



**CANADIAN MASTERS
ATHLETICS
VÉTÉRANS CANADIENS
EN ATHLÉTISME**

**Canadian Masters Athletics (CMA)/Vétérans canadiens en athlétisme (VCA)
2023 World Masters Indoor Track & Field Championships, Torun, Poland
Championnats mondiaux d'athlétisme vétérans en salle, Torun (Pologne)
March 26 – April 1, 2023/ 26 mars – 1 avril 2023
Bulletin number 2, January 27, 2023
Bulletin n° 2, 27 janvier 2023**

**By/Par Vern Christensen/Wendy Melvin,
Team Managers/chefs d'équipe**

This is Bulletin number 2 for the Canadian athletes who are registered to compete in the World Masters Athletics Indoor Championships, being held in Torun, Poland, from March 26 to April 1, 2023. We encourage all interested Canadian athletes to read this bulletin carefully, as well as Bulletin Number 1, which was issued on January 9, 2023, and future bulletins as they are issued.

Voici le Bulletin numéro 2 pour les athlètes canadiens inscrits aux Championnats mondiaux d'athlétisme vétérans en salle, qui auront lieu à Torun, en Pologne, du 26 mars au 1 janvier 2023. Nous encourageons tous les athlètes canadiens intéressés à lire attentivement ce bulletin, ainsi que le Bulletin numéro 1, qui a été publié le 9 janvier 2023, et les prochains bulletins publiés.

Registration Deadline – January 31, 2023!

The current deadline for athletes to register for the Championships is **11:59 pm in all time zones on January 31, 2023**. While this deadline has sometimes been extended in the past, we have no knowledge that this will occur in this case. **Therefore, we encourage all athletes who are interested in competing in the Championships to register as soon as possible.** There are currently approximately 3,000 athletes registered from 80 countries, including about 50 from Canada.

Date limite pour les inscriptions – 31 janvier 2023!

La date limite actuelle pour les athlètes pour s'inscrire aux Championnats est le 31 janvier 2023 à 23 h 59 dans tous les fuseaux horaires. Bien que cette date limite ait parfois été prolongée dans le passé, nous ne savons pas si cela se produira dans ce cas. Par conséquent, nous encourageons tous les athlètes intéressés à participer aux championnats à s'inscrire dès que possible. Il y a actuellement environ 3 000 athlètes inscrits provenant de 80 pays, dont environ 50 du Canada.

Discount Available on Canadian Uniforms

As we indicated in Bulletin number 1, all athletes must wear a competition top which is approved by their country, and photos of the singlets which we have approved are on our web site, at this link:

<https://canadianmasters.ca/wp-content/uploads/2022/04/Singlets-Approved-2022.pdf>

We have made arrangements with Athletics Canada for a **35% discount** on 40 items of clothing, including several versions of the singlets which are on the above approved list. The list of clothing on which we receive the discount is on a special page which AC has set up for us, at this link:

<https://shop.athletics.ca/collections/masters-world-indoor-championships-2023> . **Please note that only the 7 men's and 7 women's singlets, unitards and throw tops (all black and white with red trim and with white "Canada" on the front) are allowable as tops for use during competition**, but there is a lot of other useful gear available on the page. Items which are already discounted are further discounted by 35% for us. We will provide a code to our Torun athletes, which must be used when checking out to obtain the discount, which will be available until February 20th.

If, because of your location or because you are leaving Canada early, you believe that your order from AC won't arrive on time, we can make arrangements to have your order shipped to Vern's house in Toronto, and he will bring it to Torun. Please contact Vern if you need to do this.

Rabais sur les uniformes canadiens :

Comme nous avons indiqué dans le Bulletin numéro 1, tous les athlètes doivent porter un débardeur ou autre maillot approuvé par leur pays, et les photos des maillots que nous avons approuvés sont sur notre site Web, à ce lien: <https://canadianmasters.ca/wp-content/uploads/2022/04/Singlets-Approved-2022.pdf>

Nous avons pris des dispositions avec Athlétisme Canada pour un **rabais de 35%** sur 40 articles vestimentaires y compris plusieurs versions des maillots qui figurant sur la liste approuvée ci-dessus. La liste des vêtements sur lesquels nous recevons le rabais se trouve sur une page spéciale qu'AC a mis en place pour nous, à ce lien : <https://shop.athletics.ca/collections/masters-world-indoor-championships-2023>
Veuillez noter que seuls les 7 pour hommes et les 7 pour femmes, les maillots, unitards et hauts des lanceurs (tout noir et blanc avec garniture rouge et « Canada » en blanc sur le devant) peuvent être utilisés pendant la compétition, mais il y a beaucoup d'autres articles utiles disponibles sur le page. Les articles qui sont déjà réduits sont encore réduits de 35% pour nous. Pour commander à partir de cette page et bénéficier de la réduction, vous devez citer le code "WMA 2023" lors de votre paiement et vous recevrez la réduction, qui sera disponible jusq'au 20 février.

Si, à cause de l'endroit où vous vous trouvez ou parce que vous quittez le Canada plus tôt, vous pensez que votre commande d'AC n'arrivera pas à temps, nous pouvons prendre des dispositions pour que votre commande soit expédiée à la maison de Vern à Torun, et il l'apportera à Torun. Veuillez contacter Vern si vous avez besoin de le faire.

Commemorative Shirts for Team Canada Torun

A series of commemorative shirts has been designed for Team Canada to wear in Torun, and **each member of the team will receive one short-sleeved T-shirt free**, to ensure that the team is coordinated when they appear at the Opening Ceremonies and in the stands in Torun. The attractive designs are provided by a new supplier with whom we are dealing for the first time, Baltic Athletics from Winnipeg. The designs contain references to the stars, similar to the LOC's Championship logo, commemorating the astronomer Nicolaus Copernicus, who was born in Torun. Short-sleeve and long-sleeve T-shirts, sweat shirts and pullover hoodies are available, and **the "Opening Ceremony T-Shirt" is available free, one per team member.**

The shipping cost is \$16.95 per order, no matter how many shirts are ordered. Extra copies of the special Championship T-shirts are often ordered by our team members, to trade with athletes from other countries. Shirts can be ordered now, but the deadline for ordering is February 21, 2023. The orders will then be reviewed, and the shirts will be produced for shipment in early March. In the same way as with the orders from AC, if necessary, an order can be shipped to Vern's house in Toronto, if it isn't likely to arrive at our location on time.

To order any shirts, including your free T-shirt, please go to the following online page: <https://tom.balticathletics.com/collections/2023-canadian-masters-torun-poland>. Please order your shirts right away, as we won't be bringing extras to Torun.

Maillots commémoratifs pour Équipe Canada Torun :

Une série de chandails commémoratifs a été conçue pour Équipe Canada à porter à Torun, et chaque membre de l'équipe recevra un tee-shirt à manches courtes gratuitement, pour s'assurer que l'équipe est coordonnée lorsqu'elle se présente aux cérémonies d'ouverture et aux se trouve à Torun. Les designs attrayants sont fournis par un nouveau fournisseur avec qui nous traitons pour la première fois, Baltic Athletics de Winnipeg. Les dessins contiennent des références aux étoiles, similaires au logo du championnat du COL, commémorant l'astronome Nicolaus Copernicus, né à Torun. Des tee-shirts à manches courtes et à manches longues, des sweat-shirts et des pulls à capuche sont disponibles, et **le "tee-shirt de cérémonie d'ouverture" est disponible gratuitement, un par membre de l'équipe.**

Les frais d'expédition sont de 16,95 \$ par commande, peu importe le nombre de chemises commandées. Des exemplaires supplémentaires des tee-shirts spéciaux du championnat sont souvent commandés par les membres de notre équipe, pour les échanger avec des athlètes d'autres pays. Les chemises peuvent être commandées dès maintenant, mais la date limite de commande est le 21 février

2023. Les commandes seront ensuite examinées et les chemises seront produites pour être expédiées début mars. De la même manière que pour les commandes d'AC, si nécessaire, une commande peut être expédiée à la maison de Vern à Toronto, si elle n'est pas susceptible d'arriver à temps chez vous.

Pour commander des chemises, y compris votre tee-shirt gratuit, veuillez vous rendre sur la page en ligne suivante : <https://tom.balticathletics.com/collections/2023-canadian-masters-torun-poland>. Veuillez commander vos chemises tout de suite, car nous n'apporterons pas d'extras à Torun.

End of Day Social Events

On Saturday, March 25th, following the opening ceremonies, we will arrange a dinner for our Canadian athletes at Restauracja Cizemka in the Hotel Gotyk, Ul. Piekary 18, Torun, a repeat of the wonderful experience we had when Team Canada was in Torun for the 2019 WMAs. Its menu includes vegetarian options and is priced at 45PLN (\$15CAD) to 110PLN (\$35CAD) per person, or \$\$\$. Each team member will order, and pay for themselves from the regular menu. If you don't wish to have a big meal, or perhaps only a drink or a visit with your team-mates, please come anyway. **If you are interested in attending this dinner, please complete the form at the end of this Bulletin, and email it to Wendy at wendymelvin@rogers.com.**

During our last visit to Torun, we also enjoyed memorable dinners at each of the restaurants listed below. All of these dining options are situated in the Old Town or within walking distance from the Old Town. Take some time to visit each restaurant website to get a sense of their unique twist on traditional Polish cuisine. Of course, we will source more options in the coming weeks, but we do plan on securing dinner reservations at one of these venues each evening, as soon as possible. If you would like to be included in a reservation at any or all of these specific venues, please let Wendy know, so that she can begin to arrange bookings. At this time, venues, dates and times from March 26th onwards will have to be confirmed based on interest and availability, but at least Wendy can have a sense of which restaurants are interesting to members of the team.

Événements sociaux de fin de journée

Le samedi 25 mars, après les cérémonies d'ouverture, nous organiserons un dîner pour nos athlètes canadiens au Restauracja Cizemka à l'hôtel Gotyk, Ul. Piekary 18, Torun, une répétition de la merveilleuse expérience que nous avons vécue lorsque l'équipe canadienne était à Torun pour les WMA 2019. Son menu comprend des options végétariennes et est au prix de 45PLN (15 \$ CAD) à 110 PLN (35 \$ CAD) par personne, ou \$\$\$. Chaque membre de l'équipe commandera et paiera lui-même à partir du menu régulier. Si vous ne souhaitez pas un gros repas, ou peut-être seulement un verre ou une visite avec l'équipe, venez quand même. Si vous êtes intéressé à assister à ce dîner, veuillez remplir le formulaire à la fin de ce bulletin et l'envoyer par courriel à Wendy à wendymelvin@rogers.com.

Lors de notre dernière visite à Torun, nous avons également apprécié des dîners mémorables dans chacun des restaurants énumérés ci-dessous. Toutes ces options de restauration sont situées dans la vieille ville ou à distance de marche de la vieille ville. Prenez le temps de visiter le site Web de chaque restaurant pour avoir une idée de leur touche unique sur la cuisine polonaise traditionnelle. Bien sûr, nous trouverons plus d'options dans les semaines à venir, mais nous prévoyons d'obtenir des réservations pour le dîner dans l'un de ces lieux chaque soir, dès que possible. Si vous souhaitez être inclus dans une réservation dans l'un ou l'ensemble de ces lieux spécifiques, veuillez en informer Wendy afin qu'elle puisse commencer à organiser les réservations. Pour le moment, les lieux, les dates et les heures à partir du 26 mars devront être confirmés en fonction de l'intérêt et de la disponibilité, mais au moins Wendy peut avoir une idée des restaurants qui intéressent les membres de l'équipe.

Here are the restaurants/ Voici les restaurants:

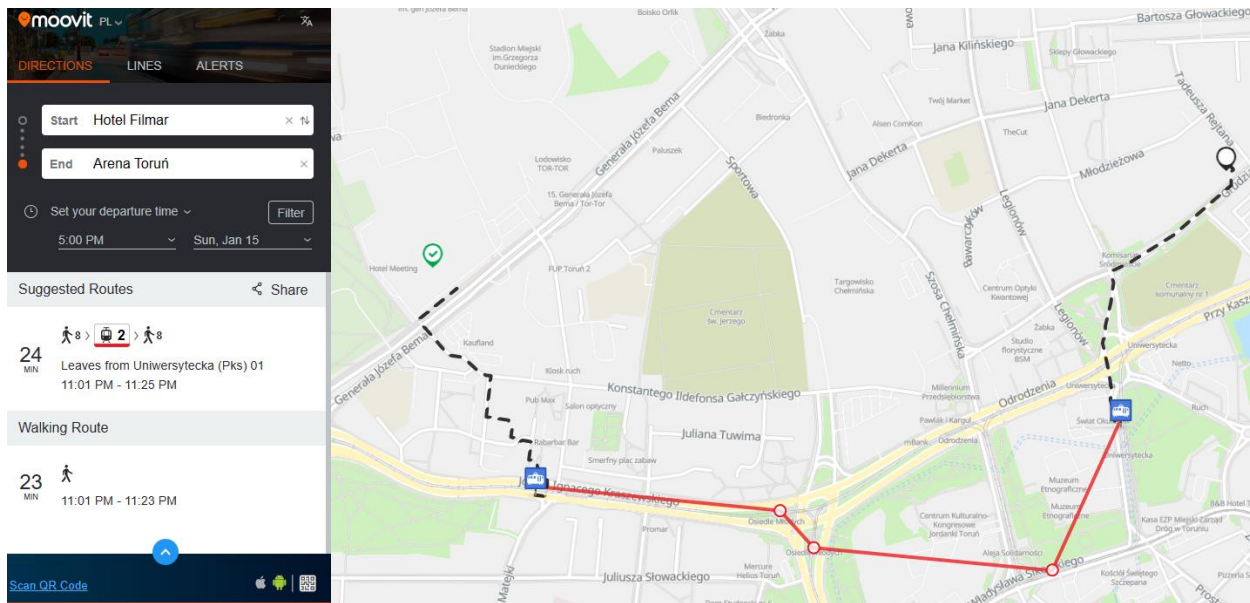
	Price Range/ Échelle des prix
Restauracja Cizemka	\$\$
Jan Olbracht BewPub	\$\$
Restauracja Monka	\$\$\$
Pory Roku at Hotel 1231	\$\$\$\$

Pierogarnia Stary	\$\$
Gessler Restauracja	\$\$\$
Hotel Filmar	\$\$ - \$\$\$
Restauracja Kuranty	\$\$ - \$\$\$

Getting around in Torun

Whether you are driving a rented car, taking public transportation or walking in Torun, the Old Town is very quaint and easily navigable. The distance from Hotel Filmar (our Team Canada main hotel) to the Torun Arena is a very easy 5 minute route by car, a 24 minute trip by public transportation and a 22 minute walk. If you are driving a car, fees for parking on public roads in the Old Town Paid Parking Zone must be paid on Monday through Friday from 8:00 am to 6:00 pm and on Saturdays from 9:00 am to 3:00 pm. You can download a Paid Parking Zone map here at Paid Parking Zone | www.torun.pl. Make sure that you pay when you are required to, so you don't get your car "booted", which could prove to be inconvenient and expensive.

Public transportation in Torun is reliable, friendly and safe. A complete network map with departure and arrival times can be found at [Torun, Poland: Your Public Transit Guide | Moovit \(moovitapp.com\)](http://Torun, Poland: Your Public Transit Guide | Moovit (moovitapp.com)). To take public transportation from Hotel Filmar to the Torun Arena requires an 8 minute walk, followed by 2 bus connections and then an additional 8 minute walk to reach the arena. (See map).



Se déplacer à Torun

Que vous conduisiez une voiture de location, que vous preniez les transports en commun ou que vous vous promeniez dans Torun, la vieille ville est très pittoresque et facilement navigable. La distance entre l'hôtel Filmar (notre hôtel principal d'Équipe Canada) et l'arène de Torun est un trajet très facile de 5 minutes en voiture, 24 minutes en transport en commun et 22 minutes à pied. Si vous conduisez une voiture, les frais de stationnement sur la voie publique dans la zone de stationnement payant de la vieille ville doivent être payés du lundi au vendredi de 8h00 à 18h00 et le samedi de 9h00 à 15h00. Vous pouvez télécharger une carte des zones de stationnement payant ici: Paid Parking Zone | www.torun.pl. Assurez-vous de payer quand vous en avez besoin, afin de ne pas faire "démarrer" votre voiture, ce qui pourrait s'avérer peu pratique et coûteux.

Les transports en commun à Torun sont fiables, conviviaux et sûrs. Une carte complète du réseau avec les heures de départ et d'arrivée se trouve à: [Torun, Poland: Your Public Transit Guide | Moovit \(moovitapp.com\)](http://Torun, Poland: Your Public Transit Guide | Moovit (moovitapp.com)). Prendre les transports en commun de l'hôtel Filmar à l'arène de Torun nécessite 8 minutes de marche, suivies de 2 correspondances en bus, puis de 8 minutes de marche supplémentaires pour atteindre l'arène. (Voir carte).

Communications Within the Team

For Torun 2023, Wendy will be setting up a "WhatsApp" group for those who will be attending the championships. WhatsApp will allow team members to send immediate messages to the group or private messages to anyone who is part of the group. Stay tuned for additional information about opting into the group in the coming weeks.

Communications au sein de l'équipe

Pour Torun 2023, Wendy mettra en place un groupe "WhatsApp" pour ceux qui assisteront aux championnats. WhatsApp permettra aux membres de l'équipe d'envoyer des messages immédiats au groupe ou des messages privés à toute personne faisant partie du groupe. Restez à l'écoute pour plus d'informations sur l'adhésion au groupe dans les semaines à venir.

Team Personnel

We are able to register a small number of "Team Personnel" in the categories of "Medical" and "Media", which includes Photographers. Please let us know right away if you, or an accompanying person, wish to be registered in either of these categories, and we will see if it will be possible.

Personnel de l'équipe

Nous sommes en mesure d'enregistrer un petit nombre de "personnel d'équipe" dans les catégories "médical" ou "médias", qui incluent les photographes. Veuillez nous faire savoir tout de suite si vous, ou un accompagnateur, souhaitez être inscrit dans l'une de ces catégories, et nous verrons si cela sera possible.

In Closing/ En conclusion

If you have any questions or concerns of any kind, please contact us, preferably by email.

Si vous avez des questions quelconques, n'hésitez pas à communiquer avec nous, de préférence par courriel.

Thanks, and see you in Torun,
Merci et à bientôt, à Torun.

Vern Christensen

Vern Christensen

Email/courriel : cma@canadianmasters.ca

Wendy Melvin

Wendy Melvin

Email/courriel : wendymelvin@rogers.com

-
- A) To attend the Team Dinner the evening of March 25, at Restauracja Cizemka, Hotel Gotyk, Ulice Piekary 20, Torun/ Assister au dîner de l'équipe le 25 mars à Restauracja Cizemka, Hôtel Gotyk, Ulice Piekary 20, Torun :

Name/ Nom _____	Number of attendees/ Nombre de participants _____
--------------------	--

-
- B) I am interested in a Team Dinner on the date indicated or at the restaurant indicated below:

Name/ Nom _____	Number of attendees/ Nombre de participants _____
--------------------	--

Restaurant _____	Or/Ou Date _____
------------------	------------------
