

PRZEWODNIK ZAWODNIKA Janusza i Grażyny triathlonu.

„Triathlon dla Januszy i Grażyn” nadciąga wielkimi krokami. Z pewnością ten start to dla Was źródło ekscytacji i wielu emocji, ale także pytań i wątpliwości co do Waszego przygotowania, szczegółowych planów miejsca startu oraz organizacji na ten start.

Przed samym startem

Najważniejszy punkt programu wyjazdu na zawody – pakowanie.

Upewnijcie się, że macie wszystko, co będziecie potrzebować przed, w trakcie i po imprezie.

Dlatego też zwróćcie uwagę czy na pewno wszystkie elementy niezbędne do startu są przygotowane i spakowane. A i nie zapomnijcie zabrać dobrego humor oraz radosny uśmiech goszczący na waszych twarzach przynajmniej przed samym startem 😊 !

Oto nasza propozycja listy, którą powinniście przygotować jeszcze przed rozpoczęciem pakowania na zawody:

PŁYWANIE:

1. Strój do pływania Grażyny, slipy, spodenki dla Januszy. Bielizna przejdzie ale nie jest raczej wskazana 😊
2. Pamiętajmy pianka pływacka – triathlonowa jest zabroniona !!! Chodzi o to aby nikogo nie wyróżniać a wasz start był w miarę możliwości nisko budżetowy 😊
3. Okulary do pływania, maska itd.
4. Zatyczka na nos/ do uszu – jeśli zazwyczaj ich potrzebujemy
5. Inne pomoce: koła ratunkowe, dmuchane, narękawki, makarony. Materace oraz płetwy zabronione dystans 400m musimy przepłynąć wpraw sami przy niewielkiej pomocy powyższych gadżetów.
6. Ręcznik do strefy zmian który przyda się zaraz po etapie pływackim a może i po rowerze jak upał wyciśnie z nas litry potu ?

ROWER:

1. Rower (sprawny, min. jeden hamulec najlepiej tylny 😊).
2. Kask – absolutny obowiązek!
3. Okulary rowerowe
4. Strój rowerowy (jeśli używamy takiego stroju)

5. Obuwie rowerowe (jeżeli takiego używamy ?
6. Skarpetki
7. Pompka ręczna lub Co2+zapasowe naboje
8. Zapasowa dętka + łyżki do opon lub uszczelniacz do opon (przydatne w trakcie startu aby nie tracić czasu na zmianę dętki)
9. Komplet kluczy imbusowych
10. Min. 2 Bidony (najlepiej z wodą oraz drugi z napojem isotonicznym)
11. Torebka do przechowania batonów i żeli energetycznych, kanapek i czego tam dusza zapagnie ! Smacznego.
12. Licznik rowerowy nie jest to rzecz niezbędna !

BIEG:

1. Buty do biegania (koniecznie sprawdzone w boju).
2. Ubranie (jeśli używamy innego stroju do biegu po rowerze)
3. Skarpetki – jeśli ich potrzebujemy, a nie założyliśmy przed etapem rowerowym
4. Czapka, daszek lub inne nakrycie głowy bardzo wskazane podczas upałów.
5. Okulary (również jak wyżej).

DODATKOWO:

1. Dokument tożsamości ze zdjęciem
2. Pasek na numer startowy, który zakładamy z przypiętym numerem po etapie pływackim. Kto takowego nie ma można będzie otrzymać gumkę którą dostarczy organizator.
3. Klapki – przydatne przed etapem pływackim a także po. Np. przysnąć po starcie ?
4. Nożyczki
5. Drugą parę butów do biegania (jedną parę zostawimy w strefie zmian, to druga przyda się tuż przed startem do rozgrzewki, jak i zaraz po starcie.
6. Ubranie na rozgrzewkę lub po samym starcie na przebranie.
7. Żele i batony energetyczne oraz inne pożywienie które chcemy jeść przed samym startem oraz w trakcie
8. Dodatkowy czepek – przyda się w przypadku zimnej wody. Obecnie woda ma powyżej 22C ☺
9. Krem do opalania z dużym filtrem UV
10. Zegarek / pulsometr jeżeli w ogóle chcecie używać ? Niby po co, przecież Wasz czas będziemy mierzyć My ☺
11. Ręcznik. który przyda się zaraz po etapie pływackim a może i po rowerze jak upał wyciśnie z nas litry potu ?
12. Taśma izolacyjna – bardzo wiele zastosowań przy mocowaniu ekwipunku np. geli energetycznych do roweru
13. Smar do łańcucha
14. Szmaty do czyszczenia roweru
15. Duża pompka rowerowa stojąca – łatwiej uzyskać za jej pomocą duże ciśnienie powietrza w oponach oraz mała pompka podręczna.
16. Zapasowe dętki i opony – na wypadek ich uszkodzenia w przeddzień zawodów

Co, jeżeli czegoś zapomnicie?

Jeżeli stwierdzicie w ostatniej chwili, że jednak czegoś zapomnieliście, to najbliższy sklep sportowy znajduje się około 30 km od miejsca startu: Decathlon, ul. Francuska 2, 55-040 Bielany Wrocławskie. Ewentualnie proszę zgłosić w biurze zawodów czego Wam potrzeba i wówczas według naszych możliwości postaramy się pomóc.

Niemniej, dla Waszego spokoju i dla zaoszczędzenie niepotrzebnych nerwów pamiętajcie jednak, że biuro zawodów to nie serwis rowerowy i sprzęt przygotujcie na zihier min. dzień przed zawodami.

W pakiecie startowym znajdziecie:

- czepek startowy,
- numer startowy
- naklejki na rower, kask i na worek do depozytu.
- inne niespodzianki,

Kolor czepka oznaczać będzie falę w której będziecie startować. Start odbywa się z wyznaczonego miejsca na plaży, jako pierwsi o godzinie 10:45 wystartują Przemek i Kuba.
fala nr 1 godz. 11:00 | fala nr 2. 11:10 | fala nr 3. 11:20 | fala nr 4. 11:30.

Na numerze startowym prosimy nanieść przydatne informacje w razie wypadku, gdy potrzebna będzie interwencja medyczna. Kolor numeru startowego określa również falę w której będziecie startować. Naklejkę na kask naklejamy z przodu kasku oraz z lewej jego strony.

Natomiast naklejkę na rower umieszczamy na sztycy podsiodłowej. Ok. „sztyca” to rura na której zamontowane jest siodło 😊

Gdy odbierzecie już swój pakiet startowy i przygotujecie sprzęt do zawodów i przymocujecie numer startowy do paska, zalecam również ponowne sprawdzenie stanu technicznego sprzętu, po czym jesteście gotowi do wprowadzenia roweru do strefy zmian. Strefa zmian czynna jest w następujących godzinach:

18.08.2018 (sobota)

8:00 – 10:15 godziny pracy biura zawodów. Odbiór pakietów startowych z numerami oraz inne sprawy organizacyjne tylko w godzinach pracy biura !

8.30- 10:15 możliwość wejścia do strefy zmian.

Po godzinie 10:15 wstawianie rowerów do strefy zmian nie będzie możliwe.

Wejście do strefy zmian mają tylko zawodnicy z numerem i opaską indentyfikacyjną, którą dostaną w biurze zawodów przy rejestracji.

15.00 – 17.00 odbiór rowerów ze strefy zmian

Wprowadzenie roweru możliwe jest tylko po okazaniu numeru startowego. Wchodząc do strefy zmian sędzia sprawdzi także stan techniczny roweru oraz kasku rowerowego (kask musi być założony i zapięty na głowie). Strefa zmian jest chroniona zarówno podczas zawodów jak i w godzinach poza godzinami imprezy sportowej.

W strefie zmian każdy zawodnik ma wyznaczone stanowisko do przywieszenia roweru, przy którym znajduje się koszyk, do którego należy włożyć całe wyposażenie, które niezbędne będzie podczas startu.

Do koszyka w strefie zmian radzimy włożyć:

- obuwie kolarskie i biegowe,
- skarpetki
- kask
- czapkę na etap biegowy
- okulary
- żele, które będziecie potrzebować na etap biegowy

Przed wyjściem ze strefy zmian raz jeszcze radzimy abyście sprawdzili stanu technicznego sprzętu. Zalecamy także montaż w tym momencie żeli, batonów, bidonów czy innych produktów na rower (jeżeli widzicie potrzebę zabierania własnych produktów

Odprawa Techniczna

Odprawę techniczną odbędzie się o godz. 10:30 na plaży przy miejscu startu. Pamiętajcie to jeden z ważniejszych punktów przed samym startem. Na odprawie wyjaśniamy wszelkie niejasności i staramy się odpowiedzieć na wszelkie pytania.

Będą tam wszystkie informacje na temat przebiegu imprezy, regulaminów oraz tras

zawodów. Dlatego jest to obowiązkowy punkt programu. W ten sposób będziecie mieć pewność, że wszystkie informacje na temat startu w imprezie będą Wam dobrze znane.

DEPOZYT :

Po wyjściu ze strefy zmian jest możliwość pozostawienia rzeczy w depozycie znajdującym się w biurze zawodów, gdzie odbieraliście pakiety startowe – w sobotę w godzinach od 8:00 – 10:30.

Jako depozyt należy złożyć jedną torbę, do której włożycie wszystko co chcecie złożyć w depozycie. Tam na torbę zostanie nałożony worek ochronny, na który zostanie naklejona naklejka z Waszym numerem.

Do depozytu nie będą przyjmowane żadne rzeczy luzem – wszystko musi znajdować się w jednej torbie. Odbiór worka z torbą możliwy jest tylko po okazaniu numeru startowego.

Start do etapu pływackiego:

Start odbywa się z wyznaczonego miejsca na plaży fala nr 1 godz. 11:00 fala nr 2. 11:10, fala nr 3. 11:20 i fala nr 4. 11:30.

Po sygnale startu zawodnicy ustawieni w strefie startu 1 fala nr od 1-25 startują biegnąc w kierunku wody po krótkim (około 10m) odcinku. Kolejni zawodnicy fale 2,3 oraz 4 startują w odstępach około 10 min w ten sposób startują wszyscy zawodnicy.

Trasa pływacka będzie oznaczona i wynosi około 400m długości. Trasa zabezpieczona będzie przez służby WOPR oraz sędziów na kajakach. Zawodnicy muszą znać trasę pływacką i samemu ją pokonać opływając na półmetku okrągły syfon lewym ramieniem by zostać sklasyfikowanym. Szczegóły na odprawie przed zawodami.

Sędzia zawodów towarzyszy zawodnikom na trasie pływackiej i pilnuje przestrzegania przepisów.

Gdy dopłyniemy do brzegu, wybiegamy z wody w miejscu specjalnie oznaczonym i udajemy się do strefy zmian w miejsce gdzie pozostawiliśmy swój rower (miejsce oznaczone numerem – według numeru startowego). Na dobiegu do strefy zmian można ściągnąć czepek i okularki, ale **nie wyrzucać ich poza trasę**, tylko biec z nimi w ręce. Gdy dobiegniecie do swojego stanowiska okularki i czepek umieszczacie w swoim pojemniku (tzw. boxie, skrzynce). Następnie zakładacie buty oraz kask i zdejmując rower ze stojaka ruszacie na trasę rowerową – **Uwaga prowadząc rower do kreski sygnalizującej start etapu kolarskiego. Kask musi zostać założony na głowę i zapięty przed odwieszeniem roweru ze stojaka!**

Strefa zmian jest przelotowa tzn. zawodnicy wybiegają na trasę rowerową z przeciwnego narożnika strefy od tego którym do niej wbiegali. **Na etapie rowerowym numer startowy należy umieścić z tyłu ciała, na plecach.**

Wsiadamy na rower dopiero po przebiegnięciu przez belkę startową gdzie znajdować się będzie sędzia zawodów. Dozwolony jest dobieg na boso z butami wpiętymi w pedały. Po przekroczeniu belki startu (linia namalowana na asfalcie) rozpoczynacie etap rowerowy. Pamiętajcie proszę – na **całej trasie rowerowej** obowiązuje absolutny zakaz odpinania i ściągnięcia kasku rowerowego. Obowiązuje oczywiście ruch prawostronny. A wyprzedzanych zawodników omijamy tylko z lewej strony ! U nas nie obowiązuje tzw. zakaz Draftingu – **nie mniej jednak zalecamy ze względu bezpieczeństwa jechać w odległości nie mniejszej niż 10m za inną osobą.**

Cała trasa rowerowa oznaczona będzie znakami. Zawodnicy mają do pokonania kolejno dwie pętle po około 10 km każda. Dopiero po pokonaniu ostatniego okrążenia prosimy o kierowanie się do strefy zmian specjalnie utworzonym i oznaczonym zjazdem na dojeździe do ośrodka wypoczynkowego w Sulistrowiczkach skąd wystartowaliście. – zjazd do strefy zmian znajduje się w tym samym miejscu, co wybieg na trasę kolarską oraz biegową.

Na trasie kolarskiej znajdować się będzie punkt żywieniowy – na końcu pętli kolarskiej. Będą na nich dostępne woda, napoje izotoniczne, banany i inne.

Zejdźcie z roweru po ukończeniu etapu rowerowego. Na asfalcie będzie wyznaczona linia (tzw. Belka) gdzie będzie stał drugi sędzia z gwizdkiem , koniecznie przed belką należy zejść z roweru i dalej prowadzić go aż do swojego stanowiska w strefie zmian. **Przed odwieszeniem roweru nie wolno odpiąć ani ściągać kasku z głowy! Dozwolone jest to dopiero po odwieszeniu roweru na stanowisko.**

Następnie wkładamy rzeczy z etapu kolarskiego do pojemnika i zakładamy rzeczy na etap biegowy. Na etapie biegowym numer startowy należy umieścić z przodu ciała. Na trasę biegową wybiegamy korytarzem którym wybiegaliśmy na etap rowerowy.

Jedna pętla trasy biegowej ma około 3,8 km z nawrotem na 1,9 km, więc do pokonania jest taka sama liczba pętli, co na trasie kolarskiej czyli 2.. Trasa rozpoczyna się przy ośrodku wypoczynkowym i wiedzie w większości ścieżkami szutrowymi o utwardzonej nawierzchni oraz asfaltem. Po około 1,9 km mijany jest punkt żywieniowy przy restauracji Zielone Wgórce ul. Parkowa 3, 55-050 Sulistrowiczki . To doskonałe miejsce do kibicowania oczywiście poza Ośrodkiem rekreacyjnym w Sulistrowiczkach który jest miejscem zawodów.

Bieg obfituje w liczne podbiegi i zbiegi o małym i średnim stopniu nachylenia, większość trasy jest nie jest osłonięta przed bezpośrednim działaniem promieni słonecznych. Zalecamy więc nakrycie głowy oraz korzystanie z wody na strefach bufetowych.

Na trasie biegowej dla zawodników na dystansie na każdej pętli przygotowane będą 2 punkty odżywcze. Gdy pokonacie już odpowiedni dystans na trasie biegowej, udajcie się na metę, gdzie czekać na Was będziemy koszulkami finishera oraz strefą gastronomiczną. Przy

rejestracji w biurze każdy dostanie opaskę oraz talony które upoważniają do wejścia w strefę gastronomiczną oraz korzystania ze strefy finishera.

DEKORACJA:

Dekoracja 15:30

Pamiątkowe medale otrzymacie w trakcie wspólnej dekoracji.

Koszulka finishera zostanie wam wręczona zaraz po przekroczeniu mety abyście mogli dumnie w niej paradować aż do północy lub do rana 😊

Po zawodach odbiór rowerów ze strefy zmian możliwy jest tylko po okazaniu numeru startowego.

Mam nadzieję, że przedstawiony zestaw informacji okaże się dla Was przydatny i odpowie na większość pytań związanych ze startem w zawodach Triathlon dla Januszy i Grażyn 2018

Życzymy Wam wszystkim wspaniałej zabawy i tylu Januszy i Grażyn na mecie co na starcie.

Do zobaczenia