



GDAŃSK



2 października 2022

ECO  
RACE  
BOOK

[www.polmaratongdansk.pl](http://www.polmaratongdansk.pl)

# Garmin Półmaraton Gdańsk

2 października 2022



Aleksandra Dulcikiewicz  
Prezydent  
Miasta Gdańska

Zachęcam wszystkich biegaczy do startu w tych zawodach. Będziecie mieli okazję rywalizować w otoczeniu niezwykłych miejsc historycznego, ale i nowoczesnego miasta.

Tych, którzy nie czują się na siłach, aby zmierzyć się z takim dystansem, namawiam do kibicowania.

Gorąco zapraszam wszystkich do Gdańska – miasta wolności i solidarności

Aleksandra Dulcikiewicz,  
Prezydent Gdańska.



Rafał Zakrzewski  
Dyrektor  
Garmin Półmaraton Gdańsk

Drodzy Zawodnicy,  
Nieziemnie miło mi, powitać Was na łamach Racebooka Garmin Półmaraton Gdańsk 2022. Bardzo się cieszymy, że po wyjątkowo trudnych latach, gdzie pandemia krzyżowała wiele planów, nareszcie możemy zorganizować dla was wydarzenie sportowe takie jakie byśmy chcieli. Bardzo cieszy fakt, że tak licznie bierzecie udział w Półmaratonie, dzięki Wam, po latach ciężkich i niepewnych, znów łapiemy wiatr w skrzydła.

Jesteśmy bardzo wdzięczni władzom miasta, wszystkim służbom, sponsorom i partnerom, których zaangażowanie pozwoliło kolejny raz zorganizować tą wspaniałą gdańską imprezę. Wspólnie pokonaliśmy wiele trudności, ale udało się i biegacze znowu pojawiają się na ulicach Gdańska podczas 9. już odsłony Półmaratonu.

Wiemy, że możliwość rywalizacji sportowej sprawia zawodnikom wielką radość, dlatego z niecierpliwością czekamy na niedzielne zmagania.

Wszystkim startującym życzymy powodzenia.

# A GDYBY TAK ŁADOWAĆ ZEGAREK PODCZAS BIEGU?

WYKORZYSTAĆ ENERGIĘ SŁOŃCA W CZASIE TRENINGU? I LICZYŁ SIĘ JEDYNIIE CZAS DZIELĄCY CIĘ OD ZACHODU SŁOŃCA? WYKORZYSTAJ KAŻDY TRENING DO MAKSYMUM I POBIEGNIJ JESZCZE DALEJ. FORERUNNER 955 SOLAR TO NAJBARDZIEJ ZAAWANSOWANY SMARTWATCH DLA BIEGACZY, Z SOCZEWKĄ SOLARNĄ, KTÓRA POZWOLI CI ROBIĆ TO CO KOCHASZ JESZCZE DŁUŻEJ.



FORERUNNER 955 SOLAR

GARMIN.

© 2022 Garmin Ltd.



# PROGRAM ZAWODÓW



**Sobota, 01.10.2022**

**10:00 – 20:00** godziny otwarcia EXPO (Polsat Plus Arena Gdańsk)

**10:00 – 20:00** wydawanie pakietów startowych w biurze zawodów  
– Garmin Półmaraton Gdańsk, Bieg na Piątkę

**10:00 – 15:45** wydawanie pakietów startowych Junior Gdańsk

**16:30** start kategorii wiekowej 1-3 lat bieg - 200 m (dziewczynki)

**16:33** start kategorii wiekowej 1-3 lat bieg - 200 m (chłopcy)

**16:36** start kategorii wiekowej 4-5 lat bieg - 200 m (dziewczynki)

**16:39** start kategorii wiekowej 4-5 lat bieg - 200 m (chłopcy)

**16:42** start kategorii wiekowej 6-7 lat bieg - 200 m (dziewczynki)

**16:45** start kategorii wiekowej 6-7 lat bieg - 200 m (chłopcy)

**16:48** start kategorii wiekowej 8-9 lat bieg - 500 m (dziewczynki)

**16:52** start kategorii wiekowej 8-9 lat bieg - 500 m (chłopcy)

**16:56** start kategorii wiekowej 10-11 lat bieg - 500 m  
(dziewczynki)

**17:00** start kategorii wiekowej 10-11 lat bieg 500 m (chłopcy)

**17:04** start kategorii wiekowej 12-15 lat bieg - 1000 m  
(dziewczynki)

**17:09** start kategorii wiekowej 12-15 lat – bieg 1000 m (chłopcy)

**17:20** ceremonia dekoracji Junior Gdańsk

# PROGRAM ZAWODÓW



**Niedziela, 02.10.2022**

- 7:00 – 13:00** godziny otwarcia EXPO (Polsat Plus Arena Gdańsk)
- 7:00-8:30** Wydawanie pakietów startowych w biurze zawodów –  
Garmin Półmaraton Gdańsk, Bieg na Piątkę
- 10:00** start Garmin Półmaraton Gdańsk (Polsat Plus Arena Gdańsk)
- 10:15** start Biegu na Piątkę (Polsat Plus Arena Gdańsk)
- 10:28** pierwsi zawodnicy Biegu na Piątkę na mecie
- 11:00** pierwsi zawodnicy Garmin Półmaraton Gdańsk na mecie
- 13:00** zamknięcie trasy wyścigu
- 13:15** ceremonia dekoracji Garmin Półmaraton Gdańsk i Biegu na  
Piątkę (Polsat Plus Arena Gdańsk)
- 13:45** zakończenie Garmin Półmaraton Gdańsk (Polsat Plus Arena  
Gdańsk)

*Program może ulec zmianie!*



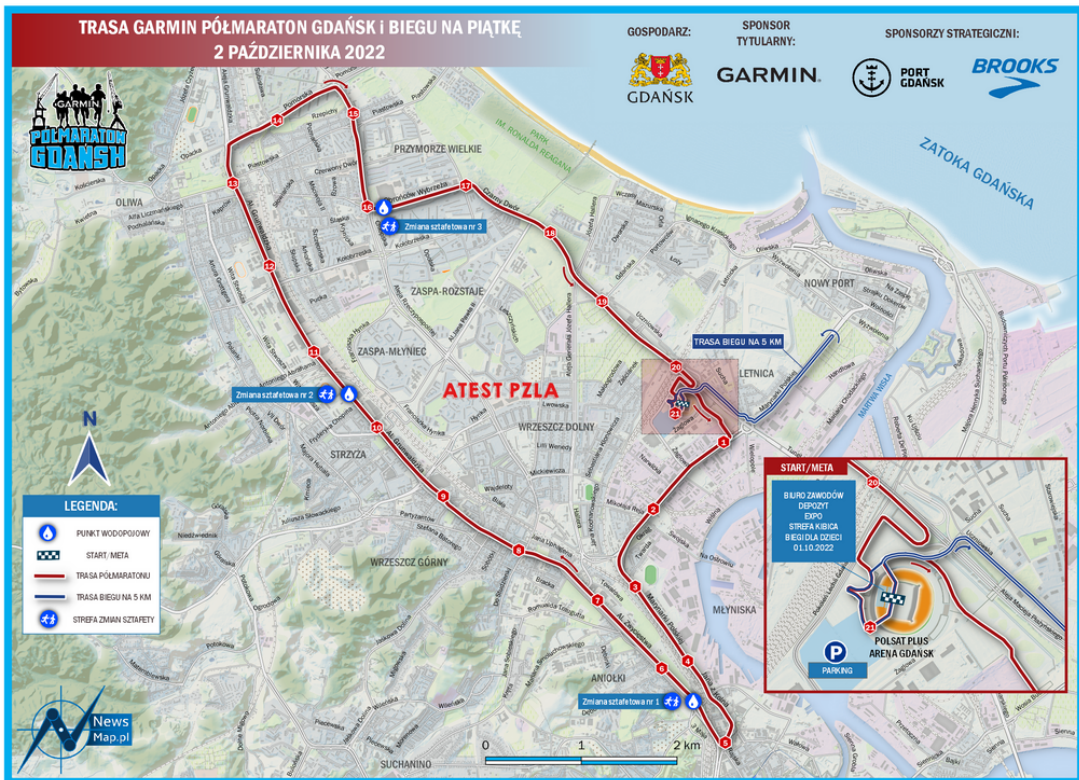
# PORT GDAŃSK

Najszybciej  
rozwijający się  
port w Europie

# TRASA ZAWODÓW

## GARMIN PÓŁMARATON GDAŃSK

### BIEG NA PIĄTKĘ



## Garmin Półmaraton Gdańsk

Półmaraton rozegrany zostanie na dystansie 21,0975 km i zostanie przeprowadzony ulicami miasta Gdańsk.

Oznaczenia długości trasy co 1 km. Pomiar trasy – atest PZLA. Trasa płaska  
**Limit czasu ukończenia zawodów – 3 godziny.**

## Bieg na Piątkę

Bieg rozegrany zostanie na dystansie 5 km i zostanie przeprowadzony ulicami miasta Gdańsk.

**Limit czasu ukończenia zawodów – 50 minut.**

# WAŻNE INFORMACJE

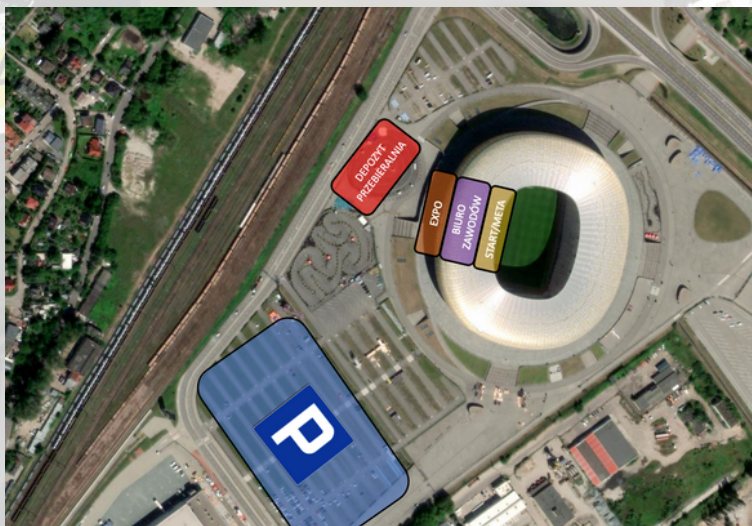


**Start i meta** (dystans półmaraton i 5 km) będą znajdować się na terenie Polsat Plus Arena Gdańsk przy ul. Pokoleń Lechii Gdańsk 1.

**Biuro zawodów** będzie usytuowane na terenie Polsat Plus Arena Gdańsk przy ul. Pokoleń Lechii Gdańsk 1.

**Punkt informacyjny** dla zawodników będzie usytuowany na terenie Polsat Plus Arena Gdańsk. Czynny będzie w godzinach wydawania pakietów startowych.

**Depozyt** dla zawodników będzie mieścić się na terenie Polsat Plus Arena Gdańsk w miejscu oznaczonych napisem „depozyt”. Otwarcie depozytu nastąpi godzinę przed startem, a jego zamknięcie w czasie rozpoczęcia dekoracji.



Osobisty odbiór pakietów w Biurze Zawodów w godzinach wskazanych w programie po okazaniu:

- dowodu tożsamości ze zdjęciem,
- podpisanej karty zawodnika,
- podpisanej zgody rodzica lub opiekuna prawnego na udział w Biegu na Piątkę, w Półmaraton Gdańsk – sztafety 4-osobowe i Junior Gdańsk – biegi (tylko osoby niepełnoletnie).



# WAŻNE INFORMACJE



Zawodnicy na starcie ustawiają się w wydzielonych strefach według kolorów numerów startowych. Przydział do konkretnej strefy następuje według deklarowanego przez zawodnika wyniku podanego w formularzu zgłoszeniowym (nie dotyczy sztafet).

Strefy startowe (start ze strefy zadeklarowanej przy zapisie):

- Strefa **czzerwona** 1:14:59 i szybciej;
- Strefa **niebieska** 1:15:00-1:29:59;
- Strefa **zielona** 1:30:00-1:49:59;
- Strefa **żółta** 1:50 i wolniej.

W ramach pakietu startowego, każdy uczestnik zawodów otrzyma:

- wodoodporny numer startowy,
- chip do pomiaru czasu,
- profesjonalny pomiar czasu,
- profesjonalne zabezpieczenie medyczne,
- nadzór licencjonowanych sędziów na trasie zawodów,
- wodę na punktach odświeżania (tylko Półmaraton),
- bufet za metą,
- medal za ukończenie zawodów,
- ubezpieczenie NNW.



# UTRUDNIENIA W RUCHU



W dniu 02/10/2022 wystąpią utrudnienia: ul. Pokoleń Lechii Gdańsk zostanie zamknięta dla ruchu w godzinach 08:00-16:30. Ruch na pozostałej części trasy tj. na ul. Marynarki Polskiej, Jana z Kolna, Wały Piastowskie, Podwałe Grodzkie, Błędnik, al. Zwycięstwa (częściowe ograniczenie), Grunwaldzka (częściowe ograniczenie), Pomorska (częściowe ograniczenie), Chłopska (częściowe ograniczenie od ul. Pomorskiej do Obrońców Wybrzeża), Obrońców Wybrzeża, Czarny Dwór, Płażyńskiego (częściowe ograniczenie) będzie wyłączany lub ograniczony kaskadowo zgodnie z poniższym, orientacyjnym harmonogramem:

## Bieg główny 21,1 km

*Pokoleń Lechii Gdańsk (START/META – całkowite zamknięcie) 08:00-16:30*

*Marynarki Polskiej (kier. Centrum) i Jana z Kolna (kier. Nowy Port) 09:30-12:30*

*Jana z Kolna (kierunek Centrum) 09:30-11:30*

*Wały Piastowskie 09:30-12:10*

*Podwałe Grodzkie i Błędnik 05:00-12:30*

*Zwycięstwa – czołg 05:30-12:45*

*Zwycięstwa/Hallera 05:30-13:00*

*Grunwaldzka/Jaśkowa Dolina 06:00-13:30*

*Grunwaldzka/Abrahamama 06:00-13:45*

*Grunwaldzka/Derdowskiego 06:00-14:00*

*Pomorska (kierunek Jelitkowo) 08:15-14:00*

*Chłopska (kierunek Zaspą) i Czarny Dwór (kierunek Hallera) 10:30-14:30*

*Płażyńskiego (kierunek Marynarki Polskiej) 10:30-15:00*

## Bieg 5 km

*Uczniowska 08:30-12:00;*

*Marynarki Polskiej (kierunek Nowy Port) 09:30-11:30;*

*Marynarki Polskiej (kierunek Centrum) 08:30-12:00.*

## Parkingi

Parkingi na terenie Polsat Plus Arena Gdańsk:

P3 – wjazd od ulicy Żaglowej;

P4 - wjazd od ulicy Pokoleń Lechii Gdańsk.

Opłaty: **SOBOTA** (01/10/2022) - 4 zł/h; **NIEDZIELA** (02/10/2022) - 20 zł/dzień.

# BROOKS



DOŁADOWANE

7

14.0067 u

# Nitro

[He] 2s22p3

WSZYSTKIE PRODUKTY BROOKS  
**15% TANIEJ** Z KODEM **GDANSK15**

\*kod rabatowy nie obejmuje produktów w promocji.



[www.brooks-running.pl](http://www.brooks-running.pl)

# PACEMAKERZY



## PACEMAKERZY PODCZAS GARMIN PÓŁMARATON GDAŃSK!

Jeżeli zależy Wam na konkretnym wyniku to zachęcamy abyście przed startem odszukali odpowiedniego pakekmakera. Będą oni ubrani w koszulki z napisem "PACEMAKER" oraz z czasem.

Pacemakerzy będą również trzymać tabliczki z logotypem imprezy oraz czasem, a nad ich głowami będą fruwać baloniki, które pozwolą Wam łatwiej zlokalizować Waszego Pacemakera podczas biegu.

Osoby biegnące na dany czas proszone są o ustawienie się przed startem w bliskiej odległości od "swojego" Pacemakera.

PACEMAKER 1:19:59 - Tomasz

PACEMAKER 1:24:59 - Kamil i Rafał

PACEMAKER 1:29:59 - Rafał i Tomasz

PACEMAKER 1:34:59 - Marcin i Grzesiek

PACEMAKER 1:39:59 - Przemysław i Jarosław

PACEMAKER 1:44:59 - Paweł i Daniel

PACEMAKER 1:49:59 - Ewa i Sebastian

PACEMAKER 1:54:59 - Justyna i Maciej

PACEMAKER 1:59:59 - Zbigniew i Darek

PACEMAKER 2:09:59 - Michał i Darek

PACEMAKER 2:19:59 - Magdalena

PACEMAKER 2:29:59 - Magdalena



W ramach Garmin Półmaraton Gdańsk odbędą się również zawody sztafet biegowych. W wyścigu sztafetowym mogą wziąć udział 4-osobowe zespoły. Każdy zespół ma do pokonania łączny dystans 21,0975 km, a każdy uczestnik sztafety musi przebiec określony dystans nazywany zmianą.

Każdy uczestnik sztafety startuje na jednej zmianie pokonując odpowiednio:

- Pierwszy uczestnik – 5,5 km (start ze strefy niebieskiej),
- Drugi uczestnik – 5 km (start ze strefy zmian znajdującej się na 5,5 km dystansu półmaratonu),
- Trzeci uczestnik – 5,5 km (start ze strefy zmian znajdującej się na 10,5 km dystansu półmaratonu),
- Czwarty uczestnik – 5,0975 km (start ze strefy zmian znajdującej się na 16 km dystansu półmaratonu).

Wszystkie sztafety startują ze strefy niebieskiej. Uczestnicy I zmiany sztafety mają możliwość skorzystania z zapewnionego przez Organizatora powrotnego transportu ze strefy zmian. Uczestnicy II, III i IV zmiany sztafety mają możliwość skorzystania z zapewnionego przez Organizatora transportu do i ze strefy zmian.

**Autobus nr 1** („Z1/Z2”) dla zawodników, którzy chcą dostać się na pierwszą strefę zmian w okolice Placu Zebrań Ludowych oraz dla zawodników chcących dostać się na drugą strefę zmian w okolicy Schroniska Młodzieżowego na Grunwaldzkiej (stacja BP). Wyjazd o godzinie 09:45.

**Autobus nr 2** („Z3”) dla zawodników chcących dostać się na trzecią strefę zmian w okolicę Galerii Przymorze . Wyjazd o godzinie 10:00.

Sztafety obowiązuje łączny limit czasu wynoszący 3 godziny oraz limity częściowe dla każdej zmiany. Godziny zamknięcia stref zmian:

- zamknięcie I strefy zmian – godzina 10:40;
- zamknięcie II strefy zmian – godzina 13:20;
- zamknięcie III strefy zmian – godzina 14:00.

# FIRMOWA PIĄTKA

## Bieg na Piątkę



W ramach klasyfikacji "Firmowej Piątki" wchodzi firmy, które będą walczyły o miano najlepszego Teamu na dystansie 5 km.

Do punktacji zalicza się sumę pięciu najlepszych czasów osób z danej firmy rywalizujących na dystansie 5 km.

Dodatkowo każdy kolejny mężczyzna, z tej drużyny, który ukończy zawody pomniejsza czas łączny swojej firmy o 1 minutę, natomiast każda kolejna kobieta pomniejsza czas łączny o 2 minuty. Dzięki takiemu rozwiązaniu rywalizować można nie tylko wysokim poziomem sportowym, ale również ilością zawodników w danej drużynie.

## DODATKOWE KLASYFIKACJE

### Garmin Półmaraton Gdańsk Bieg na Piątkę



Podczas Garmin Półmaraton Gdańsk oraz Biegu na Piątkę, oprócz kategorii wiekowych, zostaną wyróżnione dodatkowe klasyfikacje:

Klasyfikacja Rodzinny bieg z wózkiem – Mama z wózkiem dziecięcym;

Klasyfikacja Rodzinny bieg z wózkiem – Tata z wózkiem dziecięcym.

Osoby biorące udział w klasyfikacji "Mama z wózkiem dziecięcym" i "Tata z wózkiem dziecięcym" mają obowiązek wypełnić i podpisać umowę, która dostępna będzie w biurze zawodów podczas odbioru pakietu startowego.



**KROK PRZED  
WSZYSTKIMI**





**ENDURANCE**

SUPLEMENTY DIETY


# PUNKTY ŻYWIENIOWE



## Garmin Półmaraton Gdańsk 2022:

-  **Punkt 1 - 5,5 km:** woda, izotonii marki TREC,
-  **Punkt 2 - 10,5 km:** woda, izotonik marki TREC, żele marki TREC, banany;
-  **Punkt 3 - 16 km:** woda, izotonik marki TREC, żele marki TREC, czekolada;
-  **Bufet za metą** - zupa wege, woda (w butelkach), banany.

## Bieg Na 5 Kilometrów:

-  **Bufet za metą** - zupa wege, woda (w butelkach), banany.





**Junior Gdańsk 2022** odbędzie się w sobotę, 1 października 2022 roku. Start i meta będą znajdować się na terenie Polsat Plus Arena Gdańsk przy ul. Pokoleń Lechii Gdańsk 1.

**Junior Gdańsk 2022** zostanie rozegrany na dystansach:

- bieg na 200 m (1-7 lat),
- bieg na 500 m (8-11 lat),
- bieg na 1000 m (12-15 lat).

Klasyfikacje i kategorie wiekowe dzieci i młodzieży (decyduje rok urodzenia)

- D1 (dziewczynki 1-3 lata) i C1 (chłopcy 1-3 lata);
- 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. Każdy zawodnik, który ukończy Junior Gdańsk otrzyma okolicznościowy medal.



# KARY I DYSKWALIFIKACJE



- Kary będą egzekwowane przez sędziów rozstawionych na trasie zawodów.
- Zawodnikom nie przysługuje odwołanie się od kary lub dyskwalifikacji.
- Zakazane jest otrzymywanie jakiegokolwiek pomocy z zewnątrz udzielanej poza punktami żywieniowymi.

W związku z obostrzeniami sanitarnymi woda na punktach odświeżania będzie podawana w butelkach o pojemności 0,5 L. **Bardzo prosimy o nie wyrzucanie pełnych butelek tylko o wykorzystanie całej wody i wyrzucenie butelki oraz innych śmieci (m.in. żele, tubki itp. itd.) w miejscach oznaczonych żółtym banerem.** Takich miejsc na trasie będzie sześć i będą one znajdować się na 200m przed każdym punktem odświeżania, 300 m za każdym punktem odświeżania oraz dodatkowo na 2,5 km, 7,8 km, 13 km oraz 18,35 km trasy. Wyrzucanie butelek oraz innego rodzaju śmieci w innych miejscach będzie karane dyskwalifikacją.

NIESTOSOWANIE SIĘ DO WYZNACZONEJ TRASY

NIESPORTOWE ZACHOWANIA

WYRZUCANIE ŚMIECI POZA WYZNACZONYMI PUNKTAMI

POMOC Z ZEWNĄTRZ POZA PUNKTAMI ODŻYWCZYMI  
(POMOC DOZWOLONA DO 50 M ZA PUNKTAMI ODŻYWCZYMI)

NIEZASTOSOWANIE SIĘ DO POLECENIA SĘDZIEGO LUB  
PRZEDSTAWICIELA ORGANIZATORA



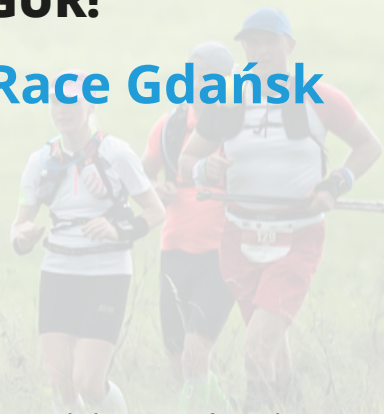
# IMPREZY PARTNERSKIE



**Zostań królemGUR!**

**Garmin Ultra Race Gdańsk**

**3 grudnia 2022**



**Dystanse:** 84 km, 53 km, 27 km i 12 km.

**Trasa:** Wszystkie dystanse poprowadzone są szlakami i ścieżkami Trójmiejskiego Parku Krajobrazowego.

Start i meta zlokalizowane są w Gdańsku Oliwie.

Więcej informacji - [tutaj](#).

**ZAPISZ SIĘ**



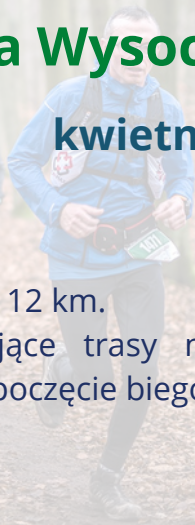
**ULTRA  
WYSOCZYŻNA**

POWERED BY **MEBLE** *Wojciech*

**ODKRYJ NIEODKRYTE**

**Ultra Wysoczyzna**

**22  
kwietnia  
2023**



**Dystanse:** 80 km, 52 km, 25 km i 12 km.

**Trasa:** malownicze i wymagające trasy na terenie Wysoczyzny Elbląskiej! Termin idealny na rozpoczęcie biegowego sezonu.

Więcej informacji - [tutaj](#).

**ZAPISZ SIĘ**



---

SPONSOR TYTULARNY

**GARMIN®**

GOSPODARZ



**GDAŃSK**

---

SPONSOR STRATEGICZNY



---

SPONSOR

ziaja

---

PARTNERZY



**polsat  
plus  
arena**  
G D A Ń S K

---

ORGANIZATORZY



Akademicki  
Związek  
Sportowy

---

PATRONI MEDIALNI

