



MIASTO I GMINA
SYCÓW



RACE BOOK

SYCÓW | 9 lipca 2023

Finale akcji #GITdziewczyna

GARMIN



WWW.IRONTRIATHLON.PL



GARMIN®

SPONSOR TYTULARNY CYKLU



GARMIN



IRON TRIATHLON



Park Miejski

Syców

Przeżyj przygodę!



Arboretum Leśne w Stradomiu



Stihl Timbersports



Turniej Sitkówki Piłkowej



Dni Sycowa



Letni Piknik Powietrzny



Zabytkowy rynek w Sycowie



Wieża widokowa



Zalew Stradomia

W tym roku sezon wakacyjny jest dla Sycowa szczególny! Zalew Stradomia staje się dla nas, dla całego regionu, jak i triathlonowego środowiska centrum treningowym.

Kluczowym wydarzeniem w tej historii, która na nowo pisze kolejne strony jest rekordowy udział zawodników na najważniejszym wydarzeniu sportowym – Garmin Iron Triathlon Syców 2023. Tutaj też przez ponad dwa miesiące, od początku czerwca, ultratriathlonista – Adrian Kostera, pływając 18 km dziennie chce zrobić etap pływacki najdłuższego triathlonu na świecie, czyli łącznie ponad 40 tys. km.

Po raz trzeci przyjeżdżacie do nas z całej Polski, a także z zagranicy, by tworzyć to sportowe przedsięwzięcie. To prawdziwe święto triathlonu jest wspaniałym doznaniem nie tylko z perspektywy uczestnika, ale również Waszych rodzin, kibiców i wszystkich, którzy są zaangażowani w to wydarzenie! Po raz drugi na dzień przed triathlonowym wyzwaniem część zawodników wystartuje w AQUA SPEED Open Water Series, pływackich zawodach na wodach otwartych! Z pewnością wrócą tu zeszłoroczni zwycięzcy oraz pojawią się nowi zawodnicy. Niedziela będzie kumulacją wielu doznań i osobistych historii uczestników. Poza pojedynczymi startami będą odbywały się też sztafety. Na szczególną uwagę zasługuje start II Garmin Iron FizoTRI Syców, w którym przewodnicy startują z osobami z niepełnosprawnościami oraz finał szlachetnej akcji #GITdziewczyna.

Triathlon to spektakularne widowisko. Podziwiam Wasz upór, siłę i chęć walki. Cieszę się, że przybywacie nad Zalew Stradomia i że tutaj zdecydowaliście się zapisać swoje emocje i zostawić część siebie.

Zachęcamy odwiedzić też przeuroczy i klimatyczny Syców, wyciszyć się na ścieżkach Arboretum Leśnego w Stradomi, czy zostać chwilę dłużej nad Zalewem Stradomia korzystając z jego atrakcji.

Niech Wasze osobiste wyzwania staną się nie tylko własnym "Everestem", ale niech będą również inspiracją, dla tych którzy mogą być tak aktywni i pełni pozytywnej energii jak Wy! Powodzenia!

Dariusz Maniak
Burmistrz Miasta i Gminy Syców



PROGRAM ZAWODÓW

SOBOTA 8 LIPCA 2023

- 16:00 – 20:00 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 9 LIPCA 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 1/8IM. 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 1/4IM. 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
- 08:55 start Garmin Iron FizjoTRI Syców dystans 1/8 IM
- 09:00 rozgrzewka pływacka z Anią Dowgiert
- 09:15 start dystans 1/8 IM
- 09:20 **honorowy start sztafet #GITdziewczyn na 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
- 10:40 rozgrzewka pływacka z Anią Dowgiert
- 11:00 start dystans 1/4 IM
- 11:05 **honorowy start sztafet #GITdziewczyn na 1/4 IM**
- 11:30 ceremonia wręczenia nagród dla 1/8 IM i Garmin Junior
- 13:30 – 15:30 wydawanie rowerów ze strefy zmian (wszystkie dystanse)
- 15:00 **dekoracja sztafet kobiecych oraz podsumowanie akcji #GITdziewczyna**
- 15:30 ceremonia wręczenia nagród dla dystansu 1/2 IM i 1/4 IM
- 15:30 zamknięcie trasy

Program może ulec zmianie!

W ŚWIECIE

TRI

GARMIN IRON TRIATHLON

SYCÓW

9 LIPCA 2023



FINAŁ AKCJI #GITDZIEWCZYNA GARMIN IRON TRIATHLON SYCÓW 9 LIPCA 2023 R.

Serdecznie zapraszamy na finałowe **KOBIECE SZTAFETY** wspierające podopieczne fundacji **Rak'n'Roll!!!** To świetna okazja na zabawę w babskim gronie, możesz zaprosić przyjaciółki, koleżanki z klubu, mamę, siostrę i spędzić wspaniały weekend nad Zalewem Stradomia Wierchnia w Sycowie!

ŚCIGAJ SIĘ DLA RAK'N'ROLL!

200 ZŁ Z KAŻDEGO WPISOWEGO PRZEKAŻEMY

NA FUNDACJE RAK'N'ROLL PODCZAS DEKORACJI SZTAFET KOBIECYCH!



Pierwsze trzy damskie sztafety na dystansie 1/8IM i pierwsze trzy damskie sztafety na dystansie 1/4IM zostaną nagrodzone statuetkami oraz nagrodami rzeczowymi ufundowanymi przez wspaniałych partnerów akcji: Pinkproject, Immabee, Fit.me, Brooks Running PL oraz Tristan Hotel & SPA. Oprócz tego podczas zawodów odbędą się wyjątkowe konkursy z nagrodami - śledźcie nasze media społecznościowe po więcej informacji.

#GITdziewczyna

Najlepsza *Coca-Cola* Ever?

#WeźSpróbuj

PYSZNA



PRAKTYCZNE INFORMACJE

BIURO ZAWODÓW

W zawodach Garmin Iron Triathlon Syców 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 terenie Zalewu Stradomia Wierzchnia (Gmina Syców). Czynne będzie w godzinach wydawania pakietów startowych.

DEPOZYT

Depozyt dla zawodników będzie mieścił się na terenie Zalewu Stradomia Wierzchnia (Gmina Syców) 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.

KARTA ZAWODNIKA

Każdy zawodnik przed odbiorem pakietu startowego powinien pobrać kartę zawodnika logując się na swoje konto w systemie zapisów 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 Syców 2023.

4MOVE™

is SPORT



#4MOVE



FOLLOW US:
www.4move.com

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 przylepić 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.





ENDURANCE



KROK PRZED WSZYSTKIMI

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

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 8.07.2023 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.

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.

PUNKTY ODŚWIEŻANIA

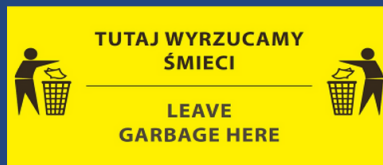
Na trasie kolarskiej dostępny będzie jeden punkt odświeżania tylko dla dystansu 1/2 IM, w którym będą podawane butelki z wodą.

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

Za metą 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.

PARKINGI

Oficjalny parking zawodów będzie znajdował się w bezpośrednim sąsiedztwie miasteczka zawodów, przy ul. Sosnowej. Wjazd na ww. parking będzie możliwy tylko i wyłącznie do godziny 08:00, a wyjazd po godzinie 15:00. Alternatywą jest parkowanie wzdłuż starej DK8, w odległości ok. 700 m od miasteczka zawodów.

niedziela 9 lipca 2023 r.

WYSTĄPIĄ UTRUDNIENIA W RUCHU

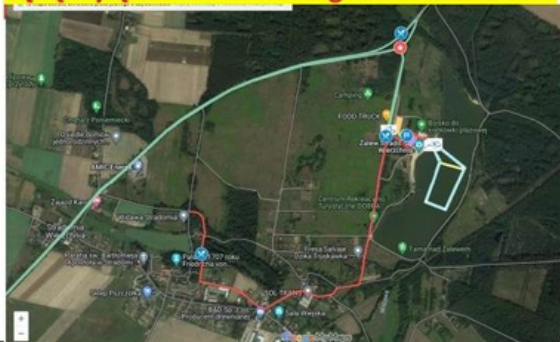
Dnia 9 lipca 2023 r. w związku z organizacją zawodów GARMIN IRON TRIATHLON wystąpią utrudnienia i ograniczenia w ruchu drogowym, związane z zamknięciem dróg.

Trasa kolarska **Syców – Oleśnica tzw. „stara „8”**, na odcinku **od parkingu przy zjeździe do Zalewu Stradomia, aż do skrzyżowania Kolonia Poniatowice – Jonas**, **będzie całkowicie nieprzejezdna** w godzinach 8:00 – 16:00.

W **Stradomi Wierzchniej** przebiegać będzie trasa biegowa.

Ulice: **Sosnowa, Cisowa, Polna, Parkowa**

będą wyłączone z ruchu w godz. 8:00 – 16:00.



Bardzo prosimy o korzystanie z objazdów lub przeparkować auto w miejsce, z którego będzie można wyjechać objazdem w niedzielę 9.07.2023 r. Organizacją ruchu drogowego oraz dbaniem o bezpieczeństwo będą zajmować się służby (Policja, Kompania Regulacji Ruchu Garnizonu Oleśnica, Strażacy OSP). Bardzo prosimy o stosowanie się do ich zaleceń i próśb dla bezpieczeństwa uczestników oraz Państwa. **PROSIMY RÓWNIEŻ O BEZPIECZNE PARKOWANIE, ZACHOWANIE PRZEJEZDNOŚCI DRÓG (ZWŁASZCZA DLA SŁUŻB BEZPIECZEŃSTWA).** **DZIĘKUJEMY ZA ZROZUMIENIE!**

Wszystkich Państwa zapraszamy serdecznie **do kibicowania** na trasach – to wyjątkowa mobilizacja dla zawodników.



Już w najbliższą niedzielę podczas Garmin Iron Syców o godzinie 8:55 odbędzie się niesamowite wydarzenie. Na starcie 1/8IM staną wyjątkowe duety.

Dzięki współpracy Garmin Iron Triathlon oraz Fundacji FizjoTRiterapia follow your dreams, niepełnosprawne dzieci ponownie wezmą udział w zawodach. Kilkanaście teamów złożonych z osoby niepełnosprawnej i opiekuna popłyną w pontonach, pojedą rowerem z przyczepką i pobiegną pchani w wózku. Fundacja jest znana z tego typu wydarzeń. Od kilku lat organizują triatlony oraz biegi w takiej właśnie formule. Fundacja zapewnia niezbędny sprzęt umożliwiający takie starty. Dzięki nim, niepełnosprawne dzieci, cieszą się emocjami związanymi ze sportem oraz przełamywaniem barier.



GARMIN

IRON TRIATHLON



#jestemGIT

LICENCJE PZTRI

GARMIN IRON TRIATHLON SYCÓW

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?

- Pobierz i zainstaluj aplikację PZTri z App Store i Google Play
- Zaloguj konto
- Wybierz licencję, którą Ci odpowiada
- Wyplata licencji, która Ci odpowiada

LICENCJA JEDNORAZOWA (20 zł) vs **LICENCJA ROCZNA** (100 zł)

LICENCJA JEDNORAZOWA
1. Wybrać zapytanie w którym startujesz

LICENCJA ROCZNA
1a. Zakazać wypłaty profumem bez cegieł i cegiełek. Po zakończeniu zawodów nie otrzymasz cegiełek i cegiełek, ale otrzymasz profumem i cegiełki z profumem.
1b. Zakazać wypłaty profumem. Po zakończeniu zawodów nie otrzymasz cegiełek i cegiełek, ale otrzymasz profumem i cegiełki z profumem.

- Przejdź do sekcji „LICENCJE”
- Przejdź na stronę płatności ZAPŁAĆ. Dokonaj płatności odpowiednią metodą
- Po dokonaniu płatności otrzymasz potwierdzenie
- Kilka dni MOJE LICENCJE. Licencja zostanie wygenerowana i będzie widoczna w aplikacji lub w formie karty

BRAWO !!!

Masz już elektroniczną wersję licencji, jest ona AKTYWNA.

Licencja roczna 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 w strefie zmian!

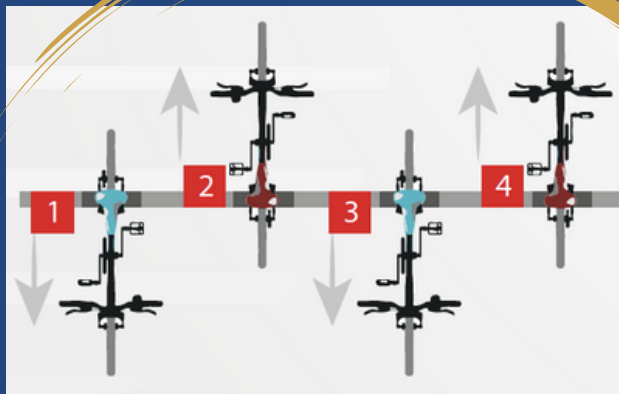
Przy stanowisku znajduje się koszyk, w którym można pozostawić swoje rzeczy. Ułóż buty do jazdy na rowerze (jeśli takowych używasz), kask na rower, okulary, rękawiczki i wszystko inne czego będziesz potrzebować podczas zawodów. Dla bezpieczeństwa zawodników i zabezpieczenia mienia, miejsce zmian przeznaczone jest wyłącznie dla uczestników zawodów. Przejdź się po strefie zmian. Znajdź wejście, którym wejdiesz do strefy po ukończeniu pływania i upewnij się, że szybko będziesz w stanie zlokalizować swój rower oraz wyjście, którym wyjdiesz z rowerem na trasę kolarską.

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 ROWER
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 buoy, 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 z brzegu, start odbywa się w formule rolling start.

Zawodnicy będą podchodzili do linii startu po 3 - 4 osoby.

Każda z tych grup będzie wypuszczana na trasę wyścigu przez sędziego.

PIANKI

Stosowanie pianek jest dozwolone zgodnie z przepisami PZTri:

- zakazane przy temperaturze wody 22° C i więcej,
- obowiązkowe przy temperaturze wody 15,9° C i poniżej.

Ostateczną decyzję podejmuje Sędzia Główny zawodów po pomiarze temperatury wody na godzinę przed startem.

SYCÓW



ELBLĄG

8 lipca 2023

15 lipca 2023

**ZAPISZ
SIĘ**



ODWAŻ SIĘ!

ETAP PŁYWACKI - MAPA





BMC

THE ROOTS

WIN FROM
THE VERY START

WWW.THEROOTS.PRO THE ROOTS

ETAP KOLARSKI

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

Jazda bez draftingu to nic innego jak jazda indywidualna na czas (time trial). Zawodnik powinien jechać sam od startu, aż do mety. 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. Gdy kolarz rozpoczyna manewr wyprzedzania ma 20 sekund na jego zakończenie tj. dojechanie do zawodnika mijanego, tak aby nie wjechać w strefę podciągania 10 m (dystans 1/8 IM i 1/4 IM) i 12 m (dystans 1/2 IM), przejechanie obok zawodnika i odjechanie mu, tak aby mijana osoba, nie znajdowała się w strefie draftingu. 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.



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

Sędzia nakłada karę czasową zgodnie ze swoją decyzją. Kartki niebieskiej sędzia używa w części kolarskiej w zawodach w formule bez draftingu, a kartki żółtej w pozostałych naruszeniach. Dla zachowania bezpieczeństwa sędzia może opóźnić nałożenie kary. Pokazanie czerwonej kartki oznacza dyskwalifikację.

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 skrzyżowania lub nawrotu przekraczającym kąt 90 stopni.

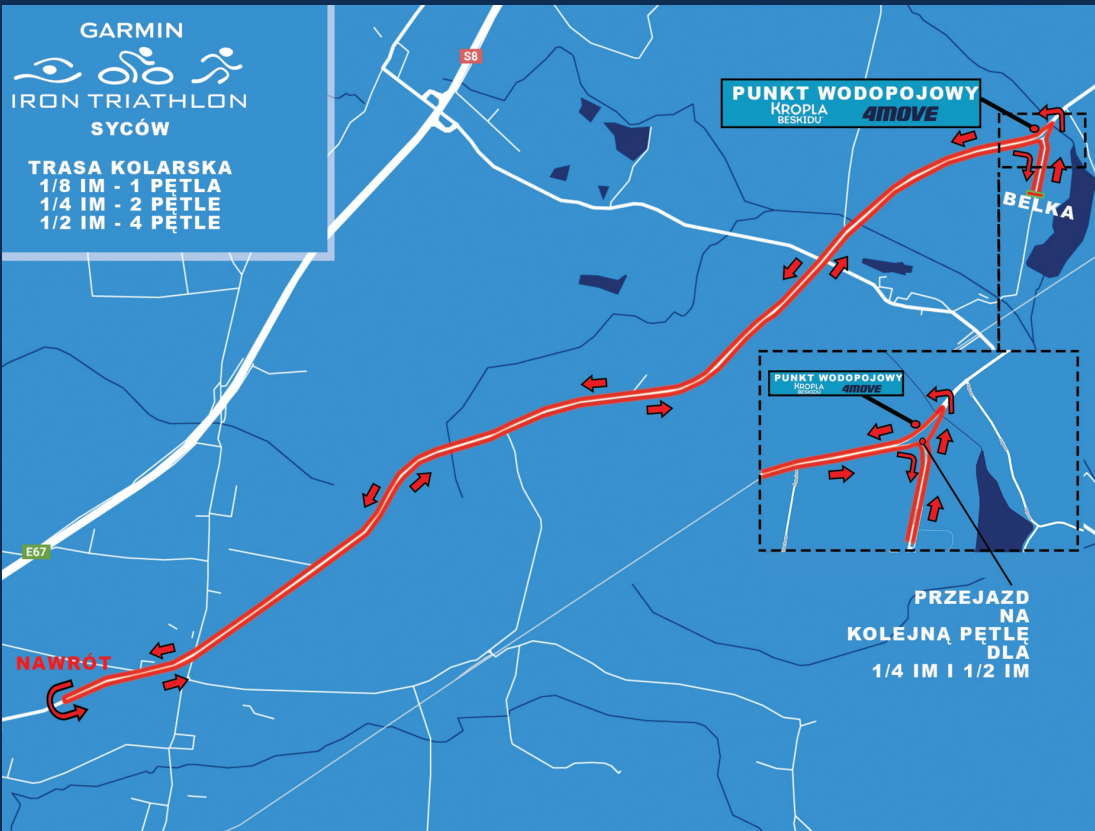
Powyższe kary dotyczą również takich przewinień jak: blokowanie i utrudnianie wymijania, pozostawienie bidonów na trasie, niesportowe zachowanie, pomoc z zewnątrz (dotyczy podawania jedzenia, picia, polewania wodą, naprawy sprzętu w innych miejscach niż wyznaczone).

ETAP KOLARSKI - MAPA

GARMIN



TRASA KOLARSKA
1/8 IM - 1 PĘTLA
1/4 IM - 2 PĘTLE
1/2 IM - 4 PĘTLE



PUNKT WODOPOJOWY
KROPLA
BESKIDU
4MOVE



Brooks RUN HAPPY!



Prosto do celu w Brooks!

z kodem: GITSycow15

 **BROOKS**

ETAP BIEGOWY - MAPA

GARMIN



IRON TRIATHLON

SYCÓW

TRASA BIEGOWA

1/8 IM - 1 PĘTLA

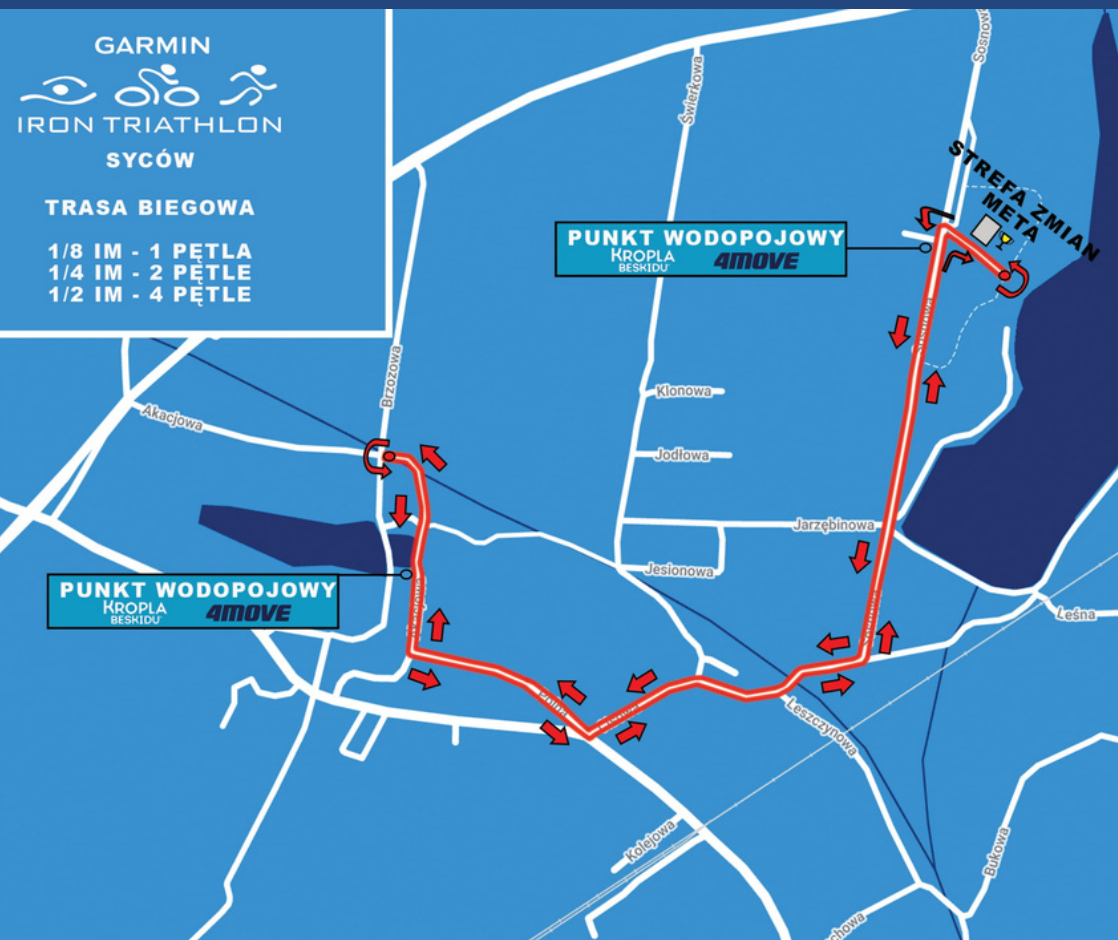
1/4 IM - 2 PĘTLE

1/2 IM - 4 PĘTLE

PUNKT WODOPOJOWY
KROPLA
BESKIDU
4MOVE

PUNKT WODOPOJOWY
KROPLA
BESKIDU
4MOVE

STREFA ZMIAN
META



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!**





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



ZOSTAŃ KRÓLEM NOCY

GARMIN IRON TRIATHLON SEZON 2023

KALENDARZ 2023

ŻYRARDÓW NIEPORĘT ŚLESIN
14.05.2023 21.05.2023 04.06.2023

STĘŻYCA SKIERNIEWICE
25.06.2023 02.07.2023

SYCÓW ELBLĄG GOŁDAP
09.07.2023 16.07.2023 23.07.2023

RAWA MAZ. PŁOCK
30.07.2023 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



GOSPODARZ



MIASTO I GMINA
SYCÓW

ORGANIZATORZY



labo[®]
SPORT

SPONSOR TYTULARNY

GARMIN[®]

SPONSOR STRATEGICZNY

beko

PARTNER
ETAPU BIEGOWEGO



PARTNER
ETAPU PŁYWACKIEGO



PARTNERZY CYKLU



Prawie
PRO



Tri Swim Run

PATRONAT MEDIALNY

triathl**on**life.pl

bike**Board**

PARTNERZY AKCJI #GITDZIEWCZYNA



I M M A B E E



WSPIERAMY
FUNDACJE

