

RACE BOOK



STĘŻYCA

5 czerwca 2021

GARMIN®

SPONSOR TYTULARNY CYKLU OD 10 LAT!



#GARMIN #GARMINIRONTRIATHLON #JESTEMGIT
#10LATGIT #10EDYCJAGIT

Garmin Iron Triathlon Stężyca 5 czerwca 2021

PIĄTEK 04.06.2021

- 16:00 – 20:00 godziny otwarcia EXPO
- 16:00 – 20:00 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)

SOBOTA 05.06.2021

- 06:30 – 15:30 godziny otwarcia EXPO
- 06:30 – 07:00 wprowadzanie rowerów i pobieranie pakietów w strefie zmian (tylko 1/2 IM)
- 07:00 – 07:30 wprowadzanie rowerów i pobieranie pakietów w strefie zmian (tylko 1/8 IM)
- 07:30 – 08:15 wprowadzanie rowerów i pobieranie pakietów w strefie zmian (tylko 1/4 IM)
- 08:30 start dystansu 1/2 IM
- 09:15 start dystansu 1/8 IM
- 11:00 start dystansu 1/4 IM
- 12:30 ceremonia wręczenia nagród dla dystansu 1/8 IM
- 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!



labo[®]
SPORT

Z triathlonem związani od ponad 20 lat!

INDYWIDUALNE PLANY TRENINGOWE DO TRIATHLONU



Garmin Iron Triathlon Stężyca 5 czerwca 2021

Podczas wszystkich zawodów Garmin Iron Triathlon 2021 obowiązują licencje Polskiego Związku Triathlonu (na wszystkich dystansach). Licencje obowiązują wszystkich startujących zawodników.

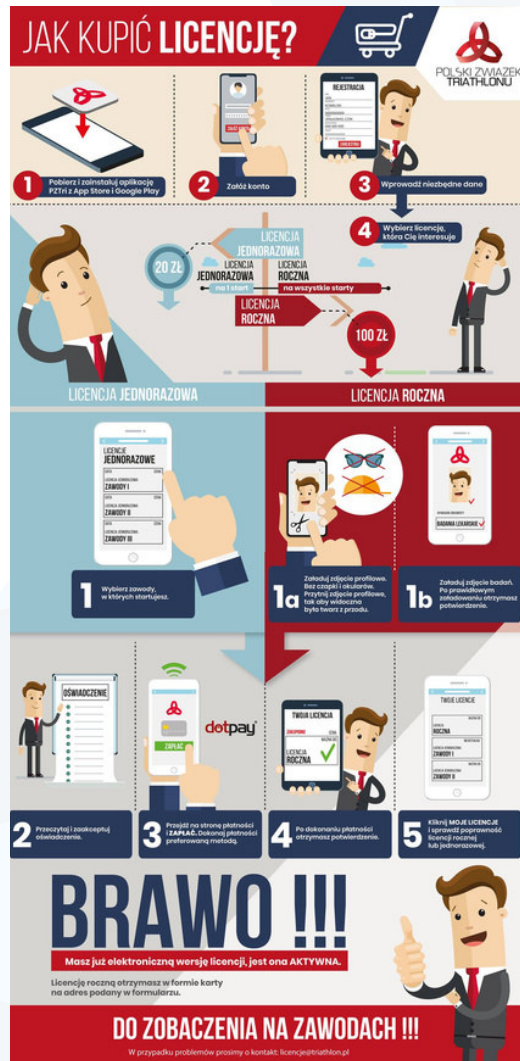
Licencja może być roczna lub jednorazowa.

Przed wejściem do strefy zmian każdy zawodnik ma obowiązek okazać ważną licencję. Jeśli dysponujesz licencją w aplikacji, wystarczy, że okażesz ekran z widoczną licencją, aby to zrobić logujesz się do aplikacji PZTri, wybierasz „Twoje Licencje” i odpowiednią pozycję, ekran z widoczną licencją jest potwierdzeniem do wydania pakietu przez biuro zawodów. Jeżeli posiadasz licencję roczną w formie karty, wówczas prosimy o okazanie tej karty.

Jeśli zakupiłeś licencję poprzez system startlist.pl to na pobranej z systemu karcie zawodnika znajdzie się taka adnotacja.

Uwaga: Licencje będzie można zakupić wyłącznie przez system zapisów www.startlist.pl lub przez aplikację PZTri. Koszt licencji jednorazowej to 20 zł.

JAK KUPIĆ LICENCJĘ?



- 1 Pobierz i zainstaluj aplikację PZTri z App Store i Google Play
- 2 Załóż konto
- 3 Wprowadź niezbędne dane
- 4 Wybierz scenariusz, który Cię interesuje
- 5 Wypełnij formularz licencji i wprowadź dane osobiste
- 6 Wybierz sposób płatności

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

1 Wybierz zawody, w których startujesz.

1a Załóż zdjęcie profilowe. Bez czapki i okularów. Wyraźny zapis profilowy, tak aby widoczny był kołowy przycisk.

1b Załóż zdjęcie bioder. Po prawidłowym zamontowaniu otrzymasz potwierdzenie.

2 Prześlij i zaakceptuj oświadczenie.

3 Przejdź na stronę płatności i zapłać. Dostępny płatność profilową metodą.

4 Po dokonaniu płatności otrzymasz potwierdzenie.

5 Jeśli posiadasz licencję i wprowadź poprawność licencji (rocznej lub jednorazowej).

BRAWO !!!

Masz już elektroniczną wersję licencji, jest ona AKTYWNA.

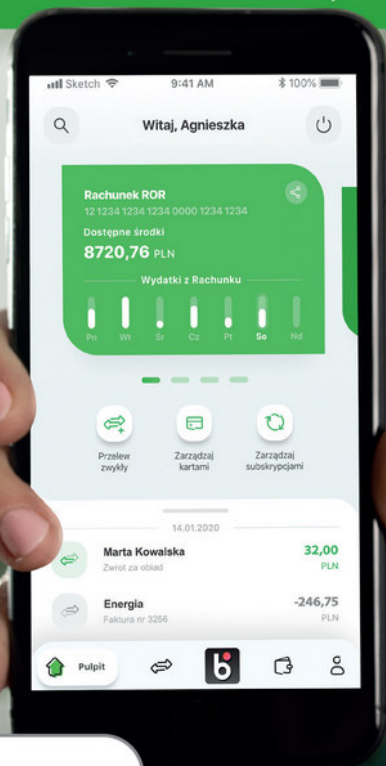
Licencję roczną otrzymasz w formie karty na adres podany w formularzu.

DO ZOBACZENIA NA ZAWODACH !!!

W przypadku problemów prosimy o kontakt: licencje@irontriathlon.pl

Tu mamy wszystko

i bank zawsze pod ręką



Pobierz aplikację z:



SGB Banki Spółdzielcze

Aplikacja mobilna SGB Mobile dostępna jest w SGB-Banku S.A. oraz w wybranych bankach spółdzielczych SGB. Szczegóły oferty, w tym informacje o opłatach i prowizjach za korzystanie z produktów i usług w ramach aplikacji mobilnej, wymagania techniczne, regulamin korzystania z aplikacji mobilnej SGB Mobile, przewodnik po aplikacji SGB mobile (w tym opis dostępnych funkcjonalności) oraz lista banków spółdzielczych SGB oferujących możliwość korzystania z aplikacji mobilnej dostępne są na stronie www.sgb.pl/sgbmobile

Bezpłatna infolinia 24/7:

800 888 888

www.sgb.pl/sgbmobile

INDYWIDUALNE PLANY TRENINGOWE

M INSPIRATION
GREATNESS IS BORN INSIDE

dla początkujących
i zaawansowanych

TRIATHLONISTÓW

Poznaj naszą unikalną
aplikację mobilną

IM Inspiration



Pobierz w
App Store



Pobierz w
Google Play



PROMOCJA
RABATY DO
-30%

- 1 Twój plan treningowy dopasowany do Twojej aktualnej formy i poziomu wytrenowania.**
- 2 Automatyczny eksport treningów do Garmin Connect.**
- 3 Szybka komunikacja dzięki powiadomieniom w aplikacji, wiadomościom E-MAIL, PUSH i SMS.**
- 4 Informuj nas na bieżąco – oznacz, że wykonałeś trening, wprowadź ocenę i notatkę dla siebie i trenera. Jeśli potrzebujesz szybkiej interwencji z naszej strony, to możesz wysłać wiadomość przez formularz dostępny w aplikacji.**
- 5 Co tydzień aktualizacja Twojego planu w wybrany przez Ciebie dzień wolny, zgodnie z tym jak Ci poszło w ostatnim tygodniu.**

dostępne raty 0% z PayU
oraz płatności Twisto - kupujesz teraz,
płacisz do 45 dni bez dodatkowych kosztów

Szczegóły promocji na stronie

[iminspiration.pl / promocja](https://iminspiration.pl/promocja)

PRAKTYCZNE INFORMACJE

BIURO ZAWODÓW

W zawodach Garmin Iron Triathlon Stężycza nie będzie klasycznego Biura Zawodów, w którym będzie można odebrać pakiet czy zapisać się na zawody. Rejestracja prowadzona będzie przez system www.startlist.pl, a przygotowane pakiety startowe będą czekały na zawodników w strefie zmian. Pakiet startowy odebrać można **wyłącznie osobiście** po wejściu do strefy zmian w godzinach wskazanych w Programie. Zachęcamy do wprowadzenia roweru oraz odebrania pakietu już w piątek, aby uniknąć tworzenia się kolejek w sobotę. Prosimy również o sprawne odbieranie pakietu oraz zostawianie swoich rzeczy w strefie. Podczas odbioru pakietu **obowiązkowym jest zastrzeżenie ust i nosa.**

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 Stężycza 2021.
- Informacja dla kapitanów sztafet – kartę zawodnika pobiera kapitan sztafety i wpisuje na nią nazwiska oraz imiona pozostałych członków drużyny. Przed nazwiskiem i imieniem należy postawić numerki zgodnie z kolejnością konkurencji triathlonu (kto w jakiej konkurencji startuje). Oświadczenie o braku przeciwwskazań do startu musi być podpisane przez wszystkich zawodników sztafety (trzy podpisy na jednej karcie).

PUNKT INFORMACYJNY

Punkt informacyjny dla zawodników będzie usytuowany na terenie boiska przy ul. Abrahama 11 w Stężycy. Czynny będzie w godzinach wydawania pakietów startowych.

DEPOZYT

Depozyt dla zawodników będzie mieścił się na terenie boiska przy ul. Abrahama 11 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. Odbiór depozytu na podstawie biegowego numeru startowego.

PAKIET STARTOWY

Pakiet startowy będzie znajdował się przy stanowisku z numerem startowym zawodnika i będzie włożony w torbę depozytową. W celu uniknięcia pomyłki każdy zawodnik przy wyjściu ze strefy zmian zobowiązany będzie do okazania pobranego pakietu organizatorowi zawodów.

- 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. Na odwrocie numeru startowego znajdują się pola z informacjami osobowymi. Dla Twojego bezpieczeństwa wypełnij je czytelnie. Znajdziesz na nim również numer alarmowy do organizatora zawodów.
- Ponadto otrzymasz czepek, numer do przyklejenia pod siodełko oraz trzy numery na kask, które należy przylepić z przodu i po bokach.

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).
- Start kolejnego uczestnika sztafety odbywa się przy właściwym stanowisku w strefie zmian z chwilą zakończenia wcześniejszej konkurencji i po przekazaniu następnemu uczestnikowi sztafety: w przypadku zmiany z pływaka na kolarza chipa do pomiaru czasu, a w przypadku zmiany z kolarza na biegacza chipa oraz numeru startowego.
- Zawodnik ze sztafety czekający na swoją kolej może przebywać w strefie zmian, przy swoim stanowisku, od momentu wystartowania zawodnika w poprzedniej konkurencji. Zawodnicy mają możliwość wbiegnięcia wspólnie na metę (ostatnie 200 metrów). Każdy uczestnik sztafety otrzyma medal za ukończenie zawodów.

ODPRAWA TECHNICZNA

Serdecznie zapraszamy do udziału w odprawie technicznej, która odbędzie się on-line (w piątek 04.06.2021 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** na którym wolontariusze będą podawać zawodnikom butelki wody Kropla Beskidu o poj. 0,7l. Wolontariusze wyposażeni będą w maseczki oraz rękawiczki.
- Na każdej pętli biegowej dostępne będą dwa punkty odświeżania. Na punktach rozstawione zostaną butelki wody Kropla Beskidu o poj. 0,7 l. Zawodnicy zobowiązani są do samodzielnego pobierania butelek.
- Za metą będzie dostępny punkt odświeżania z wodą mineralną niegazowaną w butelkach o poj. 0,7 litra oraz przygotowany pakiet żywieniowy dla każdego zawodnika.
- Obowiązuje absolutny zakaz wyrzucania butelek w miejscach innych niż do tego wyznaczone.

WAŻNE INFORMACJE:

- Starty wszystkich trzech dystansów odbędą się w formule „rolling start” z brzegu. Wszystkie starty zgodnie z zadeklarowanym sektorem podczas zapisów na zawody.
- Podczas zawodów zwróć uwagę na punkty kontrolne mierzące czas i na oznaczenia trasy. Ominięcie punktu lub skracanie trasy spowoduje dyskwalifikację.
- Wszystkich zawodników obowiązuje zakaz śmiecenia na trasie zawodów, w tym celu organizator wyznaczy strefy zrzutu, w których będzie można wyrzucić zużyte bidony, opakowania, butelki, kubeczki itp. **Złamanie zakazu może grozić dyskwalifikacją!**
- Po ukończeniu triathlonu i otrzymaniu medalu zwróć chip. Nieoddanie chipa powoduje dyskwalifikację.

PARKINGI

Zawodnicy biorący udział w Garmin Iron Triathlon Stężycy będą mogli skorzystać z czterech bezpłatnych i niestrzeżonych parkingów zlokalizowanych w Stężycy przy ul. Abrahama, ul. Sychty, ul. Jana III Sobieskiego, ul. Jana III Sobieskiego skrzyżowaniu z ul. Mikołaja Reja. Mapa parkingów dostępna jest na stronie zawodów [w zakładce trasa](#).

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

UTRUDNIENIA W RUCHU

W sobotę 5.06.2021 w godzinach 08:30 – 14:30 wyłączony z ruchu zostaną ulice w Stężycy – Parkowa, Sychty, Abrahama, Jana III Sobieskiego, Kartuska oraz cała trasa wyścigu kolarskiego biegnąca ze Stężycy przez Zgorzałę, Przewóz, Borucino, Żuromino i z powrotem do Stężycy.

Do godziny 16:00 wyłączony z ruchu trasy biegowej zostanie ul. Sobieskiego, Sychty, Dambka.

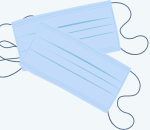
HARVESTfresh™

Wzmacniaj odporność warzywami i owocami pełnymi witamin

Wybierz lodówkę Beko z innowacyjną technologią HarvestFresh™, która pozwala zachować cenne witaminy w żywności przez dłuższy czas.



beko



WYTYCZNE SANITARNE

I. PRZEPISY

- 1) Zawodnicy zobowiązani są do stosowania aktualnych na dzień startu przepisów Rozporządzenia Rady Ministrów w sprawie ustanowienia określonych ograniczeń, nakazów i zakazów w związku z wystąpieniem stanu epidemii.
- 2) Zawody odbywają się bez udziału publiczności. Uczestnicy proszeni są o przybywanie na teren zawodów bez osób towarzyszących. Tworzenie się skupisk oraz zgromadzeń na terenie zawodów oraz wzdłuż tras jest zakazane.

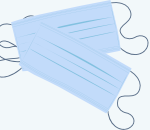
II. BIURO ZAWODÓW/ODBIÓR PAKIETÓW/STREFA ZMIAN

Podczas zawodów nie będzie funkcjonować klasyczne biuro zawodów. Zawodnicy będą odbierać pakiety w strefie zmian. Pakiety zostaną uprzednio przygotowane i umieszczone w plastikowych pojemnikach przypisanych do numeru zawodnika. Przed wejściem do strefy zmian należy założyć maseczkę oraz zdezynfekować ręce (osoby, które tego nie zrobią nie będą wpuszczane do strefy zmian). Przy wejściu do strefy zmian należy okazać wydrukowaną kartę zawodnika. Zachęcamy do odebrania pakietu i wprowadzenia roweru do strefy zmian już w piątek. Bardzo prosimy o skorzystanie z tej możliwości, aby uniknąć tworzenia się kolejek i skupisk w dniu zawodów.

III. DYSTANS SPOŁECZNY / MASECZKI / DEZYNFEKCJA

- 1) Zawodnicy oraz obsługa zobowiązani są do przestrzegania zasad dystansu społecznego zarówno przed, w trakcie, jak i po ukończeniu rywalizacji, tj. zachowania minimum 1,5 m odstępu.
- 2) Na terenie zawodów obowiązuje nakaz używania maseczek zakrywających usta oraz nos. Maseczki mogą zostać zdjęte bezpośrednio przed startem do specjalnie przygotowanych pojemników, które zostaną ustawione w pobliżu startu etapu pływackiego. Po opuszczeniu strefy finishera zawodnicy zobowiązani są do założenia maseczki.
- 3) W miasteczku rozstawione zostaną pojemniki z płynem dezynfekującym. Zawodnicy proszeni są o możliwie częstą dezynfekcję dłoni.
- 4) Obsługa zawodów będzie cyklicznie dezynfekowała powierzchnie w miasteczku zawodów.





WYTYCZNE SANITARNE

IV. PUNKTY WODOPOJOWE

Na trasie biegowej funkcjonować będą 2 samoobsługowe punkty wodopojowe. Na punktach rozstawione zostaną butelki wody Kropla Beskidu o pojemności 0,7 L. Zawodnicy zobowiązani są do samodzielnego pobierania butelek. Obowiązuje absolutny zakaz wyrzucania butelek w miejscach innych niż do tego wyznaczone.

Na trasie kolarskiej funkcjonować będzie 1 punkt wodopojowy (dotyczy tylko zawodników startujących na dystansie 1/2 IM), na którym wolontariusze będą podawać zawodnikom butelki wody Kropla Beskidu o pojemności 0,7 L. Wolontariusze będą wyposażeni w maseczki oraz rękawiczki jednorazowe. Obowiązuje absolutny zakaz wyrzucania butelek w miejscach innych niż do tego wyznaczone.

V. STREFA STARTU

W strefie startu mogą przebywać tylko i wyłącznie zawodnicy uczestniczący w danym starcie. W strefie startu istnieje nakaz zachowania dystansu społecznego (min. 1,5 m). W strefie startu obowiązuje również nakaz używania maseczek. Przy wejściu do wody rozstawione zostaną śmietniki, do których będzie można wyrzucić maseczkę bezpośrednio przed startem. Start odbędzie się w formule rolling start, tj. 3-4 osoby co 5 sekund.

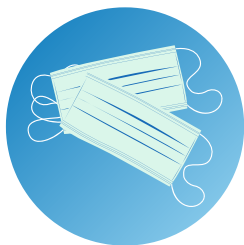
VI. STREFA METY

Po zakończeniu rywalizacji zawodnik otrzyma pakiet żywnościowy, w którym znajdować się będą napoje, przekąski, medal za ukończenie zawodów. Po otrzymaniu pakietu żywnościowego zawodnicy będą proszeni o niezwłoczne opuszczenie strefy mety oraz o założenie maseczki. Zawodnicy, którzy nie będą uczestniczyć w dekoracjach, proszeni są o jak najszybsze opuszczenie terenu zawodów.

VII. DEKORACJA

W dekoracji mogą brać udział tylko osoby dekorowane. Podczas oczekiwania na dekorację oraz podczas dekoracji obowiązuje nakaz noszenia maseczki. Osoby dekorujące zobowiązane są do noszenia maseczki oraz rękawiczek jednorazowych. Po zakończeniu dekoracji zawodnicy proszeni są o jak najszybsze opuszczenie terenu zawodów.

ZASADY BEZPIECZEŃSTWA



BEZPIECZEŃSTWO ZAWODÓW

Zawodnicy zobowiązani są do zakrywania ust i nosa w strefie zmian oraz do momentu startu. Zalecamy założenie jednorazowej maseczki, aby tuż przed startem wyrzucić ją do oznaczonego kosza na śmieci.



BRAK KLASYCZNEGO BIURA ZAWODÓW

Rejestracja odbywa się wyłącznie przez system www.startlist.pl, a przygotowane pakiety startowe będą czekały na zawodników w strefie zmian.



ROLLING START ZACHOWANIEM DYSTANSU SPOŁECZNEGO

W celu zachowania bezpiecznych odległości między startującymi, zawodnicy będą ustawiać się w dwóch wytyczonych przez organizatora korytarzach startowych.



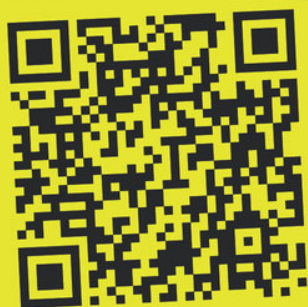
ZAWODY BEZ UDZIAŁU PUBLICZNOŚCI



DEZYNFEKCJA TERENU ZAWODÓW

Wszystkie miejsca począwszy od startu, strefy zmian czy innych punktów gromadzenia się zawodników będą dokładnie i regularnie dezynfekowane.

THE HYPERION ELITE



- I. ZACHOWAJ ENERGIĘ
- II. PODNIEŚ TEMPO
- III. UTRZYMAJ RYTM

10% TANIEJ Z KODEM: TRIATHLON

 **BROOKS** / RUN HAPPY



KORYTARZE STARTOWE

KIERUNEK PŁYNIĘCIA



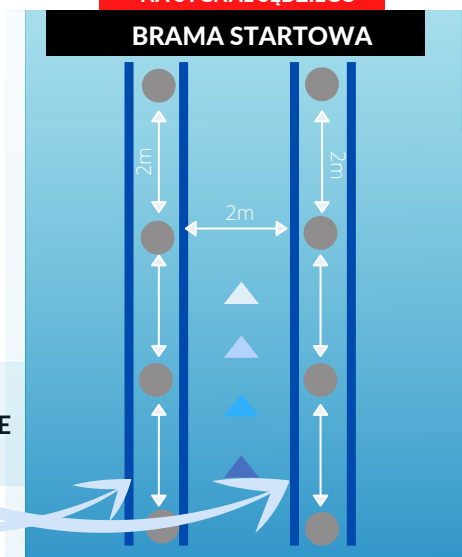
KIERUNEK PŁYNIĘCIA

START CO 5"
NA SYGNAŁ SĘDZIEGO

BRAMA STARTOWA

MATA POMIAROWA
(START CZASU NETTO)

KORYTARZE STARTOWE



Najlepsza
Coca-Cola **ever?**



**NOWY
SMAK**

Coca-Cola
ZERO CUKRU

Najpierw spróbuj!

TRASA ZAWODÓW

LEGENDA

- Biuro zawodów / Expo
- Strefa finishera
- Dobieg do strefy zmian
- Strefa zmian
- Strefa EXPO
- Meta
- Punkt odświeżania na trasie biegowej
- Punkt odświeżania na trasie kolarskiej dla dystansu 1/2IM

TRASA KOLARSKA

- Dystans 1/2 IM - 4 pętle (90 km)
- Dystans 1/4 IM - 2 pętle (45 km)
- Dystans 1/8 IM - 1 pętla (22,5 km)

TRASA BIEGOWA

- Dystans 1/2IM - 4 pętle (21,1 km)
- Dystans 1/4 IM - 2 pętle (10,55 km)
- Dystans 1/8 IM - 1 pętla (5,275 km)

TRASA PEYWACKA

- Dystans 1/2 IM - 2 duże pętle (1,9 km)
- Dystans 1/4 IM - 1 duża pętla (0,95 km)
- Dystans 1/8 IM - 1 mała pętla (0,475 km)

Podgląd mapy



SWIM for fun

AQUA SPEED
SWIMMING ACCESSORIES









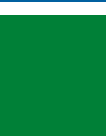


WWW.AQUASPEED.COM.PL

Start etapu pływackiego dla wszystkich dystansów odbędzie się z brzegu, w formule rolling start z zachowaniem dystansu społecznego.

Zawodnicy z poszczególnych stref czasowych będą wzywani przez spikera na początek **dwóch wytyczonych korytarzy** oddalonych od siebie o ok. 1,5 m. Każdy zawodnik powinien ustawić się w swoim sektorze startowym, a dopiero na polecenie sędziego będzie mógł wejść do korytarza startowego. Sektory startowe zostaną oznaczone odpowiednimi tabliczkami informacyjnymi.

Uczestnicy będą wpuszczani w korytarze w odstępach ok. 1,5 m (odległość wyznaczona będzie białymi liniami na ziemi). Prosimy o stosowanie się do instrukcji obsługi technicznej. Zawodnicy będą podchodzili do linii startu po 2 osoby. Każda z tych grup będzie wypuszczana na trasę wyścigu co 5 sekund.

UWAGA! Nie ma możliwości zmiany sektora startowego, a zawodnicy, którzy zmienią swój sektor startowy zostaną zdyskwalifikowani!

SEKTORY DLA DYSTANSU 1/2 IM		SEKTORY DLA DYSTANSU 1/4 IM		SEKTORY DLA DYSTANSU 1/8 IM	
	SEKTOR 1 Przewidywany czas pływania 20:00-34:59		SEKTOR 1 Przewidywany czas pływania: 10:00 - 16:59		SEKTOR 1 Przewidywany czas pływania: 5:00 - 8:59
	SEKTOR 2 Przewidywany czas pływania 35:00-39:59		SEKTOR 2 Przewidywany czas pływania: 17:00 - 21:59		SEKTOR 2 Przewidywany czas pływania: 09:00 - 11:59
	SEKTOR 3 Przewidywany czas pływania 40:00 i wolniej		SEKTOR 3 Przewidywany czas pływania 22:00 i wolniej		SEKTOR 3 Przewidywany czas pływania 12:00 i wolniej

Garmin Iron Triathlon Stężyca 5 czerwca 2021

Na trasie rowerowej Garmin Iron Triathlon Stężyca 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:

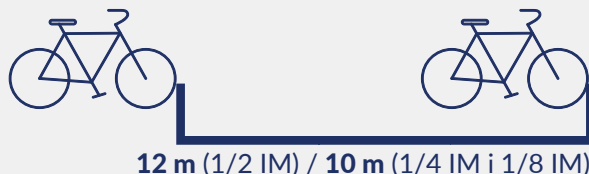
- 5' na dystansie 1/2 IM,
- 2' na dystansie 1/4 IM,
- 1' na dystansie 1/8 IM.

Kary czasowe będą doliczane do oficjalnych wyników końcowych. 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 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 w innych miejscach niż wyznaczone).



Właściwe odżywianie i nawadnianie to elementy niezbędne do osiągnięcia optymalnej wydajności organizmu w trakcie uprawiania sportu.

W punktach żywieniowych na trasie i na mecie zawodów triathlonów Garmin pojawiają się napoje izotoniczne, żele, batony oraz napoje Red Bull. Najlepszym rozwiązaniem jest przetestowanie wymienionych produktów podczas treningów poprzedzających start.



Woda

Woda to płyn pozbawiony kalorii i elektrolitów. Najlepiej pić samą wodę w przypadku krótkotrwałego wysiłku fizycznego i zawodów o mniejszej intensywności, takich jak biegi na 5 km. Podczas długiej aktywności fizycznej, zawodów o wysokiej intensywności lub treningów w ekstremalnie gorących warunkach konieczne może być połączenie wody z innymi źródłami energii i elektrolitów.



Napoje izotoniczne

Napoje izotoniczne zapewniają połączenie płynu, elektrolitów i węglowodanów. Sód znajdujący się w napojach izotonicznych wspomaga absorpcję płynu i jednocześnie uzupełnia poziom sodu utraconego wraz z potem. Dzięki zawartości sodu i różnym opcjom smakowym napoje izotoniczne zachęcają do spożywania dodatkowych płynów podczas aktywności fizycznej.



Napoje energetyczne

Napoje energetyczne stanowią źródło węglowodanów podczas dłuższych eventów lub mogą występować w postaci bezkalorycznej, co sprawdza się w trakcie krótszych eventów, kiedy spadek poziomu glikogenu w krwi nie stanowi problemu. Ponadto napoje energetyczne zawierają różnorodne składniki, w tym kofeinę i witaminy, które także zapewniają dodatkowy zastrzyk energii oraz zwiększają wydolność. Choć kofeina może wystrzyć koncentrację oraz stymulować mózg, zmniejszając uczucie wysiłku, skutki jej działania to sprawa indywidualna.

Wielu sportowców potwierdza pozytywne skutki spożycia kofeiny. Inni nie uważają efektów lub nawet dostrzegają negatywne skutki związane z nadmierną konsumpcją. Dla wielu osób już niewielka ilość kofeiny (od 75 do 100 miligramów) pozytywnie wpływa na wydolność. Właśnie taka dawka znajduje się w wielu

puszkach napojów energetycznych o pojemności od 250 do 355 ml. Zawartość kofeiny w napojach energetycznych jest roczna, dlatego należy uważnie zapoznać się z etykietą, aby wiedzieć, jaką ilość kofeiny spożywamy.

Kofeina jest przyswajana przez organizm w przeciągu 30-45 minut od spożycia i osiąga maksymalne stężenie we krwi w ciągu od 1 do 2 godzin. Nie istnieją konkretne wytyczne odnośnie konsumpcji kofeiny przez sportowców, dlatego każdy sportowiec powinien sam zdecydować, kiedy i czy w ogóle skorzystać z pomocy kofeiny. Napoje energetyczne zawierają różne witaminy, które przyczyniają się do prawidłowego działania metabolizmu związanego z produkcją energii, zwiększenia wydolności umysłowej oraz redukcji zmęczenia.

WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE KONSUMPCJI NAPOJÓW ENERGETYCZNYCH

- Sprawdź skutki działania kofeiny w trakcie treningu zanim zdecydujesz się na skorzystanie z niej podczas zawodów.
- Zadaniem napojów energetycznych nie jest nawodnienie organizmu, więc w trakcie intensywnego treningu pij wodę lub napoje energetyczne rozcieńczone wodą.
- Jeśli zmagasz się z problemami zdrowotnymi, przed spożyciem napoju energetycznego skonsultuj się z lekarzem.



Żele energetyczne

Żele energetyczne to produkty wysoce skoncentrowane, więc w szybki i łatwy sposób dostarczają nam energii w postaci węglowodanów. Większość żeli zawiera około 20-30 gramów (0,02 – 0,03 kg) węglowodanów. Niezależnie czy do konsumpcji dochodzi przed czy w trakcie zawodów, ze względu na wysokie stężenie węglowodanów, najlepiej spożywać żele wraz z co najmniej 355 ml wody.

Nasze organizmy potrzebują energii do działania. Węglowodany stanowią najlepsze źródło paliwa dla organizmu, ponieważ szybko się rozkładają i dostarczają energii. Niestety nasze ciała nie są w stanie magazynować dużych ilości węglowodanów, które zapewniłyby energię na dłuższy czas. Aby utrzymać odpowiedni poziom energii, powinniśmy przyjmować węglowodany w formie płynów, pokarmów stałych i żeli.

ZALECENIA ODNOŚNIE WĘGLOWODANÓW

W trakcie zawodów staraj się spożywać łatwo przyswajalne węglowodany proste, takie jak napoje izotoniczne czy żele energetyczne. W trakcie zawodów należy także unikać spożywania dużych ilości błonnika, białka i tłuszczu, w celu zmniejszenia ryzyka wystąpienia dyskomfortu, niestrawności lub podrażnienia żołądka. Nie zawsze sprawdza się to w przypadku wyjątkowo intensywnego wysiłku fizycznego, więc słuchaj swojego ciała i sam zdecyduj, które źródła energii są dla ciebie najlepsze

Napoje izotoniczne zwykle zawierają węglowodany o stężeniu od 6 do 8%, co stanowi idealną dawkę pod względem przyswajalności. Jest to znacznie niższy poziom niż np. w soku owocowym, który dostarcza około 12% stężenia węglowodanów, co może prowadzić do uczucia dyskomfortu w obrębie żołądka w trakcie zawodów.



W przypadku aktywności fizycznej trwającej od 1,5 do 2,5 godziny lub w przypadku zawodów o wysokiej intensywności spożywaj od 30 do 60 gramów na godzinę. Przykładowo duży owoc lub ~591 ml napoju izotonicznego lub 250 ml napoju energetycznego.

W ~591 ml napoju izotonicznego znajduje się ~30 gramów węglowodanów, plus sód i inne elektrolity

W ~237 ml soku owocowego znajduje się 20+ gramów węglowodanów

W 250 ml puszce napoju energetycznego znajduje się ~30 gramów węglowodanów



W przypadku aktywności fizycznej trwającej dłużej niż 2,5 godziny, np. triathlon: spożywaj nawet do 90 gramów na godzinę. Przykładowo ~591 ml napoju izotonicznego i dwa żele energetyczne.

W strefie zmian na zawodników będą czekały przygotowane pakiety startowe. Przed wejściem do strefy zmian należy przekazać sędziemu podpisaną kartę zawodnika, licencję oraz dokument tożsamości ze zdjęciem, zaś osoby niepełnoletnie dodatkowo mają obowiązek przedłożenia zgody od rodzica lub opiekuna prawnego.

Swój rower oraz pozostały sprzęt zostaw w strefie zmian. Wejście do strefy zmian będzie możliwe w piątek 4 czerwca w godzinach: 16:00 – 20:00 (wszystkie dystanse) oraz w sobotę 5 czerwca 06:30 – 07:00 dystans 1/2 IM, 07:00 – 07:30 dystans 1/8 IM; 07:30 – 08:15 dystans 1/4 IM.

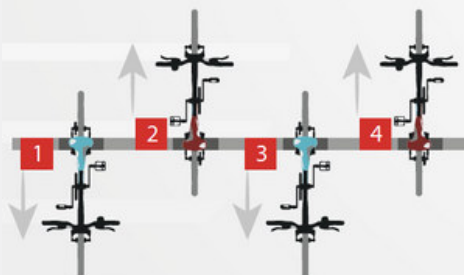
Przy stanowisku znajduje się koszyk, w którym można pozostawić swoje rzeczy. Ułóż buty do jazdy na rowerze (jeśli takowych używasz), kask na rower, okulary, rękawiczki i wszystko inne czego będziesz potrzebować podczas zawodów. Dla bezpieczeństwa zawodników i zabezpieczenia mienia, miejsce zmian przeznaczony 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 ROWERY
W STREFIE ZMIAN.**

**ROWER UMIEŚĆ KIEROWNICĄ NA
ZEWNĄTRZ**

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.

ZAPISY NA SEZON 2021

ZAPISY NA SEZON 2021

To już 10-edycja!



05.06. Stężycza

13.06. Ślesin

04.07. Skierniewice

11.07. Syców

18.07. Elbląg

25.07. Gołdap

22.08. Brodnica

19.09. Nieporęt

2021



Zapisz się!

GOSPODARZ

ORGANIZATORZY



Gmina Steżyca
Tu żyje się najlepiej...

labo[®]
SPORT

SPONSOR TYTULARNY

GARMIN[®]

SPONSORZY STRATEGICZNI



Banki Spółdzielcze



PARTNER ETAPU PŁYWACKIEGO

AQUA SPEED
SWIMMING ACCESSORIES

PARTNERZY CYKLU



**Prawie
PRO**

M INSPIRATION
GREATNESS IS BORN INSIDE

SIRVIS
TURYSTYKA AKTYWNA

Tri Swim Run