



INFORMATOR DLA ZAWODNIKA, 20.04.2024 r.

KOŁOBRZESKI TRIATHLON INDOOR pod patronatem DECATHLON 20.04.2024 r.

Organizator: Seaside Park Hotel, ul. Wschodnia 20, 78-100 Kołobrzeg.

1. **Biuro zawodów (znajdujące się przy recepcji głównej w hotelu)** będzie otwarte w **piątek 19.04.2024 r. w godz. 16:00 – 21:00** oraz w **dniu zawodów w sobotę 20.04.2024 r. w godz. 6:30 – 19:00** i w tym czasie zapraszamy do odbioru pakietu startowego oraz zapoznania z trasą zawodów oraz testu sprzętu.
2. **Parking** - zawodnicy mogą bezpłatnie korzystać z parkingu przed hotelem aby wjechać należy pobrać bilet wjazdowy przy szlabanie. Aby wyjechać należy pobrać bilet wyjazdowy w recepcji głównej.
3. **Szatnia i przechowalnia rzeczy** - zawodnicy mogą korzystać z zamykanej szafki na kod jednorazowy - dostępnej w siłowni hotelowej. Prosimy o opróżnienie szafek do 2 godzin po ukończeniu startu aby zwolnić miejsce dla kolejnych zawodników. Istnieje możliwość skorzystania z **depozytu** w głównej recepcji.
4. **Zawody rozpoczynają się o godzinie 8:00.** Każda następna fala rozpoczyna swój bieg o pełnych godzinach.
5. **O każdej pełnej godzinie (zgodnie z harmonogramem startów) – jednorazowo startuje 6 zawodników.** Każdy zawodnik w liście startowej ma przyporządkowany konkretny **NUMER (od 1 do 6)** swojego „**TORU WYŚCIGU**” który określa: numer boks na pozostawione rzeczy, numer toru pływackiego na którym startuje, numer roweru oraz numer bieżni.
Przykład: Zawodnik któremu został nadany numer 4 – pozostawia swoje rzeczy na drugi etap zawodów w boksie nr 4, pływie na torze nr 4, jedzie na rowerze numer 4 oraz kończy zawody na bieżni numer 4.
6. **Numer startowy Zawodnika będzie znajdował się w boksach** na basenie przed planowanym startem. Prosimy o **przyczepienie numeru startowego** do pasa startowego lub agrafkami do koszulki.
7. Na 20 minut przed każdym startem zawodnicy mogą **rozgrzać się w basenie.**
8. **Start etapu pływackiego** następuje na gwizdek sędziego.
Po przepłynięciu 300 m. zawodnik udaje się do swojego boks w którym pozostawia swoje rzeczy pływackie oraz ubiera się w rzeczy które pozostawił na kolejny etap zawodów. Prosimy o **odbior** rzeczy pozostawionych w boksie do 45 minut po ukończeniu swojego startu.
9. **Zawodnik udaje się do Atrium na poziomie 1** (uwaga, trasa przebiega przez schody prowadzące na poziom 1 do Atrium, prosimy zachować szczególną ostrożność).
10. Kolejnym etapem jest **jazda na stacjonarnym rowerze (dystans 8 km)** Zawodnik zajmuje **rower według nadanego numeru TORu WYŚCIGU** znajdującego się w harmonogramie zawodów.



Rower posiada regulowaną wysokość siodełka oraz odległość siodełka od kierownicy. Rower posiada na ekranie informacje nt. przejechanego dystansu – nie wolno zatrzymać się w trakcie jazdy ponieważ pokonany dystans się wyzeruje – co oznacza rozpoczęcie etapu rowerowego od nowa.

Rower posiada wmontowane pokrętko do regulowania oporu koła.

Etap rowerowy zostaje ukończony po przebytych dystansie 8 km – widocznym na ekranie.

11. Kolejnym etapem jest bieg na **bieżni mechanicznej (3 km)**. Należy wcisnąć START aby bieżnia wystartowała, przyciskami „Prędkość +” oraz „Prędkość –”, regulujemy prędkość bieżni. Aby zobaczyć jaki dystans został pokonany należy wcisnąć przycisk „DYSTANS”. Po osiągnięciu dystansu 3 km stajemy na bokach bieżni trzymając uchwyty po bokach oraz zeskakujemy i biegniemy do METY.
12. Po przekroczeniu strefy METY **zawodnik otrzyma medal** pamiątkowy oraz należy oddać Sędziemu numer startowy (który będzie można odebrać na gali wieczornej). Po zakończonym starcie prosimy o **odbiór rzeczy pozostawionych w boksie na basenie** do 45 minut po ukończeniu swojego startu.
13. Zapraszamy Zawodników na darmowy **poczęstunek w strefie finiszera oraz do strefy kibica** – która również znajduje się na ATRIUM.
14. **GALA WIECZORNA rozpoczyna się ok. godz. 19:40**
Rozstrzygnięcie zawodów, klasyfikacja, wręczenie nagród, poczęstunek, występ artystyczny połączony z zabawą.

Zapraszamy całe Rodziny do wspólnego kibicowania.

W dniu zawodów zapraszamy również do skorzystania z:

- **ANIMACJE DLA DZIECI (bezpłatne) RYWALIZACJA z NAGRODAMI** – w godz. 9-20 zabawy ruchowe, mini dart, mini turniej piłki nożnej, strzelanie z łuku i inne (nagrody do wygrania)
- **BAR w Atrium (poziom 1)**
W godz. 8-24, dostępne napoje (kawa, herbata, lemoniada, soki, alkohol), lody rzemieślnicze, popcorn
W godz. 12-24 dostępna włoska PIZZA (szeroki wybór menu)
- **Restauracja Hotelowa (poziom 0)** <https://seasidepark.pl/restauracja/menu>
W godz. 13-16 dostępne menu lunch
- **Restauracja a la carte (poziom 0)** <https://seasidepark.pl/restauracja/menu>
W godz. 17-22 dostępne menu a la carte
- **Ścianka wspinaczkowa, (14 tras, 15 m wysokości) w Atrium (poziom 1)**
W godz. 12-20, dla wszystkich o wroście min. 120 cm,

KOŁOBRZESKI TRIATHLON
300 m 1000 m 8 km 3 km
pod patronatem **DECATHLON**
seaside PARK HOTEL

