

# RACEBOOK

BYDGOSZCZ, 8-9 LIPCA 2023

Enea  
BYDGOSZCZ  
TRIATHLON

Enea



## #DodajemyEnergii triathlonowi!

Zapraszamy zawodników i kibiców do skorzystania z atrakcji przygotowanych specjalnie na Enea Bydgoszcz Triathlon!

**Strefa Mocy Enei** dostępna będzie dla wszystkich finiszów Enea Bydgoszcz Triathlon. Stanie w niej mosiężny dzwon, w który może uderzyć każdy z zawodników, odnotowując swój debiutancki start w triathlonie, pobicie osobistego rekordu lub po prostu świętując ukończenie zawodów. Moment uderzenia w dzwon będzie można uwiecznić, stojąc na tle specjalnie przygotowanej ścianki.

**Strefa Energii Enei** to miejsce przygotowane szczególnie z myślą o kibicach. Już w piątek będzie można skorzystać z gier i zabaw, a także rodzinnych eksperymentów naukowych. Dla biorących aktywny udział w zabawach przygotowane są gadżety pomagające w głośnym kibicowaniu.

**Strefa EXPO** to miejsce, w którym będzie można skorzystać z fotobudki 360° (nagraj pełne energii wideo na pamiątkę!), a po wszystkich atrakcjach odpocząć i nabrać sił w miejscu relaksu.

### Wirtualny spacer 360°VR

Przygotowaliśmy dla Was wirtualny spacer, dzięki któremu można odwiedzić miejsca na co dzień dostępne tylko dla wąskiego grona osób. Zapraszamy na wirtualny spacer na naszą Farmę Wiatrową Bardy, położoną niedaleko Kołobrzegu.



[vr.enea.pl](http://vr.enea.pl)

Zeskanuj kod QR, by rozpocząć wirtualny spacer!

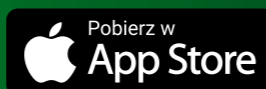
# TRENUJ Z APLIKACJĄ



## AKTYWNE MIASTA



Pobierz darmową aplikację



Znajdź nas na 

[www.aktywne.miasta.pl](http://www.aktywne.miasta.pl)

Enea  
**BYDGOSZCZ  
TRIATHLON**  
8-9 lipca 2023

### Spis treści

Wstęp	05
Program zawodów	07
Mapa zawodów	09
Rady dla kibiców, parkingi	12
Odprawa techniczna, Konkursy	14
Niezbędnik triathlonisty	16
Starty	17
Trasa pływacka 1/4 i 1/8	18
Trasa pływacka Super Sprint i 1/2	20
Strefy zmian	22
Trasa kolarska	24
Drafting	26
Trasa biegowa	28
Strategia żywienia w triathlonie	39
Pakiety startowe	32
Zwiedzaj Bydgoszcz!	35
Strefa zmian dla sztafet	37
Food Truck Festiwal	43





## Witam wszystkich śmiazków oraz kibiców w Bydgoszczy,

po raz kolejny nasze otwarte na sport miasto gościć będzie odważnych ludzi, którzy chcą zmierzyć się z własnymi słabościami i swoją determinacją, którzy hartem ducha oraz siłą mięśni

zdecydowali się powalczyć o najwyższe laury, rywalizując w największych zawodach triathlonowych w Polsce. Jestem przekonany, że gorący doping zebranych na trasie kibiców pozwoli na pokonanie swoich słabych punktów, a najlepszych poprowadzi do zwycięstwa.

Dziękuję organizatorom zawodów za to, że z roku na rok rozszerzają ofertę, rozbudowując i uatrakcyjniając program. Cieszę się, że zachęacie do aktywności fizycznej najmłodszych, proponując im rywalizację na trzech dystansach biegowych – wierzę, że wśród nich są przyszli mistrzowie i herosi. Wszystkich Państwa, którzy przyjechali do Bydgoszczy na czas imprezy, zawodników i kibiców, zapraszam po triathlonowych zmaganiach do odkrywania uroków miasta, położonego na brzegach Brdy i Wisły.

**Rafał Bruski**

Prezydent Bydgoszczy



## Szanowni Państwo,

Grupa Enea to wicelider polskiego rynku energetycznego w zakresie produkcji energii elektrycznej, który jest odpowiedzialny za bezpieczeństwo energetyczne państwa. Jako firma z biało-czerwonym kapitałem, każdego roku angażujemy się w setki projektów, których celem jest m.in. promocja aktywności fizycznej wśród Polaków.

Triathlon jest dla nas szczególną dyscypliną sportu, której rozwój wspieramy od lat. Dodajemy energii wszystkim zawodniczkom i zawodnikom, którzy stają na starcie, by zmierzyć się

na dystansie. Enea Bydgoszcz Triathlon jest jedną z kilku imprez triathlonowych, którym w tym roku patronujemy. Warto podkreślić, że wszystkie te wydarzenia odbywają się na terenie działalności naszej firmy, ponieważ zawsze jesteśmy blisko naszych klientów.

Do sportowej walki stają nie tylko profesjonaliści, ale również amatorzy, dla których to próba sprawdzenia własnych możliwości i zmierzenia się z samym sobą. Jako mecenas triathlonu, ogromnie cieszy nas rosnąca popularność tej dyscypliny sportu. To znak, że energia od Enei jest dobrze wykorzystywana. Warto podkreślić, że w zawodach triathlonowych startuje coraz więcej naszych pracowników. To dla nas powód do dumy, ponieważ przygotowanie się do zawodów wymaga pokonywania własnych słabości i dyscypliny, a te także niezbędne są w biznesie i pracy zawodowej.

Zawodnikom życzymy powodzenia i jak najlepszych wyników, a wszystkim kibicom doskonałej zabawy!

**Artur Murawski**

Dyrektor Departamentu Sponsoringu,

Promocji i Zarządzania Marką Grupy Kapitałowej ENEA



## Drodzy Zawodnicy i Kibice!

Witamy w Bydgoszczy, na 9. edycji największych zawodów triathlonowych w Polsce!

Jako rodowici Bydgoszczanie cieszymy się, że możemy gościć Was w mieście nad Brdą.

Enea Bydgoszcz Triathlon to zwieńczenie kilkumiesięcznej pracy całego zespołu, który z wielkim zaangażowaniem przygotowywał dla Was zawody w centrum miasta.

Dziękujemy wszystkim zaangażowanym i mamy nadzieję, że efekt naszej wspólnej pracy sprawi Wam dużo radości!

Mamy też nadzieję, że będziecie świetnie bawić się nie tylko w czasie rywalizacji, ale także podczas wielu dodatkowych atrakcji czekających na Was w ten weekend. Zachęcamy Was do zwiedzania

Bydgoszczy i skorzystania z bogatej oferty gastronomicznej i turystycznej.

Niech najbliższy weekend będzie nie tylko świętem sportu, ale też doskonałą zabawą w gronie rodziny i znajomych!

Życzymy Wam powodzenia i mnóstwa pozytywnej energii!

**Aleksander Skorecki  
Jakub Kubiński**

Organizatorzy Enea Bydgoszcz Triathlon

# PROGRAM ZAWODÓW ENEA BYDGOSZCZ TRIATHLON 2023

## PIĄTEK, 07 LIPCA 2023

17:00 – 21:00	Wydawanie pakietów startowych w biurze zawodów w Hali Immobile Łuczniczka
17:00 – 21:00	Targi sprzętu sportowego EXPO przed Halą Torbyd i działanie sklepu #MamCEL
17:00 – 21:00	Food Truck Festiwal przed Halą Torbyd
17:00 – 21:00	Pasta Party dla dystansu 1/4 i Super Sprint z numerem startowym na Food Truck Festiwalu (Stanowisko Live-Food)
18:00 – 21:30	Wstawianie rowerów do strefy zmian (tylko dla startujących indywidualnie w sobotę) dla dystansów 1/4 i Super Sprint
19:00	Odprawa techniczna online dla wszystkich dystansów

## SOBOTA, 08 LIPCA 2023

06:30 – 07:30	Wstawianie rowerów do strefy zmian w hali Sisu Arena (tylko Super Sprint)
07:00 – 09:00	Wydawanie pakietów startowych w biurze zawodów w Hali Immobile Łuczniczka (Super Sprint i 1/4)
08:00 – 09:15	Wstawianie rowerów do strefy zmian w Hali Immobile Łuczniczka (tylko dystans 1/4)
09:00 – 21:00	Wydawanie pakietów startowych w biurze zawodów w Hali Immobile Łuczniczka (1/2 i 1/8) <b>Uwaga: pakiet na 1/2 można odebrać tylko w piątek i sobotę!</b>
09:00 – 21:00	Food Truck Festiwal przed Halą Torbyd
09:00 – 21:00	Targi sprzętu sportowego EXPO przed Halą Torbyd i działanie sklepu #MamCEL
09:00 – 21:00	Pasta Party dla dystansu 1/2 i 1/8 z numerem startowym na Food Truck Festiwalu (Stanowisko Live-Food)
15:00 – 16:00	Dekoracja dystansu 1/4 i Super Sprint na scenie przed Halą Immobile Łuczniczka
17:00 – 18:00	Zawody dla dzieci Enea TRI FUN (start i meta na finiszu zawodów głównych)
18:00 – 21:30	Wstawianie rowerów do strefy zmian (tylko startujący indywidualnie na 1/2 i 1/8)

## STARTY SUPER SPRINT

08:00:00	Start zawodników (bez podziału na fale) – dwójkami co 5 sekund Wydawanie rowerów ze strefy zmian od zjazdu z trasy ostatniego zawodnika do godz. 11.00
----------	---

## STARTY 1/4

10:00:00	Start Rozstawieni zawodnicy (1-25, białe czepki) – dwójkami co 10 sekund
10:02:00	Start I Grupy 1/4 (białe czepki) oraz sztafet – dwójkami co 10 sekund
10:55:00	Start II Grupy 1/4 (czerwone czepki) – dwójkami co 10 sekund
11:40.00	Start III Grupy 1/4 (niebieskie czepki) – dwójkami co 10 sekund Wydawanie rowerów ze strefy zmian od zjazdu z trasy ostatniego zawodnika do godz. 16.30



Zachęcamy do wprowadzenia rowerów do strefy dzień przed startem, ze względu na brak możliwości zaparkowania samochodu ze sprzętem w bezpośrednim sąsiedztwie strefy zmian w trakcie trwania zawodów

## NIEDZIELA, 09 LIPCA 2023

05:30 – 06:30	Dostęp do strefy zmian w hali Sisu Arena (tylko dystans 1/2)
09:00 – 11:00	Wydawanie pakietów startowych w biurze zawodów w Hali Immobile Łuczniczka dla dystansu 1/8
09:00 – 11:00	Wstawianie rowerów do strefy zmian w Hali Immobile Łuczniczka (tylko dystans 1/8)
09:00 – 15:00	Targi sprzętu sportowego EXPO przed Halą Torbyd i działanie sklepu #MamCEL
09:00 – 18:00	Food Truck Festiwal przed Halą Torbyd
15:00	Dekoracja 1/2 i 1/8 na scenie przed Halą Immobile Łuczniczka

## STARTY 1/2

07:00:00	Start Rozstawieni zawodnicy (1-20) – dwójkami co 8 sekund
07:02:00	Start pozostali zawodnicy – dwójkami co 8 sekund Wydawanie rowerów ze strefy od zjazdu z trasy ostatniego zawodnika do godz. 15.00

## STARTY 1/8

11:55:00	Start Puchar Świata w Quadrathlonie, dwójkami co 8 sekund
12:00:00	Start Rozstawieni zawodnicy (1-20, białe czepki) – dwójkami co 8 sekund
12:01:40	Start I Grupy 1/8 (białe czepki) oraz sztafet – dwójkami co 8 sekund
12:40:00	Start II Grupy 1/8 (czerwone czepki) – dwójkami co 8 sekund
13:10.00	Start III Grupy 1/8 (niebieskie czepki) – dwójkami co 8 sekund Wydawanie rowerów ze strefy od zjazdu z trasy ostatniego zawodnika do godz. 17.30

### DEPOZYT:

- Dla zawodników z dystansu Super Sprint w Hali Immobile Łuczniczka będzie działał w sobotę w godzinach 7:00 - 12:00
- Dla zawodników 1/4 w Hali Immobile Łuczniczka będzie działał w sobotę w godzinach 09:00 – 16:00
- Dla zawodników 1/8 w Hali Immobile Łuczniczka będzie działał w niedzielę w godzinach 11:00 – 16:00
- Dla zawodników 1/2 depozyt mobilny będzie przyjmował pakiety w miejscu startu (Rybi Rynek) od 6:30 do 7:00, a wydawał w specjalnym namiocie obok Sisu Arena od 12:00 do 16:00

### KONKURS - ODBIERZ PAKIET DZIEŃ PRZED STARTEM!

Każdy zawodnik, który odbierze pakiet w piątek (dla dystansu 1/4 i Super Sprint) lub w piątek i sobotę (dla dystansu 1/8 oraz 1/2), weźmie udział w tradycyjnym już konkursie, w którym do wygrania jest 6 wartościowych nagród od sponsorów Enea Bydgoszcz Triathlon. **Zwycięzców powiadomimy telefonicznie po godzinie 21 w piątek i sobotę.**

## Legenda

- wybieg na rower
- dobieg po rowerze
- trasa pływacka
- trasa rowerowa
- trasa biegowa
- dojdzie do strefy finiszera
- kładki i przejścia dla kibiców
- Food Truck Festiwal

Skorzystaj z kodu QR i sprawdź najważniejsze informacje



Plan zawodów



Racebook



Wyniki live

zejście z roweru (belka)

wejście na rower  
1/4 i 1/8 (belka)

HALA SISU ARENA  
Strefa zmian  
dystansu 1/2  
i Super Sprint

HALA IMMOBILE  
ŁUCZNICZKA  
Depozyty  
Szatnie, WC

EXPO  
Enea  
Pasta Party  
Iodowisko  
TORBYD  
Odbiór gadżetów  
Fotobudka 360  
Strefa chill

Odbiór  
depozytu 1/2  
Strefa zmian  
sztafet 1/2  
wejście na rower  
(1/2 i Super  
Sprint)

VIP scena  
strefa  
finiszera

Start 1/4

Start 1/8

wyjście z wody

Start  
Super  
Sprint

Enea  
BYDGOSZCZ  
TRIATHLON

MAPA TERENU ZAWODÓW

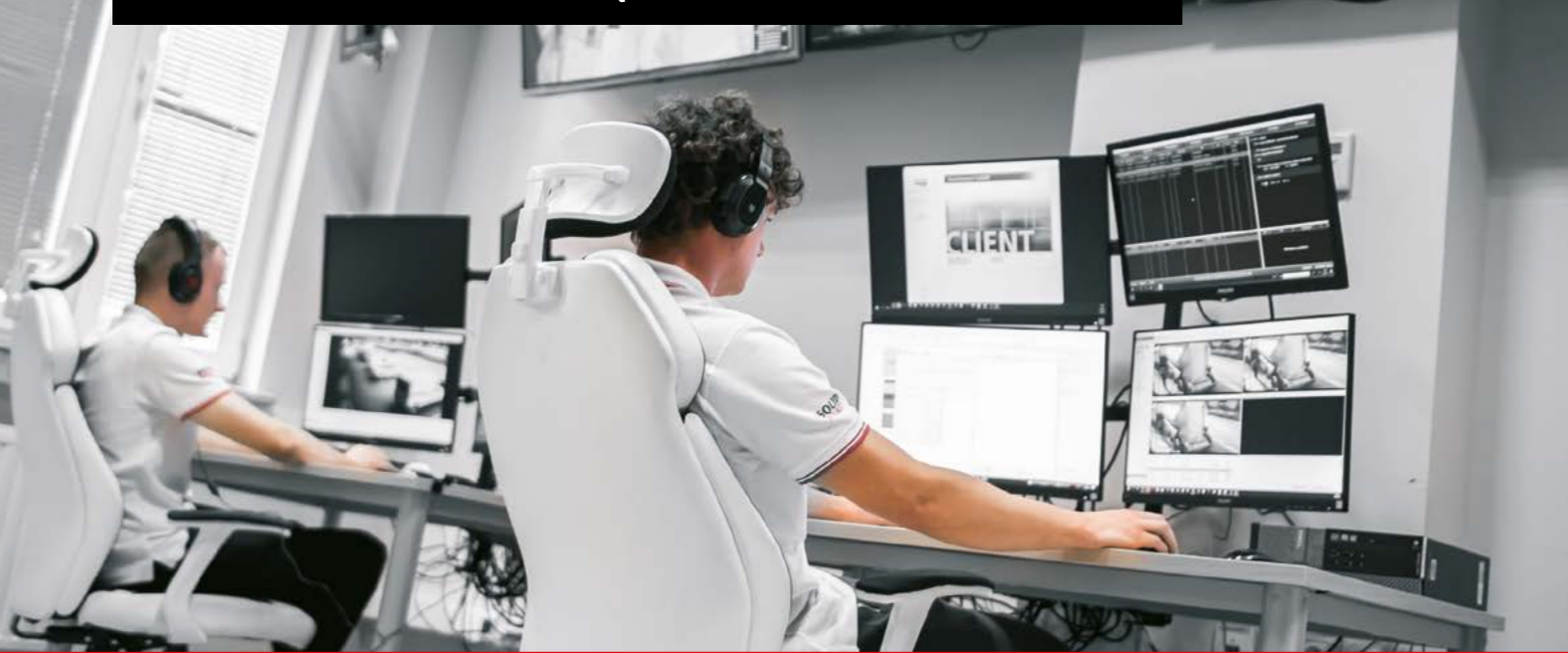


# SOLID SECURITY

Dostarczamy **kompleksowe usługi ochrony** w następujących obszarach:

- ochrona fizyczna obiektów o różnej specyfice
- ochrona elektroniczna obiektów
- zdalny monitoring wizyjny
- **WIEŻA OCHRONY WIDEO** do wykorzystania w ochronie obiektów stacjonarnych, budów, imprez plenerowych
- projektowanie i instalacja systemów zabezpieczeń (alarmy, kamery, kontrola dostępu, automatyka szlabanowa, analityka obrazu, PPOŻ., etc.)
- zabezpieczenie imprez masowych oraz plenerowych
- monitorowanie sygnałów PPOŻ.
- transport wartości pieniężnych i cash processing
- audyty bezpieczeństwa

**OPTIMALIZUJEMY KOSZTY OCHRONY,  
JEDNOCZEŚNIE ZAPEWNIAMY BEZPIECZEŃSTWO**



85-719 Bydgoszcz  
ul. Fordońska 40  
tel.: +48 52 327 84 84  
bydgoszcz@solidsecurity.pl

**solidsecurity.pl**

## ŚLEDZENIE ZAWODNIKÓW I WYNIKI ZAWODÓW

Dzięki zastosowaniu wielu punktów pomiarowych Twoi kibice będą mogli dowiedzieć się, na którym etapie zawodów się znajdujesz i śledzić Twoje postępy na trasie.

**Wystarczy, że podasz im swój numer startowy!**

Wyniki online będą dostępne na stronie [www.BydgoszczTriathlon.pl](http://www.BydgoszczTriathlon.pl) oraz na naszym Facebooku.



## TRANSMISJA VIDEO Z TRAS ZAWODÓW

Profesjonalna transmisja video z obydwu dni Enea Bydgoszcz Triathlon będzie dostępna na stronie [www.BydgoszczTriathlon.pl](http://www.BydgoszczTriathlon.pl) oraz na naszym Facebooku.

## PARKINGI



### Parking 1, Łuczniczka

Pojemność: ok. 200 samochodów  
Dostępność dojazdu i wyjazdu z parkingu:

- sobota do godziny 7:00 i po godzinie 14:00
- niedziela do godziny 6:00 i po godzinie 16:30

### Parking 2, Leroy-Merlin

Pojemność: ok. 500 samochodów

Ze względu na możliwość swobodnego wjazdu i wyjazdu w trakcie zawodów polecamy skorzystanie z alternatywnych miejsc parkingowych i dojdzie na teren zawodów piechotą:

- \* ul. Jagiellońska (druga strona rzeki Brda)
- \* Rondo Bernardyńskie (parking miejski)
- \* Leroy Merlin (przy Rondzie Toruńskim)

**Zwróć uwagę, aby zaparkować samochód zgodnie z przepisami i nie utrudniać ruchu mieszkańcom i innym zawodnikom!**

## RADY DLA KIBICÓW

- 1 Zapoznaj się dokładnie z harmonogramem i mapą zawodów, tak abyś mógł kibicować swoim bliskim w kilku miejscach i odwiedź punkty kibica.
- 2 Skorzystaj z imprez towarzyszących: Food Truck Festiwalu oraz bezpłatnych zawodów dla dzieci Enea TRI-FUN (w sobotę o godzinie 17:00).
- 3 Miej oczy dookoła głowy! Po trasie biegowej poruszają się rozpędzeni zawodnicy, którym zależy na urwaniu każdej sekundy. Uważaj przekraczając trasy zawodów.
- 4 Weź udział w licznych animacjach dla kibiców na EXPO i w okolicach mety.

Wyższy poziom nowatorstwa.

Innowacyjny komfort, przestrzeń nawet dla pięciu osób i duża elastyczność.

Luksusowy pojazd zachwyca dynamiczną sylwetką i purystyczną stylistyką.



# Nowy EQE SUV.

Aż do

**590 km**

zasięg całkowicie na napędzie elektrycznym (WLTP) [2]

W

**30 minut**

naładowany do 80% [2]

Naładowanie do

**220 km** [1]

zasięg całkowicie na napędzie elektrycznym w 15 minut

Aż do

**580 - 1675 litrów**

Pojemność przestrzeni ładunkowej

[1] Zasięg został określony na podstawie rozporządzenia 2017/1151/UE. Zasięg jest zależny od konfiguracji pojazdu.

[2] Czas ładowania odpowiada 10-80% pełnego naładowania w przypadku korzystania ze stacji szybkiego ładowania DC przy napięciu zasilającym wynoszącym 400 V natężeniu prądu wynoszącym co najmniej 500 A na bazie zasięgu WLTP.



Mercedes-Benz | AUTO FRELIK

Toruń - ul. Szosa Chełmińska 214  
Bydgoszcz - ul. Nowotoruńska 27  
+48 600 400 900

www.autofrelik.pl / www.frelik.mercedes-benz.pl

mercedesautofrelik Mercedes-Benz Auto Frelik

## ODPRAWA TECHNICZNA DLA ZAWODNIKÓW

Odprawa techniczna dla zawodników ze wszystkich dystansów odbędzie się online w piątek o godzinie 19:00 i będzie transmitowana na profilu Facebook oraz na stronie Enea Bydgoszcz Triathlon.

Zachęcamy zawodników, szczególnie debiutujących, do wysłuchania instrukcji od organizatorów i sędziów, a także zadawania pytań w komentarzach pod filmem.



## KONKURSY

### WYPEŁNIJ ZGŁOSZENIE I WYGRAJ!

W sklepie #MamCEL (w którym odbierzesz wybrane gadżety z pakietu startowego) czeka na Ciebie konkurs. Zeskanuj QR-kod, wypełnij zgłoszenie i wygraj szkolenie AMG od Mercedes Benz

### ZREALIZUJ VOUCHER ON RUNNING!

W biurze zawodów odbierz voucher o wartości 100 zł do wykorzystania na zakup produktów marki On Running. Zrealizuj go na stoisku marki w strefie EXPO imprezy w sobotę lub niedzielę. Wśród osób, które wykorzystają voucher, wytypujemy 1 osobę, która otrzyma dowolną dostępną parę butów On!



## USŁUGI DODATKOWE

Zawodniku! Nie poszerzyłeś swojego pakietu o dodatkowe usługi podczas rejestracji? Nic straconego!

### WYGRAWERUJ SWÓJ MEDAL

Odwiedź specjalne stanowisko na targach sprzętu sportowego EXPO i wygraweruj swój wynik oraz imię na medalu z zawodów.



### WYKUP PAKIET PAMIĄTKOWYCH ZDJEĆ OD MARATOMANII

1. Wejdź na stronę partnera zawodów – [www.maratomania.pl](http://www.maratomania.pl),
2. Wpisz swój numer startowy,
3. Ciesz się pełną kolekcją Twoich zdjęć z Enea Bydgoszcz Triathlon.
4. Możesz kupić pakiet swoich zdjęć do piątku przed zawodami i oszczędzić aż 25%!



### WYBIERZ SWÓJ GADŻET W SKLEPIE #MAMCEL!

W pakiecie startowym przygotowaliśmy dla Ciebie voucher, który możesz wykorzystać wybierając spośród 50 gadżetów z kolekcji #MamCEL!

Odwiedź sklep mieszczący się na EXPO i zdecyduj, który gadżet będzie dla Ciebie najbardziej przydatny!



# MONSTER-LEVEL OF CUSHIONING



Zobacz recenzję

SWISS ENGINEERING

## FORMUŁA ROLLING START

Zawodnicy startujący na danym dystansie zostali podzieleni na trzy grupy oznaczone różnymi kolorami czepków. Uczestnicy muszą stawić się na starcie o wyznaczonej dla swojej grupy godzinie.

Pozwala to zachować nie tylko przepustowość na trasach, ale także zadbać o Wasz komfort i bezpieczeństwo.

Najkorzystniej jest ustawić się w swojej strefie zgodnej z aktualną formą pływacką, aby skorzystać z zalet pływania w grupie zawodników będących na tym samym poziomie.

Najszybszych pływaków prosimy o ustawienie się na początku grupy, a tych wolniejszych na kolejnych pozycjach.

Uczestnicy będą wchodzić do wody dwójkami w odstępach 8 lub 10-sekundowych. Zaczynają najszybsi, a następnie do wody wchodzi kolejni zawodnicy. Czas rywalizacji rozpoczyna się wraz z przekroczeniem maty pomiaru czasu na końcu pomostu startowego.

## NIEZBĘDNIK TRIATHLONISTY



### Pływanie

- Pianka
- Strój triathlonowy/kostium pływacki
- Okulary
- Czepek i chip z pakietu startowego



### Rower

- Rower
- Buty rowerowe (jeżeli ich nie używasz, mogą być też buty biegowe)
- Kask
- Bidon z napojem
- Okulary przeciwsłoneczne
- Dętka, pompka, narzędzia
- Ubranie na zmianę (jeżeli nie masz stroju triathlonowego)



### Bieg

- Buty biegowe, najlepiej z elastycznymi sznurówkami
- Numer startowy
- Czapka lub daszek
- Skarpety, jeżeli ich używasz

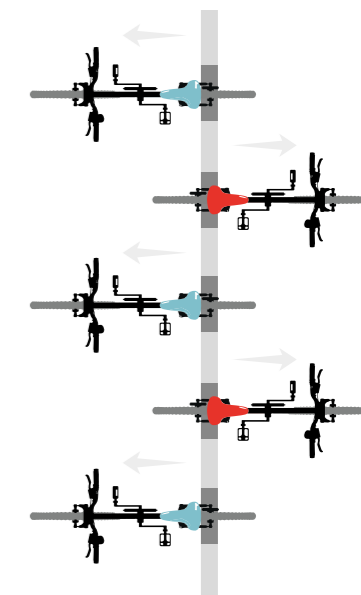


### Poza tym

- Dokument tożsamości do odbioru pakietu startowego
- Ubranie na zmianę po zawodach
- Klapki lub druga para butów (pod prysznic albo na przebranie)
- Zegarek sportowy
- Krem do opalania
- Sprawdzone przekąski przed i po wyścigu

TAK WSTAWIAMY ROWERY  
W STREFIE ZMIAN:

rower umieść  
KIEROWNICĄ  
NA ZEWNĄTRZ!



### Wstawianie i odbieranie rowerów ze strefy zmian:

	WSTAWIANIE	WYDAWANIE
Super Sprint Strefa w Hali SISU Arena	Piątek 18:00 – 21:30 Sobota 06:30 - 07:30	od zjazdu ostatniego zawodnika do godziny 11:00
1/4 - Dystans krótki Strefa w Hali Immobile Łuczniczka	Piątek 18:00 – 21:30 (tylko zawodnicy startujący indywidualnie na 1/4) Sobota 08:00 – 09:15 (w tym sztafety)	po zjeździe ostatniego zawodnika do 16:30
1/2 – Dystans średni Strefa w Hali SISU Arena	Sobota 18:00 – 21:30 Niedziela 05:30 – 6:30 (bez wprowadzania rowerów) Sztafety mogą wejść do swojej strefy przed halą do 07:00	po zjeździe ostatniego zawodnika do 15:00
1/8 – Dystans super krótki Strefa w Hali Immobile Łuczniczka	Sobota 18:00 – 21:30 (tylko startujący indywidualnie 1/8) Niedziela 09:00 – 11:00 (w tym sztafety)	po zjeździe ostatniego zawodnika do 17:30





Ważna informacja! Pianki zdejmujemy **przed strefą zmian!**  
 Po etapie pływackim, przed wejściem do strefy zmian w Hali Immobile Łuczniczka lub SISU Arena, konieczne jest zdjęcie pianki.  
 Zawodnicy startujący indywidualnie zdejmują je przed Halą w specjalnie wyznaczonej strefie i umieszczają pianki w workach. Worki będą wydawane przez wolontariuszy w strefie zdejmowania pianek, przed wejściem do strefy zmian.  
**Wejście do Hali w mokrej piance lub niewłożenie pianki do worka będzie skutkowało dyskwalifikacją!**

## SOBOTA

### Plan startów dla Super Sprint – sobota, 8 lipca 2023

KOLOR CZEPKA	GRUPA STARTOWA	GODZINA ROZPOCZĘCIA STARTÓW
	Start zawodników (bez podziału na fale) – dwójkami co 8 sekund	08:00:00

### Plan startów 1/4 – sobota, 8 lipca 2023

KOLOR CZEPKA	GRUPA STARTOWA	GODZINA STARTU
	Rozstawieni zawodnicy (1-25, białe czepki) – dwójkami co 10 sekund	10:00:00
	Grupa I, 1/4 (białe czepki) oraz sztafety – dwójkami co 10 sekund	10:02:00
	Grupa II, 1/4 (czerwone czepki) – dwójkami co 10 sekund	10:55:00
	Grupa III, 1/4 (niebieskie czepki) – dwójkami co 10 sekund	11:40:00

## NIEDZIELA

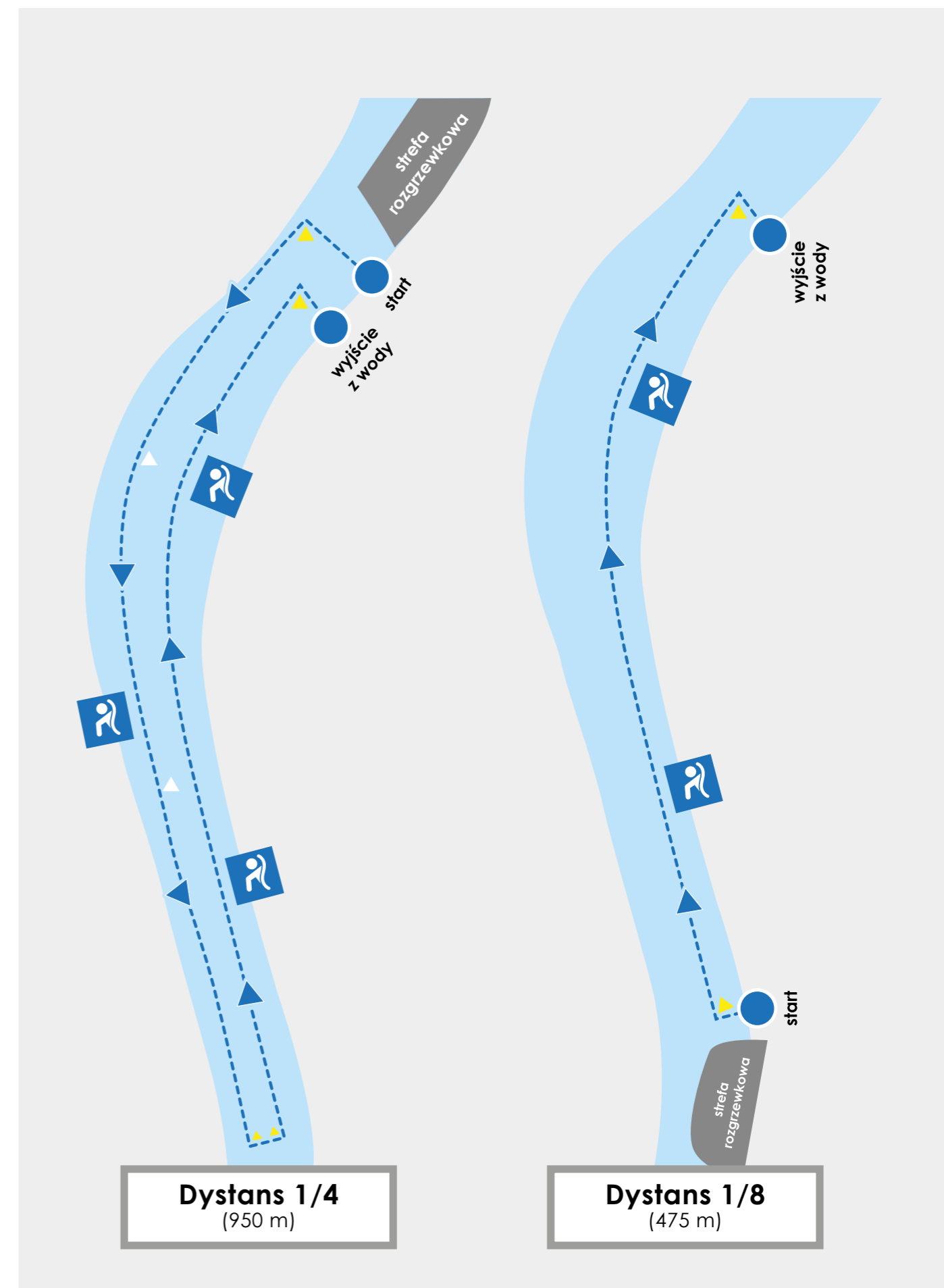
### Plan startów dla 1/2 – niedziela, 9 lipca 2023

KOLOR CZEPKA	GRUPA STARTOWA	GODZINA ROZPOCZĘCIA STARTÓW
	Rozstawieni zawodnicy (1-20) Dwójkami co 8 sekund	07:00:00
	Pozostali zawodnicy Dwójkami co 8 sekund	07:02:00

### Plan startów 1/8 – niedziela, 9 lipca 2023

KOLOR CZEPKA	GRUPA STARTOWA	GODZINA STARTU
	Start Mistrzostw Świata w Quadrathlonie, dwójkami co 8 sekund	11:55:00
	Zawodnicy rozstawieni (1-20), dwójkami co 8 sekund	12:00:00
	Grupa I oraz sztafety, dwójkami co 8 sekund	12:01:40
	Grupa II, dwójkami co 8 sekund	12:40:00
	Grupa III, dwójkami co 8 sekund	13:10:00

## TRASA PŁYWACKA 1/4 I 1/8





**ZOGGS**

**PERFORMANCE EYEWEAR  
FOR SWIMMERS**



Zeskanuj mnie!



PREDATOR FLEX TITANIUM

**SPRAWDŹ CZEGO POTRZEBUJESZ NA KLUBBEN.pl**

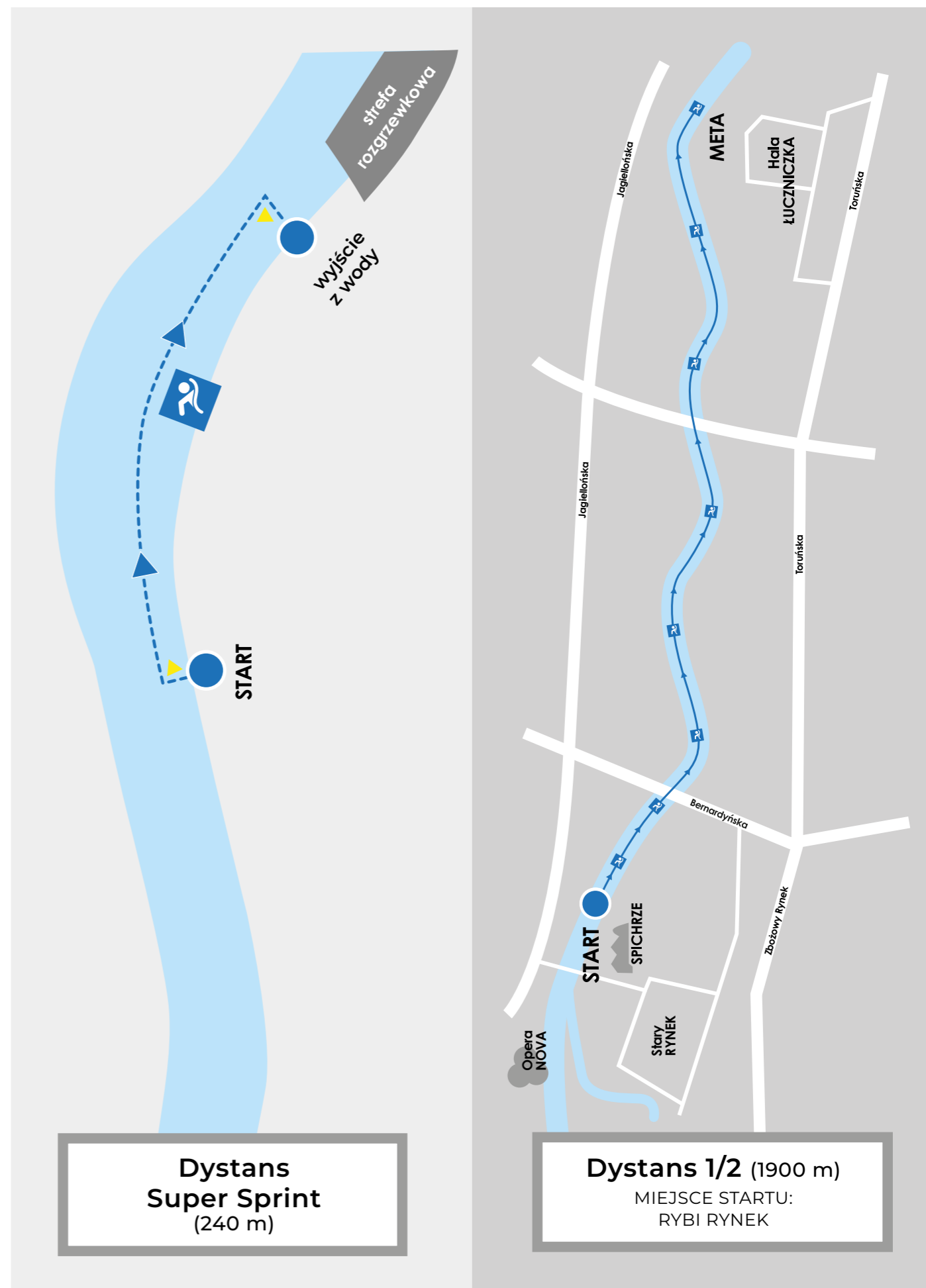
Predator Flex to ciągła realizacja naszej ambicji stworzenia najlepszych i najwygodniejszych okularów pływackich, jakie kiedykolwiek widział świat. Od soczewek po dopasowanie, każda para jest wyposażona w wiedzę i postęp technologiczny, które pochodzą z 30 lat rozwoju firmy Zoggs i chęci doskonalenia. To jest **NAJLEPSZE** dopasowanie.

**PRZETESTOWANE  
NA SETKACH TWARZY**

Aby upewnić się, że gogle Predator zachowają swoją pozycję faworytów, przetestowaliśmy je na prawdziwych pływakach. Każda twarz jest inna, więc przetestowaliśmy gamę na setkach osób, aby zapewnić doskonałe dopasowanie, niezrównany komfort podczas długich pływania i oczywiście wodoszczelność. Opinie były pozytywne! Nasza oryginalna uszczelka została ulepszona, aby zwiększyć komfort i dopasowanie. Została ona wykonana z wysokiej jakości silikonu, który zapewnia o 10% bardziej miękkie uszczelnienie i ulepszone wyprofilowanie krawędzi. Zapewnia to lżejsze i jeszcze lepsze dopasowanie - idealne na wiele godzin w wodzie.

**PREDATOR  
BY ZOGGS**

**TRASA PŁYWACKA SUPER SPRINT I 1/2**



**Dystans Super Sprint (240 m)**

**Dystans 1/2 (1900 m)**  
MIEJSCE STARTU:  
RYBI RYNEK

## STREFY ZMIAN I PLANY HAL

W sezonie 2023, tak jak w poprzednim roku, przydzielamy Wam miejsca **w kolejności pojawiania się w strefie zmian**.

Wchodząc z rowerem do strefy otrzymacie od sędziego opaskę z przydziałem do konkretnego miejsca w strefie: rzędu (oznaczonego literą) i miejsca w rzędzie (oznaczonego liczbą) np: A112.

Dzięki temu rozwiązaniu rozmieszczamy Was w ramach poszczególnych fal w całej strefie zmian, co powinno znacznie zwiększyć komfort poruszania się w hali podczas trwania zawodów.

Ponadto, jeżeli chcesz być z kimś obok siebie w strefie zmian, wystarczy pojawić się razem przy wprowadzaniu rowerów do strefy!

**Każdy zawodnik wprowadzający rower do strefy zmian zobowiązany jest:**

- mieć założony i zapięty kask oklejony z przodu i z lewej strony naklejką z numerem startowym
- nakleić numer na sztycę roweru
- posiadać numer startowy używanym podczas etapu biegowego

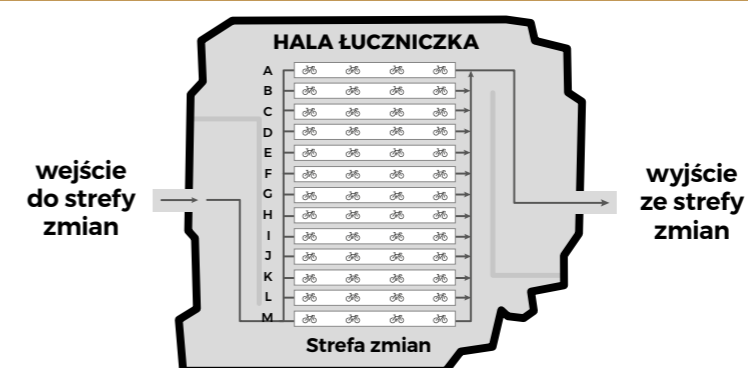
Osoby które nie dostosują się do powyższych wytycznych nie zostaną wpuszczone do strefy.



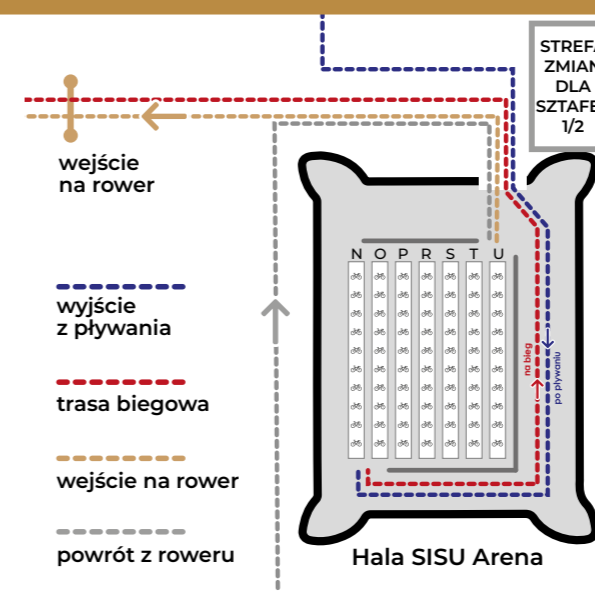
### Uwaga:

Twoim obowiązkiem jest ustawienie roweru i sprzętu w miejscu opisanym na opasce!  
Osoby stawiające rower w innym miejscu będą zdyskwalifikowane.

## STREFA ZMIAN DLA 1/4 I 1/8



## STREFA ZMIAN DLA SUPER SPRINT I 1/2



[sisusport.com](http://sisusport.com)



sisusportwear



sisusports

Jesteśmy  
**ekspresowym dostawcą!**  
Twoich ładunków **po całej Europie!**



**LIDER**  
spedycji  
ekspresowej na  
terenie **EUROPY**

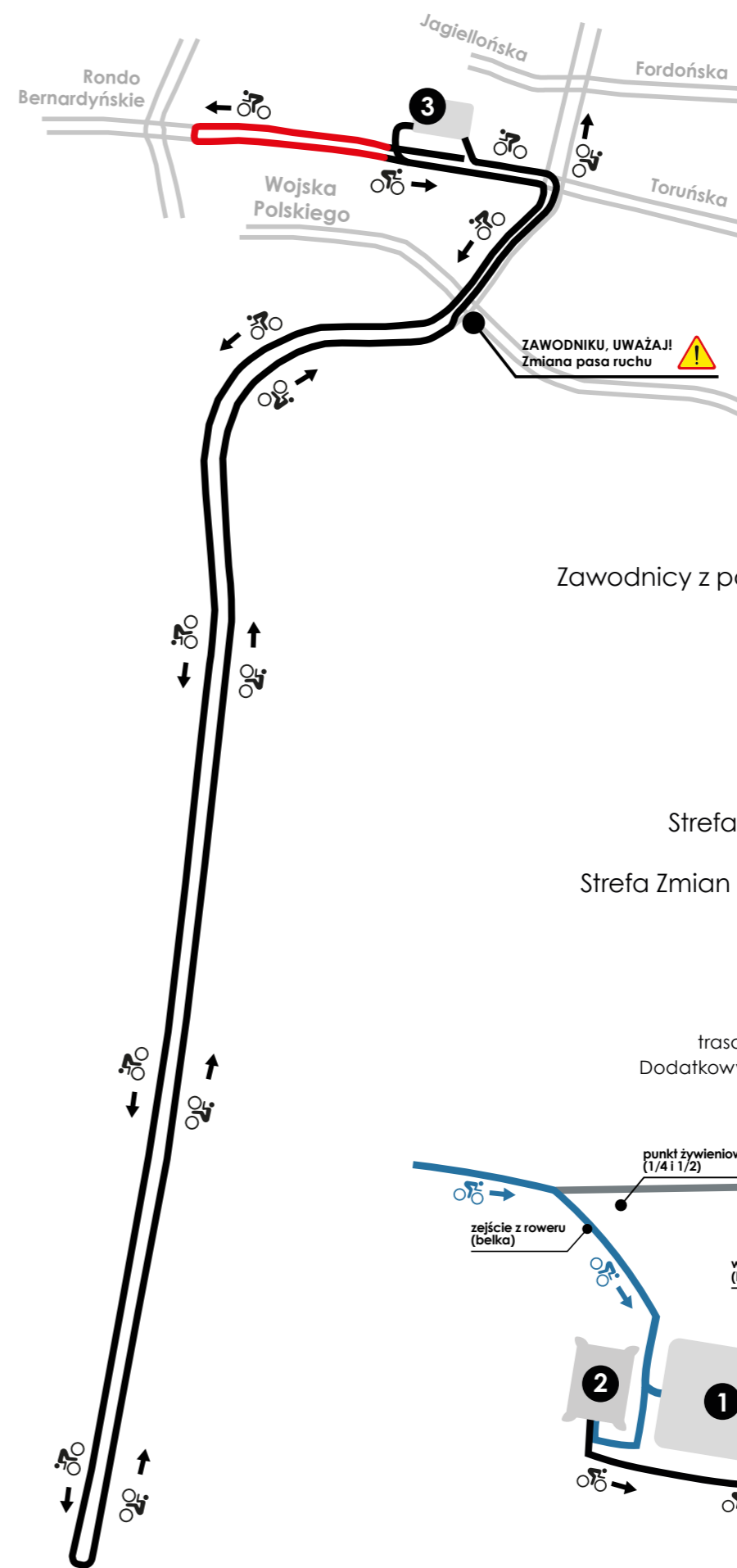
JUŻ OD **1** PRZEWOZIMY  
**PALETY**

**PROFESJONALNIE  
ZAJMUJEMY SIĘ EKSPORTEM  
ORAZ IMPORTEM TOWARÓW  
W CAŁEJ POLSCE!**

**GLOBAL PROSPECT**  
ARKADA BUSINESS PARK  
UL. FORDOŃSKA 2  
85-085 BYDGOSZCZ

TEL. +48 535 006 111  
TEL. +48 535 006 610  
OFFICE@GLOBALPROSPECT.EU

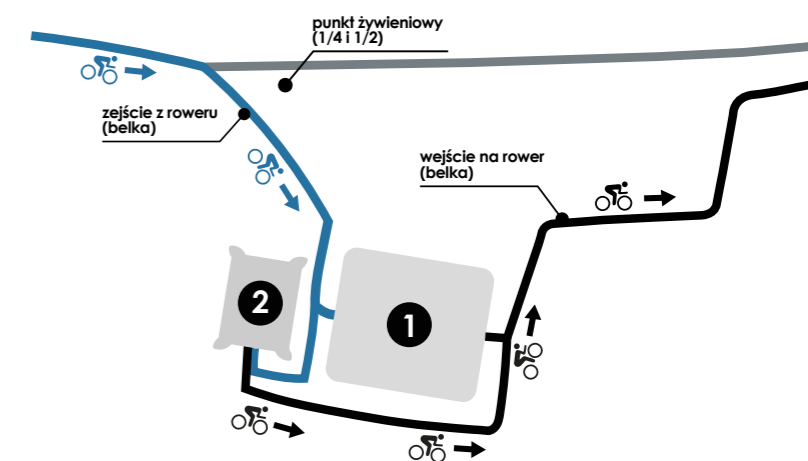
## TRASA KOLARSKA



Zawodnicy z poszczególnych dystansów mają do pokonania:  
**SUPER SPRINT - 1 pętla**  
**DYSTANS 1/8 - 1 pętla**  
**DYSTANS 1/4 - 2 pętli**  
**DYSTANS 1/2 - 5 pętli**

1. Hala Łuczniczka  
Strefa Zmian **dystansów 1/8 i 1/4**
2. Hala Sisu Arena  
Strefa Zmian **dystansu 1/2 i Super Sprint**
3. Centrum zawodów

zjazd z roweru   
wyjazd na rower   
trasa etapu kolarskiego (1/4 i 1/2)   
Dodatkowy odcinek dla dystansu 1/4 i 1/8



# BMC

SWITZERLAND 

# Veloshop.pl



SWITZERLAND

recommended  
BMC LAB

WROCLAW

oficjalny partner  
Enea Bydgoszcz Triathlon



## Veloshop.pl i BMC LAB Wrocław kolejny raz jedzie z Enea Bydgoszcz Triathlon

Dystrybutor rowerów marki BMC Switzerland, profesjonalny serwis rowerowy i Bike Fitting napędza część kolarską Enea Bydgoszcz Triathlon. BMC Time-machine 01 od lat jest wiodącym rowerem triathlonowym w Polsce i na świecie. Ścigają się na nim m.in: Alistar i Jonathan Brownlee oraz ubiegłoroczna Mistrzyni Świata IRONMAN - Kat Matthews. W Polsce sukcesy na rowerach szwajcarskiej marki sukcesy odnoszą m.in: Paulina Kotfica, Kacper Stępiak i Piotr Ławicki. Do niedawna do rodziny #ride\_BMC dołączyli także organizatorzy Enea Bydgoszcz Triathlon: Jakub Kubiński oraz Aleksander Skorecki.

Już 1 czerwca rusza nowa strona internetowa [www.veloshop.pl](http://www.veloshop.pl), gdzie będzie można wybrać i zakupić swój nowy rower BMC Switzerland. Odbiór osobisty poprzedzony Bike Fittingiem może nastąpić w wybranym salonie Veloshop.pl, które aktualnie znajdują się we Wrocławiu (Aleja Karkonoska 36) w Warszawie (Płowiecka 76) oraz w Mikołowie (Wieczorka 11).

Powodzenia na trasie!

BMC LAB Wrocław  
al. Karkonoska 36  
 BMCLabWroclaw  
 bmclabwroclaw

Sprawdź rowery  
BMC Switzerland  
[www.bmc-switzerland.pl](http://www.bmc-switzerland.pl)  
 BMCPolska  
 bmc\_polska

## DRAFTING - JAK UCZCIWIE POKONAĆ ETAP KOLARSKI

Drafting to tak zwana jazda w grupie, bezpośrednio za lub obok innego zawodnika. Poruszając się w ten sposób oszczędzasz energię, ponieważ to inny zawodnik bierze na siebie opory powietrza lub osłania od wiatru.

**W Enea Bydgoszcz Triathlon drafting jest zabroniony!** Podczas etapu rowerowego każdy zawodnik musi samodzielnie pokonać dystans, opory powietrza i wiatru.

- dystans 1/2 strefa podciągania wynosi 12 m (liczona od przedniego koła). Maksymalny czas przebywania 25 sekund.

- dystans 1/4 i 1/8 strefa podciągania wynosi 10 m (liczona od przedniego koła). Maksymalny czas przebywania 20 sekund. Kilka kolejnych prób wyprzedzania bez sukcesu może prowadzić do przewinień draftingu.

Nie można pokonywać trasy rowerowej w mniejszych odstępach, ponieważ jest to nieuczciwe w stosunku do innych zawodników pokonujących dystans samodzielnie.

### Zawodnicy mogą przebywać w strefach podciągania innych zawodników w następujących przypadkach:

- jeżeli manewr wyprzedzania został podjęty
- dla bezpieczeństwa
- 100 m przed i za strefą odświeżania
- na ostrych nawrotach
- według decyzji Delegata Technicznego lub Sędziego Głównego w miejscach niebezpiecznych

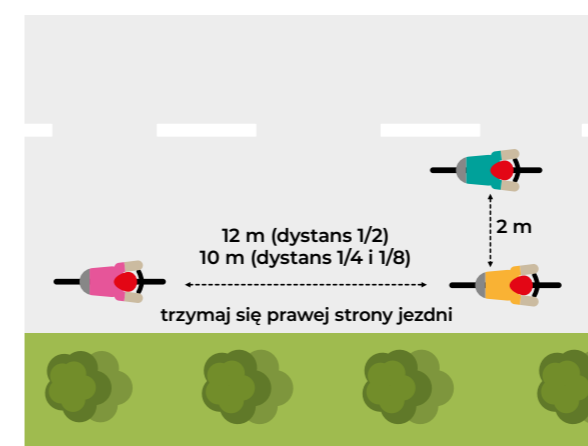
### Wyprzedzanie:

- zawodnik jest wyprzedzany jeżeli przednie koło innego zawodnika jest przed nim
- zawodnik wyprzedzający musi opuścić sferę podciągania w wyznaczonym czasie
- zawodnik nie może blokować wyprzedzania

### WOBEC OSÓB ŁAMIĄCYCH PRZEPISY BĘDĄ EGZEKWOWANE KARY!

	Dystans 1/8	Dystans 1/4	Dystans 1/2
1 kartka	1'	2'	5'
2 kartka	dyskwalifikacja	dyskwalifikacja	5'
3 kartka			dyskwalifikacja

Kary mogą dotyczyć również takich przewinień jak: blokowanie i utrudnianie wyprzedzania, niesportowe zachowanie i są doliczane automatycznie do końcowego wyniku.



### KARY BĘDĄ NAKŁADANE TAKŻE ZA NASTĘPUJĄCE ŁAMANIE REGULAMINU:

Niezastosowanie się do polecenia sędziego

Podanie nieprawdziwych informacji podczas rejestracji lub start za innego zawodnika

Brak zapiętego kasku na etapie rowerowym

Noszenie słuchawek na etapie rowerowym i biegowym

Wejście do strefy zmian w mokrej piance lub spodenkach neoprenowych

Niewłożenie pianki do specjalnego worka lub nieumieszczenie worka z pianką w koszu w strefie zmian



### Kary za śmiecenie!

Zawodniku nie śmieć na trasie! W tym roku wyznaczamy specjalne 300 metrowe strefy rzutu śmieci, które znajdować się będą za każdym punktem żywieniowym na trasie kolarskiej i biegowej. Wyrzucenie śmieci poza tą strefę karane będzie obowiązkiem zatrzymania się i posprzątania

**SOLANO**  
high-end performance



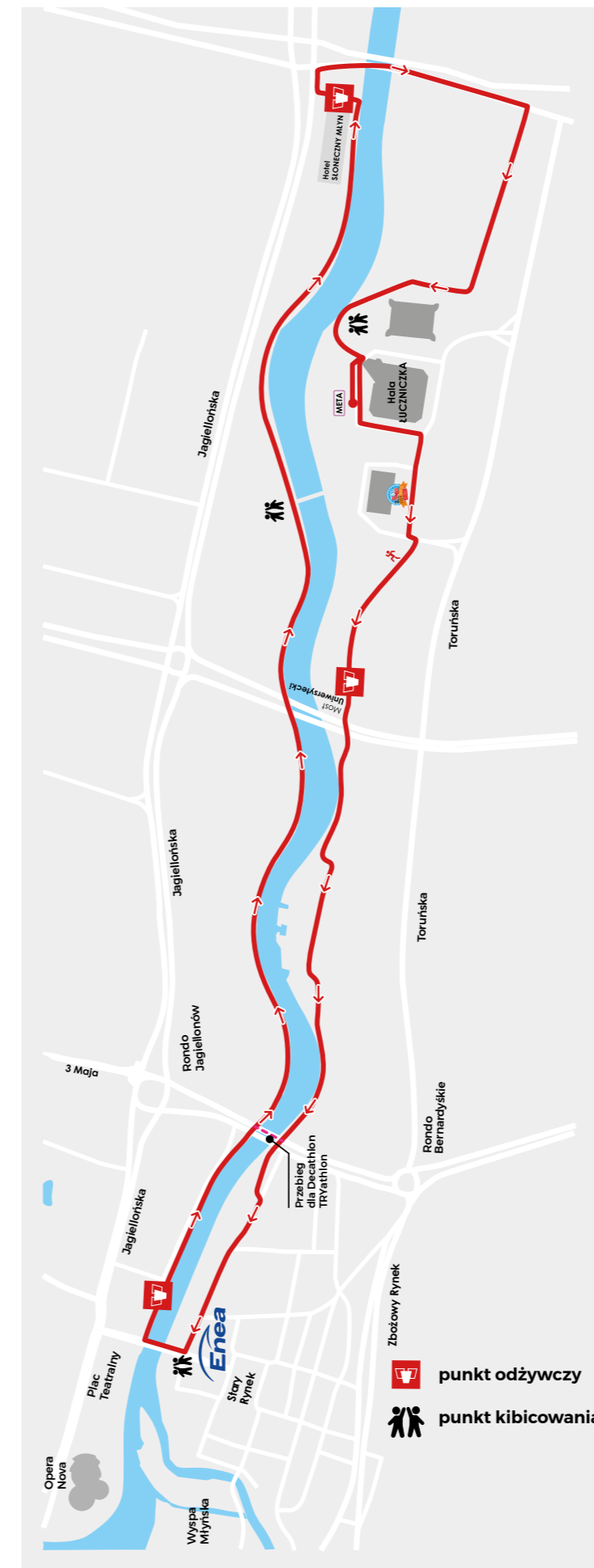
**YOUR  
ULTIMATE  
VISION**

## BIEGASZ, JEŹDZISZ NA ROWERZE?

Okulary **SOLANO SPORT** to kolekcja specjalistyczna stworzona z myślą o sportowcach różnych dyscyplin oraz o wszystkich tych, którzy prowadzą aktywny tryb życia. Najnowocześniejsze rozwiązania technologiczne: wytrzymałe materiały - PC i innowacyjne soczewki zostały zamknięte w ergonomicznej oprawie. Okulary zostały wyposażone w soczewkę z filtrem UV400 i polaryzację.

www.solano-shop.com

## TRASA BIEGOWA



## Twoje bezpieczeństwo jest dla nas najważniejsze!

Jeśli zauważysz, że ktoś potrzebuje pomocy lub sam źle się czujesz, skorzystaj z pomocy ratowników medycznych, ratowników WOPR lub wolontariuszy.

Na etapie pływackim jasnym sygnałem wzywania pomocy jest położenie się na plecach i podniesienie ręki.

W razie jakichkolwiek problemów po przekroczeniu mety, odwiedź punkt medyczny zlokalizowany tuż za metą zawodów.

Nad bezpieczeństwem uczestników oraz widzów Enea Bydgoszcz Triathlon czuwać będą lekarze, 12 ratowników medycznych, 8 ratowników kwalifikowanych pierwszej pomocy oraz ratownicy WOPR.

Do ich dyspozycji będą 3 nowoczesne ambulanse, quad ratunkowy, motocykl ratunkowy, łódzie i motorówki ratownicze WOPR oraz specjalne rowery do patrolowania trasy biegowej.

**Numer telefonu do koordynatora służb ratunkowych: 512 005 341**

**AGAME**

**4** PRO  
ACTIVE

**PARTNER ŻYWIENIOWY ENEA BYDGOSZCZ TRIATHLON**  
- dostarcza wam energii podczas zawodów.



**1 + 2 + 3** dostępne w punktach żywieniowych zawodów.  
**Przetestuj teraz i skorzystaj z promocji.**

Pakiety treningowe dostępne na naszej stronie **1/8**  
**4proactive.pl** **1/4** !  
z dodatkowym rabatem dla uczestników **1/2** !  
Zadbaj o odpowiednie odżywianie  
przed zawodami i po zawodach wybierając nasze produkty

**NOWOŚĆ**

Pakiet regeneracyjny - postartowy z **Omega 3**  
i witaminą C, białkiem oraz zdrowymi tłuszczami.

Zapraszamy na stoisko **EXPO** podczas zawodów  
na **"Wielki test kremów orzechowych"**

**4** PRO  
ACTIVE

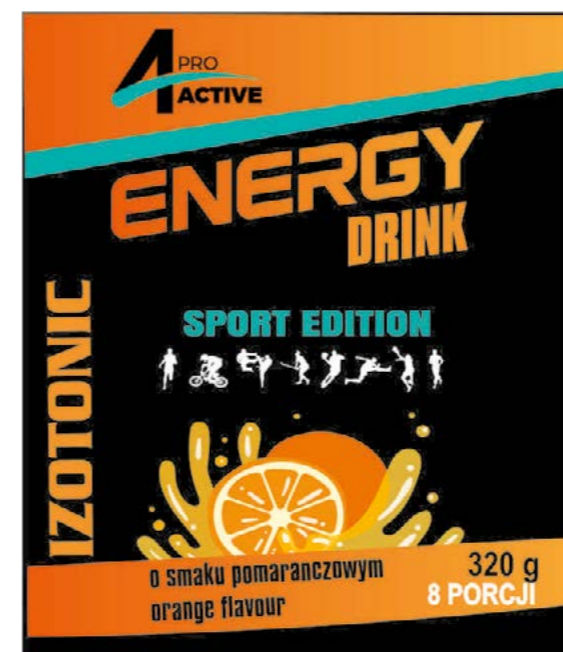
*Producent zdrowej żywności i produktów  
dla osób aktywnych oraz sportowców.*

## STRATEGIA ŻYWIENIA W TRIATHLONIE



MAREK BARCZEWSKI  
WWW.SPORTOWYDIETETYK.PL

Jak ważne dla sportowca jest odpowiednie żywienie, wie chyba każdy, kto uprawia jakąkolwiek dyscyplinę sportową. Również w triathlonie ma ono niebagatelne znaczenie. Dlatego też przygotowaliśmy we współpracy z firmą 4 Pro Active (4proactive.pl) oraz dietetykiem Markiem Barczewskim (sportowydietetyk.pl) poradnik dotyczący żywienia przed, w trakcie jak i po zawodach.



### ŻYWIENIE NA TYDZIEŃ PRZED ZAWODAMI

Ostatni tydzień przed triathlonem to okres, w którym powinniśmy zacząć ograniczać nasze obciążenia treningowe i więcej czasu poświęcać na regenerację. Jak wiadomo nic tak nie regeneruje jak dobry posiłek. Mówiąc dobry, nie mam na myśli smaku, ale odpowiednie proporcje składników odżywczych oraz właściwą kaloryczność. W naszym codziennym jadłospisie powinno znaleźć się białko pochodzenia zwierzęcego (chude mięso) lub roślinnego (kasze, rośliny strączkowe, orzechy), węglowodany złożone (ciemne pieczywo, makaron

razowy, brązowy ryż, płatki owsiane), a w czasie wysiłku i zaraz po nim węglowodany proste (napoje izotoniczne, owoce, wafle ryżowe, produkty z białej mąki).



Wielu osobom właśnie te dwa składniki, czyli białka i węglowodany najbardziej kojarzą się ze sportem. Białko kojarzymy z budową mięśni, a węglowodany z paliwem dla naszego organizmu. Nie zapominajmy jednak o tłuszczu! Pewna ilość kwasów tłuszczowych jest nam niezbędna dla zdrowia i dobrej kondycji fizycznej. Warto sięgać po tłuszcze pochodzenia roślinnego. Moją ulubioną propozycją, szczególnie dla osób żyjących w biegu jest kanapka z kremem orzechowym. Można ją przygotować ze zwykłego chleba lub wafli ryżowych. Gdy dodamy do tego banana, otrzymamy błyskawiczną przekąskę dostarczającą dużą ilość energii. Pamiętajmy jednak aby tłuszcz pochodził z wysokiej jakości produktów. W kremach orzechowych produkowanych przez markę 4 Pro Active znajdziemy 100% orzechów. Moje ulubione propozycje to krem z orzechów nerkowca, migdałów lub tradycyjny z orzeszków ziemnych.



Są to ogólne zasady żywienia, które sprawdzą się u większości osób przygotowujących się do triathlonu. Pamiętajmy, aby przed zawodami sięgać po produkty spożywcze, które są sprawdzone i pochodzą z pewnego źródła. Nie eksperymentujmy z nowymi posiłkami, suplementami czy strategiami żywieniowymi.

**STRATEGIA ŻYWIENIA W CZASIE ZAWODÓW – DYSTANS 1/8 I SUPERSPRINT**

Pokonanie dystansu Supersprint i 1/8 trwa od niespełna godziny dla najszybszych zawodników do około dwóch godzin dla tych, którzy chcą cieszyć się zawodami i nieco dłużej. Jeśli pokonujemy ten dystans w czasie około 50-80min to nie potrzebujemy żadnego pokarmu stałego. Wystarczy jedynie napój izotoniczny. Przy wysiłku powyżej półtorej godziny warto zabrać ze sobą 1-2 żele energetyczne. Z takim zapasem energii bez problemu powinniśmy dotrzeć do mety.



**DYSTANS 1/4 I QUADRATHLON**

Zwycięzcy 1/4 uzyskują czas poniżej dwóch godzin, a maksymalny limit czasu wynosi cztery godziny. Przyjmuje się, że na każdą godzinę wysiłku powinniśmy przyjmować około 60-80g węglowodanów. Najłatwiej przyjąć taką dawkę węglowodanów w postaci żeli energetycznych. Oznacza to jednak spożycie około 3 żeli na godzinę wysiłku, a taka ilość może spowodować pewne problemy żołądkowe. Lepszym rozwiązaniem będzie zróżnicowanie przyjmowanych produktów. Izotonik, banan, baton energetyczny i żel to moim zdaniem doskonałe połączenie.

Firma 4 Pro Active przygotowała specjalnie dla sportowców linię produktów Triathlon Edition, w której znajdziemy batony, żele i izotoniki skrojone pod potrzeby triathlonistów.



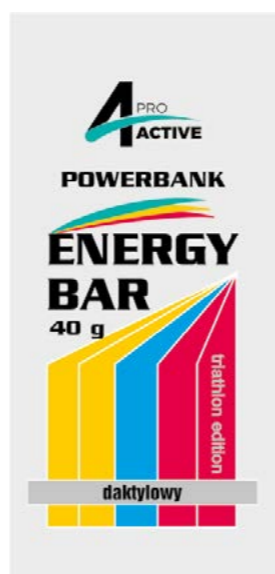
**DYSTANS 1/2**

Na tym dystansie żywienie odgrywa niezwykle ważną rolę. Można być doskonale przygotowanym nawet do walki o najwyższe lokaty i nie ukończyć zawodów z powodu niewłaściwego odżywiania. Nie chodzi tu tylko o ilość przyjmowanych węglowodanów, ale także o umiejętność przyswajania pokarmów w trakcie intensywnego i długotrwałego wysiłku, którą powinniśmy zacząć trenować już kilka miesięcy przed zawodami.

W czasie tak długiego wysiłku warto postawić na ten sam zestaw, który omówiłem przy okazji dystansu 1/4. Trzeba jednak zwiększyć ilość węglowodanów, która powinna wynosić 80-90g na godzinę. Pomijamy tu oczywiście etap pływacki, w czasie którego ciężko byłoby spożywać żele czy batony energetyczne.

Żywnienie na zawodach triathlonowych jak i podczas przygotowań do nich jest niezwykle ważne, ale nie powinno nas dodatkowo stresować. Przede wszystkim dajmy sobie czas na testowanie różnych strategii i produktów, a jeśli zapomniemy zabrać ze sobą nasze żele lub izotonik to w strefie Expo znajdziemy doskonale zaopatrzone stoisko marki 4 Pro Active.

Po zawodach w ramach regeneracji warto spróbować krem z Omega3 chocoLiquid z witaminą c z aceroli oraz kremy proteinowe z białkiem WPC80. Również kremy orzechowe 100% bez dodatków i batony proteinowe z chrupiącymi kuleczkami proteinowymi – wszystko od producenta i właściciela marki 4 Pro Active.



**PAKIETY STARTOWE**

Pakiet startowy możesz odebrać wyłącznie **osobiście** po okazaniu dokumentu tożsamości ze zdjęciem.

W przypadku sztafet pakiet odbierają wszyscy trzej zawodnicy jednocześnie lub kapitan sztafety posługując się upoważnieniem podpisanym przez wszystkich uczestników.



**W pakiecie startowym znajdziesz:**

<b>NUMER STARTOWY</b>	Umieść go na pasku startowym. Zgodnie z przepisami, możesz założyć numer dopiero na etap biegowy. Na bieganiu numer musi być widoczny z przodu.	
<b>CHIP DO POMIARU CZASU</b>	Umieść go nad kostką przed zawodami i oddaj na mecie.	
<b>KOMPLET NAKLEJEK Z TWOIM NUMEREM</b>	Największą naklejkę przymocuj do rury podsiodłowej roweru. Naklejki na kask umieść z przodu i z lewej strony. Podłużna naklejka służy do oznaczenia torby oddawanej do depozytu.	
<b>CZEPEK NA ETAP PŁYWACKI</b>	Start w oficjalnym czepku w kolorze Twojej grupy jest obowiązkowy.	
<b>OPASKA ZAWODNIKA</b>	Uprawnia do wejścia do stref dostępnych tylko dla zawodników Enea Bydgoszcz Triathlon. Założysz ją przy odebraniu pakietu, a zdjąć możesz dopiero po odebraniu roweru po zawodach.	
<b>VOUCHER DO SKLEPU #MAMCEL</b>	Wymień voucher na wybrany przez Ciebie gadżet! W zależności od dystansu otrzymasz voucher o wartości: 1/2 – 80 zł 1/4 – 60 zł 1/8 – 40 zł Quadrathlon - 40 zł Super Sprint - 40 zł	
<b>A NA MECIE</b>	Zasłużony medal, który będzie przypominać o wyjątkowych emocjach ze startu w zawodach!	

**Pamiętaj, że na zawodach nie możesz korzystać z:**

<b>PŁYWANIE:</b>	płetw, łapek, rękawiczek, butów/skarpet, kamizelek, bojek	
<b>ROWER I BIEG</b>	słuchawek, sprzętu odtwarzającego muzykę, kamery lub sprzętu audio video	



Sprawdź, jakie gadżety czekają  
na Ciebie w sklepie #MamCEL  
[bydgoszcztriathlon.pl/sklep-mamcel](http://bydgoszcztriathlon.pl/sklep-mamcel)



# ODWIEDŹ SKLEP #MAMCEL NA EXPO

#MAMCEL

Voucher z pakietu możesz wykorzystać na EXPO  
przed Lodowiskiem Torbyd w sklepie #MamCEL oraz  
na stanowiskach wybranych partnerów

ZOGGS



ASU

NATURALNA WODA MINERALNA

## SELENKA WIENIEC ZDRÓJ



Jest woda i... jest  
Selenka.

[www.woda-selenka.pl](http://www.woda-selenka.pl)

# ENEA CYCLING CHALLENGE

BYDGOSZCZ  
27.08.2023

## ZAPISZ SIĘ NA

ENEA BYDGOSZCZ  
CYCLING CHALLENGE



**SKORZYSTAJ Z OKAZJI  
I ZWIEDZAJ BYDGOSZCZ  
PRZED I PO STARCIE,  
NAJLEPIEJ Z CAŁĄ RODZINĄ  
I TWOIMI KIBICAMI!**

SPRAWDŹ, JAKIE ATRAKCJE

CZEKAJĄ NA WAS NA:

[BYDGOSZCZTRIATHLON.PL/ZWIEDZAJ-BYDGOSZCZ](http://BYDGOSZCZTRIATHLON.PL/ZWIEDZAJ-BYDGOSZCZ)

## DLACZEGO WARTO?

- Wyścig szosowy (eliminacje + Wielki Finał)
- Indywidualna jazda na czas
- Zawody dla dzieci
- Osobny wyścig dla rowerów innych (nie musisz mieć "szosy", żeby wystartować!)

Komplet informacji na:  
[www.CyclingChallenge.pl](http://www.CyclingChallenge.pl)



## HALA IMMOBILE ŁUCZNICZKA STREFA ZMIAN DLA SZTAFET 1/4 I 1/8

Sztafety 1/4 i 1/8 mają specjalną strefę wyznaczoną w Hali Łuczniczka. Dostęp do tej strefy mają wyłącznie zawodnicy startujący danego dnia w sztafecie. Wejście do strefy sztafet możliwe jest przez drzwi od strony Brdy, tuż za trybunami przy mecie zawodów.

Rower i wszystkie potrzebne rzeczy do zmiany kolarskiej wstawiamy:

**1/4 tylko w sobotę  
w godzinach 8:00 – 09:15**

**1/8 tylko w niedzielę  
w godzinach 09:00 – 11:00**



Pozostały sprzęt (pianka, okulary, buty biegowe, czapki itp.) zabierają ze sobą zawodnicy startujący na danej zmianie. W strefie zmian dla sztafet obowiązuje specjalna strefa oczekiwania na zmianę, w której znajdować się będą napoje i miejsca siedzące. Od momentu startu, uczestnicy nie mogą poruszać się w strefie zmian bez zgody sędziego.

Podczas trwania zawodów startujący w sztafecie mogą przejść do specjalnej strefy tylko bezpośrednio przed dokonaniem zmiany!

### Jak wykonujemy zmianę?

**Pływak na kolarza** – przekazanie chipa pomiędzy uczestnikami następuje przy wejściu do strefy zmian. Po zmianie pływak przechodzi do strefy oczekiwania, a kolarz rusza po rower i na trasę.

**Kolarz na biegacza** – zawodnik odstawia rower i biegnie do strefy zmiany przy wyjściu ze strefy. Zawodnicy przekazują sobie chip, kolarz wraca do strefy oczekiwania, a biegacz rusza na trasę.

## HALA SISU ARENA STREFA ZMIAN DLA SZTAFET 1/2

Sztafety startujące na „połowce” mają specjalną strefę oczekiwania wyznaczoną przed Halą SISU Arena. Dostęp do tej strefy mają wyłącznie zawodnicy startujący w sztafecie, wejście do strefy znajduje się od strony Brdy.

**Rower i wszystkie potrzebne rzeczy do zmiany kolarskiej wstawia jeden zawodnik: w niedzielę w godzinach 6:00 – 7:15.**

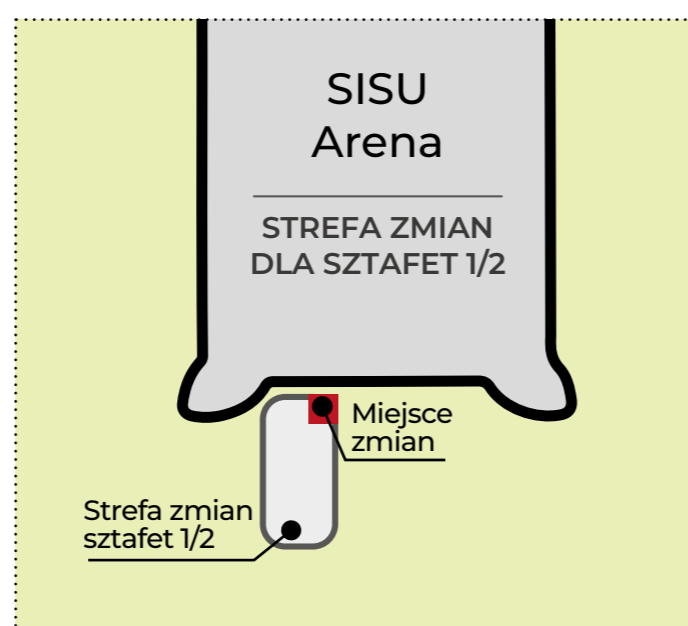
Pozostały sprzęt (pianka, okulary, buty biegowe, czapki itp.) zabierają ze sobą zawodnicy startujący na danej zmianie.

Przed Halą SISU Arena obowiązuje specjalna strefa oczekiwania na zmianę, w której znajdować się będą napoje i miejsca siedzące. Uczestnicy sztafet nie mogą poruszać się w strefie zmian dla dystansu 1/2 poza momentem faktycznego dokonywania zmiany.

### Jak wykonujemy zmianę?

**Pływak na kolarza** – przekazanie chipa pomiędzy uczestnikami następuje przy wejściu do strefy zmian. Po zmianie pływak przechodzi do strefy oczekiwania, a kolarz rusza po rower do strefy zmian i na trasę.

**UWAGA – „belka kolarska”**, czyli punkt wejścia na rower dla dystansu 1/2 znajduje się w innym miejscu niż dla pozostałych dystansów, ok. 50 m od strefy zmian.



**Kolarz na biegacza** – zawodnik odstawia rower i wybiega ze strefy zmian do miejsca zmiany przed wejściem do Hali. Zawodnicy przekazują sobie chip, kolarz wraca do strefy oczekiwania, a biegacz rusza na trasę.



**PIERWSZY** CATERING  
DIETETYCZNY W BYDGOSZCZY  
GWARANTUJEMY KRÓTKI **(ZAS)** DOSTAWY

OBSTUGUJEMY BYDGOSZCZ I OKOLICE  
**Z WYBORU**, PONIEWAŻ DBAMY O ŚWIEŻOŚĆ  
POSIKKÓW DOSTACZANYCH DO CIEBIE

ZAPEWNIAMY INDYWIDUALNE PODEJŚCIE  
ZAWSZE PO KONSULTACJI  
z **DIETETYKIEM**

WWW.LIVEFOOD.PL

TEL. 794 604 900



## IKONA WYGODY W TWOIM TELEFONIE

Aplikacja IKO ułatwia codzienne sprawy, nie tylko bankowe:

- płać Blikiem i przelewaj na telefon
- kupuj bilety komunikacji miejskiej, płać za parking czy autostradę
- korzystaj z ubezpieczeń np. AC/OC, domu, podróży
- wymieniaj waluty online

Pobierz IKO z oficjalnego sklepu z aplikacjami, w Twoim telefonie.

[www.pkobp.pl](http://www.pkobp.pl), infolinia: 800 302 302 brak opłat dla numerów krajowych na terenie kraju; w pozostałych przypadkach opłata zgodna z taryfą operatora, +48 81 535 60 60 opłata zgodna z taryfą operatora.

Aplikacja IKO stanowi usługę bankowości elektronicznej. Bilety komunikacji miejskiej i opłaty parkingowe są usługami dostępnymi w wybranych miastach i realizowanymi przez operatora aplikacji moBILET. Usługa opłaty za autostrady świadczona jest za pośrednictwem PKO BP Finat. PKO Bank Polski działa jako agent ubezpieczeniowy. Szczegółowe informacje o ubezpieczeniach, w tym o ograniczeniach i wyłączeniach odpowiedzialności Ubezpieczyciela znajdują się w Ogólnych Warunkach Ubezpieczenia poszczególnych produktów dostępnych na [www.pkobp.pl](http://www.pkobp.pl). Szczegóły dotyczące funkcji IKO dostępne są na [iko.pkobp.pl](http://iko.pkobp.pl).



Bank Polski  
dzień dobry

**rondo**  
CENTRUM HANDLOWE

ul. Kruszwicka 1, Bydgoszcz

Centrum Handlowe RONDO z powierzchnią 60 000 m kw. jest jednym z pierwszych i najlepiej rozpoznawalnych centrów handlowych w Bydgoszczy. Doskonale zlokalizowane, w odległości zaledwie 2 km od ścisłego centrum, cieszy się dużym uznaniem wśród mieszkańców, którzy wybierają je nie tylko jako miejsce robienia zakupów, ale również spędzania w nim wolnego czasu. CH RONDO to centrum lokalnej społeczności, angażujące się i realizujące ciekawe inicjatywy, ważne dla mieszkańców Bydgoszczy.

CH Rondo od wielu lat jest związane z bydgoskim sportem. Regularnie angażuje się w sportowe inicjatywy, znajdując się w centrum najważniejszych wydarzeń sportowych w Bydgoszczy. Promowanie aktywności fizycznej i zdrowego stylu życia wpisują się w społeczną misję Ronda, które tylko w tym roku współorganizowało już kilka wydarzeń sportowych.

W CH Rondo nie brakuje również markowych produktów dedykowanych osobom aktywnie uprawiającym sport. Można je znaleźć w sklepach Martes Sport, RTV Euro AGD, Pepco czy CCC. Do aktywności fizycznej zachęca również klub CityFit, posiadający szeroką ofertę zajęć sportowych. CH Rondo wyróżnia się nie tylko sportową ofertą handlową. Centrum tworzy 60 marek wśród których znajdują się także m.in. Sinsay, RTV Euro AGD, Gudi Home, Hebe, Rossmann, KFC, Sephora oraz hipermarket Auchan.

Właścicielem CH Rondo jest Cromwell Property Group Poland.  
Zarządcą obiektu jest Apsys Polska.





Pobierz darmową aplikację  
Aktywne Miasta i dołącz do zabawy!




**TRENING DO  
ROWEROWEJ  
STOLICY POLSKI**

 21 MARCA - 21 MAJA

**ROWEROWA  
STOLICA POLSKI**

 1 - 30 CZERWCA


**AKTYWNE WAKACJE**

 1 LIPCA - 31 SIERPANIA

**AKTYWNY WRZESIEŃ**

 1 - 30 WRZEŚNIA

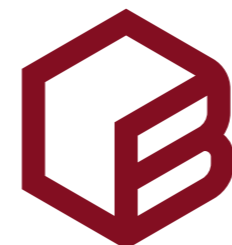
**EUROPEJSKI TYDZIEŃ  
ZRÓWNOWAŻONEGO  
TRANSPORTU**

 16 - 22 WRZEŚNIA

**JESIENNA RYWALIZACJA  
ROWEROWA**

 18 - 31 PAŹDZIERNIKA

[aktywne.miasta.pl](http://aktywne.miasta.pl)



**POLITECHNIKA  
BYDGOSKA**

im. Jana i Jędrzeja Śniadeckich

**RE  
KRU  
TA  
CJA**

- 8 wydziałów
- 35 kierunków studiów, w tym **NOWOŚCI:**
  - Agrotechnologia
  - Projektowanie żywności niskoprzetworzonej
  - Telekomunikacja i technologie internetu rzeczy
  - Zarządzanie w sporcie
  - Zoofizjoterapia i pielęgnacja zwierząt



[rekrutacja.pbs.edu.pl](http://rekrutacja.pbs.edu.pl)



## Wyrusz z nami w kulinarną podróż dookoła świata!

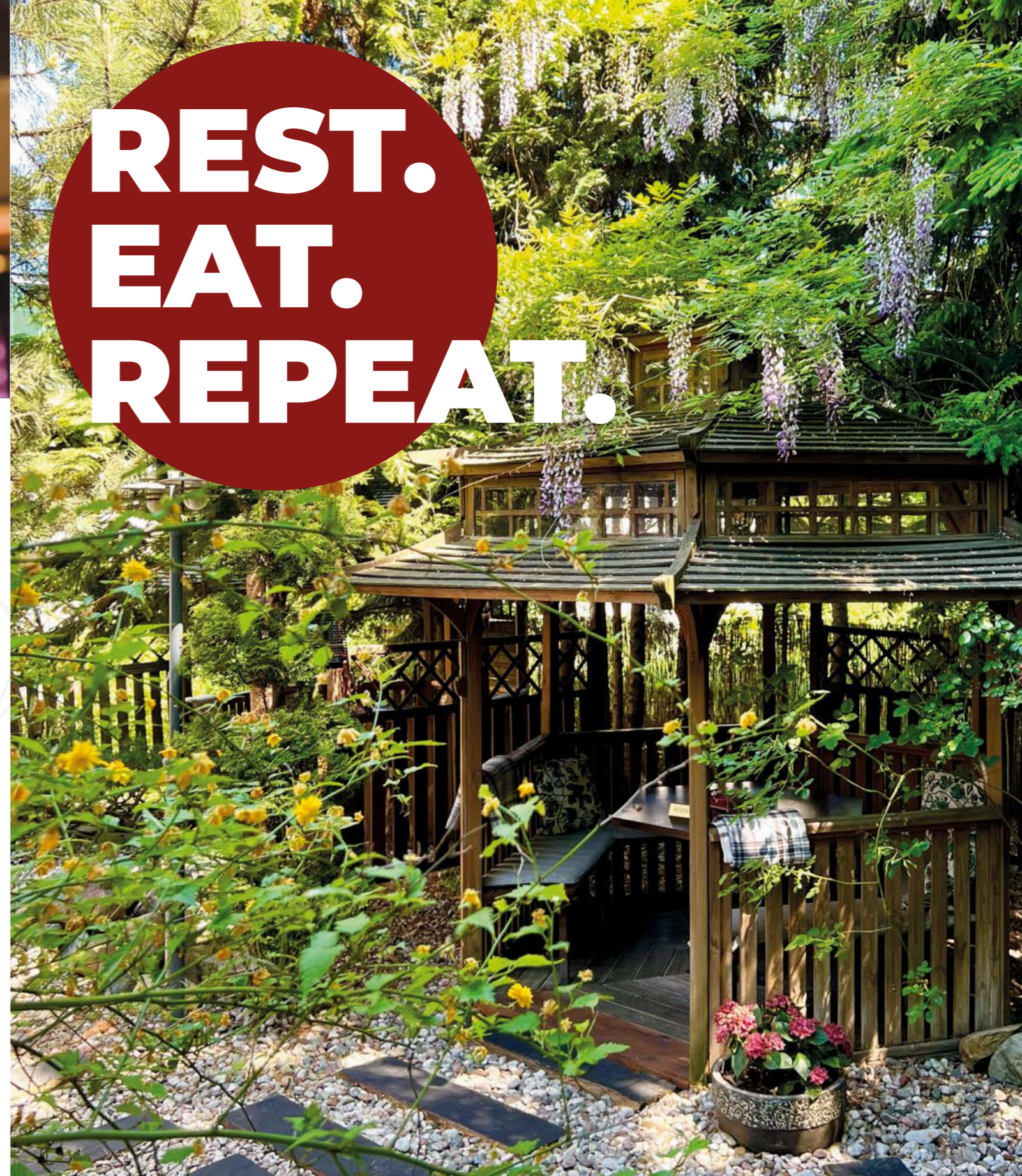
Zapraszamy na Food Truck Festiwal na parking przed Lodowiskiem TORBYD. W tym roku kilkanaście mobilnych restauracji ze zróżnicowanym menu będzie karmić wszystkich chętnych na terenie przed Halą Torbyd, tuż obok Hali Łuczniczka. Pizze, frytki i burgery, ale też tosty, tortille, lody, przysmaki kuchni tajskiej, a także donuty, gofry, czy pyszne krewetki - to wszystko i jeszcze więcej będzie czekać na Was na kolejnej edycji Food Truck Festiwalu.

**Restauracje zapraszają  
na pyszne posiłki przez cały weekend:**

8 lipca (piątek) 17:00 - 21:00  
9 lipca (sobota) 09:00 - 21:00  
10 lipca (niedziela) 09:00 - 18:00



# REST. EAT. REPEAT.



Zapraszamy do restauracji  
Sushi Garden - oazy relaksu  
i mistrzowskiego jedzenia,  
**100 m od mety.**

ul. Toruńska 76  
tel. 662 202 303  
sushigarden.pl

**Sushi Garden**  
FUSION RESTAURANT



CUKIERNIA SOWA

BO WYSIŁEK

ZASŁUGUJE

NA NAGRODĘ



 [/cukierniasowa](https://www.instagram.com/cukierniasowa)



Medycyna dla sportu.pl

## Gabinety Fizjoterapii



- Diagnostyka z USG
- Fizykoterapia
- Odnowa Biologiczna
- Treningi Personalne
- Ortopedia
- Orzecznictwo Sportowe
- Psycholog Sportowy
- Dietetyk
- Logopeda

## Ratownictwo Medyczne



- Transport Medyczny
- Zabezpieczenia Medyczne
- Kursy Pierwszej Pomocy

Tel.: 663 115 855, 665 499 444

[WWW.MEDYCYNADLASPORTU.PL](http://WWW.MEDYCYNADLASPORTU.PL)

# Uzdrowisko Wieniec-Zdrój w sercu Kujaw

Specjalizujemy się w leczeniu  
schorzeń:

- układu narządu ruchu
- układu krążenia
- układu oddechowego
- układu nerwowego

## Medical SPA

### Strefa basenów i saun

### Leczniczy mikroklimat

Zarezerwuj pobyt na  
[uzdrowisko-wieniec.pl](http://uzdrowisko-wieniec.pl)

## MECENAS SPORTU W REGIONIE



Samorząd Województwa Kujawsko-Pomorskiego  
Partnerem

**ENEA BYDGOSZCZ TRIATHLON**





## PARTNERZY ENEA BYDGOSZCZ TRIATHLON

Sponsor tytularny

Miasto gospodarz



Partner strategiczni



Mercedes-Benz  
AUTO FRELIK



Bank Polski



Loba  
PROSPECT



Live  
FOOD



SISU®



SOLANO  
high-end performance



SOLID  
SECURITY



Toruńska Agencja  
Rozwoju Regionalnego S.A.

Partnerzy



rondo  
RESTAURACJA



ON



POLITECHNIKA  
BYDGOSKA  
m.in. i Akademia Sniadeckich



CUKIERNIA  
SOWA



NATURALNA WODA MINERALNA  
SELENKA  
WIENIEC ZDROJ



WIENIEC  
ZDROJ



Veloshop.pl



ZOGGS



BYDGOSKIE CENTRUM  
SPORTU



4 PRO  
ACTIVE



Medycyna dla sportu.pl



Sushi Garden  
RESTAURACJA



AMBASADOR MARKI  
AKTYWNA BYDGOSZCZ



Red Bull



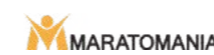
CLINICDERM  
CENTRUM MEDYCYNNE



ORVIT  
ORVIT CLINIC  
ODDZIAŁ BYDGOSZCZ



mieszkania  
w Bydgoszczy



MARATOMANIA



BMC  
SWITZERLAND



SPECIAL  
SPACE



MISTRZOWIE  
KIEROWNICY



Bakoma



HOTEL  
SEONECZNY MEJN

Samorząd Województwa  
Kujawsko-Pomorskiego



Partnerem strategicznym wydarzenia  
jest Samorząd Województwa  
Kujawsko-Pomorskiego



Fundusze  
Europejskie  
Program Regionalny



Rzeczpospolita  
Polska



Województwo  
Kujawsko-Pomorskie



Unia Europejska  
Europejski Fundusz  
Rozwoju Regionalnego

Fotowoltaika



Pompa  
ciepła



Magazyn  
energii



Stacja  
ładowania



Grzejnik  
powierzchniowo-  
akumulacyjny

# DOM MĄDRZE PO(Ł)ŁĄCZONY



Fotowoltaika+

## Wybieralscy wybierają ofertę Fotowoltaika+ dla domu i firmy!

Wybieraj i łącz produkty, by dzięki fotowoltaice i ekourządzeniom, takim jak:

- pompa ciepła
- magazyn energii
- stacja ładowania
- grzejnik powierzchniowo-akumulacyjny

wytwarzać, gromadzić i wykorzystywać energię na własne potrzeby.

[enea.pl/fotowoltaikaplus](http://enea.pl/fotowoltaikaplus)

infolinia: 611 111 111

Zapiszcie te daty w kalendarzach!

Enea ŻNIN  
TRIATHLON

ŻNIN, 26 MAJA 2024

**DO ZOBACZENIA**

BYDGOSZCZ, 13-14 LIPCA 2024



Enea

Enea  
BYDGOSZCZ  
TRIATHLON

META

Enea  
BYDGOSZCZ  
TRIATHLON