



Honorowy Patronat
Prezydenta Miasta Płocka
Andrzeja Nowakowskiego



RACE BOOK

GARMIN

IRON TRIATHLON



PŁOCK

27 SIERPNIĄ 2023



GARMIN®

SPONSOR TYTULARNY CYKLU



GARMIN



IRON TRIATHLON

Szanowni Państwo,
miło jest gościć po raz siódmy prawdziwych gigantów pływania, biegania i jazdy rowerem w pięknym nadwiślańskim Płocku. Cieszę się, że w cyklu plenerowych zawodów triathlonistom będą towarzyszyć dzieci i młodzież w juniorskich zawodach biegowych, a sportowcy z unikatowymi talentami sportowymi sprawdzą się w sztafecie.

Oczywiście z największym podziwem będziemy patrzeć na zawodników trójboju, którzy zaprezentują formę wypracowaną podczas wielu miesięcy tytanicznych przygotowań w kombinacji trzech dyscyplin.

Płock jest miastem z ciekawą historią i bogatą ofertą kulturalną i turystyczną. Po zawodach zachęcam do obejrzenia miasta i cennych zabytków oraz skorzystania z licznych atrakcji.

Wszystkim zawodnikom życzę udanego startu, sprzyjającej pogody i radości z osiągniętych wyników. Poczujcie gościnność naszego miasta a doping publiczności i zachwyty malowniczym krajobrazem niech będą dla Was naturalnym zasobem energii.

Wspaniałych sportowych przeżyć!

Prezydent Płocka
Andrzej Nowakowski





PÓLMARATON
DWÓCH
MOSTÓW

12. PÓLMARATON DWÓCH MOSTÓW

• 10 WRZEŚNIA 2023 R. • PŁOCK

• ZAPISY

DO 5 WRZEŚNIA NA

WWW.POLMARATON.MOSIRPLOCK.PL

SPORTOWYCH EMOCJI DOSTARCZA

 PŁOCK

MOSiR
PŁOCK

FACEBOOK.COM/POLMARATONDWOCHMOSTOW

WWW.PLOCK.EU



/PLOCK



/PLOCK_OFFICIAL_PL



/PLOCK_OFFICIAL_PL

PROGRAM ZAWODÓW

GARMIN IRON TRIATHLON

SOBOTA 26/08/2023

- 16:00 – 19:00 godziny otwarcia EXPO
- 16:00 – 19:00 wprowadzanie rowerów do strefy zmian i pobieranie pakietów w strefie zmian dla wszystkich dystansów. Pakiet mogą odebrać wyłącznie zawodnicy pozostawiający swój sprzęt w strefie zmian!
- 19:00 odprawa techniczna online na oficjalnym profilu FB Garmin Iron Triathlon (wszystkie dystanse)

NIEDZIELA 27/08/2023

- 06:30 – 15:30 godziny otwarcia EXPO
- 06:30 – 07:00 wprowadzanie rowerów do strefy zmian i pobieranie pakietów w strefie zmian – tylko dystans 1/2 IM. UWAGA! Pobrać pakiet mogą wyłącznie zawodnicy pozostawiający swój sprzęt w strefie zmian!
- 07:00 – 07:30 wprowadzanie rowerów do strefy zmian i pobieranie pakietów w strefie zmian – tylko dystans 1/8 IM. UWAGA! Pobrać pakiet mogą wyłącznie zawodnicy pozostawiający swój sprzęt w strefie zmian!
- 07:30 – 08:15 wprowadzanie rowerów do strefy zmian i pobieranie pakietów w strefie zmian – tylko dystans 1/4 IM. UWAGA! Pobrać pakiet mogą wyłącznie zawodnicy pozostawiający swój sprzęt w strefie zmian!
- 08:00 – 08:50 wydawanie pakietów startowych Garmin Junior w biurze zawodów (wszystkie dystanse)
- 08:30 start dystans 1/2 IM
- 09:15 start dystans 1/8 IM
- 09:20 start Garmin Junior 1-3 lat – bieg na 200 m
- 09:25 start Garmin Junior 4-5 lat – bieg na 200 m
- 09:30 start Garmin Junior 6-7 lat – bieg na 200 m
- 09:35 start Garmin Junior 8-11 lat – bieg na 500 m
- 09:40 start Garmin Junior 12-15 lat – bieg na 1000 m
- 11:00 start dystans 1/4 IM
- 11:30 ceremonia wręczenia nagród dla dystansu 1/8 IM i zawodników Garmin Junior
- 13:30 – 15:30 wydawanie rowerów ze strefy zmian (wszystkie dystanse)
- 15:30 ceremonia wręczenia nagród dla dystansu 1/2 IM i 1/4 IM
- 15:30 zamknięcie trasy

Program może ulec zmianie!

beko

Pogromca brudu w domowej dżungli



**Automatyczne
opróżnianie**



**Nawigacja
LDS**



**Kontrola
przez Wi-Fi**



**Funkcja
mopowania**



**Długi
czas pracy**



**2700
Pa**

**Duża
moc**



Dowiedz się więcej: www.beko.com/pl-pl/robosmart

PRAKTYCZNE INFORMACJE

BIURO ZAWODÓW

W zawodach Garmin Iron Triathlon Płock nie będzie klasycznego Biura Zawodów, w którym będzie można odebrać pakiet czy zapisać się na zawody. Rejestracja przeprowadzona będzie przez system startlist.pl, a przygotowane pakiety startowe będą do pobrania przez zawodników w strefie zmian. Zachęcamy do wprowadzenia roweru oraz odebrania pakietu już w sobotę, aby uniknąć tworzenia się kolejek w niedzielę. Prosimy również o sprawne odbieranie pakietu oraz zostawianie swoich rzeczy w strefie.

Biuro zawodów będzie usytuowane na Starym Rynku w Płocku. Czynne będzie w godzinach wydawania pakietów startowych

DEPOZYT

Depozyt dla zawodników będzie mieścił się na Starym Rynku w Płocku w miejscu oznaczonym napisem „depozyt”. Będzie on czynny w dniu zawodów. Otwarcie depozytu nastąpi godzinę przed startem, a jego zamknięcie w czasie rozpoczęcia dekoracji. Rzeczy deponować należy w worku depozytowym oznaczonym numerem startowym, w którym zawodnik otrzymał pakiet startowy. Depozyt wydawany będzie na podstawie okazanego numeru startowego.

PRYSZNICE

Prysznice i toalety znajdujące się w łazienkach Grodzkich przy ul. Grodzkiej 1 dla zawodników dostępne będą bezpłatnie za okazaniem numeru startowego,

KARTA ZAWODNIKA

Każdy zawodnik przed odbiorem pakietu startowego powinien pobrać kartę zawodnika logując się na swoje konto w systemie www.startlist.pl. Prosimy o wydrukowanie i podpisanie karty oraz zabranie jej na zawody. Zawodnik bez wydrukowanej karty zawodnika nie będzie dopuszczony do startu.

Przed wejściem do strefy zmian należy przekazać sędziemu podpisaną kartę zawodnika, licencję PZTri oraz dokument tożsamości ze zdjęciem. Karta z numerem startowym zawiera oświadczenie o braku przeciwwskazań zdrowotnych do udziału w zawodach i starcie na własną odpowiedzialność.

Osoby niepełnoletnie ponadto mają obowiązek przedłożyć podpisaną zgodę rodzica lub opiekuna prawnego na udział w Garmin Iron Triathlon Płock 2023.

Informacja dla kapitanów sztafet – kartę zawodnika pobiera kapitan i wpisuje na nią nazwiska i imiona członków drużyny. Przed nazwiskiem i imieniem należy postawić numerki zgodnie z kolejnością konkurencji triathlonu. Oświadczenie o braku przeciwwskazań do startu musi być podpisane przez wszystkich zawodników sztafety (trzy podpisy na jednej karcie).

PAKIET STARTOWY

Pakiet startowy będzie znajdował się przy stanowisku z numerem startowym zawodnika i będzie włożony w torbę depozytową.

Chip do pomiaru czasu, który znajduje się w pakiecie zamocuj przed startem na lewej nodze nad kostką. Umieszczenie chipa w innym miejscu spowoduje brak odczytu na trasie i nieumieszczenie Twojego nazwiska na wynikach.

Numer startowy, który otrzymasz przygotuj w strefie zmian i załóż dopiero po zejściu z roweru. Każdy zawodnik powinien mieć własną gumkę do przymocowania numeru startowego! Numer startowy jest obowiązkowy tylko na etapie biegowym i musi być widoczny z przodu.

Ponadto otrzymasz czepek, numer do przyklejenia pod siodełko oraz trzy numery na kask, które należy przykleić z przodu i po bokach.

W ramach pakietu startowego uczestnicy otrzymają:

- numery startowe na kask i na rower,
- numer startowy na bieg,
- czepek pływacki (obowiązuje start w czepku pływackim dostarczonym przez organizatora),
- zwrotny chip do pomiaru czasu,
- profesjonalny pomiar czasu,
- profesjonalne zabezpieczenie etapu pływackiego i zabezpieczenie medyczne,
- nadzór licencjonowanych sędziów na trasie zawodów,
- wodę na punktach odświeżania,
- pakiet żywieniowy w strefie finishera,
- medal za ukończenie zawodów.



Najlepsza *Coca-Cola* Ever?

#WeźSpróbuj



PYSZNA



INFORMACJE DLA SZTAFET

W wyścigu sztafetowym mogą wziąć udział 3-osobowe zespoły, lecz w tej rywalizacji nie ma podziału na płeć i kategorie wiekowe.

Każdy uczestnik sztafety startuje w jednej z konkurencji według następującej kolejności: pływanie (1,9 km / 0,95 km / 0,475 km), kolarstwo (90 km / 45 km / 22,5 km), bieganie (21,1 km / 10,55 km / 5,275 km). Jeden uczestnik sztafety może pokonać jeden odcinek (pływanie lub rower lub bieg). W skład sztafety mogą wejść kobiety i/lub mężczyźni. Dopuszczone są sztafety mieszane. W przypadku sztafet minimum jedna osoba z teamu musi posiadać licencję PZTri.

Start kolejnego zawodnika sztafety odbywa się przy wyznaczonym stanowisku w strefie zmian. Miejsce to będzie znajdować się w okolicy strefy kar.

Start kolejnego zawodnika rozpoczyna się z chwilą zakończenia wcześniejszej konkurencji przez poprzedniego uczestnika i przekazania następnemu zawodnikowi sztafety w strefie zmian chipa do pomiaru czasu.

Każdy uczestnik sztafety otrzyma medal za ukończenie zawodów.

Pakiet sztafety odebrać może dowolny zawodnik teamu po okazaniu sędziemu dokumentu tożsamości ze zdjęciem, licencji PZTri i przekazaniu karty zawodnika podpisanej przez wszystkich uczestników sztafety. Kartę może pobrać tylko kapitan sztafety, który wpisuje na niej pozostałych zawodników i oznacza numerem kolejność zmiany obok imienia i nazwiska danego uczestnika sztafety.

ODPRAWA TECHNICZNA

Serdecznie zapraszamy do udziału w odprawie technicznej, która odbędzie się on-line (w sobotę 26.08.2023 o godzinie 19:00) na oficjalnym profilu FB Garmin Iron Triathlon.

Podczas spotkania omówione zostaną zasady przeprowadzenia zawodów, pokazane strategiczne miejsca. Zachęcamy również do zadawania pytań w trakcie trwania odprawy – na wszystkie zapytania odpowiemy.

Odprawa zostanie opublikowana jako film i będzie dostępna na profilu.

PUNKTY ODŚWIEŻANIA

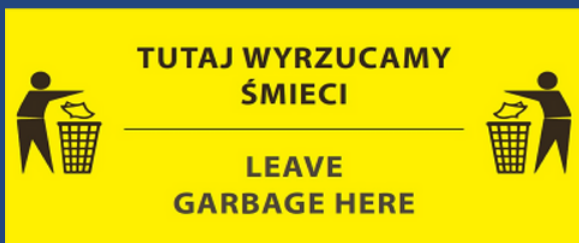
Na trasie kolarskiej dostępny będzie jeden punkt odświeżania tylko dla dystansu 1/2 IM, w którym będą podawane butelki z wodą.

Na każdej pętli biegowej dostępne będą dwa samoobsługowe punkty odświeżania. Zawodnicy zobowiązani są do samodzielnego pobierania butelek.

Za metę będzie dostępny punkt odświeżania oraz przygotowany pakiet żywieniowy dla każdego zawodnika.

Support z zewnątrz jest możliwy na końcu każdego punktu odświeżania – maksymalnie 50 m od końca każdego punktu. Za podawanie zawodnikowi produktów w innym miejscu poza wyznaczoną strefą grozi dyskwalifikacja.

Obowiązuje absolutny zakaz wyrzucania butelek w miejscach innych niż do tego wyznaczone! Wszystkich zawodników obowiązuje zakaz śmiecenia na trasie zawodów, w tym celu organizator wyznaczy strefy rzutu, w których będzie można wyrzucić zużyte bidony, opakowania, butelki, kubeczki itp. Złamanie zakazu może grozić dyskwalifikacją!



WAŻNE!!!

Podczas zawodów zwróć uwagę na punkty kontrolne mierzące czas i na oznaczenia trasy. Ominięcie punktu lub skracanie trasy spowoduje dyskwalifikację.

Na metę wbiegacie sami: ze względów bezpieczeństwa nie mogą Wam towarzyszyć osoby nie biorące udziału w rywalizacji.

Pamiętaj, aby przed wbiegnięciem na metę zapiąć zamek w stroju triathlonowym. Po ukończeniu triathlonu i otrzymaniu medalu zwróć chip.

Na wszystkich zawodach w serii Garmin Iron Triathlon obowiązują przepisy PZTRI.

**SPONSOR LOKALNY
GARMIN IRON TRIATHLON PŁOCK**

DACIA

**DACIA
EXTREME**



**PRZETESTUJ NOWĄ
GAMĘ EXTREME PODCZAS
DACIA EXTREME TOUR**



ENDURANCE



KROK PRZED WSZYSTKIMI

SPRAWDŹ NA [TREC.PL](https://www.trec.pl)

PARKINGI

Parkingi miejskie:

- 1) ul. Rybaki,
- 2) ul. Okrzei,
- 3) ul. Nowy Rynek obok Teatru,
- 4) ul. Sienkiewicza,
- 5) ul. Nowowiejskiego.

WAŻNE!

Uprzejmie prosimy o niepozostawianie samochodów na trasie wyścigu, ponieważ grozi to odholowaniem auta.



UTRUDNIENIA W RUCHU

Informujemy, że w dniu 27.08.2023 r. godz. 8:00–16:00 ulice wyłączone z ruchu na terenie miasta Płocka: Stary Rynek, Jerozolimska, Grodzka, Kozia, Małachowskiego, Teatralna, Narutowicza, Piekarska, Okrzei, Bielska, Zduńska, Nowowiejskiego, Kazimierza Wielkiego, Parowa, Szpitalna, oraz DW 562 na odcinku Płock–Biskupice.

Od godziny 14:30 otwarcie dla ruchu pojazdów ulic: Szpitalna, Parowa, Kazimierza Wielkiego (na odcinku Szpitalna – Okrzei), Nowowiejskiego, Zduńska, Bielska oraz DW 562 na odcinku Płock–Biskupice.

W nagłych przypadkach medycznych prosimy o kontakt ze służbami porządkowymi zabezpieczającymi trasy.

Prosimy o zwrócenie uwagi na wprowadzoną na czas zawodów tymczasową organizację ruchu oraz o stosowanie się do poleceń służby porządkowej zabezpieczającej imprezę

Przepraszamy za utrudnienia i zachęcamy do kibicowania zawodnikom!



KING **OF THE** **NIGHT**



ZOSTAŃ KRÓLEM NOCY

LICENCJE PZTRI

GARMIN IRON TRIATHLON

Podczas wszystkich zawodów Garmin Iron Triathlon 2023 startujących zawodników obowiązują licencje Polskiego Związku Triathlonu. Licencja może być roczna lub jednorazowa.

Uwaga! Licencję jednorazową można zakupić wyłącznie przez system zapisów www.startlist.pl podczas zgłoszenia na zawody lub przez aplikację PZTri. Koszt licencji jednorazowej wynosi 20 zł.

Przed wejściem do strefy zmian zawodnik ma obowiązek okazać ważną licencję.

Jeśli dysponujesz licencją w aplikacji, wystarczy, że okazesz ją na ekranie telefonu. Aby to zrobić logujesz się do aplikacji PZTri, wybierasz „Twoje Licencje” i odpowiednią pozycję.

Jeżeli posiadasz licencję roczną w formie karty, wówczas prosimy o okazanie tej karty.

Jeśli zakupiłeś licencję poprzez system startlist.pl, to na pobranej z Twojego konta karcie zawodnika, znajdzie się taka adnotacja:

LICENCJA PZTri > TAK

JAK KUPIĆ LICENCJĘ?

1 Pobierz i zainstaluj aplikację PZTri z App Store i Google Play

2 Zaloguj konto

3 Wprowadź niezbędne dane

4 Wybierz licencję, którą chcesz kupić

5 Wyświetl licencję

6 Wybierz rodzaj licencji: LICENCJA JEDNORAZOWA (20 zł) lub LICENCJA ROCZNA (100 zł)

7 Wybierz rodzaj licencji: LICENCJA JEDNORAZOWA lub LICENCJA ROCZNA

8 Wybierz rodzaj licencji: LICENCJA JEDNORAZOWA lub LICENCJA ROCZNA

9 Wybierz rodzaj licencji: LICENCJA JEDNORAZOWA lub LICENCJA ROCZNA

10 Wybierz rodzaj licencji: LICENCJA JEDNORAZOWA lub LICENCJA ROCZNA

11 Wybierz rodzaj licencji: LICENCJA JEDNORAZOWA lub LICENCJA ROCZNA

12 Wybierz rodzaj licencji: LICENCJA JEDNORAZOWA lub LICENCJA ROCZNA

13 Wybierz rodzaj licencji: LICENCJA JEDNORAZOWA lub LICENCJA ROCZNA

14 Wybierz rodzaj licencji: LICENCJA JEDNORAZOWA lub LICENCJA ROCZNA

15 Wybierz rodzaj licencji: LICENCJA JEDNORAZOWA lub LICENCJA ROCZNA

16 Wybierz rodzaj licencji: LICENCJA JEDNORAZOWA lub LICENCJA ROCZNA

17 Wybierz rodzaj licencji: LICENCJA JEDNORAZOWA lub LICENCJA ROCZNA

18 Wybierz rodzaj licencji: LICENCJA JEDNORAZOWA lub LICENCJA ROCZNA

19 Wybierz rodzaj licencji: LICENCJA JEDNORAZOWA lub LICENCJA ROCZNA

20 Wybierz rodzaj licencji: LICENCJA JEDNORAZOWA lub LICENCJA ROCZNA

21 Wybierz rodzaj licencji: LICENCJA JEDNORAZOWA lub LICENCJA ROCZNA

22 Wybierz rodzaj licencji: LICENCJA JEDNORAZOWA lub LICENCJA ROCZNA

23 Wybierz rodzaj licencji: LICENCJA JEDNORAZOWA lub LICENCJA ROCZNA

24 Wybierz rodzaj licencji: LICENCJA JEDNORAZOWA lub LICENCJA ROCZNA

25 Wybierz rodzaj licencji: LICENCJA JEDNORAZOWA lub LICENCJA ROCZNA

26 Wybierz rodzaj licencji: LICENCJA JEDNORAZOWA lub LICENCJA ROCZNA

27 Wybierz rodzaj licencji: LICENCJA JEDNORAZOWA lub LICENCJA ROCZNA

28 Wybierz rodzaj licencji: LICENCJA JEDNORAZOWA lub LICENCJA ROCZNA

29 Wybierz rodzaj licencji: LICENCJA JEDNORAZOWA lub LICENCJA ROCZNA

30 Wybierz rodzaj licencji: LICENCJA JEDNORAZOWA lub LICENCJA ROCZNA

31 Wybierz rodzaj licencji: LICENCJA JEDNORAZOWA lub LICENCJA ROCZNA

32 Wybierz rodzaj licencji: LICENCJA JEDNORAZOWA lub LICENCJA ROCZNA

33 Wybierz rodzaj licencji: LICENCJA JEDNORAZOWA lub LICENCJA ROCZNA

34 Wybierz rodzaj licencji: LICENCJA JEDNORAZOWA lub LICENCJA ROCZNA

35 Wybierz rodzaj licencji: LICENCJA JEDNORAZOWA lub LICENCJA ROCZNA

36 Wybierz rodzaj licencji: LICENCJA JEDNORAZOWA lub LICENCJA ROCZNA

37 Wybierz rodzaj licencji: LICENCJA JEDNORAZOWA lub LICENCJA ROCZNA

38 Wybierz rodzaj licencji: LICENCJA JEDNORAZOWA lub LICENCJA ROCZNA

39 Wybierz rodzaj licencji: LICENCJA JEDNORAZOWA lub LICENCJA ROCZNA

40 Wybierz rodzaj licencji: LICENCJA JEDNORAZOWA lub LICENCJA ROCZNA

41 Wybierz rodzaj licencji: LICENCJA JEDNORAZOWA lub LICENCJA ROCZNA

42 Wybierz rodzaj licencji: LICENCJA JEDNORAZOWA lub LICENCJA ROCZNA

43 Wybierz rodzaj licencji: LICENCJA JEDNORAZOWA lub LICENCJA ROCZNA

44 Wybierz rodzaj licencji: LICENCJA JEDNORAZOWA lub LICENCJA ROCZNA

45 Wybierz rodzaj licencji: LICENCJA JEDNORAZOWA lub LICENCJA ROCZNA

46 Wybierz rodzaj licencji: LICENCJA JEDNORAZOWA lub LICENCJA ROCZNA

47 Wybierz rodzaj licencji: LICENCJA JEDNORAZOWA lub LICENCJA ROCZNA

48 Wybierz rodzaj licencji: LICENCJA JEDNORAZOWA lub LICENCJA ROCZNA

49 Wybierz rodzaj licencji: LICENCJA JEDNORAZOWA lub LICENCJA ROCZNA

50 Wybierz rodzaj licencji: LICENCJA JEDNORAZOWA lub LICENCJA ROCZNA

51 Wybierz rodzaj licencji: LICENCJA JEDNORAZOWA lub LICENCJA ROCZNA

52 Wybierz rodzaj licencji: LICENCJA JEDNORAZOWA lub LICENCJA ROCZNA

53 Wybierz rodzaj licencji: LICENCJA JEDNORAZOWA lub LICENCJA ROCZNA

54 Wybierz rodzaj licencji: LICENCJA JEDNORAZOWA lub LICENCJA ROCZNA

55 Wybierz rodzaj licencji: LICENCJA JEDNORAZOWA lub LICENCJA ROCZNA

56 Wybierz rodzaj licencji: LICENCJA JEDNORAZOWA lub LICENCJA ROCZNA

57 Wybierz rodzaj licencji: LICENCJA JEDNORAZOWA lub LICENCJA ROCZNA

58 Wybierz rodzaj licencji: LICENCJA JEDNORAZOWA lub LICENCJA ROCZNA

59 Wybierz rodzaj licencji: LICENCJA JEDNORAZOWA lub LICENCJA ROCZNA

60 Wybierz rodzaj licencji: LICENCJA JEDNORAZOWA lub LICENCJA ROCZNA

61 Wybierz rodzaj licencji: LICENCJA JEDNORAZOWA lub LICENCJA ROCZNA

62 Wybierz rodzaj licencji: LICENCJA JEDNORAZOWA lub LICENCJA ROCZNA

63 Wybierz rodzaj licencji: LICENCJA JEDNORAZOWA lub LICENCJA ROCZNA

64 Wybierz rodzaj licencji: LICENCJA JEDNORAZOWA lub LICENCJA ROCZNA

65 Wybierz rodzaj licencji: LICENCJA JEDNORAZOWA lub LICENCJA ROCZNA

66 Wybierz rodzaj licencji: LICENCJA JEDNORAZOWA lub LICENCJA ROCZNA

67 Wybierz rodzaj licencji: LICENCJA JEDNORAZOWA lub LICENCJA ROCZNA

68 Wybierz rodzaj licencji: LICENCJA JEDNORAZOWA lub LICENCJA ROCZNA

69 Wybierz rodzaj licencji: LICENCJA JEDNORAZOWA lub LICENCJA ROCZNA

70 Wybierz rodzaj licencji: LICENCJA JEDNORAZOWA lub LICENCJA ROCZNA

71 Wybierz rodzaj licencji: LICENCJA JEDNORAZOWA lub LICENCJA ROCZNA

72 Wybierz rodzaj licencji: LICENCJA JEDNORAZOWA lub LICENCJA ROCZNA

73 Wybierz rodzaj licencji: LICENCJA JEDNORAZOWA lub LICENCJA ROCZNA

74 Wybierz rodzaj licencji: LICENCJA JEDNORAZOWA lub LICENCJA ROCZNA

75 Wybierz rodzaj licencji: LICENCJA JEDNORAZOWA lub LICENCJA ROCZNA

76 Wybierz rodzaj licencji: LICENCJA JEDNORAZOWA lub LICENCJA ROCZNA

77 Wybierz rodzaj licencji: LICENCJA JEDNORAZOWA lub LICENCJA ROCZNA

78 Wybierz rodzaj licencji: LICENCJA JEDNORAZOWA lub LICENCJA ROCZNA

79 Wybierz rodzaj licencji: LICENCJA JEDNORAZOWA lub LICENCJA ROCZNA

80 Wybierz rodzaj licencji: LICENCJA JEDNORAZOWA lub LICENCJA ROCZNA

81 Wybierz rodzaj licencji: LICENCJA JEDNORAZOWA lub LICENCJA ROCZNA

82 Wybierz rodzaj licencji: LICENCJA JEDNORAZOWA lub LICENCJA ROCZNA

83 Wybierz rodzaj licencji: LICENCJA JEDNORAZOWA lub LICENCJA ROCZNA

84 Wybierz rodzaj licencji: LICENCJA JEDNORAZOWA lub LICENCJA ROCZNA

85 Wybierz rodzaj licencji: LICENCJA JEDNORAZOWA lub LICENCJA ROCZNA

86 Wybierz rodzaj licencji: LICENCJA JEDNORAZOWA lub LICENCJA ROCZNA

87 Wybierz rodzaj licencji: LICENCJA JEDNORAZOWA lub LICENCJA ROCZNA

88 Wybierz rodzaj licencji: LICENCJA JEDNORAZOWA lub LICENCJA ROCZNA

89 Wybierz rodzaj licencji: LICENCJA JEDNORAZOWA lub LICENCJA ROCZNA

90 Wybierz rodzaj licencji: LICENCJA JEDNORAZOWA lub LICENCJA ROCZNA

91 Wybierz rodzaj licencji: LICENCJA JEDNORAZOWA lub LICENCJA ROCZNA

92 Wybierz rodzaj licencji: LICENCJA JEDNORAZOWA lub LICENCJA ROCZNA

93 Wybierz rodzaj licencji: LICENCJA JEDNORAZOWA lub LICENCJA ROCZNA

94 Wybierz rodzaj licencji: LICENCJA JEDNORAZOWA lub LICENCJA ROCZNA

95 Wybierz rodzaj licencji: LICENCJA JEDNORAZOWA lub LICENCJA ROCZNA

96 Wybierz rodzaj licencji: LICENCJA JEDNORAZOWA lub LICENCJA ROCZNA

97 Wybierz rodzaj licencji: LICENCJA JEDNORAZOWA lub LICENCJA ROCZNA

98 Wybierz rodzaj licencji: LICENCJA JEDNORAZOWA lub LICENCJA ROCZNA

99 Wybierz rodzaj licencji: LICENCJA JEDNORAZOWA lub LICENCJA ROCZNA

100 Wybierz rodzaj licencji: LICENCJA JEDNORAZOWA lub LICENCJA ROCZNA

BRAWO !!!

Masz już elektroniczną wersję licencji, jest ona AKTYWNA.

Licencję roczną otrzymasz w formie karty na adres podany w formularzu.

DO ZOBACZENIA NA ZAWODACH !!!

W przypadku problemów prosimy o kontakt: licencje@pzt.org.pl

STREFA ZMIAN

W strefie zmian na zawodników będą czekały przygotowane pakiety startowe.

UWAGA!

Pobrać pakiet mogą wyłącznie zawodnicy pozostawiający swój sprzęt (rower i kask) w strefie zmian! Osoby, które pobierają pakiet w sobotę, inne rzeczy (buty, bidon, itp.) mogą donieść w niedzielę w godzinach wprowadzania rowerów do strefy zmian zgodnie z programem imprezy. Aby ponownie wejść do strefy musisz mieć przy sobie papierowy numer startowy, który będzie znajdował się w pakiecie startowym.

WAŻNE !

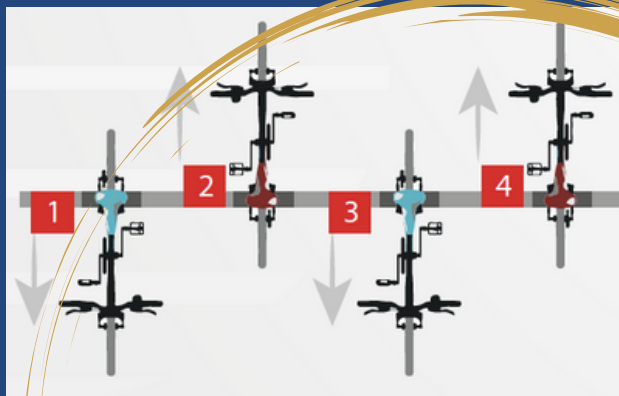
Wprowadzając rower do strefy zmian musisz mieć założony na głowę kask rowerowy, który powinien być zapięty. **BEZ KASKU NIE MA MOŻLIWOŚCI WPROWADZENIA ROWERU.**

Przy stanowisku znajduje się koszyk, w którym można pozostawić swoje rzeczy. Ułóż buty do jazdy na rowerze (jeśli takowych używasz), kask, okulary i wszystko czego będziesz potrzebować podczas zawodów. Dla bezpieczeństwa zawodników i mienia, miejsce zmian przeznaczone jest wyłącznie dla uczestników zawodów. Po zakończeniu etapu pływackiego udaj się do Twojego stanowiska w strefie zmian. Zdejmij piankę, przebierz się i najpierw załóż i zapnij kask, a następnie weź rower.

Podczas zawodów Garmin Iron Triathlon obowiązuje zakaz poruszania się na rowerze w strefie zmian. Ponadto trzymając rower w strefie zmian należy mieć założony i zapięty kask na głowie. Na wyjściu ze strefy zmian zaznaczona będzie linia, do której należy dojechać lub dobiec z rowerem. Dopiero po przekroczeniu oznaczonego miejsca można wejść na rower i rozpocząć jazdę.

Po zakończeniu jazdy na rowerze, należy z niego zejść w oznaczonym miejscu i doprowadzić rower do swojego stojaka na rower. Rower należy odstawić dokładnie w to samo, oznaczone Twoim numerem startowym miejsce.

Wydawanie rowerów ze strefy zmian dla wszystkich dystansów w godz. 13:30 – 15:30.



**TAK WSTAWIAMY ROWERY
W STREFIE ZMIAN.**

**ROWER UMIEŚĆ KIEROWNICĄ
NA ZEWNĄTRZ.**

Pakuj się do... **MAXPACKA**



Idealny dla wszystkich trenujących przed pracą i po szkole.

Dzięki podziałowi na trzy komory, w tym dwie suche i jedną mokrą, w plecaku można z powodzeniem przechowywać mokry kostium pływakowski i ręcznik bez obawy, że zamoczą przechowywane w suchych komorach ubrania, książki, laptop czy tablet.

Zeskanuj QR kod
lub wejdź na stronę
aquaspeed.com.pl/code



Odbierz rabat na plecak!

Wpisz kod
MaxPack20



Nasze produkty
do trenowania w wodzie
znajdziecie na
www.aquaspeed.com.pl



Płetwy, pull buoys, fajka czołowa, wiosłka, okulary, ręcznik, buty biegowe, dresy, kask rowerowy i akcesoria – to wszystko pomieści się w Twoim podręcznym centrum logistycznym.

Wiele funkcjonalnych kieszeni pozwala tak przechowywać akcesoria, aby można było z łatwością je odnaleźć i wykorzystać podczas treningu, czy przed zawodami.

**Wychodzisz na trening?
Jedziesz na zawody?
Spakuj się do naszego
nowego MAXPACKA!**

ETAP PŁYWACKI

ROLLING START

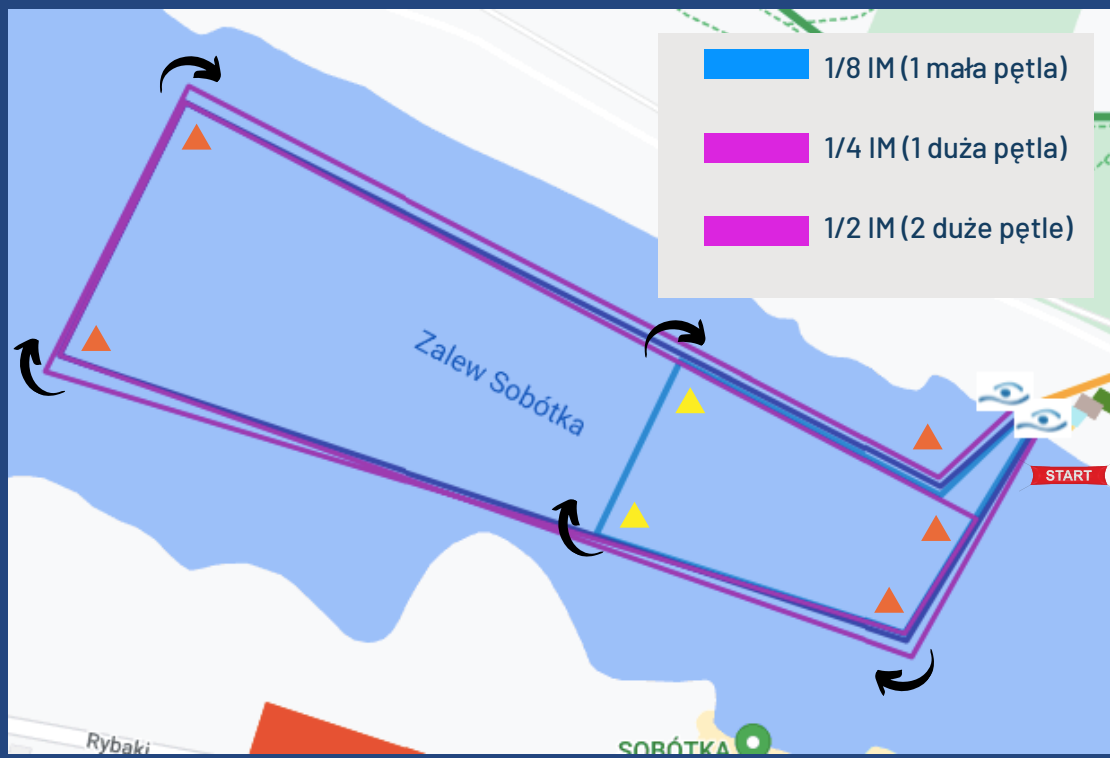
Start etapu pływackiego dla wszystkich dystansów odbędzie się w formule rolling start z brzegu.

PIANKI

Stosowanie pianek jest dozwolone zgodnie z przepisami PZTri. Ostateczną decyzję podejmuje Sędzia Główny zawodów po pomiarze temperatury wody na godzinę przed startem.

STEFA T0

W strefie T0 przed startem można pozostawić rzeczy niezbędne po wyjściu z wody, a po pływaniu piankę. Pozostawiane rzeczy należy zapakować w worek depozytowy z opisanym numerem startowym otrzymanym w pakiecie startowym. Skorzystanie ze strefy T0 nie jest obowiązkowe.



STREFA T0

Strefa T0 będzie znajdować się nad Zalewem Sobótka w Płocku i usytuowana będzie przy wejściu i wyjściu z wody.

Strefa T0 została wyodrębniona dla bezpieczeństwa i komfortu zawodników, ponieważ dobieg do strefy zmian, gdzie znajduje się rower wynosi 900 m.

W **strefie T0** przed startem można pozostawić rzeczy niezbędne po wyjściu z wody, a po pływaniu piankę. Pozostawiane rzeczy należy zapakować w worek depozytowy z opisanym numerem startowym otrzymanym w pakiecie startowym. Skorzystanie ze strefy T0 nie jest obowiązkowe.

Strefa T0 jest chroniona przez cały czas trwania zawodów. Rzeczy ze strefy T0 może odebrać tylko zawodnik za okazaniem numeru startowego.

Godziny otwarcia:

Dystans 1/8 IM i 1/2 IM – od godz. 6.30–8.15 do 15:45

Dystans 1/4 IM – od godz. 6.30–8.15 oraz godz. 10.00–11.00 do 15:45.





WIN FROM
THE VERY START

WWW.THEROOTS.PRO THE ROOTS

ETAP KOLARSKI

Na trasie rowerowej Garmin Iron Triathlon Płock na wszystkich trzech dystansach obowiązuje całkowity zakaz draftingu.

Osoba jadąca z tyłu powinna trzymać odstęp minimum 10 metrów (1/8 IM i 1/4 IM) oraz 12 metrów (1/2 IM) licząc od przedniego koła zawodnika jadącego przed nim do przedniego koła zawodnika jadącego z tyłu. Osoba mijana jest zobowiązana do zachowania stałej prędkości lub ewentualnie spowolnienia, w trakcie, gdy inny zawodnik ją wyprzedza.

W przypadku osób łamiących przepisy będą egzekwowane kary:

- 5' na dystansie 1/2 IM,
- 2' na dystansie 1/4 IM,
- 1' na dystansie 1/8 IM.

Do strefy podciągania można wjechać unikając kary, jeżeli: wyjeżdżasz lub wjeżdżasz do strefy zmian, mijasz rywala, lecz nie dłużej niż przez 20 sekund, rowerzyści zwalniają ze względów bezpieczeństwa, jesteś w trakcie skrętu lub nawrotu przekraczającym kąt 90 stopni.

Powyższe kary dotyczą również takich przewinień jak: blokowanie i utrudnianie wymijania, pozostawienie bidonów na trasie, niesportowe zachowanie, pomoc z zewnątrz (dotyczy podawania jedzenia, picia, polewania wodą, naprawy sprzętu).

Kary czasowe odbywamy w strefie kar. Zawodnikom nie przysługuje odwołanie się od kary czasowej, a decyzja sędziego jest ostateczna!

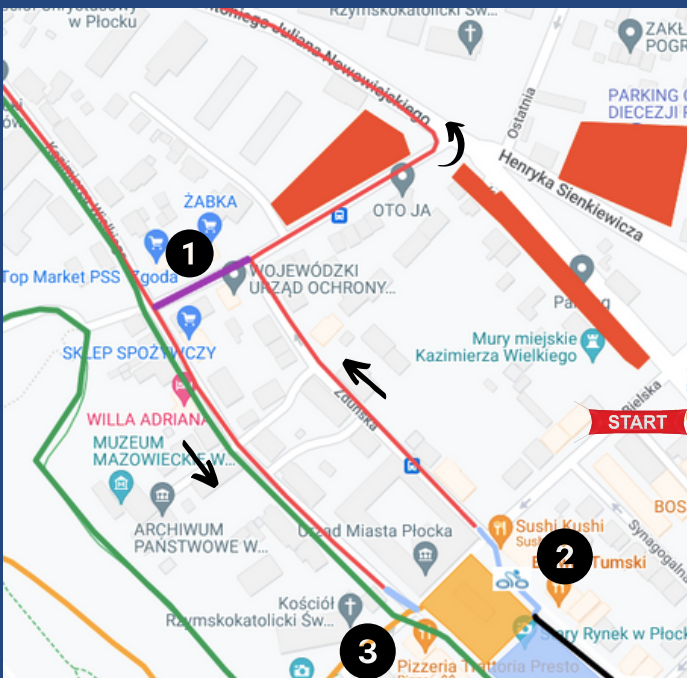


12 m (1/2 IM) / 10 m (1/4 IM i 1/8 IM)

ETAP KOLARSKI - MAPA



1/8 IM (1 pętla)
1/4 IM (2 pętle)
1/2 IM (4 pętle)



1

Nawrót na kolejną pętłę dla dystansu 1/4IM i 1/2IM

2

Wybieg na trasę kolarską

3

Powrót z trasy kolarskiej

Strefa Zmian

RUN HAPPY



Prosto do celu w Brooks!

z kodem: GITPlock15

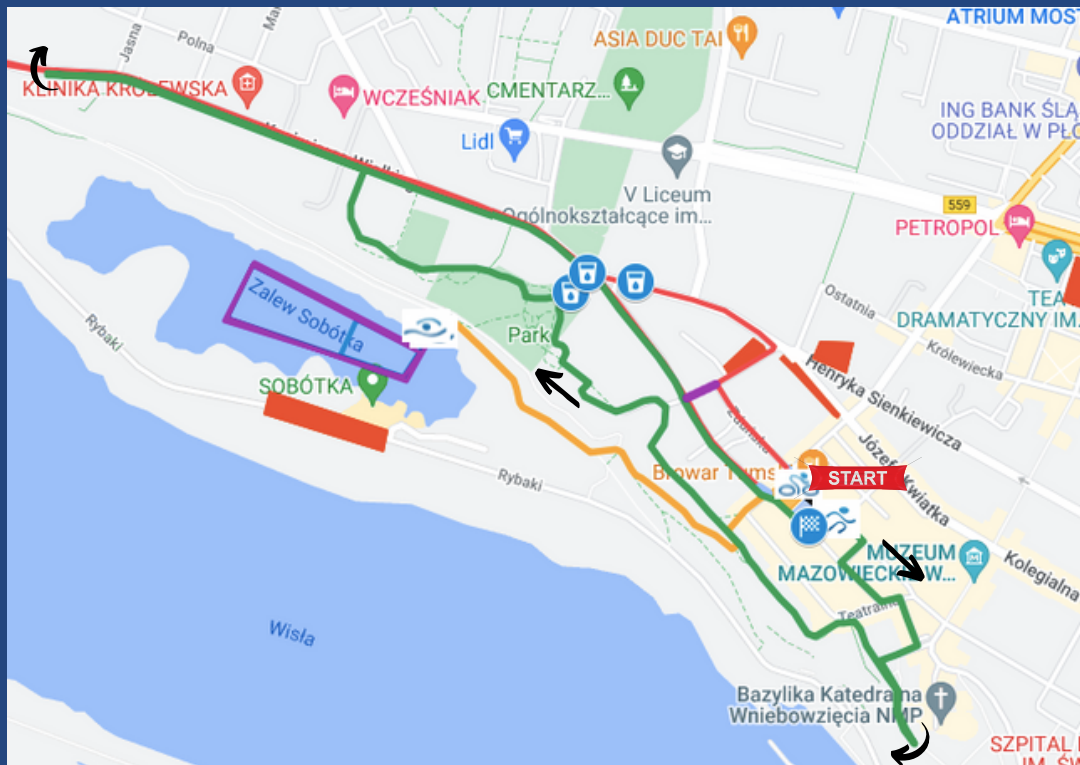
15% rabatu

na zakup butów marki Brooks

 **BROOKS**

brooks-running.pl

ETAP BIEGOWY



GARMIN

IRON TRIATHLON



1/8 IM (1 pętla)

1/4 IM (2 pętle)

1/2 IM (4 pętle)

SPRAWDŹ TRASĘ



GARMIN JUNIOR

**Biegi dla dzieci i młodzieży w ramach Garmin Iron Triathlon
to wspaniała zabawa dla najmłodszych!**

Zawody zostaną rozegrane we wszystkich 11 lokalizacjach na trasie cyklu Garmin Iron Triathlon 2023.

KLASYFIKACJE i KATEGORIE WIEKOWE DZIECI I MŁODZIEŻY (decyduje rok urodzenia):

D1 (dziewczynki 1-3 lat) i C1 (chłopcy 1-3 lat)

- rok urodzenia 2022-2020 DYSTANS 200 m

D4 (dziewczynki 4-5 lat) i C4 (chłopcy 4-5 lat)

- rok urodzenia 2019-2018 DYSTANS 200 m

D6 (dziewczynki 6-7 lat) i C6 (chłopcy 6-7 lat)

- rok urodzenia 2017-2016 DYSTANS 200 m

D8 (dziewczynki 8-9 lat) i C8 (chłopcy 8-9 lat)

- rok urodzenia 2015-2014 DYSTANS 500 m

D10 (dziewczynki 10-11 lat) i C10 (chłopcy 10-11 lat)

- rok urodzenia 2013-2012 DYSTANS 500 m

D12 (dziewczynki 12-13 lat) i C12 (chłopcy 12-13 lat)

- rok urodzenia 2011-2010 DYSTANS 1000 m

D14 (dziewczynki 14-15 lat) i C14 (chłopcy 14-15 lat)

- rok urodzenia 2009-2008 DYSTANS 1000 m



Pierwszych trzech zawodników i pierwsze trzy zawodniczki w każdej kategorii wiekowej otrzymają dyplomy i nagrody.

Każdy zawodnik, który ukończy Garmin Junior otrzyma okolicznościowy medal, niezapomniane wspomnienia, dobrą zabawę i **WIELKIE BRAWA!**



GARMIN IRON TRIATHLON SEZON 2023

KALENDARZ 2023

ŻYRARDÓW 14.05.2023 NIEPORĘT 21.05.2023 ŚLESIN 04.06.2023

STĘŻYCA 25.06.2023 SKIERNIEWICE 02.07.2023

SYCÓW 09.07.2023 ELBLĄG 16.07.2023 GOŁDAP 23.07.2023

RAWA MAZ. 30.07.2023 PŁOCK 27.08.2023

SEROCK – WIELKI FINAŁ
17.09.2023

ZAPISZ SIĘ



#jestemGIT

KLASYFIKACJA GENERALNA CYKLU GIT

Wszyscy zawodnicy, którzy ukończą minimum 4 imprezy z cyklu GARMIN Iron Triathlon 2023 na danym dystansie wezmą udział w klasyfikacji końcowej cyklu na dystansie na jakim ukończyli te 4 zawody.

Klasyfikacja generalna cyklu rozgrywana będzie na wszystkich 3 dystansach (1/8IM, 1/4IM i 1/2IM), a zawodnicy zostaną nagrodzeni pamiątkową statuetką w kategorii Open na każdym dystansie oraz w kategoriach wiekowych na każdym dystansie. Klasyfikacja generalna nie dubluje się z klasyfikacjami wiekowymi.

Każdy zawodnik, który zostanie FINISHEREM cyklu Garmin Iron Triathlon otrzyma pamiątkową koszulkę polo.



Sprawdź aktualne wyniki!



1/8IM



1/4IM



1/2IM



Prawie
.PRO | Odkryj jakość odzieży
sportowej Made in **Poland**



www.Prowie.PRO

Prawie
.PRO
Made in Poland

Skorzystaj z kodu rabatowego "GIT"
Zyskaj -10% na całą kolekcję Prowie.PRO.

GOSPODARZ



ORGANIZATOR



SPONSOR TYTULARNY

GARMIN®

SPONSOR STRATEGICZNY



PARTNER
ETAPU BIEGOWEGO



PARTNER
ETAPU PŁYWACKIEGO



PARTNERZY CYKLU



4MOVE



Prawie
PRO



Tri Swim Run

PATRONAT MEDIALNY

triathl**on**life.pl

bikeBoard