



jestem z
GDAŃSKA

startuję

INFORMATOR



TRIATHLON

Gdańsk 2017

**NA DYSTANSIE OLIMPIJSKIM
ORAZ TRIATHLON DLA DZIECI**

15-16 LIPCA 2017

BRUBECK[®]
B O D Y  G U A R D

**INNOWACYJNA TECHNOLOGIA,
LEKKOŚĆ I KOMFORT.**

BRUBECK.PL

TRIATHLON GDAŃSK NA DYSTANSIE OLIMPIJSKIM



Szanowni Państwo,

Niezmiernie miło nam powitać wszystkich uczestników szóstej edycji imprezy Triathlon Gdańsk. Szczególnie witamy zawodników, którzy po raz pierwszy uczestniczą w imprezie triathlonowej i start w Gdańsku będzie stanowił dla nich początek triathlonowej przygody.

Kolejny rok pracowaliśmy nad wydarzeniem triathlonowym w mieście Gdańsku. Konsekwentnie rozwijamy formułę imprezy przyjaznej zawodnikom, w której najważniejszym jest osiągnięcie zamierzonych celów i dobra zabawa. Nie zapominamy jednak o rozwoju i z każdą edycją dążymy do podnoszenia poziomu organizacyjnego naszych zawodów. Przyjdzie Wam się zmierzyć na dystansach: 1,5 km pływania, 40 km jazdy rowerem i 10 km biegu. Arenę rywalizacji stanowi wyjątkowa, nadmorska sceneria: akwen wodny przy gdańskim Molo w Brzeźnie, okolice Stadionu Energia Gdańsk oraz Park Nadmorski im. Ronalda Reagana. Wierzymy, że uda nam się spełnić Wasze oczekiwania.

Dzień wcześniej, w sobotę 15 lipca 2017 r. odbędzie się Triathlon Gdańsk dla dzieci. Start w imprezie towarzyszącej zawodom dla ludzi z żelaza może być dla adeptów triathlonu wspaniałą, sportową przygodą. Jego uczestnicy będą rywalizować w tym samych konkurencjach, co dorośli, na odpowiednio krótszych dystansach. Zachęcamy Was do zainspirowania swoich dzieci do podjęcia wyzwania na przyjaznych dystansach i wspólnego udziału w zawodach, również w latach kolejnych.

Mam nadzieję, że również w tym roku dostarczymy Państwu wielu niezapomnianych emocji.

Trzymamy za Was kciuki!

Leszek Paszkowski

Dyrektor

Triathlon Gdańsk



DNF IS NO OPTION.



Aby dać z siebie wszystko podczas intensywnego treningu lub zawodów musisz w trakcie wysiłku regularnie dostarczać swojemu organizmowi energię. POWERGEL® ORIGINAL zawierają szybko przyswajalne węglowodany w specjalnie opracowanym połączeniu glukozy i fruktozy w proporcji 2:1. Wszystkie żele dostarczają ekstra dawkę sodu, najszybciej traconego z potem elektrolitu. Smaki Black Currant oraz Green Apple zawierają dodatkowo 50mg kofeiny w opakowaniu.

IRONMAN®
EUROPEAN TOUR

Official sports nutrition of the
IRONMAN® European Tour

YOU'RE STRONGER THAN YOU THINK™

PowerBar®

POWERBAR® is a registered trademark, used under license.

www.PowerBar.eu



Więcej informacji na temat produktów odżywczych potrzebnych Ci w trakcie wyścigu, znajdziesz na stronie www.trisolution.pl

Sobota, 15.07.2017

10:00 - 11:45	Wydawanie pakietów startowych Triathlon dla dzieci
10:00 - 12:00	Wprowadzanie rowerów do strefy zmian Triathlon dla dzieci
11:00	Start - Fun Race 1 (3-6 lat)
11:20	Start - Fun Race 2 (3-6 lat)
11:40	Start - Dzieci Młodsze 1 (7-9 lat)
11:55	Start - Dzieci Młodsze 2 (7-9 lat)
12:10	Start - Dzieci Starsze (10-13 lat)
12:30	Start - Młodzicy i Juniorzy Młodzi (14-17 lat)
12:50 - 13:30	Wydawanie rowerów ze strefy zmian Triathlon dla dzieci
13:00	Dekoracja zwycięzców oraz zakończenie zawodów Triathlon dla dzieci
10:00 - 18:00	Wydawanie pakietów startowych Triathlon Gdańsk
14:00 - 18:00	Wprowadzanie rowerów do strefy zmian Triathlon Gdańsk
16:00	Odprawa techniczna Triathlon Gdańsk

Niedziela, 16.07.2017

7:00 - 8:15	Godziny otwarcia strefy zmian (brak możliwości wprowadzania rowerów do strefy zmian)
8:30	Rozgrzewka
8:50	Oficjalne otwarcie zawodów
9:00	START Triathlon Gdańsk
12:30	Zamknięcie trasy
13:00	Dekoracje zwycięzców
11:30 - 14:30	Wydawanie rowerów ze strefy zmian
11:30 - 14:00	Posiłek regeneracyjny

Kolor zielony – Triathlon dla dzieci

Kolor niebieski – Triathlon Gdańsk



JAK DOJECHAĆ



Samochodem:

Sugerowany dla uczestników jest parking u zbiegu ulic Czarny Dwór i al. Jana Pawła II (płatny jednorazowo 5 zł za auto). W dniu 16.07.2017 wjazd na parking możliwy będzie od godziny 8:00 natomiast wyjazd od 12:30.

Współrzędne dojazdu na parking - 54.407364, 18.615651

Pozostałe parkingi w okolicy:

- parking wzdłuż al. Generała Józefa Hallera
- parking na końcu al. Generała Józefa Hallera
- parking wzdłuż ul. Dąbrowszczaków
- parking przy al. Jana Pawła II przy Biedronce



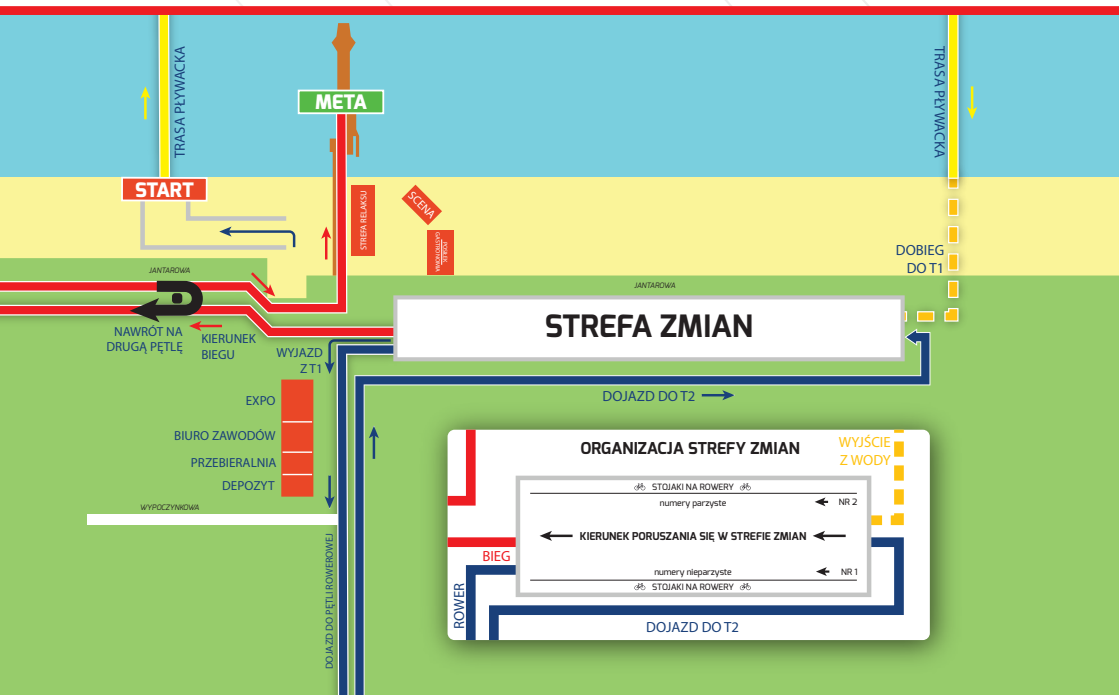
Autobusem:

linia 127, 158, 188, 148, 124 - przystanek Czarny Dwór



Tramwajem:

linia 3, 5 - przystanek al. Hallera



INFORMACJE DLA ZAWODNIKÓW



- wstęp do strefy zmian mają jedynie zawodnicy oznaczeni opaską identyfikacyjną z pakietu startowego, założonym i zapiętym kaskiem,
- sędziowie będą zwracać szczególną uwagę na sprawność techniczną roweru,
- sędzia ze względów bezpieczeństwa nie dopuści do startu w Triathlon Gdańsk zawodnika z niesprawnym rowerem,
- wprowadzenie rowerów do strefy zmian możliwe jest w sobotę (15.07.) w godzinach 14:00 - 18:00,
- wejście do strefy zmian możliwe jest w sobotę w godzinach 14:00 - 18:00 oraz w niedzielę w godzinach 7:00 - 8:15,
- każdy zawodnik będzie fotografowany przez organizatora przed wprowadzeniem roweru do strefy zmian oraz po odebraniu roweru ze strefy,
- każdy zawodnik powinien pojawić się w strefie startu najpóźniej o godzinie 8:45,
- w trakcie części pływackiej obowiązuje czepek, który każdy uczestnik otrzyma w pakiecie startowym,
- obowiązują następujące limity czasowe:

pływanie 60 min

pływanie + rower 2 h 30 min

pływanie + rower + bieg 3 h 30 min



TO TY DECYDUJESZ, KIM JESTEŚ.

AAMEN



IDEAL STRETCH. FASTER SWIM

THE 2016 REDESIGNED RACER



TERENZO BOZZONE
IRONMAN CHAMPION

 Aqua Sphere®

www.aquasphereswim.com

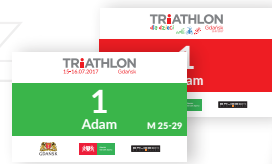
Najnowszy Racer posiada charakterystyczne panele Bio-Stretch Zone. Strategicznie umiejscowiony 2 mm materiał Yamamoto zapewnia maksymalną swobodę ruchów oraz komfort. Pełną ofertę pianek triathlonowych znajdziesz na www.aquasphereswim.com – www.3asports.pl

PAKIET STARTOWY



W pakiecie startowym zawodnicy otrzymują:

- dedykowaną imprezie koszulkę Brubeck 3D Bike Pro (do odbioru na stoisku Brubeck w okolicach biura zawodów),
- torbę bawełnianą,
- kosmetyk AA,
- czepek,
- żelki PowerBar Power Gel Shots (smak cola),
- opaskę identyfikacyjną,
- worek na depozyt,
- chip do pomiaru czasu,
- numer startowy.



DLA
PAŃ



DLA
PANÓW



PAMIĘTAJ, ZABIERZ ZE SOBĄ



Pływanie

- czepek, który każdy uczestnik otrzyma w pakiecie startowym,
- strój triathlonowy / strój do pływania,
- pianka pływacka – dozwolona, lecz na naszej imprezie, nie jest obowiązkowa,
- okulary do pływania,
- zatyczka na nos / do uszu - jeżeli zazwyczaj jest używana,
- środek ułatwiający zdejmowanie pianki.



Rower

- rower,
- kask – obowiązkowo!
- okulary rowerowe,
- strój rowerowy (jeśli nie używamy stroju triathlonowego),
- obuwie rowerowe,
- skarpetki,
- pompka ręczna lub Co2 + zapasowe naboje,
- zapasowa dętka + tyżki do opon lub uszczelniacz do opon,
- bidony,
- torebka do przechowania batonów i żeli energetycznych,
- licznik rowerowy.



Bieg

- buty do biegania,
- ubranie (jeśli nie używamy stroju triathlonowego),
- skarpetki – jeśli ich potrzebujemy, a nie założyliśmy przed etapem rowerowym,
- czapka z daszkiem.



TRIATHLON

dla dzieci    Gdańsk

Wychodząc naprzeciw potrzebom najmłodszych łączymy pływanie, jazdę rowerem oraz bieganie w jedną dyscyplinę. Pragniemy obalić mit, że Triathlon jest tylko dla wybranych. Nawet najmłodszy adept sportu mogą zmierzyć się z tym wyzwaniem!

Odbiór pakietów 15 lipca (sobota) w godz. 10:00 - 11:45
w biurze zawodów (deptak przed Molo Brzeźno)

**W KATEGORII FUN RACE
DZIECI STARTUJĄ WYŁĄCZNIE
Z RODZICEM/OPIEKUNEM PRAWNYM**

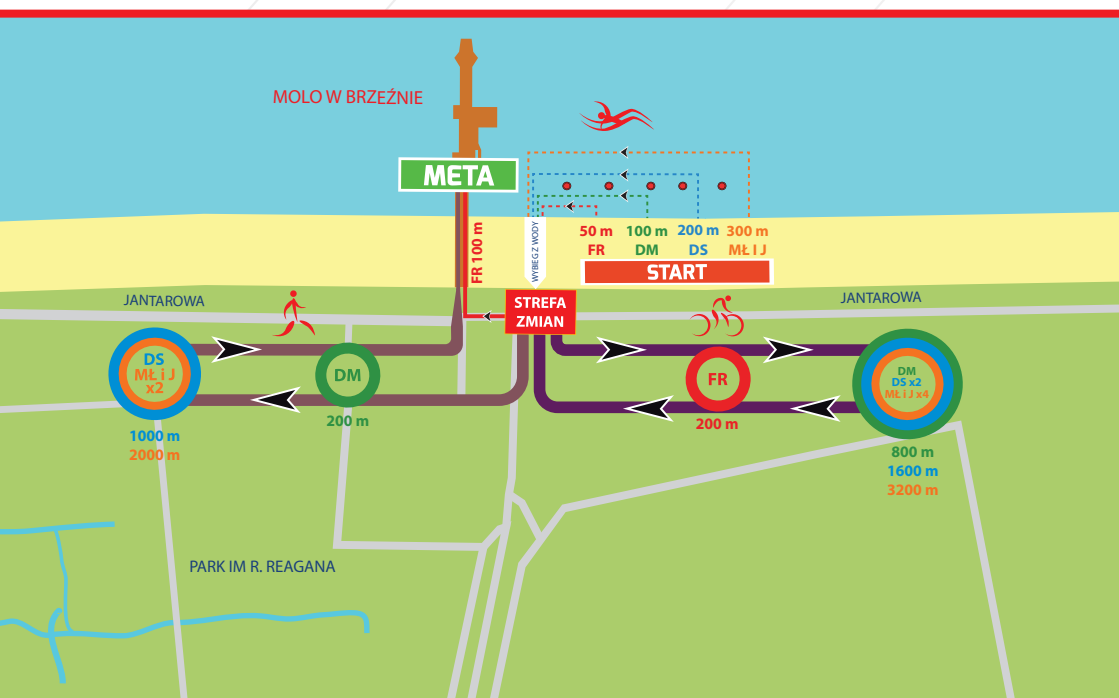
LEGENDA:

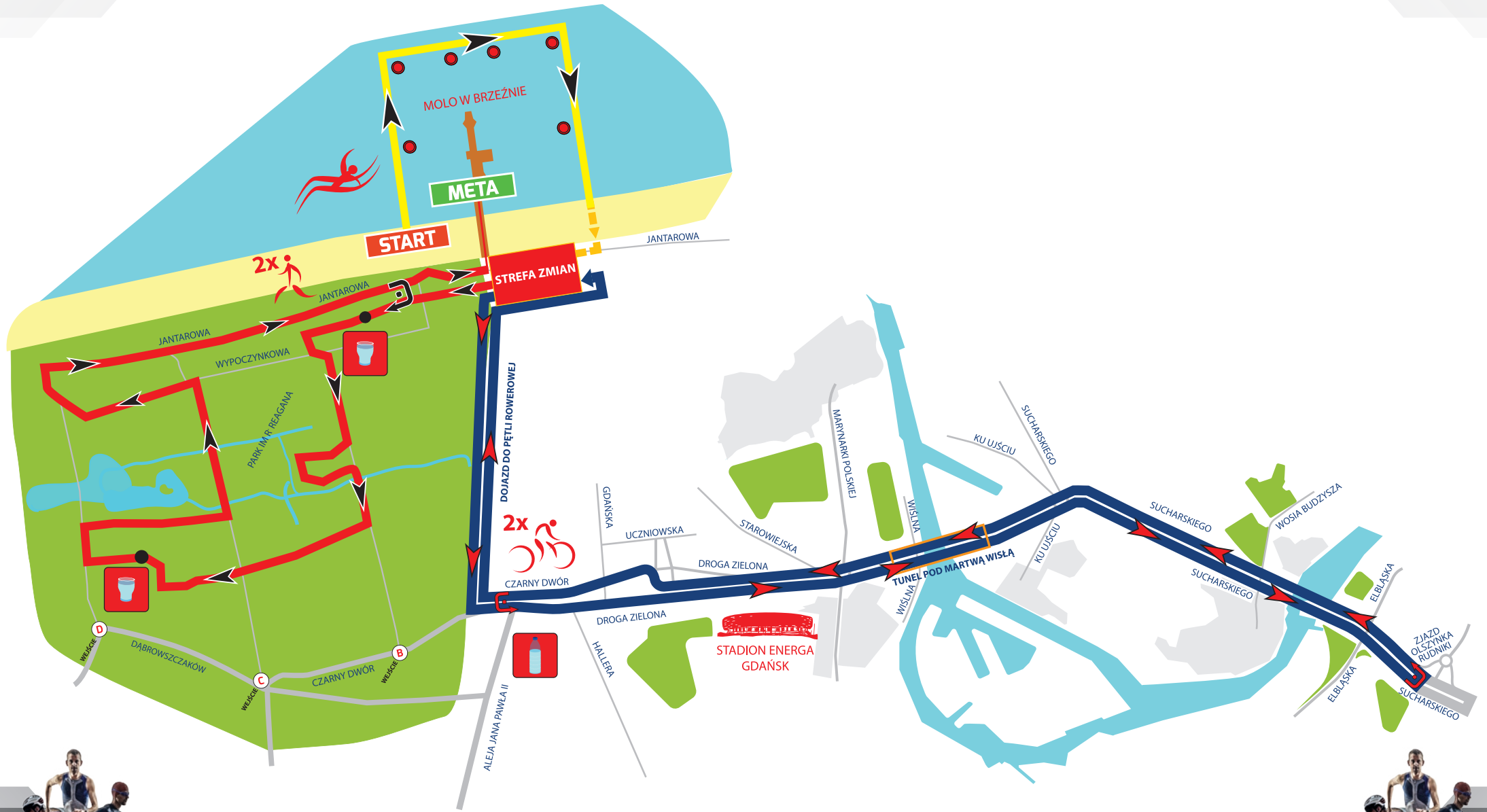
FR - Fun Race 50 m - 200 m - 100 m (3-6 lat)

DM - Dzieci Młodsze 100 m - 800 m - 200 m (7-9 lat)
W kategorii Dzieci Młodsze podczas części pływackiej dopuszczalne jest chodzenie po dnie.

DS - Dzieci Starsze 200 m - 1600 m - 1000 (10-13 lat)

Mł i J - Młodzicy i Juniorzy 300 m - 3200 m - 2000 m (14-17 lat)







**Fundacja
Hospicyjna**



**Fundusz Dzieci
Osieroconych**



TUMBOteam

Aktywni dla dzieci osieroconych

Tumbo to imię słonika – symbolu Funduszu Dzieci Osieroconych, działającego przy Fundacji Hospicyjnej. Fundusz wspiera socjalnie te spośród nich, których bliscy odeszli pod opieką hospicjów, opieką psychologiczną otacza wszystkie dzieci i młodzież po stracie. Słoń – w kolorze pomarańczy, z trąbą podniesioną ku górze, zaprasza do tworzenia TUMBOteamów, które będą wspierać jego podopiecznych.

Aby dołączyć do jego drużyny:

- weź udział w wydarzeniu sportowym
- kup charytatywną koszulkę w sklepie internetowym www.ksiegarnia.hospicja.pl
- zbieraj nakrętki i przekaz je do Fundacji (ul. Chodowieckiego 10 w Gdańsku)

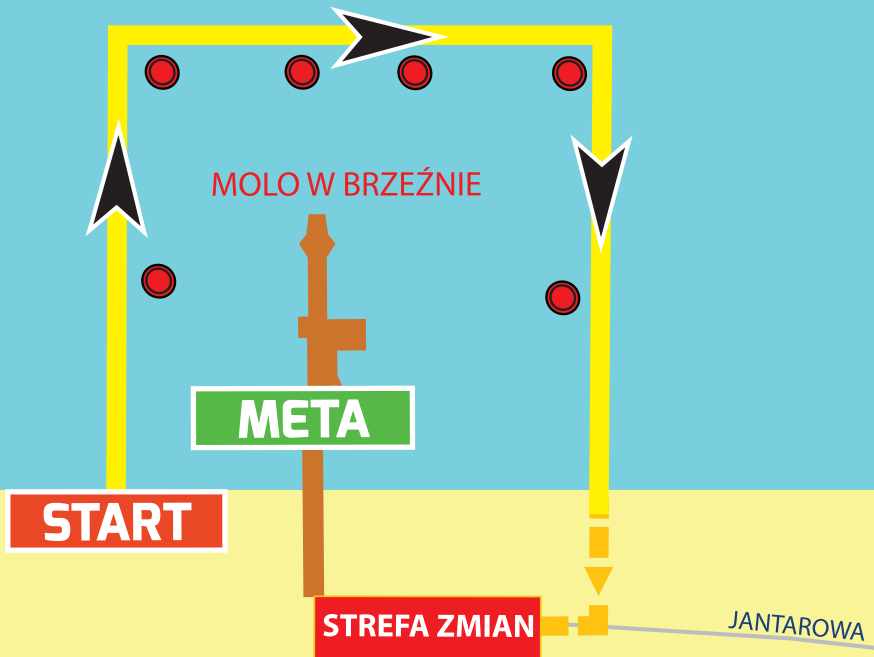
Możesz także:

- pomóc skompletować wyprawki szkolne dla osieroconych dzieci
- przekazać darowiznę: 23 1540 1098 2001 5562 4727 0010
- zamieścić zdjęcie w Social Media #TUMBOteam

Więcej informacji na www.fundacjahospicyjna.pl



- start z brzegu po lewej stronie Molo Gdańsk, wyjście z wody po prawej stronie Molo Gdańsk,
- start odbywa się w konwencji „rolling start”,
- ustawiamy się w strefach czasowych: do 25', 26'-30', 31'-35', 36'-40', powyżej 41',
- startujemy ósemkami, co 5 sekund, na sygnał sędziego,
- podczas startu przechodzimy przez matę pomiaru czasu znajdującą się przy bramie startu,
- wszystkie boje na trasie mijamy prawym ramieniem,
- na początkowych i końcowych 50 m możliwe są wyptycienia,
- średnia temperatura wody w lipcu w Zatoce Gdańskiej wynosi 19,2°C,
- trasa zabezpieczona jest przez służby ratownictwa WOPR,
- numer startowy na czas części pływackiej powinien zostać w strefie zmian,
- dobieg do strefy zmian wynosi około 100 m,
- w razie braku możliwości kontynuowania pływania zawodnik kładzie się na plecach i podnosi rękę - jako sygnał dla służb zabezpieczenia wody do udzielenia pomocy.





Katkowita długość trasy wynosi 40 km. Trasa ma 2 pętle po 18,858 km + dojazd do pętli 0,964 km + powrót z pętli do strefy zmian 1,32 km,

- numery startowe muszą być widoczne, prawidłowo przymocowane na rowerze i kasku, numer startowy na pasku podczas jazdy rowerem musi być umieszczony z tyłu,
- rozpoczęcie jazdy rowerowej może nastąpić wyłącznie po przekroczeniu belki umieszczonej kilkanaście metrów za strefą zmian,
- każdy zawodnik zobowiązany jest do jazdy w zapiętym kasku rowerowym; sędziowie zawodów mają prawo do wykluczenia uczestnika, który nie spełni w/w reguły,
- każdy uczestnik zobowiązany jest do bezpiecznej i niezagrażającej innym uczestnikom jazdy zgodnie z wyznaczonym kierunkiem trasy,
- zawodnicy poruszają się prawą stroną jezdni, wyprzedzanie wyłącznie lewą stroną! Wyprzedzany zawodnik nie może przyspieszać,
- wyścig odbywa się w konwencji bez draftingu,
- organizator nie zapewnia pomocy technicznej na trasie rowerowej,
- należy zachować szczególną ostrożność na wjeździe i zjeździe z pętli rowerowej; na trasie prosimy zwracać uwagę na znaki i osoby wskazujące miejsca gdzie należy zwolnić,
- trasa jest oznaczona, zamknięta i zabezpieczona przez służby ratownictwa medycznego,
- na trasie rowerowej znajduje się 1 punkt z wodą; wszelkie odpady, które chcesz wyrzucić mogą być pozostawione wyłącznie w oznaczonej tzw. strefie bufetowej na długości do 100 m za punktem; śmiecenie w innych miejscach będzie karane żółtą kartką,
- kończąc rywalizację w części rowerowej zawodnicy zsiadają z roweru przed belką umieszczoną kilkanaście metrów przed strefą zmian i dobiegają z rowerem do w/w strefy.

KOLEJNOŚĆ STANOWISK NA PUNKCIE ODŚWIEŻANIA



WODA

WODA

WODA

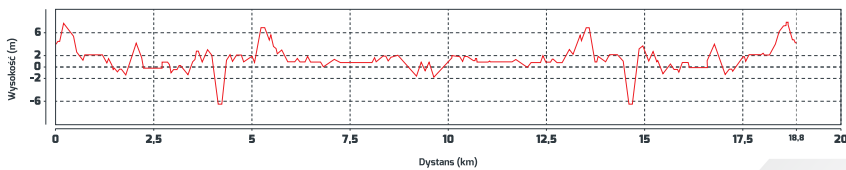


WC





PROFIL TRASY ROWEROWEJ (1 PĘTLA)



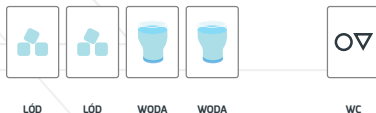
CZĘŚĆ BIEGOWA



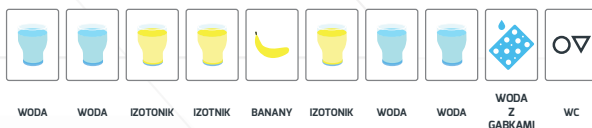
Długość: 10 km – 2 pętle po 4,8 km, dobieg do pętli 0,14 km i dobieg do mety 0,26 km

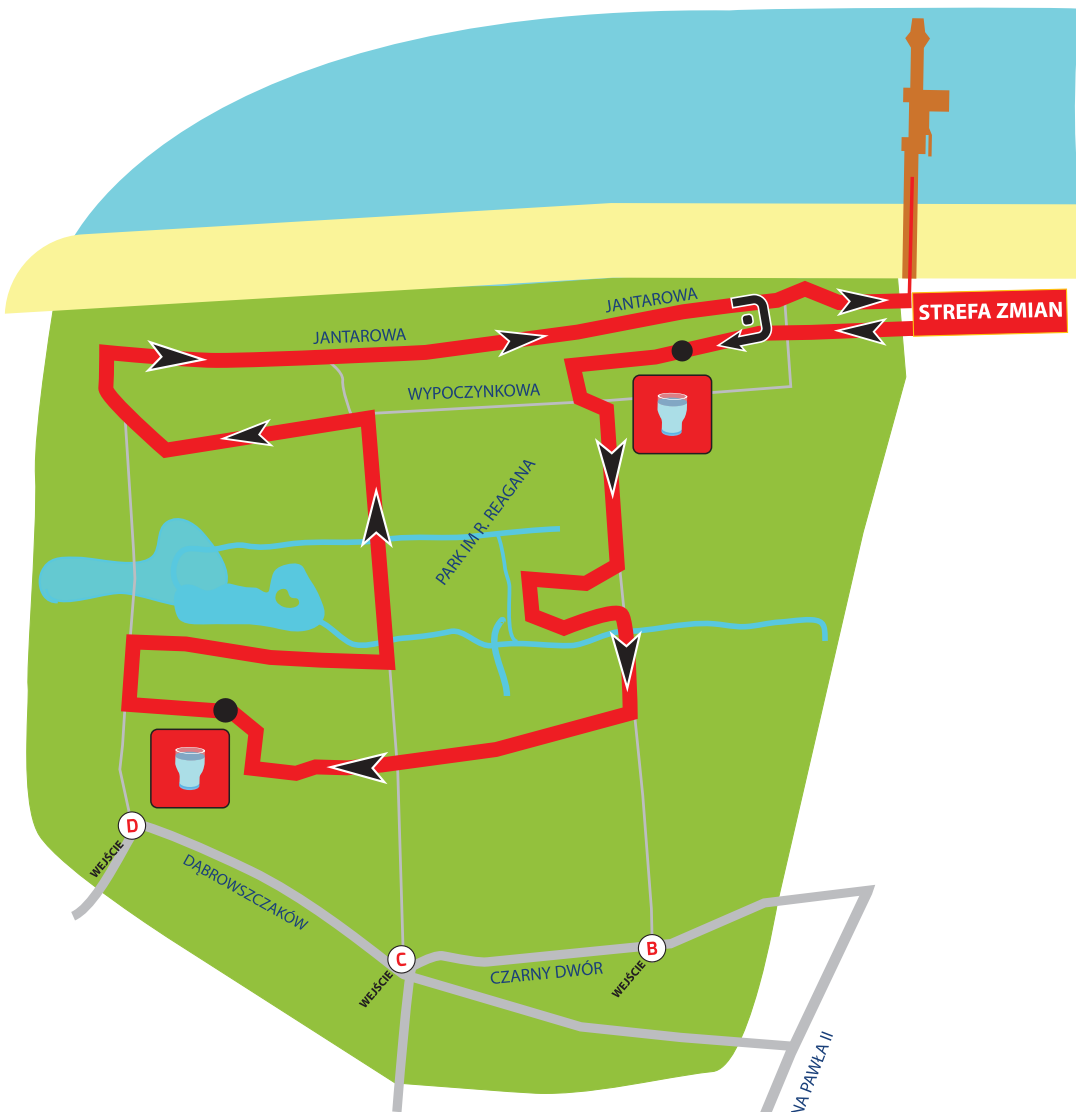
- rozpoczynając bieg należy pamiętać o przekręceniu numeru startowego umieszczonego na pasku startowym tak, aby znajdował się z przodu zawodnika,
 - trasa jest utwardzona i przebiega ścieżkami pieszo-rowerowymi Parku Nadmorskiego im. Ronalda Reagana; nawierzchnia trasy biegowej składa się 50 % z asfaltu i w 50 % z szutru,
 - trasa jest zamknięta i zabezpieczona przez służby ratownictwa medycznego,
 - na trasie biegowej znajduje się 1 punkt odświeżania i 1 punkt odżywczy; punkt odświeżania (lód, woda) znajduje się na ok. 200 m od wybiegu ze strefy zmian; punkt odżywczy (woda, izotonik, banany i gąbki) znajduje się na ok. 2,3 km od wybiegu ze strefy zmian; wszelkie odpady, które chcesz wyrzucić mogą być pozostawione wyłącznie w oznaczonej tzw. strefie bufetowej na długości do 100 m za punktami; śmiecenie w innych miejscach będzie karane żółtą kartką,
 - po przekroczeniu linii mety znajdującej się na Molo w Gdańsku Brzeźnie otrzymasz pamiątkowy medal.
- W Strefie Finishera będziesz mógł zregenerować się po ukończeniu zawodów. Pamiętaj o zwrocie chipa!

KOLEJNOŚĆ STANOWISK NA PUNKCIE ODŚWIEŻANIA

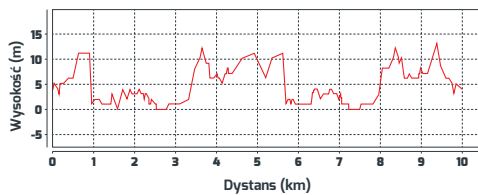


KOLEJNOŚĆ STANOWISK NA PUNKCIE ODŻYWCZYM





PROFIL TRASY BIEGOWEJ



Organizatorzy



Partner technicznych



Partnerzy



Patroni medialni



Partner społeczny



**Fundacja
Hospicyjna**

