

PolskaMan Triathlon

Wolsztyn

18.08.2019

Race Manual

Serdecznie witamy!

Drogie zawodniczki, drodzy zawodnicy PolskaMan!

W tym roku spotykamy się już po raz siódmy. Na naszych rodzinnych zawodach, pragniemy abyście doznali triathlonu na wysokim poziomie i w rodzinnej atmosferze!

Cieszy nas bardzo, że docierają do nas zawodnicy nie tylko z Polski ale i z zagranicy.

Życzymy Wam udanego startu, życiówek i najpiękniejszego triathlonowego dnia!

Mona & Peter Nomm
(Organizatorzy)



Informacje Głównego Sędziego

W organizacji PolskaMan Wolsztyn stosuje przepisy ITU Competition Rules rozdział 2.-7. i 24.-26.

Niektóre ważne punkty:

- Kask musi być założony i zapięty przed wyjęciem roweru ze stojaka i zdjęty po całkowitym wstawieniu roweru do stojaka.
- Zakaz jazdy w strefie zmian! Wsiadanie i zsiadanie dozwolone jest dopiero na ulicy Poznańskiej, przy bramie i progu zwalniającym.
- Trasa rowerowa jest zamknięta dla ruchu drogowego. Organizator nie może zagwarantować obecności pojedynczych przypadków.
- Rowerzyści poruszają się z zachowaniem zasad Ustawy Prawa o ruchu Drogowym. Zawodnicy trzymają się prawej strony, z wyjątkiem wyprzedzania. Nieprzestrzeganie zasad grozi karą czasową.



Wyprzedzanie jest dozwolone wyłącznie z lewej strony, wyprzedzanie z prawej strony grozi dyskwalifikacją!

- W przypadku awarii roweru w trakcie przejazdu należy usunąć się na pobocze drogi w sposób, aby nie zakłócić przebiegu wyścigu.
- Jazda na kole (drafting) jest zabroniona na wszystkich dystansach!
- Podawanie prywatnych odżywek, zezwolone jest w specjalnie do tego wyznaczonych miejscach: 5-20m za oficjalnym punktem odżywczym na trasie biegowej i 5-50m na trasie rowerowej. Przyjmowanie prywatnego prowiantu w innych miejscach grozi dyskwalifikacją zawodnika!
- Korzystanie z pomocy z zewnątrz jest zabronione!
- Używanie MP3-Player, iPod-ów lub telefonów podczas zawodów jest zabronione.
- Zachowaj szacunek i respekt w stosunku do innych zawodników, pomocników, służb porządkowych, kibiców i organizatorów. Niewłaściwe, obraźliwe zachowanie przez zawodnika lub jego kibiców grozi dyskwalifikacją!

Piotr Matysiak
(Sędzia Główny)

Przed wyścigiem

Przebieg

17.08.2019	
10.00-20.00	Otwarcie biura zawodów Expo
15.00	Objazd trasy rowerowej PolskaMan wszystkie dystanse
16.45	Objazd trasy biegowej PolskaMan wszystkie dystanse (rowerem)
17.30	Odprawa techniczna w języku angielskim (wszystkie dystanse)
18.00	Odprawa techniczna w języku niemieckim (wszystkie dystanse)
18.30	Odprawa techniczna w języku polskim (wszystkie dystanse)
17.00-21.00	Wprowadzenie rowerów do strefy zmian
18.30-20.30	Pastaparty dla dystansu długiego i średniego
18.08.2019	
05.00	Otwarcie strefy zmian dla dystansu długiego
06.00	Start dystansu długiego PolskaMan
08.00	Otwarcie strefy zmian dla dystansu średniego
08.00-11.30	Otwarcie biura zawodów wyłącznie dla zawodników dystansu krótkiego
08.00-20.00	Expo
09.00	Start dystansu średniego PolskaMan
10.30	Odprawa techniczna dystans krótki
12.00	Otwarcie strefy zmian dystans krótki / Wprowadzenie rowerów do strefy zmian wyłącznie dla dystansu krótkiego
14.00	Start dystansu krótkiego
16.15-20.00	Odbiór sprzętu ze strefy zmian dystans krótki i średni
16.15-23.00	Odbiór sprzętu ze strefy zmian dystans długi
17.00	Oddanie trasy rowerowej dla ruchu drogowego
od 18.00	Dekoracje i wręczenie nagród dystans krótki i średni
od 22.00	Dekoracje i wręczenie nagród dystans długi
23.00	Powitanie ostatniego zawodnika na mecie Oficjalne zakończenie PolskaMan 2019

Miejsce parkingowe

Darmowe miejsca parkingowe znajdują się na ulicy Komorowskiej, około 200m od biura zawodów.

Biuro zawodów

Biuro zawodów się znajduje w Parku Miejskim przy Hotelu Pałac.

Strefa zmian

Strefa zmian znajduje się na Rynku bezpośrednio przy Ratuszu.

Do wejścia do strefy zmian uprawnieni są tylko zawodnicy bez osób towarzyszących.

Wprowadzenie rowerów do strefy zmian

Check-in dla dystansu długiego i średniego jest obowiązkowy w sobotę, 17.08.2019 w godz. 17.00-21.00. Zawodnicy dystansu krótkiego mogą wstawić sprzęt do strefy zmian w niedzielę, w godz. 12.00-14.00.

Podczas Bike Check-in będzie wrywczo sprawdzony stan techniczny roweru i kasku (kask należy założyć).

W pakiecie startowym znajdują się dwie opaski. Jedna z nich musi być założona na nadgarstek, druga przymocowana do zamka w piance pływackiej. Obydwie opaski zostaną odebrane podczas Check-out. Bez opasek Check-out jest niemożliwy!

Dodatkowo w pakiecie startowym znajduje się chip do pomiaru czasu, który musi być podczas startu przymocowany do nogi. Chip musi zostać zwrócony przy odbiorze pakietu finiszera w biurze zawodów.

Udział w odprawie technicznej jest obowiązkowy. Protesty i odwołania, które wynikają z nieobecności na odprawie technicznej lub nieznamomości regulaminu będą odrzucone.

Numery startowe

Numery startowe należy umieścić jak poniżej:

- naklejka na sztycę,
- naklejka na środek kasku,
- numer startowy na trasie rowerowej na plecach, na trasie biegowej z przodu.

Punkty odżywcze

Na trasie rowerowej jest jeden punkt odżywczy po rondzie Solidarności (tzn. co 30 kilometrów), na trasie biegowej są dwa punkty odżywcze (na stadionie OSIR i przy Hotelu Pałac).

Strefa wyrzucania śmieci

Na trasie rowerowej są dwie strefy wyrzucania bidonów 50-5m przed i 5-50m po punkcie odżywczym. Na trasie biegowej 5-20 m po oficjalnym punkcie odżywczym.

Za wyrzucanie śmieci w miejscach nie oznaczonych do tego celu, grozi kara czasowa.

Limit czasowy

	<i>Długi dystans</i>	<i>Średni dystans</i>	<i>Krótki dystans</i>
Pływanie maks.	2:30h	1:30h	1:00h
Rower maks.	8:00h	3:30h	1:30h
razem maks.	17:00h	8:00h	4:00h

Przekroczenie limitu czasowego (cut-off-limit) prowadzi do nieumieszczenia w klasyfikacji (DNF).

Opieka medyczna

W czasie trwania zawodów Organizator zapewnia opiekę medyczną. Punkt Pierwszej pomocy znajduje się na mecie w Parku Miejskim.

Toalety i prysznice

Na trasie biegowej znajdują się dwie stacjonarne (stadion i Park Miejski) oraz dwie mobilne toalety. Po zawodach każdy zawodnik może bezpłatnie skorzystać, za okazaniem opaski z prysznicą znajdującego się w toaletach w Parku Miejskim.

Depozyt

W dniu zawodów będzie możliwość oddania toreb, plecaków do depozytu w biurze zawodów, w godzinach 05.30 do 22.30h.

Wyścig

Kategorie wiekowe

Wiek	Płeć	od	do
K16	kobiety	16	17
M16	mężczyźni	16	17
K18	kobiety	18	29
M18	mężczyźni	18	29
K30	kobiety	30	39
M30	mężczyźni	30	39
K40	kobiety	40	49
M40	mężczyźni	40	49
K50	kobiety	50	59
M50	mężczyźni	50	59
K60+	kobiety	60	
M60+	mężczyźni	60	

Pływanie

Pływanie odbędzie się w Jeziorze Wolsztyńskim z startem na plaży przy Hotelu Pałac i metą na molo przy FalaPark.

O temperaturze wody i możliwości użycia pianek poinformujemy na odprawie technicznej.

Rower

Trasa rowerowa prowadzi z Rynku przez „Rondo Solidarności (mata- pomiar czasu) (nawrót) i „Rondo Armii Krajowej“ do Karpicka i na drodze 305 przez Błońsko i Kuźnica Zbąska do „Leśniczówka Aleksandrów“ (mata-pomiar czasu) nawrót.

Nawrót dla dystansu 226 (6 rund) i 113 (3 rundy) do „Leśniczówki Aleksandrów“ (km 17,6), dla krótkiego dystansu (2 rundy) km 22,6 za Błońskiem (mata-pomiar czasu).

Na trasie rowerowej jest jeden punkt odżywczy

- woda
- izotonik
- banany
- batony musli
- żele energetyczne

Prywatne odżywki: 5-50m po oficjalnym punkcie odżywczym

Bieg

Trasa biegowa odbywa się na utwardzonym położu, betonie lub asfalcie. Od strefy zmian, do mola, w lewo Promenadą do Stadionu OSIR (mata-pomiar czasu), z powrotem promenadą do Hotelu Pałac, do punktu nawrotu (mata-pomiar czasu) z powrotem tym samym śladem, przed Hotelem Pałac kolejna runda lub do mety.

Dystans długi pokonuje 8 rund, średni 4 rundy i krótki 2 rundy.

Na trasie biegowej znajdują się dwa punkty odżywcze (na stadionie i przy Hotelu Pałac):

- woda
- izotonik

- Coca Cola
- banany
- arbuzy
- żele energetyczne

Prywatne odżywki: 5-20m po oficjalnych punktach odżywczych

Po zawodach

Wyżywienie i pakiet finiszera

Po zakończonych zawodach każdy zawodnik zwraca chip pomiaru czasu i otrzymuje w biurze zawodów pakiet finiszera, w zależności od ukończonego dystansu.

Check-out

Odbiór rowerów odbędzie się najwcześniej od godz. 16.15 do godz. 20.00 (dystans krótki i średni) bądź 23.00h (dystans długi).

Wejście do strefy zmian po zawodach, jest możliwe tylko za okazaniem opaski. Zawodnik zabiera ze sobą cały sprzęt jednocześnie.

Odbiór sprzętu przez osoby trzecie, jest możliwy tylko z pisemnym pełnomocnictwem i kopią dowodu tożsamości zawodnika i za okazaniem dowodu odbierającego.

Nieodebrany sprzęt zostanie przetransportowany do biura zawodów.

Wyniki

Wyniki wszystkich dystansów będą aktualizowane na bieżąco i wywieszane w strefie mety, na „Muszli“. Oficjalne wyniki będą opublikowane na stronie internetowej PolskaMan oraz na facebooku.

Protesty

Wszystkie spory, będą rozstrzygnięte podczas zawodów przez komisję sędziowską.

Protest musi zostać złożony pisemnie (znajdują się w biurze zawodów), i nie później niż 30min po przekroczeniu mety. Opłata za protest wynosi 175 zł. Jeśli protest zostanie rozstrzygnięty na korzyść protestującego, wniesiona opłata w biurze zawodów zostanie zwrócona.

Dekoracje

Dekoracje wszystkich dystansów rozpoczynają się o 22:00 na scenie, w strefie finiszera.

Wszystkie nagrody (pieniężne, rzeczowe oraz puchary) **mogą zostać odebrane tylko i wyłącznie osobiście, podczas dekoracji.**

Nagrody pieniężne będą wypłacone zaraz po zakończeniu dekoracji w biurze zawodów.

Dekorowana osoba musi posiadać przy sobie dowód tożsamości.

Numer alarmowy organizatora

Ten numer służy tylko do wezwania pomocy medycznej.

Wszystkie inne kwestie zostaną odrzucone!

+48-886 703 670

