

RACE BOOK

GARMIŃ.

IRON TRIATHLON



ŚLESIN

15 sierpnia 2020

www.irontriathlon.pl/triathlon-slesin



SPIS TREŚCI

Garmin Iron Triathlon
ŚLESIN 15 sierpnia 2020

- 3 Słowo wstępne
- 6 Program zawodów
- 7 Licencje
- 9-11 Praktyczne informacje
- 12 Wytyczne sanitarne
- 13 Zasady bezpieczeństwa
- 15 Trasa pływacka
- 16 Rolling Start
- 17 Korytarze startowe
- 19 Trasa kolarska i biegowa
- 20 Drafting
- 22 Strefa zmian
- 23 Trener Radzi
- 25 Zapisy na sezon 2020

Mariusz Zaborowski
Burmistrz Ślesina



Szanowni Państwo!

Zawody w Ślesinie to już zdecydowanie tradycja cyklu Garmin Iron Triathlon. W sobotę - 15 sierpnia spotykamy się już podczas 8. edycji tej imprezy na naszym terenie. Świadczy to o tym, że Ślesin jest doskonałym miejscem na organizację tego typu zawodów i przypadł zawodnikom do gustu. Jesteśmy przekonani, że kolejny raz będzie to wielkie święto sportu, a zawodnicy będą zadowoleni.

Zachęcam wszystkich, aby zaplanowali tu dłuższy pobyt, gdyż Ślesin oferuje zarówno zawodnikom, jak i ich rodzinom różnorodne możliwości spędzania wolnego czasu. Lokalizacja w centrum Polski, doskonały dojazd oraz urokliwe położenie wśród lasów i jezior to gwarancja udanego wypoczynku.

Marcin Florek
Dyrektor cyklu



Szanowni Zawodnicy!

Już 15 sierpnia w Ślesinie widzimy się podczas drugiego etapu rywalizacji w ramach Garmin Iron Triathlon 2020. Pomimo utrudnień spowodowanych trwającą pandemią i konieczności zmiany terminu i formuły zawodów po raz ósmy wracamy do Wielkopolski! Triathloniści za każdym razem doceniają Ślesin przede wszystkim za doskonałą lokalizację, dogodny dojazd i niezwykle szybkie trasy, które sprzyjają do bicia rekordów!

Zawody w tej niezwykle malowniczej miejscowości, co roku przyciągają zarówno doświadczonych zawodników, jak i debiutantów, bo Garmin Iron Triathlon to cykl dla każdego, bez wyjątku! Do zobaczenia na starcie!

Filip Szołowski
Dyrektor sportowy



Drodzy Triathloniści!

Zawody triathlonowe w Ślesinie to bez wątpienia tradycja cyklu Garmin Iron Triathlon. Zawodnicy rywalizujący podczas tegorocznych zawodów w Ślesinie po raz pierwszy będą mieli do wyboru aż trzy dystanse (1/2 IM, 1/4 IM i 1/8 IM) i wszystkie trzy odbędą się z brzegu w formule rolling start. Trasa w Ślesinie jest wprost stworzona do bicia życiówek, co potwierdzają licznie ustanowione przez te wszystkie lata rekordy! Kolejny wyścig w Ślesinie ponownie z udziałem Łukasza Kalaszczyńskiego, zapowiada się tym bardziej ciekawie, że jego zeszłoroczny wynik został już w tym roku poprawiony przez Kacpra Stępiaka, który wygrywając podczas Garmin Iron Triathlon Gołdap 2020 zameldował się na mecie z czasem: 01:51:01. Czy do Ślesina powróci rekord dystansu 1/4 IM cyklu GIT? Przekonamy się o tym już 15 sierpnia.

Worek na plecy
Garmin Iron Triathlon

49 zł



Worek na plecy na piankę
o wymiarach 32cmx46cm.
Worek wykonany z
wodoodpornej tkaniny.

Oficjalna koszulka cyklu
Garmin Iron Triathlon

39 zł



Koszulka poliestrowa
z pełnym zadrukiem oraz
logotypem Garmin Iron Triathlon.



OFICJALNY SKLEP CYKLU GARMIN IRON TRIATHLON

Czapka z daszkiem
z haftowanym logo
Garmin Iron Triathlon

39 zł



Czapka typu „TRUCKER”,
która posiada możliwość
regulacji rozmiaru.

Dwukomorowy, uszyty z mocnej,
wodoodpornej, impregnowanej
tkaniny. Etui na klucze, dokumenty
i karty wykonane z mocnej,
wodoodpornej, impregnowanej
tkaniny z zamkiem
i karabińczykiem.

Portfel
Garmin Iron Triathlon

29 zł



Skarpetki kolarskie
z logotypem
Garmin Iron Triathlon

24 zł



Chusta wielofunkcyjna
Garmin Iron Triathlon

19 zł

Wielofunkcyjny komin idealnie
nadający się do treningu.

Profesjonalne, wytrzymałe
skarpetki kolarskie z logotypem
Garmin Iron Triathlon



Do kupienia przy zapisach on-line
www.irontriathlon.pl



GARMIN.

~~Nie dam rady.~~

© 2020 Garmin Ltd. or its subsidiaries.



VARIA™ UT800

VARIA™ RTL515

EDGE® 830

VECTOR™ 3

KOMPUTERY
POMIAR MOCY
RADARY
OŚWIETLENIE
TRENIZERY

NEVER
STOP
CYCLING

PROGRAM ZAWODÓW

Garmin Iron Triathlon

ŚLESIN 15 sierpnia 2020

PIĄTEK 14.08.2020

- 16:00 – 20:00 strefa EXPO
- 16:00 – 20:00 wprowadzanie rowerów i wydawanie pakietów w strefie zmian (wszystkie dystanse)
- 19:00 odprawa techniczna online na oficjalnym profilu FB Garmin Iron Triathlon

SOBOTA 15.08.2020

- 06:30 – 16:00 strefa EXPO
- 06:30 – 07:00 wprowadzanie rowerów i wydawanie pakietów w strefie zmian (tylko 1/2 IM)
- 07:00 – 07:30 wprowadzanie rowerów i wydawanie pakietów w strefie zmian (tylko 1/8 IM)
- 07:30 – 08:15 wprowadzanie rowerów i wydawanie pakietów w strefie zmian (tylko 1/4 IM)
- 07:30 – 8:20 przyjmowanie depozytów w strefie depozytowej dla dystansu 1/2 IM
- 08:00 – 9:20 przyjmowanie depozytów w strefie depozytowej dla dystansu 1/8 IM
- 08:30 start dystans 1/2 IM**
- 09:00 start dystans 1/8 IM**
- 09:30 – 10:20 przyjmowanie depozytów w strefie depozytowej dla dystansu 1/4 IM (start 1)
- 10:00 – 10:50 przyjmowanie depozytów w strefie depozytowej dla dystansu 1/4 IM (start 2)
- 10:00 – 15:30 wydawanie depozytów w strefie depozytowej (wszystkie dystanse)
- 10:30 start fala nr 1 dystans 1/4 IM (numeracja 1-250)**
- 11:00 start fala nr 2 dystans 1/4 IM (numeracja 251-500)**
- 13:30 – 16:00 wydawanie rowerów ze strefy zmian (wszystkie dystanse)
- 15:00 ceremonia wręczenia nagród dla dystansu 1/4 IM i 1/8 IM
- 15:30 zamknięcie trasy
- 15:30 ceremonia wręczenia nagród dla dystansu 1/2 IM

Program może ulec zmianie!

LICENCJE

Garmin Iron Triathlon Ślesin 15 sierpnia 2020

Podczas zawodów Garmin Iron Triathlon Ślesinie 2020 obowiązują licencje Polskiego Związku Triathlonu (na wszystkich dystansach). Licencje obowiązują wszystkich startujących zawodników.

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 sytemu karcie zawodnika znajdzie się taka adnotacja.

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

JAK KUPIĆ LICENCJĘ?

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

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

1 Wykoloruj ekran z widoczną licencją w aplikacjach startlist.pl lub PZTri.

1a Zakaż się zdjęciem profilowym, bez czapki i okularów. Przygotuj zdjęcie profilowe, tak aby widoczna była twarz z przodu.

1b Zakaż się zdjęciem basenu. Po przeliczeniu uwzględniamy otrzymane potwierdzenie.

- 2 Przekazywać i przekazywać licencje zawodnikom.
- 3 Prześlij na stronę płatności **dotpay**. Dostaniesz potwierdzenie i adres formularza.
- 4 Po dokonaniu płatności otrzymasz potwierdzenie.
- 5 Kliknij **MOJA LICENCJA** i sprawdź poprawność danych (nazwa, adres, data urodzenia).

BRAWO !!!

Masz już elektroniczną wersję licencji, jest ona AKTYWNA.

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

DO ZOBACZENIA NA ZAWODACH !!!

W przypadku problemów prosimy o kontakt: licencje@pzt.org.pl


HARVESTfresh™

Inspirowana naturą,
zasilana światłem



Innowacyjna technologia
3 kolorów

beko

PRAKTYCZNE INFORMACJE

BIURO ZAWODÓW

W zawodach Garmin Iron Triathlon Ślesin 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. Zachęcamy do wprowadzenia roweru oraz odebrania pakietu już w piątek aby uniknąć tworzenia się kolejek w sobotę. Prosimy również o sprawne odbieranie pakietu oraz zostawianie swoich rzeczy w strefie. **Podczas odbioru pakietu obowiązkowym jest założenie 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 Garmin Iron Triathlon Ślesin 2020.

- **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 Parku Miejskim, przy plaży nad Jeziorem Ślesińskim (dojście promenadą lub od ul. Józefa Czekalskiego) i będzie czynny:

- w piątek 14 sierpnia 2020 w godzinach 16:00 - 20:00;

- w sobotę 15 sierpnia 2020 w godzinach 06:30 - 15:30.

DEPOZYT

Depozyt dla zawodników będzie mieścić się w Parku Miejskim, przy plaży nad Jeziorem Ślesińskim (dojście promenadą lub od ul. Józefa Czekalskiego). Będzie czynny w dniu zawodów zgodnie z programem zawodów. Depozyt należy umieścić w torbę depozytową, która zostanie dołączoną do pakietu. Odbiór depozytu na podstawie biegowego numeru startowego.

PAKIET 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.

- 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 siodło oraz trzy numery na kask, które należy przykleić 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.- Każdy uczestnik sztafety startuje w jednej z konkurencji według następującej kolejności: pływanie (0,95 km/ 0,475 km), kolarstwo (45 km/ 22,5 km), bieganie (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 pływaką na kolarza chipa do pomiaru czasu, a w przypadku zmiany z kolarza na biegacza chipa oraz numeru startowego.

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

ODPRAWA TECHNICZNA

Serdecznie zapraszamy do udziału w odprawie technicznej, która odbędzie się on-line na oficjalnym profilu FB Garmin Iron Triathlon. 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.

PUNKTY ODŚWIEŻANIA

- Na trasie kolarskiej dostępny będzie jeden punkt odświeżania **tylko dla dystansu 1/2 IM**, na którym dostępna będzie woda niegazowana w butelkach o pojemności 0,7 litra. Nie będzie punktu odświeżania na trasie kolarskiej dla dystansu 1/4 IM i 1/8 IM.
- Na każdej pętli biegowej dostępne będą dwa punkty odświeżania. W każdym z nich dostępna będzie woda mineralna niegazowana w butelkach o pojemności 0,5 litra, którą każdy uczestnik będzie musiał pobrać samodzielnie. Na ten etap rywalizacji należy zaopatrzyć się we własne pożywienie.
- Za metą będzie dostępny punkt odświeżania z wodą mineralną niegazowaną w butelkach o pojemności 0,5 litra oraz przygotowany pakiet żywieniowy dla każdego zawodnika.

WAŻNE INFORMACJE:

- Starty wszystkich trzech dystansów odbędą się w formule „rolling start” z brzegu na dystansach 1/2 IM i 1/4 IM natomiast na dystansie 1/8 IM z pomostu (skok do wody)., Wszystkie starty zgodnie z zadeklarowanym sektorem podczas zapisów na zawody.
- Podczas zawodów zwróć uwagę na punkty kontrolne mierzące czas i na oznaczenia trasy. Ominięcie punktu lub skracanie trasy spowoduje dyskwalifikację.
- Wszystkich zawodników obowiązuje **zakaz śmiecenia na trasie zawodów**, w tym celu organizator wyznaczy strefy rzutu, w których będzie można wyrzucić zużyte bidony, opakowania, butelki, kubeczki itp. Złamanie zakazu może grozić dyskwalifikacją!
- Po ukończeniu triathlonu i otrzymaniu medalu zwróć chip. Nieoddanie chipa powoduje dyskwalifikację.

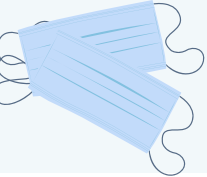
PARKING

Nieodpłatny i niestrzeżony parking dla zawodników i kibiców będzie zlokalizowany na terenie Targowiska Miejskiego w Ślesinie (wjazd od ul. Kościelnej). Alternatywny parking znajdować się będzie przy ślesieńskiej marinie (parking płatny). Uprzejmie prosimy o niepozostawianie samochodów na trasie wyścigu, ponieważ grozi to odholowaniem auta.

UTRUDNIENIA W RUCHU

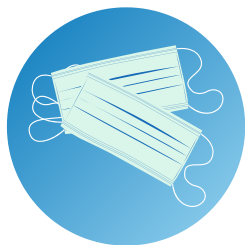
Informujemy, iż trasa zawodów w dniu imprezy tj. 15.08.2020 zostanie zamknięta na trasie kolarskiej w godzinach 08:30 – 14:30 oraz na trasie biegowej w godzinach: 10:00-16:00. Uwaga! W tym czasie obowiązuje całkowity zakaz poruszania się autem po trasie wyścigu.

Uwaga! 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.



WYTYCZNE SANITARNE

- 1. BRAK UDZIAŁU KIBICÓW** - Impreza odbywa się bez udziału kibiców. Zawodnicy na teren zawodów przybywają bez osób towarzyszących. Tworzenie się skupisk ludzkich na terenie zawodów i wzdłuż tras jest zakazane.
- 2. BIURO ZAWODÓW/ODBIÓR PAKIETÓW/STREFA ZMIAN** - Podczas zawodów nie będzie funkcjonować klasyczne biuro zawodów. Zawodnicy będą odbierać pakiety w strefie zmian. Pakiety zostaną uprzednio przygotowane i umieszczone w plastikowych pojemnikach przypisanych do numeru zawodnika. Przed wejściem do strefy zmian należy założyć maseczkę oraz zdezynfekować ręce (osoby, które tego nie zrobią nie będą wpuszczane do strefy zmian). Przy wejściu do strefy zmian należy okazać wydrukowaną kartę zawodnika. Przy wyjściu ze strefy zmian prowadzona będzie wideorejestracja zawodników, podczas której zawodnicy będą zobligowani do przedstawienia służbie porządkowej wyposażonej w kamerę swojego numeru startowego. Godziny funkcjonowania strefy zmian zostają zmienione. Dopuszcza się również możliwość odebrania pakietu i wprowadzenia roweru do strefy zmian już w piątek. Bardzo prosimy o skorzystanie z tej możliwości, aby uniknąć tworzenia się kolejek i skupisk w dniu zawodów.
- 3. MIASTECZKO ZAWODÓW** Podczas poruszania się po miasteczku zawodów, w miejscach, w których niemożliwe będzie utrzymanie dystansu społecznego wymagane jest używanie maseczek. Na terenie miasteczka zawodów rozstawione zostaną pojemniki z płynem do dezynfekcji. Bardzo prosimy o regularne korzystanie z płynu w celu dezynfekcji rąk. Obsługa zawodów będzie cyklicznie dezynfekowała powierzchnie w miasteczku zawodów.
- 4. PUNKTY WODOPOJOWE** Na trasie biegowej funkcjonować będą 2 samoobsługowe punkty wodopojowe. Na punktach rozstawione zostaną butelki wody o pojemności 0,5 l. Zawodnicy zobowiązani są do samodzielnego pobierania butelek. Obowiązuje absolutny zakaz wyrzucania butelek w miejscach innych niż do tego wyznaczone. Na trasie kolarskiej funkcjonować będzie 1 punkt wodopojowy (dotyczy tylko zawodników startujących na dystansie 1/2 IM), na którym wolontariusze będą podawać zawodnikom butelki o pojemności 0,7 l. Wolontariusze wyposażeni będą w maseczki oraz rękawiczki. Obowiązuje absolutny zakaz wyrzucania butelek w miejscach innych niż do tego wyznaczone.
- 5. STREFA STARTU** - W strefie startu mogą przebywać tylko i wyłącznie zawodnicy uczestniczący w danym starcie. W strefie startu istnieje nakaz zachowania dystansu społecznego (min. 1,5 m). Zaleca się również stosowanie maseczek. Przy wejściu do wody rozstawione zostaną śmietniki, do których będzie można wyrzucić maseczkę tuż przed startem. Start odbędzie się w formule rolling start.
- 6. STREFA METY** - Po zakończeniu rywalizacji zawodnik otrzyma pakiet żywnościowy, w którym znajdować się będą napoje, przekąski oraz medal za ukończenie zawodów. Po otrzymaniu pakietu żywnościowego zawodnicy będą proszeni o niezwłoczne opuszczenie strefy mety.
- 7. PUNKT INFORMACYJNY/DEPOZYT** - Podczas korzystania z punktu informacyjnego oraz depozytu zawodnicy proszeni są o korzystanie z maseczek ochronnych oraz o zdezynfekowanie rąk.



BEZPIECZEŃSTWO ZAWODÓW

Zawodnicy zobowiązani są do zakrywania ust i nosa w strefie zmian oraz do momentu startu. Zalecamy założenie jednorazowej maseczki, aby tuż przed startem wyrzucić ją 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

W celu zachowania bezpiecznych odległości między startującymi, zawodnicy będą ustawiać się w dwóch wytyczonych przez organizatora korytarzach startowych.



ZAWODY BEZ UDZIAŁU PUBLICZNOŚCI



DEZYNFEKCYJA TERENU ZAWODÓW

Wszystkie miejsca począwszy od startu, strefy zmian czy innych punktów gromadzenia się zawodników będą dokładnie i regularnie dezynfekowane.

Z naszym bankiem zapłacisz zegarkiem



Bezpłatna infolinia:
800 888 888
www.sgb.pl/mobilne

Usługa Garmin Pay dostępna dla posiadaczy kart płatniczych z aktywną funkcją zbliżeniową wydanych przez banki należące do Spółdzielczej Grupy Bankowej. Szczegóły oferty, w tym informacje o Garmin Pay, wymaganiach technicznych oraz zasadach korzystania z usługi Garmin Pay dostępne są na stronie www.sgb.pl/mobilne

TRASA PŁYWACKA



ROLLING START

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

Zawodnicy z poszczególnych stref czasowych będą wzywani przez spikera na początek **dwóch wytyczonych korytarzy** oddalonych od siebie o ok. 2 m. Każdy zawodnik powinien ustawić się w swoim sektorze startowym, a dopiero na polecenie sędziego będzie mógł wejść do korytarza startowego. Sektory startowe zostaną oznaczone odpowiednimi tabliczkami informacyjnymi.

Uczestnicy będą wpuszczani w korytarze w odstępach ok. 2 m (odległość wyznaczona będzie białymi liniami na ziemi). Prosimy o stosowanie się do instrukcji obsługi technicznej. Zawodnicy będą podchodzili do linii startu po 2 osoby. Każda z tych grup będzie wypuszczana na trasę wyścigu co 5 sekund.

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

FALE STARTOWE NA 1/4 IM!

Ze względu na obowiązujące limity przy organizacji imprez sportowych oraz dla bezpieczeństwa zawodników, dystans 1/4 IM został podzielony na dwie fale startowe:

Fala nr 1 – dotyczy zawodników o numerach startowych: 1-250;

Fala nr 2 – dotyczy zawodników o numerach startowych: 251-500.

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 i wolniej

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 i wolniej

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 i wolniej

KORYTARZE STARTOWE

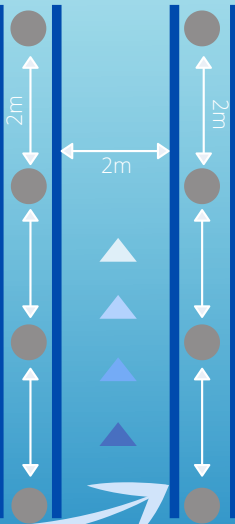
KIERUNEK PŁYNIĘCIA

KIERUNEK PŁYNIĘCIA

START CO 5"
NA SYGNAŁ SĘDZIEGO

BRAMA STARTOWA

MATA POMIAROWA
(START CZASU NETTO)



KORYTARZE STARTOWE



AQUA SPEED
SWIMMING ACCESSORIES



GO PROfessional

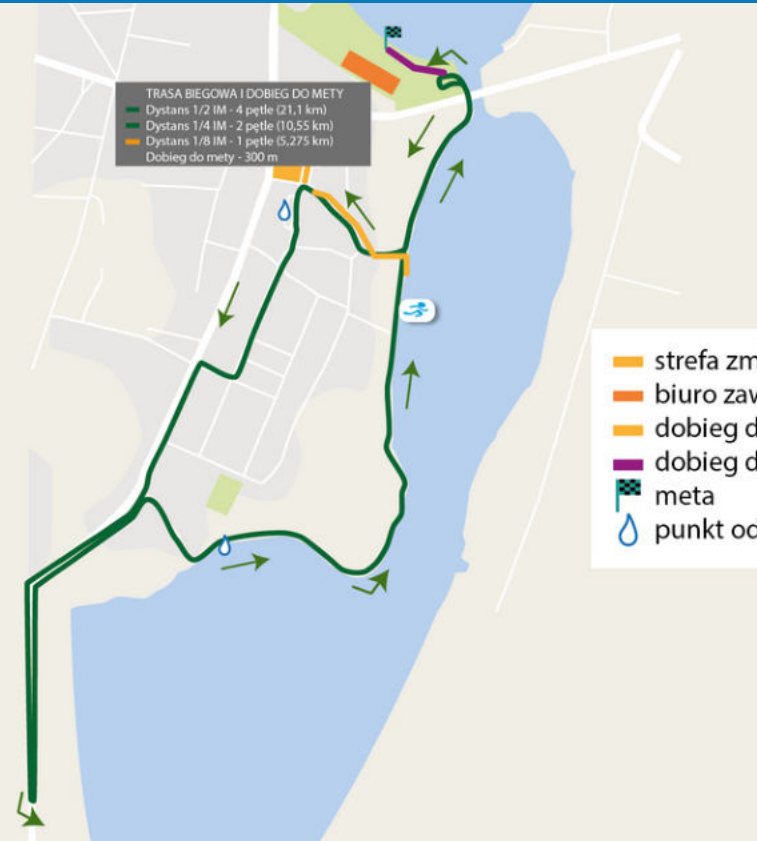
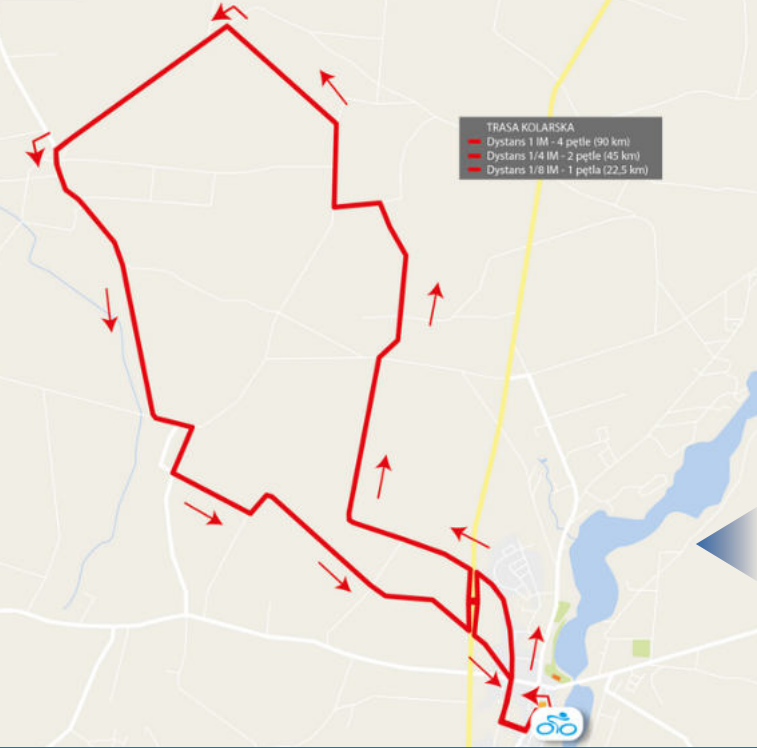


WWW.AQUASPEED.COM.PL

Garmin Iron Triathlon
Ślesin 15 sierpnia 2020

TRASA KOLARSKA

TRASA BIEGOWA



DRAFTING

Garmin Iron Triathlon

Ślesin 15 sierpnia 2020

Na trasie rowerowej Garmin Iron Triathlon Ślesin na wszystkich trzech 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 licząc od przedniego koła zawodnika jadącego przed nim do przedniego koła zawodnika jadącego z tyłu. W momencie mijania zawodnik powinien trzymać się swojego rywala nie bliżej niż 2 metry z tyłu. Gdy kolarz wjedzie w strefę podciągania ma 20 sekund na minięcie przedniego koła rywala, natomiast gdy minie już przednie koło, to osoba mijana ma 20 sekund na wyjście ze strefy podciągania.

W przypadku osób łamiących przepisy będą egzekwowane kary:

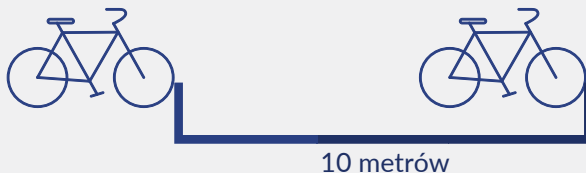
- 5' na dystansie 1/2 IM,
- 2' na dystansie 1/4 IM,
- 1' na dystansie 1/8 IM.

Kary będą egzekwowane tuż za strefą zmian. 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).





my
natural
DAY

TAK SMAKUJE
DOBRA ENERGIA!



Nowe produkty **My Natural Day** od Dr. Oetkera wspierają aktywny styl życia. Dostarczają składników odżywczych, witalności i naturalnej energii.

Zadbaj o siebie i spróbuj naszych **owsianek, jaglaneek i gryczanki** z chia, **budyniów zbożowych** na bazie wartościowych mąk, **kisieli Super Fruits** z acerolą bogatą w witaminę c i gotowych do zjedzenia **zelek Mini Fruits** 100% z owoców.

Bogaty wybór smaków zadowoli wszystkich dbających o formę, pragnących odżywiać się zdrowo i świadomie.

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. Przy wyjściu ze strefy koniecznie sprawdź swój chip skanując go w czytniku.

Swój rower oraz pozostały sprzęt zostaw w strefie zmian. Wejście do strefy zmian będzie możliwe w piątek 14 sierpnia w godzinach: 16:00 – 20:00 (wszystkie dystanse) oraz w sobotę 15 sierpnia:

06:30 – 07:00 dystans 1/2 IM,

07:00 – 07:30 dystans 1/8 IM;

07:30 – 08:15 dystans 1/4 IM.

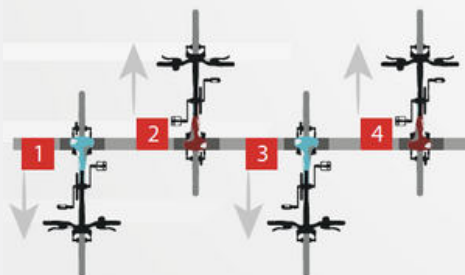
Przy stanowisku znajduje się koszyk, w którym można pozostawić swoje rzeczy. Ułóż buty do jazdy na rowerze (jeśli takowych używasz), kask na rower, okulary, rękawiczki i wszystko inne czego będziesz potrzebować podczas zawodów. Dla bezpieczeństwa zawodników i zabezpieczenia mienia, miejsce zmian przeznaczone jest wyłącznie dla uczestników zawodów. Przejdź się po strefie zmian. Znajdź wejście, którym wejdiesz do strefy po ukończeniu pływania i upewnij się, że szybko będziesz w stanie zlokalizować swój rower oraz wyjście, którym wyjdiesz z rowerem na trasę kolarską.

Po zakończeniu etapu pływackiego udaj się do Twojego stanowiska w strefie zmian. Zdejmij piankę, przebierz się i najpierw załóż i zapnij kask, a następnie weź rower.

Podczas zawodów Garmin Iron Triathlon obowiązuje zakaz poruszania się na rowerze w strefie zmian. Ponadto trzymając rower w strefie zmian należy mieć założony i zapięty kask na głowie. Na wyjściu ze strefy zmian zaznaczona będzie linia, do której należy dojechać lub dobiec z rowerem. Dopiero po przekroczeniu oznaczonego miejsca można wejść na rower i rozpocząć jazdę.

Po zakończeniu jazdy na rowerze, należy z niego zejść w oznaczonym miejscu i doprowadzić rower do swojego stojaka na rower. Rower należy odstawić dokładnie w to samo, oznaczone Twoim numerem startowym miejsce.

Wydawanie rowerów ze strefy zmian dla wszystkich dystansów w godz. 13:30 – 16:00.



**TAK WSTAWIAMY ROWER
W STREFIE ZMIAN.**

**ROWER UMIEŚĆ KIEROWNICĄ
NA ZEWNĄTRZ**

Garmin Iron Triathlon

Ślesin 15 sierpnia 2020

Co o zakładkach powinien wiedzieć początkujący triathlonista? Zakładki, to nic innego jak trening łączony, czyli połączenie aktywności, które następują bezpośrednio po sobie, podobnie jak ma to miejsce na samych zawodach triathlonowych. Ich głównym celem jest przyzwyczajanie organizmu do szybkiej zmiany pracy jaką funduje nam specyfika triathlonu.

Filip Szołowski
Trener Labosport Team



Najbardziej popularną formą tego typu treningu, jest zakładka rowerowo-biegowa. Na początku prób z zakładkami polecam, aby zarówno część rowerowa i biegowa była wykonywane w niskiej intensywności (do 70% HR max na rowerze i do 75% HR max na biegu) oraz żeby łączna długość treningu nie przekroczyła 90 minut. Proporcja czasu pracy roweru do biegu powinna wynosić 2:1. Długość zakładek należy stopniowo zwiększać, najlepiej jednak nie więcej niż 15% z treningu na trening.

Technicznie zakładka rozpoczyna się jak zwykły trening kolarski. Najlepiej by było, bezpośrednio po rowerze - bez przerwy, rozpocząć bieganie. Jeśli jednak musisz odstawić rower do domu i dopiero tam się przebrać, to taki trening też będzie skuteczny. Ważne, aby przerwa nie trwała dłużej niż kilka minut.

Wprowadzenie zakładek to Twojego treningu z pewnością pozwoli Ci na szybsze bieganie podczas startu triathlonowego.

Właściwe odżywianie i nawadnianie to elementy niezbędne do osiągnięcia optymalnej wydajności organizmu w trakcie uprawiania sportu.

W punktach żywieniowych na trasie i na mecie zawodów triathlonów Garmin pojawiają się napoje izotoniczne, żele, batony oraz napoje Red Bull. Najlepszym rozwiązaniem jest przetestowanie wymienionych produktów podczas treningów poprzedzających start.



Woda

Woda to płyn pozbawiony kalorii i elektrolitów. Najlepiej pić samą wodę w przypadku krótkotrwałego wysiłku fizycznego i zawodów o mniejszej intensywności, takich jak biegi na 5 km. Podczas długiej aktywności fizycznej, zawodów o wysokiej intensywności lub treningów w ekstremalnie gorących warunkach konieczne może być połączenie wody z innymi źródłami energii i elektrolitów.



Napoje izotoniczne

Napoje izotoniczne zapewniają połączenie płynu, elektrolitów i węglowodanów. Sód znajdujący się w napojach izotonicznych wspomaga absorpcję płynów i jednocześnie uzupełnia poziom sodu utraconego wraz z potem. Dzięki zawartości sodu i różnym opcjom smakowym napoje izotoniczne zachęcają do spożywania dodatkowych płynów podczas aktywności fizycznej.



Napoje energetyczne

Napoje energetyczne stanowią źródło węglowodanów podczas dłuższych eventów lub mogą występować w postaci bezkalorycznej, co sprawdza się w trakcie krótszych eventów, kiedy spadek poziomu glikogenu we krwi nie stanowi problemu. Ponadto napoje energetyczne zawierają różnorodne składniki, w tym kofeinę i witaminy, które także zapewniają dodatkowy zastrzyk energii oraz zwiększają wydolność. Choć kofeina może wystrzyć koncentrację oraz stymulować mózg, zmniejszając uczucie wysiłku, skutki jej działania to sprawa indywidualna.

Wielu sportowców potwierdza pozytywne skutki spożycia kofeiny. Inni nie uważają efektów lub nawet dostrzegają negatywne skutki związane z nadmierną konsumpcją. Dla wielu osób już niewielka ilość kofeiny (od 75 do 100 miligramów) pozytywnie wpływa na wydolność. Właśnie taka dawka znajduje się w wielu

puszkach napojów energetycznych o pojemności od 250 do 355 ml. Zawartość kofeiny w napojach energetycznych jest różna, dlatego należy uważnie zapoznać się z etykietą, aby wiedzieć, jaką ilość kofeiny spożywamy.

Kofeina jest przyswajana przez organizm w przeciągu 30-45 minut od spożycia i osiąga maksymalne stężenie we krwi w ciągu od 1 do 2 godzin. Nie istnieją konkretne wytyczne odnośnie konsumpcji kofeiny przez sportowców, dlatego każdy sportowiec powinien sam zdecydować, kiedy i czy w ogóle skorzystać z pomocy kofeiny. Napoje energetyczne zawierają różne witaminy, które przyczyniają się do prawidłowego działania metabolizmu związanego z produkcją energii, zwiększenia wydolności umysłowej oraz redukcji zmęczenia.

WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE KONSUMPCJI NAPOJÓW ENERGETYCZNYCH

- Sprawdź skutki działania kofeiny w trakcie treningu zanim zdecydujesz się na skorzystanie z niej podczas zawodów.
- Zadaniem napojów energetycznych nie jest nawodnienie organizmu, więc w trakcie intensywnego treningu pij wodę lub napoje energetyczne rozcieńczone wodą.
- Jeśli zmagasz się z problemami zdrowotnymi, przed spożyciem napoju energetycznego skonsultuj się z lekarzem.



Żele energetyczne

Żele energetyczne to produkty wysoce skoncentrowane, więc w szybki i łatwy sposób dostarczają nam energii w postaci węglowodanów. Większość żeli zawiera około 20-30 gramów (0,02 – 0,03 kg) węglowodanów. Niezależnie czy do konsumpcji dochodzi przed czy w trakcie zawodów, ze względu na wysokie stężenie węglowodanów, najlepiej spożywać żele wraz z co najmniej 355 ml wody.

Nasze organizmy potrzebują energii do działania. Węglowodany stanowią najlepsze źródło paliwa dla organizmu, ponieważ szybko się rozkładają i dostarczają energii. Niestety nasze ciała nie są w stanie magazynować dużych ilości węglowodanów, które zapewniłyby energię na dłuższy czas. Aby utrzymać odpowiedni poziom energii, powinniśmy przyjmować węglowodany w formie płynów, pokarmów stałych i żeli.

ZALECENIA ODNOŚNIE WĘGLOWODANÓW

W trakcie zawodów staraj się spożywać łatwo przyswajalne węglowodany proste, takie jak napoje izotoniczne czy żele energetyczne. W trakcie zawodów należy także unikać spożywania dużych ilości błonnika, białka i tłuszczu, w celu zmniejszenia ryzyka wystąpienia dyskomfortu, niestrawności lub podrażnienia żołądka. Nie zawsze sprawdza się to w przypadku wyjątkowo intensywnego wysiłku fizycznego, więc słuchaj swojego ciała i sam zdecyduj, które źródła energii są dla ciebie najlepsze.

Napoje izotoniczne zwykle zawierają węglowodany o stężeniu od 6 do 8%, co stanowi idealną dawkę pod względem przyswajalności. Jest to znacznie niższy poziom niż np. w soku owocowym, który dostarcza około 12% stężenia węglowodanów, co może prowadzić do uczucia dyskomfortu w obrębie żołądka w trakcie zawodów.



W przypadku aktywności fizycznej trwającej od 1,5 do 2,5 godziny lub w przypadku zawodów o wysokiej intensywności spożywaj od 30 do 60 gramów na godzinę. Przykładowo duży owoc lub ~591 ml napoju izotonicznego lub 250 ml napoju energetycznego.

W ~591 ml napoju izotonicznego znajduje się ~30 gramów węglowodanów, plus sód i inne elektrolity

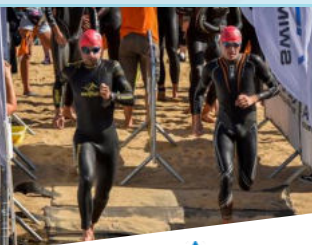
W ~237 ml soku owocowego znajduje się 20+ gramów węglowodanów

W 250 ml puszce napoju energetycznego znajduje się ~30 gramów węglowodanów



W przypadku aktywności fizycznej trwającej dłużej niż 2,5 godziny, np. triathlon: spożywaj nawet do 90 gramów na godzinę. Przykładowo ~591 ml napoju izotonicznego i dwa żele energetyczne.

ZAPISY NA SEZON 2020



BRODNICA

23 sierpnia

Zapisz się!



GARMIN
IRON TRIATHLON

NIEPORĘT

28 sierpnia

Zapisz się!



AQUA SPEED
OPEN WATER
SERIES



NIEPORĘT

29 sierpnia

Zapisz się!



GARMIN
IRON TRIATHLON

PŁOCK

20 września

Zapisz się!



GARMIN
IRON TRIATHLON

AQUA SPEED Open Water Series

to pierwszy taki cykl zawodów w Polsce!



TERMINY ZAWODÓW:

- 14 SIERPANIA W ŚLESINIE;
- 28 SIERPANIA W NIEPORĘCIE.

DYSTANSE

OK. 0,95 KM, OK. 1,9 KM, I OK. 3,8 KM

Zapisz się



AQUA SPEED Kids

Dodatkowo rozegrane zostaną zawody dla dzieci i młodzieży na dystansach: 100 m, 200 m i 475 m.

ZARAŻ SWOJĄ PASJĄ PRZYJACIELA, WYKORZYSTAJ KOD i ZAREJESTRUJ GO ZA 50% OPŁATY STARTOWEJ!



WYSTARTUJ Z PRZYJACIÓŁMI
-50% ZA PAKIET

KOD: **PRZYJACIEL50**

*ważny tylko 24 godziny

ŚLESIN2020



GOSPODARZ



ORGANIZATOR



SPONSOR TYTULARNY

GARMIN®

SPONSORZY STRATEGICZNI



Banki Spółdzielcze

PARTNER ETAPU PŁYWACKIEGO

AQUA SPEED
SWIMMING ACCESSORIES

PARTNERZY CYKLU

