

# RACE BOOK



1 października 2023  
ŚWIERADÓW-ZDRÓJ



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



Zawody **Garmin Gravel Race** w samym sercu Gór Izerskich to propozycja dla wszystkich spragnionych kolarskich wyzwań w pięknych okolicznościach przyrody. Tajemnicze Góry Izerskie mają do zaoferowania wszystko co jest niezbędne do przeżycia znakomitej sportowej przygody.

Zawody Garmin Gravel Race odbędą się 1 października 2023, a start i meta wyścigu zlokalizowane będą w Świeradowie-Zdroju.

Dla pasjonatów wyścigów w terenie przygotowaliśmy dwa dystanse: Adventure ok. 30 km oraz Expedition ok. 65 km.

Wyścig zostanie przeprowadzony po wytyczonych trasach prowadzących przez najpiękniejsze i najbardziej charakterystyczne miejsca Gór Izerskich.

# Garmin Gravel Race

1 października 2023



## Program zawodów

### Piątek, 29.09.2023 r.

**19:00** odprawa techniczna online na oficjalnym profilu FB Garmin Gravel Race (wszystkie dystanse)

### Niedziela, 01.10.2023 r.

**07:30-15:30** godziny otwarcia EXPO

**07:30-09:00** wydawanie pakietów startowych w biurze zawodów dla wszystkich dystansów

**08:15** oficjalne otwarcie imprezy

**08:30** start dystansu EXPEDITION ok. 65 km

**08:35** start dystansu EXPEDITION Trip ok. 65 km (dla zawodników startujących na innych rowerach niż rower typu Gravel)

**10:15** start dystansu ADVENTURE ok. 30 km

**10:20** start dystansu ADVENTURE Trip ok. 30 km (dla zawodników startujących na innych rowerach niż rower typu Gravel)

**15:00** zamknięcie tras wszystkich dystansów

**15:00** ceremonia dekoracji – Garmin Gravel Race Izery dystans EXPEDITION i dystans ADVENTURE

**15:30** zakończenie imprezy

Program może ulec zmianie!





# GARMIN®

**SPONSOR TYTULARNY CYKLU**





# WAŻNE INFORMACJE

## BIURO ZAWODÓW

Biuro zawodów dla zawodników będzie usytuowane w budynku Ski&Sun Świeradów-Zdrój, ul. Źródłana 7. Czynne będzie w godzinach wydawania pakietów startowych.

Zawodnik ma obowiązek przedstawić swój dowód tożsamości ze zdjęciem oraz podpisaną kartę zawodnika wraz z oświadczeniem o starcie z własnej woli.

**Kartę zawodnika** będzie można pobrać przed zawodami po zalogowaniu się na swoje konto w systemie zapisów na [www.startlist.pl](http://www.startlist.pl) w zakładce „MÓJ PROFIL”.

**WAŻNE!** Zawodnik bez wydrukowanej karty zawodnika nie będzie dopuszczony do startu.

**Osoby niepełnoletnie** startujące na dystansie ADVENTURE oraz ADVENTURE Trip mają obowiązek przedłożyć podpisaną zgodę rodzica lub opiekuna prawnego na udział w Garmin Gravel Race.

## ZGODA RODZICA/OPIEKUNA



## ODBIÓR PAKIETÓW

Odbiór pakietów startowych na zawody Garmin Gravel Race odbędzie się w niedzielę, 01.10.2023 r. w godzinach 07:30-09:00 w biurze zawodów.

## PAKIET STARTOWY

W ramach pakietu startowego uczestnicy otrzymają:

- numer startowy z chipem, który przechodzi na własność zawodnika,
- torebkę na pakiet startowy,
- profesjonalny pomiar czasu i profesjonalnie oznaczoną trasę,
- profesjonalne zabezpieczenie medyczne,
- punkty odżywiania na trasie zawodów,
- ubezpieczenie NNW,
- pakiet żywieniowy na mecie,
- pamiątkowy medal za ukończenie zawodów.



## DEPOZYT

Depozyt dla zawodników będzie mieścił się w okolicach ośrodka Ski&Sun Świeradów-Zdrój, ul. Źródłana 7 w miejscu oznaczonym napisem „depozyt”. Będzie on czynny w dniu zawodów. **Otwarcie depozytu** nastąpi godzinę przed startem, a jego zamknięcie w czasie rozpoczęcia dekoracji. Torby na depozyt będzie można dostać w punkcie depozytowym. Depozyt wydawany będzie na podstawie okazanego numeru startowego.

## MYJKA

Myjka ciśnieniowa do umycia rowerów będzie się znajdować z boku budynku dolnej stacji kolejki gondolowej - od strony toru saneczkowego.

## PARKING

Parking zawodów znajdować się będzie w bezpośrednim sąsiedztwie Ośrodka Ski&Sun Świeradów-Zdrój przy ul. Strażackiej

Parking jest płatny - **30 zł** za dobę.



## UTRUDNIENIA W RUCHU

W niedzielę 01.10.2023 przewidziane są chwilowe utrudnienia w ruchu drogowym polegające na krótkotrwałym wstrzymaniu ruchu na 400 metrowym odcinku ul. Strażackiej pomiędzy Dolną stacją kolejki gondolowej Ski&Sun, a parkingiem "TEWA".

Ruch wstrzymany będzie w momentach startu zawodników tj. 8:25-08:40 oraz 10:10-10:25.





## ZASADY OBOWIĄZUJĄCE NA CAŁEJ TRASIE ZAWODÓW

Trasa zawodów Garmin Gravel Race przebiega po terenach znajdujących się w obszarze Natura 2000 i prowadzi przez Nadleśnictwo Świeradów - w tym przez rezerwat przyrody „Torfowiska Doliny Izery” oraz Nadleśnictwo Szklarska Poręba.

W związku z tym, **wszyscy uczestnicy zawodów zobowiązani są do przestrzegania zasad panujących na tym terenie tj.:**

- przestrzegania ograniczeń w użytkowaniu gruntów leśnych, wynikających z przepisów prawa powszechnie obowiązującego, w tym w szczególności ustawy o lasach, ustawy o ochronie przyrody oraz ustawy o ochronie przeciwpożarowej;
- bezwzględnego zakazu używania na trasie zawodów otwartego ognia oraz przedmiotów łatwopalnych;
- bezwzględnego utrzymanie czystości i zakazu zanieczyszczania terenu;
- zakazu poruszania się poza wyznaczonymi trasami;
- zakazu zakłócania ciszy, a w szczególności zakazie używania na trasie zawodów gwizdków, armatek hukowych lub innych przedmiotów lub instrumentów powodujących hałas.

**Uczestnikom zawodów łamiącym powyższe zasady, zgodnie z Regulaminem, grozi dyskwalifikacja.**



**BERRIA®**

Driven by Excellence

# Berria Belador Allroad...



bo KAŻDA droga  
jest Twoja!



@berriapolska

# STREFA STARTU

## START HONOROWY



Przejazd ok. 200 m  
z parkingu Ski&Sun  
Świeradów-Zdrój.

## START OSTRY



Start Ostry z ul. Strażackiej.

Wyścig rozpocznie się „startem ostrym” z wyznaczonego miejsca linii startu. “Start ostry” znajduje się na ul. Strażackiej w Świeradowie-Zdroju i jest oddalony o ok. 200 m od miejsca startu “honorowego”.

Pierwszy sygnał startera oznacza, że zawodnicy ruszają spokojnie utrzymując tempo pojazdu technicznego (ok. 20-25km/h). Żaden zawodnik nie może przekroczyć linii tyłu pojazdu technicznego, co będzie weryfikowane przez sędziego startera znajdującego się w pojeździe technicznym.

Wyścig i włączenie pomiaru czasu nastąpi na drugi sygnał startera z ul. Strażackiej spod bramy i z wyznaczonej linii startu. Pojazd techniczny przyspieszy przekraczając linię startu ostrego, umożliwiając bezpieczne rozpoczęcie rywalizacji.

**WAŻNE** - zawodnicy walczący o czołowe lokaty proszeni są o ustawianie się na czele wyścigu.

**NUMER ALARMOWY 793 794 552**



# Sezon rowerowy nie ma końca!



**bike Board**  
MAGAZYN ROWEROWY

Na łamach czasopisma:

- ✓ Testujemy
- ✓ Inspirujemy
- ✓ Doradzamy

Prenumeruj i bądź na bieżąco!

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

# TRASA ZAWODÓW



TRASA GARMIN CONNECT  
Garmin Gravel Race Izery 2023  
dystans ADVENTURE i ADVENTURE Trip 30 km



TRASA GARMIN CONNECT  
Garmin Gravel Race Izery 2023  
dystans EXPEDITION i EXPEDITION Trip 65 km

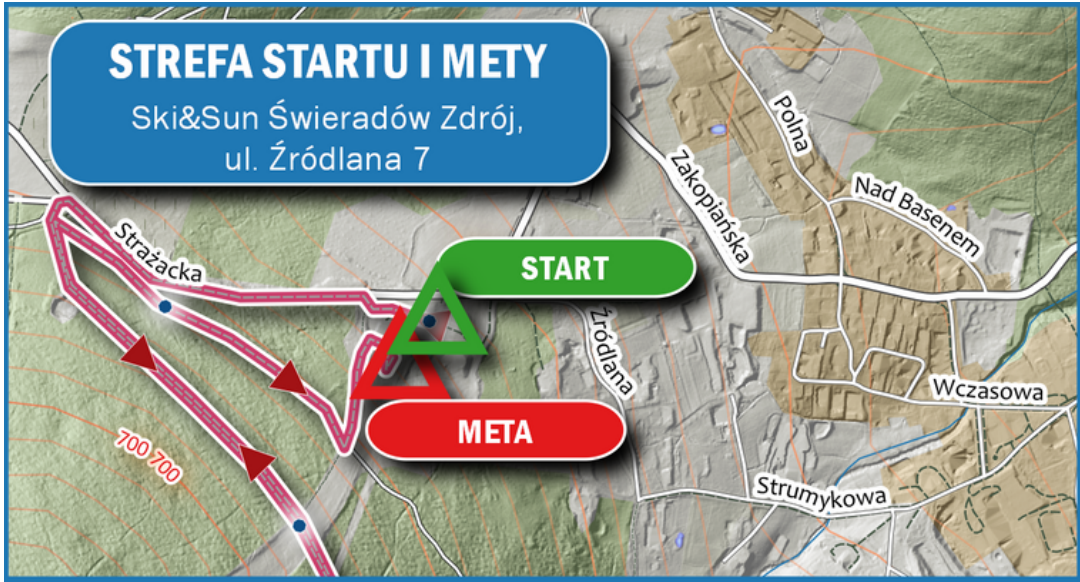




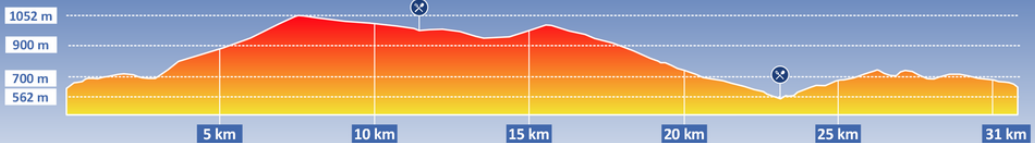
# TRASA ZAWODÓW

## STREFA STARTU I METY

Ski&Sun Świeradów Zdrój,  
ul. Źródłana 7



## PROFIL TOPOGRAFICZNY TRASY GARMIN GRAVEL RACE IZERY - 30 KM



Min. wysokość: 562 m, śr. wysokość 809 m, max. wysokość 1052 m;  
Wzrost/spadek wysokości: 760 m/ -749 m



## PROFIL TOPOGRAFICZNY TRASY GARMIN GRAVEL RACE IZERY - 65 KM



Min. wysokość: 564 m, śr. wysokość 878 m, max. wysokość 1114 m;  
Wzrost/spadek wysokości: 1420 m/ -1408 m





# DYSTANSE

## **Dystans EXPEDITION – ok. 65 km (1 pętla):**

dla zawodników startujących na rowerach typu gravel spełniających warunki: opony o szerokości do 50 mm, koła wielkości 27,5 cali lub 28 cali, kierownica typu „baranek”.

## **Dystans EXPEDITION Trip – ok. 65 km (1 pętla):**

dla zawodników startujących na innych rowerach niż rowery typu gravel.

## **Dystans ADVENTURE – ok. 30 km (1 pętla):**

dla zawodników startujących na rowerach typu gravel spełniających warunki: opony o szerokości do 50 mm, koła wielkości 27,5 cali lub 28 cali, kierownica typu „baranek”.

## **Dystans ADVENTURE Trip – ok. 30 km (1 pętla):**

dla zawodników startujących na innych rowerach niż rowery typu gravel.

## **LIMIT CZASU UKOŃCZENIA ZAWODÓW**

6,5 h na dystansie EXPEDITION i EXPEDITION Trip i 4 h na dystansie ADVENTURE i ADVENTURE Trip.

Dopuszcza się możliwość udziału zawodników na elektrycznych rowerach typu gravel oraz innych rowerach, jednak w tym przypadku rezultat nie zostanie uwzględniony w oficjalnych wynikach. Zawodnicy startujący na takich rowerach startować będą w przejeździe pn. EXPEDITION Trip oraz ADVENTURE Trip.

# PUNKTY ŻYWIENIOWE

## ADVENTURE

**PUNKT 1** / POLANA IZERSKA 12 KM - Woda, Izo, Coca-Cola, Banany, Pomarańcze, Paluszki, Kabanosy, galaretki w czekoladzie, żelki, bułeczki maślane z czekoladą;

**PUNKT 2** / DROGA SUDECKA 23,5 KM - Woda, Izo, Coca-Cola, Banany, pomarańcze, kabanosy, bułki z pasztetem, bułki z dżemem, mieszanka studencka (żurawina, orzechy, rodzyнки), napój energetyczny Black;

\* W celu przelania napojów, każdy zawodnik ma obowiązek posiadania własnego bidonu lub kubka. Na punktach nie będą przekazywane butelki lub kubki z napojami.

**PUNKT ZA META** - makaron (wersja mięsna lub wege), woda, banan, napój energetyczny Black, napój izotoniczny, kabanosy;

## EXPEDITION

**PUNKT 1** / POLANA IZERSKA 12 KM -Woda, Izo, Coca-Cola, Banany, Pomarańcze, Paluszki, Kabanosy, galaretki w czekoladzie, żelki, bułeczki maślane z czekoladą;

**PUNKT 2** / JAKUSZYCE 35 KM - Woda, Izo, Coca-Cola, Banany, zupa, herbata, paluszki, galaretki w czekoladzie, czekolada gorzka, żel energetyczny;

**PUNKT 3** / DROGA SUDECKA 58 KM - Woda, Izo, Coca-Cola, Banany, pomarańcze, kabanosy, bułki z pasztetem, bułki z dżemem, mieszanka studencka (żurawina, orzechy, rodzyнки), napój energetyczny Black;

\* W celu przelania napojów, każdy zawodnik ma obowiązek posiadania własnego bidonu lub kubka. Na punktach nie będą przekazywane butelki lub kubki z napojami.

**PUNKT ZA META** - makaron (wersja mięsna lub wege), woda, banan, napój energetyczny Black, napój izotoniczny, kabanosy;

# TRACERY

Dzięki współpracy z **Poltrax** podczas zawodów Garmin Gravel Race 2023 zawodnicy z dystansu **EXPEDITION i EXPEDITION Trip** otrzymają w swoim pakiecie startowym trackery od firmy Poltrax.

Wasi bliscy i znajomi będą mogli na bieżąco śledzić Wasze poczynania na trasie zawodów!

## **WAŻNE!**

Po ukończeniu rywalizacji (po przekroczeniu linii mety) należy niezwłocznie zwrócić tracker. W przypadku zgubienia trackera zawodnik musi wnieść opłatę w kwocie 300 zł.

## **LINKI DO ŚLEDZENIA**

Przełącz/udostępnij link znajomym, aby śledzili Twoją poczynania podczas Garmin Gravel Race! Link do śledzenia:

**GGR 65 KM: [www.poltrax.live/garmingravel](http://www.poltrax.live/garmingravel)**



# WYPOSAŻENIE OBOWIĄZKOWE

W czasie trwania zawodów każdy z uczestników powinien posiadać przy sobie wyposażenie obowiązkowe, które może być skontrolowane przez organizatora. Brak jakiegokolwiek elementu wyposażenia obowiązkowego będzie skutkować dyskwalifikacją.

## WYPOSAŻENIE OBOWIĄZKOWE NA DYSTANSACH

### EXPEDITION/ EXPEDITION Trip/ ADVENTURE/ ADVENTURE Trip:

- numer startowy wraz z chipem otrzymany od organizatora;
- ważny dowód osobisty lub paszport;
- folia NRC;
- bidon, kubek lub bukłak;
- telefon komórkowy z naładowaną baterią (zalecamy wpisanie numeru kontaktowego do organizatora oraz do GOPR 985 lub 601 100 300);
- dzwonek rowerowy;
- gotówka minimum 50 zł.

Na wszystkich dystansach Garmin Gravel Race **zaleca się** posiadanie urządzenia umożliwiającego nawigację satelitarną wraz ze śladem trasy pobranym z oficjalnej strony imprezy.

Wyścig odbędzie się w głównej mierze po ścieżkach leśnych, na których odbywać się będzie normalny ruch turystyczny. Zawodnicy zobowiązani są do zachowania ostrożności. Część trasy przebiegać będzie przez drogi publiczne. Zawodnicy zobowiązani są do stosowania się do przepisów Ustawy Prawo o Ruchu Drogowym oraz do zachowania szczególnej ostrożności. Każdy uczestnik zobowiązany jest do jazdy w kasku rowerowym. Na trasie zlokalizowane będą sędziowskie punkty kontrolne. Ominięcie któregoś z punktów kontrolnych będzie karane dyskwalifikacją. **Każdy uczestnik, który zrezygnuje z udziału w wyścigu w trakcie jego trwania powinien bezzwłocznie zgłosić ten fakt obsłudze ratowniczej będącej na trasie wyścigu lub w Biura Zawodów pod rygorem poniesienia kosztów akcji poszukiwawczej.**





**Wobec uczestników łamiących zasady Regulaminu Zawodów i obowiązujące zasady bezpieczeństwa Komisja Sędziowska może zasądzić:**

- upomnienie,
- karę czasową,
- dyskwalifikację.

## **ZAWODNIK MOŻE ZOSTAĆ UKARANY ZA:**

jazdę bez kasku, jazdę w słuchawkach podczas wyścigu, ominięcie punktu kontrolnego, łamanie zasad ruchu drogowego, śmiecenie poza punktem odświeżania, nieposzanowanie środowiska naturalnego, nieprzestrzeganie zasady „fair play” oraz inne zachowania uznane przez sędziego zawodów jako przewinienia.

**Decyzja sędziego dotycząca kary jest ostateczna.**



---

SPONSOR TYTULARNY

**GARMIN®**

---

SPONSOR



---

PARTNERZY CYKLU



Nadleśnictwo Świeradów



Nadleśnictwo Szklarska Poręba



---

GOSPODARZ



---

ORGANIZATOR

labo®  
SPORT

---

PATRON MEDIALNY

**bike**Board

---