

citi handlowy®  
**IRONMAN**  
**70.3**®  **WARSAW**  
**POLAND**

# INFORMATOR ZAWODNIKA



# WARSAWA 2023



# POCZUJ ATMOSFERĘ UBIEGŁOROCZNEJ RYWALIZACJI!







# SPIS TREŚCI

POWITANIE

TOP 5 RZECZY DO ZOBACZENIA

CHECKLISTA

PROGRAM

MIASTECZKO EVENTOWE

TRANSPORT

PAKIET STARTOWY

BIURO ZAWODÓW

BRIEFING

DZIEŃ STARTU

PŁYWANIE

ROWER

BIEG

SZTAFETY

STREFA METY

CEREMONIA DEKORACJI

SLOT ALLOCATION

DOBRCZE WIEDZIEĆ

KIDS RUN

NIGHT RUN

# POWITANIE



Z czym nam się kojarzą wakacje? Z bezstreskimi chwilami nad wodą, przejażdżkami rowerowymi po okolicy, spacerami po lesie, a w przypadku bardziej aktywnych osób z joggingiem.

W triathlonie łączą się te wszystkie aktywności i gdybym nie wiedział jak ciężko trenujecie, mógłbym zażartować, że uprawiacie nie triathlon, tylko... jedne wielkie wakacje.

Doceniam jednak bardzo Wasz codzienny trening, wiem, ile wysiłku kosztuje start w zawodach. Dlatego staramy się w Warszawie stworzyć warunki do sportowej rywalizacji na najwyższym poziomie. Będziemy Wam kibicować na trasie i z góry dziękuję za to, że zainspirujecie rzesze warszawianek i warszawiaków chociaż do jednej z uprawianych przez Was konkurencji.

Jako prezydent stolicy mam też jedną prośbę. Powiedzcie swoim znajomym, że Warszawa to miasto, w którym można pływać, jeździć na rowerze, biegać – i to przy aplauzie kibiców. Chcemy by Warszawa była różnorodna, była miastem dla wszystkich, by wszyscy mogli czuć się tu jak u siebie w domu. W weekend 10-12 czerwca stolica będzie przede wszystkim domem triathlonistek i triathlonistów.

**Prezydent m. st. Warszawy  
Rafał Trzaskowski**



# WARSZAWA



Warszawa

STOLICA  
WOLNEGO  
CZASU

# POWITANIE



DRODZY TRIATHLONIŚCI,

cieszę się, że możemy Was zaprosić do udziału w kolejnej już edycji Citi Handlowy IRONMAN 70.3 Warsaw. Z prawdziwą dumą wspieramy Was w realizowaniu Waszych sportowych pasji!

Naszą misją w Citi Handlowy jest napędzanie rozwoju. Dbamy o klientów tak, by mogli realizować swoje najbardziej ambitne cele tutaj, w Polsce i na całym świecie. Często mówimy o naszych przedsiębiorcach, że są „progress makerami” (liderami rozwoju). To oni napędzają gospodarkę, tworzą nowe miejsca pracy i przestrzeń dla rozwoju nowych produktów i usług.

W ten czerwcowy weekend sportowych konkurencji w ramach Citi Handlowy IRONMAN 70.3 Warsaw to Wy jednak będziecie naszymi Liderami Rozwoju! Nie mam wątpliwości, że Wasze zacięcie, energia – poniosą nas dalej. Będą inspiracją do rozwoju dla wielu z nas!

Citi Handlowy IRONMAN 70.3 Warsaw to opowieść o wielkiej pasji, niezwyklej konsekwencji, jaka potrzebna jest do realizowania tej pasji, ale też o przyjaźni i grze zespołowej. Wielu z Was wystartuje w zawodach drużynowo. Dołączą do Was drużyny pracowników oraz klientów i parterów Citi Handlowy, które startują w tym roku w sztafecie na dystansie 5150. Cieszę się, że razem możemy rozwijać kulturę triathlonu w Polsce!

Płynąc, jadąc czy biegnąc do mety pamiętajcie, że wraz z długimi miesiącami wyrzeczeń, napiętych planów treningowych, wzlotów i upadków Wy już wygraliście! Pamiętajcie też o swoich kibicach – rodzinie, przyjaciółach, najbliższych - którzy byli z Wami przez ten długi czas przygotowań. Tegoroczne zawody Citi Handlowy IRONMAN 70.3 Warsaw odbywają się właśnie pod hasłem „Roku kibicowania”, które zwraca uwagę i docenia tych, bez których sportowe zmagania byłyby o wiele trudniejsze do osiągnięcia i pozbawione radości wspólnego świętowania.

Sukces, także ten sportowy, to zazwyczaj zasługa dobrej gry zespołowej! Życzymy Wam, byście na mecie poczuli wraz ze swoimi kibicami smak Waszego sukcesu!

**Maciej Kropidłowski**

Wiceprezes Citi Handlowy, sponsor inicjatywy Live Well at Citi,  
zawodnik sztafet w ramach Citi Handlowy IRONMAN 70.3 Warsaw





# Twoja pasja, Twój biznes.

razem możemy więcej!

Wiemy, że to, co robisz, wymaga wytrwałości, siły i otwartości na współpracę.  
**Sprawdź, co globalny bank może zrobić dla Ciebie i Twojej firmy.**

[www.citihandlowy.pl](http://www.citihandlowy.pl)  
Bank Handlowy w Warszawie S.A.

**citi handlowy**<sup>®</sup>

Znaki Citi oraz Citi Handlowy stanowią zarejestrowane znaki towarowe Citigroup Inc., używane na podstawie licencji. Spółce Citigroup Inc. oraz jej spółkom zależnym przysługują również prawa do niektórych innych znaków towarowych tu użytych.

# POWITANIE

Drodzy Zawodnicy!

Witam serdecznie w gminie Nieporęt nad Jeziorem Zegrzyńskim uczestników imprezy „Citi Handlowy IRONMAN 70.3 Warsaw”.



Tegoroczne zawody odbywać się będą w szczególnych okolicznościach – w tym roku Jezioro Zegrzyńskie kończy 60 lat! Według magazynu Travelist nasz akwen został uznany za jedno z najpiękniejszych jezior w Polsce. To także największe jezioro na Mazowszu. Malownicze plenery i wspaniałe warunki do aktywnego wypoczynku oraz uprawiania sportów wodnych sprawiają, że Jezioro Zegrzyńskie jest jednym z najchętniej odwiedzanych miejsc przez mieszkańców aglomeracji warszawskiej.

Cieszę się, że warunki, jakie oferuje gmina Nieporęt, znalazły uznanie w oczach Organizatorów. Dzięki temu już kolejny raz nasi mieszkańcy będą świadkami sportowej rywalizacji na najwyższym poziomie. Cieszę się, że warunki, jakie oferuje gmina Nieporęt, znalazły uznanie w oczach Organizatorów. Zawodnicy rozpoczną rywalizację w wodach Jeziora Zegrzyńskiego, żeby następnie na rowerach pokonać trasę do Warszawy i zakończyć zmagania na trasie biegowej.

Daje nam to okazję do kibicowania Waszym zmaganiom i przeżywania, razem z Wami, ogromnych pozytywnych emocji. Walka z samym sobą, przełamywanie barier i dążenie do osiągnięcia jak najlepszego wyniku to chyba najcenniejsze wartości tej rywalizacji. Jestem przekonany, że po tych zawodach kolejne osoby, zachęcane Waszym przykładem, zdecydują się na dołączenie do grupy aktywnie trenujących. Gmina Nieporęt to miejsce przyjazne sportowcom, dlatego w dniu zawodów „Citi Handlowy IRONMAN 70.3

Warsaw”. obiecuję gorący doping i życzę uczestnikom wielu sukcesów oraz niezapomnianych wrażeń i emocji.

**Wójt Gminy Nieporęt**  
**Sławomir Maciej Mazur**



# POWITANIE

Drodzy!

Serdecznie dziękuję Wam w imieniu całego zespołu organizacyjnego za to, że będziecie z nami podczas tegorocznej edycji Citi Handlowy IRONMAN 70.3 Warsaw, wraz z imprezami towarzyszącymi.

Rekordowa frekwencja wydarzenia to dla nas z jednej strony ogromny zaszczyt, ale i motywacja do działania oraz odpowiedzialność za to, byście jak najlepiej bawili się przez cały weekend.



Cieszymy się tym bardziej, że będziemy gościć w stolicy zawodników i zawodniczki z ponad 60 różnych krajów. To dla nas, ale i dla Warszawy jako gospodarza imprezy, niezwykle cenne, że Citi Handlowy IRONMAN 70.3 Warsaw nie tylko dostarcza wiele pozytywnych emocji sportowych, ale też pokazuje miasto od najlepszej strony sportowcom z całego świata.

W tym roku czeka nas kilka nowości. Pierwsza z nich już w piątek, 9 czerwca w godzinach wieczornych. O 23:00 wystartuje bowiem Night Run Warsaw, który jest nowym elementem w programie wydarzenia. Liczymy, że ten krótki, 5-kilometrowy bieg w historycznej części miasta będzie okazją do startu dla wielu osób, które dopiero aspirują do grona triathlonistów lub być może właśnie zaczynają swoją przygodę z bieganiem. Dla uczestników niedzielnych zmagania to z kolei okazja, by zapoznać się z naszą trasą biegową. Jesteśmy przekonani, że udział w Night Run Warsaw, poprzedzony efektownym pokazem w Multimedialnym Parku Fontann, to doskonały plan na piątkowy wieczór.

Druga istotna nowość to zmiana lokalizacji startu i strefy T1, co pociągnęło za sobą również korekty trasy kolarskiej. Nadal pływać będziemy w spokojnych wodach Jeziora Zegrzyńskiego, ale przenieśliśmy się znacznie bliżej Warszawy, do Portu Nieporęt. Celem tej zmiany jest ułatwienie zawodnikom logistyki związanej z dojazdem do strefy T1 w sobotę oraz w niedzielę rano. Mamy nadzieję, że ta korzystna zmiana będzie dla Was odczuwalna, a zaoszczędzony czas przeznaczymy na odpoczynek lub korzystanie z uroków Warszawy.

Na koniec, chciałbym podziękować za ogromne wsparcie naszym sponsorom, partnerom, władzom Warszawy i Gminy Nieporęt, a także całemu zespołowi organizacyjnemu oraz wszystkim wolontariuszom, którzy będą nam pomagać przez cały weekend Citi Handlowy IRONMAN 70.3 Warsaw. Jestem przekonany, że dzięki Wam będzie to niezapomniana impreza!

Życzę wszystkim zdrowia i powodzenia na starcie!

**Michał Drelich**

Dyrektor Citi Handlowy IRONMAN 70.3 Warsaw

Enea  
**IRONMAN**  
**70.3** *GDYNIA*  
*POLAND*

4-6.08.2023



**GDYNIA 2023**



# 5 RZECZY DO ZOBACZENIA



Łazienki Królewskie

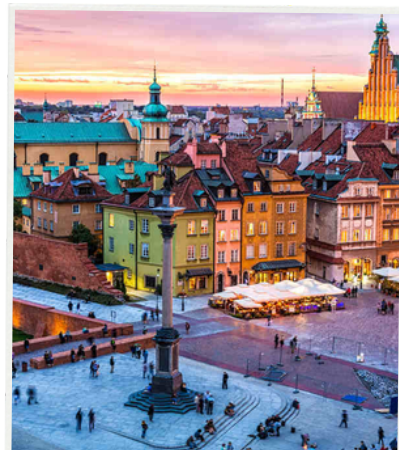
**Stare Miasto** to miejsce tętniące życiem i chętnie odwiedzane przez turystów. Urokliwe uliczki wybrukowane kostką i średniowieczne budynki odnowione po II wojnie światowej. Głównym punktem Starego Miasta jest Rynek – gwarny plac, wokół którego znajdują się kamienice dawnych mieszczan i eleganckie restauracje serwujące dania polskiej kuchni.

**Łazienki Królewskie** to ogród, w którego sercu ukryta jest letnia rezydencja ostatniego króla Polski – Stanisława Augusta Poniatowskiego. Na terenie ogrodu znajdują się również oranżerie, amfiteatr, teatr dworski oraz liczne rzeźby.

**Pałac Kultury i Nauki** jest wizytówką miasta i najbardziej charakterystyczną budowlą Warszawy. Pałac stanowił „dar narodu radzieckiego dla narodu polskiego”. Powstał w 1955 roku. Jest drugim najwyższym budynkiem w Polsce.

**Zamek Królewski** jest ozdobą Starego Miasta w Warszawie. Uległ całkowitemu zniszczeniu podczas II wojny światowej w 1944 roku. Odbudowa zamku trwała blisko 13 lat. Obecnie znajduje się w nim muzeum.

Nie można odwiedzić Polski nie próbując **tradycyjnych potraw**. Polska kuchnia słynie przede wszystkim ze znanych na całym świecie pierogów, a także mięs, zup czy klusek.



Stare Miasto



Pałac Kultury i Nauki



Polska kuchnia

# CHECK LIST

## PRZED WYŚCIGIEM:

- Pobierz kod QR i odbierz pakiet
- Dokument ze zdjęciem
- Licencja triathlonowa
- Przygotuj rower
- Sprawdź trasy
- Zaplanuj i przetestuj swoje odżywki
- Weź udział w odprawie zawodników

## DZIEŃ ZAWODÓW – PŁYWANIE

- Chip do pomiaru czasu
- Pianka pływacka (jeżeli jest wymagana)
- Okulary pływackie
- Czepek pływacki (zawarty w pakiecie startowym)
- Zatyczki do nosa (opcjonalne)

## DZIEŃ ZAWODÓW – ROWER

- Kask
- Buty na rower i skarpetki
- Pompka rowerowa
- Zegarek GPS lub licznik rowerowy
- Numer startowy (zalecany)
- Zestaw naprawczy do roweru
- Zatyczki do barów
- Nabój(e) CO2
- Dętka zapasowa
- Dodatkowe żele
- Wazelina
- Krem przeciwsłoneczny
- Okulary

## DZIEŃ ZAWODÓW – BIEG

- Buty biegowe i skarpetki
- Pas biegowy lub agrafki
- Czapka/daszek
- Żele i bidony z wodą
- Okulary
- Numer startowy (wymagany)

## DODATKOWO:

- Ręcznik
- Ubrania po wyścigu
- Szklą kontaktowe lub okulary korekcyjne
- Body Glide
- Balsam do ust
- Opaska do włosów
- Dobry humor :)



# PROGRAM

## PIĄTEK, 9 CZERWCA 2023

| GODZINA     | WYDARZENIE                                                            | LOKALIZACJA                |
|-------------|-----------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| 15:00-20:00 | GODZINY OTWARCIA BIURA ZAWODÓW (IRONMAN 70.3 I 5150 TRIATHLON SERIES) | MULTIMEDIALNY PARK FONTANN |
| 15:00-20:00 | GODZINY OTWARCIA EXPO                                                 | MULTIMEDIALNY PARK FONTANN |
| 15:00-22:30 | GODZINY OTWARCIA BIURA ZAWODÓW (NIGHT RUN)                            | MULTIMEDIALNY PARK FONTANN |
| 23:00       | NIGHT RUN                                                             | MULTIMEDIALNY PARK FONTANN |
| 23:45       | DEKORACJA NIGHT RUN                                                   | MULTIMEDIALNY PARK FONTANN |

## SOBOTA, 10 CZERWCA 2023

| GODZINA     | WYDARZENIE                                     | LOKALIZACJA                                      |
|-------------|------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| 10:00-20:00 | GODZINY OTWARCIA BIURA ZAWODÓW I EXPO          | MULTIMEDIALNY PARK FONTANN                       |
| 12:00-14:00 | KIDS RUN WARSAW                                | MULTIMEDIALNY PARK FONTANN                       |
| 12:00-20:30 | ZOSTAWIANIE WORKÓW Z RZECZAMI BIEGOWYMI W T2   | MKS POLONIA WARSZAWA - BOISKO BOCZNE             |
| 12:00-21:30 | WPROWADZANIE ROWERÓW DO STREFY ZMIAN T1        | PORT NIEPORĘT / JEZIORO ZEGRZYŃSKIE              |
| 13:30-18:00 | WELCOME BANQUET                                | MULTIMEDIALNY PARK FONTANN<br>(STREFA FINISHERA) |
| 13:40       | ODJAZD POCIĄGU SKM DO STREFY T1                | STACJA KOLEJOWA WARSZAWA GDAŃSKA                 |
| 14:30       | DEKORACJA KIDS RUN WARSAW                      | MULTIMEDIALNY PARK FONTANN                       |
| 15:00       | ODPRAWA TECHNICZNA W JĘZYKU POLSKIM            | SCENA, MULTIMEDIALNY PARK FONTANN                |
| 15:39       | ODJAZD POCIĄGU SKM DO STACJI WARSZAWA GDAŃSKA  | STACJA KOLEJOWA PKP NIEPORĘT                     |
| 15:55       | ODJAZD POCIĄGU SKM DO STREFY T1 ODJAZD POCIĄGU | STACJA KOLEJOWA WARSZAWA GDAŃSKA                 |
| 16:00       | ODPRAWA TECHNICZNA W JĘZYKU ANGIELSKIM         | SCENA, MULTIMEDIALNY PARK FONTANN                |
| 17:41       | ODJAZD POCIĄGU SKM DO STACJI WARSZAWA GDAŃSKA  | STACJA KOLEJOWA PKP NIEPORĘT                     |

# PROGRAM

**NIEDZIELA, 11 CZERWCA 2023**

| GODZINA     | WYDARZENIE                                                       | LOKALIZACJA                          |
|-------------|------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|
| 5:55        | ODJAZD POCIĄGU SKM DO STREFY T1                                  | STACJA KOLEJOWA WARSZAWA GDAŃSKA     |
| 6:30-7:30   | GODZINY OTWARCIA DEPOZYTU (CITI HANDLOWY 5150 WARSAW)            | PORT NIEPORĘT / JEZIORO ZEGRZYŃSKIE  |
| 6:30-7:30   | OTWARCIE STREFY ZMIAN T1 (CITI HANDLOWY 5150 WARSAW)             | PORT NIEPORĘT / JEZIORO ZEGRZYŃSKIE  |
| 7:22        | ODJAZD POCIĄGU SKM DO STREFY T1                                  | STACJA KOLEJOWA WARSZAWA GDAŃSKA     |
| 7:30-9:00   | OTWARCIE STREFY ZMIAN T1 (CITI HANDLOWY IRONMAN 70.3 WARSAW)     | PORT NIEPORĘT / JEZIORO ZEGRZYŃSKIE  |
| 7:30-9:00   | GODZINY OTWARCIA DEPOZYTU (CITI HANDLOWY IRONMAN 70.3 WARSAW)    | PORT NIEPORĘT / JEZIORO ZEGRZYŃSKIE  |
| 8:00-8:15   | ROLLING START - CITI HANDLOWY 5150 WARSAW                        | PORT NIEPORĘT / JEZIORO ZEGRZYŃSKIE  |
| 9:00-16:00  | GODZINY OTWARCIA EXPO ORAZ IRONMAN VILLAGE                       | MULTIMEDIALNY PARK FONTANN           |
| 9:30-10:00  | ROLLING START - CITI HANDLOWY IRONMAN 70.3 WARSAW                | PORT NIEPORĘT / JEZIORO ZEGRZYŃSKIE  |
| 9:50        | SPODZIEWANY ZWYCIĘZCA CITI HANDLOWY 5150 WARSAW                  | META W MULTIMEDIALNYM PARKU FONTANN  |
| 10:00-18:15 | ODBIÓR RZECZY POZOSTAWIONYCH W DEPOZYCIE (5150 TRIATHLON SERIES) | META W MULTIMEDIALNYM PARKU FONTANN  |
| 12:15       | SPODZIEWANY OSTATNI FINISHER CITI HANDLOWY 5150 WARSAW           | META W MULTIMEDIALNYM PARKU FONTANN  |
| 12:15       | DEKORACJA CITI HANDLOWY 5150 WARSAW                              | MULTIMEDIALNY PARK FONTANN           |
| 13:00-16:00 | ODBIÓR ROWERÓW I WOKÓW ZE STREFY T2 (5150 TRIATHLON SERIES)      | MKS POLONIA WARSZAWA - BOISKO BOCZNE |
| 13:00       | SPODZIEWANY ZWYCIĘZCA CITI HANDLOWY IRONMAN 70.3 WARSAW          | META W MULTIMEDIALNYM PARKU FONTANN  |
| 13:00-18:30 | ODBIÓR RZECZY POZOSTAWIONYCH W DEPOZYCIE (IRONMAN 70.3)          | META W MULTIMEDIALNYM PARKU FONTANN  |
| 16:00-19:30 | ODBIÓR ROWERÓW I WOKÓW ZE STREFY T2 (IRONMAN 70.3)               | MKS POLONIA WARSZAWA - BOISKO BOCZNE |
| 18:15       | SPODZIEWANY OSTATNI FINISHER CITI HANDLOWY IRONMAN 70.3 WARSAW   | META W MULTIMEDIALNYM PARKU FONTANN  |
| 18:15       | DEKORACJA IRONMAN 70.3 I CEREMONIA SLOT ALLOCATION               | MULTIMEDIALNY PARK FONTANN           |

**ZOBACZ JAK DOTRZEĆ DO KLUCZOWYCH MIEJSC**

EXPO / BIURO ZAWODÓW

MULTIMEDIALNY PARK FONTANN

[SPRAWDŹ NA MAPIE](#)

STREFA T1 / START

PORT NIEPORĘT

[SPRAWDŹ NA MAPIE](#)

STREFA T2

MKS POLONIA WARSZAWA

[SPRAWDŹ NA MAPIE](#)

POCIĄG DO STREFY T1

STACJA KOLEJOWA WARSZAWA GDAŃSKA

[SPRAWDŹ NA MAPIE](#)

POCIĄG DO WARSZAWY

STACJA KOLEJOWA PKP NIEPORĘT

[SPRAWDŹ NA MAPIE](#)



# MIASTECZKO EVENTOWE

NIEDZIELA, 11 CZERWCA 2023



## ZAMKNIĘCIA DRÓG

WSZYSTKIE TRASY SĄ ZAMKNIĘTE DLA RUCHU PODCZAS WYŚCIGU. W NAGŁYCH PRZYPADKACH POJAZDY RATOWNICZE Z WŁĄCZONYMI SYRENAMI BĘDĄ MIAŁY ZAWSZE WOLNY PRZEJAZD. PROSZĘ USTĄPIĆ I POZWOLIĆ IM PRZEJECHAĆ.

## TRENINGI W TYGODNIU WYŚCIGU

WSZYSTKIE TRENINGI NA TRASIE WYŚCIGU W CZASIE WOLNYM OD WYŚCIGU ODBYWAJĄ SIĘ NA WŁASNE RYZYKO. PROSIMY NIGDY NIE PŁYWAĆ SAMOTNIE I ZAWSZE PRZESTRZEGAĆ PRZEPISÓW RUCHU DROGOWEGO.

# EXPO I WELCOME BANQUET

## GODZINY OTWARCIA EXPO

| DATA       | GODZINA     | LOKALIZACJA                |
|------------|-------------|----------------------------|
| 9 CZERWCA  | 15:00-20:00 | MULTIMEDIALNY PARK FONTANN |
| 10 CZERWCA | 10:00-20:00 | MULTIMEDIALNY PARK FONTANN |
| 11 CZERWCA | 9:00-16:00  | MULTIMEDIALNY PARK FONTANN |

Listę wystawców znajdziesz [TUTAJ](#)

## GODZINY OTWARCIA WELCOME BANQUET

| DATA       | GODZINA     | WYDARZENIE      | LOKALIZACJA                                      |
|------------|-------------|-----------------|--------------------------------------------------|
| 10 CZERWCA | 13:00-18:00 | WELCOME BANQUET | MULTIMEDIALNY PARK FONTANN /<br>STREFA FINISHERA |

Wszyscy zawodnicy z dystansu IRONMAN 70.3, 5150 oraz Sztafety będą mogli skorzystać z przywitalnego posiłku, jakim jest Welcome Banquet. Odbędzie się w Strefie Finishera, do której dostęp mają wyłącznie zawodnicy na podstawie opasek otrzymanych w Biurze Zawodów oraz osoby towarzyszące, które wykupiły usługę. Odbiór posiłku odbywa się poprzez pokazanie opaski, osoby towarzyszące mogą skorzystać z Welcome Banquet na podstawie kodu QR (tylko w przypadku, jak Welcome Banquet był wcześniej wykupiony).





# OFFICIAL MERCHANDISE STORE

MULTIMEDIALNY PARK FONTANN  
SKWER 1 DYWIZJI PANCERNEJ WP,  
00-221 WARSZAWA



GODZINY OTWARCIA | OPENING HOURS

PIĄTEK | FRIDAY  
15:00 - 20:00

SOBOTA | SATURDAY  
10:00 - 20:00

NIEDZIELA | SUNDAY  
9:00 - 16:00

# TRANSPORT

## POCIĄGI SPECJALNE

**Sobota, 10.06.2023**

**Stacja kolejowa Warszawa Gdańska -> Stacja kolejowa PKP Nieporęt**

|                  |               |                   |                    |
|------------------|---------------|-------------------|--------------------|
| Przyjazd*: 13:35 | Odjazd: 13:40 | Przyjazd**: 14:05 | PRZEJAZD BEZPŁATNY |
| Przyjazd*: 15:50 | Odjazd: 15:55 | Przyjazd**: 16:15 | PRZEJAZD BEZPŁATNY |

**Stacja kolejowa PKP Nieporęt -> Stacja kolejowa Warszawa Gdańska**

|                   |               |                 |                    |
|-------------------|---------------|-----------------|--------------------|
| Przyjazd**: 15:34 | Odjazd: 15:39 | Przyjazd: 15:58 | PRZEJAZD BEZPŁATNY |
| Przyjazd**: 17:36 | Odjazd: 17:41 | Przyjazd: 18:00 | PRZEJAZD BEZPŁATNY |

**Niedziela, 11.06.2023**

**Stacja kolejowa Warszawa Gdańska -> Stacja kolejowa PKP Nieporęt**

|                 |              |                  |                    |
|-----------------|--------------|------------------|--------------------|
| Przyjazd*: 5:50 | Odjazd: 5:55 | Przyjazd**: 6:15 | PRZEJAZD BEZPŁATNY |
| Przyjazd*: 7:06 | Odjazd: 7:22 | Przyjazd**: 7:44 | PRZEJAZD BEZPŁATNY |

\*Przyjazd pociągu na stację kolejową Warszawa Gdańska

\*\* Przyjazd pociągu na stację kolejową PKP Nieporęt

## POCIĄGI SKM

**Sobota, 10.06.2023**

**Stacja kolejowa Warszawa Gdańska -> Stacja kolejowa PKP Nieporęt**

Odjazd: 10:49, 12:38, 14:47, 16:50, 18:45      CZAS PRZEJAZDU - 31 MINUT

**OBOWIĄZUJĄ WAŻNE BILETY ZTM**

**Stacja kolejowa PKP Nieporęt -> Stacja kolejowa Warszawa Gdańska**

Odjazd: 12:44, 14:50, 16:34, 18:43, 20:46      CZAS PRZEJAZDU - 31 MINUT

**OBOWIĄZUJĄ WAŻNE BILETY ZTM**

ZACHĘCAMY DO SPRAWDZENIA AKTUALNEJ GODZINY ODJAZDU POCIĄGU NA STRONIE PRZEWOZNIKA

KIERUNEK NIEPORĘT -> [SPRAWDŹ ROZKŁAD](#)

KIERUNEK WARSZAWA GDAŃSKA -> [SPRAWDŹ ROZKŁAD](#)





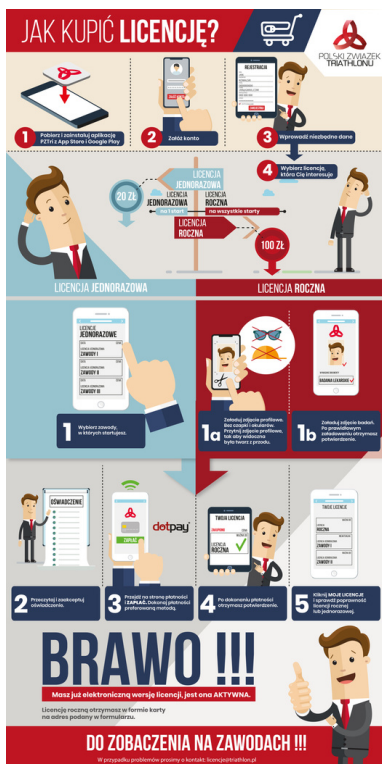
**I WANT MORE**

ALL WORLD ATHLETE PROGRAM



# BIURO ZAWODÓW

## LICENCJE



Do udziału w Citi Handlowy IRONMAN 70.3 Warsaw oraz Citi Handlowy 5150 Warsaw **wymagane jest posiadanie krajowej licencji triathlonowej.**

Uznawane licencje:

- licencja roczna
- licencja jednorazowa
- zagraniczna licencja triathlonowa

Licencję można nabyć:

- W Biurze Zawodów
- Przez aplikację PZTri (opcja dostępna tylko dla Zawodników z Polski) Link: <https://triathlon.pl/licencje/>

## WAŻNE

Każdy zawodnik zobowiązany jest do posiadania podczas startu rzeczy obowiązkowych wydawanych w Biurze Zawodów. Są to: oficjalny czepek pływacki, opaska na rękę, naklejki rowerowe, numer startowy oraz chip do pomiaru czasu. Niezastosowanie się do tego wymogu będzie skutkowało otrzymaniem DSQ.

**WSZYSCY ZAWODNICY MUSZĄ ODEBRAĆ PAKIET STARTOWY DO GODZINY 20.00 W SOBOTĘ, 10 CZERWCA. PO TYM CZASIE ODBIÓR PAKIETU NIE BĘDZIE MOŻLIWY.**

**CHIPY DO POMIARU CZASU BĘDĄ WYDAWANE W PAKIECIE STARTOWYM W BIURZE ZAWODÓW  
CHIP JEST ZWROTNY PODCZAS ODBIORU RZECZY Z T2.**

# BIURO ZAWODÓW

## GODZINY OTWARCIA BIURA ZAWODÓW

| DATA       | GODZINA     | LOKALIZACJA                |
|------------|-------------|----------------------------|
| 9 CZERWCA  | 15:00-20:00 | MULTIMEDIALNY PARK FONTANN |
| 10 CZERWCA | 10:00-20:00 | MULTIMEDIALNY PARK FONTANN |



1

W tygodniu wyścigu zostanie wysłany do Ciebie e-mail z kodem QR. Wejdź w link, wybierz godzinę odbioru pakietu, a następnie zapisz kod na swoim telefonie. Kod QR również będzie dostępny na Twoim koncie na portalu SlotMarket.pl

2

Zgłoś się do Biura Zawodów po odbiór pakietu startowego. Pokaż wolontariuszowi swój kod QR oraz dowód tożsamości.

3

Podczas odbioru pakietu startowego zostanie Ci założona opaska na rękę. Opaska daje Ci możliwość wejścia do Stref Zmian i innych przestrzeni przeznaczonych wyłącznie dla zawodników. Nie ściągaj jej do końca zawodów.

4

Przy stanowisku z licencją możesz kupić licencję triathlonową.

5

W oficjalnym sklepie IRONMAN odbierz plecak/worek.



# BIURO ZAWODÓW

## ZASADY BIURA ZAWODÓW

1. Do strefy Expo i Biura Zawodów nie można wchodzić z rowerami.
2. Do odbioru pakietu startowego niezbędny jest kod QR oraz dowód osobisty lub paszport do wglądu. Kod QR będzie wysłany na maila w poniedziałek poprzedzający datę wydarzenia.
3. Aby uzyskać kod QR, zawodnik wybiera blok godzinowy, w którym odbierze pakiet startowy.  
Piątek: 15:00 - 16:00, 16:00 - 18:00, 18:00 - 20:00,  
Sobota: 10:00 - 12:00, 12:00 - 14:00, 14:00 - 16:00, 16:00 - 18:00, 18:00 - 20:00
4. Odbiór pakietu możliwy jest tylko przez osobę, która startuje w zawodach.
5. Podczas odbioru pakietu, wolontariusz zakłada Zawodnikowi opaskę na rękę (Zawodnik nie może odejść od stanowiska bez założenia opaski).
6. Ruch w Biurze Zawodów jest jednokierunkowy.

**NATURALNIE**  
SPORTOWE EMOCJE

**NO WALI KA**  
WSPIERA SPORTOWCÓW

Sponsor i uczestnik  
IRONMAN 70.3 Warsaw

**JAKOŚĆ NA KAŻDYM POLU**

Produkcja i dystrybucja:  
zioła sałaty warzywa dania gotowe

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



Nowalijkapl



YouTube

FHNowalijka

# PAKIET STARTOWY

**NUMER STARTOWY:** Musisz nosić swój numer startowy z przodu na trasie biegowej.

Do przypięcia numeru możesz użyć agrafek, jednak z powodu zmiany pozycji numeru podczas przejścia, zdecydowanie zaleca się zaopatrzenie w pas do biegania, który oszczędza czas, pozwala na łatwą zmianę odzieży i zapobiega powstawaniu dziur w ubraniu.



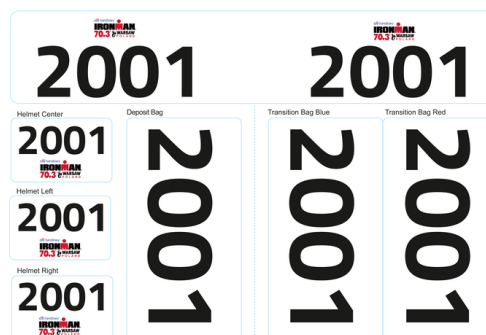
**NAKLEJKI:** W pakiecie startowym otrzymasz również arkusz naklejek; umieść odpowiednie naklejki na swoim rowerze, kasku i torbach: 3 naklejki na torby RUN, BIKE, DEPOSIT, 1 naklejka na sztycę roweru, 3 naklejki na kask - przód, prawa/lewa strona.



**OPASKA ZAWODNIKA:** Opaska zostanie Ci założona na nadgarstek podczas odbierania pakietu startowego. Ta opaska będzie identyfikować Cię jako oficjalnego zawodnika i musi być noszona przez cały weekend wyścigu. Opaska jest wymagana do umożliwienia dostępu do Stref Zmian i wszystkich stref dla zawodników podczas, przed i po wyścigu. Jeśli opaska nie będzie założona, nie będziesz mógł zabrać roweru i/lub sprzętu ze Strefy Zmian po wyścigu.



**CZEPEK:** Obowiązkowy jest start w czepku, który otrzymasz w pakiecie startowym.



**PLECAK:** Należy go odebrać po odbiorze pakietu startowego w Oficjalnym Sklepie IRONMAN.

**WORKI DO STREF ZMIAN I WOREK DEPOZYTOWY:** Twoje rzeczy muszą zostać umieszczone w tych workach (patrz następna strona).



# WORKI

## NIEBIESKI WOREK /ROWER

Powinien zawierać sprzęt potrzebny do jazdy na rowerze, w tym kask z naklejkami z przodu, prawej i lewej strony, buty, jeśli nie są przypięte do roweru, odżywki, okulary przeciwsłoneczne itp.

Po wykorzystaniu niebieskiej torby rowerowej do przejścia z pływania na rower, użyj tej torby do zapakowania swoich rzeczy z etapu pływania.

**ZOSTAW W STREFIE ZMIAN T1:**

**10 CZERWCA 12:00-21:30 PORT NIEPORĘT / JEZIORO ZEGRZYŃSKIE**



## CZERWONY WOREK / BIEG

Powinien zawierać sprzęt potrzebny do biegu: buty do biegania, skarpetki, odżywki itp.

Po wykorzystaniu czerwonej torby biegowej do przejścia z roweru na bieg, użyj jej do spakowania odzieży rowerowej, w tym kasku.

**ZOSTAW W STREFIE ZMIAN T2 :**

**10 CZERWCA 12:00-20:30 MKS POLONIA WARSZAWA - BOISKO BOCZNE**



## CZARNY WOREK /DEPOZYT

To jest Twój worek na rzeczy prywatne: możesz umieścić w nim ubrania, w które przebierzesz się po wyścigu i wszystko, czego możesz potrzebować po wyścigu.

Oddaj go w dniu wyścigu przed startem, w pobliżu linii startu.

**ZOSTAW PRZED STARTEM W DEPOZYCIE**

**11 CZERWCA 6:30-7:30 (5150), 7:30-9:00 (IRONMAN 70.3)**



**NIE ZAPOMNIJ PRZYKLEIĆ NAKLEJEK Z NUMEREM STARTOWYM NA SWOICH WORKACH**



Enea  
**IRONMAN**  
**70.3**  **POZNAŃ**  
**POLAND**

2-3.09.2023



POZNAŃ 2023

# ODPRAWA I CHECK-IN

## HARMONOGRAM

| DATA       | GODZINA     | WYDARZENIE                                | LOKALIZACJA                          |
|------------|-------------|-------------------------------------------|--------------------------------------|
| 10 CZERWCA | 12:00-20:30 | OTWARCIE STREFY T2                        | MKS POLONIA WARSZAWA - BOISKO BOCZNE |
| 10 CZERWCA | 12:00-21:30 | OTWARCIE STREFY T1                        | PORT NIEPORĘT / JEZIORO ZEGRZYŃSKIE  |
| 10 CZERWCA | 15:00       | ODPRAWA TECHNICZNA<br>W JĘZYKU POLSKIM    | MULTIMEDIALNY PARK FONTANN           |
| 10 CZERWCA | 16:00       | ODPRAWA TECHNICZNA<br>W JĘZYKU ANGIELSKIM | MULTIMEDIALNY PARK FONTANN           |

## ODPRAWA TECHNICZNA

Odprawa techniczna dla zawodników odbędzie się w sobotę.

Podczas odprawy przekazane zostaną ważne informacje na temat specyfiki trasy, zasad i limitów czasowych dla każdej dyscypliny, a także zmian, które mogą nastąpić ze względu na warunki pogodowe.

**Odprawy odbędą się w języku polskim i angielskim (patrz harmonogram powyżej).**

## CHECK-IN

"CHECK-IN" to w słowniku triathlonowym czas, w którym oddajesz swoje worki i rower do Stref Zmian, dzień przed wyścigiem.

### SERWIS ROWEROWY

Nasz partner Shimano będzie pomagał w serwisie roweru w Strefie Zmian T1 już od soboty.

W dniu wyścigu Shimano będzie w Strefie Zmian, aby pomóc w przypadku problemów z rowerem w ostatniej chwili, przed startem i podczas zmiany.

# CHECK-IN

## OBOWIĄZKOWA ODPRAWA ROWERÓW, WORKÓW ROWEROWYCH I BIEGOWYCH

### ZOSTAW ROWER I TORBĘ ROWEROWĄ NAD JEZIOREM ZEGRZYŃSKIM

Przed wejściem do Strefy Zmian T1 należy założyć kask i zapiąć pasek pod brodą. Prosimy również o przygotowanie się do następujących kontroli:

- kontrola wzrokowa roweru,
- kontrola układu hamulcowego i kasku,
- sprawdzenie, czy numery startowe znajdują się na rowerze i kasku oraz sprawdzenie opaski zawodnika,
- Rower i worek bike (niebieski) należy umieścić na stojaku zgodnie z posiadanym numerem - Pokrowce na rowery są zabronione,
- Kask musi znajdować się w worku bike,
- Buty można przypiąć do roweru w dniu wyścigu.
- Upewnij się, że do torby bike (niebieskiej) spakowałeś cały swój sprzęt do T1.

### ZOSTAW TORBĘ NA BIEG NA MKS POLONIA WARSZAWA - BOISKO BOCZNE

- Sprawdź, czy masz cały swój sprzęt do biegu w worku run (czerwony), który zostawiasz w Strefie Zmian T2.

Zostawiając rower i worki, poświęć trochę czasu na zapoznanie się ze Strefą Zmian. Nie zapomnij sprawdzić, gdzie znajdują się wejścia i wyjścia. W Strefie Zmian będą wolontariusze, którzy odpowiedzą na wszelkie pytania, więc zadaj je na miejscu, nie czekaj do dnia wyścigu.

## CHIP DO POMIARU CZASU

### DO CZEGO SŁUŻY CHIP DO POMIARU CZASU?

Chip rejestruje Twój indywidualny czas startu, gdy przekroczysz linie startu i poda Twój czas pływania, czas jazdy na rowerze, czas biegu, czas ukończenia, podziały przejściowe, ranking ogólny i ranking grup wiekowych.

### KIEDY I GDZIE ODEBRAĆ CHIP DO POMIARU CZASU?

Chip będzie w Twoim pakiecie startowym.

### KIEDY I JAK NALEŻY NOSIĆ CHIP DO POMIARU CZASU?

Należy go nosić na lewej kostce podczas całego wyścigu.

Chip do pomiaru czasu jest wypożyczony. Należy go zwrócić w Strefie Zmian T2 przy odbiorze swoich rzeczy po wyścigu.

### CO ZROBIĆ, JEŚLI ZGUBIĘ CHIP DO POMIARU CZASU?

Jeśli zgubisz chip do pomiaru czasu, skontaktuj się od razu z przedstawicielem IRONMANA, żeby poinformować o zaistniałej sytuacji



# IRONMAN<sup>®</sup> TRICLUB



JOIN THE PROGRAM

[WWW.IRONMAN.COM/TRICLUBS](http://WWW.IRONMAN.COM/TRICLUBS)

 @IRONMANTRICLUB

# DZIEŃ WYŚCIGU

## PORANEK PRZED WYŚCIGIEM

Rano możesz udać się do Strefy Zmian T1, aby dokonać ostatniego sprawdzenia sprzętu przed startem.

Strefa Zmian T1 będzie otwarta od 6:30 do 7:30 (5150) i od 7:30 do 9:00 (IRONMAN 70.3), prosimy o założenie chipa przed wejściem do strefy.

Sprawdź ciśnienie w oponach. Buty rowerowe możesz przypiąć do pedałów.

Jeśli przyniesiesz własną pompkę, po zakończeniu jej używania umieść ją w czarnym worku depozytowym. Nie zapomnij umieścić na nim naklejki z numerem startowym.



### CZARNY WOREK DEPOZYTOWY

Przebierz się przed wyścigiem i zostaw swoje rzeczy w worku depozytowym. W miejscu startu będzie stała ciężarówka oznaczona "Deposit", do której należy zanieść worek. Depozyt będzie otwarty od 6:30 do 7:30 (5150) i od 7:30 do 9:00 (IRONMAN 70.3). Worek depozytowy będzie do odbioru w Strefie Finishera po ukończonym wyścigu.

### TOALETY

Toalety będą dostępne w Strefach Zmian, prosimy o korzystanie z nich i utrzymywanie ich w czystości.

Toalety będą również dostępne na całej trasie w różnych punktach.

**JEŚLI ZGUBIŁEŚ LUB ZAPOMNIAŁEŚ CHIPA DO POMIARU CZASU W PORANEK WYŚCIGU, SKONTAKTUJ SIĘ Z PRZEDSTAWICIELEM IRONMAN.**



# DZIEŃ WYŚCIGU

## LIMITY CZASOWE

|                                   | IRONMAN 70.3 | 5150     |
|-----------------------------------|--------------|----------|
| PŁYWANIE                          | 01:10:00     | 00:50:00 |
| PŁYWANIE + T1 + ROWER             | 05:30:00     | 02:45:00 |
| PŁYWANIE + T1 + ROWER + T2 + BIEG | 08:30:00     | 04:00:00 |

**CZASY SĄ OBLICZANE NA PODSTAWIE INDYWIDUALNEGO CZASU STARTU, A NIE CZASU STARTU PISTOLETU.**

**Na dystansie IRONMAN 70.3 i 5150 Triathlon Series obowiązują międzyczasz.**

IRONMAN zastrzega sobie prawo do usunięcia zawodnika z trasy i zdyskwalifikowania go, jeśli obsługa trasy stwierdzi, że nie ma możliwości, aby zawodnik mógł ukończyć daną dyscyplinę (pływanie, rower, bieg) przed wyznaczonymi limitami czasowymi w oparciu o lokalizację zawodnika, czas i średnią prędkość w tym momencie.

Zawodnicy, którzy nie spełnią powyższych limitów, zostaną zdyskwalifikowani i nie będą kwalifikować się do nagród w grupach wiekowych ani do Mistrzostw Świata VInFast IRONMAN 70.3 2023.





# DZIEŃ WYŚCIGU

KUBKI I ŹELE NALEŻY WYRZUCAĆ DO PRZEZNACZONYCH DO TEGO POJEMNIKÓW, A NIE NA ZIEMIĘ. ZAWODNICY ZOSTANĄ UKARANI, JEŚLI ZOSTANĄ PRZYŁAPANI NA ZAŚMIECANIU PRZEZ SĘDZIEGO ZAWODÓW.

## PUNKTY ODŻYWCZE - TRASA ROWEROWA

### IRONMAN 70.3

AID STATION 1: 30 KM

AID STATION 2: 60 KM

### 5150 TRIATHLON SERIES

AID STATION 1: 18 KM

- woda butelkowana Arctic+ 0,7l
- napój izotoniczny butelkowany ALE Race 0,5l
- banany
- żele ALE

## PUNKTY ODŻYWCZE - TRASA BIEGOWA

### IRONMAN 70.3

AID STATION 1: 2,5 KM, 7,5 KM, 12,5 KM, 18,5 KM

AID STATION 2: 5 KM, 10 KM, 15 KM, 20 KM

### 5150 TRIATHLON SERIES

AID STATION 1: 2,5 KM, 7,5 KM

AID STATION 2: 5 KM, 10 KM


- woda butelkowana Arctic+ wydawana w kubeczkach
- napój izotoniczny butelkowany ALE wydawany w kubeczkach
- banany
- żele ALE
- Red Bull wydawany w kubeczkach
- Hoop Cola wydawana w kubeczkach
- gąbki



**Find your unique  
and souvenir  
photos**

  
go to [www.  
maratomania.pl](http://www.maratomania.pl)

01  
STEP

  
type your  
registration (start  
number

02  
STEP

  
enjoy your  
amazing photos

03  
STEP

citi handlowy  
**IRONMAN**  
70.3 & WARSAW  
POLAND

citi handlowy  
**5i50**  
TRIATHLON  
WARSAW · POLAND

**PRZYJDŹ PO BIEGU  
WYGRAWEROWAĆ  
SWÓJ MEDAL**

UWIECZNIJ SWÓJ WYSTĘP  
I ZAPAMIĘTAJ BIEG NA ZAWSZE

telefon:

**884 911 777**

**35zł**

FORMY PŁATNOŚCI:  
GOTÓWKA / KARTA / BLIK

**grawer** bus



# PŁYWANIE

## PŁYWANIE

Dla dystansu IRONMAN 70.3 oraz 5150 start odbędzie się w formule rolling start 6 zawodników co 10 sekund. Zawodnicy PRO startujący na dystansie IRONMAN 70.3 wystartują jako pierwsi. Chip do pomiaru czasu zarejestruje czas startu każdego zawodnika po przekroczeniu linii startu.

Przed startem każdy zawodnik będzie mógł zrobić rozgrzewkę w wodzie.

## TRASA

Jedna pętla o długości 1,9 km w jeziorze Zegrzyńskim dla dystansu IRONMAN 70,3.

Jedna pętla o długości 1,5 km w jeziorze Zegrzyńskim dla dystansu 5150.

## GODZINA ZAKOŃCZENIA

Trasa pływacka zostanie zamknięta 1 godzinę i 10 minut po rozpoczęciu pływania przez ostatniego zawodnika dystansu IRONMAN 70.3 i po 50 minutach dla zawodników dystansu 5150 i sztafet.

Każdy zawodnik lub członek zespołu sztafetowego, który nie ukończy pływania w określonym wyżej czasie, nie będzie mógł kontynuować i otrzyma DNF.

Organizatorzy IRONMAN zastrzegają sobie prawo do usunięcia z trasy zawodników, którzy przekroczą ustalone limity czasowe.

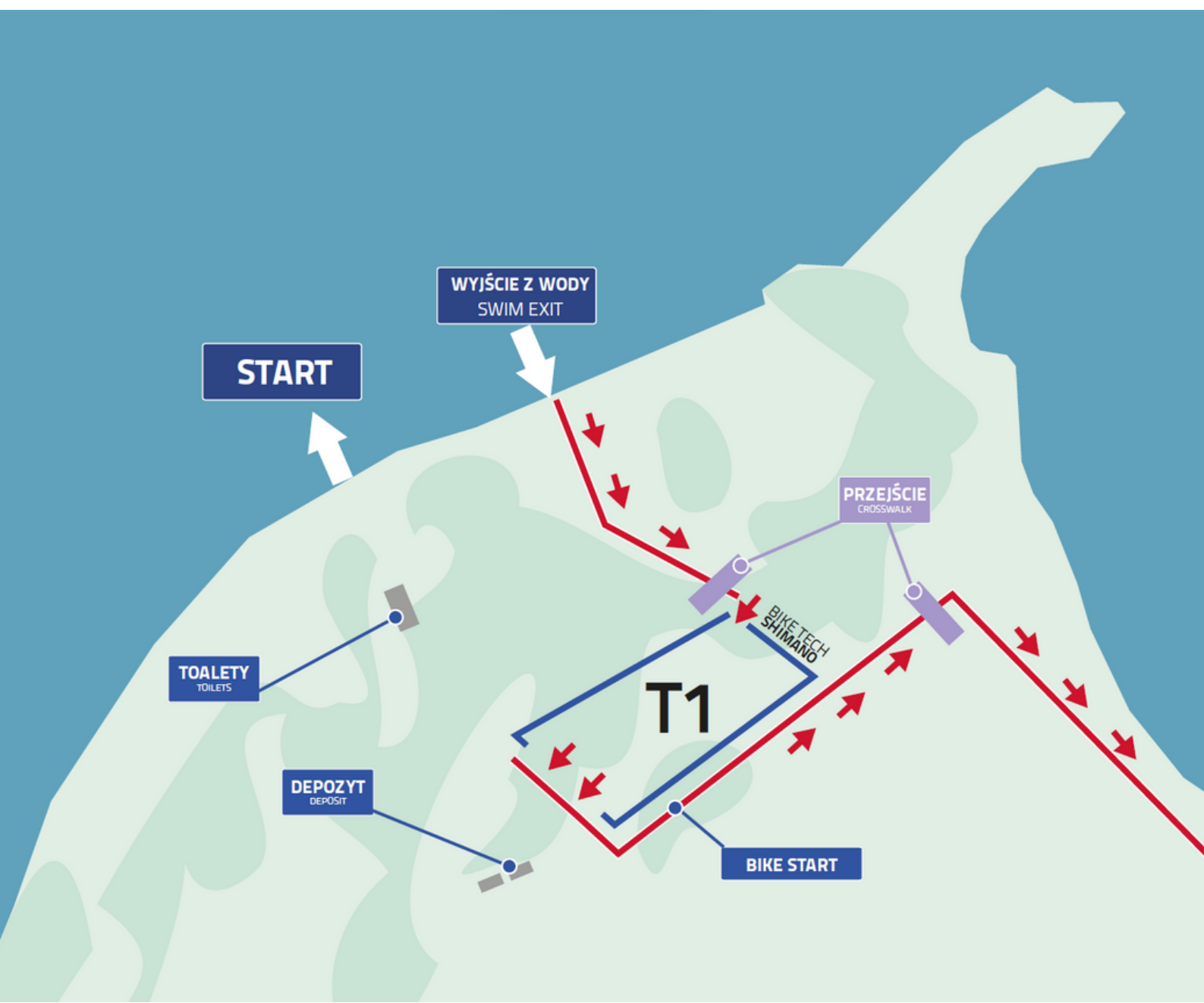
## ZGUBIONY CHIP

Jeśli zapomniał\_ś chipa do pomiaru czasu rano lub zgubił\_ś go podczas pływania lub jazdy na rowerze, możesz otrzymać nowy chip do pomiaru czasu w Strefie Zmian (rano podczas startu pływackiego). Należy skontaktować się z przedstawicielem IRONMAN, o zaistniałej sytuacji. Czepek pływacki musi być noszony przez cały czas trwania pływania. W razie potrzeby ratownicy będą w wodzie, aby udzielić pomocy.



# START I STREFA T1

| GODZINA STARTU | GRUPA                  | KOLOR CZEPKA |
|----------------|------------------------|--------------|
| 8:00           | 5150                   | Green        |
| 8:00           | SZTAFETY               | Red          |
| 9:30           | IRONMAN 70.3 PRO MEN   | Brown        |
| 9:32           | IRONMAN 70.3 PRO WOMEN | Brown        |
| 9:35           | IRONMAN 70.3           | Blue         |



# PŁYWANIE

## ZASADY DOTYCZĄCE PIANEK

Pianki mogą być noszone w wodzie o temperaturze do 24,5°C włącznie. Noszenie pianki jest zabronione, gdy temperatura wody przekracza 24,5°C i obowiązkowe, gdy temperatura wody jest niższa niż 16°C.

## ZASADY DOTYCZĄCE STROJÓW KĄPIELOWYCH

(tylko stroje niezwiązane z pianką)

Stroje kąpielowe muszą być w 100% wykonane z materiału tekstylnego. Mówiąc prościej, oznacza to ogólnie stroje wykonane wyłącznie z nylonu lub lycry, które nie mają żadnych gumowanych materiałów, takich jak poliuretan lub neopren.

Stroje kąpielowe nie mogą zakrywać szyi, sięgać poza łokieć ani poza kolana.

Strój kąpielowy może mieć zamek błyskawiczny. Zestaw startowy może być noszony pod strojem kąpielowym;

## CZEPEK PŁYWACKI

Oficjalny czepek pływacki musi być widoczny i "czysty". Naklejki lub inne samodzielnie wykonane oznaczenia nie są dozwolone na czepku pływackim. Dozwolone jest noszenie osobistego czepka pływackiego pod oficjalnym czepkiem pływackim.

## REGULAMIN TRASY PŁYWACKIEJ

- Zabrania się zawodnikom noszenia numeru startowego podczas PŁYWANIA (dyskwalifikacja),
- Zabrania się przekazywania całości lub części sprzętu osobom trzecim podczas wychodzenia z wody,
- Zabronione jest używanie jakichkolwiek płetw, rękawic, wiosł lub urządzeń wypornościowych (w tym bojek).
- Można nosić okulary pływackie i maski na twarz. Fajki do nurkowania są zabronione.
- Nie wolno zdejmować pianki przed Strefą Zmian (ŻÓŁTA kartka - 30 sekund kary).
- Jakkolwiek pomoc wymagana podczas pływania będzie skutkować dyskwalifikacją, jeśli dokonano postępu.
- Przedstawiciele IRONMAN i personel medyczny zastrzegają sobie prawo do ściągnięcia zawodników z trasy, jeśli uznają to za konieczne ze względów medycznych.

PLYWANIE NA WODACH OTWARTYCH W TRIATHLONIE ZNACZNIE RÓŻNI SIĘ OD PŁYWANIA W BASENIE. ABY ZŁAGODZIĆ STRES, WAŻNE JEST, ABY PRZYBYĆ W DNIU WYŚCIGU ZDROWYM, SPRAWNYM I PRZYGOTOWANYM.  
OTO LISTA KONTROLNA TOP-10, KTÓRA POMOŻE CI SIĘ PRZYGOTOWAĆ.

## 1. PRZYGOTOWANIE DO WARUNKÓW WYŚCIGU

Dzień wyścigu nie powinien być Twoim pierwszym pływaniem w wodach otwartych. Upewnij się, że część treningu odwzorowuje rzeczywiste warunki wyścigu, w tym temperaturę wody, bliskość innych pływaków, orientację (w tym przejrzystość wody, głębokość i postrzeganie odległości) oraz w razie potrzeby noszenie pianki.

## 2. ŚCIGAJ SIĘ W KRÓTSZYCH ZAWODACH

Właściwy trening to najlepszy sposób na zmniejszenie niepokoju. Dobrze jest również wziąć udział w triathlonach na krótszych dystansach lub imprezach jednosportowych (na przykład zawodach pływackich na wodach otwartych), a także dołączyć do klinik i zajęć klubowych, aby przygotować się do warunków panujących na wodach otwartych.

## 3. POZNAJ SZCZEGÓŁY TRASY

Ważne jest, aby przygotować się zarówno psychicznie, jak i fizycznie przed dniem wyścigu. Dokładnie przejrzyj stronę internetową wyścigu, informator dla zawodników i komunikację przed wyścigiem, aby zapoznać się z trasą. Pamiętaj, że każdy akwen jest inny - zapoznaj się z prądami wodnymi i warunkami surfowania, jeśli dotyczy. Zapoznaj się z harmonogramem zawodów, aby zaplanować optymalne przybycie i przygotowanie.

## 4. ZADBAJ O ZDROWIE SERCA

Jako trenujący sportowiec powinieneś podjąć odpowiednie kroki w celu oceny swojego stanu zdrowia u lekarza. American Heart Association i European Society of Cardiology oferują sugestie dotyczące badań przesiewowych serca sportowców wyczynowych. Obejmują one badanie fizykalne, a także ocenę historii rodzinnej, osobistego stanu zdrowia serca i mogą obejmować zalecenie dodatkowych badań diagnostycznych. Niezależnie od miejsca zamieszkania zalecamy skonsultowanie się z lekarzem przed startem w zawodach.

## 5. ZWRACAJ UWAGĘ NA ZNAKI OSTRZEGAWCZE

Podczas treningu, w przypadku wystąpienia bólu lub dyskomfortu w klatce piersiowej, duszności, zawrotów głowy lub utraty przytomności, a także w przypadku jakichkolwiek innych wątpliwości lub objawów medycznych, należy natychmiast skonsultować się z lekarzem.

## 6. NIE UŻYWAJ NOWEGO SPRZĘTU W DNIU WYŚCIGU

Skoncentruj się na kontrolowaniu jak największej liczby czynników w dniu wyścigu.

Nigdy nie powinieneś ścigać się w sprzęcie, w którym nie trenowałeś, to nie jest czas na testowanie nowego sprzętu. Upewnij się, że pianka jest odpowiednio dopasowana, a gogle, czepek pływacki i inne akcesoria działają prawidłowo. Przygotuj się na nieoczekiwane sytuacje, tworząc kopie zapasowe całego sprzętu.

## 7. ROZGRZEWKA W DNIU WYŚCIGU

Przybądź wystarczająco wcześnie w dniu wyścigu, aby odpowiednio się rozgrzać przed startem.

Poświęć od 5 do 10 minut na rozluźnienie mięśni poprzez wymachy ramion i inne delikatne ruchy. Lekki jogging lub szybki spacer może również pomóc zwiększyć krążenie i przygotować ciało do wyścigu.

## 8. SPRAWDŹ TRASĘ

Zapoznaj się z trasą, sprawdzając warunki wodne, układy wejścia i wyjścia z wody, a także kolory i lokalizacje boi zwrotnych.

## 9. ZACZNIJ SPOKOJNIE - ZRELAKSUJ SIĘ I ODDYCHAJ

Postępuj zgodnie z instrukcjami dotyczącymi formatu startu pływackiego, które zostały podane w informatorze dla zawodników. Nie przeceniaj swoich umiejętności w przypadku zawodów ze zmiennym startem pływackim. Ustaw się w odpowiedniej pozycji zgodnie z instrukcjami zawartymi w informatorze dla zawodników. Nie ścigaj się z maksymalnym wysiłkiem od samego początku - płyn spokojnie. Zrelaksuj się i skoncentruj na oddechu, gdy znajdziesz się w stabilnym miejscu.

## 10. BĄDŹ CZUJNY I POPROŚ O POMOC

Podczas wyścigu zawsze zatrzymuj się przy pierwszych oznakach problemów medycznych.

Regulamin zawodów IRONMAN zezwala zawodnikom na zatrzymanie się lub odpoczynek w dowolnym momencie podczas pływania. Jeśli Ty lub inna osoba potrzebujecie pomocy, podnieście rękę, aby zaalarmować ratownika lub łódź ratunkową.

Możesz trzymać się nieruchomego obiektu, takiego jak tratwa, boja lub dok. Tak długo, jak nie używasz go do poruszania się do przodu, nie grozi ci dyskwalifikacja.



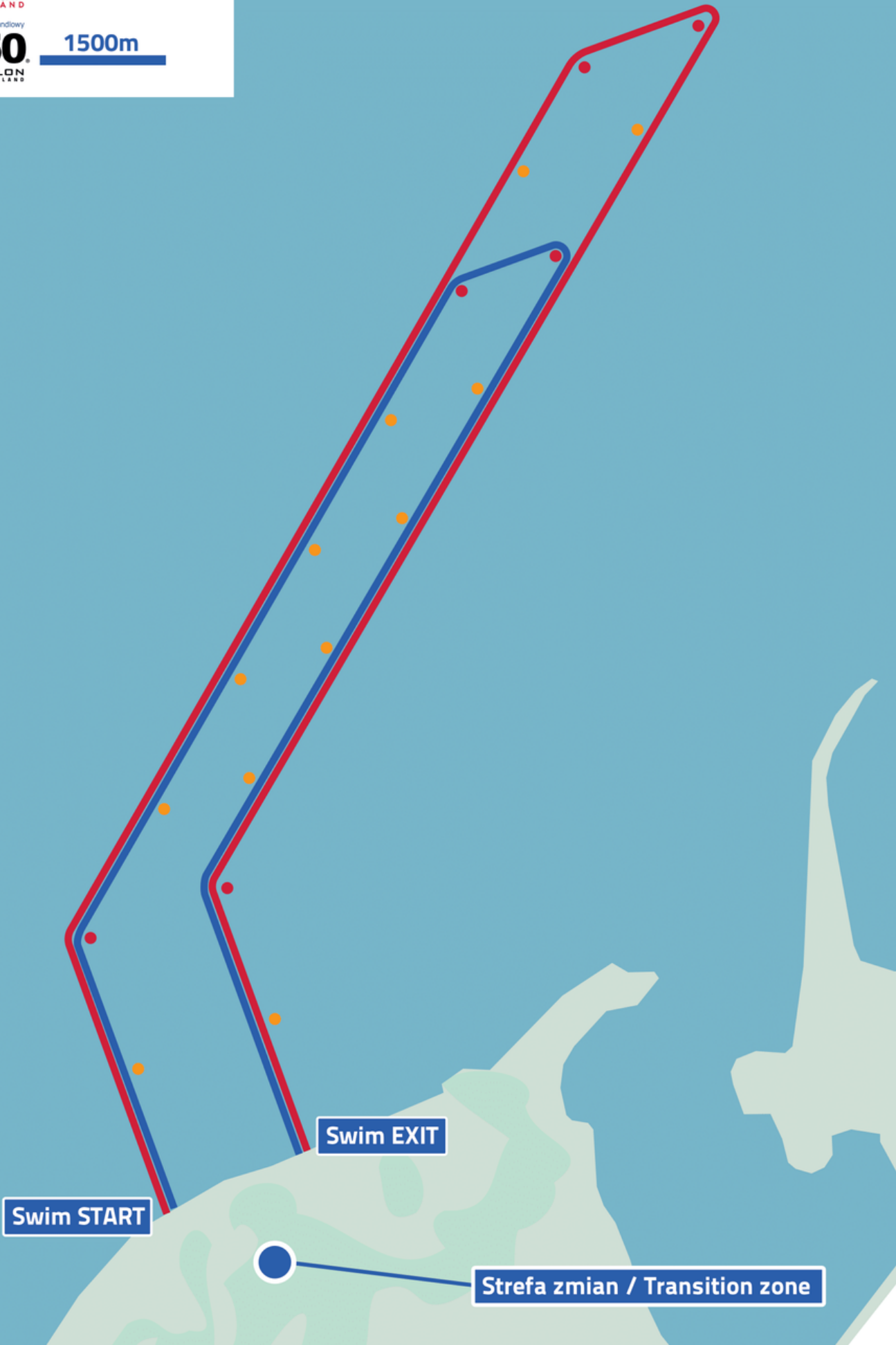
# TRASA PŁYWACKA SWIMMING COURSE



1900m



1500m



Swim START

Swim EXIT

Strefa zmian / Transition zone



# STREFA ZMIAN

## STREFA ZMIAN T1

Po wyjściu z wody biegniesz do Strefy Zmian, gdzie przebierzesz się w strój rowerowy i przygotujesz się do trasy rowerowej.

Zaraz po wejściu do Strefy Zmian należy pobiec do stojaka i wziąć NIEBIESKI WOREK ROWEROWY ze sprzętem rowerowym. Następnie należy usiąść na ławkach i przebrać się, są wyznaczone miejsca dla zawodników, którzy potrzebują prywatności podczas przebierania się.

Po zakończeniu zmiany należy spakować piankę i inny sprzęt pływacki do NIEBIESKIEGO WORKA i umieścić go z powrotem na stojaku, w tym samym miejscu, skąd go zabrałeś (oznaczony Twoim numerem).

**W przypadku sztafet, pole tuż przed wejściem do Strefy Zmian będzie wskazywać obszar, w którym chip do pomiaru czasu powinien zostać przekazany następnemu członkowi zespołu. Z tego miejsca należy udać się do roweru i rozpocząć trasę rowerową.**

Buty rowerowe muszą być założone na rower lub w worku. Znak "Buty na rowerze" będzie wskazywał ostatnią strefę; dozwolone jest założenie butów rowerowych.

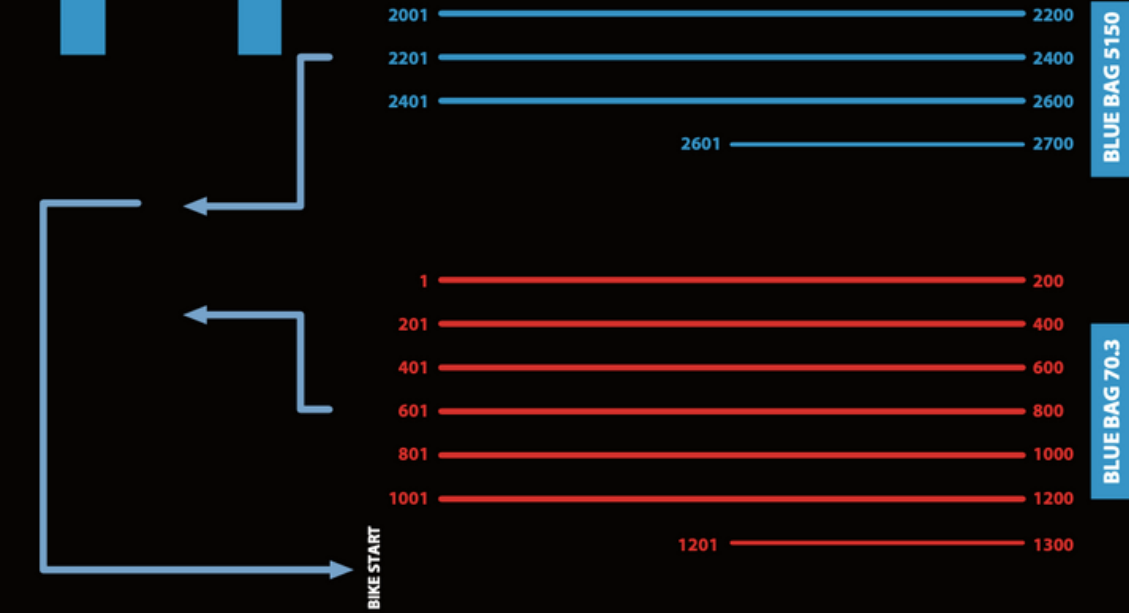
Należy pamiętać, że przed zdjęciem roweru ze stojaka rowerowego należy bezpiecznie zapiąć pasek pod brodą kasku. Pasek podbródka musi być zawsze zapięty, gdy zawodnik ma kontakt z rowerem. Niezastosowanie się do tego wymogu może skutkować nałożeniem kary przez sędziego zawodów.

Przed wejściem na rower należy przekroczyć linię mocowania roweru. Linia ta będzie wyraźnie oznaczona i znajduje się przy wyjściu ze Strefy Zmian.

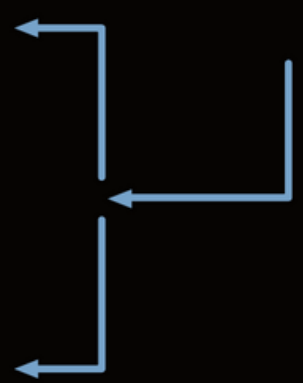
**Należy pamiętać, że w Strefie będą znajdować się namioty do przebierania się. Jeśli chcesz, możesz użyć ręcznika, aby się przebrać. **Nagość jest zabroniona.****

# STREFA ZMIAN

# T1



citi handlowy  
**IRONMAN**  
70.3 **WARSAW**  
POLAND



# T2

citi handlowy  
**IRONMAN**  
70.3 **WARSAW**  
POLAND





# STREFA ZMIAN

## STREFA ZMIAN T2

Wchodząc do Strefy Zmian T2, należy zsiąść z roweru na linii wejścia z roweru, zabrać rower z powrotem do stojaka na rowery, gdzie należy odłożyć rower.

Następnie odbierzesz swój CZERWONY WOREK BIEGOWY i usiądziesz na ławkach, gdzie przebierzesz się w strój do biegania, są wyznaczone miejsca dla sportowców, którzy potrzebują prywatności podczas przebierania się.

Do worka należy włożyć cały sprzęt rowerowy, w tym kask rowerowy. Buty rowerowe muszą pozostać na pedałach roweru lub zostać umieszczone w CZERWONYM WORKU. Po zakończeniu zmiany należy spakować sprzęt do CZERWONEGO WORKA, a następnie umieścić go z powrotem na stojaku, w tym samym miejscu, z którego został zabrany (oznaczonym numerem zawodnika).

Następnie, gdy będziesz gotowy, wyjdiesz ze strefy zmian i rozpoczniesz etap biegowy.

**W przypadku sztafet, zawodnik biegający powinien czekać na zawodnika kończącego etap roweru przy stojaku z rowerami w Strefie Zmian. Przekazanie "pałeczki" odbędzie się poprzez przekazanie chipa w Strefie Zmian. Z tego miejsca należy udać się na trasę biegową.**

Po ukończeniu wyścigu NIEBIESKI WOREK ROWEROWY i CZERWONY WOREK BIEGOWY znajdują się w Strefie Zmian T2 i można będzie je odebrać wraz z rowerem w godzinach 13:00-16:00 (5150) i 16:00-19:30 (IRONMAN 70.3). Musisz mieć przy sobie numer startowy i chip do pomiaru czasu, aby móc odebrać swój sprzęt.

**Wszystkie worki startowe i rowery muszą zostać odebrane przed 19:30 w niedzielę wieczorem. Citi Handlowy IRONMAN 70.3 Warsaw nie ponosi odpowiedzialności za rowery nieodebrane po godzinie 19:30.**



# TRASA ROWEROWA

## TRASA

Jedna pętla rowerowa o długości 90 km jest płaska.

Zawodnicy będą mogli podziwiać zróżnicowane krajobrazy Mazowsza i najpopularniejsze zabytki Warszawy przed metą w Multimedialnym Parku Fontann.

## LIMIT CZASOWY

**IRONMAN 70.3 - 5h30' PŁYWANIE + T1 + ROWER**

**5150 - 2h45' PŁYWANIE + T1 + ROWER**

Trasa rowerowa zostanie zamknięta po 5 godzinach i 30 minutach (IRONMAN 70.3) i 2 godzinach 45 minutach (5150) po rozpoczęciu pływania przez ostatniego zawodnika. Każdy zawodnik lub członek sztafety będzie miał wyznaczony wyżej czas na ukończenie pływania, T1 i trasy rowerowej, niezależnie od tego, kiedy rozpocznie pływanie. Każdy zawodnik lub członek sztafety, któremu ukończenie pływania, T1 i trasy rowerowej zajmie więcej niż przewiduje limit czasowy, nie będzie mógł kontynuować rywalizacji i otrzyma DNF.

## PRZEDE WSZYSTKIM BEZPIECZEŃSTWO

Należy postępować zgodnie ze wskazówkami i instrukcjami organizatorów wyścigu, sędziów wyścigu i policji. Niezastosowanie się do nich może spowodować dyskwalifikację z wyścigu.

## POMOC MEDYCZNA

Jeśli potrzebujesz pomocy medycznej na trasie rowerowej, ratownicy medyczni na motocyklach będą poruszać się po trasie rowerowej, aby udzielić Ci pomocy. Skontaktuj się z przedstawicielem IRONMAN, jeśli potrzebujesz pomocy medycznej.

## WSPARCIE TECHNICZNE DLA ROWERÓW

Na trasie będzie dostępna pomoc techniczna dla rowerzystów, która jest w stanie pomóc w najbardziej podstawowych potrzebach mechanicznych, np. przebita opona, zerwane linki itp. Należy pamiętać, że posiadanie dodatkowych dętek, opon, narzędzi itp. na rowerze podczas wyścigu jest obowiązkiem zawodnika. Technicy rowerowi i narzędzia w samochodzie SAG są tam tylko jako dodatkowa usługa i opierają się na zasadzie "kto pierwszy, ten lepszy".

## SAMOCHÓD SAG

Na trasie rowerowej będzie znajdował się samochód SAG, który będzie w stanie zabrać Ciebie i Twój rower, jeśli zdecydujesz się wycofać z wyścigu. Należy podejść do przedstawiciela IRONMAN na trasie, a on wezwie samochód SAG. Jeśli nie ukończysz wyścigu, samochód SAG odbierze Cię z dowolnego miejsca na trasie.

## REZYGNACJA

Jeśli zdecydujesz się zrezygnować, poinformuj o tym sędziego.



# TRASA ROWEROWA

## ZASADY DOTYCZĄCE ROWERÓW

- Obowiązkowe jest przestrzeganie przepisów ruchu drogowego.
- Specyfika draftingu: Zawodnicy muszą zachować sześć długości roweru wolnej przestrzeni między rowerami, z wyjątkiem wyprzedzania. Niezastosowanie się do tego wymogu spowoduje naruszenie draftingu.
- Drafting jest zabroniony (niebieska kartka).
- Wyprzedzający zawodnicy mogą wyprzedzać z lewej strony przez maksymalnie 25 sekund, ale po wyprzedzeniu muszą wrócić na prawą stronę drogi. Niewykonanie manewru wyprzedzania w ciągu 25 sekund będzie skutkowało wykroczeniem draftingu. Zawodnicy nie mogą wycofać się ze strefy draftingu po jej przekroczeniu (naruszenie draftingu).

## NIEBIESKA KARTA - ROWER

Niebieska karta jest używana w przypadku draftingu:

Pierwsza niebieska karta - przewinienie 5:00 minut dodatkowego czasu

Druga niebieska karta - przewinienie 10:00 minut dodatkowego czasu

Trzecia niebieska karta - przewinienie DSQ

Gdy zawodnik otrzyma niebieską kartkę, musi odbyć karę w Namiocie Kar i upewnić się, że sędzia odnotował na jego numerze, że kara została wykonana.

## ŻÓŁTA KARTKA - ROWER

Kara 30 sekund "stop & go". Zawodnik, który otrzymał tę karę, musi zatrzymać się natychmiast po otrzymaniu kartki, wraz z sędzią, który ją wystawił. To sędzia uruchamia stoper i zezwala zawodnikowi na ponowne rozpoczęcie wyścigu po odbyciu kary.



UKOŃCZENIE ZAWODÓW TRIATHLONOWYCH WYMAGA TRENINGU NA ROWERZE. ABY BYĆ W PEŁNI PRZYGOTOWANYM, WAŻNE JEST, ABY PRZYBYĆ W DNIU ZAWODÓW ZDROWYM, SPRAWNYM I WYPOSAŻONYM W ODPOWIEDNI SPRZĘT. ZAPOZNAJ SIĘ Z CHECKLISTĄ, ABY PRZYGOTOWAĆ SIĘ NA KAŻDE DWUKOŁOWE WYZWANIE.

## 1. WSZYSTKO ZACZYNA SIĘ OD ROWERU

Siodło i kierownica powinny być wyregulowane do odpowiedniej wysokości i zasięgu.

Upewnij się, że wszystkie śruby są odpowiednio dokręcone, aby uniknąć ich poluzowania podczas jazdy, a hamulce i przerzutki działają prawidłowo.

Utrzymuj rower w czystości i smaruj łańcuch.

Podczas jazdy w warunkach słabego oświetlenia należy używać przednich i tylnych świateł - może to być wymagane przez prawo w danym regionie. Opony powinny być napompowane do zalecanego ciśnienia.

## 2. NAUCZ SIĘ PODSTAW

Przećwicz wpinanie i wypinanie pedałów, a także ruszanie, zatrzymywanie się i hamowanie awaryjne.

Jeśli nie wiesz, jak zmieniać biegi, poćwicz to w miejscu o małym natężeniu ruchu.

Ćwicz jazdę po linii prostej i pokonywanie zakrętów (w prawo, w lewo, zawracanie).

## 3. UBIÓR

Podczas treningów i wyścigów zawsze noś zatwierdzony kask.

Kask powinien być odpowiednio dopasowany, nie przesuwaj się na głowie podczas jazdy i pozostawaj zapięty przez cały czas jazdy. Noś odzież zaprojektowaną tak, aby działała w warunkach

pogodowych, które napotkasz podczas jazdy, i która pomoże utrzymać podstawową temperaturę ciała podczas jazdy w zimnych lub mokrych warunkach, nawet podczas wyścigu.

Wybierz odzież, która jest widoczna w warunkach słabego oświetlenia.

Wybierz odzież, która jest widoczna w warunkach słabego oświetlenia.

## 4. PRZYGOTUJ SIĘ DO JAZDY

Miej przy sobie odpowiednią ilość wody i pożywienia, a w razie potrzeby możliwość zakupu dodatkowych zapasów.

Należy wiedzieć, jak korzystać z zestawu do naprawy opon i odpowiednich narzędzi, a także mieć je przy sobie.

## 5. PLANUJ Z WYPRZEDZENIEM

Zawsze przestrzegaj wszystkich sygnałów i znaków drogowych.

Tam, gdzie to możliwe, jedź po wydzielonych pasach ruchu dla rowerów i w miejscach, w których zwykle znajdują się inne rowery, aby upewnić się, że pojazdy będą Cię zauważać.

Wybierz dystans jazdy odpowiedni dla swojej kondycji.

## 6. INFORMOWANIE INNYCH

W razie wypadku ktoś powinien wiedzieć, gdzie jeździsz. Zawsze należy mieć przy sobie dokument tożsamości i informacje kontaktowe w nagłych wypadkach.

W nagłych wypadkach należy mieć przy sobie telefon komórkowy.

W nagłych wypadkach należy mieć przy sobie telefon komórkowy.

## 7. ZACHOWAJ CZUJNOŚĆ

Zostaw playlisty i podcasty na treningi w pomieszczeniu. Nie używaj telefonu podczas jazdy - zjedź z drogi, jeśli chcesz zadzwonić lub wysłać wiadomość tekstową.

Nie rób zdjęć i selfie podczas jazdy.

Patrz na drogę i rowerzystów wokół siebie, a nie na komputer rowerowy.

Bądź w stanie widzieć i słyszeć, co dzieje się wokół Ciebie.

## 8. PRZESTRZEGAJ PRAWA

Zawsze zatrzymuj się na znakach stopu i światłach. Pamiętaj, że rowerzyści mają takie same obowiązki jak pojazdy. Poznaj przepisy ruchu drogowego obowiązujące w Twojej okolicy, zwłaszcza te dotyczące jazdy w dwóch rzędach lub w jednym rzędzie. Wiedz, gdzie znajdują się pojazdy wokół Ciebie i przewiduj, że kierowcy mogą nie widzieć rowerzystów.

Mijając zaparkowany samochód lub innego rowerzystę, upewnij się, że jest wystarczająco dużo miejsca, aby uniknąć kontaktu.

## 9. KOMUNIKACJA

Używaj sygnałów słownych i ręcznych, aby inni wiedzieli, że się zatrzymujesz lub skręcasz.

Nawiązuj kontakt wzrokowy z kierowcami i innymi rowerzystami.

Zwracaj uwagę na zagrożenia na drodze, w tym wyboje lub butelki z wodą. Komunikuj się wizualnie i werbalnie z konkretnym wolontariuszem w punkcie pomocy, od którego będziesz przyjmować pomoc, informując go, że przyjmujesz pomoc bezpośrednio od niego.

## 10. PRZEDE WSZYSTKIM BEZPIECZEŃSTWO

Jedź tak daleko na poboczu drogi, jak to tylko możliwe. Niektóre sytuacje wymagają bezpiecznego ustawienia się na drodze, aby uniemożliwić ruch drogowy. Może to mieć miejsce podczas wykonywania skrętu lub gdy przejazd pojazdów nie jest bezpieczny. Ręce powinny być zawsze w stanie szybko nacisnąć na hamulec. Podejmowanie niepotrzebnego ryzyka może zyskać kilka sekund podczas jazdy, ale może grozić utratą życia. Zawsze jeździj mądrze.

# TRASA ROWEROWA/ BIKE COURSE

oficjalny handlowy  
**IRONMAN**  
70.3 **WARSAWA**  
POLAND



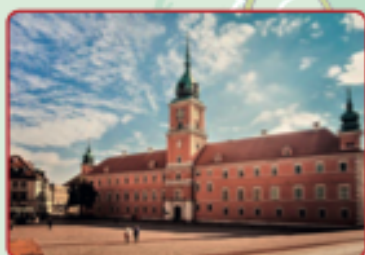
Jezioro Zegrzyńskie



Nieporęt



Most Marii Skłodowskiej-Curie



Zamek Królewski



Tunel pod Wisłostradą



Kanał Żerański



Cytadela Warszawska



Stadion Narodowy

Strefa zmian / Transition zone

Strefa zmian / Transition zone

 Punkt odżywiania  
Aid Station

0,0 km 20,0 km 40,0 km 60,0 km 80,0 km 100,0 km

116m  
47m



**TRASA ROWEROWA/  
BIKE COURSE**

ofiary  
**5i50**  
TRIATHLON  
WARSAWA - POLSKA



**Jezioro Zegrzyńskie**



**Nieporęt**



**Most Marii Skłodowskiej-Curie**



**Zamek Królewski**



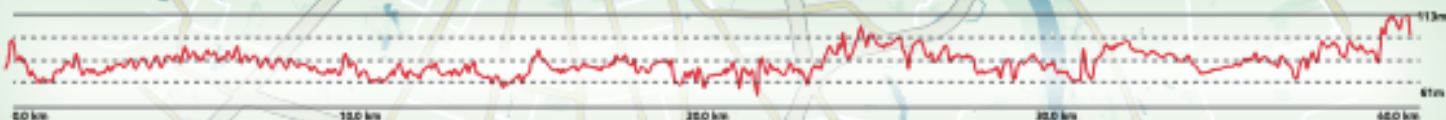
**Cytadela Warszawska**

Strefa zmian / Transition zone

**Kanał Żerański**

Strefa zmian  
/ Transition zone

 **Punkt odżywiania**  
Aid Station





# TRASA BIEGOWA

## TRASA

Trasa biegowa prowadzi przez samo serce Warszawy, jakim jest Stare Miasto. Biegacze będą na całej trasie otaczać malownicze powojenne kamienice i najpopularniejsze budynki w stolicy.

## PUNKTY ODŻYWIANIA

Będą się znajdować co 2,5 km na trasie.

Kubki i żele należy wrzucać do przeznaczonych do tego pojemników, a nie na ziemię. Zawodnicy zostaną ukarani, jeśli zostaną przyłapani na zaśmiecaniu przez sędziego zawodów.

## LIMIT CZASOWY

**IRONMAN 70.3 - 8h30:** PŁYWANIE + T1+ ROWER +T2 + BIEG

**5150 - 4h:** PŁYWANIE + T1+ ROWER +T2 + BIEG

Trasa biegu zostanie zamknięta po 8 godzinach i 30 minutach (IRONMAN 70.3) i 4 godzinach (5150) od rozpoczęcia pływania przez ostatniego zawodnika.

Każdy zawodnik lub członek sztafety będzie miał powyżej wskazane czasy na pokonanie całej trasy. Każdy zawodnik lub członek sztafety, któremu pokonanie całej trasy zajmie więcej niż wynosi limit czasowy i nie ukończy biegu przed jego zamknięciem, otrzyma DNF. Każdy zawodnik lub członek zespołu sztafetowego, który ukończy całą trasę w czasie dłuższym niż przewiduje limit, ale przekroczy linię mety przed zamknięciem trasy biegu, otrzyma NC (Not Classified) w wynikach wyścigu i nie będzie kwalifikował się do nagród w grupach wiekowych ani do miejsc w Mistrzostwach Świata.

## REZYGNACJA

Jeśli zdecydujesz się zrezygnować, poinformuj o tym sędziego i tylko sędziego.

## ZASADY BIEGU

- Zawodnicy mogą biegać, chodzić.
- Podczas biegu należy przez cały czas nosić numer startowy widoczny z przodu.
- Koszulka musi być noszona przez cały czas biegu i nie może być rozpięta poniżej kości piersiowej.
- Trenerzy nie mogą podążać za zawodnikami bezpośrednio na trasie.
- Zawodnicy nie mogą przyjmować pomocy od nikogo podczas biegu.

## ŻÓŁTA KARTKA - BIEG

30 sekund kary "stop & go". Zawodnik, który otrzyma tę karę, musi zatrzymać się natychmiast po otrzymaniu kartki, wraz z sędzią, który ją wystawił. To sędzia uruchamia stoper i zezwala zawodnikowi na ponowne rozpoczęcie biegu po odbyciu kary.

# TRASA BIEGOWA/ RUN COURSE



Strefa Zmian T2 / Transition Zone

Start biegu / Run Start

Meta / Finish

4  
okrążenia  
4 laps



Park Fontann



Sąd Najwyższy / Supreme Court



Zamek Królewski / King Castle



Pałac Krasińskich



Plac Zamkowy / Castle Square



Pałac Prezydencki / Presidential Palace



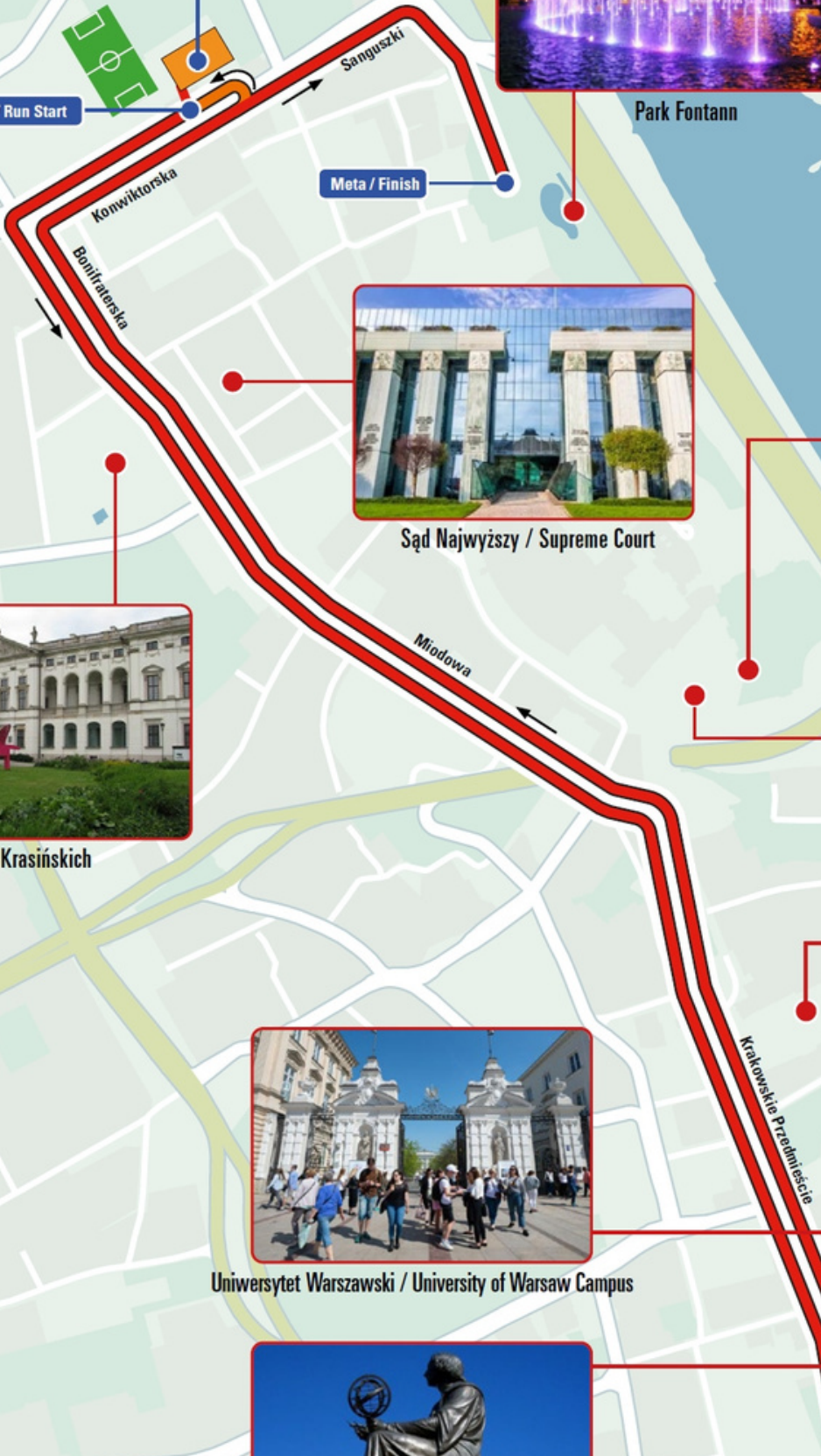
Uniwersytet Warszawski / University of Warsaw Campus



Pomnik Kopernika / Copernicus Monument



Polska Akademia Nauk / Polish Science Academy





**TRASA BIEGOWA/  
RUN COURSE**

citi handlowy  
**5i50**  
TRIATHLON  
WARSAW · POLAND

Strefa Zmian T2 / Transition Zone

Start biegu / Run Start

Meta / Finish

2  
okrążenia  
2 laps



Park Fontann



Sąd Najwyższy / Supreme Court



Zamek Królewski / King Castle



Pałac Krasińskich



Plac Zamkowy / Castle Square



Pałac Prezydencki / Presidential Palace



Uniwersytet Warszawski / University of Warsaw Campus



Pomnik Kopernika / Copernicus Monument



Polska Akademia Nauk / Polish Science Academy





# SZTAFETY

## PRZED STARTEM

- Kapitan zespołu musi upewnić się, że wszyscy członkowie zespołu zostali pomyślnie zarejestrowani;

## WEEKEND WYŚCIGOWY

- Jeden z członków zespołu może odebrać pakiet startowy, pod warunkiem, że cały zespół został skompletowany w systemie SlotMarket (platforma rejestracyjna). Jeśli nie masz pewności, czy Twoja sztafeta jest kompletna, możesz sprawdzić listę startową lub wysłać do nas e-mail.
- Nie jest możliwe, aby jeden członek zespołu i/lub kapitan zespołu odebrał pakiety startowe dla więcej niż swojego zespołu sztafetowego, nawet za zgodą.
- Każdy członek sztafety otrzyma kod QR do odbioru pakietu startowego.

**WAŻNE:** Aby uzyskać więcej informacji na temat zespołów sztafetowych, należy wziąć udział w odprawie wyścigu / obejrzeć nagraną odprawę wyścigu.

# SZTAFETY

## DZIEŃ ZAWODÓW

**CHIP DO POMIARU CZASU I NUMERY STARTOWE:** Chip do pomiaru czasu otrzymasz w pakiecie startowym. W pakiecie startowym będą również dwa numery startowe; jeden dla rowerzysty i jeden dla biegacza.

**W DZIEŃ WYŚCIGU** Po wejściu do Strefy Zmian w dniu wyścigu należy znaleźć wyznaczoną Strefę sztafety. W tym obszarze należy przechowywać wszystkie torby i sprzęt wyścigowy (z wyjątkiem roweru). Boks do zmiany dyscypliny znajduje się obok wejścia/wyjścia ze Strefy Zmian.

**W TRAKCIE WYŚCIGU** Zawodnicy oczekujący na swoją kolej mogą uzyskać dostęp do Strefy Zmian, pokazując opaskę na ręce.

**NALEŻY BYĆ GOTOWYM** (w pełni ubranym + dołączony numer startowy) i czekać w wyznaczonym obszarze sztafety w Strefie Zmian, aż do przybycia poprzedniego zawodnika z drużyny.

**CYKLISTA ODBIERA ROWER** po otrzymaniu chipa pomiaru czasu od pływaka. Po ukończeniu etapu rowerowego rowerzysta odstawia rower na stojak rowerowy, a następnie przekazuje chip pomiaru czasu biegaczowi w punkcie spotkania. Podczas wyścigu tylko rowerzysta biegnie przez Strefę Zmian zarówno przed trasą rowerową, jak i po niej.

**KIEDY NIE BIERZESZ UDZIAŁU W WYŚCIGU**, staraj się pozostać w wyznaczonej Strefie sztafety. Jeśli musisz się przebrać, skorzystaj ze strefy przebieralni w Strefie Zmian znajdującej się przy stojakach na worki. Będą tam wydzielone strefy, w których zarówno mężczyźni, jak i kobiety będą mogli przebrać się nago.

**UWAŻAJ NA INNYCH ZAWODNIKÓW**, którzy nadal się ścigają, szanuj ich i odsuń się na bok.

**NALEŻY PAMIĘTAĆ O LIMITACH CZASOWYCH** dla każdej dyscypliny. Godziny graniczne są takie same dla sztafet, jak dla zawodników Age Group.

**KAŻDY CZŁONEK ZESPOŁU** otrzymuje koszulkę finiszera oraz jeden medal finiszera.

**GRAWEROWANIE MEDALI:** Należy pamiętać, że należy zakupić grawerowanie medalu dla każdego medalu (2 lub 3 razy), a nie tylko raz dla drużyny.

**TYLKO BIEGACZ MOŻE PRZEKROCZYĆ LINIĘ METY.**

**WSZYSCY CZŁONKOWIE ZESPOŁU** mają wstęp do Strefy Finishera.

# META

## LINIA METY

Moment, na który wszyscy czekaliśmy, ostatnie metry po wyścigu. Ciesz się tym, usłysz tłum, pocuj wszystkie emocje - to Twój dzień! Daj się porwać tłumowi, pozuj przed kamerami - być może to właśnie Ty znajdziesz się w nagłówkach wieczornych wiadomości telewizyjnych lub na okładce magazynu poświęconego wyścigowi w przyszłym roku!

W pobliżu linii mety załóż swój numer startowy z przodu. Zapnij kombinezon powyżej mostka.

Linie mety należy przekroczyć w pojedynkę. Kibice, dzieci i zwierzęta nie mogą przekraczać linii mety ze względów bezpieczeństwa.

## PO MECIE

1. Medal zostanie wręczony tuż za linią mety. Grawerowanie medalu jest dostępne w Strefie Finishera,
2. Następnie odbierz koszulkę finishera, również ze Strefy Finishera (z wyjątkiem szatfet, które otrzymają koszulki w Biurze Zawodów),
3. Ciesz się słodkim i słonym bufetem i uzupełnij paliwo po swoim osiągnięciu,
4. Odbierz swój worek depozytowy w Strefie Finishera,
5. Skorzystaj z masażu w Strefie Finishera.

## ODBIÓR ROWERÓW

| GODZINA     | WYDARZENIE                     | LOKALIZACJA                          |
|-------------|--------------------------------|--------------------------------------|
| 13:00-16:00 | ODBIÓR ROWERÓW 5150            | MKS POLONIA WARSZAWA - BOISKO BOCZNE |
| 16:00-19:30 | ODBIÓR ROWERÓW<br>IRONMAN 70.3 | MKS POLONIA WARSZAWA - BOISKO BOCZNE |

**Nie zapomnij zabrać ze sobą chipa. Będzie on potrzebny do odebrania sprzętu i roweru. Podczas kontroli należy okazać opaskę na rękę.**



# CEREMONIA DEKORACJI

## GODZINA

## WYDARZENIE

## LOKALIZACJA

|       |                                   |                            |
|-------|-----------------------------------|----------------------------|
| 12:15 | DEKORACJA - 5150 TRIATHLON SERIES | MULTIMEDIALNY PARK FONTANN |
| 18:15 | DEKORACJA - IROMAN 70.3           | MULTIMEDIALNY PARK FONTANN |

- o Trofeum dla 5 najlepszych mężczyzn/kobiet PRO
- o Trofeum dla 3 najlepszych zawodników w każdej kategorii wiekowej
- o Trofeum dla 3 najlepszych drużyn sztafetowych (mężczyzn, kobiet, mieszanych)
- o Trofeum dla 3 najlepszych klubów triathlonowych

Obecność na ceremonii wręczenia nagród jest obowiązkowa, nagrody nie zostaną wysłane po jej zakończeniu.

## Czekasz na wakacje?

**Skompletuj z nami swój wakacyjny pakiet przygodowy!**

Nurkowanie w ciepłych krajach, pływanie, zabawy w aquaparku czy plażowanie. Nasze akcesoria zapewnią niezapomnianą przygodę.

**AQUA SPEED**

Wszystkie produkty na [www.aquaspeed.com.pl](http://www.aquaspeed.com.pl)



Odwiedź stronę





# SLOT ALLOCATION

## GODZINA

OKOŁO 18:45

## WYDARZENIE

SLOT ALLOCATION

## LOKALIZACJA

MULTIMEDIALNY PARK FONTANN

## PRZYDZIAŁ SŁOTÓW

Citi Handlowy IRONMAN 70.3 Warsaw 2023 przyzna sloty na 2023 VinFast IRONMAN Mistrzostwa Świata 70.3 w Lahti, Finlandia, które odbędą się w dniach 26-27 sierpnia 2023.

o 45 MIEJSC KWALIFIKACYJNYCH DLA GRUP WIEKOWYCH

*Uwaga: przydział slotów może ulec zmianie.*

## ZASADY

Aby zaakceptować slot na Mistrzostwa Świata VinFast IRONMAN 2023, zakwalifikowani zawodnicy muszą odebrać swój slot osobiście podczas ceremonii Slot Allocation. Żaden slot nie zostanie przyznany później.

Wymagane jest okazanie dokumentu tożsamości ze zdjęciem i dokonanie płatności kartą kredytową.

**NIE akceptujemy gotówki ani czeków.**

**Kwota wynosi 650 \$ (USD) + Active Processing Fee (9,25% prowizji Acitve).**

Wkrótce po wypełnieniu formularza i dokonania opłaty otrzymasz link rejestracyjny od zespołu Mistrzostw Świata. Należy go wypełnić, aby zostać potwierdzonym zawodnikiem; nie będzie wymagana żadna dodatkowa płatność.

*Upewnij się, że masz wszystkie niezbędne dokumenty i wizy, aby podróżować na Mistrzostwa Świata VinFast IRONMAN 70.3. Obowiązkiem zawodnika jest sprawdzenie wymagań dotyczących podróży przed zaakceptowaniem miejsca.*



# SLOT ALLOCATION

## JAK DZIAŁA PRZYDZIAŁ MIEJSC W GRUPACH WIEKOWYCH?

"Grupa wiekowa" odnosi się do grupowania zawodników na podstawie ich płci i przedziału wiekowego. Na przykład "Mężczyzna 25-29 lat" to jedna grupa wiekowa, a "Kobieta 25-29 lat" to inna grupa wiekowa. Na przykład, jeśli jesteś mężczyzną i skończysz 25 lat w 2023 r., Twoją kategorią wiekową dla dowolnego wyścigu w 2023 r. jest M25 - 29.

**PROCES PRZYDZIELANIA SŁOTÓW:** Proces przydzielania slotów zostanie przeprowadzony oddzielnie dla każdej płci

**PRZED DNIEM WYŚCIGU:** Każdej grupie wiekowej z zarejestrowanymi zawodnikami zostanie wstępnie przydzielony jeden slot. Wszystkie pozostałe sloty dostępne na wyścig ("Proporcjonalnie Przydzielone Sloty") nie zostaną przydzielone aż do dnia wyścigu.

**W DNIU WYŚCIGU:** Jeśli w danej grupie wiekowej nie ma startujących, początkowo przydzielony slot dla tej grupy wiekowej jest usuwany i łączony z proporcjonalnie przydzielonym slotem.

Proporcjonalnie przydzielone sloty są następnie rozdzielane pomiędzy wszystkie grupy wiekowe w oparciu o liczbę startujących w każdej grupie wiekowej. Przydział ten opiera się na stosunku liczby zawodników w każdej grupie wiekowej w obrębie płci, tj. im więcej zawodników w grupie wiekowej, tym więcej przydziałów slotów otrzymają.

## PO WYŚCIGU

### *Przed Roll Down*

Jeśli w grupie wiekowej, w której startował jeden lub więcej zawodników, nie ma finiszów, początkowo przydzielony slot dla tej grupy wiekowej jest ponownie przydzielany, w ramach tej samej płci, grupie wiekowej o najwyższym stosunku startujących do slotów.

## PODCZAS ROLL DOWN

Jeśli jakkolwiek slot przydzielony danej grupie wiekowej pozostanie nieodebrany (po zakończeniu Roll Down dla tej grupy wiekowej), wówczas ten nieodebrany slot zostanie ponownie przydzielony, w ramach tej samej płci, grupie wiekowej z najwyższym stosunkiem liczby starterów do liczby slotów.

## INNE INFORMACJE

Tylko zawodnicy Age Group są uprawnieni do otrzymania slotów kwalifikacyjnych do Mistrzostw Świata Age Group. Zawodnicy posiadający aktualny status zawodowy lub elitarny w jakimkolwiek krajowym organie zarządzającym triathlonem będącym członkiem World Triathlon, w programie WTC Pro Membership lub startujący jako elita w jakichkolwiek zawodach międzynarodowych w ciągu roku kalendarzowego, nie kwalifikują się do otrzymania slotów w grupach wiekowych. Zawodnicy nie mogą posiadać statusu zawodowego lub elitarnego w momencie startu w zawodach ani w momencie startu w Mistrzostwach Świata, do których się zakwalifikowali.

Wszelkie zmiany w statusie zawodnika przed udziałem w zawodach lub kwalifikacjach do Mistrzostw Świata muszą zostać niezwłocznie ujawnione WTC. Niedopełnienie tego obowiązku przez zawodnika będzie powodem dyskwalifikacji z zawodów i może skutkować sankcjami ze strony WTC Events.



# DOBRZE WIEDZIEĆ

## MASZ PYTANIA?

Wyślij nam wiadomość na Facebooku lub e-mailem na adres:

[warsaw70.3@ironman.com](mailto:warsaw70.3@ironman.com) lub [5150warsaw@ironman.com](mailto:5150warsaw@ironman.com)

## ZGUBIONE I ZNALEZIONE RZECZY

W weekend wyścigowy w punkcie informacyjnym dostępne będą rzeczy zgubione i znalezione. Po wyścigu zgubione i znalezione rzeczy będą dostępne w punkcie informacyjnym.

Po zakończeniu zawodów prosimy o kontakt pod adresem [warsaw70.3@ironman.com](mailto:warsaw70.3@ironman.com) lub [5150warsaw@ironman.com](mailto:5150warsaw@ironman.com), w celu odzyskania zaginionych przedmiotów i zorganizowania ich zwrotu. Obowiązują opłaty za wysyłkę.

\*Nieodebrane przedmioty zostaną wysłane w ciągu 30 dni.

## BEZPIECZEŃSTWO I OCHRONA

Sportowcy: Bezpieczeństwo przede wszystkim, nie podejmuj niepotrzebnego ryzyka.

Upewnij się, że podałeś swój kontakt alarmowy na swoim koncie w SlotMarket.

Trenerzy: Jeśli sportowiec nie jest długo widoczny na urządzeniu śledzącym, może to być tylko chip błędu. W razie incydentu organizacja skontaktuje się bezpośrednio z osobą kontaktową w nagłych wypadkach.

Jeśli jesteś na miejscu: Możesz udać się do stanowiska informacji medycznej znajdującego się w na terenie Multimedialnego Parku Fontann.



# Spójrz w przyszłość już dziś

## Audi Q8 e-tron

Dealer Audi Porsche Połczyńska  
ul. Połczyńska 109, Warszawa

Zeskanuj kod QR  
i odwiedź naszą stronę!



# KIDS RUN WARSAW

| DATA       | GODZINA     | WYDARZENIE      | LOKALIZACJA                |
|------------|-------------|-----------------|----------------------------|
| 10 CZERWCA | 12:00-14:00 | KIDS RUN WARSAW | MULTIMEDIALNY PARK FONTANN |

Przed Citi Handlowy IRONMAN 70.3 na trasie pojawią się młodzi sportowcy! Po raz kolejny najmłodszy staną na starcie zawodów Kids Run Warsaw, by stawić czoła trasie biegowej!

W Kids Run Warsaw wezmą udział młodzi Zawodnicy w wieku 3-15 lat. Długość trasy będzie zależna od kategorii wiekowej.

Dzieci wystartują w falach zgodnych z dystansami - pierwszy dystans o 12:00 i kolejne co 20 min. Dokładna godzina Zawodnika startu jest podana na liście startowej oraz bilecie QR.

Roczniki 2020-2019 - 1 pętla - ok. 350m  
Roczniki 2018-2017 - 1 pętla - ok. 350m  
Roczniki 2016-2015 - 2 pętle - ok. 700m  
Roczniki 2014-2013 - 2 pętle - ok. 700m  
Roczniki 2012-2011 - 3 pętle - ok. 1000m  
Roczniki 2010-2008 - 5 pętli - ok. 1700m

**Kwalifikacja do danej kategorii wiekowej odbywa się na podstawie roku urodzenia.**

Prosimy o cierpliwość i nie naciskanie ani nie krzyczenie w oczekiwaniu na dzieci.

Prosimy o szacunek dla pracowników, wolontariuszy i innych rodziców/opiekunów w pobliżu.

Procedury startu zajmują trochę czasu, ale jest niezbędne dla dobra i bezpieczeństwa dzieci.

Dziękujemy za cierpliwość i zrozumienie. Pamiętajmy, że dla dzieci jest to przede wszystkim zabawa.



# KIDS RUN WARSAW

## KIDS RUN

citi handlowy  
**5i50**  
TRIATHLON  
WARSAW • POLAND

citi handlowy  
**IRONMAN**  
70.3  
WARSAW  
POLAND

Biuro Zawodów  
Race Office

Start/Meta  
Finish Line

Wybrzeże Gdańskie

Park  
Fontann

ul. Rybaki

| Rocznik<br>Age Category | Petle<br>Loops | Dystans<br>Distance | Godzina<br>Time |
|-------------------------|----------------|---------------------|-----------------|
| 2020-2019               | 1              | ok. 350m            | 12:00           |
| 2018-2017               | 1              | ok. 350m            | 12:20           |
| 2016-2015               | 2              | ok. 700m            | 12:40           |
| 2014-2013               | 2              | ok. 700m            | 13:00           |
| 2012-2011               | 3              | ok. 1000m           | 13:20           |
| 2010-2008               | 5              | ok. 1700m           | 13:40           |





# FUNDACJA MIASTA SPORTU

## Fundacja MIASTA SPORTU powstała z kilku powodów:

Po pierwsze, by promować wolontariat sportowy i pracowniczy.

Po drugie, by pomagać młodym i utalentowanym sportowcom.

Po trzecie, by promować wiedzę o nowoczesnym zarządzaniu imprezami i klubami sportowymi.



Poprzez nasze działania chcemy pokazać idee wolontariatu sportowego, który jest ogromnym wsparciem dla zawodników jak i organizatorów dużych wydarzeń. Zaangażowanie w działania społeczne ma także ogromne korzyści dla wolontariuszy - od niezapomnianych wrażeń, zawieranie nowych znajomości, po rozwój osobisty.

## Dołącz do grona naszych wolontariuszy!

Zarejestruj się na stronie

<https://staff.fundacjamiastaspportu.org/>

Po zalogowaniu się znajdziesz wiele ciekawych ofert wolontariatu!

[www.fundacjamiastaspportu.org](http://www.fundacjamiastaspportu.org)



# NIGHT RUN

| DATA      | GODZINA     | WYDARZENIE    | LOKALIZACJA                |
|-----------|-------------|---------------|----------------------------|
| 9 CZERWCA | 15:00-22:30 | BIURO ZAWODÓW | MULTIMEDIALNY PARK FONTANN |
| 9 CZERWCA | 23:00       | START         | MULTIMEDIALNY PARK FONTANN |
| 9 CZERWCA | 23:45       | DEKORACJA     | MULTIMEDIALNY PARK FONTANN |



SPONSOR TYTULARNY

# citi handlowy

MIASTO GOSPODARZ



Warszawa

SPONSOR OFICJALNY

*sportano.pl*

SPONSORZY



Dealer Audi  
Porsche Polczyńska

PARTNERZY



**true**<sup>TM</sup>  
men skin care



**arctic+**

HOTEL GOSPODARZ

**THE WESTIN**  
WARSAW

INSTYTUCJE WSPIERAJĄCE

