



# FAN GUIDE



# Gdynia 2023

# POCZUJ ATMOSFERĘ UBIEGŁOROCZNEJ RYWALIZACJI!



# SPIS TREŚCI

Naciśnij napis, aby przejść do interesującej Cię sekcji

POWITANIE

5 MIEJSC DO ZWIEDZENIA

PROGRAM

MIASTECZKO EVENTOWE

EXPO

TRASY

DEKORACJE

DOBRZE WIEDZIEĆ

ATRAKCJE DLA KIBICÓW

ZOBACZ JAK DOTRZEĆ DO KLUCZOWYCH MIEJSC

EXPO / MERCH

SKWER KOŚCIUSZKI

SPRAWDŹ NA MAPIE

STREFA ZMIAN

SKWER KOŚCIUSZKI

SPRAWDŹ NA MAPIE

META / START

PLAŻA MIEJSKA

SPRAWDŹ NA MAPIE

SLOT ALLOCATION, DEKORACJE -

AMFITEATR NA

SPRAWDŹ NA MAPIE

IRONMAN

KAMIENNEJ GÓRZE

# POWITANIE

Szanowni Państwo,

po raz kolejny mam zaszczyt powitać Was w Gdyni - stolicy polskiego triathlonu.

Choć trudno w to uwierzyć, to w tym roku obchodzimy dziesiątą rocznicę współpracy z marką IRONMAN. Od 2013 roku wykonaliśmy tytaniczną pracę, aby znaleźć się w obecnym miejscu.



W 2021 roku w Gdyni zadebiutował królewski dystans IRONMAN. Był to milowy krok nie tylko dla nas, ale również dla rozwoju całego polskiego triathlonu. Co więcej, zeszłoroczne wydarzenie zajęło trzecie miejsce na świecie pod względem ogólnej oceny uczestników.

Dziękuję Państwu za zaufanie, którym obdarzyliście naszą imprezę i mam nadzieję, że kolejny start w Gdyni będzie niezapomniany. Kciuki będę trzymał, oczywiście, również za debiutantów. Mam nadzieję, że początkowy stres szybko zniknie, a wsparcie kibiców pomoże osiągnąć najlepsze rezultaty.

Z wyrazami szacunku,

**Wojciech Szczurek**

Prezydent Gdyni



# BIEG NIEPODLEGŁOŚCI

11.11.2023



## ZAPISY



[gdyniasport.pl](http://gdyniasport.pl)

# POWITANIE

## Enea to energia dla triathlonu!

Szanowni Państwo,

Enea od 6 lat wspiera zawody triathlonowe w Gdyni dając dodatkową energię jednej z najlepszych imprez z serii IRONMAN na świecie. Nasza przygoda z triathlonem zaczęła się blisko dekadę temu i od tego czasu wspólnie budujemy rozpoznawalność tej wymagającej, ale przynoszącej wiele emocji i radości dyscypliny sportu.



Jesteśmy długoletnim sponsorem szeregu największych i najważniejszych zawodów triathlonowych w kraju. Na tym jednak nie poprzestaliśmy. W lipcu tego roku ogłosiliśmy współpracę z Polskim Związkiem Triathlonu, aby jeszcze bardziej wspierać rozwój dyscypliny i sportowe sukcesy polskich zawodników na krajowych i międzynarodowych imprezach.

Nasza firma, która jest jednym z największych w Polsce koncernów energetycznych, współodpowiedzialnym za bezpieczeństwo energetyczne kraju – jak co roku przygotowała wiele atrakcji dla zawodników, kibiców i turystów odwiedzających Gdynię.

Życzę wszystkim udanych startów i dobrej, sportowej zabawy!

### **Artur Murawski**

Dyrektor Departamentu Sponsoringu,  
Promocji i Zarządzania Marką Grupy Kapitałowej ENEA



## DOM MĄDRZE PO(Ł)-ŁĄCZONY



**Fotowoltaika+**

## Wybieralscy wybierają ofertę Fotowoltaika+ dla domu i firmy!

Wybieraj i łącz produkty, by dzięki fotowoltaice i ekourządzeniom, takim jak:

- pompa ciepła
- magazyn energii
- stacja ładowania
- grzejnik powierzchniowo-akumulacyjny

wytwarzać, gromadzić i wykorzystywać energię na własne potrzeby.



## Enea – energia dla triathlonu!

### Zapraszamy zawodników i kibiców do skorzystania z atrakcji przygotowanych specjalnie na zawody Enea IRONMAN Gdynia!

Enea od 6 lat wspiera zawody triathlonowe w Gdyni, dając dodatkową energię jednej z najlepszych imprez z serii IRONMAN na świecie. Firma energetyczna – będąca jednym z największych w Polsce koncernów energetycznych, współodpowiedzialnym za bezpieczeństwo energetyczne kraju – jak co roku przygotowała wiele atrakcji dla zawodników, kibiców i turystów odwiedzających Gdynię. Wśród nich **fotomozaika**, która przez cały weekend będzie powstawała ze zdjęć kibiców i uczestników zawodów, a także **fotobudka 360°**.

Cała lista atrakcji wraz z harmonogramem funkcjonowania **Stref Enei** dostępna jest pod adresem:

<https://media.enea.pl/atrakcje>

Grupa Enea wspiera polski triathlon od 9 lat, budując rozpoznawalność tej wymagającej, ale przynoszącej wiele emocji i radości dyscypliny sportu. W lipcu tego roku energetyczna firma zapowiedziała również współpracę z Polskim Związkiem Triathlonu, dbając o rozwój dyscypliny i sportowe sukcesy polskich zawodników na krajowych i międzynarodowych imprezach.

Enea dostarcza energię do ponad 2,7 mln klientów i realizuje Strategię Rozwoju, która zakłada „Zieloną zmianę Enei”, czyli zrównoważoną transformację Grupy budującą wzrost wartości, przy założeniu długofalowego celu – osiągnięcia neutralności klimatycznej do 2050 r. Enea planuje zrealizować ten cel dzięki dynamicznemu rozwojowi odnawialnych źródeł energii.

Firma od lat wspiera sport: zawodowy i młodzieżowy, będąc sponsorem tytularnym m.in. drużyn siatkarskich i koszykarskich oraz imprez triathlonowych, m.in. Enea IRONMAN Gdynia i Enea IRONMAN 70.3 Poznań oraz Enea Bydgoszcz Triathlon. Edukację sportową dzieci promuje w ramach projektu Enea Akademia Sportu, wspierając Akademię Warty Poznań, Akademię Lecha Poznań i Akademię Jagiellonii Białostok. Do wielu wspieranych przez Eneę dyscyplin należy także żużel. Ambasadorską marki jest Natalia Partyka, utytułowana zawodniczka tenisa stołowego i wielokrotna uczestniczka igrzysk olimpijskich i medalistka igrzysk paraolimpijskich.



Zeskanuj kod QR, by zobaczyć jakie atrakcje przygotowaliśmy!



# POWITANIE

Szanowni Państwo,

Serdecznie witam wszystkich uczestników zawodów Enea IRONMAN Gdynia 2023.

Bardzo się cieszę, że Gdynia po raz kolejny

gości 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. Młodzież i dzieci rywalizują w zawodach Iron Kids, a mniej zaawansowani zawodnicy w wyścigach sztafet lub w triathlonowym sprincie.

Zainteresowanie zawodami, duża różnorodność konkurencji oraz liczne atrakcje przygotowane przez organizatorów sprawiają, że Gdynia w dniach 4 - 6 sierpnia 2023 roku zamienia się triathlonową stolicą Polski.

Mam nadzieję, że przy okazji sportowej rywalizacji znajdą Państwo czas, by poznać nasz region, jego niezapomniane smaki, kulturę, historię i atrakcje turystyczne. Wszystkim uczestnikom życzę udanego pobytu i satysfakcji z osiągniętych wyników. Niech ta impreza na długo pozostanie w waszej pamięci.

**Mieczysław Struk**

Marszałek Województwa Pomorskiego



# POWITANIE

Drodzy!

To ten moment w roku, kiedy Gdynia staje się centrum triathlonowego wszechświata! Serdecznie dziękuję Wam, że ponownie będziecie z nami w „mieście z morza i marzeń”, by udowodnić, że #AnythingIsPossible.



Cały nasz zespół, wraz z miastem Gdynia, partnerami wydarzenia i setkami wolontariuszy dołoży wszelkich starań, by te kilka dni, które spędzicie w Gdyni zapisały się na długo w Waszej pamięci. Mamy nadzieję, że wyjedziecie stąd pełni pozytywnych wspomnień, a podczas całego weekendu doświadczycie tego, że Gdynia naprawdę kocha triathlon.

Czeka nas długi weekend, pełny sportowych emocji. Zaczniemy już w piątek, gdy najmłodszy adept sportu staną do rywalizacji w Kids Aquathlon Gdynia. Piątkowy wieczór należeć będzie natomiast do biegaczy – druga edycja Night Run Gdynia to doskonała okazja, by lepiej poznać trasę biegową weekendowych zawodów, ale też szansa dla całej społeczności lokalnych biegaczy, by stać się częścią tego triathlonowego weekendu pod znakiem IRONMAN. A wieczorna pora biegu i rozświetlona meta na środku plaży sprawią, że klimat tego wydarzenia będzie niepowtarzalny.

Sobota tradycyjnie już należeć będzie do triathlonowych sprinterów i sztafet. Sprint Triathlon Gdynia powered by Sportano.pl odbędzie się w dwóch seriach o godz. 11:00 i 13:00. Serdecznie zachęcamy do kibicowania.

Kulminacja emocji oczywiście w niedzielę podczas obu głównych wyścigów: Enea IRONMAN Gdynia oraz Enea IRONMAN 70.3 Gdynia. Na dystansie „połówki” ponownie powalczą zawodnicy PRO, a w godzinach popołudniowych i wieczornych na mecie witać będziemy finisherów pełnego dystansu. I jak zawsze zrobimy to godnie, wykrzykując w ich kierunku legendarne YOU ARE AN IRONMAN!

Pamiętajmy też o tych, bez których taka impreza nigdy nie mogłaby się odbyć. W tym miejscu serdecznie dziękuję za wsparcie i przychylność władzom miasta Gdynia i powiatu wejherowskiego oraz Samorządowi Województwa Pomorskiego, a także wszystkim sponsorom i partnerom imprezy, na czele z naszym sponsorem tytularnym, Grupą Enea. Przy zabezpieczeniu wyścigów wspierają nas także Ochotnicza Straż Pożarna, Policja i Wojska Obrony Terytorialnej.

Ogromne słowa uznania kieruję w stronę wszystkich wolontariuszy, którzy przyjeżdżają do nas z każdego zakątka kraju i poświęcają swój wolny czas, by wspomóc zawodników w spełnianiu ich marzeń. Doceńcie proszę ich wkład przybiciem „piątki” czy nawet zwykłym uśmiechem.

Życzę wszystkim zdrowia i realizacji celów. Do zobaczenia na mecie!

**Michał Drelich**

Dyrektor Enea IRONMAN Gdynia

Enea  
**IRONMAN**  
70.3<sup>®</sup> POZNAŃ  
POLAND

2-3.09.2023



POZNAŃ 2023

# 5 MIEJSC DO ZWIEDZENIA



## DAR POMORZA

Wejdź na pokład wspaniałego żaglowca i przenieś się w czasie. Podziwiaj majestatyczne żagle i wnętrza pełne historii. To ikona żeglugi, która ożywa przed Twoimi oczami. Nie przegap tej niepowtarzalnej okazji!

## MUZEUM EMIGRACJI

Odkryj niezwykłą historię migracji w Muzeum Emigracji w Gdyni. Poznaj fascynujące opowieści o ludziach, którzy zaryzykowali podróż w poszukiwaniu lepszego życia. Przeniknij się historią i doświadczeniami emigrantów.



## KLIF W ORŁOWIE

Klif Orłowski w Gdyni to jedno z najbardziej malowniczych miejsc, które powinno znaleźć się na liście punktów do odwiedzenia podczas pobytu w tym nadmorskim mieście. Znajdujący się na wybrzeżu Bałtyku, oferuje wspaniałe widoki, które zapierają dech w piersiach.



## AKWARIUM GDYŃSKIE

Miejsce, gdzie świat podwodny, który otwiera do tajemniczego oceanu. W tym miejscu możesz podziwiać różnorodność morskich stworzeń, od ryb tropikalnych po rekiny. Rafy koralowe, delikatne meduzy i niesamowite stworzenia z głębin morskich oczarują Twoje zmysły.



## CENTRUM NAUKI EXPERYMENT

Idealne miejsce dla osób pragnących ciekawych i interaktywnych doświadczeń. To miejsce zachęca do eksplorowania, odkrywania i uczenia się poprzez zabawę. Nie przegap okazji, aby doświadczyć fascynującej nauki w praktyce.



Kliknij pinezkę, żeby sprawdzić lokalizację

# PROGRAM

## PIĄTEK, 4 SIERPNIĄ 2023

| GODZINA       | WYDARZENIE  | LOKALIZACJA                   |
|---------------|---|-------------------------------|
| 12:00 - 20:00 | BIURO ZAWODÓW - IRONMAN, IRONMAN 70.3, SPIRINT, SZTAFETY  | SKWER KOŚCIUSZKI              |
| 12:00 - 21:30 | BIURO ZAWODÓW - NIGHT RUN                                 | PUNKT INFO / SKWER KOŚCIUSZKI |
| 12:00 - 20:00 | EXPO I OFFICIAL MERCHANDISE STORE                         | SKWER KOŚCIUSZKI              |
| 12:00 - 16:30 | BIURO ZAWODÓW - KIDS AQUATHLON                            | SKWER KOŚCIUSZKI              |
| 14:00 - 18:00 | DEPOZYT - KIDS AQUATHLON                                  | PLAŻA MIEJSKA                 |
| 15:00         | START - KIDS AQUATHLON                                    | PLAŻA MIEJSKA                 |
| 12:00 - 20:00 | STREFA RODZINNA - ENEA, SPORTANO.PL                       | PLAŻA MIEJSKA                 |
| 17:45         | DEKORACJA - KIDS AQUATHLON                                | META / PLAŻA MIEJSKA          |
| 18:30         | ODPRAWA TECHNICZNA W JĘZYKU POLSKU - SPIRINT, SZTAFETY    | META / PLAŻA MIEJSKA          |
| 19:30         | ODPRAWA TECHNICZNA W JĘZYKU ANGIELSKIM - SPRINT, SZTAFETY | META / PLAŻA MIEJSKA          |
| 21:00 - 23:00 | DEPOZYT - NIGHT RUN                                       | PLAŻA MIEJSKA                 |
| 22:00         | START - NIGHT RUN   | SKWER KOŚCIUSZKI              |
| 22:45         | DEKORACJA - NIGHT RUN                                     | META / PLAŻA MIEJSKA          |

## SOBOTA, 5 SIERPNIĄ 2023

| GODZINA       | WYDARZENIE   | LOKALIZACJA                     |
|---------------|--|---------------------------------|
| 6:00 - 9:00   | WPROWADZANIE ROWERÓW I WORKÓW - SPRINT, SZTAFETY   | STREFA ZMIAN / SKWER KOŚCIUSZKI |
| 9:00 - 16:00  | STREFA RODZINNA - ENEA, SPORTANO.PL  | PLAŻA MIEJSKA                   |
| 9:00 - 20:00  | EXPO I OFFICIAL MERCHANDISE STORE  | SKWER KOŚCIUSZKI                |
| 9:00 - 20:00  | BIURO ZAWODÓW - IRONMAN, IRONMAN 70.3  | SKWER KOŚCIUSZKI                |
| 10:00 - 15:00 | DEPOZYT - SPRINT, SZTAFETY   | PLAŻA MIEJSKA                   |
| 11:00         | START - SPRINT TRIATHLON GDYNIA POWERED BY SPORTANO.PL -<br>1. SERIA (KATEGORIE: M16-M45)                          | PLAŻA MIEJSKA                   |
| 13:00         | START - SPRINT TRIATHLON GDYNIA POWERED BY SPORTANO.PL -<br>2. SERIA (KATEGORIE: M50-M60+ ORAZ KOBIETY) I SZTAFETY | PLAŻA MIEJSKA                   |
| 15:30         | DEKORACJA - SPRINT, SZTAFETY   | META / PLAŻA MIEJSKA            |
| 15:00 - 16:00 | ODBIÓR ROWERÓW I WORKÓW - SPRINT, SZTAFETY   | STREFA ZMIAN / SKWER KOŚCIUSZKI |
| 16:15         | PREZENTACJA ZAWODNIKÓW PRO   | META / PLAŻA MIEJSKA            |
| 16:30         | ODPRAWA TECHNICZNA W JĘZYKU POLSKIM - IRONMAN,<br>IRONMAN 70.3   | META / PLAŻA MIEJSKA            |
| 17:30         | ODPRAWA TECHNICZNA W JĘZYKU ANGIELSKIM - IRONMAN,<br>IRONMAN 70.3  | META / PLAŻA MIEJSKA            |
| 17:00 - 22:00 | WPROWADZANIE ROWERÓW I WORKÓW - IRONMAN, IRONMAN 70.3  | STREFA ZMIAN / SKWER KOŚCIUSZKI |

# PROGRAM

**NIEDZIELA, 6 SIERPNI 2023**

## GODZINA

## WYDARZENIE

## LOKALIZACJA

|               |  |                                 |
|---------------|--|---------------------------------|
| 4:30 - 5:30   | SPRAWDZANIE ROWERÓW - IRONMAN                          | STREFA ZMIAN / SKWER KOŚCIUSZKI |
| 5:00 - 23:00  | DEPOZYT - IRONMAN                                      | PLAŻA MIEJSKA                   |
| 5:00 - 5:30   | ZOSTAWIANIE PERSONAL NEEDS BAGS - IRONMAN              | DEPOZYT / PLAŻA MIEJSKA         |
| 6:00          | START - ENEA IRONMAN GDYNIA                            | PLAŻA MIEJSKA                   |
| 8:00 - 9:00   | SPRAWDZANIE ROWERÓW - IRONMAN 70.3                     | STREFA ZMIAN / SKWER KOŚCIUSZKI |
| 8:30 - 15:30  | DEPOZYT - IRONMAN 70.3                                 | PLAŻA MIEJSKA                   |
| 9:00 - 20:00  | STREFA RODZINNA - ENEA, SPORTANO.PL                    | PLAŻA MIEJSKA                   |
| 9:30          | START - ENEA IRONMAN 70.3 GDYNIA                       | PLAŻA MIEJSKA                   |
| 10:00 - 17:00 | EXPO I OFFICIAL MERCHANDISE STORE                      | SKWER KOŚCIUSZKI                |
| 13:00         | SPODZIEWANY FINISZ ZWYCIĘZCY - IRONMAN 70.3            | META / PLAŻA MIEJSKA            |
| 14:00         | SPODZIEWANY FINISZ ZWYCIĘZCY - IRONMAN                 | META / PLAŻA MIEJSKA            |
| 14:00 - 20:00 | ODBIÓR ROWERÓW I WORKÓW - IRONMAN 70.3                 | STREFA ZMIAN / SKWER KOŚCIUSZKI |
| 18:00         | SPODZIEWANY FINISZ OSTATNIEGO ZAWODNIKA - IRONMAN 70.3 | META / PLAŻA MIEJSKA            |
| 18:00 - 00:00 | ODBIÓR ROWERÓW I WORKÓW - IRONMAN                      | STREFA ZMIAN / SKWER KOŚCIUSZKI |
| 18:15         | DEKORACJA - IRONMAN 70.3                               | META / PLAŻA MIEJSKA            |
| 19:00         | SLOT ALLOCATION - IRONMAN 70.3                         | MUZEUM MARYNARKI WOJENNEJ       |
| 22:00         | SPODZIEWANY FINISZ OSTATNIEGO ZAWODNIKA - IRONMAN      | META / PLAŻA MIEJSKA            |

**PONIEDZIAŁEK, 7 SIERPNI 2023**

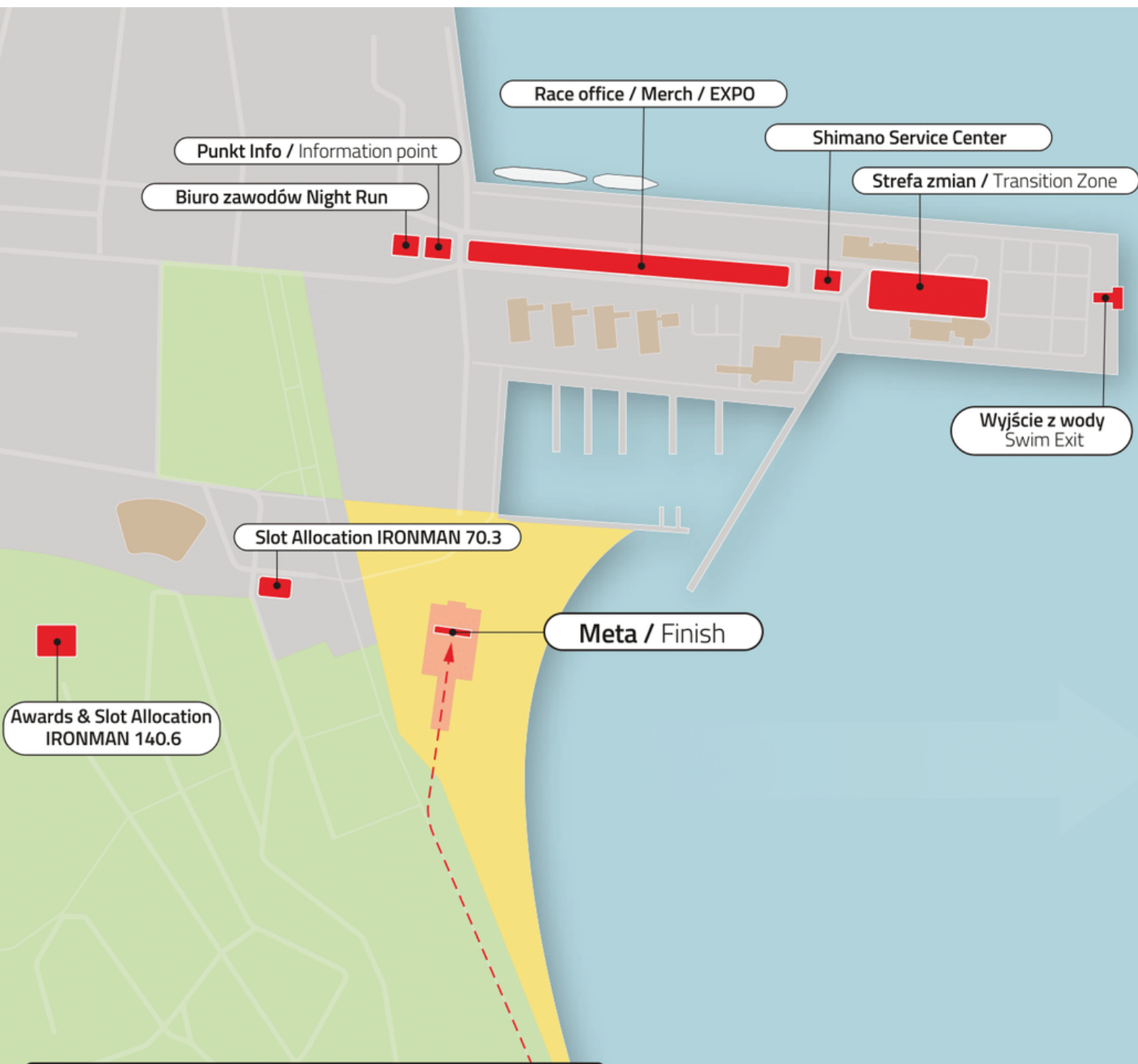
## GODZINA

## WYDARZENIE

## LOKALIZACJA

|        |                           |                           |
|--------|---------------------------|---------------------------|
| 12:00  | DEKORACJA - IRONMAN       | AMFITEATR / KAMIENNA GÓRA |
| ~12:45 | SLOT ALLOCATION - IRONMAN | AMFITEATR / KAMIENNA GÓRA |





## MAPA MIASTECZKA / SITE MAP

Enea  
**IRONMAN**  
GDYNIA  POLAND

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





# EXPO I OFFICIAL MERCHANDISE STORE

## GODZINY OTWARCIA

| DATA        | GODZINA     | LOKALIZACJA      |
|-------------|-------------|------------------|
| 4 SIERPANIA | 12:00-20:00 | SKWER KOŚCIUSZKI |
| 5 SIERPANIA | 9:00-20:00  | SKWER KOŚCIUSZKI |
| 6 SIERPANIA | 10:00-17:00 | SKWER KOŚCIUSZKI |

Listę wystawców znajdziesz [TUTAJ](#)

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

**TWÓJ DZIEŃ-TWOJA WODA!**

www.hoop.pl



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

9/06/2024



**REGISTRATION  
IS NOW OPEN**

# INDYWIDUALNE PLANY TRENINGOWE

dla

PLYWAKÓW, KOLARZY, BIEGACZY  
oraz **TRIATHLONISTÓW**

Poznaj naszą unikalną aplikację mobilną **IM Inspiration** stworzoną do usprawnienia komunikacji z zawodnikami i zarządzania planami treningowymi.

## 1. Twój plan treningowy

dopasowany do Twojej aktualnej formy, poziomu wytrenowania oraz celów sportowych.

## 2. Szybka komunikacja

dzięki powiadomieniom w aplikacji, wiadomościom E-MAIL, PUSH i SMS.

## 3. Garmin Connect

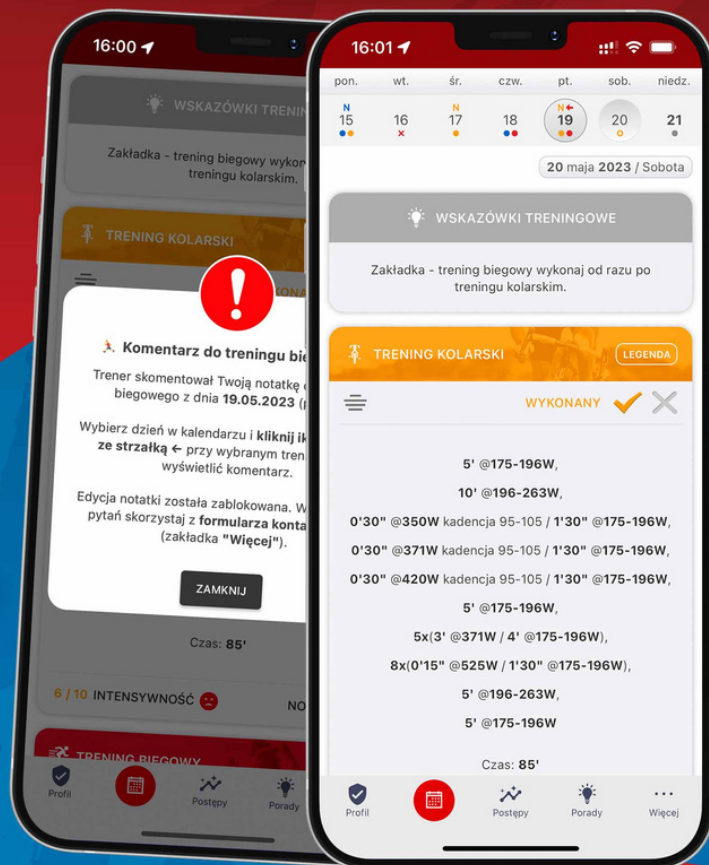
automatyczny eksport treningów do **Garmin Connect** w momencie aktualizacji planu przez trenera.

## 4. Informuj nas na bieżąco

oznaczaj w kalendarzu statusy realizacji treningów, wprowadzaj oceny samopoczucia i notatki dla siebie oraz trenera. Jeśli potrzebujesz modyfikacji swojego planu treningowego lub masz pytania o jego realizację, to możesz wysłać wiadomość przez formularz kontaktowy dostępny w aplikacji.

## 5. Co tydzień aktualizacja

Twojego planu w wybrany przez Ciebie dzień wolny, na podstawie tego jak Ci poszło w poprzednim tygodniu.



Aplikacja **IM Inspiration** nie generuje gotowych planów treningowych.

Za każdy wprowadzony plan odpowiada przeszkolony trener z **IM Inspiration Team**.

**UWAGA!!!** STARY CENNIK TYLKO DO KOŃCA PROMOCJI

# PROMOCJA

ważna do **30 września 2023**

RABATY DO **30%**

[iminspiration.pl/promocja-sezon2024](https://iminspiration.pl/promocja-sezon2024)

## POBIERZ

aplikację,  
szukaj po frazie

# IM INSPIRATION

lub zeskanuj kod

Pobierz w  
App Store



Pobierz w  
Google Play





## Find your unique and souvenir photos

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

01  
STEP

type your  
registration (start)  
number

02  
STEP

enjoy your  
amazing photos

03  
STEP



### PRZYJDŹ PO BIEGU WYGRAWEROWAĆ SWÓJ MEDAL

UWIECZNIJ SWÓJ WYSTĘP  
I ZAPAMIĘTAJ BIEG NA ZAWSZE

telefon:

**884 911 777**

**35zł**

FORMY PŁATNOŚCI:  
GOTÓWKA / KARTA / BLIK

grawej bus

## TRASA PŁYWANIA - SPRINT



## TRASA PŁYWANIA - IRONMAN & IRONMAN 70.3



POBIERZ PLIK GPX

[IRONMAN](#)

[IRONMAN 70.3](#)



# Wspieramy energetycznie zawodników IRONMAN POLAND 2023



**Zestaw  
IRONMAN**

11 godzin | 4435 kcal



**Zestaw  
IRONMAN 5150**

2,5-3 godzin | 1440 kcal



**Zestaw  
IRONMAN 70.3**

5 godzin | 2330 kcal

Na [DOZ.PL](https://www.doz.pl) przygotowaliśmy zestawy **ALE Nutrition Start Pack** dla osób startujących na dystansach **5150, IRONMAN 70.3** oraz **IRONMAN**.

To nie tylko kompilacja produktów Active Life Energy, ALE także instrukcja na jakim etapie rywalizacji, z którego produktu skorzystać, by uwolnić dodatkową energię.



**Wybierz zestaw  
na Twój dystans**



**ALE Active Life Energy  
oficjalnym partnerem IRONMAN Poland**

"Odżywianie to czwarta dyscyplina triathlonu dlatego przykładamy bardzo dużą wagę, by produkty, które uczestnicy zawodów IRONMAN Poland otrzymują na trasach, były wysokiej jakości.

Mam ogromną przyjemność powitać w gronie naszych partnerów markę ALE Active Life Energy."

- Michał Drelich, dyrektor IRONMAN Poland.

**ale**  
ACTIVE LIFE ENERGY

# TRASA ROWEROWA - SPRINT



# TRASA ROWEROWA - IRONMAN & IRONMAN 70.3



POBERZ PLIK GPX

**IRONMAN**

**IRONMAN 70.3**

A swimmer in a blue and pink swimsuit, wearing a swim cap and goggles, is swimming in the ocean. The water is dark blue with white foam from the swimmer's strokes. The sky is a pale, hazy blue.

# Twoja pasja, Twój biznes.

razem możemy więcej!

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

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

**citi handlowy**<sup>®</sup>

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



# TRASA BIEGOWA - SPRINT



# TRASA BIEGOWA - IRONMAN & IRONMAN 70.3



POBIERZ PLIK GPX

**IRONMAN**

**IRONMAN 70.3**

# DEKORACJE

| DATA       | GODZINA | WYŚCIG           | LOKALIZACJA               |
|------------|---------|------------------|---------------------------|
| 5 SIERPNIA | 14:30   | SRPINT, SZTAFETY | META                      |
| 6 SIERPNIA | 18:15   | IRONMAN 70.3     | META                      |
| 7 SIERPNIA | 12:00   | IRONMAN          | AMFITEATR / KAMIENNA GÓRA |

- o Statuetki dla 5 najlepszych mężczyzn/kobiet PRO (tylko IRONMAN 70.3)
- o Statuetki dla 3 najlepszych zawodników w każdej kategorii wiekowej
- o Statuetki dla 3 najlepszych drużyn sztafetowych (mężczyzn, kobiet, mieszanych)
- o Statuetki dla 3 najlepszych klubów triathlonowych (tylko IRONMAN oraz IRONMAN 70.3)

**OBECNOŚĆ NA CEREMONII WRĘCZENIA NAGRÓD JEST OBOWIĄZKOWA,  
NAGRODY NIE ZOSTANĄ WYSŁANE PO JEJ ZAKOŃCZENIU.**

## Sprzęt do trenowania

**Skompletuj z nami  
swój codzienny pakiet  
treningowy!**

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

**AQUA SPEED**

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



Odwiedź stronę



# DOBRZE WIEDZIEĆ

## MASZ PYTANIA?

Wyślij nam wiadomość na Facebooku lub e-mailem na adres: [gdynia70.3@ironman.com](mailto:gdynia70.3@ironman.com) lub [gdynia@ironman.com](mailto:gdynia@ironman.com)

## RZECZY ZNALEZIONE

W punkcie info dostępne będą rzeczy znalezione.

Po zakończeniu zawodów prosimy o kontakt pod adresem [gdynia70.3@ironman.com](mailto:gdynia70.3@ironman.com) lub [gdynia@ironman.com](mailto:gdynia@ironman.com), w celu odzyskania zaginionych przedmiotów i zorganizowania ich zwrotu. Obowiązują opłaty za wysyłkę.

## BEZPIECZEŃSTWO I OCHRONA

Zawodnicy: Bezpieczeństwo przede wszystkim, nie podejmuj niepotrzebnego ryzyka.

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

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

true™  
men skin care

Official partner



## Hej tu Jurek Górski,

gotowy do startu? Chciałbym przybić Ci piątkę osobiście i życzyć powodzenia, dlatego wpadnij na nasze stoisko TRUE, w strefie Expo i **odbierz W PREZENCIE nasz Antyperspirant!**

Jeśli nie możesz spotkać się ze mną osobiście, ale nadal chciałbyś wypróbować najnowszy produkt TRUE, zeskanuj poniższy kod QR i **skorzystaj z 35% zniżki tylko dla Zawodników IRONMAN.** Jestem pewien, że go pokochasz!

Jurek Górski

Legenda polskiego triathlonu, mistrz świata w podwójnym Ironmanie z 3 września 1990. Bohater filmu "Najlepszy"

## Hey, it's Jurek Górski,

ready to take off? I'd like to high-five you in person and wish you good luck so drop by our TRUE stand, in the Expo area and **pick up our Antiperspirant as a GIFT!**

If you're not able to meet me in person but would still like to try this new product in TRUE portfolio, you can simply scan the QR code below and **enjoy a 35% exclusive IRONMAN discount.** I'm sure you will love it.

Jurek Górski

Legend of Polish triathlon, world champion in double Ironman of 3 September 1990

SCAN  
and BUY



# ATRAKCJE DLA KIBICÓW

## STREFA RODZINNA

Nasi partnerzy Enea oraz Sportano.pl przygotowują specjalnie dla kibiców strefy dla rodzin na Plaży Miejskiej, gdzie będzie można wyczekiwać na swoich zawodników. Wejście na strefę jest bezpłatne.

### GODZINY FUNKCJONOWANIA STREFY RODZINNEJ

|                              |               |
|------------------------------|---------------|
| <b>Piątek, 4 sierpnia</b>    | 10:00 - 20:00 |
| <b>Sobota, 5 sierpnia</b>    | 9:00 - 20:00  |
| <b>Niedziela, 6 sierpnia</b> | 9:00 - 20:00  |

## GRA MIEJSKA

Dla aktywniejszych kibiców czeka gra miejska połączona z kibicowaniem! Wystarczy, że przyjdiesz do namiotu przy Muzeum Marynarki Wojennej, odbierzesz mapkę i odwiedzisz wskazane na niej, najlepsze miejsca do kibicowania.

Na każdym z punktów zdobędziesz pieczątkę. Jeżeli zbierzesz wszystkie, otrzymasz wyjątkowy upominek.

Gra rozpoczyna się o godzinie 11:00, w dniu 6 sierpnia i trwa do 21:30 (6 sierpnia)





**3**  
PĘTLE / LOOPS

**6**  
PĘTLE / LOOPS

**1** Zbierz pieczątki na każdym z punktów kibicowania.

*Collect stamps from each cheering point.*

**2** Odbierz gadżet w Punkcie Info przy wejściu na Plażę Miejską (naprzeciw Muzeum Marynarki Wojennej).

*Collect a small gift from our Info Point at the entrance to the beach (vis-a-vis the Gdynia Naval Museum).*

**3** Przede wszystkim, baw się dobrze i dopinguj zawodników przez cały dzień! :)

*First and foremost, have fun and cheer the IRONMAN athletes all day long! :)*





FUNDACJA  
MIASTA  
SPORTU

# ZOSTAŃ WOLONTARIUSZEM!



DOŁĄCZ DO **#IRONVOLO** I ZOBACZ NAJWAŻNIEJSZĄ  
TRIATHLONOWĄ IMPREZĘ OD ŚRODKA!

**STARTUJESZ?**  
ZAPROŚ BLISKICH NA WOLONTARIAT!

POZNAJ NOWYCH LUDZI, SPĘDŹ CIEKAWIE WEEKEND  
I POWITAJ ZAWODNIKÓW NA MECIE!

**CZEKAMY NA CIEBIE!**

[kontakt@fundacjamiastaspportu.org](mailto:kontakt@fundacjamiastaspportu.org)

SPONSOR TYTULARNY



MIASTO GOSPODARZ



INSTYTUCJA WSPIERAJĄCA



SPONSOR OFICJALNY



SPONSORZY



Audi  
Grupa Plichta

PARTNERZY



true™  
men skin care

