

Harmonogram Czasowy Triathlon Kozenice

Piątek. 11 sierpnia 2017 Triathlon Kozenice		
16:00 – 19:30	Rejestracja, wydawanie pakietów startowych biorących udział w OOM i MP Juniorów	Internat Zespołu Szkół Zawodowych, ul. Warszawska 72, 26-900 Kozenice
20:00 – 20:30	Odprawa techniczna z trenerami OOM	
Sobota , 12 sierpnia 2017 Triathlon Kozenice		
7:15 - 8:00	Śniadania Junior Młodszy (16-17 lat) Dziewczeta i Chłopcy	Internat Zespołu Szkół Zawodowych, ul. Warszawska 72, 26-900 Kozenice
8:00 – 8:30	Śniadania Młodzik (14-15 lat) Dziewczeta i Chłopcy pozostali uczestnicy	
8:15 – 9:45	Otwarcie strefy zmian , wprowadzanie rowerów startu MP Junior Młodszy OOM oraz MP Młodzików Chłopcy , Dziewczyny (około 250 m od Internatu)	Ośrodek Rekreacji i Turystyki Kozienickiego Centrum Rekreacji i Sportu, ul. Bohaterów Studzianek 30,
9:00 – 9:35	Zbiórka uczestników OOM (przygotowanie do otwarcia OOM) Ceremonia Otwarcia Olimpiady Młodzieży OOM Zgodnie ze scenariuszem i programem zawodów	Muszla koncertowa Ośrodek Rekreacji i Turystyki Kozienickiego Centrum Rekreacji i Sportu
10:00 – 11:15 Start I	OOM – MP Junior Młodszy Chłopcy (16 – 17 lat) Dystans 600 m -16 km -3 km	
11:25 – 12:35 Start II	OOM – MP Junior Młodszy Dziewczyny (16 – 17 lat) Dystans 600 m -16 km -3 km	
12:35 – 13:45	Uwaga ! Przerwa po starcie I i II wynosi około 1h 15 min. (12:30 – 13:45). Następne dwa starty (III i IV) odbywają się między 14:00 – 15:35 zgodnie harmonogramem .	
12:00 – 12:30	Obiad Młodzicy	Internat Zespołu Szkół Zawodowych,
12:30 – 13:00	Strefa Zmian - kontrola sprzętu Młodzicy	
13:00 – 13:30	Ceremonia Wręczenia Nagród OOM junior młodszy (16 -17 lat)	Muszla Koncertowa
13:30 – 14:00	Obiad Junior Młodszy	Internat Zespołu Szkół Zawodowych
14:00 – 14:45 Start III	Mistrzostwa Polski Młodzików Chłopcy (14 – 15 lat) dystans 400m- 8km -2km	Ośrodek Rekreacji i Turystyki Kozienickiego Centrum Rekreacji i Sportu
14:55 – 15:40 Start IV	Mistrzostwa Polski Młodzików Dziewczeta (14 – 15 lat) dystans 400m- 8km -2km	Ośrodek Rekreacji i Turystyki Kozienickiego Centrum Rekreacji i Sportu
16:00 – 16:30	Ceremonia Wręczenia nagród Mistrzostw Polski Młodzików	Muszla Koncertowa
16:30 – 17:00	Odbiór rowerów ze Strefy Zmian	
17:30 – 18:30	Kolacja dla wszystkich (młodzik, Junior Młodszy, Junior)	Internat Zespołu Szkół Zawodowych, ul. Warszawska 72, 26-900 Kozenice
19:30 – 20:30	Rejestracja, wydawanie pakietów startowych biorących udział w MP Juniorów oraz zgłoszenie zawodników do OOM , Mistrzostwa Polski sztafet	

Harmonogram Czasowy zawodów Niedziela , 13 sierpnia 2017 Triathlon Kozienice

7:00 – 7:30	Śniadania - sztafety , MP Junior	<i>Internat Zespołu Szkół Zawodowych, ul. Warszawska 72, 26-900 Kozienice</i>
07:30 – 08:00	Otwarcie Strefy Zmian - wprowadzanie rowerów startu OOM Mistrzostwa Polski Sztafety Mix (16 -17 lat)	<i>Ośrodek Rekreacji i Turystyki Kozienickiego Centrum Rekreacji i Sportu, ul. Bohaterów Studzianek 30</i>
08:30 - 09:45 Start V	Mistrzostwa Polski Sztafet Mix 4 osoby 2 kobiety i 2 mężczyzn - dystans 200 m – 4 km – 1 km	
10:00-12:00	Rejestracja, wydawanie pakietów startowych biorących udział w Otwartych Zawodach triathlon indywidualna – sztafetowy, aquathlon	Muszla Koncertowa Amfiteatr <i>Ośrodek Rekreacji i Turystyki Kozienickiego Centrum Rekreacji i Sportu, ul. Bohaterów Studzianek 30</i>
10:15 – 11:45 Start VI	Mistrzostwa Polski Junior (18 – 19 lat) chłopcy Dystans 750 m – 19 km- 4.5 km	
10:35 – 12:00 Start VII	Mistrzostwa Polski Junior (18 – 19 lat) dziewczyny Dystans 750 m – 19km- 4.5 km	
12:00 – 12:40	Odbiór rowerów ze Strefy Zmian – OOM – MPJ	
13:00 – 13:30	Wręczenie nagród OOM, Mistrzostwa Polski sztafet mix (16-17 lat) i MP Junior (18-19 lat) i ZAKOŃCZENIE OOM	Muszla Koncertowa
13:00 – 13:45	Otwarcie strefy zmian , wprowadzenie rowerów Otwarte Zawody	
13:50 – 14:00	Odprawa Techniczna - Otwarte Zawody w Triathlonie Indywidualno – Sztafetowe i aquathlonie	Muszla Koncertowa
14:00 – 15:00	Obiad – OOM, MPJ i pozostali	<i>Internat Zespołu Szkół Zawodowych,</i>
14:15 – 16:00 Start VIII	Otwarte Zawody w Triathlonie Indywidualno – Sztafetowe (16 lat +) Dystans 750 m – 19 km – 4.5 km	<i>Ośrodek Rekreacji i Turystyki Kozienickiego Centrum Rekreacji i Sportu, ul. Bohaterów Studzianek 30</i>
16:15 – 16:30 Start IX	Aquathlon dla dzieci 10 – 11 lat / 12 – 13 lat – 14-15 lat Dystans pływanie 200 m – 1 km bieg	
17:00 - 17:30	Dekoracja Triathlon indywidualno – sztafetowy i Aquathlon	Muszla Koncertowa

Sobota 12.08.2017r.

Start I OOM - MP Junior Młodszy Chłopcy (16 - 17 lat)

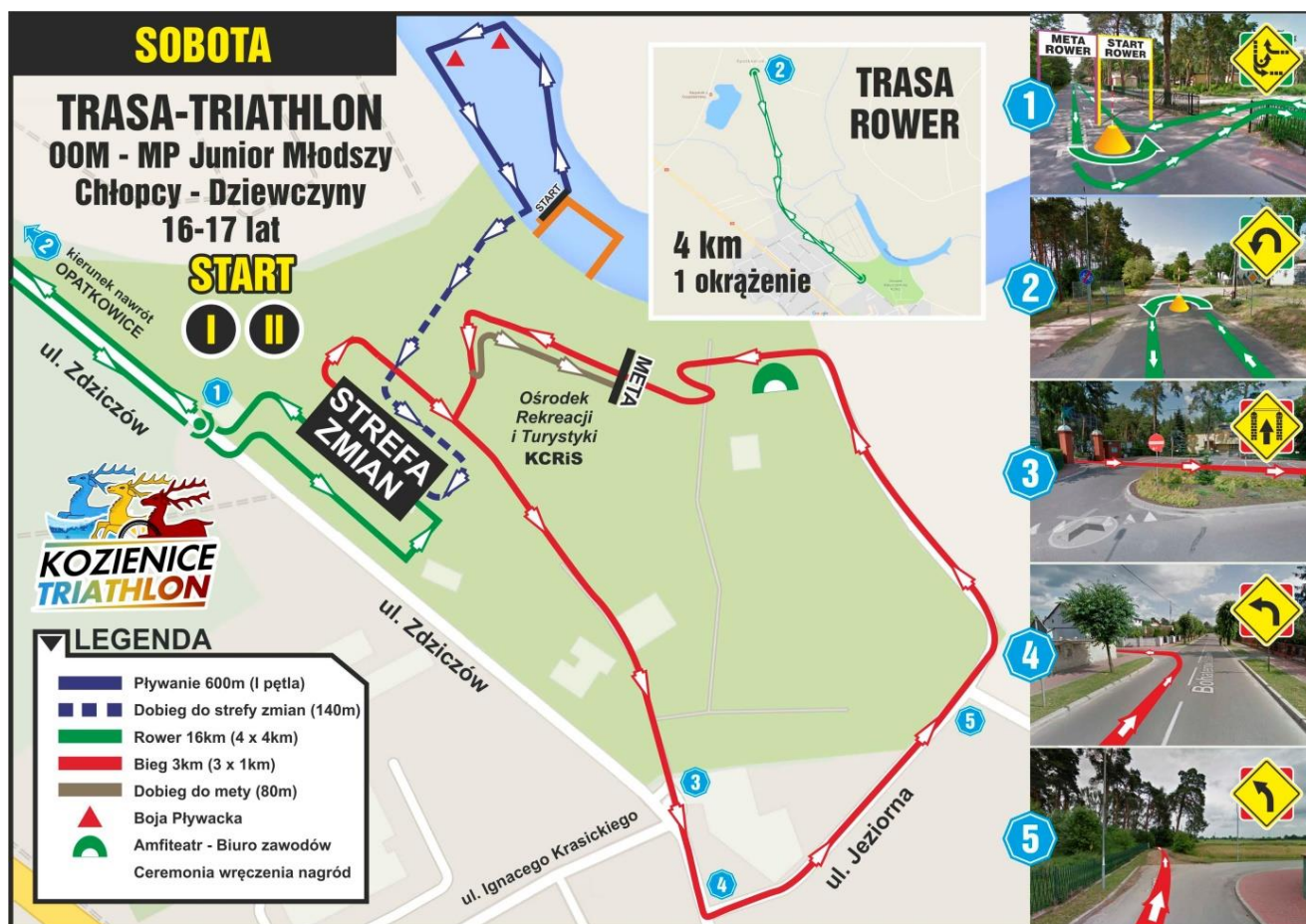
Dystans: 600 m pływanie -16 km jazda rowerem-3 km bieg - 10:00 - 11:15

Start	pływanie	Strefa zmian	Jazda rowerem	Strefa zmian	Bieg - Meta
10:00	10:00-10:12	10:07 - 10:14	10:08 - 10:46	10:33 - 10:48	10:33- 11:10

Start II OOM - MP Junior Młodszy Dziewczyny (16 - 17 lat)

Dystans: 600 m -16 km -3 km 11:25 - 12:30

Start	Pływanie	Strefa zmian	Jazda rowerem	Strefa zmian	Bieg Meta
11:25	11:25 -11:33	11:33-11:39	11:33-12:05	11:54-12:08	12:08 - 12:24



Część pływacka odbywa się na terenie ośrodka (Jezioro) dla wszystkich startów z wody (Start I-II 600 m – MP Junior Młodszy Chłopcy , Dziewczyny)

(trasa jak na mapie) dobieg do Strefy Zmian wynosi 140 m

(Start I-II - Część kolarska odbywa się dla wszystkich startów

(trasa jak na mapie) płaska – asfalt OOM – MP Junior Młodszy Chłopcy, Dziewczyny (16 – 17 lat) pokonują 16 km w postaci - 4 pętle x 4 km = 16 km po wyprowadzeniu roweru z KCRIS na ul. Zdziców startują w kierunku Opatkowice. Po 2 km jazdy prosto następuje nawrót na wysokości drewnianego krzyża i powrót do ośrodka pokonując to czterokrotnie (4) .



Część biegowa dla wszystkich startów **(trasa jak na mapie)**

Start do biegu zaczyna się na ośrodku, z którego wybiegamy na ul. Zdziców następnie skręcamy w lewo na ul. Jeziorna i dalej na dół gdzie po kilkuset metrach ponownie skręcamy w lewo biegnąc wzdłuż płotu ośrodka KCRIS dobiegając na ośrodek i jego alejami ponownie biegniemy do wyjścia głównego powtarzając tą trasę 3 razy (3 km) .

OOM – MP Junior Młodszy Chłopcy, Dziewczyny (16 – 17 lat)

Uwaga ! Przerwa startowa po starcie I i II wynosi około 1h 15 min. (12:30 – 13:45) .

Następne dwa starty (III i IV) odbywają się między 14:00 – 15:35 zgodnie harmonogramem .

Start III Mistrzostwa Polski Młodzików Chłopcy (14 – 15 lat)**Dystans: 400 m - 8km -2 km 14:00 – 14:45**

(1) pierwszy zawodnik / (0) ostatni zawodnik

Start	Pływanie	Strefa zmian	Jazda	Strefa zmian	Bieg Meta
III			rowerem asfalt		
14:00	14:00-14:10	14:07-14:13	14:21-14:30	14:22-14:32	14:30-14:45

Start IV Mistrzostwa Polski Młodzików Dziewczęta(14 – 15 lat)**Dystans: 400 m -8 km -2 km 14:50 – 15:40**

Start	Pływanie	Strefa zmian	Jazda	Strefa zmian	Bieg Meta
IV	Z wody		rowerem		
14:50-15:40	14:55 15:05	15:03-15:10	15:17-15:27	15:18-15:28	15:27-15:40



Część pływacka odbywa się na terenie ośrodka (Jezioro) dla wszystkich startów z wody (Start III-IV 400 m – Mistrzostwa Polski Młodzicy Chłopcy , Dziewczyny)

(trasa jak na mapie) dobieg do Strefy Zmian wynosi 140 m

(Start I-II - Część kolarska odbywa się dla wszystkich startów

(trasa jak na mapie) płaska – asfalt

Część kolarska odbywa się dla wszystkich startów **(trasa jak na mapie)**

OOM – MP Junior Młodszy Chłopcy, Dziewczyny (14 – 15 lat) pokonują 8 km w postaci 2 pętle x 4 km = 8 km - po wyprowadzeniu roweru z KCRIS na ul. Zdziców startują w kierunku Opatkowice. Po 2 km jazdy prosto następuje nawrót na wysokości drewnianego krzyża i powrót do ośrodka pokonując to czterokrotnie (2) .



Część biegowa dla wszystkich startów **(trasa jak na mapie)**

Start do biegu zaczyna się na ośrodku, z którego wybiegamy na ul. Zdziców następnie skręcamy w lewo na ul. Jeziorna i dalej na dół gdzie po kilkuset metrach ponownie skręcamy w lewo biegnąc wzdłuż płotu ośrodka KCRIS dobiegając na ośrodek i jego alejami ponownie biegniemy do wyjścia głównego powtarzając tą trasę 2 razy (2 km) .

Mistrzostwa Polski Młodzików Chłopcy, Dziewczyny (14 - 15 lat)

Niedziela 13.08.2017r.

Start V Mistrzostwa Polski Sztafet Mix (16 - 17 lat) 4 osoby - 2Kobiety-2 Mężczyzn

Dystans: 200 m -4 km -1 km 08:30 - 09:45

Start	Pływanie	Strefa zmian	Jazda rowerem	Strefa zmian	Bieg Meta
V 08:30					
8:30	1. Zmiana 2. Zmiana 3. Zmiana 4. Zmiana	Czas trwania wyścigu sztafetowego jest trudny do dokładnego określenia. Podajemy czas Startu 8:30 pierwszych zmian i czas przybliżony Mety ostatniego zawodnika. Każdy zawodnik ma do pokonania 200 m pływanie, 4 km jazda rowerem, 1 km biegu - 4 osoby 2 Kobiety - 2 Mężczyzn			9:45



Część pływacka odbywa się na terenie ośrodka (Jezioro) 200 m x 4 osoby = 800 m

Start pływacki I-II-III-IV zmiana – Mistrzostwa Polski Sztafet Mix (trasa jak na mapie)

Start rowerowy I-II-III-IV zmiana - Część kolarska odbywa (trasa jak na mapie)

1 pętle x 4 km x 4 osoby = 16 km

po wyprowadzeniu roweru z KCRIS na ul. Zdziczów startują w kierunku Opatkowice.

Po 2 km jazdy prosto następuje nawrót na wysokości drewnianego krzyża i powrót do ośrodka każdy zawodnik pokonując tylko jedną pętlę .



Część biegowa dla wszystkich startów (trasa jak na mapie)

Start do biegu zaczyna się po zakończonej jeździe rowerem w strefie zmian, z którego wybiegamy na ul. Zdziczów następnie skręcamy w lewo na ul. Jeziorna i dalej na dół gdzie po kilkuset metrach ponownie skręcamy w lewo biegnąc wzdłuż płotu ośrodka KCRIS biegniemy do strefy pływania gdzie następują zmiany. Ostatni zawodnik (4) biegnie na metę.

Niedziela 13.08.2017r.

Start VII Mistrzostwa Polski Junior Chłopcy (18 - 19 lat)

Dystans: 750 m pływanie -19 km jazda rowerem-4.5 km bieg - 10:15 - 11:45

Start	pływanie	Strefa zmian	Jazda rowerem	Strefa zmian	Bieg - Meta
VI	10:15-10:28	10:25 - 10:29	10:55 - 11:10	10:56 - 11:12	11:14- 11:42
10:15					

Start VII Mistrzostwa Polski Junior Dziewczyny (18 - 19 lat)

Dystans: pływanie -19 km jazda rowerem-4.5 km bieg 10:35 - 12:00

Start	Pływanie	Strefa zmian	Jazda rowerem	Strefa zmian	Bieg Meta
VII					
10:35	10:35 -10:49	10:46-10:50	11:17-11:28	11:18-11:29	11:40- 12:00

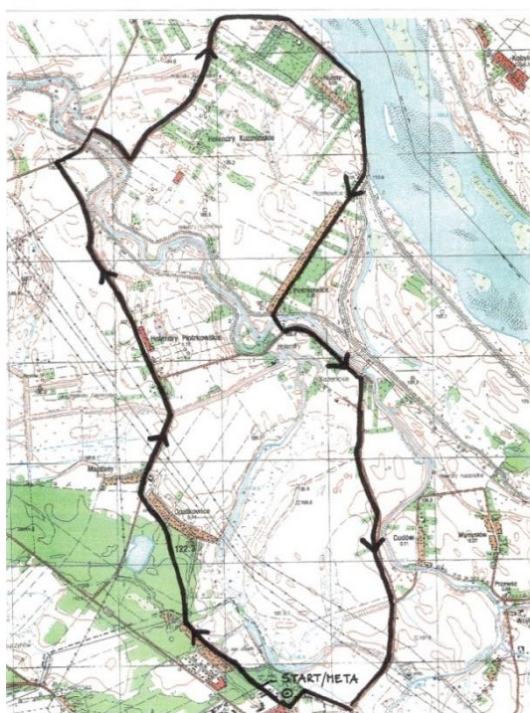


Część pływacka odbywa się na terenie ośrodka (Jezioro) dla wszystkich startów (Start VI,VII,VII 400 m - Mistrzostwa Polski Młodzicy Chłopcy , Dziewczyny)

(trasa jak na mapie)

Część kolarska odbywa się dla wszystkich startów **(trasa jak na mapie)**

OOM – MP Junior Młodszy Chłopcy, Dziewczyny (14 – 15 lat) pokonują 8 km w postaci 2 pętle x 4 km = 8 km - po wyprowadzeniu roweru z KCRIS na ul. Zdziczów startują w kierunku Opatkowice. Po 2 km jazdy prosto następuje nawrót na wysokości drewnianego krzyża i powrót do ośrodka pokonując to czterokrotnie (2) .



Pierwszy zawodnik rozpocznie jazdę rowerem o 12.41, a zakończy o 13.12; ostatni zawodnik rozpocznie jazdę rowerem o 13.13, a zakończy 14:00. Czas zajęcia drogi Kozienice - Opatkowice – Majdany – Holendry Piotrkowskie – Holendry Kuźmińskie – Kuźmy – Piotrkowice – Holendry Kozienickie – Kozienice - około 2 godz.

Pierwszy zawodnik rozpocznie jazdę rowerem o 10:25 , a ostatni zakończy o 11:30 . Czas zajęcia drogi Kozienice - Opatkowice – Majdany – Holendry Piotrkowskie – Holendry Kuźmińskie – Kuźmy – Piotrkowice – Holendry Kozienickie – Kozienice - około 1h 10' godz.

Niedziela 13.08.2017 r.

Otwarte Zawody w Triathlon Indywidualno - Sztafetowe (16 lat +)

Dystans 750 m - 19 km - 4.5 km 14:15 - 16:00

Start	plywanie	Strefa zmian	Jazda rowerem	Strefa zmian	Bieg - Meta
VIII	14:15-14:32	14:26 - 14:33	14:54 - 15:25	14:56 - 15:27	15:13- 16:00
14:15					



Otwarte Zawody w Triathlon Indywidualno - Sztafetowe (16 lat +)

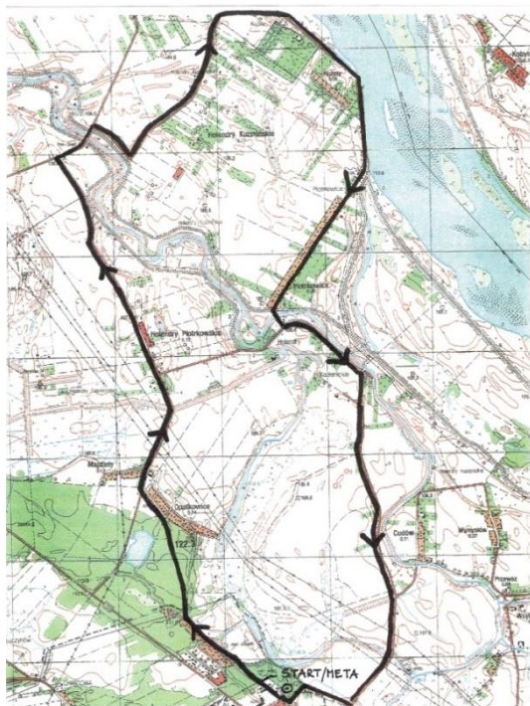
Dystans 750 m - 19 km - 4.5 km 14:15 - 16 :00

(trasa jak na mapie)

Część pływacka odbywa się na terenie ośrodka (Jezioro)

Dystans 750 m (trasa jak na mapie)

Część kolarska - 19 km



Pierwszy zawodnik rozpocznie jazdę rowerem o 14.27, a zakończy o 14:54; ostatni zawodnik rozpocznie jazdę rowerem o 14.33, a zakończy 15:27. Czas zajęcia drogi Kozienice - Opatkowice - Majdany - Holendry Piotrkowskie - Holendry Kuźmińskie - Kuźmy - Piotrkowice - Holendry Kozienickie - Kozienice - około 2 godz.

Część biegowa dla wszystkich startów (trasa jak na mapie)

Start do biegu zaczyna się na ośrodku, z którego wybiegamy na ul. Zdziców następnie skręcamy w lewo na ul. Jeziorna i dalej na dół gdzie po kilkuset metrach ponownie skręcamy w lewo biegnąc wzdłuż płotu ośrodka KCRIS dobiegając na ośrodek i jego alejami ponownie biegniemy do wyjścia głównego powtarzając tą trasę 2 razy (4,5 km)

Niedziela 13.08.2017 r.

Aquathlon - pływanie 200 m - bieg 1.km **16:15 - 16:30**

Start	Pływanie	Strefa zmian	Bieg - Meta
Start IX	16:15- 16:21	16:19 - 16:22	16:25-16:30
16:15			

