

RACE BOOK



GARMIN



IRON TRIATHLON



SYCÓW

10 lipca 2022



GARMIN®

SPONSOR TYTULARNY CYKLU



#jestemGIT

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



SERIA
FĒNIX 7

ZAAWANSOWANE ZEGARKI
MULTISPORTOWE

GARMIN



sycow.pl

f Syców - Oficjalny profil miasta

Syców

zbieraj wspomnienia, dotknij natury

Letni Piknik Powietrzny
Komorów

Moto Summer 2K22
Zalew Stradomia

Dni Sycowa
koncert KEKE

Park Miejski z 1813 roku,
w stylu angielskim | Syców

STIHL
TIMBERSPORTS
POLISH
iMOW
STIHL CONNECTED
AXE'S POWER
BY STIHL
4
Stihl Timbersports PT
Park Miejski | Syców

Garmin Iron Triathlon
Zalew Stradomia

Wieża kościelna
i widokowa | Syców

Turniej Siatkówki Piłkowej
Zalew Stradomia

POLAREX CUP
Komorów



Lipiec kojarzy nam się z wakacjami i... wydarzeniem Garmin Iron Triathlon. Przygotowania do tej imprezy udowadniają, że czekaliśmy na nią cały rok! Bardzo cieszymy się, że tak wielu zawodników zdecydowało się wystartować w Sycowie po raz drugi, a z pewnością są i tacy, którzy przybędą po raz pierwszy.

Organizatorzy zapewnili w tym roku moc atrakcji – wyjątkowy Garmin Junior, zawody AQUA SPEED Open Water Series, zawody dzieci z niepełnosprawnościami i ich opiekunów, no i wielki Garmin Iron Triathlon dla „ludzi z żelaza”. Kiedy widzimy na twarzach zawodników ekscytację, trud walki, chęć przekraczania własnych granic i rekordów, rywalizację, miłość do tego sportu i uśmiech na trasie oraz mecie, to z pełnym podziwem doceniamy ich konsekwencję i upór.

Wiemy, że przyjeżdżacie do gminy Syców przede wszystkim na zawody. Ale zachęcamy również do skorzystania z możliwości wypoczynku nad Zalewem Stradomia i zwiedzania atrakcji turystycznych w samych Sycowie i w gminie, jak choćby pobliskiego Arboretum Leśnego im. prof. Stefana Białoboka. Tereny, które otaczają zalew są bardzo malownicze i naturalne. Spacer, przejażdżki rowerowe czy treningi wśród okolicznych lasów są czystą przyjemnością, a zalew daje nieograniczone możliwości uprawiania wielu dyscyplin sportów wodnych.

Życzymy Państwu wielu pięknych wrażeń, świetnych wyników i pomyślnych startów, ale także dobrej zabawy i wypoczynku w Gminie Syców.

Dariusz Maniak
Burmistrz Miasta i Gminy Syców



PROGRAM ZAWODÓW

Garmin Iron Triathlon SYCÓW

Sobota, 09.07.2022 r.

- 16:00-20:00 godziny otwarcia EXPO
- 16:00-19:00 wprowadzanie rowerów do strefy zmian i pobieranie pakietów w strefie zmian
- wszystkie dystanse
- 16:15 trening Przyspiesz Kraula
- 19:00 odprawa techniczna online na oficjalnym profilu FB Garmin Iron Triathlon

Niedziela, 10.07.2022 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**
- 11:15 **ceremonia wręczenia nagród Garmin Iron FizjoTRI Syców**
- 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!

IMPREZA TOWARZYSZĄCA

AQUA SPEED Open Water Series SYCÓW



Sobota, 09.07.2022 r.

- 16:00 – 17:00 wydawanie pakietów startowych (biuro zawodów)
- 16:00 – 20:00 godziny otwarcia strefy EXPO
- 17:30 start kategorii wiekowej 6-7 lat – dystans 100 m (AQUA SPEED Junior)
- 17:40 start kategorii wiekowej 8-9 i 10-11 lat – dystans 200 m (AQUA SPEED Junior)
- 17:50 start kategorii wiekowej 12-13 lat – dystans 475 m (AQUA SPEED Junior)
- 18:00 start AQUA SPEED Open Water Series – dystanse 0,95 km, 1,9 km, 3,8 km
- 18:30 ceremonia wręczenia nagród dla dzieci startujących w zawodach AQUA SPEED Junior
- 20:00 zamknięcie trasy AQUA SPEED Open Water Series
- 20:00 ceremonia wręczenia nagród dla wszystkich dystansów

ZAPISZ SIĘ



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:



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.

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 Syców 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 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”.

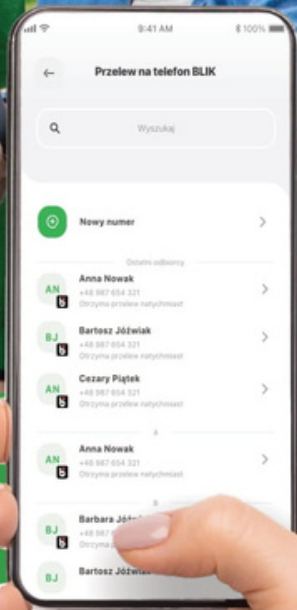
Będzie on czynny w dniu zawodów. Otwarcie depozytu nastąpi godzinę przed startem, a jego zamknięcie w czasie rozpoczęcia dekoracji. Rzeczy deponować należy w worku depozytowym oznaczonym numerem startowym, w którym zawodnik otrzymał pakiet startowy.

Depozyt wydawany będzie na podstawie okazanego numeru startowego



Przelewaj BLIKIEM na telefon

– gdzie i kiedy chcesz!



w aplikacji SGB Mobile



Sponsor cyklu Garmin Iron Triathlon

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



Pobierz aplikację **SGB Mobile** z:



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.



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.**





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 wezmą udział w zawodach. Kilkaście teamów złożonych z osoby niepełnosprawnej i opiekuna popłyną w pontonach, pojadą rowerem z przyczepką i pobiegą pchani w wózku. Fundacja jest znana z tego typu wydarzeń. Od kilku lat organizują triathlony 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. Niezmiernie się cieszymy, że w tym roku będziemy gościć tak wyjątkowych ludzi na starcie.



GARMIN

IRON TRIATHLON



#jestemGIT

ELBLĄG, 16-17.07.2022



SZYKUJ SIĘ NA WEEKEND
PEŁEN SPORTOWYCH EMOCJI!



Garmin Iron Triathlon

Dystanse: 1/2 IM | 1/4 IM | 1/8 IM

- ➔ Miateczko zawodów w centrum Starego Miasta
- ➔ Tłumy kibiców
- ➔ Nowa, superszybka trasa kolarska
- ➔ Impreza Towarzysząca - Aqua Speed Open Water (dystans 950m / 1,9 km / 3,8 km)



ZAWODY BIEGOWE DLA DZIECI Garmin Junior

Dystanse: 200 m | 500 m | 1000 m

GARMIN

IRON TRIATHLON

ZAPISY: WWW.IRONTRIATHLON.PL

GOSPODARZ



ORGANIZATOR

labo
SPORT

Prezydent Miasta Elbląg Witold Wróblewski
i Labosport Polska serdecznie zapraszają do
udziału i rywalizacji!

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

ODPRAWA TECHNICZNA

Serdecznie zapraszamy do udziału w odprawie technicznej, która odbędzie się on-line (w sobotę 09.07.2022 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

Oficjalny parking zawodów będzie znajdował się w bezpośrednim sąsiedztwie miasteczka zawodów, przy ul. Sosnowej (<https://goo.gl/maps/1ifjfyVnkkTnaD7m9>). 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 (<https://goo.gl/maps/AyLFE2qAjfYxmqDAA>), w odległości ok. 700 m od miasteczka zawodów.

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 wydarzenia wystąpią utrudnienia w ruchu drogowym. W godzinach 08:30-14:00 zamknięte będzie starodroże DK8 na odcinku Syców (węzeł Syców Zachód)-Stradomia Wierzchnia-Gaszowice-Ligota Polska-Cieśle/Jonas. W godzinach 08:30-15:30 zamknięte będą ul. Stradomii Wierzchniej - ul. Sosnowa, ul. Cisowa, ul. Polna, ul. Akacjowa, którymi przebiegać będzie trasa biegowa zawodów.

4MOVE™

is SPORT



#4MOVE



FOLLOW US:
www.4move.com

LICENCJE

Garmin Iron Triathlon SYCÓW

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 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 odbioru pakietu przygotowanego w strefie zmian. Jeżeli posiadasz licencję roczną w formie karty, wówczas prosimy o okazanie tej karty.

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 Pobranie aplikacji startlist lub PZTri z Google Play
- 2 Wybór opcji
- 3 Wybranie metody płatności
- 4 Wybranie rodzaju licencji

LICENCJA JEDNORAZOWA 20 ZŁ

LICENCJA ROCZNA 100 ZŁ

- 1 Wybór opcji
- 2 Wybranie metody płatności (dotpay)
- 3 Wybranie opcji
- 4 Wybranie metody płatności (dotpay)
- 5 Wybranie metody płatności (dotpay)

1a Wybór opcji

1b Wybór metody płatności

BRAWO !!!

Masz już elektroniczną wersję licencji i jest ona AKTYWNA!

DO ZOBACZENIA NA ZAWODACH !!!

Jeśli na **karcie zawodnika** znajduje się rubryka **LICENCJA>TAK**, to oznacza, że licencja jednorazowa PZTri została opłacona przez startlist i figuruje w ewidencji Polskiego Związku Triathlonu.

Wchodząc do strefy zmian wystarczy okazać kartę zawodnika podpisaną pod oświadczeniem i dowód tożsamości.

ETAP PŁYWACKI

ROLLING 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!



AQUA
SPEED



AQUA SPEED. magazyn

**Jedyny taki magazyn w Polsce,
dla wszystkich kochających wodę!**



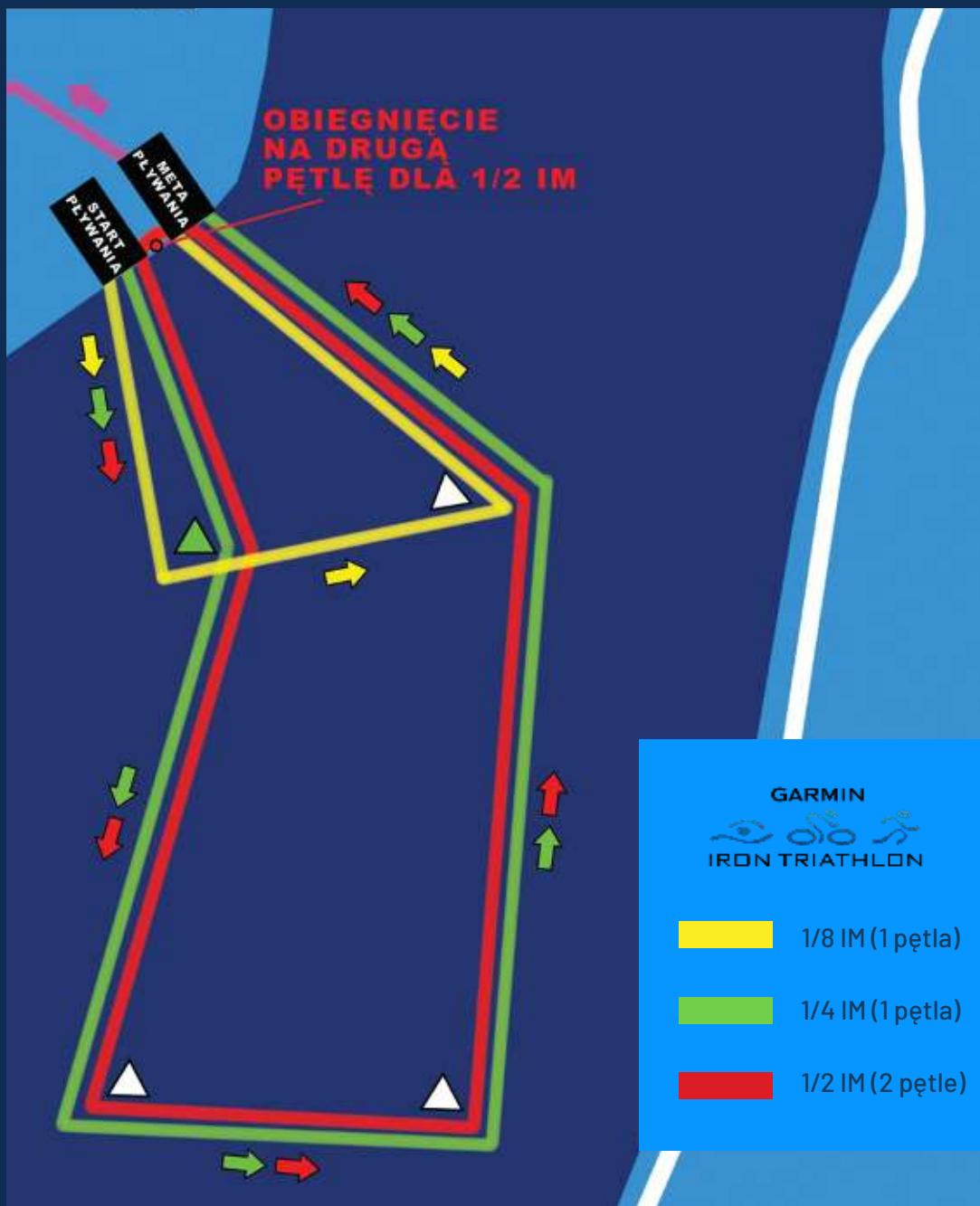
W naszym czasopiśmie znajdziecie:

- Historie ludzi, którzy kochają pływanie.
- Porady dla pływaków, w tych małych i dużych.
- Inspiracje do pływackich przygód.
- Nowinki sprzętowe do treningu oraz udziału w zawodach.
- Ciekawe miejsca do wypoczynku i rekreacji nad wodą.
- Recenzje akcesoriów do rekreacji w wodzie.
- Zaproszenia na najciekawsze wydarzenia z wodą w roli głównej.

www.aquaspeed.com.pl



TRASA ZAWODÓW - etap pływacki



TRASA ZAWODÓW - etap pływacki Fizjoterapia. Follow your dreams



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.

TRENING Z PRZYSPIESZ KRAULA



W 2022 roku cykl GARMIN IRON TRIATHLON i team trenerski PRZYSPIESZ KRAULA łączą siły!

Triathloniści startujący w tegorocznym cyklu Garmin Iron Triathlon będą mogli bezpłatnie skorzystać z wiedzy i doświadczenia trenerów z Przyspiesz Krawla i wziąć udział w treningu przygotowanym specjalnie dla nich.

Zapraszamy na kolejny trening, który odbędzie się w sobotę o godz.16:15 nad Zalewem Stradomia Wierzchnia, w miejscu startu etapu pływackiego Garmin Iron Triathlon Syców. Treningi są dobrowolne i bezpłatne.

WAŻNE! Uczestnictwo jest dobrowolne, a każdy trenujący odpowiada za siebie. Każdy uczestnik musi posiadać element wypornościowy (piankę lub bójkę).



TRASA ZAWODÓW - etap kolarski

GARMIN



TRASA KOLARSKA

1/8 IM - 1 PĘTLA

1/4 IM - 2 PĘTLE

1/2 IM - 4 PĘTLE

PUNKT WODOPOJOWY
KROPLA
BESKIDU 4MOVE

BELKA

PUNKT WODOPOJOWY
KROPLA
BESKIDU 4MOVE

PRZEJAZD
NA
KOLEJNĄ PĘTLĘ
DLA
1/4 IM I 1/2 IM

NAWRÓT

PUNKT WODOPOJOWY

KROPLA
BESKIDU

4MOVE

PRZEJAZD NA
KOLEJNĄ PĘTLĘ
DLA 1/4IM i 1/2IM

 **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

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



Na punktach wodopojowych na trasie kolarskiej (dla dystansu 1/2) i na trasie biegowej (dla wszystkich dystansów dostępna będzie woda Kropla Beskidu oraz izotonii 4Move.

DRAFTING

Garmin Iron Triathlon SYCÓW

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). 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)



**Chwile razem
smakują
najlepiej**

Coca-Cola

Real Magic®

50
LAT
PRAWDZIWEJ MAGII
W POLSCE

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

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.

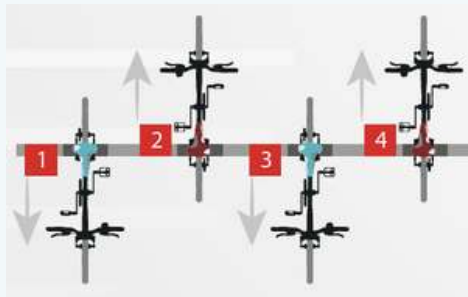
Przy stanowisku znajduje się koszyk, w którym można pozostawić swoje rzeczy. Ułóż buty do jazdy na rowerze (jeśli takowych używasz), kask na rower, okulary, rękawiczki i wszystko inne czego będziesz potrzebować podczas zawodów. Dla bezpieczeństwa zawodników i zabezpieczenia mienia, miejsce zmian przeznaczone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

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 SYCÓW 2022 już 10 lipca 2022 roku!

Startujesz w Sycowie?

A Twoje dziecko???

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.



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

GOSPODARZ

ORGANIZATOR



labo
SPORT

SPONSOR TYTULARNY

GARMIN®

SPONSORZY STRATEGICZNI



Banki Spółdzielcze



PARTNER ETAPU PŁYWACKIEGO



PARTNER ETAPU BIEGOWEGO



PARTNERZY CYKLU



Tri Swim Run



Prawie
PRO

