



9-10 lipca 2022

GARMIN
IRON TRIATHLON

GARMIN
IRON
TRIATHLON

NAJWIĘKSZY CYKL TRIATHLONOWY
W POLSCE

SYCÓW
NIEDZIELA, 10.07.2022 r.

3 DYSTANSE
1/2 IM | 1/4 IM | 1/8 IM

IMPREZY TOWARZYSZĄCE:
AQUA SPEED OPEN WATER SERIES
GARMIN JUNIOR

**STARTY INDYWIDUALNE
I SZTAFETY!**

#JESTEMGIT
ZAPISY: IRONTRIATHLON.PL

Sponsor Tytułowy
GARMIN.

Gospodarz
Organizatorzy

Partnerzy Lokalni

Media

To jeden z najpopularniejszych i zarazem najstarszy w Polsce cykl zawodów triathlonowych. Cieszy się ogromną popularnością wśród zawodników i kibiców, a w nadchodzącym sezonie odbędzie się 11. edycja.

W tym roku zawita ponownie 10 lipca nad Zalew w Stradomi Wierzchniej.

Do tej pory w cyklu wystartowało ponad **40 tysięcy zawodników**. Czołowi polscy triathloniści, amatorzy triathlonu i debutanci, których z roku na rok przybywa!

Ten cykl imprezy daje możliwość wyboru trzech dystansów do wyboru:

1/8 IM: 0,475 km pływania - 22,5 km jazdy na rowerze - 5,275 km biegu;

1/4 IM: 0,95 km pływania - 45 km jazdy na rowerze - 10,55 km biegu;

1/2 IM: 1,9 km pływania - 90 km jazdy na rowerze - 21,1 km biegu.

W tym czasie do Sycowa przyjedzie **nawet 800/900** zawodników wraz z rodzinami z każdego zakątka Polski. Dla nich dostępna będzie Strefa EXPO ze stoiskami sportowymi, gadżetami dla sportowców, lokalnymi rękodzielnikami, dobrą kawą, gastronomią, stoiska instytucji takich jak np. Policja, Dolny Śląsk a także sponsorów. Oczywiście piękne okoliczności jakie stwarza lokalizacja - Zalew Stradomia - pozwolą na letni wypoczynek. Plaża jest piękna, więc nie tylko zawodnicy będą

mogli z niej skorzystać. W strefie strzeżonego kąpieliska możliwe będą kąpiele. Po zakończeniu zawodów można skorzystać ze sprzętu wodnego (kajaki, rowerki wodne, SUP). Polecamy również wycieczkę nawet pieszą do pobliskiego Arboretum Leśnego im. prof. Stefana Białoboka.

W **przeddzień zawodów od 16:00** otwarta będzie strefa **EXPO GIT**, na której będzie można bliżej poznać ideę tego sportu. Start samych zawodów rozpoczyna się pływaniem **od godziny 8:30**, następnie uczestnicy wsiadą na rowery, by zakończyć swoje zmagania bieganiem.



Sobota 9 lipca

- 16:00 do 20:00

otwarcie strefy EXPO, wprowadzanie rowerów do strefy zmian i wydawanie pakietów startowych zawodnikom, zawody AQUA SPEED

Rozgrzewka i warsztaty z drużyną „PRZYSPIESZ KRAULA”.

Zawody AQUA SPEED Junior (6-13 lat) oraz AQUA SPEED Open Water Series Syców 2022

Szczegółowy program AQUA SPEED <https://openwaterseries.pl/sycow-menu>

Niedziela 10 lipca

- 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. UWAGA! Pobrać pakiet mogą wyłącznie zawodnicy pozostawiający swój sprzęt w strefie zmian!

- 07:00-07:30 wprowadzanie rowerów do strefy zmian i pobieranie pakietów w strefie zmian - tylko dystans 1/8 IM. UWAGA! Pobrać pakiet mogą wyłącznie zawodnicy pozostawiający swój sprzęt w strefie zmian!
- 07:30-08:15 wprowadzanie rowerów do strefy zmian i pobieranie pakietów w strefie zmian - tylko dystans 1/4 IM. UWAGA! Pobrać pakiet mogą wyłącznie zawodnicy pozostawiający swój sprzęt w strefie zmian!
- 08:00-08:50 wydawanie pakietów startowych Garmin Junior w biurze zawodów (wszystkie dystanse)
- **08:30 start dystans 1/2 IM**
- 08:55 - start Garmin Iron FizjoTRI Syców dystans 1/8 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 - otwarcie trasy
Program może ulec zmianie!

Szczegółowy program imprezy również na: irontriathlon.pl/triathlon-sycow/program-imprezy/

Zobacz jak zacząć starty z triathlonie?

["https://www.facebook.com/plugins/video.php?height=314&href=https://www.facebook.com/mig.sycow/videos/771699513962324/&show_text=false&width=560&t=0"](https://www.facebook.com/plugins/video.php?height=314&href=https://www.facebook.com/mig.sycow/videos/771699513962324/&show_text=false&width=560&t=0)

STREFA EXPO

ORGANIZATORZY I PARTNERZY STRATEGICZNI

- [Labosport](#)
- [Garmin](#)
- [Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Sycowie](#)

GOSPODARZ

- [Miasto i Gmina Syców](#)

PATRONAT HONOROWY

- [Urząd Marszałkowski Województwa Dolnośląskiego](#)

PARTNERZY LOKLANI

- [Team Plast](#)
- [Sycowska Gospodarka Komunalna](#)

- [PHP Agro-Efekt](#)

WYSTAWCY

- [Przyspiesz Kraula](#)
- [TriSwimRun](#)
- Grawpoint
- [SNG Wild Ducks](#)
- Kuchnia Polowa
- [Dobra Fryta](#)
- Foodtruck z Kołaczami
- [Dolnośląska Organizacja Turystyczna](#)
- [Lokalna Grupa Działania Dobra Widawa](#)
 - [Schronisko św. Brata Alberta dla Bezdomnych Mężczyzn w Szczodrem](#)
 - [Mydlarnia Józefy](#)
 - [Maskotki Szydełkowe](#)
 - [ARTESANIA Pracownia](#)
- [Komenda Powiatowa Policji w Oleśnicy](#)
- [Nadleśnictwo Syców](#)
- [Sycowska Palarnia Kawy Strefa Kawy](#)
- [Anders Browar](#)
- [Wojskowe Centrum Rekrutacji we Wrocławiu](#)
- [„Femina” Magdalena Ropska](#)
- [Komenda Powiatowa Państwowej Straży Pożarnej w Oleśnicy](#)

ISTOTNE INFORMACJE

Ograniczenia w ruchu

Ze względu na szeroką skalę zawodów, w dniu **10 lipca organizacja ruchu w okolicy zalewu zostaje zmieniona.**

Od węzła Syców Zachód zostaje zamknięta droga dojazdowa do Stradomi i będzie nieczynna, aż do miejscowości Poniatowice Jonas. Cała trasa zawodów z dokładną mapą poniżej.

["https://www.google.com/maps/d/embed?mid=1sQBlqBYNq8KV33A6Nia1ypdkqg62njgJ"](https://www.google.com/maps/d/embed?mid=1sQBlqBYNq8KV33A6Nia1ypdkqg62njgJ)

Komunikacja, dojazd, noclegi

Dotarcie na parking zalewu będzie możliwy tylko **do godziny 7:00**, a wyjazd **po godzinie 15:00**. Na wysokości zjazdu do arboretum będzie zatrzymywał się specjalny darmowy autobus z Sycowa, który będzie kursował co godzinę. W czasie zamknięcia trasy na plażę będzie można dotrzeć pieszo, bezpośrednio z drogi nr 8.

Szczegółowy **rozkład jazdy DARMOWEGO autobusu** dostępny jest poniżej.

kurs 1	kurs 3	kurs 5	kurs 7	kurs 9	kurs 11	kurs 13	kurs 15	kurs 17	Przystanki	kurs 2	kurs 4	kurs 6	kurs 8	kurs 10	kurs 12	kurs 14	kurs 16	kurs 18
8:00	9:00	10:00	11:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	Syców - Centrum Kultury - ul. Kościelna 16	08:50	09:50	10:50	11:50	13:50	14:50	15:50	16:50	17:50
8:05	9:05	10:05	11:05	13:05	14:05	15:05	16:05	17:05	Syców - ul. Oleśnicka (Szpital)	08:45	09:45	10:45	11:45	13:45	14:45	15:45	16:45	17:45
8:20	9:20	10:20	11:20	13:20	14:20	15:20	16:20	17:20	Zalew Stradomia - wjazd do Arboretum	08:30	09:30	10:30	11:30	13:30	14:30	15:30	16:30	17:30

Rozkład jazdy obowiązuje w dniu: **10 lipca 2022 r. (niedziela)****PRZEJAZD BEZPŁATNY**

Mapa

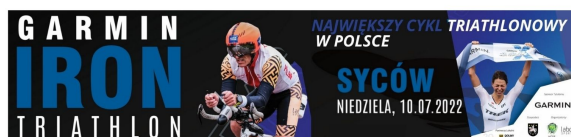
Tutaj jest dostępna [pomocna mapa](#). Możesz sprawdzić **ograniczenia** w ruchu oraz **bezpieczne parkingi**.

Sprawdź, gdzie możesz przenocować się w okolicy Zalewu Stradomia [TUTAJ](#)

["https://www.google.com/maps/d/embed?mid=1ANnVWr5XhQCgJ4OX9mijs-fwYRMYK1_I&ehbc=2E312F"](https://www.google.com/maps/d/embed?mid=1ANnVWr5XhQCgJ4OX9mijs-fwYRMYK1_I&ehbc=2E312F)

OBSŁUGA DRONEM

W dniu 10.07 **obowiązuje całkowity zakaz** lotu dronem w promieniu 5 km od strefy startu i mety.



STREFA ZAKAZU* LOTU DRONEM 5 KM



***POD RYGOREM KARY
10 000 ZŁ**

Dziękujemy za zrozumienie i zapraszamy do kibicowania „ludziom z żelaza”.

Strefa KIBICA

Jeśli chcesz dołączyć do kibicowania możesz pobrać "extra" materiały, które wystarczy wydrukować i **wziąć ze sobą** na czas zawodów. Grafiki do kibicowania **do pobrania na dole strony**.

Partnerem lokalnym tego wydarzenia jest:

- [Urząd Marszałkowski Województwa Dolnośląskiego](#)
- [Team Plast Fabryka okien i drzwi](#)
- [Sycowska Gospodarka Komunalna](#)
- [Agro-Efekt](#)

Strefa MEDIÓW

Patronat medialny objęty jest przez:

- Wrocławskie Fakty
- mojaolesnica.pl
- Panorama Oleśnicka
- olesnica24.pl
- sycow.naszemiasto.pl
- Sycowska
- olesnicainfo.pl
- ECHO24
- Radio SUD
- RMF MAXXX

GOSPODARZ PARTNERZY



PATRONAT HONOROWY



**DOLNY
ŚLĄSK**

PATRONAT HONOROWY MARSZAŁKA WOJEWÓDZTWA
DOLNOŚLĄSKIEGO CENZUREGO PRZYBYLSKIEGO

PATRONAT MEDIALNY



MojaOlesnica.pl
LOKALNY PORTAL INTERNETOWY



olesnicainfo.pl



naszemiasto



ECHO24



Wszystkie szczegóły dotyczące tego wydarzenia są dostępne na sycow.pl oraz na irontriathlon.pl/sycow i openwaterseries.pl/sycow-menu oraz profilach Facebookowych Sycowa facebook.com/mig.sycow i GIT facebook.com/irontriathlon/

Co warto zobaczyć w Sycowie?

Jeśli przyjeżdżasz do Sycowa już w piątek lub sobotę **koniecznie zobacz, co warto odwiedzić w Sycowie i okolicach**. Wszystkie atrakcje warte odwiedzenia sprawdzisz tutaj [Warto zobaczyć](#)

Tak było podczas GIT Syców 2022

["https://www.facebook.com/plugins/video.php?height=314&href=https://business.facebook.com/mig.sycow/videos/1089713975299101/&show_text=false&width=560&t=0"](https://www.facebook.com/plugins/video.php?height=314&href=https://business.facebook.com/mig.sycow/videos/1089713975299101/&show_text=false&width=560&t=0)

Jeśli chcesz zobaczyć, kto był [rok temu](#) lub jak było podczas GIT Syców 2021 [sprawdź tutaj!](#)

Tymczasem do zobaczenia **9 i 10 lipca** nad Zalewem w Stradomi!

Kategoria: Powiązane pliki [3]				
Format	Data publikacji / aktualizacji	Nazwa pliku (kliknij aby pobrać)	Pobierz	Zobacz
Kategoria: Inne				
png	2022-07-08	GOOD JOB ilość pobrań: 150	GOOD JOB 283,99KB	zobacz
png	2022-07-08	BYLE DO METY ilość pobrań: 99	BYLE DO METY 226,04KB	zobacz
png	2022-07-08	JESTEŚ GIT ilość pobrań: 167	JESTEŚ GIT 227,28KB	zobacz

[Drukuj](#)
[Zamknij](#)