TRIATHLON
w Zimnej Wodzie

RACEBOOK 2024

Drodzy zawodnicy!

Serdecznie witam na IV edycji "Triathlonu w Zimnej Wodzie", który odbędzie się 25 i 26 maja w Łukowie, nad malowniczym zalewem o tej samej nazwie. Zawodnikom odwiedzającym nas po raz pierwszy, gorąco polecam zatrzymać się u nas na dłużej i odkryć bogatą historię oraz atrakcje Łukowa.

Dziękuję również wszystkim, którzy wracają do nas po raz kolejny. Wasza obecność świadczy o tym, że nasze wydarzenia spełniają oczekiwania i stoją na wysokim poziomie.

Tegoroczny "Triathlon w Zimnej Wodzie" jest częścią obchodów Dni Łukowa - corocznego święta naszego miasta, które oprócz atrakcji sportowych oferuje również bogaty program muzyczny z występami popularnych polskich artystów.

Mam nadzieję, że czas spędzony w Łukowie 25 i 26 maja dostarczy Wam niezapomnianych wrażeń i pozytywnych emocji!

Życzę Wam sukcesów w pokonywaniu własnych granic oraz osiągania najlepszych wyników sportowych!

Piotr Pindowski

Burmistrz Łukowa

NASI PARTNERZY

SPONSOR GŁÓWNY

MKL

MKL BAU
CONSTRUCTION PROFESSIONALS

elbud

extensor

POLSKI ZWIĄZEK TRIATHLONU

DARE2TRI

ŁUKÓW
Z NATURY OD SERCA

ZIELONY GAJ
RESTAURACJA

FS

mefemi
by NIDPLEX

BS BANK
SPÓŁDZIELCZY W TRZEBIESZOWIE

DaGrasso

Stacja AUTO-GAZ
Wypożyczalnia przyczep
Rafał Kondracki

epaka.pl

Nasze Ranczo

ENTER SPORT

mangO

Kaufland

ZABCZYŃSCY
Piekarnia • Cukiernia
1948

VELOFLY

2024 DNI ŁUKOWA

24–26 maja

sobota, 25 maja

10:00 PRZEDSZKOLIADA
/Boiska treningowe nad Krzną, OSiR Łuków/

14:00 MOTO ŁUKÓW CZ. I
Ogólnopolski Zlot motocyklowy
/Mały plac targowy, ul. Prusa/

16:00-18:30 ANIMACJE DLA DZIECI
/Plac Targowy, ul. Prusa/

18:30 IMPREZA PLENEROWA
/Plac Targowy, ul. Prusa/
IMPREZA DJ-ska, ŁOK'ej Band

22:00 KUBAŃCZYK
IMPREZA DJ-ska

piątek, 24 maja

21:00 XV BIEG Z POCHODNIAMI
/Stadion Miejski 'Orlęta', Park Miejski/

25-26 maja

IV TRIATHLON W ZIMNEJ WODZIE
/Zalew Zimna Woda/

DODATKOWE ATRAKCJE

/Plac Targowy, ul. Prusa/
Strefa rozrywki, Strefa gastronomiczna,
Animacje dla dzieci, Konkursy z nagrodami

niedziela, 26 maja

9:00 MSZA ŚWIĘTA w intencji miasta i mieszkańców
/Kolegiata Przemienienia Pańskiego w Łukowie/

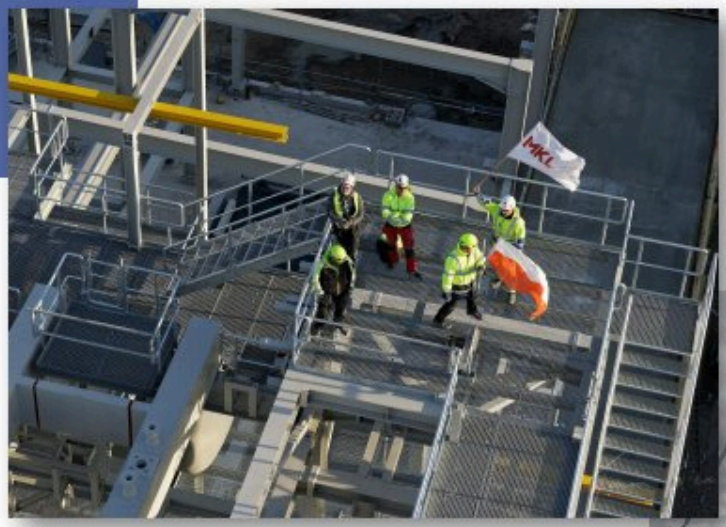
14:00 MOTO ŁUKÓW CZ. II
/Mały plac targowy, ul. Prusa/

10:00-15:00 PUNKT POBORU KRWI
/Plac Targowy, ul. Prusa/

15:00 IMPREZA PLENEROWA
/Plac Targowy, ul. Prusa/
Łukowska Orkiestra Dęta, ZPiT Ziemi Łukowskiej "Łukowiacy",
Mikołaj Gajowy *(laureat Przeglądu Wesołe Nutki 24)*

17:15 Andrzej Rybiński
Live Duet, Fabryka Piosenki "Tyle słońca..."

20:30 ANIA WYSZKONI



MKL

CONSTRUCTION PROFESSIONALS

Łazy 500, 21-400 Łuków

MKL Sp. Z o.o. z główną siedzibą w Łazach została założona 11 marca 2015 roku.
Działa w sektorze budownictwo. Realizuje projekty budowlane związane ze wznoszeniem budynków.

Spółki zależne:
MKL BAU Sp. z o.o. MKL STOK ROL Sp. z o.o.

SPONSOR GŁÓWNY TRIATHLONU W ZIMNEJ WODZIE

Wysoka jakość oraz niezawodność podczas realizowanych przez nich projektów sprawia, że nasza współpraca to czysta przyjemność.

**MKL BAU realizuje kompleksowe projekty budowlane zarówno na terenie POLSKI, jak i ZA GRANICĄ.
Posiadają duże doświadczenie w projektowaniu, wytwarzaniu i montażu konstrukcji stalowych i okładzin dla sektora energetycznego w większości krajów europejskich.**

HARMONOGRAM

sobota 25 maja

13.00 - 19:00	biuro zawodów
13:00 - 14:00	otwarcie strefy zmian dla dystansów MINI 1/2/3
14:05	odprawa techniczna dla dystansów MINI 1/2/3
14:15	start dystansu MINI 1
14:45	start dystansu MINI 2
15:15	start dystansu MINI 3
15:45 - 16:15	odbiór rowerów ze strefy zmian dla dystansów MINI 1/2/3
16:15	ceremonia wręczenia nagród dla dystansów Mini 1/2/3
17:30 - 20:00	możliwość wstawiania rowerów do strefy zmian dla dystansów 1/8, 1/4 i 1/2

HARMONOGRAM

niedziela 26 maja

07.00 - 8.30	biuro zawodów
07.00 - 08.30	otwarcie strefy zmian dla dystansów 1/2, 1/4, 1/8 IM
08.30	start dystansu 1/2 IM
09.15	start dystansu 1/8 IM
11.00	start dystansu 1/4 IM
12.00	ceremonia wręczenia nagród na dystansie 1/8 IM
13.30 - 16.00	odbiór rowerów ze strefy zmian dla dystansów 1/2, 1/4, 1/8
14.30	ceremonia wręczenie nagród dla dystansów 1/4, 1/2 IM
15.30	zakończenie imprezy

elbud

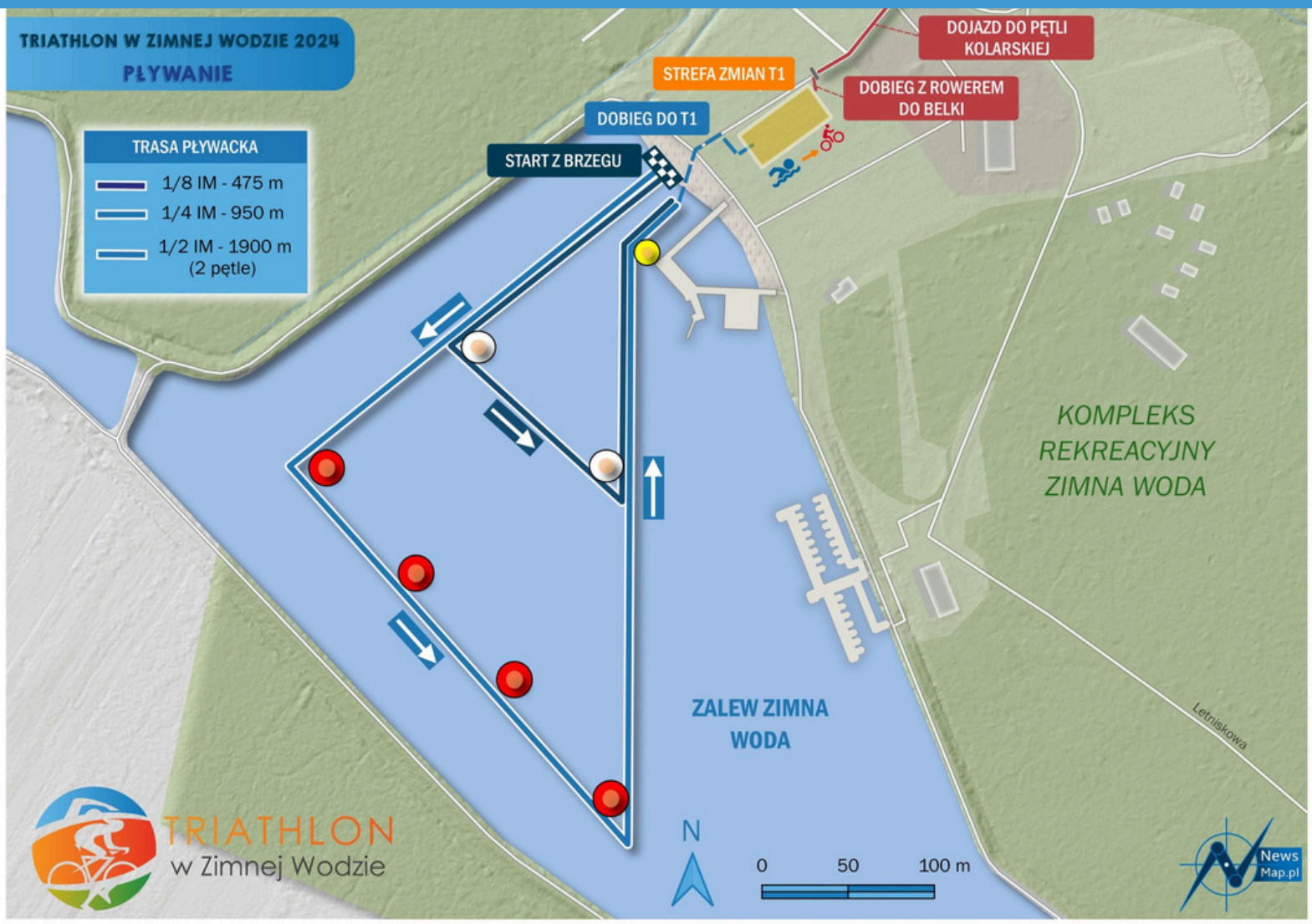
www.elbud.lukow.pl

SPONSOR
TRIATHLONU W ZIMNEJ WODZIE

Łączą nas przede wszystkim wspólne wartości.
Tak jak triathloniści firma ma na celu wchodzenie na wyższy poziom i odkrywanie nowych możliwości.
Firma Elbud Development to dla nas niezwykle cenny partner, który pozwala nam wznieść się na jeszcze wyższy poziom organizacyjny.

Firma ELBUD jest spółką rodzinną działająca od 1988 roku.
Ugruntowana pozycja pozwala jej na prężny rozwój,
przez co stale poszerza swoją ofertę i dostosowuje się do wymagań klientów.
Powierzane prace wykonuje rzetelnie, terminowo, sprawnie organizacyjnie
oraz w oparciu o duże doświadczenie i wiedzę techniczno-budowlaną.

TRASA PŁYWACKA



REKORDY TRASY PŁYWACKIEJ:

1/8

Jakub Maślanko 6:32 (2022)

Eleonora Tyndzik 6:35 (2022)

1/4

Jan Popławski 13:13 (2021)

Katarzyna Jonio 16:54 (2023)

1/2

Piotr Saniawa 26:08 (2022)

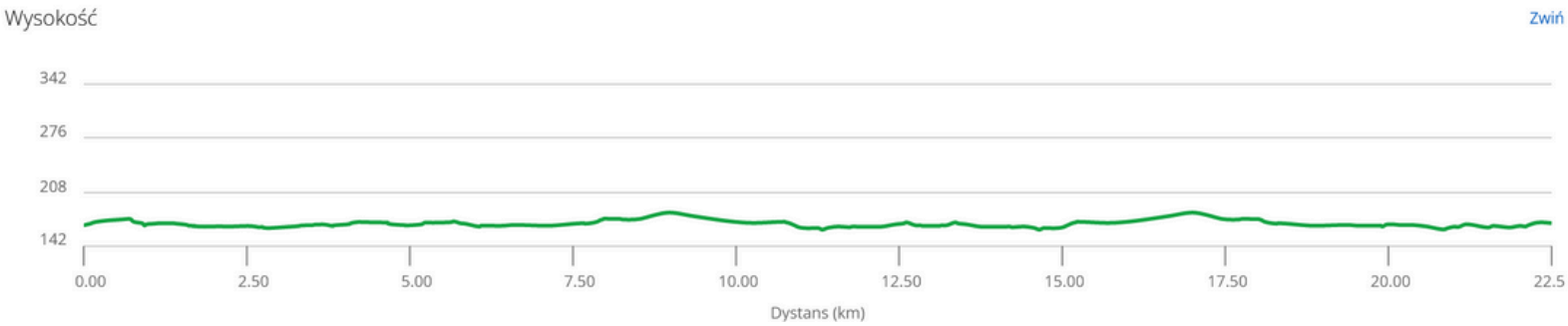
Paulina Prugar Fukowska 35:32 (2022)

DARE2TRI

Aqua Sphere

BLUE
70

TRASA ROWEROWA



REKORDY TRASY ROWEROWEJ:

1/8

Paweł Młodzikowski 33:30 (2022)

Agnieszka Kropiewnicka 37:47 (2022)

1/4

Jan Popławski 1:04:22 (2021)

Patrycja Jasińska 1:15:45 (2023)

1/2

Karol Bogus 2:09:13 (2022)

Paulina Prugar Fukowska 2:26:13 (2023)

DRAFTING

Na trasie obowiązuje całkowity zakaz draftingu!

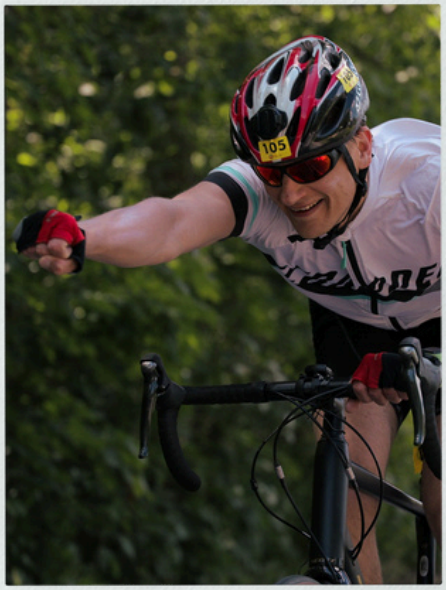
Oznacza to, że każdy zawodnik ma pokonać trasę kolarską samodzielnie (jazda indywidualna na czas).

Osoba jadąca z tyłu powinna trzymać odstęp minimum 10 metrów liczone od przedniego koła zawodnika jadącego z przodu do przedniego koła zawodnika jadącego z tyłu.

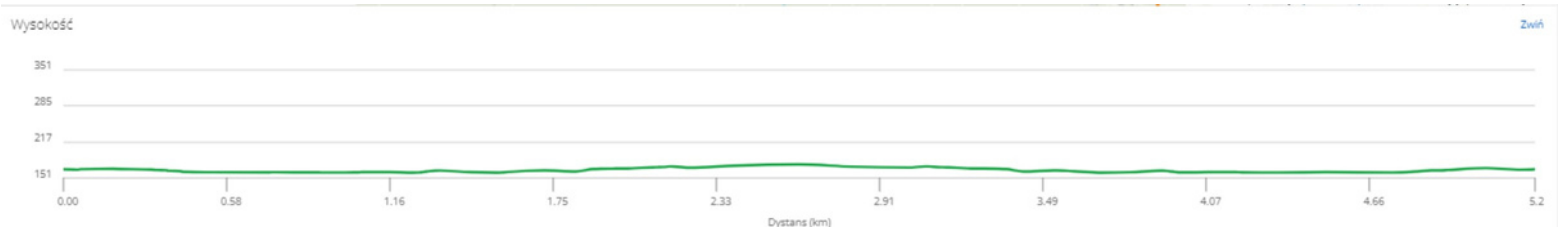
Podczas manewru wyprzedzania zawodnik ma 30 sekund na jego zakończenie, tj. dojechanie do zawodnika, przejechanie obok i odjechanie na odległość, w której zawodnik nie będzie znajdował się w strefie draftingu.

Zawodnik wyprzedzany ma obowiązek zachować stałą prędkość, lub zwolnić tak aby umożliwić wykonanie manewru wyprzedzania.

W przypadku osób łamiących przepisy będą egzekwowane kary - 2 min doliczone do końcowego rezultatu!



TRASA BIEGOWA



REKORDY TRASY BIEGOWEJ:

1/8

Paweł Młodzikowski 18:06 (2022)

Agnieszka Kropiewnicka 21:38 (2023)

1/4

Jan Popławski 36:42 (2022)

Beata Dąbrowska 41:59 (2023)

1/2

Artur Rybicki 1:24:47 (2023)

Paulina Prugar Fukowska 1:30:52 (2023)

131
ZIMNA WODA
SPÓŁDZIELCZYM TRZEBIESZ

368

380

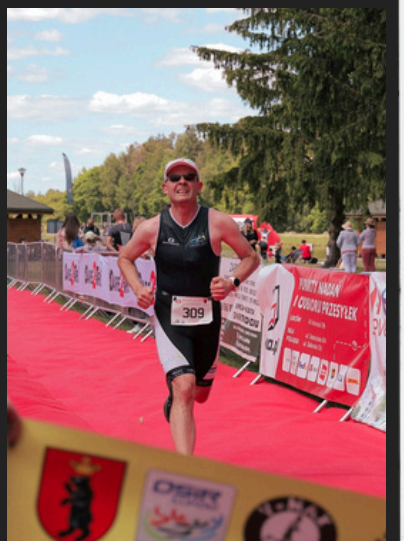
ZIMNA WODA

ZIMNA WODA

TYR

256

336


309

12

TRASA MINI

MINI 1 - do 12 lat (rocznik 2013 i młodsze):

- Pływanie: 100 m (zalew, jedna pętla)
- Rower: ~2 km (jedna pętla, dowolny rower - zalecany MTB, na całej trasie kask obowiązkowy)
- Bieg: 300 m (jedna pętla, nawierzchnia naturalna twarda, trawiasta, kostka)

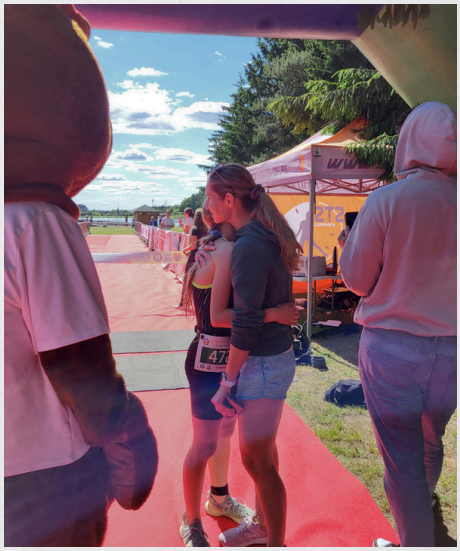
MINI 2 - 12-13 lat (roczniki 2011-2012):

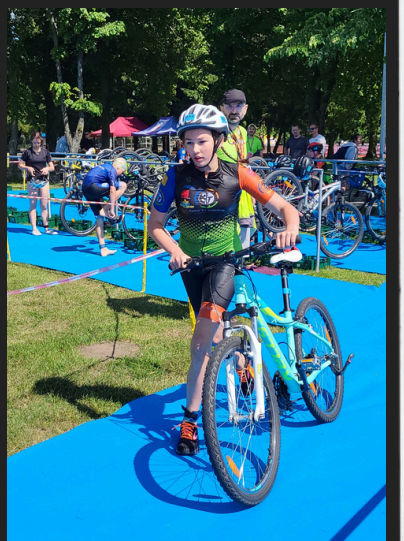
- Pływanie: 100 m (zalew, jedna pętla)
- Rower: ~2 km (jedna pętla, dowolny rower - zalecany MTB, na całej trasie kask obowiązkowy)
- Bieg: 300 m (jedna pętla, nawierzchnia naturalna twarda, trawiasta, kostka)

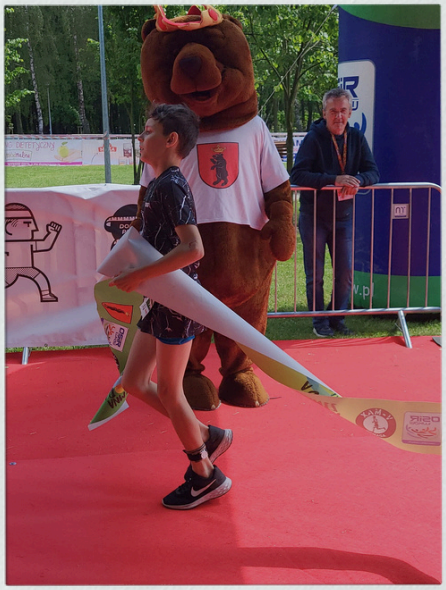
MINI 3 - 14-15 lat (roczniki 2009-2010):

- Pływanie: 200 m (zalew, dwie pętle)
- Rower: ~ 4 km (dwie pętle, dowolny rower - zalecany MTB, na całej trasie kask obowiązkowy)
- Bieg: 600 m (dwie pętle, nawierzchnia naturalna twarda, trawiasta, kostka)

MKL



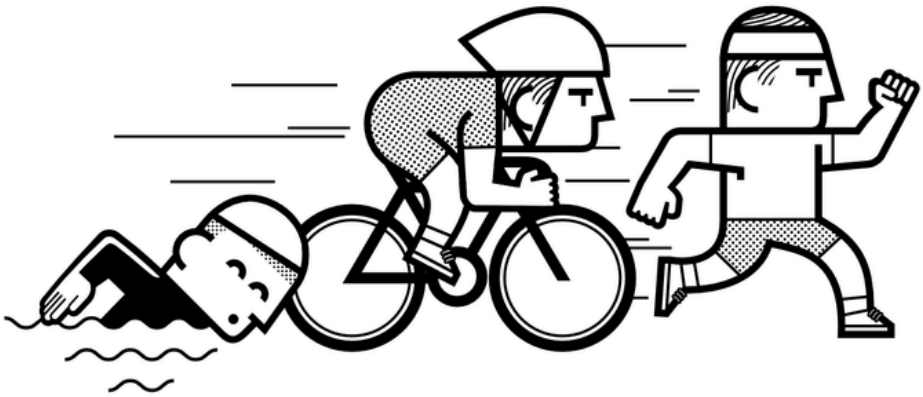




PAKIET STARTOWY

- Koszulka okolicznościowa
- Bidon + czepek pływacki + worek + ręcznik
- Zestaw naklejek na kask, rower oraz worek depozytowy
- Numer startowy na bieg
- Zwrotny chip do pomiaru czasu
- Profesjonalny pomiar czasu
- Profesjonalne zabezpieczenie medyczne
- Zabezpieczenie etapu pływackiego przez ratowników wodnych
- Zabezpieczenie tras zawodów
- Zabezpieczenie zawodów przez licencjonowanych sędziów PZTri
- punkty żywieniowe na trasie biegowej i rowerowej
- Pakiet żywieniowy
- Pamiątkowy medal na mecie

TRI



Dla tych którzy nie posiadają pianki, a boją się zimna TRIoutlet przygotował specjalną ofertę i możliwość wypożyczenia pianki.

UWAGA - LOSOWANIE ! DARE2TRI

Dodatkowo spośród wszystkich finiszerów zostanie rozlosowana pianka w rozmiarze zwycięzcy!

JAK KUPIĆ **LICENCJĘ?**

POLSKI ZWIĄZEK TRIATHLONU

1 Pobierz i zainstaluj aplikację PZTri z App Store i Google Play

2 Załóż konto

3 Wprowadź niezbędne dane

4 Wybierz licencję, która Cię interesuje

LICENCJA JEDNORAZOWA — 20 ZŁ — na 1 start

LICENCJA ROCZNA — na wszystkie starty — 100 ZŁ

LICENCJA JEDNORAZOWA

1 Wybierz zawody, w których startujesz.

LICENCJA ROCZNA

1a Załaduj zdjęcie profilowe. Bez czapki i okularów. Przytnij zdjęcie profilowe, tak aby widoczna była twarz z przodu.

1b Załaduj zdjęcie badań. Po prawidłowym załadowaniu otrzymasz potwierdzenie.

2 Przeczytaj i zaakceptuj oświadczenie.

3 Przejdź na stronę płatności i **ZAPŁAĆ.** Dokonaj płatności preferowaną metodą.

4 Po dokonaniu płatności otrzymasz potwierdzenie.

5 Kliknij **MOJE LICENCJE** i sprawdź poprawność licencji rocznej lub jednorazowej.

BRAWO !!!

Masz już elektroniczną wersję licencji, jest ona AKTYWNA.

Licencję roczną otrzymasz w formie karty na adres podany w formularzu.

DO ZOBACZENIA NA ZAWODACH !!!

W przypadku problemów prosimy o kontakt: licencje@triathlon.pl

STREFA ZMIAN

STREFA ZMIAN BĘDZIE DOSTĘPNA DLA ZAWODNIKÓW:

- **w sobotę, 25 maja w godzinach 17:30 - 20:00**
- **w niedzielę, 26 maja w godzinach 7:00 - 8:30**

Przy wejściu do strefy zmian sędziowie dokonają sprawdzenia stanu technicznego roweru (hamulec i układ kierowniczy) oraz prawidłowego oklejenia kasku i roweru.

WEJŚCIE DO STREFY ZMIAN ODBYWA SIĘ TYLKO ZA OKAZANIEM NUMERU STARTOWEGO.

Przy stanowisku znajduje się koszyk, do którego należy włożyć swoje rzeczy potrzebne na etap, kolarski i biegowy oraz rzeczy po zakończonych etapach pływackim i kolarskim. Jeżeli twoje rzeczy znajdą się poza pojemnikiem sędziowie mogą nałożyć karę czasową.

Nie wyrzucaj numeru startowego od razu po wyścigu - jest on niezbędny do odbioru roweru ze strefy zmian!

SZTAFETY

W zawodach mogą wziąć udział sztafety 3-osobowe bez podziału na płeć ani kategorie wiekowe.

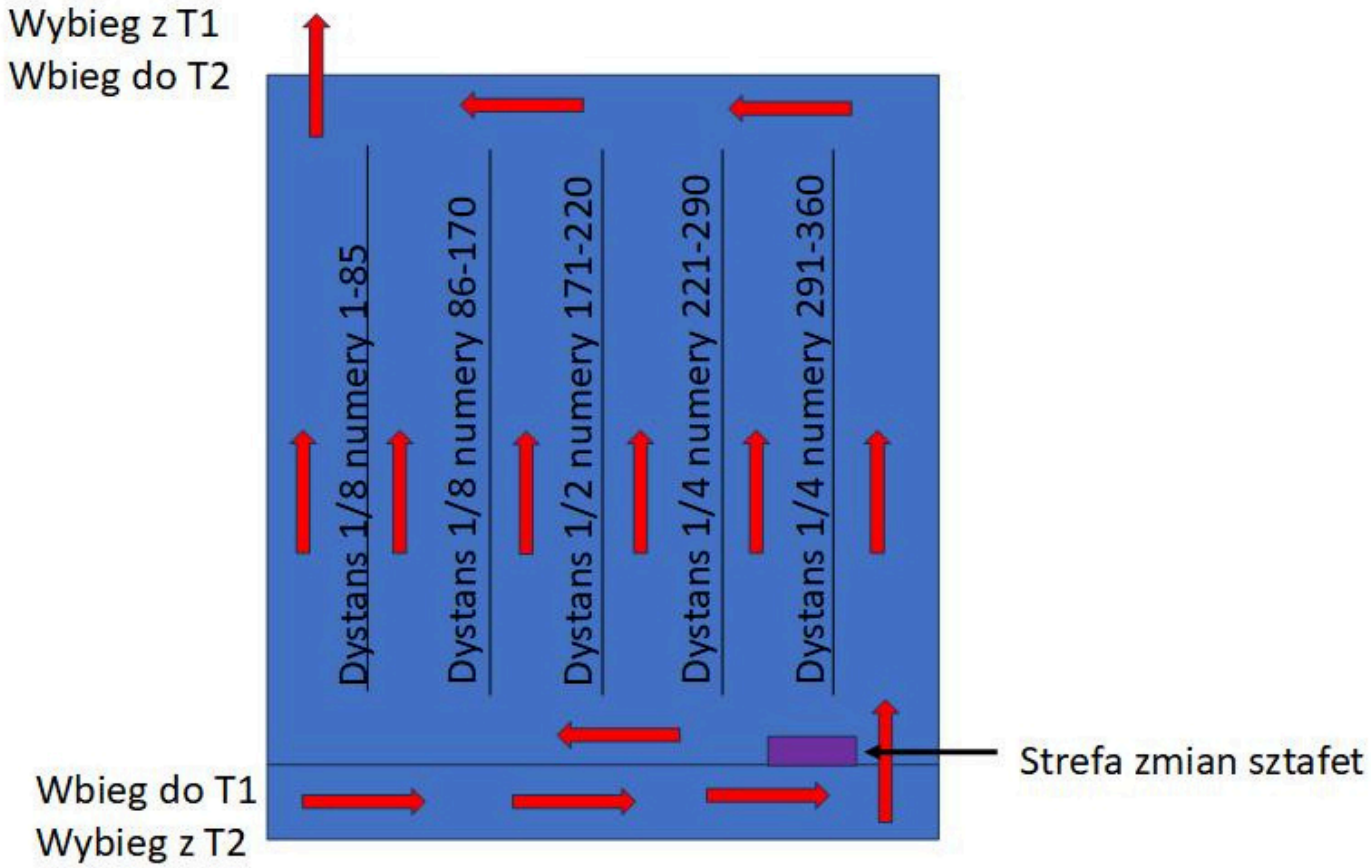
Każdy uczestnik startuje w jednej konkurencji w kolejności: pływanie, rower, bieganie.

Zmiana zawodnika odbywa się poprzez przekazanie chipa w wyznaczonym miejscu w strefie zmian.

Zawodnik czekający na swoją kolej może przebywać przy swoim stanowisku w strefie zmian od momentu wystartowania zawodnika poprzedniej konkurencji.

Ostatnie 200 m przed metą zawodnicy mogą wbiec razem na metę.

ORGANIZACJA STREFY ZMIAN



Kompleks rekreacyjno-wypoczynkowy "Zimna Woda" to obiekt liczący ponad 45 hektarów, położony w północno-zachodniej części Łukowa, zmodernizowany na bazie pochodzącego z lat 70. XX w. zalewu o tej samej nazwie.

Nad "Zimną Wodą" na wypoczywających czekają ogólnodostępne strzeżone kąpielisko, wyciąg do wakeboard i nart wodnych, boiska do gier zespołowych i wypożyczalnia sprzętu wodnego. Miejsce przystosowane jest dla potrzeb osób niepełnosprawnych.

wakepark ZIMNA WODA

OSiR ŁUKÓW
WWW.OSIR.LUKOW.PL

ZIMNA WODA
zalew

NIEZBĘDNIK ZAWODNIKA:

PŁYWANIE

STRÓJ TRIATHLONOWY/ STRÓJ DO PŁYWANIA
PIANKA PŁYWACKA - w zależności od temperatury wody pianka jest obowiązkowa lub nieobowiązkowa. Dokładne wytyczne podaje Sędzia Główny Zawodów na godzinę przed startem każdego dystansu.
OKULARY DO PŁAYWANIA
ZATYCZKI NA NOS/DO USZU - jeśli używamy.
ŚRODEK UŁATWIAJĄCY SCIĄGANIE PIANKI - nie zalecamy oliwki ani wazeliny ze względu na szkodliwe działanie na pianki neoprenowe.

ROWER

- **KASK - OBOWIĄZKOWO!**
- **OKULARY ROWEROWE**
- **STRÓJ ROWEROWY -** jeżeli nie używany stroju triathlonowego.
- **OBUWIE ROWEROWE**
- **SKARPETKI**
- **POMPKA RĘCZNA LUB ZAPASOWE NABOJE CO2**
- **ZAPASOWA DĘTKA + ŁYŻKI DO OPON LUB USZCZELNIACZ DO OPON**
- **KOMPLET KLUCZY IMBUSOWYCH**
- **2 BIDONY**
- **TOREBKA DO PRZECHOWYWANIA BATONÓW I ŻELI ENERGETYCZNYCH**
- **LICZNIK ROWEROWY**

BIEG

- **BUTY DO BIEGANIA**
- **STRÓJ BIEGOWY** - jeśli nie używamy stroju triathlonowego.
- **SKARPETKI -** jeśli ich potrzebujemy, a nie założyliśmy przed etapem rowerowym
- **CZAPKA**

DODATKOWO

- **DOKUMENT TOŻSAMOŚCI ZE ZDJĘCIEM**
- **PASEKM NA NUMER STARTOWY**
- **KLAPKI**
- **NOŻYCZKI**
- **DRUGA PARA BUTÓW DO BIEGANIA**
- **UBRANIA NA ROZGRZEWKĘ**
- **ŻELE I BATONY ENERGETYCZNE**
- **KREM Z FILTREM UV**
- **ZEGAREK/PULSOKSYMETR + OPASKA NA KLATKĘ PIERSIOWĄ**
- **RĘCZNIK**
- **TAŚMA IZOLACYJNA**
- **SMAR DO ŁAŃCUCHA**
- **SZMATKA DO CZYSZCZENIA ROWERU**
- **DUŻA POMOKA ROWEROWA**
- **ZAPASOWE DĘTKI I OPONY**
- **GUMKI RECEPTURKI**

SPONSOR
TRIATHLONU W ZIMNEJ WODZIE

Państwa pomoc to dla nas ogromne wyróżnienie,
ale i wyzwanie, aby spożytkować okazane wsparcie w jak najlepszy sposób.

Extensor jest marką, obejmującą produkty
przeznaczone dla sportowców zarówno wyczynowych jak tych,
którzy uprawiają sport rekreacyjnie.
Naturalność Extensora sprawia, ze jest on niezastąpionym uzupełnieniem białka
w codziennej diecie każdego organizmu.

extensor

ORGANIZATORZY

www.triathlon.zimnawoda.lukow.pl

WAŻNE TELEFONY

Zabezpieczenie medyczne imprezy:

537 587 990 lub 609 033 398

SP ZOZ Łuków:

999 lub 112 lub 25 798 29 99

Straż Pożarna:

512 486 427 lub 25 797 10 98