

TYCHY ✓ DOBRE MIEJSCE



STOWARZYSZENIE PROMOCJI LEKKIEJ ATLETYKI



TYSKI PÓŁ MARATON

INFORMATOR
ZAWODNIKA



lat miasta
TYCHY

06
09
26

WWW.TYSKIPOLMARATON.PL

WITAJCIE, BIEGACZE!

SPLA TYCHY



GOTOWI NA 21,0975 KM?

Przed Wami 14 Tyski Półmaraton. W tym informatorze zebraliśmy najważniejsze informacje: odbiór pakietów, program, parkingi, trasę, sztafety, biegi dziecięce, miasteczko biegowe i bezpieczeństwo. Przeczytajcie go przed niedzielą i przyjedźcie z odpowiednim zapasem czasu.

S

ORGANIZATOR

SPLA Tychy
Stowarzyszenie Promocji Lekkiej
Atletyki

NAJWAŻNIEJSZE

Start: niedziela 06.09.2026, godz. 09:00 • Stadion Lekkoatletyczny w Tychach, ul. Edukacji



REGULAMIN



LISTA STARTOWA



STRONA WWW



FACEBOOK



INSTAGRAM



SPLA TYCHY

04 Program

09 Sztafety — zasady

14 Start wózkowych

05 Odbiór pakietów

10 Sztafety — transport

15 Miasteczko biegowe

06 Niedziela — dzień startu

11 Bieg Panterki

16 Bezpieczeństwo

07 Parkingi

12 Utrudnienia

17 Pacemakerzy i kibice

08 Trasa

13 Wyniki i LIVE

18 Checklista

PROGRAM

PIĄTEK I SOBOTA

04 PIĄTEK — 04.09.2026

GEMINI PARK TYCHY, Towarowa 2c
Poziom „0”, naprzeciw Cukierni Niedźbała

16:00–20:00 — Biuro Zawodów
Odbiór pakietów i numerów dziecięcych.

05 SOBOTA — 05.09.2026

GEMINI PARK TYCHY, Towarowa 2c
Poziom „0”, naprzeciw Cukierni Niedźbała

10:00–18:00 — Biuro Zawodów
Odbiór pakietów i numerów dziecięcych.

JAK TRAFIĆ?

Biuro mieści się na poziomie parkingu podziemnego — zaparkuj w strefie żółtej lub zielonej. Zejdź schodami przy Biedronce.

Odbiór pakietu w piątek lub sobotę to spokojniejszy poranek w dniu zawodów.

LOKALIZACJA GEMINI PARK

PLAN CENTRUM

PIĄTEK LUB SOBOTA

To najlepszy i najbezpieczniejszy wybór.



NIEDZIELA

Awaryjny odbiór pakietów: 06:30–08:30

Numery dziecięce: 07:00–12:30

NIE CZEKAJ DO OSTATNIEJ CHWILI

W niedzielę mogą tworzyć się kolejki. Organizator nie gwarantuje wydania pakietu osobom, które zgłoszą się tuż przed startem.

MAPKA MIASTECZKA BIEGOWEGO

UPOWAŻNIENIE — PÓŁMARATON

UPOWAŻNIENIE — BIEGI DZIECIĘCE

NIEDZIELA — DZIEŃ STARTU

06.09.2026

06:30

Biuro Zawodów

08:30

Koniec odbioru pakietów

09:00

START BIEGU

10:30–12:00

Poczęstunek

ok. 12:00

Dekoracja

12:30

Koniec odbioru numerów
dzieci

ok. 13:00

Bieg Panterki



ZALECANY: GALERIA KWIATOWA

Duży parking przy Galerii Kwiatowej i drodze nr 44 • odległość od startu ok. 1,5 km.

GALERIA KWIATOWA — LOKALIZACJA

P STAROKOŚCIELNA

ok. 500 m • duży

LOKALIZACJA

P JAWOROWA

ok. 1 km • mały

LOKALIZACJA

P TEATR

ok. 1,2 km • mały

LOKALIZACJA

P BARONA

ok. 1 km • mały

LOKALIZACJA

P BASEN

bardzo mały • ograniczenia
7:30–12:30

LOKALIZACJA

P P+R SZPITAL

ok. 1,7 km • płatny

LOKALIZACJA

P STADION ZIMOWY

darmowy przy lodowisku
płatny P+R • ok. 2,2 km

LOKALIZACJA

P P+R DWORZEC PKP

ok. 2,5 km • płatny

LOKALIZACJA

MAPA TRASY

MAPA MIASTECZKA

UTRUDNIENIA



KM OZNACZENIE I POMIAR

Znaki pionowe co 1 km • pomiar kontrolny • strefa zmian sztafet około 9 km.

HO NA TRASIE

5 punktów z wodą • izotonik na 2. i 4. punkcie • w razie upału punkty zraszające.



3,5 km

WODA



8,4 km

WODA + IZO



12 km

WODA



14,5 km

WODA + IZO



17,2 km

WODA

MAPA INTERAKTYWNA

POBIERZ GPX

MAPA GRAFICZNA

SZTAFETY — NAJWAŻNIEJSZE ZASADY

OKOŁO 9 KM + 12,1 KM

1 2 OSOBY

Kobieca, męska lub mieszana.

2 LIMIT 100

Decydują opłacone zgłoszenia.

3 PAŁECZKA

Obowiązkowa; zwrot na mecie.

4 STREFA ZMIAN

Dzika Plaża na Paprocanach.

LOKALIZACJA STREFY ZMIAN

5 NUMERY

Inny kolor numerów startowych.

6 NAGRODY

TOP 3: K, MIX i M.

WAŻNE

Pałeczkę przekazujecie wyłącznie w wyznaczonej strefie. Po zmianie pierwszy zawodnik niezwłocznie opuszcza strefę.

SZTAFETY — TRANSPORT

DZIKA PLAŻA



I. DOJAZD NA ZMIANĘ

Przystanek TYCHY STADION po stronie Parku Niedźwiadków.
Odjazd ok. 09:05. Wsiadka: pętla PAPROCANY, następnie
dojście ok. 1 km.

LOKALIZACJA PRZYSTANKU



II. POWRÓT NA START

Przejdzie ok. 1,4 km na przystanek TYCHY OŚ. W po stronie SP nr
7. Odjazd po dotarciu ostatniego zawodnika na metę.

LOKALIZACJA PRZYSTANKU

KOORDYNACJA

Transport prowadzi wolontariusz TEAM Tyskiego Półmaratonu. Komunikacja miejska będzie w większości wstrzymana.

Alternatywy: Metrorower, hulajnoga, spacer lub spokojna przebieżka. Na Dzikiej Plaży będzie zabezpieczenie medyczne i medal dla pierwszej osoby ze sztafety.

PAŁECZKI

Odbieracie je z pakietem, przekazujecie na zmianie i obowiązkowo zwracacie obsłudze na mecie.

MAPKA TRANSPORTU SZTAFET

BIEG PANTERKI

START OKOŁO 13:00



2022 i młodsi

100 m

osobno dziewczęta i chłopcy

2021–2020

200 m

osobno dziewczęta i chłopcy

2019–2018

300 m

osobno dziewczęta i chłopcy

2017–2016

400 m

osobno dziewczęta i chłopcy

2015–2014

800 m

osobno dziewczęta i chłopcy

2013–2011

1000 m

osobno dziewczęta i chłopcy

ZASADA

Dzieci startują samodzielnie. Tylko na 100 m może towarzyszyć jeden rodzic lub opiekun.

[REGULAMIN](#)

[LISTA STARTOWA](#)

[UPOWAŻNIENIE](#)

UTRUDNIENIA W RUCHU

NIEDZIELA 08:00–12:00

Czasowe blokady lub zwężenia:

! ULICE NA TRASIE
Edukacji • Budowlanych • Biblioteczna • Bocheńskiego • Begonii • Harcerska • Żwakowska • Stoczniowców 70 • Jaśkowicka • Sikorskiego • Nad Jeziorem • Armii Krajowej • Wyszyńskiego • Dąbrowskiego • Grota Roweckiego • Niepodległości

OBSZAR FIOLETOWY

Aleja Bielska przy browarze po krótkim zamknięciu.

OBSZAR ZIELONY

Sikorskiego Piłsudskiego Niepodległości Edukacji DK86.

OBSZAR ŻÓŁTY

Aleja Bielska do Kobióra. Skrzyżowanie z Sikorskiego około 10:00.

OBSZAR CZERWONY

Brak wyjazdu w czasie biegu — zaparkuj wcześniej poza obszarem.

MAPKA UTRUDNIENÍ



WYNIKI LIVE

Wyniki będzie można śledzić na stronie mkttime.pl.
Dodatkowy pomiar międzyczasu zaplanowano na 9,5 km.



TRANSMISJA NA YOUTUBE

Relacja LIVE będzie dostępna na kanale Stowarzyszenia SPLA.

[OTWÓRZ WYNIKI LIVE](#)

[OTWÓRZ KANAŁ YOUTUBE](#)

PRZEŚLIJ LINK BLISKIM

Niech kibicują również wtedy, gdy nie mogą być z Wami na trasie.

USTAWCIE SIĘ Z PRZODU STAWKI

Dotyczy osób na wózkach oraz biegaczy z dzieckiem w wózku.

INFORMACJE BEZPIECZEŃSTWA DLA BIEGNĄCYCH

1 PRAWA STRONA

Poruszajcie się prawą stroną drogi.

2 OSTROŻNOŚĆ

Zachowajcie szczególną uwagę na trasie.

3 POJAZDY

Przepuszczajcie pilota biegu, Policję i pojazdy przed stawką.

START

Przed startem biegu głównego — około godziny 09:00.

MIASTECZKO BIEGOWE

MIĘDZY STADIONAMI PRZY UL. EDUKACJI



DEPOZYT

Stadion Miejski, Edukacji
7

PRZEBIERALNIE + PRYSZNICE

Wejście od tyłu, sektory I1
i I2

TOALETY

Przy starcie, gastronomii
i na stadionie

MASAŻE

Plac przed stadionem
lekkoatletycznym

STREFY

Partnerzy, wystawcy
i atrakcje dla dzieci

GASTRONOMIA

Posiłki i strefa
gastronomiczna

MAPA ONLINE

MAPA GRAFICZNA



ZABEZPIECZENIE MEDYCZNE

Na trasie dyżurują karetki z zespołami medycznymi. Jeśli potrzebujesz pomocy albo widzisz osobę, która jej potrzebuje — reaguj natychmiast.



KOMU ZGŁOSIĆ?

Najbliższej osobie z obsługi: policjantowi, strażnikowi miejskiemu lub wolontariuszowi.

WOLONTARIUSZE

Pomagają w biurze, na trasie, punktach odżywczych i mecie. Słuchajcie ich wskazówek i docieńcie ich społeczną pracę.

SŁUCHAJ OBSŁUGI • DBAJ O SIEBIE • REAGUJ

W razie problemu nie czekaj — poproś o pomoc.

PACEMAKERZY I DOPING

ENERGIA NA TRASIE

STREFY KIBICA

P

PACEMAKERZY

Czasy od 1:20 do 2:15, co 5 minut. Szukaj pomarańczowych baloników.

1. ZDZ TYCHY

zagłosuj na mecie

2. WARSZTAT FORMY

zagłosuj na mecie

3. TYSKIE SINICE

zagłosuj na mecie

4. VIKINGOWIE TYCHY

zagłosuj na mecie

5. HOKEJOWE ATOMÓWKI

zagłosuj na mecie

6. SCHRONISKOWE PANTERY

zagłosuj na mecie

DODATKOWY DOPING

Na trasie czekać będą również dwa miejsca kibicowania: ZESPÓŁ i DJ.

G

GRAWER NA MEDALU

Nazwisko i czas • usługa dodatkowo płatna: 25 PLN.

CHECKLISTA ZAWODNIKA

SPRAWDŹ PRZED WYJŚCIEM

- | | |
|--|--|
| ☐ Numer startowy przypięty z przodu | ☐ Nawodnienie bez eksperymentów |
| ☐ Strój dopasowany do pogody | ☐ Telefon i linki pod ręką |
| ☐ Sprawdzone buty biegowe | ☐ Przyjazd z zapasem czasu |
| ☐ Dojazd i parking zaplanowane | ☐ Pałeczka sztafetowa — jeśli dotyczy |
| ☐ Śniadanie odpowiednio wcześniej | ☐ Dobry humor i gotowość na bieg życia. |

NAJWAŻNIEJSZE

Spokojna głowa to najlepszy początek dobrego biegu. Nie zostawiaj niczego na ostatnią chwilę.

TYCHY ✓ DOBRE MIEJSCE



STOWARZYSZENIE PROMOCJI LEKKIEJ ATLETYKI

06
09
26

POWODZENIA!

NIECH PANTERA NIESIE WAS DO METY

Biegnijcie mądrze, bezpiecznie i z uśmiechem.
Do zobaczenia 6 września!

EKIPA SPLA TYCHY

75
lat miasta
TYCHY

WWW.TYSKIPOLMARATON.PL

ZAWODNIKA

WWW.TYSKIPOLMARATON.PL