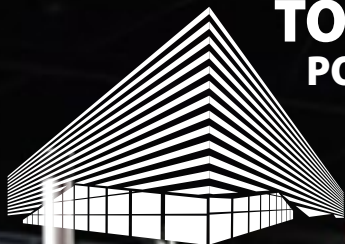


14. European Masters Athletics  
Championships Indoor 2024

**TORUŃ**  
**POLAND**

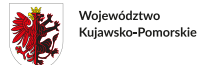


**Mistrzostwa Europy w Maratonie  
Masters**

17-23.03.2024

**Informator Techniczny**

# ORGANIZATORZY, PARTNERZY, SPONSORZY



<b>POWITANIE .....</b>	<b>5</b>	Ceremonia Otwarcia .....	24
<b>INFORMACJE OGÓLNE .....</b>	<b>10</b>	Spotkanie integracyjne .....	24
Halowe Mistrzostwa Europy w Lekkiej Atletyce Masters .....	10	Ceremonia Zamknięcia .....	24
Rada EMA .....	10	Ceremonie medalowe .....	25
Zarząd PZLAM .....	10	<b>Usługi medyczne .....</b>	<b>26</b>
<b>Komitet Organizacyjny.....</b>	<b>11</b>	Numery alarmowe .....	26
<b>Wykonawczy Komitet Organizacyjny:</b>	<b>12</b>	Pierwsza pomoc.....	26
Nominowany przez EMA Zespół		Porady zdrowotne.....	26
Zarządzania Zawodami.....	13	Szpitale.....	26
Sędziowie wolontariusze.....	13	<b>Fizjoterapia .....</b>	<b>26</b>
<b>Harmonogram Ogólny .....</b>	<b>14</b>	<b>Catering .....</b>	<b>27</b>
Wybrane przydatne zwroty		<b>Dostęp do bezprzewodowego</b>	
i wyrażenia.....	14	<b>internetu.....</b>	<b>27</b>
<b>MIEJSCA ZAWODÓW .....</b>	<b>15</b>	<b>Zdjęcia .....</b>	<b>27</b>
Transport.....	18	<b>Pamiątki .....</b>	<b>27</b>
Transport do miejsc zawodów .....	19	<b>Media .....</b>	<b>27</b>
Parking w miejscach zawodów .....	19	Zapytania od mediów .....	27
<b>Centrum Informacji Technicznej (TIC) 19</b>		Dostęp dla mediów .....	28
Lokalizacja.....	19	Centrum medialne.....	28
Godziny pracy TIC .....	19	<b>INFORMACJE O ZAWODACH.....</b>	<b>29</b>
Odprawy techniczne.....	20	<b>Zgłoszenia i potwierdzenia.....</b>	<b>29</b>
Biuro Zawodów – wydawanie pakietów		Ostateczne zgłoszenia .....	29
startowych .....	20	Potwierdzanie zgłoszeń .....	29
Identyfikatory - akredytacja .....	20	Zmiana konkurencji.....	29
Akredytacja dla personelu		Obszary rozgrzewki .....	29
wspomagającego.....	21	<b>Wyposażenie i sprzęt lekkoatletyczny 31</b>	
<b>Bezpieczeństwo .....</b>	<b>22</b>	<b>Procedury zawodów.....</b>	<b>33</b>
Ogólne informacje .....	22	Regulaminy.....	33
Zakazane przedmioty		Procedury „bramki” (Call Room) .....	33
i zachowanie .....	23	Chipy do pomiaru czasu na hali	
Przeszukanie toreb .....	23	Arena.....	34
Przechowalnia bagażu .....	23	Chipy do pomiaru czasu w	
Rady ogólne .....	23	konkurencjach non-stadia .....	34
Zagubione rzeczy.....	24	Procedury opuszczenia miejsca	
<b>Ceremonie i wydarzenia .....</b>	<b>24</b>	startu.....	34
		Wyświetlanie wyników.....	35
		Rzeczy osobiste.....	35

Kolce i buty .....	35
Listy startowe .....	35
Zasady awansu.....	36
Harmonogram zawodów .....	36
Pomiar czasu i osiągnięć.....	36
Protesty i odwołania.....	36
Bloki startowe i komendy startera ..	37
Falstarty .....	38
Skład finałów.....	38
Mierzenie czasu i liczenie okrążeń ...	38
Sztafety .....	38
Konkurencje Techniczne.....	39
Pięciobój.....	40
Konkurencje non-stadia: chód sportowy na 5km, bieg przełajowy na 8km i 6km (kategoria 70+) i Maraton .....	40
Procedura dyskwalifikacji.....	43
<b>PROCEDURY ANTYDOPINGOWE .....</b>	<b>43</b>
Kontrola antydopingowa.....	43
<b>ZAŁĄCZNIK .....</b>	<b>47</b>
Plany miejsc i specyfikacje techniczne .....	47
Specyfikacje techniczne - hala .....	65
Specyfikacje sprzętu lekkoatletycznego.....	65
<b>NADCHODZĄCE WYDARZENIA ....</b>	<b>70</b>
Nadchodzące wydarzenia.....	70





## Walentina Fedjuschina

Prezydent EMA

### **Droga Rodzino Masters,**

Mam nadzieję, że ten list zastanie Cię w dobrym nastroju i doskonałym zdrowiu. W imieniu EMA, z ogromną przyjemnością i podekscytowaniem przekazuję gorące zaproszenie na wyczekiwane Halowe Mistrzostwa Europy Masters w Toruniu, w Polsce.

Toruń, znany z bogatego dziedzictwa sportowego, przygotowuje się do organizacji tych prestiżowych mistrzostw, podczas których doświadczeni sportowcy z całej Europy spotkają się, aby zaprezentować swoje niezwykle umiejętności i rywalizować na najwyższym poziomie. Jako miasto znane z zamiłowania do sportu, podczas mistrzostw można spodziewać się fantastycznego widowiska sportowego.

Poziom organizacji tego wydarzenia jest naprawdę wyjątkowy, z drobiargową dbałością o szczegóły, aby zapewnić bezproblemowe i niezapomniane wrażenia dla wszystkich uczestników i widzów. Obiekt oferuje najnowocześniejsze udogodnienia, które zostały dostosowane do potrzeb sportowców, tworząc środowisko sprzyjające osiągnięciu rekordowych wyników.

Oprócz zawodów podnoszących poziom adrenaliny, urok Torunia tkwi w serdeczności i gościnności jego mieszkańców. Znajdziesz się w objęciach przyjaznej społeczności, która sprawi, że Twój pobyt będzie zachwycający. Niezależnie od tego, czy zwiedzasz zabytki, czy delektujesz się lokalną kuchnią, Toruń obiecuje wzbogacające doświadczenie kulturowe.

Halowe Mistrzostwa Europy Master nie tylko celebrują sportową doskonałość, ale także ucieleśniają prawdziwego ducha sportowej postawy i koleżeństwo. Jest to okazja dla sportowców, trenerów i entuzjastów sportu do nawiązania trwałych więzi i pielęgnowania wspólnej pasji do sportu.

EMACI 2024 obiecuje niezapomniane wrażenia, celebując sport, doskonałość i niezłomnego ludzkiego ducha. Z niecierpliwością czekamy, aby powitać Cię na tym niezwykle sportowym wydarzeniu.

Dziękujemy za poświęcony czas i z niecierpliwością odliczamy dni do mistrzostw.

Z serdecznymi pozdrowieniami.



## Sławomir Nitras

Minister Sportu i Turystyki

### Szanowni Państwo!

Z radością objąłem patronatem honorowym niezwykle ważne dla środowiska mastersów wydarzenia, jakimi są 14. Halowe Mistrzostwa Europy w Lekkiej Atletyce Masters oraz Mistrzostwa Europy w Maratonie Masters. Do Torunia przyjadą tysiące pasjonatów lekkiej atletyki, dla których wiek nie jest żadną przeszkodą aby osiągać zakładane cele i spełniać sportowe marzenia.

Halowe Mistrzostwa Europy Masters w Arenie Toruń to dla uczestników niepowtarzalna okazja do rywalizacji z byłymi olimpijczykami czy reprezentantami Polski. Wyjątkową oprawę otrzymają także rozgrywane na ulicach Torunia Mistrzostwa Europy w Maratonie Masters, będące symbolicznym prezydentem od światowych władz lekkiej atletyki masters. Świątujemy bowiem setną rocznicę maratonów w Polsce – w 1924 roku, na trasie z Płutowa koło Chełmna do Torunia, odbył się pierwszy w naszym kraju bieg maratoński.

Cieszę się, że lekkoatletyczne zawody rozgrywane w kategorii masters cieszą się w Polsce dużą popularnością, a grono osób dorosłych i seniorów biorących udział w rywalizacji stale rośnie. Gorąco zapraszam mastersów z całej Polski i Europy do udziału w mistrzostwach i startu w różnorodnych konkurencjach, w których do zdobycia jest ponad 300 kompletów medali. Będzie to dla Was z pewnością niezapomniany, aktywnie spędzony czas obfitujący we wspomnienia i nawiązane znajomości. Zachęcam również do zapoznania się z turystycznymi atrakcjami oraz krajobrazem Pomorza i Kujaw.

Serdecznie gratuluję Polskiemu Związkowi Lekkiej Atletyki Masters organizacji tak ważnego wydarzenia o randze międzynarodowej. Dziękuję za nieustanną promocję aktywności fizycznej wśród osób dorosłych i starszych, co jest także celem Ministerstwa Sportu i Turystyki. Tysiące uczestników biorących udział w organizowanych przez Państwa zawodach to najlepszy dowód na to, że sport łączy pokolenia niezależnie od wieku, pełniąc ważną rolę prozdrowotną, aktywizującą i integracyjną.

Wszystkim uczestnikom i uczestniczkom 14. Halowych Mistrzostw Europy w Lekkiej Atletyce Masters oraz Mistrzostw Europy w Maratonie Masters życzę udanej rywalizacji, przełamywania własnych barier i pięknych sportowych wrażeń. Niech zwyciężą najlepsi.



## Piotr Całbecki

Marszałek Województwa Kujawsko-Pomorskiego

Województwo Kujawsko-Pomorskie i Toruń, miasto Mikołaja Kopernika, po raz kolejny z przyjemnością goszczą uczestników i kibiców Halowych Mistrzostw Europy w Lekkoatletyce Masters. Dziękujemy, że to właśnie u nas zorganizowali Państwo spotkanie na sportowym szczycie.

Królowa Sportu i zawody z udziałem jej weteranów mają w naszym regionie solidne tradycje i współczesne sukcesy. To właśnie nasi sportowcy przyczynili się do zwycięstwa reprezentacji Polski w klasyfikacji medalowej Halowych

Mistrzostw Świata 2023. Mistrzostw, które - według zgodnej oceny władz World Masters Athletics i zawodników - zostały zorganizowane na najwyższym poziomie. Jestem pewien, że i tym razem zasłużymy na Państwa najwyższe noty.

Tym bardziej, że mamy tak wiele do zaoferowania także poza sportową areną! Dziedzictwo Mikołaja Kopernika, gotyckie zabytki, obszary chronionej przyrody i interesująca tradycja kulinarna tworzą wartość bliższego poznania całość. Jestem przekonany, że przeżyją tu Państwo niezapomniane chwile. Zawsze będziecie tu mile widziani!

Citius, altius, fortius, szybciej, wyżej, mocniej! Sukcesów i dobrej zabawy!



## Michał Zaleski

Prezydent Miasta Torunia

### **Szanowni Państwo!**

Zapraszam sportowców oraz miłośników królowej sportu do Torunia. Jesteśmy dumni, że 14. Halowe Mistrzostwa Europy w Lekkiej Atletyce Masters – 2024 odbędą się właśnie w Toruniu. Jestem pewien, że ponownie odczujecie ciepło toruńskiej gościnności oraz wykorzystacie wszystkie walory toruńskich obiektów sportowych, na których odbędą się Mistrzostwa. Oczekujemy rewelacyjnych wyników i wspaniałej imprezy!

Toruń dla środowiska lekkoatletycznych mastersów jest miastem zupełnie wyjątkowym. Podejmował bowiem uczestników Halowych Mistrzostw Świata w Lekkiej Atletyce Masters już dwukrotnie, by w tym roku ugościć mastersów z całego Starego Kontynentu. Zapewniam, że jesteśmy gotowi na Waszą obecność i uczynimy wszystko, by najwyższy i uznany w świecie toruński standard organizacji imprez lekkoatletycznych został utrzymany.

Wszystkim zawodniczkom i zawodnikom życzę osiągnięcia właśnie w Toruniu jak najlepszych rezultatów, a widzom mocnych wrażeń podczas oglądania zawodów w duchu fair play. Zasmakujcie w aurze miasta, które w równej mierze dzieli się z Wami swoją lekkoatletyczną fascynacją, sławą Mikołaja Kopernika, urodą gotyckiej starówki z Listy UNESCO i aromatem legendarnych toruńskich pierników.



## Wacław Krankowski

Prezes PZLAM

### Szanowni Państwo

### Koleżanki i Koledzy

Kiedy w marcu 2022 roku podpisywałem w portugalskiej Bradze umowę na organizację kolejnych Halowych Mistrzostw Europy w Toruniu, nie wiedziałem, że „po drodze”, w 2023 roku, spotkamy się na Halowych Mistrzostwach Świata. To spotkanie zafundowało nam kanadyjskie Edmonton, które zrezygnowało z organizacji zaplanowanej tam imprezy. Dzięki wspólnej pracy komitetu organizacyjnego udało się te Mistrzostwa zorganizować i zapiszemy je w historii jako wielki sukces. Sukces przede wszystkim dlatego, że zaufaliście nam i tak licznie przyjechaliście ponownie do Torunia.

Dziękujemy Wam za to i już cieszymy się na kolejne spotkanie. Wiem, że sport masters to nie tylko współzawodnictwo sportowe, ale również szansa na poznanie nowych ludzi, kultur oraz ciekawych miast i krajów. Myślę, że prawdziwi sportowcy z przyjemnością do nas przyjadą, a sportowcy – turyści wybaczą nam, że w ciągu 9 lat po raz czwarty zapraszamy ich do Torunia.

W zamian za to gwarantujemy im gościnność, funkcjonalne obiekty i profesjonalną organizację, a także proponujemy wypadki poza Toruń. Polska jest naprawdę piękna. Proszę, skorzystajcie z szansy i przekonajcie się o tym. Jestem pewny, że podzielicie moją opinię.

Serdecznie zapraszam do Torunia. Czekają tu na Was dwa wielkie wydarzenia sportowe: 14 Halowe Mistrzostwa Europy Masters oraz edycja specjalna, z okazji 100 Rocznicy biegów długich w Polsce – Mistrzostwa Europy w Maratonie Masters.

Stańmy jak zawsze do rywalizacji sportowej w duchu Fair Play. Pokażmy, że naprawdę jesteśmy MASTERS ATHLETICS FAMILY.

Gościnny Toruń czeka i tęskni za Wami. Do zobaczenia już w marcu.



## Sławomir Krankowski

Dyrektor Generalny LOC

W imieniu Komitetu Organizacyjnego dziękuję za zgłoszenia i udział w Halowych Mistrzostwach Europy w Lekkiej Atletyce oraz Maratonie Masters 2024. Zapewniam, że we współpracy z EMA stworzymy zawody stojące na najwyższym poziomie organizacyjnym.

Składam wszystkim uczestnikom najlepsze życzenia udanego startu oraz szczęśliwego i przyjemnego pobytu w Toruniu.

## Ekoodpowiedzialność

Ponieważ kwestia ochrony środowiska ma coraz większe znaczenie w życiu każdego człowieka, członkowie Lokalnego Komitetu Organizacyjnego (LKO) Halowych Mistrzostw Europy w Lekkiej Atletyce Masters (EMACI) zobowiązali się do przeprowadzenia tej imprezy postępując jak odpowiedzialni ekoobywatele świata.

Chociaż wielu z nas nadal niechętnie odnosi się do tego problemu, dzięki mediom i współczesnym technologiom komunikacyjnym oszczędzanie papieru wydaje się być oczywistym sposobem na dokonanie wkładu w ochronę przyrody w szczególności, gdy mówimy o listach startowych i wynikach, które w przypadku Halowych Mistrzostwa Europy w Lekkiej Atletyce Masters są regularnie publikowane na szeregu stron internetowych (EMA, LKO) zanim zostaną udostępnione w wersji drukowanej.

EMACI nie stanowią tu wyjątku i podejmowane są wszelkie możliwe starania aby zredukować ilość dokumentów drukowanych i rozsyłanych do skrzynek pocztowych drużyn, w Centrum Informacji Technicznej (TIC), na stadionach i w hotelach.

Inne ważne informacje o charakterze ogólnym (np. zmiany w harmonogramach) również będą wyświetlane w Centrum Informacji Technicznej. Dziękujemy za współpracę i za Wasz wkład w tę znaczącą kwestię.

### Kontakt

Strona internetowa: [emaci2024.com](http://emaci2024.com)

W przypadku jakichkolwiek pytań lub problemów, zawodnicy powinni w pierwszej kolejności kontaktować się i prosić o pomoc swojego Kierownika Zespołu. W celu uzyskania dodatkowych informacji zawodnicy powinni skierować się do Centrum Informacji Technicznej.

### Oświadczenie

Treści zawarte w niniejszym Informatorze Technicznym były aktualne na dzień wydruku. Poszczególne informacje mogą ulec zmianom, dlatego prosimy o korzystanie również ze strony internetowej.

## Halowe Mistrzostwa Europy w Lekkiej Atletyce Masters

Halowe Mistrzostwa Europy w Lekkiej Atletyce Masters (EMACI) organizowane są co dwa lata. W mistrzostwach mogą brać udział jedynie mężczyźni i kobiety, którzy w pierwszym dniu zawodów mają ukończone 35 lub więcej lat i którzy z medycznego punktu widzenia są zdolni do współzawodnictwa. Całe wydarzenie trwać będzie 7 dni, od 17.03. do 23.03.2024 i odbywać się będzie w Polsce, w zabytkowym mieście Toruniu.

### Rada EMA

**Walentina Fedjuschina** - Prezydent

**Francesco De Feo** - Wiceprezydent

**Ercan Ozkan** - Wiceprezydent

**Giovanni Tracanelli** - Wiceprezydent ds. zawodów

**Maria Clarisse Duarte** - Sekretarz

### Zarząd PZLAM

**Wacław Krankowski** - Prezes

**Jerzy Krauze** - Wiceprezes ds. Marketingu

**Mirosław Łuniewski** - Wiceprezes ds. statystyki

**Tadeusz Maj** - Wiceprezes ds. konkurencji poza stadionowych

**Elżbieta Ryczek** - Sekretarz

**Dorota Weber** - Skarbnik

## Komitet Organizacyjny

W skład Lokalnego Komitetu Organizacyjnego (LOK), który podjął się przygotowania Mistrzostw EMACI 2024 w Toruniu wchodzi:

**Zbigniew Fiderewicz**, Zastępca Prezydenta Miasta Torunia - Przewodniczący;

**Mariola Soczyńska**, Dyrektor Wydziału Sportu i Rekreacji - Zastępca Przewodniczącego;

**Wacław Krankowski**, Prezes Polskiego Związku Lekkiej Atletyki Masters - Zastępca Przewodniczącego;

**Sławomir Krankowski** - Dyrektor Generalny Halowych Mistrzostw Europy;

**Marcin Kowallek**, Dyrektor Wydziału Gospodarki Komunalnej - Członek;

**Ewa Banaszczuk - Kisiel**, Dyrektor Wydziału Promocji i Turystyki - Członek;

**Marcin Lutowski**, Dyrektor Wydziału Ochrony Ludności - Członek;

**Krzysztof Wasilkiewicz**, Dyrektor Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji - Członek;

**Adam Banaszak**, Prezes Zarządu Toruńskiej Infrastruktury Sportowej sp. z o.o. - Członek;

**Mariusz Gaik**, Komendant Miejski Policji w Toruniu - Członek;

**Sławomir Grudziński**, Zastępca Komendanta Miejskiego Państwowej Straży Pożarnej - Członek;

**Mirosław Bartulewicz**, Komendant Straży Miejskiej w Toruniu - Członek;

**Sławomir Pawenta**, Kierownik Referatu Sportu Wydziału Sportu i Rekreacji - Członek;

**Andrzej Rabuszak**, Główny Specjalista w Wydziale Ochrony Ludności - Członek;

**Tomasz Przybysz**, Starszy Inspektor w Wydziale Sportu i Rekreacji - Sekretarz.



## Wykonawczy Komitet Organizacyjny:

**Wacław Krankowski** - Zastępca Przewodniczącego;  
**Sławomir Krankowski** - Dyrektor Generalny;  
**Krzysztof Ratajczyk** - Zastępca Dyrektora;  
**Janusz Krynicki** - Dyrektor Zawodów;  
**Janusz Rozum** - Koordynator Zawodów, Zastępca Dyrektora Zawodów;  
**Elżbieta Ryczek** - Sekretarz;  
**Dorota Weber** – Skarbnik;  
**Julian Pełka** – Prezes Honorowy PZLAM, Doradca ds organizacyjno - sportowych;  
**Janusz Nath** - Zastępca Dyrektora Zawodów, Biuro Zawodów;  
**Paweł Weber** - Biuro Zawodów;  
**Anna Kosicka, Tomasz Przedwojewski** - Bramka – Call room;  
**Magdalena Krankowska** – Kierownik d/s akredytacji;  
**Jerzy Krauze** - Koordynator spotkań;  
**Mirosław Łuniewski** - Koordynator chodu sportowego, statystyki;  
**Maciej Kwiatkowski** - Koordynator dyscyplin biegowych poza halą;  
**Gabriel Mańkowski** - Koordynator d/s bezpieczeństwa;  
**Tomasz Goworski** – Koordynator konkurencji wieloboju;  
**Rajmund Jagodziński** –Zastępca Dyrektora Zawodów;  
**Mirosław Matecki, Bartosz Jędrzejewski** - Kierownicy techniczni;  
**Dagna Wleklińska, Tadeusz Maj** – Kierownicy ceremonii medalowych;

**Irena Matczyńska, Sylwia Wiśniewska** - Koordynatorzy d/s wolontariatu;  
**Wiktor Matczyński** - Dyrektor TIC (centrum informacji technicznej);  
**Krzystian Krystoforski** – Koordynator Transportu;  
**Kinga Wiśniewska** – Koordynator ds zakwaterowania;  
**Sławomir Pawenta** - Koordynator ds kontaktów z władzami lokalnymi;  
**Zdzisław Raczyński i Agnieszka Peplińska** - Koordynator ds mediów;  
**Karol Wojtczak** - Usługi medyczne;  
**Jerzy Duber** – Koordynator logistyki;  
**Tadeusz Dziekoński** – Atestator tras;

**Pomiar czasu** - DomTel Sport Timing, STS-Timing

## Nominowany przez EMA Zespół Zarządzania Zawodami

### *Delegaci techniczni*

Ivan Pukšar, CRO, Delegat techniczny ds konkurencji halowych;

Ercan Ozkan, TUR, Kierownik ds konkurencji halowych;

Vesna Repic, SRB, Delegat techniczny ds konkurencji poza stadionowych.

### *DCO TEAM*

Martine Prevost, FRA, DCO / SO.

### *Oficerowie bezpieczeństwa*

Bill Courtney, GBR, Oficer bezpieczeństwa;

Serge Beckers, BEL, Oficer bezpieczeństwa.

### *Starter międzynarodowy*

Allan Bell, GBR, Starter międzynarodowy.

### *Międzynarodowi sędziowie chodu*

Ewa Golebowska, POL, sędzia główny chodu;

Orsolya Gruber, HUN, sędzia chodu / EMATO;

Sylvia Hanusova, SVK, sędzia chodu / EMATO;

Inge Marie Scholer, DEN, sędzia chodu / EMATO;

Christian Melchior, GER, sędzia chodu / EMATO.

### *EMATO TEAM*

Helena Carvalho, POR, Koordynator EMATO/Kierownik bramki;

Martin Roald Arbol, DEN, Sędzia biegów /

Prezydent Jury of Appeal;

Sebastian Swierc, POL, EMATO Field;

Elio Capurso, ITA, EMATO - rzuty.

### *Jury of Appeal TEAM*

Fennie Van Osch, NED, Jury of Appeal

Secr; Tech Meet minutes, TM Coordinator.

## Sędziowie wolontariusze

Ilaria Malcangi, ITA;

Fred Pidgeon, GBR;

Jane Pidgeon, GBR;

María Rosa Busquets Fuster, ESP;

Franz Schestack, AUT;

Brigitta Mühlberger, AUT;

Mark Heckel, USA;

Pat Fitzgibbon, IRL;

Archie Jenkins, GBR;

Saviard Laurent, FRA;

Lynne Marr, GBR;

Virgílio Pedro Pinto, POR;

Boris Lacković, CRO;

Srećko Ovčar, CRO;

Duška Lorbek Mandić, SRB;

Sanja Marciuš Ovčar, CRO;

Roberto Pellicoro, ITA;

Sofia Vimbai Hove, ITA;

Albertino Pereira Costa Pinto, POR.

## Harmonogram Ogólny

### Piątek (15 marca 2024)

- Otwarcie Centrum Informacji Technicznej (patrz szczegóły w „Centrum Informacji Technicznej”)

### Sobota (16 marca 2024)

- Ceremonia Otwarcia – Hala Sportowa Arena Toruń (patrz szczegóły w „Ceremonie i nagrody”)
- Odprawa techniczna
- Pierwsze spotkanie kierowników drużyn (patrz szczegóły w „Centrum Informacji Technicznej”)

### Niedziela-Sobota (17-23 marzec 2024)

- Zawody (patrz harmonogram w „Procedura zawodów”)

### Sobota (23 marca 2024)

- Ostatni dzień zawodów
- Ceremonia Zamknięcia (patrz szczegóły w „Ceremonie i nagrody”)

## Wybrane przydatne zwroty i wyrażenia

English	German	Spanish	Italian	French	Polish
Good morning	Guten Morgen	Buenos días	Buongiorno	Bonjour	Dzień dobry
Good evening	Guten Abend	Buenas noches	Buonasera	Bonsoir	Dobry wieczór
Bye/Good bye	Tschüss/Auf Wiedersehen	Adiós	Arrivederci	Au revoir	Do widzenia
Hello	Hallo	Hola	Ciao	Salut	Cześć
Please	Bitte	Por favor	Per favore	S'il vous plait	Proszę
Thank you	Danke	Gracias	Grazie	Merci	Dziękuję
Can you help me?	Können Sie mir helfen?	¿Puedes ayudarme?	Mi potete aiutare?	Pouvez-vous m'aider?	Czy możesz mi pomóc?
A beer, please	Ein Bier, bitte	Una cerveza, por favor	Una birra per favore	Une bière, s'il vous plait	Poprosze piwo



1. Arena Toruń – główna hala sportowa
2. Stadion Miejski – rzut oszczepem i dyskiem, meta Maratonu
3. Rzutnia górna – rzut młotem i ciężarkiem
4. Ul. Gen. J. Bema - trasa chodu sportowego na 5 km, start Maratonu
5. Park Rudelka – cross-country



## **ARENA TORUŃ**

Obiekt znajduje się 2 km od centrum miasta i można się do niego dostać piechotą (20 minut), transportem publicznym lub taksówką. Hala spełnia wszystkie wymagania techniczne do przeprowadzenia zawodów lekkoatletycznych najwyższej rangi.

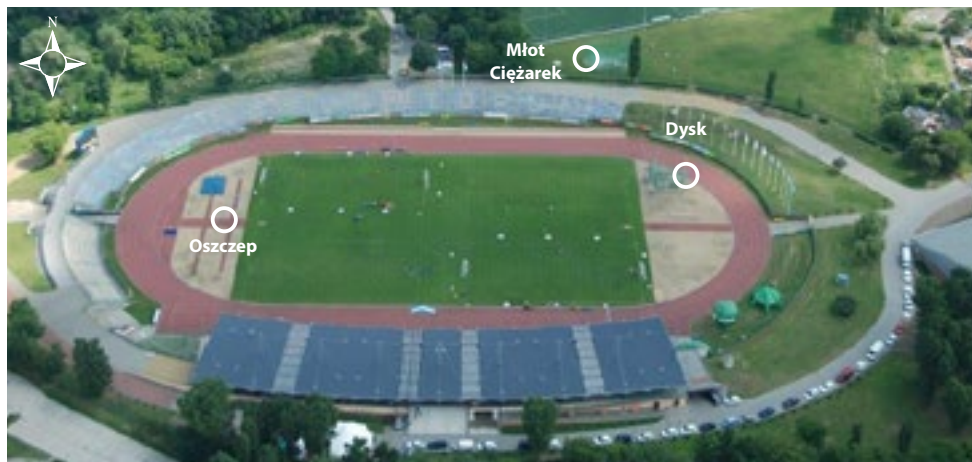
- Centrum Informacji Technicznej – biuro zawodów
- Odprawy techniczne i kierowników ekip - sobota 16 marca
- Ceremonia Otwarcia - sobota 16 marca
- Zawody - 17-23 marca
- Ceremonia Zamknięcia - sobota 23 marca

## **Wyposażenie**

- 6-torowa bieżnia okrężna na 200m i 8 torów do biegu na 60m i biegu przez płotki na 60m
- 2 skocznie do skoku wżwyż, 1 skocznia do skoku o tyczce, 1 skocznia do skoku w dal, 1 skocznia do trójskoku

## **Sala rozgrzewkowa**

- 1 skocznia do skoku w dal, 1 skocznia do trójskoku
- siłownia - bez opłat



## Stadion Miejski

Stadion 500m od hali ARENA Toruń

- Rzut oszczepem, dyskiem, młotem i ciężarkiem



## PARK RUDELKA

- 8km i 6km Bieg Przełajowy - wtorek  
19 marca





## Chód sportowy na 5km

- ul. Gen. J. Bema - Piątek 22 marca

## Maraton

- dwa okrążenia ze startem na ul. Bema i metą na Stadionie Miejskim - Sobota 23 marca



Patrz mapa każdego miejsca zawodów oraz program w załączniku.

Szatnie z prysznicami i toaletami są dostępne na Arenie Toruń.

## Transport

Toruń ma doskonałe połączenia drogowe. Dojazd z lotnisk w Bydgoszczy, Poznaniu, Gdańsku i Warszawie również jest bezproblemowy.



## Transport do miejsc zawodów

Wszystkie zawody odbędą się w hali Arena Toruń, na stadionie lub wzdłuż tras bezpośrednio otaczających główną halę, która znajduje się 2 km od centrum miasta. Do miejsc tych można dotrzeć:

- pieszo – około 20 minut
- miejscowym autobusem – bezpłatnie dla posiadających identyfikator
- taksówką – koszt około 26,00 zł

Toruń ma bardzo rozbudowaną sieć transportu publicznego. W mieście są dziesiątki linii autobusowych i kilka linii tramwajowych. W mieście są również 44 postoje taksówek.

Koszty transportu w Toruniu pokrywają Państwo do czasu odebrania swojego pakietu startowego w Centrum Akredytacji na Arenie Toruń.

Z chwilą uzyskania akredytacji, zawodnicy otrzymają identyfikator, który upoważnia do bezpłatnego korzystania ze środków transportu publicznego. Identyfikator jest imienny i nie może być przekazywany innym osobom. **Ważne: bezpłatny transport oferowany jest od 16 do 23 marca.**

## Parking w miejscach zawodów

W pobliżu każdego miejsca zawodów znajduje się płatny parking. Parkowanie poza obszarami do tego wytyczonymi jest zakazane i grozi za to mandat.

## Centrum Informacji Technicznej (TIC)

### Lokalizacja

Centrum Informacji Technicznej (TIC) znajdować się będzie w hali ARENA Toruń. Hol wejściowy hali wykorzystany zostanie do celów wydawania pakietów startowych i procesu potwierdzania zgłoszenia do poszczególnych konkurencji.

### Godziny pracy TIC

Biuro kierowników drużyn znajdować się będzie w hali ARENA Toruń. Pierwsze spotkanie kierowników drużyn odbędzie się w sobotę 16 marca o godzinie 15:30 w hali Arena Toruń.

W dniach zawodów, od poniedziałku 18 marca, spotkania kierowników drużyn odbywać się będą od godziny 9:00 w sali konferencyjnej na 3. piętrze Hotelu Meeting w hali Arena Toruń. Spotkanie kierowników drużyn nie zostanie przeprowadzone w ostatnim dniu zawodów, w sobotę 23 marca.

Wszystkie pytania muszą zostać zgłoszone w TIC na formularzu kierownika drużyny do godziny 19:00. Sprawozdania z codziennych spotkań kierowników drużyn publikowane będą na stronie internetowej emaci2024.com

## Odprawy techniczne

Odprawa dla władz EMA ze wszystkimi osobami funkcyjnymi i sędziami odbędzie się w sali konferencyjnej na 3. piętrze Hotelu Meeting w hali ARENA Toruń, w godzinach 14:00-15:00, w sobotę 16 marca. Osoby funkcyjne odbiorą swoje przepustki oraz stroje w Biurze Zawodów przed odprawą.

## Biuro Zawodów – wydawanie pakietów startowych

Centrum Akredytacyjne będzie otwarte w następujących godzinach:

### Dni bez zawodów:

Friday 15 March	12:00 – 20:00
Saturday 16 March	08:00 – 21:00

### Dni zawodów:

Sunday - Friday (17-22 March)	08:00 – 21:00
Saturday 23 March	07:00 – till the end of last event

## Odbiór pakietu startowego i identyfikatora

Wszyscy zarejestrowani zawodnicy, oficjalni przedstawiciele, osoby towarzyszące i personel wspomagający muszą odebrać swój pakiet rejestracyjny z obszaru akredytacji w hali ARENA Toruń w godzinach funkcjonowania. Pakiet rejestracyjny obejmować będzie identyfikator, informator techniczny (jeśli zastał zamówiony) oraz numery startowe z agrafrkami oraz medal pamiątkowy.

## Rejestracja do zawodów

**Krok 1.** Przyjdź do centrum akredytacji i odbierz pakiet startowy.

**Krok 2. Potwierdź swój start (confirmation) najpóźniej dzień wcześniej do godziny 18:00 za wyjątkiem Maratonu, który nie wymaga potwierdzenia. (Przy potwierdzeniu otrzymasz dokument potwierdzenia).**

**Krok 3.** Zgłoś się do startu na bramkę (call room). Pierwsza jest dla wszystkich konkurencji na Arenie (numer 8 - patrz plan hali str. 48). W przypadku wszystkich konkurencji odbywających się na Stadionie Głównym i na arenie rzutów bramka znajduje się na Stadionie Głównym, w korytarzu z widokiem na boisko, patrz diagram na str. 53. Bramki dla konkurencji poza stadionowych znajdują się na starcie konkurencji – zobacz mapy.

## Identyfikatory - akredytacja

Akredytacja to proces mający zapewnić uczestnikom i gościom Mistrzostw EMACI 2024 odpowiedni poziom fizycznego dostępu do wszystkich miejsc zawodów i obszarów w Toruniu.

Wszyscy zarejestrowani zawodnicy, osoby towarzyszące i personel wspomagający (np. media, personel medyczny, oraz kierownicy drużyn) w chwili rejestracji w obszarze akre-

dytacji otrzymają identyfikator. Aby odebrać identyfikator, zarejestrowani zawodnicy i personel wspomagający muszą okazać dowód osobisty lub inny oficjalny dokument tożsamości (zawierający zdjęcie). Identyfikatory dla osób towarzyszących będą się znajdowały w pakiecie startowym zawodnika, któremu towarzyszą. Kierownicy drużyn mogą odebrać identyfikator za zawodnika oraz dokonać potwierdzenia jego startu.

Identyfikator przypisany jest do osoby, dla której został wystawiony i nie może być przekazywany innej osobie. Identyfikator powinien być widoczny cały czas w wyznaczonych miejscach/obszarach zawodów EMACI 2024, za wyjątkiem czasu, kiedy zawodnicy biorą udział w rywalizacji.

Kody kolorów na każdym identyfikatorze decydują o zakresie dostępu przyznanego danej osobie.

Punkty kontrolne prowadzone będą przez zakontraktowanych pracowników ochrony, wolontariuszy lub personel. Dostęp do obszarów zawodów w każdym z miejsc zawodów będzie ograniczony tylko do tych osób, które mają ważny powód aby tam wejść i posiadają stosowny identyfikator.

Jeżeli dana osoba naruszy zasady kontroli dostępu, zatrudniona ochrona przetrzyma tę osobę do czasu podjęcia uchwały (np. cofnięcia akredytacji).

## Akredytacja dla personelu wspomagającego

Identyfikator dla kierowników drużyn da im dostęp do spotkań kierowników drużyn i biura kierowników drużyn.

Identyfikator personelu medycznego będzie wydawany zarejestrowanym drużynowym specjalistom od medycyny sportowej (np. fizjoterapeutom drużyny). W miejscach zawodów na wykonywanie takich czynności wyznaczone zostaną specjalne obszary.

Zarejestrowane i akredytowane media (np. dziennikarze, fotografowie, kamerzyści, itp.) będą mieli dostęp do wyznaczonej „strefy mediów” (więcej informacji w części zatytułowanej Media).

## Zagubione lub zniszczone identyfikatory

Zamiennik zagubionego lub zniszczonego identyfikatora można otrzymać w Biurze Zawodów uiszczając opłatę w wysokości 20€.

## Sprzedaż

W Biurze Zawodów będzie można nabyć poniższe artykuły/usługi:

- dyplom €2 (PLN 10)
- zamiennik identyfikatora €20 (PLN 90)
- zamiennik numeru startowego €10 (PLN 50)

Zawodnicy mogą dokonywać płatności gotówką lub kartą.

## TIC

W TIC dostępne będą poniższe usługi:

- wydawanie i odbiór formularzy zgłoszenia do sztafety
- wydawanie i odbiór formularzy do drużynowych biegów przełajowych, maratonu i chodu sportowego na 5 km (przed 17:00 w dniu poprzedzającym konkurencję)
- rezerwacje pokoju spotkań kierowników drużyn
- wydawanie i odbiór formularzy z pytaniami na spotkanie kierowników drużyn (do godz. 19:00)
- składanie odwołań i protestów (otrzymanie i zwrot formularzy odwoławczych)

## Informacja

Na tablicach informacyjnych na terenie ARENY Toruń pojawią się:

- ogólne informacje o zawodach (np. transport);
- zmiana godzin zawodów, jeśli będą konieczne z powodu nieprzewidzianych okoliczności.

## Języki

Oficjalnym językiem podczas Mistrzostw jest język polski i język angielski. Dodatkowo informacje będą udzielane w języku:

- hiszpańskim
- niemieckim
- francuskim

Wolontariusze mówiący w tych i innych językach będą dostępni w Centrum Akredytacji.

## Bezpieczeństwo

### Ogólne informacje

Bezpieczeństwo i ochrona wszystkich gości Mistrzostw Europy w Lekkiej Atletyce Masters Toruń 2024 stanowią kwestią priorytetową. Zakontraktowani pracownicy ochrony oraz wolontariusze będą dbać o bezpieczeństwo wszystkich miejsc zawodów zarówno w dzień jak i w nocy.

Jeśli zauważą Państwo jakiegokolwiek zdarzenia wpływające na bezpieczeństwo, prosimy o pilne przekazanie informacji na ich temat obsłudze Mistrzostw lub najbliższemu pracownikowi ochrony. Prosimy zgłaszać wszelkie zdarzenia, podejrzenia lub rzeczywiste, aby umożliwić decydom podjęcie działań mających na celu ochronę wszystkich gości Mistrzostw Europy w Lekkiej Atletyce Masters Toruń 2024.

## Zakazane przedmioty i zachowanie

Na zawodach i w miejscach ich odbywania podczas Mistrzostw Europy w Lekkiej Atletyce Masters Toruń 2024 niedozwolone są poniższe przedmioty i zachowania:

- przedmioty szklane
- urządzenia wybuchowe
- broń
- duże transparenty, transparenty z informacjami handlowymi lub obraźliwymi odniesieniami/językiem
- używanie, posiadanie i dostarczanie narkotyków
- bezprawne używanie, bezprawne posiadanie i bezprawne dostarczanie leków na receptę
- palenie
- dystrybucja ulotek lub dowolnych innych materiałów niezatwierdzonych przez Lokalny Komitet Organizacyjny Toruń 2024, czy to dla celów promocyjnych, czy też dowolnej innej komunikacji
- nieautoryzowane stoły lub stanowiska do prowadzenia działalności detalicznej, handlu lub należące do grup politycznych i/lub religijnych
- rzeczy lub zachowania zakazane przez prawo obowiązujące w Polsce

## Przeszukanie toreb

Przy wejściu na wszystkie miejsca zawodów i Mistrzostw mogą być przeprowadzane przeszukania toreb. Jeśli u gości odwiedzających Mistrzostwa Europy w Lekkiej Atletyce Masters Toruń 2024 znalezione zostaną jakiegokolwiek zakazane przedmioty zgodnie z podanym wyszczególnieniem lub stwierdzone zostanie, że angażują się oni lub mogą się angażować w jakiegokolwiek niezgodne z prawem, kryminalne i/lub antyspołeczne zachowania, zakontraktowany personel ochrony będzie miał prawo i będzie upoważniony odmówić wstępu lub usunąć osoby naruszające zasady z zawodów i miejsc ich przeprowadzania.

## Przechowalnia bagażu

W hali Arena Toruń będzie dostępna dla sportowców bezpieczna przechowalnia toreb oraz szafki - na planie punkt 5 i 12.

## Rady ogólne

- Ogranicz ilość noszonej ze sobą gotówki.
- Przechowuj kopię swojego paszportu, czeki podróżne i numery kart kredytowych w innym miejscu niż portfel i pieniądze.

## Zagubione rzeczy

Rzeczy znalezione w czasie zawodów będą przechowywane do czasu zakończenia rywalizacji sportowej. Każdej nocy rzeczy zagubione zostaną przetransportowane do Centrum Akredytacji w hali ARENA Toruń. Aby odzyskać wszelkie zagubione przedmioty należy udać się do punktu informacyjnego danego miejsca zawodów lub do punktu obsługi w Centrum Akredytacji.

## Ceremonie i wydarzenia

### Ceremonia Otwarcia

Zapraszamy wszystkich zawodników, oficjalnych przedstawicieli i kibiców do udziału w oficjalnej Ceremonii Otwarcia. Najważniejsze informacje poniżej:

Data: Sobota 16 marca 2024

Godzina: rozpoczęcie o godzinie 18:00

Lokalizacja: Hala ARENA Toruń

Transport: autobus, własny samochód

Program obejmuje:

- paradę drużyn narodowych
- oficjalne przemówienia
- przysięgę zawodników i sędziów
- wniesienie flagi EMA
- program rozrywkowy

Zawodnicy uczestniczący w paradzie drużyn (20 zawodników + 5 na każde 100 zarejestrowanych zawodników na jeden kraj, np. drużyna składająca się ze 150 sportowców ma limit 25 zawodników) muszą przybyć i zgłosić się w hali rozgrzewkowej do godziny 17:30. Parada zawodników i wolontariuszy rozpocznie się o godzinie 18:00. Każdy kraj ustawiony będzie w kolejności alfabetycznej, a prezentację zakończy drużyna z Polski.

### Spotkanie integracyjne

Z powodu wyjątkowej liczby zgłoszeń na Mistrzostwa w Toruniu, harmonogram wydarzeń pokazuje, że nie ma wolnego wieczoru na zorganizowanie w/w spotkania.

### Ceremonia Zamknięcia

Zapraszamy wszystkich zawodników, oficjalnych przedstawicieli i kibiców do udziału w oficjalnej Ceremonii Zamknięcia. Najważniejsze informacje poniżej:

Data: Sobota 23 marca 2024

Godzina: po zakończeniu sztafet 4x200m, przed rozpoczęciem sztafet mieszanych

Lokalizacja: Hala ARENA Toruń

Program obejmuje::

- oficjalne przemówienia
- Przekazanie flagi European Masters Athletics kolejnemu organizatorowi (jeśli zostanie wybrany).

## Ceremonie medalowe

Medale będą wręczane w hali ARENA Toruń w dniu rozegrania danej konkurencji, w tym wszelkich zawodów non-stadia.

Ceremonie medalowe będą prowadzone po ogłoszeniu wyników po zakończeniu danej konkurencji. Zawodnicy muszą uczestniczyć w ceremonii medalowej ubrani w strój reprezentujący ich kraj.

W czasie ceremonii medalowej zawodnicy będą stali na podium medalowym, medale i dyplomy będą wręczane każdemu zawodnikowi (pierwszemu, drugiemu i trzeciemu), oraz odegrany zostanie hymn narodowy zdobywcy pierwszego miejsca.

Ceremonia medalowa może zostać przesunięta w czasie, jeśli złożony zostanie protest odnośnie wyników.

Protesty należy składać w TIC w hali ARENA Toruń (patrz: „Protesty i odwołania”).

W przypadku złożenia protestu, wręczenie medali zostanie przełożone do czasu ogłoszenia ostatecznego wyniku.

## *Odbiór medali*

Jeśli któryś z zawodników nie stawi się w obszarze ceremonii medalowej o wyznaczonej porze dekoracji, medale będzie można odebrać w punkcie ceremonii medalowej do czasu zakończenia Mistrzostw. Kierownicy drużyn również mogą odebrać medale w imieniu swoich zawodników.

## *Grawerowanie*

Usługa grawerowania medali będzie dostępna w hali ARENA Toruń.



## Usługi medyczne

### Numery alarmowe

112 – nagłe przypadki

986 – Straż Miejska

997 – Policja

998 – Straż Pożarna

999 – Pogotowie Ratunkowe

### Pierwsza pomoc

Pierwsza pomoc będzie udzielana podczas wszystkich konkurencji i we wszystkich miejscach zawodów przez wykwalifikowany personel z NZOZ "RATUJ" przeszkolony do działania w nagłych przypadkach. Mapy wraz z oznakowaniem wskazującym lokalizację punktów pierwszej pomocy będą znajdować się we wszystkich miejscach zawodów.

Personel zapewni podstawową pierwszą pomoc oraz transport do szpitala, jeśli konieczna okaże się dalsza opieka.

Wszelkie usługi opieki zdrowotnej poza tymi punktami pierwszej pomocy będą na koszt świadczeniobiorcy, wliczając wszelkie koszty zdrowotnych, medycznych, szpitalnych i powiązanych usług i zasobów.

### Porady zdrowotne

Wszystkim turystom zagranicznym zdecydowanie zaleca się wykupienie ubezpieczenia podróznego, w tym ubezpieczenia medycznego, przed przyjazdem do Polski. Zaleca się, aby sportowcy i inni turyści wykonali wymagane szczepienia oraz sprawdzili, czy ich ubezpieczenie zdrowotne obejmuje podróż i nieszczęśliwe wypadki na terenie Polski.

### Szpitala

- Wojewódzki Szpital Zespolony im. L. Rydygiera w Toruniu, 53-59 Świętego Józefa Street, Toruń
- Specjalistyczny Szpital Miejski w Toruniu, 17/19 Stefana Batorego Street, Toruń

### Fizjoterapia

W hali ARENA Toruń, Lokalny Komitet Organizacyjny zapewni specjalnie do tego celu wyznaczony obszar do fizjoterapii, w którym akredytowani fizjoterapeuci współpracujący ze swoją drużyną narodową mogą zainstalować swoje stoły do masażu.

Ponadto, LKO zapewni usługi fizjoterapeutyczne w hali ARENA Toruń dla tych krajów,

które w tym zakresie nie dysponują swoim własnym personelem wspomagającym. Aby przejść zabiegi fizjoterapii, zawodnicy będą musieli się zarejestrować.

## Catering

W hali ARENA Toruń dostępnych będzie szereg różnorodnych punktów z napojami i jedzeniem (patrz plan w załączniku).

## Dostęp do bezprzewodowego internetu

W wyznaczonym obszarze w hali ARENA Toruń umożliwiony będzie bezpłatny dostęp do bezprzewodowego internetu (WiFi) (patrz plan w załączniku).

## Zdjęcia

Profesjonalne usługi fotograficzne świadczyć będzie oficjalny fotograf Mistrzostw. Zdjęcia i filmy z Mistrzostw będzie można kupić w punkcie fotograficznym zlokalizowanym w obrębie hali ARENA Toruń. Będą one również dostępne online w trakcie i po Mistrzostwach.



Oficjalny fotograf będzie miał wyłączny dostęp do terenu, gdzie odbywać się będą zawody z wyjątkiem akredytowanych mediów. Oficjalni fotografowie będą musieli przez cały czas pełnienia obowiązków nosić oficjalne kamizelki dla fotografów.

## Pamiątki

W czasie zawodów w hali ARENA Toruń prowadzona będzie sprzedaż pamiątek z Mistrzostw.

## Media

### Zapytania od mediów

Zapytania w sprawie wywiadów i komentarzy dotyczących kwestii innych niż ich indywidualne osiągnięcia zawodnicy powinni kierować do Zdzisława Raczyńskiego, Kierownika mediów EMACI 2024 znajdującego się w hali ARENA Toruń. Zagwarantuje to precyzję informacji i pozwoli utrzymać dobre stosunki z mediami. Wolontariusze nie powinni udzielać żadnych wywiadów ani występować w żadnych materiałach promocyjnych, reklamowych lub zachęcających bez uzyskania uprzedniej zgody od Lokalnego Komitetu Organizacyjnego EMACI 2024.

## Dostęp dla mediów

Wszyscy przedstawiciele mediów obecni na EMACI Toruń 2024 MUSZĄ być akredytowani.

Przepustka z akredytacją dla mediów zapewni dostęp do stref kibiców i wyznaczonych stref dla mediów w obrębie poszczególnych miejsc zawodów. Strefy mediów obejmują obszary do oglądania i pracy w miejscach zawodów i Mistrzostw oraz centrum medialne.

Akredytowane media będą miały możliwość zarezerwowania w centrum medialnym wstępu na teren odbywania konkurencji. Ilość miejsc jest ograniczona i zachęmy do dokonywania rezerwacji z wyprzedzeniem.

Aby uzyskać dostęp do terenu odbywania konkurencji akredytowani przedstawiciele mediów muszą posiadać wcześniejszą rezerwację, nosić kamizelkę dla mediów (otrzymaną w centrum medialnym) i być w towarzystwie wolontariusza do obsługi mediów

## Centrum medialne

Wszystkie akredytowane media będą miały dostęp do wyznaczonych obiektów medialnych w obrębie centrum medialnego zlokalizowanego w hali ARENA Toruń. Aby uzyskać dostęp konieczne będzie okazanie przez przedstawicieli mediów ich przepustek z akredytacją.

Centrum medialne otwarte będzie w godzinach od 10:00 do 22:00.

W centrum medialnym dostępne będą pakiety medialne, WiFi, komputer i urządzenia drukujące.

## Zgłoszenia i potwierdzenia

### Ostateczne zgłoszenia

Proszę sprawdzić stronę organizatora: [emaci2024.com](http://emaci2024.com)

### Potwierdzanie zgłoszeń

Zawodnicy MUSZĄ potwierdzić swój udział w każdej konkurencji, do której się zgłosili przed rozpoczęciem pierwszej rundy lub przed pierwszą konkurencją pięcioboju w zawodach. Wszystkie potwierdzenia muszą zostać dokonane do godziny 18:00 w dniu poprzedzającym konkurencję.

Punkt potwierdzeń znajdować się będzie w obszarze akredytacji w hali ARENA Toruń i dostępny będzie w poniższych godzinach:

#### **dni bez zawodów:**

Piątek 15 marca 12:00 – 20:00

Sobota 16 marca 08:00 – 21:00

#### **dni zawodów:**

Niedziela - Piątek ( 17-22 marca) 08:00 – 21:00

## Zmiana konkurencji

Uczestnicy NIE mogą zmieniać ani dodawać konkurencji. Zawodnicy mogą jedynie anulować swoje konkurencje, na które byli zarejestrowani. Nie mogą zająć miejsca innego zawodnika w konkurencji. W przypadku nieprzestrzegania tych zasad, zawodnik może zostać zdyskwalifikowany z całych zawodów.

## Obszary rozgrzewki

W hali Arena jedyny obszar do rozgrzewki wskazany jest pod numerem 5 (patrz plan hali str. 48) i należy z niego korzystać, aby rozgrzać się krótko przed swoją konkurencją. Ostatnia rozgrzewka odbywa się w miejscu przeprowadzania danej konkurencji.

## *Trening*

### **Arena Toruń**

Niedziela – piątek – po zawodach, na głównej hali zawodów i w strefie rozgrzewek, do godz. 21:30

### **Stadion Główny**

Sobota 10:00-13:00

Niedziela – piątek – po zawodach do godziny 18:00 – w zależności od warunków atmosferycznych

### **Rozgrzewka przed konkurencjami technicznymi**

NIE ma wydzielonych stref rozgrzewki dla konkurencji technicznych. Zawodnicy będą mieli możliwość zakończenia rozgrzewki w miejscu konkursu.

Siłownia dostępna jest przez cały czas, ale nie na wyłączność.

## Wyposażenie i sprzęt lekkoatletyczny

### *Korzystanie z oficjalnego i własnego sprzętu lekkoatletycznego*

Lokalny Komitet Organizacyjny zapewni przynajmniej trzy (3) sztuki sprzętu lekkoatletycznego zatwierdzonego przez WA zgodnego ze specyfikacjami WA/WMA/EMA dla każdej konkurencji rzutowej.

Własny sprzęt lekkoatletyczny jest dozwolony w zawodach pod warunkiem, że został uprzednio oficjalnie sprawdzony i pozytywnie zweryfikowany przez sędziego w sali kontroli sprzętu w miejscu odbywania konkurencji (patrz zdjęcie stadionu na str. 53). Osobisty sprzęt lekkoatletyczny do rzucania będzie wydawany do konkretnych zawodów jego właścicieli. Dowolny inny uczestnik zawodów w ramach danych zawodów właściciela ma prawo korzystać z tego sprzętu, jeśli tylko chce.

W zawodach wykorzystane będą tylko kule i ciężarki metalowe.

Jeśli Twoja konkurencja rozpoczyna się po godzinie 10:00, ostateczny termin na sprawdzenie i zatwierdzenie prywatnego sprzętu lekkoatletycznego do pięcioboju i konkurencji rzutowych to dwie (2) godziny przed rozpoczęciem Twojej grupy wiekowej, w miejscu przeprowadzania konkurencji. Jeśli Twoja konkurencja rozpoczyna się przed godziną 10:00, ostateczny termin to jedna (1) godzina wcześniej.

Zawodnicy mogą zabrać swój osobisty sprzęt lekkoatletyczny po zakończeniu konkurencji z punktu ważenia i depozytu sprzętu.

### *Tyczki*

Tyczki będą dostępne do wykorzystania w czasie zawodów i nie wolno ich zabierać z miejsca, w innym przypadku zawodnicy odpowiadać będą za koszty sprzętu zastępczego.

Zawodnicy, którzy chcą przechować swoje tyczki przed zawodami muszą dostarczyć je do obszaru rozgrzewki (numer 5 - patrz plan hali str. 48). Lokalny Komitet Organizacyjny nie odpowiada za tyczki zawodników. Prywatna tyczka zawodnika zostanie dostarczona do miejsca zawodów na żądanie.

Tyczki używane przez zawodnika podczas zawodów muszą być oznaczone numerem zawodnika.

## Tyczki do skoku o tyczce w EMACI 2024.

Oплата za wynajem tyczek organizatora wynosi: 120 zł (€25)

No	Length	Manufacturer	Hardness	Flex
1	3,20m	Pacer One	60	30,4
2	3,20m	Pacer One	70	27,7
3	3,35m	Pacer One	70	28,5
4	3,50m	Pacer One	90	27,4
5	3,50m	Pacer One	100	25,4
6	3,65m	Pacer One	90	28,5
7	3,65m	Pacer One	100	26,7
8	3,65m	Pacer One	110	25,5
9	3,65m	Pacer One	120	22,4
10	3,65m	Pacer One	130	20,6
11	3,90m	Pacer One	110	27,0
12	3,90m	Pacer One	120	24,5
13	4,15m	Carbon Fx	130	24,4
14	4,15m	Carbon Fx	135	23,4
15	4,15m	Carbon Fx	140	22,4
16	4,15m	Carbon Fx	145	21,4
17	4,25m	UCS Spirit	140	23,0
18	4,25m	UCS Spirit	145	23,0
19	4,25m	UCS Spirit	145	22,0
20	4,25m	UCS Spirit	150	21,0
21	4,25m	UCS Spirit	150	20,5
22	4,25m	UCS Spirit	155	19,3
23	4,25m	Carbon Fx	135	22,0
24	4,25m	Carbon Fx	140	23,0
25	4,25m	Carbon Fx	145	22,6
26	4,25m	Carbon Fx	145	22,0
27	4,25m	Carbon Fx	150	21,0
28	4,25m	Carbon Fx	155	20,2
29	4,25m	Carbon Fx	160	19,6
30	4,25m	Carbon Fx	160	19,0
31	4,40m	Carbon Fx	130	26,0
32	4,40m	Carbon Fx	135	25,0
33	4,40m	Carbon Fx	140	24,0
34	4,40m	Carbon Fx	145	23,0
35	4,40m	Carbon Fx	145	22,5
36	4,40m	Carbon Fx	150	21,5
37	4,40m	Carbon Fx	155	21,0
38	4,40m	Carbon Fx	155	20,5



## Procedury zawodów

### Regulamin

14. Halowe Mistrzostwa Europy w Lekkiej Atletyce Masters odbędą się zgodnie z przepisami i regulaminami WA/WMA/EMA. Przepisy WMA/EMA są dostępne pod adresem [www.european-masters-athletics.org](http://www.european-masters-athletics.org).

### Procedury „bramki” (Call Room)

Zawodnicy muszą stawić się na bramce (Call Room) najpóźniej w czasie wskazanym poniżej:

Konkurencja	Bramka (call room) - minut przed startem
Wszystkie konkurencje biegowe	20
Wszystkie halowe konkurencje techniczne, z wyjątkiem skoku o tyczce i skoku wzwyż	30
Skok o tyczce	60
Skok wzwyż	35
Dysk/Oszczep/Młot	30
Pięciobój (pierwsza konkurencja)	20
Konkurencje non-stadia	30

Po tym jak zawodnicy zgłoszą się do bramki (Call Room), nie będą mogli już wyjść. Wszystkie niezbędne informacje dotyczące zawodów zostaną przekazane zawodnikom na bramce (Call Room). Oficjalni przedstawiciele na bramce (Call Room) zweryfikują akredytację, numer startowy, strój, obuwie i rzeczy osobiste zawodników. Wszyscy zawodnicy będą odprowadzeni z bramki (Call Room) do obszaru zawodów. Zawodnicy, którzy chcą skorzystać ze swoich własnych tyczek muszą je wcześniej dostarczyć we wskazane miejsce (numer 5 na planie hali), skąd zostaną przeniesione na skocznię.

### *Konkurencje non-stadia*

W przypadku WSZYSTKICH wydarzeń odbywających się poza stadionem sportowcy muszą zgłosić się do Call Room na miejscu co najmniej 30 minut przed godziną rozpoczęcia wydarzenia.

### *Języki*

Polski i angielski będą głównymi językami używanymi we wszystkich bramkach (Call Room) podczas EMACI 2024.

## *Strój*

Wszyscy zawodnicy MUSZĄ nosić koszulkę sportową zatwierdzoną przez krajowy związek. Taki sam strój obowiązuje w konkurencjach drużynowych.

Podkoszulek lub koszulka klubowa nie są akceptowane.

Wszystkie reklamy na strojach zawodników w czasie zawodów i przyznawania nagród muszą być zgodne z przepisami WA i EMA w zakresie wielkości i treści.

## *Numery startowe*

Wszyscy zawodnicy otrzymają w swoim pakiecie startowym trzy numery startowe oraz dwanaście (12) agrafek, które należy odebrać z Centrum Akredytacyjnym.

We wszystkich zawodach zawodnik musi nosić dwa numery startowe, właściwie przy-mocowane do swojej koszulki sportowej, jeden z przodu a drugi z tyłu. Wyjątek stanowią skoki i rzuty, w czasie których numer startowy można umieścić z przodu lub z tyłu lub po obu stronach.

Numerów startowych nie wolno ciąć, zaginać, ani modyfikować w jakikolwiek inny sposób pod groźbą kary dyskwalifikacji.

W konkurencjach sztafetowych zawodnicy noszą swoje własne numery startowe..

Za zgubione numery startowe naliczana będzie opłata w wysokości 50 zł. Zamienniki numerów startowych można nabyć w Biurze Zawodów.

## **Chipy do pomiaru czasu na hali Arena**

Chipy do pomiaru czasu w chodzie sportowym na 3000m i biegu na 3000m (mocowane do buta zawodnika) będą wydane zawodnikom przed każdym z tych wyścigów na bramce (Call Room) w hali Arena i muszą zostać zwrócone po zakończeniu konkurencji.

## **Chipy do pomiaru czasu w konkurencjach non-stadia**

Chipy do pomiaru czasu (mocowane do buta zawodnika) należy odebrać w przedziale czasowym od 2,5 godziny do najpóźniej 30 minut przed startem każdego wyścigu przy bramce (Call Room). Należy je zwrócić wolontariuszom po zakończeniu każdego biegu. Za niezwrócenie chipa naliczona zostanie kara w wysokości 50zł.

## **Procedury opuszczenia miejsca startu**

W konkurencjach skoku wzwyż i skoku o tyczce zawodnicy mogą opuścić obszar zawodów po tym jak zostali wyeliminowani.

W pięcioboju zawodnicy opuszczają miejsce startu po konkurencji razem z sędzią. Dla zawodników w czasie mistrzostw dostępne będą toalety, jednak skorzystanie z nich w czasie zawodów możliwe będzie, jeśli zawodnikowi towarzyszyć będzie sędzia lub asystent techniczny.

Wszyscy zawodnicy muszą opuścić teren zawodów i przejść przez strefę pokonkursową gdzie będą odbierać swoje rzeczy osobiste.

## Wyświetlanie wyników

Wyniki będą udostępnione w każdym miejscu zawodów, w którym odbywają się konkurencje.

Wyniki będą również dostępne na stronie internetowej emaci2024.com w zakładce „Wyniki”.

## Rzeczy osobiste

Zawodnicy nie mogą zabierać ani używać w obszarze zawodów radia, telefonów komórkowych, aparatów/kamer ani żadnych innych urządzeń elektronicznych. Przedmioty takie będą konfiskowane i będzie je można odebrać w TIC po zakończeniu konkurencji.

Wszelkie reklamy na strojach lub torbach zawodników muszą być zgodne z przepisami WA. Każdy przedmiot niezgodny z tymi przepisami będzie konfiskowany i zwracany po zakończeniu konkurencji.

## Kolce i buty

Obsługa bramki (call room) będzie odpowiedzialna za sprawdzenie obuwia (zgodnie z lista butów zatwierdzonych przez World Athletics), a także kolców na butach sportowców. Zasady EMA stwierdzają, że buty do zawodów muszą mieć maksymalną głębokość podeszwy 40 mm (z wyjątkiem butów z kolcami, które muszą mieć podeszwę o maksymalnej grubości nie większej niż 30mm). Maksymalna długość kolców podczas imprez halowych wynosi 6 mm.

## Listy startowe

W konkurencjach biegowych od 60 do 1500m, w zależności od liczby zgłoszonych, przewiduje się biegi eliminacyjne, półfinały i finały. Do poszczególnych biegów przydzielani będą zawodnicy zgodnie z podanymi w zgłoszeniu czasami.

W konkurencjach z kilkoma rundami, pierwsza runda (eliminacje) będzie zawsze rozpoczynała się o godz. podanej w tym informatorze. Jeśli z powodu wycofania zawodników jedna z rund będzie musiała zostać anulowana to będą to półfinały. Finały będą zawsze przeprowadzane w czasie wskazanym w programie.

W przypadku dłuższych wyścigów z bezpośrednimi finałami, zawodnicy zostaną rozstawieni w grupach w oparciu o ich czasy. Najpierw startować będzie wolniejsza grupa B.

Ostateczne wyniki będą uwzględniać wszystkie finały i będą klasyfikować sportowców według czasów.

## Zasady awansu

Patrz załącznik na str. 66.

## Harmonogram zawodów

Harmonogram zawodów według dnia i według miejsca zawarty został w załączniku i jest dostępny na stronie: [emaci2024.com](http://emaci2024.com)

### *Zmiany programu*

Wszelkie zmiany w programie zawodów będą omawiane w ramach codziennych spotkań kierowników drużyn i spotkań technicznych i przekazywane do wiadomości poprzez oficjalne zawiadomienie umieszczane na oficjalnych tablicach informacyjnych.

Zmiany będą również wywieszane na tablicach informacyjnych w każdym z miejsc zawodów. Żadna konkurencja nie rozpocznie się przed czasem zaplanowanym w programie.

## Pomiar czasu i osiągnięć

### *Wyniki i rekordy*

Przedstawiciel EMA ds. rekordów automatycznie zapisuje rekordy Europy pobite w czasie Mistrzostw.

W sprawie zapytań o rekordy krajowe, zawodnicy winni kontaktować się ze swoim kierownikiem drużyny.

### *Procedury po zawodach*

Wyniki będą wywieszane w miejscu rozgrywania konkurencji. Wszystkie poświadczone wyniki końcowe będą umieszczone online na stronie [emaci2024.com](http://emaci2024.com).

## Protesty i odwołania

Protesty i odwołania należy składać zgodnie z przepisami WA, WMA i EMA z poniższymi zmianami.

Wyniki będą wyświetlane w każdym miejscu rozgrywania konkurencji. Protest to natychmiastowe wyrażenie brak zgody na dowolny aspekt przeprowadzanej konkurencji. Apelacja (odwołanie) to brak zgody na decyzję Sędziów w sprawie Protestu. Odwołanie nie może nastąpić bez złożenia protestu i decyzji sędziego.

### *Protesty*

Protesty dotyczące statusu jakiegoś zawodnika odnośnie udziału w Mistrzostwach muszą zostać zgłoszone u Dyrektora Zawodów przed rozpoczęciem zawodów. Jeśli sprawa nie zostanie rozstrzygnięta w satysfakcjonujący sposób przed

rozpoczęciem konkurencji, dany zawodnik będzie dopuszczony do rywalizacji „w ramach protestu”. Następnie problem zostanie przekazany Delegatowi EMA celem podjęcia ostatecznej decyzji.

Protesty dotyczące wyniku lub przebiegu konkurencji należy składać w terminie 30 minut od oficjalnego ogłoszenia wyniku konkurencji. Sędziowie i organizatorzy zawodów ponoszą odpowiedzialność za to, aby moment ogłoszenia wszystkich wyników został zarejestrowany. Każdy protest powinien zostać złożony ustnie do Arbitra przez zawodnika, osobę działającą w jego imieniu lub przez oficjalnego przedstawiciela drużyny. Taka osoba lub zespół może protestować tylko wtedy, gdy bierze udział w tej samej rundzie zawodów, których dotyczy protest (lub późniejsze odwołanie) (lub bierze udział w zawodach, w których prowadzona jest punktacja zespołowa). Aby podjąć sprawiedliwą decyzję, Arbiter powinien rozważyć wszelkie dostępne dowody, które uzna za niezbędne, w tym film lub zdjęcie wyprodukowane przez oficjalny rejestrator wideo lub jakiegokolwiek inny dostępny dowód wideo. Arbiter może podjąć decyzję w sprawie protestu lub może skierować sprawę do Jury Odwoławczego. Jeśli Arbiter podejmie decyzję, przysługuje prawo odwołania do Jury. Jeżeli Arbiter nie jest dostępny, protest należy skierować do niego za pośrednictwem TIC.

## **Odwołania**

Jeżeli zawodnik nie zgadza się z decyzją podjętą przez Arbitra, zawodnik lub kierownik drużyny może złożyć pisemne odwołanie do Panelu Odwoławczego.

Odwołanie do Panelu Odwoławczego należy złożyć w ciągu 30 minut od: oficjalnego ogłoszenia zmienionego wyniku konkurencji wynikającego z decyzji podjętej przez Arbitra, lub porady udzielonej osobom składającym protest, jeżeli nie ma zmiany żadnego wyniku.

Odwołanie powinno mieć formę pisemną na przewidzianym do tego formularzu. Formularze można uzyskać w TIC. Formularz powinien zostać podpisany przez menadżera drużyny, zawodnika lub osobę działającą w imieniu zawodnika.

W celu potwierdzenia odwołania wymagana będzie wpłata depozytu w wysokości 100 €. W przypadku nieuwzględnienia odwołania kaucja w wysokości 100€ nie podlega zwrotowi.

Odwołanie można złożyć wyłącznie w TIC. Panel Odwoławczy wydaje pisemną decyzję. Decyzja będzie dostępna w TIC.

## **Bloki startowe i komendy startera**

Bloki startowe nie są obowiązkowe, jednak dopuszczalne będą tylko bloki startowe dostarczone przez LKO.

## Komendy startera

Zgodnie z przepisami WA, starter wypowie komendy w języku angielskim. Dla biegów o długości do 400m włącznie i sztafet 4x200m, komendy to:

- "On your marks"
- "Set"
- strzał z pistoletu startowego

Dla biegów na 800m i dłuższych, komendy to:

- "On your marks"
- strzał z pistoletu startowego

## Falstarty

Dla konkurencji biegowych zawodnik, który dopuści się falstartu otrzyma ostrzeżenie w postaci żółto/czarnej kartki. Zawodnicy, którzy popełnią dwa falstarty otrzymają czerwoną kartkę i zostaną wyeliminowani z zawodów. Zasada ta ma również zastosowanie do wieloboju

## Skład finałów

Patrz tabele z procedurami awansu w biegach w załączniku. Dla biegów dłuższych niż 1500m będą bezpośrednie finały.

## Mierzenie czasu i liczenie okrążeń

Dla biegów na bieżni na 3000m liczenie okrążeń odbywa się automatycznie za pomocą elektronicznego systemu transpondera. Będzie stosowany również pomiar ręczny jako pomiarowy system zapasowy, w którym sędziowie dokonują obliczeń na podstawie obserwacji zawodników. Chip wydany na bramce (Call Room) na 3000m zakładany jest na but zawodnika i musi zostać zwrócony na linii mety z chwilą zakończenia biegu.

Chip dla konkurencji non-stadia wydawany na bramce (Call Room) zakładany jest na but zawodnika i musi zostać zwrócony na linii mety z chwilą zakończenia biegu.

## Sztafety

Podczas tych halowych mistrzostw sportowcy mają możliwość rywalizacji w **DWÓCH** sztafetach

1. **Sztafeta 4 x 200m** (mężczyźni i kobiety, osobne konkurencje w każdej grupie wiekowej)
2. **Sztafeta mieszana** 4 x 200m (dwóch mężczyzn, dwie kobiety w każdej grupie wiekowej)

Wszyscy biegacze muszą być zgłoszeni w konkurencji indywidualnej i muszą nosić własne numery startowe.

Zgłoszenia drużyn w obu sztafetach muszą być dokonane przy użyciu oficjalnego formularza dostępnego w TIC. Kierownik zespołu musi przekazać wypełniony formularz do TIC przed upływem terminu dla każdej sztafety.

Formularze zgłoszeniowe sztafet 4 x 200 m należy składać do piątku 22 marca 2024 r. do godziny 15:00.

Wszelkie zmiany w kolejności startowej lub zmiennikach spośród osób wymienionych w formularzu sztafet mogą być zgłoszone przez Kierownika Drużyny w TIC do dwóch (2) godzin przed rozpoczęciem zawodów, ale żadne nowe sztafety ani nazwiska nie będą akceptowane. W obu sztafetach przyjmowane będzie tylko jedno zgłoszenie drużynowe na kraj w każdej 5-letniej grupie wiekowej.

Jeden członek zespołu musi być z podanej grupy wiekowej, pozostali członkowie zespołu mogą być z tej samej grupy wiekowej lub ze starszej. Zawodnik może startować w sztafetach tylko w jednej grupie wiekowej.

Na formularzu kierownik zespołu musi podać nazwiska czterech (4) członków zespołu oraz, jeśli drużyna chce skorzystać z rezerwowych (zmienników lub rezerwowych), to maksymalnie trzy (3) dodatkowe. Imiona i nazwiska podane w formularzu powinny zawierać skład sztafet i kolejność biegu.

W przypadku sztafet mieszanych EMA pozwala 4 zawodnikom startować w ustalonej kolejności: mężczyzna / kobieta / mężczyzna / kobieta.

Wszelkie zmiany w ostatecznej kolejności startowej (wykorzystujące wyłącznie nazwiska biegaczy zgłoszone na formularzu zgłoszeniowym sztafety) muszą zostać złożone w TIC nie później niż dwie (2) godziny przed startem sztafet. W przypadku kontuzji w ostatniej chwili, Sędzia Call Room ma prawo zatwierdzić zmianę na zawodnika ze zgłoszonej listy rezerwowej.

Kraje, które nie mają kierownika zespołu, powinni złożyć swoje formularze bezpośrednio do TIC.

Drużyny sztafetowe składające się z członków kilku krajów NIE zostaną dopuszczone do startu, ale zapraszamy mężczyzn i kobiety do tworzenia zespołów w sztafetach mieszanych.

## Konkurencje Techniczne

### *Skoki wzwyż i o tyczce*

Wszystkie konkurencje w skoku wzwyż i o tyczce będą bezpośrednimi finałami. Nie będzie żadnych eliminacji.

Dla konkursów, w których grupy wiekowe są pomieszane, zwycięzca każdej grupy wiekowej może poprosić o specjalną wysokość nie będącą w normalnej progresji zwyczajowych wysokości poprzeczki. Pozostali rywale nie będą mogli skakać na tej szczególnej

wysokości, ale wznowią rywalizację na następnej oficjalnej wysokości.

W przypadku skoku wzwyż i skoku o tyczce obie stopy muszą znajdować się nad ziemią podczas skoku. Sportowcy mogą dotknąć materaca przed przeskoczeniem poprzeczki, ale nie mogą go wykorzystać jako swoją przewagę, co zostanie stwierdzone przez sędziego.

### *Wysokości startowe i progresja*

- Wysokości startowe jak i progresja w konkursach są wyszczególnione w załączniku. Zawody NIE rozpoczną się od wysokości:
- niższej niż ta wskazana w załącznikach
- niższej niż pozwala sprzęt

### *Skoki w dal i rzuty*

Wszystkie konkursy przeprowadzone zostaną jako finał. Nie będzie rund kwalifikacyjnych. Jeśli zgłoszenia wymagają 2 lub więcej grup, każdy zawodnik będzie miał 3 skoki lub rzuty w swojej grupie. Grupę A stanowią będą zawodnicy z najlepszymi wynikami podanymi w zgłoszeniu i będą oni rywalizować na końcu.

Po skompletowaniu wyników wszystkich grup, 8 zawodników z najlepszymi osiągnięciami będzie miało kolejne trzy próby. Rywalizacja w ostatnich trzech próbach odbędzie się w odwróconej kolejności rankingu zapisanej po pierwszych trzech rundach prób.

## **Pięciobój**

Zawodnicy będą przemieszczać się z jednej konkurencji do drugiej zgodnie z instrukcjami sędziego wielobojów.

Sędzia stanowić będzie oficjalne źródło informacji dla lokalizacji i harmonogramu konkurencji.

Sędzia ogłosi wyniki uczestnikom pod koniec każdej konkurencji.

Zależnie od liczby zadeklarowanych zawodników utworzonych może zostać kilka grup tej samej kategorii wiekowej.

Wysokości startowe w skokach wzwyż są wyznaczane przez zawodników.

## **Konkurencje non-stadia: chód sportowy na 5km, bieg przełajowy na 8km i 6km (kategoria 70+) i Maraton**

Punkt odżywczy będzie zapewniony w każdym miejscu zawodów zgodnie z przepisami WA i EMA. Personel medyczny będzie obecny na trasie każdej imprezy oraz na starcie i mecie. Medale drużynowe zostaną przyznane we wszystkich konkurencjach pozastadionowych. Zasady punktacji drużyn poza stadionem znajdują się w Regulaminie zawodów WMA/EMA.



Jeżeli z danego kraju bierze udział trzech (3) lub więcej zawodników w tej samej grupie wiekowej, rejestracja drużyny NIE jest wymagana. Nagrody drużynowe przyznawane są na podstawie łącznych czasów pierwszych trzech (3) zawodników z danego kraju w każdej grupie wiekowej.

Aby utworzyć drużynę, w której w danym kraju nie ma trzech (3) zawodników w tej samej grupie wiekowej, należy przestrzegać wszystkich zasad zawodów WMA/EMA wymienionych w przepisie 13, w przeciwnym razie drużyna zostanie zdyskwalifikowana.

Formularz rejestracyjny drużyny dostępny jest w TIC i należy go złożyć w TIC w ARENIE Toruń do godziny 17:00 w dniu poprzedzającym zawody w Biegach Przełajowych, Maratonie i Chodzie na 5 km.

Zawodnicy, którzy dołączyli do zespołu danej grupy wiekowej, mogą mieć prawo do medalu indywidualnego tylko wtedy, gdy ich własna kategoria wiekowa bierze udział w wyścigu ich złożonego zespołu.

Toalety i bezpieczna przechowalnia bagażu będą dostępne na wszystkich imprezach poza stadionem.

### *Bieg przełajowy*

Konkurencje przełajowe przeprowadzone zostaną w Parku Rudelka w pobliżu hali ARENA Toruń. Jest to miejsce zalesione, którego nawierzchnia jest zmienna: chodnik, trawa, leśne ścieżki, teren pagórkowaty. Widzowie będą mieli możliwość obserwować bieg na każdym okrążeniu, ale muszą stać poza obrębem trasy. Biegi zostaną przeprowadzone w następujących kategoriach:

- bieg przełajowy 6km (męskie i żeńskie grupy wiekowe 70 lat i więcej)
- bieg przełajowy 8km (męskie i żeńskie grupy wiekowe 35-65 lat).

Z zaplecza można skorzystać w hali ARENA Toruń. Przenośne toalety będą dostępne w strefie startu. Wykorzystane będzie mierzenie czasu za pomocą chipa.

Jak podano w przepisach WA i WMA, nie są dozwolone żadne własne napoje.

Wyniki będą dostępne w obszarze zawodów. Nagrody zostaną wręczone w obszarze ceremonii w hali ARENA Toruń. Bramka (call room) dla biegów przełajowych będzie otwarta od 7:00.

### *Konkurencje chodu sportowego*

Chód sportowy będzie oceniany przez zespół międzynarodowych sędziów chodu sportowego.

Zawodnik może zostać zdyskwalifikowany w trakcie lub po wyścigu. Strefa kar WA nie będzie wykorzystywana podczas żadnych zawodów w chodzie sportowym Masters.

Trasa chodu drogowego prowadzona będzie poza Stadionem Halowym i będzie odby-

wać się dwoma pasami ulicy. Mapa trasy znajduje się w dodatku. Czas mierzony będzie za pomocą chipa.

Przedstawiciele krajów nie mogą w żaden sposób ingerować w przebieg wyścigu.

Personel medyczny będzie rozmieszczony wokół trasy i w pobliżu mety.

## *Maraton*

Maraton rozpocznie się o godzinie 10:00. Mężczyźni i kobiety rozpoczynają razem. Maraton (dwa okrążenia) rozpocznie się na jezdni przed Areną Toruń, a zakończy na Stadionie Głównym. Mapa trasy znajduje się w załączniku.

Torby osobiste zawodników powinny zawierać numer startowy i będą przechowywane w bezpiecznym miejscu.

Zapewnione zostaną stoły z poczęstunkiem zgodnie z przepisami WA i WMA/EMA.

Zawodnicy z własnym produktem odżywczym zostawiają je we wskazanym miejscu na starcie przed godziną 9:00. Osobiste produkty odżywcze będą identyfikowane na podstawie numeru startowego zawodnika. Zawodnik musi także określić, na którym stoliku z napojami mają się one znajdować (numer 1, 3 lub 4 – patrz mapa str. 55).

Osobiste produkty odżywcze będą dostępne na specjalnie w tym celu udostępnionych stołach.

Za stołem może stanąć maksymalnie dwóch przedstawicieli z każdego kraju, którzy zarządzają osobistymi produktami odżywczymi zawodników biorących udział w zawodach.

Zakaz wydawania napojów poza strefą odżywiania.

Przedstawiciele krajów nie mogą w żaden sposób ingerować w przebieg wyścigu.

Zawodnik, który otrzymuje lub zabiera odżywki lub wodę w miejscu innym niż oficjalne stacje, lub zabiera odżywki/wodę innego zawodnika, w przypadku pierwszego takiego wykroczenia powinien zostać ukarany przez sędziego w normalny sposób poprzez pokazanie żółtej kartki. Za drugie wykroczenie sędzia główny zdyskwalifikuje zawodnika, zazwyczaj poprzez pokazanie czerwonej kartki.

Limit czasu na maraton wynosi 6 godzin. Na koniec pierwszego okrążenia obowiązuje limit czasu – 3 godziny. Po 3 godzinach (pierwsze okrążenie) i 6 godzinach zawodnicy zostaną wpisani na listę DNF.

Zawodnikom biorącym udział w zawodach nie mogą towarzyszyć osoby poruszające się na rowerach, biegające lub korzystające z innych środków transportu.

Wyniki będą dostępne na mecie.

## *Przedstawiciele ds. bezpieczeństwa*

Rada EMA wyznaczy Dyrektora ds. bezpieczeństwa, który będzie ponosił ogólną odpowiedzialność za bezpieczeństwo zawodników rywalizujących na Mistrzostwach, kwestie bezpieczeństwa w miejscach zawodów i ogólne zapewnienie bezpieczeństwa we wszystkich aspektach zawodów.

Pracę Dyrektora ds. bezpieczeństwa wspierać będzie grupa sędziów bezpieczeństwa wyznaczona przez EMA i LKO.

Sędziowie bezpieczeństwa mają prawo wycofać z zawodów dowolnego zawodnika, którego dalszy udział w rywalizacji powodowałby, w opinii sędziów bezpieczeństwa, zagrożenie dla zdrowia zawodnika i/lub bezpieczeństwa innych osób biorących udział w zawodach. Decyzja o wycofaniu zawodnika z dowolnych zawodów może zostać podjęta przez Dyrektora ds. bezpieczeństwa lub sędziego bezpieczeństwa.

Zawsze gdy będzie to możliwe sędziowie bezpieczeństwa odbędą konsultacje z przedstawicielem medycznym zanim podejmą decyzję o wycofaniu zawodnika z zawodów.

Sędziowie bezpieczeństwa będą wyraźnie oznaczeni.

## **Procedura dyskwalifikacji**

Sędziowie bezpieczeństwa wstępnie przeprowadzą ustną rozmowę z zawodnikiem, aby przekazać mu niepokojące uwagi dotyczące bezpieczeństwa lub zdrowia lub, jeśli będzie to stosowne, aby wydać zawodnikowi ostrzeżenie w postaci żółtej kartki. Jeśli niepokojące kwestie będą się utrzymywać i podjęta zostanie decyzja o usunięciu zawodnika z zawodów z powodów zdrowotnych i/lub bezpieczeństwa, zawodnikowi pokazana zostanie czerwona kartka wraz z ustną instrukcją informującą, że dany zawodnik został zdyskwalifikowany. W tym momencie zawodnik musi niezwłocznie zaprzestać rywalizacji w konkurencji i opuścić obszar zawodów.

## **PROCEDURY ANTYDOPINGOWE**

### **Kontrola antydopingowa**

EMA, poprzez Polski Związek Lekkiej Atletyki Masters oraz LKO, korzysta z usług POLADA do przeprowadzenia badań na obecność środków niedozwolonych w ramach Mistrzostw. Badania na obecność środków niedozwolonych będą prowadzone na podstawie Przepisów WA/WMA/EMA, które są zgodne z zapisami Światowej Agencji Antydopingowej (WADA). Przedstawiciele EMA i POLADA będą nadzorować działania antydopingowe.

## *Procedury wyboru*

Wybór zawodników do badań odbywa się losowo i wybrany może zostać każdy zawodnik bez względu na jego wiek, płeć i rodzaj konkurencji, w której bierze udział. Wytyczne proceduralne ustanowione przez WADA są ściśle przestrzegane podczas badania wszystkich zawodników.

Jeśli zostaniesz wybrany/wybrana do badania, informacja na ten temat zostanie Ci przekazana przez przedstawiciela ds. badań antydopingowych (Przedstawiciela ds. Kontroli Dopingowej DCO - Opiekuna), który będzie wyraźnie oznaczony i akredytowany jako członek zespołu ds. badań. Zostaniesz poinformowany/poinformowana o wyborze do badań antydopingowych i następnie przedstawiciel ds. badań antydopingowych odprowadzi Cię do obszaru kontroli i badań. Wszyscy zawodnicy muszą pamiętać, że odmowa przejścia badania będzie traktowana jak badanie antydopingowe zakończone wynikiem pozytywnym.

## *Procedury testowania*

Procedura testowania zostanie Ci w pełni wyjaśniona przez Zespół kontrolny. Możesz poprosić o informacje na temat dowolnej kwestii dotyczącej tej procedury w trakcie lub po wypełnieniu wymaganych formularzy.

Wszelkie zapytania lub skargi należy odnotować przed ostatecznym podpisaniem formularzy.

Jeśli przyznano Ci wyłączenie ze względów terapeutycznych (TUE), powinieneś mieć przy sobie kopię zwolnienia jako dowód podczas badania i podać szczegółowe informacje w formularzu badania.

## *Prawa zawodnika*

Zazwyczaj zawodnik jest informowany o wybraniu go do badania antydopingowego niezwłocznie po tym, jak ukończy konkurencję. Przedstawiciel ds. badań antydopingowych, który informuje o wyborze do badań pozostanie z Tobą do czasu, kiedy stawisz się w obszarze kontroli i badań.

Możesz wskazać kolejną osobę (tylko jedną), która będzie ci towarzyszyć w procesie badania antydopingowego. Za zgodą Twojego przedstawiciela ds. badań antydopingowych oraz zawsze w pełni widoczny/a dla przedstawiciela, możesz:

- uczestniczyć w ceremonii zwycięstwa
- startować w przyszłych konkurencjach
- poddać się niezbędnej opiece medycznej
- wypełnić zobowiązania wobec mediów

- odpocząć (ochłoniąć) lub zregenerować się

### *Obowiązki zawodnika*

Obowiązkiem zawodnika jest upewnić się, że w czasie procesu pobierania próbki wykonane zostanie poniższe:

- masz świadomość i przestrzegasz przepisów kontroli antydopingowej WA/WMA/EMA/WADA
- przestrzegasz procedury badania antydopingowego
- masz kontrolę nad próbką moczu do momentu kiedy zostanie zamknięta w zestawie do pobierania próbki
- zamknięty zestaw do pobierania próbki jest zabezpieczony i oznaczony
- cała stosowna dokumentacja jest dokładna, wypełniona i podpisana.

**Uwaga:** Jeśli któraś część procedury badania antydopingowego niepokoi Cię, zaleca się zapisać uwagi na formularzu badania antydopingowego i zawiadomić swojego kierownika drużyny lub Federację.

Ten formularz miej przy sobie cały czas i nie dawaj go nikomu.

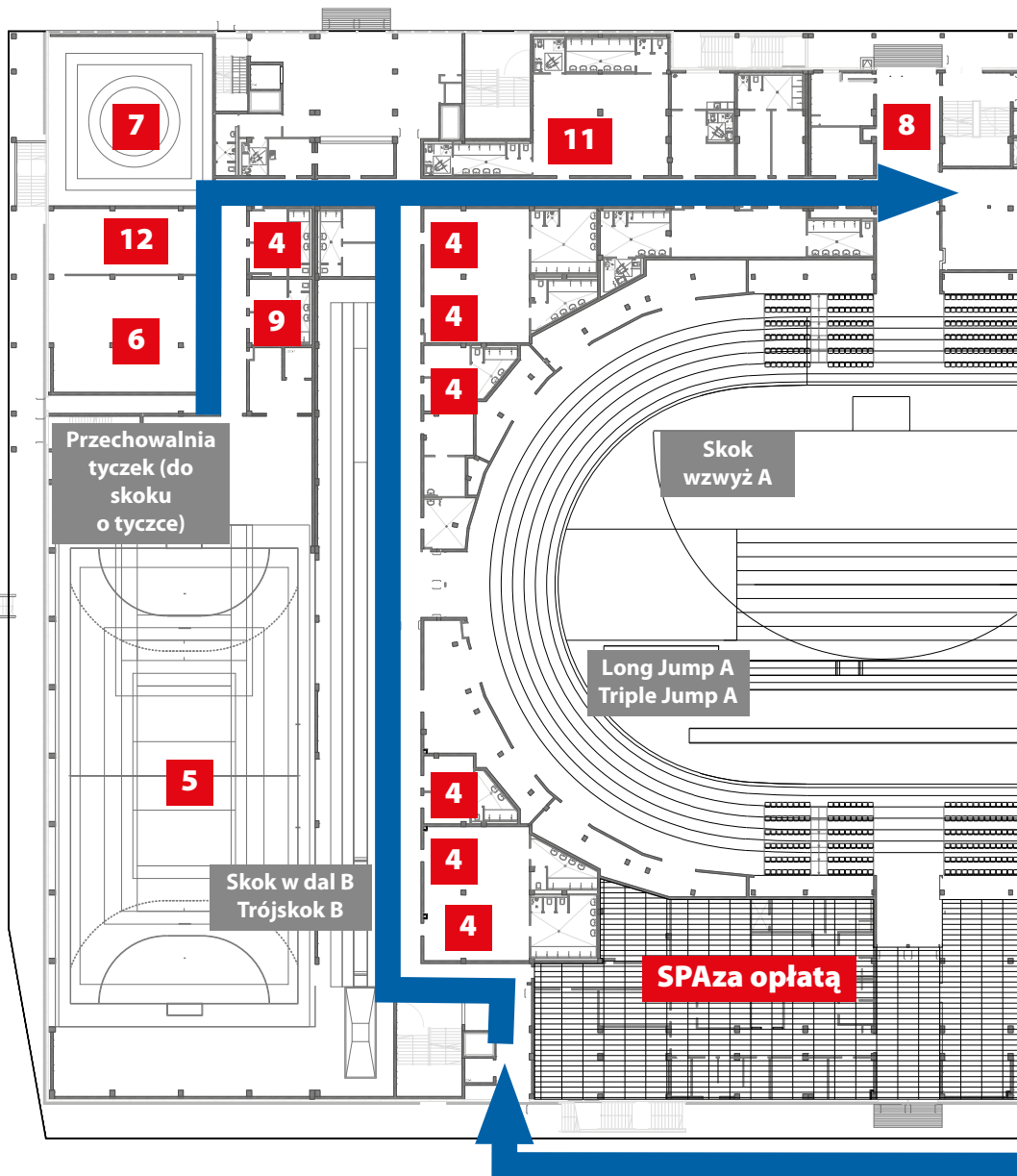


**Plany miejsc i specyfikacje  
techniczne**

# ARENA Toruń

1. Akredytacja
2. Potwierdzanie startów, druk dyplomów
3. TIC, Biuro Zawodów

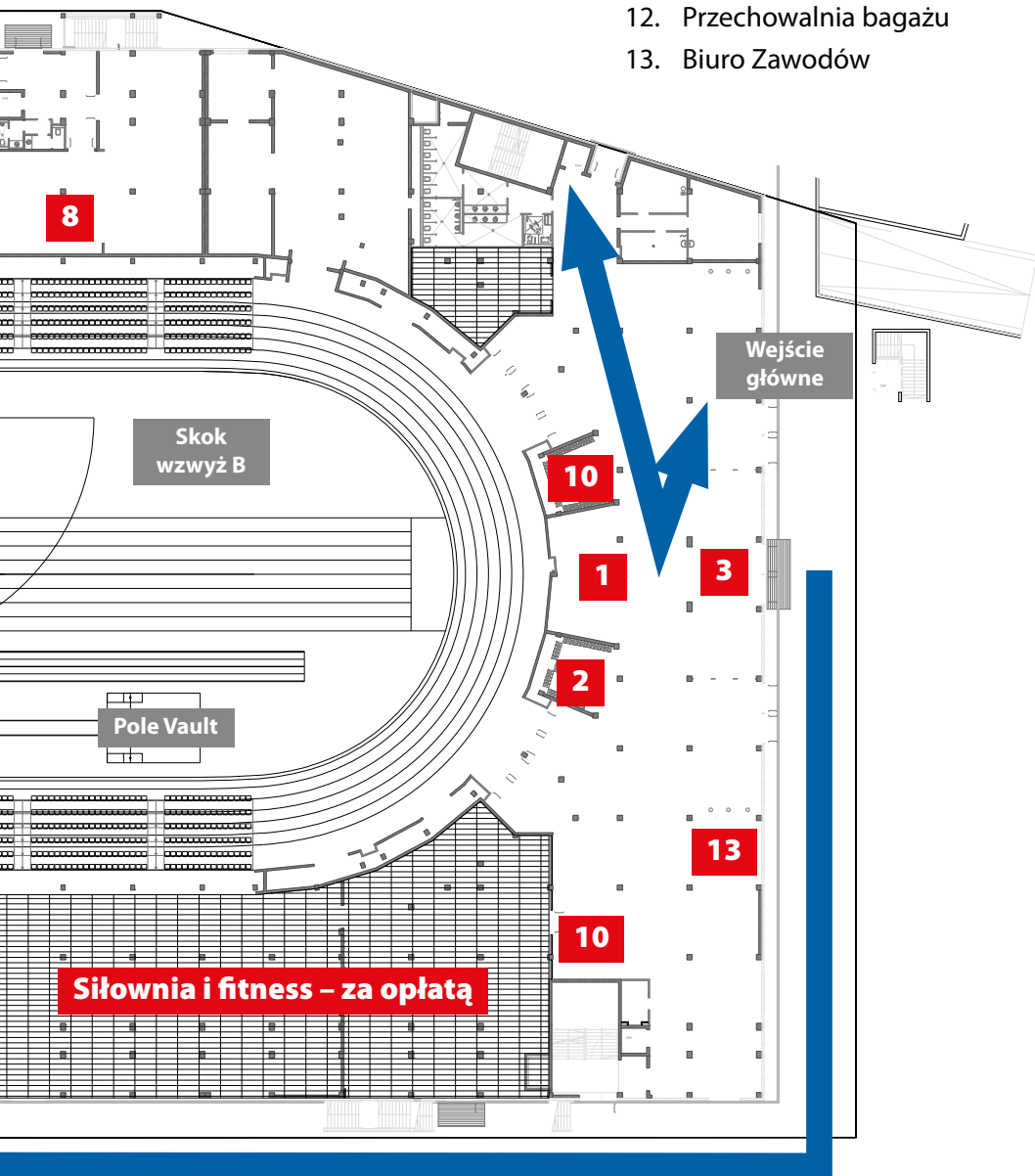
## Parter





4. Szatnie
5. Sala rozgrzewkowa
6. Siłownia – bez opłat
7. Badania medyczne sportowców

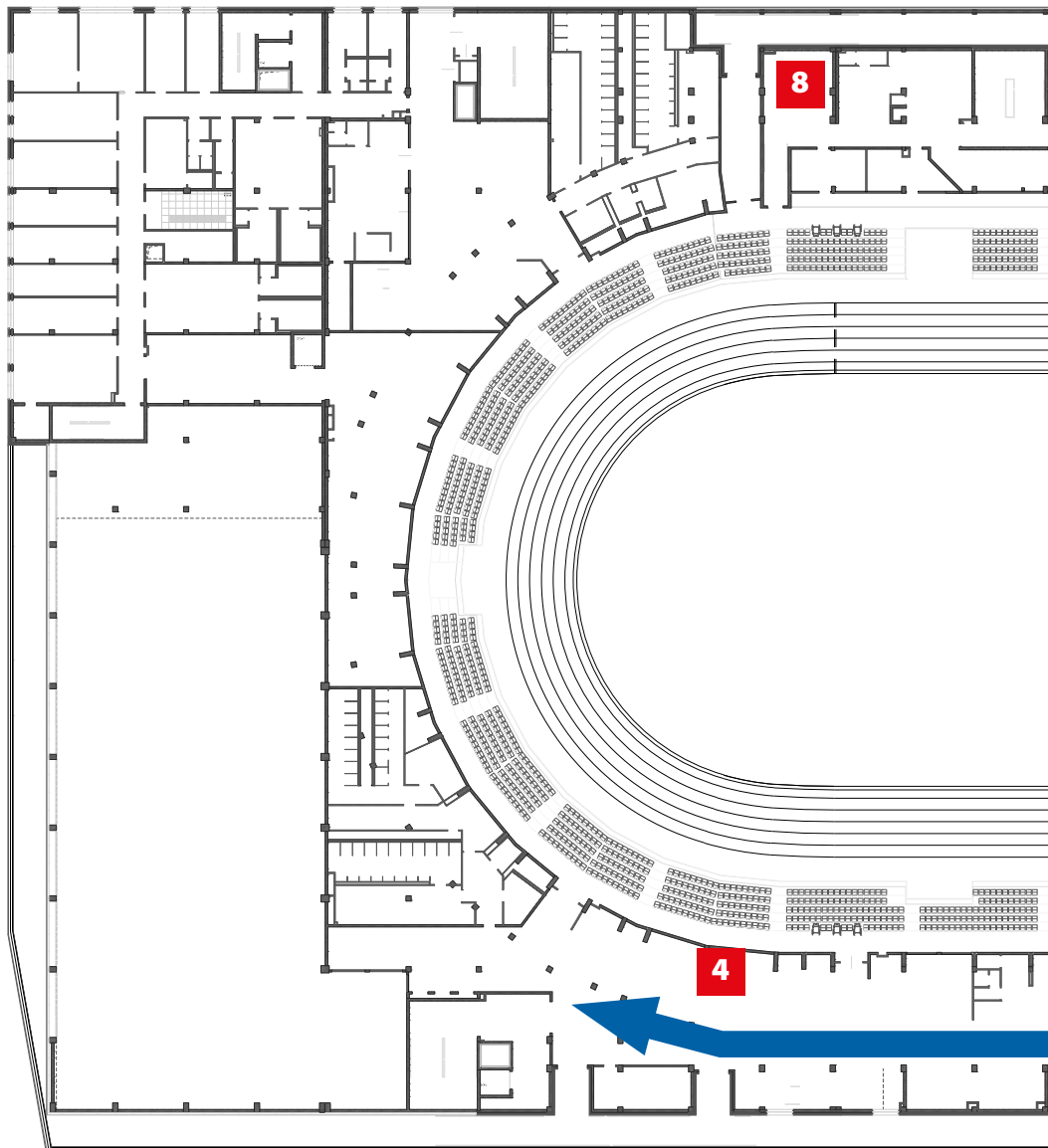
8. Bramka (call room)
9. Antydoping
10. Catering
11. Masaż
12. Przechowalnia bagażu
13. Biuro Zawodów



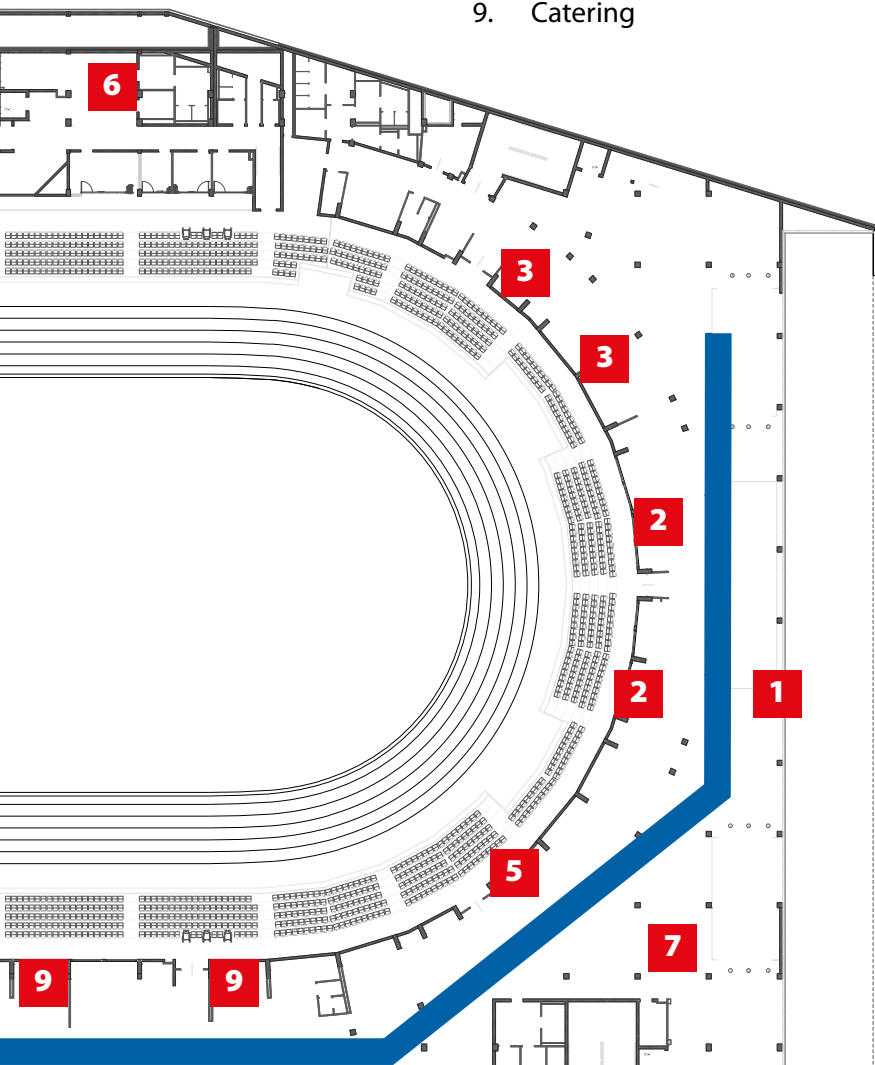
**kierunek ruchu sportowców**

## Plan pierwszego piętra

1. Serwis fotograficzny
2. Promocja zawodów
3. Stoiska handlowe
4. Masaż



5. Grawerka medali
6. Pomieszczenie dla medali
7. Wręczanie medali
8. Pokój kierowników drużyn
9. Catering



**kierunek ruchu zawodników z parteru na pierwsze piętro i z powrotem na parter**

## Mapa biegu przełajowego

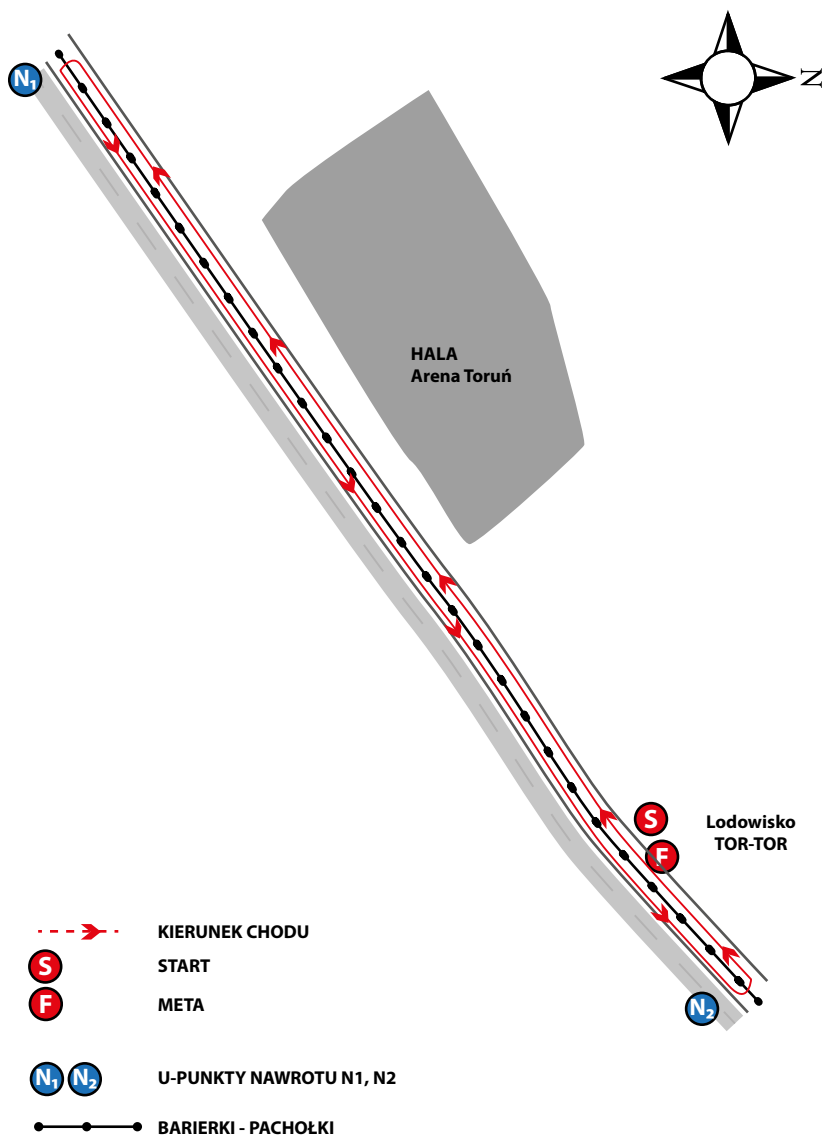
Każde okrążenie ma 2km długości



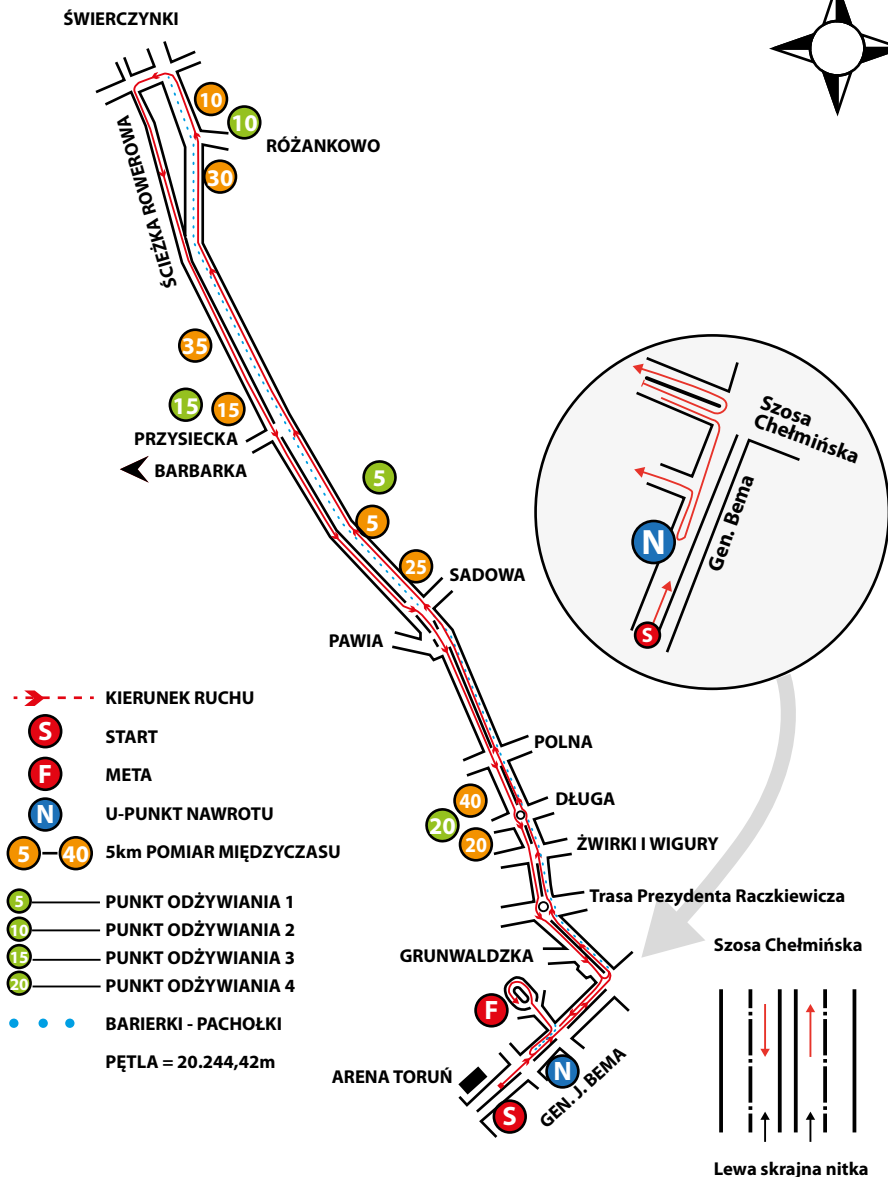


## Trasa chodu na 5 km

Każde okrążenie ma 1km długości







<b>EMACI Torun 2024</b>		<b>Sunday 17th</b>	<b>Monday 18th</b>	
60m	Heats		Men	W
	Semifinals			A
	Finals			
200m	Heats			
	Semifinals			
	Finals			
400m	Heats	All		
	Semifinals		All	
	Finals			A
800m	Semifinals			
	Finals			
1500m	Semifinals			
	Finals			
3000m	Finals	All		
60m hurdles	Semifinals			
	Finals			
3000m Walk			Men	W
Cross Country 8 km / 6 km				A
Marathon				
5 km Race Walk				
4x200m	Finals			
4x200m mixed	Finals			
Pentathlon				
Long Jump		W60+	W35-55, M35-40	M
Triple Jump				W
High Jump		Men/W35-65	W70+	
Pole vault				
Shot Put			M35-70	M
Weight throw		M45-60	M75+,	W
Javelin		M65+	W55-60	M
Discus		W35-60	W65+	M
Hammer throw		M35-40	W35-50	



Program zawodów, Harmonogram ogólny

<b>Tuesday 19th</b>	<b>Wednesday 20th</b>	<b>Thursday 21st</b>	<b>Friday 22st</b>	<b>Saturday 23th</b>
Women				
II				
	All			
		All		
		All		
			All	
II				
	All			
		All		
			All	
				All
			Men	Women
			Men	Women
Women				
II				
				All
			All	
				All
				All
	M35-55	M60+	Women	
45+				
60+	M60+	W35-55	M35-45	M50-55
	Women All	M35-50	M55-70	M75+
75+, W35-60	W65+			
65+, M65-70	W35-60	M35-40,		
45-60	M35-40,	W65+	W35-50	
35-40	M60+	M45-55		
	M45-55	M60+	W55+	

## SUNDAY 17th March | Day 1

### ARENA TRACK

09:00	400 m	Heats	M70
09:24	400 m	Heats	M65
09:48	400 m	Heats	M60
10:24	400 m	Heats	M55
10:48	400 m	Heats	M50
11:12	400 m	Heats	M45
11:32	400 m	Heats	M40
11:54	400 m	Heats	M35
12:20	3000 m	Final	W70+
13:10	3000 m	Final	W65
13:25	3000 m	Final	W60
13:50	3000 m	Final	W55
14:10	3000 m	Final	W50
14:30	3000 m	Final	W45
14:45	3000 m	Final	W40
15:00	3000 m	Final	W35
15:15	3000 m	Final	M80+
15:45	3000 m	Final	M75
16:15	3000 m	Final	M70
16:40	3000 m	Final B	M65
17:05	3000 m	Final A	M65
17:25	3000 m	Final B	M60
17:45	3000 m	Final A	M60
18:05	3000 m	Final B	M55
18:25	3000 m	Final A	M55
18:40	3000 m	Final B	M50
18:55	3000 m	Final A	M50
19:10	3000 m	Final B	M45
19:25	3000 m	Final A	M45
19:40	3000 m	Final B	M40
19:55	3000 m	Final A	M40
20:10	3000 m	Final B	M35
20:25	3000 m	Final A	M35

### ARENA FIELD

Long Jump			
09:00	W60	Final	
10:40	W65	Final	
12:00	W70	Final	
13:25	W75+	Final	

High Jump			
	I		
09:00	M35	Final	
10:25	M40	Final	
11:50	M45	Final	
13:30	M50	Final	
15:00	M55	Final	
16:30	M60	Final	

### ARENA FIELD

High Jump		
	II	
09:00	M65	Final
10:45	M70	Final
13:00	M80	Final
14:35	M75	Final
15:50	M85+	Final
17:10	W35	Final

High Jump		
	III	
09:00	W40	Final
10:15	W45	Final
11:30	W50	Final
12:50	W55	Final
14:45	W60	Final
16:15	W65	Final

### OUTSIDE THE ARENA

Weight Throw		
09:00	M45	Final
10:30	M50	Final
12:10	M55	Final
13:40	M60	Final

Hammer Throw		
15:20	M35	Final
16:30	M40	Final

Javelin		
09:00	M85+	Final
10:20	M80	Final
11:40	M75	Final
13:00	M70	Final
14:45	M65	Final

Discus		
09:00	W35	Final
10:10	W40	Final
11:25	W45	Final
12:40	W50	Final
14:10	W60	Final
15:20	W55	Final

Monday, March 18. | DAY 2

**ARENA TRACK**

09:00	60 m	Heats	M70
09:16	60 m	Heats	M65
09:36	60 m	Heats	M60
10:00	60 m	Heats	M55
10:24	60 m	Heats	M50
10:44	60 m	Heats	M45
11:04	60 m	Heats	M40
11:24	60 m	Heats	M35
11:40	3000m RW	Final	M35-45
12:05	3000m RW	Final	M50-55
12:30	3000m RW	Final	M60-65
13:00	3000m RW	Final	M70
13:30	3000m RW	Final	M75+
14:06	400 m	SF	M75
14:18	400 m	SF	M70
14:30	400 m	SF	M65
14:42	400 m	SF	M60
14:54	400 m	SF	M55
15:06	400 m	SF	M50
15:18	400 m	SF	M45
15:30	400 m	SF	M40
15:42	400 m	SF	M35
15:54	400 m	SF	W70
16:06	400 m	SF	W65
16:18	400 m	SF	W60
16:30	400 m	SF	W55
16:48	400 m	SF	W50
17:06	400 m	SF	W45
17:24	400 m	SF	W40
17:36	400 m	SF	W35

**ARENA FIELD**

Long Jump		
09:00	W35	Final
10:30	W40	Final
11:50	W45	Final
13:20	W50	Final
15:10	W55	Final
16:30	M35	Final
18:15	M40	Final

**ARENA FIELD**

High Jump		
11:30	W70	Final
13:00	W75+	Final

Shot Put		
09:00	M35	Final
10:25	M40	Final
12:10	M45	Final
13:35	M50	Final
15:10	M55	Final
16:45	M60	Final
18:30	M65	Final
20:10	M70	Final

**OUTSIDE THE ARENA**

Weight Throw		
08:30	M75	Final
09:50	M80	Final
11:10	M85+	Final

Hammer Throw		
12:30	W35	Final
13:50	W40	Final
15:05	W45	Final
16:05	W50	Final

Discus Throw		
09:00	W65	Final
10:30	W70	Final
11:40	W75	Final
12:40	W80+	Final

Javelin Throw		
13:50	W55	Final
15:10	W60	Final

**ARENA TRACK**

09:00	60 m	Heats	W60
09:16	60 m	Heats	W50
09:36	60 m	SF	M80
09:44	60 m	SF	M75
09:52	60 m	SF	M70
10:00	60 m	SF	M65
10:08	60 m	SF	M60
10:16	60 m	SF	M55
10:24	60 m	SF	M50
10:32	60 m	SF	M45
10:40	60 m	SF	M40
10:48	60 m	SF	M35
10:56	60 m	SF	W75
11:04	60 m	SF	W70
11:16	60 m	SF	W65
11:28	60 m	SF	W60
11:36	60 m	SF	W55
11:48	60 m	SF	W50
11:56	60 m	SF	W45
12:08	60 m	SF	W40
12:20	60 m	SF	W35
13:00	3000m	RW - Final	W35-40
13:30	3000m	RW - Final	W45-50
14:05	3000m	RW - Final	W55-60
14:40	3000m	RW - Final	W65+
15:20	400 m	Final	W80+
15:26	400 m	Final	W75
15:32	400 m	Final	W70
15:38	400 m	Final	W65
15:44	400 m	Final	W60
15:50	400 m	Final	W55
15:56	400 m	Final	W50
16:02	400 m	Final	W45
16:08	400 m	Final	W40
16:14	400 m	Final	W35
16:20	400 m	Final	M90+
16:26	400 m	Final	M85
16:32	400 m	Final	M80
16:38	400 m	Final	M75
16:44	400 m	Final	M70
16:50	400 m	Final	M65
16:56	400 m	Final	M60
17:02	400 m	Final	M55
17:08	400 m	Final	M50
17:14	400 m	Final	M45
17:20	400 m	Final	M40
17:26	400 m	Final	M35

**ARENA FIELD**

Long Jump		
08:00	M85+	Final
09:20	M70	Final
10:50	M65	Final
12:45	M75-80	Final
14:20	M60	Final
16:30	M55	Final
18:15	M50	Final
19:45	M45	Final

Outside the main Arena		
Triple Jump		
10:00	W60	Final
11:20	W65	Final
12:40	W70+	Final

Shot Put		
09:00	M75	Final
10:40	M80	Final
11:50	M85+	Final
13:20	W35	Final
14:30	W40	Final
15:40	W45	Final
17:00	W50	Final
18:45	W55	Final
20:10	W60	Final

**OUTSIDE THE ARENA**

Weight Throw		
09:00	W65	Final
10:30	W70	Final
11:30	W75+	Final
12:55	M65	Final
14:40	M70	Final

Javelin Throw		
09:00	M45	Final
10:15	M50	Final
11:45	M55	Final
13:15	M60	Final

Discus Throw		
14:00	M40	Final
15:30	M35	Final

**Cross Country**

08:30	W70+, M80+
09:30	M70-75
10:20	W55-65
11:10	W45-50
11:55	W35-40
12:35	M65
13:20	M60
14:05	M55
14:50	M50
15:30	M45
16:10	M40
16:45	M35

**ARENA TRACK**

08:30	<b>60 hurdles</b>	<b>Pentathlon</b>	M45
09:16	<b>60 hurdles</b>	<b>Pentathlon</b>	M35
09:46	800 m	SF	W65
10:02	800 m	SF	W60
10:18	800 m	SF	W55
10:34	800 m	SF	W50
10:40	<b>60 hurdles</b>	<b>Pentathlon</b>	M40
10:58	800 m	SF	W45
11:14	800 m	SF	W40
11:30	800 m	SF	W35
11:46	<b>60 hurdles</b>	<b>Pentathlon</b>	M55
12:06	800 m	SF	M75
12:22	800 m	SF	M70
12:38	800 m	SF	M65
12:54	800 m	SF	M60
13:26	<b>60 hurdles</b>	<b>Pentathlon</b>	M50
13:40	<b>1000m</b>	<b>Pentathlon</b>	M45
14:00	800 m	SF	M55
14:32	800 m	SF	M50
14:56	800 m	SF	M45
15:28	<b>1000m</b>	<b>Pentathlon</b>	M35
15:48	800 m	SF	M40
16:20	800 m	SF	M35
16:44	<b>1000m</b>	<b>Pentathlon</b>	M40
17:55	<b>1000m</b>	<b>Pentathlon</b>	M55
18:56	60 m	Final	W85+
19:00	60 m	Final	W80
19:04	60 m	Final	W75
19:08	60 m	Final	W70
19:12	60 m	Final	W65
19:16	60 m	Final	W60
19:20	60 m	Final	W55
19:24	60 m	Final	W50
19:28	60 m	Final	W45
19:32	60 m	Final	W40
19:36	60 m	Final	W35
19:40	<b>1000m</b>	<b>Pentathlon</b>	M50
20:00	60 m	Final	M90+
20:04	60 m	Final	M85
20:08	60 m	Final	M80
20:12	60 m	Final	M75
20:16	60 m	Final	M70
20:20	60 m	Final	M65
20:24	60 m	Final	M60
20:28	60 m	Final	M55
20:32	60 m	Final	M50
20:36	60 m	Final	M45
20:40	60 m	Final	M40
20:44	60 m	Final	M35

**ARENA FIELD**

Pole Vault		
09:00	W35-40	Final
12:00	W45-50	Final
15:00	W55	Final
17:30	W60+	Final

**ARENA FIELD**

Triple Jump		
08:00	M75	Final
Long Jump		
09:00	M45	Pentathlon
10:00	M35	Pentathlon
11:15	M40	Pentathlon
12:35	M55	Pentathlon
13:55	M50	Pentathlon
Triple Jump		
15:30	M60	Final
17:30	M65	Final
19:10	M70	Final
20:35	M80+	Final

Shot Put		
09:00	W80+	Final
10:00	M45	Pentathlon
11:15	M35	Pentathlon
12:35	M40	Pentathlon
13:55	M55	Pentathlon
15:25	M50	Pentathlon
17:00	W65	Final
18:30	W70	Final
19:45	W75	Final

High Jump - I		
11:00	M45	Pentathlon
13:30	M40	Pentathlon
16:55	M50	Pentathlon

High Jump - II		
12:30	M35	Pentathlon
15:15	M55	Pentathlon

**OUTSIDE THE ARENA**

Weight Throw		
11:10	W35	Final
12:25	W40	Final
13:30	W45	Final
14:35	W50	Final
16:00	W55	Final
17:15	W60	Final

Discus Throw		
08:30	M60	Final
10:10	M65	Final
11:55	M70	Final
13:40	M75	Final
15:05	M80	Final
16:10	M85+	Final

Javelin Throw		
14:00	M35	Final
15:15	M40	Final

Hammer Throw (stadium)		
17:30	M55	Final

Hammer Throw		
08:30	M45	Final
09:46	M50	Final

ARENA TRACK			
08:00	200m	Heats	W65
08:16	60 Hurdles	Pentathlon	M75+
08:24	200 m	Heats	W60
08:44	200 m	Heats	W55
09:00	60 Hurdles	Pentathlon	M70
09:12	200 m	Heats	W50
09:36	200 m	Heats	W45
10:00	200 m	Heats	M70
10:20	60 Hurdles	Pentathlon	M65
10:32	200 m	Heats	M65
11:08	200 m	Heats	M60
11:48	200 m	Heats	M55
12:28	60 Hurdles	Pentathlon	M60
12:44	200 m	Heats	M50
13:20	200 m	Heats	M45
13:48	1000 m	Pentathlon	M75+
14:04	200 m	Heats	M40
14:28	200 m	Heats	M35
14:52	800 m	Final	W75+
15:00	800 m	Final	W70
15:08	800 m	Final	W65
15:16	800 m	Final	W60
15:24	800 m	Final	W55
15:32	800 m	Final	W50
15:40	1000 m	Pentathlon	M70
15:50	800 m	Final	W45
15:58	800 m	Final	W40
16:06	800 m	Final	W35
16:14	800 m	Final	M85+
16:22	800 m	Final	M80
16:30	800 m	Final	M75
16:38	800 m	Final	M70
16:46	800 m	Final	M65
16:54	800 m	Final	M60
17:02	800 m	Final	M55
17:10	800 m	Final	M50
17:18	800 m	Final	M45
17:26	800 m	Final	M40
17:34	800 m	Final	M35
17:42	200 m	SF	W70
17:54	200 m	SF	W65
18:02	200 m	SF	W60
18:10	200 m	SF	W55
18:18	1000 m	Pentathlon	M65
18:38	200 m	SF	W50
18:50	200 m	SF	W45
19:02	200 m	SF	W40
19:14	200 m	SF	W35
19:26	200 m	SF	M80
19:38	200 m	SF	M75

ARENA TRACK			
19:50	1000 m	Pentathlon	M60
20:10	200 m	SF	M70
20:18	200 m	SF	M65
20:30	200 m	SF	M60
20:42	200 m	SF	M55
20:54	200 m	SF	M50
21:06	200 m	SF	M45
21:18	200 m	SF	M40
21:30	200 m	SF	M35

**ARENA FIELD**

Pole Vault		
09:30	M35	Final
11:30	M40	Final
13:45	M45	Final
16:00	M50	Final

Long Jump		
09:00	M75+	Pentathlon
10:10	M70	Pentathlon
11:30	M65	Pentathlon
13:00	M60	Pentathlon

Triple Jump		
14:45	W35	Final
15:45	W40	Final
17:00	W45	Final
18:05	W50	Final
19:05	W55	Final

Shot Put		
10:10	M75+	Pentathlon
11:30	M70	Pentathlon
13:00	M65	Pentathlon
14:45	M60	Pentathlon

High Jump - I		
11:20	M75+	Pentathlon
14:30	M65	Pentathlon

High Jump - II		
12:50	M70	Pentathlon
16:30	M60	Pentathlon

**OUTSIDE THE ARENA**

Javelin Throw		
09:00	W85+	Final
10:20	W80	Final
11:40	W75	Final
13:00	W65	Final
14:30	W70	Final

Discus Throw		
09:00	M45	Final
10:30	M50	Final
12:30	M55	Final

Hammer Throw (stadium)		
14:15	M80	Final
15:40	M85+	Final

Hammer Throw		
09:00	M60	Final
10:40	M65	Final
12:25	M70	Final
13:50	M75	Final

Weight Throw		
15:00	M35	Final
16:10	M40	Final

# Friday, March 22 | Day 6

## ARENA TRACK

08:30	<b>60 Hurdles</b>	pentathlon	<b>W35</b>
08:45	<b>60 Hurdles</b>	pentathlon	<b>W40-45</b>
09:00	1500 m	SF	M70
09:20	1500 m	SF	M65
09:50	<b>60 Hurdles</b>	pentathlon	<b>W50</b>
10:10	1500 m	SF	M60
10:40	<b>60 Hurdles</b>	pentathlon	<b>W55-60</b>
10:55	1500 m	SF	M55
11:25	1500 m	SF	M50
11:45	1500 m	SF	M45
12:15	1500 m	SF	M40
12:25	<b>60 Hurdles</b>	pentathlon	<b>W65+</b>
12:38	<b>800 m</b>	pentathlon	<b>W35</b>
12:50	1500 m	SF	M35
13:10	200 m	Final	W80+
13:15	200 m	Final	W75
13:20	200 m	Final	W70
13:25	200 m	Final	W65
13:30	200 m	Final	W60
13:34	200 m	Final	W55
13:38	200 m	Final	W50
13:42	200 m	Final	W45
13:46	200 m	Final	W40
13:50	200 m	Final	W35
13:54	200 m	Final	M90+
13:59	200 m	Final	M85
14:04	200 m	Final	M80
14:09	200 m	Final	M75
14:14	200 m	Final	M70
14:18	200 m	Final	M65
14:22	200 m	Final	M60
14:26	200 m	Final	M55
14:30	200 m	Final	M50
14:34	200 m	Final	M45
14:38	200 m	Final	M40
14:42	200 m	Final	M35
14:46	<b>800 m</b>	pentathlon	<b>W40-45</b>
15:00	60 Hurdles	SF	M70
15:12	60 Hurdles	SF	M65
15:24	60 Hurdles	SF	M60
15:36	<b>800 m</b>	pentathlon	<b>W50</b>
15:52	60 Hurdles	SF	M55
16:04	60 Hurdles	SF	M50
16:16	60 Hurdles	SF	M45
16:24	60 Hurdles	SF	M40
16:32	60 Hurdles	SF	M35
17:00	<b>800 m</b>	pentathlon	<b>W55-60</b>
18:00	60 Hurdles	Final	M80+
18:04	60 Hurdles	Final	M75
18:08	60 Hurdles	Final	M70
18:12	60 Hurdles	Final	M65
18:16	60 Hurdles	Final	M60
18:20	<b>800 m</b>	pentathlon	<b>W65+</b>
18:40	60 Hurdles	Final	M55
18:44	60 Hurdles	Final	M50
18:48	60 Hurdles	Final	M45
18:52	60 Hurdles	Final	M40
18:56	60 Hurdles	Final	M35

## ARENA FIELD

Triple Jump		
08:45	M35	Final
10:05	M40	Final
18:20	M45	Final

Long Jump		
11:30	W35	Pentathlon
12:50	W40-45	Pentathlon
14:15	W50	Pentathlon
15:40	W55-60	Pentathlon
17:00	W65+	Pentathlon

Shot Put		
10:35	W35	Pentathlon
11:40	W40-45	Pentathlon
13:00	W50	Pentathlon
14:20	W55-60	Pentathlon
15:40	W65+	Pentathlon

High Jump - I		
09:00	W35	Pentathlon
10:35	W50	Pentathlon
13:00	W65+	Pentathlon

High Jump - II		
09:15	W40-45	Pentathlon
11:40	W55-60	Pentathlon

Pole Vault		
09:30	M55	Final
12:00	M60	Final
15:00	M65	Final
17:15	M70	Final

## OUTSIDE THE ARENA

Javelin Throw		
09:30	W35	Final
10:40	W40	Final
12:00	W45	Final
13:10	W50	Final

Hammer Throw		
09:15	W55	Final
10:30	W60	Final
11:50	W65	Final
13:25	W70	Final
14:40	W75+	Final

Race Walking		
5 km	10:00	W55+
5 km	11:00	W35-50
5 km	11:45	M70+
5 km	12:40	M55-65
5 km	13:30	M35-50

## Saturday March 23 | Day 7

### ARENA TRACK

08:30	60 Hurdles	SF	W70
08:38	60 Hurdles	SF	W65
08:46	60 Hurdles	SF	W60
08:54	60 Hurdles	SF	W55
09:02	60 Hurdles	SF	W50
09:14	60 Hurdles	SF	W45
09:22	60 Hurdles	SF	W40
09:30	1500 m	Final	W75+
09:40	1500 m	Final	W65-70
09:50	1500 m	Final	W60
10:00	1500 m	Final	W55
10:10	1500 m	Final	W50
10:39	1500 m	Final	W45
10:28	1500 m	Final	W40
10:37	1500 m	Final	W35
10:45	1500 m	Final	M80+
10:55	1500 m	Final	M75
11:05	1500 m	Final	M70
11:15	1500 m	Final	M65
11:24	1500 m	Final	M60
11:33	1500 m	Final	M55
11:42	1500 m	Final	M50
11:50	1500 m	Final	M45
11:58	1500 m	Final	M40
12:06	1500 m	Final	M35
12:14	60 Hurdles	Final	W75+
12:18	60 Hurdles	Final	W70
12:22	60 Hurdles	Final	W65
12:26	60 Hurdles	Final	W60
12:30	60 Hurdles	Final	W55
12:34	60 Hurdles	Final	W50
12:38	60 Hurdles	Final	W45
12:42	60 Hurdles	Final	W40
12:46	60 Hurdles	Final	W35
13:00	4x200 m	Final	M80+
13:10	4x200 m	Final	W80+
13:20	4x200 m	Final	M75
13:30	4x200 m	Final	W75
13:39	4x200 m	Final	M70
13:48	4x200 m	Final	W70
13:57	4x200 m	Final	M65
14:05	4x200 m	Final	W65
14:13	4x200 m	Final	M60
14:21	4x200 m	Final	W60
14:29	4x200 m	Final	M55
14:37	4x200 m	Final	W55
14:45	4x200 m	Final	M50
14:53	4x200 m	Final	W50
15:01	4x200 m	Final	M45
15:09	4x200 m	Final	W45
15:17	4x200 m	Final	M40
15:25	4x200 m	Final	W40
15:33	4x200 m	Final	M35
15:41	4x200 m	Final	W35

### ARENA TRACK

Closing Ceremony			
15:50			
16:05	4x200 MIX	Final	80+
16:15	4x200 MIX	Final	75
16:25	4x200 MIX	Final	70
16:35	4x200 MIX	Final	65
16:44	4x200 MIX	Final	60
16:53	4x200 MIX	Final	55
17:02	4x200 MIX	Final	50
17:10	4x200 MIX	Final	45
17:18	4x200 MIX	Final	40
17:26	4x200 MIX	Final	35

### ARENA FIELD

Triple Jump		
09:30	M50	Final
11:00	M55	Final

Pole Vault		
09:30	M75	Final
11:15	M80	Final
13:15	M85	Final

### OUTSIDE THE ARENA

Marathon		
10:00	All	Final



## Specyfikacje techniczne - hala

### Płotki

KOBIETY	Bieg	Wysokość	Liczba	Do pierwszego	Odstęp	Do mety
35-39	60m	.840m	5	13m	8.5m	13m
40-49	60m	.762m	5	12m	8.0m	16m
50-59	60m	.762m	5	12m	7.0m	20m
60+	60m	.686m	5	12m	7.0m	20m

MĘŻCZYŹNI	Bieg	Wysokość	Liczba	Do pierwszego	Odstęp	Do mety
35-49	60m	.991m	5	13.72m	9.14m	9.72m
50-59	60m	.914m	5	13m	8.5m	13m
60-69	60m	.840m	5	12m	8.0m	16m
70-79	60m	.762m	5	12m	7.0m	20m
80+	60m	.686m	5	12m	7.0m	20m

### Pięciobój

MĘŻCZYŹNI	KOBIETY
płotki, skok w dal, pchnięcie kulą, skok wzwyż, 1000m	płotki, skok wzwyż, pchnięcie kulą, skok w dal, 800m

## Specyfikacje sprzętu lekkoatletycznego

### SPECYFIKACJE SPRZĘTU DO RZUTÓW

	Młot (kg)	Kula (kg)	Dysk (kg)	Oszczep (gm)	Ciężarek (kg)
KOBIETY					
30-49	4.00	4.00	1.00	600	9.080 (20lb)
50-59	3.00	3.00	1.00	500	7.260 (16lb)

	Młot (kg)	Kula (kg)	Dysk (kg)	Oszczep (gm)	Ciężarek (kg)
60-74	3.00	3.00	1.00	500	5.450 (12lb)
75+	2.00	2.00	0.75	400	4.000 (8.8lb)
<b>MĘZCZYŹNI</b>					
30-49	7.26	7.26	2.00	800	15.880 (35lb)
50-59	6.00	6.00	1.50	700	11.340 (25lb)
60-69	5.00	5.00	1.00	600	9.080 (20lb)
70-79	4.00	4.00	1.00	500	7.260 (16lb)
80+	3.00	3.00	1.00	400	5.450 (12lb)

### TABELE AWANSU

P = Liczba zawodników zakwalifikowanych według ich miejsca; T = Liczba zawodników zakwalifikowanych według ich czasu

8 torów (60m, 60m płotki)

Liczba zawodników	Przedbiegi	Kwalifikacja	Półfinały	Kwalifikacja	Finał
1-8	0		0		1
9-16	0		2	2 P + 4 T	1
17-24	0		3	2 P + 2 T	1
25-32	4	2 P + 8 T	2	2 P + 4 T	1
33-40	5	2 P + 6 T	2	2 P + 4 T	1
41-48	6	2 P + 4 T	2	2 P + 4 T	1
49-56	7	2 P + 10 T	3	2 P + 2 T	1
57-64	8	2 P + 8 T	3	2 P + 2 T	1
65-72	9	2 P + 6 T	3	2 P + 2 T	1
73-80	10	2 P + 4 T	3	2 P + 2 T	1
81-88	11	1 P + 13 T	3	2 P + 2 T	1
89-96	12	1 P + 12 T	3	2 P + 2 T	1

6 torów (200m, 400m)

Liczba zawodników	Przedbiegi	Kwalifikacja	Półfinały	Kwalifikacja	Finał
1-6	0		0		1
7-12	0		2	2 P + 2 T	1
13-18	0		3	1 P + 3 T	1
19-24	4	2 P + 4 T	2	2 P + 2 T	1
25-30	5	2 P + 2 T	2	2 P + 2 T	1
31-36	6	2 P + 6 T	3	1 P + 3 T	1
37-42	7	2 P + 4 T	3	1 P + 3 T	1
43-48	8	2 P + 2 T	3	1 P + 3 T	1
49-54	9	1 P + 9 T	3	1 P + 3 T	1
55-60	10	1 P + 8 T	3	1 P + 3 T	1

Bieżnia 6-torowa (800m)

Liczba zawodników	Przedbiegi	Kwalifikacja	Finał
1-9	0		1
10-18	2	2 P + 5 T	1
19-27	3	2 P + 3 T	1
28-36	4	1 P + 5 T	1
37-45	5	1 P + 4 T	1
46-54	6	1 P + 3 T	1
55-63	7	1 P + 2 T	1
64-72	8	0 P + 9 T	1
73-81	9	0 P + 9 T	1
82-90	10	0 P + 9 T	1

## Bieżnia 6-torowa (1500m)

Liczba zawodników	Przedbiegi	Kwalifikacja	Finał
1-12	0		1
13-24	2	2 P + 8 T	1
25-36	3	2 P + 6 T	1
37-48	4	2 P + 4 T	1
49-60	5	2 P + 2 T	1
61-72	6	1 P + 6 T	1
73-84	7	1 P + 5 T	1

## SKOKI PIONOWE: WYSOKOŚCI STARTOWE I PROGRESJE

### MĘŻCZYŹNI SKOK WZWYŻ

Wiek	Wysokość startowa	Progresja
M35	1.45m	5cm
M40	1.45m	5cm
M45	1.45m	5cm
M50	1.45m	5cm
M55	1.35m	5cm
M60	1.30m	5cm
M65	1.20m	5cm
M70	1.15m	5cm
M75	1.10m	5cm
M80	1.05m	3cm
<b>M85+</b>	<b>0.80m</b>	<b>3cm</b>

### MĘŻCZYŹNI SKOK O TYCZCE

Wiek	Wysokość startowa	Progresja
M35	3.40m	15cm
M40	3.20m	15cm
M45	3.00m	15cm
M50	3.00m	15cm

Wiek	Wysokość startowa	Progresja
M55	2.85m	15cm
M60	2.35m	15cm
M65	2.15m	15cm
M70	2.10m	10cm
<b>M75+</b>	<b>1.30m</b>	<b>10cm</b>

## KOBIETY SKOK WZWYŻ

Wiek	Wysokość startowa	Progresja
W35/40	1.35m	5cm
W45/50	1.35m	5cm
W55	1.20m	4cm
W60	1.15m	4cm
W65	1.05m	4cm
W70	1.00m	3cm
W75+	0.80m	3cm

## KOBIETY SKOK O TYCZCE

Wiek	Wysokość startowa	Progresja
W35/40	2.80m	10cm
W45	2.30m	10cm
W50/55	1.80m	10cm
<b>W60+</b>	<b>1.30m</b>	<b>10cm</b>

# Nadchodzące wydarzenia

Nadchodzące wydarzenia

MACHICO'24

PORTO SANTO'24



10-12 MAY 2024



16-19 MAY 2024



**EXPERIENCE PURE PASSION**  
**WELCOME TO GOTHENBURG**  
**13-25 AUGUST**

Register now at [2024wmac.com](https://2024wmac.com)



WORLD MASTERS ATHLETICS  
**GOTHENBURG**  
CHAMPIONSHIPS 2024

**Seize your moment  
and become the  
athlete you were  
always meant to be.**

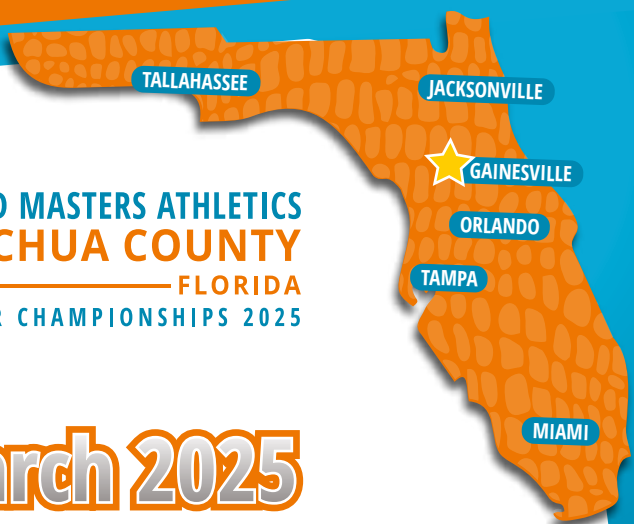


Willkommen Powitanie Bienvenu  
Bienvenido Bienvenu Benvenuto Bienve

# Welcome to FLORIDA



WORLD MASTERS ATHLETICS  
ALACHUA COUNTY  
— FLORIDA  
INDOOR CHAMPIONSHIPS 2025



## 23-30 March 2025

Opening Ceremony: 22 March 2025

[wmaci2025.com](http://wmaci2025.com) // [info@wmaci2025.com](mailto:info@wmaci2025.com)

  @wmaci2025.alachua



# Trail Running | Mountain Running | Vertical K1 EUROPEAN MASTERS ATHLETICS

## OFF ROAD RUNNING CHAMPIONSHIPS

### MAY 2025

IN THE CITY OF NICOLOSI – (ITALY)

EUROPE'S MOST ACTIVE VOLCANO - MOUNT ETNA



CONTACT INFO:  
[goalandbrain@gmail.com](mailto:goalandbrain@gmail.com)



Welcome to European Masters Championships in  
Jyväskylä Finland

# MASTERS MARATHON

6.9.2025

The marathon route  
runs along the beautiful  
shore of Lake Jyväsjärvi.

# MASTERS ATHLETICS

2027

In Capital of Sport in Finland  
at the end of  
the summer 2027.



seni<sup>®</sup>  
man



Don't give up your  
favorite activities!

[seni-global.com](http://seni-global.com)  
[tzmo-global.com](http://tzmo-global.com)



seni<sup>®</sup>

bella

happy

eva

technique



TRICOMED







# polanik<sup>®</sup>

we help to win



Polanik the Partner

14. European Masters Athletics  
Championships Indoor 2016

TOURIN  
POLSKO



Polanik Official / Preferred Supplier

We fully equip athletics arenas



[www.polanik.com](http://www.polanik.com)



**ANIRO** has nearly 40 years of experience in the automation and electrical engineering industry.

The company is the exclusive distributor in Central-Eastern Europe for LS ELECTRIC, a Korean conglomerate that manufactures industrial automation and electrical equipment.

Among its offerings, ANIRO provides Reactive Power Compensation, Active Filters, HMI Panels, Frequency Converters, PLC Controllers, and Soft Starters.

## ENGINEERING SERVICES, PREFABRICATION, SERVICING

Engineering services are carried out according to the principle of CONCEPT - DESIGN - IMPLEMENTATION - MAINTENANCE. Each automation system and engineering project is developed according to individual customer requirements, and this process includes the following stages:

- Based on preliminary information, a concept of the automation system is prepared.
- Upon approval of the concept, comprehensive technical documentation is created.
- Based on the technical documentation, the automation system is assembled.
- Assembled devices, after successful technical inspection, are delivered to the customer and commissioned.



[aniro.pl](http://aniro.pl)

# NOWA TOYOTA C-HR



DOSTĘPNA W SALONIE  
TOYOTA BEDNARSCY

Toruń, ul. Skłodowskiej-Curie 1  
[www.toyota.torun.pl](http://www.toyota.torun.pl)



Oficjalny Sponsor

14. Halowych Mistrzostw Europy w Lekkiej Atletyce Masters

**InterRisk**  
VIENNA INSURANCE GROUP

# NNW odNOWA

By cieszyć się zdrowiem  
od nowa

## odNOWA to więcej niż Ubezpieczenie Następstw Nieszczęśliwych Wypadków



**Asystent zdrowotny** po wypadku komunikacyjnym, pomoże Ci wrócić do formy, dzięki opiece wykwalifikowanego personelu w trakcie leczenia.



**E-rehabilitacja**, czyli program ćwiczeń, który zapewni nieocenione wsparcie w walce z urazem.



**Niedościgniona ochrona** w zakresie pakietu ONKO i Pakietu Medycznego, która ułatwi walkę z kontuzjami i poważnymi chorobami.



**Unikatowe świadczenia:** refundacja kosztów zużycia prądu i gazu, pokrycie spłaty rat kredytu konsumenckiego, zasiłek na edukację dzieci.



InterRisk Kontakt  
**22 575 25 25**

Adresy i telefony Oddziałów InterRisk  
dostępne są na stronie internetowej  
**[www.interrisk.pl](http://www.interrisk.pl)**

Wyłączenia i ograniczenia odpowiedzialności zawarte są w Ogólnych Warunkach Ubezpieczenia NNW odNOWA zatwierdzonych uchwałą nr 02/19/07/2022 Zarządu InterRisk TU S.A. Vienna Insurance Group z dnia 19.07.2022 r. dostępnych na stronie [interrisk.pl](http://interrisk.pl). InterRisk Towarzystwo Ubezpieczeń S.A. Vienna Insurance Group z siedzibą w Warszawie przy ul. St. Noakowskiego 22, wpisana do rejestru przedsiębiorców Krajowego Rejestru Sądowego prowadzonego przez Sąd Rejonowy dla m.st. Warszawy w Warszawie, XII Wydział Gospodarczy Krajowego Rejestru Sądowego pod nr KRS 0000054136, NIP 526-00-38-806, o kapitale zakładowym w kwocie 137.640.100,00 PLN (opłacony w całości), prowadząca działalność ubezpieczeniową i reasekuracyjną w oparciu o zezwolenie Ministra Finansów DU/905/A/KP/93 z 5 listopada 1993 r. Propozycja ma charakter wyłącznie informacyjny i nie stanowi oferty w rozumieniu art. 66 kodeksu cywilnego.



## MEDIA

**TV**TORUŃ

**TVP 3**  
BYDGOSZCZ

**PRZEGLĄD  
SPORTOWY**

**TVP SPORT**

**PiK**  
POLSKIE RADIO

**RADIO GRA**  
88.8 TORUŃ

**NOWOŚCI**

**BIEGOWE.**  Polskie Stowarzyszenie Biegów

FUNDACJA  
ZDROWY  
RUCH  


**bbl** | BiegamBoLubie

 **SPRINTERZY.COM**

 **BIEGANIE.PL**

  
**MARATONY  
POLSKIE.PL**

**BluStreamTV**  
**LIVE**



# MIASTO, TORUŃ

Odkryj skarby Torunia, wyjątkowego miasta wpisanego na Listę Światowego Dziedzictwa UNESCO, które od wieków dumnie kultywuje kopernikańskie dziedzictwo. To jedyne miejsce na świecie pachnące piernikami. Poczuj unikalny klimat miasta, które rocznie odwiedza ponad 2 miliony turystów.



**Starówka wpisana na Listę UNESCO**



**Ratusz Staromiejski**



**Dom Mikołaja Kopernika**



**Ogród Zoobotaniczny**



**Muzeum Toruńskiego Piernika**



**Centrum Sztuki Współczesnej**



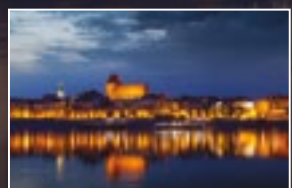
**Planetarium**



**Ruiny Zamku Krzyżackiego**



**Centrum Nowoczesności "Młyn Wiedzy"**



**Nocna panorama**

więcej atrakcji na [visittorun.com](http://visittorun.com)