

GDAŃSK



24 września 2023

ECO  
RACE  
BOOK

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

Drodzy Zawodnicy,  
niezmiernie miło mi powitać Was w Gdańsku. Przed nami wyjątkowa, dziesiąta edycja biegu. Bardzo cieszy fakt, że w tak licznym gronie będziemy świętować jubileusz naszego biegu na pięknej Polsat Plus Arenie. Jestem bardzo wdzięczny władzom miasta, wszystkim wspierającym służbom, sponsorom oraz partnerom, których zaangażowanie pozwoliło kolejny raz zorganizować tą wspaniałą, gdańską imprezę.

Miło mi poinformować, że w ramach zawodów Garmin Półmaraton Gdańsk 2023 odbędą się również Puchar AZS, rywalizacja na dystansie 5 kilometrów oraz biegi dla najmłodszych pod szyldem Junior Gdańsk.

Wiem, że możliwość rywalizacji sportowej sprawia zawodnikom wielką radość, dlatego z niecierpliwością czekamy na niedzielne zmagania. Wszystkim startującym życzę powodzenia, pobicia życiówek oraz cudownych, sportowych emocji.

Rafał Zakrzewski  
Dyrektor  
Garmin Półmaraton Gdańsk





## DLACZEGO BIEGAMY?

CZY W RUCHU CZUJEMY SIĘ PO PROSTU LEPIEJ? CZY BIEGAMY, ABY BIĆ WŁASNE REKORDY? MOŻE CHCEMY BYĆ CZĘŚCIĄ SPOŁECZNOŚCI ZAPALENCÓW? CZY MOŻE CHODZI O CZYSTĄ RADOŚĆ ZWIĄZANĄ Z KAŻDYM KOLEJNYM KROKIEM? MOŻE Z PREDKOŚCIĄ ZAREZERWOWANĄ DLA ELITY? DLACZEGO REZYGNUJEMY ZE SNU? DLACZEGO AKCEPTUJEMY WYCZERPANIE? DLACZEGO PRAGNIEMY WYZWAN JAK SŁODYCZY?

POZNAJ RODZINĘ ZEGARKÓW SPORTOWYCH FORERUNNER WRAZ Z NOWYMI MODELAMI **FORERUNNER 265 I 965** WYPOSAŻONYMI W JASNE **WYŚWIETLACZE AMOLEDOWE**



FORERUNNER FOR RUNNERS

**GARMIN**

# PROGRAM ZAWODÓW



**Sobota, 23.09.2023**

**12:00 – 20:00** godziny otwarcia EXPO (Polsat Plus Arena Gdańsk)

**12:00 – 20:00** wydawanie pakietów startowych w biurze zawodów –  
Garmin Półmaraton Gdańsk, Bieg na Piątkę (Polsat Plus Arena Gdańsk)

**12:00 – 15:45** wydawanie pakietów startowych w biurze zawodów –  
Junior Gdańsk – biegi dzieci (Polsat Plus Arena Gdańsk)

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**17:30** ceremonia dekoracji Junior Gdańsk – biegi dzieci

# PROGRAM ZAWODÓW



**Niedziela, 24.09.2023**

**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 (Polsat Plus Arena  
Gdańsk)

**10:00** start Garmin Półmaraton Gdańsk wraz z Pucharem AZS  
(Polsat Plus Arena Gdańsk)

**10:15** start Biegu na Piątkę (Polsat Plus Arena Gdańsk)

**10:28** pierwsi zawodnicy Biegu na Piątkę na mecie (Polsat Plus Arena  
Gdańsk)

**11:00** pierwsi zawodnicy Garmin Półmaraton Gdańsk na mecie  
(Polsat Plus Arena Gdańsk)

**13:00** zamknięcie trasy wyścigu

**13:15** ceremonia dekoracji Garmin Półmaraton Gdańsk i Biegu na  
Piątkę (Polsat Plus Arena Gdańsk)

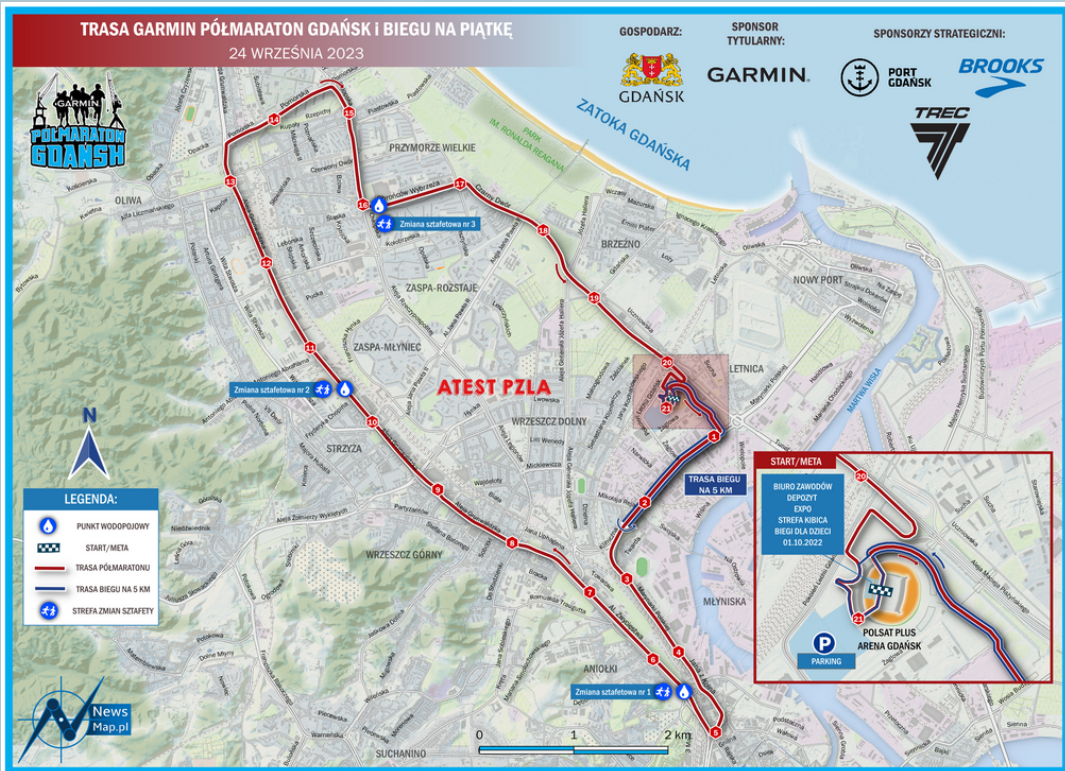
**13:45** zakończenie Garmin Półmaraton Gdańsk (Polsat Plus Arena  
Gdańsk)

*Program może ulec zmianie!*

# 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. Pomiar trasy – atest PZLA. Trasa płaska.

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



# NOTHING WILL STOP YOU

ENDURANCE



PRODUKTY Z SERII ENDURANCE KUPISZ NA **TREC.PL**



# -15%

# Z KODEM RABATOWYM RUNGDANSK

KOD RABATOWY OBOWIĄDUJE OD CENY 100 ZŁ I JEST WAŻNY DO 31.10.2023

# 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.

**Depozyt** dla zawodników będzie mieścić się na terenie Polsat Plus Arena Gdańsk w miejscu oznaczonych napisem „depozyt” - biały namiot w okolicy Parkingu P1. 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).

ZGODA  
RODZICA/OPIEKUNA





Zawodnicy na starcie Garmin Półmaraton Gdańsk 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,
- torebkę na pakiet startowy,
- profesjonalne zabezpieczenie medyczne,
- punkty odżywiania na trasie zawodów (dystans półmaratonu),
- ubezpieczenie NNW,
- bufet za meta,
- pamiątkowy medal za ukończenie zawodów.

# UTRUDNIENIA W RUCHU



W dniu 24.09.2024 ul. Pokoleń Lechii Gdańsk zostanie zamknięta dla ruchu w godzinach 09:00-13:30. Ruch na pozostałej części trasy tj. na ul. Marynarki Polskiej, Jana z Kolna, Wały Piastowskie, Podwale Grodzkie, Błędnik, al. Zwycięstwa (częściowe ograniczenie ruchu), Grunwaldzka (częściowe ograniczenie ruchu), Pomorska (częściowe ograniczenie ruchu), Chłopska (częściowe ograniczenie ruchu od ul. Pomorskiej do Obrońców Wybrzeża), Obrońców Wybrzeża, Czarny Dwór, Płażyńskiego (częściowe ograniczenie ruchu) będzie wyłączany lub ograniczony kaskadowo zgodnie z poniższym, orientacyjnym harmonogramem:

- Pokoleń Lechii Gdańsk  
(START/META – całkowite zamknięcie) **09:00 - 13:30**
- Marynarki Polskiej (kierunek Centrum) **09:30 - 11:30**
- Jana z Kolna (kierunek Nowy Port) **09:30 - 12:30**
- Jana z Kolna (kierunek Centrum) **09:30 - 11:30**
- Wały Piastowskie **09:30 - 12:10**
- Podwale Grodzkie **05:00 - 12:30**
- 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/Abrahama **06:00 - 13:45**
- Grunwaldzka/Derdowskieg **06:00 - 14:00**
- Pomorska (kierunek Jelitkowo) **08:15 - 14:00**
- Chłopska (kierunek Zaspa) **10:30 - 14:30**
- Czarny Dwór (kierunek Hallera) **10:30 - 14:30**
- Płażyńskiego (kierunek Marynarki Polskiej) **10:30 - 15:00**

# RUN HAPPY



**Prosto do celu w Brooks!**

z kodem: **GarminGdansk15**

**15% rabatu**

na zakup butów marki Brooks

 **BROOKS**

[brooks-running.pl](https://brooks-running.pl)

## **Dla zawodników udostępnione będą Parkingi: P1, P3 oraz P5.**

### **UWAGA!!!**

**W sobotę oraz niedzielę ul. Żaglowa będzie nieprzejezdna!!!**

W sobotę (23.09) parkingi będą płatne 4 zł za godzinę. Wjazd na parkingi P1 oraz P3 możliwy będzie od ul. Pokoleń Lechii Gdańsk. Wjazd na parking P5 możliwy będzie od ul. Marynarki Polskiej.

W niedzielę (24.09) parkingi P1, P3 oraz P5 będą płatne - 15 zł za cały dzień.

Wjazd na parking P1 (od ul. Pokoleń Lechii Gdańsk) będzie możliwy do godziny 09:00. Wyjazd z parkingu będzie możliwy po godzinie 13:00.

Wjazd na parking P3 (od ul. Pokoleń Lechii Gdańsk) będzie możliwy do godziny 09:00. Wyjazd z parkingu będzie możliwy po godzinie 12:00.

Wjazd na parking P5 (od ul. Marynarki Polskiej) będzie możliwy do godziny 09:30. Wyjazd z parkingu będzie możliwy po godzinie 11:30.

W związku z ograniczoną ilością miejsc parkingowych sugerujemy parkowanie na parkingach ogólnodostępnych zlokalizowanych wzdłuż ul. Marynarki Polskiej lub o dotarcie na miejsce imprezy komunikacją zbiorową.



**TWÓJ DZIEŃ-TWOJA WODA!**

# arctic+

**PARTNEREM  
GARMIN PÓLMARATON GDAŃSK**



## PACEMAKERZY PODCZAS GARMIN PÓLMARATON 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 - Jerzy**

**PACEMAKER 1:24:59 - Rafał**

**PACEMAKER 1:29:59 - Tomasz i Dawid**

**PACEMAKER 1:34:59 - Damian i Krystian**

**PACEMAKER 1:39:59 - Jakub**

**PACEMAKER 1:44:59 - Tomasz i Mariusz**

**PACEMAKER 1:49:59 - Sebastian, Paweł, Daniel i Marek**

**PACEMAKER 1:54:59 - Aleksandra, Beata i Maciej**

**PACEMAKER 1:59:59 - Darek, Zibi i Jacek**

**PACEMAKER 2:09:59 - Dariusz, Katarzyna i Ewa**

**PACEMAKER 2:19:59 - Krzysztof i Katarzyna**

**PACEMAKER 2:29:59 - Joanna i Tomasz**

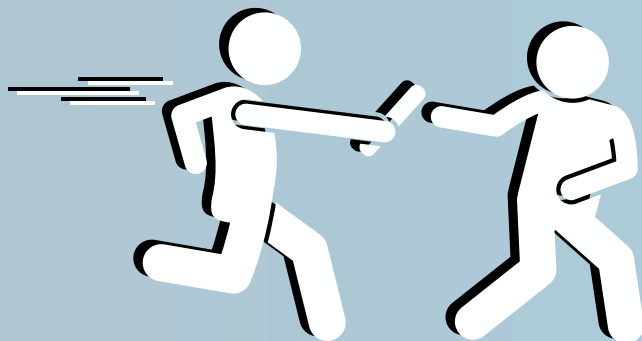
**KOORDYNATOR PACEMAKERÓW - Piotr**

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.

**Karta zawodnika musi być podpisana przez wszystkich uczestników sztafet w kolejności w jakiej startują.**

Każdy uczestnik sztafety startuje na jednej zmianie pokonując odpowiednio:

- a) Pierwszy uczestnik – 5,5 km (start ze strefy niebieskiej),
- b) Drugi uczestnik – 5 km (start ze strefy zmian znajdującej się na 5,5 km dystansu półmaratonu),
- c) Trzeci uczestnik – 5,5 km (start ze strefy zmian znajdującej się na 10,5 km dystansu półmaratonu),
- d) 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 okolicy 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:

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

### AUTOBUSY - ODJAZD





# PORT GDAŃSK

Najszybciej  
rozwijający się  
port w Europie

# 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.

# GARMIN ULTRA RACE GDAŃSK 2 GRUDNIA 2023

## DYSTANSE

84KM | 53KM | 27KM | 12KM



Zapisz się!



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



# EKSPLOATACJA

---

## PORT GDAŃSKI

Jesteśmy największym, najbardziej uniwersalnym operatorem  
przeładunkowym, w polskich portach morskich.

 +48 58 737 63 00

 [pge@pge.pl](mailto:pge@pge.pl)





Zapraszamy do współpracy

PORT GDAŃSKI EKSPLOATACJA SPÓŁKA AKCYJNA


# PUNKTY ŻYWIENIOWE



## Garmin Półmaraton Gdańsk 2023:

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

## Bieg Na 5 Kilometrów:

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

**Każdy zawodnik w swoim pakiecie startowym  
znajdzie żel energetyczny TREC!**



**Junior Gdańsk 2023** odbędzie się w sobotę, 23 września 2023 roku. Start i meta będą znajdować się na terenie Polsat Plus Arena Gdańsk przy ul. Pokoleń Lechii Gdańsk 1.

**Junior Gdańsk 2023** 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.



**20 KWIETNIA 2024**  
**ELBLĄG/TOLKMICKO**

**Ryk Jelenia**      **Wycie Wilka**  
**80 KM**            **52 KM**

**Kwík Dzika**      **Pisk Lisa**  
**24 KM**            **12 KM**

**Ultra Wysoczyżna Junior**  
**200 m | 500m | 1000 m**



**ZAPISZ SIĘ!**



*Odkryj nieodkryte! Poznaj Wysoczyżne!*

[WWW.ULTRAWYSOCZYŻNA.PL](http://WWW.ULTRAWYSOCZYŻNA.PL)



---

GOSPODARZ



GDAŃSK

---

SPONSOR TYTULARNY

**GARMIN®**

---

SPONSOR STRATEGICZNY



---

SPONSOR

ziąja

---

PARTNERZY

**polsat  
plus  
arena**  
GDAŃSK



**arctic+**



**NOVOTEL**  
GDAŃSK CENTRUM



---

ORGANIZATORZY

labo  
SPORT



---

PATRONI MEDIALNI

**Dziennik  
Bałtycki**

**Radio Gdańsk**