

GOODVALLEY  
**TRIATHLON**  
-PRZECHLEWO-



ODPRAWA TECHNICZNA  
DLA DYSTANSU 56,5 KM I SZTAFET

# Agenda

- ▶ Harmonogram
- ▶ Trasa
- ▶ Strefa zmian
- ▶ Sztafety
- ▶ Zasady
- ▶ Dekoracje

# Harmonogram

- ▶ 09:00 - start dystans 56,5 km
- ▶ 09:30 - start sztafety dystansu 56,5 km
- ▶ 13:00 - zamknięcie trasy rowerowej
- ▶ 13:00 - 14:30 - wydawanie rowerów ze strefy zmian
- ▶ 14.00 - start Tri Family
- ▶ 14:30 - zamknięcie trasy biegowej
- ▶ 14:30 - 15:00 - ceremonia wręczenia nagród, oficjalne zamknięcie zawodów

# Dystanse i limity czasowe

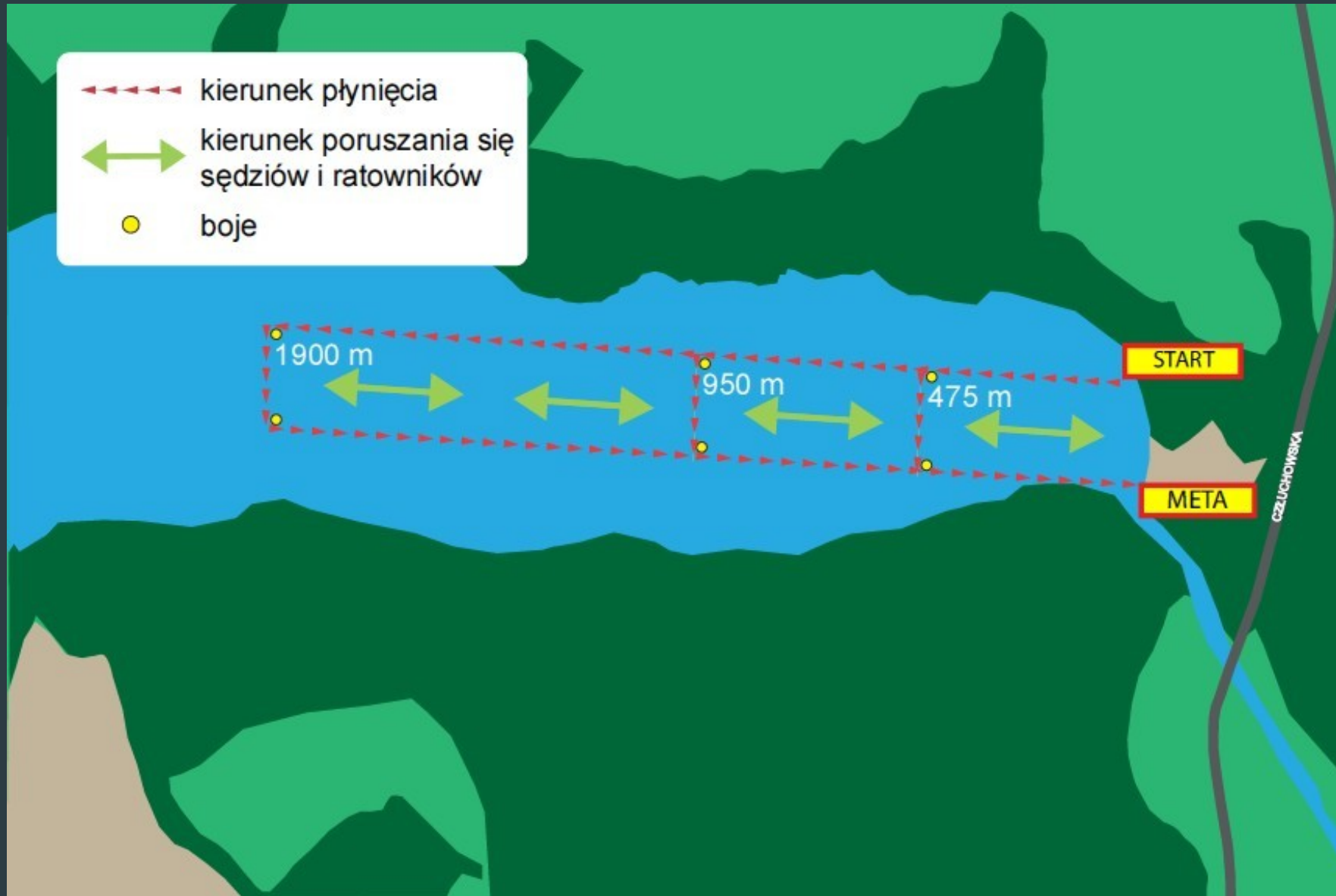
## 56,6 KM

- ▶ 950 m pływania - limit: 45 minut
- ▶ 950 m pływania + 45 km roweru - limit: 3,5 godziny
- ▶ 950 m pływania + 45 km roweru + 10,55 km biegu - limit: 5 godzin

# Etap pływacki

- ▶ ROLLING START
- ▶ Jedna pętla
- ▶ Wszystkie boje mijamy prawą stroną, czyli zawodnik ma boje po swojej lewej stronie
- ▶ Trasa zabezpieczona przez WOPR. Jeśli coś się dzieje - podnieście rękę, podpłyńcie - pomogą!

# Trasa pływacka



# Jeśli rezygnujesz z udziału...

- ▶ Jeśli rezygnujesz z udziału przed, w trakcie lub po etapie pływackim (albo na jakimkolwiek innym etapie zawodów) **MUSISZ** powiadomić o tym sędziów, ekipę od pomiaru czasu lub organizatora (nie wolontariusza).

# Etap rowerowy

- ▶ 2 x pętla - 22,5 km
- ▶ Ze Strefy Zmian wyjeżdżamy w prawo, w kierunku Przechlewa, aby w centrum miejscowości skręcić w lewo w kierunku Rzeczenicy. W połowie pętli (miejscowość Dolinka) do pokonania będzie ostry (najpierw prawoskrętny, później lewoskrętny) zjazd w kierunku Rzeki Brdy. Za mostem do pokonania natomiast jest stromy i długi podjazd w kierunku miejscowości Pakotulsko. Dalej droga do Rzeczenicy jest płaska z delikatnymi zjazdami i podjazdami.
- ▶ Zachowajcie ostrożność zwłaszcza na nawrotkach, 180 stopni.



# Trasa rowerowa



## Etap biegowy

- ▶ 2 x pętle
- ▶ Na wszystkich dystansach zawodnicy mają do pokonania dobieg do pętli biegowej (400m) oraz dobieg z pętli biegowej do mety (210m). Ze strefy zmian wybiegacie w lewo, na ścieżkę pieszo-rowerową, potem przez mostek przez rzekę Brda. Za mostkiem skręt w lewo. Dalej trasa wiedzie drogą asfaltową i drogą wyłożoną kostką brukową. Czeka Was też podbieg do skrzyżowania drogi na Szczytno. W Szczytnie nawrotka i powrót w kierunku mety.
- ▶ Oznaczenie trasy co 1km.

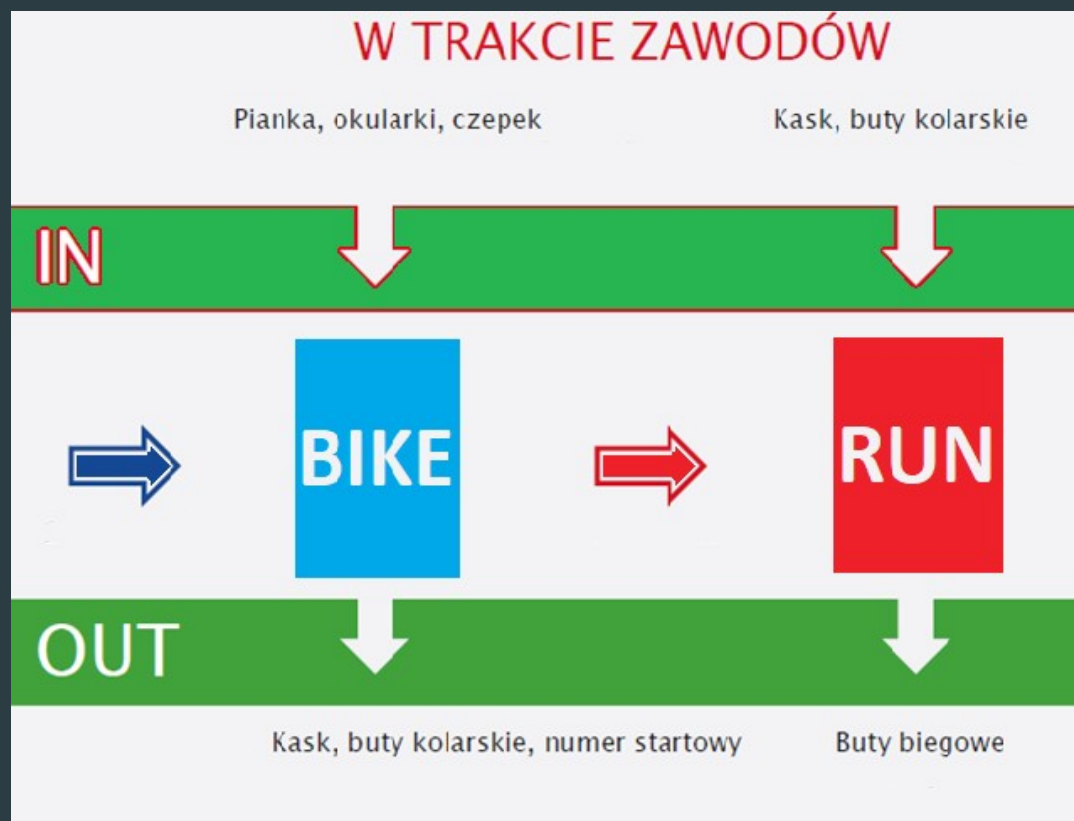
# Trasa biegowa



# Punkty odżywcze

- ▶ Na trasie rowerowej znajdują się dwa punkty odżywcze - na początku i końcu każdej pętli
- ▶ Znajdują się na nich woda i izotonik w butelkach 0,7l.
- ▶ Na trasie biegowej znajdują się 3 punkty żywieniowe, w okolicach 1,5 km, 3 km, 5 km pętli. Pierwsze dwa obustronne.
- ▶ Znajdują się na nich: woda, izotonik, owoce.

# Strefa zmian



- ▶ Po pływaniu zabieracie niebieski worek ze stojaka do przebialni, przebieracie się na etap kolarski i zakładacie kask. Worek z rzeczami po pływaniu wyrzucacie w strefie zrzutu za przebialniami. Podbiegacie do roweru i z rowerem wybiegacie ze strefy zmian. Wsiąść na rower można dopiero po przekroczeniu belki za strefą zmian. Wracając z etapu kolarskiego zejść z roweru należy przed belką. Odstawiacie rower na wieszak (buty mogą zostać wpięte w pedały), zabieracie czerwony worek i przebieracie się na etap biegowy w przebieralni. Worki wyrzucacie w strefie zrzutu za przebialnią.

Wszystkie rzeczy (poza ewentualnie wpiętymi w pedały butami kolarskimi) powinny być trzymane w workach.

# Sztafety



- ▶ Chip z pomiarem czasu, działa jak pałeczka w sztafecie.
- ▶ Gotowy do startu kolarz czeka na pływaką przy stojaku rowerowym swojej sztafety.
- ▶ Gotowy do startu biegacz czeka na kolarza przy stojaku rowerowym swojej sztafety.
- ▶ Pilnujemy swojego miejsca w strefie!

# Zasady

- ▶ Zawody rozgrywane są w konwencji non-drafting- zabroniona jest „jazda na kole”.
- ▶ Ze względów bezpieczeństwa nie wolno używać odtwarzaczy mp3, słuchawek, etc oraz niedozwolona jest pomoc z zewnątrz zawodnikowi.
- ▶ Namiot kar znajduje się w okolicach Strefy Zmian. Zawodnik odpowiedzialny jest za zgłoszenie się do strefy kar.
- ▶ Strefa draftingu: 12m strefy, 25 sekund na wyprzedzenie.
- ▶ Kary:

 30 sekund kary     5 minuta kary

     DSQ

# Wydawanie rowerów

- ▶ Wydawanie rowerów  
13:00 - 14:30
- ▶ Chip  
obowiązkowy!





# Nagrody



- ▶ Kategoria generalna kobiet i mężczyzn (miejsca I-III)
- ▶ Kategorie wiekowe kobiet i mężczyzn: 18-29; 30-39; 40-49; 50-59; 60-69; 70+
- ▶ Osoby nagrodzone w klasyfikacji generalnej nie są nagrodzone w ramach kategorii wiekowej

GOODVALLEY  
**TRIATHLON**  
-PRZECHLEWO-



POWODZENIA!