

STĘŻYCA 24 czerwca 2023  
GARMIN SWIMRUN SERIES



RACE  
BOOK

GARMIN  
SWIMRUN  
SERIES



# GARMIN®

SPONSOR TYTULARNY  
GARMIN SWIMRUN SERIES

# 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.

# PROGRAM ZAWODÓW

GARMIN SWIMRUN SERIES STĘŻYCA 2023

GARMIN  
**SWIMRUN**  
SERIES

**Piątek, 23.06.2023 r.**

**19:00** odprawa techniczna on-line na oficjalnym profilu FB Garmin Swimrun Series

**Sobota, 24.06.2023 r.**

**07:00-19:00** godziny otwarcia EXPO

**07:00-08:10** wydawanie pakietów startowych dla zawodników Garmin Swimrun Series Stężyca startujących na dystansie ok. 25 km;

**07:40-08:40** wydawanie pakietów startowych dla zawodników Garmin Swimrun Series Stężyca startujących na dystansach ok. 10 km i ok. 5 km;

**08:30** start Garmin Swimrun Series Stężyca – dystans ok. 25 km

**09:00** start Garmin Swimrun Series Stężyca – dystans ok. 10 km oraz ok. 5 km

**12:00** zamknięcie trasy dla dystansów ok. 10 km oraz ok. 5 km

**12:30** ceremonia wręczenia nagród dla zawodników Garmin Swimrun Series Stężyca – dystans ok. 10 km oraz ok. 5 km

**14:30** zamknięcie trasy dla dystansu ok. 25 km

**14:45** ceremonia wręczenia nagród dla zawodników Garmin Swimrun Series Stężyca – dystans ok. 25 km

Program może ulec zmianie!

# WYSTARTUJ W NAJWIĘKSZYM CYKLU TRIATHLONOWYM W POLSCE

25 CZERWCA 2023

# GARMIN IRON TRIATHLON STĘŻYCA

STADION przy ul. Abrahama 11

IMPREZA TOWARZYSZĄCA

GARMIN JUNIOR  
zawody biegowe dla dzieci



GOSPODARZ:



SPONSOR  
TYTULARNY:

GARMIN.

SPONSORZY  
STRATEGICZNI:



Banki Spółdzielcze

PARTNER ETAPU  
PŁYWACKIEGO:



PARTNER ETAPU  
BIEGOWEGO:



PATRONAT  
MEDIALNY:

triathlOnlife.pl

ORGANIZATOR:



# PRAKTYCZNE INFORMACJE



## BIURO ZAWODÓW

Rejestracja na zawody Garmin Swimrun Series Stężycza przeprowadzona zostanie przez system [startlist.pl](http://startlist.pl), a przygotowane pakiety startowe należy odebrać w biurze zawodów.

Biuro zawodów dla zawodników będzie usytuowane w okolicy stadionu przy ul. Abrahama 11. Czynne będzie w godzinach wydawania pakietów startowych.

## DEPOZYT

Depozyt dla zawodników będzie mieścił się w okolicy stadionu przy ul. Abrahama 11 w miejscu oznaczonym napisem „depozyt”. Będzie czynny w dniu zawodów. Otwarcie depozytu nastąpi godzinę przed startem, a jego zamknięcie w czasie rozpoczęcia dekoracji.

## START I META

Start – stadion przy ul. Abrahama 11 w Stężycy.

Meta – stadion przy ul. Abrahama 11 w Stężycy.

## PARKINGI

Zawodnicy będą mogli skorzystać z pięciu bezpłatnych i niestrzeżonych parkingów zlokalizowanych w Stężycy przy ulicach: Abrahama, Sychty, Jana III Sobieskiego, Parkowej.

## ODPRAWA TECHNICZNA

Serdecznie zapraszamy do udziału w odprawie technicznej, która odbędzie się on-line (w piątek 23.06.2023 o godzinie 19:00) na oficjalnym profilu FB Garmin Swimrun Series

# PRAKTYCZNE INFORMACJE

## KARTA ZAWODNIKA

Karta zawodnika jest dokumentem przyporządkowanym danemu zawodnikowi. Znajdują się na niej podstawowe dane oraz druk z oświadczeniem o stanie zdrowia. Zawodnik bez wydrukowanej karty nie będzie dopuszczony do startu.

## DYSTANSE

Garmin Swimrun Series Stężycza rozegrany zostanie na dystansach: ok. 25 km (tylko zespołowo), ok. 10 km (indywidualnie) i ok. 5 km (indywidualnie).

Na odcinkach trasy przebiegających po drogach publicznych obowiązują przepisy Ustawy Prawo o Ruchu Drogowym.

## LIMITY CZASOWE:

- dystans ok. 25 km: 6 godzin,
- dystans ok. 10 km: 3 godziny,
- dystans ok. 5 km: 3 godziny.

## PAKIET STARTOWY

- czepek pływacki,
- zwrotny plastron z numerem startowym,
- zwrotny chip do pomiaru czasu,
- profesjonalny pomiar czasu,
- profesjonalne zabezpieczenie etapu pływackiego,
- profesjonalne zabezpieczenie medyczne,
- ubezpieczenie NNW,
- pakiet żywniowy w strefie finishera,
- punkty odżywiania na trasie,
- pamiątkowy medal.



# ZASADY RYWALIZACJI



Trasę zawodów na dystansie ok. 25 km pokonuje się w dwuosobowych teamach, składających się z dwóch mężczyzn (MM) lub z dwóch kobiet (KK) lub z pary mieszanej (MK).

Członkowie teamu nie mogą rozdzielić się na odległość większą niż 10 metrów. Niestosowanie się do tej zasady będzie skutkowało karą czasową 5 minut, która będzie doliczana do końcowego wyniku.

Kara czasowa będzie egzekwowana po dwóch uwagach od sędziego. Trzy uwagi oznaczają dyskwalifikację teamu.

Trasę zawodów na dystansach ok. 5 km i ok. 10 km pokonuje się w pojedynkę. Zawodnicy mogą udzielać sobie wzajemnie wsparcia.

Na trasie zawodnicy poruszają się z niezmiennym ekwipunkiem, tj. zawody kończą z tym samym ekwipunkiem, z którym je rozpoczęli.

## Wyposażenie obowiązkowe:

- odpowiedni strój pływacki, dostosowany do warunków pogodowych i umiejętności pływackich i buty,
- bojka wypornościowa – tzw. „ósemka” (w przypadku braku pianki),
- zwrotny plastron, który będzie znajdował się w pakiecie startowym;
- założony na nogę chip pomiarowy (jeden z zawodników drużyny),
- czepek pływacki na głowie – dostarczony przez organizatora (na odcinku pływackim) i okulary pływackie.

## OZNACZENIE TRASY:

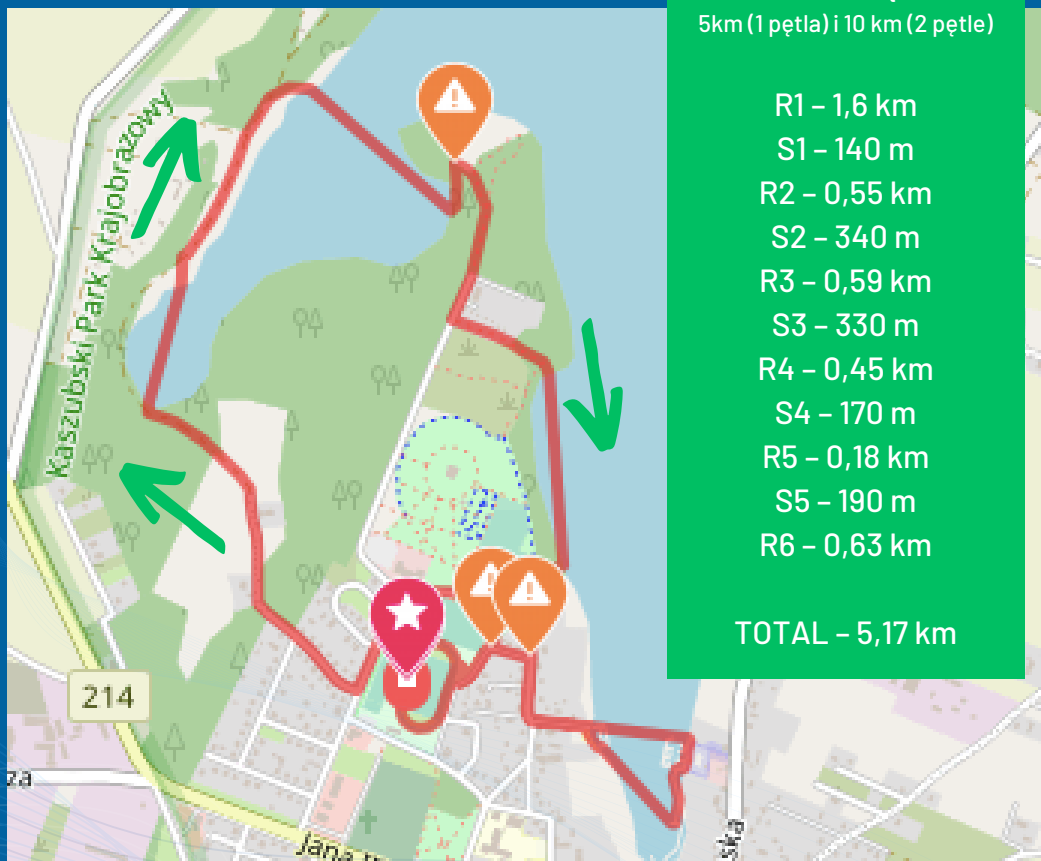
- zielone tabliczki A4 – dystans 5 i 10 km;
- czerwone tabliczki A4 – dystans 25 km;
- pomarańczowe tasiemki LABO wieszane na gałęziach.



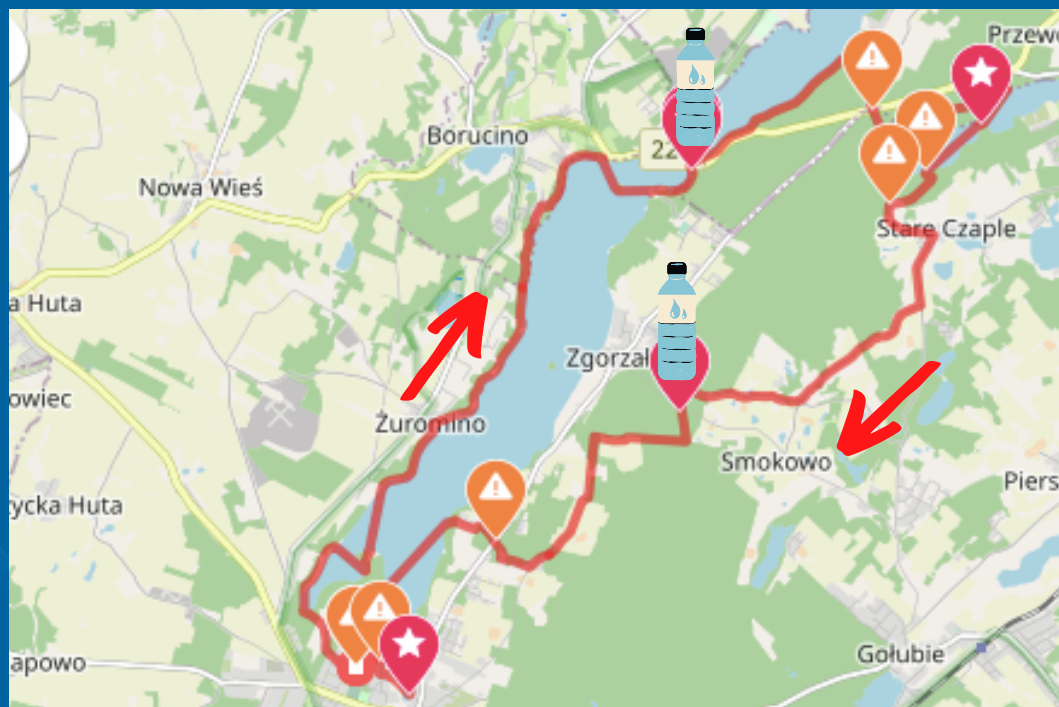


# TRASA

Zachęcamy do pobrania pliku GPX, dostępnego na stronie [www.swimrunseries.pl](http://www.swimrunseries.pl), w zakładce trasa.



# TRASA



## SWIMRUN STĘŻYCA

25km

R1 - 1,6 km	R6 - 0,5 km	R11 - 450 m
S1 - 140 m	S6 - 300 m	S11 - 170 m
R2 - 0,55 km	R7 - 4,1 km	R12 - 180 m
S2 - 340 m	S7 - 430 m/380 m	S12 - 190 m
R3 - 0,22 km	R8 - 0,07 km	R13 - 630 m
S3 - 520 m	S8 - 640 m	
R4 - 4,3 km	R9 - 8 km	TOTAL - 25,52 km
S4 - 280 m	S9 - 830 m/760 m	RUN - 21,43 km
R5 - 0,08 km	R10 - 230 m	SWIM - 4,09 km
S5 - 250 m	S10 - 340 m	

GOSPODARZ

ORGANIZATORZY



*Gmina Stężycza*

labo<sup>®</sup>  
SPORT

SPONSOR TYTULARNY

**GARMIN<sup>®</sup>**

SPONSOR

AQUA SPEED