Enea

IRONMAN

GDYNIA POLAND

5-7/08/2022

GDYNIA

INFORMATOR ZAWODNIKA

Enea – energia dla triathlonu!

Triathlon nieodłącznie wiąże się z energią, dlatego Enea od lat wspiera zawody triathlonowe na terenie całej Polski. Nasza firma jest jednym z największych w Polsce koncernów energetycznych – dostarczamy energię elektryczną do 2,7 mln klientów, odpowiadamy za bezpieczeństwo energetyczne kraju. Realizujemy Strategię Rozwoju, która zakłada „Zieloną zmianę Enei", czyli zrównoważoną transformację Grupy i osiągnięcie neutralności klimatycznej do 2050 r.

Co roku z wielką chęcią wracamy do Gdyni na weekend pełen pozytywnych emocji, wspaniałej, sportowej rywalizacji i dobrej zabawy. Ten rok, po raz kolejny, będzie szczególny. W poprzedniej edycji zawodów cieszyliśmy się wspólnie z pierwszych w Polsce zmagań Ironman na pełnym dystansie. W tym roku cała gdyńska impreza świętuje 10-lecie. Ponad połowa tej dekady, to czas, w którym zawody odbywają się ze wsparciem Enei.

Życzymy wszystkim dobrej zabawy, radości i satysfakcji ze startów. Przekazujemy moc energii od Enei. Powodzenia i do zobaczenia na mecie, w strefie Enei!

Wirtualny spacer 360°VR

Przygotowaliśmy dla Państwa wirtualny spacer, dzięki którym można odwiedzić miejsca, na co dzień dostępne tylko dla wąskiego grona osób. Zapraszamy na wirtualny spacer na naszą Farmę Wiatrową Bardy położoną niedaleko Kołobrzegu.

Enea – energy for triathlon!

Triathlon is inextricably linked with energy, which is why Enea has been supporting triathlon competitions across Poland for years. Our company is one of Poland's largest power companies – we supply electricity to 2.7 million customers and are responsible for the nation's energy security. We are implementing the Development Strategy which calls for „Enea's Green Change" i.e. the Group's sustainable transition and achievement of climate neutrality by 2050.

Every year we are delighted to return to Gdynia for a weekend full of positive emotions, great sports competition and fun. This year, once again, will be special. In the previous edition we enjoyed together the first full-distance Ironman competition in Poland. This year the Gdynia event is celebrating its 10th anniversary. For more than half of this decade the competition has been held with Enea's support.

We wish everyone a fun, enjoyable and satisfying participation in the event. May Enea's power be with you. Good luck and see you at the finish line, in the Enea zone!

Virtual 360°VR walk

We have prepared a virtual walking tour thanks to which you can visit places that are normally accessible only to a narrow circle of people. Take a virtual tour of our Bardy Wind Farm located near Kołobrzeg.

Zeskanuj kod QR, by rozpocząć wirtualny spacer!

»

«

Scan QR code and take a virtual walk!

vr.enea.pl

Drodzy Triathloniści!

Nie chce się wierzyć, ale to już 10. edycja triathlonowych zmagań w Gdyni! Nie wypada zacząć inaczej, niż od podziękowań dla wszystkich zawodników, kibiców, wolontariuszy, partnerów i osób zaangażowanych w organizację tego wydarzenia, które były z nami w tych latach. Serdecznie dziękuję w imieniu własnym i całego zespołu Enea IRONMAN Gdynia.

Cieszę się, że będziecie z nami podczas tej jubileuszowej edycji i gorąco zapraszam na wystawę z okazji 10-lecia naszej imprezy, którą można podziwiać na Skwerze Kościuszki, tuż obok tradycyjnego zegara w kształcie MDOT.

Skupiamy się jednak na tym, co przed nami, a czeka nas niezwykle intensywny, przepełniony sportowymi emocjami weekend. Zaczniemy tradycyjnie już w piątek, od Kids Aquathlon Gdynia. Tym razem na tym jednak się nie skończy, bo sportowa Gdynia długo nie pójdzie tego dnia spać. O 22:00 wystartuje pierwsza edycja Abbott Night Run. 5-kilometrowa trasa z metą na plaży, a do tego zawodnicy biegnący ze świecącymi czołówkami - ten bieg będzie miał wyjątkowy klimat! Mamy nadzieję, że będziemy mogli kontynuować ten koncept w kolejnych latach.

Sobota będzie należała do sprinterów i sztafet, a w niedzielę - danie główne: tradycyjny wyścig Enea IRONMAN 70.3 Gdynia z udziałem zawodników PRO, a także druga edycja pełnego dystansu IRONMAN. Wierzymy, że atmosfera na mecie będzie jeszcze bardziej gorąca, niż przed rokiem. Serdecznie zachęcam każdego, kto tylko może, by dołączyć do nas na Plaży Miejskiej i kibicować prawdziwym herosom, którzy po kilkunastu godzinach walki na trasie będą finiszować przy światłach, muzyce i głośnym "YOU ARE AN IRONMAN!". Tych emocji nie da się opisać słowami.

Co ważne, po raz pierwszy od 2019 roku spotkamy się w Gdyni wolni od pandemicznych obostrzeń. Dzięki temu do programu imprezy wracają m.in. odprawy techniczne w tradycyjnej formie, Welcome Banquet i rozbudowana strefa finishera, która powstanie bezpośrednio na plaży. Zachęcamy Was, by skorzystać z przygotowanych w niej napojów, posiłków i innych atrakcji.

Dziękuję również wszystkim partnerom wydarzenia - na czele z marką Enea, miastem Gdynia i Samorządem Województwa Pomorskiego. Szczególne podziękowania kieruję także do każdego z kilkuset wolontariuszy, których spotkacie w weekend w biurze zawodów, na punktach odżywiania, na mecie czy w innych strefach. Pamiętajcie, by przybić im piątkę!

Życzę Wam wszystkim bezpiecznej rywalizacji i trzymam kciuki za realizację Waszych celów. Bawcie się dobrze i do zobaczenia na mecie!

Michał Drelich
Dyrektor Enea IRONMAN Gdynia

Enea

Fotowoltaika+

Wybieralscy wybierają ofertę Fotowoltaika+ dla domu i firmy!

Wybieraj i łącz produkty, by dzięki fotowoltaice i ekourządzeniom

wytwarzać **gromadzić** **wykorzystywać**

energię na własne potrzeby. Dom mądrze po(d)łączony to możliwość zysków dla całej rodziny. Podłącz się, łącz możliwości i korzystaj.

enea.pl/fotowoltaikaplus
infolinia: 611 111 111

Szanowni Państwo,

Gdynia to miasto aktywne przez 365 dni w roku. To wspaniałe, że mieszkańcy nieustannie zainteresowani są uprawianiem sportu i potrafią czerpać z tego olbrzymią radość. Podobnie, jak Państwo, startujący w Enea IRONMAN Gdynia, o którego renomie nie musimy nikogo przekonywać. Triathloniści to niezwykła społeczność. Pełna pasji, charakteru i zadziorności, ale także niezwykle ze sobą zżyta oraz rozumiejąca ideę współpracy. Bijąca od nich pozytywna energia pozwoliłaby oświetlić całe miasto na długi czas, a ich zapał oraz hart ducha mogą być niewyczerpanym źródłem inspiracji dla początkujących sportowców. Wszystkim startującym chciałbym życzyć, aby dzisiejszy występ na długo zapadł im w pamięć. Wierzę, że będzie to dla
Państwa niezwykłe doświadczenie. Mam nadzieję, że każdy z zawodników na mecie będzie mógł powiedzieć, że dał z siebie wszystko, a po chwili odpoczynku na jego twarzy pojawi się uśmiech.

Wojciech Szczurek
Prezydent Gdyni

Szanowni Państwo!

Serdecznie witam wszystkich uczestników zawodów Enea Ironman Gdynia 2022. Gdynia po raz kolejny będzie gościła najlepszych triathlonistów świata, którzy rywalizować będą w kilku konkurencjach z których najbardziej prestiżowymi są Enea IRONMAN 70.3 oraz pełen IRONMAN. W gdyńskiej imprezie może wystartować każdy, dzieci i młodzież będą mogły rywalizować w zawodach Iron Kids a mniej zaawansowani w wyścigach sztafet lub w triathlonowym sprincie. Tak duża różnorodność konkurencji oraz liczne atrakcje przygotowane przez organizatorów sprawią, że Gdynia w dniach 5 – 7 sierpnia 2022 roku stanie się triathlonową stolicą.

Mam nadzieję, że przy okazji rywalizacji sportowej będą mogli Państwo poznać także piękno naszego województwa, jego zabytki, historię i teraźniejszość.

Organizatorom dziękuję za trud włożony w przeprowadzenie imprezy, a uczestnikom życzę, by na długo pozostała w ich pamięci. Niech zwyciężają najlepsi!

Mieczysław Struk
Marszałek Województwa Pomorskiego

www pomorskie.eu

MIECZYSŁAW STRUK
MARSZAŁEK
WOJEWÓDZTWA POMORSKIEGO

JARMARK ŚW. DOMINIKA 762. W SAMYM SERCU GDAŃSKA

zaprasza na

ULICZKĘ POMORSKĄ

LOKALIZACJA: ULICA SZEROKA
(od ul. Grobla II do ul. Tandety)

23.07 -14.08

PROGRAM

PIĄTEK, 5 SIERPNIA 2022

GODZINY OTWARCIA BIURA ZAWODÓW I EXPO	12:00-21:00	MARINA GDYNIA
GODZINY OTWARCIA STREFY RODZINNEJ PORT GDYNIA	12:00-18:00	PLAŻA MIEJSKA
GODZINY OTWARCIA DEPOZYTU (KIDS AQUATHLON GDYNIA)	14:00-18:00	PLAŻA MIEJSKA
GODZINY OTWARCIA STREFY RODZINNEJ ENEA	15:00-20:00	PLAŻA MIEJSKA
START KIDS AQUATHLON GDYNIA	15:00	PLAŻA MIEJSKA
WPROWADZANIE ROWERÓW DO STREFY ZMIAN (SPRINT TRIATHLON)	15:00-21:30	SKWER KOŚCIUSZKI
DEKORACJA KIDS AQUATHLON GDYNIA	18:30	STREFA METY
ODPRAWA Q&A DLA ZAWODNIKÓW SPRINT TRIATHLON GDYNIA (PL)	19:00	STREFA METY
ODPRAWA Q&A DLA ZAWODNIKÓW SPRINT TRIATHLON GDYNIA (ENG)	19:30	STREFA METY
GODZINY OTWARCIA DEPOZYTU (ABBOTT NIGHT RUN)	21:00-23:00	PLAŻA MIEJSKA
START ABBOTT NIGHT RUN	22:00	SKWER KOŚCIUSZK
DEKORACJA ABBOTT NIGHT RUN	23:00	STREFA METY

SOBOTA, 6 SIERPNIA 2022

GODZINY OTWARCIA STREFY ZMIAN (SPRINT TRIATHLON GDYNIA)	6:00-7:30	SKWER KOŚCIUSZKI
GODZINY OTWARCIA DEPOZYTU (SPRINT TRIATHLON GDYNIA)	7:00-12:00	PLAŻA MIEJSKA
SPRINT TRIATHLON GDYNIA (SERIA 1 - M16 - M40)	8:00-10:00	PLAŻA MIEJSKA
GODZINY OTWARCIA BIURA ZAWODÓW I EXPO	9:00-20:00	MARINA GDYNIA
GODZINY OTWARCIA STREFY RODZINNEJ PORT GDYNIA	10:00-20:00	PLAŻA MIEJSKA
GODZINY OTWARCIA STREFY RODZINNEJ ENEA	9:00-16:00	PLAŻA MIEJSKA
SPRINT TRIATHLON GDYNIA (SERIA 2 - M45 - M50, W16 - W50), SZTAFETY	10:00-12:00	PLAŻA MIEJSKA
DEKORACJA SPRINT TRIATHLON GDYNIA	12:30	STREFA METY
ODBIÓR ROWERÓW ZE STREFY ZMIAN (SPRINT TRIATHLON)	13:00-15:00	SKWER KOŚCIUSZKI
PRELEKCJE	13:00-14:30	STREFA METY
PREZENTACJA ZAWODNIKÓW PRO	15:00	STREFA METY
WELCOME BANQUET	15:00-20:00	STREFA FINISHERA
ODPRAWA Q&A DLA ZAWODNIKÓW IRONMAN I IRONMAN 70.3 (PL)	15:30	STREFA METY
ODPRAWA Q&A DLA ZAWODNIKÓW IRONMAN I IRONMAN 70.3 (ENG)	16:00	STREFA METY
WPROWADZANIE ROWERÓW DO STREFY ZMIAN (IRONMAN I IRONMAN 70.3)	16:00-22:00	SKWER KOŚCIUSZKI

PROGRAM

NIEDZIELA, 7 SIERPNIA 2022

GODZINY OTWARCIA STREFY ZMIAN (IRONMAN)	4:30-5:30	SKWER KOŚCIUSZKI
GODZINY OTWARCIA DEPOZYTU (IRONMAN)	5:00-23:00	PLAŻA MIEJSKA
ROLLING START - IRONMAN	6:00	PLAŻA MIEJSKA
GODZINY OTWARCIA STREFY ZMIAN (IRONMAN 70.3)	8:00-9:00	SKWER KOŚCIUSZKI
GODZINY OTWARCIA DEPOZYTU (IRONMAN 70.3)	8:30-15:30	PLAŻA MIEJSKA
GODZINY OTWARCIA STREFY RODZINNEJ PORT GDYNIA	9:00	PLAŻA MIEJSKA
ROLLING START - IRONMAN 70.3	9:30	PLAŻA MIEJSKA
GODZINY OTWARCIA STREFY RODZINNEJ ENEA	9:00-20:00	PLAŻA MIEJSKA
GODZINY OTWARCIA EXPO	10:00-18:00	MARINA GDYNIA
SPODZIEWANY ZWYCIĘZCA ENEA IRONMAN 70.3 GDYNIA	13:00	META NA PLAŻY MIEJSKIEJ
SPODZIEWANY ZWYCIĘZCA ENEA IRONMAN GDYNIA	14:00	META NA PLAŻY MIEJSKIEJ
ODBIOR ROWERÓW ZE STREFY ZMIAN (IRONMAN 70.3)	14:00-20:00	SKWER KOŚCIUSZKI
SPODZIEWANY FINISZ OSTATNIEGO ZAWODNIKA ENEA IRONMAN 70.3 GDYNIA	17:30	META NA PLAŻY MIEJSKIEJ
ODBIÓR RZECZY ZE STREFY ZMIAN (IRONMAN)	18:00-0:00	SKWER KOŚCIUSZKI
DEKORACJA - IRONMAN 70.3	18:00	STREFA METY
CEREMONIA SLOT ALLOCATION - IRONMAN 70.3	19:00	MUZEUM MARYNARKI WOJENNEJ
SPODZIEWANY FINISZ OSTATNIEGO ZAWODNIKA ENEA IRONMAN GDYNIA	22:00	META NA PLAŻY MIEJSKIEJ

PONIEDZIAŁEK, 8 SIERPNIA 2022

DEKORACJA I CEREMONIA SLOT ALLOCATION - IRONMAN	12:00	MUSZLA KONCERTOWA W PARKU IM. LECHA KACZYŃSKIEGO

Wiemy, że to, co robisz, wymaga wytrwałości, siły i otwartości na współpracę.

Sprawdź, co globalny bank może zrobić dla Ciebie i Twojej firmy.

www. citihandlowy.pl
Bank Handlowy w Warszawie S.A.

citi handlowy®

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

INFORMACJE OGÓLNE

	IRONMAN	IRONMAN 70.3	SPRINT TRIATHLON
TERMIN ZAWODÓW	7.08.2022	7.08.2022	6.08.2022
PŁYWANIE	Zatoka Gdańska (2 pętle) 3,8 km	Zatoka Gdańska (1 pętla) 1,9 km	Zatoka Gdańska 750 m
LIMIT UKOŃCZENIA PŁYWANIA	2 godziny 20 min	1 godzina	30 minut
ROWER	ulice Gdyni i drogi Trójmiejskiego PK (3 pętle) 180 km	ulice Gdyni i drogi Trójmiejskiego PK (1 pętla) 90 km	ulice Gdyni 20 km
LIMIT UKOŃCZENIA PŁYWANIE + ROWER	10,5 godziny	5 godzin	1,5 godziny
BIEG	Ulice Gdyni i Bulwar Nadmorski (6 pętli) 42,2km	Ulice Gdyni i Bulwar Nadmorski (3 pętle) 21,1km	Ulice Gdyni i Bulwar Nadmorski (1 pętla) 5km
LIMIT UKOŃCZENIA ZAWODÓW	16 godzin	8 godzin	2 godziny

I WANT MORE

ALL WORLD ATHLETE PROGRAM

IRONMAN ALL WORLD ATHLETE

BIURO ZAWODÓW

MARINA GDYNIA

AQUATHLON KIDS GDYNIA

5.08.2022 **12:00-17:00**

ABBOTT NIGHT RUN

5.08.2022 **12:00-21:00**

SPRINT TRIATHLON, SZTAFETA SPRINT TRIATHLON

5.08.2022 **12:00-21:00**

IRONMAN, IRONMAN 70.3

5.08.2022 **12:00-21:00**

6.08.2022 **9:00-20:00**

W dniu 7.08.2022 (niedziela) biuro zawodów będzie nieczynne.

PERSONAL NEEDS

Worki będą wydawane w Biurze Zawodów wyłącznie zawodnikom z pełnego dystansu, którzy zgłoszą chęć skorzystania z worków Personal Needs. Zawodnik wkłada tam rzeczy, które mogą być mu potrzebne podczas startu (odzież na przebranie, odżywki, napoje). Worki należy zostawić w niedzielę rano, do godz. 5:30 w namiocie depozytowym na Plaży Miejskiej.

Zawodnik będzie mógł skorzystać z worków podczas wyścigu na wybranych punktach odżywczych (drugi punkt na trasie kolarskiej, pierwszy punkt na trasie biegowej).

Worki wraz z zawartością są po wyścigu utylizowane. Nie ma możliwości ich ponownego odbioru.

ODBIÓR PAKIETU STARTOWEGO

DO ODEBRANIA PAKIETU STARTOWEGO NIEZBĘDNE JEST:

- Przedstawienie dokumentu ze zdjęciem, w celu weryfikacji podanych w zgłoszeniu danych
- Przedstawienie biletu QR przesłanego do zawodnika w poniedziałek poprzedzający datę wydarzenia, na email podany podczas rejestracji
- Posiadanie ważnej licencji PZTri

Każdy zawodnik jest zobowiązany do **samodzielnego odebrania pakietu startowego** oraz wprowadzenia/odebrania roweru do/z Strefy zmian.

Uwaga! Do pakietu startowego dla startujących na dystansie IRONMAN 70.3 dołączane są również tatuaże. Należy je nakleić na lewą łydkę i lewe ramię. Tatuaże nie są obowiązkowe, ale ich naklejenie jest zalecane.

Uwaga! Start w czepku znajdującym się w pakiecie startowym jest obowiązkowy.

SZTAFETA SPRINT TRIATHLON

Pakiet startowy odbiera członek zgłoszonej drużyny, okazując bilet QR przesłany na adres email kapitana oraz dokument potwierdzający tożsamość wraz ze skanem dowodów pozostałych członków teamu.

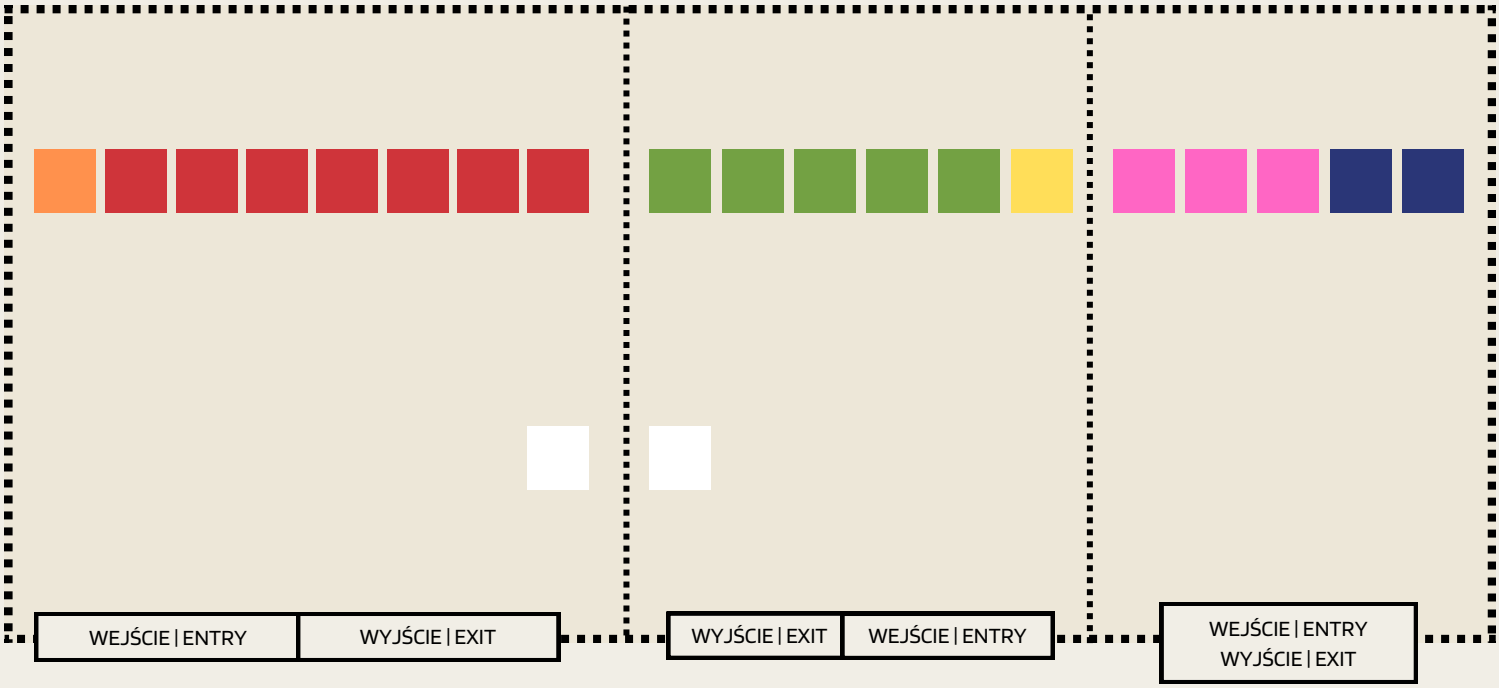
Pakiety nieodebrane w godzinach pracy Biura Zawodów nie będą wydawane ani rozsyłane w innym terminie.
Dotyczy to wszystkich formuł startujących 5-7.08.2022

ZASADY BIURA ZAWODÓW

MARINA GDYNIA

1. Do Biura Zawodów wstęp mają tylko Zawodnicy.
2. Do strefy Expo i Biura Zawodów nie można wchodzić z rowerami.
3. Do odbioru pakietu startowego niezbędny jest kod QR oraz dowód osobisty lub paszport do wglądu. Kod QR będzie wysłany na maila w poniedziałek poprzedzający datę wydarzenia.
4. Aby uzyskać kod QR, zawodnik zobowiązany jest wypełnić ankietę przesiewową, w której m.in wybiera blok godzinowy, w którym odbierze pakiet startowy.
Piątek: 12:00 – 14:00, 14:00 – 16:00, 16:00 – 18:00, 18:00 – 21:00
Sobota: 09:00 – 11:00, 11:00 – 13:00, 13:00 – 15:00, 15:00 – 17:00, 17:00 – 20:00
5. Odbiór pakietu możliwy jest tylko przez osobę, która startuje w zawodach.
Wyjątkiem są sztafety, w których kapitan drużyny (czyli osoba rejestrująca drużynę) otrzyma 1 kod do odbioru wspólnego pakietu.
6. Podczas odbioru pakietu, Zawodnikowi musi zostać założona opaska na rękę (Zawodnik nie może odejść od stanowiska bez założenia opaski).
7. Ruch w Biurze Zawodów jest jednokierunkowy.

BIURO ZAWODÓW



- IRONMAN | IRONMAN 70.3
- SPRINT TRIATHLON
- SZTAFETY / RELAY
- KIDS AQUATHLON
- ABBOTT NIGHT RUN
- LICENCJE / LICENSE
- AWA

IRONMAN
TRICLUB
JOIN THE PROGRAM
WWW.IRONMAN.COM/TRICLUBS
@IRONMANTRICLUB

OFFICIAL MERCHANDISE STORE & EXPO

MARINA GDYNIA

5.08.2022	**12:00-21:00**
6.08.2022	**9:00-20:00**
7.08.2022	**10:00-18:00**

W oficjalnym sklepie na odwiedzających czekać będą markowe produkty IRONMAN. Zachęcamy także do odwiedzenia strefy EXPO i zapoznania się ze stoiskami obecnych w niej wystawców.

DOSTARCZAMY WIĘCEJ.

VGL GROUP

Tegoroczne trójmiejskie, warszawskie i poznańskie zawody z serii IRONMAN nie mogą się obyć bez wsparcia logistycznego VGL Solid Group
To już 6 rok gdy jesteśmy sponsorem najważniejszego triathlonowego wydarzenia w Polsce!

MAPA MIASTECZKA

WPROWADZANIE ROWERÓW DO STREFY ZMIAN

SPRINT TRIATHLON / SZTAFETY

PIĄTEK, 5.08.2022

15:00 - 21:30

IRONMAN / IRONMAN 70.3

SOBOTA, 6.08.2022

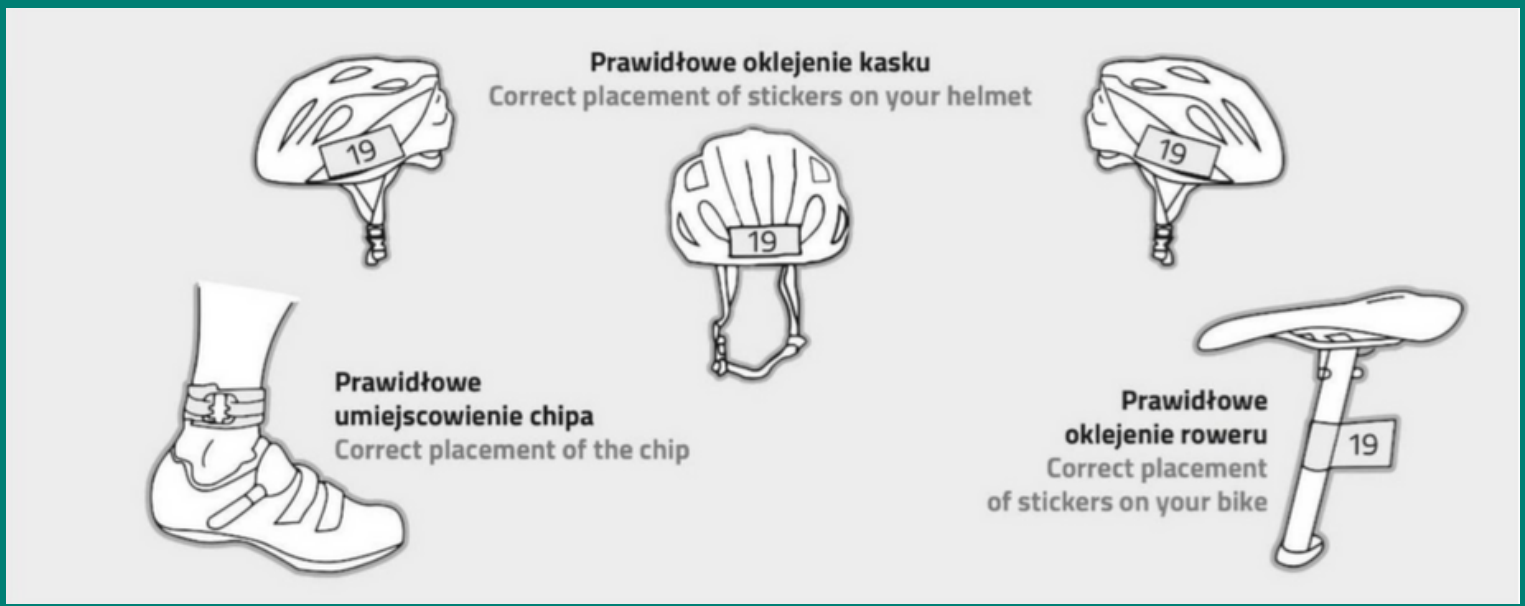
16:00 - 22:00

Rower, kask, worki powinny być oklejone naklejkami załączonymi do pakietu startowego.

Przed wejściem do strefy należy założyć kask oraz przypiąć numer startowy.

PRZY WEJŚCIU DO STREFY ZMIAN ZAWODNICY ZOBLIGOWANI SĄ DO POSIADANIA:

- Kasku;
- Chipa;
- Sprawnego roweru, spełniającego wymagania regulaminu;
- Worków (kolor czerwony oraz niebieski) otrzymanych w Biurze Zawodów, z umieszczonymi na nich naklejkami;
- Opaski na ręku, założonej przy odbiorze pakietu w Biurze Zawodów.



NUMER STARTOWY

NAKLEJKA NA SZTYCĘ SIODEŁKA

NAKLEJKA NA CZOŁO KASKU

NAKLEJKA NA LEWĄ STRONĘ KASKU

NAKLEJKA NA PRAWĄ STRONĘ KASKU

NAKLEJKA NA WOREK DEPOZYTOWY (CZARNY)

NAKLEJKA NA WOREK NIEBIESKI

NAKLEJKA NA WOREK CZERWONY

Chip należy nosić na kostce u nogi od momentu wprowadzenia roweru do Strefy Zmian do przekroczenia linii mety. Opaska jest wodoodporna i wytrzymała.

Otrzymany w pakiecie **numer startowy, umieszczony z przodu, jest wymagany na etapie biegowym.**
Na etapie kolarskim jest on zalecany, ale nie obowiązkowy. Jeśli zdecydujesz się na jego umieszczenie, na tym etapie przymocuj go na plecach.

ROWERY

Podczas zawodów na dystansie IRONMAN oraz IRONMAN 70.3 dozwolone są tylko kolarskie rowery szosowe, rowery triathlonowe, oraz rowery czasowe.

Zapis nie dotyczy sprintu oraz sztafet.

ROWERY DOPUSZCZONE DO UDZIAŁU I ICH SPECYFIKACJE

- Klasyczne szosowe kolarskie z kierownicą typu "baranek" i ewentualną dostawką triathlonową
- Triathlonowe
- Czasowe
- Gravel - pod warunkiem spełnienia specyfikacji dotyczących kół i kierownicy

KIEROWNICE

- Kierownica szosowa typu "baranek"
- Kierownica typu "baranek" z dostawką typu "lemond"
- Kierownica czasowa z systemem nawadniania

POZOSTAŁE SPECYFIKAJCE

- Koła spełniające specyfikacje opisane w punkcie 5.02 oraz 5.03 w https://www.ironman.com/competition-rules
- Dozwolone są dyski, czyli pełne koła tylne
- Hamulce dopuszczone to klasyczne i tarczowe

ROWERY NIEDOZWOLONE PODCZAS ZAWODÓW

- Górskie
- Trekkingowe
- City
- Fitness
- Crossowe

Zawody w konwencji bez draftingu.

Każdy zawodnik jest zobowiązany do samodzielnego wprowadzenia i odebrania roweru do/ze Strefy Zmian.

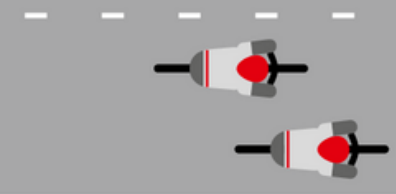
SAY NO! TO DRAFTING

CO TO JEST DRAFTING?

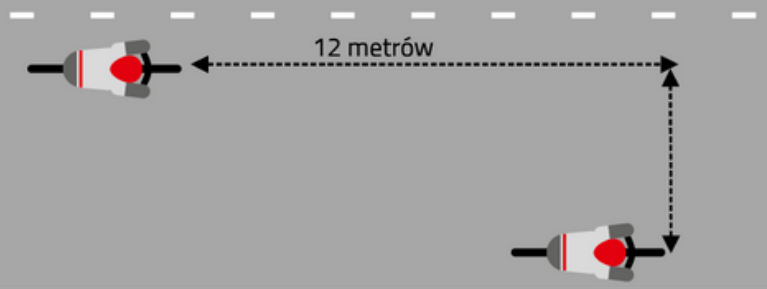
DRAFTING oznacza wejście w strefę draftingu, czyli zmniejszenie odległości pomiędzy zawodnikami poniżej 12 metrów. Drafting podczas zawodów jest zabroniony; (Kara Czasowa 05:00 Minut). Zawodnik może wjechać w strefę draftingu tylko w czasie wyprzedzania (maksymalnie 25 sekund).

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

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



Prawidłowy manewr wyprzedzania!
Correct overtaking!



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

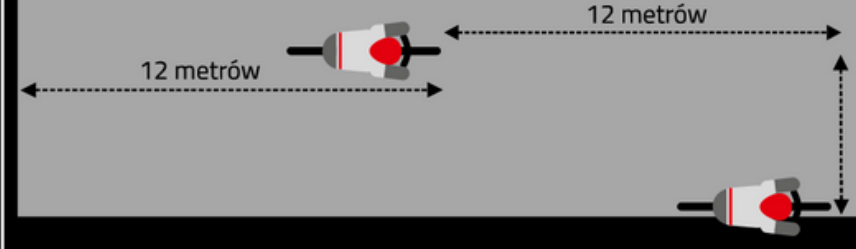
Zasady WYPRZEDZANIA, tzw. Strefa draftingu
Overtaking rules - drafting area

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

WYJĄTKI / EXCEPTIONS

Możesz przebywać w strefie draftingu tylko:
You may enter the draft zone only if:

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



CZAS PRZEBYWANIA W STREFIE / TIME ZONE

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

ODPRAWA TECHNICZNA

Odprawa dla zawodników:
Sprint Triathlon Gdynia
Sztafety Sprint Triathlon Gdynia

PIĄTEK, 5.08.2022

STREFA METY

19:00 w języku polskim
19:30 w języku angielskim

Odprawa dla zawodników:
Enea IRONMAN Gdynia
Enea IRONMAN 70.3 Gdynia

SOBOTA, 6.08.2022

STREFA METY

15:30 w języku polskim
16:00 w języku angielskim

Jedna z największych firm
z branży warzywnej w Polsce

www.nowalijka.pl

NOWALIJKA
ISTNIEJEMY OD 1999 ROKU

- Istniejemy od 1999 roku i jesteśmy jedną z **największych firm branży owocowo - warzywnej**, zajmującą się produkcją i sprzedażą hurtową tych produktów.
- Od 2013 roku zajmujemy się **uprawą doniczkowych sałat i ziół metodą hydroponiczną**. Tak powstało nasze najnowocześniejsze w Europie Gospodarstwo Ogrodnicze.
- W 2014 wystartowaliśmy z **produkcją mytych, gotowych do spożycia mixów sałatkowych** i baby leafów takich jak szpinak, rukola, roszponka.
- Od 2019 rozszerzyliśmy swoją ofertę o **dania gotowe** na bazie świeżych warzyw bez konserwantów. Należą do nich pasteryzowane zupy oraz lunch boxy z rozmaitymi dodatkami.

- ✓ Angażujemy się w działalność społeczną, wspieramy akcje charytatywne jak i osoby indywidualne w szczególnie trudnej sytuacji.
- ✓ Staramy się uczestniczyć w życiu sportowym, sponsorujemy zawodników oraz naszych pracowników na arenie sportowej.
- ✓ Bierzemy czynny udział w zawodach IRONMAN POLAND.

znaturyzielonysmak Nowalijka_Novita

STREFA ZMIAN

W pakiecie startowym otrzymasz worki, w których następnie umieścisz swoje rzeczy do zostawienia w strefie zmian.

Do niebieskiego worka schowaj wszystko to co będzie potrzebne na etapie rowerowym: kask, numer startowy, buty kolarskie.

Do czerwonego worka schowaj wszystko to co będzie potrzebne na etapie biegowym: buty do biegania, czapka.

DO STREFY ZMIAN WCHODZĄ WYŁĄCZNIE ZAWODNICY.

W dniu zawodów, po ukończeniu etapu i przebraniu się, wszystkie rzeczy należy umieścić w worku i odwieścić go ponownie na wieszak oznaczony swoim numerem startowym. Organizator nie bierze odpowiedzialności za rzeczy pozostawione poza workiem.

Wnoszenie worków w dniu startów nie będzie możliwe.

STREFA ZMIAN

Przy wejściu do Strefy Zmian obsługa foto zrobi każdemu Zawodnikowi zdjęcie wraz z rowerem w celu dokumentacji zdarzenia.

Przy wejściu do Strefy Zmian sędziowie weryfikują:

- **Stan techniczny roweru.** W przypadku stwierdzenia niesprawności lub niezgodności z regulaminem mogą odmówić wejścia do Strefy. W kwestiach spornych ostateczne rozstrzygnięcie jest w gestii sędziego.
- **Zgodność numerów** – kask/rower; Zawodnik bez kasku na głowie nie ma prawa wejść do Strefy. Kask należy zostawić w worku (nie na rowerze!), buty SPD mogą być wpięte w rower.

GODZINY OTWARCIA STREFY ZMIAN DLA POSZCZEGÓLNYCH DYSTANSÓW

SPRINT I SZTAFETY

Piątek, 5 sierpnia 15:00-21:30
Sobota, 6 sierpnia 6:00-7:30 - tylko sprawdzanie roweru, dopompowanie kół oraz wniesienie bidonów

IRONMAN I IRONMAN 70.3

Sobota, 6 sierpnia 16:00-22:00
Niedziela, 7 sierpnia IRONMAN 4:30-5:30 | IRONMAN 70.3 8:00-9:00- tylko sprawdzanie roweru, dopompowanie kół oraz wniesienie bidonów

W dniu startu na Skwerze Kościuszki przy Strefie Zmian czynny będzie serwis Shimano oraz dostępne będą pompki do uzupełnienia powietrza w kołach.

Niedozwolone jest stosowanie pokrowców na rowery i rzeczy, które mają go zastępować jak ręczniki, koszulki, itp.

STREFA ZMIAN
SZTAFETY SPRINT

Każdy zawodnik sztafety otrzyma opaskę z chipem, którą należy założyć na nogę przed wejściem do strefy zmian. W pakiecie znajdzie się również opaska z kostką, która będzie stanowiła pałeczkę do przekazania następnemu zawodnikowi po zakończonym etapie.

STREFA ZMIAN

DEPOZYT

Depozyt będzie zlokalizowany na Plaży Miejskiej w hali namiotowej za strefą mety.
Rzeczy do depozytu będą przyjmowane tylko w oklejonych numerem workach depozytowych.

GODZINY OTWARCIA DEPOZYTU

PIĄTEK, 5.08.2022

KIDS AQUATHLON	ABBOTT NIGHT RUN
14:00-18:00	21:00-23:00

SOBOTA, 6.08.2022

SPRINT TRIATHLON, SZTAFETA SPRINT TRIATHLON

7:00-12:00

NIEDZIELA, 7.08.2022

IRONMAN	IRONMAN 70.3
5:00-23:00	8:30-15:30

WELCOME BANQUET

SOBOTA, 6.08.2022

15:00-20:00

Każdy Zawodnik startujący na dystansie IRONMAN, IRONMAN 70.3, Sprint Triathlon Gdynia, Sztafety Sprint Triathlon za pomocą otrzymanego kodu QR może skorzystać z Welcome Banquet, który odbędzie się w miasteczku eventowym na Plaży Miejskiej, w Strefie Finishera.

ORGANIZACJA STARTU

SPRINT TRIATHLON

Rolling start w formule 10 osób co 8 sekund. Zawodnicy podzieleni będą na dwie fale:

1. fala, godzina 8:00
M16 - M40

2. fala, godzina 10:00
M45 - M50 i W16 - W45

SZTAFETY SPRINT TRIATHLON

Pierwsza zmiana zawodników wystartuje o godzinie 10:00 z drugą falą Sprintu.

Zawodnicy kolejnych zmian będą oczekiwali w strefie zmian przy rowerze.

Kolarze i biegacze muszą być w strefie zmian w momencie startu pływania. Do strefy zmian będzie można wejść od 9:30 do 10:00.

IRONMAN

Rolling start w formule 10 osób co 8 sekund. Zawodnicy wystartują w jedej fali o godzinie 6:00.

IRONMAN 70.3

Rolling start w formule 10 osób co 8 sekund. Zawodnicy wystartują w jednej fali o 9:30

PUNKTY ODŻYWIANIA

W PUNKTACH ODŻYWIANIA ZAWODNICY OTRZYMAJĄ:

Na trasie rowerowej - wodę, izotonik, owoce, Red Bull, batony, żele

UMIEJSCOWIENIE PUNKTÓW ODŻYWIANIA

TRASA ROWEROWA

IRONMAN

KOLECZKOWO 21 KM

SZEMUD 45 KM | 92 KM | 139 KM

NOWY DWÓR WEJHEROWSKI 60 KM | 107 KM | 154 KM

IRONMAN 70.3

KOLECZKOWO 21 KM

SZEMUD45 KM

NOWY DWÓR WEJHEROWSKI 60 KM

W PUNKTACH ODŻYWIANIA ZAWODNICY OTRZYMAJĄ:

Na trasie biegowej - wodę, izotonik, Red Bull, Coca Cola, batony, owoce, żele, gąbki

Przed każdym punktem na trasie biegowej ustawiona będzie kurtyna wodna.

UMIEJSCOWIENIE PUNKTÓW ODŻYWIANIA

TRASA BIEGOWA

Zawodnicy będą je mijać na każdej pokonywanej pętli:

UL. 10 LUTEGO

UL. WŁADYSŁAWA IV

ALEJA PIŁSUDSKIEGO

POSZCZEGÓLNE STREFY NAWADNIANIA, ODŻYWIANIA I ZRZUTU BĘDĄ OZNACZONE TABLICAMI PRZY TRASIE.

REZYGNACJA ZE STARTU

Zawodnicy, którzy zdecydują się na rezygnację z udziału w trakcie trwania zawodów zobowiązani są do natychmiastowego poinformowania o tym fakcie sędziów.

Niezastosowanie się do tej zasady, może doprowadzić do czasowego lub stałego wydalenia z innych imprez.

ODBIÓR ROWERÓW I WORKÓW ZE STREFY ZMIAN

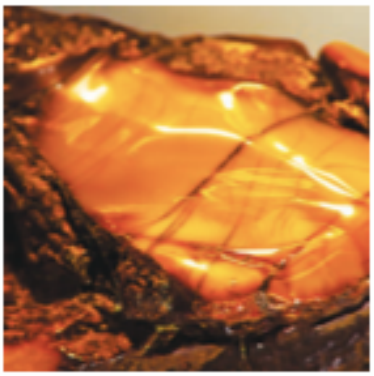
SPRINT TRIATHLON, SZTAFETA SPRINT	IRONMAN	IRONMAN 70.3
6 SIERPNIA 13:00 - 15:00	7 SIERPNIA 18:00 - 00:00	7 SIERPNIA 14:00 - 20:00

Aby odebrać sprzęt ze strefy zmian należy posiadać:

- Opaskę;
- Numer startowy;
- Chip.

Nieodebrany w wyznaczonych godzinach sprzęt zostanie przewieziony do magazynu Organizatora, a zawodnik pokryje koszty magazynowania sprzętu oraz wysyłki.

Zgubienie lub podejrzenie kradzieży sprzętu należy niezwłocznie zgłosić Organizatorowi przed opuszczeniem Strefy Zmian. Wszelki późniejsze zgłoszenie Organizator ma prawo pozostawić bez rozpatrzenia.



WOJEWÓDZTWO
POMORSKIE

w harmonii
z naturą

Pomorskie
nasze miejsce na ziemi

wspieramy
edukację
i biznes

troszczymy się
o produkty
regionalne

patrzymy
z szerokiej
perspektywy

pamiętamy
o naszej
tradycji

www pomorskie.eu pomorskie.eu pomorskie_official pomorskieEU

PRELEKCJE

PLAŻA MIEJSKA W GDYNI (STREFA METY)
06 sierpnia 13:00 - 14:30

Sesja 1: 13:00 - 13:25
Jerzy Górski o początkach i rozwoju triathlonu w Polsce

Sesja 2: 13:30 - 13:55
Łukasz Malaczewski o przełamywaniu barier. Wspomnienia: Jaś Kmieć.

Sesja 3: 14:00 - 14:30
Paweł Korzeniowski i Paweł Januszewski o drugim sportowym życiu po zakończeniu zawodowej kariery.

WORLD CHAMPIONSHIP

W ramach **Enea IRONMAN 70.3 Gdynia** odbędą się kwalifikacje do Mistrzostw Świata IRONMAN 70.3. Do wygrania będzie **45 slotów** na MŚ, które odbędą się w **Lahti, w Finlandii, w dniach 26-27 sierpnia 2023.**

W ramach **Enea IRONMAN Gdynia** odbędą się kwalifikacje do Mistrzostw Świata IRONMAN. Do wygrania będzie **45 slotów** na MŚ, które odbędą się na **wyspie Kona, na Hawajach, 6-8 października 2022.**

OPŁATY REJESTRACYJNE

Mistrzostwa Świata IRONMAN 70.3 2023
Lahti, Finlandia: 650.00 (EUR) + 9.25% Active fee

Mistrzostwa Świata IRONMAN 2022
Kona, Hawaje: 1100.00 (USD) + 8% Active fee

CEREMONIA DEKORACJI ORAZ SLOT ALLOCATION

Dla dystansu **IRONMAN 70.3** Ceremonia dekoracji odbędzie się w niedzielę **7 sierpnia o 18:00 w strefie mety**, Slot Allocation odbędzie się **Muzeum Marynarki Wojennej**, w niedzielę **7 sierpnia o godzinie 19:00.** W poniedziałek **8 sierpnia o godzinie 12:00** ceromonia dekoracji oraz Slot Allocation odbędzie się dla dystansu **IRONMAN, w amfiteatrze parku im. Marii i Lecha Kaczyńskich na Kamiennej Górze**.

Ceremonia dekoracji **dla dystansu Sprint Triathlon oraz Sztafet** odbędzie się w sobotę, **6 sierpnia o godzinie 12:30** na Plaży Miejskiej.

Statuetki, które z uzasadnionych przyczyn nie zostaną odebrane w trakcie dekoracji, będą do odbioru w biurze Organizatora w Warszawie do 7 września 2022 roku.

Nieodebrane statuetki nie będą wysyłane.

GRAWEROWANIE MEDALU

Osoby, które wykupiły usługę grawerowania medalu, zrealizują ją w namiocie GRAWERBUS usytuowanym w Strefie Finishera na Plaży Miejskiej w Gdyni.

Do punktu grawerowania należy zgłosić się z numerem startowym oraz z medalem.

Usługę można również dokupić w sobotę oraz w niedzielę, na stanowisku Grawerbus.

KOSZULKA FINISHERA

Koszulki Finishera będą do odbioru po przekroczeniu linii mety w Hali Depozytowej. Dotyczy to zarówno startów indywidualnych oraz sztafet.

- Starty indywidualne – odbiór na podstawie rozmiaru koszulki umieszczonego na numerze startowym
- Sztafety – odbiór koszulek dla całej drużyny przez kapitana, na podstawie numeru startowego

Produkt może być niedostępny w niektórych krajach. Nie został dopuszczony do sprzedaży w Stanach Zjednoczonych.

WYNIKI

Wyniki dostępne będą po zawodach na stronie **www.ironmangdynia.pl, www.ironman.com**. Wyniki na żywo będzie można śledzić **wyniki.datasport.pl**

PARKINGI

Podczas zawodów zalecamy korzystać z parkingów przy:

- Centrum Handlowym Batory
- Gdynia Arena
- Centrum Handlowym Riviera

LICENCJE

Do udziału w Enea IRONMAN 70.3 Gdynia, Enea IRONMAN Gdynia oraz Sprint Triathlon Gdynia wymagane jest posiadanie licencji Polskiego Związku Triathlonowego.

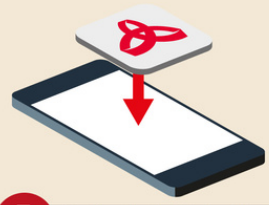
LICENCJĘ MOŻNA NABYĆ

1. **Przez slotmarket.pl,** podczas rejestracji lub po niej, logując się na swoje konto i wchodząc w zakładkę Usługi w wybranym wydarzeniu.

2. **Przez aplikację PZTri** (opcja dostępna tylko dla Zawodników z Polski)

JAK KUPIĆ **LICENCJĘ?**

POLSKI ZWIĄZEK TRIATHLONU

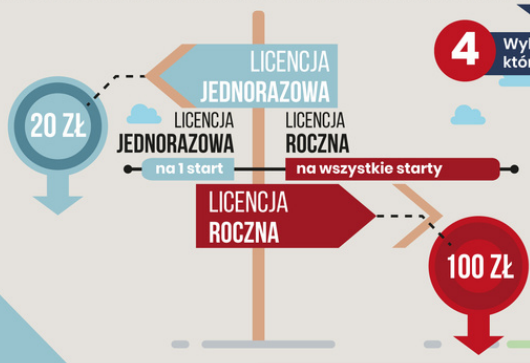


1 Pobierz i zainstaluj aplikację PZTri z App Store i Google Play

2 Załóż konto

3 Wprowadź niezbędne dane

4 Wybierz licencję, która Cię interesuje

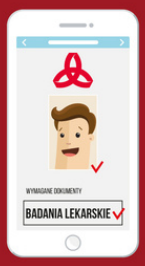


LICENCJA **JEDNORAZOWA**

1 Wybierz zawody, w których startujesz.

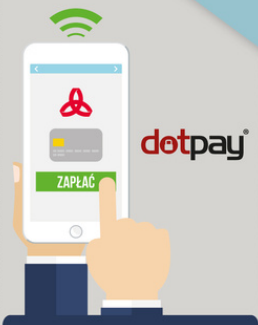
LICENCJA **ROCZNA**

1a Załaduj zdjęcie profilowe. Bez czapki i okularów. Przytnij zdjęcie profilowe, tak aby widoczna była twarz z przodu.



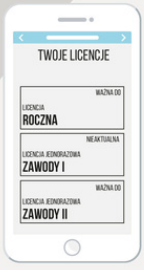
1b Załaduj zdjęcie badań. Po prawidłowym załadowaniu otrzymasz potwierdzenie.

2 Przeczytaj i zaakceptuj oświadczenie.



3 Przejdź na stronę płatności i **ZAPŁAĆ.** Dokonaj płatności preferowaną metodą.

4 Po dokonaniu płatności otrzymasz potwierdzenie.



5 Kliknij **MOJE LICENCJE** i sprawdź poprawność licencji rocznej lub jednorazowej.

BRAWO !!!

Masz już elektroniczną wersję licencji, jest ona AKTYWNA.

Licencję roczną otrzymasz w formie karty na adres podany w formularzu.

DO ZOBACZENIA NA ZAWODACH !!!

W przypadku problemów prosimy o kontakt: licencje@triathlon.pl

WYPOŻYCZALNIA ROWERÓW

Z poglądową ofertą partnerskiej wypożyczalni Airbike oraz jej cennikiem można zapoznać się na stronie http://wypozyczalniarowerow.waw.pl/rowery-mtb-szosowe-i-triathlonowe

W celu rezerwacji roweru należy kontaktować się z wypożyczalnią od poniedziałku do piątku w godzinach 10:00-18:00 pod numerem telefonu (+48) 22 224 44 44 lub mailowo na adres rp@airbike.pl.

Wypożyczony rower będzie można odebrać w strefie EXPO w godzinach jej funkcjonowania.

LICZBA DOSTĘPNYCH ROWERÓW JEST OGRANICZONA.

WYPOŻYCZALNIA PIANEK

Z ofertą wypożyczalni pianek TRI-magic można zapoznać się na stronie https://tri-magic.pl/wypozyczalnia

FIRMA OFERUJE DO WYPOŻYCZENIA PIANKI TRIATHLONOWE FIRMY SAILFISH.

WELCOME POINT

PORT LOTNICZY IM. LECHA WAŁĘSY W GDAŃSKU

4.08.2022 11:00-21:00

5.08.2022 11:00-21:00

W oznaczonym punkcie na lotnisku nasi stewardzi powitają Zawodników przylatujących na zawody i udzielą wszelkich niezbędnych informacji.

PUNKTY INFO

SKWER KOŚCIUSZKI

5.08.2022 12:00-21:00

6.08.2022 9:00-20:00

7.08.2022 10:00-18:00

WEJŚCIE NA PLAŻĘ MIEJSKĄ W GDYNI

5.08.2022 12:00-21:00

6.08.2022 9:00-20:00

7.08.2022 10:00-18:00

W punkcie na Skwerze Kościuszki będzie również funkcjonowało **biuro rzeczy znalezionych - 'Lost & Found'.**

W punktach info, prócz potrzebnych informacji dla Zawodników, ich towarzyszy i osób zainteresowanych, będą dostępne także mapki Gdyni oraz informatory turystyczne.

Prócz info point'ów, w niedzielę (07.08), w okolicach centrum miasta będzie można znaleźć stewardów (w kamizelkach **'ask me'**), którzy będą gotowi udzielić wszelkich informacji oraz wskazać drogę do poszczególnych stref.

PRZYDATNE INFORMACJE

- Używanie urządzeń elektronicznych, takich jak iPody, MP3, telefony komórkowe z słuchawkami, jest zabronione i grozi dyskwalifikacją.
- Korzystanie z pomocy kibiców oraz ich asysty na trasie rowerowej lub biegowej prowadzi do dyskwalifikacji Zawodnika.
- Wbieganie na metę w towarzystwie dzieci i bliskich jest zakazane i grozi dyskwalifikacją zawodnika.
- Wyrzucanie śmieci poza wyznaczoną strefą zrzutu skutkuje karą czasową.
- Podczas etapu pływackiego zaleca się stosowanie pianek (nie jest są one jednak wymagane w przypadku, gdy temperatura wody wynosi powyżej 17°C).
- W przypadku, gdy temperatura wody wynosi poniżej 17°C – pianki są obowiązkowe
- Rano w dniu zawodów na facebooku IRONMAN Poland podamy aktualną temperaturę wody
- Niedozwolone jest stosowanie pokrowców na rowery oraz rzeczy, które mają je zastępować (ręczniki, koszulki, itp.)

CHECK LISTA

PŁYWANIE

- [ ] Strój startowy
- [ ] Okulary pływackie
- [ ] Czepek
- [ ] Pianka
- [ ] Chip

KOLARSTWO

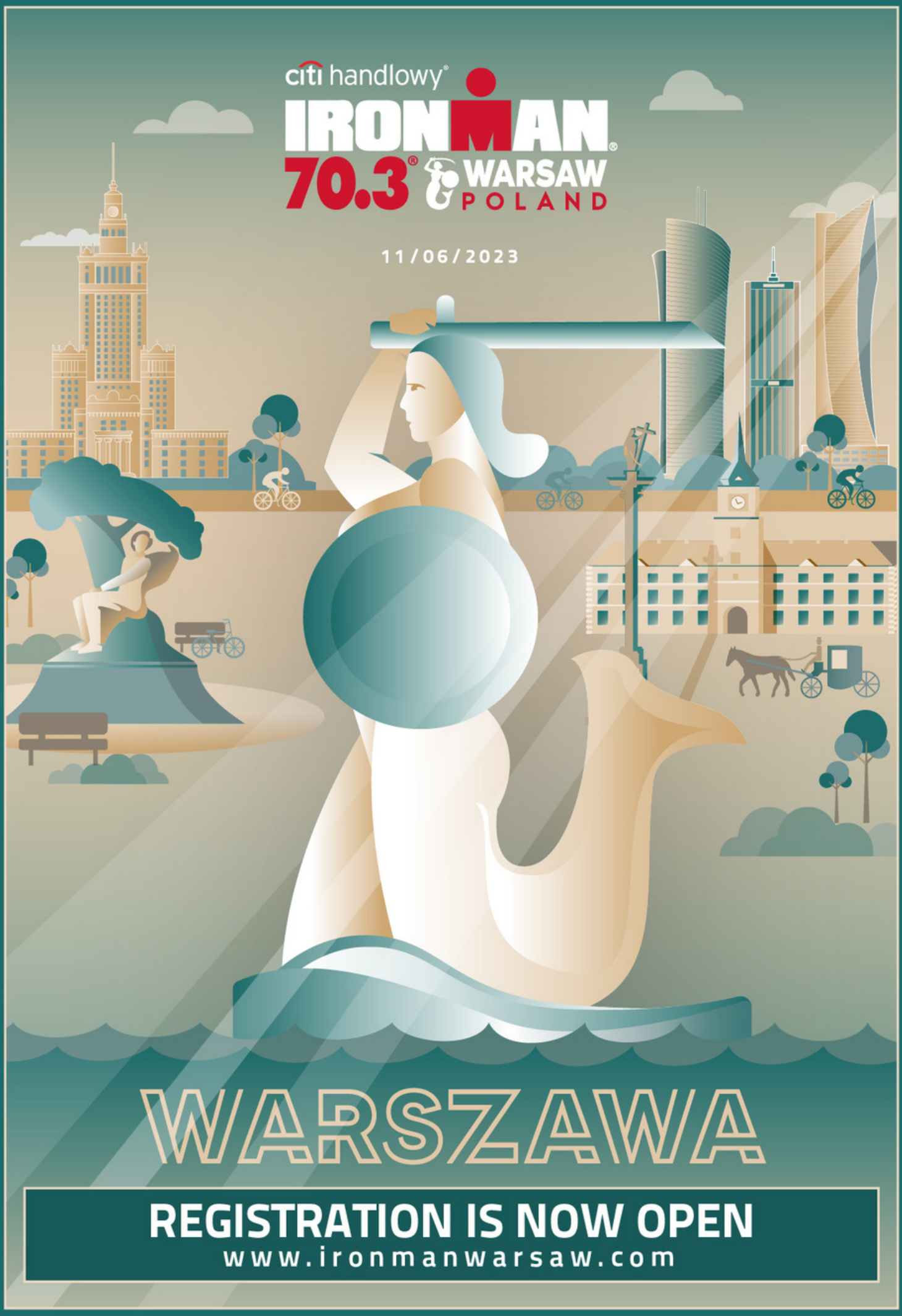
- [ ] Rower
- [ ] Kask
- [ ] Buty rowerowe
- [ ] Skarpetki
- [ ] Okulary przeciwsłoneczne
- [ ] Bidony z piciem
- [ ] Odżywki
- [ ] Zestaw naprawczy (dętka, pompka, nabój co2, łyżki, klucze)

BIEGANIE

- [ ] Numer startowy
- [ ] Pasek na numer startowy
- [ ] Buty biegowe
- [ ] Czapka z daszkiem

POZOSTAŁE

- [ ] Krem z filtrem
- [ ] Klapki na dojście na linię startu
- [ ] Zegarek treningowy
- [ ] Wazelina
- [ ] Duża pompka rowerowa
- [ ] Odzież do założenia po starcie


citi handlowy
IRONMAN
70.3 WARSAW
POLAND
11/06/2023
WARSZAWA
REGISTRATION IS NOW OPEN
www.ironmanwarsaw.com

KIDS AQUATHLON

PLAŻA MIEJSKA

PIĄTEK, 5.08.2022

15:00

Przed Enea IRONMAN Gdynia na trasie pojawią się młodzi sportowcy! Po raz kolejny najmłodsi staną na starcie Aquathlon Kids zlokalizowanym na Plaży Miejskiej w Gdyni, by stawić czoła wymagającej rywalizacji, łączącej pływanie i bieg.

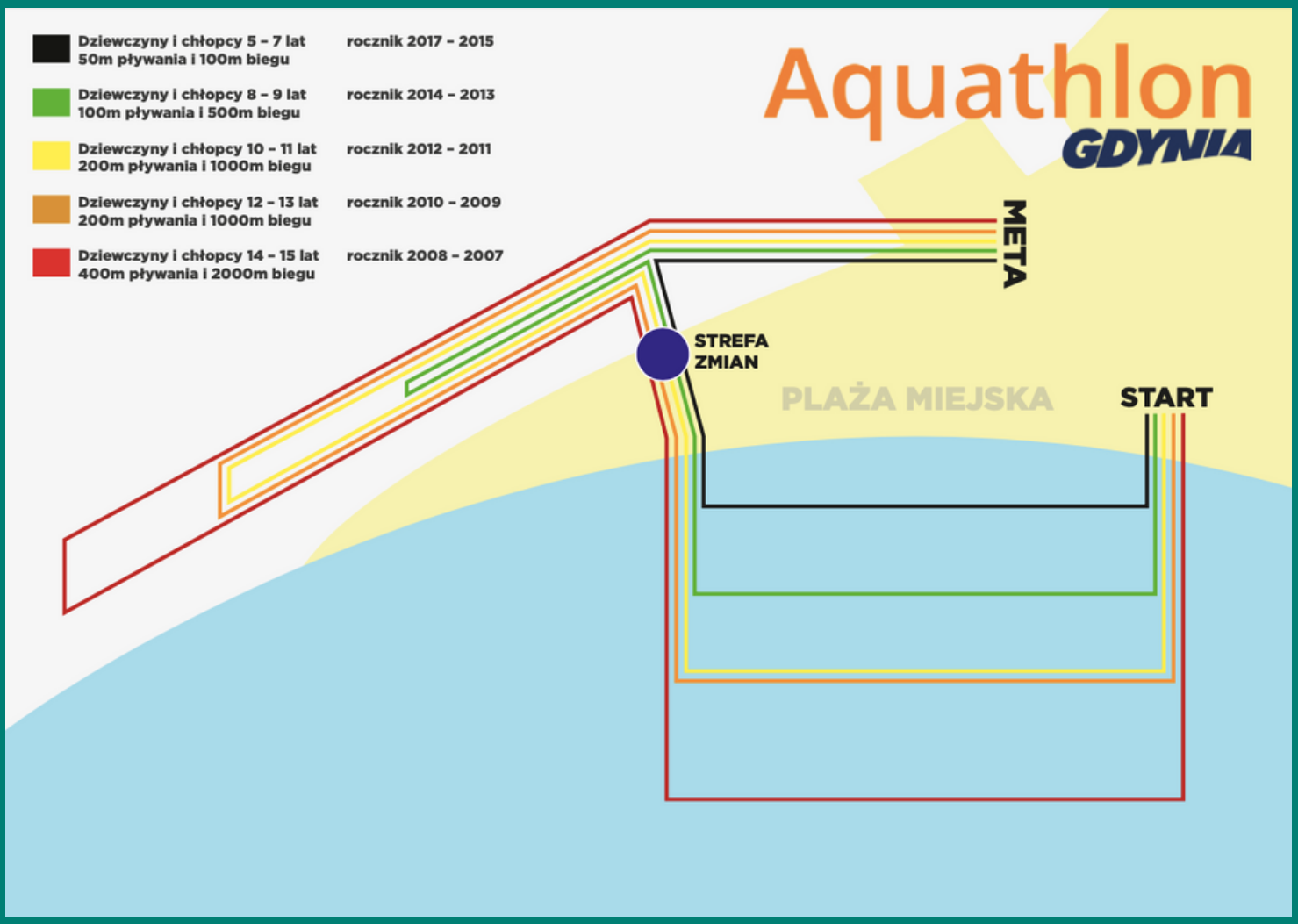
W Aquathlon Kids Gdynia wezmą udział młodzi Zawodnicy w wieku 5-15 lat. Długość trasy będzie zależna od kategorii wiekowej.

KATEGORIA	START	DYSTANS	ROCZNIK
Dzieci 5-7 lat	Dziewczynki 15:00 Chłopcy 15:20	50 metrów pływania, 100 metrów biegu	2017 - 2015
Dzieci 8-9 lat	Dziewczynki 15:40 Chłopcy 16:00	100 metrów pływania, 500 metrów biegu	2014 - 2013
Dzieci 10-11 lat	Dziewczynki 16:20 Chłopcy 16:40	200 metrów pływania, 1000 metrów biegu	2012 - 2011
Dzieci 12-13 lat	Wspólny start 17:00	200 metrów pływania, 1000 metrów biegu	2010 - 2009
Dzieci 14-15 lat	Wspólny start 17:20	400 metrów pływania, 2000 metrów biegu	2008 - 2007

KIDS AQUATHLON

Prosimy pamiętać, że zostawianie rzeczy w strefie zmian oraz zbiórka Zawodników odbywa się przed startem w Strefie Zmian.

Szczegółowy godzinowy rozkład dla każdej z formuł prosimy sprawdzić klikając -> TUTAJ



ABBOTT NIGHT RUN

BIURO ZAWODÓW

5 SIERPNIA 12:00 - 21:00

MARINA GDYNIA

DEPOZYT

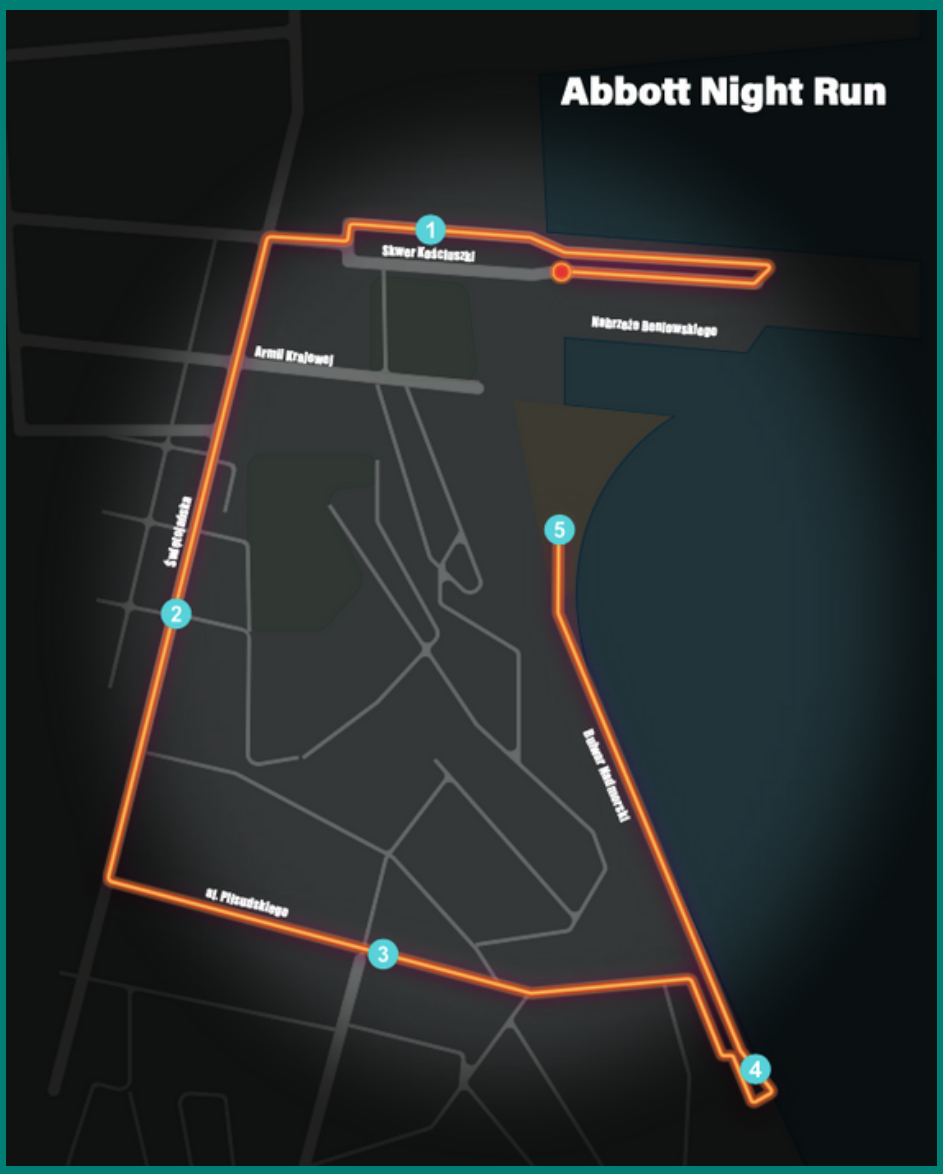
5 SIERPNIA 21:00 - 23:00

PLAŻA MIEJSKA

START

5 SIERPNIA 22:00

SKWER KOŚCIUSZKI



DO ODEBRANIA PAKIETU STARTOWEGO NIEZBĘDNE JEST:

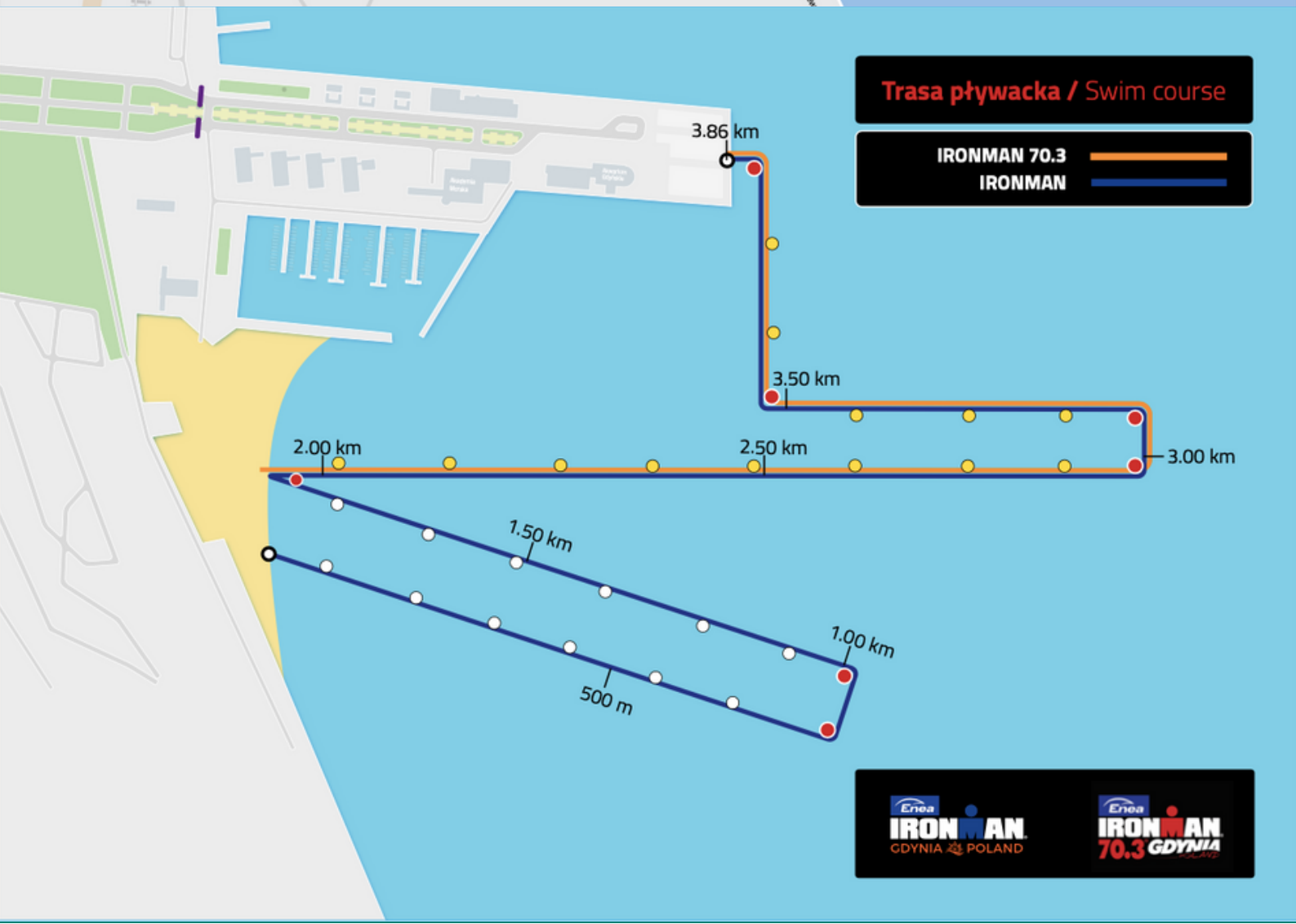
- Przedstawienie dokumentu ze zdjęciem, w celu weryfikacji podanych w zgłoszeniu danych
- Przedstawienie biletu QR przesłanego do zawodnika w poniedziałek poprzedzający datę wydarzenia, na email podany podczas rejestracji

Enea
IRONMAN
70.3
POZNAŃ
POLAND
4/09/2022
ROGALE
POZNAŃ
2022
REGISTER NOW!
www.ironmanpoznan.pl

Aleja Jana Pawła II
Uniwersytet Morski
Akwarium Gdyńskie
Marina Gdynia
25m
25m
400 m
Plaża miejska
WARM-UP AREA
STREFA ROZGRZEWKOWA
SWIM START
300 m
sprint triathlon GDYNIA
TRASA PŁYWANIA 750 M
SWIM COURSE 750 M

sprint triathlon GDYNIA
TRASA ROWEROWA 20.6 KM
BIKE COURSE 20.6 KM
Janka Wiśniewskiego
Polska
Połska
Janka Wiśniewskiego
Jana z Kolna
2
pętle / loops
9,7km
Meta/Finish
Dojazd do strefy zmian
Nawrót na drugą pętlę
Start
Altitude 104 m
12
8
4
0
2
4
6
8
10
12
14
16
18
20
21

ORP Błyskawica
Dar Pomorza
Start
skwer Tadeusza Kościuszki
Aleja Jana Pawła II
Uniwersytet Morski
Karola Borchardta
Park Rady Europy
Marina Gdynia
Świętojańska
Park im. Marii i Lecha Kaczyńskich
Meta/Finish
1
pętla
loop
1 x 5km
Bulwar Nadmorski Feliksa Nowowiejskiego
Aleja Marszałka Józefa Piłsudskiego
Skwer Sue Ryder
Bolesława Prusa
Bulwar Nadmorski im. Feliksa Nowow
Altitude 41 m
25
20
15
10
5
0
1
2
3
4
5
sprint triathlon GDYNIA
TRASA BIEGOWA 5 KM
RUN COURSE 5 KM


Trasa pływacka / Swim course
IRONMAN 70.3
IRONMAN
3.86 km
3.50 km
2.00 km
2.50 km
3.00 km
1.50 km
1.00 km
500 m
Enea IRONMAN GDYNIA POLAND
Enea IRONMAN 70.3 GDYNIA POLAND

Trasa rowerowa/ Bike course
Sopieszno
Nowy Dwór Wejherowski
Przetoczno
Chylonia
Gdynia
META
START
Redłowo
Witomino
IRONMAN 70.3
1
pętla/loop
1pętla = 47 km
zjazd do METY
zjazd na kolejne pętle dla IM
wjazd na pętle
Koleczkowo
Szemud
IRONMAN
3
pętle/loops
Kielno
Punkty odżywiania/ Aid Stations
Kowalewo
Kłosowo
Czeczewo
IRONMAN 70.3 1 pętla/ loop
IRONMAN 3 pętle/ loops
Enea IRONMAN GDYNIA POLAND
Enea IRONMAN 70.3 GDYNIA

Trasa biegowa/ Run course
Skwer Kościuszki
al. Jana Pawła II
START
Armii Krajowej
Nabrzeże Beniowskiego
META
IRONMAN 70.3
3
pętle/loops
Władysława IV
Świętojańska
IRONMAN
6
pętli/loops
Bulwar Nadmorski
al. Piłsudskiego
Władysława IV
Punkty odżywiania/ Aid Stations
Punkty kibicowania/ Cheering points
IRONMAN 70.3 3 pętle/ loops
IRONMAN 6 pętlei/ loops
Enea IRONMAN GDYNIA POLAND
Enea IRONMAN 70.3 GDYNIA

FUNDACJA MIASTA SPORTU

Fundacja MIASTA SPORTU powstała z kilku powodów:

Po pierwsze, by promować wolontariat sportowy i pracowniczy.

Po drugie, by pomagać młodym i utalentowanym sportowcom.

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

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

Dołącz do grona naszych wolontariuszy!

Zarejestruj się na stronie
https://staff.fundacjamiastasportu.org/

Po zalogowaniu się znajdziesz wiele ciekawych ofert wolontariatu!

www.fundacjamiastasportu.org

SPONSOR TYTULARNY

Enea

MIASTO GOSPODARZ

GDYNIA sport

PARTNER STRATEGICZNY

Pomorskie

SPONSOR OFICJALNY

Abbott

citi handlowy

SPONSORZY

VGL GROUP

ale ACTIVE LIFE ENERGY

NOWALIJKA

PARTNERZY

CISOWIANKA

true™ men skin care

sailfish

PORT GDYNIA

SHIMANO

MEDICAL SPORT

Red Bull

FREE LECH