

7.12.2024

2

**KOŁOBRZESKI  
TRIATHLON  
INDOOR**



seaside

PARK HOTEL

**RACEBOOK**

## SPONSORZY / PARTNERZY



**Agrol | Perfex | Selgros**  
**Sot | Ozimek**

## INFORMATOR DLA ZAWODNIKA

### WARTO MIEĆ ZE SOBĄ

- **okulary pływackie;**
- **czepek** (każdy Zawodnik otrzyma w pakiecie startowym);
- **strój kąpielowy;**
- **obuwie sportowe** (etap kolarski, biegowy)
- **pas startowy** (alternatywa agrafki w pakiecie)
- **ręcznik;**
- **bidon z wodą;**

#### **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.

**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.

#### **Tor wyścigu**

Każdy zawodnik w liście startowej ma przyporządkowany konkretny NUMER (od 1 do 6) swojego „TORU WYŚCIGU” który określa: **numer boksu** 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, płynie na torze nr 4, jedzie na rowerze numer 4 oraz kończy zawody na bieżni numer 4.

#### **Rozgrzewka**

Na 20 minut przed każdym startem zawodnicy mogą rozgrzać się w basenie.

## PROGRAM IMPREZY

### PIĄTEK 06.12.2024 r.

17:00-19:00

możliwość sprawdzenia trasy, roweru oraz bieżni (darmowe)

17:00-19:00

odbiór pakietów startowych - biuro obok recepcji głównej Hotelu

Pakiet startowy możesz odebrać wyłącznie osobiście po okazaniu dokumentu tożsamości ze zdjęciem.

W przypadku sztafet pakiet odbierają wszyscy trzej zawodnicy jednocześnie lub kapitan sztafety posługując się upoważnieniem podpisanym przez wszystkich uczestników

### SOBOTA 07.12.2024 r.

06:00-16:00

odbiór pakietów startowych - biuro obok recepcji głównej Hotelu

07:00-20:00

starty Zawodników (zgodnie z listą startową i harmonogramem)

09:00-18:00

strefa biegacza KIPRUN przygotowane przez DECATHLON, testy oraz sklep - obuwie dla biegaczy oraz akcesoria/odzież

ok godz. 20:30

**Gala wręczenia nagród, ogłoszenie wyników, poczęstunek, zabawa z DJ, nagrody dodatkowe, niespodzianki.**  
- Obecność obowiązkowa :)

**Po starcie w zawodach zapraszamy Zawodników na**  
> darmowy poczęstunek w strefie finiszera,  
> na testy obuwia w sklepie Decathlon  
> do strefy kibica.



## DYSTANSE \ ETAPY



PŁYWANIE KOLARSTWO BIEG

|   | PŁYWANIE | KOLARSTWO | BIEG  |
|---|----------|-----------|-------|
| <b>DOROŚLI - Kobiety, Mężczyźni, Sztafety</b> | 300 m    | 8 km      | 3 km  |
| <b>DZIECI do lat 15</b>                       | 100 m    | 2 km      | 800 m |

### PŁYWANIE

Zawodnik ma obowiązek stawić się na niecce basenowej na 10 minut przed rozpoczęciem swojej fali. Start następuje z wody. Zawodnik jedną ręką musi trzymać ścianę. Startujemy na sygnał Sędziego „na miejsca, start”. Wolontariusze wkładają deskę do wody na znak ostatnich 50 m. Nie są wymagane nawroty koziołkowe, natomiast zawodnik nie może mieć fizycznego kontaktu z podłożem. Dozwolony jest styl dowolny, klasyczny oraz grzbietowy. Limit czasu na ukończenie pływania to 10 minut. Po wyjściu z wody, uczestnicy przemieszczają się do strefy zmian, która wyznaczona jest na terenie basenu -> zielony pojemnik. W pojemniku pozostawiamy sprzęt pływacki oraz zakładamy obuwie sportowe i zabieramy numer startowy (może być przyczepiony do koszulki). Warto mieć w pojemniku wodę i mały ręcznik. Po zakończonym starcie zawodnik ma obowiązek zabrać rzeczy z pojemnika. Na Halę Atrium wbiegamy po schodach w założonym obuwie sportowym. ZAKAZANE jest korzystanie ze spodenek neoprenowych, fast skina oraz dodatkowego sprzętu.

### SZTAFETY

Zawodnik kończący etap pływacki pozostaje w wodzie gdzie przybija „piątkę” zmiennikowi, który w obuwie sportowym oraz numerem startowym rozpoczyna drugi etap udając się na etap kolarski do Atrium.

### KOLARSTWO

odbędzie się na rowerach stacjonarnych w Atrium. Można startować tylko w obuwie biegowym (są noski) bez możliwości wpinania w pedały spd. Rower można ustawić tylko i wyłącznie podczas swojego startu, po zakończonym etapie pływackim. Można mieć ze sobą ręcznik i wodę.

### SZTAFETY

Zawodnik kończący etap kolarski schodzi z roweru, podbiega do zmiennika czekającego przed bieżnią, przybija „piątkę” oraz przekazuje numer startowy zmiennikowi który rozpoczyna trzeci etap biegowy.

### BIEG

na bieżniach mechanicznych.

Po ukończeniu dystansu Zawodnik zbiega z bieżni i udaje się na linię METY.

## AMBASADORKA

### Katarzyna Krupiak-Neumann

Zawodniczka Triathlonu, reprezentantka naszego kraju na arenie międzynarodowej podczas Mistrzostw Europy w Triathlonie w Vichy 2024 r.

Katarzyna od samego początku jest ogromnym wsparciem tej wspaniałej imprezy. Doradza w organizacji, wspiera Zawodników, organizuje przygotowawcze zajęcia pływackie i wiele innych wspaniałych rzeczy.





## NA MIEJSCU

Zapraszamy całe Rodziny do wspólnego kibicowania.

W dniu zawodów zapraszamy również do skorzystania z dodatkowo płatnych atrakcji hotelu:

- **BAR w Atrium + PIZZA** (poziom 1)  
W godz. 8-24, dostępne napoje (kawa, herbata, lemoniada, soki, alkohol),  
lody rzemieślnicze, popcorn  
  
W godz. 12-24 dostępna **włoska PIZZA** <https://seasidepark.pl/restauracja/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 wzroście min. 120 cm,



## **BĄDŹ NA BIEŻĄCO**

Wszelkie informacje, aktualizacje, komunikaty, harmonogram startów będą publikowane na poniższych stronach

<https://fb.me/e/4keCvmmMO>

<https://seasidepark.pl/sport/triathlon>