

Toruń, POLAND, 24-30.03.2019
wmaci2019.com

ENTRY BOOKLET





24-30.03.2019

ORGANIZERS, PARTNERS, SPONSORS



STOWARZYSZENIE
RUN TO RUN



Toruńska Infrastruktura Sportowa Sp z o.o.



MEDIA



Contents

ご招待 Invitation.....	4
Stan Perkins	4
Witold Bańka	5
Michał Zaleski	6
主催者 Organizers.....	7
WMA Council	7
Organization Committee.....	7
Come to Toruń	9
イベント会場 Place of the Event	11
参加要件・手順 Entry Requirements and Procedure	16
.....	16
General rules	16
General Information	16
Online Entry Procedure.....	16
Paper Entry Procedure	16
WMA National Masters Member Requirements.....	17
Qualifications for Entry.....	17
Age groups	17
Country Codes	18
お土産 Souvenirs	19
エントリーフォーム Entry Form	20
Athlete's Consent	21
競技スケジュール 男子	27
競技スケジュール 女子	28
Visa and other useful information.....	30
Visa-free countries.....	30
Transport	31
Hints and tips	32
Accommodation	33



Stan Perkins

WMA President

The City of Torun, Poland is the venue for the 2019 World Masters Athletics Indoor Championships. This is a City that is an ideal location for this Championship with a near new Indoor Stadium with outstanding facilities. In addition adjacent to the stadium are all of the needed competition areas to meet the needs of the outdoor events. An added bonus for athletes and their accompanying friends and family is that all of the competition venues are within a short distance from the City centre and the major accommodation facilities.

Torun is a beautiful and historical City with beautifully maintained buildings throughout the City area. The City is fully supporting this Championship and you are assured of a friendly reception and a heartfelt welcome by the city and its people. There are many historic displays to see and lots of things to do in Torun so be prepared to enjoy some time taking in what this City has to offer the Masters athletes from around the world.

The Polish athletics community, and in particular the Masters Athletics are experienced in organising and presented successful and enjoyable athletic championships. In particular they have hosted major IAAF Indoors competitions and European Masters Indoors Championships in recent years. The Local Organising Committee have worked hard to ensure a quality Championship takes place and I have every confidence that this will be a memorable, successful and high quality experience for all who take part.

On behalf of World Masters Athletics I extend to you this invitation to enter and participate in the 2019 WMA Championships, Indoors in Torun. I also thank Waclaw Krankowski and the Polish Masters Athletics for their support in the organisation and management of this competition. I also wish to acknowledge the support of the City of Torun and the sponsors who have contributed to making this Championship possible.

Finally, WMA extends to all participants, officials and volunteers our best wishes for a happy and enjoyable stay in Torun. Thank you for being part of our Masters Athletics family!



Witold Bańka

Minister of Sport and Tourism

Dear Competitors, Coaches! Ladies and Gentlemen!

In 2019, Toruń will again host a spectacular event. The 8th World Masters Athletics Championships Indoor are ahead of us. Poland has on a number of occasions demonstrated its outstanding capabilities as the organizer of prestigious sports events. I am happy that we have again been recognized and our country will have the opportunity to welcome athletes from all over the world, including a strong Polish representation.

The main strength of the “Masters” Athletics Championships lies primarily in the fact that they are open to a very broad group of participants. The attending competitors prove that regardless of the age one can always set new goals and overcome one’s own limitations and barriers. Due to the fact that Toruń will be visited by competitors from all corners of the world, the event is very unique and special.

I would like to thank you, dear Competitors, for making physical activity an integral part of your life and thus inspiring others to follow your example. By pursuing your passion, you at the same time significantly contribute to developing the foundations of healthy and fit society.

I am convinced that the 8th World Masters Athletics Championships Indoor will create an opportunity not only to test your strength with other sportsmen of the world, but also to discover the beauty of Toruń and the region of Kuyavia and Pomerania. I believe that owing to Polish hospitality combined with professional organization of the Championships you will enjoy many pleasant moments here and you will keep this sports event for long in your memory.

Come to Poland! See you in Toruń.

Invitation



Michał Zaleski

Mayor of Toruń

Ladies and Gentlemen!

I invite athletes and fans of athletics, the Queen of Sports, to come to Toruń! We are proud that the 8th World Masters Athletics Championships Indoor - Toruń 2019 will take place here, in the hometown of Nicolaus Copernicus.

Let me assure you that the sports venues and facilities are well prepared for the reception of the athletes and spectators from all over the world. The main venue of the championships will be Arena Toruń - opened in 2014 state-of-the-art sports and entertainment hall in Bema Street. It is here, on the blue running track that national, European and world athletics records are broken.

I am convinced that the guests and competitors will not only keep the memories of the great sporting event and excellent results, but also of the kindness and friendliness of local residents and the cultural richness of our city, which in 2017 celebrates the 20th anniversary of inscription on the UNESCO World Heritage List. We are looking forward to seeing you in Toruń in 2019!

Organizers

WMA Council

Stan Perkins - President

Margit Jungmann - Executive Vice President

Brian Keaveney - Vice President Of Competition

María Alfaro - Secretary

Jean Thomas - Treasurer

Selma Türkka - Women's Representative

Pierre Weiss - IAAF Representative

Honorary Committee

Witold Bańka - Minister of Sport and Tourism

Andrzej Kraśnicki - President of Polish Olympic Committee

Henryk Olszewski - President of Polish Athletic Association

Piotr Całbecki - Marshal of the Kuyavian-Pomeranian Voivodeship

Michał Zaleski - Mayor of Toruń

Organization Committee

Zbigniew Fiderewicz, Vice-President of the City of Toruń- President;

Mariola Soczyńska, Director of Sport and Recreation Department - Vice-president;

Wacław Krankowski, President of the Polish Masters Athletics - Vice-president, General Director of the 8th World Masters Athletics Championships Indoor Toruń 2019;

Julian Pełka, Honorary President of the Polish Masters Athletics - Technical Director;

Jerzy Krauze, Vice-president of the Polish Masters Athletics - Member;

Krzysztof Wolsztyński, President of

the Board of Kuyavian-Pomeranian Athletic Association - Member;

Marcin Kowallek, Director of the Public Utility Department - Member;

Ewa Banaszczuk - Kisiel, Acting Director of the Promotion Department - Member;

Zbigniew Derkowski, Director of the Culture Department - Member;

Przemysław Lipka - President of the Board of TIS Sp. z o.o. - Member;

Aleksander Dybiński, Director of the Municipal Sport and Recreation Centre in Toruń - Member;

Piotr Rozwadowski, President of the Board of the Municipal Sanitation Company in Toruń - Member;

Maciej Lewandowski, Chief of Police in Toruń - Member;

Mirosław Bartulewicz, Chief of the Municipal Guard in Toruń - Member;

Maria Pałucka, Head of the Office for Tourism in the Department of Sport and Tourism - Member;

Marian Gęsicki, Vice-President of the City Athletic Club - Member;

Andrzej Rabuszak, Chief Specialist of the Population Protection Department - Member;

Łukasz Szarszewski, Director of Business Support Center in Toruń - Member;

Bartłomiej Prinz, inspector of the Department of Sport and Recreation - Secretary

Krzysztof Mitreğa, Director of the Civil Protection Department, Member

Sławomir Pawenta, Head of the Sport Section, Member



CITY OF, TORUŃ

City of Toruń
Organizer and Strategic Sponsor



www.torun.pl

トルンによるこそ

トルンはポーランドで最も古く、最も美しい町のひとつです。1997年にユネスコの世界遺産に登録されたゴシック様式の旧市街の美しさで、世代の後に世代を魅了します。橋やヴィスワの左岸から見た夜間のパノラマは、ポーランドの7つの不思議。ニコラウスコペルニクス

- 「太陽を止めて地球を動かした人」
- トルンで生まれました。

中世以来、この町は美味しいジンジャーブレッドで有名でした。

トルンには、プロイセン人が町の周りに建てた19世紀後半からの砦の保存システムなど、歴史的な建築物がたくさんあります。

今日では、トルンは20万人以上の人口と4万人の生徒を抱え、ニコラウス・コペルニクス大学や他の高校で学んでいます。

文化的な生活は盛んです

- 多くのフェスティバル、コンサート、展覧会、公演があります。

市内には多くの近代的なスポーツ施設があります。私たちは一般的なアクセプール、スポーツフィールド、15,000の観客席のスピードウェイスタジアム、2つのアイススケートリンクなどを備えています。このうち5200席のARENAスポーツホールが目立っています。2019年3月24日から30日にかけて、この施設は世界マスターズ屋内陸上競技大会を開催します。ホールは旧市街から徒歩わずか20分です。競技場では様々な投てき競技会が行われ、競歩やランニング競技のスタートとフィニッシュになります。

トルンは優れた道路接続を持っています。ビドゴシチ、ポズナン、グダニスク、ワルシャワの空港からのアクセスが良好です。この都市はとても親しみやすく、観光客はこれを高く評価しています。毎年200万人以上がトルンを訪れます。多くのレストランでは、ポーランド料理やその他の料理、カフェ、バー、クラブを提供しています。そのほとんどは旧市街にあります。

トルンを訪問してください。



TORUŃ MOVES



TORUŃ ON THE UNESCO
WORLD HERITAGE LIST
SINCE 1997



イベント会場

第8回世界マスターズ陸上競技選手権室内 - トルン2019は、新しく建設されたスポーツホールARENAで開催され、2011年10月8日に正式にオープンしました。



すべての典型的な屋内競技は市内中心部からわずか2kmのところにあるこのホールで行われます。



ホールには、長さ200mの6レーントラックと、60mと60mのハードル競技の8レーンがあります。メインホールには、2つの走高跳、1つの棒高跳、1つの走幅跳、1つの三段跳ピット、砲丸投エリアがあります。ウォームアップホールには、同じ数の跳躍と砲丸投エリアがあります。ホールには、ソーシャル、医療、会議、レストラン、バー、オフィス施設があります。WMA屋内選手権の運営に関連するすべての機能は、1つの建物に配置されます。



1. ARENATORUŃ - メインスポーツホール
2. GRZEGORZ DUNECKI MUNICIPAL STADIUM - やり投と円盤投
3. トップ・スルー・トラック・トレーニング - ハンマー投
4. スポーツホール - 砲丸投と重量投
5. ルデルカ公園 - クロスカントリー
6. 10キロ競歩、市立スタジアムでのスタートとフィニッシュ

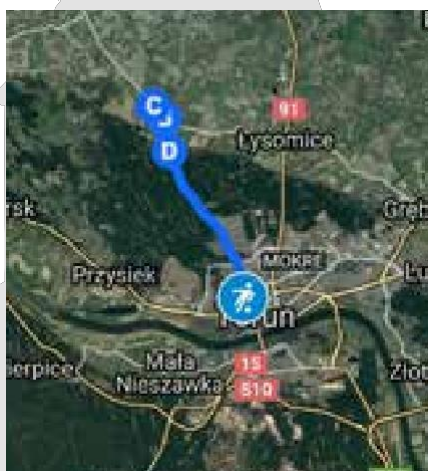
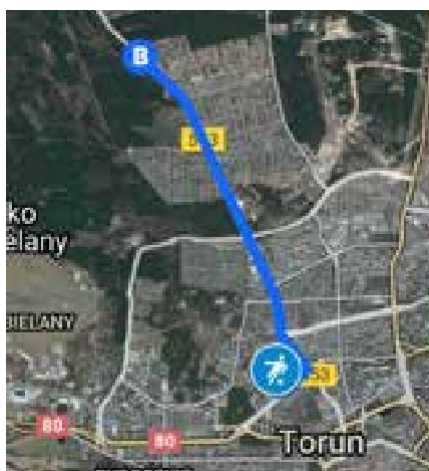
やり投、円盤投ホールから500mの市営スタジアムで開催されます。ランニングトラックには、ハーフマラソン、10kmのロードレース、競歩のスタートとフィニッシュがあります。ハンマー投は、市営スタジアム周辺のフィールドで組織されます。



10kmロードレースとハーフマラソンコース

ロードレースは市立スタジアムがスタートとフィニッシュの1周10kmのコースです。

ハーフマラソンはミュンヘンスタジアムでのスタートとフィニッシュを1周します。





The Heirs to the Gingerbread Tradition

*The Confectionery Factory KOPERNIK S.A.
is the oldest producer of gingerbread in Poland
as well as Europe, and it is also the only company to continue
the gingerbread tradition, which has been known
in the city of Toruń for a dozen centuries.
The taste of our products has, for over 255 years,
been enjoyed by our customers all over the world.*



Factory's  heart®

Fabryka Cukiernicza KOPERNIK S.A.
ul. Żółkiewskiego 34, 87-100 Toruń, POLSKA
e-mail: kopernik@kopernik.com.pl, www.kopernik.com.pl

Responsibility

We support
people with passion



Apator - the patron
of culture, art and sport

登録要件と手順

一般的なルール

競技会は、競技規則およびこの競技会に指定されたその他の特別な規則により、WMAによるマスターズ向けに改正されたIAAF規則のもとで開催される。

一般情報

選手は、オンラインで、または入場用紙を使用してエントリーすることができます。オンラインの方が優先されます。各方式の詳細については、以下を参照してください。すべてのエントリーには、有効とみなされる完全な支払いが含まれていなければなりません。オンラインで払うことができない選手は、代わりにWMAナショナル・マスターズ・加盟団体（「日本では日本マスターズ陸上競技連合」）に紙の記入用紙と支払いを送付し、登録し、代理人に代わって支払う必要があります。**エントリー期限は2019年1月29日です。**エントリー締め切り後、エントリーは受け付けません。すべてのエントリーは、各選手のそれぞれの加盟団体による検証の対象となります。加盟団体は、アスリートの生年月日、市民権および/または居住資格およびその他の関連要件を確認します。選手の登録が有効になった後、そのステータスはオンラインのエントリーリスト（wmaci2019.com）に「accepted(受入れた)」と表示されます。検証は、各加盟団体が完了する手作業のプロセスであるため、登録を提出してから検証されるまでの時間（数日または数週間）がかかります。参加状況について質問をしたアスリートは、加盟団体に連絡する必要があります。WMAナショナル・マスターズ・加盟団体がない国、または加盟団体がその義務を履行しなかった国に居住する選手の場合、エントリーはWMA理事会の承認を条件とします。

オンラインエントリー手順

1. wmaci2019.comにアクセスし、記入締め切り前にオンライン記入フォームに記入してください
2. エントリープロセスの最後にクレジットカード（VisaまたはMastercard）で支払いを提出します
3. レコードの確認画面を印刷します
4. 以前WMA選手権に参加していない場合は、出生証明書の写しをメンバーに送付する必要があります
5. あなたのメンバーはあなたの登録を有効にします

紙でのエントリー手順

1. あなたのWMAナショナル・マスターズ加盟団体に連絡し、記入用紙を要求する
2. あなたの書類の提出のために会員が要求する最新の日付を確認します。注意：会員は有効であるために2019年1月29日の締め切り日までにオンラインシステムに入金と支払いを入力しなければなりません
3. 記入フォームに記入し、あなたの記入済み用紙のコピーを作成する
4. 記入締め切り日前に、記入済みの記入用紙とすべての記入料を加盟団体に郵送します（紙記入書類を直接LOCに送付しないでください）。処理のために会員に送付された書類には、すべてのエントリー料を含んでいなければなりません。
5. 以前にWMA選手権に参加していない場合は、あなたの出生証明書のコピーを会員に送付する必要があります。あなたの加盟団体は、あなたの登録を提出し、あなたのために支払い、あなたの登録を検証します。

WMA ナショナルマスターズ要件

WMAではオンライン入力システムを介してすべての関連エントリーを電子的に照会する。地方組織委員会（"LOC"）は、加盟団体によって検証された登録のみを受け入れます。各加盟団体は、その選手から受け取った紙の記入項目をオンライン記入システムにも入力する必要があります。エントリーが提出される時点で支払いが必要です。加盟団体が何らかの理由でオンラインで支払いできない場合は、LOCから免除を要求しなければなりません。免除が付与された場合、加盟団体にはオフラインで支払いする方法の詳細が提供されます。加盟国は依然としてオンラインエントリーシステムに紙のエントリーを挿入し、エントリーを電子的に検証する必要があります。すべてのエントリーはオンラインで提出され、2019年1月29日までに支払われなければなりません。LOCがこの期限までに支払いを受け取っていないエントリーは取り消され、それらの選手は参加できません。例外は認められません。さらに、2019年2月5日より前に、すべてのエントリーの有効性を確認しなければなりません。この期限までに検証されなかったエントリーは拒否され、競技者は大会に参加する資格がありません。

加盟団体は、登録の開始前に登録手続きに関する連絡を受けます。これらの連絡を受けていない加盟団体は、WMA事務局に連絡する必要があります。

エントリー資格

世界選手陸上競技選手権

IndoorToruń2019は、1984年3月24日以前に生まれ、身体に合った男性と女性にのみ公開されています。エントリーは、各競技者が技術委員会と組織委員会が定める規則に従う必要があることを示します。WMAは、違法行為またはその他の懲戒関連事項によって資格を持たないと考えられる選手への応募を拒否する権利を有しています。

イベントは下記の年齢区分に分けられます:

Classification	Birthday (Born from...)
M&W 35	25 March 1979 to 24 March 1984
M&W 40	25 March 1974 to 24 March 1979
M&W 45	25 March 1969 to 24 March 1974
M&W 50	25 March 1964 to 24 March 1969
M&W 55	25 March 1959 to 24 March 1964
M&W 60	25 March 1954 to 24 March 1959
M&W 65	25 March 1949 to 24 March 1954
M&W 70	25 March 1944 to 24 March 1949
M&W 75	25 March 1939 to 24 March 1944
M&W 80	25 March 1934 to 24 March 1939
M&W 85	25 March 1929 to 24 March 1934
M&W 90	25 March 1924 to 24 March 1929
M&W 95	25 March 1919 to 24 March 1924
M&W 100+	Born on or before 24 March 1919

国コード

ALBANIA	ALB	DOMINICAN REPUBLIC	DOM	LITHUANIA	LTU	SAN MARINO	SMR
ALGERIA	ALG	ECUADOR	ECU	LUXEMBOURG.....	LUX	SENEGAL	SEN
AMERICAN SAMOA	ASA	EGYPT.....	EGY	MACEDONIA [Former Yugoslav Republic of]	MKD	SERBIA	SRB
ANDORRA	AND	EL SALVADOR	ESA	MALAYSIA	MAS	SEYCHELLES	SEY
ANGOLA	ANG	EQUATORIAL GUINEA	GEQ	MALTA	MLT	SINGAPORE.....	SIN
ANTIGUA and BARBUDA	ANT	ESTONIA	EST	MARSHALL ISLANDS	MHL	SLOVAK REPUBLIC	SVK
ARGENTINA	ARG	ETHIOPIA	ETH	MAURITANIA	MTN	SLOVENIA	SLO
ARMENIA	ARM	FIJI	FIJ	MAURITIUS	MRI	SOLOMON ISLANDS	SOL
ARUBA	ARU	FINLAND	FIN	MEXICO	MEX	SOUTH AFRICA	RSA
AUSTRALIA	AUS	FRANCE	FRA	MICRONESIA	FSM	SPAIN	ESP
AUSTRIA	AUT	FRENCH POLYNESIA	PFY	MOLDOVA	MDA	SRI LANKA	SRI
AZERBAIJAN	AZE	THE GAMBIA	GAM	MONACO.....	MON	SUDAN	SUD
BANGLADESH	BNG	GEORGIA	GEO	MONGOLIA	MGL	SURINAM	SUR
BAHAMAS	BAH	GERMANY.....	GER	MONTENEGRO	MNE	SWEDEN	SWE
BARBADOS	BAR	GHANA	GHA	MOROCCO.....	MAR	SWITZERLAND	SUI
BELARUS	BLR	GIBRALTAR	GIB	MOZAMBIQUE	MOZ	CHINESE TAIPEI	TPE
BELGIUM	BEL	GREAT BRITAIN & IRELAND	GBR	MYANMAR	MYA	TAJKISTAN	TJK
BELIZE	BIZ	GREECE	GRE	NAMIBIA	NAM	THAILAND	THA
BENIN	BEN	GUAM	GUM	NAURU	NRU	TOGO	TOG
BERMUDA	BER	GUATEMALA	GUA	NEPAL.....	NEP	TONGA	TGA
BOLIVIA	BOL	GUINEA	GUI	NETHERLANDS	NED	TRINIDAD AND TOBAGO	TRI
BOSNIA AND HERZEGOVINA	BIH	GUYANA	GUY	NEW ZEALAND	NZL	TUNISIA	TUN
BOTSWANA	BOT	HONDURAS	HON	NICARAGUA	NCA	TURKEY	TUR
BRAZIL	BRA	HONGKONG - CHINA	HKG	NIGERIA	NGR	TURKMENISTAN	TKM
BRUNEI	BRU	HUNGARY.....	HUN	NORFOLK ISLAND	NFI	TUVALU	TUV
BULGARIA	BUL	ICELAND	ISL	NORTHERN MARIANAS ISLANDS	NMI	UKRAINE	UKR
CAMEROON	CMR	INDIA	IND	NORWAY.....	NOR	UNITED ARAB EMIRATES	(UAE)
CANADA	CAN	INDONESIA	INA	PAKISTAN	PAK	UNITED STATES OF AMERICA	(USA)
CAPE VERDE ISLANDS	CPV	IRAN	IRI	PALAU	PLW	URUGUAY	(URU)
CENTRAL AFRICAN REPUBLIC	CAF	IRELAND	IRL	PANAMA	PAN	VANUATU	(VAN)
CHAD	CHA	ISRAEL	ISR	PAPUA NEW GUINEA	PNG	VENEZUELA	(VEN)
CHILE	CHI	ITALY	ITA	PARAGUAY.....	PAR	US VIRGIN ISLANDS	(ISV)
CHINA [People's Republic of]	CHN	IVORY COAST	CIV	PERU	PER	ZAMBIA	(ZAM)
COLOMBIA	COL	JAMAICA	JAM	PHILIPPINES	PHI	ZIMBABWE.....	(ZIM)
CONGO	CGO	JAPAN	JPN	POLAND	POL		
CONGO [Dem. Rep. of]	COD	KAZAKHSTAN	KAZ	PORTUGAL	POR		
COOK ISLANDS	COK	KENYA	KEN	PUERTO RICO	PUR		
COSTA RICA	CRC	KIRIBATI	KIR	ROMANIA	ROU		
CROATIA	CRO	KOREA	KOR	RWANDA	RWA		
CUBA	CUB	KYRGYZSTAN	KGZ	SAINT KITTS AND NEVIS	SKN		
CYPRUS	CYP	LATVIA	LAT	SAINT VINCENT	VIN		
CZECH REPUBLIC	CZE	LEBANON	LIB	SAMOA	SAM		
DENMARK	DEN	LESOTHO	LES				
DJIBOUTI	DJI	LIECHTENSTEIN	LIE				

Souvenirs

20\$
15\$

hardware enamel mug



20\$
15\$

polo



15\$
10\$

t-shirt



Hardware enamel/metal mug

Enamel mugs made in Europe of high-grade carbon steel, with thickness of 0.8 - 1.2mm. Due to the high thermal conductivity coefficient, this product may be used with all stoves (including induction cooktops), and in the oven.

Capacity: 300ml, **Height:** 80, **Diameter:** 91, **Colour:** white, **Material:** steel

t-shirt

Tubular fabric., Lycra rib neck. Double stitch on collar, sleeves and bottom, Shoulder to shoulder tape, 100% preshrunk cotton, **Weight:** 155 - 160gsm.

Colour: white and red

Sizes: XS / S / M / L / XL / XXL / 3XL

polo

Pique fabric. Two buttons placket. 1x1 Rib collar and cuffs. Sidelits., 100% preshrunk, combed cotton, **Weight:** 210gsm.

Colour: white and red

Sizes: XS / S / M / L / XL / XXL / 3XL

Wall calendar, 13 A3 pages,

starting from March 2019 to February 2020

15\$
10\$

wall calendar



Entry Form

(This is an example form - ask your Member for its entry form)

Fulfill one entry form for each person. Use space available only.

1. PERSONAL INFORMATION (ATHLETE, COMPANION)

Country					Citizen: YES / NO	Resident: YES / NO
					Country Code	
Family Name					Given Name	
Address					Post Code	
City					Affiliatenumbr	
Phone Number					Club	
E-mail Address						
Date of Birth	Day	Month	Year	Gender	Male	Female
ARE YOU TAKING ANY MEDICATION WHICH MAY REQUIRE A THERAPEUTIC USE EXEMPTION (TUE) CERTIFICATE? YES / NO						

2. CATEGORIES : BASED ON YOUR AGE ON 24th March 2019.

Gender	35-39	40-44	45-49	50-54	55-59	60-64	65-69	70-74	75-79	80-84	85-89	90-94	95-99	100+
Women														
Men														

3. Events: put an „X” before each event you want to enter

x	events	best performance in 2017-2018
	60 m	
	200 m	
	400 m	
	800 m	
	1 500 m	
	3 000 m	
	60 m Hurdles	
	3 000 Track Race Walk	
	Pentathlon	
	High jump	
	Pole vault	
	Long jump	
	Triple jump	
	Shot put	
	Discus throw	
	Hammer throw	
	Javelin	
	Weight throw	
	Cross Country	
	Half - marathon	
	10 km Road Race Walk	
	10 km Road Race	

4. Payments

Item	UNIT PRICE	NUMBER	TOTAL
Registration Fee	36 USD		36 USD
WMA Fee	32 USD		32 USD
Each Individual event (except combined events & Half Marathon)	32 USD		
Combined event	44 USD		
Half Marathon	50 USD		
Results book printed and mailed	25 USD		
Results book - PDF sent via email	5 USD		
Accompanying Person (14 and older)	28 USD		
Accompanying Person (under age 14)	17 USD		
T-shirt (white/red) Size (S, M, L, XL, XXL)	10 USD		
Polo shirt (white/red) Size (S, M, L, XL, XXL)	15 USD		
Hardware Enamel/Metal Mug 300ml	15 USD		
Wall Calendar - 13 pages A3	10 USD		
TOTAL			
Additional fee for National Affiliates*			

* For details ask your Federation

RELAYS

There is no entry fee for the 4x200m relays. Only one relay per country, per age group is allowed. Entry for relays will be done during the Championships.

ATHLETE ´S PARTY

You can buy tickets at the Accreditation Center during the Championships.

5. Accompanying Persons

Full name	
Full name	

6. Emergency contact

Name		Telephone	
------	--	-----------	--

アスリートの同意

(紙のエントリーフォームに記載されています。)

団体同意書

世界マスターズアスレチック (WMA) は、ポーランドマスターズアスレチック (PMA) 2019年3月24~30日にポーランドのトルンで2019年世界マスターズアスレックス選手権室内 (WMACI) を行うためにを制定した。 .

医学データおよびエントリーデータの使用に関する免責条項および同意

私は以下の条件でWMACI 2019へのエントリーを申請します。

私とWMAとPMAとの間で拘束力のある合意を形成しています。

1. WMAによるWMA選手権のために修正されたWMA競技規則とIAAFの規則と規制をハンドブックとこの競技会に明記された特別規則により履行します。これはToruń2019ウェブサイトに記載され、競技者に通知されます。
2. 私はWMAチャンピオンシップで、自分自身やWMACIの他の参加者に損害を与えずに安全に競争できるように、身体的および精神的に適合しています。
3. 私は、WMA選手権で負傷した場合や病気になった場合、または病気になった場合に、PMA、WMA、その従業員、代理人または拘留者、救急隊員または医療従事者からの医療処置を受け入れることに同意し、同意する。私に提供された救急処置またはサービスが有料の場合、私は要請に応じてこれらの料金を支払うことに同意します。 .
4. 私はWMAとPMAを考慮して、

WMA選手権に参加することを許可します。私は、WMAとPMAを失効させ、損害、賠償責任、費用、費用、請求、または訴訟から生じた損害、紛失、損害、賠償請求または訴訟に対して、当事者、使用人、代理人、WMAおよびPMAならびにその従業員、使用人または代理人ならびにすべての役人およびボランティアの法的義務違反または行為または省略の結果としてのWMA選手権への私の参加に関連して、

5. 上記4.の損害賠償および補償は、WMA選手権およびその使用人、代理人および代理人の昇進またはステージングに関与しているかまたはそうでなければ関与しているすべての人物、企業および団体を援助し、損害、賠償責任、費用、費用、請求、請求または訴訟が、医療従事者、医療従事者、救急救命士に帰属するかどうかにかかわらず、その1つまたは複数の行為、省略、または放棄を意味するものとします

6. 私は、WMA選手権に参加する前、後、そして後に私が撮った写真や映像に同意します。私は、写真とビデオの映像がWMAとPMAの所有であることに同意し、それらの当事者は、私の同意を得ることなく、プロモーションやその他の目的で写真やビデオの映像を使用することができます。私はまた、WMA選手権でWMA選手権やそのビジネスを報酬なしで宣伝し公表するために、自分の名前、イメージ、声、肖像、そして私のパフォーマンスをWMA選手権で使用している当事者に同意します。
7. 私は、すべての個人情報およびすべての関係者（個人情報）の個人情報がWMAおよびPMAに提供され、それらが以下の目的で提供されることに同意します。
- a. ポーランド移民局
 - b. WMA選手権の将来のホスト国
 - c. 登録サービス提供者 SimplyRegister、Inc.
 - d. WMAと地域協会と全国メンバー
8. 私は、個人情報が、以下の目的のために提供された当事者によって使用されることに同意します。
- a. 当事者、ポーランド政府、ポーランドの州または地方自治体、サービスまたは代理店によって適切または必要とされるあらゆる目的。
- (ア) 私の登録やWMA選手権への参加について私に連絡する。
- (イ) ユニークなWMA選手権認定パスと競技会のビブを私に提供する。
- g. 私が負傷した場合、またはWMA選手権で病気になった場合、または無能力になった場合に緊急治療を提供すること。
 - h. 個人情報、いかなる目的でも使用することができます。
 - i. 必要または法律による認可
 - ii. 不法行為を調査するために必要な場合
 - iii. 捜査活動のために執行機関によって要求される場合
 - iv. 人の生命、健康または安全、または公衆衛生または安全に対する深刻な脅威を防止するために必要な場合
 - i. 個人情報は、記載された目的のために海外に開示される場合があります。
9. 私は、WMAが個人情報と医療データをWMA登録データベースに保持することに同意します。

薬物検査と免責に関する同意

私は、ドラッグテストがWMA / IAAFのドーピング規則および規則に基づいて実施されることを認め、これにより、上記の選手権での薬物検査要件の対象となることに同意します。注：薬物検査のために選択された場合競技者は、ドーピングコントロールフォームで使用されている薬物のすべてまたはすべてを宣言する必要があります。規則に定義されている禁止物質を使用しているアスリートは、WMAのアンチ・ドーピング・メディカル委員会に免除（TUE）を申請する必要があります。禁止物質を摂取するか、または免除する必要がある選手は、TUE免除のためにWMA医師（Carole Filer）に申請する必要があります（71ハンターハウスロード：シェフィールド、S11 8TU：英国電話番号：0044（0）754882 6151. wmatuesec@gmail.com）。免除が拒絶された場合、その禁止された物質は使用されてはならず、試験のために選択されなければならず、試験が肯定的であることが判明した場合、これは停止する可能性がある。TUE証明書の代わりに他の証明書は受け入れられませんのでご注意ください。TUE免除証明書が与えられている場合、これは身分証明書と共にあなたと常に一緒にいなければなりません。また、薬物検査に選ばれた場合は、ドーピングコントロールセンターで作成しなければなりません。禁止物質およびすべてのアンチドーピング手続きの詳細は、IAAF（www.iaaf.org）ウェブサイト、WMA（www.world-masters-athletics.org）ウェブサイト、およびIAAF加盟連盟で入手できます。トルンの競技者ハンドブックには、選手権で行われるアンチ・ドーピング手続きの詳細も含まれています。

登録サービス

登録サービスはSimplyRegister、Inc.によって提供されています。私はSimplyRegisterの利用規約（www.simplyregister.net/terms）を完全に読んでおり、その中に含まれているすべての条項を理解し、同意することを認めます。

キャンセル・ポリシー

私は、2019年1月29日日曜日の登録締切日以降は、払い戻しが行われないことを理解しています。登録締め切り日前に、そのような病状の証拠が関連する極端な医学的根拠があれば、払い戻しはLOCの唯一かつ最終的な裁量で検討される。このように付与された返金額は、管理手数料より少ないものとする。

私は、上記の登録の条件を読み、理解したことを確認します。

支払い・PAYMENTS

入国申請用紙の支払いは、あなたの国のナショナル・マスターズ・メンバーによるエントリーでオンラインで行われなければならない。すべての支払いは2019年1月29日までにLOCによって受領されなければならない。その日までに支払いが受け取られなかった場合、チャンピオンシップで競争できる資格として登録されません。

WMAナショナルマスターズ会員は、オンラインシステムのすべてのエントリーまたはデータを検証する必要があります。

.....
日付

.....
競技者のサイン

Participants must send this entry form and entry fees to their National Masters Athletics association/WMA Member.

New athlete entries must be validated by the Member by receipt of a copy of the entrant's birth certificate as evidence for the date of birth, and confirmed by the Member.

DEADLINE FOR ENTRIES

The closing date for all entries will be 29 January 2019

No entries will be accepted after this date.

CERTIFICATION OR STAMP OF WMA NATIONAL MEMBER
(Paper copies)

.....
DATE

.....
SIGNATURE

Revolution in high jump with new Polanik pneumatic landing area line - Drop Zone!

- Segments filled with air
- Proper amortization and absorption of impact force
- Double-sided, durable anti-spike top pad resistant to all kinds of punctures
- Long durability and no deformations
- Assembly and disassembly in few simple steps...



- Safety and comfort
- Softness adjustment
- No constant pumping
- Stable even on the edges



- Multiple volume reduction
- Forget storage problems
- Packed on 1 eur pallet
- Prepare for low transport costs
- Available models:

HJDZ16-647 - Competition Big Drop Zone

HJDZ16-536 - Club Drop Zone

HJDZ16-435 - School Drop Zone

*only on the European Union market



Polanik the partner and supplier of the Polish Athletic Association



Polanik the official supplier of the Czech Athletic Federation



Polanik the sponsor of the Association of Balkan Athletic Federation



Polanik the sponsor of the Polish Masters Athletics

KUJAWY
POMORZE

PATRON OF THE SPORT



The Kujawsko-Pomorskie Region
is the Partner of the 8. World Masters
Athletics Championship Indoor

競技スケジュール 男子

Competition Schedule : Men

☒ Numbers Indicate Event Date : 24~30 Mar(7 Days)

☒ Opening Ceremony - 23 Mar, Closing Ceremony - 30 Mar

Event	Round	M35	M40	M45	M50	M55	M60	M65	M70	M75	M80	M85	M90	M95+
	Heat	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25
60m	Semi-Final	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26
	Final	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27
	Heat	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28
200m	Semi-Final	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29
	Final	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29
	Heat	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24
400m	Semi-Final	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25
	Final	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26
800m	Semi-Final	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27
	Final	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28
1500m	Heat	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29
	Final	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
3000m	Final	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24
60m Hurdles	Semi-Final	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29
	Final	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29
3000mTW	Final	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25
8/6km Cross Country*	Final	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25
Half Marathon	Final	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
10km Road	Final	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27
10km Road Walk	Final	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29
4x200m	Final	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Pentathlon	Final	28	28	28	28	27	27	27	27	27	27	27	27	27
Long Jump	Final	24	24	24	24	24	24	24	25	25	25	25	25	25
Triple Jump	Final	29	29	29	26	26	26	30	30	30	30	30	30	30
High Jump	Final	26	26	26	25	25	25	25	24	24	24	24	24	24
Pole Vault	Final	27	27	27	28	28	28	29	29	29	29	29	29	29
Shot Put	Final	26	26	26	26	29	29	28	28	28	28	28	28	28
Weight Throw	Final	27	27	27	28	28	24	24	24	24	24	24	24	24
Javelin	Final	24	24	24	24	25	25	25	25	27	27	27	27	27
Discus	Final	28	28	28	27	27	27	27	30	30	30	30	30	30
Hammer	Final	25	25	25	25	26	26	26	26	26	26	26	26	26

* Cross Country - 6km M70+

競技スケジュール 女子

Competition Schedule : Women

☒ Numbers Indicate Event Date : 24~30 Mar(7 Days)

☒ Opening Ceremony - 23 Mar, Closing Ceremony - 30 Mar

Event	Round	W35	W40	W45	W50	W55	W60	W65	W70	W75	W80	W85	W90	W95 +
60m	Heat	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26
	Semi-Final	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26
	Final	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27
200m	Heat	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28
	Semi-Final	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29
	Final	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29
400m	Heat	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24
	Semi-Final	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25
	Final	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26
800m	Semi-Final	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27
	Final	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28
1500m	Heat	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29
	Final	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
3000m	Final	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24
60m Hurdles	Semi-Final	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29
	Final	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
3000mTW	Final	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26
8/6km Cross Country*	Final	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25
Half Marathon	Final	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
10km Road	Final	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27
10km Road Walk	Final	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29
4x200m	Final	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Pentathlon	Final	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29
Long Jump	Final	25	25	25	25	25	26	26	26	26	26	26	26	26
Triple Jump	Final	27	27	27	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28
High Jump	Final	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24
Pole Vault	Final	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Shot Put	Final	24	24	24	24	25	25	25	25	25	25	25	25	25
Weight Throw	Final	25	25	25	25	26	26	26	26	26	26	26	26	26
Javelin	Final	26	26	26	26	27	27	27	27	27	27	27	27	27
Discus	Final	29	29	29	29	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Hammer	Final	28	28	28	28	29	29	29	29	29	29	29	29	29

* Cross Country - 6km W70+

ANIRO

ENGINEERING SERVICES

Tasks are executed based on the principle
Conception - Project - Realization - Service.

Automation systems are produced in order to meet specified requirements of Clients:

- based on preliminary information the concept of automation system is prepared,
- after approval of the concept technical documentation is developed,
- on the basis of technical documentation assembly of the automation system is performed,
- after passing technical inspection assembled devices are delivered to the customer and then set up.

We provide services for industries:

Construction industry, Heavy industry,
Light industry, Paper industry,
Food industry, Wood processing,
Waste sorting, Renewable energy,
Water resource management



Our advantages:

- over 30 years of experience,
- qualified engineers,
- highest quality products,
- extensive references in various industries,
- service of a wide range of devices,
- individual approach to client.

CONTACT

ANIRO Sp. z o.o.
ul. B. Chrobrego 64
87-100 Toruń

phone +48 56 65763 63/64
aniro@aniro.pl
www.aniro.pl



ビザおよび便利情報

ポーランドがシェンゲン（Schengen）地帯に加わって以来、ポーランドやシェンゲン（Schengen）の他の加盟国を訪れたい非EUおよび非EEA諸国の住民はシェンゲン（Schengen）ビザを申請する必要があります。ポーランド大使館および領事館によって発行されたシェンゲンビザは、ポーランドおよびシェンゲンゾーンの他のすべての加盟国に有効です。ビザは、1回または複数回の出品のために発行することができます。

外務省の有益なページへのリンクは wmaci2019.com/visa



ビザ不要国リスト

下記の国の国民は90日以内のポーランド入国にはビザは不要です。

Albania (only for holders of biometric passports)
Andorra
Antigua Barbuda
Argentina
Australia
Austria
Bahamas
Barbados
Belgium
Bosnia and Herzegovina (only for holders of biometric passports)
Brazil
Brunei
Bulgaria
Canada
Chile
Colombia
Costa Rica
Croatia
Cyprus
Czech Republic
Denmark
Dominica
East Timor
El Salvador
Estonia

Finland
France
Georgia (only for holders of biometric passports)
Germany
Greece
Grenada
Guatemala
Honduras
Hong Kong (Special Administrative Region)
Hungary
Iceland
Ireland
Israel
Italy
Japan
Kiribati
Latvia
Liechtenstein
Lithuania
Luxembourg
Macao (Special Administrative Region)
Macedonia (only for holders of biometric passports)
Malaysia

Malta
Marshall Islands
Mauritius
Mexico
Micronesia
Moldova (only for holders of biometric passports)
Monaco
Montenegro (only for holders of biometric passports)
Netherlands
New Zealand
Nicaragua
Norway
Palau
Panama
Paraguay
Peru
Portugal
Romania
Saint Kitts and Nevis
Samoa
San Marino
Sao Tome and Principe
Serbia (only for holders of biometric passports)
Seychelles

Singapore
Slovakia
Slovenia
Solomon Islands
South Korea
Spain
St. Lucia
St. Pierre and Miquelon
St. Vincent and the Grenadines
Sweden
Switzerland
Taiwan (for holders of passports which include an identity card number)
Tonga
Trinidad and Tobago
Tuvalu
Ukraine (only for holders of biometric passports)
United Arab Emirates
United Kingdom
United States of America
Uruguay
Vanuatu
Vatican (Holy See)
Venezuela

Transport

ポーランドは地理的にヨーロッパの真ん中に位置し、全世界との良好なコミュニケーションが可能で、トルンはポーランドの中央に位置します。



DIRECTION	Flight time
TORONTO - POLAND	~ 9h
SYDNEY - POLAND	~ 28h
BEIJING - POLAND	~ 17h
RIO DE JANEIRO - POLAND	~ 17h
CAIRO - POLAND	~ 4,5h

最も大きな空港はワルシャワ（首都）にあり、トルンからは260キロ離れています。

- 電車等でのアクセスはトルンから200キロ以内の4つの空港から可能です。これらの都市はトルンへのバスまたは電車のチケットを\$ 9から\$ 25にて提供します。



トルンへの道路はA1高速道路（南北線）を使って容易にアクセスできます。

DIRECTION

BERLIN - TORUŃ	414 km
BUCHAREST - TORUŃ	1548 km
KIEV - TORUŃ	1025 km
LONDON - TORUŃ	1468 km
MINSK - TORUŃ	813 km
MOSCOW - TORUŃ	1517 km
PARIS - TORUŃ	1427 km
ROME - TORUŃ	1890 km
STOCKHOLM - TORUŃ	835 km
WARSAW - TORUŃ	265 km
VILNIUS - TORUŃ	634 km



Hints and tips

ポーランド通貨:

1 PLN = 100 groszy

1 \$ = 3.6 PLN

1 € = 4.2 PLN

1 GBP = 4.8 PLN

コイン:

1, 2, 5, 10, 20, 50 groszy

1, 2, 5 PLN

紙幣:

10, 20, 50, 100, 200 PLN

外貨両替のオプションには、銀行や交換所（午前8時から午後6時まで）、24時間体制の現金自動預け払い機があります。ショップ、レストラン、ホテルの大半はクレジットカード決済（Visa、MasterCard、American Express）を受け入れています。

医療:

欧州健康保険カードの保有者には、無料の医療サービスが提供されます。他のすべての参加者には、自身の保険の対象となる有料医療サービスが提供されます。

緊急ダイヤル:

112 - 緊急時

997 - 警察

998 - 消防

999 - 救急車

主食と価格:

Bread..... 2 PLN (0.54\$)

Bread roll0.6 PLN (0.16\$)

Ham (1kg)..... 25 PLN (6,76\$)

Polish sausage (1kg)..... 15 PLN (4,05\$)

Butter (0.25kg)..... 6 PLN (1.62\$)

Milk (1l)..... 3 PLN (0.81\$)

Cheese (1kg)..... 20 PLN (5,41\$)

Jacobs coffee (100g)..... 10 PLN (2,7\$)

Cup of coffee (cafe)..... 4-15 PLN (1-3\$)

Coca Cola (2l)..... 5 PLN (1.35\$)

Mineral water (1.5l)..... 1-2 PLN (0,2-0.5\$)

Beer (0.5l) 3 PLN (0.81\$)

Chocolate (100g)..... 2-4 PLN (0.5-1\$)

Bananas (1kg) 3-4 PLN (0,8-1\$)

Oranges (1kg)..... 6 PLN (1.6\$)

Big Mac..... 10 PLN (2.7\$)

Big Mac (with fries and coca cola)16 PLN (4.32\$)

その他の価格:

Diesel fuel.....5.10 PLN (1.39\$)

Petrol (95Pb) 5.2 PLN (1.4\$)

Train ticket (Toruń

-Warszawa)..... 35-90 PLN (9,46-24.32\$)

Taxi Old Town (city centre)

-sports arena 9 PLN (2.43\$)

Room (night)25-1650 PLN (6-446\$)

トルンでのローカル交通手段

選手および同伴者はローカルバス・トラムには無料で乗車できます。

TV TORUŃ

on-line broadcast from WMACI available on:

www.tvtorun.net

wmaci2019.com

宿泊

Accommodation



RATUSZANKA

地方組織委員会の代理として、当社はトルンとその周囲を囲む非常に幅広い宿泊施設を用意しました。当社の提供は、標準と価格の点で非常に多様です。私たちは2~4つ星のホテル、ホテル、ユースホステル、快適なアパートメントであらゆる種類の宿泊施設を提供しています。

忘れられない瞬間を過ごしたい方や楽しい時間を過ごしたい方には、Torun、Kuyavia、Pomeraniaの両方で魅力的な文化的観光プログラムを提供しています。

トルン空港は、以下の空港からの送迎トランスファーを提供しています：

- Bydgoszczy 10 USD
- グダニスク25 USD
- ワルシャワ25 USD
- ポズナニユ25 USD
- カトヴィッチ50 USD

各空港では、弊社の服装とインフォメーションボードで弊社の方が待っています。着陸後にこの人に報告してください。この人は待機しているバスに向かい、全員が予約されたホテルに連れて行きます。チケットの価格には標準の飛行機の荷物が含まれています。片道旅行の1人あたりの価格。

予約後、送金のための振込先の銀行口座番号がウェブサイトで利用可能になります。例外的な状況では、バスで現金で支払いが可能です

今すぐホテルの部屋を注文してください：

- 利用可能な幅広いホテルや客室から選択する可能性。

- 価格保証

- 多くのホテルでの価格割引

ホテルで最も安い宿泊施設は以下の通りです：

- シングルルーム 35 USD

- ダブルルームの場合 39 US ドル

- トリプルルーム 55 USD

- 55 USD アpartment（2名様用）。

wmaci2019.com/accomodation

ご不明な点がございましたら、お気軽にお電話またはEメールでお問い合わせください

Mail: sport@ratuszanka.pl

Phone number:

+ 48 724 001 052

+ 48 663 634 965

+ 48 510 152 825

Let's meet in Torun!



33

ALL YEAR ROUND

CAMPING & HOTEL TRAMP



- ✓ FULL AMENITY CAMPGROUND
- ✓ ALL YEAR ROUND and SEASONAL CABINS
- ✓ HOTEL
- ✓ RESTAURANT

ul. Kujawska 14 • 87-100 Toruń
tel. +48 666 35 99 24
www.campingtramp.pl

MARINA TORUŃ

tel. 513 803 188, 56 622 88 75

- ✓ sailing school
- ✓ boat and motorboat rental
- ✓ tent camping site
- ✓ camper parking area
- ✓ campers
- ✓ organized groups welcome

Seni Active

breathable disposable underwear



Wear it instead of usual underwear and feel yourself comfortable wherever you are.

PREMIUM QUALITY

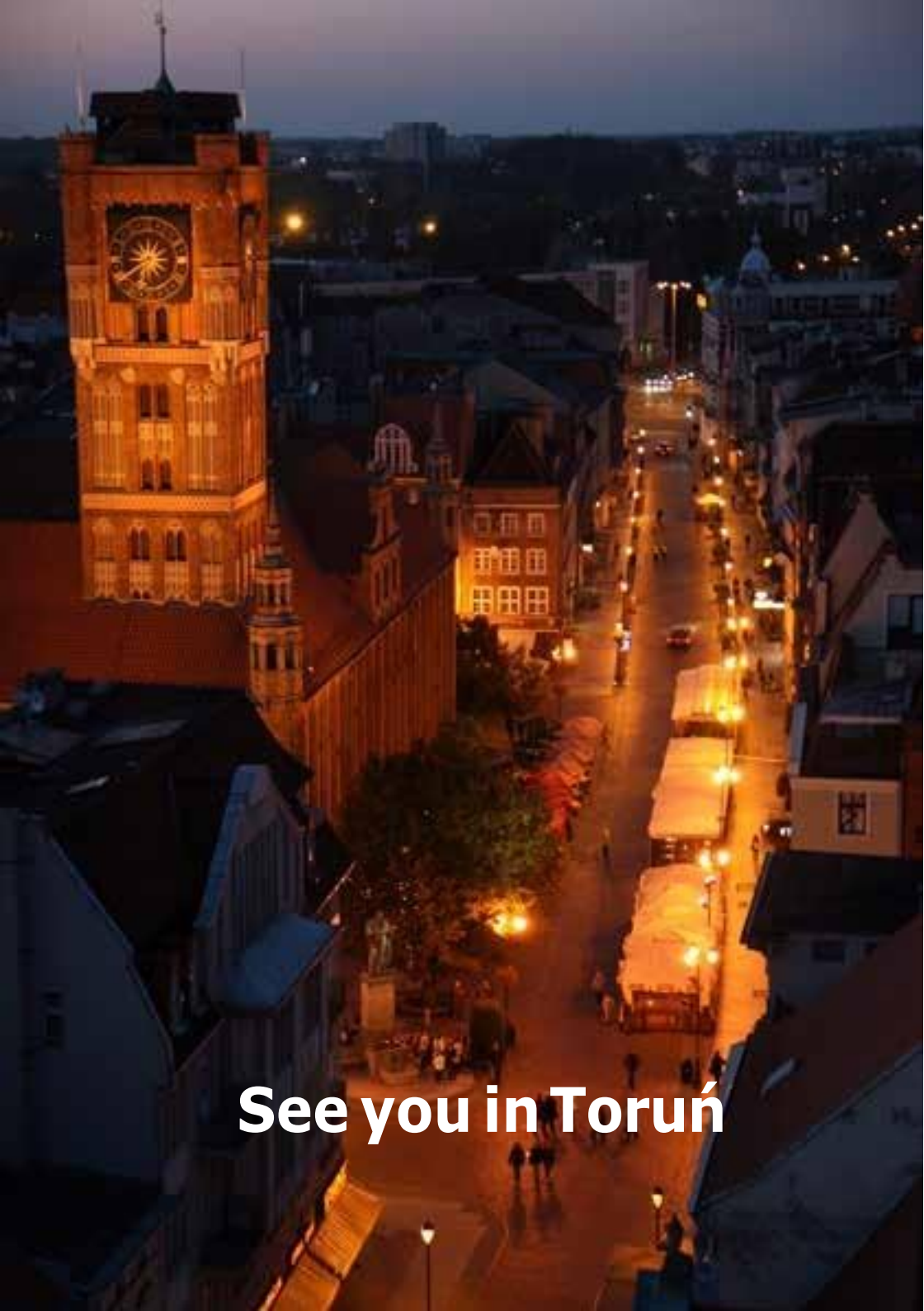


seni[®]

If you are incontinent
and want to lead active life

**SENI ACTIVE IS PERFECT
FOR YOU!**

 TZMO SA
tzmo-global.com
seni-global.com



See you in Toruń