



# III ZAPOROWY TRIATHLON



17/09/2016

Zapora Myczkowska – Jawor - Orelec

# III Zaporowy Triathlon

## ZAPORA MYCZKOWSKA – JAWOR - ORELEC

**BAZA I BIURO ZAWODÓW:** Zagroda Magija. Orelec 6,  
38-623 Uherce Mineralne. GPS: 49.451792, 22.440863

Odbieranie pakietów: piątek 16 września 2016, godz. 19.00-21.30

Odprawa dla zawodników: piątek 16 września 2016, godz. 20.00

Dostępne parkingi: przy składach drewna zlokalizowanych przed i za Zagrodą, na boisku szkolnym w Orelecu, wzdłuż trasy 895.

**START TRIATHLONU: Zapora Myczkowska. Sobota 17 września. Godz. 12.00**  
**GPS: 49.431026, 22.408544**

Możliwy jest odbiór pakietów w dniu startu. Biuro zawodów w sobotę zlokalizowane będzie na Zaporze w Myczkowcach (godz. 9.00-11.00)

Zalecany dojazd do Zapory Myczkowskiej od strony Uherców Mineralnych i Myczkowiec.

Samochody prosimy parkować wzdłuż drogi 2272R lub w okolicach cerkwi. Prosimy nie parkować na drodze dojazdowej do Zapory Myczkowskiej od strony Soliny (przebiega tam trasa kolarska).



### Pakiet startowy

- Komplet numerów startowych (na kask, sztycę i na pas startowy)
- Czepek (dystans 1/8 IM: czepek w kolorze żółtym; dystans 1/4 IM: czepek czerwony)
- Chip na kostkę
- Upominek od Zaporowego Maratonu

### Depozyt

Przy strefie startu zlokalizowany będzie punkt do zdania depozytów, które odbierać będziecie na mecie. Zalecamy umieścić w nim (cieplejszą) odzież na zmianę oraz ręcznik (dla osób chętnych do skorzystania z ruskiej bani). Worki na depozyt dostępne będą w punkcie.

### Strefa zmian

Wprowadzanie rowerów i rzeczy biegowych do strefy zmian odbywa w sobotę w godz. 9.30-11.00. Wstęp do strefy tylko dla zawodników. Wejście do strefy w zapiętym kasku.

Do strefy zabierz:

- Rower z naklejonym numerem startowym oraz bidonami
- Kask (na głowie)
- Buty na rower
- Buty na bieg
- Numer startowy na pasku
- Okulary na rower/bieg
- Jedzenie na rower i bieg
- Ewentualnie: ręcznik, dodatkowa bluza/kurtka, rękawiczki, dodatkowy bidon z pićem.

Rower za siodełko powieś na wieszaku, pozostałe rzeczy umieść w skrzynce na ziemi. Zapamiętaj miejsce, w którym umieszczasz rower.

## Wyścig

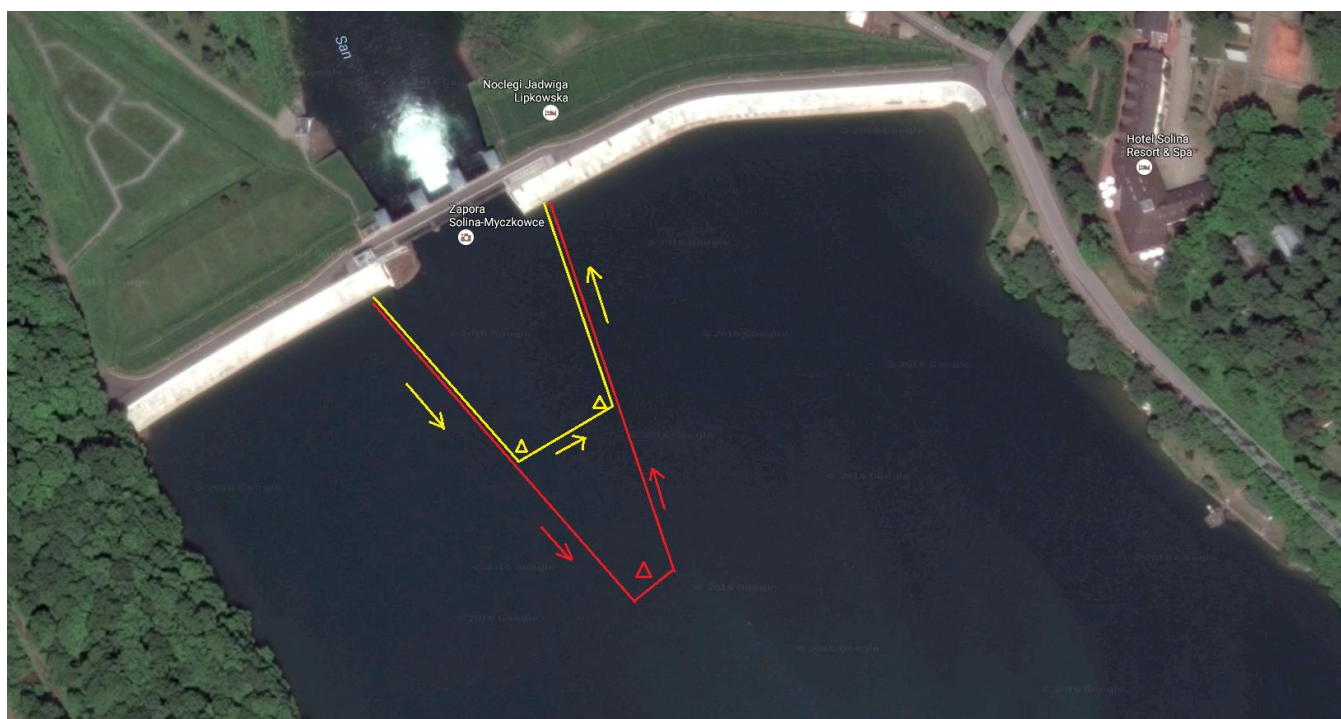
Zaporowy Triathlon to górskie zawody dla osób lubiących wyzwania i trudne trasy. Nastawcie się na zimną wodę Jeziora Myczkowskiego, kilka ostrych podjazdów i zjazdów oraz wymagającą trasę biegową. Start i strefa zmian zlokalizowane są w innym miejscu niż meta zawodów. Po ukończeniu zawodów zapewniamy transport do strefy zmian w celu odebrania roweru i rzeczy z pływania.

## Pływanie

Start pływania z wody, tuż przy Zaporze w Myczkowcach. Temperatura wody w Jeziorze Myczkowskim: 14-16 st. C. **ZALECANY START W PIANKACH!** (będzie możliwość wypożyczenia, szczegóły na naszej stronie www).

Zawodnicy z dystansu 1/8 IM (czepki żółte) (475 m) omijają bliższe boje lewą ręką i kierują się prosto do mety przy Zaporze.

Zawodnicy z dystansu 1/4 IM (czepki czerwone) mijają boję kierunkową i płyną dalej do boji nawrotowej, którą mijają lewą ręką i kierują się do mety przy Zaporze.



### III Zaporowy Triathlon

#### Rower

Wyścig rozgrywany jest na pętli o długości 22,5 km i przewyższeniu 600 m, przy otwartym ruchu drogowym. Zawodnicy z dystansu 1/8 IM pokonują jedną pętlę. Zawodnicy z dystansu 1/4 IM pokonują dwie pętle.

KASK ROWEROWY OBOWIĄZKOWY. Miejsca szczególnie niebezpieczne zostaną odpowiednio zabezpieczone przez organizatora i służby porządkowe. Zawody rozgrywane są w konwencji bez draftingu. Dozwolone są rowery czasowe i kierownice triathlonowe, ale zdecydowanie zalecamy rowery szosowe.

UWAGA! Na podjeździe na Jawor i na zjeździe, na kilku odcinkach jest zła jakość asfaltu – prosimy o szczególną ostrożność!

Punkty z wodą (w kubeczkach) zlokalizowane będą: na początku pętli (1 km, 22,5 km) na 6 km (28 km) oraz na końcu pętli za szczytem Jaworu (12 km i 34 km).



## Bieg

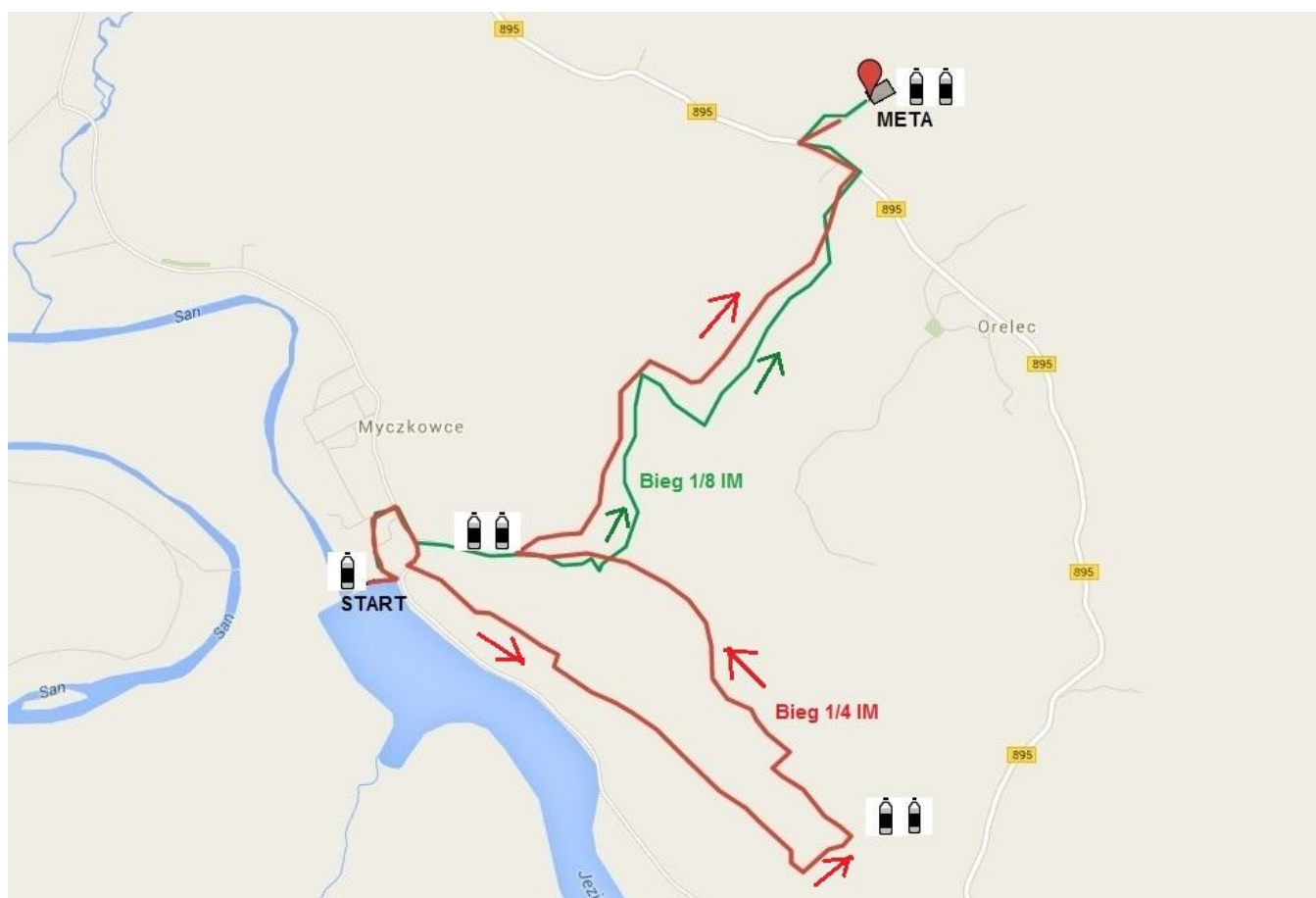
Bieg ma charakter górski i krossowy, trasa wiedzie głównie leśnymi ścieżkami i polnymi drogami. Zalecamy obuwie biegowe typu trail.

Zawodnicy startujący na dystansie 1/8 IM mają do pokonania trasę o długości ok. 5 km (przewyższenie w górę 140 m), zawodnicy z dystansu 1/4 IM biegną ok. 10 km (przewyższenie w górę 300 m) pokonując po drodze m. in. spore wzniesienie na Kozinieć.

Punkty odżywiania na biegu:

- Dystans 1/8 IM: Zapora przy wyjściu z T2 - Myczkowce 1 km - Meta 5 km.
- Dystans 1/4 IM: Zapora przy wyjściu z T2 - Kozinieć kamieniołom 3 km - Myczkowce 6 km - Meta 10 km

Na punktach dostępna będzie woda w kubeczkach i izotonik.



### III Zaporowy Triathlon

---

#### Meta

Ach jaka szkoda... To już koniec! 😊 Gratulacje!

Meta zawodów zlokalizowana jest przy Zagrodzie Magija. W strefie dla zawodników oprócz medalu i posiłku regeneracyjnego wydawanego na podstawie numeru startowego, czeka na Was m. in. (od godz. 15.00) ruska bania (sauna opalana drewnem), zimny górski strumyk do schłodzenia nóg, a także regionalne potrawy serwowane przez Koło Gospodyń Wiejskich w Orelcu. Wieczorem, o godz. 18.30 odbędzie się koncert Eskabe i Tomek Nowak Quartet, a o godz. 19.30 oficjalne zakończenie zawodów triathlonowych i dekoracja.

Podczas trwania zawodów dla Waszych kibiców i rodzin przygotowaliśmy w Zagrodzie Magija warsztaty garncarstwa (od godz. 14.00).

#### Bezpieczeństwo

Pamiętajcie, że Wasze bezpieczeństwo jest najważniejsze!

Jeśli podczas pływania poczujesz się źle, połóż się na plecach i unieś jedną ręką do góry. Ratownicy udzielą Ci pomocy.

Na trasie rowerowej obowiązują przepisy ruchu drogowego, należy poruszać się prawą stroną jezdni. Bądźcie ostrożni przy włączaniu się do ruchu na trasie głównej. Nie szarżujcie na zjazdach. Nad Waszym bezpieczeństwem czuwać będzie Policja, ratownicy medyczni, Bieszczadzka Grupa GOPR oraz wolontariusze. Wyścig kolarski rozgrywany jest w konwencji bez draftingu.

Pamiętajcie też o rywalizacji fair play. Bądźcie mili dla siebie i dla wolontariuszy 😊

#### Odbiór roweru i sprzętu ze strefy zmian

Zapewniamy transport zawodników busem ze strefy mety w Zagrodzie Magija do strefy zmian. Bus kursować będzie od godz. 15.00 co ok. 45 minut pomiędzy Orelcem a Zaporą w Myczkowcach.

Odbioru roweru dokonywać można tylko osobiście za okazaniem numeru startowego lub dowodu osobistego. Rowery odbierać można w godzinach: 15.00-18.00.

#### Limity czasowe

Na dystansie 1/8 IM obowiązują następujące limity czasowe:

- Pływanie: 30 min.
- Pływanie i rower: 2 godz. 30 minut
- Limit ukończenia zawodów: 4 godz. 30 minut

Na dystansie 1/4 IM obowiązują następujące limity czasowe:

- Pływanie: 45 min.
- Pływanie i rower: 3 godz. 30 minut
- Limit ukończenia zawodów: 5 godz. 30 minut

## Program zawodów

### **Piątek, 16.09.2016 - Strefa startu triathlonu. Zaporze w Myczkowcach**

15.00 - testy i wypożyczalnia pianek triathlonowych 3Waters.pl

### **Piątek, 16.09.2016 – Zagroda Magija, Orelec**

19:00 – 21:30 - wydawanie pakietów startowych

20.00 - odprawa dla zawodników

### **Sobota, 17.09.2016 – Strefa startu triathlonu i zmian, Zaporze w Myczkowcach**

9:00 – 11:00 - wydawanie pakietów startowych

9:30 – 11.00 – wstawianie rowerów do strefy zmian na Zaporze w Myczkowcach

11:30 – otwarcie Zaporowego Triathlonu

12:00 - start triathlonu (1/4 IM, 1/8 IM)

17.30 – zamknięcie trasy triathlonu

15.00-18.00 – wydawanie sprzętu i rowerów ze strefy zmian

### **Sobota, 17.09.2016 – Strefa mety, Zagroda Magija, Orelec**

Od godz. 14.00 – imprezy towarzyszące dla rodzin, kibiców i zawodników

- Warsztaty ginących zawodów (m. in. garncarstwo),
- Tradycyjna "ruska bania" (od godz. 15.00),
- Ognisko, grill,
- Degustacja regionalnych potraw,
- Zaporowe Expo.

18.30 – koncert Eskabej i Tomek Nowak Quartet

19.30 - zakończenie triathlonu, dekoracja zawodników, imprezy plenerowe pod gołym niebem.

### **Niedziela, 18.09.2016 r. – Zagroda Magija, Orelec**

Biuro zawodów czynne w godz. 6.15-13.00

7.00 - start ultramaratonu

11.00 - start półmaratonu

11.15 - start nordic walking

Od godz. 14.00 – imprezy towarzyszące dla rodzin, kibiców i zawodników

- Warsztaty ginących zawodów (m. in. garncarstwo),
- Tradycyjna "ruska bania" (od godz. 15.00),
- Ognisko, grill,
- Degustacja regionalnych potraw,
- Zaporowe Expo.

13.00 - 14.30 - Biegi Skrzatów po sadzonkę

15.00 - dekoracja zwycięzców półmaratonu i nordic walking

18.00 – uroczyste zakończenie Maratonu Zaporowego, dekoracja zawodników.

Organizator zastrzega sobie prawo zmian w programie.



### III Zaporowy Triathlon

---

Triathlonisto! Wykorzystaj w 100% swój pobyt w Bieszczadach i pobeignij w niedzielę Zaporowy Półmaraton lub Ultramaraton! Wpisowe wynosi zaledwie 20 zł, zapisy w Biurze Zawodów.

Zapraszamy Was również wraz z kibicami i rodzinami na promocyjną przejażdżkę Bieszczadzkimi Drezynami Rowerowymi. O szczegółach promocji poinformujemy za odprawie. ZAPRASZAMY!

**Kontakt: [info@zaporowymaraton.pl](mailto:info@zaporowymaraton.pl)**

697713557 – Tomasz Mazurkiewicz

600855257 – Łukasz Dziuban

504673398 – Bożena Jaskowska