

GREATMAN

RACEBOOK

Kłodawa

Triathlon

17 SIERPANIA

2024

DO IT BETTER

GREAT MAN

HARMONOGRAM

08:30 – otwarcie Biura Zawodów, rozpoczęcie wydawania pakietów startowych

9:00 – otwarcie Strefy Zmian

09:45 – zakończenie wydawania pakietów startowych dystans TRI FUTURE

10:00 – zamknięcie strefy zmian TRI FUTURE

10:15 – zakończenie wydawania pakietów startowych dystans 1/4IM

10:20 – odprawa techniczna TRI FUTURE — Plaża przy WAKE

~10:30 – START zawodników młodzieżowych – TRIFUTURE

10:30 – zamknięcie strefy zmian 1/4IM

10:50 – odprawa techniczna 1/4IM — Plaża przy WAKE

~ 11:00 – START zawodników indywidualnych i SZTAFET 1/4IM

10:45– zakończenie wydawania pakietów startowych dystansu 1/8 IM

11:00 – zamknięcie strefy zmian dla dystansu 1/8IM

11:20 – odprawa techniczna 1/8 IM — Plaża przy WAKE

~ 11:30 – START zawodników indywidualnych i SZTAFET 1/8IM

~14:20 START zawodów dziecięcych GREATKIDS

15:00 – DEKORACJA

15:30 – zakończenie imprezy

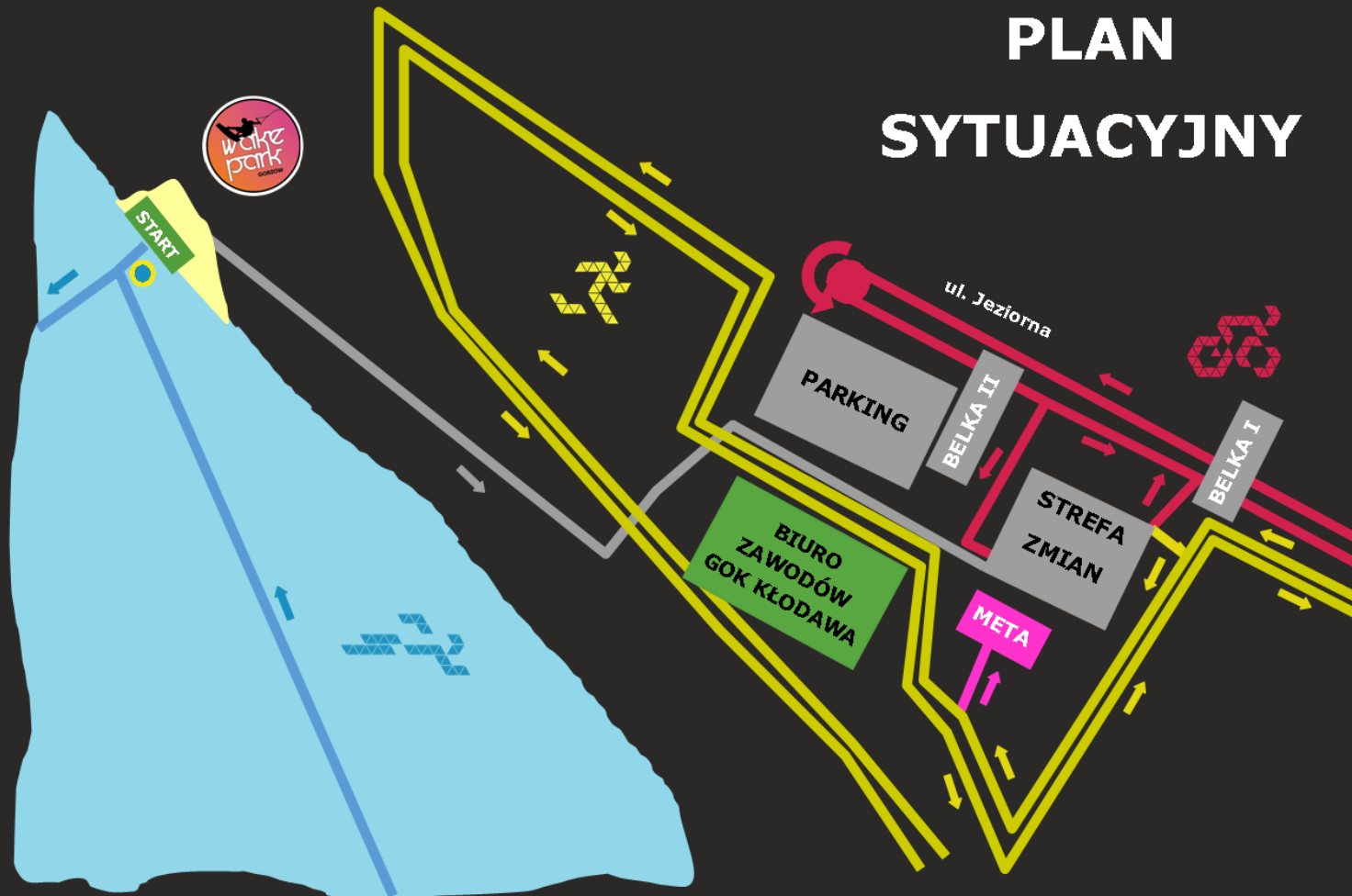


DDO IT BETTERR

GREATMAN



PLAN SYTUACYJNY



Biuro zawodów znajdować się obędzie

w Gminnym Ośrodku Kultury w Kłodawie.

[GOOGLE MAPS LINK ->](#)

Adres:

Gminny Ośrodek Kultury

w Kłodawie

ul. Jeziorna 8

66-415 Kłodawa

W sobotę w Biurze Zawodów znajdować się będzie **DEPOZYT**. Przyjmowanie i wydawanie depozytów na podstawie numeru startowego.



KŁODAWA TRIATHLON

17 SIERPNIA 2024

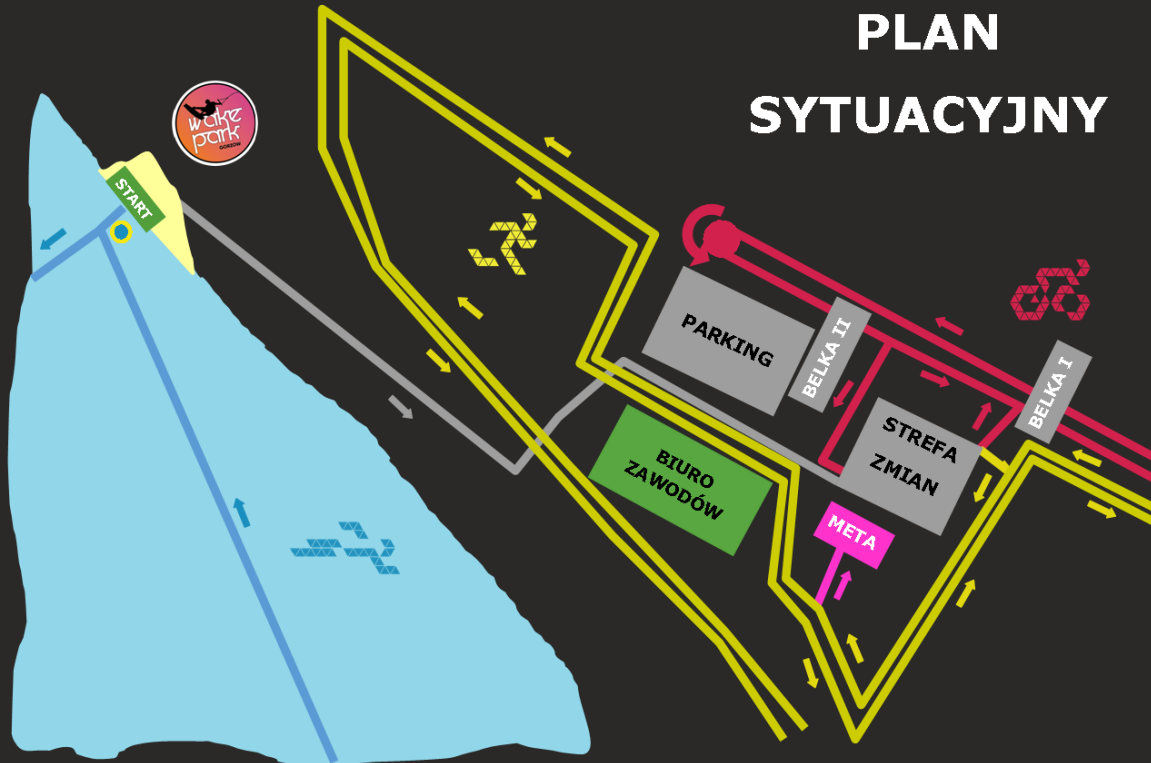
SŁODKIE SŁONE



1/8 IM 475 m



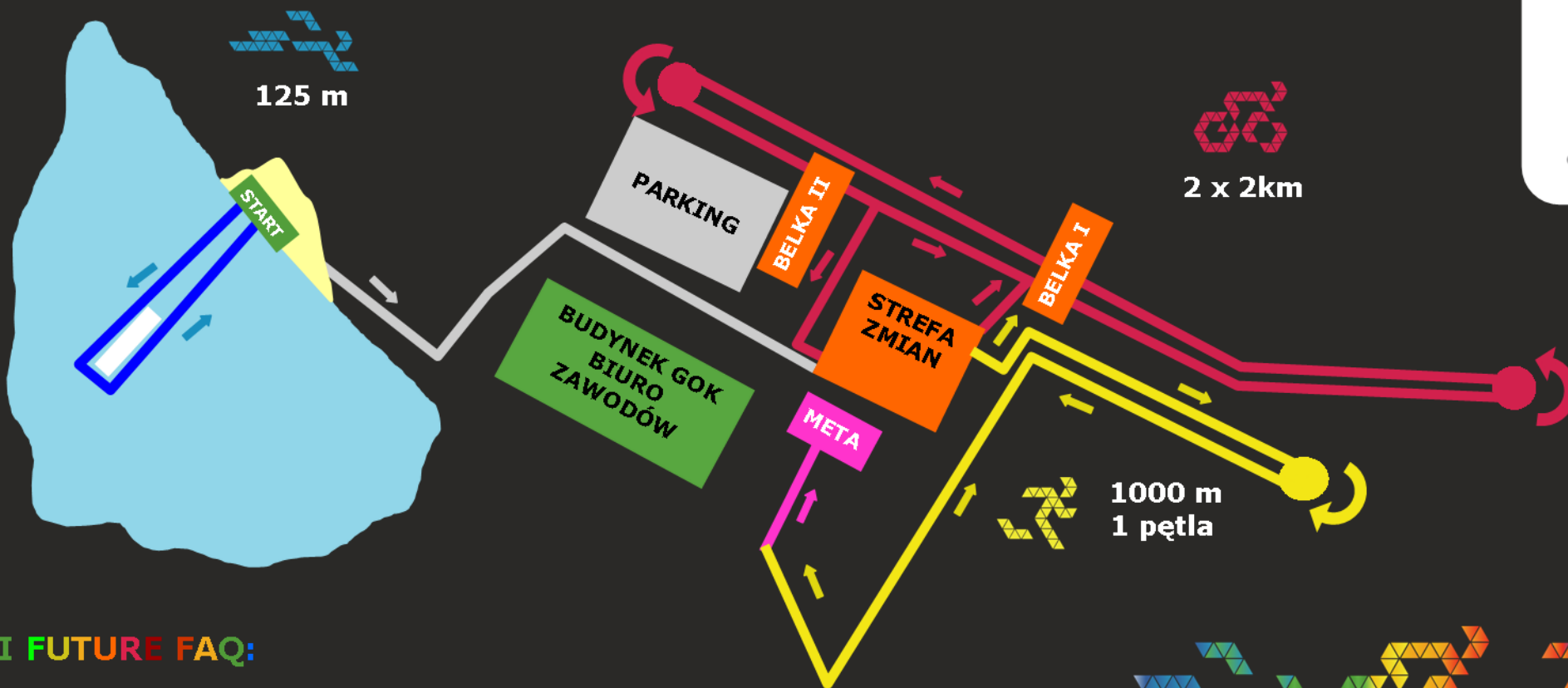
1/4 IM 950 m



DO IT BETTER

17 SIERPNIĄ 2024

TRI FUTURE



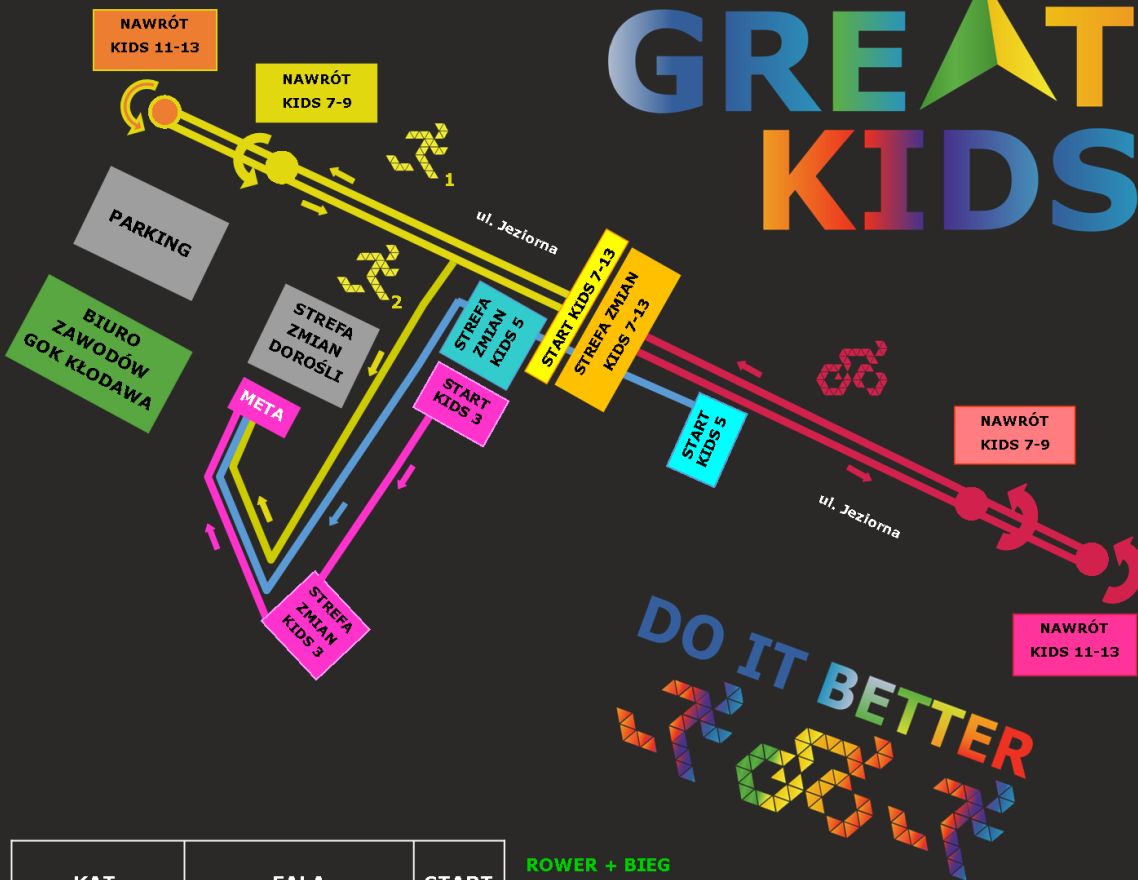
TRI FUTURE FAQ:

- Drafting pomiędzy zawodnikami dozwolony
- Drafting za opiekunem/rodzicem/trenerem zabroniony
- Wsparcie w strefie zmian dozwolone
- Brak punktów odżywczych na trasie
- Start z plaży lub z wody wspólny

 Patronat Honorowy Marszałka
Województwa Lubuskiego
Marcin Jabłoński



GREAT KIDS



KAT.	FALA	START
D3	Fala Ananasowa	14:30
C3	Fala Ananasowa	14:30
D5	Fala Bananowa	14:35
C5	Fala Bananowa	14:35
D7	Fala Cytrynowa	14:40
C7	Fala Cytrynowa	14:40
D9	Fala Dyniowa	14:47
C9	Fala Dyniowa	14:47
D11	Fala Eukaliptusowa	14:55
C11	Fala Eukaliptusowa	14:55
D13	Fala Eukaliptusowa	14:55
C13	Fala Eukaliptusowa	14:55

ROWER + BIEG

C3/D3 (2024-2021)

C5/D5 (2020-2019)

BIEG + ROWER + BIEG

C7/D7 (2018-2017)

C9/D9 (2016-2015)

C11/D11 (2014-2013)

C13/D13 (2012-2011)

GREAT MAN

INFORMACJE:

- W najmłodszej kategorii D/C3 brak pomiaru czasu
- Etap rowerowy Kategorii D/C3-5 będzie poprowadzony częściowo po trawie.
- Etap rowerowy kategorii od D/C7-13 będzie poprowadzony po szosie – wybór roweru dowolny.
- Aby nie tłoczyć się na starcie prosimy o przyjście na miejsce zbiórki nie szybciej niż 15 min przed startem
- Rowery wkładamy do strefy zmian dopiero po sygnale od organizatora
- Tuż przed każdym startem zostanie przeprowadzona odprawa dla dzieci
- W kategorii C3/D3 oraz C5/D5 tradycyjny rower na etapie kolarskim może być zastąpiony rowerkiem biegowym, hulajnogą itd
- Dzieci startujące z pomocą rodzica w kategoriach D/C3-5 zobowiązane są do ustąpienia pierwszeństwa samodzielnie startującym
- Dzieci w D/C7-13 startują samodzielnie
- Wszystkie dzieci dostają medal za udział
- Dodatkowa dekoracja tylko dla KIDS C5/D5-C13/D13—w KIDS C3/C3 wszystkie dzieci są zwycięzcami :)
- Szczegółowe zasady dostępne są w Regulaminie
- **DO ZOBACZENIA!**



CHECKLIST



DO IT BETTER

CZEPEK + OKULARY STRÓJ STARTOWY PIANKA

DO IT BETTER



DO IT BETTER

KASK + OKULARY ROWER BIDONY BUTY ROWEROWE

DO IT BETTER

CZAPKA + OKULARY BUTY STARTOWE SKARPETY PASEK NA NUMEREK

DO IT BETTER



G
R
E
↑
T
M
A
N





CHECKLIST — PRZYDAMISIE

G
R
E
↑
T
M
A
N



<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
REČZNIK	KREM Z FILTREM / WAZELINA	ZEGAREK/PASEK HMR	

DO IT BETTER



<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
TALK DO BUTÓW	POMPKA	DĘTKA/DYSK	IZO/ZELE	NARZĘDZIA	GUMKI RECEPTURKI

DO IT BETTER



<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
BUTY NA ROZGRZEWKĘ	KLAPKI	UBRANIE NA ZMIANĘ	DEZODORANT

DO IT BETTER



GREATMAN

FAQ — Najczęściej zadawane pytania:

Czy mogę płynąć w piance?

TAK. Pianki są dozwolone ale nieobowiązkowe. Nie będzie zakazu pianek.

Czy we wszystkich pakietach startowych jest czepek?

NIE – można było dokupić w pakiecie lub wziąć swój. Można płynąć bez czepka lub dokupić czepek w Biurze Zawodów.

Czy na etapie kolarskim wystarczą naklejki z numerem pod siodłem i dwie na kasku (lewa/przód)?

TAK.

Po co ta dodatkowa naklejka?

Do depozytu, na prawą stronę kasku lub na pamiątkę.

Czy jest depozyt?

TAK. W Biurze Zawodów.

Czy na bieganiu musi być przypięty numer startowy?

TAK, z przodu, na pasku lub na agrafkach. Na rowerze numer nie jest obowiązkowy ale zachęcamy by mieć go na plecach wtedy łatwiej oznaczy was fotograf.

SZTAFETY. Czy kolarz może mieć na sobie kask i buty kolarskie?

TAK. Kolarz może mieć na sobie buty i może mieć kask podczas przyjęcia chipa od pływaka i przekazania biegaczowi.

SZTAFETY. Czy ktoś oprócz kolarza może wchodzić do strefy?

NIE. Przekazanie chipa przez pływaka do kolarza następuje zanim wejdzie do strefy zmian. Wstęp do strefy zmian ma tylko kolarz. Przekazanie chipa biegaczowi następuje po wyjściu ze strefy zmian.

Czy można płynąć z bojką?

TAK. Proszę wtedy ustawić się z jako ostatni zawodnik rolling start.

Ile będzie punktów odżywczych?

PUNKT ODŻWYWCZY TRASY BIEGOWEJ— będzie zlokalizowany tak aby można z niego skorzystać 2x na każdej pętli.

Na punkcie będzie IZOTONIK OSHEE, WODA, Żele

W razie upałów będzie też punkt z wodą na trasie rowerowej na dystansie 1/4IM.

Na mecie zapraszamy do Strefy Finishera.



GMINA KŁODAWA

GREATMAN



KŁODAWA



TRIATHLON



KOSTRZYŃSKO-SŁUBICKA
SPECJALNA STREFA EKONOMICZNA S.A.



Lubuskie
Warte zachodu



Port Lotniczy
Zielona Góra



OSHEE™



Patronat Honorowy Marszałka
Województwa Lubuskiego
Marcin Jabłoński

Barlinek24.pl

BROWAR
FORTUNA
1889

