

2-4-8 TRIATHLON FROMBORK

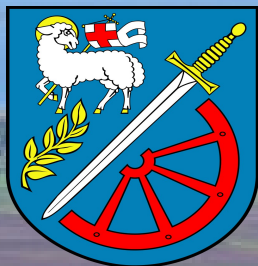
21-22.08.2021

RACEBOOK



www.beintime.info
joanna tywońska





2-4-8

FROMBORK



TRIATHLON

22.08.2021





Szanowni Państwo !

"Każdy rodzaj sportu niesie z sobą bogaty skarb wartości, które zawsze trzeba sobie uświadamiać, aby móc je urzeczywistnić".
Jan Paweł II



Gorąco pozdrawiam wszystkich uczestników i miłych gości tegorocznego Triathlonu

2-4-8 Frombork 2021. Pomysł zawodów we Fromborku, zapoczątkowany w 2019 roku, był niewątpliwie świetną inicjatywą. Jestem zadowolony, że organizatorzy Triathlonu dostrzegli walory przyrodnicze i turystyczne Powiatu Braniewskiego, regionu, w którym poprzez historycznie ukształtowane ślady minionych czasów można odnaleźć warmińską tożsamość, bogactwo architektoniczne, zróżnicowane ukształtowanie terenu, a także wielonarodowość i wielokulturowość.

Największe możliwości rekreacji oferuje Frombork. Zawdzięcza to między innymi kompleksowi unikalnych na skalę światową zabytków, z czego najważniejsze i najbardziej cenne znajdują się na Wzgórzu Katedralnym. To właśnie tu Mikołaj Kopernik dokonał swego wiekopomnego odkrycia i tu znajduje się też miejsce jego pochówku. Frombork posiada długą linię brzegową Zalewu Wiślanego oraz drogi wśród drzew i pól, które stanowią idealną lokalizację dla zawodów triathlonowych.

Udział w triathlonie to ambitne i zaszczytne zadanie. Wymaga nie tylko woli, ale także dużej sprawności fizycznej i hartu ducha. Dziękuję organizatorom, sponsorom i sympatykom Triathlonu za włożony trud w jego organizację. Jestem przekonany, że tegoroczna edycja zawodów będzie równie satysfakcjonująca, co poprzednia.

Wszystkim zawodnikom biorącym udział w imprezie życzę sukcesów w pokonywaniu trudności od mety do startu, satysfakcji z uzyskania wymarzonego wyniku, który jest owocem i uwieńczeniem treningów i sportowych starań, a mieszkańców Powiatu Braniewskiego i miłych gości zachęcam do aktywnego kibicowania.

Ze sportowym pozdrowieniem
Starosta Braniewski
Karol Motyka



Szanowni Państwo !

22 sierpnia będziemy mieli okazję podziwiać siłę i zręczność zawodników Triathlonu 2-4-8 Frombork 2021. Cieszę się, że Zawody triathlonowe odbywają się właśnie u nas, w Grodzie Kopernika! Jako jedyne miasto na świecie może pochwalić się, że jego najslawniejszy obywatel „poruszył Ziemię, wstrzymał Słońce i niebiosa”. To tutaj napisał swoje dzieło „De Revolutionibus” prawie pięć wieków temu! Tymi ulicami chodził i wypatrywał gwiazd na niebie. Tutaj też we fromborskiej katedrze Mikołaj Kopernik został pochowany. Postać Kopernika i jego dzieło wyróżnia Frombork w skali światowej. Wiele fromborskich atrakcji turystycznych wiąże się właśnie z jego działalnością.

Pierwszy triathlon w Grodzie Kopernika został rozegrany 25 sierpnia 2019 roku. Zawody dostarczyły pozytywnych emocji zawodnikom i kibicom, a także były ciekawym akcentem promocji Fromborka. Po rocznej przerwie pandemicznej Triathlon doczekał się kontynuacji we Fromborku.

Dla przypomnienia - pierwszy triathlon (trójbój) rozegrano w Stanach Zjednoczonych w San Diego w 1974 r. W Polsce pierwszy triathlon w rozegrano w 1984 w Poznaniu. To wszechstronna dyscyplina sportowa, będąca kombinacją pływania, kolarstwa i biegania. Życzę zawodnikom dużej wytrzymałości, wysokich ocen sędziowskich oraz satysfakcji z wygranej, a kibicom dużych emocji i wrażeń.

Serdecznie pozdrawiam wszystkich uczestników i kibiców tegorocznego fromborskiego Triathlonu!
Burmistrz Miasta i Gminy Frombork
Zbigniew Pietkiewicz



Drogi Zawodniku

Jest mi niezmiernie miło przywitać Cię na naszej imprezie sportowej.

Po trudnym czasie pandemii udało nam się zorganizować Triathlon 2-4-8 we Fromborku. Część osób była już uczestnikiem poprzedniej edycji zawodów w 2019 roku. Jest to dla mnie ogromna satysfakcja, że tu wróciliście. Brawo !

Jeśli startujesz po raz pierwszy w triathlonie, to przestrzegam, abyś zachował zimną krew, bo UWAGA: Triathlon to zabawa, która wciąga... i robi to potrójnie ;-)

Największą moją radą dla Ciebie jest to, abyś dobrze się bawił. Ciesz się startem, ciesz się ruchem. Zrealizuj tu swoje pragnienia, które masz w sobie lub które założyłeś/-aś przed startem w tych zawodach. Jak masz ochotę to ścigaj się z innymi. Jak masz chęć to rywalizuj, albo też korzystaj z każdej chwili do podziwiania uroków Miasta Fromborka. Nie obawiaj się jednak wykrzyczeć swych emocji i radości podczas przekraczania mety. Będą tu na Ciebie czekali kibice i fani, a ja z przyjemnością pogratuluję Ci Twojego zwycięstwa. Triathlon 2-4-8 Frombork jest dla Ciebie.

Ze sportowym pozdrowieniem
Dyrektor Zawodów
Cezary Leszczyński





2-4-8
FROMBORK
CYKL-2-4-8 triathlon
TRIATHLON
22.08.2021



SPIS TREŚCI

Informacje praktyczne

Harmonogram zawodów

Mapa zawodów

Trasa pływacka

Trasa kolarska

Trasa biegowa

Zawody dla dzieci

MAD WAVE

Mad Wave Liquid Racing Mirror
nowość wśród "SZWEDEK"

Fina
APPROVED



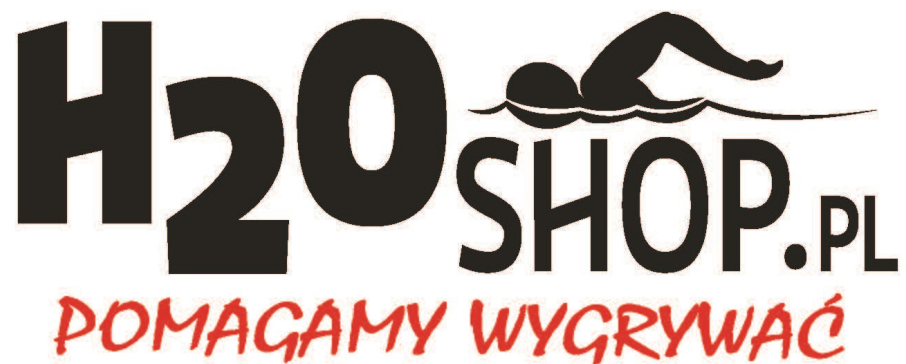
H2OSHOP.PL



www.beintime.info
joanna tywńska



SPONSOR GŁÓWNY ZAWODÓW



Potrzebujesz porady ?
przy zakupie sprzętu pływackiego :



zadzwoń

tel. 52 349 54 56
kom. 668 30 50 71

PONIEDZ-PIĄTEK

9.00-16.00

lub napisz e-mail info@h2oshop.pl

Co należy ze sobą zabrać na start triathlonowy

Biuro zawodów	Kolarstwo
– dowód tożsamości;	– buty rowerowe;
– zgodę rodziców gdy wymagana	– pasek na numer startowy (jeżeli używasz);
– potwierdzenie zgłoszenia lub wpłaty wpisowego	– kask i okulary rowerowe;
	– bidon / woda do picia;
	– pompka do roweru, ew. podstawowe narzędzia;
Pływanie	– licznik rowerowy (jeżeli używasz)
– pianka triathlonowa;	
– strój startowy;	
– okulary do pływania (najlepiej dwie pary);	Bieganie
– dodatkowy czepek (jeden będzie w pakiecie);	– buty do biegania;
– ręcznik, krem (pomocny w zakładaniu pianki)	– skarpetki;
	– czapka z daszkiem



Jak ukończyć swój pierwszy triathlon

Pływanie

- woda jest płytka więc się nie stresuj;
- rozpocznij spokojnie i mierz swoje siły na zamiary;
- znajdź swój rytm i pływaj najpierw bardzo spokojnie;
- jak się czujesz dobrze po połowie dystansu możesz przyspieszyć

Bieganie

- zacznij spokojnie, nogi znowu muszą się przyzwyczaić;
- znajdź swój rytm i nie martw się jak ktoś Ciebie wyprzedza;
- pij na każdym punkcie odżywczych;
- jak się czujesz dobrze po połowie dystansu możesz przyspieszyć;
- jak musisz iść to spróbuj 20 kroków marszu i 20 kroków biegu

Kolarstwo

- zacznij spokojnie, nogi muszą się przyzwyczaić do nowego wysiłku;
- znajdź swój rytm i nie atakuj podjazdów agresywnie;
- jedź bezpiecznie i nie martw się jak ktoś Ciebie wyprzedza;
- często pij małe łyki z bidona, żeby się nie odwodnić;
- jak się czujesz dobrze po połowie dystansu możesz przyspieszyć



Oficjalny fotograf zawodów 2-4-8 Triathlon Frombork 2021



HARMONOGRAM ZAWODÓW

21.08.2021

- 16,00 Duathlon dla dzieci – promenada Frombork
18,00 Oficjalny trening pływacki, promenada Frombork

22.08.2021

- 8,30 Odprawa techniczna – TRIATHLONOWA ÓSEMKA, molo Frombork
9,00 Start – TRIATHLONOWA ÓSEMKA, molo Frombork
10,15 Odprawa techniczna – TRIATHLONOWA CZWÓRKA, molo Frombork
10,45 Start – TRIATHLONOWA CZWÓRKA, molo Frombork
11,00 Odprawa techniczna – TRIATHLONOWA DWÓJKA, molo Frombork
11,30 Start – TRIATHLONOWA DWÓJKA, molo Frombork
12,00 Prognozowany czas ukończenia zawodów przez pierwszych zawodników
13,30 Prognozowany czas ukończenia zawodów przez ostatnich zawodników
14,00 Prognozowany czas uroczystości zakończenia zawodów, dekoracja zwycięzców



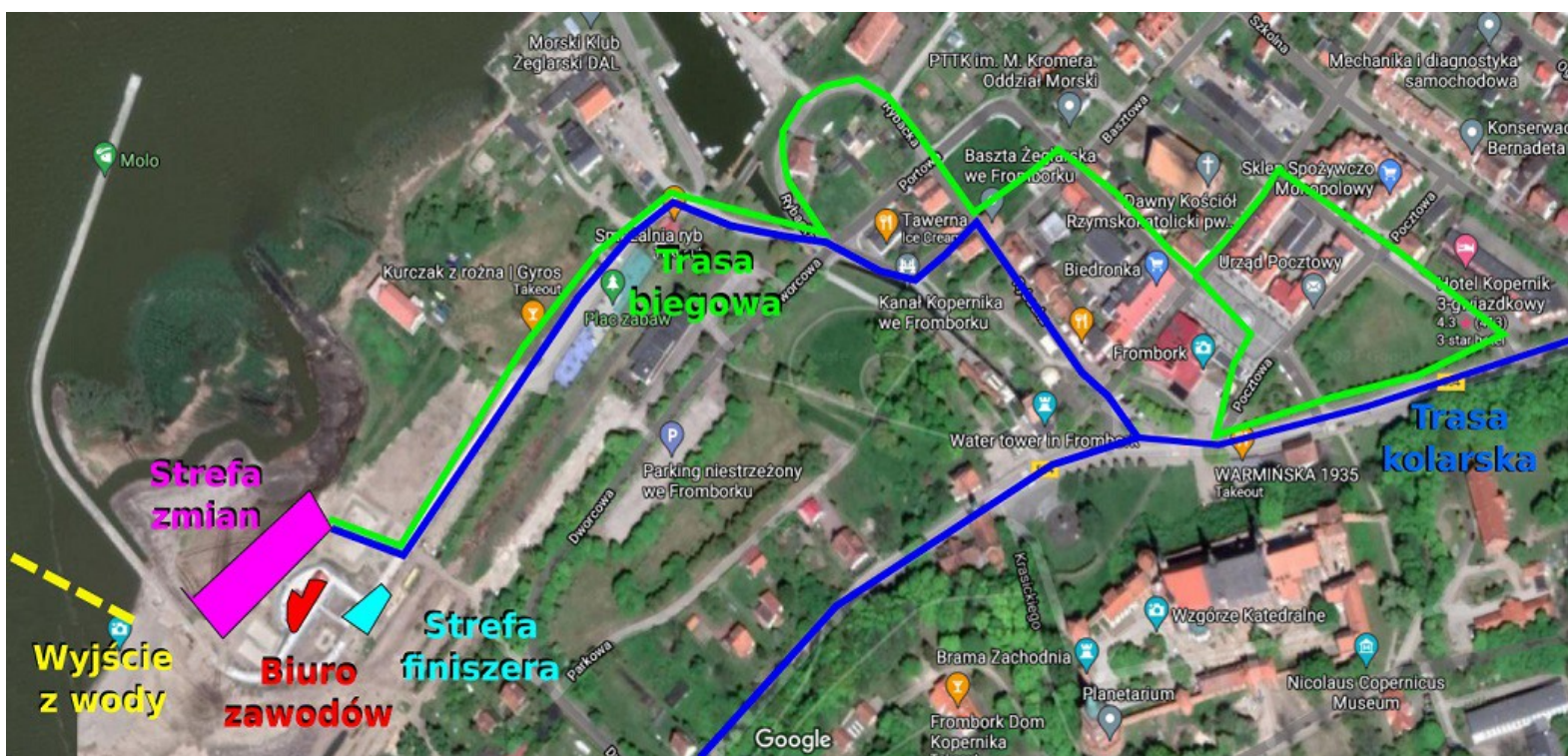
**DBAMY ABYŚCIE MOGLI KUPIĆ PRODUKTY
NAJLEPSZYCH PRODUCENTÓW
na świecie
KUPUJ Z PIERWSZEJ RĘKI**

wattbike **HEAD** SWIMMING **MAD** **WAVE** **arena** **OTE**



MAPKA ZAWODÓW

Biuro zawodów, strefa finiszera, miejsce startu części pływackiej, kolarskiej i biegowej, miejsce startu zawodów dla dzieci, strefa zmian – będą zlokalizowane przy promenadzie oraz plaży miejskiej we Fromborku.



TRASA PŁYWACKA

200m

400m

800m



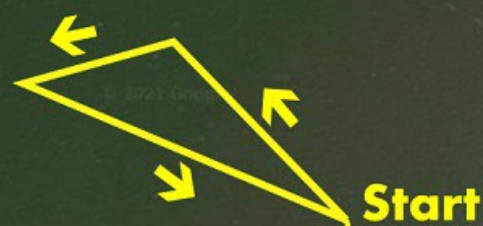
Pływanie odbywać się będzie w Zalewie Wiślanym. Zawodnicy będą musieli przepłynąć określoną ilość pętli.

Triathlonowa Dwójka – 200 metrów pływania – 1 x pętla

Triathlonowa Czwórka – 400 metrów pływania – 2 x pętla

Triathlonowa Ósemka – 800 metrów pływania – 4 x pętla

Ilość pętli / trasa może ulec zmianie w dniu zawodów. Wyjście z wody do strefy zmian będzie długości około 60 metrów



**Dobieg
do strefy zmian**

**TRASA
PŁYWACKA**

Plaża miejska,
niestrzeżona

Google

Morski Klub
Reglarski DAL

Molo

Kurczak z różną | Gyros
Takeout

Smażalnia ryb
Takeout

Plac zabaw

Parking niestrzeżony
we Fromborku

Dwarsowa

Parkowa

**BEZ WZGLEDU
NA MIEJSCE
W KTÓRYM SIĘ ZNAJDUJESZ**



**Portal
Braniewo**

www.portalbraniewo.pl

BĄDŹ ZAWSZE

**W CENTRUM INFORMACJI
LOKALNYCH**



**A W PRZERWIE
NA KAWĘ**

**SIĘGNIJ PO
CIEKAWĄ
LEKTURĘ**

TRASA KOLARSKA 20km 40km 80km



Trasa kolarska składać się będzie z dojazdu / zjazdu z pętli, oraz pętli prowadzących z miasta Frombork w kierunku Braniewa i z powrotem.

Zawodnicy będą wykonywali określoną ilość pętli.

Triathlonowa Dwójka – 20 km jazdy na rowerze – 2 x pętla

Triathlonowa Czwórka – 40 km jazdy na rowerze – 4 x pętla

Triathlonowa Ósemka – 80 km jazdy na rowerze – 8 x pętla

TRASA ROWEROWA - WYJAZD Z MIASTA





TRASA ROWEROWA pętle Frombork - Stępień

**BŁYSKAWICZNE DOSTAWY
W NAJNIŻSZYCH CENACH**

H2OSHOP.PL
POMAGAMY WYGRYWAĆ!



**Twój nr 1
sklep pływacki**



www.beintime.info
joanna tywońska







TRASA BIEGOWA 2km 4km 8km

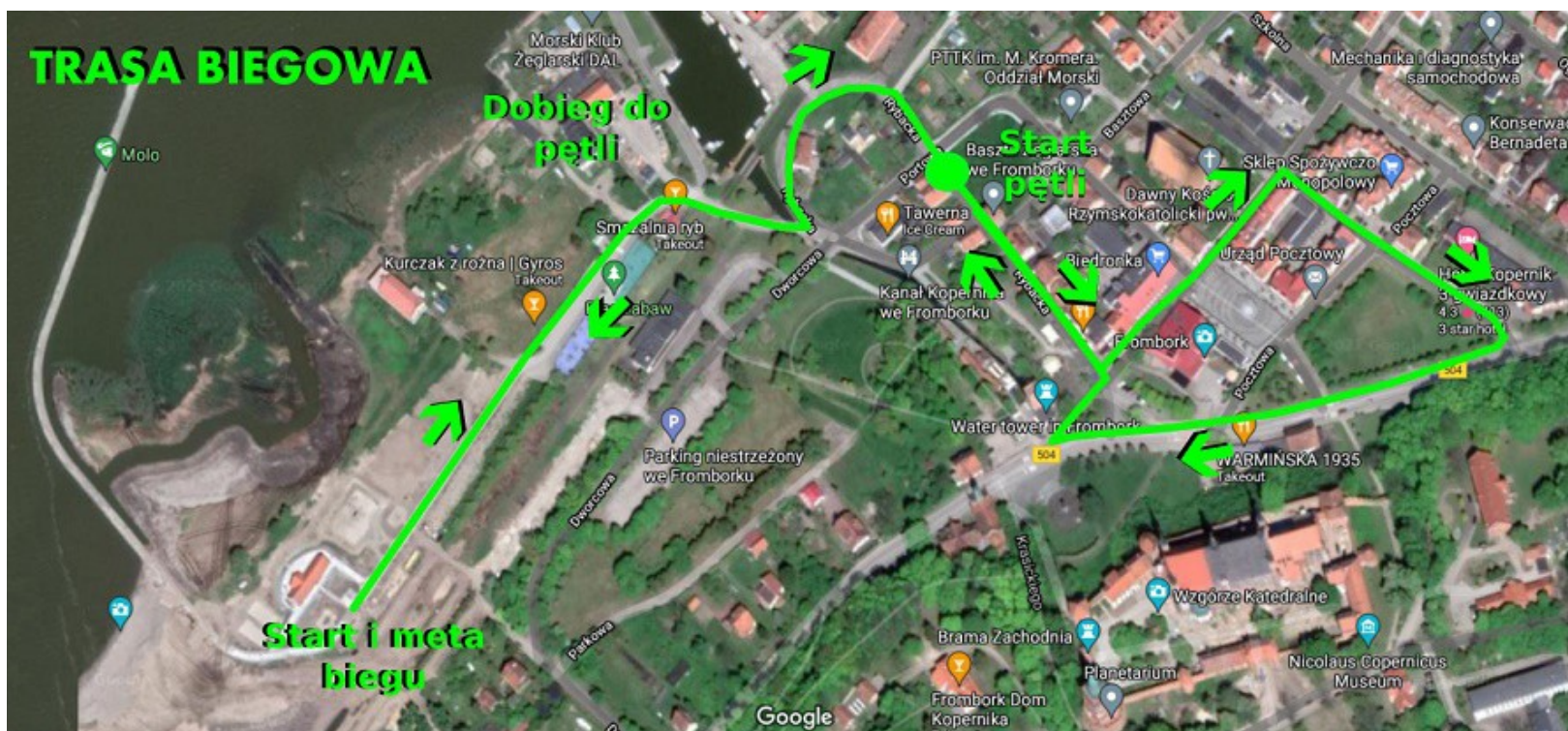
Trasa biegowa składać się będzie z dobiegu / zbiegu z pętli, oraz pętli prowadzących po ulicach miasta Frombork.

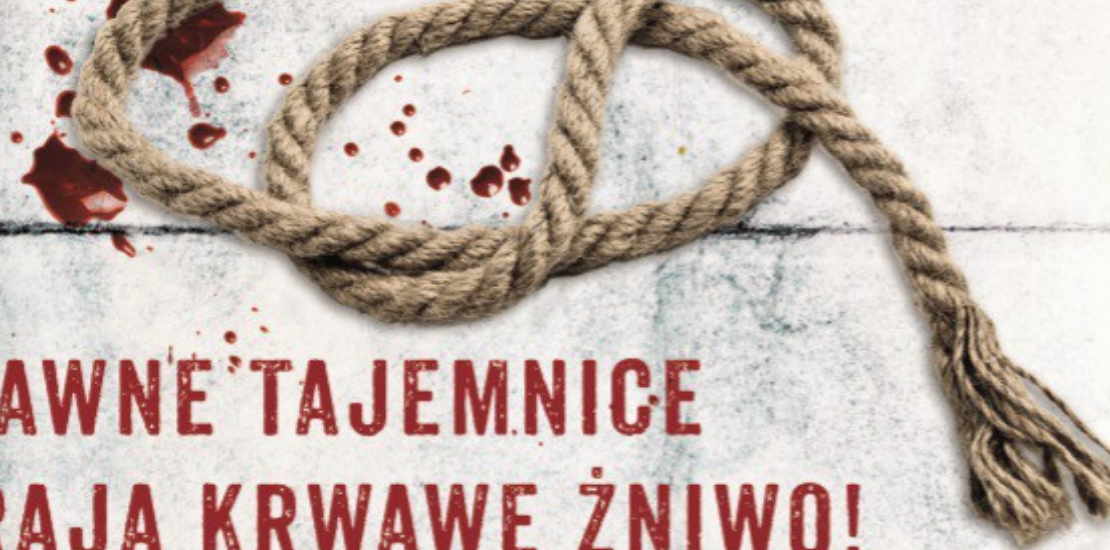
Zawodnicy będą wykonywali określoną ilość pętli.

Triathlonowa Dwójka – 2 km – 1 x pętla

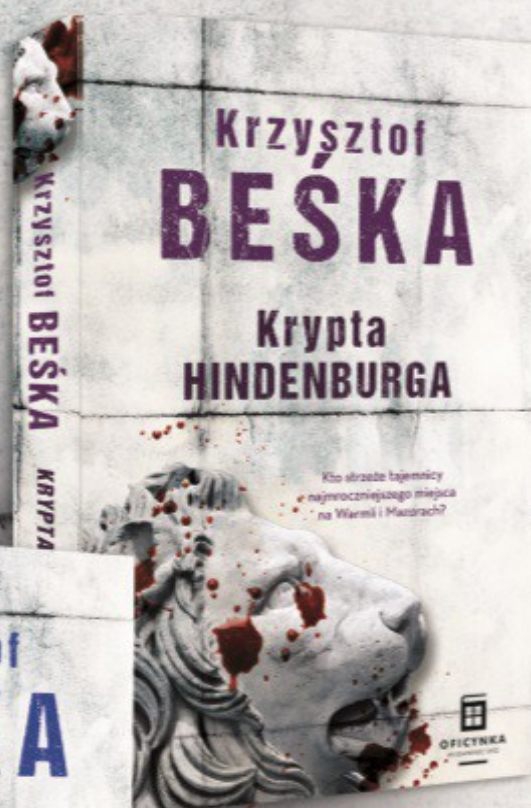
Triathlonowa Czwórka – 4 km – 3 x pętla

Triathlonowa Ósemka – 8 – 7 x pętla





DAWNE TAJEMNICE ZBIERAJĄ KRWAWĘ ŻNIWO!



DUATHLON DLA DZIECI bieg rower bieg



Duathlon to zawody składające się z biegania, jazdy na rowerze oraz znowu biegania, wykonywanych bez przerw, po sobie.

Trasa zawodów dla dzieci będzie przebiegała w okolicach plaży miejskiej. Trasa trawiasta, utwardzona.

Dzieci będą wykonywali różne dystanse w różnych kategoriach wiekowych.

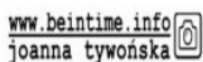
Aby wystartować w zawodach dla dzieci: należy posiadać kask oraz rower.

Zawody rozegrane zostaną w kategoriach wiekowych:

- Chłopcy i dziewczęta wiek 1-3
- Chłopcy i dziewczęta wiek 4-6
- Chłopcy i dziewczęta wiek 7-10
- Chłopcy i dziewczęta wiek 11-14

Zgłaszając dziecko rodzic lub opiekun prawny musi posiadać dowód

tożsamości ze zdjęciem. Każde dziecko na mecie otrzymuje pamiątkowy medal





BRANIEWSKO-PASŁĘCKI BANK SPÓŁDZIELCZY Z SIEDZIBĄ W PASŁĘKU

LOKALNY BANK — GLOBALNY ZAKRES USŁUG

■ ATRAKCYJNE
KREDYTY

■ LOKATY

■ KONTA BANKOWE

■ UBEZPIECZENIA



■ NISKIE OPŁATY,
PŁATNOŚCI—
TERMINAL POS

■ ULGI DLA
POSIADACZY
KARTY DUŻEJ
RODZINY

■ PRZEKAZY
WESTERN UNION

Zapraszamy do naszych Placówek:

ODDZIAŁ W PASŁĘKU, UL. WESTERPLATTE 17, TEL. 55 249 96 40

PUNKT KASOWY NR 1 W PASŁĘKU, UL. 3 MAJA 52, TEL. 55 248 40 10

PUNKT KASOWY NR 2 W PASŁĘKU, UL. KOŚCIUSZKI 5, TEL. 55 248 48 60

PUNKT KASOWY W RYCHLIKACH, TEL. 55 248 84 44

ODDZIAŁ W ELBLĄGU, UL. ZACISZE 14-16, TEL. 55 232 73 69

PUNKT KASOWY NR 1 W ELBLĄGU, UL. WYSPIAŃSKIEGO 18, TEL. 55 230 45 58

PUNKT KASOWY NR 2 W ELBLĄGU, UL. PŁK. DĄBKA 79, TEL. 55 234 67 39

ODDZIAŁ W BRANIEWIE, UL. MONIUSZKI 2A, TEL. 55 244 04 12

PUNKT KASOWY NR 1 W BRANIEWIE, UL. KOŚCIUSZKI 111, TEL. 55 249 19 56

PUNKT KASOWY NR 2 W BRANIEWIE, PL. PIŁSUDSKIEGO 2, TEL. 55 243 48 16

FILIA W PŁOSKINII, TEL. 55 249 19 05

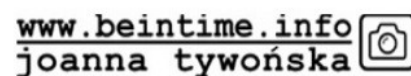
FILIA WE FROMBORKU, UL. MICKIEWICZA 5, TEL. 55 249 19 00

ODDZIAŁ W PIENIĘŻNIE, UL. RYNEK 4, TEL. 55 230 81 60



www.bspaslek.pl

www.facebook.com/BSPASLEK



Dziękujemy bez Was byśmy nie dali rady!