



# INFORMATOR ZAWODNIKA



**7 czerwca 2026**

SPONSOR  
TYTULARNY



PARTNERZY  
STRATEGICZNI



Mazowsze

citi handlowy

Witt

SPONSORZY

enterprise

sportano.pl

GEMETICA

PHOENIX

PARTNERZY

CISOWIANKA

CZARNIECKI

wesper

ZIGERS

HYDREX

MEDICAL SPORT

SHIMANO

Cieszyn

PARTNERZY  
MEDIALNI



Tytuł

PARTNER  
SPOŁECZNY



# ROK 2025



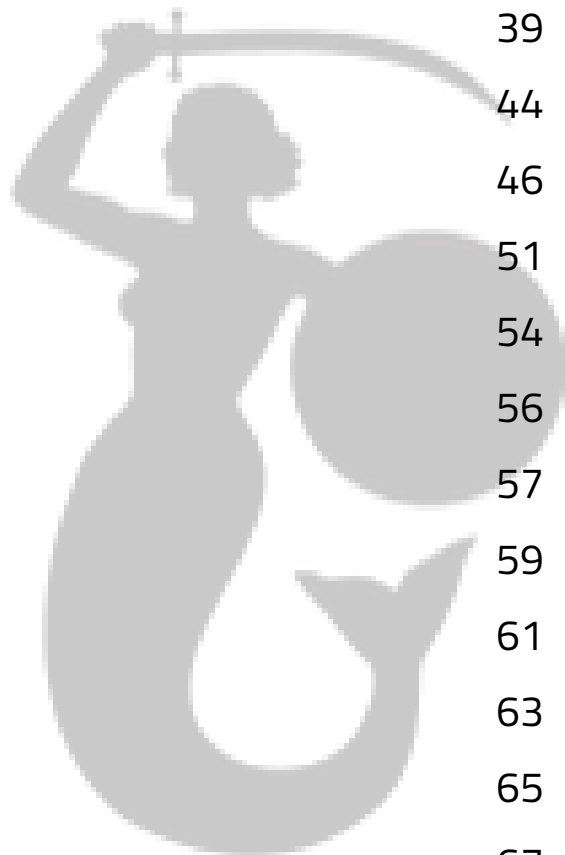
Przeżyj jeszcze raz lub poczuj dreszczyk emocji i energię dnia wyścigu — obejrzyj film z najważniejszymi momentami z 2025 roku i przygotuj się na to, co nadchodzi!



# SPIS TREŚCI



<u>Powitanie</u>	4
<u>Informacje od sędziego głównego</u>	12
<u>Informacje medyczne</u>	14
<u>Najważniejsze atrakcje</u>	15
<u>Miasteczko eventowe</u>	17
<u>Transport</u>	18
<u>Program</u>	19
<u>IRONMAN Expo</u>	22
<u>Biuro Zawodów</u>	26
<u>Pakiet startowy</u>	27
<u>Worki (Strefa Zmian, Depozyt)</u>	29
<u>Wprowadzanie roweru</u>	31
<u>Race day</u>	34
<u>PŁYWANIE</u>	39
<u>Strefa zmian (T1)</u>	44
<u>ROWER</u>	46
<u>Strefa zmian (T2)</u>	51
<u>BIEG</u>	54
<u>Meta</u>	56
<u>Dekoracje</u>	57
<u>Slot Allocation</u>	59
<u>Ogólne zasady, naruszenia, kary</u>	61
<u>Dobrze Wiedzieć</u>	63
<u>Night Run Warsaw</u>	65
<u>Pho3nix IRONKIDS Warsaw</u>	67



# POWITANIE



Triathlon jest dla nas szczególną dyscypliną sportu, której rozwój w Polsce wspieramy już od ponad dziesięciu lat. Enea IRONMAN 70.3 Warsaw przyciąga setki zawodników z całego świata oraz kibiców, którzy gorąco dopingują uczestników w walce o jak najlepsze wyniki.

Wsparcie zawodów Enea IRONMAN 70.3 Warsaw to element działań Grupy Enea, które mają na celu promowanie aktywności sportowej, także wśród dzieci i młodzieży. Dlatego niezmiernie cieszy nas, że organizatorzy przygotowali również zawody dla dzieci. Zależy nam bowiem na tym, by najmłodszy mieli szansę rozwijać swoje sportowe talenty i pokochać sport już od najmłodszych lat. Bardzo cieszy nas rosnąca popularność triathlonu oraz to, że w zawodach wspieranych przez Eneę startują także jej pracownicy.

Weekend z Enea IRONMAN 70.3 Warsaw to atrakcyjnie spędzony czas nie tylko przez uczestników zawodów, ale także przez kibiców, i dla jednych i drugich przygotowaliśmy moc atrakcji w Strefie Rodzinnej i Strefie Expo.

Już dziś życzymy wszystkim zawodnikom radości z uczestnictwa w zawodach i osiągnięcia najlepszych wyników, a kibicom wyjątkowej zabawy i energii do dopingowania!



**GRZEGORZ KINELSKI**

prezes Enei





Wariant 2031 i 2036

1% obniżki  
w każdym  
kolejnym roku

od ceny energii netto z Oferty na 2026 rok



Wybieram  
EKO Ofertę Biznes

Czas na ofertę, dzięki której Twoja firma  
będzie wspierać wytwarzanie energii z odnawialnych źródeł!



Cena energii uzależniona  
od wybranego wariantu\*



Certyfikat TÜV SÜD Polska  
potwierdzający umorzenie  
gwarancji pochodzenia przez Eneę



Oferta zawiera miesięczną  
opłatę handlową

\* Oferta jest dostępna w trzech wariantach cenowych: Wariant 2029 (stała cena w okresie obowiązywania umowy), Wariant 2031 albo Wariant 2036 (w tych Wariantach od 01.01.2027 r. ceny netto są obniżane w każdym kolejnym roku o 1% względem ceny energii netto z Cennika Oferty na 2026 rok). Cena energii dla odbiorców z grup taryfowych A, B, C, R **nie obejmuje opłat za usługę dystrybucji energii**, które wynikają z taryfy właściwego Operatora Systemu Dystrybucyjnego (OSD). Enea ma prawo zmienić ceny energii lub stawki opłat wskazane w Cenniku w przypadku (1) zmiany stawki podatku VAT, (2) zmiany stawki podatku akcyzowego lub (3) wejścia w życie przepisów prawa albo decyzji organów administracji publicznej, które ustanowią nowe obowiązki, opłaty, należności publicznoprawne lub obciążenia, które nie istniały w dniu zawarcia Umowy - poprzez dostosowanie cen określonych w Cenniku do nowych stawek podatku, obowiązków, opłat, należności czy obciążeń.

WAŻNE! Szczegóły dotyczące cen energii, zasad obniżania ceny w Wariantcie 2031 oraz Wariantcie 2036, miesięcznej opłaty handlowej, zobowiązania Enei do nabywania gwarancji pochodzenia oraz warunków korzystania z EKO Oferty Biznes znajdziesz w Regulaminie Oferty i Cennikach, dostępnych w Biurach Obsługi Klienta Enei oraz na stronie [enea.pl/eko-oferta-biznes](http://enea.pl/eko-oferta-biznes). Gwarancje pochodzenia to dokumenty, które potwierdzają, że określona ilość energii została wyprodukowana z odnawialnych źródeł, takich jak wiatr, słońce czy woda i wprowadzona do sieci elektroenergetycznej. Enea w ramach wspierania wytwarzania energii z odnawialnych źródeł przez Klienta zobowiązuje się do nabycia gwarancji pochodzenia dla ilości energii uwzględniających energię pobraną przez Klienta w danym roku. Zakup dokonywany będzie zbiorczo dla ilości energii zakupionej przez Klientów, którzy skorzystali z Oferty. Nabywcą gwarancji pochodzenia jest Enea, a nie Klient. Certyfikat Towarowej Giełdy Energii poświadczający, że określona w nim ilość energii wprowadzonej do sieci została wytworzona w instalacji odnawialnego źródła energii, jest wydawany dla Enei. Umorzenie gwarancji pochodzenia energii przez Eneę uwzględniających ilości energii pobranej przez Klienta w ramach Oferty w danym roku, zostanie potwierdzone certyfikatem wydanym przez TÜV SÜD Polska sp. z o.o. na podstawie informacji otrzymanych od Enei.

infolinia: 611 111 111

[enea.pl/eko-oferta-biznes](http://enea.pl/eko-oferta-biznes)

# POWITANIE



Szanowni Państwo,

z ogromną radością witamy zawody IRONMAN w Warszawie. To dla naszego miasta wielki zaszczyt gościć tak prestiżowe wydarzenie oraz wybitnych zawodników z całego świata, którzy swoją determinacją i pasją inspirują kolejne pokolenia.

Warszawa to miasto aktywne i otwarte na sport. Każdego dnia tysiące mieszkańców korzystają z naszej rozbudowanej infrastruktury - ścieżek biegowych nad Wisłą, tras rowerowych czy nowoczesnych obiektów sportowych. Organizujemy liczne wydarzenia - od biegów ulicznych po międzynarodowe zawody - które na stałe wpisały się w sportowy kalendarz Europy.

Ironman doskonale oddaje charakter Stolicy - łączy wytrzymałość, konsekwencję i odwagę, czyli wartości bliskie również Warszawiankom i Warszawiakom. Jesteśmy dumni, że możemy wspierać wydarzenie tej rangi i tworzyć przestrzeń do rywalizacji na najwyższym poziomie.

Wierzę, że zarówno zawodnicy, jak i kibice poczują wyjątkową energię Warszawy - miasta, które łączy historię z nowoczesnością i nieustannie rozwija się między innymi przez sport.

Wszystkim uczestnikom życzę powodzenia, niezapomnianych emocji oraz satysfakcji z przekraczania własnych granic. Niech wygra najlepszy!



**RAFAŁ TRZASKOWSKI**

Prezydent m.st. Warszawy



Warszawa

# WARSZAWA



Warszawa

STOLICA  
WOLNEGO  
CZASU

# POWITANIE



Szanowni Państwo,

sport odgrywa niezwykle ważną rolę w życiu społecznym – buduje wspólnotę, uczy wytrwałości, współpracy i odpowiedzialności, a jednocześnie inspiruje do przekraczania własnych granic. Dlatego Uniwersytet Warszawski z dumą uczestniczy w Enea IRONMAN 70.3 Warsaw, będąc partnerem społecznym przedsięwzięcia.

Szczególnie cieszy nas, że trasa tegorocznego biegu poprowadzi zawodników przez zabytkowy kampus Uniwersytetu Warszawskiego – miejsce, w którym od ponad 200 lat spotykają się tradycja, wiedza i ambitne dążenie do rozwoju. Obecność uczestników Enea IRONMAN 70.3 Warsaw w sercu naszej uczelni symbolicznie łączy światy nauki i sportu, oparte na podobnych wartościach: konsekwencji, determinacji, pasji oraz odwadze do podejmowania wyzwań.

Jako rektor Uniwersytetu Warszawskiego i prezes Akademickiego Związku Sportowego szczególnie doceniam inicjatywę promującą aktywność fizyczną oraz zdrowy styl życia.

Wszystkim Zawodniczkom i Zawodnikom życzę powodzenia, satysfakcji z podjętego wysiłku oraz niezapomnianych emocji związanych z rywalizacją w Warszawie.



**PROF. ALOJZY Z. NOWAK**  
rektor Uniwersytetu Warszawskiego



UNIWERSYTET  
WARSZAWSKI



# **BIEGNIEMY PRZEZ KAMPUS UNIwersYTETU WARSZAWSKIEGO**



UNIwersYTET  
WARSZAWSKI



# POWITANIE



Drodzy Triathloniści!

Warszawa ponownie wita Was z otwartymi ramionami! To miasto, które nigdy nie zwalnia tempa, a jego niezwykła energia i bogata historia idealnie współgrają z duchem triathlonu. Niezależnie od tego, czy debiutujecie na tutejszej trasie, czy wracacie do nas, by pobić swój życiowy rekord – cały nasz zespół czuje ogromną dumę i zaszczyt, że to właśnie tutaj postanowiliście podjąć swoje kolejne sportowe wyzwanie.

Enea IRONMAN 70.3 Warsaw to największe zawody na tym dystansie w Polsce pod względem liczby uczestników! Na liście startowej znajduje się aż 2500 zawodników. Będzie to również największa impreza IRONMAN 70.3 w historii Polski! Gościmy zawodników z 77 krajów, a obcokrajowcy stanowią prawie 65% całej listy startowej. To niesamowite, międzynarodowe święto sportu, które tworzycie właśnie Wy.

Wasze zaufanie przerosło nasze najśmielsze oczekiwania – wszystkie pakiety startowe rozeszły się na wiele tygodni przed zawodami. Taki rekord frekwencji to dla nas potężny zastrzyk motywacji. Obiecujemy, że damy z siebie 110% – zarówno w Warszawie, jak i podczas kolejnych tegorocznych zawodów z serii IRONMAN Poland w Gdyni, Krakowie oraz Poznaniu.

W tym roku postanowiliśmy połączyć sportowe emocje na najwyższym światowym poziomie z tym, co najpiękniejsze w naszym kraju. Dlatego też tegoroczna edycja upłynie pod znakiem promocji polskich regionów i rodzimego folkloru. Chcemy, abyście wywieźli z Warszawy unikalne wspomnienia, dlatego tradycyjne, polskie motywy regionalne wpleliśmy w cały branding imprezy oraz w projekt pamiątkowego medalu, który z dumą odbierzecie na mecie. Dodatkowo, abyście mogli w pełni zregenerować siły i poznać lokalne smaki, w strefie finishera będziemy serwować najlepsze dania naszej kuchni regionalnej.

Szykujcie się na weekend pełen adrenaliny, przełamywania własnych barier, ale też wielkiej integracji. Zaczynamy mocnym akcentem już w piątkowy wieczór: o godzinie 23:00 wystartuje nocny bieg Night Run Warsaw. Sobota to tradycyjnie czas eksplozji dziecięcej energii podczas zawodów Pho3nix IRONKIDS Warsaw, a niedziela będzie wielką, wyczekiwaną kulminacją naszych wspólnych starań.

Realizacja tak ogromnego przedsięwzięcia nie byłaby możliwa bez wsparcia rzeszy ludzi o wielkich sercach. Ogromne podziękowania kierujemy do niezastąpionych wolontariuszy, służb zabezpieczających, medyków i ratowników wodnych, którzy dbają o Wasz komfort i bezpieczeństwo. Dziękujemy naszym partnerom strategicznym – Miastu Stołecznemu Warszawa oraz Samorządowi Województwa Mazowieckiego, a także Gminie Nieporęt, bez której gościnności, organizacja tych zawodów byłaby niemożliwa. Specjalne podziękowania kierujemy do naszych Sponsorów i Partnerów, na czele z Eneą, jako naszym sponsorem tytularnym. Dzięki Wam wszystkim możemy dumnie pokazywać światu to, co u nas najlepsze.

Zanim jednak staniecie na starcie i ruszycie po spełnienie swoich sportowych marzeń, prosimy Was o jedno: przeczytajcie uważnie tegoroczny Informator Zawodnika. Znajdziecie tam wszystkie kluczowe szczegóły organizacyjne, które pozwolą Wam podejść do startu ze spokojną głową.

Życzymy Wam bezpiecznej rywalizacji, niesionej głośnym dopingiem kibiców, oraz czystej radości na każdym kilometrze trasy. Do zobaczenia na mecie Enea IRONMAN 70.3 Warsaw!



**MICHAŁ DRELICH**

Dyrektor

## NAJWAŻNIEJSZE IMPREZY SPORTOWE

NA JEDNEJ PLATFORMIE ONLINE



**INDYWIDUALNE KONTO**  
historia startów i wyników



**SZYBKA REJESTRACJA**  
na wiele eventów



**INNOWACYJNE USŁUGI**  
z poziomu formularza



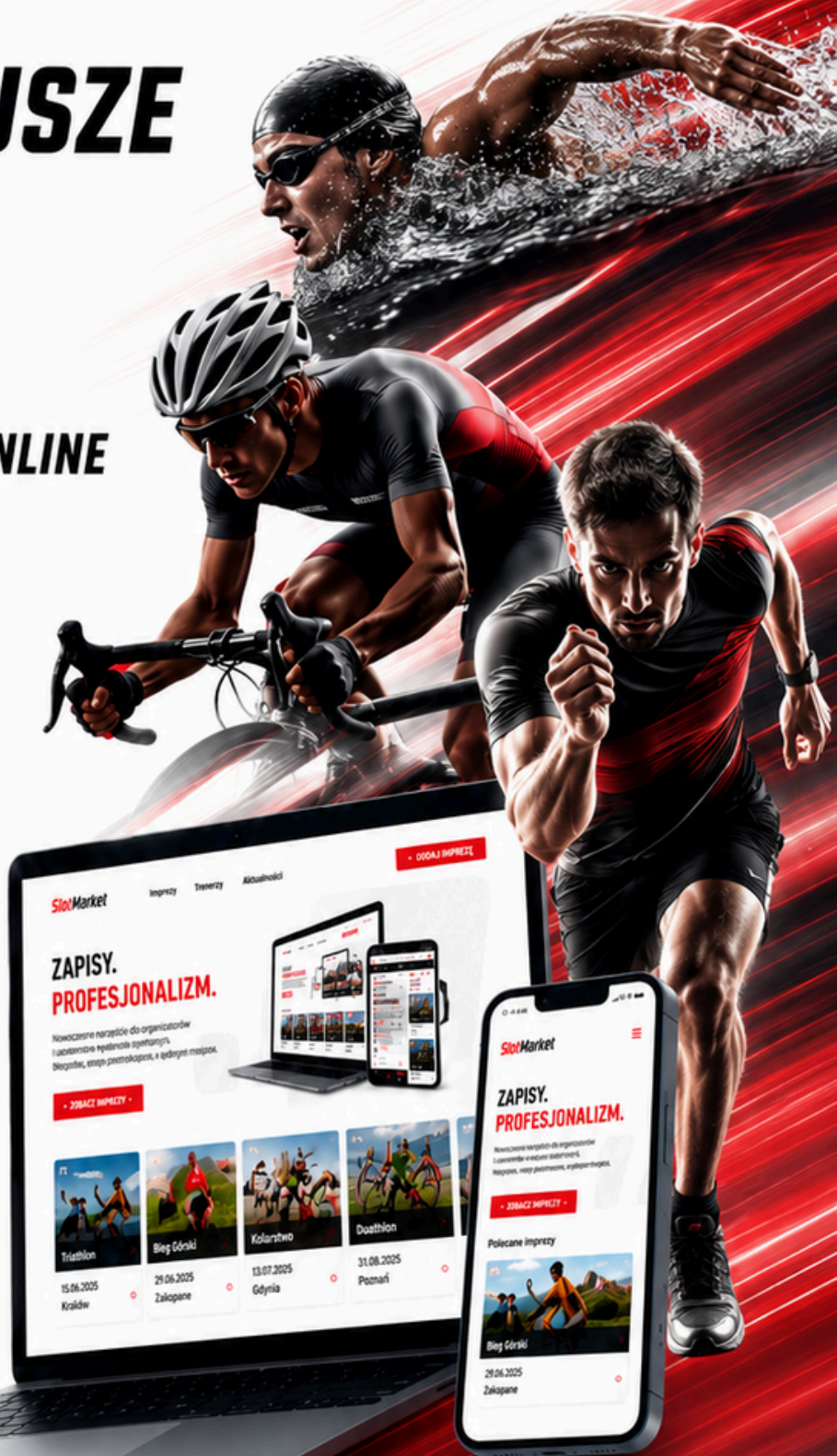
**PŁATNOŚCI ONLINE**  
bezpiecznie i wygodnie



**OCENA EVENTU**  
Twoja opinia ma znaczenie



**ZNAJDŹ TRENERA**  
wyszukiwarka trenerów  
w sportach wytrzymałościowych



**ZARZĄDZAJ  
REJESTRUJ  
KORZYSTAJ**



BEZPIECZNIE



SZYBKO



WYGODNIE



WEJDŹ NA




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

# INFORMACJE OD SĘDZIEGO



**Maciej Jakubowski**  
Enea IRONMAN 70.3 Warsaw  
Sędzia główny zawodów

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

	<p style="text-align: center;"><b>NIEBIESKA KARTKA</b></p> <p><b>Pierwsza niebieska karta</b> - 2:00 minuty kary <b>Druga niebieska karta</b> - 2:00 minut kary <b>Trzecia niebieska karta</b> - Dyskwalifikacja DSQ</p> <p>Karę należy odbyć w specjalnym namiocie <i>np. drafting lub umyślnie zaśmiecanie</i></p>
	<p style="text-align: center;"><b>ŻÓŁTA KARTKA</b></p> <p>Kara czasowa 30 sekund do odbycia w namiocie kar (rower) lub obok sędziego (bieg) <i>np. blokowanie innego zawodnika</i></p>
	<p style="text-align: center;"><b>CZERWONA KARTKA</b></p> <p>Dyskwalifikacja (DSQ) <i>np. nieprzepisowy materiał lub sprzęt</i></p>

**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 wyjściu ze strefy zmian T2.**

### ŻÓŁTA KARTKA

Przewinienia karane żółtą kartką, czyli karą „stop and go”, wymagają zatrzymania się zawodnika na 30 sekund w namiocie kar na trasie kolarskiej lub zatrzymania się na 30 sekund przy sędzim na trasie biegowej. Zasady IRONMAN Competition Rules nadal pozwalają na dyskwalifikację zawodnika za powtarzające się naruszenia regulaminu, jeśli otrzyma zbyt wiele żółtych kartek.

### CZERWONA KARTKA

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

Triathlon jest dyscypliną indywidualną, dlatego każdy zawodnik odpowiada za znajomość zasad i unikanie kar. Decyzja sędziego dotycząca naruszeń związanych z pozycją na trasie jest ostateczna. Nie przysługuje od niej protest ani odwołanie. Protesty zawodników ukaranych za decyzje sędziowskie wynikające z oceny sytuacji lub za karę, która została już odbyta, nie będą rozpatrywane.

Prosimy o traktowanie **innych zawodników, wolontariuszy oraz sędziów z uprzejmością i szacunkiem**. Brak takiego zachowania jest uznawany za niesportowe zachowanie i może skutkować dyskwalifikacją.

Wszystkie zasady znajdują się w regulaminie IRONMAN 2026, a szczegółowe informacje dotyczące tych zawodów w niniejszym informatorze zawodnika. **Prosimy pamiętać, że zasady IRONMAN Competition Rules będą ściśle egzekwowane.**

[IRONMAN COMPETITION RULES 2026](#)

[REGULAMIN ENEA IRONMAN 70.3 WARSAW](#)

[REGULAMIN SZTAFETY ENEA IRONMAN 70.3 WARSAW](#)

## PROCEDURA INFORMOWANIA O KARACH NIEBIESKĄ KARTKĄ SĘDZIA ZAWODÓW:

- Wywoła Twój numer startowy i poinformuje Cię, że otrzymałeś niebieską kartkę za drafting lub celowe śmiecenie albo żółtą kartkę za inne przewinienie.
- Sędzia pokaże kartkę w odpowiednim kolorze.
- Wyda polecenie zgłoszenia się do **namiotu kar**.

W przypadku protestu, główny sędzia zawodów będzie dostępny w namiocie pomiaru czasu obok mety w dniu zawodów w godzinach 13:00 - 17:30. Protesty złożone po tych godzinach nie będą rozpatrywane.

## AKTUALIZACJE PRZEPISÓW NA SEZON 2026

Każdy zawodnik ma obowiązek przeczytać i zrozumieć przepisy IRONMAN w całości. Poniżej znajdują się jednak najważniejsze zmiany na sezon 2026.

### ARTYKUŁ III. KARY

#### Sekcja 3.03 DYSKWALIFIKACJA

- **3.03 (b)** - Zawodnicy poinformowani o **czerwonej kartce** lub **dyskwalifikacji** mogą ukończyć zawody, chyba że sędzia zawodów wyda inną decyzję.

#### Sekcja 3.04 ZAWIESZENIE

- **3.04 (a)** - Zawieszenie może zostać nałożone za działania **niezgodne z prawem**, działania oszukańcze lub określone naruszenia regulaminu, w tym między innymi za nielegalne przekazanie pakietu startowego, powtarzające się naruszenia regulaminu, celowe skrócenie trasy, kradzież, niebezpieczne zachowanie lub niesportowe zachowanie.

### ARTYKUŁ IV. ZASADY NA ETAPIE PŁYWACKIM

#### Sekcja 4.01 ZASADY OGÓLNE

- **4.01 (i)** - Ze względów religijnych lub w przypadku zatwierdzonych wskazań medycznych zawodnicy mogą mieć całkowicie zakryte ciało, z wyjątkiem twarzy, dłoni i stóp, pod warunkiem że materiał jest zgodny z Sekcją 4.03(a). **Zawodnicy, których to dotyczy, muszą skontaktować się z sędzią głównym danych zawodów na miejscu, aby uzyskać zgodę przed dniem zawodów.**

### ARTYKUŁ V. ZASADY NA ETAPIE KOLARSKIM - Sekcja 5.01 ZASADY OGÓLNE

#### ARTYKUŁ VI. ZASADY NA ETAPIE BIEGOWYM - Sekcja 6.01 ZASADY OGÓLNE

- **5.01 (i) oraz 6.01 (e)** - Stroje z zamkiem z przodu mogą być rozpięte na dowolną długość, pod warunkiem że (i) zamek pozostaje cały czas połączony na dole stroju oraz (ii) górna część stroju przez cały czas zakrywa ramiona; (**ostrzeżenie i nakaz poprawy**, kara czasowa 30 lub 60 sekund, zależnie od sytuacji, jeśli nie zostanie to niezwłocznie poprawione).

### ARTYKUŁ V. ZASADY NA ETAPIE KOLARSKIM

#### Sekcja 5.02 SPRZĘT

- **5.02 (a)** - Tylne koło może mieć konstrukcję szprychową lub pełną, czyli koło dyskowe. Osłony kół są dozwolone wyłącznie na tylnym kole. Ze względów bezpieczeństwa pełne tylne koła, czyli koła dyskowe, są zabronione podczas **wybranych zawodów**, w tym podczas IRONMAN World Championship Kona; (DSQ). **Zawodnicy powinni sprawdzić w informatorze zawodnika dla danych zawodów, jakie ograniczenia dotyczą kół.**
- **5.02 (d)** - Elementy przymocowane do górnej rury ramy
  - (i) Zasadniczo górna rura ramy to część ramy roweru biegnąca od osi sterów do rury podsiodłowej. Wszystkie elementy przymocowane do górnej rury ramy:
    - a. mogą być przymocowane w dowolnym miejscu na całej długości górnej rury ramy i mogą wykorzystywać całą jej długość;
    - b. nie mogą przekraczać maksymalnej wysokości 10 cm, mierzonej od górnej krawędzi górnej rury ramy; (DSQ) oraz
    - c. nie mogą być przymocowane do steru roweru ani ich zakrywać; (DSQ).
  - (ii) Żadna część ciała nie może opierać się na przedmiotach przymocowanych do górnej rury ramy (DSQ).

### ARTYKUŁ V. ZASADY NA ETAPIE KOLARSKIM - Sekcja 5.02 SPRZĘT

#### ARTYKUŁ VI. ZASADY NA ETAPIE BIEGOWYM - Sekcja 6.02 NIEDOZWOLONY SPRZĘT

- **5.02 (e) oraz 6.02 (b)** - Zestawy słuchawkowe, słuchawki oraz okulary z funkcją audio, **w tym okulary AI**, są zabronione podczas etapu biegowego. Naruszenie tej zasady skutkuje karą czasową 30 lub 60 sekund, zależnie od sytuacji, a w przypadku braku niezwłocznego zastosowania się do polecenia może skutkować dyskwalifikacją.
- **5.02 (e) oraz 6.02 (d)** - Używanie jakiegokolwiek urządzenia, w tym między innymi aparatu, telefonu z aparatem, kamery, okularów itp., do robienia zdjęć, nagrywania filmów lub rejestrowania innych obrazów podczas zawodów jest zabronione. Zawodnicy używający urządzeń w ten sposób zostaną zdyskwalifikowani.

#### Sekcja 5.04 DRAFTING I ZASADY POZYCJI NA TRASIE

- **5.04 (a), (b), (c), (d), (e), (f) oraz (l)** - Zmieniono i dodano zapisy, aby doprecyzować nową 20-metrową strefę draftingu dla zawodników PRO.
- **5.04 (c)** - Każdy zawodnik, który wjeżdża w strefę draftingu innego zawodnika, musi stale przesuwać się przez tę strefę zgodnie z poniższymi zasadami:
  - (i) Zawodnicy, z wyjątkiem zawodników PRO, mają maksymalnie 25 sekund na przejechanie przez strefę draftingu innego zawodnika. Jeśli **jednak zawodnik wjedzie w grupę zawodników PRO i wyprzedza dwóch lub więcej zawodników PRO, ma maksymalnie 45 sekund na zakończenie manewru wyprzedzania każdego zawodnika PRO**. Naruszenie tej zasady skutkuje karą czasową 2 lub 3 minut, zależnie od sytuacji.
  - (ii) **Zawodnicy PRO mają maksymalnie 45 sekund na przejechanie przez strefę draftingu innego zawodnika**. Naruszenie tej zasady skutkuje karą czasową 2 lub 3 minut, zależnie od sytuacji.

### ARTYKUŁ VIII. KATEGORIA PARA OPEN

- *Zmienione zapisy odzwierciedlają zmianę nazwy dotychczasowej kategorii Physically Challenged („PC”) / Intellectual Disability („ID”) Open Division na Para Open Division.*

# 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.

# NAJWAŻNIEJSZE ATRAKCJE



## 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](http://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](http://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](http://www.1944.pl)



## Łazienki Królewski

Przepiękny park pełen malowniczych ogrodów, stawów i historycznych budowli, takich jak Pałac na Wyspie. Spacerując po parku, można podziwiać klasyczną 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](http://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](http://www.wilanow-palac.pl)





Enea

**IRONMAN**  
**70.3** & **WARSAW**  
**POLAND**



# TRANSPORT



## Pociągi specjalne

Sobota, 06.06.2026

Stacja kolejowa Warszawa Gdańska -> Stacja kolejowa PKP Nieporęt

Odjazd: 12:42	Przyjazd: 13:11	PERON II	PRZEJAZD BEZPŁATNY
Odjazd: 16:05	Przyjazd: 16:26	PERON II	PRZEJAZD BEZPŁATNY

Stacja kolejowa PKP Nieporęt -> Stacja kolejowa Warszawa Gdańska

Odjazd: 15:45	Przyjazd: 16:17	PERON I	PRZEJAZD BEZPŁATNY
Odjazd: 18:25	Przyjazd: 18:52	PERON I	PRZEJAZD BEZPŁATNY

Niedziela, 07.06.2026

Stacja kolejowa Warszawa Gdańska -> Stacja kolejowa PKP Nieporęt

Odjazd: 5:42	Przyjazd: 6:04	PERON II	<b>TYLKO CZERWONE OPASKI</b>
Odjazd: 6:23	Przyjazd: 6:47	PERON II	<b>TYLKO Z NIEBIESKE I I SZARE OPASKI</b>

**Ze względu na ograniczoną liczbę miejsc w pociągach, przejazd w sobotę i niedzielę jest możliwy wyłącznie dla zawodników.**

**Zawodnicy zostali przypisani do konkretnej godziny niedzielnego odjazdu pociągu. Zawodnicy są zobowiązani wsiąść do pociągu zgodnie z kolorem opaski.**

## Przejazdy regularne

Sobota, 07.06.2025

Stacja kolejowa Warszawa Gdańska -> Stacja kolejowa PKP Nieporęt

Odjazd: 9:18, 11:18, 13:18, 15:18, 17:18, 19:18

Stacja kolejowa PKP Nieporęt -> Stacja kolejowa Warszawa Gdańska

Odjazd: 11:01, 13:01, 15:01, 17:01, 19:01, 21:01

ZACHĘCAMY DO SPRAWDZENIA AKTUALNEJ GODZINY ODJAZDU POCIĄGU NA STRONIE PRZEWOŹNIKA

**AKTUALNY ROZKŁAD JAZDY POCIĄGÓW SKM DLA LINII S40**

Zawodnikom, którym nie odpowiadają godziny odjazdu wyżej wymienionych pociągów, zachęcamy do skorzystania z pociągów, które kursują regularnie na trasie Piaseczno - Legionowo/Radzimin.

## Bezpłatna komunikacja miejska

W dniach 5 - 7 czerwca zawodnicy Enea IRONMAN 70.3 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

PARK TRAUGUTTA

[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 5 CZERWCA

Godzina	Opis	Lokalizacja
15:00 - 20:00	Odbiór pakietów startowych <i>IRONMAN 70.3, 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
17:00	Odprawa techniczna w języku polskim	Multimedialny Park Fontann
18:00	Odprawa techniczna w języku angielskim	Multimedialny Park Fontann
22:00 - 00:30	Depozyt <i>Night Run</i>	Multimedialny Park Fontann
23:00	<b>Start</b> <b><i>Night Run</i></b>	Multimedialny Park Fontann
23:45	Dekoracje <i>Night Run</i>	Multimedialny Park Fontann

## SOBOTA 6 CZERWCA

Godzina	Opis	Lokalizacja
10:00 - 18:00	Odbiór pakietów startowych <i>IRONMAN 70.3, Sztafety</i>	Multimedialny Park Fontann
10:00 - 18:00	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	<b>Start</b> <b><i>IRONKIDS</i></b>	Multimedialny Park Fontann
12:00 - 20:30	Zostawianie czerwonych worków w Strefie Zmian T2	Park Traugutta
12:00 - 21:30	Wprowadzanie rowerów do Strefy Zmian T1 i zostawienie niebieskich worków	Port Nieporęt Jezioro Zegrzyńskie
12:42	Odjazd pociągu specjalnego do strefy T1/Start kierunek: Nieporęt	Stacja kolejowa Warszawa Gdańska
14:00	Dekoracje <i>IRONKIDS</i>	Multimedialny Park Fontann
15:45	Odjazd pociągu specjalnego do Warszawy kierunek: Warszawa Gdańska	PKP Nieporęt
16:05	Odjazd pociągu specjalnego do strefy T1/Start kierunek: Nieporęt	Stacja kolejowa Warszawa Gdańska
18:25	Odjazd pociągu specjalnego do Warszawy kierunek: Warszawa Gdańska	PKP Nieporęt

# PROGRAM



**NIEDZIELA  
8 CZERWCA**

Godzina	Opis	Lokalizacja
5:42	Odjazd pociągu specjalnego do strefy T1/Start <b>Tylko zawodnicy z czerwonymi opaskami</b>	Warszawa Gdańska stacja kolejowa
6:23	Odjazd pociągu specjalnego do strefy T1/Start <b>Tylko zawodnicy z niebieskimi i szarymi opaskami</b>	Warszawa Gdańska stacja kolejowa
6:30 - 7:30*	Godziny otwarcia strefy T1 i depozytu	Port Nieporęt Jezioro Zegrzyńskie
8:00	<b>Start</b>	Port Nieporęt Jezioro Zegrzyńskie
9:00 - 16:00	Godziny otwarcia <i>Expo oraz Official Merchandise Store</i>	Multimedialny Park Fontann
11:00 - 16:00	Gra miejska	Punkt Info Trasa Biegowa
11:30	Spodziewany finisz pierwszego zawodnika	Multimedialny Park Fontann
11:30 - 17:40	Odbiór rzeczy z depozytu	Strefa Finishera Multimedialny Park Fontann
16:30 - 20:30	Odbiór rowerów i worków z rzeczami ze strefy T2	Park Traugutta
17:40	Spodziewany finisz ostatniego Zawodnika	Multimedialny Park Fontann
17:45	Dekoracje	Multimedialny Park Fontann
18:45	Ceremonia Slot Allocation	Meta Multimedialny Park Fontann

**\*Brak możliwości wprowadzenia roweru i zostawienia worków**





gold

PCC  
SPORT  
FSM

handlowy  
WARSZAWA  
POLAND

handlowy  
ANIECKI

WE DE  
OPLE

handlowy  
Zakędkip  
Warszawa

Enea  
**IRONMAN**  
**70.3** WARSZAWA  
POLAND

# IRONMAN EXPO



## Godziny otwarcia

15:00 - 20:00	piątek, 5 czerwca
10:00 - 18:00	sobota, 6 czerwca
9:00 - 16:00	niedziela, 7 czerwca

## Punkt info

Jeżeli masz jakieś pytania to zapraszamy do punktu info, który będzie znajdował się przed wejściem na teren EXPO.

## Godziny otwarcia

15:00 - 20:00	piątek, 5 czerwca
10:00 - 18:00	sobota, 6 czerwca
9:00 - 18:00	niedziela, 7 czerwca

## Lista wystawców

226ERS	SPORT EVOLUTION
ALAB	SPORTANO.PL
EKOI	SPORTCENTER
ENEA	THE ROOTS; TRI SWIM RUN
ENTERPRISE	TRICENTRE
HYDREX	TRISOLUTION
IONTMAX	TRISTYLE
IRONMAN LOUNGE	VELOTEAM
MARSQUEST	VIAPURO
MARTOMBIKE	WESSPER
MEDICAL SPORT	WESTIN
PSI BUFET	ZONE/MIZUNO/100%



**HERE FOR IT**



**GDY SAMA PODRÓŻ  
STAJE SIĘ CELEM**



NUMER STOISKA	NAZWA WYSTAWCY
1	Sportcenter
3	Veloteam
4	IONTMAX
6	ViaPURO
7	TriCentre
8	Tristyle
9	MarsQuest
10	Zone / Mizuno / 100%
11	The Roots / Tri Swim Run
12	Westin
13	Medical Sport
14	Enea
17	Sportano.pl
19	Enterprise
22	Wessper
23	226ers
24	Hydrex
25	Alab
26	IRONMAN Lounge
27	Sport Evolution
28	Ekoi
40	Trisolution
41	Martombike
43	Psi Bufet

Race Office/  
 Biuro zawodów

Official  
 Merchandise  
 Store

↑  
 Entry





# 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  
10:00-18:00

NIEDZIELA | SUNDAY  
9:00-16:00

# LICENCJA TRIATHLONOWA



**JAK KUPIĆ LICENCJĘ?**

1. Pobierz aplikację PZTri z Google Play lub z App Store  
2. Zaloguj się do aplikacji  
3. Wykonaj niezbędne dane  
4. Wykupi licencję (licencja jednorazowa 20 zł, licencja roczna 100 zł)

**LICENCJA JEDNORAZOWA**      **LICENCJA ROCZNA**

1. Wykupi licencję jednorazową  
1a. Wybierz licencję jednorazową (20 zł)  
1b. Wybierz licencję roczną (100 zł)

2. Przekazanie danych osobowych  
3. Wybierz metodę płatności (dotpay, przelew, karta)  
4. Przekazanie danych osobowych i wybranie profilu zawodnika  
5. Finalizacja licencji (licencja jednorazowa lub roczna)

**BRAWO !!!**  
Masz już elektroniczną wersję licencji, jest ona AKTYWNA.  
Licencja roczna aktywowana w formie karty na stronie [www.pztri.pl](https://www.pztri.pl)

**DO ZOBACZENIA NA ZAWODACH !!!**  
W przypadku problemów prosimy o kontakt: [biuro@pztri.pl](mailto:biuro@pztri.pl)

Kliknij obrazek aby powiększyć

Do udziału w Enea IRONMAN 70.3 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.**

**CZANIECKI**

**ENERGIA  
NA START**

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



LIMITOWANA  
EDYCJA  
INSPIROWANA  
SPORTOWYMI  
EMOCJAMI

# BIURO ZAWODÓW



## Odbiór pakietów startowych (IRONMAN 70.3)

Data	Godziny otwarcia	Lokalizacja
piątek, 5 czerwca	15:00 - 20:00	Multimedialny Park Fontann
sobota, 6 czerwca	10:00 - 18:00	Multimedialny Park Fontann



**Pamiętaj, aby przyjść do Biura Zawodów, odebrać pakiet startowy, w godzinach zadeklarowanych w formularzu. Zadeklarowane godziny możesz sprawdzić w specjalnym mailu lub na koncie SlotMarket, w zakładce "Historia Zgłoszeń".**



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.

# 1

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 i plecak 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.

# PAKIET STARTOWY



## Pakiet startowy zawiera

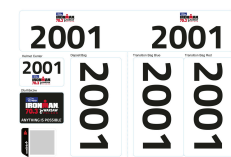
**Jeden numer startowy:** numer jest obowiązkowy na etapie biegowym. Podczas biegu, numer startowy powinien znajdować się na brzuchu zawodnika. Zalecamy założenie numeru startowego na etap rowerowy. W takim wypadku numer startowy powinien znajdować się na plecach.



**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, 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 identyfikacji 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.



**Jeden chip:** Chip służy do pomiaru czasu z zawodów. **Pamiętaj aby oddać chip podczas odbioru roweru ze Strefy T2 w niedzielę.**



**Jeden plecak (dla IRONMAN 70.3) lub trzy worki (dla uczestników sztafet)**

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



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

Zawodnik MA OBOWIĄZEK uczestniczyć w rzeczach, które znajdują 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**.

## SOSlink

Podczas odbioru pakietu startowego otrzymasz dodatkową naklejkę z kodem QR SOSlink. Naklejkę należy umieścić na kasku, w widocznym miejscu.

SOSlink to system identyfikacji medycznej dla sportowców. Kod QR umożliwia szybki dostęp do informacji uzupełnionych przez zawodnika oraz zgłoszenie zdarzenia do Centrum Kryzysowego.



soslink+



# WIĘCEJ SPORTU, MNIĘJ STRESU.

SOSlink to cyfrowy nieśmiertelnik z szyfrowanym kodem QR, w którym są zapisane: Twoje dane, kontakt do najbliższych, alergie, dane o chorobach, przyjmowane leki, Twoja grupa krwi.

Bez zakładania konta, bez subskrypcji, działa bez aplikacji.

**DLA ZAWODNIKÓW IRONMAN POLAND  
MINUS 50% NA ZESTAW NAKLEJEK  
I DOSTĘP DO CYFROWEJ KARTY ICE.  
DO ZREALIZOWANIA NA  
[SOSLINK.CC](https://www.soslink.cc)**

Na Twój drugi kask,  
dla bliskiej osoby,  
dla Twojego dziecka.

**KOD:  
IM50**

# 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

Jeziro Zegrzyńskie / Port Nieporęt

6 czerwca w godzinach 12:00 - 21:30



## CZERWONY 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

Park Traugutta

6 czerwca w godzinach 12:00 - 20:30



## CZARNY WOREK

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, 7 czerwca:

Jeziro Zegrzyńskie / Port Nieporęt

6:30 - 7:30

**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.**

# ODPRAWA TECHNICZNA



Piątek, 5 czerwca

Godzina	Opis	Lokalizacja
17:00	Odprawa techniczna <i>w języku polskim</i>	Multimedialny Park Fontann
18:00	Odprawa techniczna <i>w języku angielskim</i>	Multimedialny Park Fontann

## Odprawa techniczna

Odprawa dla zawodników odbędzie się w piątek, 5 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.

## Wprowadzanie roweru

Podczas wprowadzania roweru do strefy zmian zawodnicy muszą zostawić rower oraz czerwony i niebieski worek. Należy zrobić to dzień przed zawodami. Proces obejmuje kontrolę sprzętu i pozwala odpowiednio przygotować strefę zmian na dzień wyścigu.

Ready for Anything.

SHIMANO



XTR

Robust.  
Intuitive.  
Consistent.



# WPROWADZANIE ROWERU



Sobota, 6 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	Park Traugutta

**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

**Pamiętaj, aby zostawić rower w strefie T1, w godzinach zadeklarowanych w formularzu. Zadeklarowane godziny możesz sprawdzić w specjalnym mailu lub na koncie SlotMarket, w zakładce "Historia Zgłoszeń".**



## STREFA ZMIAN T2 - PARK TR AUGUTTA W WARSZAWIE

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 linię 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 znajdować się w pakiecie startowym.

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

Chip do pomiaru czasu musi być założony na lewą kostkę przez cały czas trwania wyścigu. Pamiętaj, że chip musi być założony także podczas odbioru roweru. Nie zdejmuj go nawet wtedy, gdy wycofasz się z wyścigu.

**Chip do pomiaru czasu jest wypożyczony zawodnikowi.**

**Chip należy zwrócić firmie pomiarowej. W przeciwnym razie zostaniesz obciążony kosztem jego wymiany.**

## KIEDY NALEŻY ODDAĆ CHIP?

Chip należy oddać w niedzielę podczas odbioru roweru ze strefy T2.



**NIEODDANIE CHIPA LUB JEGO ZGUBIENIE SKUTKUJE DODATKOWĄ OPŁATĄ W WYSOKOŚCI 100 EUR.**

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

# dr. Witt

**SPORT I NAWODNIENIE**



**FUNKCJONALNE  
ORZEŻWIENIE**



**WSPARCIE NA CO DZIEŃ**





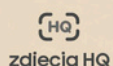
## Twoje zdjęcia **ONLINE**

Profesjonalna fotografia sportowa  
z największych imprez w Polsce

# MARATOMANIA.pl



- wejdź na maratomania.pl
- wpisz numer startowy
- pobierz swoje zdjęcia



zdjęcia HQ



ujęcia z drona



filmy z mety



7 fotografów



# grawej bus



### TWOJE IMIĘ I NAZWISKO

Umieść swoje imię  
i nazwisko na medalu

### TWÓJ CZAS

Umieść na medalu  
czas uzyskany w wyścigu

## PRZYJDŹ PO WYŚCIGU WYGRAWEROWAĆ SWÓJ MEDAL

UWIECZNIJ SWÓJ WYSTĘP  
I ZAPAMIĘTAJ BIEG NA ZAWSZE





**WSZYSTKIEGO  
NAJLEPSZEGO!**

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

Toma A.

Jakub B.

Michał S.



**POWODZENIA!**

# RACE DAY!



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. 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 włoż rzeczy, które nie będą Ci potrzebne podczas zawodów. Depozyt będzie otwarty w godzinach 6:30 - 7:30 nad Jeziorem Zegrzyńskim. Worki zostawione w depozycie, zostaną przewiezione do Strefy Finishera w Multimedialnym Parku Fontann.

## Depozyt dla sztafet

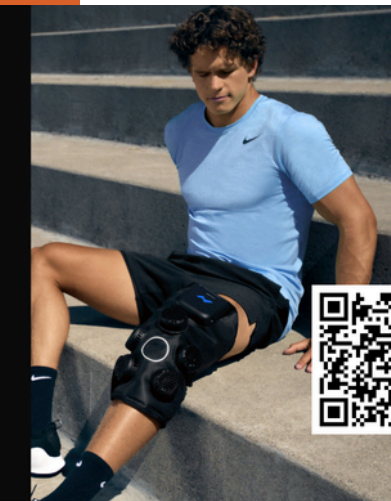
Członkowie sztafet zostawiają swoje rzeczy w depozycie zgodnie z dyscypliną, w której biorą udział. Pływak i rowerzysta mogą zostawić depozyt nad Jeziorem Zakrzówek w godzinach 6:30-7:30. Pływak odbiera swój depozyt w tym samym miejscu. Rowerzysta odbiera depozyt w Strefie Finishera w Multimedialnym Parku Fontann. Biegacz może zostawić swój worek w Strefie Finishera w Multimedialnym Parku Fontann od godziny 9:00.

## Toalety

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

## Serwis rowerowy

Serwis rowery Shimano będzie dostępny w Strefie Zmian T1 już od soboty. W dniu wyścigu serwis będzie w Strefie zmian, aby pomóc w przypadku problemów z rowerem w ostatniej chwili, przed startem i podczas zmiany.



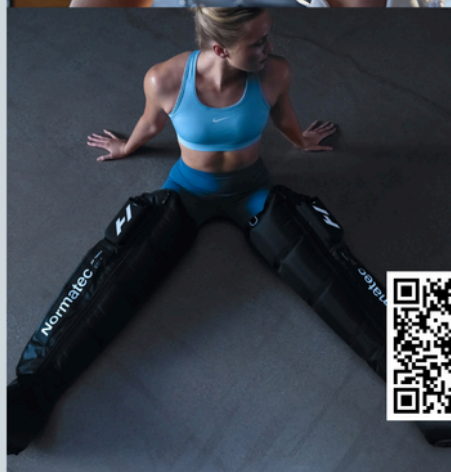
Urządzenia  
**Contrast**  
ciepło, chłodzenie i kompresja



Pistolety  
**Hypervolt**  
masaż perkusyjny



Seria  
**Venom**  
rozgrzewająco-wibracyjna



**Normatec**  
drenaż limfatyczny



Enea

**IRONMAN**  
**70.3**  **WARSAW**  
**POLAND**

# WYŚCIG



## LIMITY CZASOWE

	01:10:00
 + T1 + 	05:30:00
 + T1 +  + T2 + 	08:30:00

**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**



## LIMITOWANA EDYCJA ZESTAWÓW FUELINGOWYCH

Gotowe zestawy z żelami, produktami wspierającymi nawodnienie i proces carbloadingu, opracowane starannie przez dr Mariannę Hall, by pomóc Ci utrzymać odpowiedni poziom energii od startu do mety.

**DOPING FREE**



Zeskanuj i zamów



**SPIS TREŚCI**

# PUNKTY ODŚWIEŻANIA

## Punkty odświeżania

### Rower

Lokalizacja:

**1. punkt:** 21 km

**2. punkt:** 51 km

**3. punkt:** 74 km



WODA

IZO

BANANY

ŻELE

IZO

WODA

**Na punkcie dostępne będą:** Woda Cisowianka w butelce 0,7l

Napój izotoniczny dr Witt w butelce 0,75l

Żele marki 226ERS XS High Fructose

Banany

### Bieg

Lokalizacja:

**1. punkt:** 2 km, 9 km, 16 km

**2. punkt:** 4,5 km, 11,5 km, 18,5 km

**3. punkt:** 6,5 km, 13,5 km, 20,5 km



WODA

IZO

TIGER  
2. punkt

BANAN

ŻEL  
1. i 2. punkt

BATON  
2. i 3. punkt

COLA  
2. punkt

IZO

WODA

GĄBKI

**Na punkcie dostępne będą:** Woda Cisowianka w kubeczku

Napój izotoniczny dr Witt w kubeczku

Napój energetyczny Tiger w kubeczku

Napój Cola w kuczeku, Banany

Kubki i żele należy wrzucać do kosza na śmieci, który będzie znajdował się na końcu punktu odświeżania.

Zawodnicy, którzy zostaną przyłapani na śmiecienu, zostaną ukarani przez sędziego zawodów.

ARCYKSIĄŻĘCY BROWAR ZAMKOWY CIESZYN  
1846  
**Cieszyn**

*Piwo jak dawniej, z Browaru, nie z fabryki.*



# PŁYWANIE



## Trasa

Start znajduje się w Porcie Nieporęt nad jeziorem Zegrzyńskim w Nieporęciu. Zawodnicy mają do pokonania 1900 m.

## Start

Start rozpocznie się o godzinie 8:00 i zostanie przeprowadzony w formule rolling start. Oznacza to, że co 10 sekund na trasę będzie ruszać 6 zawodników. Czas startu każdego zawodnika zostanie zarejestrowany przez chip pomiarowy w momencie przekroczenia linii startu. Przed rozpoczęciem rywalizacji każdy zawodnik będzie miał możliwość wykonania rozgrzewki w wodzie.

## Organizacja startu

Strefa startu zostanie podzielona na dwie części. Pierwszą z nich będzie **WAITING AREA**, w której dostępne będą leżaki, punkt z wodą oraz toalety. To miejsce, w którym będzie można spokojnie poczekać na swój start i przygotować się do rozpoczęcia zawodów. Z **WAITING AREA** zawodnicy będą przechodzić do właściwej **STREFY STARTOWEJ**. Przy wejściu znajdować się będą bramki oznaczone przewidywanymi czasami ukończenia etapu pływackiego. Zawodnicy będą wpuszczani do strefy z wybranym czasem do momentu rozpoczęcia startu danej grupy. Po rozpoczęciu startu danej strefy wejście do **STREFY STARTOWEJ** nie będzie już możliwe. Prosimy, aby ustawić się w strefie odpowiadającej czasowi, w jakim planujesz ukończyć pierwszy etap wyścigu. Wybierz strefę zgodnie ze swoimi możliwościami, tak aby zapewnić płynny i bezpieczny start sobie oraz innym zawodnikom.

## Limit czasu

Trasa pływania zostanie zamknięta po 1 godzinie i 10 minutach. Każdy zawodnik lub członek sztafety, 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**



GATE 5

GATE 4

GATE 3

GATE 2

GATE 1

**STREFA OCZEKIWANIA**  
Waiting area

 **WODA**  
Water

**CZEPKI**  
Caps 

**ZAPASOWE CZIPY**  
Spare Chips 

**TOALETY**  
Toilets

**WEJŚCIE**  
Entry

**TOALETY**  
Toilets

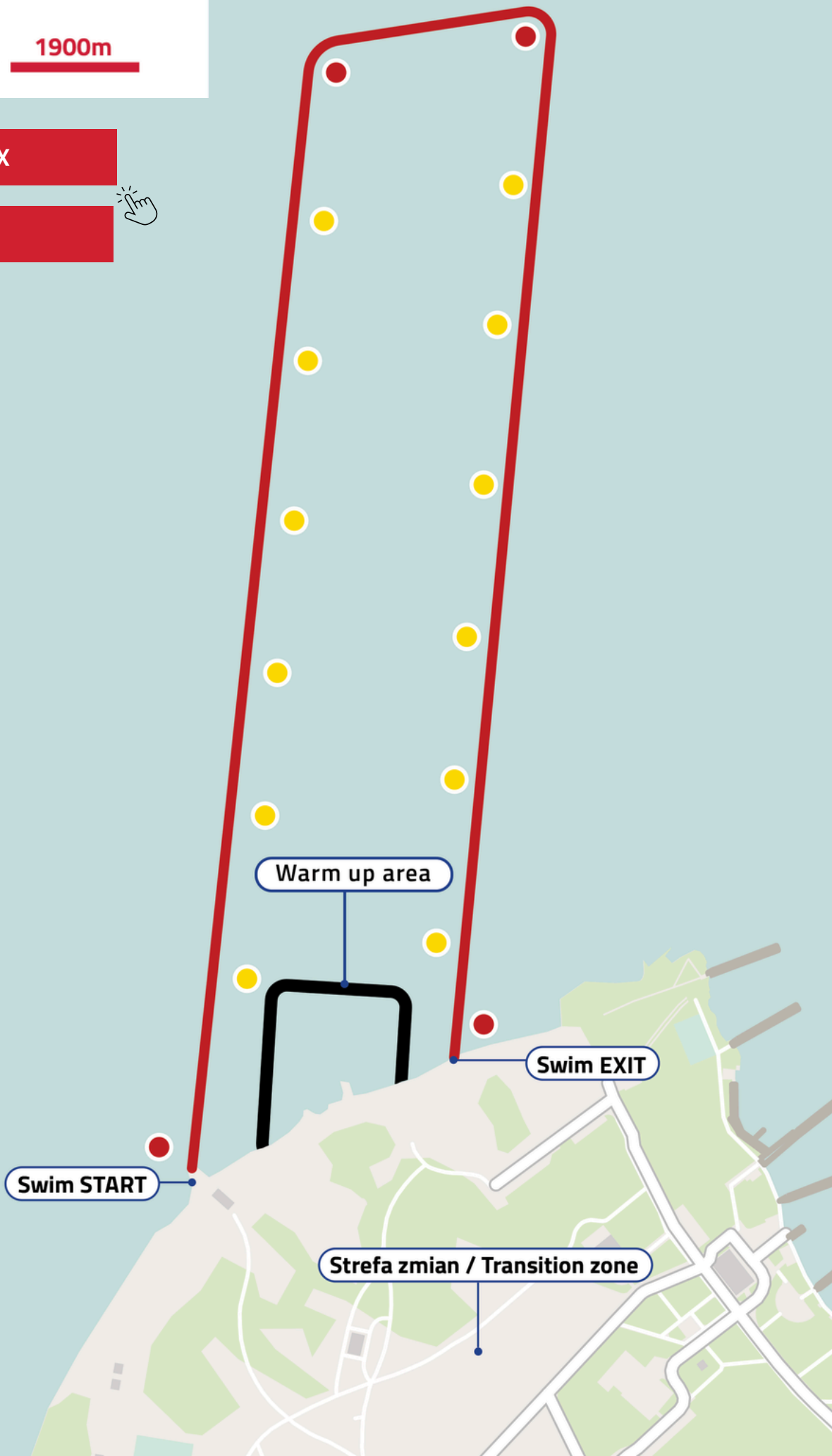
# TRASA PŁYWACKA SWIMMING COURSE



1900m

PLIK GPX

STRAVA



# 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 etapu pływackiego (dyskwalifikacja).
- Zabrania się przekazywania całości lub części swojego sprzętu osobom trzecim po wyjściu z wody.
- Zabronione jest używanie płetw, rękawic, łapek pływackich oraz jakichkolwiek urządzeń wypornościowych, w tym pull buoy.
- Dozwolone jest używanie okularów pływackich oraz masek. Fajki pływackie są zabronione.
- Zawodnicy nie mogą zatrzymywać się w strefach przepływu w strefie zmian (żółta kartka – kara 30 sekund).
- Każda pomoc udzielona podczas etapu pływackiego będzie skutkować dyskwalifikacją, jeżeli zawodnik przemieścił się do przodu.
- Sędziowie oraz personel medyczny zastrzegają sobie prawo do zdjęcia zawodnika z trasy, jeżeli uznają to za konieczne ze względów medycznych.





# Twój biznes, *Twój sukces.*

razem możemy więcej!

Wiemy, że to, co robisz, wymaga wytrwałości, siły i otwartości na współpracę.  
**Jesteśmy bankiem globalnego biznesu.**  
**Sprawdź, co możemy zrobić dla Twojej firmy.**

**citi handlowy**

# STREFA ZMIAN T1



## STREFA ZMIAN - PRZEJŚCIE Z PŁYWANIA NA ROWER

Po wyjściu z wody kieruj się w stronę NIEBIESKICH WORKÓW. Na tym odcinku zdejmowanie pianki nie jest dozwolone, jednak możesz opuścić jej górną część do wysokości pasa.

Zdejmij swój worek z wieszaka, przebierz się, a następnie oddaj worek w wyznaczonej strefie „drop off” znajdującej się na końcu strefy zmian. Nie odkładaj worka z powrotem na wieszak. Cały Twój sprzęt musi znajdować się w niebieskim worku, w tym również pianka.

Dostępne będą namioty do przebierania. **Nagość jest zabroniona.**

Gdy będziesz gotowy, odbierz rower i kieruj się do wyjścia ze strefy zmian T1. Kask musi być zapięty, a pasek pod brodą prawidłowo zamknięty. Nie wsiadaj na rower przed przekroczeniem linii oznaczonej na ziemi przy wyjściu ze Strefy Zmian (tzw. belka).

**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 10:00. Wejście do strefy możliwe jest tylko z założoną opaską na rękę i chipem.



# TRANSITION ZONE 1

## STREFA ZMIAN 1

101	300
301	500
501	700
701	900
901	1100
1101	1300
1301	1500
1501	1700
1701	1900
1901	2100
2101	2300
2301	2500
2501	2600

SZTAFETY/RELAYS

BLUE BAGS

ENTRY

SWIM

BIKE



# ROWER



## Trasa

Zawodnicy mają do pokonania jedno okrążenie o długości 90 km.

## Limit czasu

Trasa rowerowa zostanie zamknięta po 5 godzinach i 30 minutach.

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

## Pośrednie limity czasu

4,5 km - 10:35 | 25,8 km - 11:30 | 35,5 km - 12:00 | 56,5 km - 13:00 | 77,6 km - 14:00

Zawodnicy, którzy nie zmieszczą się w limitach czasu obowiązujących na trasie rowerowej, będą zobowiązani do powrotu autobusem technicznym. Nie będą mogli kontynuować wyścigu ani wrócić we własnym zakresie.

## 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

Na trasie będzie dostępna pomoc techniczna, 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".

## Rezygnacja

Jeżeli w dowolnym momencie zdecydujesz się wycofać z zawodów, musisz poinformować o tym sędziego lub organizatora.

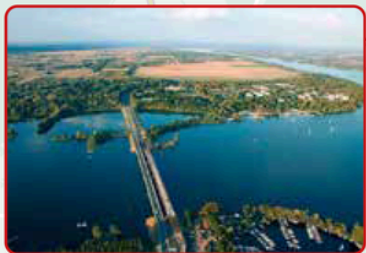
Zachowaj chip do pomiaru czasu, ponieważ będzie potrzebny przy odbiorze roweru i sprzętu ze strefy T2 w godzinach 16:30 – 20:30.

## Samochód SAG

Na trasie rowerowej będzie dostępny samochód SAG, który może zabrać Ciebie oraz Twój rower, jeżeli zdecydujesz się wycofać z wyścigu. W takiej sytuacji podejź do obsługi znajdującej się na trasie. Obsługa wezwie samochód SAG i wskaże dalsze kroki.

Jeżeli nie ukończysz wyścigu, samochód SAG może odebrać Cię z dowolnego miejsca na trasie. Pamiętaj jednak, że zawodnicy są odbierani według kolejności zgłoszeń, dlatego czas oczekiwania może się różnić. Może zdarzyć się sytuacja, że zawodnik zostanie zabrany bez roweru. W takim przypadku rower zostanie odebrany osobno przez samochód SAG i przewieziony do strefy T2, gdzie będzie można go odebrać po zakończeniu zawodów.

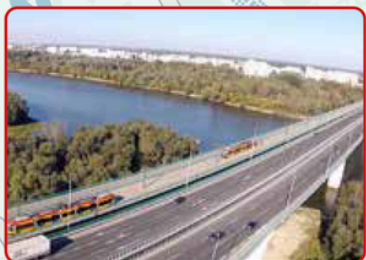
# 07.06.2026



Jezioro Zegrzyńskie



Nieporęt



Most Północny



Zamek Królewski



Tunel pod Wisłostradą

Strefa zmian T1 / Transition zone T1

PLIK GPX

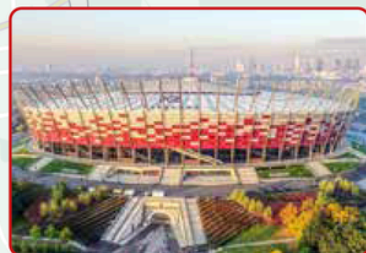
STRAVA



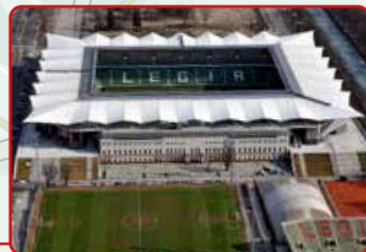
Kanał Żerański



Most Świętokrzyski



Stadion Narodowy



Stadion Miejski Legii Warszawa

Strefa zmian T2 / Transition zone T2



# ROWER



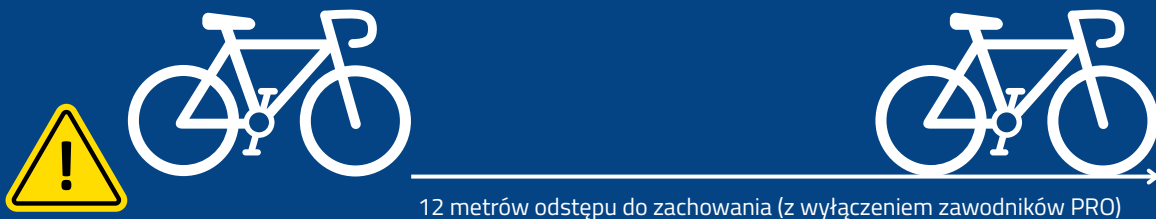
## ZASADY NA ETAPIE ROWEROWYM

- Obowiązkowe jest przestrzeganie przepisów ruchu drogowego.
- Zabronione jest korzystanie z tandemów, rowerów z ostrym kołem, rowerów poziomych, osłon aerodynamicznych oraz wszelkich dodatkowych elementów zaprojektowanych wyłącznie w celu zmniejszenia oporu. Każdy nowy, nietypowy lub prototypowy sprzęt będzie podlegał ocenie organizatora zawodów i/lub Sędziego Głównego pod kątem dopuszczenia do użycia..
- Zgodnie z przepisem IRONMAN Competition Rule 5.01 (m), zabronione jest umieszczanie bidonów, systemów nawadniania lub innych elementów z przodu stroju startowego zawodnika.

## SZCZEGÓLNE ZASADY DOTYCZĄCE DRAFTINGU

Drafting podczas wyścigu jest zabroniony (niebieska kartka, kara czasowa 2:00 minuty).

- Długość strefy draftingu dla zawodników, z wyłączeniem zawodników PRO, wynosi 12 metrów. Jest ona mierzona od przedniej krawędzi przedniego koła i rozciąga się w kierunku tyłu roweru. Oznacza to 6 długości roweru wolnej przestrzeni między rowerami
- Długość strefy draftingu dla zawodników PRO wynosi 20 metrów. Jest ona mierzona od przedniej krawędzi przedniego koła i rozciąga się w kierunku tyłu roweru. Oznacza to 11 długości roweru.



**Każdy zawodnik, który wjedzie w strefę draftingu innego zawodnika, musi stale przesuwac się do przodu przez tę strefę zgodnie z poniższymi zasadami:**

- Zawodnicy, z wyłączeniem zawodników PRO, mają maksymalnie 25 sekund na przejechanie przez strefę draftingu innego zawodnika. Wyprzedzający zawodnik może jechać po lewej stronie maksymalnie przez 25 sekund, ale po zakończeniu manewru musi wrócić na prawą stronę drogi. Niezakończenie wyprzedzania w ciągu 25 sekund będzie traktowane jako naruszenie zasad draftingu. Po wjechaniu w strefę draftingu zawodnik nie może wycofać się z tej strefy. Takie zachowanie również będzie traktowane jako naruszenie zasad draftingu. Jeżeli zawodnik wjedzie w pole zawodników PRO i wyprzedza dwóch lub więcej zawodników PRO, ma maksymalnie 45 sekund na wyprzedzenie każdego zawodnika PRO. Naruszenie tej zasady skutkuje karą czasową 2:00 minuty.
- Zawodnicy PRO mają maksymalnie 45 sekund na przejechanie przez strefę draftingu innego zawodnika. Naruszenie tej zasady skutkuje karą czasową 2:00 minuty. Zawodnicy wjeżdżający w strefę draftingu zawodnika PRO, zarówno zawodnicy PRO, jak i pozostali zawodnicy, muszą rozpocząć i wykonać manewr wyprzedzania z boku wyprzedzanego zawodnika. Nie mogą zbliżyć się bezpośrednio od tyłu, czyli korzystać z jazdy w tunelu aerodynamicznym. Niezastosowanie się do tej zasady będzie traktowane jako naruszenie zasad draftingu. Zawodnicy, którzy wjadą w pole zawodników PRO, nie mogą wjeżdżać pomiędzy dwóch lub więcej prawidłowo ustawionych zawodników PRO. Zawodnicy muszą pozostawać poza odpowiednią dla siebie strefą draftingu, z wyjątkiem sytuacji wykonywania manewru wyprzedzania. Niezastosowanie się do tej zasady będzie traktowane jako naruszenie zasad draftingu.

# ROWER



## Niebieska kartka – ROWER

Niebieska kartka jest używana w przypadku naruszenia zasad draftingu:

- Pierwsze naruszenie (niebieska kartka): 2:00 minuty kary
- Drugie naruszenie (niebieska kartka): 2:00 minuty kary
- 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 w namiocie kar zlokalizowanym przed wejściem do Strefy T2 oraz upewnić się, że sędzia odnotował na jego numerze startowym, iż kara została odbyta.



Więcej informacji

 wessper

Butelka filtrująca  
B2 TRITAN Actitex™



  
**IRONMAN**  
70.3 & WARSAW  
POLAND



POBIERZ APLIKACJĘ SPORTANO



*sportano.pl*



**SKLEP SPORTOWY W TWOJEJ KIESZENI**  
**RUSZAJ PO NAJLEPSZĄ**  
**BIEGOWĄ OFERTĘ**

Z WYSYŁKĄ W 24 GODZINY



# STREFA ZMIAN T2



## STREFA ZMIAN - PRZEJŚCIE Z ROWERU NA BIEG

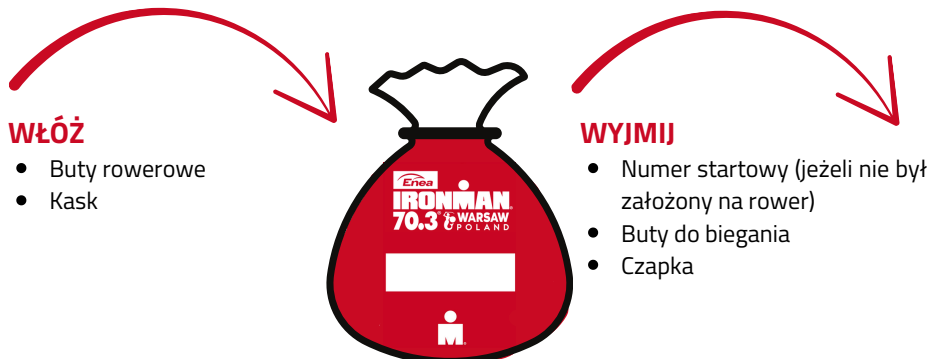
Przed belką należy zsiąść z roweru, odprowadzić go do stojaka i odłożyć. Następnie odbierz **CZERWONY WOREK**, przebierz się w strój biegowy, a cały sprzęt rowerowy (w tym kask) schowaj do worka. Buty rowerowe powinny zostać na pedałach lub włożone do worka. Po spakowaniu odwieś worek na swoje miejsce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

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.

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

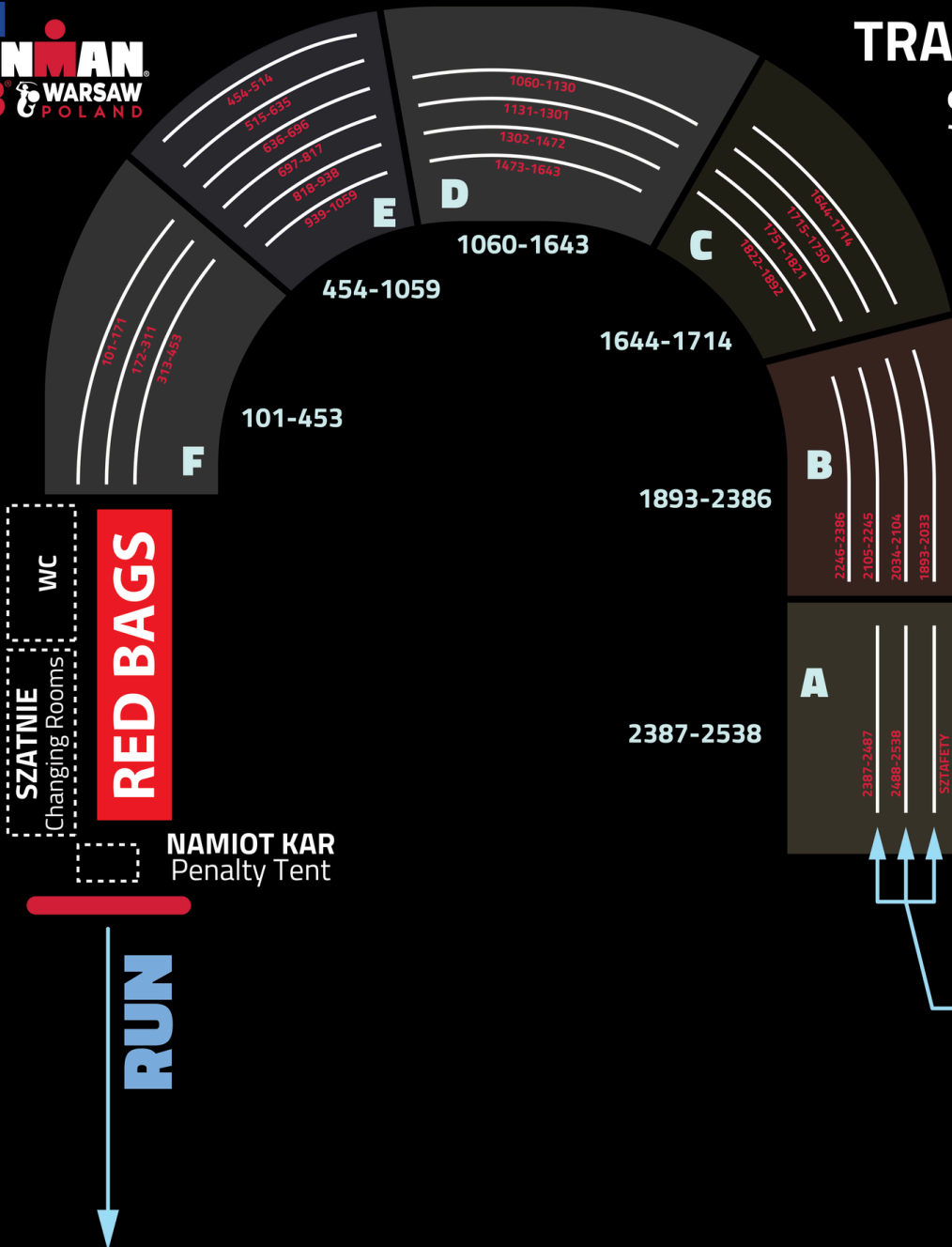
**Sztafety: biegacz czeka przy stojaku. Zmiana Zawodników odbywa się poprzez przekazanie chipa Zawodnikowi, który będzie zaczynał swój etap przez Zawodnika kończącego w swój etap.**

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 10:00. Wejście do strefy możliwe jest tylko z założoną opaską na rękę i chipem.



# TRANSITION ZONE 2

## STREFA ZMIAN 2





Enea  
**IRONMAN**  
**70.3**  **WARSAW**  
**POLAND**

# BIEG



## Trasa

Zawodnicy mają do pokonania 3 okrążenia po ok. 7 km

## Limit czasu

Trasa biegowa zostanie zamknięta 8 godzin i 30 minut po starcie ostatniego zawodnika do etapu pływackiego.

Każdy zawodnik lub członek sztafety ma 8 godzin i 30 minut na ukończenie całej trasy. Zawodnik lub członek sztafety, który przekroczy ten limit i nie ukończy zawodów przed zamknięciem trasy biegowej, otrzyma status DNF.

W przypadku gdy Zawodnik lub sztafeta, przekroczy limit 8 godzin i 30 minut, ale minie linię mety przed zamknięciem trasy biegowej, otrzyma w wynikach status NC (Not Classified). Taki wynik nie będzie uwzględniany w klasyfikacji kategorii wiekowych, a zawodnik lub sztafeta nie będą uprawnieni do otrzymania nagród w kategoriach wiekowych oraz nie będą podlegać kwalifikacji na Mistrzostwa Świata.

## Punkty odżywiania

Punkty będą się znajdować co około 2 km.

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.

## Rezygnacja

Jeżeli w dowolnym momencie zdecydujesz się wycofać z zawodów, musisz poinformować o tym sędziego lub organizatora. Zachowaj chip do pomiaru czasu, ponieważ będzie potrzebny przy odbiorze roweru i sprzętu ze strefy T2 w godzinach 16:30 - 20:30.

## Zasady podczas biegu

Zawodnicy mogą biec, iść lub poruszać się na czworakach. Coaching jest dozwolony wyłącznie z boku trasy. Oznacza to, że trenerzy nie mogą podążać bezpośrednio za zawodnikami na trasie. Zawodnicy nie mogą przyjmować pomocy od nikogo podczas wyścigu.

## Yellow card – RUN

30 seconds «stop & go» penalty. The athlete who receives this penalty must stop immediately upon receipt of the card, with the referee who issued it. It is the referee who starts the stopwatch, and who authorizes the athlete to start again on the race once the penalty has been carried out.

All the rules can be found in the **2026 IRONMAN regulations**.



Start biegu / Run Start

Meta / Finish

**3**  
PĘTLE / LOOPS



Park Fontann



Zamek Królewski / King Castle



Pałac Krasieńskich



Plac Zamkowy / Castle Square



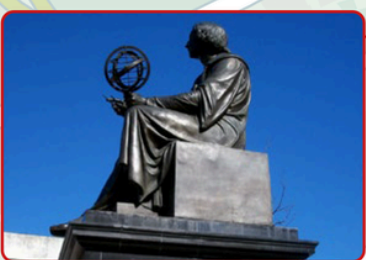
Sąd Najwyższy / Supreme Court



Uniwersytet Warszawski / University of Warsaw Campus



Pałac Prezydencki / Presidential Palace



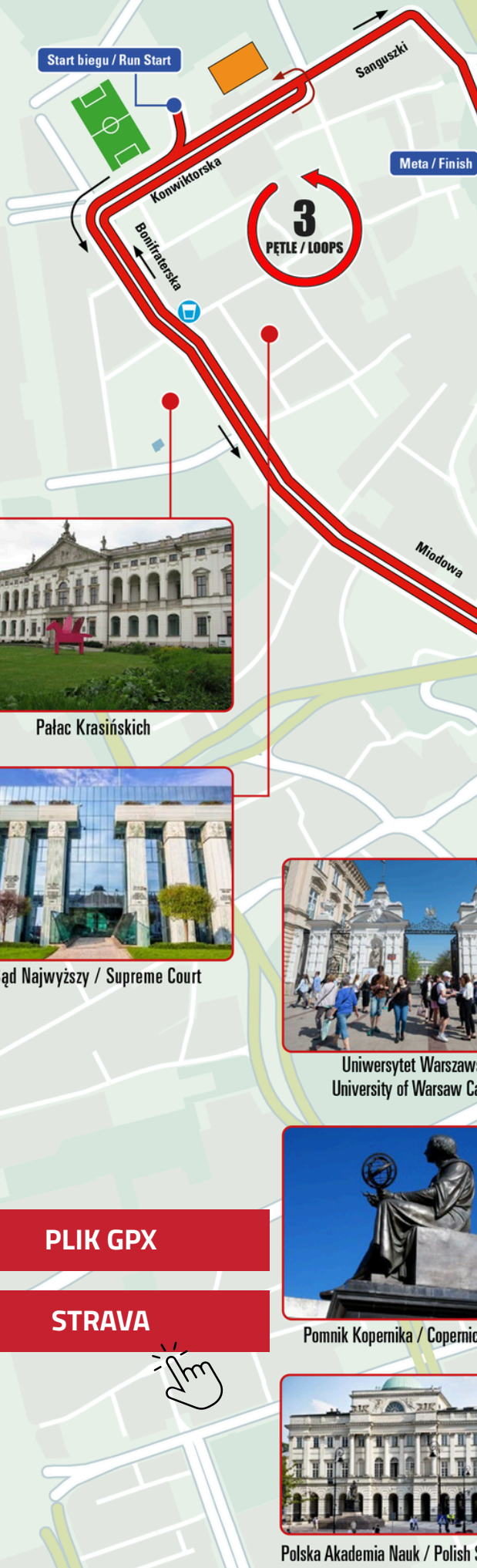
Pomnik Kopernika / Copernicus Monument

**PLIK GPX**

**STRAVA**



Polska Akademia Nauk / Polish Science Academy



# META



## Linia mety

Zbliżając się do mety, upewnij się, że numer startowy znajduje się z przodu, a zamek stroju triathlonowego jest cały czas połączony na dole. Pamiętaj, że linię mety musisz przekroczyć samodzielnie. Ze względów bezpieczeństwa kibice, rodzina, dzieci oraz zwierzęta nie mogą przekraczać mety razem z Tobą.

## Po przekroczeniu linii mety

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

## Sztafety

Członkowie sztafet mogą wspólnie wbiec na metę, pod warunkiem że każdy z nich będzie miał założoną opaskę zawodnika oraz numer startowy otrzymany w pakiecie startowym. Na skrzyżowaniu ulic Sanguszki i Rybaki zostanie przygotowana specjalna strefa dla członków sztafet. To właśnie tam będą mogli poczekać na swojego biegacza przed wspólnym wbiegnięciem na metę.

Niedziela, 7 czerwca

Godzina	Opis	Lokalizacja
16:30 – 20:30	Odbiór rowerów i worków z rzeczami ze strefy zmian T2	Park Traugutta

**Aby odebrać rzeczy ze strefy zmian, należy mieć założoną opaskę na rękę, posiadać numer startowy oraz chip.**

**PODCZAS ODBIORU ROWERU I WORKÓW PAMIĘTAJ ABY ODDAĆ CHIP.  
NIEODDANIE CHIPA LUB ZGUBIENIE GO SKUTKUJE DODAKTOWĄ  
OPŁATĄ W WYSOKOŚCI 100 EUR.**



# DEKORACJE



Niedziela, 7 czerwca

Godzina	Opis	Lokalizacja
17:45	Dekoracje <ul style="list-style-type: none"> <li>• Statuetki dla 3 najlepszych zawodników w kategoriach wiekowych</li> <li>• Statuetki dla 3 najlepszych drużyn sztafetowych</li> <li>• Statuetki dla 3 najlepszych klubów triathlonowych</li> <li>• Statuetka dla Mistrzyni i Mistrza Warszawy</li> </ul>	Meta Multimedialny Park Fontann

**Obecność na ceremonii dekoracji jest obowiązkowa.**

**Statuetki nie będą później wysyłane.**



MARKA UZDROWISKOWA  
  
 1771  
**CISOWIANKA®**



**IRONMAN**

  
**IRONMAN**  
**70.3**  **WARSAW**  
**POLAND**

# SLOT ALLOCATION



Niedziela, 7 czerwca

Godzina	Opis	Lokalizacja
18:45	Slot Allocation	Meta Multimedialny Park Fontann

## Slot allocation

Podczas tego wydarzenia przyznawane są sloty na 2026 Precision Fuel & Hydration IRONMAN 70.3 World Championship w Nicei we Francji, które odbędą się w dniach 12–13 września 2026 roku:

- 30 slotów dla zawodniczek w kategoriach wiekowych
- 30 slotów dla zawodników w kategoriach wiekowych

Pamiętaj, że liczba slotów może ulec zmianie i może zostać zweryfikowana [tutaj](#).

Jeżeli uzyskasz kwalifikację podczas Enea IRONMAN 70.3 Warsaw 2026, będziesz uprawniony do udziału wyłącznie w **2026 Precision Fuel & Hydration IRONMAN 70.3 World Championship w Nicei we Francji**.

**Ważne:** jeżeli planujesz przyjąć slot kwalifikacyjny, weź udział w całej ceremonii dekoracji oraz ceremonii przyznawania slotów o godzinie 18:45, 7 czerwca 2026. Zawodnicy mogą odebrać swój slot wyłącznie OSOBIŚCIE.

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

## Opłata rejestracyjna

Przygotuj się do opłacenia wpisowego wyłącznie kartą kredytową. **Płatność kartami Amex, Diners, gotówką ani czekiem nie będzie akceptowana.** W momencie płatności musisz mieć przy sobie fizyczną kartę kredytową z pełnym numerem karty, datą ważności oraz kodem CVV. Akceptowana jest tylko jedna karta. Płatność dzielona nie będzie możliwa..

**Kwota: 804,73 EUR i obejmuje wszystkie opłaty oraz podatki.**

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

*To Ty odpowiadasz za posiadanie wszystkich wymaganych dokumentów oraz wiz potrzebnych do podróży na IRONMAN 70.3 World Championship. Przed przyjęciem slotu sprawdź wymagania dotyczące podróży.*

## Zasady

→ Aby przyjąć slot na 2026 Precision Fuel & Hydration IRONMAN 70.3 World Championship w Nicei we Francji, zakwalifikowani zawodnicy muszą odebrać swój slot **osobiście** podczas ceremonii dekoracji lub ceremonii rolldown.

- **Automatyczne sloty zostaną przyznane podczas ceremonii dekoracji kategorii wiekowych**, gdy zawodnicy będą na podium.
- **Sloty z Performance Pool zostaną przyznane podczas ceremonii rolldown**, bezpośrednio po zakończeniu dekoracji.

→ Po przyjęciu slotu dokonasz rejestracji na miejscu. Do tego wymagany będzie dokument tożsamości ze zdjęciem oraz opłacenie wpisowego.

→ Na 2026 Precision Fuel & Hydration IRONMAN 70.3 World Championship wprowadzamy nowy proces rolldown oparty na wynikach.

*Każda męska i żeńska kategoria wiekowa otrzymuje jeden slot, który zostanie przyznany zwycięzcy danej kategorii wiekowej i może zostać przesunięty maksymalnie do zawodnika z trzeciego miejsca. Jest to tak zwany „Automatic Qualifying Slot”. Wszystkie pozostałe sloty trafiają do „Performance Pool”. **Więcej szczegółowych informacji oraz FAQ znajdziesz [tutaj](#).***

# SLOT ALLOCATION



## Proces Slot Allocation i Roll-down

### Przed dniem zawodów:

Każde wydarzenie kwalifikacyjne otrzymuje określoną liczbę slotów kwalifikacyjnych dla kategorii wiekowych mężczyzn oraz taką samą liczbę slotów dla kategorii wiekowych kobiet.

Z tej puli każda męska i żeńska kategoria wiekowa otrzymuje jeden slot, który zostanie przyznany zwycięzcy danej kategorii wiekowej. Jest to tak zwany „Automatic Qualifying Slot”.

Wszystkie pozostałe sloty dostępne podczas zawodów trafiają do Performance Pool i są oferowane po zakończeniu wyścigu. Sloty te określane są jako „Performance Pool Slots”. Dla kobiet i mężczyzn prowadzona jest osobna pula Performance Pool, tak aby sloty były równo podzielone między płcie.

### W dniu zawodów:

Zwycięzca każdej męskiej i żeńskiej kategorii wiekowej automatycznie otrzyma slot kwalifikacyjny, czyli „Automatic Qualifying Slot”:

- Jeżeli ten slot nie zostanie przyjęty, przechodzi na zawodnika z drugiego miejsca, a następnie na zawodnika z trzeciego miejsca, jeżeli nie zostanie przyjęty przez zawodnika z drugiego miejsca.
- Jeżeli automatyczny slot kwalifikacyjny w danej kategorii wiekowej nie zostanie przyjęty przez żadnego z trzech najlepszych zawodników, zostanie on przeniesiony do Performance Pool dla danej płci. Następnie zostanie zaoferowany kolejnym najbardziej konkurencyjnym zawodnikom podczas tego samego wydarzenia.

Po zaoferowaniu slotów zwycięzcom kategorii wiekowych zgodnie z powyższym procesem, rozpoczyna się przydzielanie slotów z puli „Performance Pool Slots”:

- Czasy ukończenia wszystkich pozostałych zawodników zostaną porównane ze standardem referencyjnym, czyli IRONMAN 70.3 Standard. Standard ten powstaje na podstawie średniej z najlepszych 20% czasów ukończenia IRONMAN 70.3 World Championship z ostatnich 5 lat dla każdej kategorii wiekowej. Oznacza to globalny standard dla każdej płci i kategorii wiekowej. Porównanie czasu zawodnika ze standardem jego kategorii pozwala wyznaczyć wynik przeliczony względem wieku. Więcej informacji o IRONMAN 70.3 Standard można znaleźć [tutaj](#).
- Zawodnicy są następnie klasyfikowani w ramach swojej płci na podstawie wyników przeliczonych względem wieku. Oznacza to, że pod uwagę brany jest ich wynik w zawodach w odniesieniu do standardu ich własnej kategorii wiekowej. Najwyżej sklasyfikowani będą zawodnicy, którzy w dniu zawodów osiągnęli najlepszy wynik względem standardu swojej kategorii.
- Na podstawie tej klasyfikacji najbardziej konkurencyjnych zawodników sloty będą oferowane i przydzielane w procesie roll-down zgodnie z zasadą „kto pierwszy zaakceptuje”. Proces roll-down będzie kontynuowany do momentu przydzielenia wszystkich slotów kwalifikacyjnych dla kobiet, a następnie dla mężczyzn lub odwrotnie.

### **Pozostałe informacje:**

Tylko zawodnicy startujący w kategoriach wiekowych mogą otrzymać sloty kwalifikacyjne na Mistrzostwa Świata w kategoriach wiekowych. Zawodnicy posiadający aktualny status Professional lub Elite w ramach jakiegokolwiek krajowej federacji triathlonu należącej do World Triathlon, programu WTC Pro Membership lub zawodnicy, którzy w danym roku kalendarzowym startowali jako zawodnicy elity w zawodach międzynarodowych, nie są uprawnieni do otrzymania slotów w kategoriach wiekowych. Zawodnicy nie mogą posiadać statusu Professional ani Elite ani w momencie danego wydarzenia, ani w momencie udziału w Mistrzostwach Świata IRONMAN, do których uzyskali kwalifikację.

Każda zmiana statusu zawodnika przed udziałem w jakimkolwiek wydarzeniu lub przed udziałem w Mistrzostwach Świata, do których zawodnik uzyskał kwalifikację, musi zostać niezwłocznie zgłoszona do IRONMAN, czyli World Triathlon Corporation, WTC. Brak takiego zgłoszenia może skutkować dyskwalifikacją z danego wydarzenia oraz sankcjami ze strony wydarzeń WTC.

# OGÓLNE ZASADY, NARUSZENIA I KARY



Zawody Enea IRONMAN 70.3 Warsaw będą rozgrywane zgodnie z zasadami określonymi w Regulaminie IRONMAN 2026 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 bardzo ważne jest, aby zawodnik, który w dowolnym momencie wycofa się z wyścigu, szczególnie przed etapem pływackim, w jego trakcie lub po jego zakończeniu, obowiązkowo poinformował o tym sędziego lub przedstawiciela organizatora.**

Zawodnicy są zobowiązani do stosowania się do poleceń i instrukcji sędziów oraz przedstawicieli organizatora. Wyłącznie Sędzia Główny oraz sędziowie mają prawo przekazać zawodnikowi informację o dyskwalifikacji. Ratownicy oraz personel medyczny mają ostateczne prawo do wycofania zawodnika z wyścigu, jeżeli uznają, że nie jest on fizycznie zdolny do kontynuowania rywalizacji bez ryzyka poważnego urazu lub śmierci.

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 dostępna będzie pomoc medyczna oraz punkty medyczne. W strefie mety personel medyczny będzie gotowy, aby udzielić pomocy zawodnikom po ukończeniu wyścigu.

Udział w zawodach triathlonowych może wiązać się z ryzykiem i może prowadzić do poważnych urazów. Pamiętaj, że odpowiednie nawodnienie przed wyścigiem oraz w jego trakcie może mieć bardzo duże znaczenie dla Twojego wyniku i bezpieczeństwa. Pamiętaj, że startujesz na własne ryzyko. Organizatorzy zawodów nie ponoszą odpowiedzialności za urazy, szkody, straty ani, w skrajnych przypadkach, śmierć, które mogą wynikać z nieprawidłowego lub niewystarczającego nawodnienia, odżywiania albo przyjmowania leków przed wyścigiem, w jego trakcie lub po jego zakończeniu.

Ten wyścig jest długodystansowym triathlonem wytrzymałościowym, dlatego zalecamy, aby do startu przystępowali wyłącznie zawodnicy, którzy są odpowiednio przygotowani, czują się dobrze i nie mają problemów zdrowotnych, szczególnie dotyczących najważniejszych organów. Jeżeli podczas treningów występowały u Ciebie zaburzenia rytmu serca lub inne podobne, poważne i nietypowe objawy, zdecydowanie zalecamy konsultację ze specjalistą i wykonanie badań przed startem w zawodach.

## ANTYDOPING

Każdy zawodnik potwierdza, że zapoznał się z Przepisami Antydopingowymi, akceptuje ich treść, zgadza się na ich przestrzeganie, potwierdza, że będzie stosować się do nich przez cały czas oraz dobrowolnie wyraża zgodę na wszystkie zawarte w nich postanowienia.

„Przepisy Antydopingowe” oznaczają wszystkie przepisy antydopingowe przyjęte przez IRONMAN, w tym między innymi:

1. Światowy Kodeks Antydopingowy, zwany dalej „Kodeksem WADA”,
2. Międzynarodowe standardy opublikowane przez Światową Agencję Antydopingową, czyli WADA, w tym między innymi listę substancji i metod zabronionych, zwaną dalej „Listą Zabronioną”,
3. Wszystkie pozostałe przepisy, polityki, standardy i procedury przyjęte przez IRONMAN.

# OGÓLNE ZASADY, NARUSZENIA I KARY



PODSUMOWANIE ZASAD RYWALIZACJI	KARY	KARTKA
Publiczna nagość lub nieprzyzwoite odświeżenie ciała	DSQ	
Zaśmiecanie poza wyznaczonymi strefami	2 minuty kary czasowej, jeśli naruszenie zostanie naprawione. DSQ, jeśli nie zostanie naprawione niezwłocznie.	
Niesportowe zachowanie	DSQ oraz możliwe zawieszenie	
Nieprzestrzeganie wyznaczonej trasy	DSQ	
Brak koszulki lub topu sportowego podczas jazdy na rowerze lub biegu	Kara 30 sekund 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 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 jakiegokolwiek typu, w tym między innymi z krótkofalówek, telefonów komórkowych, smartwatchy, inteligentnych kasków itp., w sposób rozpraszający podczas wyścigu.	DSQ	
Zabronione jest korzystanie z jakiegokolwiek urządzenia, które może rozpraszać zawodnika i odwracać jego uwagę od otoczenia. Dotyczy to między innymi wykonywania i odbierania połączeń telefonicznych, wysyłania i odbierania wiadomości tekstowych, korzystania z mediów społecznościowych, nagrywania filmów, robienia zdjęć oraz używania urządzenia jako komputera rowerowego.	DSQ	

# DOBRA WIEDZIEĆ



## Masz pytanie?

Wyślij nam wiadomość na Facebooku lub e-mailem na adres: [warsaw70.3@ironman.com](mailto:warsaw70.3@ironman.com)

## Rzeczy znalezione

Podczas trwania zawodów, rzeczy znalezione będą dostępne w Punkcie Info.

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

Koszty wysyłki pokrywa zawodnik.

*Wszystkie nieodebrane rzeczy zostaną przekazane na cele charytatywne w ciągu 30 dni.*

## 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.

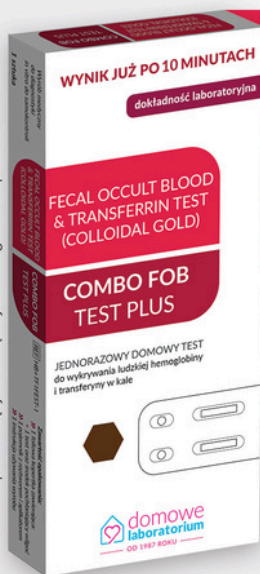
**Kibice:** Jeżeli zawodnik przestanie być widoczny w aplikacji trackingowej, może to oznaczać jedynie problem z chipem.

W przypadku incydentu organizator skontaktuje się bezpośrednio z osobą wskazaną jako kontakt alarmowy.



## Zdrowy tryb życia

# - profilaktyka z testami **FOB** i **PSA**



FECAL OCCULT BLOOD & TRANSFERRIN TEST (COLLOIDAL GOLD)

**COMBO FOB TEST PLUS**

Test na krew utajoną w kale **COMBO FOB Test Plus** jest jakościowym testem wykrywającym ludzką hemoglobinę i transferynę w próbkach ludzkiego kału.



TEST NA PROSTATE

PSA TEST

**PSA Test** to narzędzie diagnostyczne do domowego użytku, przeznaczone do wykrywania podwyższonego antygenu prostaty, który towarzyszy zmianom chorobowym w odrębnie gruczołu krokowego.

**HYDREX**

[WWW.DOMOWELABORATORIUM.PL](http://WWW.DOMOWELABORATORIUM.PL)

To jest wyrób medyczny.  
Stosuj go zgodnie z instrukcją używania lub etykietą.

# JAK ŚLEDZIĆ WYŚCIG?



## Dojazd na wydarzenie?

Enea IRONMAN 70.3 Warsaw to duże sportowe święto, które zgromadzi setki zawodników z całego świata.

Zapraszamy do kibicowania przy mecie w Multimedialnym Parku Fontann oraz wzdłuż trasy rowerowej i biegowej, aby wspierać zawodników i poczuć atmosferę IRONMAN.

Na trasie rowerowej można udać się w okolice Strefy Zmian T2, czyli w Parku Traugutta.

Na trasie biegowej kibicowanie będzie możliwe na całej jej długości.

*Ze względów bezpieczeństwa kibiców oraz trenerów prosimy o pozostanie z boku drogi.*

## IRONMAN.com

Na stronie IRONMAN.com znajdziesz wszystkie najważniejsze informacje dotyczące wydarzenia, a także link do rankingu LIVE, pozycji Twoich ulubionych zawodników oraz innych dostępnych funkcji.

## Aplikacja IRONMAN Tracker

**Enea IRONMAN 70.3 Warsaw udostępni informacje w czasie rzeczywistym oraz wyniki LIVE za pośrednictwem aplikacji IRONMAN Tracker.**

Funkcje obejmują śledzenie uczestników na żywo, natychmiastowe powiadomienia, rankingi, śledzenie na mapie, powiadomienia dotyczące wydarzenia, informacje o wydarzeniu 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:** 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.



**POBIERZ APLIKACJĘ**



# NIGHT RUN WARSAW



W piątek, 5 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, 5 czerwca

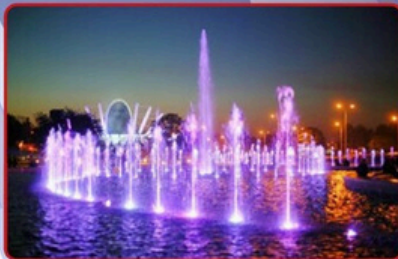
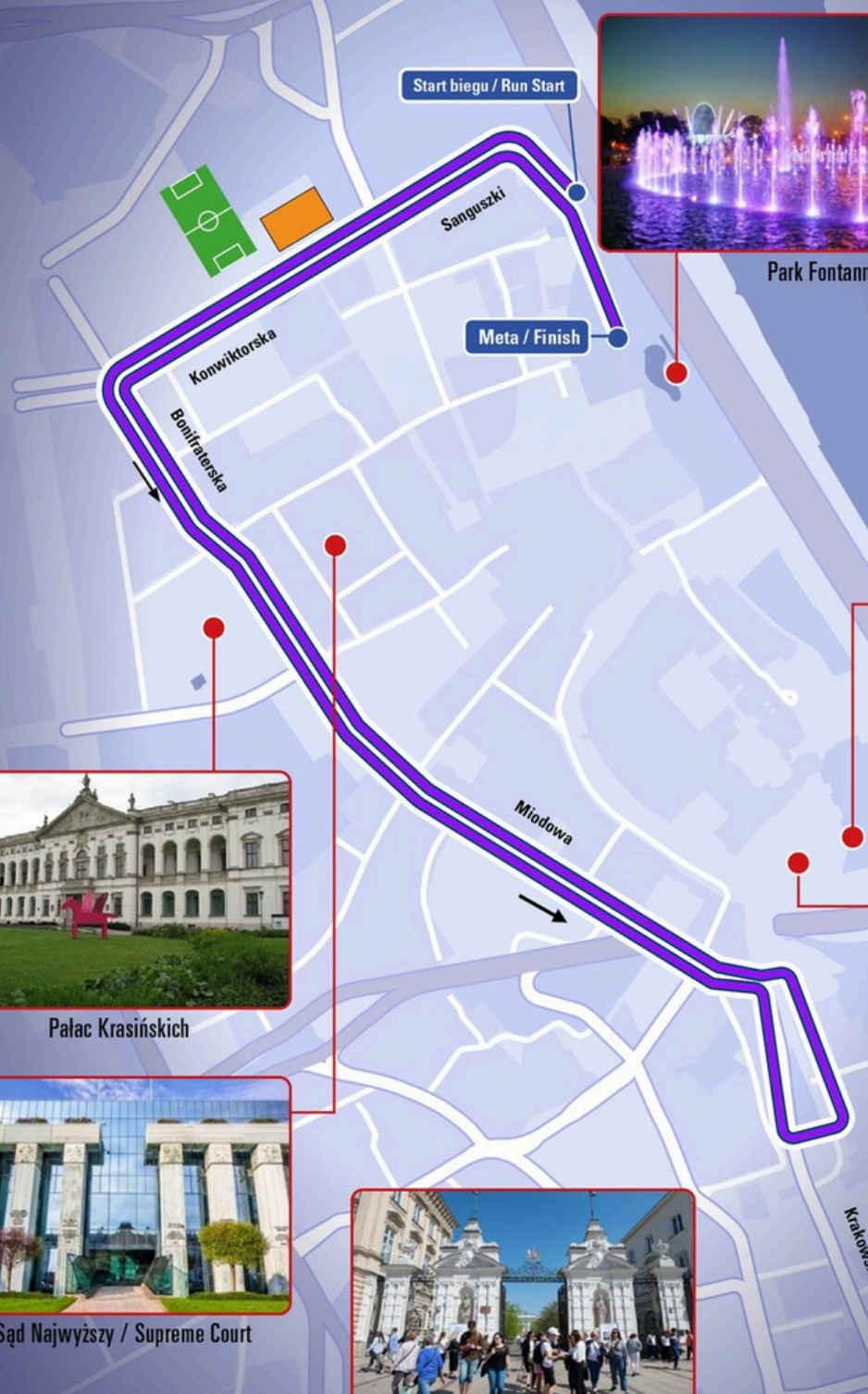
Godzina	Opis	Lokalizacja
15:00 - 22:30	Odbiór pakietów startowych	Multimedialny Park Fontann
22:00-00:30	Godziny otwarcia depozytu	Multimedialny Park Fontann
23:00	Start	Multimedialny Park Fontann
23:45	Dekoracje	Multimedialny Park Fontann

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.





Park Fontann



Zamek Królewski / King Castle



Plac Zamkowy / Castle Square



Pałac Prezydencki / Presidential Palace



Pałac Kasińskich



Sąd Najwyższy / Supreme Court



Uniwersytet Warszawski / University of Warsaw Campus



Pomnik Kopernika / Copernicus Monument



Polska Akademia Nauk / Polish Science Academy

# PHO3NIX IRONKIDS WARSAW



Przed Enea 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, 5 czerwca

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

## Sobota, 6 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





**Biuro zawodów**  
Race office

**Start/Meta**  
Finish Line

Park  
Fontann

Rocznik Age Category	Petle Loops	Dystans Distance	Godzina Time
2023-2022	1	ok. 350m	12:00
2021-2020	1	ok. 350m	12:20
2019-2018	2	ok. 700m	12:40
2017-2016	2	ok. 700m	13:00
2015-2014	3	ok. 1000m	13:20
2013-2011	5	ok. 1700m	13:40

**GOOD LUCK!**

**POWODZENIA!**



SPONSOR TYTULARNY



PARTNERZY STRATEGICZNI



SPONSORZY OFICJALNI



SPONSORZY



PARTNERZY



PARTNER SPOŁECZNY



PARTNERZY MEDIALNI

