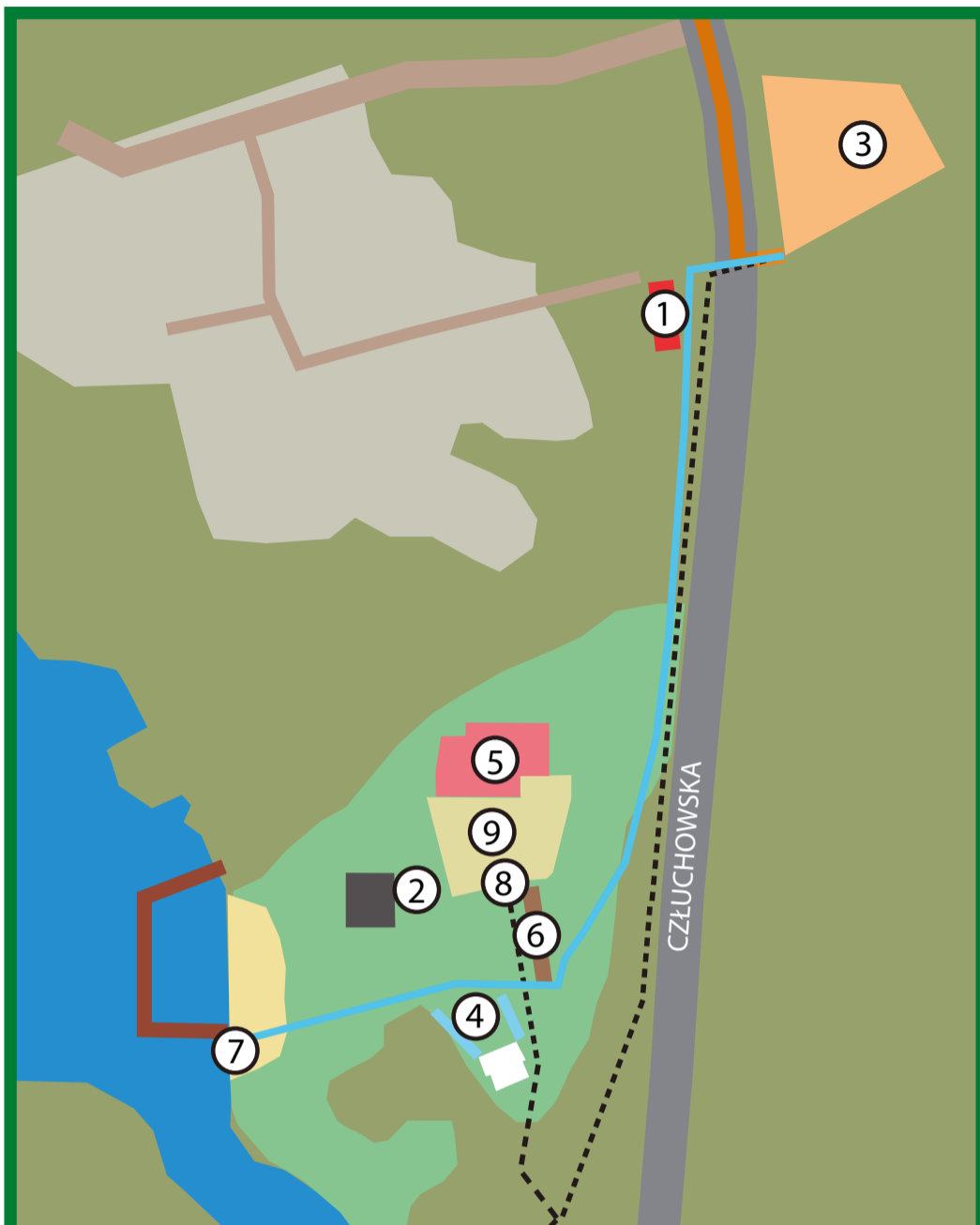




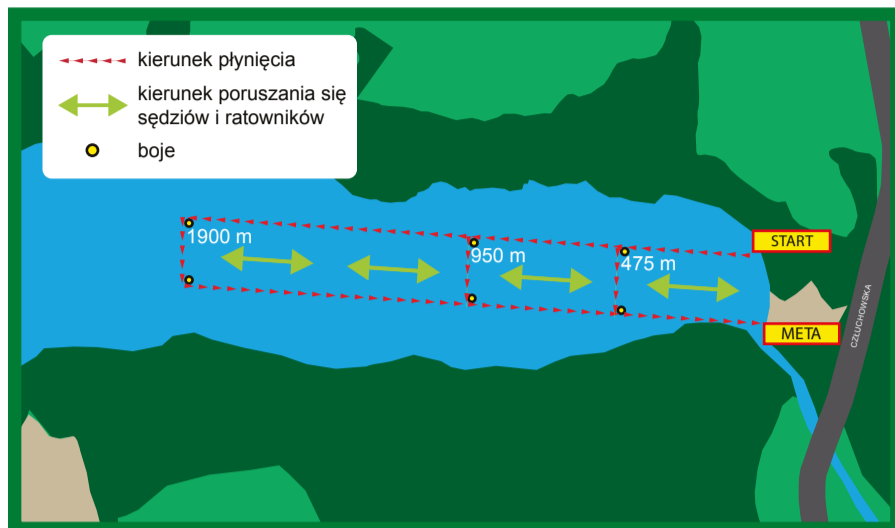
PLAN SYTAUACYJNY



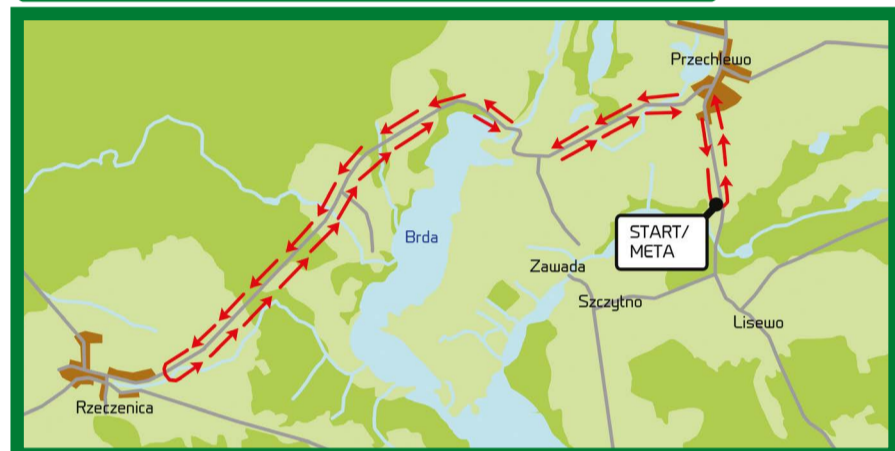
LEGENDA:

- | | |
|---------------------------|----------------------|
| 1 - OSIR | 6 - TRYBUNY |
| 2 - BIURO ZAWODÓW | 7 - START |
| 3 - STREFA ZMIAN | 8 - META |
| 4 - EXPO | 9 - STREFA FINISHERA |
| 5 - STREFA GASTRONOMICZNA | |

TRASA PŁYWACKA • 28,25 • 56,5 • 112,99 km



TRASA ROWEROWA • 28,25 • 56,5 • 112,99 km



TRASA BIEGOWA • 28,25 • 56,5 • 112,99 km



Święto triathlonu i dobrej zabawy – GOODVALLEY TRIATHLON PRZECHLEWO 2019

NAJBARDZIEJ RODZINNY TRIATHLON W POLSCE WYJĄTKOWA ATMOSFERA, MNÓSTWO ŚWIETNEJ ZABAWY I SPORTOWA RYWALIZACJA DLA KAŻDEGO!

MNÓSTWO ATRAKCJI DLA CAŁYCH RODZIN:

- Konkurencja Tri Family wystartuj ze swoją rodziną!
 - Specjalny dystans dla najmłodszych
 - Możliwość startu z opiekunem!
- CZEKA NA WAS DUŻO ZABAWY I POZYTYWNEJ ENERGII!**

Konkurs kibicowania w sobotę i w niedzielę,

Konkursy: do wygrania vouchery na weekendowe użyczenie auta Mini Inchage Motor wraz z namiotem

Konkurs typowania wyników (do wygania rower szosowy): typujemy dwa wyniki.

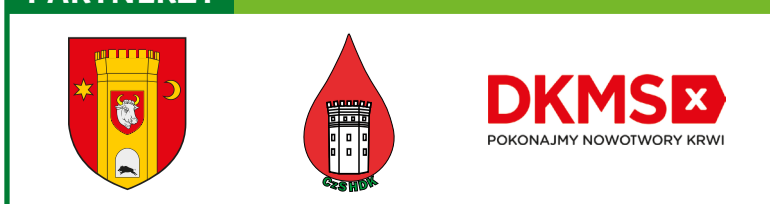
W sobotę dystans: połówka 112,99 km i w niedzielę 56,5 km.

**DZIEŃ KRWIODAWSTWA- 24.08.2019 • REJESTRACJA JAKO DAWCA SZPIKU - NAMIOT DKMS
POKAZ I WARSZTATY Z UDZIELANIA PIERWSZEJ POMOCY • KINO LETNIE W PIĄTEK I W SOBOTĘ**

ORGANIZATORZY:



PARTNERZY





Harmonogram imprezy GOODVALLEY TRIATHLON PRZECHLEWO 2019 (24-25.08.2019)

BIURO ZAWODÓW

Ośrodek Sportu i Rekreacji Przechlewo
ul. Człuchowska 60, tel: +48 59 833 44 05

Godziny otwarcia biura zawodów:

23.08.2019 w godzinach **12:00 – 21:00**

24.08.2019 w godzinach **06:00 – 21:00**

25.08.2019 w godzinach **06:00 – 09:00**

PIĄTEK 23.08.2018

12:00 – 21:00 – wydawanie pakietów startowych – dystans 112,99 oraz dystans 28,25 km i Biegu Farmera

16:00 – 21:00 – wstawianie rowerów do strefy zmian – dystans 112,99 oraz dystans 28,25 km

17:00 – Start Biegu Farmera, po biegu poczęstunek OSiR nad jeziorem Końskie

18:00 – 21:00 – Pasta Party - dystans 112,99 oraz dystans 28,25 km, adres OSiR Przechlewo

SOBOTA 24.08.2018

06:00 – 07:45 – wydawanie pakietów startowych

06:00 – 07:45 – wstawianie rowerów do strefy zmian

07:45 – oficjalne otwarcie **GOODVALLEY TRIATHLON PRZECHLEWO**

08:00 – odprawa techniczna – dystans 112,99 oraz dystans 28,25 km - scena nad jeziorem OSiR Przechlewo

09:00 – start **GOODVALLEY TRIATHLON PRZECHLEWO** na dystansie 112,99 km

10:15 – start dystans 28,25 km

15:00 – zamknięcie trasy rowerowej

17:00 – zamknięcie trasy biegowej

17:00 – 17:30 – ceremonia wręczenia nagród – dystans 112,99 km oraz dystans 28,25 km

15:00 – 17:30 – wydawanie rowerów ze strefy zmian

DYSTANS 56,5 km (ćwiartka) oraz sztafety dystansu 56,5 km oraz Tri Family

09:00 – 21:00 – wydawanie pakietów startowych

18:00 – 21:00 – Pasta Party dla zawodników dystansu 56,5 km oraz sztafet dystansu 56,5 km, OSiR Przechlewo

17:30 – 21:00 – wstawianie rowerów do strefy zmian

NIEDZIELA 25.08.2018

06:00 – 07:30 – wydawanie pakietów startowych

06:00 – 07:30 – wstawianie rowerów do strefy zmian

07:45 – oficjalne otwarcie zawodów

08:00 – odprawa techniczna na scenie nad jeziorem, OSiR Przechlewo

09:00 – start dystans 56,5 km

09:30 – start sztafety dystansu 56,5 km

13:00 – zamknięcie trasy rowerowej dla triathlonistów

13:00 – 14:30 – wydawanie rowerów ze strefy zmian

14:00 – rozpoczęcie zawodów Tri Family

14:30 – zamknięcie trasy biegowej dla triathlonistów

14:30 – 15:00 – ceremonia wręczenia nagród, oficjalne zamknięcie zawodów

Miejsce: OSiR Przechlewo nad jeziorem Końskie

Niezbędnik zawodnika:

1. Wycofanie się z wyścigu

Każdorazowo poinformuj najbliższego sędziego o takiej sytuacji podając swój numer – jeśli tego nie zrobisz, istnieje ryzyko że podejmiemy akcję ratowniczo-poszukiwawczą obciążając Ciebie kosztami takich działań.

2. Pamiętaj o:

Pływanie:

1. Strój triathlonowy / strój do pływania.
2. Pianka pływacka – Przy temperaturze wody poniżej 14 st. (dystans 56,5km) oraz 16st. (112,99km, 226km) pianka jest obowiązkowa, natomiast przy wyższej jak najbardziej wskazana!
3. Okulary do pływania.
4. Zatyczka na nos/ do uszu – jeśli zazwyczaj ich potrzebujemy.
5. Środek ułatwiający zdejmowanie pianki – nie zalecamy oliwki ani wazeliny ze względu na szkodliwe działanie na pianki neoprenowe.

Rower:

1. Kask – absolutny obowiązek!
2. Okulary rowerowe.
3. Strój rowerowy (jeśli nie używamy stroju triathlonowego).
4. Obuwie rowerowe.
5. Skarpetki.
6. Pompka ręczna lub zapasowe naboje z Co2.
7. Zapasowa dętka + łyżki do opon lub uszczelniacz do opon (przydatne w trakcie startu aby nie tracić czasu na zmianę dętki).
8. Komplet kluczy imbusowych.
9. 2 Bidony.
10. Torebka do przechowania batonów i żeli energetycznych.
11. Licznik rowerowy.

Bieg:

1. Buty do biegania.
2. Strój biegowy (jeśli nie używamy stroju triathlonowego).
3. Skarpetki – jeśli ich potrzebujemy, a nie założyliśmy przed etapem rowerowym.
4. Czapka.

Dodatkowo:

1. Dokument tożsamości ze zdjęciem.
2. Pasek na numer startowy – zakładamy z przypiętym numerem po etapie pływackim.
3. Klapki – przydatne przed etapem pływackim.
4. Nożyczki.
5. Drugą parę butów do biegania (jedną parę zostawimy w strefie zmian, to druga przyda się tuż przed startem do rozgrzewki).
6. Ubranie na rozgrzewkę.
7. Żele i batony energetyczne.
8. Dodatkowy czepek – przyda się w przypadku zimnej wody.
9. Olejek do opalania.
10. Zegarek / pulsometr + opaska na klatkę piersiową.
11. Ręcznik.
12. Taśma izolacyjna – bardzo wiele zastosowań przy mocowaniu ekwipunku do roweru.
13. Smar do łańcucha.
14. Szmataki do czyszczenia roweru.
15. Duża pompka rowerowa stojąca – łatwiej uzyskać za jej pomocą duże ciśnienie powietrza w oponach.
16. Zapasowe dętki i opony – na wypadek ich uszkodzenia w przeddzień zawodów.
17. Gumki recepturki – przydatne do zamocowania butów rowerowych na rowerze w optymalnej pozycji.

3. Czego nie wolno?

- używanie odtwarzaczy mp3, słuchawek, etc – jest zabronione i grozi dyskwalifikacją,
- w trakcie rywalizacji nie można towarzyszyć zawodnikowi ani podawać jemu żadnych płynów czy jedzenia – również zagrożone dyskwalifikacją.

SPONSORZY:

