

EKO RACE BOOK

4-5 IX 2021



www.castletriathlon.com



ŻADNYCH ZABUDOWAŃ

ŻADNYCH DRÓG

ŻADNYCH LUDZI

ŻADNYCH GŁOSÓW
JEDYNI DŹWIĘK KROKÓW

A DLACZEGO TY BIEGASZ?



GARMIN.

FORERUNNER® DLA BIEGACZY

SPOTIFY i Spotify logo są zastrzeżonymi znakami Spotify AB. © 2021 Garmin Ltd. lub podmioty zależne.

WITAMY

NA CASTLE TRIATHLON MALBORK 2021



Marek Charzewski,
Burmistrz Miasta Malborka



Marcin Waniewski
Dyrektor Castle Triathlon
Malbork



Marcin Florek
Labosport Polska

Szanowne Zawodniczki, Szanowni Zawodnicy,

W tym roku przypada XX Jubileuszowa edycja Castle Triathlon Malbork. Cieszę się, że jesteście z nami, że wspólnie możemy uczestniczyć w tym wielkim święcie sportu.

Zawody triathlonowe w Malborku, których pomysłodawcą jest Marcin Waniewski, są jednymi z najstarszych w Polsce. Dzięki niemu i niezawodnej ekipie z Labosport, z roku na rok są na coraz wyższym poziomie i przyciągają coraz więcej uczestników.

Walory historyczne naszego miasta oraz niepowtarzalne widoki na trasie niewątpliwie stanowią zachętę do zapisania się na listy startowe. Wyjątkową atmosferę tworzą również mieszkańcy Malborka i okolic, którzy żywiołowo kibicują Wam Zawodnikom na każdym etapie zmagania.

Życzę wszystkim startującym wspaniałych wyników, satysfakcji z pokonywania własnych słabości, przesuwania granic wytrzymałości i bicia kolejnych rekordów!

Przed nami XX. edycja Castle Triathlon Malbork. Pandemia zmieniła wiele aspektów naszego życia, ale nie przeszkodziła w organizacji tak ważnej dla nas imprezy. Jesteśmy przekonani, że zawody w Malborku są również bliskie Waszym sercom.

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

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

Okrągły jubileusz zawodów w Malborku to bez wątpienia powód do dumy. Impreza odbędzie się w tym roku po raz dwudziesty, a po raz czwarty w randze Mistrzostw Polski.

Jesteśmy ogromnie zadowoleni, że kolejny raz najlepsi zawodnicy walczyć będą w Malborku o medale na długim dystansie.

Castle Triathlon Malbork to zawody niepowtarzalne, przede wszystkim dzięki unikatowej trasie i doskonałej atmosferze. Wypełnione po brzegi listy startowe pokazują, że z roku na rok przybywa chętnych, aby stanąć na starcie i dotrzeć do mety usytuowanej w murach Zamku!

Czekamy na Was z niecierpliwością i pamiętajcie Żelazo Nie Klęka!





PKN ORLEN SPONSOREM GŁÓWNYM ZAWODÓW Castle Triathlon Malbork 2021



PARTNER GŁÓWNY
MISTRZOSTW POLSKI W TRIATLONIE



GARMIN



Malbork



ORGANIZATORZY

CASTLE TRIATHLON MALBORK 2021



MKS Triathlon Malbork



W 2000 r. w Malborku został założony klub UKS Orzeł, który w 2005 r., który przekształcił się w **MKS Triathlon Malbork** i funkcjonuje do dziś, jako typowy klub jednosekcyjny ukierunkowany tylko na triathlon.

Największy sukces zawodnicy MKS Triathlon Malbork odnieśli w roku 2008, kiedy to klub 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 triumfatorą Pucharu Polski, a Krzysztof Staniszewski trzykrotnie kwalifikował się na Mistrzostwa Świata 70.3 Ironman. Od 2000 r. funkcję trenera pełnił Marcin Waniewski, który również w latach 2005-2009 pełnił również funkcję trenera koordynatora kadry wojewódzkiej w Pomorskiej Federacji Sportu. Marcin Waniewski jest jednym z nielicznych trenerów w Polsce posiadających dyplom trenera II klasy w Triathlonie.



LABOSPORT Polska sp. z o.o.

LABOSPORT Polska to firma stworzona z myślą zarówno o sporcie wyczynowym, jak i amatorskim. Od 8 lat specjalizuje się w organizacji imprez sportowych w różnorodnych dyscyplinach. Labosport to również doradztwo sportowe, przygotowanie motoryczne, specjalistyczna diagnostyka sportowa, planowanie treningu wytrzymałościowego, marketing sportowy, organizacja obozów sportowych, a także eventy dla firm. Założycielami firmy są Marcin Florek i Filip Szołowski – byli triathloniści, złoci medaliści Mistrzostw Polski Seniorów i członkowie kadry olimpijskiej, którzy z tym sportem związani są od ponad 20 lat!

Labosport Polska jest organizatorem m.in.: Pucharu Europy w Triathlonie na dystansie sprinterskim, Garmin Iron Triathlon oraz Elemental Tri Series – w ramach, którego rozgrywany jest Puchar Polski w Triathlonie. Labosport z powodzeniem organizuje jedne z największych w Polsce imprez biegowych, zarówno w biegach ultra Garmin Ultra Race, jaki i największego biegu ulicznego w Gdańsku - Garmin Półmaraton Gdańsk. Wreszcie Labosport Polska wspólnie z MKS Triathlon Malbork organizuje Castle Triathlon Malbork, na którym ponownie możemy Was gościć! Więcej informacji na www.labosport.pl

Mistrzostwa Międzynarodowe Rycerskich TURNIEJ O PUCHAR FEDERACJI IMCF W SPORTOWYCH WALKACH RYCERSKICH



MALBORK

11 - 12.09.2021



W programie:

turnieje walk kobiet i mężczyzn: walki na miecze i tarcze, na miecze długie (dwuręczne) oraz na broń drzewcową (halabardy); stanowiska rzemieślników średniowiecznych; stanowisko łucznika; nauka tańców średniowiecznych i stanowisko wiedźmy; dla dzieci tor z przeszkodami dla rycerzy i księżniczek.

Bilety do nabycia online www.imcf.pl

oraz w dniu imprezy (nie gwarantujemy dostępności biletów).

eventim

ORGANIZATORZY



PARTNERZY



WSPŁORGANIZATOR



PATRONI MEDIALNI



SPONSORZY



CODZIENNA GAZETA INTERNETOWA
www.82-200.pl

INDYWIDUALNE PLANY TRENINGOWE

IM INSPIRATION
GREATNESS IS BORN INSIDE

dla początkujących
i zaawansowanych

TRIATHLONISTÓW

Poznaj naszą unikalną
aplikację mobilną

IM Inspiration



Pobierz w
App Store



Pobierz w
Google Play



**PROMOCJA
RABATY DO
-40%**

- 1 Twój plan treningowy** dopasowany do Twojej aktualnej formy i poziomu wytrenowania.
- 2 Automatyczny eksport treningów** do **Garmin Connect**.
- 3 Szybka komunikacja** dzięki powiadomieniom w aplikacji, wiadomościom **E-MAIL, PUSH i SMS**.
- 4 Informuj nas na bieżąco** – oznacz, że wykonałeś trening, wprowadź ocenę i notatkę dla siebie i trenera. Jeśli potrzebujesz szybkiej interwencji z naszej strony, to możesz wysłać wiadomość przez formularz dostępny w aplikacji.
- 5 Co tydzień aktualizacja Twojego planu** w wybrany przez Ciebie dzień wolny, zgodnie z tym jak Ci poszło w ostatnim tygodniu.

Szczegóły promocji na stronie

[iminspiration.pl / promocja](https://iminspiration.pl/promocja)

HISTORIA ZAWODÓW TRIATHLONOWYCH W MALBORKU!



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

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

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



Zwycięzał tu dwukrotny olimpijczyk w chodzie sportowym Robert Magdziarczyk.

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

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

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



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

PAMIĘCI BARTOSZA KUBICKIEGO

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



PROGRAM ZAWODÓW

Piątek, 03.09.2021 r.

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

Sobota, 04.09.2021 r.

- 06:00-19:00 strefa EXPO
- 06:30-08:00 wprowadzanie rowerów i pobieranie pakietów w strefie zmian dystans 1/8 IM i 1/4 IM)
- 09:00 start dystansu 1/8 IM**
- 09:10 start dystansu 1/4 IM**
- 11:00 zamknięcie trasy dla dystansu 1/8 IM
- 12:00-13:00 wydawanie rowerów ze strefy zmian dla dystansów 1/8 IM i 1/4 IM
- 13:00 zamknięcie trasy dla dystansu 1/4 IM
- 13:00 ceremonia dekoracji dla dystansu 1/4 IM
- 18:00-20:30 wprowadzanie rowerów i pobieranie pakietów w strefie zmian dla dystansów 1/2 IM i IM. *UWAGA! Pobrać pakiet mogą wyłącznie zawodnicy pozostawiający swój sprzęt w strefie zmian!*
- 19:00 odprawa techniczna online dla dystansów 1/2 IM i IM na oficjalnym profilu FB Castle Triathlon Malbork

Niedziela, 05.09.2021 r.

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

LICENCJE POLSKIEGO ZWIĄZKU TRIATHLONU

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

Licencja może być roczna lub jednorazowa.

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

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

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





JAK KUPIĆ LICENCJĘ?







LICENCJA JEDNORAZOWA

20 zł

LICENCJA JEDNORAZOWA
LICENCJA ROCZNA
LICENCJA ROCZNA
LICENCJA ROCZNA

100 zł

LICENCJA ROCZNA

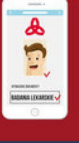
1 Wybierz zonedę w których startujesz.



1a Zarejestruj się w profilu, bez czego nie otrzymasz przyznanego profilu, bez tego nie będziesz mógł startować z przodu.



1b Zarejestruj się w profilu, bez czego nie otrzymasz przyznanego profilu, bez tego nie będziesz mógł startować z przodu.



2 Przeczytaj i zaakceptuj regulamin.



3 Przekazanie płatności za pomocą dotpay.



4 Po dokonaniu płatności otrzymasz potwierdzenie.



5 Kвиты МОЖЕ ЛИЦЕНЗІЯ Ісправді погрішкова. Ісправді погрішкова. Ісправді погрішкова. Ісправді погрішкова.



BRAVO !!!

Maż już elektroniczną wersję licencji, jest ona AKTYWNA.

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

DO ZOBACZENIA NA ZAWODACH !!!

W przypadku problemów prosimy o kontakt: licencje@triathlon.pl

STREFA ZMIAN

W strefie zmian na zawodników będą czekały przygotowane pakiety startowe. Przed wejściem do strefy zmian należy przekazać sędziemu podpisaną kartę zawodnika, licencję oraz dokument tożsamości ze zdjęciem, zaś osoby niepełnoletnie dodatkowo mają obowiązek przedłożenia zgody od rodzica lub opiekuna prawnego. Swoją rower oraz pozostały sprzęt zostaw w strefie zmian. Od momentu wstawienia rowerów do strefy zmian będzie ona chroniona przez licencjonowaną firmę ochroniarską. W celu sprawdzenia poprawności danych, prosimy o przyłożenie swojego chipa do czytnika, który znajdować się będzie w strefie EXPO.

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

Piątek 03.09.2021:

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

Sobota 04.09.2021:

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

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

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

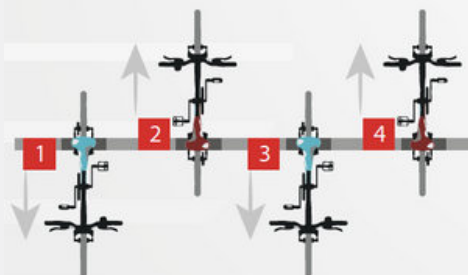
Niedziela 05.09.2021 r:

05:00-05:45 możliwość sprawdzenia sprzętu w strefie zmian dla dystansu IM (w tym terminie nie ma możliwości wprowadzania roweru do strefy, a zawodnicy łamiący ten zapis zostaną ukarani 5 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 dla dystansów 1/2 IM i IM.

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



**TAK WSTAWIAMY ROWERY
W STREFIE ZMIAN.**

**ROWER UMIEŚĆ KIEROWNICĄ
NA ZEWNĄTRZ**

ROLLING START



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

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

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

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

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

KODEKS RYCERSKI - ZAKAZ DRAFTINGU

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

W przypadku osób łamiących przepisy będą egzekwowane kary:

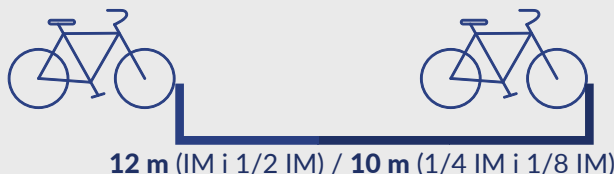
- 5' na pełnym dystansie IM,
- 5' na dystansie 1/2 IM,
- 2' na dystansie 1/4 IM,
- 1' na dystansie 1/8 IM.

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

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

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

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



Castle Triathlon Malbork 2021 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 - 1/2IM 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 - ostrzeżenie i poprawa
Wyrzucanie śmieci lub sprzętu na trasie zawodów	 - jeżeli nie: żółta kartka/ kara czasowa
Bieg w towarzystwie osób, które nie uczestniczą w zawodach na dobiegu do linii mety	 - czerwona kartka / DSQ
Otrzymanie trzech kar na dystansie	 - DSQ

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



MISTRZOSTWA POLSKI NA DYSTANSIE DŁUGIM WAŻNE INFORMACJE



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

**Długi dystans (226 km),
czyli IM**

- Mistrzostwa Polski na dystansie długim w Malborku odbędą się w kategoriach OPEN i Age-Group.
- Każdy z zawodników startujących na dystansie „IM” musi posiadać licencję Polskiego Związku Triathlonu – jednodniową lub roczną.
- 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).
- Pierwszych pięciu zawodników i zawodniczek, którzy ukończą zawody w Malborku na dystansie IM bez względu na kategorię oraz narodowość, otrzymają nagrody finansowe.
- Medal Mistrzostw Polski na dystansie IM mogą otrzymać wyłącznie osoby posiadające polskie obywatelstwo.

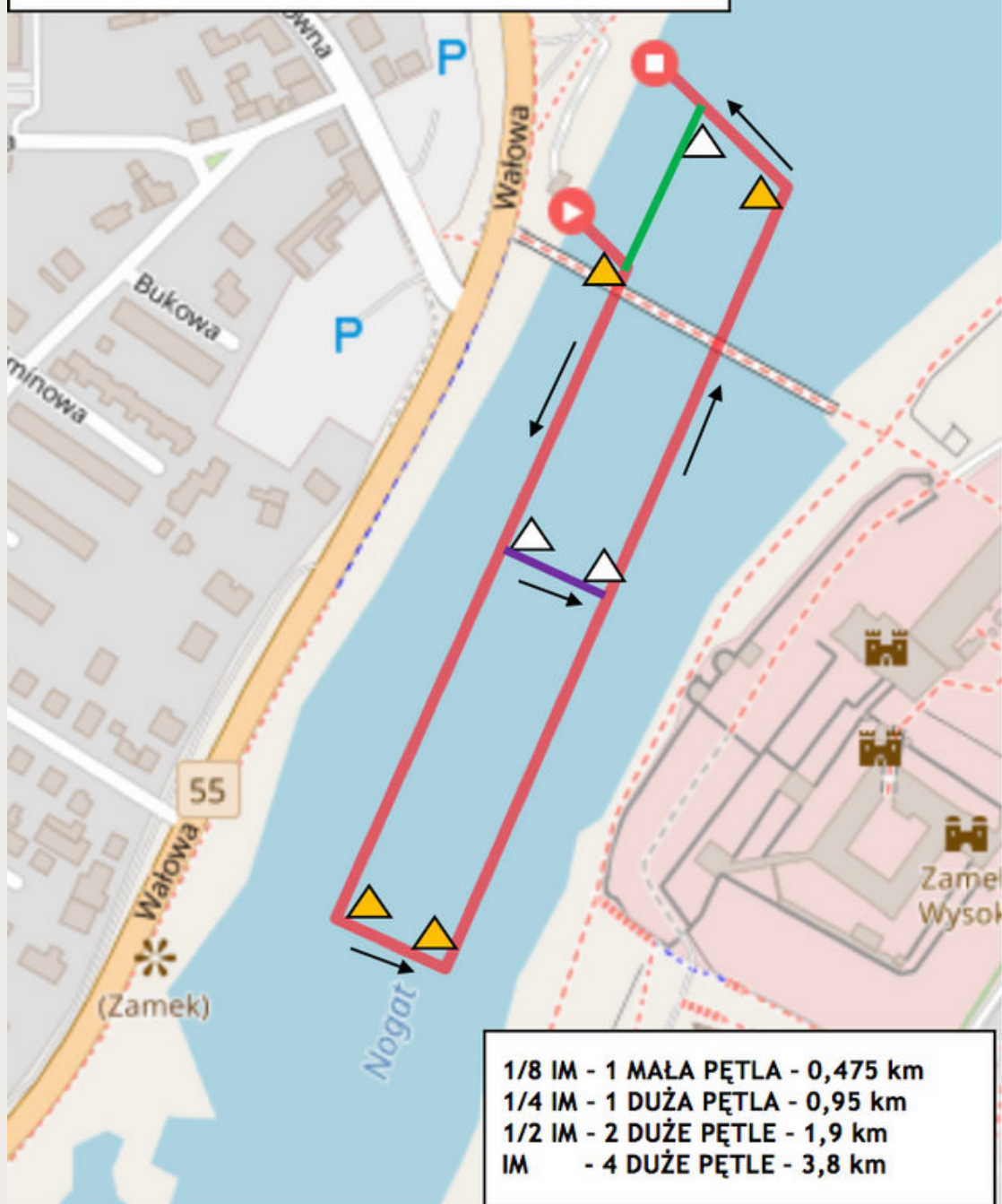


LEGENDA:

TRASA PŁYWACKA ———

LINIA NAWROTOWA 1/8 IM ———

PRZEPLYNIĘCIE NA KOLEJNĄ PĘTLĘ □ ——— □



1/8 IM - 1 MAŁA PĘTLA - 22,5 km
 1/4 IM - 2 MAŁE PĘTLE - 45 km
 1/2 IM - 2 DUŻE PĘTLE - 90 km
 IM - 4 DUŻE PĘTLE - 180 km

LEGENDA:

PĘTLA KOLARSKA —

PUNKT ODŻYWCZY (TYLKO 1/2 i IM)

TOALETY

1/8 IM - 1 MAŁA PĘTLA - 5,275 km
 1/4 IM - 2 MAŁE PĘTLE - 10,55 km
 1/2 IM - 3 DUŻE PĘTLE - 21,1 km
 IM - 6 DUŻYCH PĘTLI - 42,2 km

LEGENDA:

PĘTLA BIEGOWA —

DOBIEG DO PĘTLI BIEGOWEJ —

DOBIEG DO METY —

PUNKT ODŻYWCZY

TOALETY

PRAKTYCZNE INFORMACJE

BIURO ZAWODÓW

W zawodach Castle Triathlon Malbork nie będzie klasycznego Biura Zawodów, w którym będzie można odebrać pakiet, czy zapisać się na zawody. Rejestracja przeprowadzona będzie przez system www.startlist.pl, a przygotowane pakiety startowe będą czekały na zawodników w strefie zmian.

Pakiet startowy odebrać można **wyłącznie osobiście** po wejściu do strefy zmian w godzinach wskazanych w Regulaminie. Prosimy również o sprawne odbieranie pakietu oraz zostawianie swoich rzeczy w strefie. **Podczas odbioru pakietu obowiązkowym jest nałożenie maseczki na twarz.**

KARTA ZAWODNIKA

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

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

- **Osoby niepełnoletnie** ponadto mają obowiązek przedłożyć podpisaną zgodę rodzica lub opiekuna prawnego na udział w Castle Triathlon Malbork 2021.

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

PUNKT INFORMACYJNY

Punkt informacyjny dla zawodników będzie usytuowany w Sali Karwan na terenie Zamku przy ulicy Starościńskiej 1. Czynny będzie w godzinach wydawania pakietów startowych.

DEPOZYT

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

PRYSZNICE

W sobotę (04.09) w godz. 10:00-13:00 oraz w niedzielę (05.09) w godz. 13:00-22:00, na podstawie numeru startowego, będzie można skorzystać z prysznicy znajdujących się na terenie Campingu Nad Stawem.

PAKIEŃ STARTOWY

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

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

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

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

INFORMACJE DLA SZTAFET

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

- Start kolejnego uczestnika sztafety odbywa się przy swoim stanowisku w strefie zmian z chwilą zakończenia wcześniejszej konkurencji i przekazania następnemu uczestnikowi sztafety w strefie zmian w przypadku zmiany z 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.

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 03.09.2021 o godzinie 19:00 – dla dystansów 1/8 IM oraz 1/4 IM;
- w sobotę 04.09.2021 o godzinie 19:00 – dla dystansów 1/2 IM oraz IM.



WAŻNE INFORMACJE:

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

PASTA PARTY

Zawodnicy startujący podczas Castle Triathlon Malbork 2021 na dystansie 1/2 IM oraz IM, a także tych Ci którzy z 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 smaczne 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: 03.09.21 w godz. 17:00 - 19:00 lub 04.09.21-05.09.21 w godz. 10:00 - 19:00.



PARKINGI

Parkingi zlokalizowane będą przy ul. Wałowej, tuż przy strefie zmian. Wjazd na parkingi dnia 04.09.2021 r. będzie możliwy do godziny 08:30, natomiast wyjazd z parkingu będzie możliwy po godzinie 13:00. W dniu 05.09.2021 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 20 zł za cały dzień. **WAŻNE! Uprzejmie prosimy o niepozostawianie samochodów na trasie wyścigu, ponieważ grozi to odholowaniem auta.**



UTRUDNIENIA W RUCHU

W sobotę 4 września w godzinach 08:30-13:00 wystąpią utrudnienia w ruchu: w Malborku na ul. Solskiego i ul. Główną oraz na drodze łączącej miejscowości: Kościelec - Tralewo - Trępnów.

W niedzielę 5 września w godzinach 06:00-16:00 wystąpią utrudnienia w ruchu: w Malborku na ul. Solskiego i ul. Główną oraz na drodze łączącej miejscowości: Kościelec - Tralewo - Trępnów - Lichnowy - Dąbrowę - Lisewo Malborskie.

Na ul. Wałowej w Malborku (droga krajowa nr 55) wprowadzony zostanie ruch wahadłowy.

PUNKTY ODŚWIEŻANIA



DYSTANS: 1/2 IM i IM

PUNKT ODŻYWCZY NA TRASIE KOLARSKIEJ:

Punkt nr 1 - ul. Solskiego - woda w butelkach 0,7 l, izotonik HIGH5 w butelkach 0,7 l, żele HIGH5, banany, bułka słodka.

Punkt nr 2 - Lisewo Malborskie - woda w butelkach 0,7l, batony Orlen Verva.

PUNKTY ODŻYWCZE NA TRASIE BIEGOWEJ:

Punkt nr 1 - Bulwar im. Macieja Kilarskiego (ok. 0,2 km pętli) - woda w butelkach 0,5l, izotonik HIGH5 w butelkach 0,5l, żele HIGH5, banany, orzeszki solone, cola.

Punkt nr 2 - Park Amfiteatr - (ok. 2,1 km pętli) - woda w butelkach 0,5l, izotonik HIGH5 w butelkach 0,5l, Red Bull, mus Day-Up, kabanosy, bułka słodka.

Punkt nr 3 - ul. Parkowa - (ok. 4,3 km pętli) - woda w butelkach 0,5l, izotonik HIGH5 w butelkach 0,5l, żele HIGH5, orzeszki solone, ciastka, cola.

Punkt nr 4 - Bufet za metą - Międzyzmurze - bułka słodka, woda 0,5 l, mus Day-Up, baton Orlen Verva, Red Bull, posiłek regeneracyjny (na podstawie numeru startowego).

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

DYSTANS: 1/4 IM oraz 1/8 IM

PUNKTY ODŻYWCZE NA TRASIE BIEGOWEJ:

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

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

Punkt nr 3 - Bufet za metą - Międzyzmurze - bułka słodka, banan, woda 0,5 l, mus Day-Up, Redbull

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

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

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





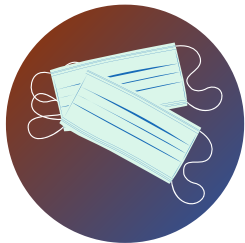
SWIM for fun

AQUA SPEED
SWIMMING ACCESSORIES



WWW.AQUASPEED.COM.PL

WYTYCZNE SANITARNE



BEZPIECZEŃSTWO ZAWODÓW

Sugerujemy zakrywanie ust i nosa w strefie zmian, EXPO oraz do momentu startu.

Jednorazową maseczkę można tuż przed startem wyrzucić do oznaczonego kosza na śmieci.



BRAK KLASYCZNEGO BIURA ZAWODÓW

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



ROLLING START ZACHOWANIEM DYSTANSU SPOŁECZNEGO

Zawodnicy zobowiązani są do zachowania bezpiecznych odległości podczas startu, jak i w miejscach gromadzeń zawodników.



DEZYNFEKCJA TERENU ZAWODÓW

Miejsca począwszy od startu, strefy zmian czy innych punktów gromadzenia się zawodników będą dezynfekowane.

Zawodnicy zobowiązani są do stosowania aktualnych na dzień startu przepisów Rozporządzenia Rady Ministrów w sprawie ustanowienia określonych ograniczeń, nakazów i zakazów w związku z wystąpieniem stanu epidemii.



Tworzymy morze wspomnień!



TRISTAN
— ★ ★ ★ ★ —
HOTEL & SPA

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

EXPO PODCZAS ZAWODÓW

CASTLE TRIATHLON MALBORK

IM. BARTOSZA KUBICKIEGO



EXPO ZLOKALIZOWANE BĘDZIE PRZY BULWARZE IM. MACIEJA KILARSKIEGO

W strefie EXPO podczas Castle Triathlon Malbork 2021 swoją ofertę prezentować będą nasi Sponsorzy i Partnerzy, między innymi:

- Garminowóz
- Tristyle.pl
- Grawerbus
- Tri Swim Run
- Airbike
- FullLife.eu
- #DASHRADE
- all Ride
- Sklep Szklennik Sport
- Malborskie Centrum Wolontariatu

Zapraszamy wszystkich do odwiedzenia strefy EXPO
podczas Castle Triathlon Malbork 2021!

Termin: 3-5 września 2021 r.

Godziny otwarcia EXPO

piątek, 3.09. – 17:00-20:00

sobota, 4.09. – 06:00-19:00

niedziela, 5.09. – 07:00-20:00

WOLONTARIAT



Możesz sobie nie zdawać z tego sprawy ale... Gdyby nie wolontariusze, zawody nie odbyłyby się. Oto kilka słów na temat tego kim są i co robią wolontariusze :) Zaczniemy od tego, że wolontariusze przygotowują pakiety startowe, pakują koszulki, numery i wszystkie rzeczy, które w pakiecie się znajdują. Dalej, te same pakiety są przez wolontariuszy wydawane w biurze zawodów bezpośrednio przed startem.

Wolontariuszy podczas Castle Triathlon spotkasz na każdym kroku: w strefie zmian, w przebieralniach, w biurze zawodów i na trasie.

Każdy punkt wodopojowy i żywieniowy na trasie nie istniałby bez wolontariuszy- to oni kroją owoce, podają wodę i inne przekąski. Wolontariusze również porządkują punkty zrzutu śmieci – przecież nie chcesz jeździć i biegać w bałaganie.

Wolontariusze są również obecni na trasie zawodów- pilnują, aby nikt nie przeszkodził Ci w zdobywaniu życiówek. Dodatkowo, podają opaski, dzięki którym nie pogubisz się licząc swoje okrążenia na biegu.

Wolontariusze dbają także o bezpieczeństwo zawodników oraz kibiców – są odpowiednio wcześniej przygotowywani do swoich zadań.

W tym roku wolontariusze dbają o bezpieczeństwo epidemiologiczne podczas zawodów – regularnie dezynfekują przestrzeń zawodów.

Podczas tych zawodów spotkasz w sumie około 100 wolontariuszy, którzy są tutaj, abyś Ty spokojnie ukończył zawody i miał dobre wspomnienia. Czuwają od wczesnych godzin porannych, do późnych godzin wieczornych. Na każdym kroku dopingują Cię i nastrajają pozytywną energią. Widzimy się na zawodach :)



MIASTO GOSPODARZ



SPONSORZY GŁÓWNI



GARMIN®

SPONSORZY STRATEGICZNI



PARTNER ETAPU PŁYWACKIEGO



PARTNERZY



ORGANIZATORZY

