

GARMIN
**TRI
MINA**
RADKOW **TOR**

RACEBOOK



TRIMINATOR

DZIEŃ SĄDU - 1/2 IM I'LL BE BACK - 1/4 IM TERMINACJA - 1/8 IM

RADKÓW, 14 WRZEŚNIA 2024

www.triminator.pl

TRENUJ. BŁYSKOTLIWIE



SERIA ZEGARKÓW FORERUNNER®

TERAZ Z WYŚWITLACZAMI AMOLEDOWYMI

GARMIN.

PROGRAM ZAWODÓW Garmin Trinator Radków

Środa, 11.09.2024

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

Piątek, 13.09.2024

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, 14.09.2024

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 Trinator Radków dystans Dzień Sądu (1/2 IM) – indywidualnie i sztafety

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

11:30 – start Garmin Trinator 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 wręczania nagród Garmin Trinator Radków dla dystansu I'll be back (1/4 IM) oraz Terminacja (1/8 IM)

18:30 ceremonia wręczania nagród dla Garmin Trinator 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.

KARTA ZAWODNIKA

Karta zawodnika jest dokumentem przyporządkowanym danemu zawodnikowi. Znajdują się na niej podstawowe dane (imię, nazwisko, data urodzenia, nazwa imprezy, w której aktualnie zawodnik bierze udział, dystans na jakim startuje, numer startowy) oraz druk z oświadczeniem o stanie zdrowia.

Kartę zawodnika można pobrać przed zawodami logując się na konto w systemie zapisów na startlist.pl. Zawodnik bez wydrukowanej karty nie będzie dopuszczony do startu.

Osoby niepełnoletnie mają obowiązek dołączyć do karty zawodnika podpisaną zgodę rodziców lub opiekuna prawnego na udział w Garmin Triminator Radków.

POBIERZ ZGODĘ



TUTAJ

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 jego zamknięcie w czasie rozpoczęcia dekoracji. Rzeczy deponować należy w worku depozytowym oznaczonym numerem startowym, w którym zawodnik otrzymał pakiet startowy.

Depozyt wydawany będzie na podstawie okazanego numeru startowego.

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,
- numery startowe 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 ramach Garmin Triminator Radków odbędą się zawody sztafet triathlonowych na dystansie 1/2 IM, 1/4 IM oraz 1/8 IM. W wyścigu sztafetowym mogą wziąć udział 3-osobowe zespoły. Organizator może wyrazić zgodę na start sztafety w składzie dwuosobowym. W rywalizacji sztafet nie ma podziału na płeć i kategorie wiekowe.

Sztafetę zgłasza kapitan, który reprezentuje drużynę. Każdy uczestnik sztafety startuje w jednej z konkurencji triathlonu według następującej kolejności: pływanie, kolarstwo, bieganie.

Start kolejnego zawodnika sztafety odbywa się przy wyznaczonym stanowisku w strefie zmian (w okolicy strefy kar) z chwilą zakończenia wcześniejszej konkurencji przez poprzedniego uczestnika i przekazania następnemu zawodnikowi sztafety chipa do pomiaru czasu.

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.

W przypadku sztafet minimum jedna osoba z teamu musi posiadać licencję PZTri.

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!!!






BOTANICA
ACTIVE PARK

PARTNER

Garmin Triminators Radków

ODPRAWA TECHNICZNA

Serdecznie zapraszamy do udziału w odprawie technicznej, która odbędzie się on-line (w środę 11.09.2024 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:

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 zrzuć, w których będzie można wyrzucić zużyte bidony, opakowania, butelki, kubeczki itp. **Złamanie zakazu może grozić dyskwalifikacją!**

Po ukończeniu triathlonu i otrzymaniu medalu zwróć chip.

Na zawodach w obowiązują przepisy PZTRI.

UTRUDNIENIA W RUCHU:

Informujemy, że w związku z remontem Szosy Stu Zakrętów, droga wojewódzka 357 na odcinku Kartów-Radków jest zamknięta. Dojazd do Radkowa możliwy jest jedynie od strony Ścinawki Średniej oraz Wambierzyc.

PARKINGI:

Dla zawodników Garmin Triminator Radków oraz kibiców dostępny będzie parking, który znajduje się przy ul. Kolonia Leśna, tuż przy Zalewie w Radkowie (parking płatny 10 zł za cały dzień). 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.

Wyjazd z parkingu nad Zalewem w kierunku Radkowa będzie możliwy od godziny 16:00.

Wyjazd z parkingu przy Campingu będzie możliwy przez cały czas trwania zawodów.

Przepraszamy za utrudnienia.

LICENCJE

Podczas zawodów **Garmin Triminator Radków 2024** 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 okazesz 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 Ci odpowiada

LICENCJA JEDNORAZOWA 20 ZŁ

LICENCJA ROCZNA 100 ZŁ

1 Wybierz zawody, w których startujesz

1a Zaloguj się do aplikacji PZTri, wybierz „Twoje Licencje” i odpowiednią pozycję, ekran z widoczną licencją jest potwierdzeniem do odbioru pakietu przygotowanego w strefie zmian.

1b Zaloguj się do aplikacji PZTri, wybierz „Twoje Licencje” i odpowiednią pozycję, ekran z widoczną licencją jest potwierdzeniem do odbioru pakietu przygotowanego w strefie zmian.

2 Przekazaj płatność (płatność kartą)

3 Przekazaj płatność (płatność przelewem)

4 Po dokonaniu płatności otrzymasz potwierdzenie

5 Karta z Twoją LICENCJĄ (opracowana przez PZTri) będzie Twoją licencją na starty w zawodach PZTri

BRAWO !!!

Masz już elektroniczną wersję licencji, jest ona AKTYWNA.

Licencję 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 (rower i kask) w strefie zmian!**

Wejście do strefy zmian będzie możliwe w piątek 13 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 14 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 l'Ill 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.

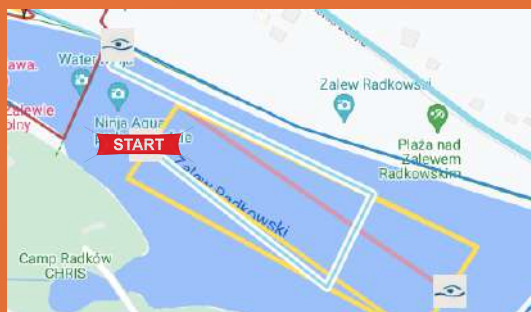
14:00 – 18:00 wydawanie rowerów ze strefy zmian

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.

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



DYSTANS 1/8 IM

Terminacja

0,475 km

1 pętla

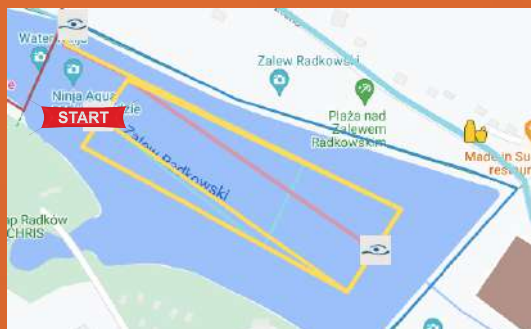


DYSTANS 1/4 IM

I'LL BE BACK

0,950 km

1,5 pętli



DYSTANS 1/2 IM

Dzień Sądu

1,9 km

3 pętli

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 (1/2 IM) / 10 m (1/4 IM i 1/8 IM)

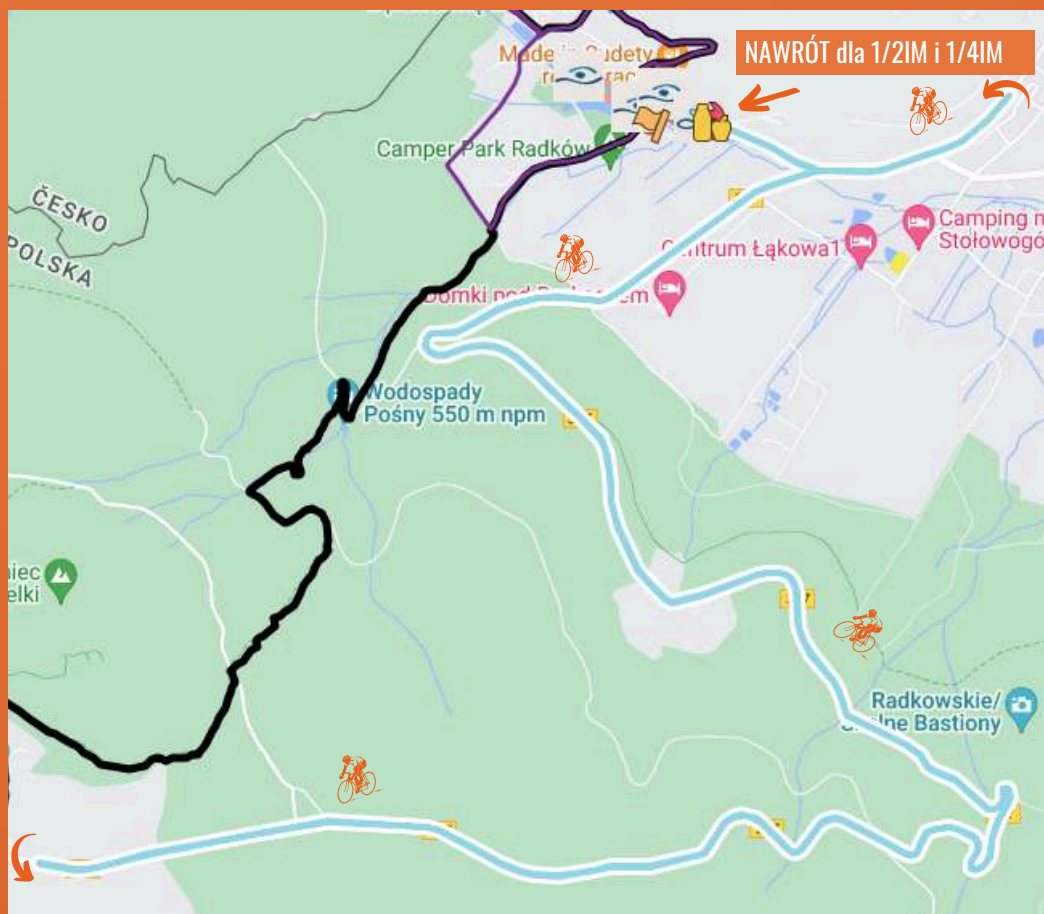
TRASA ZAWODÓW - etap kolarski

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

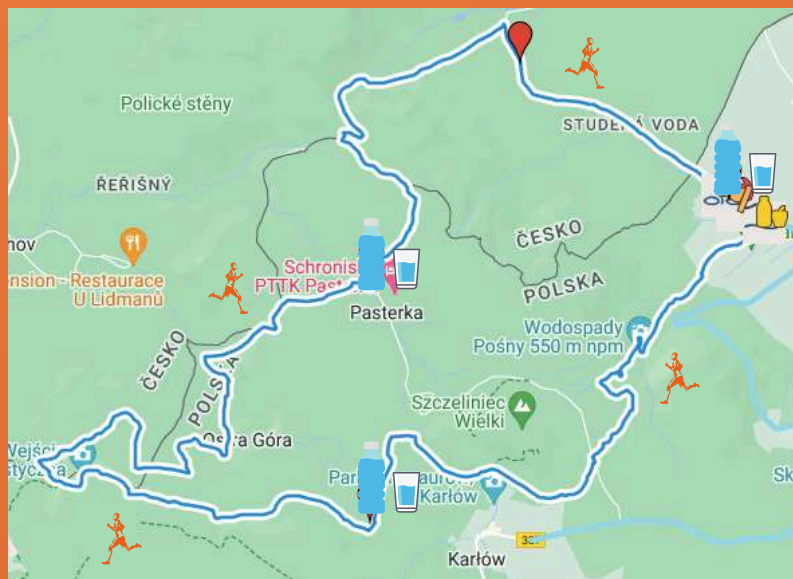
DYSTANS 1/4 IM I'll be back 2 okrążenia - 43,4 km

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

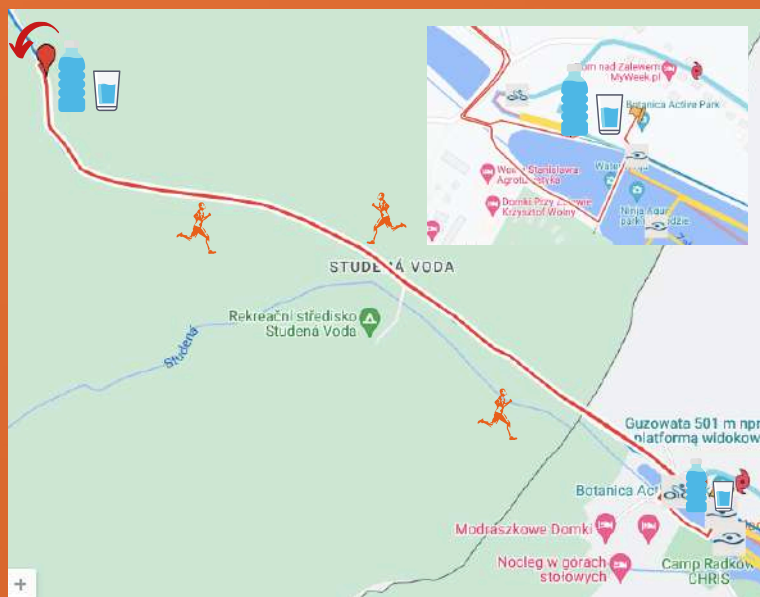
Bieg na dystansie 24 km (1 pętla wytyczona po szlakach turystycznych), 10,55 km (2 pętla wytyczony po ulicach, chodnikach i drogach utwardzonych miasta Radków), 5,275 km (1 pętla wytyczona po ulicach, chodnikach i drogach utwardzonych miasta Radków). Trasa częściowo przebiega przez Czechy. Pomiar trasy GPS.



TRASA ZAWODÓW - etap biegowy



DYSTANS 1/2 IM
DZIEŃ SĄDU
trasa trailowa
24 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 2024.

Zawodników Garmin Triminotor Radków 2024 dystans 1/2 IM obowiązują strzałki w kolorze **ZIEŁONYM**.

Trasa biegowa dystansu 1/8 IM i 1/4 IM oznaczona będzie taśmami pomarańczowymi w logo Labosport Polska oraz strzałkami białymi namalowanymi na asfalcie.

WAŻNE!!!

NUMER ALARMOWY: 793-794-552

OGNISKO INTEGRACYJNE!



Kochani Triathloniści!

Serdecznie zapraszamy Was oraz Waszych bliskich, którzy przyjechali razem z Wami do Radkowa na integracyjne ognisko.

Ognisko odbędzie się w sobotę, 14 września, po dekoracji zawodników z dystansu 1/2IM, czyli około godziny 18:30 w okolicach Zalewu w Radkowie.

**Do zobaczenia!
Labosport Team**

GOSPODARZ



ORGANIZATORZY



SPONSOR TYTULARNY

GARMIN®

PARTNERZY



OPIEKA TRENERSKA

DLA PŁYWAKÓW, KOLARZY, BIEGACZY I TRIATHLONISTÓW

1. Twój plan treningowy

dopasowany do Twojej aktualnej formy, poziomu wytrenowania oraz celów sportowych.

2. Szybka komunikacja

dzięki powiadomieniom w aplikacji, wiadomościom E-MAIL, PUSH i SMS.

3. Garmin Connect

automatyczny eksport treningów do **Garmin Connect** w momencie aktualizacji planu przez trenera.

4. Informuj nas na bieżąco

Jeśli potrzebujesz modyfikacji swojego planu treningowego lub masz pytania o jego realizację, to możesz wysłać wiadomość przez formularz kontaktowy dostępny w aplikacji.

5. Co tydzień aktualizacja

Twojego planu w wybrany przez Ciebie dzień wolny, na podstawie tego jak Ci poszło w poprzednim tygodniu.

UWAGA! rabaty do -20%

PROMOCJA

WAŻNA DO **30 WRZEŚNIA 2024**

iminspiration.pl/promocja

**SZCZEGÓŁY PROMOCJI
KLIKNIJ TUTAJ**

**WYZNACZ SOBIE CEL,
A MY POKAŻEMY CI DROGĘ!**

Nasi zawodnicy zdobywają wysokie lokaty w zawodach sportowych na całym świecie.

Jesteśmy dumni z każdego osiągniętego celu przez każdego z naszych podopiecznych.

Już wkrótce
**PLANY
DIETETYCZNE**
dopasowane
do Twojego
planu
treningowego!

Niezależnie od tego, czy jest to zdobycie miejsca na podium, ukończenie zawodów na nowym dystansie, pobicie życiówki czy też start w pierwszych zawodach.



IM Inspiration

Łącznie ponad **1000** ocen **5.0** w sklepach App Store, Google Play i Facebooku.

