



7-8 IX 2019

EKO
RACE
BOOK



www.castletriathlon.com



MA SIĘ TEN LOOK
KTÓRY MÓWI,
“ZŁAP MNIE JEŚ-
LI POTRAFIŠZ”



© 2019 Garmin Ltd. lub podmioty zależne.

FORERUNNER® 245 i 245 Music

Zegarek biegowy GPS z Garmin Coach, muzyką oraz zaawansowanymi funkcjami treningowymi.

GARMIN®



WITAMY NA CASTLE TRIATHLON MALBORK 2019!

Marek Charzewski

Burmistrz Malborka



Marcin Waniewski

Dyrektor Castle
Triathlon Malbork



Marcin Florek

Labosport Polska



Drodzy Triathloniści!

Jest mi niezmiernie miło, że Malbork po raz osiemnasty jest gospodarzem Castle Triathlon – jednej z najbardziej rozpoznawalnych imprez sportowych w Polsce. Każda edycja wskazuje na rosnącą popularność i zainteresowanie. Udział w triathlonie to ambitne zadanie, które wymaga nie tylko sprawności fizycznej i treningów, ale także wielkiej woli i hartu ducha. Chylę czoła przed Zawodnikami – wiem jak trudne, ale również fascynujące jest to zmaganie.

Życzę każdemu bezpiecznego i udanego wyścigu, pobicia życiowych rekordów i pokonania własnych słabości. Do zobaczenia na mecie!

Drodzy zawodnicy, kibice oraz mieszkańcy miasta Malborka

Jest mi niezmiernie miło, że razem tworzymy tę imprezę. Czas biegnie szybko i aż nie chce się wierzyć, że to już 18-ta edycja zawodów triathlonowych w Malborku.

To nasze wspólne dziecko, które dorastało, zmieniało się, a dziś mamy imprezę na europejskim poziomie z rangą Mistrzostw Polski i rekordową frekwencją! Podsumowując, jestem z nas DUMNY! Pamiętajcie o naszym hasle „żelazo nie kłęka”.

Ze sportowym pozdrowieniem Marcin Waniewski

Drodzy zawodnicy!

Mamy zaszczyt gościć Was w Malborku podczas XVIII edycji kultowych 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 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. W tym roku w ramach zmagania na dystansie IM odbędą się Mistrzostwa Polski! Jesteśmy przekonani, że dwudniowa impreza z rycerskim klimatem, przypadnie do gustu wszystkim zawodnikom!

Życzę wszystkim doskonałych rezultatów i do zobaczenia w Malborku!



ORGANIZATORZY

CASTLE TRIATHLON MALBORK

labo
SPORT

LABOSPORT
Polska sp. z o.o.

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

Więcej informacji na WWW.LABOSPORT.PL



MKS Triathlon Malbork

W 2000 r. w Malborku został założony klub UKS Orzeł, który w 2005 r. przekształcił się w MKS Triathlon Malbork i funkcjonuje do dziś, jako typowy klub jednosekcyjny ukierunkowany tylko na triathlon. Największy sukces zawodnicy MKS Triathlon Malbork odnieśli w roku 2008, kiedy to klub zajął pierwsze miejsce w klasyfikacji drużynowej podczas Ogólnopolskiej Olimpiady Młodzieży w Górnem (odpowiedniku Mistrzostw Polski juniorów młodszych). Zawodnicy zdobyli indywidualnie 2 medale: Rafał Gajewski (złoto) i Małgorzata Szczerbińska (brąz). Punktowali wtedy również Piotr Masiak i Michał Czerkas. Zawodnicy MKS Triathlon Malbork są laureatami licznych trofeów: Małgorzata Szczerbińska zdobywała medale w kategorii junior, młodzieżowiec i senior Mistrzostw Polski. Krzysztof Galicki był 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.

SPIS TREŚCI

Słowo wstępu	3
Organizatorzy	4
Malbork	5
HISTORIA I ATRAKCJE Zamku w Malborku	6
Historia zawodów triathlonowych	7
W MALBORKU	
PROGRAM ZAWODÓW	8
LICENCJE POLSKIEGO ZWIĄZKU TRIATHLONU	9
STREFA ZMIAN	10
ROLLING START	11
KARY	14
MISTRZOSTWA POLSKI	15
PRETENDENCI	16
MAPY	17-18
PRAKTYCZNE INFO	19-20
PUNKTY ODŻYWCZE	21
EXPO I ATRAKCJE	23
ODPRAWA DLA ZAWODNIKÓW	25



MALBORK

Miasto Malbork swoje powstanie zawdzięcza działalności mnichów-rycerzy, członków Zakonu Szpitala Najświętszej Marii Panny Domu Niemieckiego w Jerozolimie (popularnie zwanych krzyżakami), którzy na prawym, wysokim brzegu Nogatu wzniesli w wiekach XIII-XV trójczłonową warownię i przylegające do niej od południa miasto. Nadanie przyzamkowej osadzie prawa chełmińskiego przyspieszyło rozwój grodu. W połowie XV wieku w obrębie murów miejskich liczone 174 domy, z których aż 85 postawiono wzdłuż rynku ulicowego jeszcze dziś czytelny na planie Starego Miasta.

Druga wojna światowa nie oszczędziła Malborka. Zniszczeniu uległo ok. 60% dawnej zabudowy. Bardzo poważnie ucierpiał też pokrzyżacki zamek. Malbork współczesny cieszy się ogromnym i niesłabnącym zainteresowaniem turystów głównie z powodu zakonnej i stołecznej fortecy. Wpisanie zamku w grudniu 1997 r. na Listę Światowego Dziedzictwa Kultury UNESCO stanowi potwierdzenie rangi zabytku, pieczołowicie odbudowywanego od roku 1961, kiedy to w jego murach zagospodarowało się Muzeum Zamkowe.

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.

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.

Po okazaniu numeru startowego zawodnicy Castle Triathlon Malbork będą mogli zakupić bilet ulgowy, upoważniający do zwiedzenia muzeum! W cenie biletu jest usługa przewodnicka (zawodnicy mogą dołączyć do grupy turystów indywidualnych) lub dostępny w kasie Muzeum audioprzewodnik. Wejście do Zamku w dniach 07.09.2019 - 08.09.2019 w godz. 09:00-20:00.

Wieża widokowa Zobacz wspaniałe widoki z zamkowej wieży.
Wejścia odbywają się codziennie.
W poniedziałki w godz. 10-19,
w pozostałe dni w godz. 11-1

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 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 Ostrzycach. Planom organizacji pierwszych zawodów w Malborku przyświecała myśl, aby wszyscy młodzi zawodnicy mogli wziąć udział w wyścigu organizowanym we własnym mieście.



Przez pierwsze 3 lata malborskie zawody rozgrywane były w formule triathlonu MTB (0,6 km – 15 km – 3 km). Początkowo startowali 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 Szotowski, Łukasz Jadeszko, Michał Siejakowski, Artur Bilewski, Monika Smaruj, Justyna Balińska, ale również zawodnicy z Litwy czy Niemiec. Zwycięzał tu dwukrotnie olimpijczyk w dziedzinie 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 Szotowski, 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 optaciło, 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!

Wieleletnie 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 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
06.09.2019

17:00 – 19:00 wydawanie pakietów startowych (biuro zawodów) – tylko dla dystansów 1/4 IM i 1/8 IM oraz Malbork Kids

17:00 – 19:00 EXPO oraz inne atrakcje

17:00 – 19:00 wprowadzanie rowerów do strefy zmian – tylko dla dystansów 1/4 IM i 1/8 IM

19:00 odprawa techniczna dla dystansu 1/4 IM oraz 1/8 IM (Zamek Krzyżacki – Sala Karwan)

19:00 – 20:00 pasta party dla dystansu 1/4 IM oraz 1/8 IM (Zamek Krzyżacki – Sala Karwan)

SOBOTA
07.09.2019

6:30 – 7:30 wydawanie pakietów startowych (biuro zawodów) – tylko dla dystansów 1/4 IM i 1/8 IM oraz Malbork Kids

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

8:00 – 8:30 możliwość sprawdzenia sprzętu w strefie zmian dla dystansów 1/4 IM i 1/8 IM (w tym terminie nie ma możliwości wprowadzania roweru do strefy, a zawodnicy łamiący ten zapis zostaną ukarani 5 minutami kary czasowej!!!)

8:00 – 18:00 EXPO oraz inne atrakcje

09:00 start dystans 1/8 IM

09:10 start dystans 1/4 IM

12:00 – 13:00 wydawanie rowerów ze strefy zmian

13:00 ceremonia wręczenia nagród dla dystansów 1/4 IM i 1/8 IM

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

14:00 start kategorii wiekowej 1-3 lat – bieg na 200 m

14:05 start kategorii wiekowej 4-5 lat – bieg na 200 m

14:10 start kategorii wiekowej 6-7 lat – bieg na 200 m

14:15 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 wręczenia nagród dla dzieci (okolice mety)

15:00 – 18:00 wydawanie pakietów startowych (biuro zawodów) – tylko dla pełnego dystansu IM oraz 1/2 IM

15:00 – 18:00 wprowadzanie rowerów do strefy zmian – tylko dla pełnego dystansu IM oraz 1/2 IM

18:00 odprawa techniczna dla pełnego dystansu IM oraz 1/2 IM (Międzyzmurze Zachodnie - okolice mety)

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

NIEDZIELA
08.09.2019

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 5 minutami kary czasowej!!!)

06:00 start dystans IM

07:00 – 20:00 EXPO oraz inne atrakcje

08:00 – 08:30 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

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

22:00 ceremonia wręczenia nagród dla dystansu IM / zamknięcie trasy

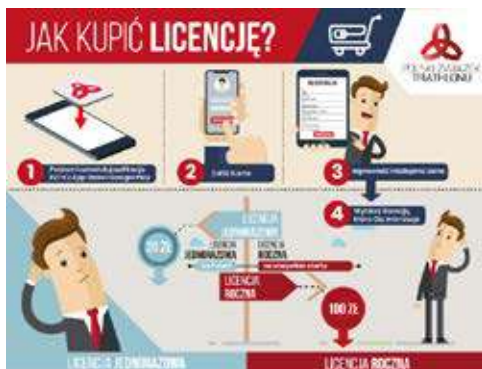
LICENCJE POLSKIEGO ZWIĄZKU TRIATHLONU

- W ramach Castle Triathlon Malbork 2019 obowiązują licencje Polskiego Związku Triathlonu (na wszystkich dystansach). Licencje obowiązują wszystkich zawodników startujących indywidualnie, poza zawodnikami startującymi w sztafetach.

- Licencja może być roczna lub jednorazowa.

- W biurze zawodów 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, przy odbiorze pakietu prosimy o okazanie tej karty.

- W przypadku, gdy nie posiadasz aplikacji, ani licencji rocznej, licencję jednorazową wyrobisz na stoisku PZTri w okolicy biura zawodów. Podczas wyrabiania licencji prosimy o podpisanie oświadczenia oraz uiszczenie opłaty jednorazowej (gotówką bądź kartą płatniczą) i otrzymasz licencję jednorazową w formie karty, z którą prosimy odebrać pakiet startowy. Koszt licencji jednorazowej to 20 zł.



STREFA ZMIAN

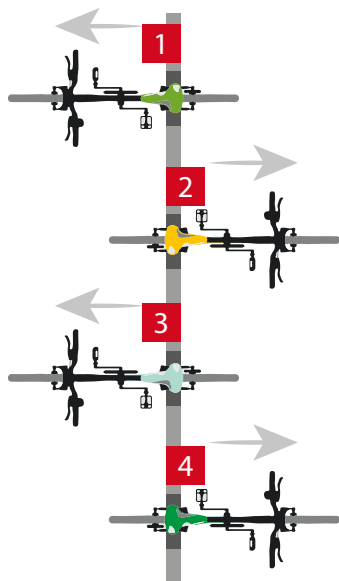
ROWER ORAZ POZOSTAŁY SPRZĘT NALEŻY ZOSTAWIĆ W STREFIE ZMIAN.
**UWAGA! OD MOMENTU WSTAWIENIA ROWERÓW DO STREFY ZMIAN
BĘDZIE ONA CHRONIONA PRZEZ LICENCJONOWANĄ FIRMĘ OCHRONIARSKĄ.**

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

06.09.2019 r. (piątek) 17:00 – 19:00 wprowadzanie sprzętu do strefy zmian tylko dla dystansu 1/4 IM oraz 1/8 IM

07.09.2019 r. (sobota) 06:30 – 08:00 wprowadzanie sprzętu do strefy zmian tylko dla dystansu 1/4 IM oraz 1/8 IM (obowiązek wstawienia rowerów do strefy zmian)
12:00-13:00 odbiór sprzętu ze strefy zmian dla dystansu 1/4 IM oraz 1/8 IM
15:00 – 18:00 wprowadzanie sprzętu do strefy zmian dla pełnego dystansu IM oraz 1/2 IM

08.09.2019 r. (niedziela) 05:00 – 05:30 możliwość sprawdzenia sprzętu w strefie zmian dla dystansu IM.
UWAGA w tym terminie nie ma możliwości wprowadzania roweru do strefy, a zawodnicy łamiący ten zapis zostaną ukarani 5 minutami kary czasowej!
08:00 – 08:30 możliwość sprawdzenia sprzętu w strefie zmian dla dystansu 1/2 IM.
UWAGA w tym terminie nie ma możliwości wprowadzania roweru do strefy, a zawodnicy łamiący ten zapis zostaną ukarani 5 minutami kary czasowej!
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!**

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.

SEKTORY DLA DYSTANSU IM

SEKTOR 1

Przewidywany czas
pływania:
45:00 - 1:14:59

SEKTOR 2

Przewidywany czas
pływania:
1:15:00 - 1:29:59

SEKTOR 3

Przewidywany czas
pływania:
> 1:30:00

SEKTORY DLA DYSTANSU 1/2 IM

SEKTOR 1

Przewidywany czas
pływania:
20:00 - 34:59

SEKTOR 2

Przewidywany czas
pływania:
35:00 - 39:59

SEKTOR 3

Przewidywany czas
pływania:
> 40:00

SEKTORY DLA DYSTANSU 1/4 IM

SEKTOR 1

Przewidywany czas
pływania:
10:00 - 16:59

SEKTOR 2

Przewidywany czas
pływania:
17:00 - 21:59

SEKTOR 3

Przewidywany czas
pływania:
> 22:00

SEKTORY DLA DYSTANSU 1/8 IM

SEKTOR 1

Przewidywany czas
pływania:
5:00 - 8:59

SEKTOR 2

Przewidywany czas
pływania:
09:00 - 11:59

SEKTOR 3

Przewidywany czas
pływania:
> 12:00

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



HIGH 5

SPRAWDZONE
PRZEZ TEAM

BORA
hansgrohe
German Professional Cycling

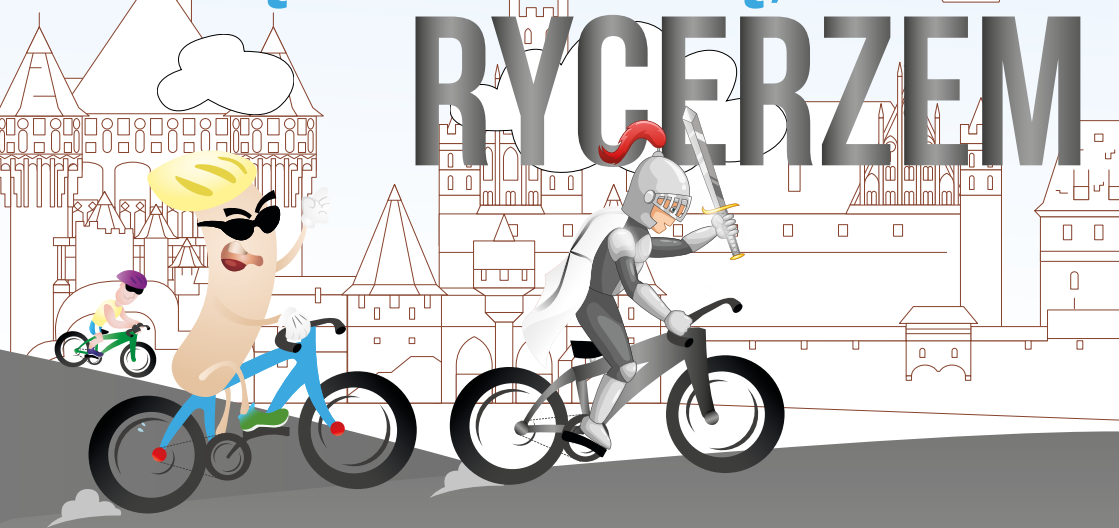
Naturalny smak
zwycięstwa

- OPRACOWANE PRZEZ
NAUKOWCÓW
- SPRAWDZONE PRZEZ
SPORTOWCÓW
- POTWIERDZONE
BADANIAMi
- NATURALNE
SKŁADNIKI



HIGH-5.com.pl

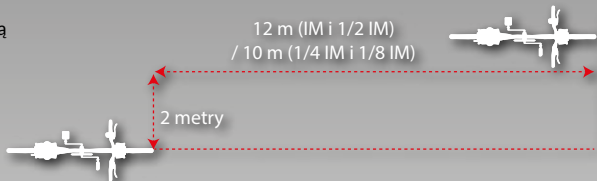
NIE BĄDŹ PARÓWKĄ, ZOSTAŃ RYCERZEM



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

– W przypadku osób łamiących przepisy będą egzekwowane kary:

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


















WSZYSTKIE KARY BĘDĄ EGZEKWOWANE W STREFIE KAR, KTÓRA BĘDZIE UMIESZCZONA NA POCZĄTKU PĘTLI BIEGOWEJ. Zawodnikom nie przysługuje odwołanie się od kary czasowej, a decyzja sędziego jest ostateczna!

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

Do strefy 2 x 10 m (1/8 IM i 1/4 IM) lub 2 x 12 m (1/2 IM i IM) można wjechać unikając kary, jeżeli: wyjeżdżasz lub wjeżdżasz do strefy zmian, mijasz rywala, lecz nie dłużej niż przez 20 sekund, rowerzyści zwalniają ze względów bezpieczeństwa, jesteś w trakcie skrętu lub nawrotu przekraczającym kąt 90 stopni.

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

Castle Triathlon Malbork 2019 najważniejsze kary:

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



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

MISTRZOSTWA POLSKI NA DYSTANSIE DŁUGIM WAŻNE INFORMACJE

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

Długi dystans (226 km),
czyli IM

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



POLSKI ZWIĄZEK
TRIATHLONU

PRETENDENCI DO MEDALU MISTRZOSTW POLSKI NA DYSTANSIE DŁUGIM



MACIEJ CHMURA

Data urodzenia: 22.01.1986 r.

- Mistrz Polski na dystansie IM 2017 i 2018
- Wicemistrz Polski na dystansie 1/2 IM 2017
- Wicemistrz Polski na dystansie 1/4 IM
- Rekord życiowy na dystansie IM 08:24:49



KRZYSZTOF AUGUSTYNIAK

Data urodzenia: 21.04.1981 r.

- Mistrz Polski na dystansie sprinterskim 2000
- Mistrz Polski na dystansie klasycznym 2001
- Mistrz Polski na dystansie długim 2012
- Wicemistrz Polski na dystansie długim 2013
- Mistrz Polski na dystansie IM 2016
- Wicemistrz Polski na dystansie IM 2018
- I m na Międzynarodowych Zawodach Ocean Lava Montenegro Kotor-Czarnogóra na dystansie 1/2 IM 2019

Medalista Mistrzostw Polski w Crossduathlonie oraz Crosstriathlonie.



MIKOŁAJ LUFT

Data urodzenia: 01.08.1985 r.

- Mistrz Polski na dystansie 1/2 IM 2016
- Wicemistrz Polski na dystansie IM 2017
- II Wicemistrz Polski na dystansie IM 2018

**ZWRÓĆCIE SZCZEGÓLNA UWAGĘ NA:
Łukasza Kalaszczyńskiego, Bartosza Banacha,
Jakuba Kimmera, Kacpra Adama, Marcina Ławickiego
i Pawła Miziarskiego**

TRASA PŁYWACKA

ROLLING START -
WEJŚCIE DO WODY

WYJŚCIE
Z WODY

- Dystans IM - 4 pętle (3,8 km)
- Dystans 1/2 IM - 2 pętle (1,9 km)
- Dystans 1/4 IM - 1 pętla (0,95 km)
- Dystans 1/8 IM - 1 pętla (0,475 km)



Dobieg po pływaniu do strefy zmian

Dobieg do pętli biegowej

Dąbrowa

Lichnowy

Tralewo

Lisewo
Malborskie

Kościelec
Kościelec

Nawrót na trasie kolarskiej
- dystans 1/8 IM

Nawrót na trasie kolarskiej
- dystans IM, 1/2 IM, 1/4 IM.


- Dystans IM - 4 pętle (180 km)
- Dystans 1/2 IM - 2 pętle (90 km)
- Dystans 1/4 IM - 1 pętla (45 km)
- Dystans 1/8 IM - 1 pętla (22,5 km)

TRASA KOLARSKA

TRASA BIEGOWA



-  Biuro zawodów
-  EXPO
-  Dobieg do pętli biegowej
-  Parking
-  Dobieg do mety
-  Meta
-  Punkty odżywiania
-  Nawrót na trasie
-  Nawrót na trasie - dystans IM, 1/2 IM

-  Dystans IM - 6 pętli (42,2 km)
-  Dystans 1/2 IM - 3 pętli (21,1 km)
-  Dystans 1/4 IM - 2 pętli (10,55 km)
-  Dystans 1/8 IM - 1 pętla (5,275 km)

Punkt odżywiania
tylko 1/2 IM

BIURO ZAWODÓW

Biuro zawodów będzie mieściło się w Sali Karwan (Zamek w Malborku) i będzie czynne:

- w dniu 06.09.2019 r. (piątek) w godzinach 17:00-19:00 – wydawanie pakietów startowych, tylko dla dystansów; 1/4 IM i 1/8 IM oraz Malbork Kids
- w dniu 07.09.2019 r. (sobota) w godzinach 06:30-7:30 – wydawanie pakietów startowych, tylko dla dystansów 1/4 IM oraz 1/8 IM,
- w dniu 07.09.2019 r. (sobota) w godzinach 13:00-13:30 – wydawanie pakietów startowych, tylko dla Malbork Kids,
- w dniu 07.09.2019 r. (sobota) w godzinach 15:00-18:00 – wydawanie pakietów startowych, tylko dla dystansów: pełnego IM oraz 1/2 IM.

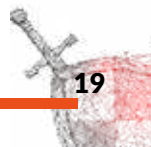
PAKIEŃ STARTOWY

- 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 zejściu z roweru. Każdy zawodnik powinien mieć własną gumkę do przymocowania numeru startowego! Numer startowy jest obowiązkowy tylko na etapie biegowym i musi być widoczny z przodu.
- Na odwrocie numeru startowego znajdują się pola z informacjami osobowymi. Dla Twojego bezpieczeństwa wypełnij je czytelnym pismem. Poniżej znajdziesz numer alarmowy do organizatora zawodów.
- Na odwrocie numeru startowego w prawym dolnym rogu znajduje się ikona noża i widelca – na jej podstawie odbierzesz posiłek regeneracyjny po zawodach (podejź 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 wraz z aktualnym dokumentem tożsamości ze zdjęciem. W przypadku, gdy pakiet startowy odbiera za zawodnika inna osoba, niezbędne będzie przedstawienie karty zawodnika podpisanej przez właściciela pakietu w dwóch miejscach: pod oświadczeniem o starcie z własnej woli oraz pod upoważnieniem do odbioru pakietu.
- Upoważniona osoba może odebrać pakiet bez chipa. Po chip zawodnik musi zgłosić się osobiście z dokumentem potwierdzającym tożsamość nawet bezpośrednio przed startem.
- 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).





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 (3,8 km/ 1,9 km/ 0,95 km/ 0,475 km), kolarstwo (180 km/ 90 km/ 45 km/ 22,5 km), bieganie (42,2 km/ 21,1 km/ 10,55 km/ 5,275 km).
- 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 pływak 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.

PARKING

Parkingi dla zawodników i kibiców zlokalizowane będą przy ul. Wałowej, tuż przy strefie zmian.

Wjazd: **07.09.2019** będzie możliwy do godziny 8:00, natomiast wyjazd z parkingu będzie możliwy po godzinie 11:30.

W dniu **08.09.2019** wjazd na parking będzie możliwy do godziny 08:00, natomiast wyjazd z parkingu będzie możliwy jedynie po godzinie 16:00. Parkingi płatne 20 zł.



WAŻNE!

- 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.
- 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 **07.09.2019** zostanie zamknięta w godzinach 8:00-13:00 oraz w dniu **08.09.2019** 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!

PUNKTY ODŻYWCZE

Specjalnie dla zawodników Castle Triathlon Malbork 2019 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: napój izotoniczny High5 Energy Drink podawany w butelkach 0,7 l, batony HIGH5 Energybar, żele HIGH5 EnergyGel, banany, woda podawana w butelkach 0,7l.

PUNKTY ODŻYWCZE NA TRASIE BIEGOWEJ:

- Punkt nr 1: napój izotoniczny High5 Energy Drink, żele High5 EnergyGel, banany, pomarańcze, cola, drożdżówki, woda;
- Punkt nr 2: napój izotoniczny High5 Energy Drink, banany, pomarańcze, orzeszki solone, woda;
- Punkt nr 3: napój izotoniczny High5 Energy Drink, batony High5 Energybar, banany, pomarańcze, cola, drożdżówki, woda.

BUFET ZA META: woda, napój izotoniczny High5 Energy Drink, banany, pomarańcze, arbuzy, drożdżówki, Lech Free.

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.

Na dystansach 1/4 IM oraz 1/8 IM będą dostępne dwa punkty odżywiania na trasie biegowej, gdzie dostępna będzie woda oraz napój izotoniczny High5 Energy Drink. Bufet za metą wyposażony będzie w wodę, napój izotoniczny High5 Energy Drink, banany, pomarańcze, arbuzy, drożdżówki, Lech Free.

MEDALE I KOSZULKA FINISHERA 2019





PRZEGLĄD PASZTETOWY



NUMER KRZYŻACKI LAJT, DO REJSBUKA SPEJSZAL EKSKLUZIF



nie ma
nie mogę

Tamtaradej!

CZY DOPLYNIE? CZY DOJEDZIE? CZY PODNIEGIE?
CZY UKOŃCZY Z NOWYM PB? I CZY ZRZUCI 33 KG?
DRAMAT ZAWODNIKÓWI ICH ŻONY NIE WIEDZĄ,
ŻE ZAŁOŻYLI SIĘ O GRUBY NAJSI MOŻESZ
ICHI JESZCZE DOBIĆ I WESPRZEĆ NFL!



STAJENNE SZOŁO WIEŚCI



WAGA KONIA
MA ZNACZENIE,
ALE ŁATWIEJ
SCHUŚĆ JEJDZCA

OBJAWIENIA NA WYTOPIE, CZYLI WUJASZEK WANIA RADZI



„WYBRAŁEM 1/4 IM BO WYSTARCZY
NA BIEGANIU POLICZYĆ DO DWÓCH,
TO DOBRE NA POCZĄTEK PRZYGDY Z PĘTLAMI”

EXPO PODCZAS ZAWODÓW CASTLE TRIATHLON MALBORK IM. BARTOSZA KUBICKIEGO

EXPO ZLOKALIZOWANE BĘDZIE NA TERENIE MUZEUM ZAMKOWEGO
(MIĘDZYMURZE ZACHODNIE).

W strefie EXPO podczas Castle Triathlon Malbork 2019 swoją ofertę prezentować będą nasi
Sponsorzy i Partnerzy, między innymi:

- Garmin
- Garmin KIDS
- Sailfish
- HERO
- RON Wheels
- TriSwimRun
(asortyment High5)

- PowerBar/ALE
- Grawer Bus
- Tristyle.pl
- DKMS
- BEKO #JedzJakMistrz
- SelerLove

Zapraszamy wszystkich do odwiedzenia strefy EXPO
podczas Castle Triathlon Malbork 2019!

Termin: 8-9 września 2019 r.

Miejsce: Muzeum Zamkowe w Malborku

Godziny otwarcia EXPO
piątek, 6.09 – 17:00-19:00
sobota, 7.09. – 8:00-18:00
niedziela, 8.09. – 7:00-20:00



Wyznacznik jakości.
sailfish Ultimate IPS.



**Odkryj kolekcję pianek
triathlonowych na sailfish.pl**
#madetomakeyoufaster



Patrick Lange
2x IRONMAN World Champion

ODPRAWA TECHNICZNA DLA ZAWODNIKÓW

Podczas odpraw technicznych omówione zostaną najważniejsze kwestie dotyczące przebiegu zawodów. Po odprawie technicznej odbędzie się Pasta Party.

Odprawa techniczna przed Castle Triathlon Malbork:

- w piątek 07.09.2018 o godzinie 19:00 - dla dystansów 1/8 IM oraz 1/4 IM (Sala Karwan - Zamek Krzyżacki),
- w sobotę 08.09.2018 o godzinie 18:00 - dla dystansów 1/2 IM oraz IM (Międzyzmurze Zachodnie - okolice mety).

Pasta Party w Sali Karwan odbędzie się:

- w piątek 07.09.2018 o godzinie 19:00 - dla osób startujących na dystansie 1/8 IM oraz 1/4 IM, które wykupiły bon na Pasta Party,
- w sobotę 08.09.2018 o godzinie 18:00 - dla wszystkich osób startujących na dystansie 1/2 IM oraz IM.

Rycerski klimat zawodów!

Zawodom w Malborku towarzyszy niepowtarzalna atmosfera, a to wszystko dzięki bliskości Zamku i obecności rycerzy! O wyjątkowości malborskich zawodów decyduje wiele czynników, jednak większość z nich związana jest z historią tego miejsca.

Pasta Party dla zawodników odbywa się w historycznej Sali Karwan - dużym, ceglany budynek opartym o wschodnią linię obronną Przedzamcza, który mieścił niegdyś zbrojownię i wozownię krzyżacką.

W ramach malborskiej imprezy zawodnicy rozpoczynają swoje zmagania w Nogacie wijącym się u stóp Zamku, przy dźwiękach Bogurodzicy - najstarszej polskiej pieśni religijnej i najstarszego zachowanego tekstu poetyckiego wraz z melodią. Pierwszy zapis tekstu pochodzi z 1407 roku, a pieśń szybko stała się pieśnią bojową polskiego rycerstwa i jak podaje Jan Długosz śpiewano ją przed bitwą pod Grunwaldem!

Na mecie Castle Triathlon Malbork zawodników witają rycerze w strojach z epoki krzyżackiej. Meta zawodów po raz pierwszy usytuowana będzie w murach Zamku Krzyżackiego w Malborku - w Międzyzmurzu Zachodnim!

19 EDYCJA

5-6.09.2020r.



Pre-rejestracja

od 09.09.2019 godzina 12:00

do 11.09.2019 godzina 10:00

Otwarte zapisy 11.09.2019 godzina 12:00!

ZAPISZ SIĘ NA:

www.castletriathlon.com

SIRVIS

TURYSTYKA AKTYWNA

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.



CASTLE TRIATHLON MALBORK – PIERWSZY TAKI EKO TRIATHLON W POLSCE!

DOŁĄCZ DO AKCJI **#JESTEMPROJESTEMEKO**

Castle Triathlon Malbork 2019 przyjazny dla środowiska? Zdecydowanie TAK! Od tego roku wyznaczamy nowe standardy w polskim triathlonie! To właśnie w Malborku odbędzie się pierwszy taki EKO Triathlon, w którym stawiamy na naturę, segregację śmieci, zminimalizowanie plastiku, pozbycie się ulotek papierowych z pakietu startowego, recycling, bezwzględne reagowanie sędziów na zawodników wyrzucających odpady w niedozwolonym miejscu, jak również charytatywność.

Stworzyliśmy specjalną akcję #jestemPROjestemEKO, która promuje ekologiczną postawę wśród triathlonistów i do której zaprosiliśmy najlepszych zawodników z naszego kraju: Martę Łagownik, Macieja Chmurę, Krzysztofa Augustyniaka, Mikołaja Lufta, Marcina Ławickiego, Łukasza Kalaszczyńskiego, Pawła Najmowicza, Bartosza Banacha i Pawła Miziarskiego.

„Akcja #jestemPROjestemEKO ma dwuznaczny wydźwięk. Pierwsza myśl jaką sugeruje hasztag dotyczy zawodników PRO, którzy są pozytywnie nastawieni do ekologii, natomiast PRO jest również synonimem profesjonalnego podejścia zawodników niekoniecznie ścigających się w kategorii PRO, do ekologicznego stylu życia i dbania o naszą planetę. Dlatego zapraszamy wszystkich eko-triathlonistów do oznaczania się #jestemPROjestemEKO, co zdecydowanie rozpowszechni tego typu postawę w naszej społeczności – powiedział Filip Szotowski z Labosport Polska.



JAKIE ZMIANY ZOSTANĄ WPROWADZONE W NASZYM TRIATHLONIE?

1. **Racebook** z okazji tegorocznej, XVIII edycji zawodów triathlonowych w Malborku został przygotowany **wyłącznie w wersji elektronicznej**. Informator nie jest drukowany, zawiera wszystkie niezbędne informacje oraz reklamy Sponsorów i Partnerów, dzięki czemu **w pakietach startowych nie pojawią się żadne, drukowane ulotki!**
2. Nasz EKO Racebook to jednak nie wszystko! Na każdym punkcie wodopojowym oraz w bufecie finishera, **wszystkie plastikowe kubeczki zostaną zastąpione przez papierowe kubeczki EKO, które są w 100% biodegradowalne!**
3. **Posiłek regeneracyjny**, który zawodnicy otrzymają po zawodach oraz catering podczas **Pasta Party** przed startem **uzupełnią EKO talerze i sztucze**.
4. Ponadto **na etapie kolarskim** Castle Triathlon Malbork 2019 **z wielokrotnością zostanie liczba tzw. stref zrzutu śmieci**. Strefy usytuowane będą przed i za punktem wodopojowym oraz co ok. 12,5 km na trasie rowerowej. Tym samym zadbamy o zachowanie jeszcze większego porządku na całej 45-cio kilometrowej pętli.
5. **Na część biegowej również będą odpowiednie miejsca do zrzutu śmieci**, które będzie można wyrzucić tylko w specjalnie oznaczonych miejscach, zaraz za każdym punktem wodopojowym.
6. **Strefa finishera** z kolei będzie **wyposażona w pojemniki umożliwiające segregację odpadów**.
7. **Sędziowie**, którzy będą czuwać nad prawidłowym przebiegiem rywalizacji, ale też nad zasadami fair-play, **będą bezwzględni dla wszystkich osób, które wyrzucą odpady w miejscu innym niż wskazane przez organizatora**. Dlatego bądźmy fair wobec innych i bądźmy fair wobec naszej planety.
8. I na koniec... **Dbanie o ekologię połączyliśmy również z charytatywnością**. Na punktach wodopojowych podczas zawodów w Malborku, **wolontariusze prowadzić będą zbiórkę plastikowych nakrętek**, które zostaną przekazane na pomoc dla Julii Kapały z Malborka, która cierpi na Zespół Wolfa-Hirschhorna. Wszyscy chętni będą mogli również przynieść nakrętki i zostawić je w Biurze Zawodów.

To jeszcze nie wszystko, możecie wspomóc również zbiórkę w sieci na stronie:

<https://www.siepomaga.pl/julcia-kapala>, a także podczas Castle Triathlon Malbork wrzucając pieniądze do puszek znajdujących się w namiocie Fundacji DKMSw strefie EXPO.

Również dzięki Fundacji **DKMS**, podczas Castle Triathlon Malbork 2019, będziecie mieli również możliwość rejestracji w bazie potencjalnych dawców szpiku!



DKMS 
POKONAJMY NOWOTWORY KRWI





JEST
SZYBKI,
|
WYGODNY
NOWY DOMANE

Domane jest gotowy do jazdy po każdej drodze. To najszybszy i najbardziej wszechstronny długodystansowy rower szosowy w historii naszej firmy.

trekbikes.com

TREK



O dobrą kondycję zawodników
podczas Castle Triathlon Malbork
zadba:

poradnia rehabilitacyjna
PERFEKT 
jesteś w dobrych rękach

PORADNIA
REHABILITACYJNA
W MALBORKU

perfekt.malbork.pl

osteohhealth.

GABINET
OSTEOPATII I FIZJOTERAPII
W GDAŃSKU

osteohhealth.pl



Od 2012 roku Castle Triathlon Malbork wspiera Malborskie Centrum Wolontariatu - projekt prowadzony przez fundację Grupa Zainteresowania Alternatywnego!

Centrum działa od 3 lat, jednak grupa ludzi w nim pracująca związana jest z wolontariatem od blisko 10 lat!

Centrum organizuje i koordynuje działania blisko **200** wolontariuszy jednocześnie, a rocznie ponad **1000** podczas przeróżnych wydarzeń w przestrzeni publicznej!

Podczas zawodów Castle Triathlon Malbork 2019 spotkasz blisko 200 wolontariuszy, którzy są tutaj, abyś Ty spokojnie ukończył zawody i miał dobre wspomnienia. Czuwają od wczesnych godzin porannych, do późnych godzin wieczornych. Na każdym kroku dopingują Cię i 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
- wręczają medale na mecie ;)

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



MIASTO GOSPODARZ



SPONSOR GŁÓWNY



SPONSORZY STRATEGICZNI

PARTNER ETAPU PŁYWACKIEGO



PARTNERZY



ORGANIZATORZY



LOKALNI PATRONI MEDIALNI

