



2-3.IX.2017

www.castletriathlon.com





GARMIN


GARMIN®

GARMIN już po raz **VI** wspiera
zawody triathlonowe w Malborku!



Marek Charzewski

Burmistrz Malborka



Marcin Waniewski

Dyrektor Castle
Triathlon Malbork



Filip Szołowski

Dyrektor sportowy
Castle Triathlon Malbork



WITAMY NA CASTLE TRIATHLON MALBORK 2017!

Szanowni Państwo!

Jest mi niezmiernie miło powitać Państwa w Malborku na XVI zawodach CASTLE TRIATHLON. Jednych z wielką radością witam po raz kolejny, dla innych to pierwsze zawody w cieniu średniowiecznej malborskiej warowni. Wierzę, że klimat tego miejsca spowoduje, że będziecie Państwo do nas wracać co roku.

Triathlon to widowiskowa i dynamiczna dyscyplina sportu, wymagająca ogromnego wysiłku, zarówno podczas treningów, jak i w dniu startu. Życzę wszystkim udanych zawodów, sprzyjającej aury i zadowalających wyników na mecie.

A przede wszystkim niech moc będzie z Wami!

Drodzy zawodnicy!

Chcielibyśmy podziękować, że pośród wielu zawodów wybraliście właśnie CASTLE TRIATHLON im. Bartosza Kubickiego. Gościmy Was już po raz szesnasty i nieustannie dążymy do poprawy jakości naszej imprezy. Malbork jest niewątpliwie jednym z unikatowych na skalę światową miejsc poprzez swoją historię - niegdyś stolica Państwa Krzyżackiego na kilka dni zamienia się w stolicę Triathlonu. Mam nadzieję, że spędzicie tu wraz z rodzinami czas, który będziecie wspominać z uśmiechem!

Wszystkim życzę jak najlepszych wyników: pływania tylko z nurtem rzeki Nogat, wiatru w plecy na rowerze oraz biegu tylko z góry.

Pamiętajcie, czekamy na Was na mecie - „Żelazo nie klęka!!”

Szanowni Triathloniści!

Cieszy nas niezmiernie fakt, że po tylu latach organizacji zawodów triathlonowych w Malborku możemy zorganizować imprezę rangi mistrzowskiej, co wiąże się z ugoszczeniem najlepszych triathlonistek i triathlonistów z naszego kraju. Z pewnością będziemy mogli obserwować zaciętą rywalizację o medale Mistrzostw Polski w kategorii PRO, ale również w grupach wiekowych.

Życzę wszystkim żelaznej wytrwałości i rycerskiej walki do ostatnich metrów.





ORGANIZATORZY CASTLE TRIATHLON MALBORK

labo
SPORT

LABOSPORT
Polska sp. z o.o.

LABOSPORT Polska została stworzona z myślą o sporcie wyczynowym, jak i amatorskim. Firma specjalizuje się w doradztwie sportowym, przygotowaniu motorycznym, specjalistycznej diagnostyce sportowej, planowaniu treningu wytrzymałościowego, marketingu sportowym, organizacji imprez i obozów sportowych, a także eventów 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 posiada szeroki wachlarz imprez w różnych dyscyplinach sportowych: Garmin Iron Triathlon - najstarszy cykl triathlonowy w Polsce, Garmin MTB Series - 3 etapowy cykl maratonów MTB, AmberExpo Półmaraton Gdańsk - impreza licząca blisko 5000 uczestników, Elemental Tri Series - cykl, w ramach którego rozgrywany jest Puchar Polski w Triathlonie, Garmin Ultra Race - jeden z większych biegów górskich w naszym kraju, a także Castle Triathlon Malbork, na którym możemy Państwa gościć.

Więcej informacji na **WWW.LABOSPORT.PL**



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 Górnicy (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 triumfátorem Pucharu Polski, a Krzysztof Staniszewski trzykrotnie kwalifikował się na Mistrzostwa Świata 70.3 Ironman. Od 2000 r. funkcję trenera pełni 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.

SPIS TREŚCI

Witamy

Marek Charzewski
Marcin Waniewski
Filip Szołowski

3

Organizatorzy

LABOSPORT
MKS TRIATHLON
MALBORK

4

Malbork

5

Wolontariat

5

HISTORIA I ATRAKCJE

Zamku w Malborku

6

HISTORIA DYSTANSU IRONMAN

7

HISTORIA ZAWODÓW

w Malborku

8

PROGRAM ZAWODÓW

9

MISTRZOSTWA POLSKI

na dystansie średnim
WAŻNE INFORMACJE

10

STREFA ZMIAN

11

MAPY

12, 13

NAJWAŻNIEJSZE KARY

14, 15

PRAKTYCZNE INFO

18, 19

PUNKTY ODŻYWCZE

22

EXPO

23

ZAWODNICY PRO

24



MALBORK

Malbork to malownicze miasto położone nad Nogatem, znane na całym świecie z potężnego zamku krzyżackiego. Piękna panorama zapiera dech w piersiach i zachęca turystów do pozostania w tym miejscu na dłużej. Miasto otrzymało w 1286 roku dokument lokacyjny i w roku ubiegłym świętowało jubileusz 730-lecia nadania praw miejskich. Na wysoczyźnie, na południe od terenów zamkowych zbudowano Ratusz Staromiejski, Kościół św. Jana, a także system murów obronnych z dwiema bramami: Garncarską oraz Mariacką. Mimo, że w krajobrazie zdecydowanie dominuje średniowieczny zamek krzyżacki, Malbork zachwyca całym mnóstwem innych atrakcji dla turysty w każdym wieku. To miasto wielu imprez plenerowych, koncertów, wydarzeń sportowych i kulturalnych. Liczne restauracje oferujące lokalne produkty, elementy małej architektury, pokazy tańczącej fontanny czy bogata oferta parków rozrywki – to wszystko tworzy niesamowity klimat tego miasta.

Zwiedzanie zamku to obowiązkowy punkt pobytu w Malborku. Któż nie chciałby zrobić sobie zdjęcia z Wielkimi Mistrzami Krzyżackimi, a potem obejrzeć nowoczesnej wystawy bursztynu czy broni – nie przypadkiem corocznie miasto odwiedzają turyści z całego świata.

**Wolontariuszem może zostać dosłownie
KAŻDY!**

WOLONTARIAT
podczas
Castle Triathlon Malbork

Zawody obsługuje ponad 200 wolontariuszy, którzy są tutaj, aby wszyscy zawodnicy mogli spokojnie ukończyć zawody i zachować dobre wspomnienia. Czuwają od wczesnych godzin porannych, do późnych godzin wieczornych. Na każdym kroku dopingują i nastrajają pozytywną energią.



Co robią wolontariusze podczas Castle Triathlon Malbork:

- przygotowują pakiety startowe oraz wydają je w biurze zawodów,
- opisują zawodników w strefie zmian,
- obsługują punkty odżywiania
- podają wodę, izo, dbają o porządek,
- dbają o bezpieczeństwo na trasie zawodów

Każdy z wolontariuszy jest przygotowany do swoich zadań i dba o Twój komfort w czasie wyścigu!

Koordynatorem wolontariatu jest Fundacja Grupa Zainteresowania Alternatywnego.

Zbiórka pieniędzy na leczenie i **REHABILITACJĘ TOMKA BRZESKIEGO!**
Szczegóły na www.castletriathlon.com oraz w biurze zawodów.

HISTORIA I ATRAKCJE ZAMKU W MALBORKU

Największy gotycki zespół zamkowy na świecie zbudowany z 50 milionów cegieł, o powierzchni ok. 21 hektarów i łącznej kubaturze budynków przekraczającej ćwierć miliona metrów sześciennych. Uważany jest za największą budowlę ceglana wzniesioną rękami człowieka. W żadnym innym muzeum nie można zobaczyć figury pokrytej 300 tysiącami elementów mozaiki czy też 10 kilometrów murów obronnych. To jeden z niewielu zamków, który nigdy nie został zdobyty, a dziś odzyskuje dawną świetność.

Zamek budowany był etapami od początku lat 70. XIII wieku. Początkowo pełnił funkcję jednego z zamków komturek. W roku 1309 został siedzibą wielkich mistrzów Zakonu. Jako stolica państwa Zakonu Najświętszej Maryi Panny Domu Niemieckiego w Jerozolimie, zamek stał się głównym ośrodkiem dyplomacji, centrum militarnym, gospodarczym, a także religijnym. Malborski zamek dysponuje 23 kolekcjami z zakresu sztuki, rzemiosła artystycznego, architektury i historii. Do najciekawszych z nich należą zbiory wyrobów z bursztynu, militariów, numizmatów, detalu architektonicznego i rzeźby.

Zamek można zwiedzać nie tylko w dzień, ale również gdy słońce zachodzi. Zapraszamy Was na „Nocne zwiedzanie” oraz spektakl „Światło i dźwięk”. To niezwykła wędrowka po malborskiej warowni, gdzie magia iluminowanych średniowiecznych murów pozostawia na zwiedzających niezapomniane wrażenia. Przewodnik w stroju krzyżackim prezentuje dziedzińce, krużganki, tarasy oraz wybrane wnętrza zamkowe.

Wieża widokowa Zobacz wspaniałe widoki z zamkowej wieży.
Wejścia odbywają się codziennie.
W poniedziałki w godz. 10-19,
w pozostałe dni w godz. 11-19

Nocne zwiedzanie Zapraszamy na niezwykłą wędrowkę po malborskim zamku, gdzie magia iluminowanych średniowiecznych murów pozostawia na zwiedzających niezapomniane wrażenia.
Zwiedzanie rozpoczyna się o godz. 20.45 i trwa 1,5 godziny.

Światło i dźwięk Nocą, kiedy cichną głosy świata, mury warowni snują swe wspomnienia. Posłuchajmy opowieści murów, choć zapewne każdy z Was usłyszy trochę inne słowa i każdy zobaczy odmienne obrazy i cienie.
Widowiska odbywają się codziennie oprócz czwartków i piątków.
Kalendarium widowisk:
1.VI-31.VII 22.00
1.VIII-15.VIII 21.30
16.VIII-31.VIII 21.00
1.IX-17.IX 20.00

HISTORIA DYSTANSU IRONMAN

Ironman jest szczególnym triathlonowym dystansem. Zawodnicy mają do pokonania 3,8 km pływania, 180 km jazdy na rowerze i 42,2 km biegu. Ten morderczy dystans pozwala sprawdzić się uczestnikom zarówno pod kątem wytrzymałości, jak również silnej psychiki.

W 1977 roku komandor John Collins pomógł stworzyć Ironman Triathlon na Hawajach, który stał się połączeniem trzech imprez:

- pływackiej Waikiki Roughwater Swim (2,4 mil / 3,8 km)
- wyścigu kolarskiego Oahu Bike Race (112 mil / 180,2 km)
- Honolulu Marathon (26,2 mil / 42 km)

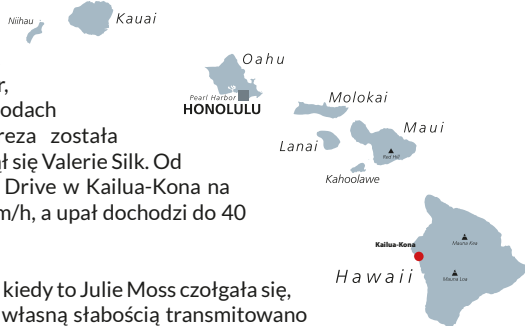
Inauguracyjna impreza Ironman odbyła się 18 lutego 1978 roku na plaży Waikiki na południowym wybrzeżu wyspy O'ahu. W pierwszych zawodach wystartowało 15 zawodników, a 12 ukończyło wyścig. Historycznym zwycięzcą zawodów był Gordon Haller, jego czas to: 11:46:58. Już dwa lata później w zawodach wzięło udział kilkaset osób! W 1981 roku impreza została przeniesiona na wyspę Big Island, a jej organizacją zajął się Valerie Silk. Od tamtego czasu zawody mają swój start i metę na Ali Drive w Kailua-Kona na Hawajach, gdzie wiatr wieje nawet z prędkością 70 km/h, a upały dochodzi do 40 stopni Celsjusza.

Przełomowym momentem dla Ironmana był rok 1982, kiedy to Julie Moss czołgała się, by przekroczyć linię mety. Jej mordercze zmagania z własną słabością transmitowano w mediach na całym świecie! Stała się symbolem wytrwałości i woli walki, a także inspiracją i wzorem dla zawodników, którzy od 36 lat mierzą się z tym dystansem.

Wraz ze wzrostem popularności zawodów pojawiło się wiele imprez sygnowanych logo Ironman. Każdy z wyścigów ma własną specyfikę i poziom trudności, jednak to co je łączy, to ten sam dystans. Każdy kto ukończy zawody zostaje Ironmanem. Organizatorzy zawodów na dystansie pełnego Ironmana, którzy nie posiadają licencji ustalają własne limity czasowe dla zawodników, a taką imprezą jest Castle Triathlon Malbork, gdzie limit ukończenia zawodów wynosi 16 godzin!

Ironman na Hawajach uznawany jest do dziś za najbardziej prestiżowe triathlonowe zawody na świecie, a jednocześnie najbardziej wymagające i wyczerpujące. Większość ze startujących na dystansie Ironman na całym świecie dąży po prostu do ukończenia wyścigu, inni walczą o „życiówkę”, a jeszcze inni o zwycięstwo. Jednak tylko najlepsi mają szansę wystartować na Big Island. Obecnie podczas różnych imprez na świecie można zdobyć „slot” na Hawaje.

Niektórzy zawodnicy stale podnoszą sobie poprzeczkę i pokonują jeszcze dłuższe dystanse. Stąd, wydarzenia, takie jak dystans Double Ironman. Na świecie jest kilka imprez, które są wielokrotnością oryginalnego dystansu Ironman. Najdłuższy triathlon na świecie to 10-krotny Ironman, czyli 38 km pływania, 1800 km jazdy rowerem i 422 km biegu.



HISTORIA ZAWODÓW W MALBORKU

Początki triathlonu w Malborku wiążą się z dwiema osobami: Maciejem Rakowskim TRS Susz i Marcinem Waniewskim trenującym w MKS Truso Elbląg. W 2001 roku założyli jednosekcyjny klub triathlonowy. W tym samym roku pierwszy zawodnik klubu wystartował na Ogólnopolskiej Olimpiadzie Młodzieży w Ostrzycach. Zorganizowanie zawodów w Malborku miało być zachętą dla młodych zawodników, by zaprezentować się na „swoim terenie”.



Początkowo w malborskich zawodach startowało ok. 50 osób, jednak z roku na rok zawody były coraz bardziej popularne, pomimo tego, iż przez pierwsze 3 lata rozgrywane były w formule triathlonu MTB, a dystanse wynosiły 0,6 km pływania – 15 km jazdy na rowerze – 3 km biegu. Ponadto rozgrywany był Fun Race dla dzieci na dystansie 0,1 km – 5 km – 1 km.

Już po kilku latach zawody zyskały rangę Pucharu Polski w triathlonie oraz eliminacji do Ogólnopolskiej Olimpiady Młodzieży. W latach 2000-2010 r. startowali w nich najlepsi zawodnicy: Bogumiń Głuszkowski, Dariusz Czyżowicz, Marcin Florek, Filip Szołowski, Łukasz Jadeszko, Michał Siejakowski, Artur Bilewski, Monika Smaruj, Justyna Balińska, ale również zawodnicy z Litwy czy Niemiec. Wygrywał tu między innymi dwukrotny olimpijczyk w chodzie sportowym Robert Magdziarczyk.

W ciągu kilkunastu lat zawody triathlonowe w Malborku nie odbyły się tylko raz – w 2011 r. Luka, jaka wtedy powstała, nie dawała jednak spokoju Marcinowi Florkowi i Filipowi Szołowskiemu, którzy wspólnie z Marcinem Waniewskim wznowili organizację triathlonu w Malborku. Pomysł był niecodzienny, w roku 2011 został ogłoszony triathlon na nietypowym dystansie, jakiego w Polsce jeszcze nie było, a na świecie również nie był popularny. Dystans 1/4 IM pierwszy raz w kraju odbył się w ramach Garmin Iron Triathlon im. Bartosza Kubickiego w 2012 roku właśnie w Malborku. Obawa przed wprowadzeniem nowego dystansu była duża, ale argumenty za to: krótsze pływanie, możliwość jazdy na rowerze bez draftingu (ważne szczególnie dla amatorów) i możliwość porównania wyników z dystansami takimi jak połówka i pełny IM. Ryzyko się opłaciło, od tego momentu triathlon na „czwartce” przeżył niesamowity rozkwit. Obecnie mało który organizator nie robi zawodów na tym dystansie.

Wieloletnie doświadczenie w organizacji oraz znakomite oceny startujących, a także doskonałe zaplecze organizacyjne w postaci firmy Labosport Polska doprowadziło do tego, że w roku 2014 organizatorzy poszli o krok dalej i pokusili się o organizację królewskiego dystansu pod nową nazwą Castle Triathlon Malbork Powered by Garmin im. Bartosza Kubickiego. Towarzyszącym dystansem była 1/2 IM, na którym z kolei w roku 2017 organizowane są Mistrzostw Polski w Triathlonie.

Wyróżnik zawodów w Malborku to drugi co do wielkości zamek na świecie – największa gotycka budowla w Europie i stolica zakonu Krzyżackiego. Jako jedyni organizatorzy na naszym globie mamy zgodę na przeprowadzenie tras zawodów przez tereny muzealne na taką skalę!

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.



Od lewej: Filip Szołowski i Marcin Florek w walce o zwycięstwo podczas zawodów w Malborku w 2009 r.

PROGRAM ZAWODÓW

PIĄTEK
01.09.2017

16:00 – 20:00 wydawanie pakietów startowych (biuro zawodów) – tylko dla dystansu 1/4 IM

16:00 – 20:00 EXPO oraz inne atrakcje

16:00 – 20:00 wprowadzanie rowerów do strefy zmian – tylko dla dystansu 1/4 IM

SOBOTA
02.09.2017

6:30 – 7:30 wydawanie pakietów startowych (biuro zawodów) – tylko dla dystansu 1/4 IM

6:30 – 8:00 wprowadzanie rowerów do strefy zmian – tylko dla dystansu 1/4 IM

8:00 – 8:30 możliwość sprawdzenia sprzętu w strefie zmian dla dystansu 1/4 IM (w tym terminie nie ma możliwości wprowadzania roweru do strefy, a zawodnicy łamiący ten zapis zostaną ukarani 4 minutami kary czasowej!!!)

8:00 – 18:00 EXPO oraz inne atrakcje

09:00 start dystans 1/4 IM

12:00 – 13:00 odbiór sprzętu ze strefy zmian dla dystansu 1/4 IM

13:00 objazd trasy kolarskiej

13:00 ceremonia wręczania nagród dla dystansu 1/4 IM

13:00 – 13:30 wydawanie pakietów startowych (biuro zawodów) – tylko dla Malbork Kids

14:00 – 18:00 wydawanie pakietów startowych (biuro zawodów) – tylko dla pełnego dystansu IM oraz 1/2 IM

14:00 – 18:00 wprowadzanie rowerów do strefy zmian – tylko dla pełnego dystansu IM oraz 1/2 IM

14:00 start kategorii wiekowej 1-7 lat – bieg na 200 m

14:10 start kategorii wiekowej 8-11 lat – bieg na 500 m

14:20 start kategorii wiekowej 12-15 lat – bieg na 1 km

14:30 ceremonia wręczania nagród dla dzieci (okolice mety)

18:00 odprawa techniczna dla pełnego dystansu IM oraz 1/2 IM (Zamek Krzyżacki – Sala Karwan)

18:00 – 20:00 pasta party dla pełnego dystansu IM oraz 1/2 IM (Zamek Krzyżacki – Sala Karwan)

NIEDZIELA
03.09.2017

05:00 – 05:30 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 4 minutami kary czasowej!!!)

06:00 start pełen dystans IM

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 4 minutami kary czasowej!!!)

09:00 start dystans 1/2 IM

16:00 wydawanie rowerów ze strefy zmian

17:00 ceremonia wręczania nagród dla dystansu 1/2 IM

22:00 zamknięcie trasy

22:00 – 22:30 ceremonia wręczania nagród



MISTRZOSTWA POLSKI NA DYSTANSIE ŚREDNIM WAŻNE INFORMACJE

Podczas zawodów Castle Triathlon Malbork przeprowadzone zostaną Mistrzostwa Polski na dystansie średnim (113 km), czyli na 1/2 IM.

**Średni dystans (113 km),
czyli 1/2 IM**

- Każdy z zawodników startujących na „połówce” musi posiadać licencję Polskiego Związku Triathlonu.
- Zawodnicy startujący w kategorii PRO (elita) mają obowiązek posiadania licencji rocznych.
- Zawodnicy startujący w kategorii Age Group mogą przystąpić do udziału w rywalizacji na podstawie licencji rocznej lub jednorazowej.
- Całość środków uzyskana ze sprzedaży licencji przeznaczona zostanie na sport młodzieżowy.
- Status PRO uzyskuje się przez kwalifikację wynikową do dnia 28.08.2017 zgodnie z wytycznymi na stronie:
http://triathlon.pl/triathlon_admin/2015/11/status-pro-w-2016-roku-informacje-zasady-przyszanawania/
- Nagrodę finansową otrzymają pierwsze trzy zawodniczki oraz pierwsi trzej zawodnicy, którzy ukończą zawody w Malborku na dystansie 1/2 IM bez względu na kategorię oraz narodowość.
- Medal Mistrzostw Polski na dystansie 1/2 IM w kategorii PRO może otrzymać wyłącznie osoba posiadająca polskie obywatelstwo, która zgłosiła się na zawody jako zawodnik PRO i posiada status zawodnika PRO oraz nie jest zawodnikiem startującym w grupie wiekowej.
- Medal Mistrzostw Polski na dystansie 1/2 IM w grupach wiekowych może otrzymać wyłącznie osoba posiadająca polskie obywatelstwo, która zgłosiła się na zawody w swojej grupie wiekowej i nie jest zawodnikiem PRO.
- W przypadku zawodników z innym obywatelstwem niż polskie, osoby te będą klasyfikowane wyłącznie w klasyfikacji generalnej bez dekorowania w kategorii wiekowej.



POLSKI ZWIĄZEK TRIATHLONU



STREFA ZMIAN

ROWER ORAZ POZOSTAŁY SPRZĘT NALEŻY ZOSTAWIĆ W STREFIE ZMIAN.

UWAGA! OD MOMENTU WSTAWIENIA ROWERÓW DO STREFY ZMIAN BĘDZIE ONA CHRONIONA PRZECZ LICENCJONOWANĄ FIRMĘ OCHRONIARSKĄ.

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

01.09.2017 r. (piątek) w godz. 16:00 – 20:00 wprowadzanie rowerów do strefy zmian tylko dla dystansu 1/4 IM.

02.09.2017 r. (sobota) w godz. 6:30 – 8:00 wprowadzanie rowerów do strefy zmian tylko dla dystansu 1/4 IM.

02.09.2017 r. (sobota) w godz. 8:00 – 8:30 możliwość sprawdzenia sprzętu w strefie zmian dla dystansu 1/4 IM.

UWAGA w tym terminie nie ma możliwości wprowadzania roweru do strefy!

02.09.2017 r. (sobota) w godz. 12:00-13:00 odbiór sprzętu ze strefy zmian dla dystansu 1/4 IM.

02.09.2017 r. (sobota) w godz. 14:00 – 18:00 wprowadzanie sprzętu do strefy zmian dla pełnego dystansu IM oraz 1/2 IM (obowiązek wstawienia rowerów do strefy zmian).

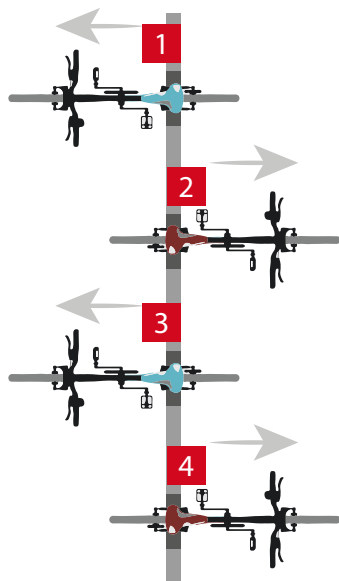
03.09.2017 r. (niedziela) w godz. 5:00 – 5:30 możliwość sprawdzenia sprzętu w strefie zmian dla pełnego dystansu IM.

UWAGA w tym terminie nie ma możliwości wprowadzania roweru do strefy!

03.09.2017 r. (niedziela) w godz. 8:00 – 8:30 możliwość sprawdzenia sprzętu w strefie zmian dla dystansu 1/2 IM.

UWAGA w tym terminie nie ma możliwości wprowadzania roweru do strefy!

03.09.2017 r. (niedziela) w godz. 16:00-22:00 odbiór sprzętu ze strefy zmian dla dystansu 1/2 IM i pełnego dystansu IM.



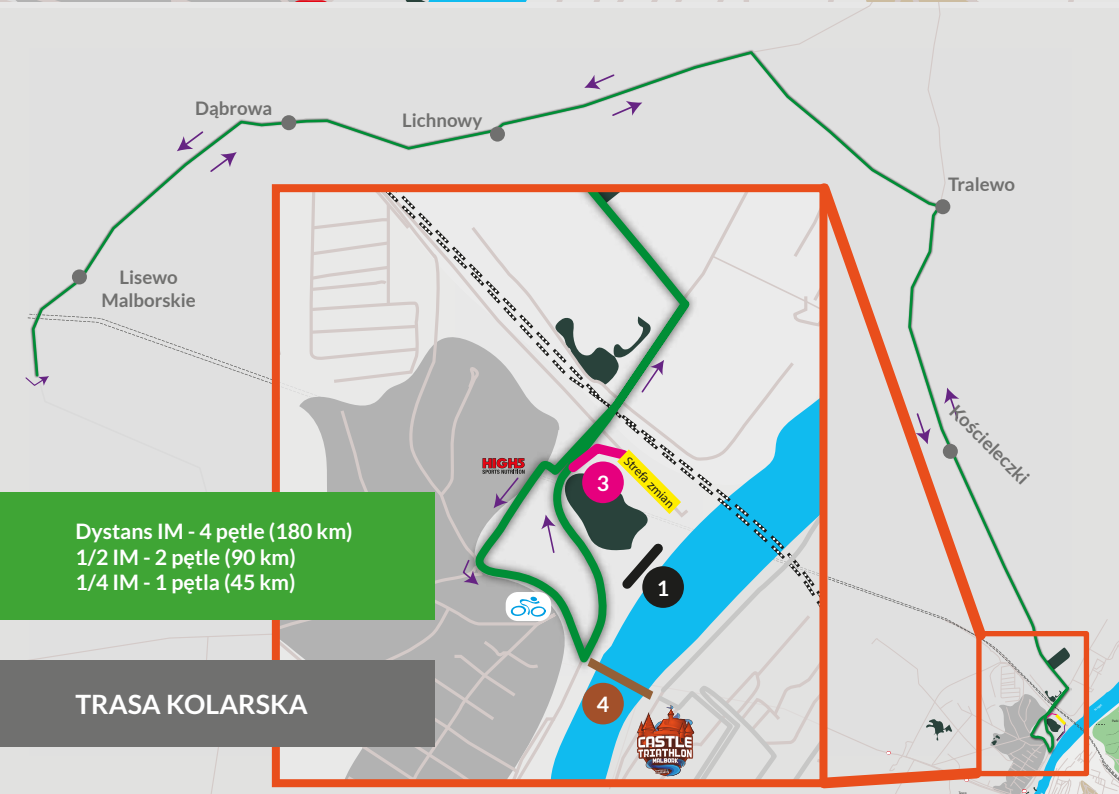
W strefie zmian obowiązuje system kuwet i worków. Każdy zawodnik może użyć worka albo kuwety lub wykorzystać jedno i drugie.

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!**

TRASA PŁYWACKA

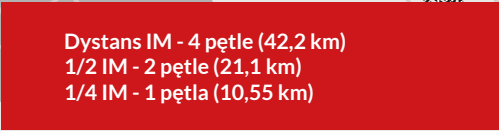
Dystans IM - 4 pętla (3,8 km)
1/2 IM - 2 pętla (1,9 km)
1/4 IM - 1 pętla (0,95 km)



Dystans IM - 4 pętla (180 km)
1/2 IM - 2 pętla (90 km)
1/4 IM - 1 pętla (45 km)

TRASA KOLARSKA

TRASA BIEGOWA

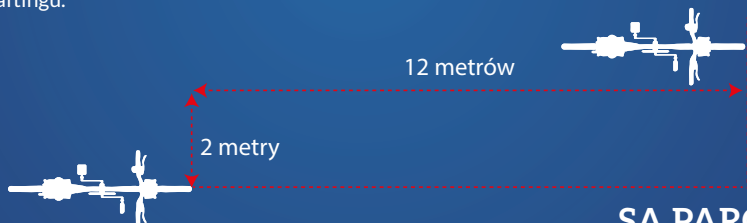


NIE BĄDŹ PARÓWĄ, ZOSTAŃ RYCERZEM



10 PRZYKAZAŃ UCZCI

1. Drafting (podciąganie) jest całkowicie zakazane! Jazda bez draftingu to nic innego jak jazda indywidualna na czas (time trial).
2. Zawodników obowiązuje samodzielna jazda od startu do mety. Zakazane jest podciągnięcie się na innych zawodnikach, motocyklach i autach funkcyjnych.
3. Osoba jadąca z tyłu powinna trzymać odstęp minimum 12 metrów licząc od przedniego koła tej osoby, do przedniego koła zawodnika jadącego przed nim oraz minimum 2 metry z boku.
4. W momencie mijania zawodnik powinien trzymać się swojego rywala nie bliżej niż 2 metry z tyłu i 2 metry z boku, a czas przebywania w strefie draftingu nie może być dłuższy niż 25 sekund.
5. Zawodnik jadący z przodu jest dogoniony, gdy przednie koło wyprzedzającego zawodnika wyprzedzi przednie koło zawodnika mijanego. Wtedy mijany zawodnik powinien dać się wyprzedzić i opuścić strefę draftingu.



SĄ PARÓWKI ...

Castle Triathlon Malbork 2017 najważniejsze kary:

WYKROCZENIE	KARA
Rozpięty kask	 - żółta kartka/ kara czasowa 1 minuta
Rozpoczęcie jazdy rowerem przed belką	 - żółta kartka/ kara czasowa 1 minuta
Zejście z roweru za belką (po powrocie)	 - żółta kartka/ kara czasowa 1 minuta
Rozmieszczenie sprzętu poza wyznaczonym miejscem	 - żółta kartka/ kara czasowa 1 minuta
Podciąganie	 - niebieska kartka/ pierwszy i drugi raz  - 5 minut kary w strefie kar  - czerwona kartka - trzeci raz DSQ
Wyrzucanie śmieci i sprzętu na trasę zawodów, w miejscu innym niż wskazane przez Organizatora	 - żółta kartka/ kara czasowa 1 minuta
Niesportowe zachowanie	 - czerwona kartka/ DSQ
Niezatrzymanie się w strefie kar przez ukaranego karą czasową zawodnika	 - czerwona kartka/ DSQ
Pomoc z zewnątrz w miejscu innym niż wskazane przez Organizatora (dot. podawania picia, jedzenia, polewania wodą, naprawy sprzętu)	 - żółta kartka/ kara czasowa 1 minuta  - czerwona kartka/DSQ
Każde zachowanie w stosunku do innego zawodnika przeszkadzające w ruchu do przodu – atakowanie, blokowanie, utrudnianie wymijania	 - żółta kartka/kara czasowa 1 minuta



WEGO TRIATHLONISTY

6. W przypadku osób łamiących zasady non-drafting, sędzia może pokazać niebieską kartkę, a tym samym będą egzekwowane kary. Przy pierwszym przewinieniu następuje pięciominutowa kara czasowa. Przy drugim przewinieniu następuje druga pięciominutowa kara czasowa. Trzecie przewinienie to dyskwalifikacja. Kary będą egzekwowane w strefie kar tuż za strefą zmian.
7. Zawodnicy, którzy nie odbędą swojej kary czasowej zostaną automatycznie zdyskwalifikowani. Zawodnikom nie przysługuje odwołanie się od kary czasowej, a decyzja sędziego jest ostateczna!!!
8. Do strefy 2 m x 12 m zawodnik może wjechać unikając kary jeżeli: wyjeżdża lub wjeżdża do strefy zmian, mija rywala, lecz w przepisowych odległościach i w przepisowym czasie, kolarze zwalniają ze względów bezpieczeństwa, jest w trakcie skrętu lub nawrotu przekraczającym kąt 90 stopni.
9. W przypadku łamania przepisów takich jak: blokowanie i utrudnianie wymijania, pozostawienie bidonów i opakowań po żelach na trasie w miejscach innych niż wyznaczone przez organizatora, sędzia może pokazać żółtą kartkę, która będzie skutkowałą odbiciem jednonminutowej kary czasowej w strefie kar.
10. Czerwoną kartkę i natychmiastową dyskwalifikację sędzia ma prawo nałożyć na zawodnika m.in. w przypadku, gdy ten otrzyma pomoc z zewnątrz (dotyczy podawania jedzenia, picia, polewania wodą, naprawy sprzętu) oraz uzna zachowanie zawodnika za niesportowe.

... I SĄ TRIATHLONIŚCI!



ALL-IN AERO.



ZWYCIĘZCA IRONMANA.

Aby wygrać zawody serii Ironman, wszystko musi być idealne. Trening, akcesoria i rower. Trzeba stawić czoło wiatrowi, żywiołom i tysiącom innych uczestników. Dlatego triumfator Ironmana Tim Van Berkel przywiązuje tak ogromną wagę do sprzętu. I dlatego też wybrał niezwykle aerodynamiczny model Trinity Advanced Pro, zyskując przewagę nad rywalami. Jedna maszyna. To wszystko, czego potrzebujesz, aby zwyciężyć.

Aby odnaleźć swoją przewagę aerodynamiczną, odwiedź naszą stronę:
giant-bicycles.com/pl



HIGH5
SPORTS NUTRITION

Naturalny smak zwycięstwa

HIGH-5.com.pl

SPRAWDZONE PRZEZ



TRIATHLON TEAM

SPRAWDZONE PRZEZ

Agnieszka Jerzyk



OPRACOWANE
NAUKOWO



SPRAWDZONE PRZEZ
SPORTOWCÓW



POTWIERDZONE
BADANIAM



NATURALNE
SKŁADNIKI

BIURO ZAWODÓW

Biuro zawodów będzie mieściło się w okolicach mety (parking przy ul. Wałowej) i będzie czynne:

- w dniu 01.09.2017 r. (piątek) w godzinach 16:00-20:00 – tylko dla dystansu 1/4 IM,
- w dniu 02.09.2017 r. (sobota) w godzinach 13:00-13:30 – tylko dla Malbork Kids,
- w dniu 02.09.2017 r. (sobota) w godzinach 14:00-18:00 – tylko dla dystansów pełnego IM oraz 1/2 IM.

PAKIET STARTOWY

- 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 wyjściu z wody. **Każdy zawodnik powinien mieć własną gumkę do przymocowania numeru startowego!** Podczas jazdy na rowerze numer powinien być widoczny z tyłu, a podczas biegu z przodu.
- Na odwrocie numeru startowego znajdują się pola z informacjami osobowymi. Dla Twojego bezpieczeństwa wypełnij je czytelnym pismem. Poniżej znajdziesz numer alarmowy do organizatora zawodów.
- Na odwrocie numeru startowego w prawym górnym rogu znajduje się ikona noża i widelca – na jej podstawie odbierzesz posiłek regeneracyjny po zawodach (podejdź do cateringu z numerem startowym).
- Ponadto otrzymasz czepek, numer do przyklejenia pod siodełko oraz trzy numery na kask, które należy przykleić z przodu i po bokach.

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, a następnie przedstawienie jej podczas odbioru pakietu w biurze zawodów. W przypadku, gdy pakiet startowy odbiera za zawodnika inna osoba, niezbędne będzie przedstawienie dowodu osobistego uczestnika imprezy lub jego kserokopia.

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).

WAŻNE!

- Na 20 minut przed startem zakończ rozgrzewkę i ustaw się w miejscu wskazanym przez sędziego!
- Start odbędzie się z wody. Przed ustawieniem się na linii startu każdy zawodnik winien przejść przez matę pomiarową w celu weryfikacji ilości startujących.
- Pianki neoprenowe są dozwolone.
- Podczas zawodów zwróć uwagę na punkty kontrolne mierzące czas i na oznaczenia trasy. Ominięcie punktu lub skracanie trasy spowoduje dyskwalifikację.
- Na trasie kolarskiej trzymaj się prawej strony. Każde przekroczenie osi jezdni będzie karane natychmiastową dyskwalifikacją.

INFORMACJE DLA SZTAFET!

- W wyścigu sztafetowym mogą wziąć udział 3-osobowe zespoły, lecz w tej rywalizacji nie ma podziału na płeć i kategorii wiekowe.
- Każdy uczestnik sztafety startuje w jednej z konkurencji według następującej kolejności: pływanie (0,95km / 1,9 km / 3,8km), kolarstwo (180km / 90km / 45km), bieganie (42,2km / 21,1km/ 10,55km). 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 chipa do pomiaru czasu 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.

PARKING

Nieodpłatny parking dla zawodników i kibiców mieści się przy ul. Wałowej, tuż przy strefie zmian. Wjazd na parking dnia 2.09.2017 będzie możliwy do godziny 8:00, natomiast wyjazd z parkingu będzie możliwy po godzinie 13:00. W dniu 3.09.2017 wjazd na parking będzie możliwy do godziny 7:00, natomiast wyjazd z parkingu będzie możliwy jedynie po godzinie 16:00.

OBJAZD TRASY

Objazd trasy kolarskiej, odbędzie się w sobotę 2 września o godzinie 13:00 (zbiórka zawodników w okolicy biura zawodów przy ul. Wałowej w Malborku). Objazd trasy odbędzie się przy otwartym ruchu drogowym (kaski są obowiązkowe).



- Zawody zostaną rozegrane przy zamkniętym ruchu drogowym, jednakże wszyscy zawodnicy powinni poruszać się prawą stroną jezdni i bezwzględnie przestrzegać przepisów Ruchu Drogowego. Zawodnicy muszą zachować szczególną ostrożność mając na uwadze ewentualną możliwość wyjechania pojazdów z pól czy pojedynczych zabudowań i posesji. Zawodnicy powinni bezwzględnie stosować się do poleceń sędziów oraz Służb Zabezpieczających trasę zawodów.
- Trasa kolarska w dniu 02.09.2017 zostanie zamknięta w godzinach 8:00-13:00 oraz w dniu 03.09.2017 w godzinach 6:00-16:00 i w tym czasie obowiązuje całkowity zakaz poruszania się autem po trasie wyścigu.
- Po ukończeniu triathlonu i otrzymaniu medalu zwróć chip. Nieoddanie chipa powoduje dyskwalifikację.

WAŻNE!

ARENA COBRA TRI MIRROR

Najnowsze okularki triathlonowe po raz pierwszy w Polsce - dostępne tylko na stoisku firmowym ARENA.



- pełna polaryzacja
- lustrzane szkła
- regulowany nosek
- triathlonowa wersja najlepszego pływackiego ARENA Cobra Ultra Mirror

***za okazaniem numeru startowego rabat 15%!**



Iguana Group Sp. z o.o. - dystrybutor marki
Aleja Generała Władysława Andersa 615
43-300 Bielsko-Biała

Tomasz Niemczura
tomasz.niemczura@iguana.group
tel: 511 977 207

**ZAPRASZAMY
ZA ROK!**



8-9.IX.2018 r.

Zapisy od 05.09.2017 r.
godz. 20:00

www.castletriathlon.com

PUNKTY ODŻYWCZE

Specjalnie dla zawodników Castle Triathlon Malbork 2017 na trasie wyścigu pełnego dystansu IM oraz dystansu 1/2 IM przygotowaliśmy 4 punkty żywieniowe wspierane przez markę HIGH5 (jeden na każdej pętli trasy kolarskiej, trzy na każdej pętli trasy biegowej):

PUNKT ODŻYWCZY NA TRASIE KOLARSKIEJ: woda, napój izotoniczny HIGH5 EnergySource podawany w bidonach, batony HIGH5 Energybar, żele HIGH5 EnergyGel oraz banany.

PUNKTY ODŻYWCZE NA TRASIE BIEGOWEJ:

- Punkt nr 1: woda, napój izotoniczny HIGH5 EnergySource, żele HIGH5 EnergyGel, banany, pomarańcze, drożdżówki;
- Punkt nr 2: woda, napój izotoniczny HIGH5 EnergySource, banany, pomarańcze, drożdżówki;
- Punkt nr 3: woda, napój izotoniczny HIGH5 EnergySource, batony HIGH5 Energybar, banany, pomarańcze, drożdżówki.

BUFET ZA METĄ: woda, napój izotoniczny HIGH5 EnergySource, banany, pomarańcze, drożdżówki.

Support z zewnątrz będzie możliwy na końcu każdej strefy bufetowej – maksymalnie do 50 m od końca każdej strefy żywieniowej. 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:



Na dystansie 1/4 IM będą dostępne trzy punkty odżywiania na trasie biegowej, na których dostępna będzie woda oraz izo, a także bufet za metą wyposażony w wodę, izo, banany i pomarańcze.

MEDALE I KOSZULKA FINISHERA 2017



EXPO I ATRAKCJE DLA NAJMŁODSZYCH

EXPO podczas zawodów Castle Triathlon Malbork im. Bartosza Kubickiego

Castle Triathlon Malbork to miejsce, w którym spotykają się zawodnicy, wystawcy, amatorzy aktywności fizycznej. W okolicach EXPO zlokalizowana będzie również strefa dla najmłodszych, którzy będą mogli skorzystać z dmuchanej zjeżdżalni BEKO, basenu z kulkami oraz strefy aktywności Garmin Kids (możliwość przetestowania opasek Garmin Vivofit Jr., aktywna zabawa przy grach Xbox, tablice do rysowania, kolorowanki).

**EXPO ZLOKALIZOWANE BĘDZIE W OKOLICY BIURA ZAWODÓW,
NA PARKINGU PRZY UL. WAŁOWEJ. BĘDZIE MOŻNA JE ODWIEDZIĆ
W DNIACH 1-3 WRZEŚNIA.**

W strefie EXPO podczas Castle Triathlon Malbork 2017 swoją ofertę prezentować będą nasi Sponsorzy i Partnerzy, między innymi:

- Garmin
- Giant
- Rowery Sportowy
- 3waters/ ARENA
- HIGH5
- GVT BMC
- Road Bike
- RON
- PZTri
- Fundacja Grupa Zainteresowania Alternatywnego
- Rodzinna strefa BEKO
- Strefa aktywności Garmin Kids

Zapraszamy wszystkich do odwiedzenia strefy EXPO podczas Castle Triathlon Malbork 2017!

Termin: 1-3 września 2017 r.
Miejsce: ul. Wałowa, Malbork

Godziny otwarcia EXPO:
piątek, 1.09 – 16:00-20:00
sobota, 2.09 – 8:00-18:00
niedziela, 3.09 – 7:00-20:00



PRETENDENCI DO MEDALU MISTRZOSTW POLSKI W KATEGORII PRO

MĘŻCZYŹNI



MARCIN ŁAWICKI ■

Data urodzenia: 21.06.1986 r.

3 m-ce na MP na dystansie 1/4
Szczecin 2015 r.

2 m-ce 5150 Warsaw Triathlon
2016 r.

3 m-ce 5150 Warsaw Triathlon
2017 r.

Zwycięzca cyklu Garmin Iron
Triathlon w 2015
i 2017 r.

Rekord życiowy na dystansie
1/2 IM: 4:02:23 - IRONMAN 70.3
Rügen (Niemcy)



KACPER ADAM ■

Data urodzenia: 22.06.1992 r.

Mistrz Polski na dystansie
1/2 IM w 2014 i 2015 r.

Ambasador fundacji „Biegamy
z Sercem”

Rekord życiowy na dystansie
1/2 IM: 3:51:00 - IRONMAN 70.3
Middle East Championship Bahrain



ŁUKASZ KALASZCZYŃSKI ■

Data urodzenia: 29.02.1984 r.

Vice Mistrz Polski na dystansie
1/2 IM Sieraków 2015 r.

Mistrz Polski w duathlonie
Kołobrzeg 2015 r.

2 m-ce Enea 5150 Warsaw
Zwycięzca Susz Triathlon 2016 r.

Rekord życiowy na dystansie
1/2 IM: 03:54:53 - IRONMAN 70.3
Liuzhou (Chiny)



OLGA KOWALSKA ■

Data urodzenia: 27.02.1988 r.

2 m-ce Castle Triathlon Malbork
1/2 IM 2016 r.

1 m-ce Triathlon Susz
1/2 IM 2016 r.

3 m-ce Mistrzostwa Polski na
dystansie 1/2 IM Sieraków
2016 r.

3 m-ce Challenge Norway Tonsberg
1/2 IM 2016 r.

Rekord życiowy na dystansie
1/2 IM: 04:32:55 - Susz Triathlon
2016 r.



JOANNA SOŁTYSIAK ■

Data urodzenia: 26.04.1989 r.

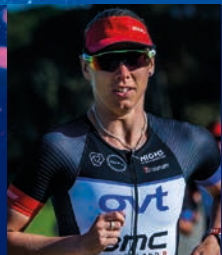
1 m-ce ENEA Bydgoszcz Triathlon
1/4 IM 2017 r.

3 m-ce Susz Triathlon 1/2 IM 2017 r.

4 m-ce 5150 Warsaw Triathlon
2017 r.

6 m-ce 70.3 IRONMAN 70.3 Gdynia
2017 r.

Rekord życiowy na dystansie
1/2 IM: 4:23:04 - Susz Triathlon
2017 r.



PAULINA KOTFICA ■

Data urodzenia: 15.05.1986 r.

Wielokrotna medalistka mistrzostw
Polski na różnych dystansach
i członkini Reprezentacji Polski.
Vicemistrzyni Polski na dystansie
1/2 IM 2016 r.

3 m-ce Wojskowe Mistrzostwa
Świata (w drużynie) 2017 r.
5 m-ce Challenge Turku (Finlandia)
2017 r.

Rekord życiowy na dystansie
1/2 IM: 04:18:46 - IRONMAN 70.3
Liuzhou (Chiny)

KOBIETY

beko

Wygraj pralkę firmy BEKO

Wpłać min. 10 zł
na konto Nidzickiego Funduszu Lokalnego
(nr rachunku 10 8834 0009 2001 0000 5005 0004)
oraz odpowiedz na pytanie czym zajmuje się firma
BEKO aby wygrać pralkę

Szczegóły na www.castletriathlon.com



SAE

nie ma
nie mogę



Oficjalny
partner

przekładaczą
diet

Dłuższa świeżość owoców i warzyw aż do 30 dni w lodówkach Beko NeoFrost™ z technologią EverFresh+®!

Technologia EverFresh+® dzięki specjalnym komórkom powietrznym utrzymuje wilgotność na optymalnym dla warzyw i owoców poziomie oraz zachowuje ich świeżość.

beko

Unikalna
technologia
EVERFRESH+®

Oficjalny
partner

beko

beko.pl

Twojego dnia



SIRVIS

TURYSTYKA AKTYWNA

www.sirvis.pl
[f/sirvis.apartamenty](https://www.facebook.com/sirvis.apartamenty)



SIRVIS TRI CAMP

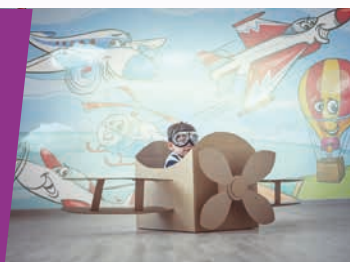
Bezpośrednio
nad brzegiem jeziora
Serwy, w sercu Zielonych
Płuc Polski, w malowniczej
scenerii Puszczy Augustowskiej.
SIRVIS TRI CAMP - wymarzone miejsce
na Twój następny trening.



Obrazy



Panele kuchenne



Fototapety

68 MILIONÓW WZORÓW ZAPRASZAMY



Elbląg, ul. Mikołaja Firleja 27,
tel.: 730 50 15 15

ORGANIZATORZY



GOSPODARZ ZAWODÓW

SPONSOR GŁÓWNY



SPONSORZY STRATEGICZNI



PARTNERZY



PATRONI MEDIALNI



LOKALNI PATRONI MEDIALNI

