

IRONMAN
70.3  **WARSAW**
POLAND



**Meet the
Mermaid!**

INFORMATOR ZAWODNIKA

Warsaw 8/06/2025

ROK 2024



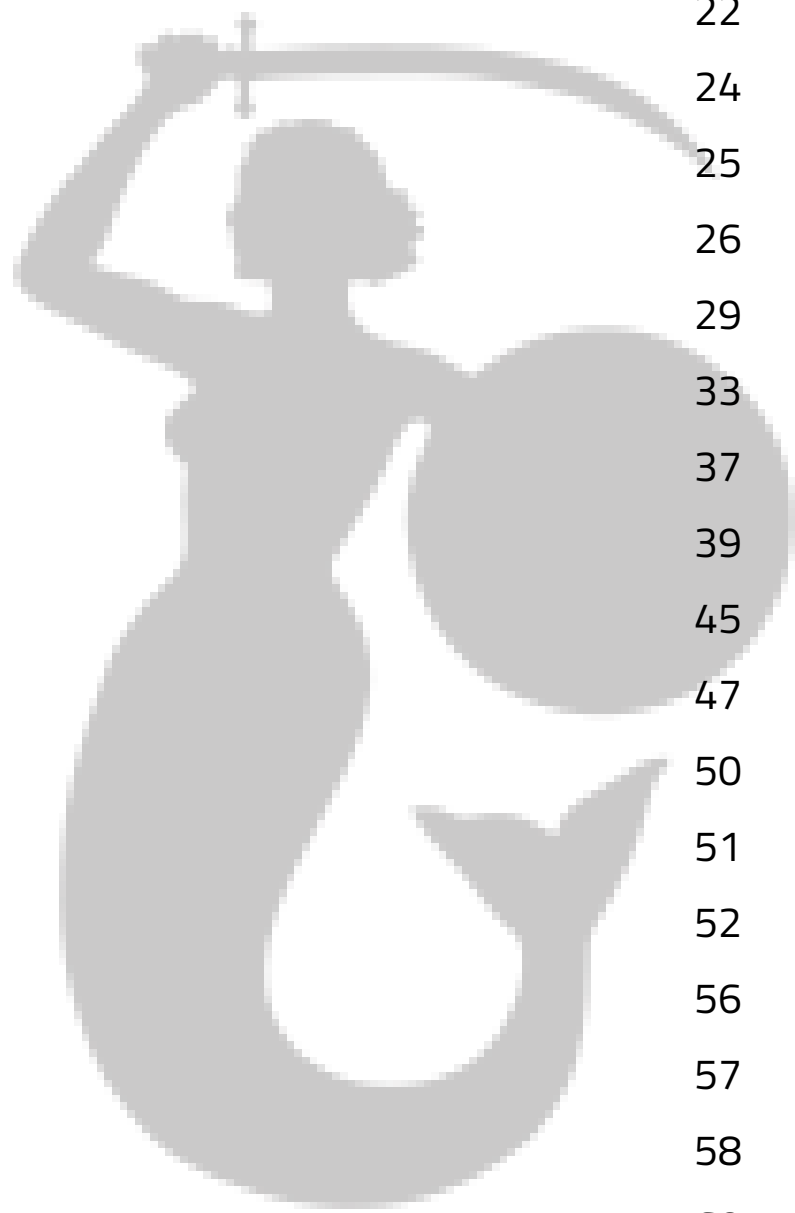
Przeżyj jeszcze raz lub poczuj dreszczyk emocji i energię dnia wyścigu — obejrzyj film z najważniejszymi momentami z 2024 roku i przygotuj się na to, co nadchodzi!



SPIS TREŚCI



<u>Listy powitalne</u>	4
<u>Zasady</u>	10
<u>Informacje medyczne</u>	12
<u>5 miejsc do zwiedzenia</u>	13
<u>Miasteczko eventowe</u>	14
<u>Program</u>	15
<u>Transport</u>	17
<u>EXPO</u>	19
<u>Biuro Zawodów</u>	22
<u>Pakiet startowy</u>	24
<u>Worki (Strefa Zmian, Depozyt)</u>	25
<u>Wprowadzanie roweru</u>	26
<u>Dzień wyścigu</u>	29
<u>PŁYWANIE</u>	33
<u>Strefa zmian (T1)</u>	37
<u>ROWER</u>	39
<u>Strefa zmian (T2)</u>	45
<u>BIEG</u>	47
<u>Meta</u>	50
<u>Dekoracje</u>	51
<u>Slot Allocation</u>	52
<u>Ogólne zasady, naruszenia, kary</u>	56
<u>Dobrze Wiedzieć</u>	57
<u>Night Run</u>	58
<u>Pho3nix IRONKIDS Warsaw</u>	60



LIST POWITALNY



Szanowni Państwo,

Jest mi niezmiernie miło powitać uczestniczki i uczestników, kibiców i gości na kolejnej edycji wydarzenia – IRONMAN 70.3 Warsaw! Cieszę się, że Warszawa po raz kolejny staje się centrum sportowej rywalizacji zawodniczek i zawodników, którzy przyjechali z całego świata, aby wziąć udział w jednym z najbardziej wymagających triathlonów.

Zawody IRONMAN 70.3 to prawdziwe święto sportu, które łączy pasję, determinację i niezwykłą wytrzymałość. Jestem dumny, że Warszawa stała się częścią tej wspaniałej sportowej tradycji, a nasza stolica po raz kolejny stanowi tło dla jednego z najważniejszych wydarzeń w kalendarzu triathlonowym.

Zawodnicy zmierzają się z trudnymi trasami, a kibice będą mogli podziwiać ich siłę, ducha walki i niezwykle umiejętności. Mam nadzieję, że wszyscy uczestnicy będą czuli się tu jak w domu, a atmosfera będzie sprzyjała nie tylko rywalizacji, ale także wzajemnemu wsparciu i po prostu radości uczestniczenia w tym wydarzeniu.

Dziękuję: organizatorom, wolontariuszom oraz wszystkim, którzy przyczynili się do tego, by IRONMAN 70.3 Warsaw stał się jednym z najważniejszych wydarzeń sportowych w regionie. Życzę wszystkim zawodnikom i zawodniczkom powodzenia, a kibicom niezapomnianych emocji!



RAFAŁ TRZASKOWSKI

Prezydent m.st. Warszawy

WARSZAWA



Warszawa

STOLICA
WOLNEGO
CZASU

LIST POWITALNY



Drodzy Zawodnicy,

Z ogromną radością witam Was w Gminie Nieporęt – miejscu, które już od wielu lat wspiera i promuje aktywność fizyczną oraz zdrowy styl życia. To dla nas zaszczyt, że po raz kolejny możemy być częścią wyjątkowego wydarzenia, jakim jest IRONMAN 70.3 Warsaw – imprezy o międzynarodowym prestiżu, przyciągającej triathlonistów z całego świata.

Nasza gmina, położona nad malowniczym Jeziorem Zegrzyńskim, oferuje idealne warunki do rywalizacji w każdej z dyscyplin triathlonu: pływaniu, jeździe na rowerze i biegu. Jesteśmy dumni, że to właśnie stąd rozpoczynacie swoje zmagania, pokonując nie tylko trasę, ale przede wszystkim własne ograniczenia.

Wasz udział to nie tylko sportowa rywalizacja – to inspiracja dla naszej lokalnej społeczności i dowód na to, że siła charakteru, determinacja i pasja mogą przenosić góry. Jesteście przykładem, że warto stawiać sobie ambitne cele i konsekwentnie je realizować.

Życzę Wam, by udział w zawodach przyniósł wiele satysfakcji, radości z pokonywania kolejnych kilometrów i dumy z osiągniętego wyniku. Mam nadzieję, że przyjazna atmosfera Gminy Nieporęt, wsparcie kibiców, gorący doping oraz uroki naszej okolicy na długo pozostaną w Waszej pamięci.

Z całego serca trzymam kciuki za każdego z Was i życzę wspaniałych wyników, sportowej satysfakcji i niezapomnianych emocji!



AGNIESZKA POWAŁA

Wójt Gminy Nieporęt

NAJWAŻNIEJSZE IMPREZY SPORTOWE NA JEDNEJ PLATFORMIE ONLINE



- Indywidualne konto użytkownika z historią startów i wyników



- Szybka i wygodna rejestracja na wiele eventów



- Innowacyjne usługi z poziomu formularza



- Płatności online



- Ocena eventu



- ZNAJDŹ TRENERA - wyszukiwarka trenerów personalnych w sportach wytrzymałościowych

Za pośrednictwem SlotMarket.pl możesz:

- zapisać się i opłacić swój udział w imprezie
- prowadzić rejestrację na swój event
- korzystać z innowacyjnych usług e-commerce



LIST POWITALNY



Drodzy Triathloniści!

Witajcie w Warszawie – mieście, które inspiruje swoją energią, różnorodnością i niezwykłą historią. Cieszę się, że właśnie tutaj spotykamy się podczas kolejnej edycji IRONMAN 70.3 Warsaw. Niezależnie od tego, czy jesteście tu po raz pierwszy, czy mieliście już okazję ścigać się w Warszawie, cały nasz zespół czuje się zaszczycony, że wybraliście właśnie ten wyścig.

IRONMAN 70.3 Warsaw to coś więcej niż zawody triathlonowe. To wydarzenie, które przyciąga triathlonistów z ponad 80 krajów i pozwala przeżyć coś wyjątkowego w sercu jednej z najszybciej rozwijających się stolic Europy. Niemal 70% uczestników IRONMAN 70.3 Warsaw pochodzi spoza Polski. To bardzo wyraźnie pokazuje, że Warszawa staje się coraz ważniejszym punktem na triathlonowej mapie świata.

W tym roku po raz kolejny możemy pochwalić się rekordem frekwencji, a wszystkie miejsca zostały wyprzedane na wiele tygodni przed wyścigiem – dotyczy to zarówno IRONMAN 70.3 Warsaw, jak i odbywającego się w tym samym dniu wyścigu 5150 Warsaw. Napawa nas to ogromną dumą i z całego serca dziękuję Wam za to zaufanie. To również motywacja, by cały nasz zespół dał z siebie absolutnie wszystko – zarówno tu w Warszawie, jak i podczas kolejnych wyścigów IRONMAN Poland, które czekają nas w tym roku w Krakowie i Poznaniu.

Przed nami wyjątkowy weekend – pełen sportowych emocji, walki z własnymi słabościami, ale też radości, wspólnoty i inspirujących spotkań. Jego kulminacją będą oczywiście niedzielne wyścigi, ale przez cały weekend przygotowaliśmy wiele atrakcji dla Was i kibiców. Zabawę rozpoczynamy już w piątek wieczorem – 1000 biegaczy wyruszy o 23:00 na trasę Night Run Warsaw, a ich start poprzedzi spektakularny pokaz w Multimedialnym Parku Fontann. W sobotę czekają nas natomiast zawody Pho3nix IRONKIDS Warsaw. To będzie czysta radość z ruchu!

Czekając na te sportowe emocje, chciałbym podziękować tym, bez których organizacja weekendu pod znakiem IRONMAN 70.3 Warsaw nie byłaby możliwa. Dziękuję naszym wspaniałym wolontariuszom, wszystkim służbom, medykom i ratownikom wodnym, którzy czuwają nad Waszym bezpieczeństwem w czasie wyścigu oraz naszym partnerom – na czele z Miastem Stołecznym Warszawa, Gminą Nieporęt i Samorządem Województwa Mazowieckiego. Cieszymy się, że dzięki Waszemu wsparciu IRONMAN 70.3 Warsaw może promować Warszawę i jej okolice na całym świecie.

Na koniec życzę Wam wszystkim dobrze spędzonego czasu w Warszawie, bezpiecznej i udanej rywalizacji oraz mnóstwa radości na trasie. Niech spełniają się Wasze marzenia – o przekroczeniu linii mety, o osiągnięciu konkretnego czasu, o zdobyciu słońca na Mistrzostwa Świata IRONMAN 70.3 w Marbelli... Zanim to jednak nastąpi, koniecznie przeczytajcie dokładnie Informator Zawodnika – znajdziecie w nim odpowiedzi na większość pytań, które mogą chodzić Wam teraz jeszcze po głowie.

Wszystkiego dobrego i do zobaczenia na mecie IRONMAN 70.3 Warsaw!



MICHAŁ DRELICH
Dyrektor Zawodów



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.

	NIEBIESKA KARTKA Pierwsza niebieska karta - 2:00 minuty dodatkowego czasu (dla IRONMAN 70.3) lub 1:00 minuta (dla 5150 Triathlon Series) Druga niebieska karta - przewinienie 2:00 minut dodatkowego czasu lub 1:00 minuta (dla 5150 Triathlon Series) Trzecia niebieska karta - Dyskwalifikacja DSQ Karę należy odbyć w specjalnym namiocie <i>np. drafting lub umyślne zaśmiecanie</i>
	ŻÓŁTA KARTKA Kara czasowa 30 sekund (dla IRONMAN 70.3) lub 15 sekund (dla 5150 Triathlon Series) o odbycia w namiocie kar (rower) lub obok sędziego (bieg) <i>np. blokowanie innego zawodnika</i>
	CZERWONA KARTKA Dyskwalifikacja (DSQ) <i>np. nieprzepisowy materiał lub sprzęt</i>

OTRZYMANIE TRZECH NIEBIESKICH KARTEK BĘDZIE SKUTKOWAĆ DYSKWALIFIKACJĄ

PRZYPOMNIENIE O KARACH

NIEBIESKA KARTKA

Zawodnik zostanie zdyskwalifikowany, jeśli otrzyma trzy niebieskie karty.

Drafting oraz **zaśmiecanie trasy** skutkują niebieską kartką i karą czasową.

Zawodnicy poinformowani o naruszeniu przepisów muszą odbyć karę w najbliższym namiocie karnym na trasie rowerowej. *Namiot Kar będzie zlokalizowany przy wejściu do strefy zmian T2.*

ŻÓŁTA KARTKA

Żółta kartka (kara „stop and go”) wymaga zatrzymania się zawodnika na 30 lub 15 sekund (zależności od dystansu) w namiocie kar (ROWER) lub zatrzymania się na 30 lub 15 sekund (zależności od dystansu) sekund przy sędzi (BIEG). Przepisy IRONMAN nadal przewidują możliwość dyskwalifikacji zawodnika w przypadku wielokrotnych naruszeń skutkujących żółtą kartką.

CZERWONA KARTKA

Czerwona kartka oznacza poważne naruszenie zasad, które może skutkować dyskwalifikacją zawodnika.

Triathlon to dyscyplina indywidualna — to Ty jesteś odpowiedzialny za znajomość zasad i unikanie kar.

Decyzja sędziego w przypadku naruszenia zasad dotyczących POZYCJI jest ostateczna i nie podlega protestom ani odwołaniom.

Protesty zawodników ukaranych na podstawie oceny sędziego lub za przewinienie, za które kara została już odbyta, nie będą rozpatrywane.

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

Wszystkie przepisy oraz szczegóły dotyczące wyścigu można znaleźć w regulaminie IRONMAN 2025, w regulaminie zawodów oraz w Informatorze Zawodnika. Pamiętaj, że przepisy IRONMAN będą ściśle egzekwowane w dniu zawodów.

[REGULAMIN IRONMAN 2025](#)

Regulaminy zawodów jest dostępny na stronie www.ironmanwarsaw.com.

ZASADY



ZAKTUALIZOWANE ZASADY NA ROK 2025

Każdy zawodnik jest odpowiedzialny za przeczytanie i pełne zrozumienie zasad. Poniżej znajdują się jednak najważniejsze zmiany na sezon 2025

Artykuł III. KARY – Sekcja 3.01 OGÓLNE

- **3.01 (a) i 3.01 (b)**
 - Naruszenia oznaczone niebieską kartką w zawodach **IRONMAN** skutkują teraz **3-minutową karą czasową** (wcześniej było to 5 minut)
 - Naruszenia oznaczone niebieską kartką w zawodach **IRONMAN 70.3** skutkują teraz **2-minutową karą czasową** (wcześniej było to 5 minut)

Sekcja 3.03 DYSKWALIFIKACJA

- **3.03 (b)** – Czerwona kartka lub dyskwalifikacja z zawodów może zostać nałożona na zawodnika za poważne naruszenia zasad, w tym między innymi za: **powtarzające się naruszenia przepisów, oszustwo/podawanie fałszywych informacji** (np. nieautoryzowane przekazanie numeru startowego lub chipa innej osobie), ignorowanie poleceń sędziów lub obsługi wyścigu, a także niebezpieczne lub niesportowe zachowanie.

Artykuł IV. ZASADY ZACHOWANIA PODCZAS PŁYWANIA – Sekcja 4.01 OGÓLNE

- **4.01 (a)** – Każdy zawodnik musi mieć na sobie oficjalny czepek pływacki dostarczony przez organizatorów. **Jeśli zawodnik zakłada dwa czepki, oficjalny czepek musi znajdować się na wierzchu przez cały czas trwania segmentu pływackiego.**
- **4.02 (f)** – Czepki neoprenowe są dozwolone, gdy dozwolone są pianki.

Artykuł V. ZASADY ZACHOWANIA PODCZAS JAZDY NA ROWERZE – Sekcja 5.02 SPRZĘT

- **5.02 (c) – Butelki na wodę i systemy nawadniania**
 1. Przednie butelki na wodę i systemy nawadniania zamontowane na elementach roweru obracających się wokół osi kierownicy (np. przedłużenia kokpitu, górna rura, stery, mostek, główka ramy) mogą mieć łączną maksymalną pojemność **nie większą niż dwa (2) litry** (nie dotyczy butelek i systemów nawadniania umieszczonych wewnątrz trójkąta ramy roweru lub w samej ramie roweru) – naruszenie grozi dyskwalifikacją (DSQ)
 2. Tylne butelki na wodę i systemy nawadniania podlegają ograniczeniom dotyczącym rozmiaru, pojemności, wymiarów i lokalizacji:
 - a. Nie mogą zawierać **więcej niż dwóch (2) butelek na wodę*** – DSQ
 - b. **Pojemność jednej butelki nie może przekraczać jednego (1) litra*** – DSQ.

*Nie dotyczy butelek i systemów nawadniania umieszczonych wewnątrz trójkąta ramy roweru lub w samej ramie roweru

Sekcja 5.03 SPECYFIKACJE ROWERU

- **5.03 (c)** - Przedłużenia kierownicy (aero bary) **nie mogą wystawać poza przednią krawędź przedniego koła** – DSQ

Artykuł VI. ZASADY ZACHOWANIA PODCZAS BIEGU – Sekcja 6.03 ZACHOWANIE NA MECIE

- Przyjaciele, członkowie rodziny (**w tym dzieci**) oraz inni kibice nie mogą przekraczać linii mety ani wchodzić do strefy finiszu razem z zawodnikami. **Zwierzęta również nie mogą przekraczać linii mety ani wchodzić do strefy finiszu z zawodnikami.** (DSQ)

Artykuł VII. ZASADY ZACHOWANIA W STREFIE ZMIAN – Sekcja 7.01 OGÓLNE

- **7.01 (g)** – Każda kara czasowa nałożona w Strefie Zmian musi zostać **odbyta w miejscu, w którym doszło do naruszenia przepisów.**

Artykuł VIII. ZAWODNICZY Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ FIZYCZNĄ / INTELEKTUALNĄ – Sekcja 8.05 (SPECIAL TEAMS)

- **8.05 (c)** - Special Teams mogą mieć do **dwóch (2) asystentów (Handlerów)** na dany wyścig.

Artykuł IX. HANDCYCLE (HC DIVISION) – Sekcja 9.03 ZACHOWANIE PODCZAS JAZDY NA ROWERZE

- **9.03 (g)** - Zawodnicy z HC Division muszą mieć zamontowaną z tyłu ręcznego roweru flagę ostrzegawczą o wysokiej widoczności. Wysokość górnej części flagi musi wynosić co najmniej **1,2 metra (4 stopy) od ziemi**. Sama flaga musi mieć co najmniej 21 cm wysokości i 28 cm długości

INFORMACJE MEDYCZNE



Twoje bezpieczeństwo jest dla nas najważniejsze. Zespół medyczny jest dostępny zarówno w ruchu, jak i stacjonarnie na etapie 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 zapisz 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 ODWIEDZENIA

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. Wnętrze 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 inspirowe 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 klasyczne rzeźby, które tworzą idealne tło do relaksu i fotografii.

Strona internetowa: www.wilanow-palac.pl



MAPA MIASTECZKA

SITE MAP



PROGRAM



PIĄTEK 6 CZERWCA

Godzina	Opis	Lokalizacja
15:00 - 20:00	Odbiór pakietów startowych <i>IRONMAN 70.3, 5150 Triathlon Series, Sztafety, IRONKIDS</i>	Multimedialny Park Fontann
15:00 - 20:00	Godziny otwarcia <i>Expo oraz Official Merchandise Store</i>	Multimedialny Park Fontann
15:00 - 22:30	Odbiór pakietów startowych <i>Night Run</i>	Multimedialny Park Fontann
22:00 - 00:30	Depozyt <i>Night Run</i>	Multimedialny Park Fontann
23:00	Start <i>Night Run</i>	Multimedialny Park Fontann
23:45	Dekoracje <i>Night Run</i>	Multimedialny Park Fontann

SOBOTA 7 CZERWCA

Godzina	Opis	Lokalizacja
10:00 - 20:00	Odbiór pakietów startowych <i>IRONMAN 70.3, 5150 Triathlon Series, Sztafety</i>	Multimedialny Park Fontann
10:00 - 20:00	Godziny otwarcia <i>Expo oraz Official Merchandise Store</i>	Multimedialny Park Fontann
10:00 - 13:00	Odbiór pakietów startowych <i>IRONKIDS</i>	Multimedialny Park Fontann
12:00	Start <i>IRONKIDS</i>	Multimedialny Park Fontann
12:00 - 20:30	Zostawianie czerwonych worków w Strefie Zmian T2	MKS Polonia Warszawa – boisko boczne
12:00 - 21:30	Wprowadzanie rowerów do Strefy Zmian T1 i zostawienie niebieskich worków	Port Nieporęt Jezioro Zegrzyńskie
13:04	Pociąg specjalny do strefy T1 kierunek: Nieporęt	Stacja kolejowa Warszawa Gdańska
14:00	Dekoracje <i>IRONKIDS</i>	Multimedialny Park Fontann
14:30	Prezentacja flag narodowych	Multimedialny Park Fontann
15:00	Odprawa techniczna w języku angielskim	Multimedialny Park Fontann
15:30	Odprawa techniczna <i>w języku polskim</i>	Multimedialny Park Fontann
15:44	Pociąg specjalny kierunek: Warszawa Gdańska	PKP Nieporęt
16:06	Pociąg specjalny do strefy T1 kierunek: Nieporęt	Stacja kolejowa Warszawa Gdańska
18:27	Pociąg specjalny kierunek: Warszawa Gdańska	PKP Nieporęt

PROGRAM



**NIEDZIELA
8 CZERWCA**

Godzina	Opis	Lokalizacja
5:42	Specjalny pociąg do Strefy T1	Warszawa Gdańska stacja kolejowa
6:30 - 7:30	Godziny otwarcia strefy T1 i depozytu <i>5150 Triathlon Series i sztafety*</i>	Port Nieporęt Jezioro Zegrzyńskie
7:06	Specjalny pociąg do Strefy T1	Warszawa Gdańska stacja kolejowa
7:30 - 9:00	Godziny otwarcia strefy T1 i depozytu <i>IRONMAN 70.3*</i>	Port Nieporęt Jezioro Zegrzyńskie
8:00 - 8:15	Start <i>5150 Triathlon Series i sztafety</i>	Port Nieporęt Jezioro Zegrzyńskie
9:00 - 16:00	Godziny otwarcia <i>Expo oraz Official Merchandise Store</i>	Multimedialny Park Fontann
9:30 - 10:00	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 - 19:30	Odbiór rzeczy z depozytu <i>5150 Triathlon Series</i>	Strefa Finishera Multimedialny Park Fontann
11:00 - 16:00	Gra miejska <i>Muzyczna podróż z IRONMAN Poland</i>	Multimedialny Park Fontann
12:15	Spodziewany finisz ostatniego zawodnika <i>5150 Triathlon Series</i>	Multimedialny Park Fontann
12:15	Dekoracje <i>5150 Triathlon Series i sztafety</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 - 19:30	Odbiór rzeczy z depozytu <i>IRONMAN 70.3</i>	Strefa Finishera Multimedialny Park Fontann
16:00 - 20:30	Odbiór rowerów i worków z rzeczami ze strefy T2 <i>IRONMAN 70.3</i>	MKS Polonia Warszawa boisko boczne
18:50	Spodziewany finisz ostatniego Zawodnika <i>IRONMAN 70.3</i>	Multimedialny Park Fontann
19:00	Dekoracje <i>IRONMAN 70.3</i>	Multimedialny Park Fontann
19:45	Ceremonia Slot Allocation	Strefa Finishera Multimedialny Park Fontann

**Brak możliwości wprowadzenia roweru i zostawienia worków*

TRANSPORT



Pociągi specjalne

Sobota, 07.06.2025

Stacja kolejowa Warszawa Gdańska -> Stacja kolejowa PKP Nieporęt

Odjazd: 13:04	Przyjazd: 13:29	PERON 3	PRZEJAZD BEZPŁATNY
Odjazd: 16:06	Przyjazd: 16:29	PERON 3	PRZEJAZD BEZPŁATNY

Stacja kolejowa PKP Nieporęt -> Stacja kolejowa Warszawa Gdańska

Odjazd: 15:44	Przyjazd: 16:17		PRZEJAZD BEZPŁATNY
Odjazd: 18:27	Przyjazd: 18:48		PRZEJAZD BEZPŁATNY

Niedziela, 08.06.2025

Stacja kolejowa Warszawa Gdańska -> Stacja kolejowa PKP Nieporęt

Odjazd: 5:42	Przyjazd: 6:04	PERON 3	PRZEJAZD BEZPŁATNY
Odjazd: 7:06	Przyjazd: 7:28	PERON 3	PRZEJAZD BEZPŁATNY

Przejazdy regularne

Sobota, 07.06.2025

Stacja kolejowa Warszawa Gdańska -> Stacja kolejowa PKP Nieporęt

Odjazd: 9:19 11:19, 13:19, 15:19, 17:19, 19:19

Stacja kolejowa PKP Nieporęt -> Stacja kolejowa Warszawa Gdańska

Odjazd: 11:01, 14:41, 15:01, 17:01, 19:01, 21:01

ZACHĘCAMY DO SPRAWDZENIA AKTUALNEJ GODZINY ODJAZDU POCIĄGU NA STRONIE PRZEWOŹNIKA

KIERUNEK NIEPORĘT (strona 1) -> [SPRAWDŹ ROZKŁAD](#)

KIERUNEK WARSZAWA GDAŃSKA (strona 2) -> [SPRAWDŹ ROZKŁAD](#)

Bezpłatna komunikacja miejska

W dniach 6 - 8 czerwca zawodnicy zawodów IRONMAN 70.3 Warsaw i 5150 Warsaw mogą korzystać z bezpłatnej komunikacji ZTM (autobusy, tramwajem, metro, pociągi SKM). Darmowy przejazd odbywa się na podstawie opaski założonej w Biurze Zawodów. **Na przejazdy pociągami Kolejami Mazowieckimi i Warszawską Koleją Dojazdową (WKD) należy posiadać ważny bilet**

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	STADION 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



EXPO



Godziny otwarcia

15:00 - 20:00	piątek, 6 czerwca
10:00 - 20:00	sobota, 7 czerwca
9:00 - 16:00	niedziela, 8 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, 6 czerwca
10:00 - 20:00	sobota, 7 czerwca
9:00 - 18:00	niedziela, 8 czerwca

Lista wystawców

ALAB	NUTREND
ENTERPRISE	OMNI RUNNING
EVENT MACHINE	PZU GRAN FONDO SERIES
HUSKY ENDURANCE	QUESTSPORT
HYDREX	RAMY NA MEDAL
IDC TRADE POLSKA	SPORT CENTER
INTERNATIONAL TRADE SOLUTIONS	SPORTS WONDERLAND
MALOKEE	THE ROOTS
MARSQUEST EUROPE	TRISTYLE
MARTOMBIKE	VELOKIDS
MASURIA	VEOLIA
MEDICAL SPORT	WESTIN WARSAW



Rent from the best

lineup

10%
off



More cars for all your needs,
ready when you are.

Check our offer





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

LICENCJA TRIATHLONOWA



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, licencja triathlonowa nie jest wymagana.

sportano.pl

**SKLEP
SPORTOWY**

HUUB

HOKA

ZONE3

2XU

g

BIURO ZAWODÓW



Odbiór pakietów startowych (IRONMAN 70.3, 5150 Triathlon Series)

Data	Godziny otwarcia	Lokalizacja
piątek, 6 czerwca	15:00 - 20:00	Multimedialny Park Fontann
sobota, 7 czerwca	10:00 - 20:00	Multimedialny Park Fontann



1

Maksymalnie na 5 dni przed wyścigiem otrzymasz kod QR, który jest niezbędny do odebrania pakietu startowego. Kod QR możesz pokazać na ekranie telefonu lub wydrukować go.

Kod QR będzie 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.

Pamiętaj aby odebrać koszulkę w Biurze 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.

Odbiór pakietu przez sztafety

Każdy członek sztafety otrzyma maila z kodem QR, który należy okazać przy odbiorze pakietu startowego w biurze zawodów. Wymagany jest również dokument tożsamości. Przy odbiorze każdemu zawodnikowi jest zakładana opaska na rękę. **Pakiet wydawany jest dla całej drużyny – nie ma możliwości częściowego odbioru.**

Czy jedna osoba może odebrać pakiet?

Tak, pod warunkiem że posiada kody QR oraz kserokopie dokumentów tożsamości pozostałych członków. Opaska zostanie założona tylko osobie odbierającej. Pozostałe opaski będą w pakiecie – członkowie muszą je założyć przed startem, inaczej nie zostaną dopuszczeni do biegu.



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®

PAKIET STARTOWY



Your package includes:

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 czepek: 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, jedną naklejkę na przód 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 rozplywaniem się) w innym przypadku opaska z chipem może się rozkleić.



Jeden plecak (dla IRONMAN 70.3) lub jeden worek (dla 5150 Triathlon Series, tylko zawodnicy indywidualni)

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



Jedna koszulka: Koszulka będzie do odebrania w Biurze Zawodów podczas odbioru pakietu startowego



Zawodnik MA OBOWIĄZEK uczestniczyć w rzeczach, które znajduje się w pakiecie startowym: czepek do pływania (przypisany do danego dystansu), opaska na rękę, naklejki, numer startowy i chip.

Nieprzestrzeganie tej zasady może skutkować **dyskwalifikacją**.

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

7 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

7 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, 8 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, 7 czerwca

Godzina	Opis	Lokalizacja
12:00 - 21:30	Wprowadzanie rowerów do Strefy Zmian T1 oraz zostawienie niebieskich worków	Port Nieporęt Jezioro Zegrzyńskie
12:00 - 20:30	Zostawianie czerwonych worków w Strefie Zmian T2	MKS Polonia Warszawa boisko boczne

Zostawienie worków oraz wprowadzenie rowerów do Strefy Zmian w sobotę jest obowiązkowe. Nie będzie możliwości wprowadzenia rowerów ani zostawienia worków w niedzielę

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. Pamiętaj aby chip był zawsze odsłonięty i nie został zakryty np. skarpetką.

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.

ODPRAWA TECHNICZNA



Sobota, 7 czerwca

Godzina	Opis	Lokalizacja
15:00	Odpraw techniczna <i>w języku angielskim</i>	Multimedialny Park Fontann
15:30	Odprawa techniczna <i>w języku polskim</i>	Multimedialny Park Fontann

Odprawa techniczna

Odprawa dla zawodników odbędzie się w sobotę, 7 czerwca. Odprawy będą prowadzone w języku polskim oraz angielskim (zobacz harmonogram powyżej).

Odprawa dostarczy ważnych informacji na temat specyfiki trasy, zasad oraz limitów czasowych dla każdej dyscypliny, a przede wszystkim o ewentualnych zmianach wprowadzonych w ostatniej chwili z powodu warunków pogodowych.

 **MEDICAL
SPORT**

 **Hyperice**

System do drenażu limfatycznego

Normatec

-10%

z kodem

START

8.06 - 15.06.2025



www.sportmed24.pl



PREZENTACJA FLAG NARODOWYCH



Sobota, 7 czerwca

Godzina

Opis

Lokalizacja

14:30

Prezentacja flag narodowych

Multimedialny Park
Fontann

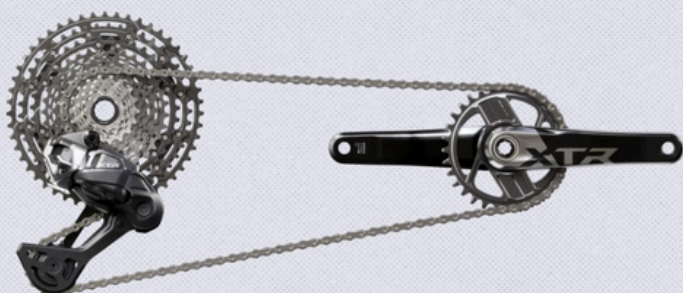
Dwie trzecie uczestników zawodów IRONMAN 70.3 Warsaw to obcokrajowcy. Organizatorzy postanowili zademonstrować tę różnorodność jeszcze przed startem triathlonistów. W sobotę, 7 czerwca, po Phoenix IRONKIDS Warsaw, czyli o 14.30, przejdzie Parada Flag.

Wolontariusze w Multimedialnym Parku Fontann zaprezentują 71 flag symbolizujących wszystkie państwa, których zawodnicy wystartują w niedzielnych zawodach. Parad będzie nawiązaniem do tradycyjnej ceremonii otwarcia Igrzysk Olimpijskich. Flagi po paradzie zostaną umieszczone w specjalnych stojakach przy scenie, na której będą odbywały się wszystkie dekoracje sportowców.



XTR

Robust.
Resilient.
Ready for Anything.



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.



PHO3NIX SPORT WITH PURPOSE

AT PHO3NIX, WE HARNESS THE POWER OF SPORT TO INSPIRE, UNITE, AND TRANSFORM LIVES. BY BREAKING BARRIERS AND CREATING OPPORTUNITIES, WE EMPOWER CHILDREN, ATHLETES AND COMMUNITIES TO REACH THEIR FULL POTENTIAL AND BUILD BRIGHTER, STRONGER FUTURES.

PHO3NIXFOUNDATION.COM



**WSZYSTKIEGO
NAJLEPSZEGO!**

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

Andy S.
Christopher V.
Elżbieta P.
Igor Sz.
Marcin B.
Matej B.

Rohan K.
Stephanie S.
Veronica Q.
Vojtěch J.
Weronika G.

Dziękujemy, że możemy świętować ten
dzień razem z Wami!

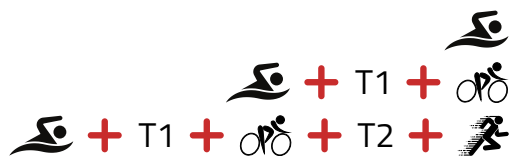
POWODZENIA!



DZIEŃ WYŚCIGU



LIMITY CZASOWE



IRONMAN 70.3

5150 Triathlon Series

01:10:00

00:50:00

05:30:00

02:45:00

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 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 NUTREND w butelce 0,5l

Żele energetyczne NUTREND (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 NUTREND 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 przyłapani na śmieceniu, zostaną ukarani przez sędziego zawodów.



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 8 zawodników co 10 sekund. Zawodnicy PRO startujący na dystansie IRONMAN 70.3 wystartują jako pierwsi. Chip do pomiaru czasu rejestruje 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	CZERWONY
8:00	Sztafety	SZARY
9:30	IRONMAN 70.3 - zawodnicy PRO - mężczyźni	ZŁOTY
9:35	IRONMAN 70.3 - zawodnicy PRO - kobiety	ZŁOTY
9:40	IRONMAN 70.3 - Age Group	NIEBIESKI

TRASA PŁYWACKA

SWIMMING COURSE

IRONMAN
70.3 & WARSAW
POLAND

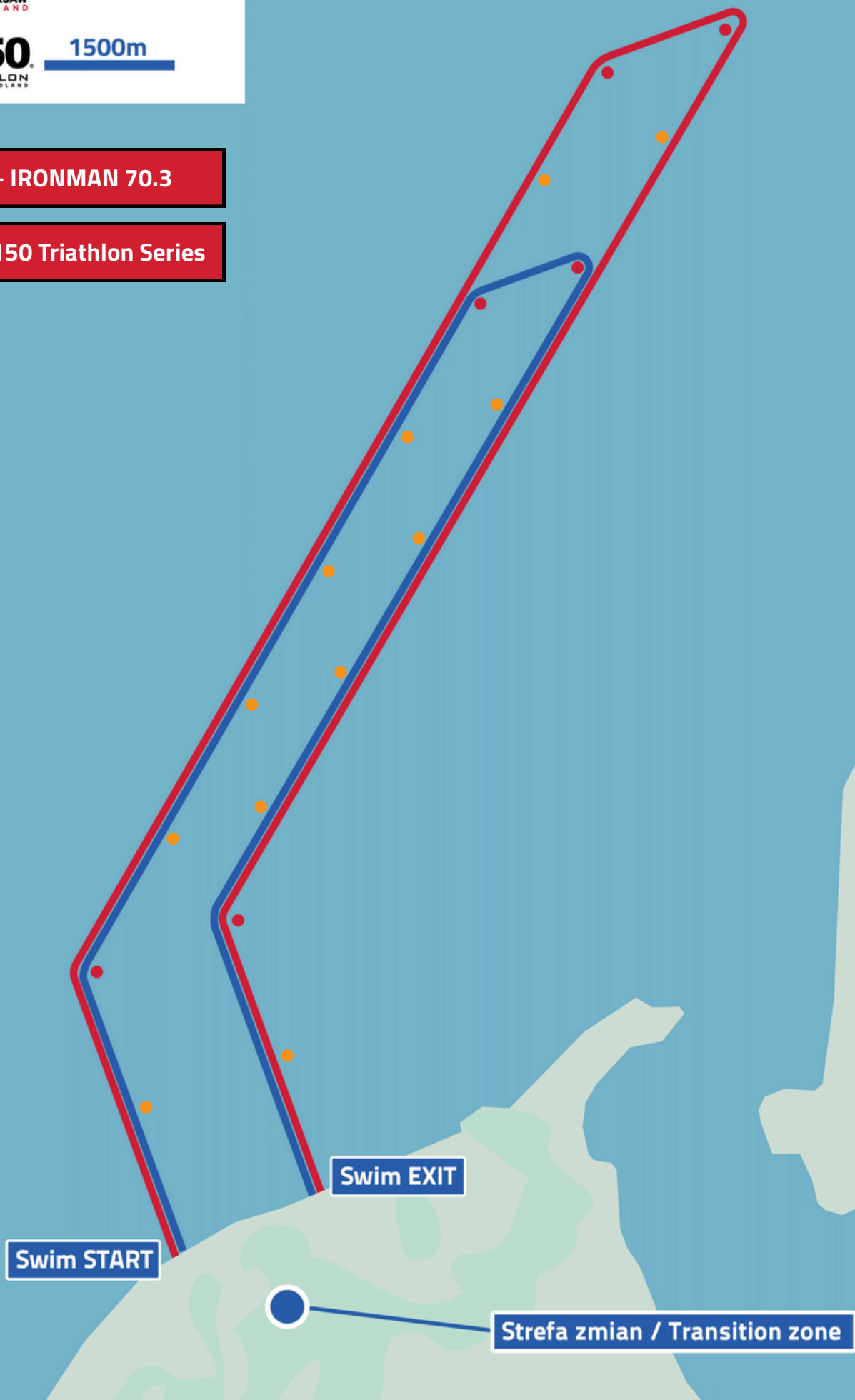
1900m

5i50
TRIATHLON
WARSAW · POLAND

1500m

PLIK GPX - IRONMAN 70.3

PLIK GPX - 5150 Triathlon Series



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.



THE WESTIN
WARSAW

Where Champions Recharge.



Book your stay: www.marriott.com



CISOWIANKA®
NATURALNIE BOGATA
W MINERAŁY



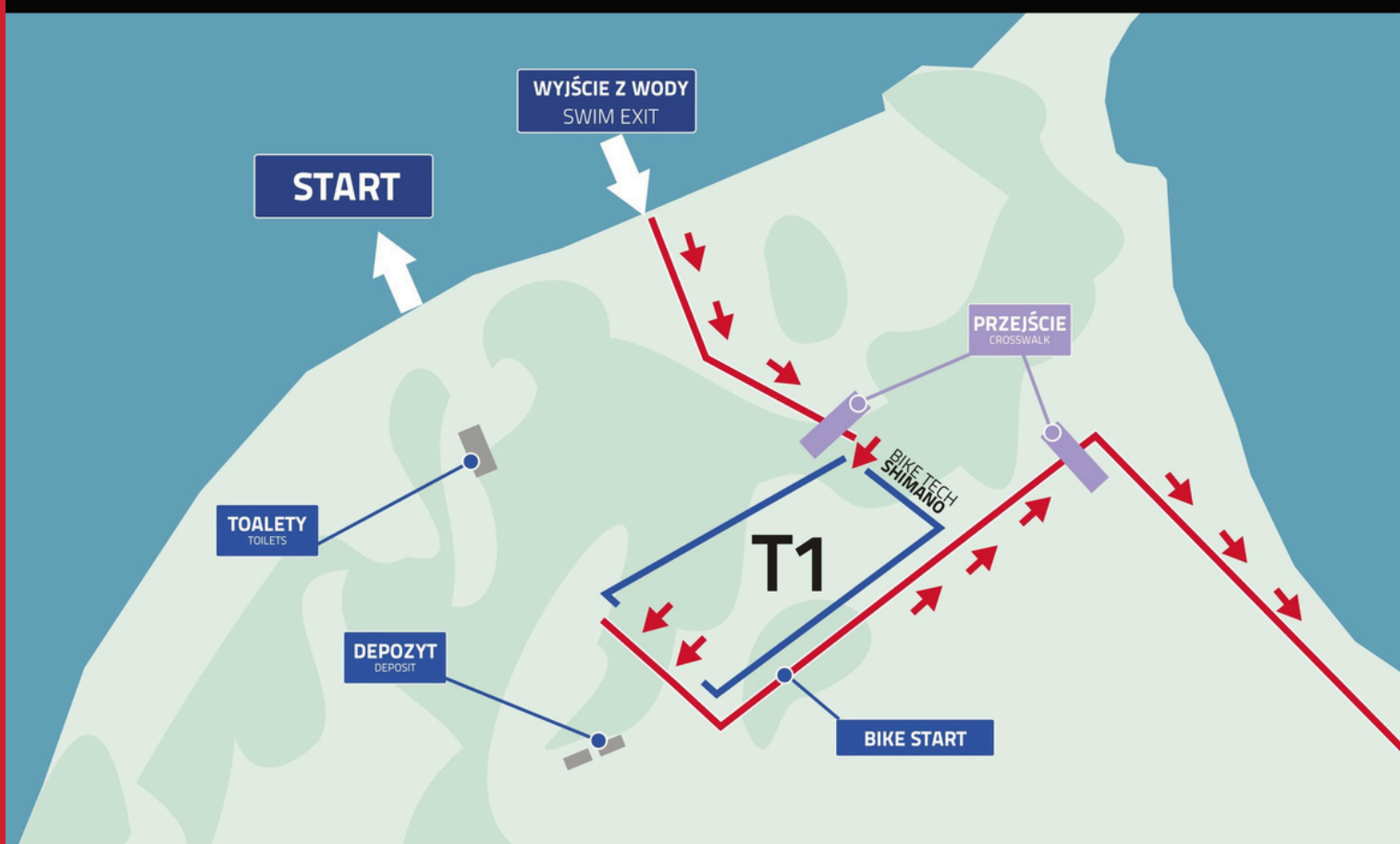
Z każdą kroplą bliżej celu. Cisowianka sport.

CISOWIANKA

STREFA ZMIAN T1



START I STREFA ZMIAN START & T1 ZONE



STREFA ZMIAN T1



STREFA ZMIAN - PRZEJŚCIE Z PŁYWANIA NA ROWER

Po wyjściu z wody należy pójść do Strefy Zmian, odbierasz NIEBIESKI WOREK i przebrać się w strój rowerowy. Piankę i sprzęt pływacki trzeba spakować do worka i zostawić w strefie zrzutu.

Sztafety: rowerzysta czeka przy stojaku, przekazanie „pałeczki” przez klepienie ręki.

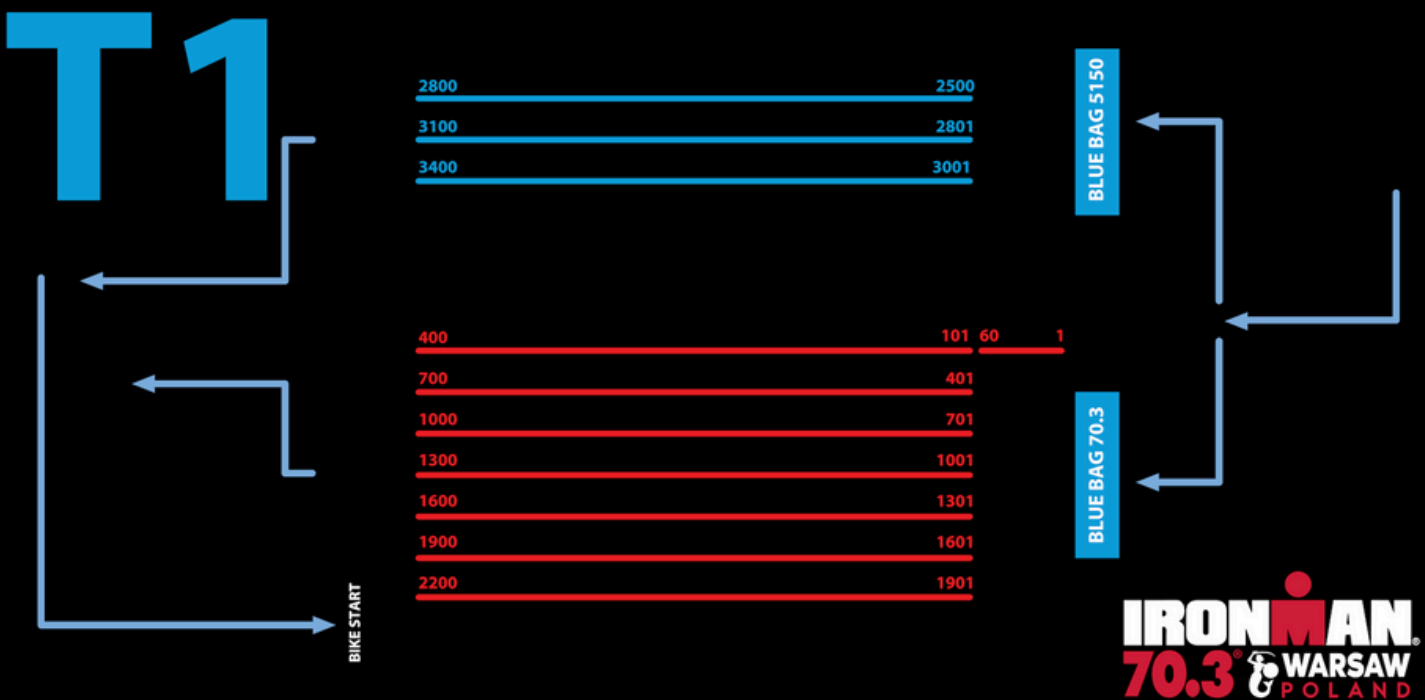
Buty rowerowe muszą być w NIEBIESKIM WORKU lub przypięte do roweru.

Przed zdjęciem roweru obowiązkowo zapnij kask pod brodą – brak zapięcia grozi karą.

Przed rozpoczęciem jazdy przekrocz oznaczoną belkę za Strefą Zmian.

W strefie dostępne są namioty do przebierania – nagość jest zabroniona.

Dla uczestników sztafety przygotowano wyznaczone wejście do Strefy Zmian, gdzie rowerzysta i biegacz będą oczekiwać na swojego zmiennika. Prosimy, aby rowerzysta znalazł się w strefie T1 do godziny 8:00, a biegacz w strefie T2 najpóźniej do 9:00. Wejście do strefy możliwe jest tylko z założoną opaską na rękę i chipem.



WŁÓŻ

- Piankę
- Czepek
- Okularki pływackie



WYJMIJ

- Numer startowy (opcjonalnie)
- Buty rowerowe
- Kask
- Skarpetki
- Okulary przeciwsłoneczne



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.

PRZED 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.



TRASA ROWEROWA

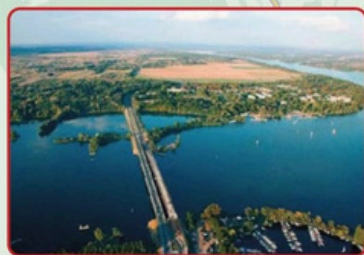
BIKE COURSE





TRASA ROWEROWA

BIKE COURSE



Jezioro Zegrzyńskie



Nieporęt



Most Marii Skłodowskiej-Curie



Zamek Królewski



Cytadela Warszawska



Kanał Żerański

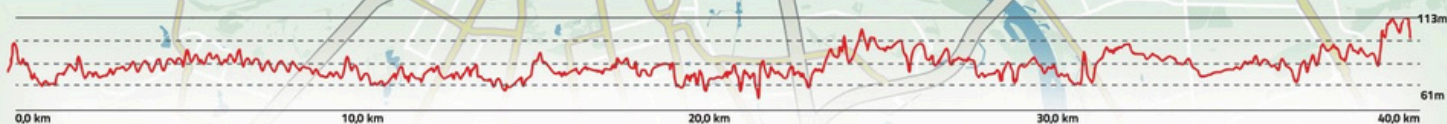
PLIK GPX - 5150 Triathlon Series

Strefa zmian / Transition zone

Strefa zmian / Transition zone



Punkt odżywiania
Aid Station



ROWER



Zasady dotyczące jazdy na rowerze

- Obowiązkowe jest przestrzeganie przepisów ruchu drogowego.
- Zabronione są tandemy, rowery z napędem na stałe (fixed-gear), rowery poziome (recumbents), owiewki (fairings) oraz wszelkie urządzenia dodatkowe stworzone wyłącznie w celu zmniejszenia oporu powietrza. Każdy nowy, nietypowy lub prototypowy sprzęt będzie podlegał ocenie legalności przez organizatora zawodów i/lub Głównego Sędziego.
- Zgodnie z punktem 5.01 (m) Regulaminu Zawodów IRONMAN, umieszczanie butelek/pojemników na płyny lub jakichkolwiek innych wkładek z przodu stroju startowego zawodnika jest zabronione.
- Doprecyzowanie zasad draftingu: zawodnicy muszą utrzymywać odległość sześciu długości roweru od innych uczestników, z wyjątkiem momentu wyprzedzania. Nieprzestrzeganie tej zasady skutkuje karą za drafting. Drafting jest zabroniony (niebieska kartka)
- Zawodnicy, którzy wyprzedzają, mogą poruszać się lewą stroną przez maksymalnie 25 sekund, ale po wyprzedzeniu muszą powrócić na prawą stronę drogi. Niezakończenie manewru wyprzedzania w ciągu 25 sekund skutkuje karą za drafting. Po wejściu w strefę draftingu zawodnik nie może się z niej wycofać (kara za drafting).



Niebieska kartka – ROWER

Niebieska kartka jest używana w przypadku naruszenia zasad draftingu:

- Pierwsze naruszenie (niebieska kartka): 2:00 minuty kary (IRONMAN 70.3) lub 1: minuta kary (5150 Triathlon Series)
- Drugie naruszenie (niebieska kartka): 2:00 minuty kary (IRONMAN 70.3) lub 1: minuta kary (5150 Triathlon Series)
- Trzecie naruszenie (niebieska kartka): dyskwalifikacja (DSQ)



Zawodnicy, którzy zostali poinformowani o naruszeniu zasad, muszą odbyć karę czasową w namiocie kar znajdującym się przed wejściem do Strefy T2.

Zawodnik musi upewnić się, że sędzia odnotował na jego numerze startowym, iż kara została odbyta.



Żółta kartka - ROWER

Zawodnik, który otrzyma tę karę na etapie rowerowym, musi zatrzymać się na 30 sekund (IRONMAN 70.3) lub 15 sekund (5150 Triathlon Series) w namiocie kar zlokalizowanym przed wejściem do Strefy T2 oraz upewnić się, że sędzia odnotował na jego numerze startowym, iż kara została odbyta.

Wszystkie zasady można znaleźć w [regulaminie IRONMAN 2025](#)

ROWER - NEUTRALIZACJA



Na krótkim odcinku trasy rowerowej IRONMAN 70.3 Warsaw obowiązuje w tym roku **strefa neutralizacji**, zlokalizowana na **21. oraz 40. kilometrze**. Odcinek ten ma długość **ok. 500 metrów** i znajduje się na wiadukcie, w miejscu przecięcia dróg wojewódzkich **629 i 631**.

Ze względu na znaczące zwężenie drogi, zdecydowaliśmy się wprowadzić tam szczególne zasady bezpieczeństwa:

 **Ograniczenie prędkości do 10 km/h**

 **Bezwzględny zakaz wyprzedzania**

 **Obowiązuje zasada non-drafting – zachowaj min. 12 metrów odstępu od zawodnika przed Tobą, podobnie jak przez cały wyścig**

Prosimy zawodników o przestrzeganie tych zasad. Neutralizacja ma na celu zapewnienie bezpieczeństwa wszystkim uczestnikom zawodów. W miejscu neutralizacji będą dodatkowe oznaczenia informacyjne oraz sędziowie.





STREFA ZMIAN T2



STREFA ZMIAN - PRZEJŚCIE Z ROWERU NA BIEG

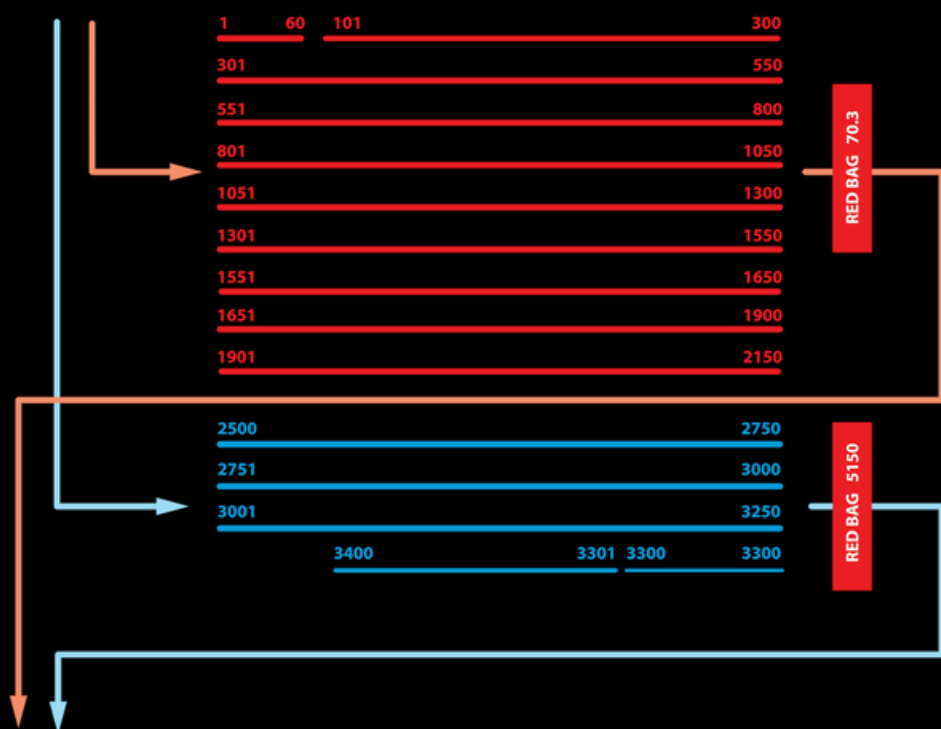
Przed belką należy zsiąść z roweru, odprowadzić go do stojaka i odłożyć. Następnie odbierz **CZERWONY WOREK**, przebierz się w strój biegowy, a cały sprzęt rowerowy (w tym kask) schowaj do worka. Buty rowerowe powinny zostać na pedałach lub włożone do worka. Po spakowaniu odwieś worek na swoje miejsce i rozpocznij bieg.

Sztafety: biegacz czeka przy stojaku, przekazanie „pałeczki” następuje przez klepięcie ręki.

Po zawodach odbierz **CZERWONY I NIEBIESKI WOREK** oraz rower, okazując numer startowy i opaskę. Rzeczy muszą być odebrane w dniu wyścigu w wyznaczonych godzinach – organizator nie odpowiada za pozostawione 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.

Dla uczestników sztafety przygotowano wyznaczone wejście do Strefy Zmian, gdzie rowerzysta i biegacz będą oczekiwać na swojego zmiennika. Prosimy, aby rowerzysta znalazł się w strefie T1 do godziny 8:00, a biegacz w strefie T2 najpóźniej do 9:00. Wejście do strefy możliwe jest tylko z założoną opaską na rękę i chipem.



T2

IRONMAN
70.3 & **WARSAW**
POLAND

WŁÓŻ

- Buty rowerowe
- Kask



WYJMIJ

- Numer startowy (jeżeli nie był założony na rower)
- Buty do biegania
- Czapka

PRZYJDŹ PO BIEGU WYGRAWEROWAĆ SWÓJ MEDAL

uwiecznij swój występ
i zapamiętaj ten mecz na zawsze!

Twoje imię i nazwisko

Umieść swoje imię
i nazwisko na medalu

Twój czas

Umieść na medalu czas
uzyskany w biegu



NOWOCZESNA
TECHNOLOGIA



WYJĄTKOWA
JAKOŚĆ



SZYBKA
REALIZACJA



NAJLEPSZA
OBSŁUGA

NUTREND®

Zadbaj o energię przez cały
wyścig. Zwiększ swoją wydajność

DZIĘKI UNIKALNEJ KOMBINACJI

żeli energetycznych, batonów
i napojów węglowodanowych
od Nutrend.

Polecane przez *Petr Vabroušek*
– ikony światowego IronMana.



Dowiedz się więcej na **WWW.NUTREND.PL**



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.

Wszystkie zasady można znaleźć w [regulaminie IRONMAN 2025](#)





TRASA BIEGOWA RUNNING COURSE

4
okrążenia
4 laps



PLIK GPX - IRONMAN 70.3



TRASA BIEGOWA RUNNING COURSE

2
okrążenia
2 laps



PLIK GPX - 5150 Triathlon Series

Dystans: 10,9 km

META



LINIA METY

Gdy zbliżasz się do linii mety, upewnij się, że numer startowy znajduje się z przodu, a strój triathlonowy jest zapięty powyżej mostka.

Pamiętaj, że musisz przekroczyć linię mety samodzielnie.

Ze względów bezpieczeństwa kibice, rodzina, dzieci i zwierzęta nie mogą przekraczać linii mety razem z Tobą

PORZEKROCZENIU LINII METY

1. Medal zostanie wręczony tuż za linią mety. Grawerowanie medalu jest dostępne w Strefie Finishera.
3. Odbierz swój worek depozytowy również w Strefie Finisher.
2. Skorzystaj z usług dostępnych w Strefie Finishera.

Niedziela, 8 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 – 20:30	Odbiór rowerów i worków z rzeczami ze strefy zmian T2 <i>IRONMAN 70.3</i>	MKS Polonia Warszawa boisko boczne

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



DEKORACJE



Niedziela, 8 czerwca

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

FIND YOUR UNIQUE AND SOUVENIR PHOTOS

 **MARATOMANIA**



①

STEP

**GO TO WEBSITE
MARATOMANIA.PL**



②

STEP

**TYPE YOUR
REGISTRATION(start)
NUMBER**



③

STEP

**ENJOY YOUR
AMAZING PHOTOS**



SLOT ALLOCATION



Niedziela, 8 czerwca

Godzina	Opis	Lokalizacja
19:45	Slot Allocation	Multimedialny Park Fontann

Sloty

To wydarzenie przyznaje sloty kwalifikacyjne na **Mistrzostwa Świata IRONMAN 70.3 2025 w Marbelli, Hiszpania**, które odbędą się 8–9 listopada 2025 r.:

- 45 miejsc dla kategorii wiekowych

Uwaga: przydział slotów może ulec zmianie i można go zweryfikować [tutaj](#).

Jeśli zakwalifikujesz się podczas IRONMAN 70.3 Warsaw 2025, będziesz uprawniony/-a do udziału wyłącznie w **Mistrzostwach Świata IRONMAN 70.3 2025 w Marbelli**. Udział w ceremonii Slot Allocation jest obowiązkowa dla wszystkich zawodników, którzy chcą odebrać swój slot. Ponieważ nie wszyscy uczestnicy chcą przyjąć kwalifikację, sloty będą proponowane kolejnym zawodnikom na podstawie oficjalnego rankingu w danej grupie wiekowej, aż do wyczerpania puli.

Obecność na ceremonii Slot Allocation jest obowiązkowa.
Sloty nie będą przyznawane po zakończeniu Slot Allocation.

Płatność: należy być gotowym/-ą do opłacenia wpisowego **wyłącznie kartą kredytową** (gotówka i чеки nie są akceptowane)

Kwota: 771,79 € (EUR) – zawiera wszystkie opłaty i podatki.

Na ceremonię należy przynieść ważny dokument tożsamości ze zdjęciem oraz kartę kredytową.

To Ty jesteś odpowiedzialny/-a za zapewnienie sobie wszystkich niezbędnych dokumentów oraz wiz potrzebnych do podróży na Mistrzostwa Świata IRONMAN. Przed przyjęciem slotu upewnij się, że spełniasz wymagania podróży.

Zasady

Aby przyjąć slot na **Mistrzostwa Świata IRONMAN 70.3 2025**, zakwalifikowani zawodnicy muszą osobiście odebrać slot podczas ceremonii

Profil IRONMAN

Aby zapewnić sprawny przebieg rejestracji na Mistrzostwa Świata IRONMAN 70.3, upewnij się, że masz aktywny profil IRONMAN i znasz swoje dane logowania.

[PROFIL IRONMAN](#)

SLOT ALLOCATION



Jak działa przydział miejsc w kategoriach wiekowych?

Kategoria wiekowa odnosi się do grupy zawodników sklasyfikowanych według płci oraz przedziału wiekowego. Przykładowo, „Mężczyźni 25–29” to jedna kategoria wiekowa, natomiast „Kobiety 25–29” to inna. Kategoria wiekowa jest określana na podstawie wieku zawodnika na dzień 31 grudnia roku, w którym odbywają się zawody. Na przykład, mężczyzna, który kończy 25 lat w 2025 roku, zostanie zaklasyfikowany do kategorii M25–29 we wszystkich zawodach w roku 2025

Proces przydziału miejsc (slotów) odbywa się osobno dla każdej płci i obejmuje następujące etapy:

Przed zawodami

Każdej kategorii wiekowej z zarejestrowanymi uczestnikami przypisuje się wstępnie jedno miejsce (tzw. „wstępnie przydzielony slot”). Pozostałe dostępne miejsca (tzw. „proporcjonalnie przydzielane sloty”) nie są rozdzielane przed dniem zawodów.

W dniu zawodów

W przypadku braku startujących zawodników w danej kategorii wiekowej, wstępnie przydzielony slot tej kategorii zostaje usunięty i dodany do puli proporcjonalnie przydzielanych slotów.

Proporcjonalnie przydzielane sloty są rozdzielane pomiędzy wszystkie kategorie wiekowe na podstawie liczby startujących zawodników. Im większa liczba startujących w danej kategorii, tym większa liczba przyznanych slotów.

Po zawodach

Przed ceremonią:

W przypadku braku zawodników kończących zawody w danej kategorii wiekowej (przy jednoczesnym udziale startujących), wstępnie przydzielony slot zostaje przydzielony ponownie – w obrębie tej samej płci – do kategorii o najwyższym stosunku liczby startujących do liczby przyznanych slotów.

Podczas ceremonii:

Jeśli slot przypisany do danej kategorii wiekowej pozostaje nieprzyjęty po zakończeniu Roll Down, zostaje on ponownie przydzielony – w obrębie tej samej płci – do kategorii z najwyższym stosunkiem liczby startujących do liczby przydzielonych slotów.

Informacje dodatkowe

Jedynie zawodnicy startujący w kategoriach wiekowych są uprawnieni do otrzymania miejsc kwalifikacyjnych na Mistrzostwa Świata w kategoriach wiekowych. Zawodnicy posiadający aktualny status profesjonalny lub elitarny – zgodnie z przynależnością do narodowej federacji triathlonowej zrzeszonej w World Triathlon, programem Pro Membership WTC, bądź z udziałem w zawodach międzynarodowych jako zawodnik elity w danym roku – nie kwalifikują się do uzyskania slotów w kategoriach wiekowych. Status zawodnika nie może być profesjonalny lub elitarny ani w dniu zawodów kwalifikacyjnych, ani w dniu zawodów mistrzowskich, do których uzyskano kwalifikację.

Wszelkie zmiany statusu zawodnika przed udziałem w wydarzeniu lub w kwalifikowanych Mistrzostwach Świata muszą zostać niezwłocznie zgłoszone do WTC. Brak takiego zgłoszenia może skutkować dyskwalifikacją oraz nałożeniem sankcji przez organizatora



Transformacja ekologiczna to nasz cel

Odnawiamy zasoby świata  **VEOLIA**

www.veolia.pl

OGÓLNE ZASADY, NARUSZENIA I KARY



Zawody IRONMAN 70.3 Warsaw oraz 5150 Warsaw będą rozgrywane zgodnie z zasadami określonymi w Regulaminie IRONMAN 2025 oraz regulaminie zawodów. Pełna treść regulaminu dostępna jest na stronie: <http://www.ironman.com/rules-and-regulations> oraz na stronie <http://ironmanwarsaw.com>

Należy poinformować rodzinę, znajomych, trenerów i kibiców, że nie mogą towarzyszyć zawodnikowi w trakcie wyścigu, ani udzielać mu żadnej pomocy zewnętrznej. Naruszenie tej zasady skutkuje nałożeniem kary.

Ze względów bezpieczeństwa każdy zawodnik, który rezygnuje z udziału w zawodach na dowolnym etapie (zwłaszcza przed, w trakcie lub po etapie pływackim), ma obowiązek niezwłocznie poinformować o tym oficjalnego przedstawiciela zawodów.

Zawodnicy są zobowiązani do przestrzegania poleceń i instrukcji wszystkich sędziów, oraz przedstawicieli organizatora. Wyłącznie sędziowie mają prawo do dyskwalifikacji zawodnika. Ratownicy i personel medyczny mają ostateczne prawo do wycofania zawodnika z wyścigu, jeżeli uznają, że dalszy udział grozi poważnym urazem lub śmiercią.

Oszustwo, kradzież, nieodpowiednie zachowanie wobec wolontariuszy lub inne przejawy niesportowego zachowania są podstawą do natychmiastowej dyskwalifikacji, a także mogą skutkować zawieszeniem w udziale we wszystkich przyszłych zawodach IRONMAN.

OPIEKA MEDYCZNA

Na trasie zawodów zapewniona będzie pomoc i infrastruktura medyczna. W strefie mety personel medyczny będzie gotowy do udzielenia pomocy zawodnikom po ukończeniu wyścigu.

Udział w zawodach IRONMAN może poważnie obciążyć organizm. Odpowiednie nawodnienie przed startem i w jego trakcie ma kluczowe znaczenie dla zdrowia i osiągnięcia dobrego wyniku.

Udział w zawodach odbywa się na własne ryzyko, a organizatorzy nie ponoszą odpowiedzialności za ewentualne obrażenia, szkody – a w skrajnych przypadkach – zgon, który może wystąpić w trakcie rywalizacji.

Z uwagi na charakter zawodów jako długodystansowego wyścigu wytrzymałościowego, zaleca się start jedynie zawodnikom dobrze przygotowanym, w pełni zdrowym i bez problemów zdrowotnych, zwłaszcza dotyczących kluczowych organów. W przypadku wcześniejszych problemów z arytmia serca zdecydowanie zaleca się konsultację z lekarzem specjalistą przed zawodami.

ANTYDOPING

Warunkiem udziału w zawodach IRONMAN oraz IRONMAN 70.3 jest zaakceptowanie i przestrzeganie Zasad Antydopingowych IRONMAN.

Zgodnie z tymi zasadami, wszyscy zarejestrowani zawodnicy mogą być poddani kontrolom antydopingowym zarówno podczas zawodów, jak i poza nimi. Zaleca się wcześniejsze zapoznanie się z obowiązującymi przepisami, w tym m.in. regulacjami Światowej Agencji Antydopingowej (WADA) dotyczącymi substancji zabronionych oraz wyjątków terapeutycznych (TUE).

W przypadku jakichkolwiek wątpliwości, zawodnicy są zachęceni do zadawania pytań i konsultacji z wykwalifikowanymi pracownikami służby zdrowia.

OGÓLNE ZASADY, NARUSZENIA I KARY



PODSUMOWANIE ZASAD RYWALIZACJI	KARY	KARTKA
Publiczna nagość lub nieprzystojne odsłonięcie ciała	DSQ	
Zaśmiecanie poza wyznaczonymi strefami	Kara czasowa, jeśli przewinienie zostanie niezwłocznie skorygowane; DSQ, jeśli nie zostanie skorygowane	
Niesportowe zachowanie	DSQ oraz możliwe zawieszenie	
Nieprzestrzeganie wyznaczonej trasy	DSQ	
Brak koszulki lub topu sportowego podczas jazdy na rowerze lub biegu	Kara 30 sekund lub 15 sekund (w zależności od dystansu) w namiocie karnym (rower) lub przy sędzim (bieganie), jeśli zostanie naprawione; DSQ, jeśli nie zostanie naprawione	
Przyjmowanie pomocy od innych osób niż sędziowie, przedstawiciele zawodów lub inni uczestnicy (zgodnie z regulaminem)	Jeśli sytuację można naprawić – kara 30 sekund lub 15 sekund (w zależności od dystansu) w namiocie karnym (rower) lub przy sędzi (bieganie); w przeciwnym razie – DSQ	
Przekazanie innej osobie całego roweru, ramy, kół, kasku, butów kolarskich/biegowych lub innego sprzętu, co uniemożliwi dalszy udział darczyńcy w zawodach	DSQ obu zawodników	
Oszustwo – start pod nie swoim imieniem, nazwiskiem lub wiekiem, składanie fałszywych oświadczeń lub podawanie nieprawdziwych informacji	DSQ oraz możliwe zawieszenie	
Nie zatrzymanie się w najbliższym namiocie karnym po otrzymaniu takiego polecenia	DSQ	
Korzystanie z urządzeń komunikacyjnych (np. radiotelefony, telefony komórkowe, smartwatche, inteligentne kaski) w sposób rozpraszający	DSQ	
Korzystanie z jakiegokolwiek urządzenia rozpraszającego uwagę (np. odbieranie/wykonywanie połączeń, SMS-y, media społecznościowe, robienie zdjęć, używanie urządzeń jako komputerów rowerowych)	DSQ	

DOBRZE 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 pojawią się w dniu wyścigu



POBIERZ APLIKACJĘ

NIGHT RUN WARSAW



W piątek, 6 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, 6 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

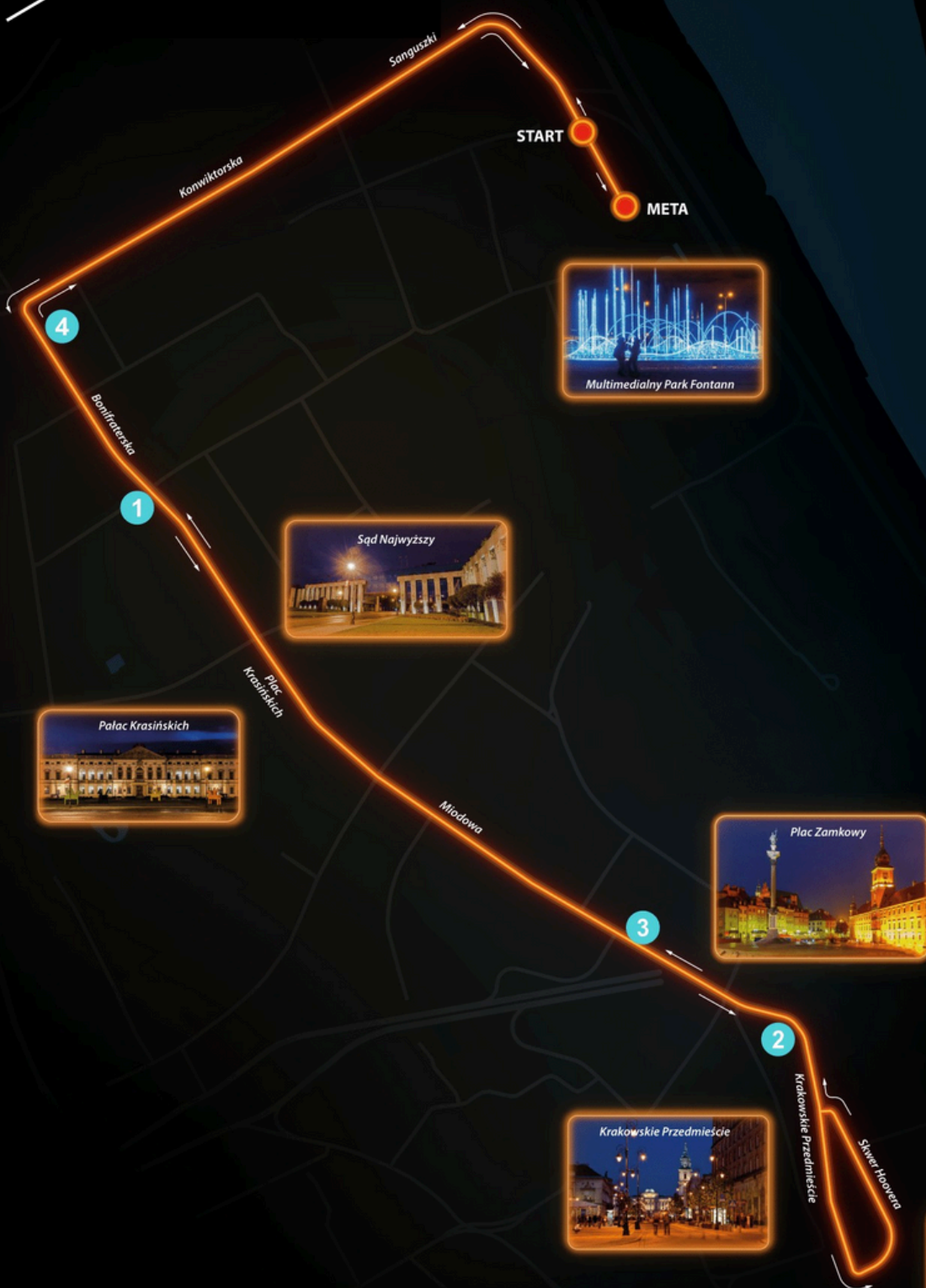
Aby odebrać pakiet startowy pokaż wydrukowany bilet QR lub wyświetl go na swoim telefonie oraz przygotuj dowód osobisty lub paszport. Kod QR można pobrać z portalu SlotMarket, po zalogowaniu się na swoje konto w zakładce "Historia Zgłoszeń".

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 najmłodsi 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, 6 czerwca

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

Sobota, 7 czerwca

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



PHO3NIX IRONKIDS WARSAW



Biuro Zawodów
Race Office

Start/Meta
Finish Line

Wybrzeże Gdańskie

Park
Fontann

ul. Rybaki

Rocznik Age Category	Petle Loops	Dystans Distance	Godzina Time
2022–2021	1	ok. 350m	12:00
2020–2019	1	ok. 350m	12:20
2018–2017	2	ok. 700m	12:40
2016–2015	2	ok. 700m	13:00
2014–2013	3	ok. 1000m	13:20
2012–2010	5	ok. 1700m	13:40

KLASYFIKACJA DO DANEJ KATEGORII WIEKOWEJ
ODBYWA SIĘ NA PODSTAWIE ROKU URODZENIA.

GOOD LUCK!

POWODZENIA!



PARTNER STRATEGICZNY



Warszawa

Mazowsze.
serce Polski

SPONSOR OFICJALNY

citi handlowy

VEOLIA

SPONSORZY

enterprise
rent-a-car

NUTREND®

 **PHOENIX**

sportano.pl

PARTNERZY

CISOWIANKA®

HYDREX

**MEDICAL
SPORT**

SHIMANO

THE WESTIN
WARSAW

PATRONI MEDIALNI

AT

 **Trójka**
POLSKIE RADIO

WP
SportoweFakty