



TÜRKİYE  
**TRIATLON**  
FEDERASYONU



**Oral-B**



**CHALLENGE**  
ISTANBUL



**Oral-B**



**CHALLENGE**  
ISTANBUL

**SPORCU REHBERİ**

# iÇİNDEKİLER

<b>Giriş</b> .....	4
<b>İLETİŞİM Bilgileri</b> .....	7
Yerel Organizasyon Komitesi .....	7
<b>Acil Durum Numaraları</b> .....	7
<b>Taksi</b> .....	7
<b>Havaalanları</b> .....	7
<b>Genel bilgiler</b> .....	8
Giriş.....	8
Takvim .....	8
Haritalar .....	9
Fuar .....	9
Yiyecek ve İçecek .....	9
Bisiklet Tamir ve Bakım Servisi .....	9
<b>Masaj ve Tıbbi Bilgiler</b> .....	10
Masaj.....	10
Sağlık.....	10
Sigorta.....	10
Hastane Bilgileri.....	10
Besin .....	10
<b>Kurallar ve Yönetmelikler</b> .....	11
Mayo Kuralları .....	11
Kartlar .....	11
Anti-doping.....	11
Su Kalitesi .....	11
<b>Yarış Öncesi Bilgiler</b> .....	12
Antrenman Seçenekleri.....	12
Yüzme Parkuru Tanıtımı.....	12
Bisiklet Parkuru Tanıtımı.....	12
Koşu Parkuru Tanıtımı .....	12
Kayıt ve Yarış Kiti Alım.....	12
Teknik Toplantı.....	12
Çip .....	13
Yarış Kiti.....	13
Dropbackleri Teslim etme .....	14
Bisiklet ve Kask Kontrollü .....	14
<b>Yarış günü bilgisi</b> .....	14
Zaman Sınırı Süreleri.....	14
Yarış Günü Değişim Alanı Kontrolü (BİSİKLET KONTROLÜ YOK) .....	15
Parkurlar.....	15
Yüzme .....	15
Yüzme Parkuru .....	15
Yüzme Başlangıç Prosedürü.....	16
Yüzmeden Bisiklete Geçiş.....	16
Bisiklet.....	17
Bisiklet Parkuru .....	17
Bisiklet Ceza Noktası .....	17
Çöp Atma Noktası .....	17
Bisikletten Koşuya Geçiş .....	18
Koşu .....	18
Koşu Parkuru.....	18
Koşu Su İstasyonu.....	19
Çöp Atma Noktası .....	19
<b>Yarış Sonrası Bilgileri</b> .....	19
Yarış Sonrası Bakım.....	19
Madalya Seremonisi .....	20
Finish Fotoğrafları ve Sonuçlar .....	20
<b>Kapanış Konuşması</b> .....	20

# Giriş

Sevgili Triatletler,

Challenge İstanbul'a hoş geldiniz. Challenge Family'nin en özel ve en yeni organizasyonlarından biri olan bu etkinlik, Asya ve Avrupa kıtalarını bir araya getiriyor.

İstanbul'un tarihi, doğası ve misafirperver insanları ile sadece bir yarıştan daha fazlasını sunacağına inanıyoruz. Dünyanın ilk ve tek kıtalararası triatlon yarışı olan Challenge İstanbul'da, Boğaz'ın serin sularında yüzebilir, iki kıtayı birleştiren Fatih Sultan Mehmet Köprüsü üzerinde bisiklet sürebilir ve Anadolu Hisarı'nın tarihi sokaklarında koşabilirsiniz.

İstanbul'da bu olağanüstü organizasyonun kusursuz bir şekilde gerçekleşmesine destek veren başta Gençlik ve Spor Bakanlığı olmak üzere, unvan sponsoru Oral B'ye ve dünyanın en önemli triatlon organizasyon markalarından biri olan Challenge Family'ye teşekkürlerimizi sunarız.

Bu benzersiz deneyimin bir parçası olduğunuz için başarılar diler, rekabet dolu bir yarış geçirmenizi temenni ederiz.

## **Bayram Yalçinkaya**

Türkiye Triatlon Federasyonu Başkanı



Oral-B Challenge İstanbul'da yarışmanın tüm atletler için heyecan verici bir etkinlik olduğuna inanıyorum; zira bu yarış, Avrupa ve Asya arasında gerçekleşiyor ve dünyanın en zorlu spor etkinliklerinden biri için bu kadim şehrin güzel doğasını arka plan olarak kullanıyor.

Bu etkinlik bizleri, Procter&Gamble olarak, oldukça heyecanlandırıyor ve gururlandırıyor çünkü Oral-B, en değerli markalarımızdan biri olarak bu etkinliğe sponsor oluyor.

Yaklaşık 70 markasıyla, P&G, dünya genelinde 5 milyar insanın günlük yaşamında etki sağlıyor. Türkiye'de 37 yıldır faaliyet gösteriyoruz ve 10 evden 9'unda en az bir markamızın kullanıldığını vurgulamaktan gurur duyuyorum. İyi bir kurumsal vatandaş olmak ve toplumun gelişimini desteklemek, P&G'nin sürdürülebilir iş modelinin ayrılmaz bir parçasıdır. Bu yüzden sağlık, hijyen ve spor alanlarında çeşitli sosyal sorumluluk projeleri başlatıyoruz. Sporun, fiziksel sağlığın yanı sıra ruhsal ve zihinsel gelişimi de desteklediğini hepimiz biliyoruz. Günlük yaşamda spora daha fazla zaman ayıran bir toplumun daha sağlıklı ve mutlu olacağını düşünüyoruz.

Triatlon, küresel olarak desteklediğimiz spor dallarından biridir. Türkiye'de, Triatlon Federasyonu ile yakın işbirliği içinde triatlonu yıllardır destekliyoruz. Türkiye'nin farklı illerinde ve İstanbul'da birçok yarışa sponsor oluyoruz. Bu spor dalına katkıda bulunarak, Türkiye'de daha popüler ve gelişmiş hale gelmesine yardımcı olduğumuza inanıyorum.

Oral-B'nin marka felsefesi ile triatlonun felsefesi arasında güçlü bir uyum buluyoruz. Yüzme, bisiklet ve koşuyu tek bir yarışta birleştiren triatlon, sporun gerçek ruhunu temsil eden zorlu bir yarışmadır. Güçlü, sağlıklı ve sınırlarını zorlamaya istekli sporcular gerektirir. Bir triatlet olmak güç ve irade gerektirir.

Oral-B de sağlıklı bir bedeni destekleyen bir markadır. En iyi ağız sağlığını sağlamak için yenilikçi bir marka olan Oral-B, tüketicilere sağlıklı ve kaliteli bir yaşam sunar. Ağız sağlığı, sağlıklı bir bedenin temel taşlarından biridir. Triatlon, sporcuları daha güçlü, hızlı ve dayanıklı hale getirirken, Oral-B insanları daha sağlıklı ve güçlü yapar, onlara özgüven kazandırır; bu da hayatın ve triatlon gibi birçok spor dalının başarısının temelidir.

Bu nedenle, sınırlarınızı test edecek bir diğer yarışmaya hazırız. 4. Oral-B Challenge İstanbul'dan keyif alın, güzel şehrimizin tadını çıkarın ve bedeninizin gücünü ve dayanıklılığını iki kıta üzerinde test etme yeteneğinden yararlanın. Hepinize triatlon ruhuna uygun iyi bir yarış diler, 2025 Oral-B Challenge İstanbul'da tekrar görüşmeyi umarım.

### **Tankut Turnaoğlu**

CEO - Yönetim Kurulu Başkanı - Türkiye, Kafkasya & Orta Asya, Procter & Gamble



Sevgili Sporcular,

Challenge İstanbul Triatlonu sadece üst düzey triatletlerin performanslarının sergilendiği bir etkinlik değil, aynı zamanda herkes için sağlıklı ve aktif bir yaşam tarzını teşvik etmenin önemini vurgulayan prestijli bir uluslararası etkinliktir.

Herkes için Spor Federasyonu olarak misyonumuz, toplumun tüm kesimlerinde spor katılımını artırmak ve yaş, cinsiyet veya yetenek fark etmeksizin herkesin fiziksel aktiviteye katılmasını teşvik etmektir. Bu etkinlik, İstanbul'un etkileyici arka planında, sporun insanları bir araya getirme, yeni başarılar ilham verme ve kalıcı anılar oluşturma yeteneğini güçlü bir şekilde hatırlatmaktadır.

Yerel düzenleme komitesi ve değerli iş ortaklarımızla işbirliği içinde, bu etkinliğin en yüksek organizasyon, güvenlik ve misafirperverlik standartlarına uygun olmasını sağlamak için titizlikle çalıştık. Zengin tarihi ve canlı kültürü ile İstanbul, böyle büyük bir etkinlik için mükemmel bir sahne sunuyor. Hepinizi bu harika şehri keşfetmeye, diğer sporcular ve destekçilerle bağlantı kurmaya ve bu etkinliğin sunduğu benzersiz fırsatları değerlendirmeye davet ediyorum.

Bu yarışta her birinize başarılar dilerim ve çabalarınızın kişisel rekorlar, yeni dostluklar ve değerli anılarla ödüllendirilmesini umarım. 2024 Challenge İstanbul'u mükemmeliyet, dostluk ve sporun birleştirici gücünün sembolü haline getirmek için bir araya gelelim.

Challenge İstanbul 2024'e hoş geldiniz!

**Kerim Çomoğlu**

Türkiye Herkes İçin Spor Federasyonu Başkanı



# İletişim Bilgileri

## Yerel Organizasyon Komitesi

Ne	İletişim
Yarış Direktörleri	Faruk Sarıbayır, Caner Algün
Telefon Numarası Bilgileri	+90 533 470 91 52 , +90 534 678 80 13
E-mail Bilgisi	challengeistanbul@triatlon.org.tr

## Baş Hakem

Ne	İletişim
Baş Hakem	Bayezid Bozacıoğlu
Telefon Numarası Bilgileri	+90 533 396 69 91
E-mail Bilgisi	challengeistanbul@triatlon.org.tr

## Acil Durum Numaraları

Ne	Telefon Numarası
Tüm acil durumlar için numara	112

## Taksi

Ne	Telefon Numarası
İSTANBUL Airport Taksi	+90 850 780 7734
SABİHA GÖKÇEN Havaalanı Taksi	+90 216 588 12 35

Dahası, UBER ve Bitaksi mobil uygulamaları hem Google Play hem de Apple App Store'da kolayca erişilebilir ve muhtemelen Türkiye'deki en çok kullanılan yerel taksi çağırma uygulamalarıdır.

## Havaalanları

Ne	Telefon Numarası
İstanbul Havaalanı	444 1 442
Sabiha Gökçen Havaalanı	+90 216 588 88 88

Uçuşunuz veya uçak içi hizmetlerle ilgili sorularınız için lütfen havayolunuzla iletişime geçin

# Genel Bilgiler

## Giriş

Bu Atlet Kılavuzu, yarışınıza hazırlık için önemlidir. Bu kılavuzun en önemli bölümleri şunlardır:

- İletişim Bilgileri
- Genel Yarış Bilgileri
- Yarış Öncesi Bilgileri
- Yarış Bilgileri
- Yarış Sonrası Bilgileri
- Destekçiler

Yarış brifingini yerinde izlemeniz tavsiye edilir. Burada parkur ve kurallar ile yönergeler hakkında en güncel bilgiler verilmektedir.

## Takvim

### Cumartesi, 31 Ağustos

Saat	Etkinlik	Yer
08.00 - 14.00	ETU İstanbul Avrupa Kupası Yarışı	
14.00 - 19.00	Kayıt ve Kit Dağıtımı (Standart mesafe, standart mesafe takım)	Küçüksu Çayırı
14.30 - 19.30	Değişim Alanına Bisiklet Bırakma (standart mesafe, standart mesafe takım)	Küçüksu Çayırı
19.30 - 20.00	Teknik Toplantı	Küçüksu Çayırı

### Pazar, 1 Eylül

Saat	Etkinlik	Yer
04.30 - 05.25	Değişim Alanı Açılış	Küçüksu Çayırı
05.30	Başlangıç Alanına Transfer	Küçüksu Çayırı
06.15	Yarış Başlangıç	Kanlıca İskelesi
07.30	Yüzme Zaman Sınırı	
09.30	Bisiklet Zaman Sınırı	
10.30	Yarış Zaman Sınırı	
11.30	Madalya Seremonisi	Küçüksu Çayırı





## Harita

Kayıt, yarış kiti dağıtımı, değişim alanı için konum şudur: **Küçüksu Çayırı**.



## Fuar

Oral-B Challenge Istanbul 2024 sırasında bir fuar düzenlenecektir. Bu fuar, mekan haritasında görüldüğü gibi etkinlik alanında yer alacaktır. Birçok marka ve tedarikçi, stantlarıyla yer alacaktır. Bu markalarla, en son ürünleri hakkında sorularınızı iletebilir ve birçok durumda ürünleri test edebilir ve/veya satın alabilirsiniz. Keyifli vakit geçirmeniz dileğiyle!

Açılış Zamanı:

Cumartesi: 08:00-19:00

Pazar: 05:00-13:00

## Yiyecek ve İçecek

Mekan çevresinde restoranlar bulunmaktadır ve fuar alanında bir kahve markası da yer alacaktır.

## Bisiklet Tamir ve Bakım Servisi

Shimano, Türkiye Triatlon Federasyonu'nun resmi ortağıdır. Expo alanında yüksek kaliteli bir hizmetle bulunacaklardır. Bisikletinizi teslim ettiğinizde bir bisiklet teknisyeni hazır bulunacaktır. Geçiş Alanı'nda pompa temin edilecektir. Parkurda teknik yardım sağlanmayacaktır, bu yüzden kendi araç gereçlerinizi yanınıza almanız önemlidir.

# SHIMANO

# Masaj ve Tıbbi Bilgiler

## Masaj

Masaj ve toparlanma hizmetleri LET'S Physio Team tarafından sağlanacaktır. Yarıştan sonra, 1 Eylül'de, toparlanma alanında masaj yaptırmaya fırsatınız da olacaktır.



## Sağlık

Parkurda tıbbi desteğe ihtiyacınız olursa, lütfen bir Teknik Görevlisine veya gönüllüye bildirin. Tıbbi hizmetler, katılımcıları hastaneye yönlendirme hakkına sahiptir.

## Sigorta

Etkinliğe katılanlar, etkinliğe katılımları için gerekli kapsamda kendi sorumluluk, kaza ve sağlık sigortalarına sahip olduklarını onaylarlar. Yerel Düzenleme Komitesi (LOC), kaza, düşme, kayıp, hırsızlık vb. durumlarda tüm sorumluluğu reddeder.

**Lütfen Dikkat:** Sporcuların tıbbi masraflar için sağlık sigortasına sahip olmaları gerekmektedir.

## Hastane Bilgileri

Yarış günü, en yakın yarış alanında tıbbi destek için iki hastane hazır bulunacaktır. Beykoz Devlet Hastanesi Anadolu Yakası'nda, Seyrantepe Hamidiye Etfal Devlet Hastanesi ise Avrupa Yakası'nda yer almaktadır.

## Besin

WUP, Türkiye Triatlon Federasyonu'nun resmi besin ortağıdır. Koşu parkurundaki yardım istasyonunda, koşucular için kafein içeren WUP jel bulunacaktır. Ürün hakkında daha fazla bilgi için ziyaret edebilirsiniz: **WUP**.



# Kurallar ve Yönetmelikler

1. Oral-B Challenge İstanbul, Dünya Triatlon Yarışma Kuralları tarafından onaylanmıştır. Yarışma kurallarını bilmek sporcunun sorumluluğundadır.
2. Dünya Triatlon Yarışma Kurallarını kontrol etmek için lütfen tıklayın **HERE**.
3. Dünya Triatlon Kuralları SSS'lerini kontrol etmek için lütfen tıklayın **HERE**.

## Mayo Kuralları

1. Sporcular, mayo giymekle ilgili aşağıdaki kurallara uymalıdır:
  - a. Sporcular, tüm yarış süresince mayo giymelidir.
  - b. Mayo, ön kısmında tüm gövdeyi kapatmalıdır. Arkadan bel hizasından yukarısı açık olabilir,
2. Tek parça üniforma tercih edilir. İki parçalı üniforma kullanılıyorsa, her iki parça da örtüşmeli ve tüm yarış süresince gövde görünmemelidir,
3. Sporcu, Yarış Alanı'nda bulunduğu anda üniformayı her iki omzuna da giymelidir.

## Kartlar

Kartlar	Oral-B Challenge İstanbul 2024
<b>Sarı Kart</b>	15 saniye süre cezası
<b>Mavi Kart</b>	2 dakika süre cezası *
<b>Kırmızı Kart</b>	Diskalifiye

(\* ) 3 mavi kart = Diskalifiye

## Anti-doping

Anti-Doping Kuralları, Yarışma kuralları gibi, sporun oynanma koşullarını düzenleyen spor kurallarıdır. Sporcular ve etkinlikte yer alan diğer bireyler, yarışmaya katılmak için bu kuralları kabul ederler. Tüm sporcular, Dünya Triatlonu, Sporcu'nun Ulusal Federasyonu, Anti-Doping Organizasyonları veya triatlon etkinliklerini teşvik eden diğer herhangi bir organizasyon tarafından Yarışma Testine tabi tutulabilirler. Anti-Doping Kuralları hakkında daha fazla bilgiye şu adresten ulaşabilirsiniz: **HERE**.

## Su Kalitesi

Yüzme etkinliği Boğaz'da gerçekleştirilecektir. Su kalitesi hakkında kesin bilgiler yakında açıklanacaktır.

# Yarış Öncesi bilgiler

## Antrenman Seçenekleri

### Yüzme Parkuru Tanıtımı

Boğaz'daki yoğun gemi trafiği nedeniyle yüzme tanıtımı yapılmayacaktır.

### Bisiklet Parkuru Tanıtımı

Bisiklet tanıtımı yapılmayacaktır. Bisiklet parkurunun büyük bir kısmı etkinlik sırasında sadece bisikletçilere kapalı yollarda geçecektir. Parkurda bisiklet sürmek sadece araçlar nedeniyle tehlikeli değil, aynı zamanda yasadır. Lütfen yol kurallarına saygı gösterin!

### Koşu Parkuru Tanıtımı

Koşu parkurunda tanıtım yapılmayacaktır, ancak yollar halka açık olacaktır. Kendi riskiniz altında parkurda antrenman yapabilirsiniz.

## Kayıt ve Yarış Kiti Alım

Sadece kayıtlı sporcular, belirlenen saatte yarış kitlelerini alabilirler. Öncelikle kimlik kartınızı, lisansınızı ve etkinlik öncesi gönderilecek olan active.com onay e-postasını gösterin. Türk Triatlon Federasyonu tarafından verilen lisansa sahip olmayan sporcular, yarış paketi tesliminden önce bir günlük lisans almak zorundadır. Bir takım üyesi, diğer takım üyelerinin lisanslarını göstererek diğer üyelerin yarış paketlerini alabilir. Lütfen Dikkat: Yabancı sporcular, 15€ ücret karşılığında günlük spor lisansı alabilirken, Türk vatandaşları Türk Triatlon Federasyonu (TTF) lisansı ile katılabilir. Geçici Türkiye Cumhuriyeti kimlik numarasına sahip yabancı sporcular, TTF lisansını İl Gençlik ve Spor Müdürlüklerinden ücretsiz olarak alabilirler.

Dikkat: Lütfen kimlik belgenizi ve varsa federasyon lisansınızı elinizin altında bulundurun.

**Yarış günü yarış kiti alımı olmayacaktır.**

Gün	'dan	'a kadar	Etkinlik	Yer
31 Ağustos, Cumartesi	14.00	19.00	Kayıt ve Yarış Paketi Alım	Küçüksu Çayırı

## Teknik Toplantı

Teknik toplantı Küçüksu Çayırı'nda canlı olarak verilecektir. Program şu şekildedir:

Gün	Zaman	Etkinlik	Yer
31 Ağustos, Cumartesi	19.30	Teknik toplantı(İngilizce & Türkçe)	Küçüksu Çayırı

Hava yağışlı olursa, Teknik Toplantı YouTube üzerinden canlı olarak yayınlanacaktır.

## Çip

Yarış sırasında ara süreleriniz, Türkiye Triatlon Federasyonu Zamanlama Ekibi tarafından MyLaps ProChip ile kaydedilecektir. Bu chip, yumuşak bir kayışa bağlı olarak takılır. Chip, yarışın tüm bölümlerinde sol bilekte takılmalıdır. MyLaps ProChip, kayıt sırasında standart olarak sağlanır. Çipi, 31 Eylül Cumartesi günü kayıt ve yarış paketi teslimi sırasında yarış ekipmanınızın zarfında alacaksınız.

**NOT:** Çipinizi finish çizgisinde teslim etmeniz gerekmektedir. Çip kaybolursa 50 euro ücret alınacaktır.



## Yarış Kiti

Kayıt işlemi sırasında, yarış gününde ihtiyacınız olacak tüm yarış malzemelerini alacaksınız: Aşağıdaki diyagramı kontrol ederek bu eşyaların gerçekten mevcut olup olmadığını kontrol edin ve herhangi bir sapmayı kayıt masasına bildirin.

Malzemeler		Yorumlar	
Çıkartmalar 3x kask 1x bisiklet 1x çanta 1x yedek	1 set	Kask: Ön ve Yanlar Bisiklet: Koltuk altındaki sele borusu	
Yüzme Bonesi	1x	Yüzme parkuru sırasında zorunludur. Yarış paketinizde bulunan yüzme bonesi yüzme sırasında takılmalıdır.	
Dropback			
Envelops	1x		
Vücut çıkartmaları	4x	2 kollar / 2 bacaklar	
Emniyet pimleri	Opt.		

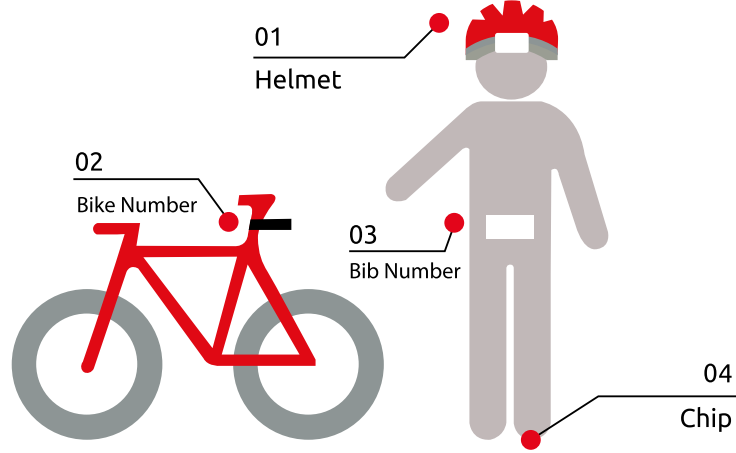
**Not:** Fotoğrafta gösterilen malzemeler sadece örneklerdir ve gerçek yarış ekipmanından farklı olabilir.

## Dropbackleri Teslim Etme

Kayıt sırasında bir çanta alacaksınız. Bu çanta, yalnızca yarış sonrası ihtiyaçlarınız için kullanılacaktır. İçine temiz, kuru kıyafetlerinizi ve finiş sonrası ihtiyacınız olan diğer eşyaları koyabilirsiniz. Bu çantayı, start alanına giriş öncesinde yüzme başlangıç alanında yarış öncesi teslim etmelisiniz. Sadece kayıt sırasında yarış numarası etiketi bulunan çantalar kabul edilecektir. Çantanın içinde bisiklet pompası bulundurmamak **YASAKTIR**. Bunu bırakmak sizin sorumluluğunuzdadır. Yarış sonrasında çantalar toparlanma alanında teslim alınabilecektir.

### STICKERS

To be placed  
according  
picture **BEFORE**  
Check in



## Bisiklet ve Kask Kontrollü

Yer: Değişim Alanı

Gün ve Saat: 31 Ağustos 2024 Cumartesi , 14:30 - 19:30

Birlikte Gelin:

- Sticker'lı kask, başınızda
- Sticker'lı bisiklet – lütfen yarış gününde bisiklet kontrolü yaptırmayı unutmayın.
- Wetsuit ve Trisuit (yarış günü getirebilirsiniz)

Yukarıda belirtilen tüm eşyalar, mayo, wetsuit/trisuit hariç, değişim alanında kalmalıdır. Zamanlama Çipleri, Yarış Paketleri Zarfında bulunmaktadır ve Cumartesi günü belirtilen saatte kayıt ve yarış paketi dağıtımı sırasında verilecektir. Bisiklet örtüleri gece boyunca kullanılabilir, ancak rüzgar koşulları bunu engelliyorsa kullanılmamalıdır.

## Yarış Günü Bilgisi

Lütfen dikkat: Geçiş Alanı Küçüksu Çayırı'nda yer almaktadır. Bu park, yüzme başlangıç noktasından 4 km uzaklıktadır. Organizasyon, sporcuları Değişim Alanı'ndan yüzme başlangıç noktasına otobüslerle taşıyacaktır. Görevliler tarafından verilen talimatlara uyunuz ve otobüste zamanında olunuz. Son otobüs, yüzme başlangıç noktasına saat 05:45'te hareket edecektir.

## Zaman Sınırı Süreleri

Swim Zaman Sınırı	Bike Zaman Sınırı	Yarış Zaman Sınırı
07.30	09.30	10.30

## Yarış Günü Değişim Alanı Kontrolü (Bisiklet Kontrolü yok)

Yarış sabahı Değişim Alanı'na bisikletle GİRİŞE izin **verilmemektedir**. Bisiklet bölümünün başlangıcından önce bisikletinizi Değişim Alanı'ndan çıkaramazsınız. Yarış sabahı Değişim Alanı'nda bisiklet teknisyenleri ve bisiklet pompaları bulunacaktır.

Yarış günü, Değişim Alanı'na varışta trisuit ve wetsuit son kontrolleri yapılacaktır. Son hazırlıklar için Değişim Alanı'na erişiminiz olacaktır. Yarış sabahı yanınıza almak istediğiniz yiyecekleri getirmeyi ve bunları gece boyunca bırakmak yerine Değişim Çantalarınıza eklemenizi tavsiye ederiz.

**Yer:** Değişim Alanı, Küçüksu Çayırı

**Gün ve Zaman:** 31 Ağustos 2024 Cumartesi 14:30 - 19:30

- Yüzme ekipman
- Mayo ve vücut stickler kontrolü
- Zamanlama Çipi
- Giysi Çantası
- Bisiklet üzerinde bırakmak istediğiniz tüm yiyecek/içecek

Yaş grubu sporcuları, giysi çantasını başlangıç alanına yakın bırakma noktasına teslim etmelidir. Sadece bileklik veya akreditasyon kartı olan kayıtlı sporcuların Değişim Alanı'na girmesine izin verilecektir.

## Parkurlar

Yüzme : 1 tur - 2,3km

Bisiklet : 2 tur - 40 km

Koşu : 3 tur - 10 km

## Yüzme Parkuru



Yüzme Isınması: Yüzme ısınması yapılamaz.

## Yüzme Başlangıç Prosedürü:

1. Rolling Start
2. Başlangıç alanına geçiş, Değişim Alanı'ndan hareket edecek otobüs servisiyle sağlanacaktır.
3. Sporcular, başlangıç zamanından 20 dakika önce belirlenmiş başlangıç alanına girmelidir.
4. Yüzme Başlangıç Alanı (sıralama), sporcuların beklenen yüzme hızına göre aşağıda belirtilen şekilde sıralanması uygun olacaktır. Güvenlik için başkalarına saygı gösteriniz ve yüzme hızınıza göre sıralanınız.
  - a. 1:15 & altı
  - b. 1:15-1:30
  - c. 1:30-1:45
  - d. 1:45-2:00
  - e. 2:00 & üstü
5. Başlangıç işareti verildikten sonra sporcular, 4 kişilik gruplar halinde başlangıç pontoona yürüyerek veya hafif koşarak yönlendirilecektir.
6. Sporcular zamanlama matından geçtiğinde, yarış süreleri bireysel olarak başlamış olacaktır.
7. Sporcular başlangıç çizgisine geldiklerinde, sürekli hareket halinde kalmalı ve istedikleri şekilde suya atlamalıdır.
8. Suya atladıktan sonra hemen ileri doğru yüzün.

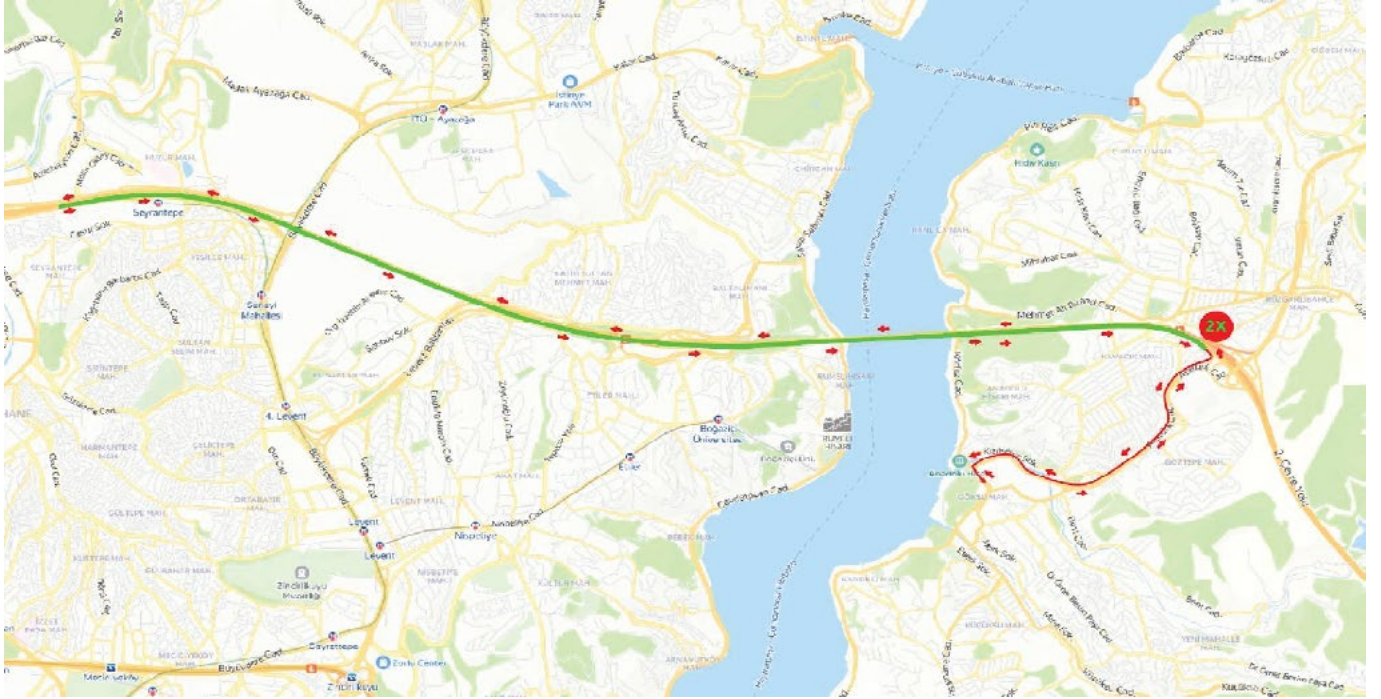
## Yüzmeden Bisiklete Geçiş



Bayrak Yarışları: Bayrak takımları, yalnızca kendilerine belirlenen noktada Değişim Alanı'nda değişim yapabilirler.



# Bisiklet Parkuru



## Parkur ve Yarış Turu Bilgileri:

Standart Mesafe Bisiklet Parkuru, Küçüksu Etkinlik Alanı'ndan başlayacaktır. Parkur 40 kilometre olup, TEM Otoyolu'nda 2 tur yapılacaktır. Tüm parkur yüksek kaliteli asfalttan oluşmaktadır.

## Rota Bilgisi:

Küçüksu (Park) bölgesinden bisikletlerini teslim alan sporcular, Kavacık yönünü kullanarak TEM Otoyolu'na giriş yapacaklardır. Küçüksu - Kavacık - Harp Akademileri Kavşağı (Askeri Akademiler Kavşağı) arasındaki (TEM Otoyolu Güney Şeridi) güzergahını takip edeceklerdir.”

## Önemli Not

Güzergahın bir kısmı, normalde bisikletlilerin erişemediği yollardan geçmektedir. Bu yollarda bisiklet sürmek sadece yarış günü izinlidir!

## Bisiklet Ceza Noktası

Parkur boyunca 2 Bisiklet Ceza noktası bulunmaktadır: 20. ve 37. kmler'de. Bisiklet segmenti sırasında mavi veya sarı kart aldığınızda, SONRAKİ ceza kutusunda durmanız önemlidir.

## Çöp Atma Noktası

Lütfen dikkat: Çöpler yalnızca bir yardım istasyonundan 200 metre önce ve sonra atılabilir. Parkurun geri kalanını çöplerinizle kirlilemeyin. Bardaklar, süngerler, su şişeleri veya boş kaplar gibi malzemeleri atarsanız diskalifiye riskiyle karşı karşıya kalırsınız. Bu kural, hem bisiklet hem de koşu parkurları için geçerlidir.

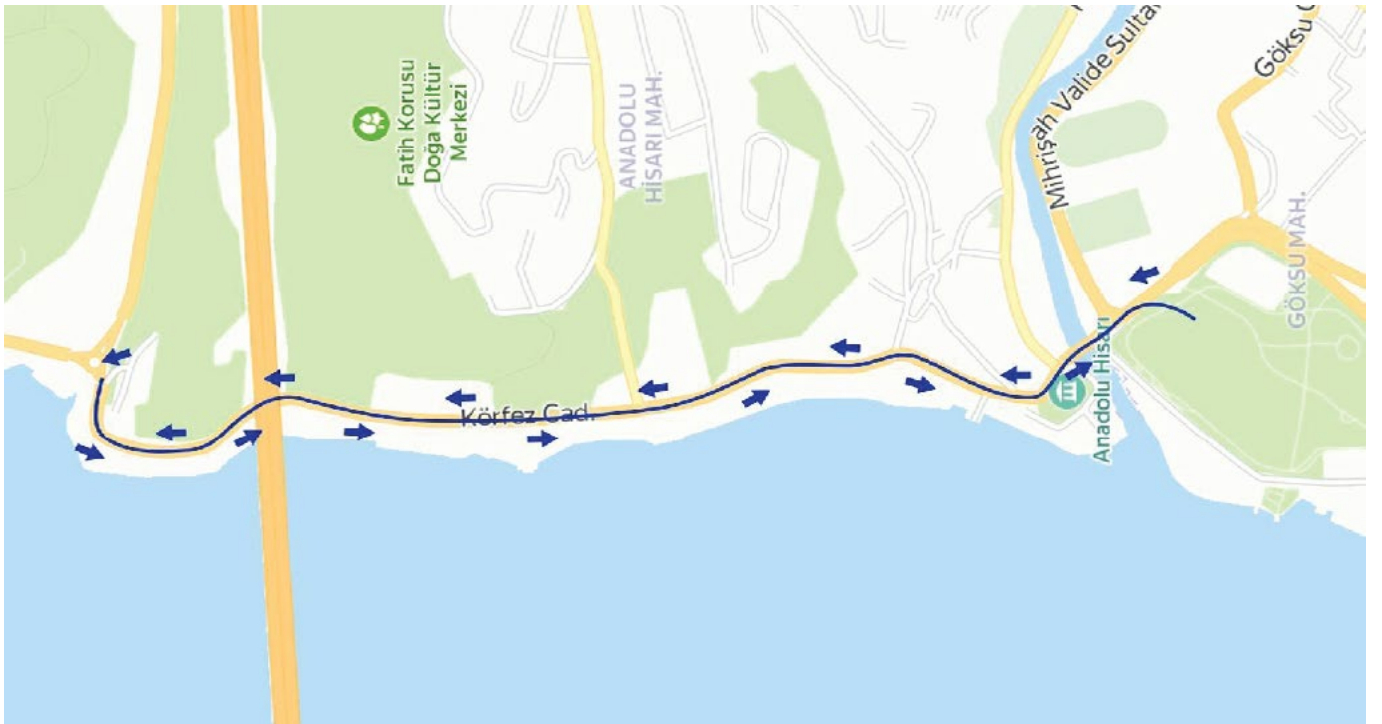
## Bisikletten Koşuya Geçiş



Bayrak Yarışları: Bayrak takımları yalnızca kendilerine belirlenen noktada Değişim Alanı'nda değişim yapabilirler.

## Koşu Parkuru

Bisikletlerini Değişim Alanı'nda bırakan sporcular, Çubuklu Caddesi'ne doğru koşuya başlayacaktır. 10 kilometreyi (3 tur) tamamladıktan sonra sporcular, Küçüksu Çayırı'ndaki finish alanına ulaşacaktır. Küçüksu ve Çiftlik Caddesi arasında toplamda 10 kilometre olacak şekilde 3.3 kilometre x 3 tur koşulacaktır.



## Koşu Yardım İstasyonları

Koşu parkurunda iki yardım istasyonu olacaktır. İlki, Değişim Alanı'nın çıkışında yer alacaktır. İlk yardım istasyonunda suya ek olarak kafeinli jeller de sağlanacaktır. İkinci yardım istasyonu, parkurun en uzak dönüş noktasında bulunacaktır.

## Çöp Atma Noktası

Lütfen dikkat: Çöpler yalnızca yardım istasyonlarından 200 metre önce ve sonra atılabilir. Parkurun geri kalanını çöplerinizle kirliletmeyin. Bardaklar, su şişeleri veya boş kaplar gibi malzemeleri atarsanız diskalifiye riskiyle karşı karşıya kalırsınız. Bu kural, hem bisiklet hem de koşu parkurları için geçerlidir.

## Finish



## Yarış Sonrası Bilgileri

### Yarış Sonrası Bakım

Yarışın sonunda, gönüllüler size gerekli olduğunda rehberlik etmek için hazır olacaklar. Finisher madalyanızı alabilir ve toparlanma alanında sunulacak yiyecek, içecek ve masaj imkanlarından faydalanabilirsiniz. Bitiş sonrası tıbbi yardıma ihtiyacınız olursa, gönüllüler sizi iyileşme alanındaki tıbbi yardım istasyonuna yönlendireceklerdir. Yarış öncesi hazırladığınız giysi çantasını toparlanma alanı çıkışında alabilirsiniz. Çantanın üzerine numara etiketini önceden yapıştırdığınızdan emin olun. Yarış sonrasında, toparlanma alanından ayrılmadan önce zamanlama çipinizi teslim etmelisiniz.

**Masaj:**

1 Eylül'deki yarış sonrasında toparlanma alanında masaj yaptırma imkanı olacaktır.

**Değişim Alanından Çıkış:**

Değişim alanından belirtilen saatler arasında çıkış yapabilirsiniz: 10:30-11:00

**Zamanlama çipini teslim et:**

Yarış sırasında zamanlama çipi olarak bir Pro chip alacaksınız. Toparlanma alanı çıkışında bu çipi geri teslim etmeniz gerekmektedir. Zamanlama çipini teslim etmeden Dinlenme alanından ayrılmanız mümkün değildir! Çip kaybolursa, 50 euro ücret talep edilecektir.

**Çekilme:**

Yarışınızı tamamlayamadığınız durumda, mümkün olan en kısa sürede organizasyon yetkililerinden veya teknik bir yetkiliden birine bildirimde bulunmanız gerekmektedir. Ayrıca, yarış sırasında çekilmeniz durumunda, yarış günü saat 10:30'dan önce bisikletinizi teslim almanız mümkün değildir.

**Madalya Serenomisi**

Ödül töreni, 1 Eylül Pazar günü saat 11:30'da Küçüksu Çayırı'nda gerçekleşecektir. Bireysel Genel Kadın ve Erkek sıralaması, yaş kategorileri kadınlar ve erkekler, takım yarışmaları kadın, erkek ve karma bayrak takımları için madalya töreni yapılacaktır.

**Finish Fotoğrafları ve Sonuçlar**

Yarış sonuçlarını web sitemizde bulabilirsiniz: <https://www.challenge-istanbul.com/>

**Kapanış Konuşması**

ORAL-B Challenge İstanbul 2024'ün organizatörleri, yöneticileri, yetkilileri ve gönüllüleri herkese harika bir deneyim diler.





2024  
HAREKETLİLİK  
YILI



T.C. İSTANBUL VALİLİĞİ



SHIMANO



[challenge-istanbul.com](http://challenge-istanbul.com)