



RACE BOOK

STĘŻYCA



26 czerwca
2022



GARMIN®

SPONSOR TYTULARNY CYKLU



GARMIN



IRON TRIATHLON

#jestemGIT

TYDZIEŃ MA
SIĘDEM DNI
I ŻADEN Z NICH
NIE JEST
„KTÓRYMŚ TAM
DNIEM”



SERIA
FĒNIX 7

ZAAWANSOWANE ZEGARKI
MULTISPORTOWE

GARMIN

STĘŻYCA



Garmin Iron Triathlon STĘŻYCA

Stężyca położona jest w środkowej części województwa pomorskiego, w powiecie kartuskim, w sercu Pojezierza Kaszubskiego. Wyróżnia się dużą liczbą jezior i niezwykle malowniczym krajobrazem. Posiada znakomite walory turystyczne, doskonałe warunki do wypoczynku oraz nieskażone środowisko naturalne.



Stężyca na swym terenie posiada niepowtarzalne atrakcje turystyczne, które niezmiennie od wielu lat przyciągają rzesze turystów. Wizytówką jest Wieża Widokowa im. Jana Pawła II, dwór szlachecki Józefa Wybickiego, zabytkowe kościoły w Stężycy i Wygodzie Łączyńskiej. Od niedawna do grona atrakcji dołączył kompleks Nadraduńskiego Centrum Turystyczno-Rekreacyjnego w Stężycy, w którym odbywają się imprezy plenerowe oraz Promenada im. ks. Konrada Lubińskiego i marina wodna z działającą wypożyczalnią sprzętu wodnego.





Chwile razem
smakują
najlepiej

Coca-Cola

Real Magic®

50
LAT

PRAWDZIWEJ MAGII
W POLSCE

PROGRAM ZAWODÓW

Garmin Iron Triathlon STĘŻYCA

Sobota, 25.06.2022 r.

- 16:00-19:00 godziny otwarcia EXPO
- 16:00-19:00 wprowadzanie rowerów do strefy zmian i pobieranie pakietów w strefie zmian
– wszystkie dystanse
- 19:00 odprawa techniczna online na oficjalnym profilu FB Garmin Iron Triathlon

Niedziela, 26.06.2022 r.

- 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
- 07:00-07:30 wprowadzanie rowerów do strefy zmian i pobieranie pakietów w strefie zmian
– tylko dystans 1/8 IM
- 07:30-08:15 wprowadzanie rowerów do strefy zmian i pobieranie pakietów w strefie zmian
– tylko dystans 1/4 IM
- 08:00-08:50 wydawanie pakietów startowych Garmin Junior w biurze zawodów
- 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!

Sponsor cyklu Garmin Iron Triathlon



Bądź aktywny i wygrywaj nagrody

Wyzwanie Active w aplikacji **SGB Mobile**!

Połącz swoje urządzenie Garmin z aplikacją **SGB Mobile**, by sprawdzać swoje aktywności. Wystarczy, że zrobisz 100.000 kroków w miesiącu i dokonasz 5 transakcji swoją kartą Visa, a staniesz się posiadaczem **vouchera o wartości 50 PLN**.

Pobierz aplikację **SGB Mobile** z:



Promocja Wyzwanie Active trwa od 1.02.2022 r. do 30.09.2022 r. lub do wyczerpania puli nagród. Dostępna jest dla użytkowników aplikacji mobilnej SGB Mobile, którzy przystąpili do promocji oraz korzystają z kart VISA wydanych przez Spółdzielczą Grupę Bankową. Aplikacja mobilna SGB Mobile dostępna jest w SGB-Banku S.A. oraz w wybranych bankach spółdzielczych SGB. Szczegóły oferty, w tym m.in. 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

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 przeprowadzona będzie przez system startlist.pl, a przygotowane pakiety startowe będą do pobrania przez 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 sobotę, aby uniknąć tworzenia się kolejek w niedzielę. Prosimy również o sprawne odbieranie pakietu oraz zostawianie swoich rzeczy w strefie.

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 2022.

- 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 usytuowane na terenie boiska przy ul. Abrahama 11 w Stężycy. Czynne będzie w godzinach wydawania pakietów startowych.

DEPOZYT

Depozyt dla zawodników będzie mieścił się na terenie boiska przy ul. Abrahama 11 w Stężycy 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

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 numerze startowym znajduje się kod QR, który przekierowuje na stronę internetową organizatora, do zakładki "Dla Startujących", gdzie znajdują się wszystkie niezbędne informacje.
- 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.

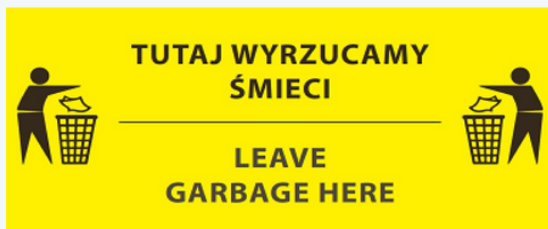


INFORMACJE DLA SZTAFET

- 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 zawodnika sztafety odbywa się przy swoim stanowisku rowerowym w strefie zmian z chwilą zakończenia wcześniejszej konkurencji przez poprzedniego uczestnika i przekazania następnemu zawodnikowi sztafety w strefie zmian chipa do pomiaru czasu (po pływaniu zawodnik przekazuje chip zawodnikowi startującemu w etapie rowerowym/po etapie rowerowym zawodnik przekazuje chip osobie biorącej udział w etapie biegowym). Na etap biegowy zawodnik oprócz chipa musi zabrać również numer startowy.
- 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.
- 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.

PUNKTY ODŚWIEŻANIA

- Na trasie kolarskiej dostępny będzie jeden punkt odświeżania tylko dla dystansu 1/2 IM na którym wolontariusze będą podawać zawodnikom butelki wody.
- 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.
- **Obowiązuje absolutny zakaz wyrzucania butelek w miejscach innych niż do tego wyznaczone.**



ODPRAWA TECHNICZNA

Serdecznie zapraszamy do udziału w odprawie technicznej, która odbędzie się on-line (w sobotę 25.06.2022 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.

WAŻNE INFORMACJE:

- Starty wszystkich trzech dystansów odbędą się w formule „rolling start” z brzegu.
- 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 grodzić dyskwalifikacją!

- Po ukończeniu triathlonu i otrzymaniu medalu zwróć chip. Nieoddanie chipa powoduje dyskwalifikację.
- Na wszystkich zawodach w serii Garmin Iron Triathlon obowiązują przepisy PZTRI.

PARKINGI

Zawodnicy i kibice będą mogli skorzystać z czterech bezpłatnych i niestrzeżonych parkingów zlokalizowanych w Stężycy przy ul. Abrahama, ul. Sychty, ul. Jana III Sobieskiego, ul. Mikołaja Reja przy skrzyżowaniu z Jana III Sobieskiego - lokalizacja parkingów dostępna jest na mapie zawodów (na błękitno).

MAPA ZAWODÓW
(parkingi /expo /trasy)



WAŻNE! Surowo zabrania się parkowania aut w miejscach, na których obowiązuje zakaz parkowania, a także na trasie zawodów.

UTRUDNIENIA W RUCHU

W niedzielę 26.06.2022 w godzinach 08:30 – 14:30 wyłączone z ruchu zostaną ulice w Stężycy: – Parkowa, Sychty, Abrahama, Raduńska, Sportowa, Dambka, Świętego Benona, Gryfa Kaszubskiego, Remusa i ul. Jana III Sobieskiego na odcinku od ul. Abrahama do wyjazdu w stronę Klukowej Huty oraz cała trasa wyścigu kolarskiego biegnąca DW214 na odcinku Stężycza – Klukowa Huta, DW228 na odcinku Klukowa Huta – Nowa Wieś oraz drogą gminną na odcinku Nowa Wieś – Stężycza.

Do godziny 15:30 wyłączone z ruchu będą ulice znajdujące się na trasie biegowej tj. ulice: Parkowa, Sychty, Raduńska, Sportowa, Dambka, Świętego Benona, Gryfa Kaszubskiego.

Za utrudnienia przepraszamy!

Garmin JUNIOR

"Czym za młodu skorupka nasiąknie..."

Biegi dla dzieci i młodzieży w ramach Garmin Junior to wspaniała zabawa dla najmłodszych!

Zawody zostaną rozegrane we wszystkich 11 lokalizacjach na trasie cyklu Garmin Iron Triathlon 2022.

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

- D1 (dziewczynki 1-3 lat) i C1 (chłopcy 1-3 lat);
- D4 (dziewczynki 4-5 lat) i C4 (chłopcy 4-5 lat);
- D6 (dziewczynki 6-7 lat) i C6 (chłopcy 6-7 lat);
- D8 (dziewczynki 8-9 lat) i C8 (chłopcy 8-9 lat);
- D10 (dziewczynki 10-11 lat) i C10 (chłopcy 10-11 lat);
- D12 (dziewczynki 12-13 lat) i C12 (chłopcy 12-13 lat);
- D14 (dziewczynki 14-15 lat) i C14 (chłopcy 14-15 lat).

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 Junior Stężycza 2022 już 26 czerwca 2022 roku!

4MOVE™

is SPORT



#4MOVE



FOLLOW US:
www.4move.com

LICENCJE

Garmin Iron Triathlon STĘŻYCA

Podczas wszystkich zawodów Garmin Iron Triathlon 2022 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 okazesz 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 odbioru pakietu przygotowanego w strefie zmian. 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 Zostań kontem

3 Wyполни niezbędne dane

4 Wybierz Licencję, która Cię interesuje

LICENCJA JEDNORAZOWA 20 zł

LICENCJA ROCZNA 100 zł

1 Wybierz zawody, w których startujesz.

1a Zakładaj odpisze profilom, bez czego! (obowiązkowe) Przekazaj odpisze profilom, tak aby widoczna była licencja z przebiegiem.

1b Zadeklaruj odpisze banków. Po prawidłowym zainstalowaniu otrzymasz potwierdzenie.

2 Przejdź i zaakceptuj regulamin zawodnika.

3 Przekazaj na stronę płatności i zaksięguj dokonany płatnością preferowaną metodą.

4 Po dokonaniu płatności otrzymasz potwierdzenie.

5 Wskazuj MOJĄ LICENCJĘ i gwarantuj poprawność danych licencji, w formularzu lub jednorazowej.

BRAWO !!!

Masz już elektroniczną wersję licencji, jest ona AKTYWNA.

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

DO ZOBACZENIA NA ZAWODACH !!!

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

ETAP PŁYWACKI

ROLIING START

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

Prosimy o stosowanie się do instrukcji obsługi technicznej i sędziów.

Zawodnicy będą podchodzili do linii startu po 3 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 st. C i więcej,
- obowiązkowe przy temperaturze wody 15,9 st. C i poniżej.

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

GARMIN SWIMRUN SERIES

GOŁDAP 23 lipca 2022

DYSTANSE

**5 km | 11 km | 30 km
solo | solo | team**

ZAPISZ SIĘ



ODWAŻ SIĘ!

TRASA ZAWODÓW - etap pływacki

GARMIN



1/8 IM (1 pętla)

1/4 IM (1 pętla)

1/2 IM (2 pętle)

T STOP Auto Serwis
Zygmunt Głodowski
Warsztat samochodowy

Magdalena

Magdalena

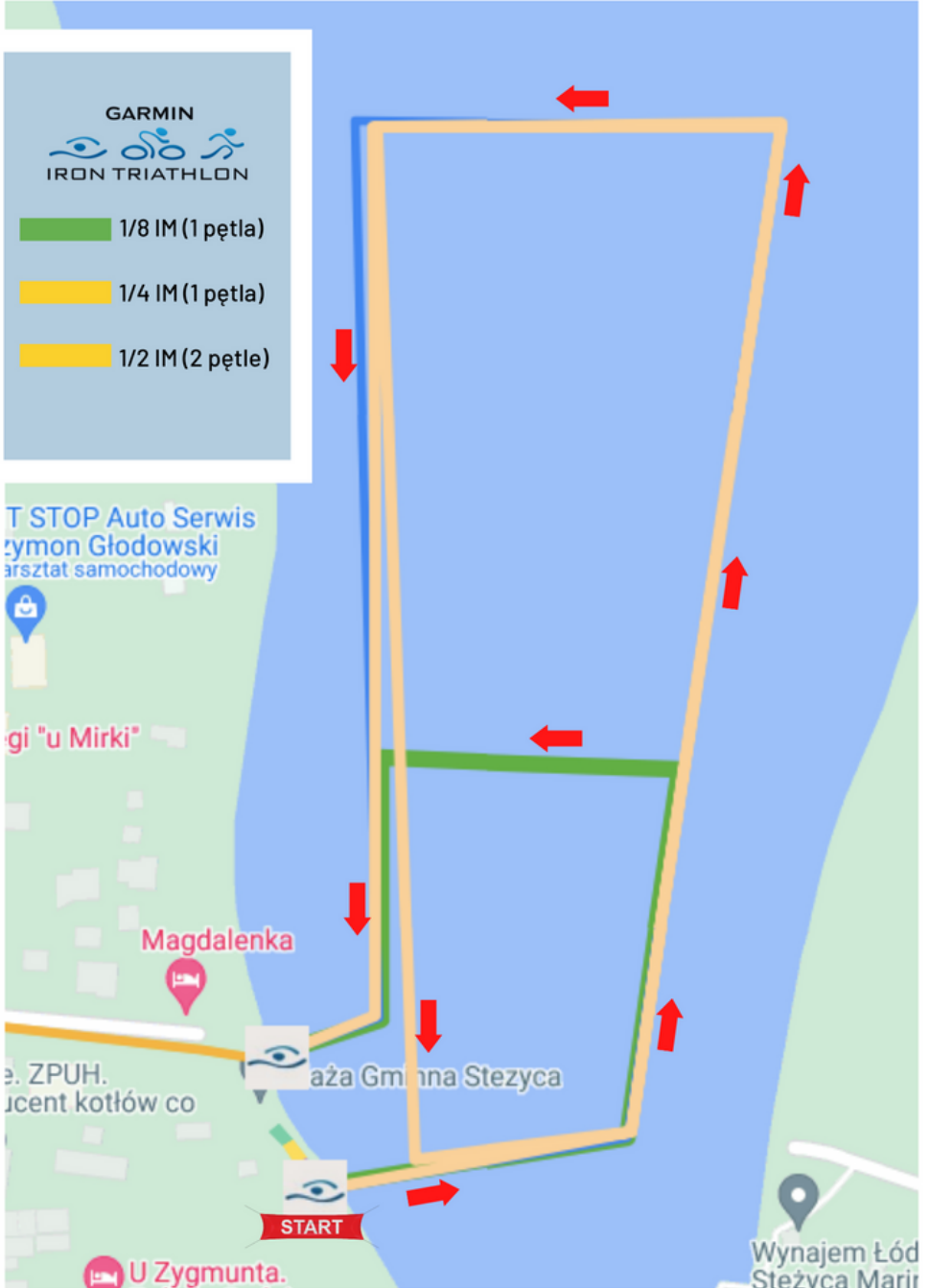
e. ZPUH.
cent kotłów co

Stacja Gminna Steżycza

START

U Zygmunta.

Wynajem Łód
Steżycza Marii



AQUA SPEED

Nummer 1/2021 | Czerwiec 2021 | 95 stron | 12 zł

magazyn

ZAWODY W NIEPORĘCIE

Na sport nigdy
nie jest za późno!

TRENING

Gdzie trenować
i jaki sprzęt
wybrać?

JAK ZAŁOŻYĆ SZKÓŁKĘ PLYWANIA?

Porady Hani
Bakuniak



AQUA SPEED

magazyn

Czasopismo dla wszystkich
kochających wodę!

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

to podstawa ponieważ
w zdrowym ciele -
zdrowy duch

Najlepiej zacząć
od spacerów i
poopływanego roweru
Triathlon określać od i dążyć
do niego krok po kroku.
Czas przygotowań jest
indywidualny i zależy
od aktualnej formy
fizycznej oraz umiejętności
fizycznych danego
zawodnika.



Michał Piekarczyk
Zawodnik i trener triathlonu
z wieloletnim doświadczeniem
w wyścigach triathlonowych
na poziomie międzynarodowym.
Współorganizator i trener
wzrostu w klubie triathlonowym
w Warszawie.

Open water – wyzwanie dla głowy i ciała!

Zawody Aqua Speed Open Water Series
na stałe zagościły w kalendarzu
wydarzeń sportowych w Polsce.






ZAWODY W NIEPORĘCIE

Zakochanie
w wodzie 2021

Wieloletni organizator imprez triathlonowych i kajakarskich Michał Piekarczyk, który jest również trenerem triathlonu, w tym samym czasie organizuje wyścigi triathlonowe i kajakarskie. W tym roku w ramach Aqua Speed Series w Nieporęcie odbędą się wyścigi triathlonowe i kajakarskie. Wyścigi te będą organizowane w ramach Aqua Speed Series w Nieporęcie. Wyścigi te będą organizowane w ramach Aqua Speed Series w Nieporęcie.

W następnym numerze:

Podobnie jak w poprzednim numerze, w tym numerze Aqua Speed Open Water Series. W tym numerze Aqua Speed Open Water Series. W tym numerze Aqua Speed Open Water Series.

-  Pływasz wycynowo, amatorsko?
Pływanie to Twoja pasja, a może praca?
-  Chcesz zrobić coś dla zdrowia swojego
i całej rodziny?
-  A może lubisz wyzwania, jakimi są triathlon,
open water czy winter swimming?

Jeżeli chociaż raz odpowiedziałeś/aś „TAK”,
to „AQUA SPEED magazyn” jest właśnie dla Ciebie!

Zeskanuj QR kod bądź wejdź na stronę
www.aquaspeed.com.pl i przeczytaj magazyn w wersji online.



TRASA ZAWODÓW - etap kolarski



 **BROOKS** | *RUN HAPPY*

Hyperion Tempo



Z KODEM GIT15 15% TANIEJ!
Dodatkowe 5% za wizytę na stoisku Brooks!

www.brooks-running.pl

TRASA ZAWODÓW - etap biegowy

GARMIN
IRON TRIATHLON

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



DRAFTING

Garmin Iron Triathlon Szczyca

Na trasie rowerowej Garmin Iron Triathlon Szczyca 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). Gdy kolarz rozpoczyna manewr wyprzedzania ma 25 sekund na jego zakończenie tj. dojechanie do zawodnika mijanego, tak aby nie wjechać w strefę podciągania 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.

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 (dotyczy dystansu 1/8IM i 1/4IM) i 25 sekund (dotyczy dystansu 1/2IM), 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).



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

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.

STREFA ZMIAN

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.

UWAGA! Pobrać pakiet mogą wyłącznie zawodnicy pozostawiający swój sprzęt w strefie zmian! Swoją rower oraz pozostały sprzęt zostaw w strefie zmian. Wejście do strefy zmian będzie możliwe w sobotę 25 czerwca w godzinach: 16:00 – 19:00 (wszystkie dystanse) oraz w niedzielę 26 czerwca: 06:30-07:00 wprowadzanie rowerów i pobieranie pakietów w strefie zmian – tylko dystans 1/2 IM. 07:00-07:30 wprowadzanie rowerów i pobieranie pakietów w strefie zmian – tylko dystans 1/8 IM. 07:30-08:15 wprowadzanie rowerów i pobieranie pakietów w strefie zmian – tylko dystans 1/4 IM.

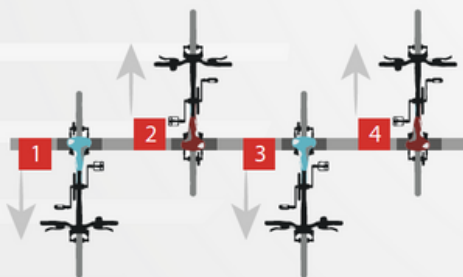
Przy stanowisku znajduje się koszyk, w którym można pozostawić swoje rzeczy. Ułóż buty do jazdy na rowerze (jeśli takowych używasz), kask na rower, okulary, rękawiczki i wszystko inne czego będziesz potrzebować podczas zawodów. Dla bezpieczeństwa zawodników i zabezpieczenia mienia, miejsce zmian przeznaczony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

Idealny rozkład ciepła inspirowany naturą.

AEROperfect™



Dzięki zminimalizowaniu wahań temperatury w komorze piekarnika potrawy zachowują idealny kształt. Dzięki równomiernemu rozprowadzaniu gorącego powietrza potrawy są równo przyrumienione na całej powierzchni.

beko

FINISHER

Klasyfikacja Generalna Cyklu Garmin Iron Triathlon

Wszyscy zawodnicy, którzy ukończą minimum 4 imprezy z cyklu Garmin Iron Triathlon 2022 na danym dystansie wezmą udział w klasyfikacji końcowej cyklu na dystansie na jakim ukończyli te 4 zawody.



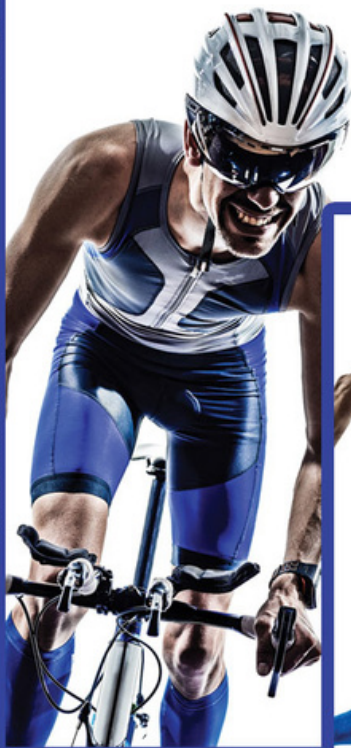
Klasyfikacja generalna cyklu rozgrywana będzie na wszystkich 3 dystansach (1/8IM, 1/4IM i 1/2IM), a zawodnicy zostaną nagrodzeni pamiątkową statuetką w kategorii Open na każdym dystansie oraz w kategoriach wiekowych na każdym dystansie. Klasyfikacja generalna nie dubluje się z klasyfikacjami wiekowymi.

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



SIRVIS

TURYSTYKA AKTYWNA



TRIningi i nie tylko...

Naturalna Puszcza Augustowska, a może ciepła Costa Blanca?
Lato na Suwalszczyźnie, czy zimowy wypad do Alicante?
Dwie miejscówki stworzone nie tylko na wymarzone treningi.

www.sirvis.pl
www.villavieja17.com

ZAWODY PŁYWACKIE

AQUA SPEED OPEN WATER SERIES

Podjmij
wyzwanie!



3 ŚWIETNE
LOKALIZACJE



DYSTANSE
0,95 km | 1,9 km | 3,8 km



ZAWODY
DLA DZIECI
100 m | 200 m | 475 m



Syców
09.07.2022

Elbląg
17.07.2022

Ślesin
04.06.2022



@openwaterseriesinpoland

ZAPISY: www.openwaterseries.pl

SPONSOR TYTULARNY:



SPONSOR:

GARMIN.

GOSPODARZE:



ZAPISY NA SEZON 2022

Garmin Iron Triathlon 2022



15.05.	Żyrardów
05.06.	Ślesin
26.06.	Stężyca
03.07.	Skierniewice
10.07.	Syców
17.07.	Elbląg
24.07.	Gołdap
31.07.	Rawa Mazowiecka
14.08	Brodnica
27.08	Nieporęt
18.09.	Płock

#jestemGIT

ZYRARDÓW

15.05.2022



ŚREDNIA
TEMPERATURA
POWIETRZA
W TYM OKRESIE

19 °C

ŚLESIN

05.06.2022



ŚREDNIA
TEMPERATURA
POWIETRZA
W TYM OKRESIE

26 °C

STĘŻYCA

26.06.2022



ŚREDNIA
TEMPERATURA
POWIETRZA
W TYM OKRESIE

25 °C

SKIERNIEWICE

03.07.2022



ŚREDNIA
TEMPERATURA
POWIETRZA
W TYM OKRESIE

24 °C

SYCÓW

10.07.2022



ŚREDNIA
TEMPERATURA
POWIETRZA
W TYM OKRESIE

25 °C

ELBLĄG

17.07.2022



ŚREDNIA
TEMPERATURA
POWIETRZA
W TYM OKRESIE

24 °C

GOŁDAP

24.07.2022



ŚREDNIA
TEMPERATURA
POWIETRZA
W TYM OKRESIE

23 °C

RAWA MAZOWIECKA

31.07.2022



ŚREDNIA
TEMPERATURA
POWIETRZA
W TYM OKRESIE

24 °C

BRODNICA

14.08.2022



ŚREDNIA
TEMPERATURA
POWIETRZA
W TYM OKRESIE

23 °C

NIEPOREĆ

27.08.2022



ŚREDNIA
TEMPERATURA
POWIETRZA
W TYM OKRESIE

20 °C

PŁOCK

18.09.2022



ŚREDNIA
TEMPERATURA
POWIETRZA
W TYM OKRESIE

17 °C

GARMIN



GOSPODARZ

ORGANIZATOR



labo[®]
SPORT

SPONSOR TYTULARNY

GARMIN[®]

SPONSORZY STRATEGICZNI



Banki Spółdzielcze



PARTNER ETAPU PŁYWACKIEGO



PARTNER ETAPU BIEGOWEGO



PARTNERZY CYKLU



Tri Swim Run



Prawie
PRO

