

Enea  
**IRONMAN.**  
GDYNIA  POLAND

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

# INFORMATOR ZAWODNIKA



# GDYNIA 2023



# POCZUJ ATMOSFERĘ UBIEGŁOROCZNEJ RYWALIZACJI!





# SPIS TREŚCI

Naciśnij napis aby przejść do interesującej Cię sekcji

POWITANIE

5 MIEJSC DO ZWIEDZENIA

CHECKLISTA

PROGRAM

MIASTECZKO EVENTOWE

EXPO

BIURO ZAWODÓW

PAKIET STARTOWY

WORKI PERSONAL NEEDS

ODPRAWA TECHNICZNA

WPROWADZANIE ROWERÓW

DZIEŃ STARTU / DEPOZYT

PUNKTY ODŻYWCZE

PŁYWANIE

ROWER

BIEG

SZTAFETY

META

DEKORACJE

SLOT ALLOCATION

DOBRZE WIEDZIEĆ

KIDS AQUATHLON

ZOBACZ JAK DOTRZEĆ DO KLUCZOWYCH MIEJSC

EXPO / BIURO ZAWODÓW

STREFA ZMIAN

DEPOZYT, META, START

SLOT ALLOCATION - IRONMAN 70.3

SLOT ALLOCATION, DEKORACJE -  
IRONMAN

SKWER KOŚCIUSZKI

SKWER KOŚCIUSZKI

PLAŻA MIEJSKA

MUZEUM MARYNARKI WOJENNEJ

AMFITEATR NA  
KAMIENNEJ GÓRZE

SPRAWDŹ NA MAPIE

SPRAWDŹ NA MAPIE

SPRAWDŹ NA MAPIE

SPRAWDŹ NA MAPIE

SPRAWDŹ NA MAPIE



# 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 debutantów. 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

# CHECK LIST

## PRZED WYŚCIGIEM

- Pobierz kod QR i odbierz pakiet
- Dokument ze zdjęciem
- Licencja triathlonowa
- Przygotuj rower
- Sprawdź trasy
- Zaplanuj i przetestuj swoje odżywki
- Weź udział w odprawie zawodników

## DZIEŃ ZAWODÓW – PŁYWANIE

- Chip do pomiaru czasu
- Pianka pływacka (jeżeli jest wymagana)
- Okulary pływackie
- Czepek pływacki (zawarty w pakiecie startowym)
- Zatyczki do nosa (opcjonalne)

## DZIEŃ ZAWODÓW – ROWER

- Kask
- Buty na rower i skarpetki
- Pompka rowerowa
- Zegarek GPS lub licznik rowerowy
- Numer startowy (zalecany)
- Zestaw naprawczy do roweru
- Zatyczki do barów
- Nabój(e) CO<sub>2</sub>
- Dętka zapasowa
- Dodatkowe żele
- Wazelina
- Krem przeciwsłoneczny
- Okulary

## DZIEŃ ZAWODÓW – BIEG

- Buty biegowe i skarpetki
- Pas biegowy lub agrafka
- Czapka/daszek
- Żele i bidony z wodą
- Okulary
- Numer startowy (wymagany)

## DODATKOWO

- Ręcznik
- Ubrania po wyścigu
- Szkła kontaktowe lub okulary korekcyjne
- Body Glide
- Balsam do ust
- Opaska do włosów
- Dobry humor :)



# PROGRAM

## PIĄTEK, 4 SIERPNI 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 SIERPNI 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 - 1. SERIA (KATEGORIE: M16-M45)	PLAŻA MIEJSKA
13:00	START - SPRINT TRIATHLON GDYNIA POWERED BY SPORTANO.PL - 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, IRONMAN 70.3	META / PLAŻA MIEJSKA
17:30	ODPRAWA TECHNICZNA W JĘZYKU ANGIELSKIM - IRONMAN, 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**

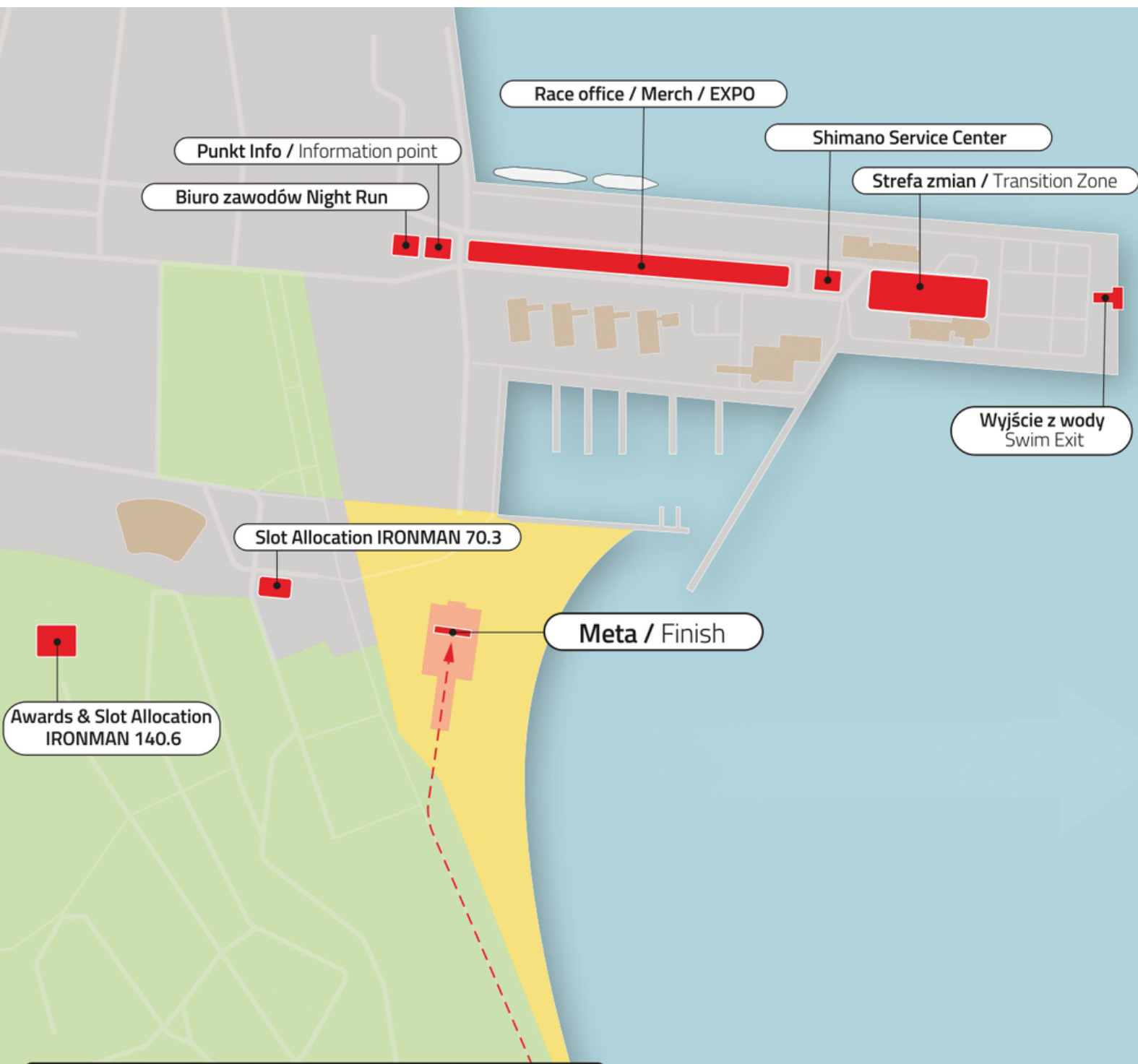
## GODZINA

## WYDARZENIE

## LOKALIZACJA

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





Race office / Merch / EXPO

Shimano Service Center

Punkt Info / Information point

Strefa zmian / Transition Zone

Biuro zawodów Night Run

Wyjście z wody  
Swim Exit

Slot Allocation IRONMAN 70.3

Meta / Finish

Awards & Slot Allocation  
IRONMAN 140.6

## MAPA MIASTECZKA / SITE MAP

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

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





WC / Toilets

Strefa Sportano.pl  
Sportano.pl Zone

Strefa rodzinna Enea  
Enea Family Zone

Medical Sport  
Recovery Zone

Depozyt  
Deposit

Grawerowanie  
Medal Engraving

Start pływania  
Swim start

Strefa Finishera  
Finisher Zone

Centrum Prasowe  
Press Centre

Meta / Finish

VIP

Trybuny / Stands

Dekoracje IRONMAN 70.3  
Awards IRONMAN 70.3

Trybuny / Stands

# 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





# WELCOME BANQUET

Zawodnicy startujący na dystansie IRONMAN oraz IRONMAN 70.3 w pakiecie otrzymają specjalną monetę.

Monetę będzie można wymienić w sobotę i niedzielę na posiłek ze specjalnego menu w wybranej restauracjach.

## LISTA RESTAURACJI

### Rybka i frytka "Bar rybny"

adres: al. Jana Pawła II 1, Gdynia

[SPRAWDŹ LOKALIAZCJĘ](#)



### Pyra Bar

adres: skwer Kościuszki 24, Gdynia

[SPRAWDŹ LOKALIAZCJĘ](#)



### Tawerna Gdynia

adres: al. Jana Pawła II 9, Gdynia

[SPRAWDŹ LOKALIAZCJĘ](#)



### Gdyńska Zapiekanka

adres: Świętojańska 18, Gdynia

[SPRAWDŹ LOKALIAZCJĘ](#)



### Enoki Gdynia

adres: Żołnierzy I Armii Wojska  
Polskiego 13, Gdynia

[SPRAWDŹ LOKALIAZCJĘ](#)







**I WANT MORE**

ALL WORLD ATHLETE PROGRAM



# IRONMAN<sup>®</sup> TRICLUB



## JOIN THE PROGRAM

[WWW.IRONMAN.COM/TRICLUBS](http://WWW.IRONMAN.COM/TRICLUBS)

 [@IRONMANTRICLUB](https://www.instagram.com/IRONMANTRICLUB)



# BIURO ZAWODÓW

## GODZINY OTWARCIA BIURA ZAWODÓW

### IRONMAN / IRONMAN 70.3

DATA	GODZINA	LOKALIZACJA
4 SIERPNIA	12:00 - 20:00	SKWER KOŚCIUSZKI
5 SIERPNIA	9:00 - 20:00	SKWER KOŚCIUSZKI

**6 SIERPNIA BIURO ZAWODÓW DLA DYSTANSÓW  
IRONMAN ORAZ IRONMAN 70.3 BĘDZIE ZAMKNIĘTE**

### SPRINT / SZTAFETY

DATA	GODZINA	LOKALIZACJA
4 SIERPNIA	12:00 - 20:00	SKWER KOŚCIUSZKI

**5 SIERPNIA BIURO ZAWODÓW DLA DYSTANSU  
SPRINTERKSIEGO ORAZ SZTAFET BĘDZIE ZAMKNIĘTE**

### KIDS AQUATHLON

DATA	GODZINA	LOKALIZACJA
4 SIERPNIA	12:00 - 16:30	SKWER KOŚCIUSZKI

## ZASADY BIURA ZAWODÓW

1. 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.
2. Aby uzyskać kod QR, zawodnik wybiera blok godzinowy, w którym odbierze pakiet startowy.  
Piątek (Sprint, Sztafety, IRONMAN, IRONMAN 70.3): 12:00-14:00, 14:00-16:00, 16:00-18:00, 18:00-20:00  
Sobota (IRONMAN, IRONMAN 70.3): 9:00-11:00, 11:00-13:00, 13:00-15:00, 15:00-17:00, 17:00-19:00, 19:00-20:00
3. Odbiór pakietu możliwy jest tylko przez osobę, która startuje w zawodach.
4. Podczas odbioru pakietu, wolontariusz zakłada Zawodnikowi opaskę na rękę (Zawodnik nie może odejść od stanowiska bez założenia opaski).



# BIURO ZAWODÓW

## LICENCJE

**JAK KUPIĆ LICENCJĘ?**

1. Pobierz i zainstaluj aplikację PZTri z logo Biura Zawodów Ironman

2. Zaloguj konto

3. Wykonaj płatność online

4. Wybierz licencję, która Cię interesuje

LICENCJA JEDNORAZOWA (20 ZŁ)

LICENCJA ROCZNA (100 ZŁ)

LICENCJA ZAGRANICZNA (nie dotyczy starty)

1. Wybrać licencję, w której interesuje

1a. Zaloguj się na profil w aplikacji PZTri i wykonać płatność online lub w kasie

1b. Zaloguj się na profil w aplikacji PZTri i wykonać płatność online lub w kasie

2. Przekazać licencję do Biura Zawodów

3. Płatność za licencję (dotpay, przelew bankowy, gotówka)

4. Po dokonaniu płatności otrzymasz potwierdzenie

5. Filtruj licencje w aplikacji PZTri

**BRAWO !!!**

Możesz już elektronicznie kupić licencję, jest ona AKTYWNA.

Licencja roczną otrzymasz w formie karty na ostatni prostokąt w formularzu.

**DO ZOBACZENIA NA ZAWODACH !!!**

W przypadku problemów prosimy o kontakt: biuro@pzt.com.pl

Kliknij obrazek aby powiększyć

Do udziału w Enea IRONMAN Gdynia, Enea IRONMAN 70.3 Gdynia oraz Sprint Triathlon Gdynia powered by sportano.pl **wymagane jest posiadanie licencji triathlonowej.**

Uznawane licencje:

- licencja roczna
- licencja jednorazowa
- zagraniczna licencja triathlonowa

Licencję można nabyć:

- W Biurze Zawodów
- Przez aplikację PZTri (opcja dostępna tylko dla Zawodników z Polski)

Link: <https://triathlon.pl/licencje/>

**W przypadku sztafet, licencje triathlonowe nie są wymagane.**

## WAŻNE

Każdy zawodnik zobowiązany jest do posiadania podczas startu rzeczy obowiązkowych wydawanych w Biurze Zawodów. Są to: oficjalny czepek pływacki, opaska na rękę, naklejki rowerowe, numer startowy oraz chip do pomiaru czasu.

**Niezastosowanie się do tego wymogu będzie skutkowało otrzymaniem dyskwalifikacji.**

**CHIPY DO POMIARU CZASU BĘDĄ WYDAWANE W PAKIECIE STARTOWYM W BIURZE ZAWODÓW**

# BIURO ZAWODÓW

## ODBIÓR PAKIETU

- 1 W tygodniu wyścigu zostanie wysłany do Ciebie e-mail z kodem QR. Wejdź w link, wybierz godzinę odbioru pakietu, a następnie zapisz kod na swoim telefonie. Kod QR również będzie dostępny na Twoim koncie na portalu SlotMarket.pl
- 2 Zgłoś się do Biura Zawodów po odbiór pakietu startowego. Pokaż wolontariuszowi swój kod QR oraz dowód tożsamości.
- 3 Podczas odbioru pakietu startowego zostanie Ci założona opaska na rękę. Opaska daje Ci możliwość wejścia do Stref Zmian i innych przestrzeni przeznaczonych wyłącznie dla zawodników. Nie ściąгаaj jej do końca zawodów.
- 4 Przy stanowisku z licencją możesz kupić licencję triathlonową.
- 5 W oficjalnym sklepie IRONMAN odbierz plecak\*

\*TYLKO DLA DYSTASNU IRONMAN I IRONMAN 70.3

## NATURALNIE SPORTOWE EMOCJE

**NOWALIJKA**  
WSPIERA SPORTOWCÓW

Sponsor i uczestnik  
IRONMAN Gdynia

JAKOŚĆ NA KAŻDYM POLU

Produkcja i dystrybucja:  
zioła sałaty warzywa dania gotowe  
[www.nowalijka.pl](http://www.nowalijka.pl)



Nowalijka.pl



FHNowalijka



# PAKIET STARTOWY

**NUMER STARTOWY:** Numer startowy należy nosić na brzuch podczas biegu.

Do przypięcia numeru możesz użyć agrafek, jednak z powodu zmiany pozycji numeru podczas przejścia z roweru na bieg, zdecydowanie zaleca się zaopatrzenie w pas do biegania, który oszczędza czas, pozwala na łatwą zmianę odzieży i zapobiega powstawaniu dziur w ubraniu.



**NAKLEJKI:** W pakiecie startowym otrzymasz również arkusz naklejek; umieść odpowiednie naklejki na swoim rowerze, kasku i torbach: 3 naklejki na torby RUN, BIKE, DEPOSIT, 1 naklejka na sztycę roweru, 3 naklejki na kask - przód, prawa/lewa strona.



**OPASKA ZAWODNIKA:** Opaska zostanie Ci założona na nadgarstek podczas odbierania pakietu startowego. Ta opaska będzie identyfikować Cię jako oficjalnego zawodnika i musi być noszona przez cały weekend wyścigu. Opaska jest wymagana do umożliwienia dostępu do Stref Zmian i wszystkich stref dla zawodników podczas, przed i po wyścigu. Jeśli opaska nie będzie założona, nie będziesz mógł zabrać roweru i/lub sprzętu ze Strefy Zmian po wyścigu.



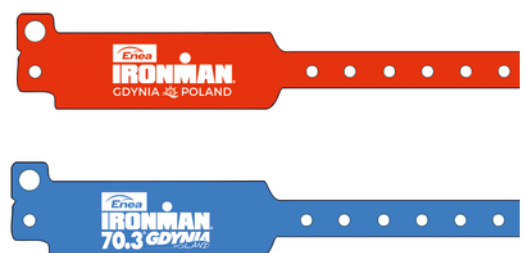
**CZEPEK:** Obowiązkowy jest start w czepku, który otrzymasz w pakiecie startowym.



**PLECAK\*:** Należy go odebrać po odbiorze pakietu startowego w OFFICIAL MERCHANDISE STORE.

**WORKI DO STREF ZMIAN I WOREK DEPOZYTOWY:** Twoje rzeczy muszą zostać umieszczone w tych workach (patrz następna strona).

\*tylko dla dystansu IRONMAN i IRONMAN 70.3





# PAKIET STARTOWY

## NIEBIESKI WOREK /ROWER

Powinien zawierać sprzęt potrzebny do jazdy na rowerze, w tym kask z naklejkami z przodu, prawej i lewej strony, buty, jeśli nie są przypięte do roweru, odżywki, okulary przeciwsłoneczne itp.

Po wykorzystaniu niebieskiej torby, użyj jej do zapakowania swoich rzeczy z etapu pływania.



## CZERWONY WOREK / BIEG

Powinien zawierać sprzęt potrzebny do biegu: buty do biegania, skarpetki, odżywki itp.

Po wykorzystaniu czerwonej torby użyj jej do spakowania odzieży rowerowej, w tym kasku.

### WORKI DO STREFY ZMIAN (NIEBIESKI I CZERWONY) ZOSTAW:

5 SIERPANIA W GODZINACH: 6:00 - 9:00 (SPRINT)

5 SIERPANIA W GODZINACH: 17:00 - 22:00 (IRONMAN I IRONMAN 70.3)

## CZARNY WOREK /DEPOZYT

To jest Twój worek na rzeczy prywatne: możesz umieścić w nim ubrania, w które przebierzesz się po wyścigu i wszystko, czego możesz potrzebować po wyścigu.

Oddaj go w dniu wyścigu przed startem, w namiocie depozytu.

### GODZINY OTWARCIA DEPOZYTU:

6 CZERWCA W GODZINACH: 10:00 - 15:00 (SPRINT I SZTAFETY)

7 CZERWCA W GODZINACH: 5:00 - 23:00 (IRONMAN)

7 CZERWCA W GODZINACH: 8:30 - 15:30 (IRONMAN 70.3)



**NIE ZAPOMNIJ PRZYKLEIĆ NAKLEJEK Z NUMEREM STARTOWYM NA SWOICH WORKACH**

# WORKI PERSONAL NEEDS



Z worków mogą skorzystać, tylko zawodnicy startujący na dystansie IRONMAN.

W workach Personal Needs będziesz mógł umieścić rzeczy, które będziesz potrzebować na trasie, podczas wyścigu.

Worki nie są częścią pakietu, ale możesz o nie poprosić w biurze zawodów, podczas odbioru pakietu startowego. Otrzymasz dwa worki, jeden na trasę rowerową, drugi na trasę biegową.

Worki Personal Needs, należy zostawić w depozycie w dniu zawodów, **tj. 7 sierpnia w godzinach 5:00 - 5:30.**

**PROSIMY ABY DO WORKÓW NIE ZOSTAWIAĆ WARTOŚCIOWYCH PRZEDMIOTÓW  
ORAZ ODZIEŻY. WORKI PO WYŚCIGU ZOSTANĄ WYRZUCONE**

**ORGANIZATOR NIE PONOSI ODPOWIEDZIALNOŚCI ZA ZGUBIENIE  
WARTOŚCIOWYCH PRZEDMIOTÓW**

## LOKALIZACJA PUNKTÓW PERSONAL NEEDS

### **ROWER**

**NOWY DWÓR WEJHEROWSKI**

60 km | 107 km | 154 km

### **BIEG**

**SKWER KOŚCIUSZKI**

NA KAŻDEJ PĘTLI

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

9/06/2024



**REGISTRATION  
IS NOW OPEN**



# WPROWADZENIE ROWERÓW

## ODPRAWA TECHNICZNA

### HARMONOGRAM

DATA	GODZINA	WYDARZENIE	LOKALIZACJA
4 SIERPNIA	18:30	ODPRAWA W JĘZYKU POLSKIM - SPRINT, SZTAFETY	META / PLAŻA MIEJSKA
4 SIERPNIA	19:30	ODPRAWA W JĘZYKU ANGIELSKIM - SPRINT, SZTAFETY	META / PLAŻA MIEJSKA
5 SIERPNIA	6:00 - 9:00	WPROWADZANIE ROWERÓW ORAZ WORKÓW - SRPINT, SZTAFETY	SKWER KOŚCIUSZKI
5 SIERPNIA	17:00 - 22:00	WPROWADZANIE ROWERÓW ORAZ WORKÓW - IRONMAN, IRONMAN 70.3	SKWER KOŚCIUSZKI
5 SIERPNIA	16:30	ODPRAWA W JĘZYKU POLSKIM - IRONMAN, IRONMAN 70.3	META / PLAŻA MIEJSKA
5 SIERPNIA	17:30	ODPRAWA W JĘZYKU ANGIELSKIM - IRONMAN, IRONMAN 70.3	META / PLAŻA MIEJSKA

### ODPRAWA TECHNICZNA

Odprawa techniczna dla zawodników odbędzie się w piątek dla dystansu sprinterskiego i sztafet oraz w sobotę dla dystansu IRONMAN i IRONMAN 70.3.

Podczas odprawy przekazane zostaną ważne informacje na temat specyfiki trasy, zasad i limitów czasowych dla każdej dyscypliny, a także zmian, które mogą nastąpić ze względu na warunki pogodowe.

**Odprawy odbędą się w języku polskim i angielskim (patrz harmonogram powyżej).**

#### SERWIS ROWEROWY

Nasz partner Shimano, od piątku, będzie pomagał przypadku problemów z rowerem. Serwis będzie zlokalizowany w okolicy Strefy Zmian.

# WPROWADZANIE ROWERÓW

## WPROWADZANIE ROWERÓW ORAZ ZOSTAWIENIE WORKÓW

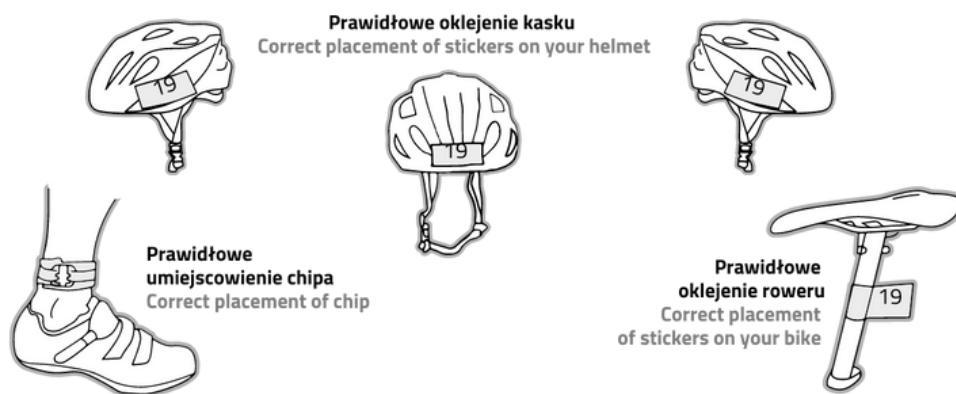
### WPROWADZANIE ROWERÓW

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 oraz czy jest założony chip na nogę

### CHIP NALEŻY ZAŁOŻYĆ NA LEWĄ NOGĘ PRZED WPROWADZENIEM ROWERU

#### DO STREFY ZMIAN



### TORBY NA ETAP ROWEROWY ORAZ BIEGOWY

- Upewnij się czy do **niebieskiej torby** spakowałeś cały swój sprzęt, który będziesz potrzebować podczas etapu kolarskiego.
- Sprawdź, czy wszystkie rzeczy do biegania znajdują się w **czerwonym worku**.
- Kask musi znajdować się w **niebieskim worku**.
- Buty można przypiąć do roweru w dniu wyścigu.

Rower i worki należy umieścić na stojaku zgodnie z posiadany numerem.

Pokrowce na rowery są zabronione.

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.

W przypadku dystansu IRONMAN oraz IRONMAN 70.3 rower oraz worki należy zostawić w strefie zmian dzień przed wyścigiem. W dniu wyścigu nie będzie możliwości wprowadzenia roweru oraz zostawienia worków.

# 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

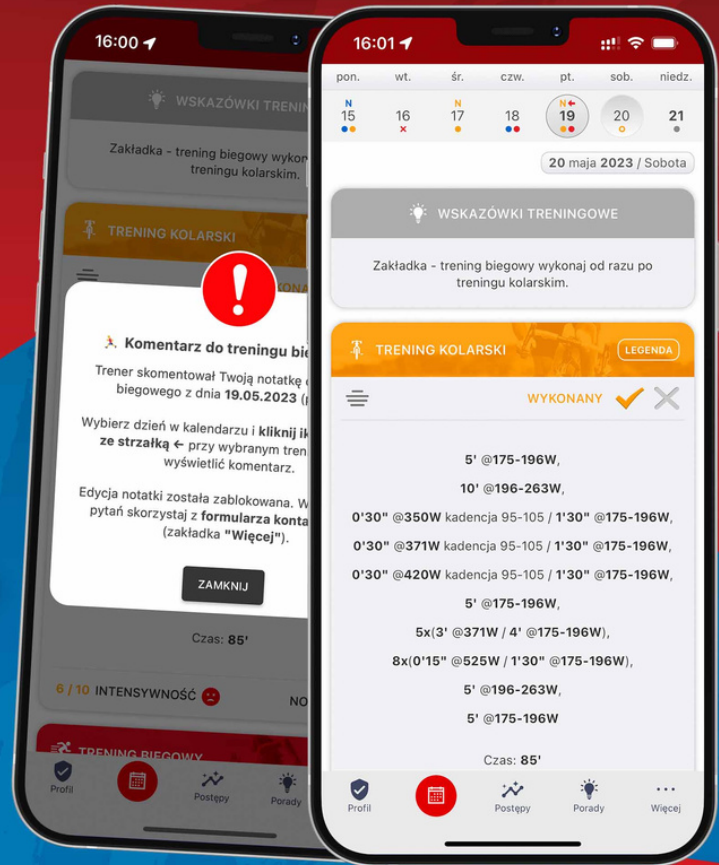
automatyczny eksport treningów do **Garmin Connect** w momencie aktualizacji planu przez trenera.

## 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



IM Inspiration

Pobierz w  
App Store



Pobierz w  
Google Play





# DZIEŃ WYŚCIGU / DEPOZYT

## PORANEK PRZED WYŚCIGIEM

Rano możesz udać się do Strefy Zmian, aby dokonać ostatniego sprawdzenia sprzętu przed startem.

Sprawdź ciśnienie w oponach. Buty rowerowe możesz przypiąć do pedałów.

Jeśli przyniesiesz własną pompkę, po zakończeniu jej używania umieść ją w **czarnym worku depozytowym**.

### GODZINY OTWARCIA STREFY ZMIAN

<b>Sprint oraz Sztafety</b>	5 sierpnia w godzinach 6:00 - 9:00
<b>IRONMAN</b>	6 sierpnia w godzinach 4:30 - 5:30
<b>IRONMAN 70.3</b>	6 sierpnia w godzinach 8:00 - 9:00



### CZARNY WOREK DEPOZYTOWY

W tym worku zostaw rzeczy, które będziesz potrzebować po wyścigu.

Nie zapomnij umieścić na nim naklejki z numerem startowym.

### GODZINY OTWARCIA DEPOZYTU

<b>Sprint oraz Sztafety</b>	5 sierpnia w godzinach 10:00 - 15:00
<b>IRONMAN</b>	6 sierpnia w godzinach 5:00 - 23:00
<b>IRONMAN 70.3</b>	6 sierpnia w godzinach 8:30 - 15:30

### TOALETY

Toalety będą dostępne w Strefie Zmian, prosimy o korzystanie z nich i utrzymywanie ich w czystości.

Toalety będą również dostępne na całej trasie w różnych punktach.

## CHIP DO POMIARU CZASU

### DO CZEGO SŁUŻY CHIP?

Chip zarejestruje Twój indywidualny czas startu, gdy przekroczysz linie startu i poda Twój czas pływania, czas jazdy na rowerze, czas biegu, czas ukończenia, podziały przejściowe, ranking ogólny i ranking grup wiekowych.

### KIEDY I GDZIE ODEBRAĆ CHIP?

Chip będzie w pakiecie startowym.

### JAK NALEŻY NOSIĆ CHIP DO POMIARU CZASU?

Należy go nosić na lewej kostce podczas całego wyścigu.









### KIEDY NALEŻY ZAŁOŻYĆ CHIP NA NOGĘ?

Chip należy założyć przed wprowadzeniem roweru do strefy zmian

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

# DZIEŃ STARTU

## LIMITY CZASOWE

	IRONMAN 70.3	IRONMAN	SPRINT
 + T1 + 	01:10:00	02:20:00	00:30:00
 + T1 +  + T2 + 	05:30:00	10:30:00	01:30:00
 + T1 +  + T2 + 	08:30:00	16:00:00	02:00:00

CZASY SĄ OBLICZANE NA PODSTAWIE INDYWIDUALNEGO CZASU STARTU ZAWODNIKA

Podczas wyścigu obowiązują międzyczas.

Organizator zastrzega sobie prawo do usunięcia zawodnika z trasy i zdyskwalifikowania go, jeśli obsługa trasy stwierdzi, że nie ma możliwości, aby zawodnik mógł ukończyć daną dyscyplinę (pływanie, rower, bieg) przed wyznaczonymi limitami czasowymi w oparciu o lokalizację zawodnika, czas i średnią prędkość w tym momencie.

Zawodnicy, którzy nie spełnią powyższych limitów, zostaną zdyskwalifikowani i nie będą klasyfikowani do nagród w grupach wiekowych ani nie będą podlegać kwalifikacji na Mistrzostwa Świata.

➤ **Bring your bike**

**THULE**  
SWEDEN

Każdy bagażnik rowerowy Thule został zaprojektowany, by zapewnić maksymalną ochronę Twojego roweru. Wybierz swój bezpieczny i łatwy w użyciu uchwyt, który może być montowany za widelec, ramę lub koło - wszystkie z łatwością zamontujesz na bagażniku bazowym Thule.



Bring your life  
thule.com

# PUNKTY ODŻYWCZE

KUBKI I ŹELE NALEŻY WYRZUCAĆ DO PRZEZNACZONYCH DO TEGO POJEMNIKÓW, A NIE NA ZIEMIĘ.  
ZAWODNICY ZOSTANĄ UKARANI, JEŚLI ZOSTANĄ PRZYŁAPANI NA ZAŚMIECANIU PRZEZ SĘDZIEGO ZAWODÓW.

## TRASA ROWEROWA

### IRONMAN 70.3

PIERWSZY PUNKT: 21 KM

DRUGI PUNKT: 45 KM

TRZECI PUNKT: 60 km

### IRONMAN

PIERWSZY PUNKT: 21 km | 68 km | 115 km

DRUGI PUNKT: 45 km | 92 km | 139 km

TRZECI PUNKT: 60 km | 107 km | 154 km

- woda butelkowana Arctic+ 0,7l
- napój izotoniczny butelkowany ALE Race 0,5l
- owoce
- żele ALE
- baton ALE

Na dystansie sprinterskim nie będzie punktów odżywczych na trasie rowerowej

## TRASA BIEGOWA

### LOKALIZACJA - IRONMAN I IRONMAN 70.3

Trzy punkty odżywcze będą zlokalizowane na trasie biegowej co 2,5 km.

- woda butelkowana Arctic+ w kubeczkach
- napój izotoniczny butelkowany ALE w kubeczkach
- owoce
- żele ALE
- baton ALE
- Red Bull wydawany w kubeczkach (tylko na drugim punkcie)
- Hoop Cola wydawana w kubeczkach
- gąbki

### LOKALIZACJA - SPRINT I SZTAFETY

PUNKT: około 2,4 km - ul. Piłsudskiego

- woda butelkowana Arctic+ w kubeczkach






**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

# PŁYWANIE

## PŁYWANIE

Start jest organizowany w formule rolling start, czyli 8 zawodników co 10 sekund.

Zawodnicy PRO startujący na dystansie IRONMAN 70.3 wystartują jako pierwsi.

Chip do pomiaru czasu zarejestruje czas startu każdego zawodnika po przekroczeniu linii startu.

Przed startem każdy zawodnik będzie mógł zrobić rozgrzewkę w wodzie.

## TRASA

Sprint - jedna pętla o długości 750 m w Zatoce Gdańskiej

IRONMAN 70.3 - jedna pętla o długości 1,9 km w Zatoce Gdańskiej

IRONMAN - dwie pętle po 1,9 km każdy w Zatoce Gdańskiej (wyjście australijskie na 1,9 km)

## CZAS UKOŃCZENIA

Trasa pływacka zostanie zamknięta 2 godzinach i 20 minut po rozpoczęciu pływania przez ostatniego zawodnika dystansu IRONMAN, po 1 godzinie i 10 minutach dla zawodników dystansu IRONMAN 70.3 oraz po 30 minutach dla zawodników dystansu sprinterskiego i sztafet.

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

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

DATA	START	GRUPA	KOLOR CZEPKA
5 SIERPNIA	11:00	SPRINT KATEGORIE M16-M45	Yellow
5 SIERPNIA	13:00	SPRINT KATEGORIE M50-M60+ ORAZ KOBIETY	Yellow
5 SIERPNIA	13:00	SZTAFETY	Green
6 SIERPNIA	6:00	IRONMAN	Blue
6 SIERPNIA	9:30	IRONMAN 70.3 - PRO ATHLETE	Orange
6 SIERPNIA	9:35	IRONMAN 70.3	Pink

# 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.

## 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;

## CZEPEK PŁYWACKI

Oficjalny czepki pływacki musi być widoczny i bez dodatkowych oznaczeń. Naklejki lub inne samodzielnie wykonane oznaczenia nie są dozwolone na czepku pływackim. Dozwolone jest noszenie osobistego czepki pływackiego pod oficjalnym czepkiem pływackim.

## ZASADY PODCZAS PŁYWANIA

- Zabrania się zawodnikom noszenia numeru startowego podczas pływania (dyskwalifikacja).
- Zabrania się przekazywania sprzętu osobom trzecim podczas wychodzenia z wody.
- Zabronione jest używanie jakichkolwiek płetw, rękawic, wiosł lub urządzeń wypornościowych (w tym bojek).
- Okulary pływackie są dozwolone. Fajki do nurkowania są zabronione.
- Nie wolno zdejmować pianki przed Strefą Zmian (ŻÓŁTA kartka - 30 sekund kary).
- Jakakolwiek pomoc wymagana podczas pływania będzie skutkować dyskwalifikacją, jeśli dzięki tej pomocy nastąpiło przemieszczenie się zawodnika.
- Organizator i personel medyczny zastrzegają sobie prawo do ściągnięcia zawodników z trasy, jeśli uznają to za konieczne ze względów medycznych.

**WSZYSTKIE ZASADY MOŻNA ZNALEŹĆ W REGULAMINIE ZAWODÓW.**



PLYWANIE NA WODACH OTWARTYCH ZNACZNIE RÓŻNI SIĘ OD PLYWANIA W BASENIE. ABY ZŁAGODZIĆ STRES,  
WAŻNE JEST, ABY PRZYBYĆ NA START ZDROWYM, SPRAWNYM I PRZYGOTOWANYM.

**OTO LISTA KONTROLNA, KTÓRA POMOŻE CI SIĘ PRZYGOTOWAĆ.**

### **1. PRZYGOTUJ SIĘ DO WARUNKÓW PODCZAS WYŚCIGU**

Dzień wyścigu nie powinien być Twoim pierwszym pływaniem w wodach otwartych. Upewnij się, że część treningu odwzorowuje rzeczywiste warunki wyścigu, w tym temperaturę wody, bliskość innych pływaków, orientację (w tym przejrzystość wody, głębokość i postrzeganie odległości) oraz w razie potrzeby noszenie pianki.

### **2. WEŹ UDZIAŁ W INNYCH ZAWODACH**

Właściwy trening to najlepszy sposób na zmniejszenie niepokoju. Dobrze jest również wziąć udział w triathlonach na krótszych dystansach, a także dołączyć zajęć w wybranym klubie, aby przygotować się do warunków panujących na wodach otwartych.

### **3. POZNAJ SZCZEGÓŁY TRASY**

Ważne jest, aby przygotować się zarówno psychicznie, jak i fizycznie przed wyścigiem. Dokładnie przejrzyj stronę internetową wyścigu, informator dla zawodników i komunikację przed wyścigiem, zapoznaj się z trasą. Pamiętaj, że każdy akwen jest inny. Zapoznaj się z harmonogramem zawodów, aby zaplanować optymalne przybycie i przygotowanie.

### **4. ZADBAJ O ZDROWIE**

Jako trenujący sportowiec powinieneś podjąć odpowiednie kroki w celu oceny swojego stanu zdrowia u lekarza. Niezależnie od miejsca zamieszkania zalecamy skonsultowanie się z lekarzem przed startem w zawodach.

### **5. ZWRACAJ UWAGĘ SWÓJ ORGANIZM**

Podczas treningu, w przypadku wystąpienia bólu lub dyskomfortu w klatce piersiowej, duszności, zawrotów głowy lub utraty przytomności, a także w przypadku jakichkolwiek innych wątpliwości lub objawów medycznych, należy natychmiast skonsultować się z lekarzem.

### **6. NIE UŻYWAJ NOWEGO SPRZĘTU W DNIU WYŚCIGU**

Skoncentruj się na kontrolowaniu jak największej liczby czynników w dniu wyścigu. Nigdy nie powinieneś ściągać się w sprzęcie, w którym nie trenowałeś, to nie jest czas na testowanie nowego sprzętu. Upewnij się, że pianka jest odpowiednio dopasowana, a okularki, czepek pływacki i inne akcesoria działają prawidłowo. Przygotuj się na nieoczekiwane sytuacje, mając zapas sprzętu.

### **7. ROZGRZEWKĄ W DNIU WYŚCIGU**

W dniu wyścigu przybądź wystarczająco wcześniej, aby odpowiednio się rozgrzać przed startem. Poświęć od 5 do 10 minut na rozluźnienie mięśni poprzez wymachy ramion i inne delikatne ruchy. Lekki bieg lub szybki spacer może również pomóc zwiększyć krążenie i przygotować ciało do wyścigu.

### **8. SPRAWDŹ TRASĘ**

Zapoznaj się z trasą, sprawdzając warunki wodne, układy wejścia i wyjścia z wody, a także kolory i lokalizacje boi zwrotnych.

### **9. ZACZNIJ SPOKOJNIE - ZRELAKSUJ SIĘ I ODDYCHAJ**

Postępuj zgodnie z instrukcjami dotyczącymi formuły startu, które zostały podane w informatorze dla zawodników. Nie przeceniaj swoich umiejętności. Ustaw się w odpowiednim miejscu, zgodnie z przewidywaniem czasem ukończenia pływania. Nie ścigaj się z maksymalnym wysiłkiem od samego początku - płyń spokojnie. Zrelaksuj się i skoncentruj na oddechu.

### **10. BĄDŹ CZUJNY I POPROŚ O POMOC**

Podczas wyścigu zawsze zatrzymuj się przy pierwszych oznakach problemów medycznych. Regulamin zawodów IRONMAN zezwala zawodnikom na zatrzymanie się lub odpoczynek w dowolnym momencie podczas pływania. Jeśli Ty lub inna osoba potrzebujecie pomocy, podnieście rękę, aby zaalarmować ratownika. Możesz trzymać się nieruchomego obiektu, takiego jak kajak lub boja. Tak długo, jak nie używasz go do poruszania się do przodu, nie grozi ci dyskwalifikacja.

## 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



# STREFA ZMIAN

## STREFA ZMIAN - PRZEJŚCIE Z PŁYWANIA NA ROWER

Po wyjściu z wody biegniesz do Strefy Zmian, gdzie przebierzesz się w strój rowerowy i przygotujesz się do trasy rowerowej.

Zaraz po wejściu do Strefy Zmian należy pobiec do wieszaka, wziąć **NIEBIESKI WOREK** ze sprzętem rowerowym i przebrać się

Po zmianie stroju należy spakować piankę i inny sprzęt pływacki do **NIEBIESKIEGO WORKA** i umieścić go z powrotem na wieszak, w tym samym miejscu, skąd go zabrałeś (oznaczony Twoim numerem).

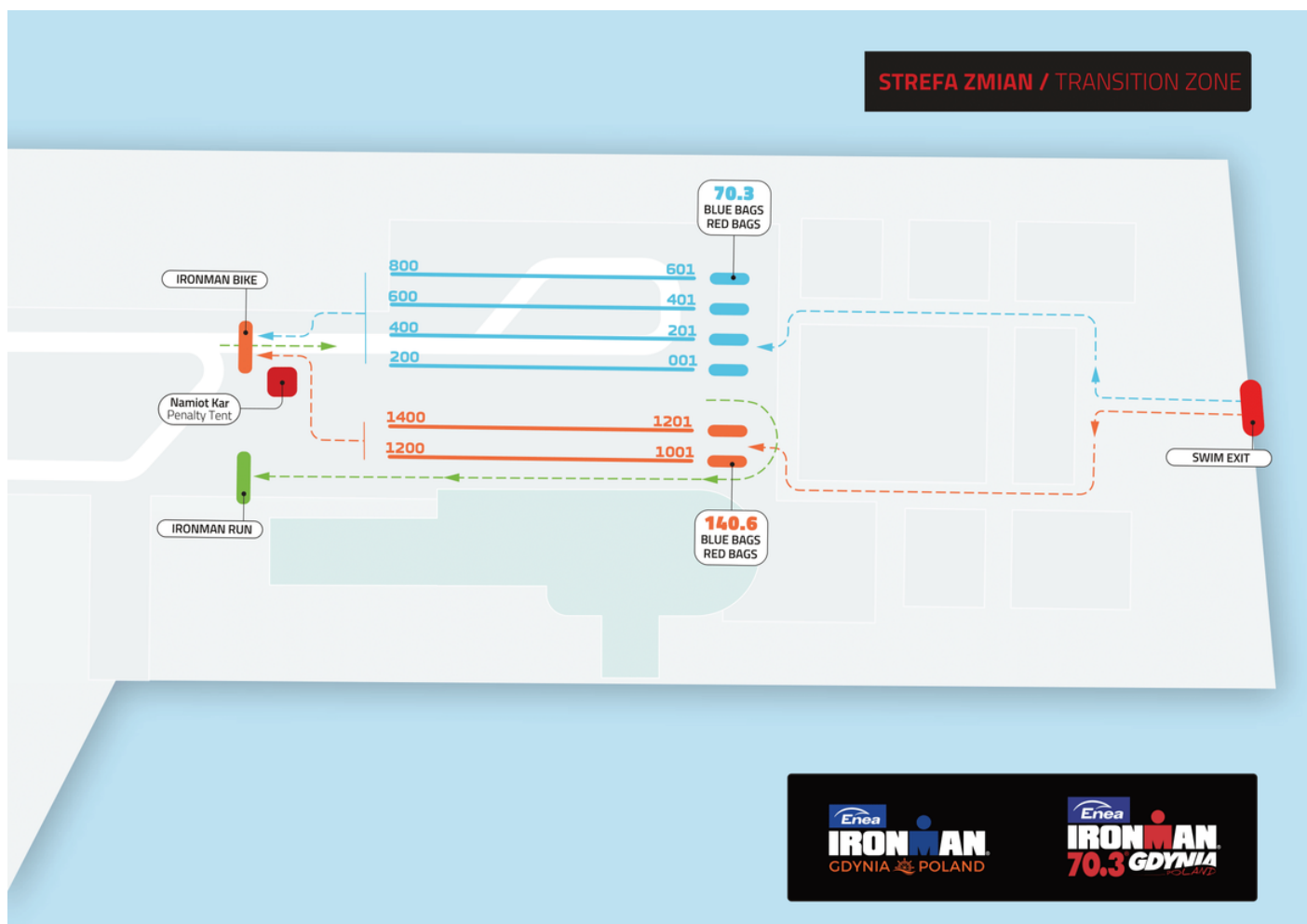
**W przypadku sztafet, rowerzysta powinien czekać na zawodnika kończącego etap roweru przy stojaku z rowerami w Strefie Zmian. Przekazanie "pałeczki" odbędzie się poprzez klepnięcie ręki.**

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

Należy pamiętać, że przed zdjęciem roweru ze stojaka rowerowego należy bezpiecznie zapiąć kask paskiem pod brodą. Kask musi być zawsze zapięty, gdy zawodnik ma kontakt z rowerem. Niezastosowanie się do tego wymogu może skutkować nałożeniem kary przez sędziego zawodów.

Przed wejściem na rower należy przekroczyć belkę tj. linię, która ta będzie wyraźnie oznaczona i będzie znajdować się przy wyjściu ze Strefy Zmian.

**Należy pamiętać, że w Strefie będą znajdować się namioty do przebierania się. Jeśli chcesz, możesz użyć ręcznika, aby się przebrać. Nagość jest zabroniona.**



# STREFA ZMIAN

## STREFA ZMIAN - PRZEJŚCIE Z ROWERU NA BIEG

Wchodząc do Strefy Zmian, należy zsiąść z roweru przed belką, zabrać rower z powrotem do stojaka na rowery, gdzie należy odłożyć rower.

Następnie odbierzesz swój **CZERWONY WOREK** i przebierzesz się w strój do biegania.

Do worka należy włożyć cały sprzęt rowerowy, w tym kask rowerowy. Buty rowerowe muszą pozostać na pedałach roweru lub zostać umieszczone w **CZERWONYM WORKU**. Po przebraniu się należy spakować sprzęt do **CZERWONEGO WORKA**, a następnie umieścić go z powrotem na wieszaku, w tym samym miejscu, z którego został zabrany (oznaczonym numerem zawodnika). Następnie, gdy będziesz gotowy, wyjdiesz ze strefy zmian, gdzie rozpoczniesz etap biegowy.

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

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

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

## GODZINY ODBIORU ROWERÓW I WORKÓW

**Sprint oraz Sztafety**

5 sierpnia w godzinach 15:00 - 16:00

**IRONMAN 70.3**

6 sierpnia w godzinach 14:00 - 20:00

**IRONMAN**

6 sierpnia w godzinach 18:00 - 00:00

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.





# ROWER

## **CZAS UKOŃCZENIA**

Trasa rowerowa zostanie zamknięta 10 godzin i 30 minut po rozpoczęciu pływania przez ostatniego zawodnika dystansu IRONMAN, po 5 godzinach i 30 minutach dla zawodników dystansu IRONMAN 70.3 oraz po 1 godzinie i 30 minutach dla zawodników dystansu sprinterskiego i sztafet.

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

## **PRZEDE WSZYSTKIM BEZPIECZEŃSTWO**

Należy postępować zgodnie ze wskazówkami i instrukcjami organizatorów, sędziów i policji.

Niezastosowanie się do nich może spowodować dyskwalifikację z wyścigu.

## **POMOC MEDYCZNA**

Jeśli potrzebujesz pomocy medycznej na trasie rowerowej, ratownicy medyczni na motocyklach będą poruszać się po trasie rowerowej, aby udzielić Ci pomocy. Skontaktuj się z obsługą, jeśli potrzebujesz pomocy medycznej.

## **WSPARCIE TECHNICZNE DLA ROWERÓW**

Na trasie będzie dostępna pomoc techniczna dla rowerzystów, która jest w stanie pomóc w najbardziej podstawowych potrzebach mechanicznych, np. przebita opona, zerwane linki itp. Należy pamiętać, że posiadanie dodatkowych dętek, opon, narzędzi itp. na rowerze podczas wyścigu jest obowiązkiem zawodnika. Technicy rowerowi i narzędzia w samochodzie SAG są tam tylko jako dodatkowa usługa i opierają się na zasadzie "kto pierwszy, ten lepszy".

## **SAMOCHÓD SAG**

Na trasie rowerowej będzie znajdował się samochód SAG, który będzie w stanie zabrać Ciebie i Twój rower, jeśli zdecydujesz się wycofać z wyścigu. Należy podejść do obsługi na trasie, a on wezwie samochód SAG. Jeśli nie ukończysz wyścigu, samochód SAG odbierze Cię z dowolnego miejsca na trasie.

## **REZYGNACJA**

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



# ROWER

## ZASADY DOTYCZĄCE ROWERÓW

- Obowiązkowe jest przestrzeganie przepisów ruchu drogowego.
- Specyfika draftingu: Zawodnicy muszą zachować szerokość drogi między rowerami, z wyjątkiem wyprzedzania. Niezastosowanie się do tego wymogu spowoduje naruszenie draftingu.
- Drafting jest zabroniony (niebieska kartka).
- Wyprzedzający zawodnicy mogą wyprzedzać z lewej strony przez maksymalnie 25 sekund, ale po wyprzedzeniu muszą wrócić na prawą stronę drogi. Niewykonanie manewru wyprzedzania w ciągu 25 sekund będzie skutkowało wykroczeniem draftingu. Zawodnicy nie mogą wycofać się ze strefy draftingu po jej przekroczeniu (naruszenie draftingu).

## NIEBIESKA KARTA - ROWER

Niebieska karta jest używana w przypadku draftingu:

Pierwsza niebieska karta - przewinienie 5:00 minut dodatkowego czasu

Druga niebieska karta - przewinienie 10:00 minut dodatkowego czasu

Trzecia niebieska karta - przewinienie DSQ

Gdy zawodnik otrzyma niebieską kartkę, musi odbyć karę w Namiocie Kar i upewnić się, że sędzia odnotował na jego numerze, że kara została wykonana.

Nie wstawienie się w namiocie kar, skutkuje dyskwalifikacją.

## ŻÓŁTA KARTKA - ROWER

Kara 30 sekund "stop & go". Zawodnik, który otrzymał tę karę, musi zatrzymać się natychmiast po otrzymaniu kartki, wraz z sędzią, który ją wystawił. To sędzia uruchamia stoper i zezwala zawodnikowi na ponowne rozpoczęcie wyścigu po odbyciu kary.

UKOŃCZENIE ZAWODÓW TRIATHLONOWYCH WYMAGA TRENINGU. ABY BYĆ W PEŁNI PRZYGOTOWANYM, WAŻNE JEST, ABY PRZYBYĆ W DNIU ZAWODÓW ZDROWYM, SPRAWNYM I WYPOSAŻONYM W ODPOWIEDNI SPRZĘT.

ZAPOZNAJ SIĘ Z CHECKLISTĄ, ABY PRZYGOTOWAĆ SIĘ NA WYŚCIG.

## 1. WSZYSTKO ZACZYNA SIĘ OD ROWERU

Siodło i kierownica powinny być wyregulowane do odpowiedniej wysokości.

Upewnij się, że wszystkie śruby są odpowiednio dokręcone, aby uniknąć ich poluzowania podczas jazdy, a hamulce i przerzutki działają prawidłowo.

Utrzymuj rower w czystości i smaruj łańcuch.

Podczas jazdy w warunkach słabego oświetlenia należy używać przednich i tylnych świateł - może to być wymagane przez prawo.

Opony powinny być napompowane do zalecanego ciśnienia.

## 2. NAUCZ SIĘ PODSTAW

Przećwicz wpinanie i wypinanie butów do pedałów, a także ruszanie, zatrzymywanie się i hamowanie awaryjne.

Jeśli nie wiesz, jak zmieniać biegi, poćwicz to w miejscu o małym natężeniu ruchu.

Ćwicz jazdę po linii prostej i pokonywanie zakrętów (w prawo, w lewo, zawracanie).

## 3. UBIÓR

Podczas treningów i wyścigów zawsze noś zatwierdzony kask.

Kask powinien być odpowiednio dopasowany, nie przesuwaj się na głowie podczas jazdy i pozostawaj zapięty przez cały czas jazdy. Noś odzież zaprojektowaną tak, aby działała w warunkach pogodowych, które napotkasz podczas jazdy, i która pomoże utrzymać optymalną temperaturę ciała podczas jazdy w chłodnych lub podczas deszczu, nawet podczas wyścigu. Wybierz odzież, która jest widoczna w warunkach słabej widoczności.

## 4. PRZYGOTUJ SIĘ DO JAZDY

Miej przy sobie odpowiednią ilość wody i pożywienia, a w razie potrzeby, możliwość zakupu dodatkowych zapasów.

Należy mieć przy sobie narzędzia do naprawy dętki lub nową dętkę, narzędzia do wymiany dętki oraz należy wiedzieć jak z nich skorzystać.

## 5. PLANUJ TRASĘ

Zawsze przestrzegaj wszystkich sygnałów i znaków drogowych.

Tam, gdzie to możliwe, jedź po wydzielonych pasach ruchu dla rowerów i w miejscach, w których zwykle znajdują się inne rowery. Upewnij się, że pojazdy będą Cię widzieć.

Wybierz dystans jazdy odpowiedni dla swojej kondycji.

## 6. INFORMUJ

W razie wypadku ktoś powinien wiedzieć, gdzie jeździsz. Zawsze należy mieć przy sobie dokument tożsamości i informacje kontaktowe w nagłych wypadkach.

W nagłych wypadkach należy mieć przy sobie telefon komórkowy.

## 7. ZACHOWAJ CZUJNOŚĆ

Zostaw słuchanie muzyki podcastów na treningi w pomieszczeniu.

Nie używaj telefonu podczas jazdy - jeśli chcesz zadzwonić lub wysłać wiadomość, zjedź z drogi.

Nie rób zdjęć i selfie podczas jazdy.

Patrz na drogę i rowerzystów wokół siebie, a nie na komputer rowerowy.

Bądź w stanie widzieć i słyszeć, co dzieje się wokół Ciebie.

## 8. PRZESTRZEGAJ PRAWA

Zawsze zatrzymuj się na znakach stopu i światłach. Pamiętaj, że rowerzyści mają takie same obowiązki jak pojazdy. Poznaj przepisy ruchu drogowego, zwłaszcza te dotyczące jazdy w dwóch rzędach lub w jednym rzędzie. Wiedz, gdzie znajdują się pojazdy wokół Ciebie i przewiduj, że kierowcy mogą nie widzieć rowerzystów.

Mijając zaparkowany samochód lub innego rowerzystę, upewnij się, że jest wystarczająco dużo miejsca, aby uniknąć kontaktu.

## 9. KOMUNIKACJA

Używaj sygnałów słownych i ręcznych, aby inni wiedzieli, że się zatrzymujesz lub skręcasz.

Nawiązuj kontakt wzrokowy z kierowcami i innymi rowerzystami. Zwracaj uwagę na zagrożenia na drodze, w tym wyboje lub butelki z wodą. Komunikuj się wizualnie i werbalnie z konkretnym wolontariuszem w punkcie pomocy, od którego będziesz przyjmować pomoc, informując go, że przyjmujesz pomoc bezpośrednio od niego.

## 10. PRZED WSZYSTKIM BEZPIECZEŃSTWO

Jedź tak długo na poboczu drogi, jak to tylko możliwe. Niektóre sytuacje wymagają bezpiecznego ustawienia się na drodze, aby uniemożliwić ruch drogowy. Może to mieć miejsce podczas wykonywania skrętu lub gdy przejazd pojazdów nie jest bezpieczny. Ręce powinny być zawsze w stanie szybko nacisnąć na hamulec. Podejmowanie niepotrzebnego ryzyka może zyskać kilka sekund podczas jazdy, ale może grozić utratą życia. Zawsze jeździj mądrze.



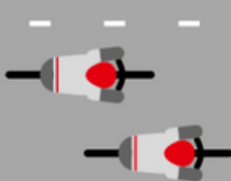
# SAY NO! TO DRAFTING

## 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 jeźdź 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 WYPREZDANIA, tzw. Strefa draftingu**  
Overtaking rules - drafting area

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

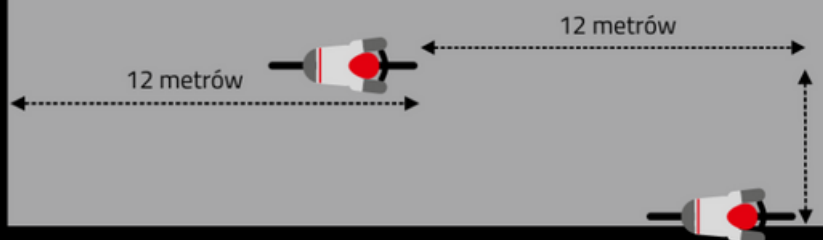


**WYJĄTKI / EXCEPTIONS**

**Możesz przebywać w strefie draftingu tylko:**

**You may enter the draft zone only if:**

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



**CZAS PRZEBYWANIA W STREFIE / TIME ZONE**

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

# TRASA ROWEROWA - SPRINT



# TRASA ROWEROWA - IRONMAN & IRONMAN 70.3



POBERZ PLIK GPX

**IRONMAN**

**IRONMAN 70.3**



# BIEG

## PUNKTY ODŻYWIANIA

Będą się znajdować co 2,4 km na trasie.

Kubki i żele należy wrzucać do przeznaczonych do tego pojemników, a nie na ziemię. Zawodnicy zostaną ukarani, jeśli zostaną przyłapani na zaśmiecaniu przez sędziego zawodów.

Trasa biegu zostanie zamknięta 16 godzin po rozpoczęciu pływania przez ostatniego zawodnika dystansu IRONMAN, po 8 godzinach i 30 minutach dla zawodników dystansu IRONMAN 70.3 oraz po 2 godzinach dla zawodników dystansu sprinterskiego i sztafet.

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

## REZYGNACJA

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

## ZASADY BIEGU

- Podczas biegu należy przez cały czas nosić numer startowy widoczny z przodu.
- Koszulka musi być noszona przez cały czas biegu i nie może być rozpięta poniżej klatki piersiowej.
- Trenerzy oraz kibice nie mogą podążać za zawodnikami bezpośrednio na trasie.
- Zawodnicy nie mogą przyjmować pomocy od nikogo podczas biegu.

## ŻÓŁTA KARTKA - BIEG

30 sekund kary "stop & go". Zawodnik, który otrzyma tę karę, musi zatrzymać się natychmiast po otrzymaniu kartki, wraz z sędzią, który ją wystawił. To sędzia uruchamia stoper i zezwala zawodnikowi na ponowne rozpoczęcie biegu po odbyciu kary.



**Audi Q8 e-tron**  
Doświadczaj postępu.

Audi Grupa Plichta



# TRASA BIEGOWA - SPRINT



# TRASA BIEGOWA - IRONMAN & IRONMAN 70.3



POBIERZ PLIK GPX

[IRONMAN](#)

[IRONMAN 70.3](#)

# SZTAFETY

## PRZED ODBIOREM PAKIETU

- Upewnij się, że wszyscy członkowie zespołu zostali pomyślnie zarejestrowani;
- W przypadku sztafet, licencja triathlonowa nie jest wymagana

## ODBIÓR PAKIETU

Każdy członek sztafety otrzyma wiadomość mailową z kodem QR, który będzie niezbędny do odbioru pakietu startowego. Kod QR każdego członka drużyny zostanie zeskanowany w biurze zawodów i na podstawie których obsługa wyda pakiet.

Podczas odbioru pakietu, każdy członek drużyny zobowiązany jest przedstawić swój dokument tożsamości. Każdej osobie z drużyny zostanie nałożona opaska na rękę.

Pakiet jest wydawany dla całej drużyny, nie ma możliwości, aby odebrać część pakietu.

### ODBIÓR PAKIETU PRZEZ JEDNĄ OSOBĘ Z DRUŻYNY

Nieobecni członkowie są zobowiązani przekazać swój kod QR osobie, która ma odebrać pakiet drużyny oraz ksero dokumentu tożsamości.

Ksero dokumentu tożsamości jest na potrzebne tylko do wglądu i nie będzie ono zabierane.

Podczas odbioru pakietu, osobie odbierającej pakiet zostanie nałożona opaska na rękę. Pozostałe opaski na rękę będą znajdowały się w pakiecie. Nieobecni członkowie drużyny będą zobowiązani założyć opaskę na rękę przed wyścigiem, inaczej nie wejdą do strefy startu, strefy zmian czy strefy finishera.

**PAMIĘTAJ ABY W OFFICIAL MERCHENDISE STORE ODEBRAĆ PAMIĄTKOWE WORKI.**

## HARMONOGRAM

DATA	GODZINA	WYDARZENIE	LOKALIZACJA
4 SIERPANIA	12:00 - 20:00	BIURO ZAWODÓW	SKWER KOŚCIUSZKI
5 SIERPANIA	6:00 - 9:00	WPROWADZANIE ROWERÓW	STREFA ZMIAN / SKWER KOŚCIUSZKI
5 SIERPANIA	13:00	START	PLAŻA MIEJSKA
5 SIERPANIA	15:00 - 16:00	ODBIÓR ROWERÓW	STREFA ZMIAN / SKWER KOŚCIUSZKI
5 SIERPANIA	15:30	DEKORACJA	PLAŻA MIEJSKA



# SZTAFETY

## DZIEŃ ZAWODÓW

**CHIP DO POMIARU CZASU I NUMERY STARTOWE** Każdy członek sztafety otrzymuje swój chip do pomiaru czasu. W pakiecie startowym będą również dwa numery startowe; jeden dla rowerzysty i jeden dla biegacza.

**STREFA ZMIAN** Do Strefy Zmian należy wejść wyznaczonym wejściem (naprzeciwko wyjścia z EXPO). Rowerzysta i biegacz powinni wejść do Strefy Zmian do godziny 12:30, gdzie będą oczekiwać na swojego zmiennika. Aby wejść do Strefy Zmian należy mieć opaskę.

**WPROWADZANIE ROWERU DO STREFY ZMIAN** Kolarz zobowiązany jest zostawić rower w strefie zmian w godzinach 6:00 - 9:00 w dniu wyścigu. Nie będzie możliwości wprowadzić roweru do Strefy Zmian w innych godzinach. Podczas wprowadzania roweru należy mieć oklejony rower, założony kask, opaskę na ręce oraz numer startowy.

**NALEŻY BYĆ GOTOWYM** (w pełni ubranym oraz numer startowy) i czekać przy stojakach na rowery w Strefie Zmian, aż do przybycia poprzedniego zawodnika z drużyny

**KOLARZ ZDEJMUJE ROWER ZE STOJAKA** po klepnięciu w rękę przez pływaka. Po ukończeniu etapu rowerowego, rowerzysta odstawia rower na stojak rowerowy, a następnie klepie w rękę biegacza w wyznaczonym miejscu. Podczas wyścigu tylko rowerzysta biegnie przez Strefę Zmian zarówno przed trasą rowerową, jak i po niej.

**KIEDY NIE BIERZESZ UDZIAŁU W WYŚCIGU**, staraj się pozostać w wyznaczonej Strefie sztafety. Jeśli musisz się przebrać, skorzystaj ze strefy przebieralni w Strefie Zmian znajdującej się przy stojakach na worki. Będą tam wydzielone strefy, w których zarówno mężczyźni, jak i kobiety będą mogli przebrać się.

**UWAŻAJ NA INNYCH ZAWODNIKÓW**, którzy nadal się ścigają, nie przeszkadzaj im i stój w miejscu w którym nie będziesz stwarzał niebezpieczeństwa dla siebie i innych zawodników.

**NALEŻY PAMIĘTAĆ O LIMITACH CZASOWYCH** dla każdej dyscypliny. Limity czasowe są takie same dla sztafet, jak dla zawodników indywidualnych.

**GRAWEROWANIE MEDALU** Należy pamiętać, że należy zakupić grawerowanie medalu dla każdego medalu (2 lub 3 razy), a nie tylko raz dla drużyny.

**TYLKO BIEGACZ MOŻE PRZEKROCZYĆ LINIĘ METY.**

**WSZYSCY CZŁONKOWIE SZTAFETY** mają wstęp do Strefy Finishera.

# META

## LINIA METY

Moment, na który wszyscy czekaliśmy, ostatnie metry wyścigu. Ciesz się tym, usłysz tłum, poczuć wszystkie emocje - to Twój dzień! Daj się porwać tłumowi, pozuj przed kamerami - być może to właśnie Ty znajdziesz się w nagłówkach wieczornych wiadomości telewizyjnych lub na okładce magazynu poświęconego wyścigowi w przyszłym roku!

W pobliżu linii mety popraw swój numer startowy tak aby był przodu. Zapnij kombinezon powyżej mostka.

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

## PORZĘKOWANIU LINII METY

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

## GODZINY ODBIORU ROWERÓW I WOREKÓW

**Sprint oraz Sztafety**

5 sierpnia w godzinach 15:00 - 16:00

**IRONMAN 70.3**

6 sierpnia w godzinach 14:00 - 20:00

**IRONMAN**

6 sierpnia w godzinach 18:00 - 00:00

Nie zapomnij zabrać ze sobą numeru startowego. Będzie on potrzebny do odebrania sprzętu i roweru. Podczas kontroli należy okazać opaskę na rękę.

# 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





# SLOT ALLOCATION

DATA	GODZINA	WYDARZENIE	LOKALIZACJA
6 SIERPANIA	19:00	SLOT ALLOCATION - IRONMAN 70.3	MUZEUM MARYNARKI WOJENNEJ
7 SIERPANIA	OKOŁO 12:45	SLOT ALLOCATION - IRONMAN	AMFITEATR / KAMIENNA GÓRA

## PRZYDZIAŁ SŁOTÓW

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

Enea IRONMAN Gdynia przyznaje sloty na VinFast IRONMAN World Championship w Kailua-Kona, Hawaje dla kobiet (14 października 2023) oraz VinFast IRONMAN World Championship w Kailua-Kona, Hawaje dla mężczyzn (26 października 2024)

## LICZBA SŁOTÓW

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

VinFast IRONMAN World Championship 2023 - Kailua-Kona, Hawaje dla kobiet - **25 MIEJSC**

VinFast IRONMAN World Championship 2024 - Kailua-Kona, Hawaje dla mężczyzn - **20 MIEJSC**

## ZASADY

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

Wymagane jest okazanie dokumentu tożsamości ze zdjęciem i dokonanie płatności kartą kredytową. **NIE akceptujemy gotówki ani czeków.**

## KWOTA

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

VinFast IRONMAN World Championship 2023 - Kailua-Kona, Hawaje dla kobiet - **1400,00\$ + 65,94\$ (HAWAII GE TAX) + 62,16\$ (opłata prowizyjna)**

VinFast IRONMAN World Championship 2024 - Kailua-Kona, Hawaje dla mężczyzn - **1400,00\$ + 65,94\$ (HAWAII GE TAX) + 62,16\$ (opłata prowizyjna)**

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

*Upewnij się, że masz wszystkie niezbędne dokumenty i wizy, aby dostać się na Mistrzostwa Świata. Obowiązkiem zawodnika jest sprawdzenie wymagań dotyczących podróży przed rejestracją.*

# SLOT ALLOCATION

## PRZYDZIELANIE LICZBY SŁOTÓW DO KATEGORII WIEKOWYCH

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

## PROCEDURA SLOT ALLOCATION

### Przed wyścigiem

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

### Dzień wyścigu

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

### Po wyścigu

#### Przed ceremonią:

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

#### Podczas ceremonii:

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

## POZOSTAŁE INFORMACJE

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

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

## PŁATNOŚĆ

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

# 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>	12:00 - 17:00
<b>Sobota, 5 sierpnia</b>	9:00 - 16:00
<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 będziesz odwiedzić miejsca, gdzie są najlepsza 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**  
PĘTLI / 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! :)*

# KIDS AQUATHLON

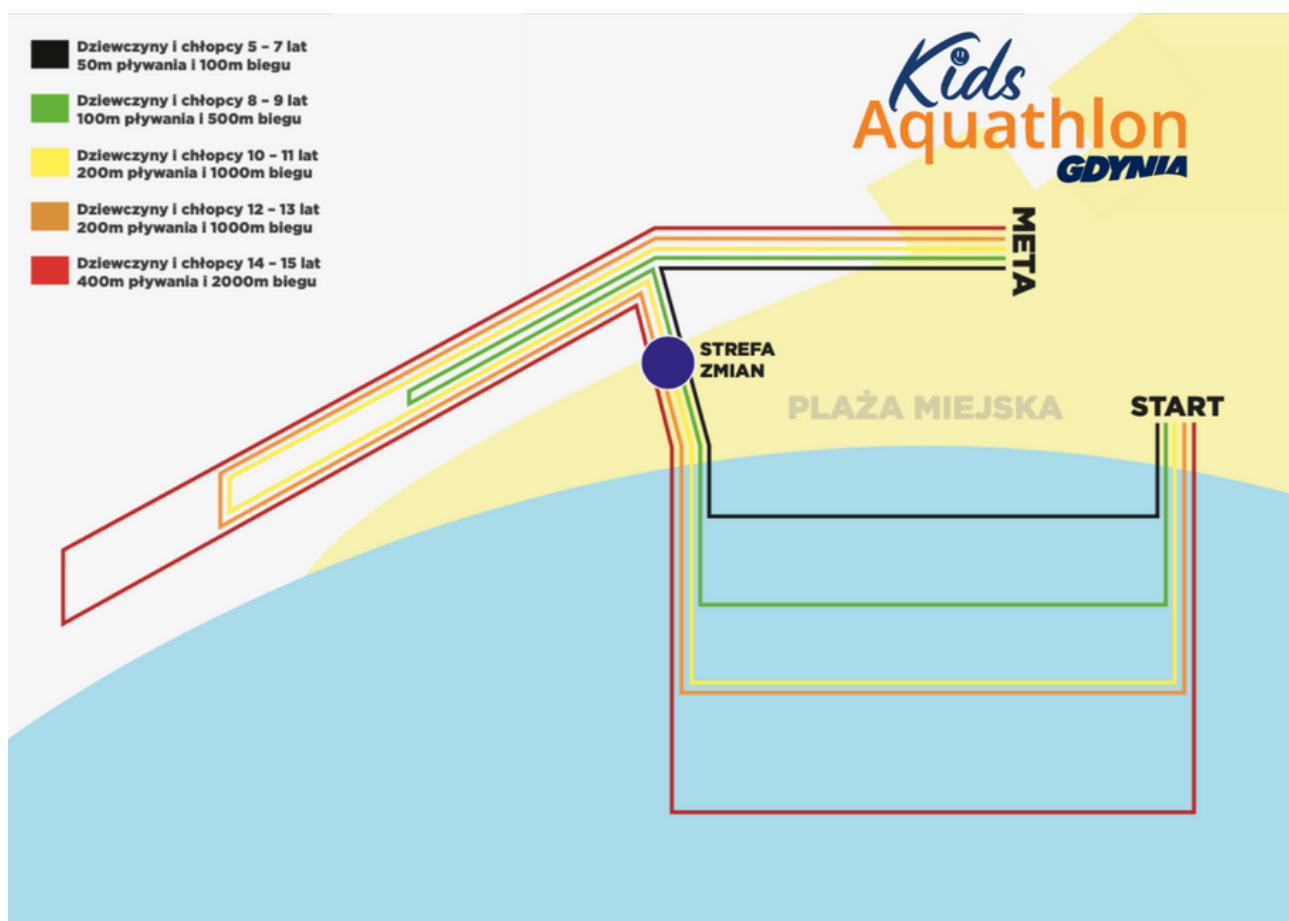
## HARMONOGRAM (4 sierpnia)

GODZINA	WYDARZENIE	LOKALIZACJA
12:00 - 16:30	BIURO ZAWODÓW	SKWER KOŚCIUSZKI
14:00 - 18:00	DEPOZYT	PLAŻA MIEJSKA
15:00	START	PLAŻA MIEJSKA
17:45	DEKORACJE	PLAŻA MIEJSKA

## TRASA, DYSTANSE I GODZINY STARTU

### ZOSTAWIANIE RZECZY W STREFIE ZMIAN

START	ROCZNIK	DYSTANS	
14:40 - 15:00	15:00	ROCZNIK 2018 – 2016	50 M PŁYWANIA I 100 M BIEGU
15:10 - 15:20	15:30	ROCZNIK 2015 – 2014	100 M PŁYWANIA I 500 M BIEGU
15:40 - 15:50	16:00	ROCZNIK 2013 – 2012	200 M PŁYWANIA I 1000 M BIEGU
16:10 - 16:20	16:30	ROCZNIK 2011 – 2010	200 M PŁYWANIA I 1000 M BIEGU
16:40 - 16:50	17:00	ROCZNIK 2009 – 2008	400 M PŁYWANIA I 2000 M BIEGU







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

