

GARMIN

TRI MINA RADKOW TOR

RACE BOOK

TRIMINATOR

10 września 2022



GARMIN®

SPONSOR TYTULARNY

GARMIN®



Sponsorem Tytułarnym naszych zawodów jest marka Garmin, która w swojej ofercie ma m.in. świetny zegarek Garmin Enduro™

To świetny wybór dla biegaczy, którym niestraszne są ekstremalne warunki.

Zegarek Enduro GPS jest wyposażony w szkło Power Glass™ umożliwiające ładowanie energią słoneczną, które wydłuża czas pracy baterii, a także w zaawansowane funkcje, które spełnią oczekiwania sportowców wytrzymałościowych.

Więcej informacji na temat zegarka Garmin Enduro™ znajdziesz na oficjalnej stronie marki [Garmin](#).



PROGRAM ZAWODÓW Garmin Triminotor Radków

Środa, 07.09.2022

18:00 – odprawa techniczna online na oficjalnym profilu FB Triminotor – triathlon górski – wszystkie dystanse!

Piątek, 09.09.2022

16:00 – 19:00 godziny otwarcia EXPO (Radków, ul. Kolonia Leśna)

16:00 – 19:00 wprowadzanie rowerów do strefy zmian oraz wydawanie pakietów w strefie zmian – wszystkie dystanse

Sobota, 10.09.2022

07:00-18:00 godziny otwarcia EXPO

07:00-09:00 wprowadzanie rowerów do strefy zmian oraz wydawanie pakietów w strefie zmian – dystans Dzień Sądu (1/2 IM)

07:00-09:45 wprowadzanie rowerów do strefy zmian oraz wydawanie pakietów w strefie zmian – dystanse I'll be back (1/4 IM), Terminacja (1/8 IM)

09:30 – start Garmin Triminotor Radków dystans Dzień Sądu (1/2 IM) – indywidualnie i sztafety

10:30 – start Garmin Triminotor Radków dystans Terminacja (1/8 IM) – indywidualnie i sztafety

11:30 – start Garmin Triminotor Radków dystans I'll be back (1/4 IM) – indywidualnie i sztafety

11:30 pierwsi zawodnicy na mecie

14:00 – 18:00 wydawanie rowerów ze strefy zmian

15:30 ceremonia wręczenia nagród Garmin Triminotor Radków dla dystansu I'll be back (1/4 IM) oraz Terminacja (1/8 IM)

18:00 ceremonia wręczenia nagród dla Garmin Triminotor Radków dystans Dzień Sądu (1/2 IM)

Program może ulec zmianie!

PRAKTYCZNE INFORMACJE

BIURO ZAWODÓW

W zawodach Garmin Triminator Radków nie będzie klasycznego Biura Zawodów, w którym będzie można odebrać pakiet czy zapisać się na zawody. Rejestracja przeprowadzona będzie przez system startlist.pl, a przygotowane pakiety startowe będą do pobrania przez zawodników w strefie zmian.

Biuro zawodów będzie usytuowane przy ulicy Kolonia Leśna w Radkowie. Czynne będzie w godzinach wydawania pakietów startowych.

Pakiet startowy odebrać można wyłącznie osobiście po wejściu do strefy zmian w godzinach wskazanych w regulaminie. Będzie on znajdował się przy stanowisku z numerem startowym zawodnika.

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 zawodach.

- **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).

W miejscu, gdzie znajduje się miasteczko zawodów zasięg jest bardzo mocno ograniczony, internet nie działa. Dlatego nie będziemy w stanie wydrukować Waszych kart/oświadczeń. Nie będzie również możliwości zakupu licencji.

Zakupy na strefie EXPO tylko za gotówkę – terminale niestety również mogą nie działać. Przepraszamy za utrudnienia.

DEPOZYT

Depozyt dla zawodników będzie mieścił się przy ulicy Kolonia Leśna w Radkowie w miejscu oznaczonym napisem „depozyt”.

Będzie on czynny w dniu zawodów. Otwarcie depozytu nastąpi godzinę przed startem, a zamknięcie w czasie dekoracji. Rzeczy deponować należy w worku depozytowym oznaczonym numerem startowym.

Depozyt wydawany będzie na podstawie okazanego numeru startowego.



GARMIN PÓLMARATON GDAŃSK

1-2 PAŹDZIERNIKA 2022

Morze Biegaczy



02.10.2022

**PÓLMARATON
BIEG NA PIĄTKĘ
SZTAFETY PÓLMARATOŃSKIE**



01.10.2022

BIEGI DZIECI

Na dystansach: 1000 m, 500 m, 200 m.

Start i meta zawodów zlokalizowane będą na stadionie
Polsat Plus Arena Gdańsk.

Powrót na trasę zawodów sprzed dwóch lat!

WIĘCEJ INFORMACJI I ZAPISY NA:
WWW.POLMARATONGDANSK.PL



@polmaratongdansk

PAKIEŃ STARTOWY

Pakiet startowy będzie znajdował się przy stanowisku z numerem startowym zawodnika i będzie włożony w torbę depozytową.

W ramach pakietu startowego zawodnik otrzyma:

- numery startowe na kask i na rower, numer startowy na bieg,
- czepek pływacki (obowiązuje start w czepku pływackim dostarczonym przez organizatora),
- zwrotny chip do pomiaru czasu, profesjonalny pomiar czasu,
- profesjonalne zabezpieczenie etapu pływackiego (zawody obsługują ratownicy wodni),
- profesjonalne zabezpieczenie medyczne,
- nadzór licencjonowanych sędziów na trasie zawodów,
- wodę na punktach odświeżania,
- pakiet żywieniowy w strefie finishera,
- medal za ukończenie zawodów.



INFORMACJE DLA SZTAFET

- W wyścigu sztafetowym mogą wziąć udział 3-osobowe zespoły.
- Każdy uczestnik sztafety startuje w jednej z konkurencji według następującej kolejności: pływanie, kolarstwo, bieganie.
- Start kolejnego zawodnika sztafety odbywa się przy swoim stanowisku rowerowym w strefie zmian z chwilą zakończenia wcześniejszej konkurencji przez poprzedniego uczestnika i przekazania następnemu zawodnikowi sztafety w strefie zmian chipa do pomiaru czasu. Na etap biegowy zawodnik oprócz chipa musi zabrać również numer startowy.
- 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).
- W sztafetach na dystansach 1/2 IM i 1/4 IM mogą wziąć udział osoby, które najpóźniej w dniu startu mają ukończone 18 lat. W sztafecie na dystansie 1/8 IM mogą wziąć udział osoby, które rocznikowo są czternastolatkami i starsi.
- Pakiet sztafety odebrać może dowolny zawodnik teamu po okazaniu sędziemu dokumentu tożsamości ze zdjęciem, licencji PZTri i przekazaniu karty zawodnika podpisanej przez wszystkich uczestników sztafety. Kartę może pobrać tylko kapitan sztafety, który wpisuje na niej pozostałych zawodników i oznacza numerem kolejność zmiany obok imienia i nazwiska danego uczestnika sztafety.

PUNKTY ODŚWIEŻANIA

- Na trasie kolarskiej dostępny będzie jeden punkt odświeżania tylko dla dystansu 1/2 IM w którym będą podawane butelki z wodą.
- Dla dystansu 1/4 IM oraz 1/8 IM na każdej pętli biegowej dostępne będą dwa samoobsługowe punkty odświeżania. Zawodnicy zobowiązani są do samodzielnego pobierania butelek. Dla dystansu 1/2 IM na trasie biegowej dostępne będą trzy samoobsługowe punkty odświeżania.
- Za metą będzie dostępny punkt odświeżania oraz przygotowany pakiet żywieniowy dla każdego zawodnika.
- Support z zewnątrz jest możliwy na końcu każdego punktu odświeżania – maksymalnie 50 m od końca każdego punktu. Za podawanie zawodnikowi produktów w innym miejscu poza wyznaczoną strefą grozi dyskwalifikacja.
- Obowiązuje absolutny zakaz wyrzucania butelek w miejscach innych niż do tego wyznaczone.



ODPRAWA TECHNICZNA

Serdecznie zapraszamy do udziału w odprawie technicznej, która odbędzie się on-line (w środę 07.09.2022 o godzinie 18:00) na oficjalnym profilu FB Triminator. Podczas spotkania omówione zostaną zasady przeprowadzenia zawodów, pokazane strategiczne miejsca.

Zachęcamy również do zadawania pytań w trakcie trwania odprawy - na wszystkie zapytania odpowiemy. Odprawa zostanie opublikowana jako film i będzie dostępna na profilu.

WAŻNE INFORMACJE:

- Starty wszystkich trzech dystansów - start wspólny z wody.
 - 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 zrzućtu, w których będzie można wyrzucić zużyte bidony, opakowania, butelki, kubeczki itp.
- Złamanie zakazu może grodzić dyskwalifikacją!**
- Po ukończeniu triathlonu i otrzymaniu medalu zwróć chip.
 - Na zawodach w obowiązują przepisy PZTRI.

UTRUDNIENIA W RUCHU:

Informujemy, iż trasa kolarska w dniu imprezy tj. 10.09.2022 r. zostanie zamknięta w godzinach 06:00-16:00 i w tym czasie obowiązuje całkowity zakaz poruszania się autem po trasie wyścigu. W przypadku zawodników jadących do Radkowa od strony Kudowy-Zdrój i Pasterki, będą oni musieli dojechać do Radkowa drogą krajową nr 8, a następnie skręcić w lewo w drogę wojewódzką nr 388, a następnie w lewo w drogę wojewódzką 387 w kierunku Radkowa. Ze względów bezpieczeństwa dojazd do Radkowa w godzinach 6:00-16:00 drogą wojewódzką 387 od strony Kudowy-Zdrój i Pasterki będzie zamknięty.

PARKINGI:

Dla zawodników Garmin Triminator Radków oraz kibiców dostępny będzie parking, który znajduje się przy ul. Kolonia Leśna, tuż przy Zalewie w Radkowie. Będzie on czynny w sobotę od godziny 7:00. Wjazd od strony miasta Radków będzie możliwy tylko do godziny 8:00! Po tej godzinie lub w przypadku zapełnienia miejsc parkingowych, zawodnicy będą mogli skorzystać z parkingu znajdującego się przy Campingu w Radkowie przy ul. Piastowskiej.

LINK: <https://goo.gl/maps/AAaBwdShHw7rb5PcA>

Wyjazd z parkingu nad Zalewem w kierunku Radkowa będzie możliwy od godziny 16:00. Wyjazd z parkingu przy Campingu możliwy będzie przez cały czas trwania zawodów.

LICENCJE

Garmin Triminator Radków

Podczas zawodów Garmin Triminator Radków 2022 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 okażesz 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 odbioru pakietu przygotowanego w strefie zmian. Jeżeli posiadasz licencję roczną w formie karty, wówczas prosimy o okazanie tej karty.

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 z App Store i Google Play

2 Zaloguj konto

3 Wprowadź niezbędne dane

4 Wybierz licencję, która Cię interesuje

LICENCJA JEDNORAZOWA 20 zł

LICENCJA ROCZNA 100 zł

1a Wybierz zawodnika, w których startujesz.

1b Zaloguj, wybierz profil zawodnika. Niezgodę / okupienie. Przygotuj się na profil zawodnika. Niezgodę / okupienie. Przygotuj się na profil zawodnika.

2 Przeczytaj i zaakceptuj oświadczenia.

3 Przekazaj na stronie płatności **TAK**. Będziesz płatnikiem profesjonalnej metody.

4 Po dokonaniu płatności otrzymasz potwierdzenie.

5 Kliknij **MOJA LICENCJA** i sprawdź poprawność licencji (rocznej) lub jednorazowej.

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

Jeśli na **karcie zawodnika** znajduje się rubryka **LICENCJA>TAK**, to oznacza, że licencja jednorazowa PZTri została opłacona przez startlist i figuruje w ewidencji Polskiego Związku Triathlonu.

Wchodząc do strefy zmian wystarczy okazać kartę zawodnika podpisaną pod oświadczeniem i dowód tożsamości.

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.

UWAGA! Pobrać pakiet mogą wyłącznie zawodnicy pozostawiający swój sprzęt w strefie zmian!

Wejście do strefy zmian będzie możliwe w piątek 9 września:

16:00 – 19:00 wprowadzanie rowerów do strefy zmian oraz wydawanie pakietów w strefie zmian – wszystkie dystanse

Wejście do strefy zmian będzie możliwe w sobotę 10 września:

07:00-09:00 wprowadzanie rowerów do strefy zmian oraz wydawanie pakietów w strefie zmian – dystans Dzień Sądu (1/2IM)

07:00-09:45 wprowadzanie rowerów do strefy zmian oraz wydawanie pakietów w strefie zmian – dystanse I'll be back (1/4 IM), Terminacja (1/8 IM)

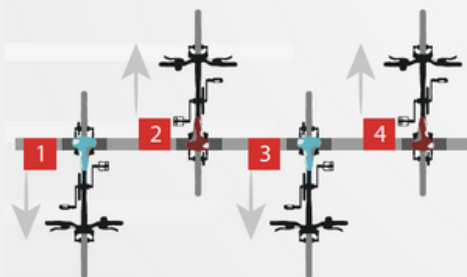
Przy stanowisku znajduje się koszyk, w którym można pozostawić swoje rzeczy. Dla bezpieczeństwa zawodników i zabezpieczenia mienia, miejsce zmian przeznaczone jest wyłącznie dla uczestników zawodów. Znajdź wejście, którym wejdiesz do strefy po ukończeniu pływania i upewnij się, że szybko będziesz w stanie 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 obowiązuje zakaz poruszania się na rowerze w strefie zmian. Ponadto trzymając rower w strefie zmian należy mieć założony i zapięty kask na głowie.

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.

14:00 – 18:00 wydawanie rowerów ze strefy zmian



**TAK WSTAWIAMY ROWERY
W STREFIE ZMIAN.**

**ROWER UMIEŚĆ KIEROWNICĄ NA
ZEWNĄTRZ**

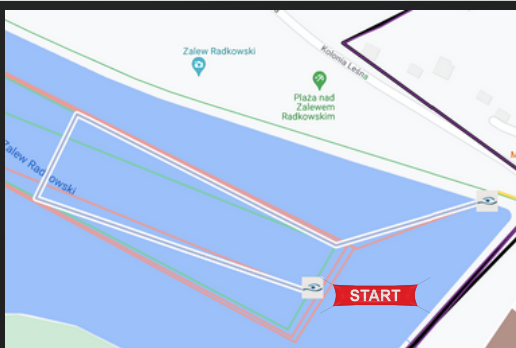
TRASA ZAWODÓW – etap pływacki

Start etapu pływackiego dla wszystkich dystansów odbędzie się w formule startu wspólnego z wody.

Stosowanie pianek jest dozwolone zgodnie z przepisami PZTri:

- zakazane przy temperaturze wody 22 st. C i więcej,
- obowiązkowe przy temperaturze wody 15,9 st. C i poniżej.

Ostateczną decyzję podejmuje Sędzia Główny zawodów po pomiarze temperatury wody na godzinę przed startem.

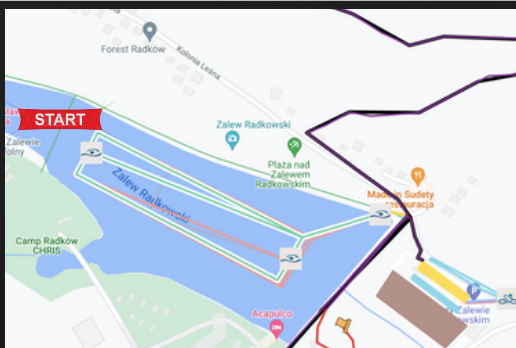


DYSTANS 1/8 IM

Terminacja

0,475 km

1 pętla



DYSTANS 1/4 IM

I'LL BE BACK

0,950 km

1,5 pętli



DYSTANS 1/2 IM

Dzień Sądu

1,9 km

3 pętle

TRASA ZAWODÓW – etap kolarski

Na trasie rowerowej na wszystkich trzech dystansach obowiązuje całkowity zakaz draftingu. Osoba jadąca z tyłu powinna trzymać odstęp minimum 10 metrów (1/8 IM i 1/4 IM) oraz 12 metrów (1/2 IM) licząc od przedniego koła zawodnika jadącego przed nim do przedniego koła zawodnika jadącego z tyłu. Gdy kolarz rozpoczyna manewr wyprzedzania ma 20 sekund na jego zakończenie tj, dojechanie do zawodnika mijanego, tak aby nie wjechać w strefę podciągania 10 m (dystans 1/8 IM i 1/4 IM). Gdy kolarz rozpoczyna manewr wyprzedzania ma 25 sekund na jego zakończenie tj, dojechanie do zawodnika mijanego, tak aby nie wjechać w strefę podciągania 12 m (dystans 1/2 IM), przejechanie obok zawodnika i odjechanie mu, tak aby mijana osoba, nie znajdowała się w strefie draftingu. Osoba mijana jest zobowiązana do zachowania stałej prędkości lub ewentualnie spowolnienia, w trakcie, gdy inny zawodnik ją wyprzedza.

W przypadku osób łamiących przepisy będą egzekwowane kary:

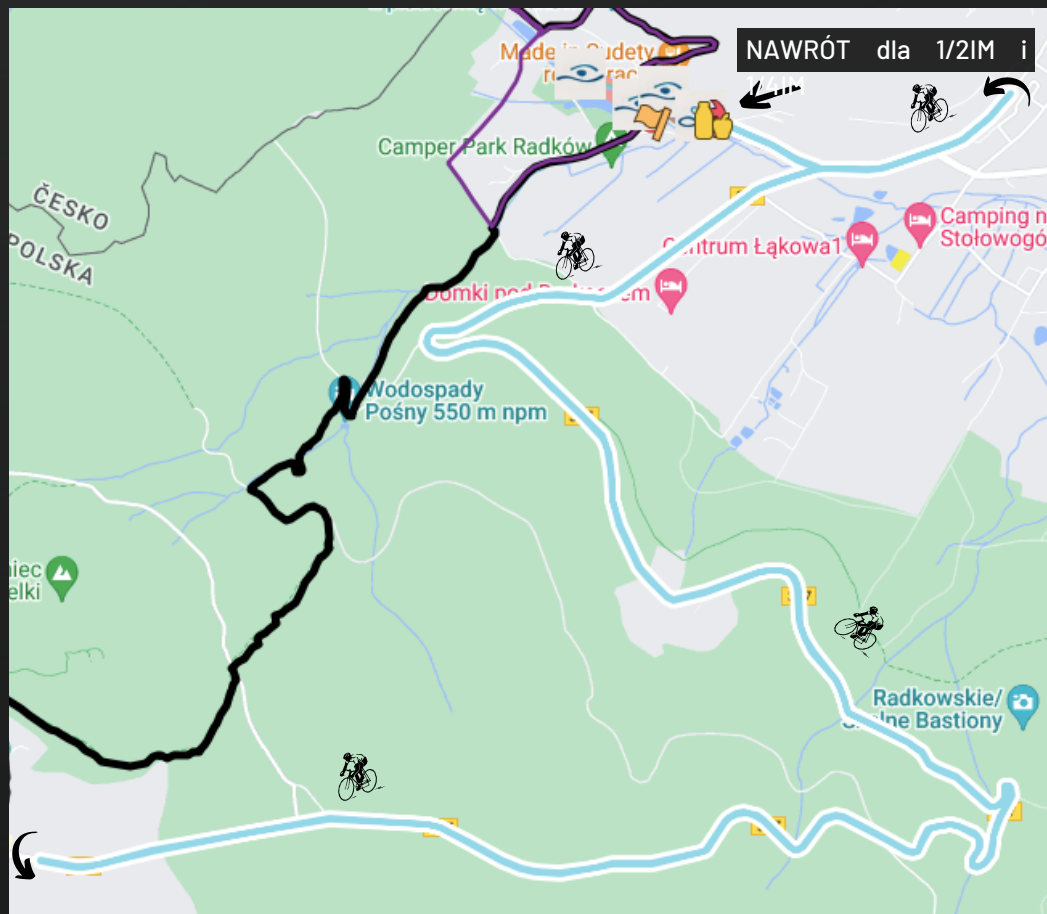
- 5' na dystansie 1/2 IM,
- 2' na dystansie 1/4 IM,
- 1' na dystansie 1/8 IM.

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.



12 m 25sek (1/2 IM) / 10 m 20 sek (1/4 IM i 1/8 IM)

TRASA ZAWODÓW – etap kolarski

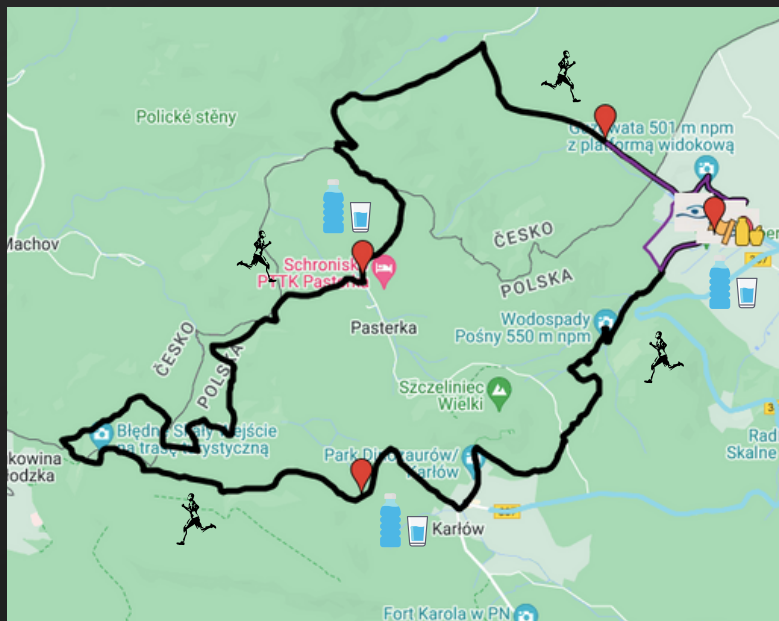


DYSTANS 1/8 IM Terminacja 1 okrążenie – 21,7 km

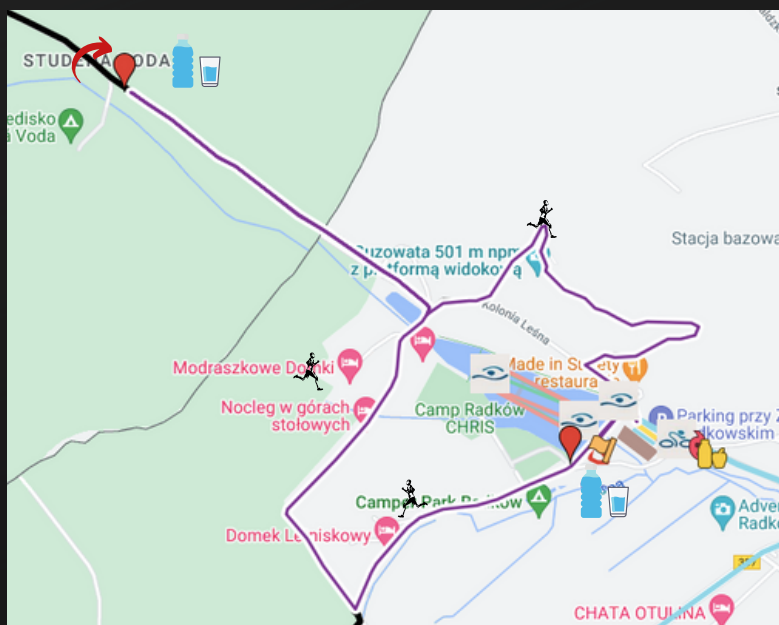
DYSTANS 1/4 IM I'll be back 2 okrążenia – 43,4 km

DYSTANS 1/2 IM Dzień Sądu 4 okrążenia – 87 km

TRASA ZAWODÓW - etap biegowy



DYSTANS 1/2 IM
DZIEŃ SĄDU
trasa trailowa
25 km
1 pętla



DYSTANS 1/8 IM
TERMINACJA
5,275 km
1 pętla

DYSTANS 1/4 IM
I'll be back
10,55 km
2 pętla

OZNACZENIE TRAS



Trasa biegowa dystans 1/2 IM oznaczona będzie strzałkami kierunkowymi, wykorzystanymi również podczas znaczenia tras dla zawodników startujących w Garmin Ultra Race Radków 2022.

Zawodników Garmin Trinator Radków 2022 dystans 1/2 IM obowiązują strzałki w kolorze **ZIELONYM**.

Trasa biegowa dystansu 1/8 IM i 1/2 IM oznaczona będzie taśmami pomarańczowymi w logo Labosport Polska oraz strzałkami białymi namalowanymi na asfalcie.

WAŻNE!!!

NUMER ALARMOWY: 793-794-552

GOSPODARZ



ORGANIZATOR

labo[®]
SPORT



SPONSOR TYTULARNY

GARMIN®