



GARMIN



skierniewice
STOLICA NAUK OGRODNICZYCH

3 lipca 2022

RACE BOOK



GARMIN®

SPONSOR TYTULARNY CYKLU



#jestemGIT

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



SERIA
FĒNIX 7

ZAAWANSOWANE ZEGARKI
MULTISPORTOWE

GARMIN



SKIERNIEWICE
STOLICA NAUK OGRODNICZYCH



WWW.SKIERNIEWICE.PL



Prezydent Miasta Skierniewice serdecznie zaprasza na II Garmin Iron Triathlon organizowany wspólnie z Labosport.

Pragniemy powitać wszystkich uczestników tej wspaniałej sportowej imprezy. Jesteśmy dumni, że tak profesjonalne przedsięwzięcie zawitało po raz kolejny na teren naszego Miasta.

Sportowcom gratulujemy decyzji o występie w zawodach. Skierniewice to miasto przyjazne dla sportu rozgrywanego na wielu poziomach zaawansowania od amatora aż do zawodowca.

Życzymy wszystkim niezapomnianych chwil w duchu rywalizacji Fair Play.

**Z serdecznymi pozdrowieniami,
Krzysztof Jażdżyk
Prezydent Miasta Skierniewice**



PROGRAM ZAWODÓW

Garmin Iron Triathlon SKIERNIEWICE

Sobota, 02.07.2022 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, 03.07.2022 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!



Zarządzaj subskrypcjami w SGB Mobile!



Korzystasz z serwisów z grami, muzyką, serialami, e-bookami lub płacisz w sklepach internetowych? W **SGB Mobile** będziesz mieć wszystko w jednym miejscu, by zarządzać subskrypcjami. Będziesz miał możliwość śledzenia na bieżąco do jakich abonamentów dodałeś kartę SGB oraz zablokowania w prosty sposób kolejnej płatności, np. za serwis z grami.

Pobierz aplikację **SGB Mobile** z:



Aplikacja mobilna SGB Mobile dostępna jest w SGB-Banku S.A. oraz 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 oraz lista banków spółdzielczych SGB oferujących możliwość korzystania z aplikacji dostępne są na stronie www.sgb.pl/sgbmobile

PRAKTYCZNE INFORMACJE

BIURO ZAWODÓW

W zawodach Garmin Iron Triathlon Skierniewice 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 Skierniewice 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 w okolicy Zalewu Zadębie przy ul. Konwaliowej w Skierniewicach. Czynne będzie w godzinach wydawania pakietów startowych.

DEPOZYT

Depozyt dla zawodników będzie mieścić się w okolicy Zalewu Zadębie przy ul. Konwaliowej w Skierniewicach 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



LET'S PINK THE WORLD



Pinkproject



Pinkproject7



PINKPROJECT7

z kodem rabatowym "PinkGIT" 10% off
na zamówienia złożone
przez profil na instagramie

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 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.



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.

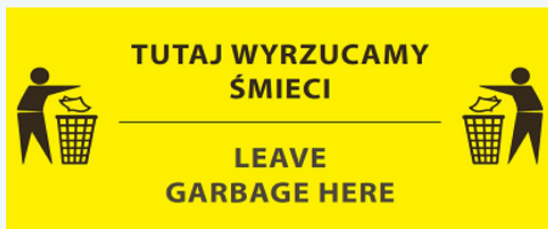
beko

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.**



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:



ODPRAWA TECHNICZNA

Serdecznie zapraszamy do udziału w odprawie technicznej, która odbędzie się on-line (w sobotę 02.07.2022 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 rzutu, 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.
- Na wszystkich zawodach w serii Garmin Iron Triathlon obowiązują przepisy PZTRI.

PARKINGI

Parkingi dostępne będą w okolicach Placu Jana Pawła II w Skierniewicach oraz na terenie Państwowej Uczelni im. Stefana Batorego w Skierniewicach.

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

UTRUDNIENIA W RUCHU

W związku z organizacją imprezy na czas zawodów wprowadzona zostanie tymczasowa organizacja ruchu zgodnie z zatwierdzonym projektem Tymczasowej Organizacji Ruchu i wystąpią utrudnienia w ruchu.

W godzinach 08:00-14:00 zamknięte dla ruchu będzie ul. Konwaliowa w Skierniewicach oraz drogi na odcinku Skierniewice (ul. Zadębie) - Ludwików - Dębowa Góra - Julków - Dąbrowice - Rzymiec - Strobów.

4MOVE™

is SPORT



#4MOVE



FOLLOW US:
www.4move.com

LICENCJE

Garmin Iron Triathlon SIERNIEWICE

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 konto

3 Wprowadź niezbędne dane

4 Wybierz licencję, która Cię interesuje

LICENCJA JEDNORAZOWA 20 zł

LICENCJA ROCZNA 100 zł

1 Wybierz zawody, w których startujesz

1a Zakończ odpowiedź profilom, bez czołgi (obowiązkowe) i przygotuj licencję, niech cię widzą, abyś mógł startować z przebiegiem

1b Zakończ odpowiedź banków. Po prawidłowym zakończeniu otrzymasz potwierdzenie

2 Przejdź do sekcji „Twoje Licencje”

3 Przejdź na stronę płatności i zapłać licencję wybraną preferowaną metodą

4 Po dokonaniu płatności otrzymasz potwierdzenie

5 Wskazując na ekranie licencję, którą chcesz użyć, potwierdź jej poprawność i zgodność z zapisami

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@pztriathlon.pl

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.



Hani Bakuniak
Trenerka i pływaczka
wieloletnia, specjalizująca się
w triathlonie i triathlonie
zimowym. Właścicielka klubu
Triathlonu i Pływania
w Warszawie.

2021-2022

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 sportowych
i zawodów w triathlonie i triathlonie
zimowym. Właścicielka klubu
Triathlonu i Pływania
w Warszawie.

W następnym numerze:

Podobnie jak
w poprzednim numerze
magazynu Aqua Speed
Open Water Series
prezentujemy
prezentację i triathlon
wieloletni
i w tym numerze
magazynu Aqua Speed
Open Water Series
prezentujemy
prezentację i triathlon
wieloletni

-  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.



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



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.

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





Chwile razem
smakują
najlepiej

Coca-Cola

Real Magic®

50
LAT

PRAWDZIWEJ MAGII
W POLSCE

DRAFTING

Garmin Iron Triathlon Skierniowice

Na trasie rowerowej Garmin Iron Triathlon Skierniowice na wszystkich trzech dystansach obowiązują 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 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).



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

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 2 lipca w godzinach: 16:00 – 19:00 (wszystkie dystanse) oraz w niedzielę 3 lipca: 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.

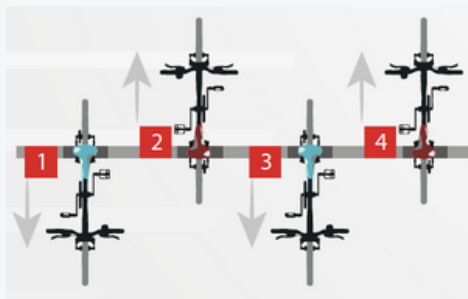
Przy stanowisku znajduje się koszyk, w którym można pozostawić swoje rzeczy. Ułóż buty do jazdy na rowerze (jeśli takowych używasz), kask na rower, okulary, rękawiczki i wszystko inne czego będziesz potrzebować podczas zawodów. Dla bezpieczeństwa zawodników i zabezpieczenia mienia, miejsce zmian przeznaczony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

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.





Powerfizjo

- Rehabilitacja neurologiczna
- Rehabilitacja sportowa
- Rehabilitacja ortopedyczna
- Badanie USG narządu ruchu
- Terapia manualna
- Masaż leczniczy
- Szkolenia
- Terapia powięziowa

**Sponsor nagrody dla
MISTRZA i MISTRZYNI
SKIERNIEWIC**

 661909226


 kontakt@powerfizjo.pl

 ul.Mszczonowska 18a
Skierniewice

 PowerFizjo Skierniewice

The logo consists of four horizontal blue bars of varying lengths on the left, followed by the word "Powerfizjo" in a bold, blue, sans-serif font.

Powerfizjo




W procesie przygotowań do zawodów sportowych, w których wymagany jest duży nakład siły i wytrzymałości, proces regeneracji jest tak samo ważny jak sam trening. W gabinetach **PowerFizjo** oprócz klasycznych form regeneracji wykorzystujemy najnowsze technologie stosowane w topowych klubach europejskich np. FC Barcelona, Arsenal Londyn czy FC Liverpool.

Mowa tutaj o terapii **INDIBA®** activ, która przyspiesza naturalne procesy gojenia się i regeneracji poprzez zwiększenie wymiany jonowej i poprawę funkcji błony komórkowej. Odziaływania Systemu **Proionic®** na wybrane grupy białek stymuluje jądro komórki i jej metabolizm.

Terapia **INDIBA®** activ można zastosować we wszystkich jednostkach chorobowych i dysfunkcjach narządu ruchu, a aktywne połączenie jej z terapią manualną daje nam praktycznie nieograniczone możliwości pracy z pacjentem.

System **Proionic®** powoduje zwiększenie proliferacji komórek, stymuluje komórkową zewnętrzną i wewnętrzną wymianę jonową przywracając naturalny potencjał elektryczny błony komórkowej. Dzięki **INDIBA®** możemy osiągnąć efekt termiczny i subtermiczny, który zapewnia efekt przeciwbólowy, zwiększa metabolizm, działa przeciwzapalnie, przyspiesza leczenie.

W pracy ze sportowcami doskonale nam się sprawdza m.in. z zawodnikami judo MMKS Wojownik Skierniewice, pływakami UKS Nawa Skierniewice oraz lekkoatletami UKS Vis Skierniewice i sprinterkami KS Agros Zamość. Z regeneracji technologią **INDIBA®** z powodzeniem korzysta tegoroczna halowa mistrzyni Polski w trójskoku i brązowa medalista w skoku w dal Anna Kłosińska.



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)
- rok urodzenia 2021-2019 DYSTANS 200 m

D4 (dziewczynki 4-5 lat) i C4 (chłopcy 4-5 lat)
- rok urodzenia 2018-2017 DYSTANS 200 m

D6 (dziewczynki 6-7 lat) i C6 (chłopcy 6-7 lat)
- rok urodzenia 2016-2015 DYSTANS 200 m

D8 (dziewczynki 8-9 lat) i C8 (chłopcy 8-9 lat)
- rok urodzenia 2014-2013 DYSTANS 500 m

D10 (dziewczynki 10-11 lat) i C10 (chłopcy 10-11 lat)
- rok urodzenia 2012-2011 DYSTANS 500 m

D12 (dziewczynki 12-13 lat) i C12 (chłopcy 12-13 lat)
- rok urodzenia 2010-2009 DYSTANS 1000 m

D14 (dziewczynki 14-15 lat) i C14 (chłopcy 14-15 lat)
- rok urodzenia 2008-2007 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 Junior SKIERNIEWICE 2022 już 3 lipca 2022 roku!

Startujesz w Skierniewicach?

A Twoje dziecko???

www.irontriathlon.pl

ZAPISY NA SEZON 2022

Garmin Iron Triathlon 2022



15.05.	Żyrardów
05.06.	Ślesin
26.06.	Stężycza
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

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

GOSPODARZ

ORGANIZATOR



labo[®]
SPORT

SPONSOR TYTULARNY

GARMIN[®]

SPONSORZY STRATEGICZNI



PARTNER ETAPU PŁYWACKIEGO



PARTNER ETAPU BIEGOWEGO



PARTNERZY CYKLU



Tri Swim Run



Prawie
PRO

