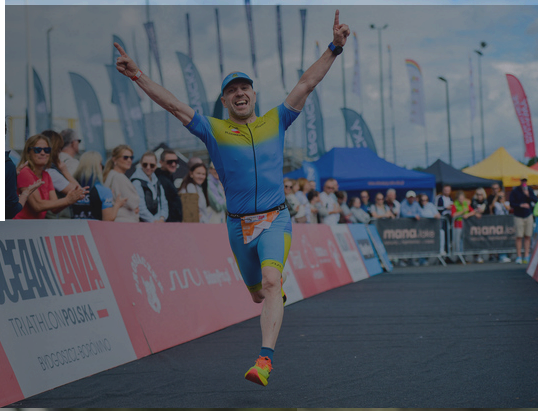
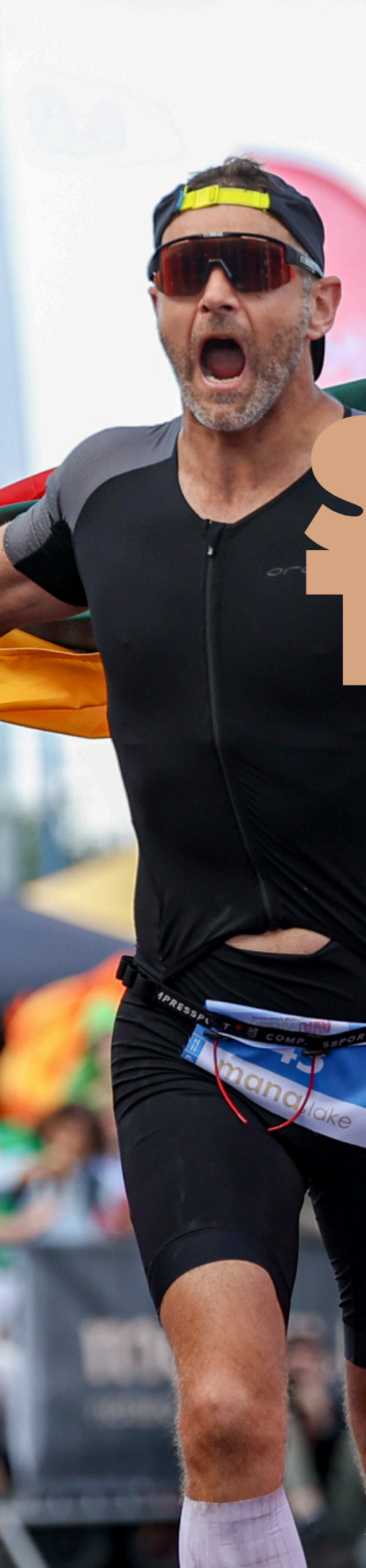


mana.lake
OCEAN LAVA
TRIATHLON POLSKA
BYDGOSZCZ BORÓWNO



23 sierpnia 2026





mana.lake
OCEAN LAVA
TRIATHLON POLSKA 
BYDGOSZCZ BORÓWNO

SPIS TRESCI

Powitanie	3
Bydgoskie atrakcje	8
Check lista	10
Biuro Zawodów	11
Dystans ½ IM, IM	12
Dystans SPRINT	24
Depozyt	30
Limity czasowe	31
Drafting	32
Pomiar czasu	33
Parking	34
Pho3nix Kids Duathlon	36
Zabezpieczenie medyczne	38
Sponsorzy	39

Drodzy Triathloniści!

Z przykrością muszę stwierdzić, że kolejna, już 19. edycja zawodów TRIATHLON POLSKA przypada w czasie, gdy wokół nas dzieją się rzeczy straszne, niepokojące i nieprzewidywalne. Czasami możemy zadawać sobie pytanie, czy w tak trudnych czasach wypada w ogóle organizować tego rodzaju wydarzenia. Czy nie jest to niemoralne?

Ale może właśnie teraz trzeba pokazać tym, którzy kreują współczesny wizerunek świata, że ich chore i niezrozumiałe ambicje nie mogą nas pozbawić normalnego życia i dawnego porządku świata.

W 1985 roku amerykański muzyk Paul Hardcastle napisał piosenkę zatytułowaną „19”, nawiązującą do średniego wieku żołnierzy ginących podczas wojny w Wietnamie. Być może wspomnianie o tym przy okazji naszych zawodów nie byłoby na miejscu, jednak w tym roku mamy zaszczyt gościć na dystansie sprinterskim przedstawicieli służb mundurowych. Mamy nadzieję, że ich zmagania na stałe zagoszczą w kalendarzu naszej imprezy, a ich aktywność pozostanie na poziomie sportowym, a nie frontowym.

Robert Stępniak

Dyrektor wyścigu
Mana Lake Ocean Lava Triathlon Polska



Drodzy Zawodnicy!

Sport ma wyjątkową moc łączenia ludzi, niezależnie od wieku, doświadczenia czy poziomu zaawansowania. Dlatego z ogromną satysfakcją wspieramy Mana Lake Ocean Lava Triathlon Polska Bydgoszcz-Borówno, wydarzenie, które łączy ambitną sportową rywalizację z atmosferą otwartą na całe rodziny.

Pho3nix Foundation od lat realizuje programy, których celem jest inspirowanie dzieci i młodzieży do aktywności fizycznej oraz zapewnianie im dostępu do sportu. Chcemy pokazywać najmłodszym, że ruch może być źródłem radości, pewności siebie, zdrowia i wartościowych relacji. To dla nas nie tylko misja, ale także realne zobowiązanie, by usuwać bariery i otwierać przed młodymi ludźmi drogę do sportu, niezależnie od miejsca, z którego pochodzą, i możliwości, jakie mają na starcie. Wierzimy, że pierwsze pozytywne doświadczenia ze sportem mogą zapoczątkować pasję, która pozostanie z dzieckiem na całe życie.

Te wartości są również bliskie Mana Lake, które powstało jako miejsce aktywnego wypoczynku dla całych rodzin. Chcemy tworzyć przestrzeń, w której kontakt z naturą, ruch, wspólne odkrywanie nowych aktywności i czas spędzony razem stają się naturalną częścią rodzinnego odpoczynku.

Dlatego szczególnie cieszy mnie, że podczas wydarzenia odbędą się także zawody dziecięce pod szyldem Pho3nix Kids. To okazja, aby najmłodsi mogli poczuć prawdziwe sportowe emocje, spróbować swoich sił, przekroczyć własną linię mety i przede wszystkim czerpać radość z aktywności.

Serdecznie zapraszam dzieci, rodziców i całe rodziny do wspólnego udziału oraz kibicowania. Mam nadzieję, że dla wielu najmłodszych będzie to początek pięknej, trwającej przez całe życie przygody ze sportem.

Wszystkim zawodnikom życzę satysfakcji z pokonywania własnych granic, a kibicom i rodzinom niezapomnianego dnia pełnego sportowych emocji.

Wojciech Kruczyński

Właściciel Mana Lake
Chairman Pho3nix Foundation



Aktywny wypoczynek



Kajaki, supy



Rowery MTB



**Sala fitness, siłownia,
sauna**



**Park linowy,
boiska sportowe**

Zapraszamy do Mana Lake, kameralnego kompleksu całorocznych domków, znajdującego się w Ławicy k/Sierakowa, w samym sercu Krainy 100 Jezior, w otoczeniu lasu, 100 m od jeziora.

Do dyspozycji naszych gości oddajemy komfortowe, w pełniumeblowane i wyposażone domy z przestronnym drewnianym tarasem, meblami ogrodowymi oraz grillem.

Mana Lake to także nieodpłatny dostęp do sprzętu rowerowego i wodnego, place zabaw dla dzieci wraz z leśnym parkiem linowym.

Mana Lake to idealne miejsce na rodzinny lub biznesowy wypoczynek w sercu natury.



ŁAWICA 64,
64-410 ŁAWICA K/SIERAKOWA
+ 48 798 001 134
MANALAKE.PL

mana.lake
natura • harmonia • cisza

TRENUJ Z APLIKACJĄ



**AKTYWNE
MIASTA**

**Pobierz darmową aplikację
Aktywne Miasta i dołącz do zabawy!**



POBIERZ Z
Google play



Pobierz w
App Store



21 MARCA – 21 MAJA

TRENING DO ROWEROWEJ STOLICY POLSKI



1 - 30 CZERWCA

ROWEROWA STOLICA POLSKI



1 LIPCA – 31 SIERPNIA

AKTYWNE WAKACJE



1 - 30 WRZEŚNIA

AKTYWNY WRZESIEŃ



16 - 22 WRZEŚNIA

JESIENNA RYWALIZACJA ROWEROWA



18 - 31 PAŹDZIERNIKA

**EUROPEJSKI TYDZIEŃ ZRÓWNOWAŻONEGO
TRANSPORTU**



365 DNI

4 PORY ROKU

aktywne.miasta.pl



PROJEKT
SPORTOWO-REKREACYJNY
MIASTA BYDGOSZCZY





Po raz kolejny chcielibyśmy Was zachęcić do wykupienia cegiełki podczas zapisów, za które my organizatorzy Triathlon Polska zakupimy zajęcia hipoterapii dla dzieci z porażeniem mózgowym lub zespołem Downa.

Koszt cegiełki to 50 zł. Każda cegiełka to jedno zajęcia 30-min dla jednego dziecka! Pamiętajcie, że taką cegiełkę można kupić podczas ZAPISÓW.

Dla tych dzieci, zajęcia hipoterapii są niezwykle ważne. Hipoterapia jest ściśle powiązana z innymi metodami rehabilitacyjnymi i terapeutycznymi i w pełni korzysta z ich dorobku. Celem terapii z koniem (z elementami jazdy konnej) jest przywrócenie pacjentom sprawności fizycznej i psychicznej w możliwym do osiągnięcia zakresie.



Caritas
Diecezji
Bydgoskiej

1% 

BYDGOSKIE ATRAKCJE



Wyspa Młyńska

Ta zabytkowa wyspa rzeczna to przestrzenne serce Bydgoszczy. Otoczona bulwarami oraz wąskimi uliczkami, nieustannie tętni życiem, przyciągając turystów niepowtarzalnym klimatem oraz licznymi atrakcjami architektonicznymi, kulinarnymi oraz rozrywkowymi.



Młyny Rothera

Odwiedź miejsce, gdzie spotyka się nauka, kreatywność oraz dziedzictwo. Młyny Rothera to przemysłowy zabytek, który odrestaurowano z myślą o jakości spędzania wolnego czasu. Tutaj weźmiesz udział w koncercie, odwiedzisz wystawy lub po prostu w spokoju napijesz się kawy z widokiem na panoramę miasta.



Myślęcinek Leśny Park Kultury i Wypoczynku

Bieganie, rower, a może spacer? Myślęcinek to rekreacyjne centrum Bydgoszczy. Ten największy park miejski w Polsce oferuje ponad 800 hektarów lasów, gdzie uciekniesz od miejskiego zgiełku i oddasz się aktywnym przyjemnościom.



Opera Nova

Jedna z dziesięciu scen operowych w naszym kraju. Tworzą ją trzy architektoniczne kręgi Centrum Kongresowego. To tutaj od niemal trzech dekad odbywa się m.in. największy krajowy przegląd najciekawszych dokonań teatrów muzycznych – zarówno krajowych, jak i zagranicznych



Łuczniczka

Ponad 100-letnia rzeźba Łuczniczki w Parku Jana Kochanowskiego to jedna z najstarszych i najpiękniejszych rzeźb w mieście. Jej „imieniem” nazwano nową halą widowiskowo-sportową. Jej podobizna zdobi pamiątki, pocztówki, znaczki, statuetki

jeziora i las

by

mana.lake



Zapraszamy do restauracji Jeziora i las by Mana Lake
Miejsca inspirowanego naturą, położonego w sercu lasu, w bezpośrednim sąsiedztwie jezior, gdzie smak i spokój tworzą wyjątkową atmosferę.

W naszym menu kuchnia oparta jest na lokalnych produktach i sezonowych składnikach, uzupełniona starannie dobraną selekcją win od Mielżyńskiego.
Zapraszamy do rezerwacji stolików i wspólnego odkrywania smaków.

*Kuchnia
inspirowana naturą*

Poleca Szef Kuchni
Marta Suszka



ŁAWICA 64,
64-410 ŁAWICA K/SIERAKOWA
+ 48 730 013 844
JEZIORAILAS@MANALAKE.PL

mana.lake
natura • harmonia • cisza

PŁYWANIE

- ✓ chip do pomiaru
- ✓ czasu
- ✓ pianka pływacka
- ✓ czepek
- ✓ okulary pływackie
- ✓ oliwka/wazelina
- ✓ strój startowy

ROWER

- ✓ kask
- ✓ okulary/maska
- ✓ buty kolarskie
- ✓ skarpetki (opcjonalnie)
- ✓ pompka rowerowa
- ✓ zapasowa dętka
- ✓ podstawowe narzędzia
- ✓ żele/batony
- ✓ gumki recepturki
- ✓ bidony
- ✓ licznik rowerowy/zegarek

BIEGANIE

- ✓ buty do biegania
- ✓ skarpetki
- ✓ numer startowy
- ✓ czapka z daszkiem
- ✓ okulary
- ✓ pas biegowy+agrafki
- ✓ żele

WARTO

- ✓ ręcznik
- ✓ ubrania na zmianę
- ✓ bluza/kurtka

Biuro Zawodów
zlokalizowane będzie na
terenie **Stadionu Zawisza**.



sobota, 22 sierpnia
13:00 - 20:00

Godziny otwarcia Biura zawodów dla wszystkich trzech dystansów - zawodnicy SPRINTU mają możliwość odbioru pakietu w niedzielę po wypełnieniu odpowiedniego formularza (dostępny pod linkiem w poście).

Pakiet startowy możesz odebrać osobiście po okazaniu dowodu tożsamości ze zdjęciem.

W przypadku sztafet pakiet może odebrać kapitan drużyny po okazaniu upoważnień od pozostałych członków drużyny.

BMW X5

TERAZ W LEASINGU 101%
Z KORZYŚCIĄ DO 20%



Zeskanuj kod QR
i poznaj ofertę

OSTATNIE SZTUKI BMW X5
DOSTĘPNE OD RĘKI



BMW
Dynamic Motors

BYDGOSZCZ

ul. Toruńska 272A
85-831 Bydgoszcz
+48 52 339 51 10

BYDGOSZCZ

ul. Fordońska 325
85-796 Bydgoszcz
+48 52 360 00 00



1/2 IM
IM

HARMONOGRAM

środa, 19 sierpnia

18:00 - 19:30 odprawa techniczna online (*Facebook, Youtube*)

sobota, 22 sierpnia

- 13:00** otwarcie biura zawodów (*Stadion Zawisza*)
- 13:00 - 20:00** targi EXPO (*Stadion Zawisza*)
- 14:00 - 21:00** otwarcie stref zmian dla Zawodników:
Strefa T2 (w Bydgoszczy): pozostawienie worków ze sprzętem na bieganie (oba dystanse) (*Stadion Zawisza*)
- 17:00 - 21:00** otwarcie stref zmian dla Zawodników:
Strefa T1 (w Borównie) – (oba dystanse, dystans IM OBOWIĄZKOWO)
• wprowadzenie (check-in) roweru (wraz z kaskiem)
• check-in sprzętu na rower (w workach)
(*Kąpielisko Ośrodek Wypoczynkowy Borówno*)
- 20:00** zamknięcie Biura Zawodów
- 21:00** zamknięcie stref zmian

HARMONOGRAM

niedziela, 23 sierpnia

- 5:30** wyjazd autokarów na miejsce startu dla Zawodników z dystansu IM (zbiórka: ul. Modrzewiowa 1) – brak możliwości transportu rowerów
- 5:30 - 6:45** strefa T1 otwarta dla zawodników dystansu IM (możliwość sprawdzenia rowerów | w niedzielę nie ma możliwości wstawiania rowerów do T1!)
- 6:00 - 9:00** strefa T2 otwarta dla zawodników dystansu 1/1 IM (możliwość pozostawienia sprzętu na część biegową)
- 7:00** **START Zawodników dystansu IM** (Kąpielisko Ośrodek Wypoczynkowy Borówno)
- 9:00 i 9:50** wyjazd autokarów na miejsce startu dla Zawodników z dystansu 1/2 IM (zbiórka: ul. Modrzewiowa 1) – brak możliwości transportu rowerów
- 9:35 - 11:15** strefa T1 otwarta dla zawodników dystansu ½ IM (możliwość wprowadzenia roweru oraz sprawdzenia rowerów dla osób, które wstawiły rowery w piątek) (Kąpielisko Ośrodek Wypoczynkowy Borówno)
- 10:00 - 20:00** targi EXPO oraz Strefa Food-trucków (Stadion Zawisza)
- 11:30** **START Zawodników dystansu 1/2 IM** (Kąpielisko Ośrodek Wypoczynkowy Borówno)
- 17:00** zamknięcie trasy kolarskiej
- 17:00 - 22:30** możliwość odbierania sprzętu ze strefy T2 (wyłącznie przez Zawodników z opaską identyfikacyjną na rękę lub na podstawie pisemnego imiennego upoważnienia) (Stadion Zawisza)
- 20:00** **uroczystość wręczenie nagród dla dystansu 1/2 IM** (Stadion Zawisza)
- 22:00** koniec wyścigu (zamknięcie trasy biegowej)
- 22:05** **uroczystość wręczania nagród dla dystansu IM** (Stadion Zawisza)

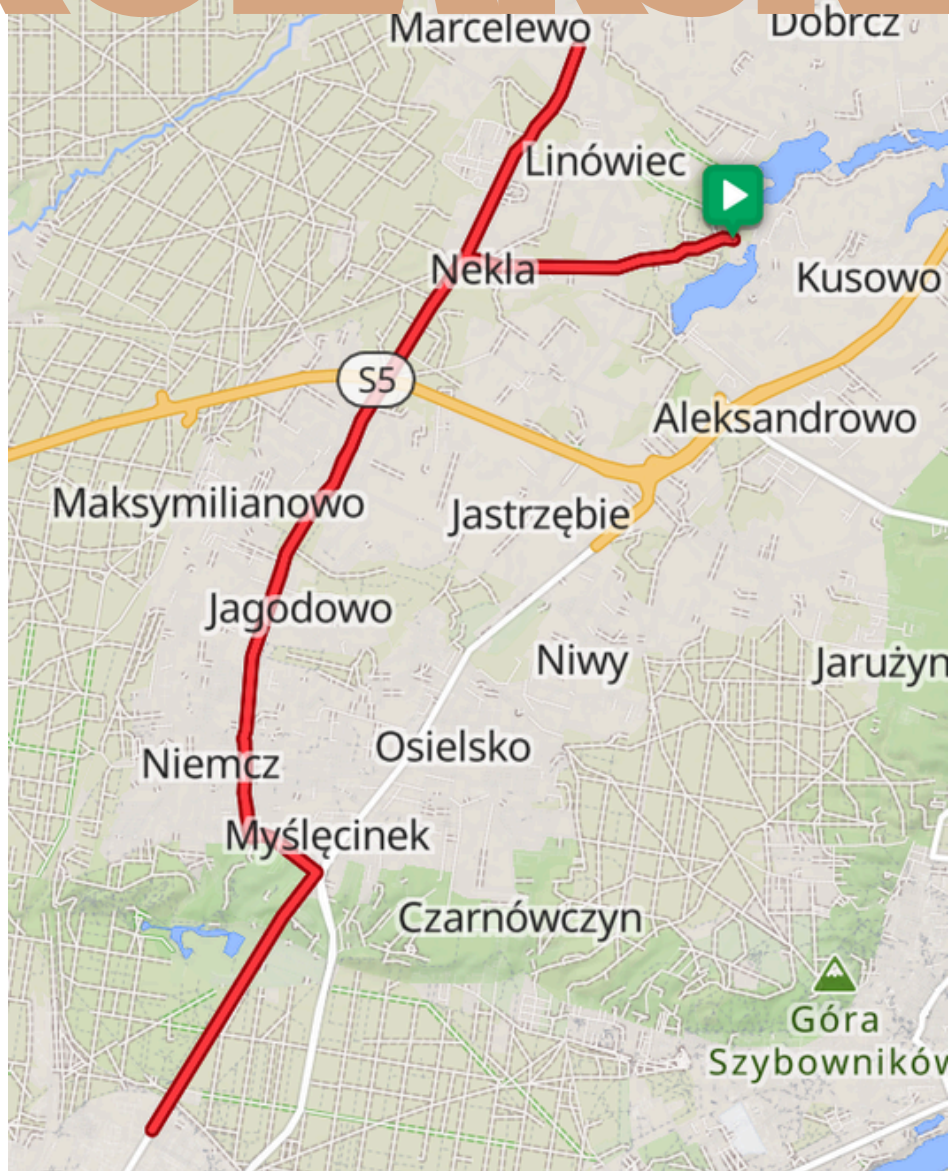
TRASA PŁYWACKA



1/2 IM – 2 pętle
IM – 4 pętle

rolling start

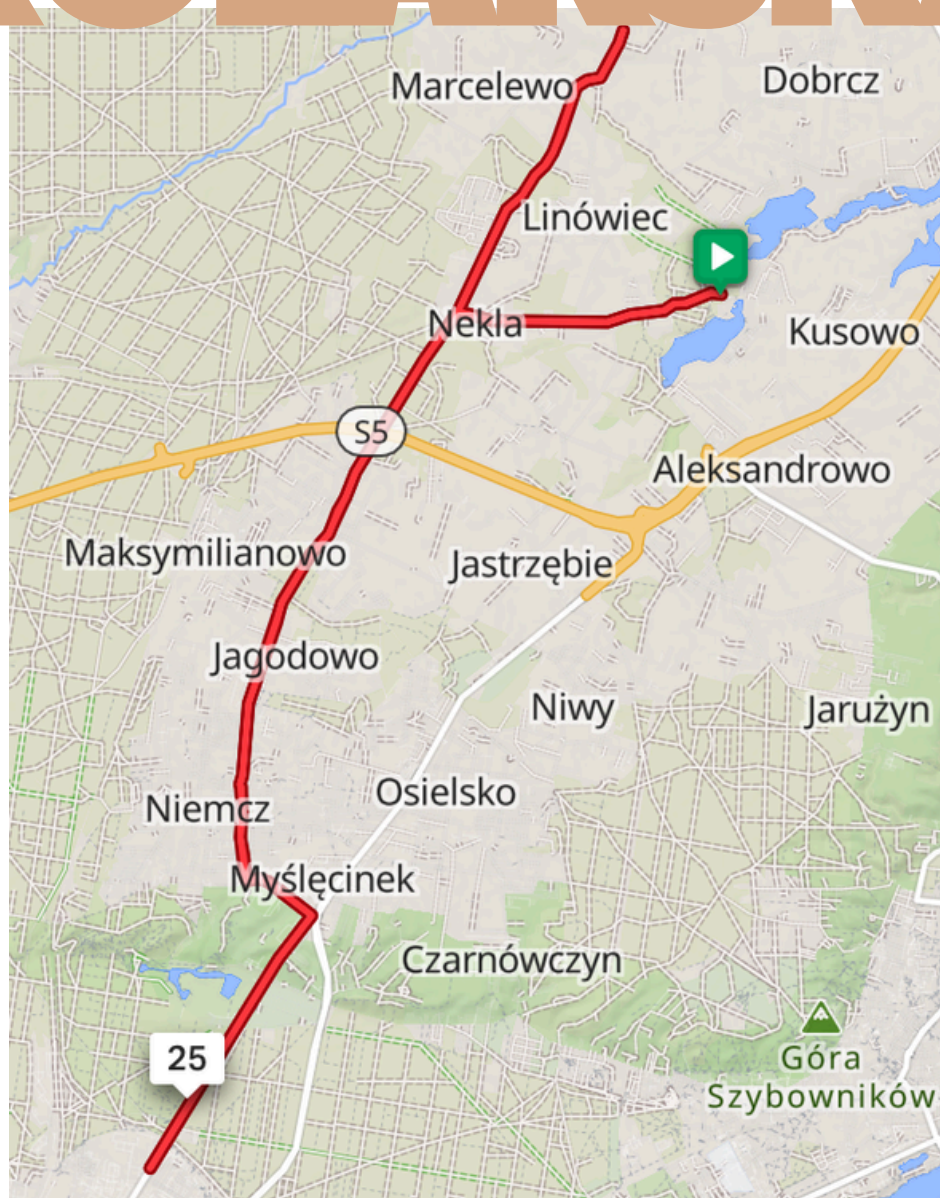
TRASA KOLARSKA



1/2 IM

dojazd do Bydgoszczy
+ 2 pętle

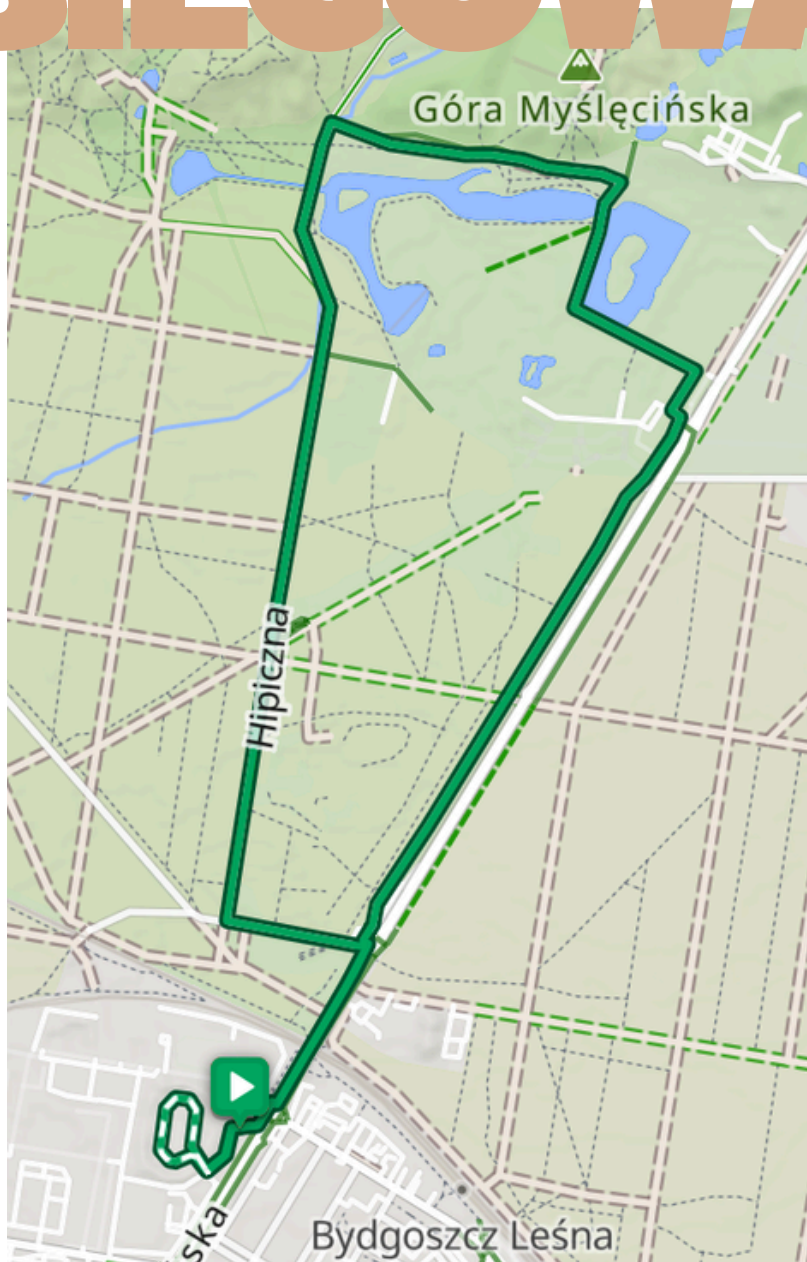
TRASA KOLARSKA



IM

**dojazd do Bydgoszczy
+ 4 pętle**

TRASA BIEGOWA



1/2 IM - 3 pętle
IM - 6 pętli

PUNKTY ODŻYWCZE co na trasie?

226ERS®

FEED YOUR DREAMS



XS High Fructose Gel – kompaktowy żel dostarczający 30 g węglowodanów, stworzony z myślą o regularnym uzupełnianiu energii podczas długiego wysiłku.



Race Day Bar – niewielki, łatwy do zjedzenia podczas aktywności baton energetyczny. Świetna alternatywa dla żeli, szczególnie podczas wielogodzinnego wysiłku.



HydraZero – napój elektrolitowy bez węglowodanów, który pozwala uzupełniać płyny i elektrolity niezależnie od przyjmowanej energii.

PUNKTY ODŻYWCZE

Trasa kolarska

dwa punkty odżywcze:

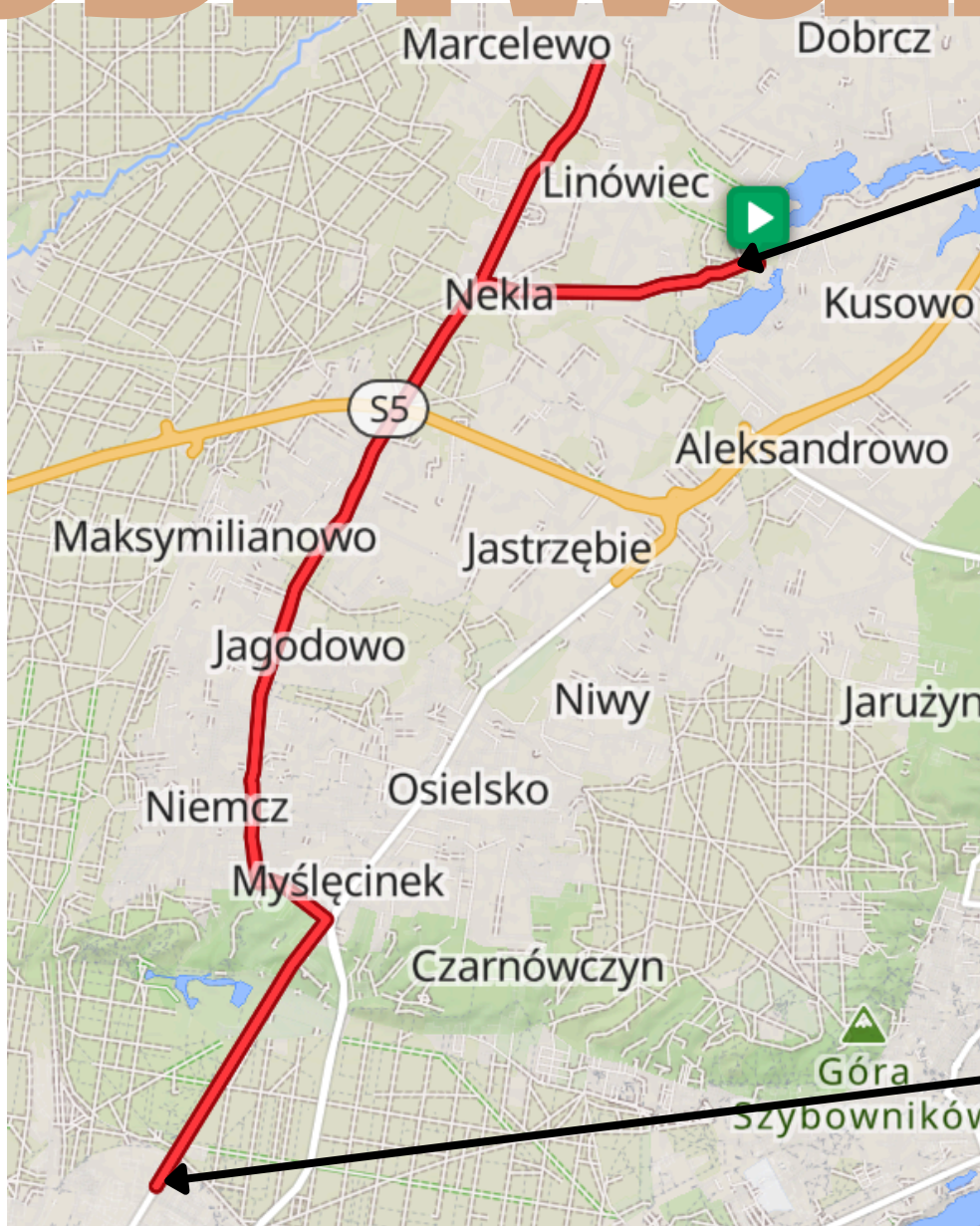
-  pierwszy punkt odżywczy (blisko T2 w Bydgoszczy): woda, izotonik, banany, batony, żele
-  drugi punkt odżywczy (ul. Spacerowa w Borównie – w pobliżu nawrotki): woda

Trasa biegowa

trzy punkty odżywcze:

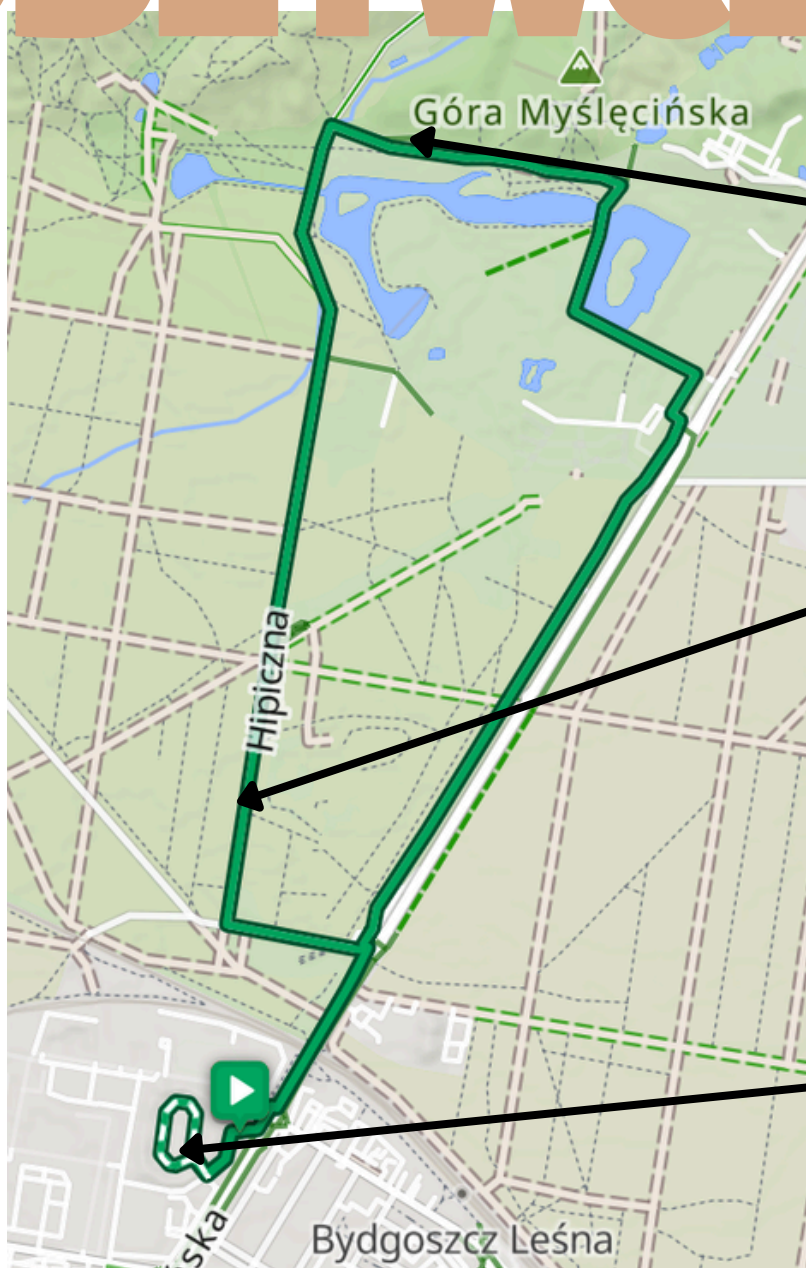
-  pierwszy punkt odżywczy (w połowie pętli biegowej): woda, izotonik, żele, banany
-  drugi punkt odżywczy (w drodze do T2): woda
-  trzeci punkt odżywczy (na stadionie "Zawisza"): woda, izotonik, żele, banany

PUNKTY ODŻYWCZE



trasa kolarska

PUNKTY ODŻYWCZE



trasa biegowa

mana.lake
OCEAN LAVA
TRIATHLON POLSKA
BYDGOSZCZ BORÓWNO



SPRINT

HARMONOGRAM

środa, 19 sierpnia

18:00 - 19:30 odprawa techniczna online (*Facebook, Youtube*)

sobota, 22 sierpnia

- 13:00** otwarcie biura zawodów (*Stadion Zawisza*)
- 13:00 - 20:00** targi EXPO (*Stadion Zawisza*)
- 14:00 - 21:00** otwarcie strefy zmian T2 (w Bydgoszczy): pozostawienie worków ze sprzętem na bieganie ZALECANE (możliwe jednak będzie także pozostawienie ich w niedzielę rano od godz. 6.00)
- 17:00 - 21:00** otwarcie strefy zmian T1 (w Borównie): pozostawienie rowerów (możliwe jednak będzie także pozostawienie ich w niedzielę rano)
- 20:00** zamknięcie Biura Zawodów
- 21:00** zamknięcie stref zmian

HARMONOGRAM

niedziela, 23 sierpnia

- 6:00 - 8:30** strefa T2 (w Bydgoszczy) otwarta dla zawodników dystansu sprinterskiego (możliwość pozostawienia worków ze sprzętem biegowym)
- 7:00 i 7:50** wyjazd autokarów na miejsce startu dla zawodników dystansu Sprint (zbiórka: ul. Modrzewiowa 1) – brak możliwości transportu rowerów
- 7:30 - 9:15** strefa T1 otwarta dla zawodników dystansu sprinterskiego (możliwość wprowadzenia roweru oraz sprawdzenia rowerów dla osób, które wstawiły rowery w sobotę)
- 9:30** **START zawodników dystansu SPRINT**
- 10:00 - 22:00** targi EXPO oraz Strefa Food-trucków
- 12:30** **uroczystość wręczania nagród** i oficjalne zamknięcie zawodów
- 12:30 - 14:00** możliwość odbierania sprzętu ze strefy T2 (wyłącznie przez zawodników z opaską identyfikacyjną na rękę lub na podstawie pisemnego imiennego upoważnienia)

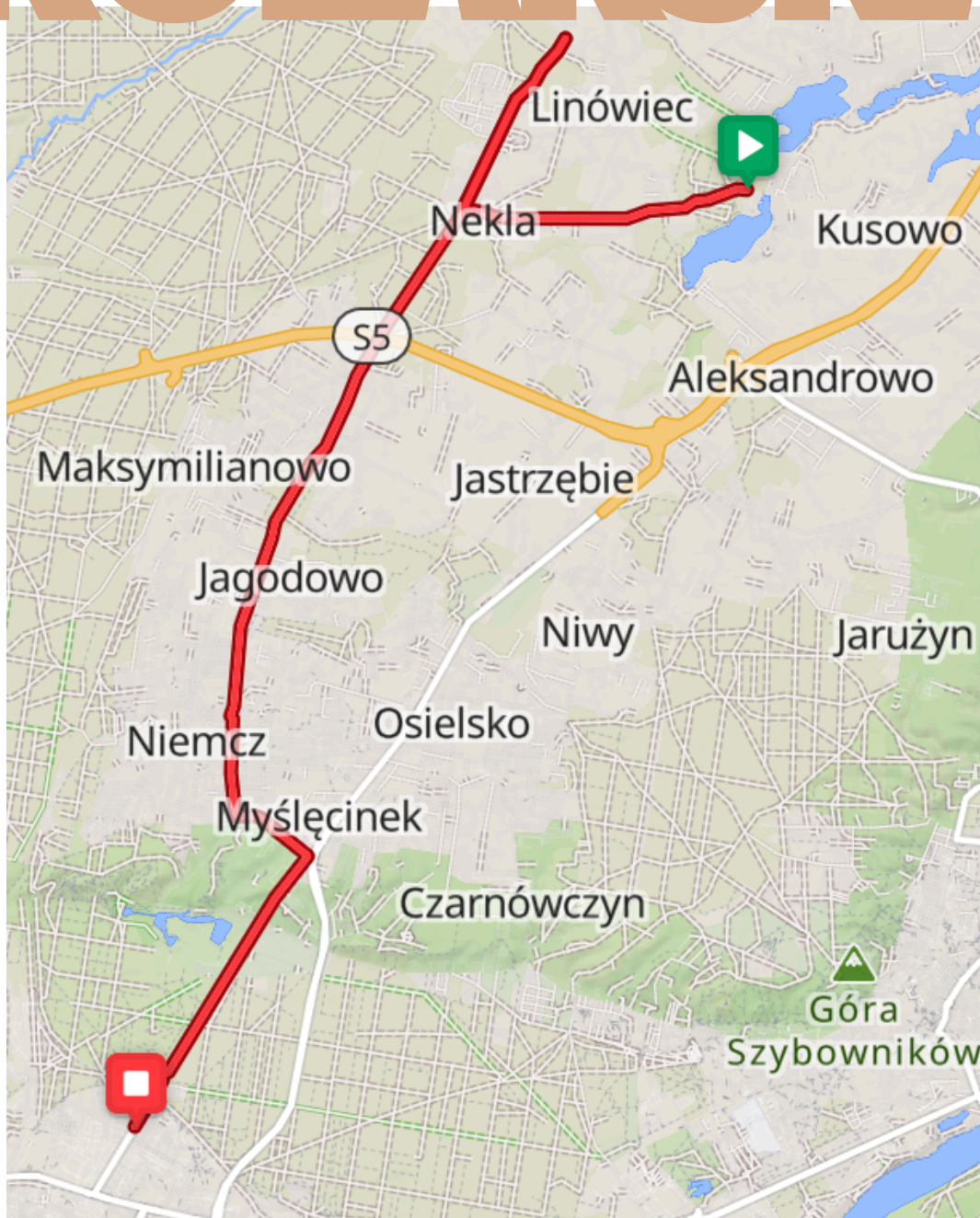
TRASA PŁYWACKA



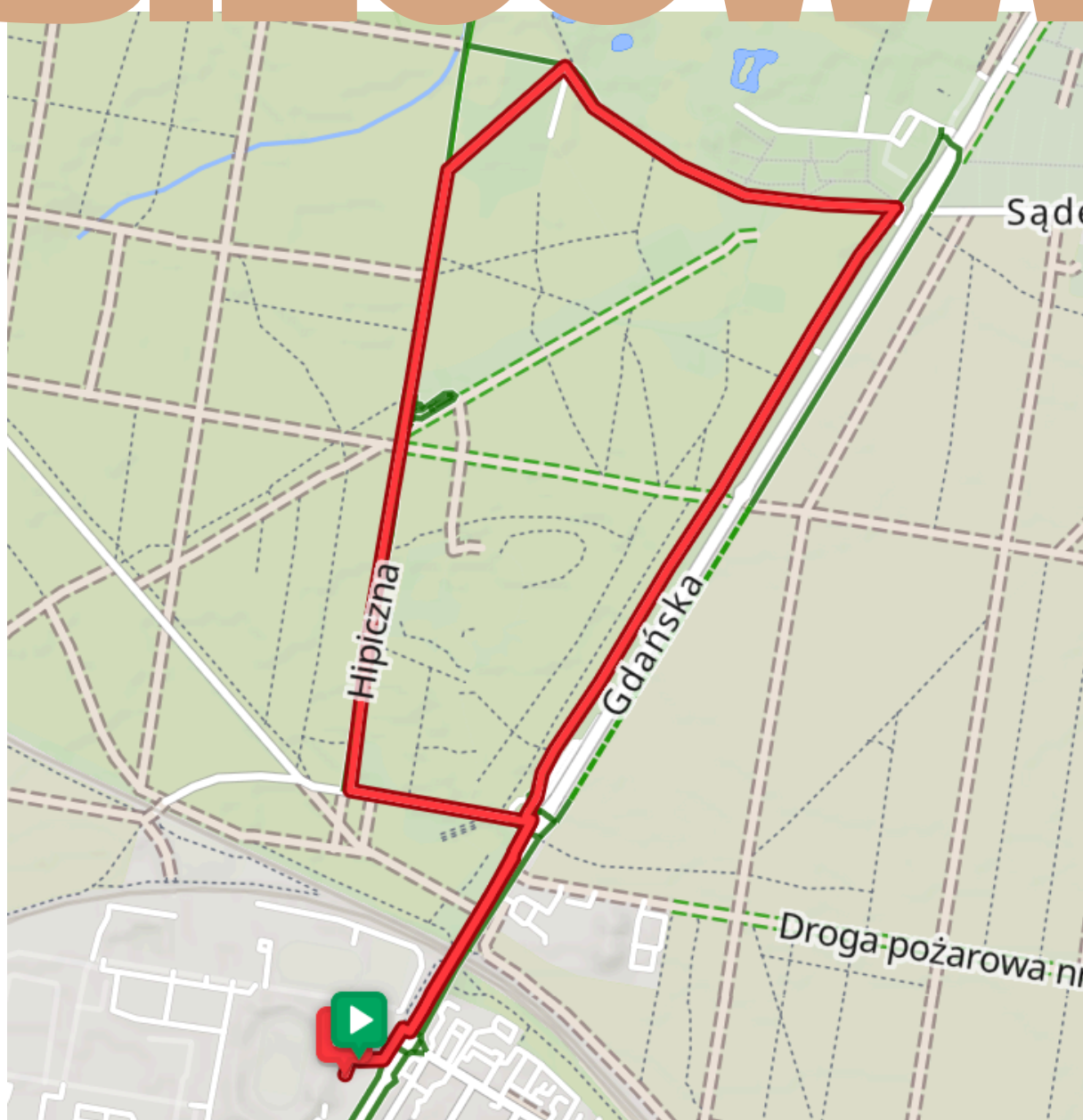
rolling start

1 pętla

TRASA KOLARSKA



TRASA BIEGOWA



1 pętla

DEPOZYT

WOREK DEPOZYTOWY

Pozostaw w nim rzeczy, których będziesz potrzebować po wyścigu.

Naklej na niego naklejkę ze swoim numerem startowym, a następnie zostaw go w odpowiednio oznaczonym busie (koło T1), który przywiezie go ze strefy startu (plaża w Borównie) do Biura Zawodów (sala konferencyjna na terenie stadionu Zawisza).

Worek depozytowy wraz ze sprzętem będziesz mógł odebrać z Biura Zawodów:

- dystans 1/2 IM oraz IM — niedziela, godzina 17:00 - 22:30,
- dystans sprinterski — niedziela, godzina 12:30 - 14:30.



LIMITY CZASOWE

PŁYWANIE

- 🕒 SPRINT - 30 minut
- 🕒 1/2 IM - 1,5 godziny
- 🕒 IM - 2,5 godziny

PŁYWANIE + ROWER

- 🕒 SPRINT - 1,5 godziny
- 🕒 1/2 IM - 6 godzin
- 🕒 IM - 10 godzin

PŁYWANIE + ROWER + BIEG

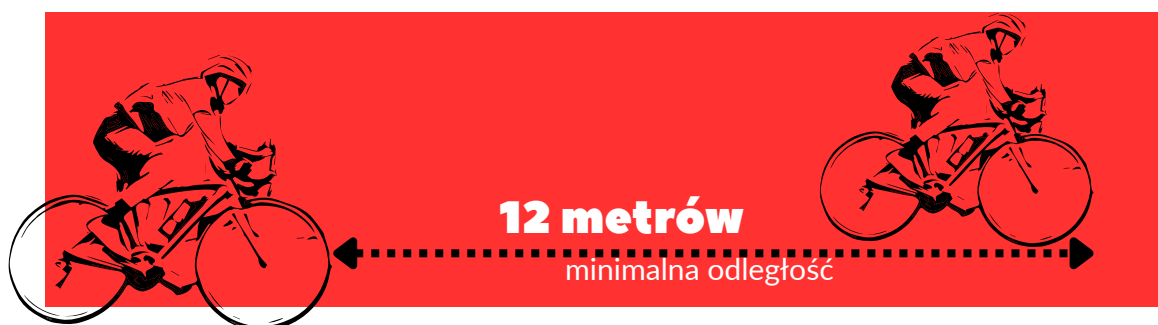
- 🕒 SPRINT - 2,5 godziny
- 🕒 1/2 IM - 11 godzin
- 🕒 IM - 15 godzin



WNIOS! dla draftingu

Zawody Mana Lake Ocean Lava Triathlon Polska rozgrywane są w konwencji **bez draftingu**.

Drafting oznacza wejście w strefę mniejszą, niż 12 metrów dzielącą od innego zawodnika. Przebywanie w strefie draftingu dozwolone jest wyłącznie na czas do 25 sekund podczas wyprzedzania.



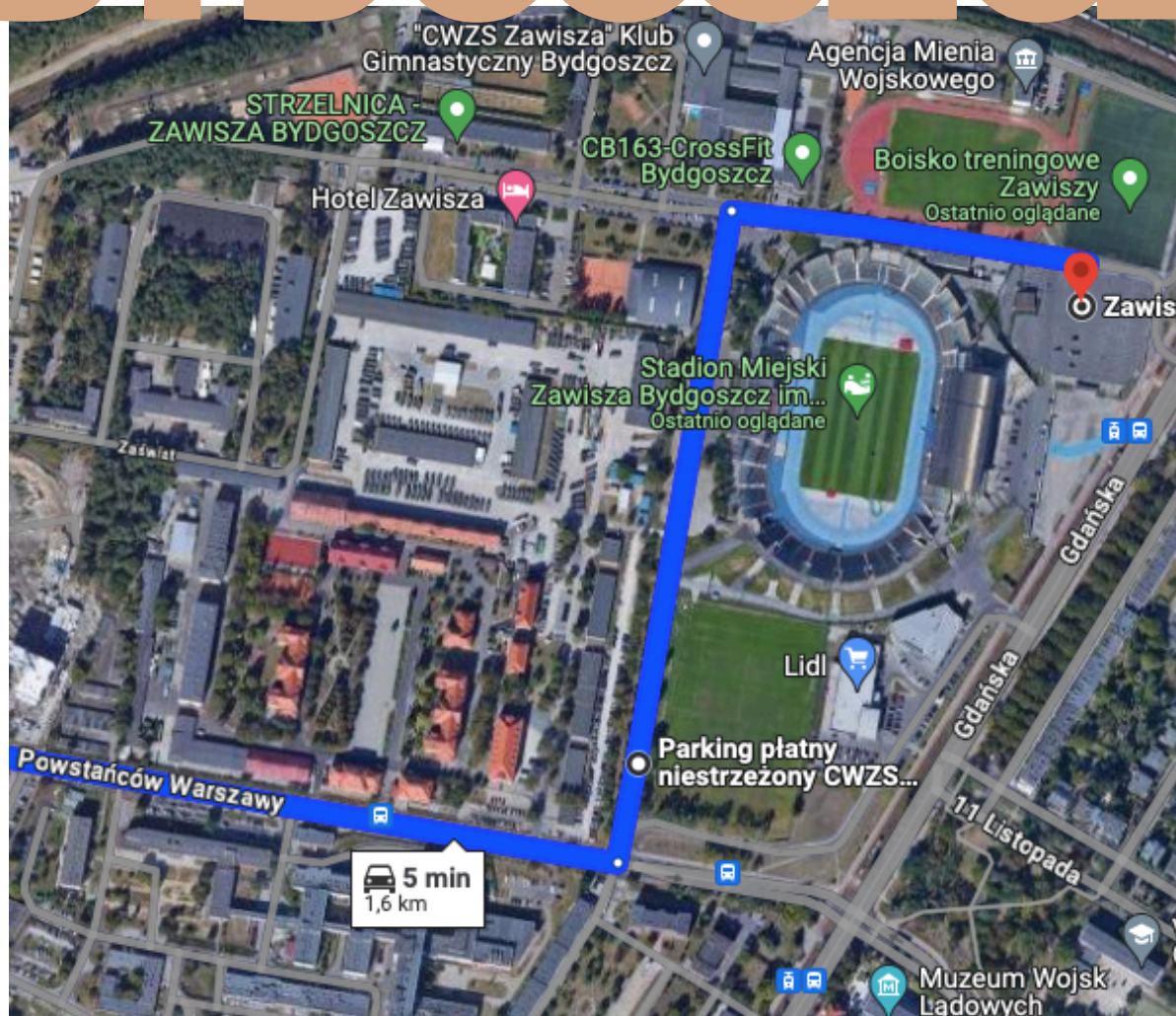
POMIAR CZASU

INTELIGENTNE ZAWODY SPORTOWE Z TECHNOLOGIĄ B4SPORT

Technologia wykorzystywana podczas METALKAS OCEAN LAVA TRIATHLON POLSKA stoi na światowym poziomie. Sprawdź jakie rozwiązania przygotowaliśmy dla zawodników i ich kibiców.



PARKING BYDGOSZCZ



Parking dla aut przy Stadionie Zawisza.

WAŻNE - wjazd od ulicy Powstańców Warszawy!



PHOENIX

QEMETICA®



TOGETHER**WE**RISE



mana.lake
OCEAN LAVA
TRIATHLON POLSKA
BYDGOSZCZ BORÓWNO

kids duathlon



PHOENIX

HARMONOGRAM

sobota, 22 sierpnia

17:00 - 20:00 Biuro zawodów - odbiór pakietów startowych
(Stadion Zawisza)

niedziela, 23 sierpnia

11:30 - 13:30 Biuro zawodów, *Boisko boczne Bydgoskiego Centrum Sportu,*
ul. Gdańska 161

15:00 Duathlon I: 3-5 lat (2023-2021): Bieg - dystans ok. 200 m
+ rower dystans 200 m

15:15 Duathlon II: 6-7 lat (2020-2019): Bieg dystans ok. 200 m +
rower ok. 600 m (1,5 okrążenia)

15:30 Duathlon III: 8-9 lat (2018-2017): Bieg dystans ok. 600 m +
rower ok. 1850 m (1 duże okrążenie) + Bieg ok. 300 m

15:50 Duathlon IV: 10-13 lat (2016-2013): Bieg dystans ok. 600
m + rower ok. 3700 m (2 okrążenia duże) + Bieg ok. 300 m

16:30 **Dekoracja zwycięzców**

ZABEZPIECZENIE

Nad bezpieczeństwem uczestników oraz kibiców Metalkas Ocean Lava Triathlon Polska czuwać będą ratownicy medyczni oraz lekarz.

Medycy do swojej dyspozycji będą mieli:

- punkt medyczny zlokalizowany przy strefie finishera,
- dwa ambulanse ratunkowe,
- quad z przyzeppką ratunkową.

Dodatkowo trasę zawodów zabezpiecza dwieście osób obsługi oraz pięćdziesiąt osób należących do służb mundurowych.

Jeśli zauważysz, że ktoś potrzebuje pomocy lub sam się źle czujesz, poproś o pomoc osoby zabezpieczające trasę zawodów.

NUMER ALARMOWY

508 152 940

AGAME 

SPONSOR TYTULARNY

mana.lake

natura • harmonia • cisza



PHOENIX

QEMETICA



**PHOENIX
Kids**

Powered by
QEMETICA

**AMBASADOR MARKI
AKTYWNA
BYDGOSZCZ**



**AMBASADOR MARKI
AKTYWNA BYDGOSZCZ**

SPONSORZY

Official dealer

Tacx
BidonyPro.pl


PETERSON
AMSTERDAM

makanu

SOLANO

BICYCLE PARTS EXPERT
ProX

 **Metalkas®**

PROSIACZEK



BOGMAR

SISU®

Appetiteforsports
.com
bike rental | training camps | sports travel

EUROTEAM

Colian

KRYSport
DYSTRYBUTOR



BMW
Dynamic Motors

226ERS

CityHotel®
★★★★

ROVICKY

INSTYTUCJE



LEŚNY PARK



MYŚLECINEK



Uniwersytet
Kazimierza
Wielkiego
w Bydgoszczy

KUJAWY
POMORZE



Województwo
Kujawsko-Pomorskie



POWIAT
BYDGOSKI



Gmina
Dobrcz



GMINA
OSIELSKO

