

GREATMAN

RACEBOOK

Kościan
Triathlon

15 CZERWCA

2024

DO IT BETTER

GREATMAN

HARMONOGRAM 15.06.2024

Piątek

18:00-19:30 – możliwość odbierania pakietów w budynku przy ulicy Leśnej 6, Nowy Dębiec

Sobota

08:00 – otwarcie Biura Zawodów

9:00 – zakończenie wydawania pakietów TRIFUTURE

8:30– otwarcie strefy zmian 1/8IM, TRI FUTURE

9:35 – odprawa techniczna **TRI FUTURE** (na plaży)

~ **09:45 – START TRI FUTURE**

9:45 – zakończenie wydawania pakietów 1/8 IM

10:15 – zamknięcie strefy zmian 1/8 IM

10:20 – odprawa techniczna 1/8 IM (na plaży)

~ **10:30 – START 1/8 IM**

11:30-12:30 – Odbiór rowerów dystans 1/8 IM

~**12:15 START GREATKIDS**

12:30 – Wprowadzenie rowerów dla dystansu 1/4 IM

13:00– zakończenie wydawania pakietów 1/4 IM

13:30– zamknięcie strefy zmian dla dystansu 1/4IM

13:35– odprawa techniczna 1/4 IM (na plaży)

~ **13:45 – START 1/4 IM**

14:15 – dekoracja GREATKIDS , 1/8 IM, TRI FUTURE

15:30-17:45 – odbiór rowerów dystans 1/4 IM

17:30 – dekoracja 1/4 IM

18:00– zakończenie imprezy

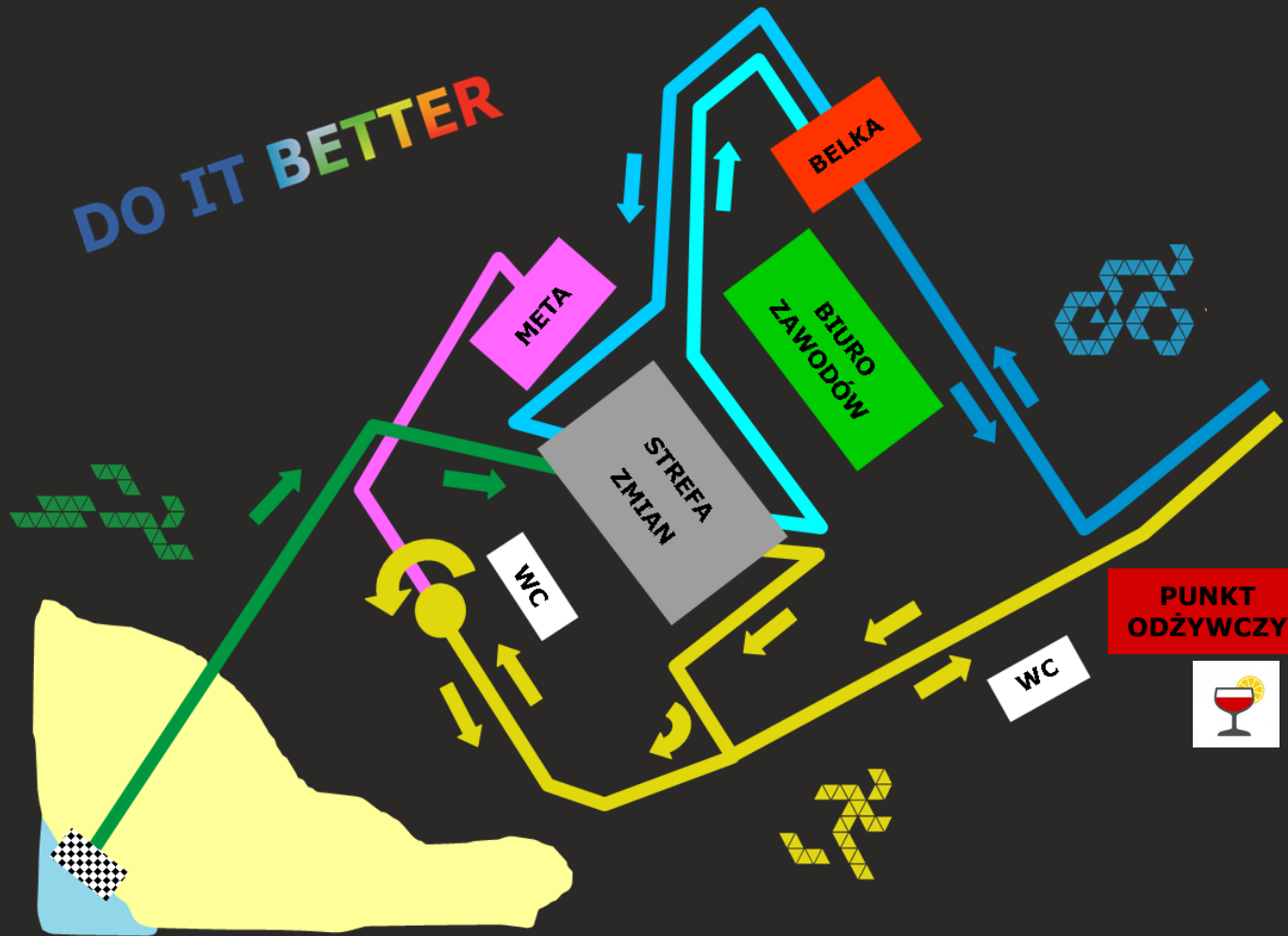


DDO IT BETTERR

GREATMAN



PLAN SYTUACYJNY



Biuro zawodów

W sobotę znajdować się będzie na scenie przy Deptaku obok plaży NOWY DĘBIEC, na której odbędzie się start zawodów (ul. Deptak 7, Nowy Dębiec). Znajduje się to obok strefy zmian.

W biurze znajdować się będzie

depozyt.

Biuro zawodów w piątek będzie znajdować się w pomieszczeniu 50m dalej (ul Leśna 6).

Parking Główny

ul. Główna

Parking znajdować się będzie tuż po skrócie w ulicę Główną, po lewej stronie, na polu.

Parking będzie bezpłatny i dostępny przez cały dzień trwania zawodów.

Wjazd i wyjazd w kierunku Zglińca dostępny przez cały dzień trwania zawodów.

TRASY 1/8IM i 1/4IM



1/8 IM 475 m 1 MAŁA PĘTLA

1/4 IM 950 m 1 DUŻA PĘTLA



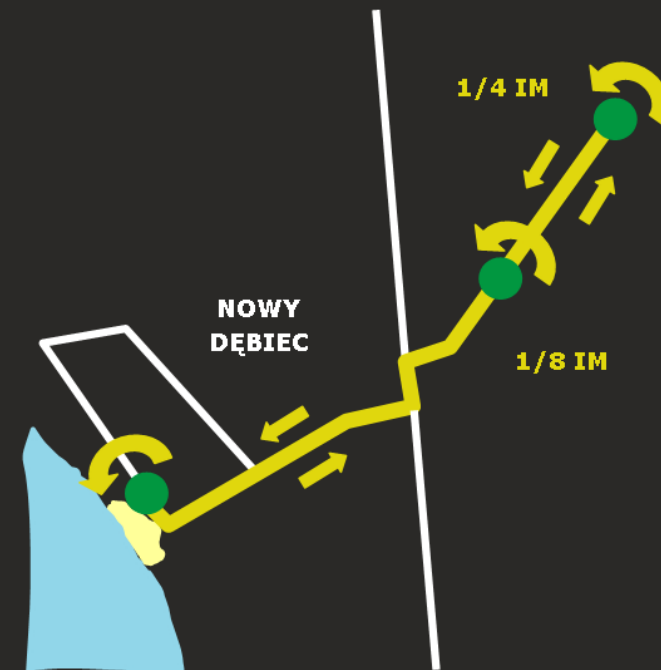
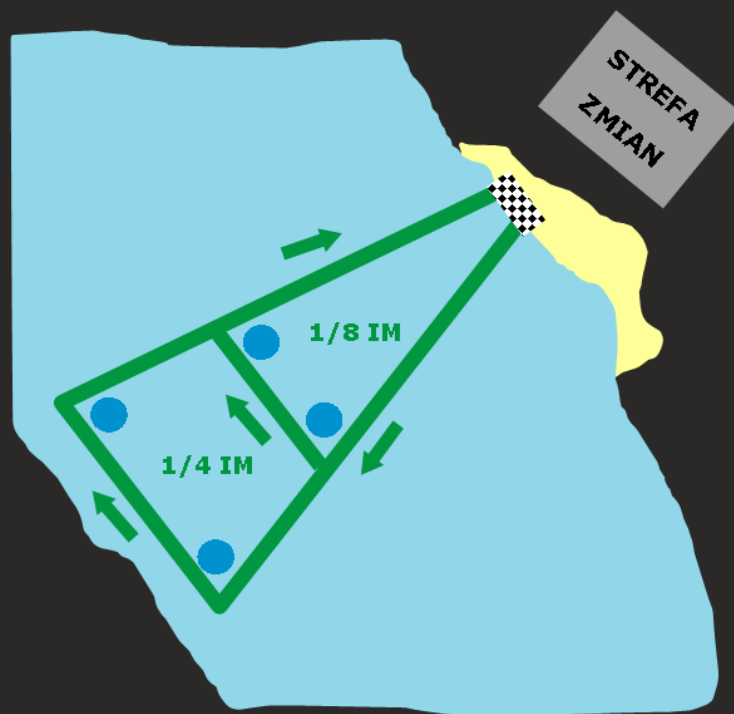
1/8 IM 22,5 km 2 MAŁE PĘTLE

1/4 IM 45 km 3 DUŻE PĘTLE



1/8 IM 5,25 km 2 MAŁE PĘTLE

1/4 IM 10,5 km 3 DUŻE PĘTLE



Dystans 1/8 IM

Zawody na dystansie 1/8 IM odbędą się w konwencji z zabronionym draftin-giem. Dozwolone wszystkie typy rowerów. Zawody rozpoczynają się rolling startem z plaży.

Pływanie obejmuje 1 pętlę o długości 475 m.

Trasa rowerowa (22,5 km) obejmuje 2 pętle po drogach powiatowych z bar-dzo dobrym asfaltem.

Trasa biegu (5,25 km) obejmuje 2 pętle po asfaltowych drogach Nowego Dębca.

Dystans 1/4 IM

Zawody na dystansie 1/4 IM odbędą się w konwencji z zabronionym draftin-giem. Dozwolone wszystkie typy rowerów. Zawody rozpoczynają się rolling startem z plaży.

Pływanie obejmuje 1 pętlę o długości ok. 950m.

Trasa rowerowa (ok. 45 km) obejmuje 3 pętle rowerowe po drogach powiato-wych z bardzo dobrym asfaltem.

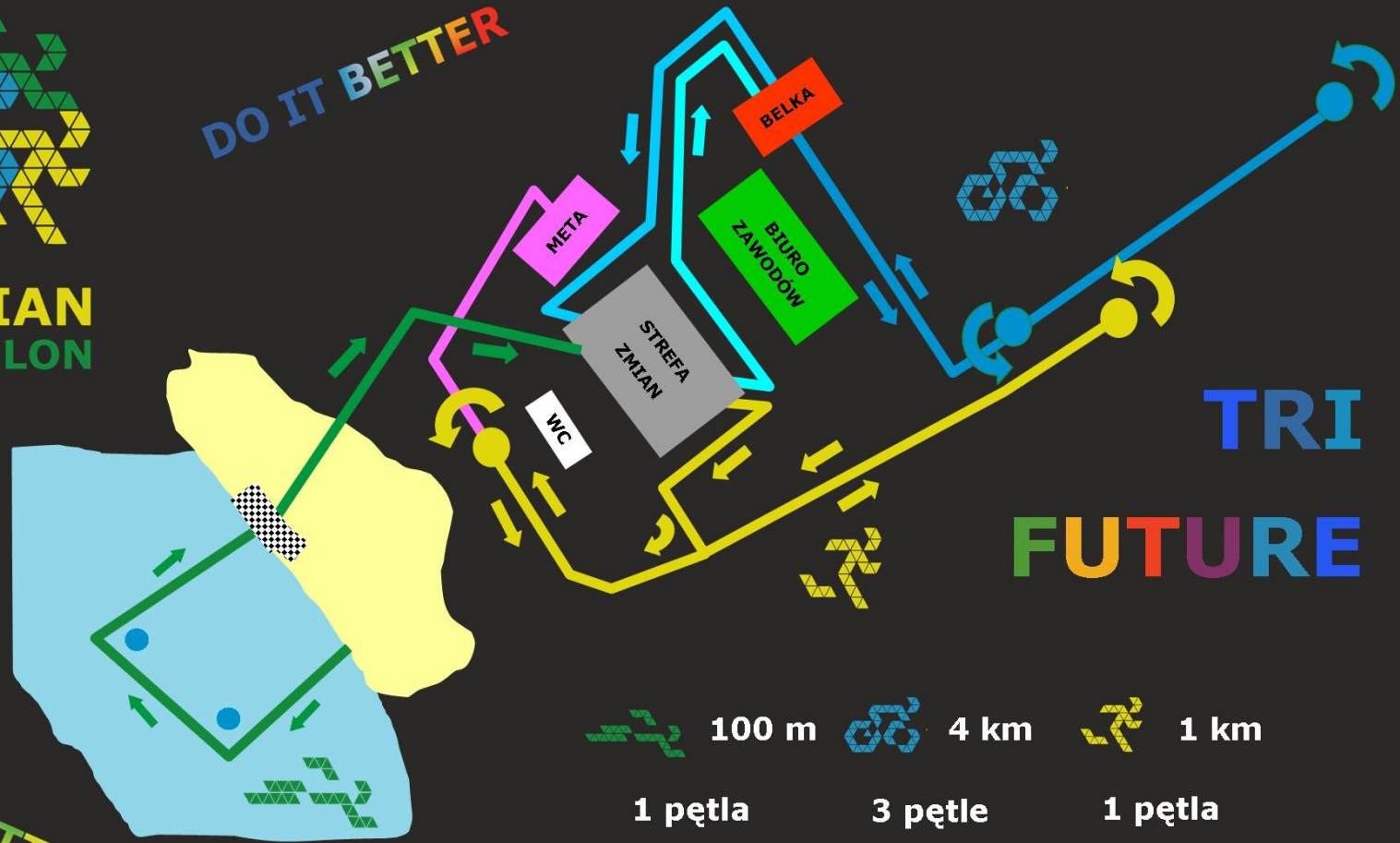
Trasa biegu (10,5km) obejmuje 3 pętle po asfaltowych drogach Nowego Dębca.

TRASY TRI FUTURE



**KOŚCIAN
TRIATHLON**

DO IT BETTER



DO IT BETTER

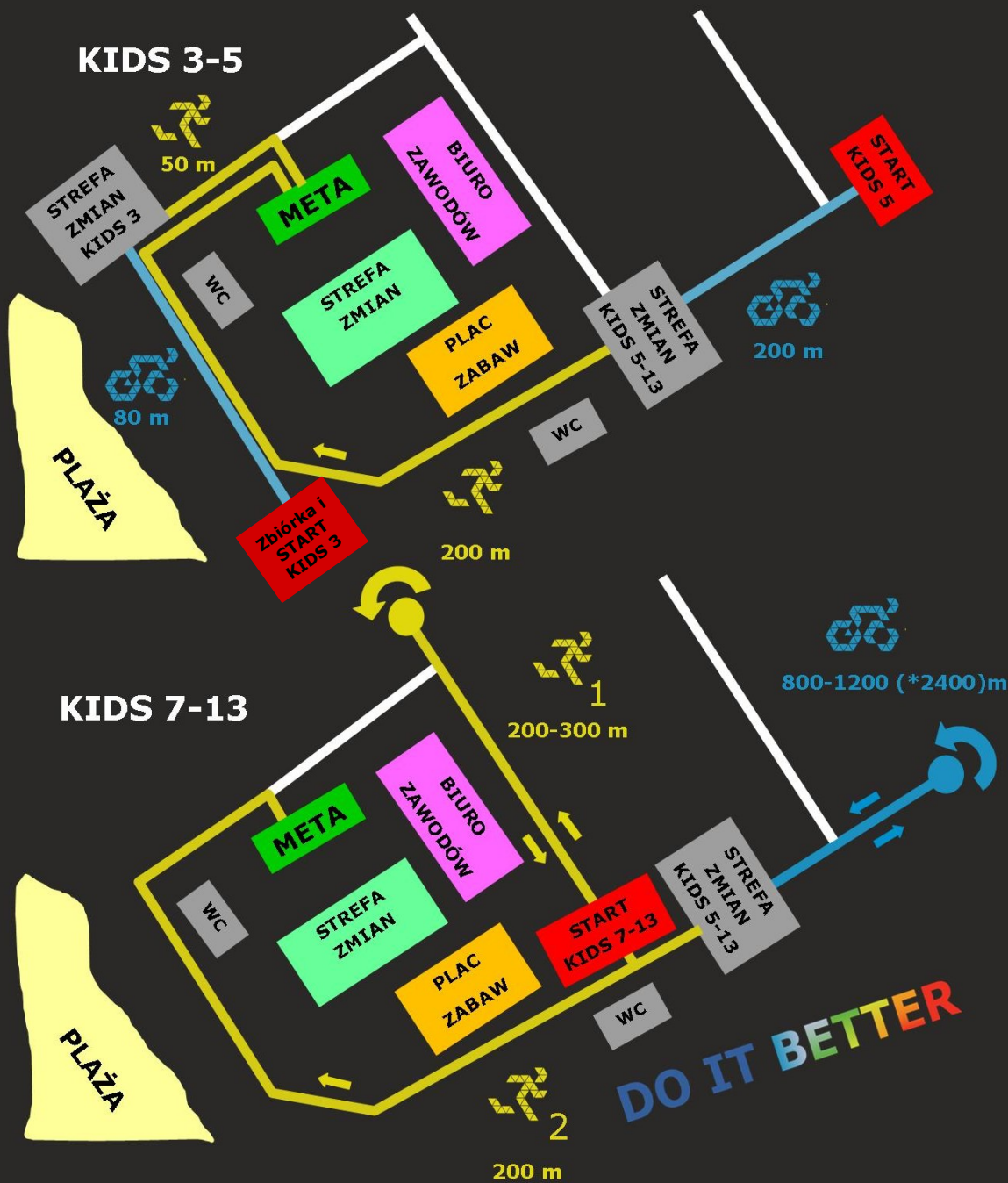
 100 m  4 km  1 km
1 pętla 3 pętle 1 pętla

**TRI
FUTURE**

**G
R
E
↑
T
M
A
N**



GREATKIDS



INFORMACJE:

- Zbiórka KIDS 3—przy starcie (obok plaży)
- Zbiórka KIDS 5-13—przy strefie zmian KIDS
- Zawody odbędą się po drodze asfaltowej, dozwolone wszystkie typy rowerów
- Aby nie tłoczył się na starcie prosimy o przyjscie na miejsce zbiórki nie szybciej niż 10 min przed startem
- Rowery wkładamy do strefy zmian dopiero tuż przed startem, po sygnale od organizatora
- Tuż przed każdym startem zostanie przeprowadzona odprawa dla dzieci
- Szczegółowe zasady dostępne są w Regulaminie
- Dekoracja tylko dla KIDS C5/D5-C15/D15—w KIDS C3/C3 wszystkie dzieci są zwycięzcami :)

KAT.	FALA	START
D3	Fala Ananasowa	12:20
C3	Fala Ananasowa	12:20
D5	Fala Bananowa	12:25
C5	Fala Cynamonowa	12:30
D7	Fala Dyniowa	12:35
C7	Fala Eukaliptusowa	12:42
D9	Fala Fasolowa	12:49
C9	Fala Gruszkowa	12:56
D11	Fala Herbaciana	13:03
C11	Fala Herbaciana	13:03
D13	Fala Irysowa	13:10
C13	Fala Irysowa	13:10

ROWER + BIEG

C3/D3 (2024-2021)

80m + 50m

C5/D5 (2020-2019)

200m + 200m

BIEG + ROWER + BIEG

C7/D7 (2018-2017)

200+800+200

C9/D9 (2016-2015)

200+1000+200

C11/D11 (2014-2013)

300+1200+200

C13/D13 (2012-2011)

300+1200 lub 2x1200*+200

*dystans najstarszej grupy zostanie omówiony na odprawie

Dekoracja ok. 14:00



CHECKLIST — PRZYDAMISIE

G
R
E
↑
T
M
A
N



<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
REZNIK	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.

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 w celu oznaczenia 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.

Ile będzie punktów odżywczych?

PUNKT ODŻYWCZY TRASY BIEGOWEJ— będzie zlokalizowany tak aby można z niego skorzystać 2x na każdej pętli. Na punkcie będzie IZOTONIK OSHEE, WODA.

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

Na mecie zapraszamy do Strefy Finishera gdzie przywitają was Owocowe Szaszłyki, izotonik OSHEE, kanapki z produktami PRIMAVIKA, produkty SONKO, browar Fortuna oraz degustacja FIX CATERING.

GREATMAN



KOŚCIAN



TRIATHLON



Powiat Kościański
DOBRY KIERUNEK



BROWAR
FORTUNA
1889

COCCODRILLO®



www.trioutlet.pl



DARE2TRI 4 PRO ACTIVE

modulor
macieksoczynski.com

SONKO



OSHEE™

