremem czekoladowym, napój energetyczny BLACK;

LOKALIZACJA



Punkt nr 4 Bufet za metą - woda, izotonik 4move, napój energetyczny BLACK, cola, banany, drożdżówka, strefa Melvit (posiłek na bazie owsianki), strefa Bodychief (dania mięsne: Wrap Cezar z kurczakiem i warzywami, dania wege: Tarta z gruszką i serem lazur, napój: domowy izotonik, sample dla odwiedzających naszą strefę: Brownie), orzeszki, słone paluszki;

LIMIT UKOŃCZENIA ZAWODÓW:

16 godz. dystans długi IM / 8 godz. dystans 1/2 IM / 10 godz. Aquabike

NOTHING
WILL STOP
YOU

ENDURANCE



SUPPLEMENT DIETY

-15%

Z KODEM
RABATOWYM
TRIMALBORK15

KOD RABATOWY OBOWIĄZUJE OD 100 ZŁ

PRODUKTY Z SERII ENDURANCE KUPISZ NA **TREC.PL**

PUNKTY ODŚWIEŻANIA 1/8IM i 1/4IM

PUNKTY ODŻYWCZE NA TRASIE BIEGOWEJ:

Punkt biegowy 1

SKŁAD - woda, izo 4MOVE;

LOKALIZACJA



Punkt biegowy 2

SKŁAD - woda, izo 4MOVE;

LOKALIZACJA



Punkt nr 3 Bufet za metą - woda, izotonic 4move, napój energetyczny BLACK, cola, banany, drożdżówka, strefa Melvit (posiłek na bazie owsianki), strefa Bodychief (dania mięsne: Wrap Cezar z kurczakiem i warzywami, dania wege: Tarta z gruszką i serem lazur, napój: domowy izotonik, sample dla odwiedzających naszą strefę: Brownie), orzeszki, słone paluszki;

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 zrzutu, czyli miejsce, w którym można będzie wyrzucić nieczystości oraz zużyte bidony, kubeczki i opakowania.

Wyjątkiem będzie punkt kolarski, dla którego strefa zrzutu będzie zlokalizowana po ok. 400 metrach od strefy bufetowej i dodatkowo 400 metrów przed bufetem. Każda strefa zrzutu zostanie oznaczona żółtym banerem: Ponadto strefy zrzutu będą rozstawione na trasie kolarskiej co ok 12,5 km.





EKOI

Podczas zawodów **Castle Triathlon Malbork** obowiązują licencje Polskiego Związku Triathlonu (na wszystkich dystansach).

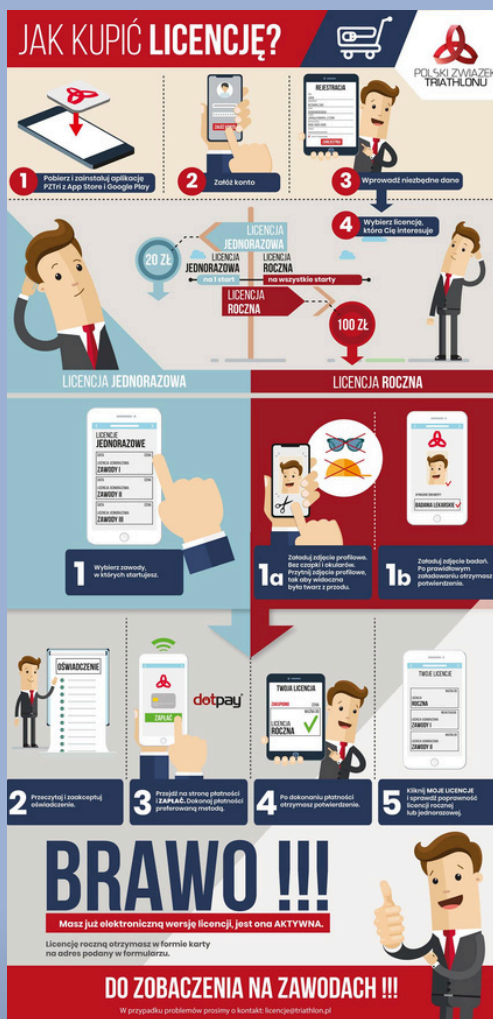
Licencje obowiązują wszystkich startujących zawodników, poza zawodnikami startującymi w sztafetach.

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 lub przez aplikację PZTri. Koszt licencji jednorazowej to 20 zł.



JAK KUPIĆ LICENCJĘ?

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

LICENCJA JEDNORAZOWA (20 zł) - na wszystkie starty
LICENCJA ROCZNA (100 zł)

- 1 Wybierz zawody, w których startujesz.
- 2 Przejdź do strony płatności **ZAPŁAĆ**. Dołóż odpowiednią preferowaną metodę.
- 3 Po dokonaniu płatności otrzymasz potwierdzenie.
- 4 Kliknij **MOJA LICENCJA** i sprawdź poprawność danych (nazwa, data lub jednorazowa).
- 5 Zaloguj się na profil zawodnika. Bez względu na rodzaj, otrzymasz go natychmiast w aplikacji PZTri.
- 6 Zaloguj się na profil zawodnika. Bez względu na rodzaj, otrzymasz go natychmiast w aplikacji PZTri.

BRAWO !!!
Masz już elektroniczną wersję licencji, jest ona AKTYWNA.

Licencje roczną otrzymasz w formie karty i spróbuj ją pokazać na adres podany w formularzu.

DO ZOBACZENIA NA ZAWODACH !!!
W przypadku problemów prosimy o kontakt: licencje@pzt.com.pl

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.

GOSPODARZE



ORGANIZATORZY



SPONSOR GŁÓWNY

GARMIN®

SPONSORZY STRATEGICZNI



PARTNER ETAPU PŁYWACKIEGO



PARTNER ETAPU BIEGOWEGO



PARTNER SUPLEMENTACYJNY



PARTNERZY



4MOVE

eKOI

METEOR



OPIEKA TRENERSKA

DLA PŁYWAKÓW, KOLARZY, BIEGACZY I TRIATHLONISTÓW

1. Twój plan treningowy

dopasowany do Twojej aktualnej formy, poziomu wytrenowania oraz celów sportowych.

2. Szybka komunikacja

dzięki powiadomieniom w aplikacji, wiadomościom E-MAIL, PUSH i SMS.

3. Garmin Connect

automatyczny eksport treningów do **Garmin Connect** w momencie aktualizacji planu przez trenera.

4. Informuj nas na bieżąco

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

5. Co tydzień aktualizacja

Twojego planu w wybrany przez Ciebie dzień wolny, na podstawie tego jak Ci poszło w poprzednim tygodniu.

UWAGA! rabaty do -20%

PROMOCJA

WAŻNA DO **30 WRZEŚNIA 2024**

iminspiration.pl/promocja

SZCZEGÓŁY PROMOCJI
KLIKNIJ TUTAJ

WYZNACZ SOBIE CEL,
A MY POKAZEMY CI DROGĘ!

Nasi zawodnicy zdobywają wysokie lokaty w zawodach sportowych na całym świecie.

Jesteśmy dumni z każdego osiągniętego celu przez każdego z naszych podopiecznych.

Niezależnie od tego, czy jest to zdobycie miejsca na podium, ukończenie zawodów na nowym dystansie, pobicie życiówki czy też start w pierwszych zawodach.

Już wkrótce
**PLANY
DIETETYCZNE**
dopasowane
do Twojego
planu
treningowego!



Łącznie ponad **1000** ocen **5.0** w sklepach App Store, Google Play i Facebooku.

