

RACEBOOK

4

KOŁOBRZESKI TRIATHLON INDOOR



06.12.2025 r.

seaside
PARK HOTEL



SPONSORZY / PARTNERZY



NAGRODY

- 1 miejsce kobiety open – Voucher na 3 noce do hotelu Belmonte ***** dla 2 osób ze śniadaniem, obiadem oraz parkingiem
- 1 miejsce mężczyźni open - Voucher na 3 noce do hotelu Belmonte ***** dla 2 osób ze śniadaniem, obiadem oraz parkingiem
- 2 miejsce kobiety open – Voucher na 2 noce do hotelu Belmonte ***** dla 2 osób ze śniadaniem, obiadem oraz parkingiem
- 2 miejsce mężczyźni open - Voucher na 2 noce do hotelu Belmonte ***** dla 2 osób ze śniadaniem, obiadem oraz parkingiem
- 3 miejsce kobiety open – Voucher na 2 noce do hotelu Puro Wrocław dla 2 osób ze śniadaniem oraz parkingiem
- 3 miejsce mężczyźni open - Voucher na 2 noce do hotelu Puro Wrocław dla 2 osób ze śniadaniem oraz parkingiem
- 18 miejsce kobiety open – Voucher na 2 noce do hotelu Herbarium **** dla 2 osób ze śniadaniem, obiadem oraz parkingiem
- 18 miejsce mężczyźni open - Voucher na 2 noce do hotelu Herbarium **** dla 2 osób ze śniadaniem, obiadem oraz parkingiem

+ nagrody od 

Podczas wieczornej gali będą do wygrania m.in:

- 2 x voucher Herbarium (Voucher na 2 noce do hotelu Herbarium **** dla 2 osób ze śniadaniem, obiadem oraz parkingiem)
- vouchery na atrakcje w Seaside Park Hotel (niespodzianki)

+ TREK MARLIN o wart. 2 499,00 zł



Sponsor nagrody
ROWERY
MAŁGOŚKA



INFORMATOR DLA ZAWODNIKA

CHECKLIST - weź ze sobą

- ▣ **obowiązkowo chip na nogę**

(otrzymacie je na basenie przed waszym startem, kuweta)

- ▣ **okulary pływackie**

- ▣ **czepek**

- ▣ **strój kąpielowy lub strój startowy**

- ▣ **obuwie sportowe** (etap kolarski, biegowy)

- ▣ **pas startowy** (alternatywa agrałki w pakiecie)

- ▣ **ręcznik**

- ▣ **bidon/butelka 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 przechowanie rzeczy - zawodnicy mogą korzystać z zamkniętej 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 drugiej 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 15 minut przed każdym startem zawodnicy mogą rozgrzać się w basenie.

PROGRAM IMPREZY

PIĄTEK 05.12.2025 r.

18:00-21:00

BIURO ZAWODÓW odbiór pakietów startowych.

18:00-20:00

możliwość sprawdzenia trasy, roweru oraz bieżni

! 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

SOBOTA 06.12.2025 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 przygotowane przez DECATHLON,
testy oraz sklep - obuwie dla biegaczy oraz akcesoria/odzież

**od ok godz.
20:30**

Gala wręczenia nagród + Disco z DJ
- ogłoszenie wyników,
- poczęstunek,
- quiz - **ROWER DO WYGRANIA!**
- nagrody dodatkowe,
- niespodzianki.
- impreza taneczna z DJ Marcin Pacyno,
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

DOROŚLI - Kobiety, Mężczyźni, Sztafety

300 m

8 km

3 km

DZIECI do lat 15

100 m

2 km

800 m

1 etap z 3 - PŁYWANIE

Zawodnik ma obowiązek stawić się na niecce basenowej na

15 minut przed rozpoczęciem swojego startu. 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 koziółkowe, 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 przyklejony 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 **chipem na nodze** rozpoczyna drugi etap udając się na etap kolarski do Atrium.

2 etap z 3 - 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 **chipem na nogę** zmiennikowi który rozpoczyna trzeci etap biegowy.

3 etap z 3 - 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,