PORADNIK DEBIUTANTA

CZYLI NIE TAKI TRIATHLON STRASZNY JAK GO MALUJĄ!

GARMIN

IRON TRIATHLON

#jestemGIT

KRÓTKO O TRIATHLONIE...

Triathlon to wszechstronna dyscyplina wytrzymałościowa będąca kombinacją pływania, kolarstwa i biegania. Uczestnik kolejno płynie, jedzie na rowerze i biegnie, a czas końcowy obejmuje również zmianę stroju i sprzętu sportowego. Dzięki swojej uniwersalności i dostępności triathlon od kilkudziesięciu lat bije rekordy popularności wśród AMATORÓW!

KRÓTKA HISTORIA TRIATHLONU

25 WRZEŚNIA 1974 R. - W SAN DIEGO (USA) ODBYŁY SIĘ PIERWSZE ZAWODY MISSION BAY TRIATHLON, W KTÓREJ BRAŁO UDZIAŁ 46 SPORTOWCÓW.

18 LUTEGO 1978 R. – PIERWSZE ZAWODY HAWAII IRONMAN. CIEKAWOSTKA! ZAWODY TE BYŁY WYNIKIEM ZAKŁADU O TO KTO JEST NAJBARDZIEJ WYTRZYMAŁYM SPORTOWCEM NA ŚWIECIE – PŁYWAK, KOLARZ CZY BIEGACZ . DO DZIŚ ZAWODY NA HAWAJACH SĄ NAJWAŻNIEJSZYMI ZAWODAMI TRIATHLONOWYMI NA DŁUGIM DYSTANSIE I MAJĄ STATUS KULTOWYCH.

14 LIPCA 1984 R. - PIERWSZE ZAWODY W POLSCE ODBYŁY SIĘ W PODPOZNAŃSKIM WIELUNIU. WYDARZENIE ŚCIĄGNĘŁO 137 UCZESTNIKÓW.

CZERWIEC 1988 R. - PIERWSZE MISTRZOSTWA POLSKI W TRIATHLONIE.

2000 R. – DEBIUT TRIATHLONU NA IGRZYSKACH OLIMPIJSKICH W SYDNEY

24.06.2012 R. – PIERWSZE ZAWODY CYKLU GARMIN IRON TRIATHLON W MALBORKU

DYSTANSE
GARMIN IRON TRIATHLON

idealny dla debiutantów

1/8 IM
LIMIT CZASU - 2 GODZINY

475 M PŁYWANIA
22,5 KM JAZDY ROWEREM
5,27 KM BIEGU

MASZ AŻ 30 MINUT NA POKONANIE ODCINKA PŁYWACKIEGO W PEŁNEJ ASYŚCIE WYKWALIFIKOWANYCH RATOWNIKÓW.
UWAGA! MOŻESZ PŁYNĄĆ DOWOLNYM STYLEM! PS ŻABKA MILE WIDZIANA :)

najchętniej wybierany dystans GIT

1/4 IM
LIMIT CZASU - 4 GODZINY

950 M PŁYWANIA
45 KM JAZDY ROWEREM
10,55 KM BIEGU

dla prawdziwych koneserów

1/2 IM
LIMIT CZASU - 7 GODZIN

1 900 M PŁYWANIA
90 KM JAZDY ROWEREM
21 KM BIEGU

Informacja

Na każdym z dystansów możesz wystartować indywidualnie lub w sztafecie, gdzie jedna osoba płynie, druga jedzie na rowerze, a trzecia biegnie!

Sztafeta to dobry pomysł na debiut w triathlonie!

NIEZBĘDNIK DEBIUTANTA

Czego potrzebujesz na swój pierwszy start? ZASKOCZYMY CIĘ!
PRAWDOPODOBNIE MASZ TO W DOMU!

PŁYWANIE

- OKULARKI ☐
- KĄPIELÓWKI/ STRÓJ KĄPIELOWY ☐
- CZEPEK, KTÓRY DOSTANIESZ OD NAS W PAKIECIE STARTOWYM ☐

GIT Wskazówka

A CO Z PIANKĄ PŁYWACKĄ?

NIE JEST OBOWIĄZKOWA NA WSZYSTKICH ZAWODACH, ALE ZDECYDOWANIE UŁATWIA POKONANIE ODCINKA PŁYWACKIEGO. BEZ PROBLEMU MOŻESZ JĄ WYPOŻYCZYĆ U NASZYCH WYSTAWCÓW W STREFIE EXPO GARMIN IRON TRIATHLON

KOLARSTWO

- ROWER ☐
- KASK - BEZ NIEGO NIE WYSTARTUJESZ! ☐
- BUTY, W KTÓRYCH PÓŹNIEJ POKONASZ ODCINEK BIEGOWY ☐
- BIDON ☐

GIT Wskazówka

NA ZAWODACH GARMIN IRON TRIATHLON MOŻESZ WYSTARTOWAĆ NA DOWOLNYM SPRAWNYM ROWERZE. DEBIUT NA ROWERZE MTB CZY TURYSTYCZNYM? ŻADEN PROBLEM!!!

BIEGANIE

- BUTY DO BIEGANIA ☐
- OPCJONALNIE: CZAPKA, OKULARY PRZECIWSŁONECZNE! ☐

GIT Wskazówka

DOBRE, SPRAWDZONE BUTY DO BIEGANIA TO PODSTAWA, PODZIĘKUJESZ NAM ZA TĄ RADĘ!

Informacja

STRÓJ STARTOWY

JEŻELI W SWOJEJ GARDEROBIE MASZ STRÓJ TRIATHLONOWY TO SUPER! KONIECZNIE ZABIERZ GO NA ZAWODY, ALE JEŻELI GO NIE MASZ TO NIC STRACONEGO. MOŻESZ SWOBODNIE WYSTARTOWAĆ W ZWYKŁEJ KOSZULCE SPORTOWEJ I SPODENKACH!

PAS STARTOWY

DLA TWOJEJ WYGODY, NUMER STARTOWY MOŻESZ RÓWNIEŻ PRZYPIĄĆ NA AGRAFKI, KTÓRE ZNAJDZIESZ W BIURZE ZAWODÓW NA ZAWODACH GARMIN IRON TRIATHLON

ZAWODY TRIATHLONOWE KROK PO KROKU
PRZED STARTEM

1

WYBIERZ ODPOWIEDNI DYSTANS

Jeśli to Twój debiut zacznij od dystansu 1/8, czyli dystansu , który składa się z 475m pływania, 22,5km jazdy rowerem i 5,25 km biegu.

2

WEŹ UDZIAŁ W ODPRAWIE

Jeśli masz pytania, to odpowiednia chwila, aby zapytać organizatorów i rozwiać wątpliwości. Koniecznie przeczytaj nasz Racebook.

3

ODBIERZ PAKIET STARTOWY

Znajdziesz w nim 3 najważniejsze rzeczy – numer startowy, naklejki z numerem startowym i chip.

4

UMIEŚĆ NAKLEJKI NA ROWERZE I KASKU

Największa naklejka - na rower (pod siodełkiem, na sztycy) i mniejsze naklejki na kask (po obu bokach i na przód).

5

WSTAW SPRZĘT DO STREFY ZMIAN

Wstaw rower i inne niezbędne na etap kolarski i biegowy rzeczy do strefy zmian. Zapamiętaj swój numer startowy i miejsce, w którym wieszasz swój rower.

6

PRZED STARTEM

Przyjdź na start kilka minut wcześniej – rozgrzej się. Jeśli masz to nałóż piankę.

WAŻNE! Nie zapomnij o nałożeniu chipa na kostkę!!!

ZAWODY TRIATHLONOWE KROK PO KROKU
START

7

USTAW SIĘ NA STARCIE

Jeśli nie czujesz się w wodzie pewnie stań z tyłu, unikniesz niepotrzebnego stresu.
PAMIĘTAJ! Na naszych zawodach Twojego bezpieczeństwa pilnują wykwalifikowani ratownicy, także nie bój się! W razie jakiegokolwiek problemu połóż się na plecy i podnieś rękę - to znak dla naszych ratowników.

WYJŚCIE Z WODY

8

Gdy ukończysz etap pływacki daj sobie chwilę na dojście do siebie po zmianie pozycji z leżącej w wodzie na pozycje pionową.

Potruchtaj do strefy zmian, a jeśli jesteś w stanie rozepnij piankę, zsuń ją z ramion.

ZAWODY TRIATHLONOWE KROK PO KROKU

STREFY ZMIAN

9

STREFA T 1

CZYLI PRZEJŚCIE Z PŁYWANIA NA ROWER

- ZNAJDŹ SWÓJ NUMER STARTOWY.
- ZDEJMIJ OKULARKI, CZEPEK I PIANKĘ (JEŚLI MASZ) ORAZ ODŁÓŻ JE DO SKRZYNKI. NAŁÓŻ ODZIEŻ NA ROWER.
- TERAZ PORA NA KASK! ZAŁÓŻ I ZAPNIJ!
- ZAŁÓŻ SKARPETKI, BUTY I EW. OKULARY
- WYPROWADŹ ROWER ZE STREFY ZMIAN. PAMIĘTAJ! NIE WSIADAJ NA ROWER PRZED BELKĄ. BELKA – TO TO MIEJSCE, GDZIE BĘDZIE STAŁ SĘDZIA Z CHORĄGIEWKĄ. ZA BELKĄ
- WSIADAJ I JEDŹ!

GIT Wskazówka

KILKA ZASAD NA TRASIE KOLARSKIEJ

TRZYMAJ SIĘ PRAWEJ STRONY, LEWA STRONA JEST OD WYPRZEDZANIA;
UNIKAJ DRAFTINGU (TO POJĘCIE WYJAŚNIAMY Z SEKCJI „TO WARTO WIEDZIEĆ)
NIE ŚMIEĆ, JEŚLI MUSISZ COŚ WYRZUCIĆ ZRÓB TO W MIEJSCU DO TEGO PRZEZNACZONYM – STREFA ZRZUTU PRZY PUNKTACH ODŻYWCZYCH

10

STRFA T2

CZYLI PRZEJŚCIE Z ROWERU NA BIEG

- ZEJDŹ Z ROWERU PRZED BELKĄ, BEZ OBAW ZOBACZYSZ TAM SĘDZIEGO.
- ODSTAW ROWER W MIEJSCU OZNACZONYM TWOIM NUMEREM STARTOWYM.
- DOPIERO TERAZ WOLNO CI ODPIĄĆ I ZDJĄĆ KASK!
- ZAŁÓŻ BUTY DO BIEGANIA I (JEŚLI CHCESZ) CZAPECZKĘ, ABY OCHRONIĆ GŁOWĘ I OKULARY PRZECIWSŁONECZNE.
- ZAŁÓŻ NUMER STARTOWY!
- ...I BIEGNIJ DO METY

Baw się dobrze!!!

TO WARTO WIEDZIEĆ!

ROLLING START

Zawodnicy startują po kilku ustawieni w rzędzie, w zależności od zawodów zazwyczaj są to 3-4 osoby, wypuszczani przez sędziego co kilka sekund. Czas odmierzany jest od momentu przekroczenia belki pomiaru czasu. Taki start będzie odbywał się na każdych zawodach Garmin Iron Triathlon 2023. W debiucie ustaw się na końcu stawki, poczujesz się bezpiecznej! :)

STREFA ZMIAN (T1 / T2)

Skrót od słowa transition (zmiana). T1 oznacza strefę zmian po pływaniu na rower. T2 oznacza strefę zmian z roweru na bieg. Najczęściej strefa T1 i T2 to ta samo miejsce.

ODPRAWA

Spotkanie z organizatorami, na którym przedstawiane są najważniejsze informacje dotyczące startu, najczęściej odprawa odbywa się dzień przed zawodami w formie on-line lub "na żywo". O terminie i godzinie odprawy poinformujemy Cię na social mediach Garmin Iron Triathlon i stronie internetowej. Obserwuj nas!

DRAFTING

Na zawodach Garmin Iron Triathlon obowiązuje zakaz draftingu! To stwierdzenie na pewno brzmi dla Ciebie obco, ale nie martw się to nic strasznego. Zachowaj bezpieczną odległość 10-12 metrów (w zależności od dystansu), a wyprzedzaj w czasie nie dłuższym niż 20-25 sekund (w zależności od dystansu). W tej zasadzie chodzi głównie o bezpieczeństwo i sprawiedliwość rozgrywania naszych zawodów. :)

RACEBOOK

Broszura zawierająca wszystkie informację dotyczące danego startu. Racebook podczas Garmin Iron Triathlon wysylany jest do wsystkich zawodników na kilka dni przed zawodami w formie e-mail, jest rownież dostępny do pobrania z naszej strony internetowej.