

INFORMATOR

DLA BIEGACZY

2023



**FESTIWAL
MARATON
TRZECZ
JEZIOR**

DOJAZD

W związku z prowadzonymi pracami remontowymi na **DW 948** (główna droga przebiegająca przez dolinę wzdłuż jezior) **dojazd w rejon zawodów zalecany jest z pominięciem ronda na DW946 w Oczkowie (zjazd na Suchą Beskidzką)**. Ten odcinek drogi jest obecnie objęty zakazem – prowadzone są prace, ruch częściowo odbywa się wahadłowo. Zakaz nie obejmuje dojazdu do posesji. Należy również pamiętać, że przejazd przez Porąbkę do Międzybrodzia Bialskiego jest możliwy tylko przez Czaniec i centrum Porąbki i zaporę (wschodnią stronę Soły).

Bez przeszkód i utrudnień obecnie można dojechać do Międzybrodzia Bialskiego od strony Żywca przez Zarzecze i Czernichów i z Bielska-Białej Straconki przez przełęcz Przegibek.



FESTIWAL
MARATON
TRZECH
JEZIOR

PRZED STARTEM 1/23

- trasa CZUPEL VERTICAL
- trasa MARATON TRZECZ JEZIOR 46
- trasa ROLLERCOASTER 25
- trasa SZLAKIEM WOŁOSKICH PASTERZY 17
- drogi dojazdowe OTWARTE
- drogi dojazdowe ZAMKNIĘTE



FESTIWAL
MARATON
TRZECZ
JEZIOR

PRZED STARTEM 2/23

BIURO ZAWODÓW

Lokalizacja:

OWR Silesia, Międzybrodzie Bialskie ul. Brodek 4

Piątek 15.09.2023

g. 14:30–21:30 (46 km, 25 km, Vertical, Grand Prix)

Piątek 15.09.2023 OWR Silesia, aula na 1. piętrze

g. 19:00 Prezentacja elity i dekoracja Vertical

Sobota 16.09.2023

g. 6:00–9:30 (46 km – tylko do 7:30, 25 km)

Niedziela 17.09.2023

g. 7:00–9:00 (17 km)



FESTIWAL
MARATON
TRZECH
JEZIOR

PRZED STARTEM 3/23

BIURO ZAWODÓW

UWAGA! PROSIMY O WCZEŚNIEJSZE WYDRUKOWANIE I WYPEŁNIENIE OŚWIADCZEŃ KONIECZNYCH DO ZŁOŻENIA W BIURZE ZAWODÓW (W ZAŁĄCZNIKU MAILA).

WAŻNE: Na odwrocie numeru startowego wpisz numer do osoby, z którą powinniśmy się skontaktować w razie wypadku!

Worki depozytowe wydajemy tylko na życzenie.

Pakiety startowe będą wydawane do ręki, prosimy o zabranie własnej torby wielorazowej.



FESTIWAL
MARATON
TRZECH
JEZIOR

PRZED STARTEM 4/23

PARKINGI I AUTOBUSY



Start biegów sobotnich zlokalizowany jest w Międzybrodziu Bialskim, a meta w Porąbce (5 km odległości).

Dla biegaczy przygotowaliśmy dwie następujące opcje...



FESTIWAL
MARATON
TRZECZ
JEZIOR

PRZED STARTEM 5/23

PARKINGI I AUTOBUSY

OPCJA 1

PARKOWANIE w Międzybrodziu Bialskim (ul. Sportowa – parkingi zorganizowane, prywatnie również na ul. Strażackiej) i powrót z mety bezpłatnym autobusem (za okazaniem nr startowego). **NIE parkujemy** przy ul. Brodek i na parkingu w centrum przy Lewiatanie (w godzinach popołudniowych można parkować w rejonie targowiska).

AUTOBUS Porąbka Stadion – Międzybrodzie Bialskie:
13:00, 14:30, 16:00, 17:30, 19:00, 20:30.

OPCJA 2

PARKOWANIE w Porąbce (przy Urzędzie Gminy, OSP, Galerii Soła, Ośrodka Zdrowia lub wzdłuż ul. Żywieckiej) i dojazd na start bezpłatnym autobusem.

NIE parkujemy pod Lewiatanem, na placu targowym ani przy ul. Stadionowej.

AUTOBUS Porąbka Stadion – Międzybrodzie Bialskie:
6:30 (46 km odbiór pakietów w sobotę bezpośrednio przed startem),
7:00 (46 km odebrane pakiety w piątek), 8:45 (Rollercoaster).



FESTIWAL
MARATON
TRZECH
JEZIOR

PRZED STARTEM 6/23

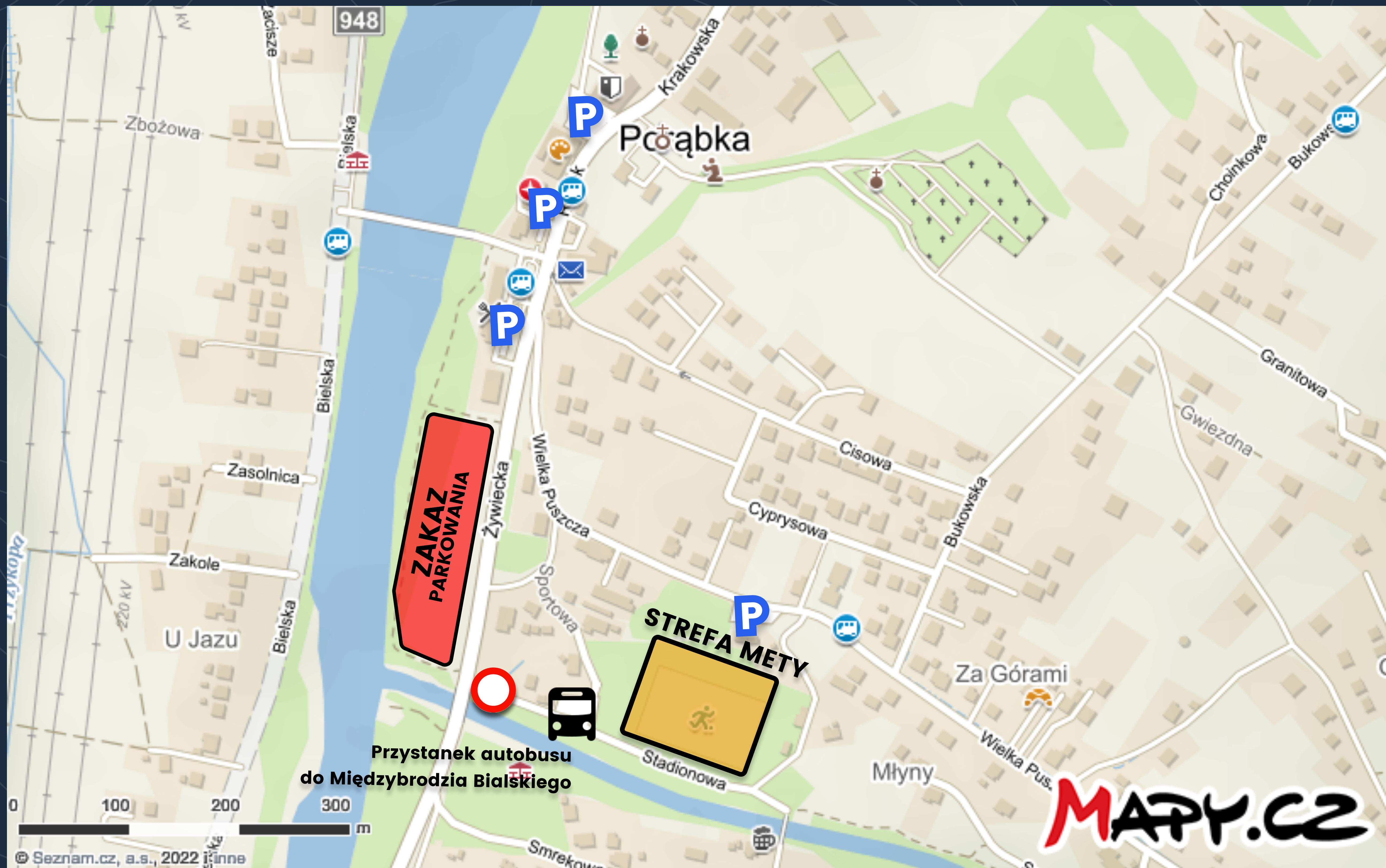
PARKINGI MIĘDZYBRODZIE BIALSKIE



FESTIWAL
MARATON
TRZECH
JEZIOR

PRZED STARTEM 7/23

PARKINGI PORĄBKĄ



FESTIWAL
MARATON
TRZECH
JEZIOR

PRZED STARTEM 8/23

AUTOBUSY POWROTNE

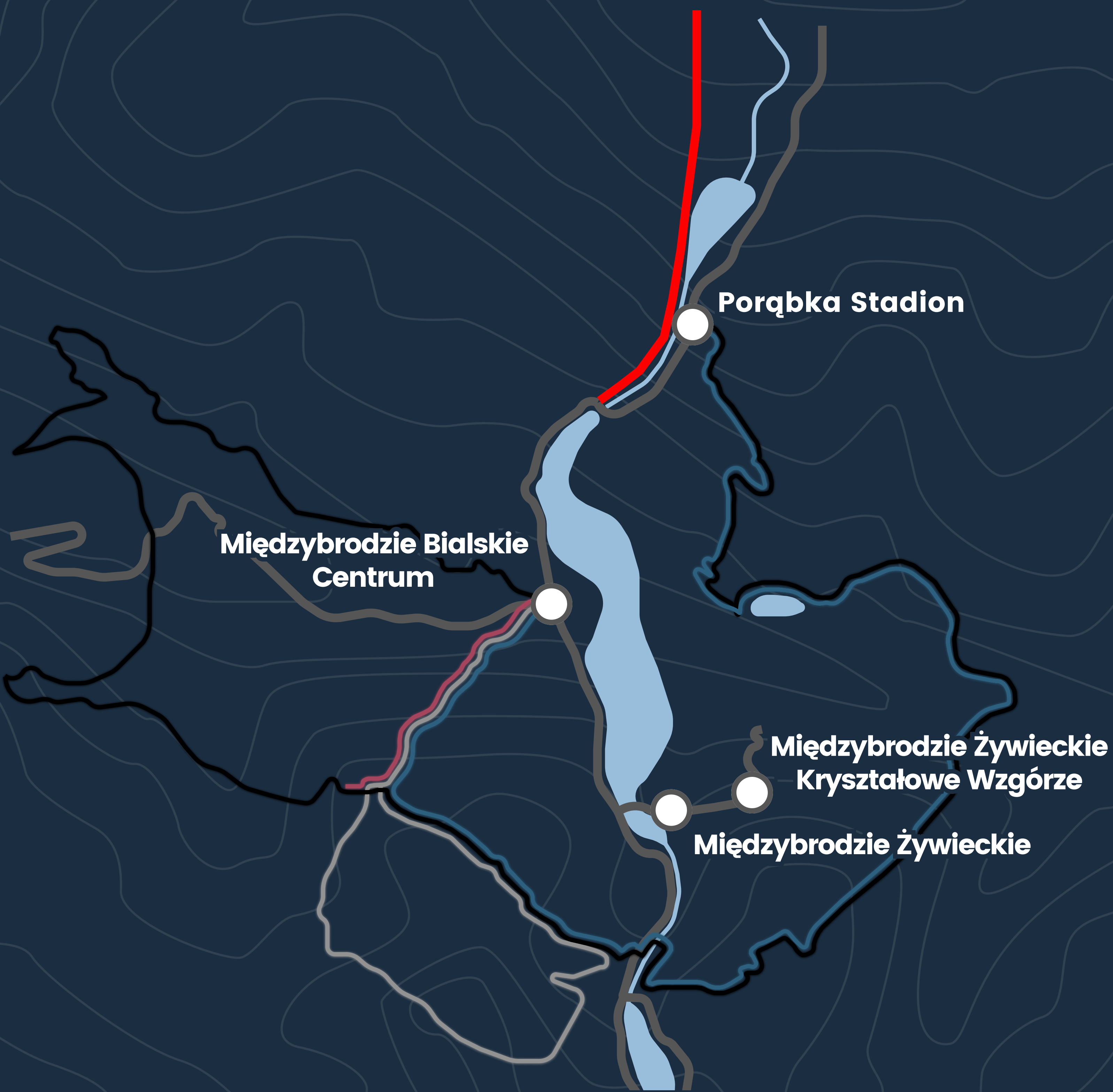
Trasa: Porąbka Stadion
– Międzybrodzie Bialskie
Centrum – Międzybrodzie
Żywieckie – Międzybrodzie
Żywieckie Kryształowe
Wzgórze.

**Odjazdy z przystanku
Porąbka Stadion** (przed
bramą stadionu,
ul. Stadionowa):
13:00, 14:30, 16:00, 17:30,
19:00, 20:30.

Bezpłatne skorzystanie
z linii powrotnej na
podstawie okazania
numeru startowego.

FESTIWAL
MARATON
TRZECH
JEZIOR

PRZED STARTEM 9/23



ODPRAWA TECHNICZNA

ON-LINE

Czwartek 14.09.2023, g. 20:00

On-line na profilu FB Maraton Trzech Jezior

PRZED STARTEM

Krótką odprowa również **15 minut** przed startem
każdego dystansu.



**FESTIWAL
MARATON
TRZECZ
JEZIOR**

PRZED STARTEM 10/23

WEJŚCIE DO STREFY STARTU

15.09.2023, g. 16:15 (3,5 km)

16.09.2023, g. 7:45 (46 km)

16.09.2023, g. 9:45 (25 km)

17.09.2023, g. 9:15 (17 km)

UWAGA! PRZY WEJŚCIU DO STREFY ORGANIZATOR
ZASTRZEGA SOBIE PRAWO KONTROLI
WYPOSAŻENIA OBOWIĄZKOWEGO.



FESTIWAL
MARATON
TRZECH
JEZIOR

W DNIU ZAWODÓW 11/23

STARTY

Lokalizacja:

Międzybrodzie Bialskie ul. Brodek przed Centrum Kultury

Godziny startów poszczególnych biegów:

Czupel Vertical

Piątek 15.09.2023, od g. 16:30 (starty indywidualne co 10 sekund wg listy startowej dostępnej na stronie internetowej biegu)

Maraton Trzech Jezior

Sobota 15.09.2023, g. 8:00

Rollercoaster

Sobota 16.09.2023, g. 10:00

Szlakiem Wołoskich Pasterzy

Niedziela 17.09.2023, g. 9:30



FESTIWAL
MARATON
TRZECZ
JEZIOR

W DNIU ZAWODÓW 12/23

WYPOSAŻENIE OBOWIĄZKOWE

Każdy dystans ma określoną listę wyposażenia obowiązkowego. To sprzęt, który w razie kłopotów może Wam pomóc. Dlatego prosimy – podejdźcie do tematu wyposażenia odpowiedzialnie!

Kontrola wyposażenia jest możliwa: w Biurze Zawodów przy odbiorze pakietu, przy wejściu do strefy startu oraz na mecie. Obowiązkową kontrolę całości ekwipunku przejdzie 5 pierwszych biegaczek i biegaczy z każdego dystansu. Zawodnicy na kolejnych miejscach wyrywkowo.

Kary czasowe:

Brak 1 elementu: 20 min.

Brak 2 elementów: 40 min.

Brak 3 elementów: dyskwalifikacja



FESTIWAL
MARATON
TRZECH
JEZIOR

W DNIU ZAWODÓW 13/23

WYPOSAŻENIE OBOWIĄZKOWE

CZUPEL VERTICAL 3,5

- Folia NRC o minimalnym rozmiarze 100 x 140 cm
- Numer startowy z chipem (wbudowany w numer)
- Dokument tożsamości
- Zalecamy do depozytu odzież z długim rękawem (na czas zejścia ze szczytu)

WAŻNE: Na odwrocie numeru startowego wpisz numer do osoby, z którą powinniśmy się skontaktować w razie wypadku!



FESTIWAL
MARATON
TRZECH
JEZIOR

W DNIU ZAWODÓW 14/23

WYPOSAŻENIE OBOWIĄZKOWE

MARATON TRZECH JEZIOR 46

- Naładowany telefon z wpisanym numerem Biura Zawodów (883 702 274) oraz Pomocy Medycznej (667 906 863)
- Aplikacja RATUNEK (smartfon)
- Bidon/softflask/bukłak z napojem o minimalnej pojemności 0.5 l
- Kubek wielorazowy (NIEZALEŻNIE OD BIDONU, NA PUNKTACH NIE BĘDZIE KUBKÓW JEDNORAZOWYCH)
- Folia NRC o minimalnym rozmiarze 100 x 140 cm
- Numer startowy z chipem (wbudowany w numer)
- Dokument tożsamości
- Bandaż elastyczny
- **Kurtka przeciwdeszczowa z kapturem**
- **Czapka lub chusta**

ZAŁECAMY (szczególnie osobom biegnącym na limit) zabranie dodatkowo czołówki, czerwonej lampki oraz elementów odblaskowych na plecaku.

Kurtka i czapka/chusta mogą zostać usunięte z listy w razie sprzyjającej pogody. Informacja o ostatecznej liście wyposażenia zostanie podana najpóźniej 24 h przed startem biegu.

WAŻNE: Na odwrocie numeru startowego wpisz numer do osoby, z którą powinniśmy się skontaktować w razie wypadku!



FESTIWAL
MARATON
TRZECH
JEZIOR

W DNIU ZAWODÓW 15/23

WYPOSAŻENIE OBOWIĄZKOWE

ROLLERCOASTER 25

- Naładowany telefon z wpisanym numerem Biura Zawodów (883 702 274) oraz Pomocy Medycznej (667 906 863)
- Aplikacja RATUNEK (smartfon)
- Bidon/softflask/bukłak z napojem o minimalnej pojemności 0.5 l
- Folia NRC o minimalnym rozmiarze 100 x 140 cm
- Numer startowy z chipem (wbudowany w numer)
- Dokument tożsamości
- Bandaż elastyczny
- **Kurtka przeciwdeszczowa z kapturem**
- **Czapka lub chusta**

Kurtka i czapka/chusta mogą zostać usunięte z listy w razie sprzyjającej pogody. Informacja o ostatecznej liście wyposażenia zostanie podana najpóźniej 24 h przed startem biegu.

WAŻNE: Na odwrocie numeru startowego wpisz numer do osoby, z którą powinniśmy się skontaktować w razie wypadku!



FESTIWAL
MARATON
TRZECZ
JEZIOR

W DNIU ZAWODÓW 16/23

WYPOSAŻENIE OBOWIĄZKOWE SZLAKIEM WOŁOSKICH PASTERZY

- Naładowany telefon z wpisanym numerem Biura Zawodów (883 702 274) oraz Pomocy Medycznej (667 906 863)
- Aplikacja RATUNEK (smartfon)
- Bidon/softflask/bukłak z napojem o minimalnej pojemności 0.5 l
- Folia NRC o minimalnym rozmiarze 100 x 140 cm
- Numer startowy z chipem (wbudowany w numer)
- Dokument tożsamości
- Bandaż elastyczny
- **Kurtka przeciwdeszczowa z kapturem**
- **Czapka lub chusta**

Kurtka i czapka/chusta mogą zostać usunięte z listy w razie sprzyjającej pogody. Informacja o ostatecznej liście wyposażenia zostanie podana najpóźniej 24 h przed startem biegu.

WAŻNE: Na odwrocie numeru startowego wpisz numer do osoby, z którą powinniśmy się skontaktować w razie wypadku!



FESTIWAL
MARATON
TRZECZ
JEZIOR

W DNIU ZAWODÓW 17/23

ZNAKOWANIE TRAS

Podstawowe znakowanie stanowi przebieg szlaków turystycznych (kolory na profilu wysokościowym na numerach startowych).

Dodatkowe oznakowanie:

- Biało-niebieskie taśmy
- Tabliczki
- Pionowe banery (różowe tło, czarne strzałki, logo zawodów)
- Strzałki poziome (różowy spray)

UWAGA! Za Jaworzyną i w rejonie Góry Żar, gdzie nasze trasy częściowo pokrywają się z trasą biegu na Górę Żar NA DRZEWACH można znaleźć jeszcze pomarańczowe strzałki. Nasze będą koloru RÓŻOWEGO!

Jeśli zauważycie zmiany w oznakowaniu, prosimy o szybki kontakt telefoniczny z Biurem Zawodów.

UWAGA! Jeśli logo na tabliczce jest odwrócone – oznacza to, że ktoś odwrócił strzałkę!



FESTIWAL
MARATON
TRZECZ
JEZIOR

W DNIU ZAWODÓW 18/23

PUNKTY KONTROLNE, LIMITY

Na trasie rozmieszczone będą punkty kontrolne. Pamiętajcie, aby numer startowy był **Z PRZODU W WIDOCZNYM MIEJSCU**. Maty pomiarowe z międzyczasami znajdą się na styku czerwonego i żółtego szlaku, przed podejściem na Magurkę (46 km) oraz na punkcie Czernichów Szkoła (46 km i 25 km). W najbardziej wysuniętych punktach trasy będą sędziowie zapisujący Wasze numery startowe (czyli obecność na punkcie), jeśli zapytają o numer – odpowiedzcie!

Limity czasowe:

Czupel Vertical: 90 min. od startu

Maraton Trzech Jezior: Przeł. Przegibek (15 km) – 3:45 h od startu, Czernichów Szkoła (28 km) – 7:30 h od startu, PKL Góra Żar (39 km) – 9:30 od startu, Meta – 11 h od startu

Rollercoaster: Czernichów Szkoła (7 km) – 5 h od startu, Meta – 7 h od startu

Szlakiem Wołoskich Pasterzy: Czernichów Szkoła (12 km) – 2:15 h od startu, Meta – 4 h od startu



FESTIWAL
MARATON
TRZECZ
JEZIOR

W DNIU ZAWODÓW 19/23

PUNKTY REGENERACYJNE

Na punktach regeneracyjnych znajdziecie:

- Wodę
- Coca-Colę (Czernichów, PKL Góra Żar)
- Izotonik (Czernichów, PKL Góra Żar)
- Owoce
- Słona przekąski
- Słodyczne
- Ciepły posiłek (zupa pomidorowa, Czernichów – 46 km, 25 km)
- Ciepły posiłek regeneracyjny (zupa, pizza – Meta 46 km, 25 km; makaron – Meta 17 km)

Punkt regeneracyjny przeł. Przegibek (15 km, M3J) będzie skromniejszy – z wodą, owocami i Coca-Colą.

UWAGA! Prywatny support jest dozwolony tylko w obrębie oficjalnych punktów regeneracyjnych!



FESTIWAL
MARATON
TRZECH
JEZIOR

W DNIU ZAWODÓW 20/23

KLASYFIKACJE I DEKORACJE

Klasyfikacje są opisane w regulaminie.

Dekoracje:

15.09.2023, g. 19:00 Czupeł Vertical

Międzybrodzie Bialskie ul. Brodek 4 – OWR Silesia, aula na 1. piętrze

16.09.2023, g. 19:00 Maraton Trzech Jezior, Rollercoaster

Porąbka, LKS ZAPORA, ul. Stadionowa

17.09.2023, g. 14:00 Szlakiem Wołoskich Pasterzy, Grand Prix

Międzybrodzie Bialskie ul. Brodek przed Centrum Kultury



**FESTIWAL
MARATON
TRZECZ
JEZIOR**

W DNIU ZAWODÓW 21/23

RUCH DROGOWY I BEZPIECZEŃSTWO NA SZLAKACH

Poza pierwszym odcinkiem asfaltowym na trasie 46 km (do zejścia na leśny szlak) wszystkie odcinki drogami publicznymi odbywają się przy otwartym ruchu. Poruszamy się zgodnie z przepisami ruchu drogowego – tam, gdzie jest chodnik – chodnikiem, a tam gdzie go nie ma – poboczem po lewej stronie jezdni.

Uwaga na szlakach turystycznych! Jako osoby poruszające się z większą prędkością to na nas spoczywa obowiązek zatrzymania się czy uniknięcia zderzenia.



FESTIWAL
MARATON
TRZECZ
JEZIOR

W DNIU ZAWODÓW 22/23

KIBICE

Zabierzcie ze sobą bliskich i przyjaciół! Zapraszamy do Stref Kibica:

- *START* (testy butów Dynafit, Shookz, PKL Góra Żar, Buena Cafe, Fulllife żele i suplementy, Sidas)
- *Przełęcz Przegibek* (46 km)
- *Czernichów Szkoła* (46 km, 25 km, 17 km)
- *PKL Góra Żar* (46 km, 25 km)
- **META** (expo, Strefa Małego Maratończyka: Animacje i gry dla dzieci BajaBongo Party, Afterparty: grill, rozdanie nagród, impreza z DJ)



FESTIWAL
MARATON
TRZECH
JEZIOR

W DNIU ZAWODÓW 23/23



**FESTIWAL
MARATON
TRZECZ
JEZIOR**

KONIEC