

IRONMAN
70.3  **WARSAW**
POLAND



INFORMATOR ZAWODNIKA

WARSAWA | 7-9 CZERWCA 2024



SPIS TREŚCI

<u>Listy powitalne</u>	3
<u>Zasady</u>	7
<u>Informacje o zdrowiu</u>	9
<u>5 miejsc do zwiedzenia</u>	10
<u>Miasteczko eventowe</u>	12
<u>Transport</u>	13
<u>Program</u>	14
<u>EXPO</u>	16
<u>Biuro zawodów</u>	17
<u>Wprowadzanie rowerów</u>	23
<u>Dzień wyścigu</u>	24
<u>PŁYWANIE</u>	28
<u>Strefa zmian (T1)</u>	33
<u>ROWER</u>	34
<u>Strefa zmian T2</u>	40
<u>BIEG</u>	41
<u>Meta</u>	44
<u>Dekoracje</u>	45
<u>Slot Allocation</u>	46
<u>Dobrze wiedzieć</u>	49
<u>Imprezy towarzyszące</u>	50

LIST POWITALNY

Szanowni Państwo,

jest mi niezmiernie miło, że po raz kolejny Warszawa jest Miastem Gospodarzem IRONMAN 70.3 Warsaw – jednej z najbardziej rozpoznawalnych z tej serii na świecie.

Już 9 czerwca na starcie staną zawodnicy chcący sprawdzić się w tak wymagającej dyscyplinie jaką jest triathlon. Na warszawskim Podzamczu będziemy mogli zobaczyć łązy zmęczenia i radości tych, którzy ukończą zawody.

Warszawa od lat jest otwarta na sportowe wydarzenia i chętnie włącza się w partnerstwo przy wielu projektach sportowych i rekreacyjnych. Patrząc na zainteresowanie, jakim cieszą się imprezy takie jak IRONMAN 70.3 Warsaw jestem przekonany, że współtworzenie takich przedsięwzięć to słuszna decyzja, która wzbogaca miejską ofertę atrakcji. To także świetny sposób na aktywne spędzanie czasu na świeżym powietrzu.

Trasa tegorocznej edycji triathlonu, nieco inna niż w roku ubiegłym, będzie prowadzi po wspaniałych, malowniczych terenach Warszawy umożliwiając kibicom dopingowanie tych, którzy podjęli wyzwanie – indywidualnie lub w sztafetach. W rywalizacji wezmą udział także mali sportowcy, którzy podczas Ironman Kids będą mogli spróbować swoich sił na części trasy biegowej, którą często podczas głównej imprezy pokonują ich rodzice.

Wierząc, że jak co roku pogoda nas nie zawiedzie, zapraszam wszystkich serdecznie do czynnego udziału w imprezie, kibicowania i dodawania otuchy uczestnikom. A zawodnikom i zawodniczkom życzę powodzenia na trasie, pobicia życiowych rekordów i pokonania własnych słabości.

Niech wygra najlepszy!



RAFAŁ TRZASKOWSKI

Mayor of the City of Warsaw

LIST POWITALNY

Drodzy Zawodnicy!

To zaszczyt i przyjemność znów móc gościć uczestników imprezy „IRONMAN 70.3 Warsaw”. We wcześniejszych edycjach mieliście okazję przekonać się, że położona nad Jeziorem Zegrzyńskim i otoczona pięknymi lasami Gmina Nieporęt jest idealnym miejscem nie tylko do aktywnego wypoczynku, ale i sportowej rywalizacji - również w triathlonie. Jestem pewna, że tak będzie również w tym roku.

Dwa z trzech etapów tych widowiskowych zawodów rozegrane zostaną na naszym terenie - w wodach Jeziora Zegrzyńskiego i wśród malowniczych nieporęckich plenerów. Dzięki temu my również mamy okazję stać się świadkami i współuczestnikami Waszych zmagania na najwyższym sportowym poziomie. Zapewniam, że możecie liczyć na nasz gorący doping i wsparcie od mieszkańców. Mam też nadzieję, że pozytywna energia, którą wniesiecie w życie naszej społeczności zainspiruje i zmotywuje wiele osób do rozpoczęcia przygody ze sportem.

Wszystkim zawodnikom biorącym udział w zawodach życzę wielu pozytywnych wrażeń, bezpiecznej rywalizacji, wytrwałości w pokonywaniu własnych barier i jak najlepszych wyników na mecie. Stając na stracie tych wymagających zawodów wszyscy jesteście już zwycięzcami. A po sportowej rywalizacji serdecznie zapraszam do Gminy Nieporęt wraz z rodzinami i przyjaciółmi na regenerację i wypoczynek.



AGNIESZKA POWAŁA

Wójt Gminy Nieporęt

LIST POWITALNY

Drodzy Triathloniści!

Witajcie w Warszawie! Stolica Polski to miejsce łączące w sobie wyjątkową historię miasta z niezwykle dynamicznym rozwojem w ostatnich dekadach, dzięki czemu możemy o niej mówić jako o prawdziwie europejskiej, nowoczesnej metropolii. Jestem przekonany, że spędzicie tutaj dobry czas i zachęcą Was do odkrycia tego niezwykłego miasta.

Tak, jak rośnie miasto, tak i rozwija się IRONMAN 70.3 Warsaw. Na przestrzeni ostatnich trzech lat zawody te stały się największym wyścigiem IRONMAN 70.3 w Polsce. Są też zdecydowanie najbardziej międzynarodowe. W tym roku 2/3 startujących na głównym dystansie pochodzi spoza Polski. Witamy Was niezwykle ciepło i serdecznie!

Ta edycja jest dla nas wyjątkowa również z tego powodu, że to pierwszy wyścig IRONMAN Poland od czasu pandemii, który został w całości wyprzedany. Dziękujemy za ten kredyt zaufania, a ja mogę obiecać, że razem z całym zespołem organizacyjnym i setkami wolontariuszy zrobimy wszystko, byście jak najlepiej wspominali nadchodzący weekend IRONMAN 70.3 Warsaw.

Liczymy też na kibiców! Wiemy, że przyjeżdżacie do Warszawy z całymi rodzinami, innymi członkami Waszych klubów triathlonowych czy po prostu znajomymi. Chcemy, by każdy znalazł podczas tego weekendu coś dla siebie. Zapraszamy do naszego miasteczka, a także na imprezy towarzyszące – piątkowy Night Run Warsaw oraz sobotnie zawody IRONKIDS i open water. W piątkowy i sobotni wieczór w Multimedialnym Parku Fontann w Warszawie – czyli tam, gdzie zlokalizowana jest nasza meta – odbędą się także bezpłatne pokazy wody, muzyki i światła. Naprawdę warto je zobaczyć!

Na koniec, chciałbym podziękować naszym sponsorom, partnerom oraz władzom Warszawy i Gminy Nieporęt. Bez Waszego wsparcia organizacja tego wydarzenia nie byłaby możliwa.

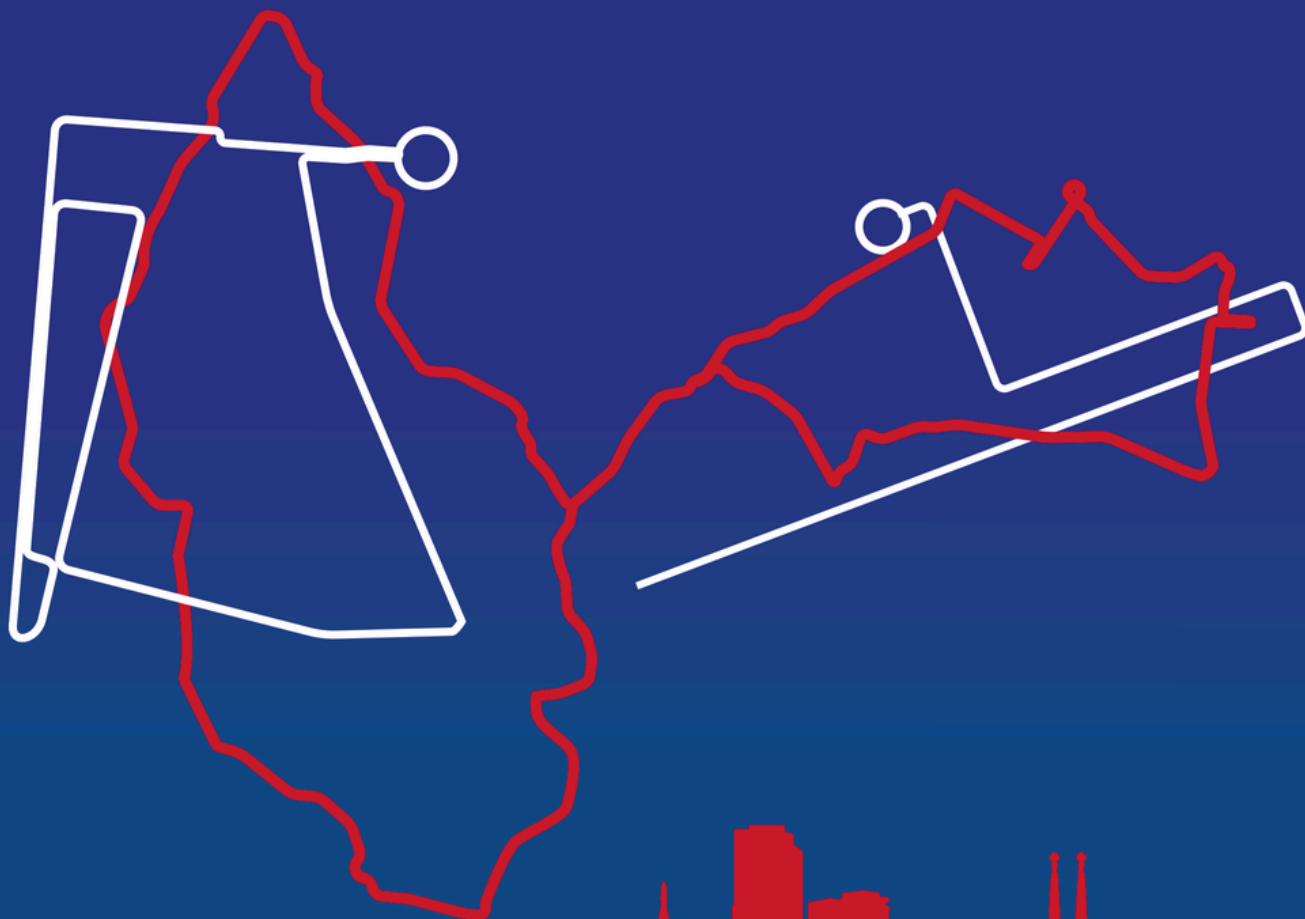
Życzę wszystkim zdrowia i powodzenia na starcie! Zachęcą również do uważnego zapoznania się z Informatorem Zawodnika, w którym znajdziecie wszystkie niezbędne informacje przed startem.

Bawcie się dobrze i rywalizujcie w duchu fair play!



MICHAŁ DRELICH
Dyrektor zawodów

Enea
IRONMAN
70.3 Gdynia
POLAND



1,9K - 90K - 21,1K

GDYNIA | 2-4 SIERPNIA 2024

SPONSOR TYTULARNY



PARTNER GŁÓWNY



SPONSORZY OFICJALNI

NICE TO FIT you

sportano.pl

citi handlowy

SPONSORZY



CISOWIANKA



PATRONI MEDIALNI



ORGANIZATOR






WWW.IRONMANGDYNIA.PL

ZASADY

Maciej Jakubowski
IRONMAN 70.3 Warsaw
Sędzia główny zawodów

Prosimy o zapoznanie się z zadaniami umieszczonymi w informatorze, z zasadami IRONMAN oraz regulaminem zawodów.

Kartki i kary czasowe

Niebieska kartka		Pierwsza niebieska kartka - przewinienie 5:00 minut dodatkowego czasu (dla IRONMAN 70.3) lub 2:00 minut (dla 5150 Triathlon Series) Druga niebieska kartka - przewinienie 10:00 minut dodatkowego czasu lub 4:00 minut (dla 5150 Triathlon Series) <i>np. draftng</i>
Żółta kartka		30 sekund dodatkowego czasu <i>np. blokowanie innego zawodnika</i>
Czerwona kartka		Dyskwalifikacja (DSQ) <i>np. nieprzepisowy materiał lub sprzęt</i>

Otrzymanie trzech kartek (niebieskich i/lub żółtych) skutkuje dyskwalifikacją zawodnika (DSQ)

Gdy zawodnik otrzyma niebieską lub żółtą kartkę, musi odbyć karę w Namiocie Kar (przed wejściem do Strefy Zmian T2) i upewnić się, że sędzia odnotował na jego numerze, że kara została wykonana.

Nie stawianie się w namiocie kar, skutkuje dyskwalifikacją.

Triathlon jest dyscypliną indywidualną, a Twoim obowiązkiem jest pełne zrozumienie zasad i unikanie kary.

Prosimy o traktowanie innych zawodników, wszystkich wolontariuszy oraz sędziów z uprzejmością i szacunkiem. Niedotrzymywanie tych zasad jest NIESPORTOWYM ZACHOWANIEM i może skutkować dyskwalifikacją.

Mamy nadzieję, że wyścig przebiegnie po Twojej myśli i osiągniesz wszystkie swoje cele.

Wszystkie zasady oraz szczegóły dotyczące wyścigu można znaleźć w regulaminie IRONMAN 2024, w regulaminie zawodów oraz w tym Informatorze Zawodnika. Regulaminy zawodów jest dostępny na stronie www.ironmanwarsaw.com.

[REGULAMIN IRONMAN 2024](#)

ZASADY

AKTUALIZACJE ZASAD WYŚCIGU NA ROK 2024

Każdy zawodnik ma obowiązek przeczytać. Poniżej znajdziesz główne aktualizacje na sezon 2024.

REGULAMIN IRONMAN 2024

Rozdział V. ZACHOWANIE PODCZAS JAZDY NA ROWERZE & VI. ZACHOWANIE PODCZAS BIEGU

Sekcje 5.01 OGÓLNE & 6.01 OGÓLNE

- **5.01 (i) i 6.01 (e)** – Stroje z zamkiem na przodzie mogą być rozpinane na dowolną długość, pod warunkiem, że (i) zamek będzie zapięty na dole stroju, oraz (ii) góra stroju musi zawsze zakrywać ramiona; **(15-sekundowa kara czasowa (jeśli dotyczy), DSQ jeśli nie zostanie to naprawione).**
- **5.01 (l) i 6.01 (f)** – Zawodnicy nie mogą wyrzucać śmieci ani sprzętu (w tym, ale nie ograniczając się do, butelek z wodą, opakowań po żelach/batonach, uszkodzonych części roweru, elementów odzieży itp.) na trasie, z wyjątkiem wyznaczonych punktów do wyrzucania śmieci. **Celowe lub nieumyślne śmiecenie będzie skutkować dyskwalifikacją.**
- **5.01 (m)** – Z wyjątkiem tego, co opisano poniżej w sekcji 5.02(b), dodatkowy sprzęt, który zmniejsza opór powietrza jest zabroniony podczas etapu rowerowego (niezależnie od tego, czy taki sprzęt jest noszony pod ubraniem zawodnika, na ubraniu zawodnika, czy jest w inny sposób przymocowany do ciała zawodnika lub jego roweru). **Obejmuje to, między innymi, (i) wszelkie butelki/systemy nawadniania lub jakiegokolwiek inne wkładki umieszczone z przodu kombinezonu oraz (ii) jakiegokolwiek wkładki w rękawkach na łydki zawodnika; (DSQ).**

Sekcja 5.03 SPECYFIKACJE ROWERU

- **5.03 (b)** Ekrany ochronne, kadłuby, owiewki lub inne urządzenia lub materiały (w tym taśma izolacyjna) dodane lub wtopione w strukturę z zamiarem zredukowania (lub mające efekt redukcji) oporu powietrza są zabronione. Aerodynamiczne zespoły i wypukłości na rurze sterowej lub gdziekolwiek indziej są zabronione. Pod warunkiem, że użycie taśmy klejącej (w tym taśmy izolacyjnej) nie zmienia zasadniczo ani nie powiększa ogólnego kształtu struktury, taśmę klejącą można przykleić do roweru (np. aby zakryć wycięcie zaworu na tylnej tarczy, zakryć dostęp do śrub itp.); (DSQ)

Rozdział IX. KATEGORIA HANDCYCLE ("HC")

Sekcja 9.03 ZACHOWANIE PODCZAS JAZDY NA WÓZKU

- **9.03 (f)** – Zawodnicy HC muszą mieć lusterko zamocowane na wózku, aby zapewnić możliwość widzenia do tyłu.
- **9.03 (g)** – Zawodnicy HC muszą mieć zamocowaną do tyłu wózka flagę bezpieczeństwa o wysokiej widoczności. Wierzchołek flagi bezpieczeństwa powinien znajdować się na wysokości co najmniej 1,8 metra/6 stóp od ziemi. Flaga bezpieczeństwa musi mieć minimalne wymiary 21 centymetrów/8 cali wysokości na 28 centymetrów/10 cali długości.
- **9.03 (h)** – Zawodnicy HC muszą mieć zamocowane czerwone migające światło z tyłu wózka, jak również stałe białe światło zamocowane z przodu wózka

PROCES POWIADAMIANIA O KARTACH NIEBIESKICH

SĘDZIA WYŚCIGU BĘDZIE:

- Wywoływać numer startowy zawodnika i informować go, że otrzymał albo NIEBIESKĄ KARTĘ za drafitng, albo ŻÓLTĄ KARTĘ za jakąkolwiek inną karę.
- Sędzia wyścigowy pokaże zawodnikowi odpowiednią kolorową kartę i zainstruuje go, aby zgłosił się do najbliższego namiotu karnego (PT) w strefie zmian.

INFORMACJE O ZDROWIU

Twoje bezpieczeństwo jest dla nas najważniejsze. Zespół medyczny jest dostępny zarówno w ruchu, jak i stacjonarnie na trasach pływania, jazdy na rowerze oraz biegu. W pobliżu mety znajduje się również centrum medyczne.

- Jeśli rano przed wyścigiem nie czujesz się dobrze, zdecydowanie odradzamy start.
- Jeśli w którymkolwiek momencie dnia wyścigowego poczujesz się źle, zalecamy szukać pomocy, zamiast kontynuować.

NIE BÓJ SIĘ PROSIĆ O POMOC

Nie zostaniesz ukarany ani zdyskwalifikowany za konsultację medyczną.

Jeśli w trakcie wyścigu doświadczysz bólu w klatce piersiowej, duszności, zawrotów głowy, drętwienia wokół ust lub na dłoniach, trudności z koncentracją lub przestaniesz się pocić, natychmiast się zatrzymaj i szukaj pomocy medycznej. Konsultacja medyczna nie jest uznawana za zewnętrzną pomoc.

Nie zostaniesz ukarany ani zdyskwalifikowany za otrzymanie oceny medycznej lub za pomoc w uzyskaniu pomocy medycznej.

- **Podczas pływania:** podnieś i pomachaj ręką, co zasygnalizuje zespołowi bezpieczeństwa na wodzie, że potrzebujesz pomocy. Jeśli możesz, zgłoś potrzebę pomocy zawołaj „pomocy”. Możesz także złapać się za kajak, deskę do wiosłowania lub pobliską łódź. Nie zostaniesz zdyskwalifikowany za złapanie się za któreś z tych elementów bezpieczeństwa podczas wyścigu.
- **Podczas jazdy na rowerze:** Jeśli jesteś przy punkcie odświeżania, powiadom kogoś, że potrzebujesz pomocy medycznej. Jeśli nie jesteś przy punkcie – ZATRZYMAJ SIĘ – i powiadom kogoś, że potrzebujesz pomocy medycznej. Pomoc może zaoferować każdy - inny zawodnik, wolontariusz, pojazd obsługi, pojazd wsparcia wydarzenia lub motocykl wydarzenia na trasie; nawet kibic. Powiadom najbliższą osobę, że potrzebujesz pomocy medycznej. Pamiętaj, aby podać swój numer startowy.
- **Podczas biegu:** tak samo jak na rowerze. Jeśli jesteś na punkcie odświeżania, powiadom kogoś, że potrzebujesz pomocy medycznej. Jeśli nie jesteś przy punkcie – ZATRZYMAJ SIĘ – i powiadom kogoś, że potrzebujesz pomocy medycznej. Pomoc może zaoferować każdy - inny zawodnik, wolontariusz, pojazd obsługi, pojazd wsparcia wydarzenia lub motocykl wydarzenia na trasie; nawet widz. Powiadom najbliższą stację pomocy lub pracownika, że potrzebujesz pomocy medycznej. Pamiętaj, aby podać swój numer startowy.
- **Pomaganie innemu zawodnikowi:** jeśli inny zawodnik potrzebuje pomocy, proszę postępuj tak samo jak w punktach powyżej, aby uzyskać pomoc medyczną dla zawodnika. Nie zostaniesz zdyskwalifikowany ani nie otrzymasz kary za pomoc innemu zawodnikowi w potrzebie medycznej. Na trasie rowerowej i biegowej upewnij się, że podajesz numer startowy zawodnika potrzebującego pomocy.
- **Po zakończeniu wyścigu:** proszę nie opuszczać terenu eventu po wyścigu, dopóki nie będziesz w stanie pić bez wymiotowania, stać bez zawrotów głowy i czuć się dobrze. Jeśli nie czujesz się dobrze, zgłoś się do namiotu medycznego, aby zostać ocenionym przez zespół medyczny.

Zadbaj o swoje zdrowie i bezpieczeństwo podczas wyścigu BIEGAJ ZDROWO, BIEGAJ MĄDRZE!

Odwiedź naszą [stronę internetową Athlete Smart](#), aby uzyskać więcej informacji na temat Twojego zdrowia przed wyścigiem i podczas zawodów.

INFORMACJE MEDYCZNE

Jeśli masz znany stan medyczny, zalecamy wykonanie następujących kroków:

- Proszę zapisać szczegóły Twojego stanu zdrowia na odwrocie numeru startowego, który otrzymasz w pakiecie startowym.
- Informacje medyczne, które zostaną umieszczone na numerze startowym, dostarczą personelowi medycznemu lub służbom ratunkowym niezbędnych informacji.
- Jeśli masz jakiegokolwiek pytania lub wątpliwości dotyczące dostarczania informacji medycznych, proszę zgłoś się do Help Desku w Biurze Zawodów.

5 MIEJSC DO ZAWIEDZENIA

PAŁAC KULTURY I NAUKI

Pałac Kultury i Nauki w Warszawie to wyjątkowe miejsce, które oferuje niezapomniane widoki z tarasu widokowego na 30. piętrze, skąd można podziwiać panoramę całego miasta. Wewnątrz pałacu znajdują się liczne muzea, teatry i kina, zapewniające bogaty program kulturalny dla każdego odwiedzającego.

Strona internetowa: www.pkin.pl



ZAMEK KRÓLEWSKI

Zamek Królewski w Warszawie to majestatyczna rezydencja, która pełniła rolę siedziby polskich królów, oferując zwiedzającym możliwość poznania bogatej historii i kultury Polski. Wnętrza zamku zachwycają pięknem barokowych i klasycystycznych komnat, gdzie można podziwiać cenne dzieła sztuki, w tym obrazy Rembrandta.

Strona internetowa: www.zamek-krolewski.pl



MUZEUM POWSTANIA WARSZAWSKIEGO

Muzeum Powstania Warszawskiego to miejsce, które wciąga odwiedzających w poruszającą opowieść o walce mieszkańców Warszawy podczas II wojny światowej, oferując interaktywne ekspozycje. Nowoczesne wystawy, w tym filmy, zdjęcia i relacje świadków, pozwalają lepiej zrozumieć dramatyczne wydarzenia powstania i oddają hołd jego bohaterom. Zwiedzanie muzeum to nie tylko lekcja historii, ale także głęboko poruszające doświadczenie, które pozostaje w pamięci na długo i inspirowane do refleksji nad odwagą i poświęceniem.

Strona internetowa: www.1944.pl



ŁAZIENKI KRÓLEWSKIE

Przepiękny park pełen malowniczych ogrodów, stawów i historycznych budowli, takich jak Pałac na Wyspie. Spacerując po parku, można podziwiać klasycystyczną architekturę, spotkać wiewiórki i pawie oraz odpocząć w cieniu wiekowych drzew. To idealne miejsce na relaks i piknik, a także na uczestnictwo w koncertach fortepianowych pod Pomnikiem Chopina, które odbywają się w letnie niedziele.

Strona internetowa: www.lazienki-krolewskie.pl



MUZEUM PAŁACU KRÓLA JANA III W WILANOWIE

Pałac w Wilanowie to barokowa perła Warszawy, której zachwycające wnętrza i wspaniałe ogrody przenoszą odwiedzających w czasy króla Jana III Sobieskiego. Spacerując po rozległym parku, można podziwiać harmonijne kompozycje roślinne, romantyczne stawy i klasycystyczne rzeźby, które tworzą idealne tło do relaksu i fotografii.

Strona internetowa: www.wilanow-palac.pl





Twój biznes, nasza pasja.

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.

citi handlowy[®]

MAPA MIASTECZKA

SITE MAP



TRANSPORT

Pociągi specjalne

Sobota, 08.06.2024

Stacja kolejowa Warszawa Gdańska -> Stacja kolejowa PKP Nieporęt

Odjazd: 14:05 Przyjazd: 14:51 PERON 3 PRZEJAZD BEZPŁATNY

Odjazd: 16:23 Przyjazd: 16:54 PERON 4 PRZEJAZD BEZPŁATNY

Stacja kolejowa PKP Nieporęt -> Stacja kolejowa Warszawa Gdańska

Odjazd: 18:22 PERON 4 PRZEJAZD BEZPŁATNY

Niedziela, 09.06.2024

Stacja kolejowa Warszawa Gdańska -> Stacja kolejowa PKP Nieporęt

Odjazd: 5:55 Przyjazd: 6:20 PERON 2 PRZEJAZD BEZPŁATNY

Odjazd: 7:20 Przyjazd: 7:43 PERON 2 PRZEJAZD BEZPŁATNY

Przejazdy regularne (płatne)

Sobota, 08.06.2024

Stacja kolejowa Warszawa Gdańska -> Stacja kolejowa PKP Nieporęt

Odjazd: 10:36 12:32, 14:24, 16:33, 18:43, 18:27

Stacja kolejowa PKP Nieporęt -> Stacja kolejowa Warszawa Gdańska

Odjazd: 12:32, 14:41, 16:44, 18:40, 20:24

OBOWIĄZUJĄ WAŻNE BILETY ZTM

ZACHĘCAMY DO SPRAWDZENIA AKTUALNEJ GODZINY ODJAZDU POCIĄGU NA STRONIE PRZEWOZNIKA

KIERUNEK NIEPORĘT -> [SPRAWDŹ ROZKŁAD](#)

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

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](#)

PROGRAM

Piątek, 7 czerwca

Godzina	Opis	Lokalizacja
15:00 - 20:00	Odbiór pakietów startowych (IRONMAN 70.3, 5150 Triathlon Series, Sztafety, IRONKIDS)	Multimedialny Park Fontannn
15:00 - 20:00	Godziny otwarcia EXPO	Multimedialny Park Fontannn
15:00 - 22:30	Odbiór pakietów startowych (Night Run)	Multimedialny Park Fontannn
22:00 - 00:30	Depozyt - Night Run	Multimedialny Park Fontannn
23:00	Night Run	Multimedialny Park Fontannn
23:45	Dekoracja - Night Run	Multimedialny Park Fontannn

Sobota, 8 czerwca

Godzina	Opis	Lokalizacja
10:00 - 20:00	Odbiór pakietów startowych (IRONMAN 70.3, 5150 Triathlon Series, Sztafety, IRONKIDS)	Multimedialny Park Fontannn
10:00 - 20:00	Godziny otwarcia EXPO	Multimedialny Park Fontannn
12:00	IRONKIDS, ok. 350m biegu (rocznik 2021–2020)	Multimedialny Park Fontannn
12:20	IRONKIDS, ok. 350m biegu (rocznik 2019–2018)	Multimedialny Park Fontannn
12:40	IRONKIDS, ok. 700m biegu (rocznik 2017–2016)	Multimedialny Park Fontannn
13:00	IRONKIDS, ok. 700m biegu (rocznik 2015–2014)	Multimedialny Park Fontannn
13:20	IRONKIDS, ok. 1000m biegu (rocznik 2013–2012)	Multimedialny Park Fontannn
13:40	IRONKIDS, ok. 1700m biegu (rocznik 2011–2009)	Multimedialny Park Fontannn
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
12:00 - 14:30	Odbiór pakietów startowych - Swim Series Poland by AQUA SPEED	Port Nieporęt Jezioro Zegrzyńskie
14:00	Dekoracja IRONKIDS	Multimedialny Park Fontannn
15:00	Swim Series Poland by AQUA SPEED	Port Nieporęt Jezioro Zegrzyńskie
16:00	Dekoracja Swim Series Poland by AQUA SPEED	Port Nieporęt Jezioro Zegrzyńskie

PROGRAM

Niedziela, 9 czerwca

Godzina	Opis	Lokalizacja
5:55	Pociąg specjalny do strefy T1	Warszawa Gdańska stacja kolejowa
6:30 - 7:30	Godziny otwarcia strefy T1 i depozytu <i>5150 Triathlon Series</i>	Port Nieporęt Jezioro Zegrzyńskie
7:20	Pociąg specjalny do strefy T1	Warszawa Gdańska stacja kolejowa
7:30 - 9:00	Otwarcie strefy T1 <i>IRONMAN 70.3</i>	Port Nieporęt Jezioro Zegrzyńskie
7:30 - 9:00	Godziny otwarcia depozytu <i>IRONMAN 70.3</i>	Port Nieporęt Jezioro Zegrzyńskie
8:00 - 8:15	Rolling start <i>5150 Triathlon Series</i>	Port Nieporęt Jezioro Zegrzyńskie
9:00 - 16:00	Godziny otwarcia EXPO	Multimedialny Park Fontann
9:30 - 10:00	Rolling start <i>IRONMAN 70.3</i>	Port Nieporęt Jezioro Zegrzyńskie
9:50	Spodziewany finisz zwycięzcy <i>5150 Triathlon Series</i>	Multimedialny Park Fontann
10:00 - 18:15	Odbiór rzeczy pozostawionych w depozycie <i>5150 Triathlon Series</i>	Multimedialny Park Fontann
12:15	Spodziewany finisz ostatniego zawodnika <i>5150 Triathlon Series</i>	Multimedialny Park Fontann
12:15	Dekoracja <i>5150 Triathlon Series</i>	Multimedialny Park Fontann
13:00 - 16:00	Odbiór rowerów i worków z rzeczami ze strefy T2 <i>5150 Triathlon Series</i>	MKS Polonia Warszawa boisko boczne
13:00	Spodziewany finisz zwycięzcy <i>IRONMAN 70.3</i>	Multimedialny Park Fontann
13:00 - 18:30	Odbiór rzeczy pozostawionych w depozycie	Multimedialny Park Fontann
16:00 - 19:30	Odbiór rowerów i worków z rzeczami ze strefy zmian T2 <i>IRONMAN 70.3</i>	Multimedialny Park Fontann
18:15	Spodziewany finisz ostatniego Zawodnika <i>IRONMAN 70.3</i>	Multimedialny Park Fontann
18:15	Dekoracja IRONMAN 70.3	Multimedialny Park Fontann
19:00	Ceremonia Slot Allocation	Multimedialny Park Fontann



EXPO

Godziny otwarcia

15:00 - 20:00	piątek, 7 czerwca
10:00 - 20:00	sobota, 8 czerwca
9:00 - 16:00	niedziela, 9 czerwca

Punkt info

Jeżeli masz jakieś pytania w sprawie dojazdu do strefy T1 lub chcesz się dowiedzieć, gdzie jest najlepsze miejsce do kibicowania, to zapraszamy do punktu info.

Godziny otwarcia

15:00 - 20:00	piątek, 7 czerwca
10:00 - 20:00	sobota, 8 czerwca
9:00 - 18:00	niedziela, 9 czerwca

Lista wystawców

2 SKIN	NICE TO FIT YOU
226ERS	PHINANCE
365SPORTU	PILLAR PERFORMANCE
ALE	QUESTSPORT
CAREPUMP	S'PORTOFINO
FUNDACJA AVALON	SAILFISH
GOOD MOVE	SPORTANO
IDC / TRICENTRE	SWIMBIOSIS
LAZER	THE ROOTS
LIVERSTRONG	THE ROUTE COFFEE
LOCO SPORT	TRISTYLE
MARTEC	TRUE
MEDICAL SPORT	UNUM
MM CARS	WERON
MOVEMORE	WESTIN

true™
men skin care



MAY THE **TRUE** POWER
BE WITH YOU!

Official partner of:





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

BIURO ZAWODÓW

Godziny otwarcia Biura zawodów

Data	Godzina	Dystans	Lokalizacja
piątek, 7 czerwca	15:00 - 20:00	IRONMAN 70.3, 5150 Triathlon Series, Sztafety	Multimedialny Park Fontann
sobota, 8 czerwca	10:00 - 20:00	IRONMAN 70.3, 5150 Triathlon Series, Sztafety	Multimedialny Park Fontann



1

Na maila otrzymałeś kod QR, który jest niezbędny do odebrania pakietu startowego. *Kod QR możesz pokazać na ekranie telefonu lub wydrukować go.*

Kod QR jest również dostępny na koncie SlotMarket za pomocą, gdzie znajduje się rejestracja na zawody. Zaloguj się na konto i wejdź w zakładkę "Historia Zgłoszeń" i pobierz swój kod QR.

2

Przyjdź do Biura Zawodów, **pokaż swój kod QR oraz dowód osobisty lub paszport oraz licencję triathlonową** i odbierz pakiet startowy.

3

Podczas odbioru pakietu startowego zostanie założona opaska na rękę. Opaska jest niezbędna aby wejść do strefy zmian, na start czy do strefy finshera. Nie zdejmuj opaski przed odbiorem roweru ze strefy zmian, po zakończeniu zawodów.

Pakiet startowy należy odebrać osobiście w Biurze Zawodów w godzinach jego otwarcia. Nie ma możliwości aby pakiet startowy odebrała inna osoba.

W przypadku jak nie posiadasz licencji triathlonowej, to będziesz mógł ją zakupić podczas odbioru pakietu.

BIURO ZAWODÓW

JAK KUPIĆ LICENCJĘ?

- 1 Pobierz i zainstaluj aplikację PZTri z App Store i Google Play
- 2 Zaloguj konto
- 3 Wygeneruj niezbędne dane
- 4 Wybierz licencję, której cena interesuje Cię

LICENCJA JEDNORAZOWA (20 zł) vs **LICENCJA ROCZNA** (100 zł)

- 1 Wybierz zawody, w których chcesz startować
- 2 Przechylnij i zaakceptuj oświadczenia
- 3 Prześlij na stronę płatności 100 zł. Możesz wybrać preferowaną metodę płatności
- 4 Po dokonaniu płatności otrzymasz potwierdzenie
- 5 Kliknij w celu LICENCJI i licencja zostanie wygenerowana. Licencja roczna zostanie wygenerowana w formie karty

BRAWO !!!
Masz już elektroniczną wersję licencji! Just one **AKTYWNA**.

DO ZOBACZENIA NA ZAWODACH !!!
W przypadku problemów prosimy o kontakt: licencje@triathlon.pl

Kliknij obrazek aby powiększyć

Do udziału w IRONMAN 70.3 Warsaw oraz 5150 Warsaw wymagane jest posiadanie licencji krajowej 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/>

W przypadku sztafet, licencje triathlonowe nie są wymagane.



movemore.

SKLEP DLA AKTYWNYCH

- Zegarki sportowe
- Czołówki biegowe
- Pistolety do masażu
- Liczniki rowerowe

RABAT -10%*
z kodem: **IRONMAN10**

www.movemore.pl

*Obowiązuje do 30.06.2024 r. na nieprzecone produkty, nie łączy się z innymi rabatami.

PAKIET STARTOWY

Pakiet startowy zawiera:

Jeden numer startowy: numer jest obowiązkowy na etapie biegowym. Podczas biegu, numer startowy powinien znajdować się na brzuchu zawodnika. Zalecamy założenie numeru startowego na etap rowerowy. W takim wypadku numer startowy powinien znajdować się na plecach.

Jeden czeppek: zawodnik ma obowiązek pływania w czepku, który otrzymał w pakiecie startowym. Zawodnicy ze statusem AWA otrzymają dwa czepki, jeden w który służy do startu, a drugi pamiątkowy z logiem AWA. W takim przypadku, zawodnik ma obowiązek pływania w czepku, który jest przypisany do startu na dystansie IRONMAN 70.3.

Zestaw naklejek: w pakiecie startowym znajdują się naklejki. Jedną naklejkę (najdłuższą) należy nakleić na sztycę roweru, trzy naklejki powinny znaleźć się na kasku (z przodu oraz po lewej i prawej stronie kasku) oraz po jednej naklejce naklejamy na worek depozytowy, worek do strefy T1 (niebieski), worek do strefy T2 (czerwony).

Jedną opaskę na rękę: opaska służy do indetyfikacji zawodników. Opaska zapewnia dostęp do stref zmian, strefy finishera, strefy mety i strefy startu. Opaskę należy nosić przez cały okres trwania zawodów. Bez założonej opaski nie będzie można zostawić oraz odebrać roweru i worków w strefie zmian.

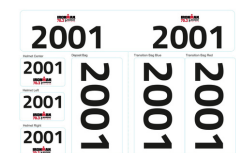
Jedną opaskę z chipem: Chip służy do pomiaru czasu z zawodów. Opaskę należy założyć na suchą nogę (przed rozpływaniem się) w innym przypadku opaska z chipem może się rozkleić.

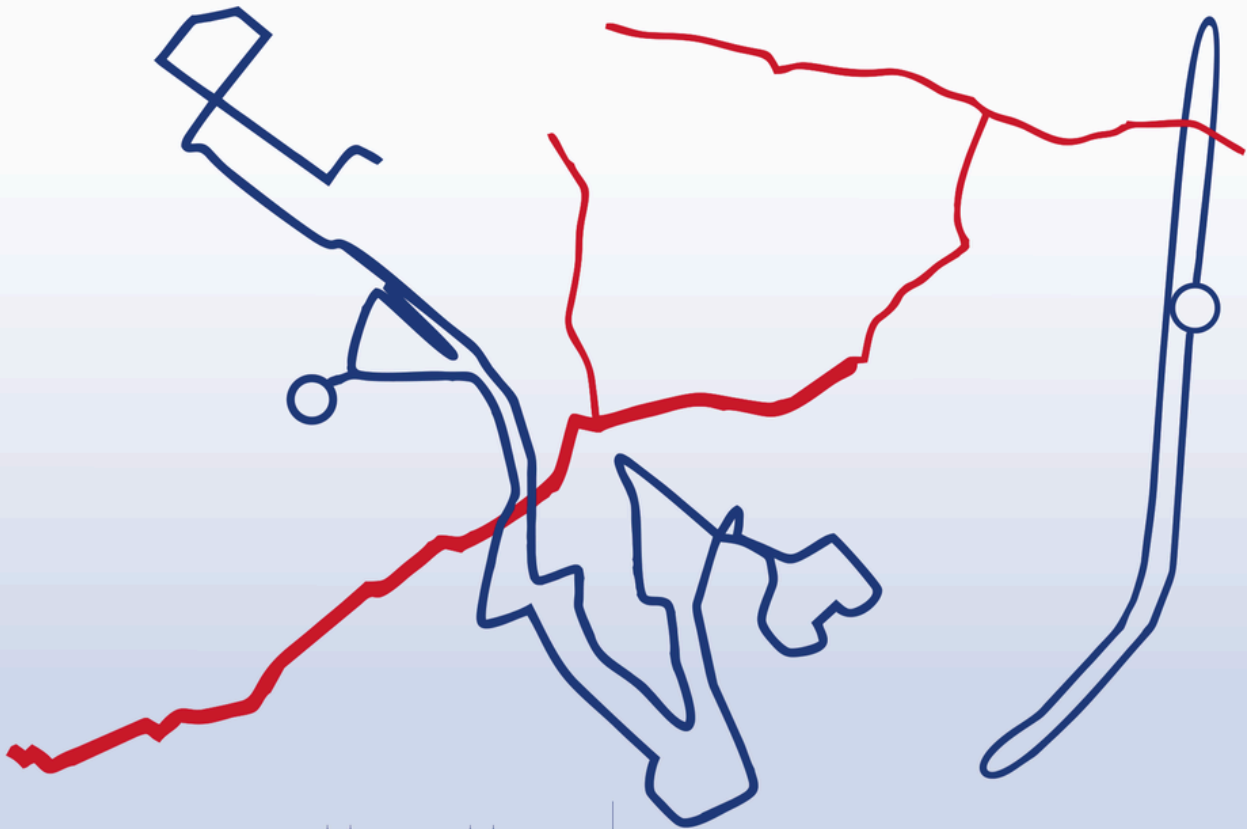
Jeden plecak (dla IRONMAN 70.3) lub jeden worek (dla 5150 Triathlon Series)

Dwa worki do stref zmian i jeden worek depozytowy. Uczestnicy sztafet otrzymają tylko trzy czarne worki depozytowe.

Zawodnik MA OBOWIĄZEK użyć sprzętu, który znajduje się w pakiecie startowym: czeppek do pływania (przypisany do danego dystansu), opaska na rękę, naklejki, numer startowy i chip.

Nieprzestrzeganie tej zasady może skutkować **dyskwalifikacją**.





1,9K - 90K - 21,1K

HRADEC KRÁLOVÉ | 16-18/08/2024

STRATEGICKÝ PARTNER



OFICIÁLNÍ SPONZOŘI



sportano.pl

SPONZOŘI



WORKI



NIEBIESKI WOREK

Powinien zawierać sprzęt niezbędny na etapie rowerowym, w tym oklejony kask, numer startowy (zalecany), buty (jeśli nie są przypięte do roweru), kurtkę, okulary przeciwsłoneczne itp.

Po użyciu niebieskiego worka, użyj tej torby, aby spakować swój sprzęt do pływania.

Niebieskie worki należy zostawić w Strefie Zmian T1

jezioro Zegrzyńskie / Port Nieporęt

8 czerwca w godzinach 12:00 - 21:30



CZEROWNY WOREK

Powinien zawierać sprzęt, który jest potrzebny podczas biegu: buty do biegania, skarpetki, czapka, numer startowy (wymagany) itp.

Po użyciu czerwonej torby, użyj tej torby, aby spakować swój sprzęt rowerowy, w tym kask.

Czerwone worki należy zostawić w Strefie Zmian T2

stadion Polonii Warszawa / boisko boczne

8 czerwca w godzinach 12:00 - 20:30



CZARNY WOREK

To jest 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 namiocie depozytu.

Godziny otwarcia depozytu, 9 czerwca:

6:30 - 7:30 (5150 Triathlon Series oraz Sztafety)

7:30 - 9:00 (IRONMAN 70.3)

NIE ZAPOMNIJ PRZYKLEIĆ NAKLEJEK Z NUMEREM STARTOWYM NA SWOICH WORKACH

PROSIMY NIE WKŁADAĆ KOSZTOWYNYCH PRZEDMIOTÓW DO WORKÓW

**CZERWONY I NIEBIESKI WOREK NALEŻY ZOSTAWIĆ W STREFIE ZMIAN W SOBOTĘ. NIE BĘDZIE
MOŻLIWOŚCI ZOSTAWIENIA WORKÓW W NIEDZIELĘ.**

WPROWADZANIE ROWERÓW

Sobota, 8 czerwca

Godzina	Opis	Lokalizacja
12:00 - 21:30	Wprowadzanie rowerów do strefy zmian T1	Port Nieporęt Jezioro Zegrzyńskie
12:00 - 20:30	Zostawianie worków z rzeczami biegowymi w T2	MKS Polonia Warszawa boisko boczne

Zostawienie worków w strefie zmian w sobotę jest obowiązkowe

STREFA ZMIAN T1 - PORT NIEPORĘT NAD JEZIOREM ZEGRZYŃSKIM

Przed wejściem do Strefy Zmian 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

- Umieść swój rower oraz powieś niebieski worek zgodnie ze swoim numerem startowym

- Pokrowce na rower są nie dozwolone

- Kask należy umieścić w niebieskim worku, nie może znajdować się przy rowerze.
- Buty można przypiąć do roweru dopiero w dniu zawodów
- Upewnij się czy do niebieskiej torby spakowałeś cały swój sprzęt, który będziesz potrzebować podczas etapu kolarskiego

STREFA ZMIAN T2 - STADION MKS POLONII WARSZAWA , BOISKO BOCZNE

Sprawdź, czy wszystkie rzeczy do biegania znajdują się w czerwonym worku.

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

Chip zarejestruje Twój indywidualny czas startu, gdy przekroczysz linie startu i poda Twój czas pływania, czas jazdy na rowerze, czas biegu, czas ukończenia, podziały przejściowe, klasyfikację ogólną oraz kategorii wiekowych.

KIEDY I GDZIE ODEBRAĆ CHIP?

Chip będzie w pakiecie startowym.

JAK NALEŻY NOSIĆ CHIP DO POMIARU CZASU?

Należy go nosić na lewej kostce podczas całego wyścigu.

KIEDY NALEŻY ZAŁOŻYĆ CHIP NA NOGĘ?

Chip należy założyć przed rozpoczęciem zawodów na suchą nogę.

JEŚLI ZGUBIŁEŚ LUB ZAPOMNIAŁEŚ CHIPA DO POMIARU CZASU, SKONTAKTUJ SIĘ Z OBSŁUGĄ.

DZIEŃ WYŚCIGU

W razie potrzeby, możesz przyjść do Strefy zmian T1 w niedzielę rano, przed wyścigiem.

Strefa zmian T1 będzie otwarta w godzinach 6:30 - 7:30 (dla 5150 Triathlon Series i sztafet) oraz 7:30 - 9:00 (dla IRONMAN 70.3). Prosimy, aby przed wejściem do strefy zmian mieć już założony opaskę z chipem do pomiaru czasu. Pamiętaj, aby sprawdzić ciśnienie w oponach. Możesz również przypiąć buty rowerowe do pedałów oraz przymocować żele/batony do roweru i zostawić bidon z napojem

WOREK DEPOZYTOWY

Nie zapomnij nakleić na worek naklejki z numerem startowym. Do worka włóż rzeczy, które nie będą Ci potrzebne podczas zawodów. Depozyt będzie otwarty w godzinach 6:30 - 7:30 (dla 5150 Triathlon Series oraz 7:30 - 9:00 (dla IRONMAN 70.3). Worki zostawione w depozycie, zostaną przewiezione do Strefy finishera w Multimedialnym Parku Fontann.

TOALETY

Toalety będą dostępne przy starcie, w strefach zmian oraz w punktach odświeżania.

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.

Sprzęt do trenowania

Skompletuj z nami swój codzienny pakiet treningowy!

Trening na pływalni, open water, a nawet winter swimming. Nasz sprzęt sprawdzi się nawet w najbardziej wymagającym treningu.

AQUA SPEED

Wszystkie produkty na www.aquaspeed.com.pl



Odwiedź stronę





**WSZYSTKIEGO
NAJLEPSZEGO!**

Cieszymy się, że w dniu wyścigu możemy obchodzić urodziny razem z:

Karol B.

Manuel H.

Popescu H.

Jan K.

Dorota M.

Łukasz P.

Marcin Sz.









Dziękujemy, że możemy świętować ten dzień razem z Wami!

POWODZENIA!



DZIEŃ WYŚCIGU

LIMITY CZASOWE

	IRONMAN 70.3	5150 Triathlon Series
 + T1 +  + T2 + 	01:10:00	00:50:00
 + T1 + 	05:30:00	02:45:00
 + T1 +  + T2 + 	08:30:00	04:00:00

CZAS JEST LICZONY NA PODSTAWIE INDYWIDUALNEGO CZASU ZAWODNIKA

Podczas wyścigu obowiązują międzyczasy.

Organizator 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 klasyfikowani do nagród w grupach wiekowych ani nie będą podlegać kwalifikacji na Mistrzostwa Świata w przypadku zawodników IRONMAN 70.3.

MIĘDZYZCASY DLA IRONMAN 70.3

MIĘDZYZCASY DLA 5150 TRIATHLON SERIES

PUNKTY ODŚWIEŻANIA

ROWER

IRONMAN 70.3

33 km oraz 60 km

Woda Cisowianka w butelce 0,7l

Napój izotoniczny ALE Race w butelce 0,5l

Żele energetyczne ALE (na 60 km)

banany (na 60 km)

5150 Triathlon Series

18 km

Woda Cisowianka w butelce 0,7l

BIEG

IRONMAN 70.3

1. punkt: 2,5 km, 7,5 km, 12,5 km, 18,5 km

2. punkt: 5 km, 10 km, 15 km, 20 km

Woda Cisowianka w butelce 0,7l

Napój izotoniczny ALE Race w butelce 0,5l

Red Bull wydawany w kubeczkach

5150 Triathlon Series

1. punkt: 2,5 km, 7,5 km

2. punkt: 5 km, 10 km

Kubki i żele należy wrzucać do kosza na śmieci, który będzie znajdował się przy punkcie.

Zawodnicy, którzy zostaną przytłapani na śmiecenium, zostaną ukarani przez sędziego zawodów.



*Smak
determinacji,*

gdy startujesz
w zawodach IRONMAN

Użyj kodu:

IRONMANWARSZAWA

i zyskaj aż **-12% zniżki**
na dowolną dietę!



Pobierz aplikację



IRONMAN
70.3  **WARSZAWA**
POLAND

Zamów na **NTFY.PL**



**NICE TO
FIT you**

OFICJALNY SPONSOR

Catering dietetyczny z wyborem menu. Kod ważny w dniach 7-14.06, nie łączy się z innymi promocjami.

PŁYWANIE

TRASA

Start znajduje się w Porcie Nieporęt nad jeziorem Zegrzyńskim w Nieporęciu. Zawodnicy mają do pokonania jedno okrążenie 1500 m (5150 Triathlon Series) lub 1900 m (IRONMAN 70.3).

START

Start jest organizowany w formule rolling start, czyli 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.

LIMITY CZASOWE

Trasa pływania zostanie zamknięta po 50 minutach po rozpoczęciu pływania przez ostatniego zawodnika dystansu 5150 Triathlon Series i sztafet oraz po 1 godzinie i 10 minutach dla zawodników dystansu IRONMAN 70.3.

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

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

START	DYSTANS	KOLOR CZEPKA
8:00	5150 Triathlon Series Age Group i Open Division	CZERWONY
8:00	Sztafety	SZARY
9:30	IRONMAN 70.3 zawodnicy PRO	ZŁOTY
9:35	IRONMAN 70.3 Age Group i Open Division	NIEBIESKI

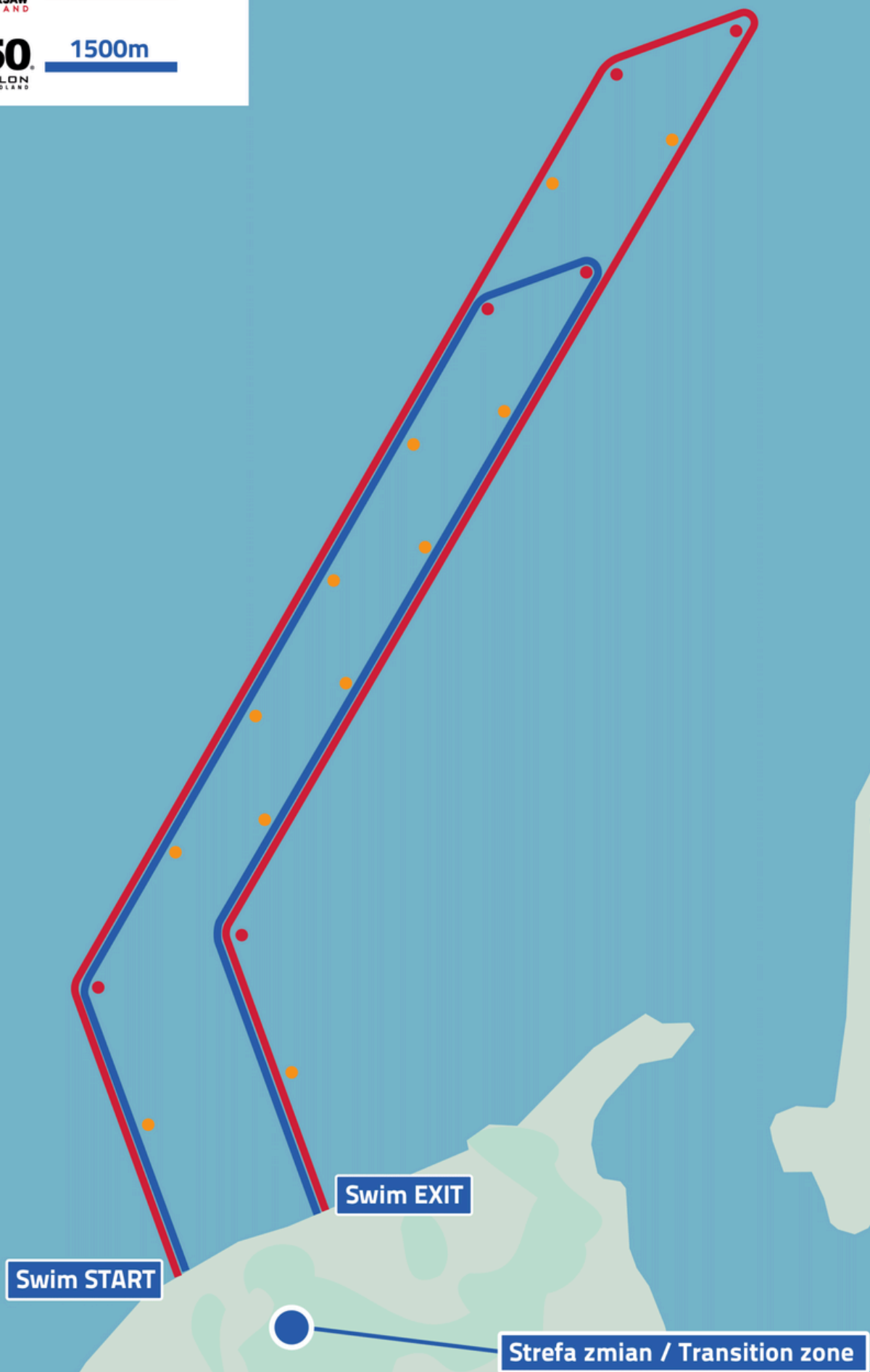
TRASA PŁYWACKA SWIMMING COURSE



1900m



1500m



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.

Zakazane pianki: Pianki De Soto Water Rover nie mogą mierzyć więcej niż 5 mm grubości. Kombinezony De Soto Water Rover i Speedo Elite Triathlon ze wzmocnieniem przedramion są NIE dozwolone

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;

ZASADY PODCZAS PŁYWANIA

- Zabrania się zawodnikom noszenia numeru startowego podczas pływania (dyskwalifikacja).
- Zabrania się przekazywania sprzętu osobom trzecim podczas wychodzenia z wody.
- Zabronione jest używanie jakichkolwiek płetw, rękawic, wiosł lub urządzeń wypornościowych (w tym bojek).
- Okulary pływackie są dozwolone. Fajki do nurkowania są zabronione.
- Jakakolwiek pomoc wymagana podczas pływania będzie skutkować dyskwalifikacją, jeśli dzięki tej pomocy nastąpiło przemieszczenie się zawodnika.
- Organizator i personel medyczny zastrzegają sobie prawo do ściągnięcia zawodników z trasy, jeśli uznają to za konieczne ze względów medycznych.



Enea
IRONMAN
70.3[®] POZNAŃ
POLAND



1,9K - 90K - 21,1K

POZNAŃ | 1 WRZEŚNIA 2024

SPONSOR TYTULARNY



PARTNER STRATEGICZNY



MIASTO GOSPODARZ



SPONSORZY OFICJALNI

NICE TO FIT you

sportano.pl

citi handlowy

SPONSORZY



CISOWIANKA



PATRONI MEDIALNI



ORGANIZATOR

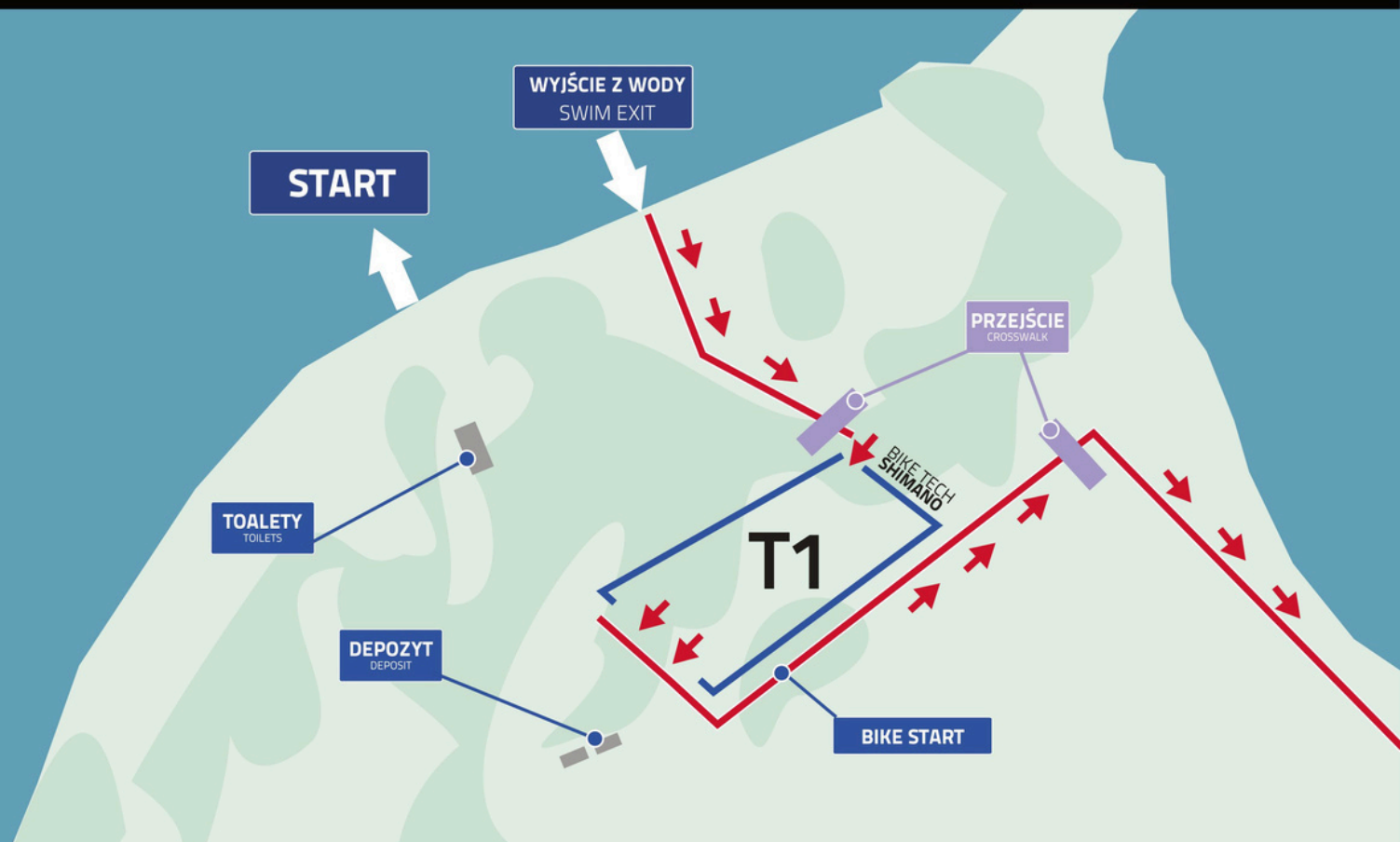


WWW.IRONMANPOZNAN.COM.PL

START I STREFA ZMIAN



START I STREFA ZMIAN START & T1 ZONE



Warsaw 09-06-2024

STREFA ZMIAN (T1)

STREFA ZMIAN - PRZEJŚCIE Z PŁYWANIA NA ROWER

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 pójść do wieszaka, wziąć **NIEBIESKI WOREK** ze sprzętem rowerowym i przebrać się.

Po zmianie stroju należy spakować piankę i inny sprzęt pływacki do **NIEBIESKIEGO WORKA** i umieścić worek w strefie zrzutu.

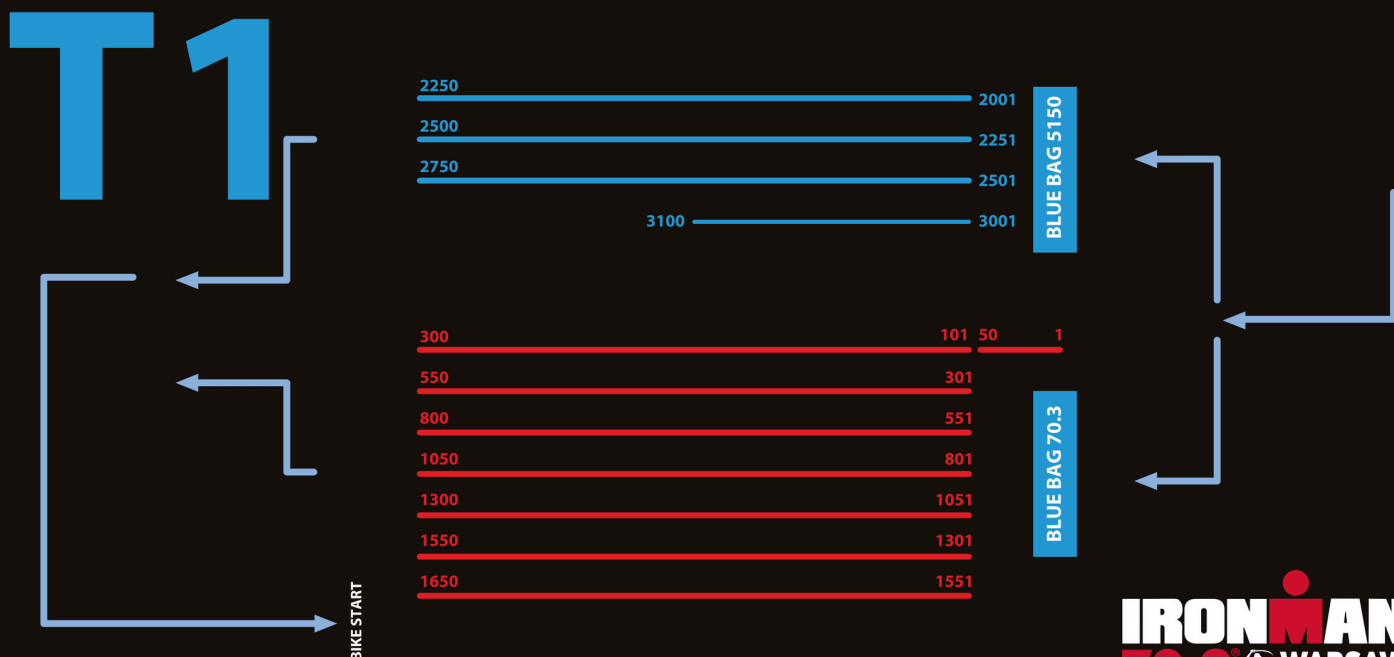
W przypadku sztafet, rowerzysta powinien czekać na zawodnika kończącego etap roweru przy stojaku z rowerami w Strefie Zmian. Przekazanie "pałeczki" odbędzie się poprzez klepienie ręki.

Przed wyścigiem buty rowerowe muszą znajdować się w **NIEBIESKIM WORKU** lub być przypięte do roweru.

Należy pamiętać, że przed zdjęciem roweru ze stojaka rowerowego należy bezpiecznie zapiąć kask paskiem pod brodą. Kask 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 belkę tj. linię, która będzie wyraźnie oznaczona i znajdzie się za wyjściem 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.



ROWER

TRASA

Zawodnicy mają do pokonania jedno okrążenie 40 km (5150 Triathlon Series) lub 90 km (IRONMAN 70.3)

CZAS UKOŃCZENIA

Trasa rowerowa zostanie zamknięta po 2 godzinach i 45 minutach po rozpoczęciu pływania przez ostatniego zawodnika dystansu 5150 Triathlon Series i sztafet oraz po 5 godzinach i 30 minutach dla zawodników dystansu IRONMAN 70.3.

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

PRZEDE WSZYSTKIM BEZPIECZEŃSTWO

Należy postępować zgodnie ze wskazówkami i instrukcjami organizatorów, sędziów 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 obsługą, 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 obsługi 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 oraz organizatora.

Jeśli bierzesz udział w wypadku z inną osobą, np. innym zawodnikiem, wolontariuszem, widzom itp., pamiętaj, aby pozostać na miejscu wypadku do czasu przyjazdu policji.



TRASA ROWEROWA

BIKE COURSE





TRASA ROWEROWA BIKE COURSE



Jezioro Zegrzyńskie



Nieporęt



Most Marii Skłodowskiej-Curie



Zamek Królewski



Kanał Żerański



Cytadela Warszawska



Punkt odżywiania
Aid Station



ROWER

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:

IRONMAN 70.3

Pierwsza niebieska karta - przewinienie 5:00 minut dodatkowego czasu

Druga niebieska karta - przewinienie 10:00 minut dodatkowego czasu

5150 TRIATHLON SERIES

Pierwsza niebieska karta - przewinienie 2:00 minut dodatkowego czasu

Druga niebieska karta - przewinienie 4:00 minut dodatkowego czasu

Gdy zawodnik otrzyma niebieską kartkę, musi odbyć karę w Namiocie Kar (przed wejściem do Strefy Zmian T2) i upewnić się, że sędzia odnotował na jego numerze, że kara została wykonana.

Nie stawienie się w namiocie kar, skutkuje dyskwalifikacją.

ŻÓŁTA KARTKA - ROWER

Gdy zawodnik otrzyma żółtą kartkę (30 sekund), musi odbyć karę w Namiocie Kar (przed wejściem do Strefy Zmian T2) i upewnić się, że sędzia odnotował na jego numerze, że kara została wykonana.

Otrzymanie trzech kartek (niebieskich i/lub żółtych) skutkuje dyskwalifikacją zawodnika (DSQ)

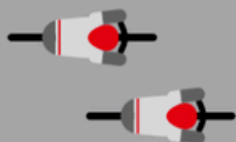
SAY NO! TO DRAFTING

CO TO JEST DRAFTING?

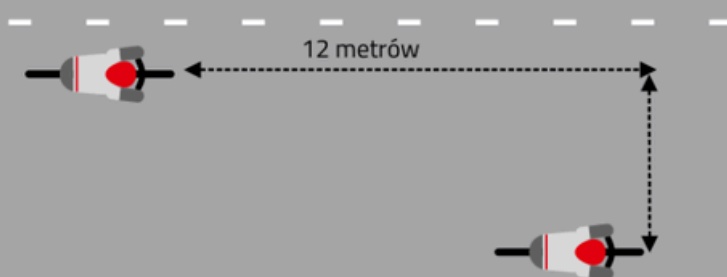
DRAFTING oznacza wejście w strefę draftingu, czyli zmniejszenie odległości pomiędzy zawodnikami poniżej 12 metrów. Drafting podczas zawodów jest zabroniony; (Kara Czasowa 05:00 Minut). Zawodnik może wjechać w strefę draftingu tylko w czasie wyprzedzania (maksymalnie 25 sekund).

DRAFTING means to remain within the draft zone of another athlete. The bicycle draft zone is 12 meters long. Drafting during the Race is prohibited. **(5:00 Minute Time Penalty)**. The bicycle draft zone is 12 meters long. Athletes may enter the draft zone of another athlete when passing and must continuously progress through the draft zone. (max 25 seconds). **(5:00 Minute Time Penalty)**

Nie jedź obok drugiego zawodnika! KARA CZASOWA: 5 MIN.
Riding next to other athlete is forbidden. Time penalty: 5 min.



Prawidłowy manewr wyprzedzania!
Correct overtaking!



Trzymaj się prawej strony jezdni!
Keep to the right side of the course!



Zasady WYPRZEDZANIA, tzw. Strefa draftingu
Overtaking rules - drafting area

- jeżeli wjeżdżasz do strefy draftingu, nie możesz się wycofać – KARA CZASOWA: 5 MIN.
- wyprzedzany ma obowiązek ustąpienia i stopniowego wycofania się ze strefy – KARA: 5 MIN.
- jeżeli wyprzedzany zacznie przyspieszać – KARA: 5 MIN.
- jeżeli wyprzedzany pozostanie w strefie dłużej niż 25 sekund – KARA CZASOWA: 5 MIN.
- If you enter the drafting area, you can't quit - TIME PENALTY: 5 MIN.
- Overtaken athlete must immediately drop out of the draft zone. PENALTY 5 MIN.
- If overtaken athlete start to accelerate: PENALTY 5 MIN.
- If overtaken athlete remains in the draft zone for more than 25 sec. PENALTY: 5 MIN.

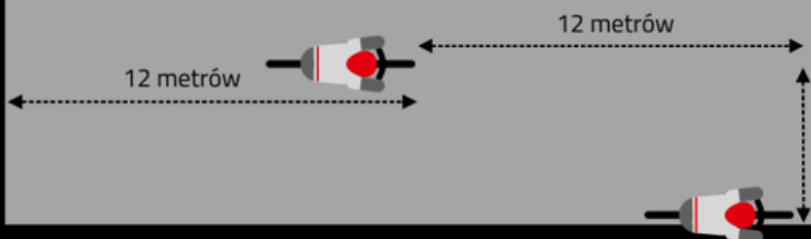


WYJĄTKI / EXCEPTIONS

Możesz przebywać w strefie draftingu tylko:

You may enter the draft zone only if:

- wyjeżdżając i wjeżdżając do strefy zmian / entering and leaving the transition zone
- na ostrych zakrętach / an acute turn
- na wąskich odcinkach trasy oznakowanych przez organizatora / on the narrow lanes marked by the race officials.
- podczas wyprzedzania / during overtaking



CZAS PRZEBYWANIA W STREFIE / TIME ZONE

- Czas przebywania w strefie dla kat. AGE GROUP: 25 SEKUND
- Czas przebywania w strefie dla kat. PRO: 25 SEKUND
- Time in draft zone for AGE GROUPS: 25 SECONDS
- Time in draft zone for PRO: 25 SECONDS

alie
ACTIVE LIFE ENERGY



Polecam

Adam
Kszczep *800 mm*



Poznaj Naszą Ofertę

**Dowiedz się
o nas więcej**

STREFA ZMIAN (T2)

STREFA ZMIAN - PRZEJŚCIE Z ROWERU NA BIEG

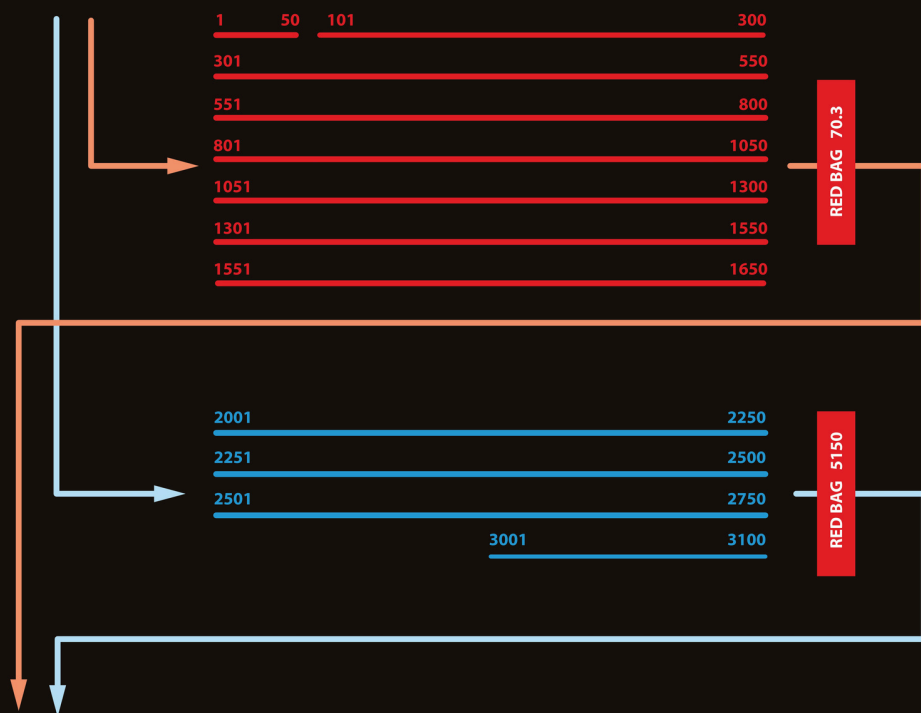
Wchodząc do Strefy Zmian, należy zsiąść z roweru przed belką, zabrać rower z powrotem do stojaka na rowery, gdzie należy odłożyć rower. Następnie odbierzesz swój **CZERWONY WOREK** i przebierzesz się w strój do biegania. Do worka należy włożyć cały sprzęt rowerowy, w tym kask rowerowy. Buty rowerowe muszą pozostać na pedałach roweru lub zostać umieszczone w **CZERWONYM WORKU**. Po przebraniu się należy spakować sprzęt do **CZERWONEGO WORKA**, a następnie umieścić go z powrotem na wieszaku, w tym samym miejscu, z którego został zabrany (oznaczonym numerem zawodnika). Następnie, gdy będziesz gotowy, wyjdiesz ze strefy zmian, gdzie rozpocznie etap biegowy.

W przypadku sztafet, biegacz powinien czekać na zawodnika kończącego etap roweru przy stojaku z rowerami w Strefie Zmian. Przekazanie "pałeczki" odbędzie się poprzez klepięcie ręki.

Po ukończeniu wyścigu **NIEBIESKI WOREK** i **CZERWONY WOREK** należy odebrać ze Strefy Zmian w dniu wyścigu wraz z rowerem. Aby odebrać rzeczy ze Strefy Zmian musisz mieć przy sobie numer startowy oraz założoną opaskę na rękę.

Wszystkie worki i rowery muszą zostać odebrane w dniu wyścigu w wyznaczonych godzinach. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za rowery oraz nieodebrane w godzinach odbioru rzeczy.

Przed wejściem do Strefy Zmian T2 będzie znajdował się namiot kar. Jeżeli podczas etapu rowerowego otrzymałeś karę od sędziego, udaj się do namiotu i odczekaj swoją karę.



T2

IRONMAN
70.3  **WARSAW**
POLAND

BIEG

TRASA

Zawodnicy mają do pokonania 2 okrążenia po ok. 5 km (5150 Triathlon Series) lub 4 okrążenia po ok.5 km (IRONMAN 70.3)

UWAGA! Trasa biegowa dla 5150 Triathlon Series wynosi 10,9 km.

PUNKTY ODŻYWIANIA

Punkty 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.

Trasa biegu zostanie zamknięta po 4 godzinach po rozpoczęciu pływania przez ostatniego zawodnika dystansu 5150 Triathlon Series i sztafet oraz po 8 godzinach i 30 minutach dla zawodników dystansu IRONMAN 70.3.

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

REZYGNACJA

Jeśli zdecydujesz się zrezygnować, poinformuj o tym sędziego oraz organizatora.

ZASADY BIEGU

- 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 klatki piersiowej.
- Trenerzy oraz kibice 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 RUNNING COURSE

4
okrężenia
4 laps





5i50
TRIATHLON
WARSAW · POLAND

TRASA BIEGOWA RUNNING COURSE

2
okrężenia
2 laps



Dystans: 10,9 km

Warsaw 09-06-2024

META

LINIA METY

Moment, na który wszyscy czekaliśmy, ostatnie metry 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 popraw swój numer startowy tak aby był z przodu. Zapnij strój triathlonowy powyżej mostka.

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

PORZEKORCZENIU LINII METY

1. Medal zostanie wręczony tuż za linią mety. Grawerowanie medalu jest dostępne w Strefie Finishera.
2. Następnie odbierz koszulkę finishera w Strefie Finishera oraz ciesz się i odpoczywaj.
3. Odbierz swój worek depozytowy również w Strefie Finishera.
4. Skorzystaj z masażu.

Odbiór rowerów i worków - niedziela, 9 czerwca

Godzina	Opis	Lokalizacja
13:00 – 16:00	Odbiór rowerów i worków z rzeczami ze strefy T2 <i>5150 Triathlon Series</i>	MKS Polonia Warszawa boisko boczne
16:00 – 19:30	Odbiór rowerów i worków z rzeczami ze strefy zmian T2 <i>IRONMAN 70.3</i>	Multimedialny Park Fontann

Aby odebrać rzeczy ze strefy zmian, należy mieć założoną opaskę na rękę.



DEKORACJE

Niedziela, 9 czerwca

Godzina	Opis	Lokalizacja
12:15	Dekoracje 5150 Triathlon Series	Multimedialny Park Fontann
18:15	Dekoracje IRONMAN 70.3	Multimedialny Park Fontann
19:00	Slot Allocation	Multimedialny Park Fontann

- Statuetki dla 5 najlepszych mężczyzn/kobiet PRO (tylko IRONMAN 70.3)
- Statuetki dla 3 najlepszych zawodników w każdej kategorii wiekowej
- Statuetki dla 3 najlepszych drużyn sztafetowych (mężczyzn, kobiet, mieszanych)
- Statuetki dla 3 najlepszych klubów triathlonowych (tylko IRONMAN 70.3)
- Statuetka dla Mistrzyni i Mistrza Warszawy

Obecność na ceremonii dekoracji jest obowiązkowa. Statuetki nie będą później wysyłane.



Energia nigdy się nie kończy.

hama



SLOT ALLOCATION

Niedziela, 9 czerwca

Godzina	Opis	Lokalizacja
19:00	Slot Allocation	Multimedialny Park Fontann

PRZYDZIAŁ SLOTÓW

Enea IRONMAN 70.3 Poznań przyznaje sloty na VinFast IRONMAN 70.3 World Championship - Taupō, Nowa Zelandia (14 - 15 grudnia 2024)

LICZBA SLOTÓW

VinFast IRONMAN 70.3 World Championship 2024 - Taupō, Nowa Zelandia - **30 MIEJSC**

ZASADY

Aby zaakceptować slot na Mistrzostwa Świata, zakwalifikowani zawodnicy muszą być obecni podczas ceremonii Slot Allocation i osobiście zarejestrować się na Mistrzostwa Świata. Sloty w późniejszym terminie nie będą przyznawane.

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

NIE akceptujemy gotówki ani czeków.

KWOTA

VinFast IRONMAN 70.3 World Championship 2024 - Taupō, Nowa Zelandia - **780,00\$**

Po wypełnieniu formularza i dokonania opłaty otrzymasz link rejestracyjny od zespołu IRONMAN. Należy go wypełnić, aby potwierdzić udział w zawodach; nie będzie wymagana żadna dodatkowa płatność.

Upewnij się, że masz wszystkie niezbędne dokumenty i wizy, aby dostać się na Mistrzostwa Świata.

Obowiązkiem zawodnika jest sprawdzenie wymagań dotyczących podróży przed rejestracją.

SLOT ALLOCATION

PRZYDZIELANIE LICZBY SŁOTÓW DO KATEGORII WIEKOWYCH

- Kategoria Wiekowa odnosi się do zawodników w oparciu o płeć oraz przedział wiekowy. Przykładowo "M 25-29" (mężczyźni w wieku 25-29 lat) to jedna Kategoria Wiekowa, a "F 25-29" (kobiety w wieku 25-29 lat) to druga Kategoria Wiekowa.
- Zawodnik jest przydzielany do Kategorii Wiekowej na podstawie wieku na dzień 31 grudnia roku, w którym odbywają się zawody.

PROCEDURA SLOT ALLOCATION

Przed wyścigiem

- Każda Kategoria Wiekowa otrzymuje wstępnie jednego slotu;
- Pozostałe sloty nie są przydzielane przed wyścigiem.

Dzień wyścigu

- Jeżeli w Kategorii Wiekowej nie ma startujących zawodników, to przydzielony slot dla tej Kategorii Wiekowej zostaje usunięty i zostaje przydzielony do innej Kategorii Wiekowej;
- Pozostałe sloty rozdzielane są pomiędzy wszystkie Kategorie Wiekowe w oparciu o liczbę startujących w każdej Kategorii. Im więcej zawodników jest w danej Kategorii Wiekowej tym więcej przydzielonych slotów do Kategorii.

Po wyścigu

Przed ceremonią:

Jeżeli w Kategorii Wiekowej, nie ma finisherów a miała zawodników, którzy wystartowali, to początkowy przydzielony slot dla danej Kategorii jest ponownie przydzielany, w ramach tej samej płci, do Kategorii Wiekowej z najwyższym stosunkiem startujących do slotów.

Podczas ceremonii:

Jeżeli jakiś slot przydzielony do Kategorii wiekowej zostaje nieodebrany (po zakończeniu procedury Roll Down dla tej kategorii wiekowej), to nieodebrany slot ponownie jest przydzielany w ramach tej samej płci, do kategorii wiekowej z najwyższym stosunkiem startujących do liczby slotów.

POZOSTAŁE INFORMACJE

Tylko zawodnicy z kategorii wiekowych mogą otrzymać kwalifikację na Mistrzostwa Świata w ramach kategorii wiekowych i/lub dodatkowe kwalifikacje dla kobiet. Zawodnicy posiadający aktualny status zawodowy lub elity w jakimkolwiek krajowym związku triathlonowym, programie PRO WTC lub ścigający się jak zawodnicy elity w jakichkolwiek międzynarodowych wydarzeniach w ciągu roku kalendarzowego, nie kwalifikują się Mistrzostwa Świata w ramach kategorii wiekowych. Zawodnicy nie mogą, w czasie zawodów ani w czasie zawodów Mistrzostw Świata, do których się zakwalifikowali, posiadać statusu PRO lub Elity.

Każda zmiana statusu zawodnika przed udziałem w zawodach lub kwalifikacją do Mistrzostw Świata musi być przedstawiona WTC. Brak takiego ruchu przez zawodnika będzie skutkować dyskwalifikacją z zawodów oraz sankcjami ze strony WTC Events.

PŁATNOŚĆ

- Tylko kartą kredytową (płatność gotówką, kartą Amex i Diners nie będą akceptowane);
- Fizyczna karta zawierająca pełny numer karty, datę ważności i kod CVV (nie akceptuje się Apple Pay ani kart cyfrowych);
- Tylko jedną kartą (podzielona płatność nie będzie akceptowalna).

FIND YOUR UNIQUE AND SOUVENIR PHOTOS

IRONMAN
70.3 WARSAW
POLAND

5i50
TRIATHLON
WARSAW • POLAND

MARATOMANIA



GO TO WEBSITE
MARATOMANIA.PL

1
STEP



TYPE YOUR
REGISTRATION(start)
NUMBER

2
STEP



ENJOY YOUR
AMAZING PHOTOS

3
STEP

IRONMAN
70.3 WARSAW
POLAND

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

grawej bus

DOBRCZE WIEDZIEĆ

MASZ PYTANIA?

Wyślij nam wiadomość na Facebooku lub e-mailem na adres: warsaw70.3@ironman.com lub 5150warsaw@theironmangroup.com

RZECZY ZNALEZIONE

W punkcie info dostępne będą rzeczy znalezione.

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

BEZPIECZEŃSTWO I OCHRONA

Zawodnicy: Bezpieczeństwo przede wszystkim, nie podejmuj niepotrzebnego ryzyka.

Upewnij się, że podałeś swój kontakt ICE na swoim koncie na portalu SlotMarket.pl.

Kibice: Jeśli zawodnik jest długo niewidoczny na trackerze, może to być tylko błąd chipa. W nagłych wypadkach organizator skontaktuje się bezpośrednio z osobą kontaktową.

IRONMAN TRACKER

Obserwuj wyniki na żywo za pomocą aplikacji IRONMAN Tracekr. Dzięki aplikacji możesz obserwować wyniki na żywo, będziesz dostawać powiadomienia o wybranym zawodnikach, zobaczysz tabelę wyników i wiele więcej!

- **Live Web Tracker:** Zobacz godziny i aktualne tempo w ciągu kilku sekund od przekroczenia przez uczestnika każdego punktu kontrolnego. Szacowane godziny zostaną podane w oparciu o aktualne tempo.
- **Tablica liderów na żywo:** Zobacz, kto wygrywa za pośrednictwem tabeli liderów na żywo. Najlepsi biegacze w każdej kategorii będą wyświetlani w czasie rzeczywistym.
- **Śledzenie mapy na żywo:** Lokalizacje uczestników zostaną pokazane na interaktywnej mapie kursu w miarę postępów na trasie. Pozycja każdego uczestnika jest szacowana na podstawie ostatniego czasu otrzymanego z odczytu na punkcie kontrolnym.

Dane zawodników w aplikacji pojawiają się w dniu wyścigu



[POBIERZ APLIKACJĘ](#)

NIGHT RUN

W piątek, 7 czerwca, o godzinie 23:00 wystartuje Night Run Warsaw - wyjątkowy bieg nocny, który zapewni Wam niezapomniane przeżycia i niesamowitą atmosferę! Będzie to doskonała okazja do odkrycia uroków Warszawy w zupełnie nowym świetle.

Piątek, 7 czerwca

Godzina	Opis	Lokalizacja
15:00 - 22:30	Odbiór pakietów startowych	Multimedialny Park Fontann
22:00-00:30	Godziny otwarcia depozytu	Multimedialny Park Fontann
23:00	Start	Multimedialny Park Fontann
23:45	Dekoracje	Multimedialny Park Fontann

Aby odebrać pakiet startowy pokaż wydrukowany bilet QR lub wyświetl go na swoim telefonie oraz przygotuj dowód osobisty lub paszport. Kod QR można pobrać z portalu SlotMarket, po zalogowaniu się na swoje konto w zakładce "Historia Zgłoszeń".

Odbiór pakietu przez inną osobę

Osoba, która nie może odebrać pakietu startowego powinna przekazać kod QR osobie, która ma odebrać pakiet oraz ksero dokumentu tożsamości, abyśmy sprawdzili czy dane się zgadzają. Ksero dokumentu tożsamości jest na potrzebne tylko do wglądu i nie będzie ono przez nas zabierane.



NIGHT RUN



PHO3NIX IRONKIDS WARSAW

Przed IRONMAN 70.3 Warsaw na trasie pojawią się młodzi sportowcy! Po raz kolejny najmłodszy staną na starcie zawodów Pho3nix IRONKIDS Warsaw, by stawić czoła trasie biegowej!

W Pho3nix IRONKIDS 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.

Piątek, 7 czerwca

Godzina	Opis	Lokalizacja
15:00 - 20:00	Odbiór pakietów startowych	Multimedialny Park Fontann

Sobota, 8 czerwca

Godzina	Opis	Lokalizacja
10:00 - 13:30	Odbiór pakietów startowych	Multimedialny Park Fontann
12:00	Start - Pho3nix IRONKIDS Warsaw	Multimedialny Park Fontann
14:00	Dekoracje - Pho3nix IRONKIDS Warsaw	Multimedialny Park Fontann





Biuro Zawodów
Race Office

Start/Meta
Finish Line

Wybrzeże Gdańskie

ul. Rybaki

Park
Fontann

Rocznik Age Category	Petle Loops	Dystans Distance	Godzina Time
2021–2020	1	ok. 350m	12:00
2019–2018	1	ok. 350m	12:20
2017–2016	2	ok. 700m	12:40
2015–2014	2	ok. 700m	13:00
2013–2012	3	ok. 1000m	13:20
2011–2009	5	ok. 1700m	13:40

**KWALIFIKACJA DO DANEJ KATEGORII WIEKOWEJ
ODBYWA SIĘ NA PODSTAWIE ROKU URODZENIA.**

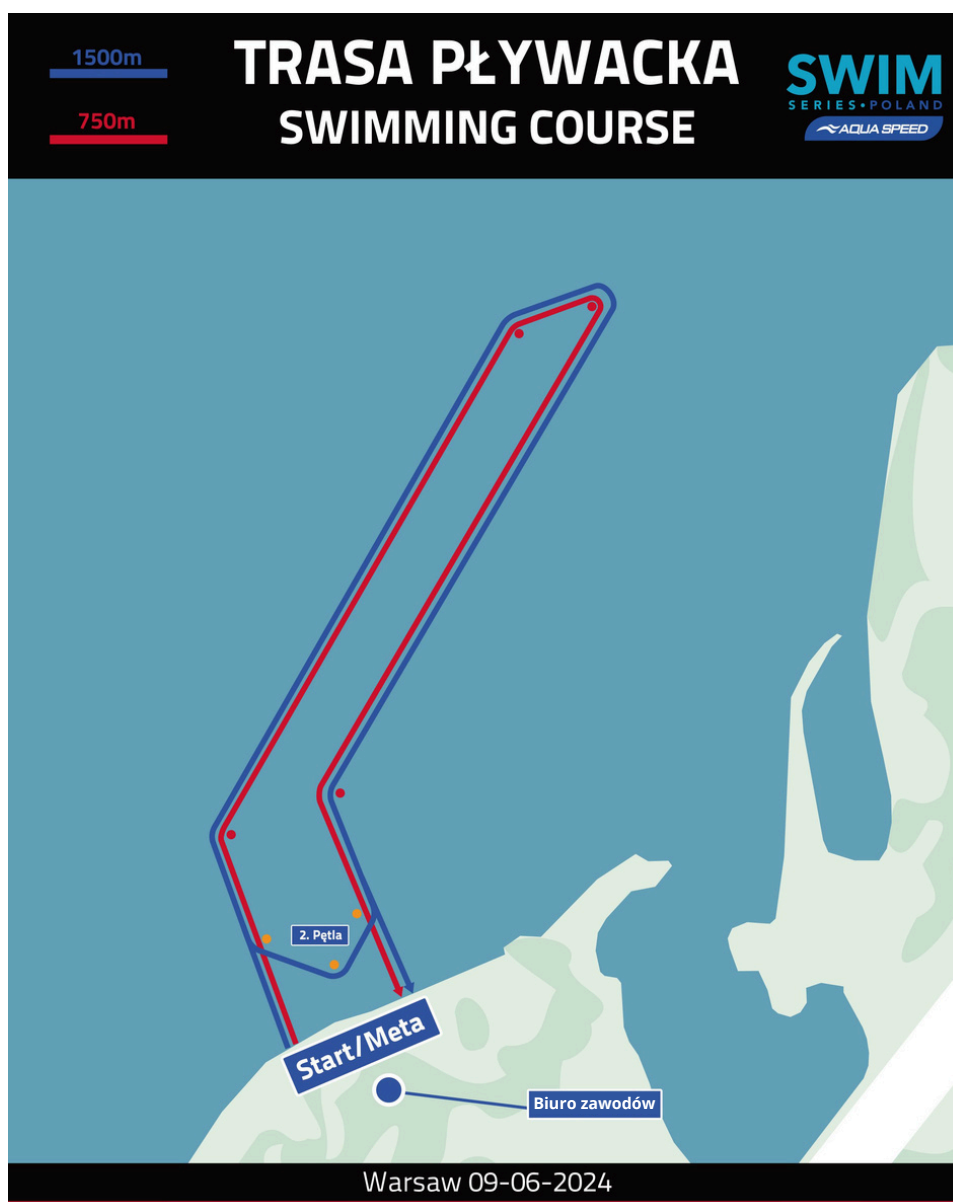
SWIM SERIES POLAND BY AQUA SPEED

W sobotę nad jeziorem Zegrzyńskim w porcie Nieporęt wystartuje pierwsza edycja Swim Series Poland by AQUA SPEED. To doskonała okazja aby sprawdzić się w zawodach open water oraz czy nie kryje się w Tobie ukryty pływak.

Sobota, 8 czerwca

Godzina	Opis	Lokalizacja
12:00 - 14:30	Odbiór pakietów startowych	Port Nieporęt Jezioro Zegrzyńskie
15:00	Start Swim Series Poland by AQUA SPEED	Port Nieporęt Jezioro Zegrzyńskie
16:00	Dekoracje	Port Nieporęt Jezioro Zegrzyńskie

Zawodnicy startują wspólnie z lądu i będą mieli do pokonania 750 m (1 pętla) lub 1500 m (2 pętla).





GOOD LUCK!

POWODZENIA!



PARTNER STRATEGICZNY



Warszawa

25^{lat}
SAMORZĄDU
WOJEWÓDZTWA
MAZOWIECKIEGO

SPONSOR OFICJALNY

citi handlowy

NICE TO FIT you

sportano.pl

SPONSORZY

CISOWIANKA

aie
ACTIVE LIFE ENERGY



PARTNERZY

HYDREX

movemore.



hama



MEDICAL
SPORT



true™
men skin care

PATRONI MEDIALNI



triathl on life.pl

WP SportoweFakty

HOTEL GOSPODARZ

THE WESTIN
WARSAW

OFICJALNY PRZEWOŹNIK

