



wielonektriathlon.pl

więcej niż się spodziewasz

racebook  
2025





# wstępniak

## Drodzy Zawodnicy!

Pragnę powitać Was na drugiej edycji naszego wspaniałego, nowego, kameralnego wydarzenia triathlonowego – Wielonek Triathlon Challenge! Jestem dumny z tego, że już drugi rok z rzędu przyjdziecie w to wspaniałe miejsce. I prawdopodobnie, mniej więcej w tym fragmencie większość z Was przestaje czytać już te przydługie wstępniaki w racebookach, dlatego dosyć gadania i bierzemy się do roboty! Na kolejnych stronach znajdziecie wszystkie informacje, które są Wam potrzebne do tego, żeby skutecznie wystartować w naszych zawodach. Gdy w przyszłości ktoś z Was zada pytanie, na które odpowiedź pojawiła się w racebooku – odeślemy Was do przeczytania racebooka. Celowo nie umieszczamy w nim żadnych reklam, żebyście łatwo znaleźli potrzebne Wam zagadnienia.

Do zobaczenia na starcie!

*Maciej Lenc*  
*Dyrektor WTC*

### **PS. dla startujących w sztafetach:**

przeważająca większość zasad z racebooka i regulaminu dotyczy również Was w niezmienionej formie, ale dla Waszego komfortu oznaczyliśmy podpunkty dotyczące tylko sztafet takim symbolem:





# harmonogram

## PIĄTEK, 19 września

**20:00** odprawa techniczna online

## SOBOTA, 20 września

**11:00** Bieg Krainy Trzech Wież nad Borami w Lubiewie

## NIEDZIELA, 21 września

**8:00–10:30** odbiór pakietów i wstawianie rowerów 1/4

**8:00–11:00** odbiór pakietów i wstawianie rowerów 1/8

**10:45–10:55** rozgrzewka w wodzie 1/4

**11:00–11:47** etap pływacki 1/4

**11:47–11:55** rozgrzewka w wodzie 1/8

**12:00–12:32** etap pływacki 1/8

**13:00–13:15** prognozowany finisz pierwszych zawodników

**14:00–14:15** otwarcie ruchu drogowego na trasie kolarskiej

**14:00–16:30** odbiór rowerów i depozytów

**15:30–15:45** dekoracja zwycięzców

[link do odprawy technicznej](#)



## lokalizacja



Ośrodek wczasowy "Wrzos" w Wielonku  
Sucha 69A, 89-525 Sucha



Centrum zawodów zlokalizowane jest w bliskim sąsiedztwie Ośrodka Wczasowego Wrzos w Wielonku. W nawigacji wystarczy wpisać "Wrzos Wielonek". Szczegóły dojazdu i parkowania w okolicy zamieszczamy na następnych stronach.

# mapka



belka



69A

Ośrodek  
Wczasowy  
„Wrzos”  
w Wielonku

etap biegowy

wybieg na etap kolarski



linia mety

strefa finishera  
szatnie  
łazienki

start i finisz etapu pływackiego

strefa zmian

biuro zawodów

depozyt

strefa techniczna



# biuro zawodów

## Godziny pracy biura zawodów:

- dystans 1/4 – 8:00–10:30
- dystans 1/8 – 8:00–11:00

## Koniecznieweźze sobą do biura zawodów:

- dokument ze zdjęciem np. dowód osobisty lub mObywatel
- rower i cały sprzęt do wstawienia do strefy zmian
- piankę, trisuite, buty biegowe i wszystkie inne rzeczy na start i po starcie

## Pakiety dla sztafet odbierają jednocześnie wszystkie osoby ze sztafety.

Brak możliwości odbioru pakietów za pomocą upoważnień. Jeżeli jeden zawodnik nie zdąży do biura, to nie wystartuje przez to cała sztafeta.



## W tym roku wdrażamy rozwiązanie, w którym łączymy procesy odbioru pakietu startowego w biurze zawodów ze wstawianiem sprzętu do strefy zmian oraz z procesem deponowania cywilnych rzeczy w depozycie!

Dzięki temu możesz załatwić wszystkie sprawy przed startem w jednym miejscu, bez wracania do samochodu i bez chodzenia kilka razy w różne miejsca. Zarówno biuro zawodów, strefa zmian oraz depozyt są zlokalizowane w jednym miejscu – **przy hangarze wioślarskim przy Ośrodku Wrzos w Wielonku** (patrz mapka na poprzedniej stronie).

**UWAGA! Brak możliwości dojechania samochodem nawet na chwilę do T1/biura zawodów!** Prosimy parkować w wyznaczonych miejscach i drogę do biura pokonać pieszo lub na rowerze. Szczegóły dotyczące parkingów na następnej stronie.

odbierz pakiet  
startowy w  
biurze i przejdź do  
strefy technicznej

oklej rower i kask,  
wstaw rower  
i sprzęt do T1,  
przejdź do szatni

przebierz się do  
startu i oddaj  
cywilne rzeczy  
do depozytu

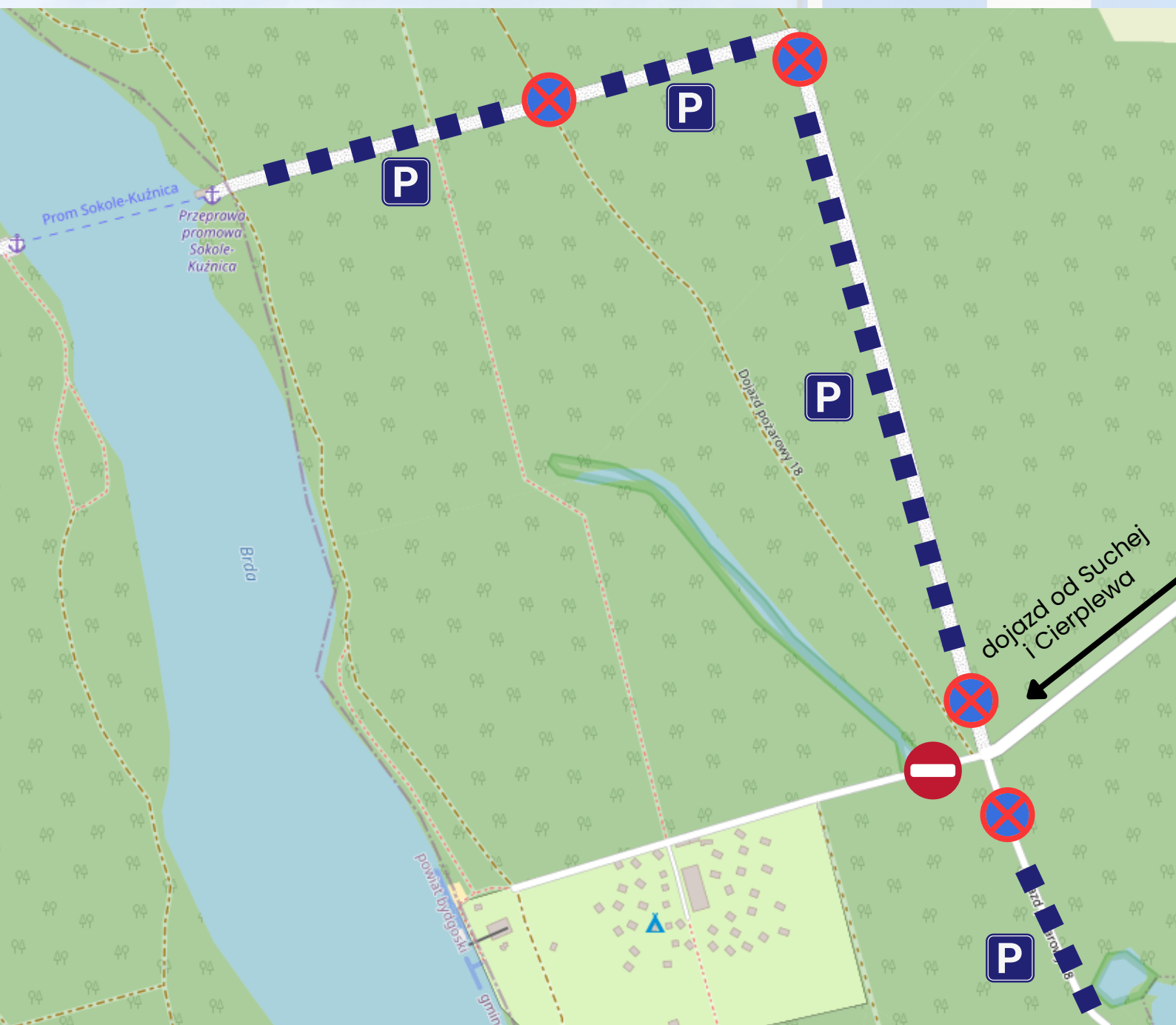


# dojazd i parking

Ze względu na ograniczoną ilość miejsc parkingowych na terenie ośrodka Wrzos, **prosimy parkować na drodze dojazdowej do promu oraz na drodze dojazdowej do osiedla w Wielonku i ośrodka Zielony Wielonek.** Na miejscu pomagać będą służby.

**Zakaz wjazdu samochodami** pod biuro zawodów nawet na moment. Drogę z parkingu do biura trzeba pokonać pieszo lub na rowerze.

Dojazd możliwy od strony miejscowości: Sucha, Cierplewo. **Odradzamy dojazd przez przeprawę promową**, ponieważ prom kursuje od godziny 10:00 – możecie wówczas nie zdążyć przed zamknięciem biura zawodów.





# odprawa techniczna

Odprawa techniczna odbędzie się **w piątek o 20:00** na naszym kanale na YouTube. Zapraszamy wszystkich do zadawania pytań w sekcji komentarzy – będziemy na nie na bieżąco odpowiadać.

link do odprawy technicznej



## wyniki live

Wyniki live w trakcie trwania zawodów będzie można śledzić na stronie firmy pomiarowej – B4sport. Link znajdziesz na naszych mediach społecznościowych w dniu zawodów.





# co wziąć ze sobą

## **Etap pływacki:**

- pianka
- strój triathlonowy
- okulary pływackie
- czepek i chip pomiarowy z pakietu startowego

## **Etap kolarski:**

- ręcznik do wytarcia się po pływaniu
- rower
- buty rowerowe lub biegowe
- kask
- bidon
- okulary przeciwsłoneczne
- narzędzia, zestawy naprawcze do roweru

## **Etap biegowy:**

- buty do biegania, skarpetki
- pasek na numer startowy oraz numer startowy
- czapka

## **Ogólnie:**

- zegarek sportowy
- dokument ze zdjęciem
- ubranie na zmianę po zawodach
- klapki, ręcznik, kosmetyki pod prysznic
- żele, przekąski, napoje



# pakiet startowy

## W pakiecie startowym otrzymasz:

- chip do pomiaru czasu (umieść go na wysokości kostki)
- opaskę papierową (umieścimy ją na Twoim nadgarstku)
- czepek na etap pływacki
- zestaw naklejek na rower i kask
- numer startowy na bieg
- upominki od organizatorów i sponsorów

## Najważniejsze zasady:

- **chip** musisz mieć przypięty na kostce przez cały wyścig. W przypadku zgubienia chipa – zgłoś to niezwłocznie do sędziów, organizatorów lub firmy obsługującej pomiar czasu, żeby otrzymać nowy chip. Po ukończeniu wyścigu, zwróć chip do specjalnie oznaczonego pojemnika.
- **opaskę papierową** musisz mieć na nadgarstku przez cały czas zawodów i możesz ją zdjąć dopiero po odebraniu roweru i depozytu. Tylko po okazaniu opaski możesz wejść do T1/T2. Tylko na podstawie opaski zdeponujesz i odbierzesz swoje rzeczy z depozytu. Tylko po okazaniu opaski otrzymasz posiłek regeneracyjny w strefie finishera.
- **numer z opaski na nadgarstku jest taki sam** jak Twój numer startowy na biegu, numer na kasku i rowerze oraz numer stanowiska do umieszczenia roweru w T1
- na etapie pływackim **obowiązkowy czepek** dołączony do pakietu startowego
- na etapie kolarskim **obowiązkowe oklejenie roweru** pod siodełkiem oraz kasku z trzech stron
- na etapie biegowym **obowiązkowy numer startowy** z przodu
- sztafety zmieniają się w T1/T2 poprzez przekazanie sobie chipa
- kolarz ze sztafety w zapiętym kasku najpierw przejmuje chipa, dopiero potem podchodzi do roweru, a po ukończeniu etapu kolarskiego najpierw odkłada rower, a dopiero potem przekazuje chipa biegaczowi





# sędziowanie – zasady

**Nad prawidłowym przebiegiem wyścigu będzie czuwać obsługa sędziowska. O czym musisz wiedzieć, żeby ukończyć zawody w zgodzie z przepisami i w duchu fair play?**

- etap pływacki w formule **rolling start** – sędzia wpuszcza do wody po 2 osoby co 5 sekund – dzięki temu unikamy tłoku w wodzie oraz rozkładamy start na około dwie minuty
- **zakaz pływania** w płetwach, butach, bojkach oraz stylem grzbietowym
- **zgłoś ratownikowi WOPR**, gdy tylko poczujesz się źle w wodzie – gdy dojdiesz do siebie, możesz kontynuować wyścig
- ratownik WOPR oraz ratownik medyczny na trasie kolarskiej i biegowej **ma prawo zdjąć z trasy zawodnika** i uniemożliwić mu dalszy udział w sytuacji gdy dalszy start mógłby zagrażać zdrowiu zawodnika – pamiętaj, że stanie się to tylko w skrajnej sytuacji oraz **tylko i wyłącznie dla Twojego dobra!**
- zanim zdejmiesz rower ze stojaka – **załóż i zapnij kask**
- etap kolarski w formule **non-drafting** – zabronione jest poruszanie się w grupach celem jazdy w tunelu aerodynamicznym – odstęp pomiędzy zawodnikami musi wynosić 12 metrów, a maksymalny czas wyprzedzania wynosi 25 sekund
- **zabronione korzystanie** z elektrycznego i/lub spalinowego wspomaganie napędu w rowerze – korzystaj tylko z mięśni własnych nóg
- uważaj na siebie podczas etapu kolarskiego! Ruch drogowy będzie wyłączony, ale **pomimo tego bądź ostrożny!**
- **dbaj o środowisko** – śmieci możesz wyrzucić tylko w oznakowanych strefach – do 500 metrów za punktem odżywczym
- **zakaz używania słuchawek** podczas wszystkich etapów



# sędziowanie – kary

## Złamanie zasad jest zagrożone karą:

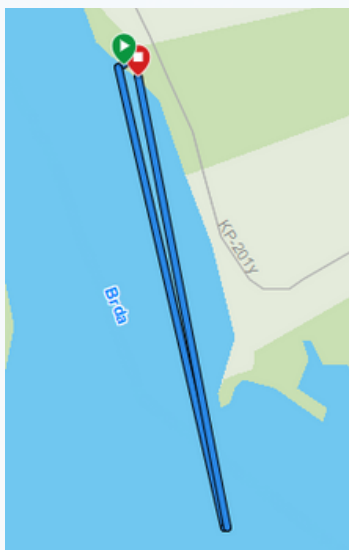
- pierwsze upomnienie – bez konsekwencji
- drugie upomnienie – kara czasowa 5 minut
- trzecie upomnienie – dyskwalifikacja

Sędziowie mają prawo nałożyć kary zaocznie.

Zawodnicy nie odbywają kary w namiocie kar – zostaną one dopisane do końcowego wyniku.

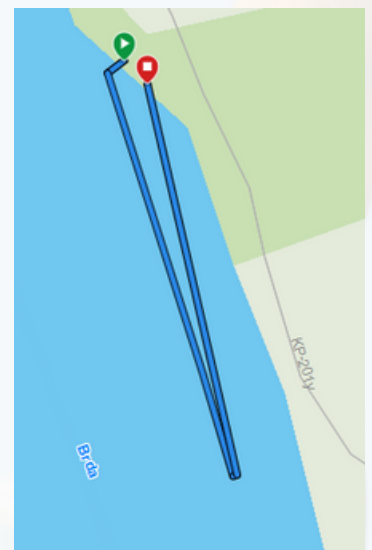
Skład sędziowski korzysta z rozwiązań technologicznych takich jak kamery, drony, fotokomórki oraz z innych narzędzi – graj uczciwie, nie zaśmiecaj terenu, a na pewno nie dostaniesz kary!

## trasy zawodów – pływanie



Dystans pływania na 1/4 wynosi 950 metrów. Płyniemy do drugiej żółtej bojki i zawracamy.

Dystans pływania na 1/8 wynosi 475 metrów. Płyniemy do pierwszej żółtej bojki i zawracamy.



## dobieg do/z belki

Nasze zawody, poza licznymi ogromnymi zaletami, mają niestety dwie małe wady. Jedną z tych wad jest ok. 400-metrowy dobieg z T1 do belki, który jest poprowadzony po drodze gruntowej. Na rower macie prawo wsiąść dopiero ZA belką, a musicie z niego zejść PRZED belką. Szczegóły na mapce kilka stron wcześniej.



# trasa - rower 1/4

Na etapie kolarskim dystans 1/4 ma do pokonania 45 km w dwóch pętłach.

## UWAGA!

**Nawrót na drugą petlę kolarską znajduje się we wsi Sucha, a nie przy Ośrodku Wrzos!**

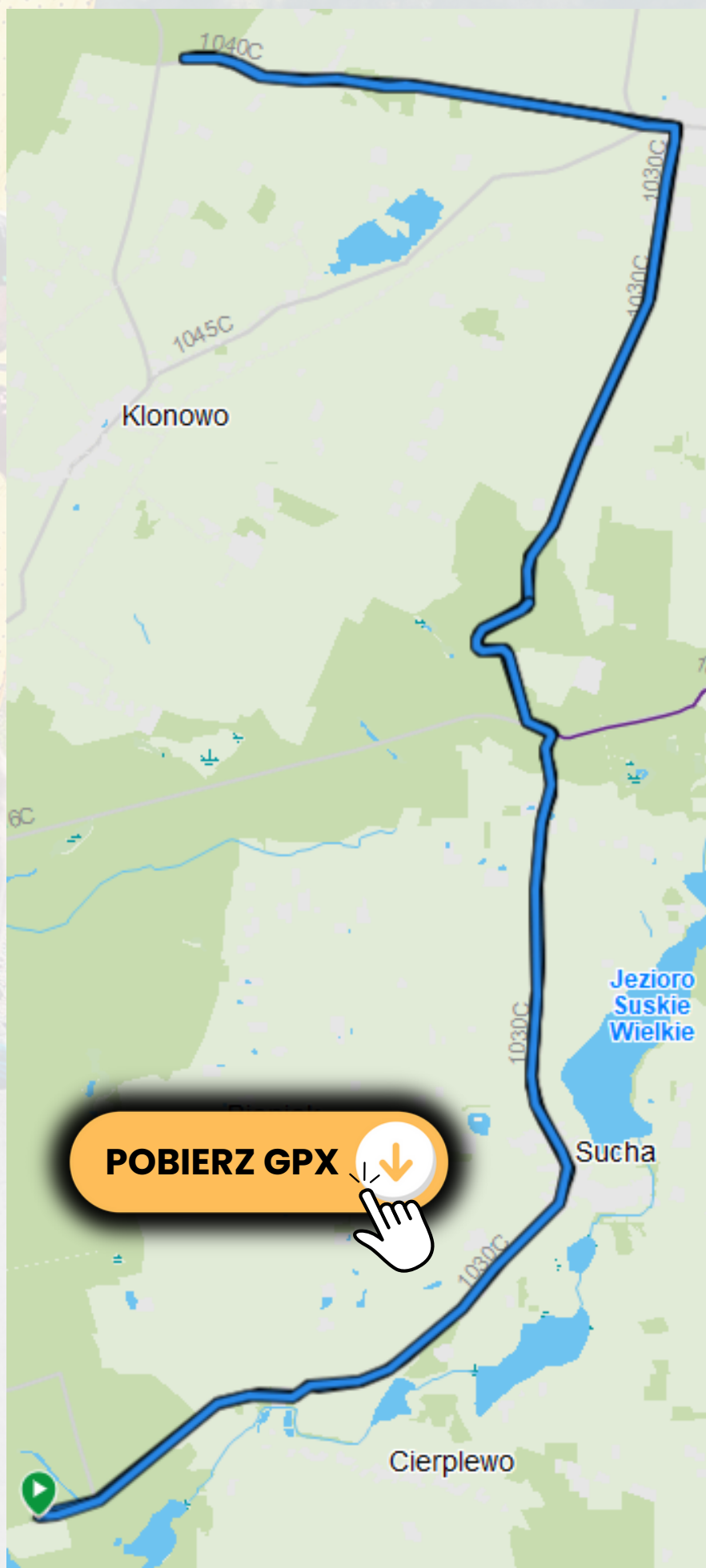
Wprowadzamy taką trasę, bo na odcinku od Ośrodka do Suchej asfalt jest słabej jakości (*i to jest ten drugi mały minus naszych zawodów*). Dzięki temu na tym fragmencie trasy wszyscy będą przejeżdżać tylko raz na początku etapu oraz drugi raz w końcówce etapu.

Wszystkie miejsca nawrotek będą czytelnie oznakowane:

- znak poziomy na jezdni
- powtórzony znak poziomy
- znak pionowy

## Czyli podsumowując:

Od Ośrodka jedziemy przez Suchą, Bruchniewo, Lubiewo, za rondem zawracamy tą samą trasą do Suchej, zawracamy tą samą trasą do Lubiewa i wracamy do Ośrodka.





# trasa - rower 1/8

Na etapie kolarskim dystans 1/8 ma do pokonania 22,5 km w jednej pętli.

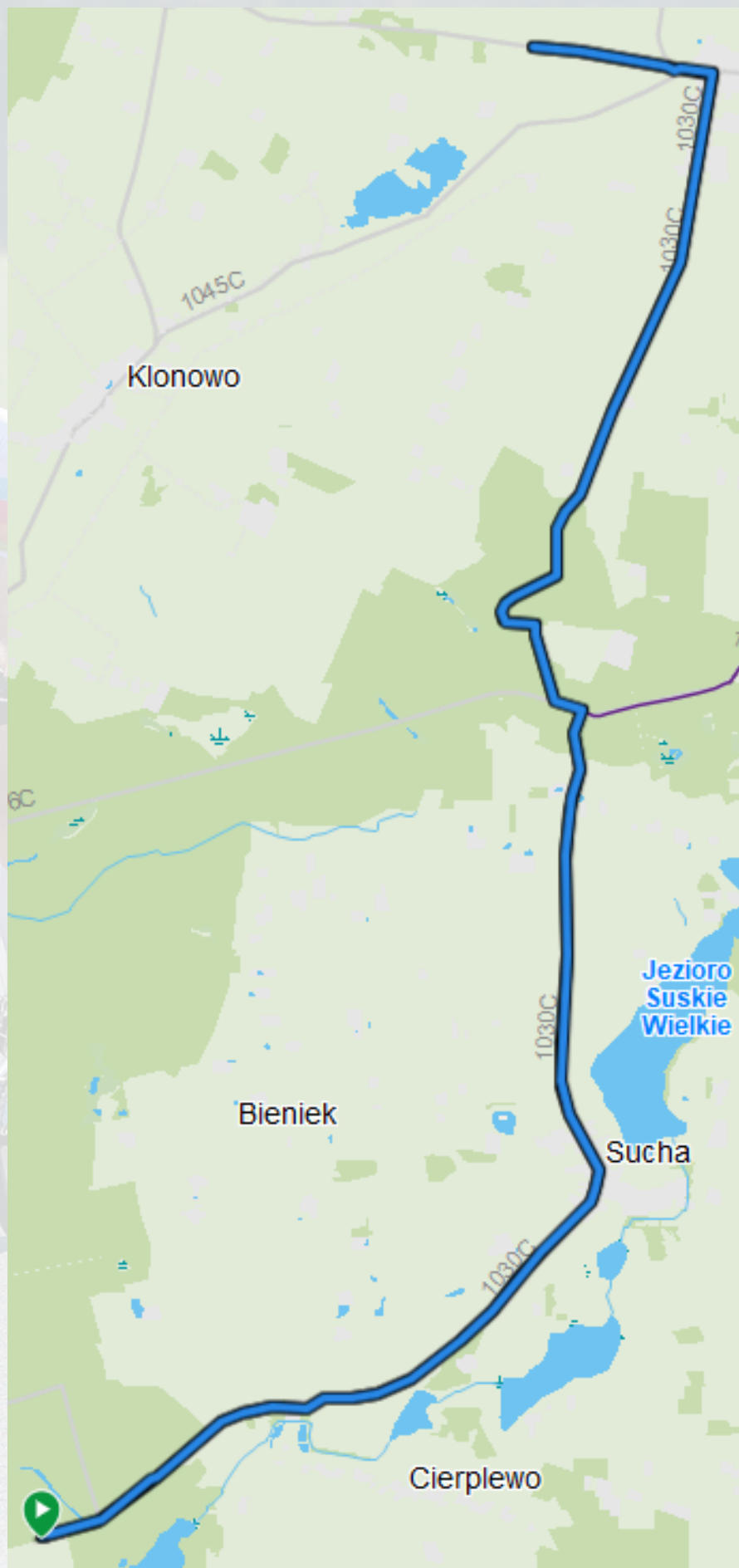
Nawrót w połowie dystansu kolarskiego będzie oznakowany:

- znak poziomy na jezdni
- powtórzony znak poziomy
- znak pionowy

## Czyli podsumowując:

Od Ośrodka jedziemy przez Suchą, Bruchniewo, Lubiewo, za rondem zawracamy tą samą trasą do Wielonka.

**POBIERZ GPX**





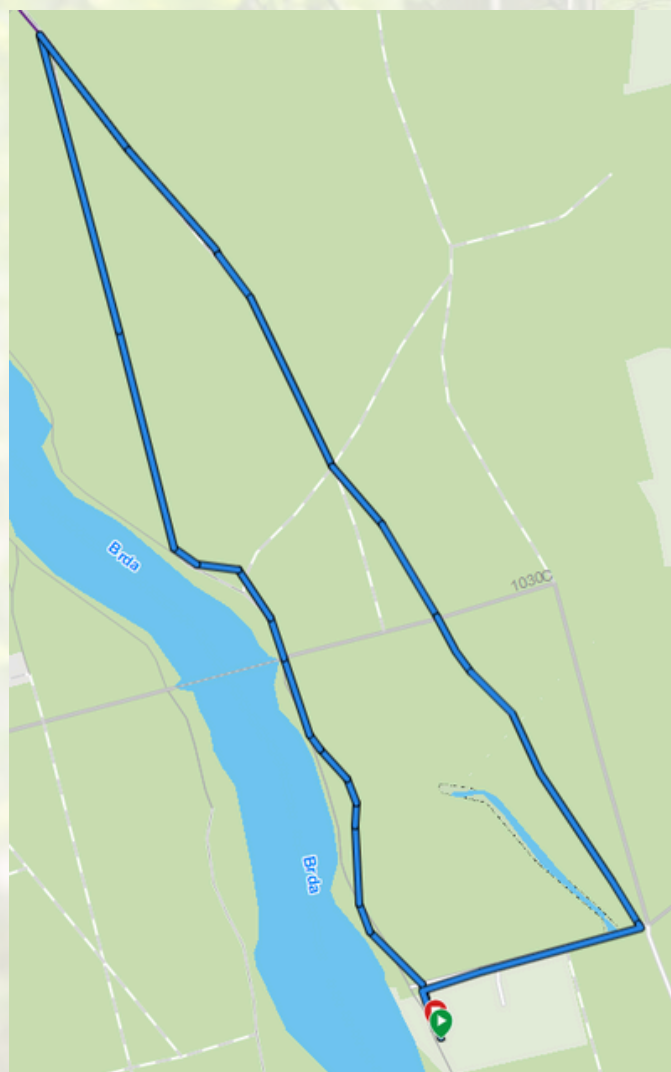
# trasa – bieg

**Pętla etapu biegowego wynosi 5,27 km:**

- dystans 1/4 pokonuje 2 pętle
- dystans 1/8 pokonuje 1 pętlę

Trasa biegnie w całości w lesie – ok. 300 metrów asfaltu, cała reszta to ścieżki leśne.

**POBIERZ GPX**



## limity czasowe

|                                      | dystans 1/4 | dystans 1/8 |
|--------------------------------------|-------------|-------------|
| <b>etap pływacki</b>                 | 45 minut    | 30 minut    |
| <b>etap pływacki + etap kolarski</b> | 180 minut   | 120 minut   |
| <b>cały wyścig</b>                   | 270 minut   | 180 minut   |



# punkty żywieniowe

## menu

## dystans 1/4

## dystans 1/8

**etap kolarski**

woda butelkowana

na 17. oraz 35. km

na 13. km

**etap biegowy**

woda, izotonik w kubkach

na 3. oraz 8. km

na 3. km

## strefa finishera

### W strefie finishera czekają na Ciebie:

- pamiątkowy medal
- posiłek regeneracyjny przygotowany przez Ośrodek Wczasowy Wrzos w Wielonku
- strefa relaksu stworzona dzięki współpracy z naszym partnerem – firmą MS Improvement
- ceremonia dekoracji zwycięzców
- uroczystość-niespodzianka (zostań do końca!)

# powodzenia!

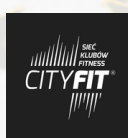
### organizatorzy



**WRZOS**  
OŚRODEK WCZASOWY W WIELONKU



### sponsorzy



Nadleśnictwo  
Zamrzemica

**Gmina Lubiewo**  
gospodarz imprezy

### partnerzy



**MS IMPROVEMENT**  
PERFECTING YOUR STRATEGY

**Portal Kujawski.pl**

