

TRIATHLON

KRAKÓW-NIEPOŁOMICE

RACE

BOOK



MISTRZOSTWA POLSKI

31 LIPCA 2022

PROGRAM ZAWODÓW

MISTRZOSTWA POLSKI AG NA DYSTANSIE SUPERSPRINTERSKIM

Sobota, 30.07.2022

19:00 odprawa techniczna online dla MP Age-Group na oficjalnym profilu FB Triathlon Series in Poland

Niedziela 31.07.2022

14:15-14:55 wprowadzanie rowerów i pobieranie pakietów w strefie zmian – dystans 0,3-8-2 (MP Age-Group)

14:15-15:05 przyjmowanie depozytów w punkcie depozytowym – dystans 0,3-8-2 (MP Age-Group)

15:15 zbiórka zawodników startujących na dystansie 0,3-8-2 (MP Age-Group)

15:25 start dystansu 0,3-8-2 (MP Age-Group) – limit czasu 50'

16:05-16:35 wydawanie rowerów ze strefy zmian (MP Age-Group)

16:35 ceremonia dekoracji (MP Age-Group)

Program może ulec zmianie!

LICENCJE

Mistrzostwa Polski

Kraków-Niepołomice 31 lipca 2022

Podczas zawodów **Mistrzostwa Polski Kraków-Niepołomice** obowiązują licencje Polskiego Związku Triathlonu. Licencje obowiązują wszystkich startujących zawodników.

Licencja może być roczna lub jednorazowa. Przed wejściem do strefy zmian każdy zawodnik ma obowiązek okazać ważną licencję.

Jeśli dysponujesz licencją w aplikacji, wystarczy, że okażesz ekran z widoczną licencją. Aby to zrobić logujesz się do aplikacji PZTri, wybierasz „Twoje Licencje” i odpowiednią pozycję.

Ekran z widoczną licencją jest potwierdzeniem do wydania pakietu przez biuro zawodów. Jeżeli posiadasz licencję roczną w formie karty, wówczas prosimy o okazanie tej karty.

Uwaga: Licencje można zakupić wyłącznie przez system zapisów www.startlist.pl podczas rejestracji na zawody lub przez aplikację PZTri. Koszt licencji jednorazowej to 20 zł.

Jeśli na **karcie zawodnika** znajduje się rubryka **LICENCJA>TAK**, to oznacza, że licencja jednorazowa PZTri została opłacona przez startlist i figuruje w ewidencji Polskiego Związku Triathlonu. Wchodząc do strefy zmian wystarczy okazać kartę zawodnika podpisaną pod oświadczeniem i dowód tożsamości.

licencje@pzt.org.pl.

PRAKTYCZNE INFORMACJE

BIURO ZAWODÓW

W Mistrzostwach Polski Age-Group na dystansie supersprinterskim bez draftingu nie będzie klasycznego Biura Zawodów, w którym będzie można odebrać pakiet, czy zapisać się na zawody. Rejestracja przeprowadzona będzie przez system startlist.pl, a przygotowane pakiety startowe będą czekały na zawodników w strefie zmian.

Biuro zawodów będzie usytuowane na terenie zbiornika Bobrowe Rozlewisko (Zabierzów Bocheński 570). Czynne będzie w godzinach wydawania pakietów startowych.

PAKIET STARTOWY

Pakiet startowy będzie znajdował się przy stanowisku z numerem startowym zawodnika i będzie włożony w torbę depozytową.

- Chip do pomiaru czasu, który znajduje się w pakiecie zamocuj przed startem na lewej nodze nad kostką. Umieszczenie chipa w innym miejscu spowoduje brak odczytu na trasie i brak Twojego nazwiska na wynikach.
- Numer startowy, który otrzymasz przygotuj w strefie zmian i załóż dopiero po zejściu z roweru. Każdy zawodnik powinien mieć własną gumkę do przymocowania numeru startowego! Numer startowy jest obowiązkowy tylko na etapie biegowym i musi być widoczny z przodu.
- Ponadto otrzymasz czepek, numer do przyklejenia pod siodło oraz trzy numery na kask, które należy przykleić z przodu i po bokach.

KARTA ZAWODNIKA

- **Każdy zawodnik** przed odbiorem pakietu startowego powinien pobrać kartę zawodnika logując się na swoje konto w systemie zapisów www.startlist.pl. Prosimy o wydrukowanie i podpisanie karty oraz zabranie jej na zawody. Zawodnik **bez wydrukowanej karty zawodnika nie będzie dopuszczony do startu.**
- Przed wejściem do strefy zmian należy przekazać **sędziemu podpisaną kartę zawodnika, licencję PZTri oraz dokument tożsamości ze zdjęciem.** Karta z numerem startowym zawiera oświadczenie o braku przeciwwskazań zdrowotnych do udziału w zawodach i starcie na własną odpowiedzialność.

PRAKTYCZNE INFORMACJE

DEPOZYT

Depozyt dla zawodników będzie mieścił się na terenie zbiornika Bobrowe Rozlewisko (Zabierzów Bocheński 570) w miejscu oznaczonym napisem „depozyt”. Będzie on czynny w dniu zawodów. Otwarcie depozytu nastąpi godzinę przed startem, a jego zamknięcie w czasie rozpoczęcia dekoracji. Rzeczy deponować należy w worku depozytowym oznaczonym numerem startowym, w którym zawodnik otrzymał pakiet startowy. Depozyt wydawany będzie na podstawie okazanego numeru startowego.

WAŻNE INFORMACJE:

- Podczas zawodów zwróć uwagę na punkty kontrolne mierzące czas i na oznaczenia trasy. Ominięcie punktu lub skracanie trasy spowoduje dyskwalifikację.
- Wszystkich zawodników obowiązuje **zakaz śmiecenia na trasie zawodów**, w tym celu organizator wyznaczy strefy zrzutu, w których będzie można wyrzucić zużyte bidony, opakowania, butelki, kubeczki itp. Złamanie zakazu może grozić dyskwalifikacją!
- Po ukończeniu triathlonu (po przekroczeniu linii mety) pamiętaj, aby zwrócić chip.

DYSTANS I TRASA

- Mistrzostwa Polski Age-Group zostaną rozegrane na dystansie supersprinterskim (0,3-8-2) bez draftingu.
- **Pływanie na dystansie 0,3 km (1 pętla)**. Spodziewana temperatura wody ok. 20-22°C. Głębokość zbiornika do 4 m. Rolling start z brzegu. Pomiar trasy GPS.
- **Rower na dystansie 8 km bez draftingu (2 pętle po 4 km)**. Trasa płaska. Pomiar trasy GPS. Kask obowiązkowy na całej trasie kolarskiej. Zawodnicy zobowiązani są do poruszania się po trasie zgodnie z zasadami ruchu drogowego. Na dystansie supersprinterskim bez draftingu dozwolone są rowery do jazdy na czas i kierownice triathlonowe. Na dystansie supersprinterskim bez draftingu zabronione są rowery górskie.
- **Bieg na dystansie 2 km (1 pętla)**. Pomiar trasy GPS.
- Limit czasu ukończenia zawodów – 50 minut.



PRAKTYCZNE INFORMACJE

PUNKTY ODŚWIEŻANIA

- Na trasie kolarskiej nie będzie punktu odświeżania. Na ten etap rywalizacji należy zaopatrzyć się we własne napoje i pożywienie.
- Na każdej pętli biegowej dostępny będzie jeden samoobsługowy punkt odświeżania. Zawodnicy zobowiązani są do samodzielnego pobierania butelek.
- Za metą będzie dostępny punkt odświeżania z wodą mineralną niegazowaną w butelkach.

UTRUDNIENIA W RUCHU

W dniach 30-31.07.2022 r. (sobota-niedziela), w związku z organizacją Ogólnopolskiej Olimpiady Młodzieży oraz Mistrzostw Polski w Triathlonie, wystąpią utrudnienia w ruchu drogowym.

W sobotę (30.07), w godz. 07:00-18:00 zamknięte dla ruchu będą ulice wykorzystywane do przeprowadzenia etapu kolarskiego zawodów. Możliwość wyjazdu/dojazdu do posesji zostanie zapewniona w godz. 09:30-10:20 oraz 13:00-14:30.

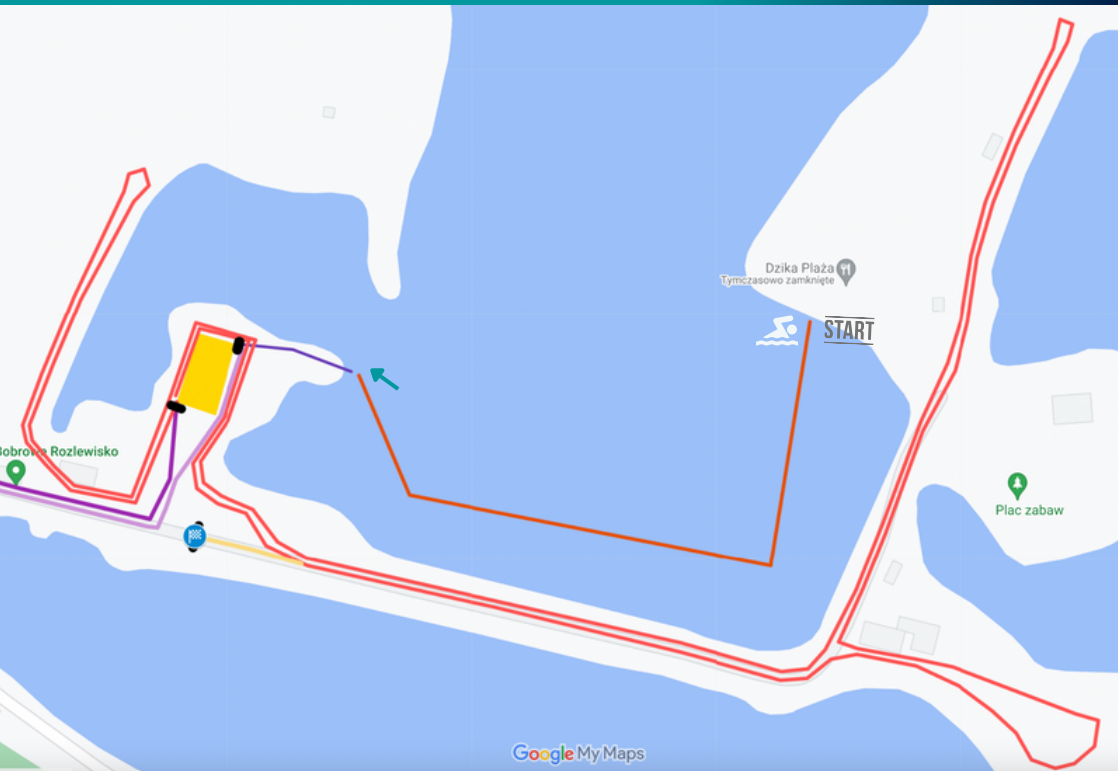
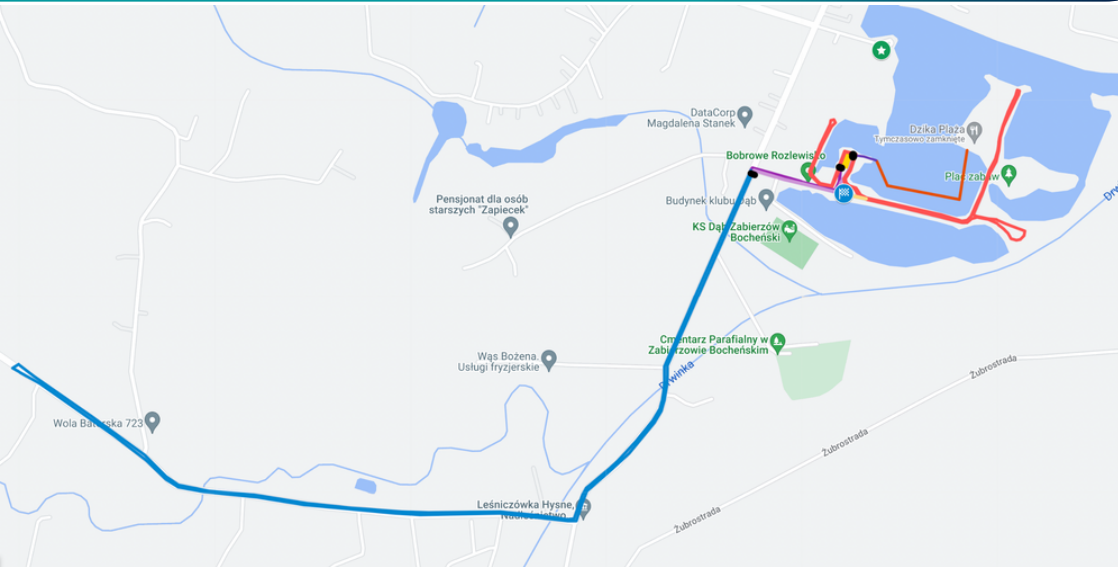
W niedzielę (31.07), w godz. 08:30-16:00 zamknięte dla ruchu będą ulice wykorzystywane do przeprowadzenia etapu kolarskiego. Możliwość wyjazdu/dojazdu do posesji zostanie zapewniona w godz. 13:30-15:00.

Przepraszamy za utrudnienia i zachęcamy do kibicowania zawodnikom. Prosimy o stosowanie się do poleceń służb zabezpieczających trasę. Prosimy o stosowanie się do tymczasowo wprowadzonej organizacji ruchu.

Uwaga! Zawody zostaną rozegrane przy zamkniętym ruchu drogowym, jednakże wszyscy zawodnicy powinni poruszać się prawą stroną jezdni i bezwzględnie przestrzegać przepisów Ruchu Drogowego. Zawodnicy muszą zachować szczególną ostrożność mając na uwadze ewentualną możliwość wyjechania pojazdów z pól czy pojedynczych zabudowań i posesji. Zawodnicy powinni bezwzględnie stosować się do poleceń sędziów oraz Służb Zabezpieczających trasę zawodów.



TRASA



[SZCZEGÓŁOWA MAPA - TUTAJ](#)



DRAFTING

Na trasie rowerowej **Mistrzostw Polski Kraków-Niepołomice** na dystansie supersprinterskim obowiązuje całkowity zakaz draftingu. Jazda bez draftingu to nic innego jak jazda indywidualna na czas (time trial). Zawodnik powinien jechać sam od startu, aż do mety. Osoba jadąca z tyłu powinna trzymać odstęp minimum 10 metrów licząc od przedniego koła zawodnika jadącego przed nim do przedniego koła zawodnika jadącego z tyłu. W momencie mijania zawodnik powinien trzymać się swojego rywala nie bliżej niż 2 metry z tyłu. Kolarz ma 20 sekund na manewr wyprzedzania innego zawodnika.

W przypadku osób łamiących przepisy będą egzekwowane kary zgodnie z przepisami sportowymi PZTri. Wysokość kary za drafting na dystansie supersprinterskim wynosi 1 minutę.

Kary będą egzekwowane tuż za strefą zmian. Zawodnikom nie przysługuje odwołanie się od kary czasowej, a decyzja sędziego jest ostateczna!

Sędzia nakłada karę czasową zgodnie ze swoją decyzją. Kartki niebieskiej sędzia używa w części kolarskiej w zawodach w formule bez draftingu, a kartki żółtej w pozostałych naruszeniach. Dla zachowania bezpieczeństwa sędzia może opóźnić nałożenie kary. Pokazanie czerwonej kartki oznacza dyskwalifikację.

Zawodnik podczas etapu kolarskiego może również otrzymać karę m.in. za następujące przewinienia: blokowanie i utrudnianie wymijania, pozostawienie bidonów na trasie, niesportowe zachowanie, pomoc z zewnątrz (dotyczy podawania jedzenia, picia, polewania wodą, naprawy sprzętu w innych miejscach niż wyznaczone).



KARY

WYKROCZENIE

KARA

Nieużywanie czepka Organizatora podczas startu		Ostrzeżenie i poprawa
Rozpięty kask		Ostrzeżenie i poprawa
Rozpoczęcie jazdy rowerem przed belką		Ostrzeżenie i poprawa
Zejście z roweru za belką (po powrocie)		Ostrzeżenie i poprawa
Niesportowe zachowanie		Czerwona kartka i DSQ
Niezatrzymanie się w strefie kar przez ukaranego karą czasową zawodnika		Czerwona kartka i DSQ
Rozmieszczenie sprzętu poza wyznaczonym miejscem		Ostrzeżenie i poprawa
Podciąganie/drafting	 	Niebieska kartka - pierwszy Drugi raz czerwona kartka i DSQ
Każde zachowanie w stosunku do innego zawodnika przeszkadzające w ruchu do przodu – atakowanie, blokowanie, utrudnianie wymijania	 	Celowe: Pierwszy raz żółta kartka i kara czasowa: 1 minuta kary. Drugi raz czerwona kartka i DSQ
Odmowa dostosowania się do instrukcji sędziego		Czerwona kartka i DSQ
Wyrzucanie śmieci lub sprzętu na trasę zawodów		Ostrzeżenie i poprawa Drugi raz - żółta kartka i kara czasowa 10 sekund
Bieg w towarzystwie osób, które nie uczestniczą w zawodach na dobiegu do linii mety		Czerwona kartka i DSQ
Brak numeru podczas biegu		Czerwona kartka i DSQ
Używanie słuchawek podczas zawodów - zabronione		Ostrzeżenie i poprawa Brak poprawy: czerwona kartka i DSQ
Otrzymanie trzech kar na dystansie		Czerwona kartka i DSQ



STREFA ZMIAN

W strefie zmian na zawodników będą czekały przygotowane pakiety startowe. Przed wejściem do strefy zmian należy przekazać sędziemu podpisaną kartę zawodnika, licencję oraz dokument tożsamości ze zdjęciem.

Swój rower oraz pozostały sprzęt zostaw w strefie zmian. Wejście do strefy zmian będzie możliwe w niedzielę 31 lipca w godzinach: 14:15-14:55.

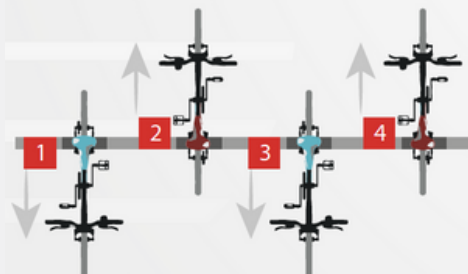
Przy stanowisku znajduje się koszyk, w którym można pozostawić swoje rzeczy. Buty do jazdy na rowerze (jeśli takowych używasz) możesz wpiąć w rower lub pozostawić przy koszyku, kask pozostawić na rowerze, okulary, rękawiczki i wszystko inne czego będziesz potrzebować podczas zawodów włóż do koszyka. Dla bezpieczeństwa zawodników i zabezpieczenia mienia, miejsce zmian przeznaczony jest wyłącznie dla uczestników zawodów. Przejdź się po strefie zmian. Znajdź wejście, którym wejdiesz do strefy po ukończeniu pływania i upewnij się, że szybko będziesz w stanie zlokalizować swój rower oraz wyjście, którym wyjdiesz z rowerem na trasę kolarską.

Po zakończeniu etapu pływackiego udaj się do Twojego stanowiska w strefie zmian. Zdejmij piankę (jeśli będzie można jej użyć podczas etapu pływackiego), przebierz się i najpierw załóż i zapnij kask, a następnie weź rower.

Podczas **Mistrzostw Polski Kraków-Niepołomice** obowiązuje zakaz poruszania się na rowerze w strefie zmian. Ponadto trzymając rower w strefie zmian **należy mieć założony i zapięty kask na głowie**. Na wyjściu ze strefy zmian zaznaczona będzie linia, do której należy dojść lub dobiec z rowerem. Dopiero po przekroczeniu oznaczonego miejsca można wejść na rower i rozpocząć jazdę.

Po zakończeniu jazdy na rowerze, należy z niego zejść przed wyznaczoną linią i doprowadzić rower do swojego stojaka na rower. Rower należy odstawić dokładnie w to samo, oznaczone Twoim numerem startowym miejsce. I dopiero po odstawieniu roweru możesz odpiąć kask. Na część biegową musisz założyć numer startowy – brak numeru na trasie biegowej spowoduje nałożenie kary dyskwalifikacji.

Wydawanie rowerów ze strefy zmian: 16:05-16:35.



**TAK WSTAWIAMY ROWERY
W STREFIE ZMIAN.**

**ROWER UMIEŚĆ KIEROWNICĄ
NA ZEWNĄTRZ**

GOSPODARZ
ZAWODÓW



NIEPOŁOMICE

ORGANIZATORZY
ZAWODÓW



POLSKI
ZWIĄZEK
TRIATHLONU



SportWise
zoo

PARTNERZY



Ministerstwo
Sportu i Turystyki



XXVIII OOM

MAŁOPOLSKA



AQUA SPEED

#mam
licencję

KINGA
NATURALNA WODA MINERALNA
PIENIŃSKA