

# INFORMATOR ZAWODNIKA

GDYNIA | 2-4 SIERPANIA 2024



# SPIS TREŚCI

<u>Listy powitalne</u>	<b>3</b>
<u>Zasady</u>	<b>6</b>
<u>Informacje o zdrowiu</u>	<b>9</b>
<u>5 miejsc do odwiedzenia</u>	<b>11</b>
<u>Miasteczko eventowe</u>	<b>13</b>
<u>Program</u>	<b>15</b>
<u>EXPO</u>	<b>17</b>
<u>Biuro Zawodów</u>	<b>18</b>
<u>Wprowadzanie rowerów</u>	<b>24</b>
<u>Dzień wyścigu</u>	<b>26</b>
<u>PŁYWANIE</u>	<b>29</b>
<u>Strefa Zmian (T1)</u>	<b>32</b>
<u>ROWER</u>	<b>35</b>
<u>Strefa Zmian (T2)</u>	<b>36</b>
<u>BIEG</u>	<b>37</b>
<u>Meta</u>	<b>39</b>
<u>Dekoracje</u>	<b>41</b>
<u>Slot Allocation</u>	<b>42</b>
<u>Dobrze wiedzieć</u>	<b>44</b>
<u>IRONKIDS</u>	<b>45</b>
<u>Night Run</u>	<b>47</b>
<u>4:18:4</u>	<b>49</b>
<u>4:18:4 - trasa</u>	<b>50</b>

# LIST POWITALNY

Szanowni Państwo!

Drodzy Uczestnicy, Kibice, Widzowie,

Z prawdziwą przyjemnością witam wszystkich Państwa w Gdyni na kolejnej już odsłonie wielkiego święta sportu Enea IRONMAN 70.3 Gdynia.

Zawody IRONMAN 70.3 to jedno z największych i najbardziej rozpoznawalnych wydarzeń triathlonowych na świecie. Tym bardziej więc cieszy fakt, iż także w tym roku może być udziałem Gdyni, w której sport zajmuje miejsce szczególne. Nie przesadzę mówiąc, że Gdynia pokochała triathlon, a triathloniści z całego świata pokochali Gdynię. Powodów tej miłości do naszego miasta jest wiele - poczynając od naturalnego krajobrazu, z jego nizinami i wzgórzami oraz morzem w centrum uwagi, przez niespotykaną atmosferę, którą wspólnie z zawodnikami tworzą niezastąpieni gdyńscy kibice. Potrafią oni, jak nikt inny, z pełną wiarą w zwycięstwo dopingować „ludzi z żelaza”, dodając energii i otuchy na każdym etapie morderczych zmagania, a zwłaszcza na tym ostatnim, wymarzone, prowadzącym do mety.

Szanowni Państwo, drodzy Triathloniści Enea IRONMAN 70.3 Gdynia, życzę Wam siły i wytrwałości, ale też sportowej mądrości i rozważności podczas pokonywania tego imponującego dystansu.

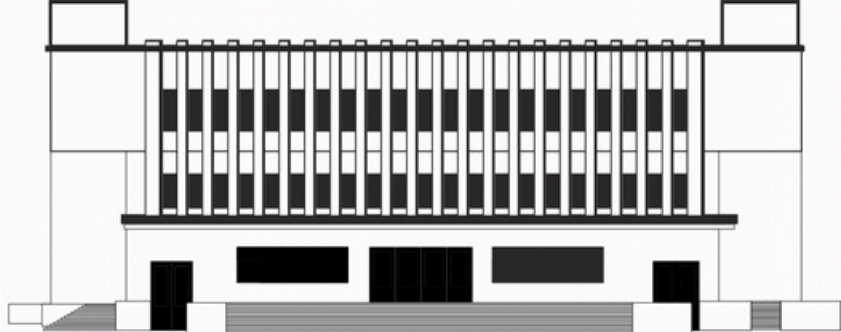
Niech na tej wymagającej trasie - w wodzie i na lądzie - towarzyszą Wam tylko pozytywne emocje, a postawa oparta na współzawodnictwie w duchu fair play doprowadzi do upragnionego celu. Wierzę, że zawody Enea IRONMAN 70.3 Gdynia spełnią oczekiwania Organizatorów, a wszystkim nam - Widzom, Kibicom - przyniosą wiele niezapomnianych wrażeń - tak, jak to miało miejsce we wszystkich poprzednich edycjach tego spektakularnego wydarzenia.

Z wyrazami szacunku,



**ALEKSANDRA KOSIOREK**

Prezydent Gdyni



# RUN GDY

**GDYŃSKI BIEG NIEPODLEGŁOŚCI**

**11.11.2024**

**ZAPISY DO 30.10.24**

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

# LIST POWITALNY

Witajcie!

Czas leci nieubłaganie i aż ciężko uwierzyć, że już po raz dziesiąty spotkamy się na zawodach sygnowanych marką IRONMAN w Gdyni. Wszystko zaczęło się w 2015 roku, a po drodze nie pokonała nas nawet pandemia. Czy ktoś jeszcze pamięta, że Gdynia pływała, jeździła i biegała nawet w sezonie 2020, gdy większość imprez na całym świecie została odwołana?

Przez te 10 lat obecności marki IRONMAN w Polsce, Gdynia zasłużyła na miano najbardziej prestiżowych zawodów triathlonowych w kraju. Wielokrotnie była też „języczkiem u wagi” triathlonowego świata – wystarczy wspomnieć niski przelot pasażerskiego Embraera tuż przed startem wyścigu w 2015 roku czy starty największych gwiazd triathlonu, w tym Daniela Ryf, Mirindy Carfrae, Timothy O’Donnella, Sama Longa, Patricka Lange, Magnusa Ditleva czy jedyne w swoim rodzaju Jana Frodeno. To oni, wraz z tysiącami age grouperów z całego świata, przez lata budowali pozycję i prestiż tych zawodów.

W sposób szczególny pragnę powitać tych, którzy są z nami po raz pierwszy. Niektórzy z Was przylecieli z różnych stron świata – mam nadzieję, że spędzicie tutaj dobrze czas i wrócić do swoich domów z samymi pozytywnymi wrażeniami. Trzymam też kciuki za wszystkich triathlonowych debiutantów – to głównie dla Was wprowadziliśmy do programu weekendu zawody 4:18:4 Gdynia powered by Sportano.pl. Liczymy, że ten krótki dystans będzie w kolejnych latach przyciągał do Gdyni jeszcze więcej nowych miłośników triathlonu.

By co roku Gdynia stała się sercem triathlonowego świata, konieczny jest skoordynowany wysiłek setek osób. Ogromnie dziękuję za zaangażowanie całemu zespołowi organizacyjnemu, każdemu z setek naszych wolontariuszy i współpracowników, a także wszystkim naszym partnerom, na czele z władzami miasta Gdynia i powiatu wejherowskiego, Samorządem Województwa Pomorskiego oraz sponsorem tytularnym, marką Enea. Bez ich wsparcia realizacja tych zawodów byłaby niemożliwa.

Trzymam kciuki za Was wszystkich i do zobaczenia w weekend 2-4 sierpnia!



**MICHAŁ DRELICH**

Dyrektor zawodów

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



**1,9K - 90K - 21,1K**

**POZNAŃ | 1 WRZEŚNIA 2024**

SPONSOR TYTULARNY



PARTNER STRATEGICZNY



MIASTO GOSPODARZ



SPONSORZY OFICJALNI



SPONSORZY



PATRONI MEDIALNI



ORGANIZATOR



[WWW.IRONMANPOZNAN.COM.PL](http://WWW.IRONMANPOZNAN.COM.PL)

# ZASADY




**Maciej Jakubowski**

Enea IRONMAN 70.3 Gdynia

Sędzia główny zawodów

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

## Kartki i kary czasowe

Niebieska kartka		<p><b>Pierwsza niebieska kartka</b> - przewinienie 5:00 minut dodatkowego czasu (dla IRONMAN 70.3) lub 2:00 minut (dla 5150 Triathlon Series)</p> <p><b>Druga niebieska kartka</b> - przewinienie 10:00 minut dodatkowego czasu lub 4:00 minut (dla 5150 Triathlon Series)</p> <p><i>np. draftng</i></p>
Żółta kartka		<p>30 sekund dodatkowego czasu</p> <p><i>np. blokowanie innego zawodnika</i></p>
Czerwona kartka		<p>Dyskwalifikacja (DSQ)</p> <p><i>np. nieprzepisowy materiał lub sprzęt</i></p>

Otrzymanie trzech kartek (niebieskich i/lub żółtych) skutkuje dyskwalifikacją zawodnika (DSQ)

Gdy zawodnik otrzyma niebieską lub żółtą kartkę, musi odbyć karę w Namiocie Kar (przed wejściem do Strefy Zmian) i upewnić się, że sędzia odnotował na jego numerze, że kara została wykonana.

Nie stawianie się w namiocie kar, skutkuje dyskwalifikacją.

Triathlon jest dyscypliną indywidualną, a Twoim obowiązkiem jest pełne zrozumienie zasad i unikanie kary.

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

Mamy nadzieję, że wyścig przebiegnie po Twojej myśli i osiągniesz wszystkie swoje cele.

Wszystkie zasady oraz szczegóły dotyczące wyścigu można znaleźć w regulaminie IRONMAN 2024, w regulaminie zawodów oraz w tym Informatorze Zawodnika. Regulamin zawodów jest dostępny na stronie [www.ironmangdynia.pl](http://www.ironmangdynia.pl).

[REGULAMIN IRONMAN 2024](#)

# ZASADY

## AKTUALIZACJE ZASAD WYŚCIGU NA ROK 2024

Każdy zawodnik ma obowiązek przeczytać. Poniżej znajdziesz główne aktualizacje na sezon 2024.

### REGULAMIN IRONMAN 2024

## Rozdział V. ZACHOWANIE PODCZAS JAZDY NA ROWERZE & VI. ZACHOWANIE PODCZAS BIEGU

### Sekcje 5.01 OGÓLNE & 6.01 OGÓLNE

- **5.01 (i) i 6.01 (e)** – Stroje z zamkiem na przodzie mogą być rozpinane na dowolną długość, pod warunkiem, że (i) zamek będzie zapięty na dole stroju, oraz (ii) góra stroju musi zawsze zakrywać ramiona; **(15-sekundowa kara czasowa (jeśli dotyczy), DSQ jeśli nie zostanie to naprawione).**
- **5.01 (l) i 6.01 (f)** - Zawodnicy nie mogą wyrzucać śmieci ani sprzętu (w tym, ale nie ograniczając się do, butelek z wodą, opakowań po żelach/batonach, uszkodzonych części roweru, elementów odzieży itp.) na trasie, z wyjątkiem wyznaczonych punktów do wyrzucania śmieci. **Celowe lub nieumyślne śmiecenie będzie skutkowało dyskwalifikacją.**
- **5.01 (m)** – Z wyjątkiem tego, co opisano poniżej w sekcji 5.02(b), dodatkowy sprzęt, który zmniejsza opór powietrza jest zabroniony podczas etapu rowerowego (niezależnie od tego, czy taki sprzęt jest noszony pod ubraniem zawodnika, na ubraniu zawodnika, czy jest w inny sposób przymocowany do ciała zawodnika lub jego roweru). **Obejmuje to, między innymi, (i) wszelkie butelki/systemy nawadniania lub jakiegokolwiek inne wkładki umieszczone z przodu kombinezonu oraz (ii) jakiegokolwiek wkładki w rękawkach na łydki zawodnika; (DSQ).**

### Sekcja 5.03 SPECYFIKACJE ROWERU

- **5.03 (b)** Ekrany ochronne, kadłuby, owiewki lub inne urządzenia lub materiały (w tym taśma izolacyjna) dodane lub wtopione w strukturę z zamiarem zredukowania (lub mające efekt redukcji) oporu powietrza są zabronione. Aerodynamiczne zespoły i wypukłości na rurze sterowej lub gdziekolwiek indziej są zabronione. Pod warunkiem, że użycie taśmy klejącej (w tym taśmy izolacyjnej) nie zmienia zasadniczo ani nie powiększa ogólnego kształtu struktury, taśmę klejącą można przykleić do roweru (np. aby zakryć wycięcie zaworu na tylnej tarczy, zakryć dostęp do śrub itp.); (DSQ)

## Rozdział IX. KATEGORIA HANDCYCLE ("HC")

### Sekcja 9.03 ZACHOWANIE PODCZAS JAZDY NA WÓZKU

- **9.03 (f)** - Zawodnicy HC muszą mieć lusterko zamocowane na wózku, aby zapewnić możliwość widzenia do tyłu.
- **9.03 (g)** - Zawodnicy HC muszą mieć zamocowaną do tyłu wózka flagę bezpieczeństwa o wysokiej widoczności. Wierzchołek flagi bezpieczeństwa powinien znajdować się na wysokości co najmniej 1,8 metra/6 stóp od ziemi. Flaga bezpieczeństwa musi mieć minimalne wymiary 21 centymetrów/8 cali wysokości na 28 centymetrów/10 cali długości.
- **9.03 (h)** - Zawodnicy HC muszą mieć zamocowane czerwone migające światło z tyłu wózka, jak również stałe białe światło zamocowane z przodu wózka

## PROCES POWIADAMIANIA O KARTACH NIEBIESKICH

### SĘDZIA WYŚCIGU BĘDZIE:

- Wywoływać numer startowy zawodnika i informować go, że otrzymał albo NIEBIESKĄ KARTĘ za drafitng, albo ŻÓŁTĄ KARTĘ za jakąkolwiek inną karę.
- Sędzia wyścigowy pokaże zawodnikowi odpowiednią kolorową kartę i zainstruuje go, aby zgłosił się do najbliższego namiotu karnego (PT) w strefie zmian.



# INFORMACJE O ZDROWIU

Twoje bezpieczeństwo jest dla nas najważniejsze. Zespół medyczny jest dostępny zarówno w ruchu, jak i stacjonarnie na trasach pływania, jazdy na rowerze oraz biegu. W pobliżu mety znajduje się również centrum medyczne.

- Jeśli rano przed wyścigiem nie czujesz się dobrze, zdecydowanie odradzamy start.
- Jeśli w którymkolwiek momencie dnia wyścigowego poczujesz się źle, zalecamy szukać pomocy, zamiast kontynuować.

## NIE BÓJ SIĘ PROSIĆ O POMOC

*Nie zostaniesz ukarany ani zdyskwalifikowany za konsultację medyczną.*

Jeśli w trakcie wyścigu doświadczysz bólu w klatce piersiowej, duszności, zawrotów głowy, drętwienia wokół ust lub na dłoniach, trudności z koncentracją lub przestaniesz się pocić, natychmiast się zatrzymaj i szukaj pomocy medycznej. Konsultacja medyczna nie jest uznawana za zewnętrzną pomoc.

**Nie zostaniesz ukarany ani zdyskwalifikowany za otrzymanie oceny medycznej lub za pomoc w uzyskaniu pomocy medycznej.**

- **Podczas pływania:** podnieś i pomachaj ręką, co zasygnalizuje zespołowi bezpieczeństwa na wodzie, że potrzebujesz pomocy. Jeśli możesz, zgłoś potrzebę pomocy zawołaj „pomocy”. Możesz także złapać się za kajak, deskę do wiosłowania lub pobliską łódź. Nie zostaniesz zdyskwalifikowany za złapanie się za któreś z tych elementów bezpieczeństwa podczas wyścigu.
- **Podczas jazdy na rowerze:** Jeśli jesteś przy punkcie odświeżania, powiadom kogoś, że potrzebujesz pomocy medycznej. Jeśli nie jesteś przy punkcie – ZATRZYMAJ SIĘ – i powiadom kogoś, że potrzebujesz pomocy medycznej. Pomoc może zaoferować każdy - inny zawodnik, wolontariusz, pojazd obsługi, pojazd wsparcia wydarzenia lub motocykl wydarzenia na trasie; nawet kibic. Powiadom najbliższą osobę, że potrzebujesz pomocy medycznej. Pamiętaj, aby podać swój numer startowy.
- **Podczas biegu:** tak samo jak na rowerze. Jeśli jesteś na punkcie odświeżania, powiadom kogoś, że potrzebujesz pomocy medycznej. Jeśli nie jesteś przy punkcie – ZATRZYMAJ SIĘ – i powiadom kogoś, że potrzebujesz pomocy medycznej. Pomoc może zaoferować każdy - inny zawodnik, wolontariusz, pojazd obsługi, pojazd wsparcia wydarzenia lub motocykl wydarzenia na trasie; nawet widz. Powiadom najbliższą stację pomocy lub pracownika, że potrzebujesz pomocy medycznej. Pamiętaj, aby podać swój numer startowy.
- **Pomaganie innemu zawodnikowi:** jeśli inny zawodnik potrzebuje pomocy, proszę postępuj tak samo jak w punktach powyżej, aby uzyskać pomoc medyczną dla zawodnika. Nie zostaniesz zdyskwalifikowany ani nie otrzymasz kary za pomoc innemu zawodnikowi w potrzebie medycznej. Na trasie rowerowej i biegowej upewnij się, że podajesz numer startowy zawodnika potrzebującego pomocy.
- **Po zakończeniu wyścigu:** proszę nie opuszczać terenu eventu po wyścigu, dopóki nie będziesz w stanie pić bez wymiotowania, stać bez zawrotów głowy i czuć się dobrze. Jeśli nie czujesz się dobrze, zgłoś się do namiotu medycznego, aby zostać ocenionym przez zespół medyczny.

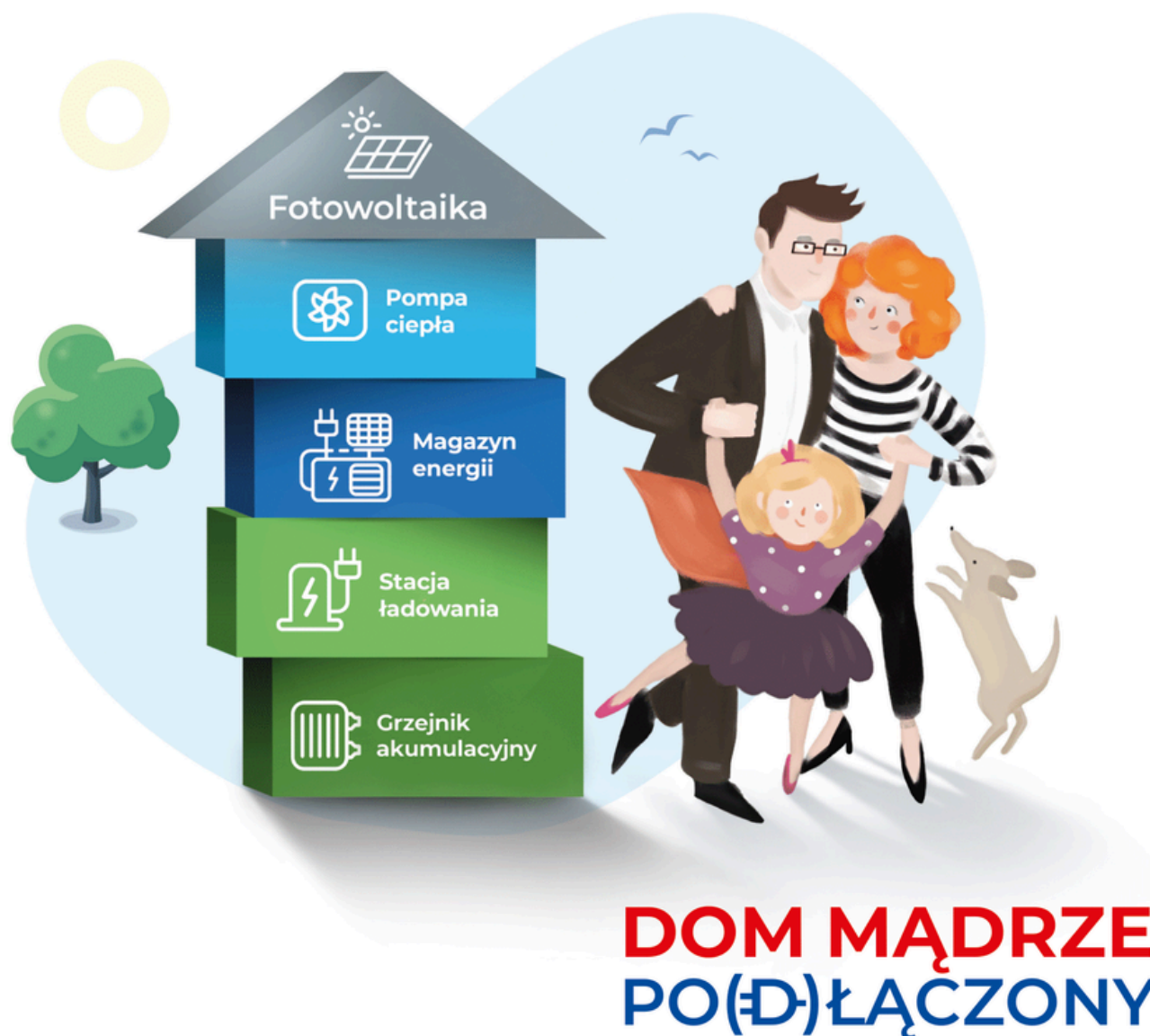
## Zadbaj o swoje zdrowie i bezpieczeństwo podczas wyścigu BIEGAJ ZDROWO, BIEGAJ MĄDRZE!

Odwiedź naszą [stronę internetową Athlete Smart](#), aby uzyskać więcej informacji na temat Twojego zdrowia przed wyścigiem i podczas zawodów.

### INFORMACJE MEDYCZNE

Jeśli masz znany stan medyczny, zalecamy wykonanie następujących kroków:

- Proszę zapisz szczegóły Twojego stanu zdrowia na odwrocie numeru startowego, który otrzymasz w pakiecie startowym.
- Informacje medyczne, które zostaną umieszczone na numerze startowym, dostarczą personelowi medycznemu lub służbom ratunkowym niezbędnych informacji.
- Jeśli masz jakiegokolwiek pytania lub wątpliwości dotyczące dostarczania informacji medycznych, proszę zgłoś się do Help Desku w Biurze Zawodów.



## DOM MĄDRZE PO(Ł)ŁĄCZONY

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

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

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

wytwarzać, gromadzić i wykorzystywać energię na własne potrzeby.

[enea.pl/fotowoltaikaplus](http://enea.pl/fotowoltaikaplus)

infolinia: 611 111 111

# 5 MIEJSC DO ODWIEDZENIA

## ORP BŁYSKAWICA - OKRĘT MUZEUM

ORP Błyskawica to muzeum okrętowe, które przyciąga turystów swoją bogatą historią. Ten historyczny niszczyciel, zwodowany w 1936 roku, odegrał kluczową rolę podczas II wojny światowej, w tym w obronie Wielkiej Brytanii. Dziś pełni funkcję muzeum, oferując zwiedzającym unikalną okazję do poznania historii morskiej i przeszłości okrętu.

Strona internetowa: [www.muzeummw.pl/orp-blyskawica](http://www.muzeummw.pl/orp-blyskawica)



## CENTRUM NAUKI EXPERYMENT

Centrum Nauki Experyment to interaktywne muzeum, które zachwyca turystów swoimi edukacyjnymi wystawami. Oferuje szeroki wachlarz interaktywnych eksponatów i warsztatów, które umożliwiają zwiedzającym odkrywanie fascynujących zjawisk naukowych w praktyczny sposób. To idealne miejsce dla rodzin z dziećmi, które chcą spędzić czas w sposób zarówno zabawny, jak i pouczający.

Strona internetowa: [www.experyment.gdynia.pl](http://www.experyment.gdynia.pl)



## AKWARIUM GDYŃSKIE

Akwarium Gdyńskie to fascynujące miejsce dla turystów, które oferuje możliwość podziwiania różnorodnych gatunków ryb i innych stworzeń morskich. W akwariu znajdują się eksponaty z całego świata, prezentujące zarówno lokalną faunę Bałtyku, jak i egzotyczne gatunki tropikalne. To idealna atrakcja dla rodzin z dziećmi oraz miłośników przyrody, którzy chcą zgłębić tajemnice podwodnego świata.

Strona internetowa: [www.akwarium.gdynia.pl](http://www.akwarium.gdynia.pl)



## MUZEUM MARYNARKI WOJENNEJ

Muzeum Marynarki Wojennej w Gdyni to niezwykle miejsce, które przyciąga turystów bogatą historią polskich sił morskich. W jego wnętrzach znajdują się liczne eksponaty, w tym broń, mundury oraz modele okrętów, które pozwalają lepiej zrozumieć i docenić morskie tradycje Polski. Po wizycie w muzeum warto wybrać się na spacer po bulwarze Nadmorskim.

Strona internetowa: [www.muzeummw.pl](http://www.muzeummw.pl)



## DAR POMORZA

Dar Pomorza to słynny trzymasztowy żaglowiec zacumowany w Gdyni, który pełni funkcję muzeum. Zbudowany w 1909 roku, statek ten przez wiele lat służył jako szkoleniowy okręt dla przyszłych marynarzy. Obecnie, odwiedzający mogą zwiedzać jego pokłady i kajuty, poznając bogatą historię polskiej żeglugi.

Strona internetowa: [www.nmm.pl/dar-pomorza](http://www.nmm.pl/dar-pomorza)





# Twój biznes, nasza pasja.

*razem możemy więcej!*

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

**citi handlowy**<sup>®</sup>



## Mapa Miasteczka / Site Map



# PROGRAM

Piątek, 2 sierpnia

Godzina	Opis	Lokalizacja
12:00 - 20:00	Odbiór pakietów startowych <i>IRONMAN 70.3, 5150 Triathlon Series, 4:18:4, Sztafety</i>	Namiet Biura Zawodów Skwer Kościuszki
12:00 - 20:00	Godziny otwarcia Expo oraz Official Merchandise Store	Skwer Kościuszki
12:00 - 21:30	Odbiór pakietów startowych <i>Night Run</i>	Punk Info Skwer Kościuszki
12:00 - 16:30	Odbiór pakietów startowych <i>IRONKIDS</i>	Namiet Biura Zawodów Skwer Kościuszki
14:00 - 17:00	Godziny otwarcia depozytu <i>IRONKIDS</i>	Namiet depozytu Plaża Miejska
15:00	Start <i>IRONKIDS</i>	Plaża Miejska
16:45	Dekoracje <i>IRONKIDS</i>	Meta Plaża Miejska
21:00 - 23:00	Godziny otwarcia depozytu <i>Night Run</i>	Namiet depozytu Plaża Miejska
22:00	Start <i>Night Run</i>	Skwer Kościuszki
23:00	Dekoracje <i>Night Run</i>	Meta Plaża Miejska

Sobota, 3 sierpnia

Godzina	Opis	Lokalizacja
7:00 - 10:00	Wprowadzanie rowerów i zostawianie worków w Strefie Zmian <i>4:18:4</i>	Strefa Zmian Skwer Kościuszki
9:00 - 20:00	Odbiór pakietów startowych <i>IRONMAN 70.3, 5150 Triathlon Series, Sztafety</i>	Namiet Biura Zawodów Skwer Kościuszki
9:00 - 20:00	Godziny otwarcia Expo oraz Official Merchandise Store	Skwer Kościuszki
10:00 - 13:30	Godziny otwarcia depozytu <i>4:18:4</i>	Namiet depozytu Plaża Miejska
11:00	Start w formule Rolling Start <i>4:18:4</i>	Plaża Miejska
12:30 - 15:00	Odbiór rowerów i worków ze Strefy Zmian <i>4:18:4</i>	Strefa Zmian Skwer Kościuszki
13:00	Dekoracje <i>4:18:4</i>	Meta Plaża Miejska
13:30	Prezentacja zawodników PRO	Meta Plaża Miejska
16:00 - 22:00	Wprowadzanie rowerów i zostawianie worków w Strefie Zmian <i>IRONMAN 70.3, 5150 Triathlon Series, Sztafety</i>	Strefa Zmian Skwer Kościuszki

# PROGRAM

Niedziela, 4 sierpnia

Godzina	Opis	Lokalizacja
6:30 - 7:30	Godziny otwarcia Strefy Zmian* <i>5150 Triathlon Series</i>	Strefa Zmian Skwer Kościuszki
6:30 - 18:30	Godziny otwarcia depozytu	Namiot depozytu Plaża Miejska
7:30 - 9:00	Godziny otwarcia Strefy Zmian* <i>IRONMAN 70.3</i>	Strefa Zmian Skwer Kościuszki
8:00	Start w formule Rolling Start <i>5150 Triathlon Series</i>	Plaża Miejska
9:30	Start w formule Rolling Start <i>IRONMAN 70.3</i>	Plaża Miejska
9:50	Spodziewany finisz zwycięzcy <i>5150 Triathlon Series</i>	Meta Plaża Miejska
10:00 - 17:00	Godziny otwarcia Expo oraz Official Merchandise Store	Skwer Kościuszki
12:15	Spodziewany finisz ostatniego zawodnika <i>5150 Triathlon Series</i>	Meta Plaża Miejska
12:15	Dekoracje <i>5150 Triathlon Series</i>	Meta Plaża Miejska
13:00 - 16:00	Odbiór rowerów i worków ze Strefy Zmian <i>5150 Triathlon Series</i>	Strefa Zmian Skwer Kościuszki
13:00	Spodziewany finisz zwycięzcy <i>IRONMAN 70.3</i>	Meta Plaża Miejska
14:00 - 20:00	Odbiór rowerów i worków ze Strefy Zmian <i>IRONMAN 70.3</i>	Strefa Zmian Skwer Kościuszki
18:15	Spodziewany finisz ostatniego zawodnika <i>IRONMAN 70.3</i>	Meta Plaża Miejska
18:15	Dekoracje <i>IRONMAN 70.3</i>	Meta Plaża Miejska
19:00	Slot Allocation <i>IRONMAN 70.3</i>	Sala Warszawa, piętro 1 Gdyńskie Centrum Filmowe

\*Brak możliwości wprowadzenia roweru i zostawienia worków

## Kluczowe miejsca

EXPO / BIURO ZAWODÓW	SKWER KOŚCIUSZKI	<a href="#">SPRAWDŹ NA MAPIE</a>
PUNK INFO / BIURO ZAWODÓW NIGHT RUN	SKWER KOŚCIUSZKI	<a href="#">SPRAWDŹ NA MAPIE</a>
STREFA ZMIAN	SKWER KOŚCIUSZKI	<a href="#">SPRAWDŹ NA MAPIE</a>
DEPOZYT, META, START	PLAŻA MIEJSKA	<a href="#">SPRAWDŹ NA MAPIE</a>
SLOT ALLOCATION	GDYŃSKIE CENTRUM FILMOWE	<a href="#">SPRAWDŹ NA MAPIE</a>



# EXPO

## Lista wystawców

### Godziny otwarcia

12:00 - 20:00	piątek, 2 sierpnia
9:00 - 20:00	sobota, 3 sierpnia
10:00 - 17:00	niedziela, 4 sierpnia

### Punkt info ([sprawdź lokalizację](#))

Jeżeli masz jakieś pytania w sprawie dojazdu do strefy T1 lub chcesz się dowiedzieć, gdzie jest najlepsze miejsce do kibicowania, to zapraszamy do punktu info.

#### Godziny otwarcia

12:00 - 20:00	piątek, 2 sierpnia
9:00 - 20:00	sobota, 3 sierpnia
10:00 - 17:00	niedziela, 4 sierpnia

### Transport z Portu Lotniczego Gdańsk do Gdyni

Jeżeli na Enea IRONMAN 70.3 Gdynia przylatujesz samolotem i nie wiesz jak przetransportować się do Gdyni, to poniżej znajdziesz wszystkie informacje.

#### Relacja Gdańsk Port Lotniczy - Gdynia Główna

Rozkład jazdy pociągów POLREGIO znajdziesz [TUTAJ](#)

Zgodnie z regulaminem przewoźnika POLREGIO, do przewozów rowerów należy posiadać ważny bilet

#### Relacja Gdańsk Port Lotniczy - Gdańsk Wrzeszcz - Gdynia Główna

Rozkład jazdy pociągów znajdziesz [TUTAJ](#)

Zgodnie z regulaminem przewoźnika POLREGIO, do przewozów rowerów należy posiadać ważny bilet

Na stacji Gdańsk Wrzeszcz należy przesiąść się na pociągi przewoźnika SKM PKP w kierunku Wejherowo lub Gdynia Chylonia.

Rozkład jazdy pociągów SKM PKP znajdziesz [TUTAJ](#)

226ERS	4 ACTION
99 RENT	ALE
BONT CYCLING	CAREPUMP
DEPIL CONCEPT	ENEA
FITCAST	HYDREX
IDC / TRICENTRE	LAZER
LAZER	LIVERSTRONG
LOCO SPORT	MARTOMBIKE
MEDICAL SPORT	MOVEMORE
NICE TO FIT YOU	NOVARTAG
PHINANCE	PILLAR PERFORMANCE
QUESTSPORT	SAILFISH
SPORTANO	SWIMBIOSIS
THE ROOTS	THE ROUTE COFFEE
THULE	TRISTYLE
TRUE	UNUM
WERON	ZONE3/MIZUNO
ŻYJ BEZ OBAW RANY	

# BIURO ZAWODÓW

## Godziny otwarcia Biura Zawodów

Data	Godzina	Dystans	Lokalizacja
piątek, 2 sierpnia	12:00 - 20:00	4:18:4, 5150 Triathlon Series, IRONMAN 70.3, Sztafety	Namiot Biura Zawodów Skwer Kościuszki
sobota, 3 sierpnia	9:00 - 20:00	5150 Triathlon Series, IRONMAN 70.3, Sztafety	Namiot Biura Zawodów Skwer Kościuszki

**W sobotę, 3 sierpnia, Biuro Zawodów dla dystansu 4:18:4 będzie zamknięte**



1

W tygodniu poprzedzającym wyścig, otrzymasz kod QR, który jest niezbędny do odebrania pakietu startowego.

*Kod QR możesz pokazać na ekranie telefonu lub wydrukować go.*

Kod QR będzie również dostępny na koncie SlotMarket za pomocą, gdzie znajduje się rejestracja na zawody. Zaloguj się na konto i wejdź w zakładkę "Historia Zgłoszeń" i pobierz swój kod QR.

2

Przyjdź do Biura Zawodów, **pokaż swój kod QR oraz dowód osobisty lub paszport oraz licencję triathlonową** i odbierz pakiet startowy.

3

Podczas odbioru pakietu startowego zostanie założona opaska na rękę. Opaska jest niezbędna aby wejść do strefy zmian, na start czy do strefy finshera. Nie zdejmuj opaski przed odbiorem roweru ze strefy zmian, po zakończeniu zawodów.

Pakiet startowy należy odebrać osobiście w Biurze Zawodów w godzinach jego otwarcia. Nie ma możliwości aby pakiet startowy odebrała inna osoba.

Jeśli nie posiadasz licencji triathlonowej, będziesz mógł ją zakupić podczas odbioru pakietu.

# LICENCJA TRIATHLONOWA



Kliknij obrazek aby powiększyć

Do udziału w 4:18:4 Gdynia powered by sportano.pl, Enea 5150 Gdynia oraz Enea IRONMAN 70.3 Gdynia **wymagane jest posiadanie licencji krajowej triathlonowej.**

Uznawane licencje:

- licencja roczna
- licencja jednorazowa
- zagraniczna licencja triathlonowa

Licencję można nabyć:

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

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

**W przypadku sztafet, licencja triathlonowa nie jest wymagana.**



Energia nigdy się nie kończy.

**hama**





MARATOMANIA

**Znajdź swoje  
pamiątkowe  
zdjęcia!**



wejdź na [www.maratomania.pl](http://www.maratomania.pl)

01



wpisz numer  
startowy

02



ciesz się  
kolekcją zdjęć

03



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

**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

# PAKIET STARTOWY

Pakiet startowy zawiera:

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

**Jeden czeppek:** zawodnik ma obowiązek pływania w czepku, który otrzymał w pakiecie startowym. Zawodnicy ze statusem AWA otrzymają dwa czepki, jeden w który służy do startu, a drugi pamiątkowy z logiem AWA. W takim przypadku, zawodnik ma obowiązek pływania w czepku, który jest przypisany do startu na dystansie IRONMAN 70.3.

**Zestaw naklejek:** w pakiecie startowym znajdują się naklejki. Jedną naklejkę (najdłuższą) należy nakleić na sztycę roweru, trzy naklejki powinny znaleźć się na kasku (z przodu oraz po lewej i prawej stronie kasku) oraz po jednej naklejce naklejamy na worek depozytowy, niebieski worek do, czerwony worek.

**Jedną opaskę na rękę:** opaska służy do indetyfikacji zawodników. Opaska zapewnia dostęp do stref zmian, strefy finishera, strefy mety i strefy startu. Opaskę należy nosić przez cały okres trwania zawodów. Bez założonej opaski nie będzie można zostawić oraz odebrać roweru i worków w strefie zmian.

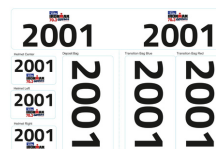
**Jedną opaskę z chipem:** Chip służy do pomiaru czasu z zawodów. Opaskę należy założyć na suchą nogę (przed rozpływaniem się) w innym przypadku opaska z chipem może się rozkleić.

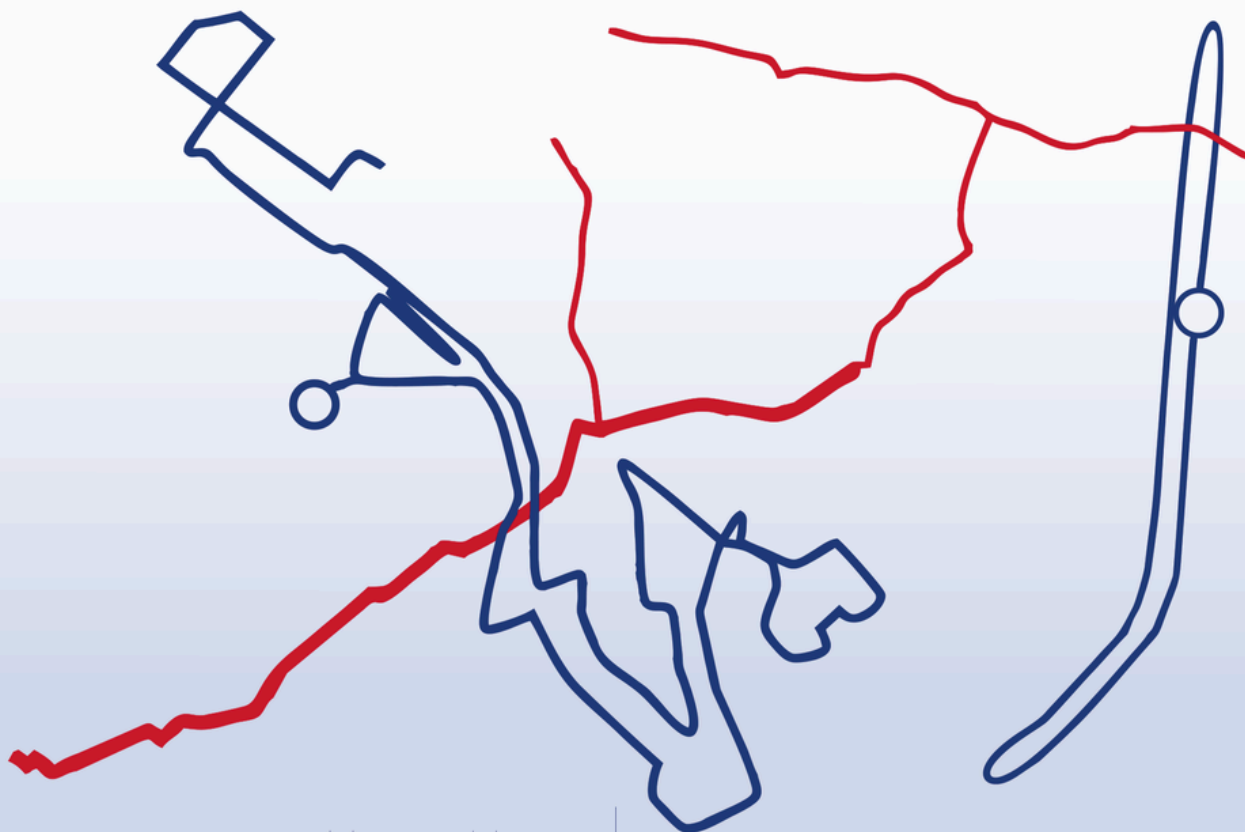
**Jeden plecak (dla IRONMAN 70.3) lub jeden worek (dla 5150 Triathlon Series)**

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

Zawodnik MA OBOWIĄZEK użyć sprzętu, który znajduje się w pakiecie startowym: czeppek do pływania (przypisany do danego dystansu), opaska na rękę, naklejki, numer startowy i chip.

Nieprzestrzeganie tej zasady może skutkować **dyskwalifikacją**.





**1,9K - 90K - 21,1K**

**HRADEC KRÁLOVÉ | 16-18/08/2024**

STRATEGICKÝ PARTNER



OFICIÁLNÍ SPONZOŘI



*sportano.pl*

SPONZOŘI



# WORKI



## NIEBIESKI WOREK

Powinien zawierać sprzęt niezbędny na etapie rowerowym, w tym oklejony kask, numer startowy (zalecany), buty (jeśli nie są przypięte do roweru), kurtkę, okulary przeciwsłoneczne itp.

Po użyciu niebieskiego worka, użyj tej torby, aby spakować swój sprzęt do pływania.



## CZERWONY WOREK

Powinien zawierać sprzęt, który jest potrzebny podczas biegu: buty do biegania, skarpetki, czapka, numer startowy (wymagany) itp.

Po użyciu czerwonej torby, użyj tej torby, aby spakować swój sprzęt rowerowy, w tym kask.

### Worki w Strefie Zmian (niebieski i czerwony) należy zostawić:

Sobota, 3 sierpnia w godzinach: 7:00 - 10:00 (4:18:4)

Sobota, 3 sierpnia w godzinach: 16:00 - 22:00 (5150 Triathlon Series oraz IRONMAN 70.3)



## CZARNY WOREK

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

Oddaj go w dniu wyścigu przed startem, w namiocie depozytu. Depozyt będzie znajdował się na Plaży Miejskiej.

### Godziny otwarcia depozytu:

Sobota, 3 sierpnia w godzinach: 10:00 - 13:30 (4:18:4)

Niedziela, 4 sierpnia w godzinach: 6:30 - 18:30 (5150 Triathlon Series oraz IRONMAN 70.3)

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

**PROSIMY NIE WKŁADAĆ KOSZTOWYNYCH PRZEDMIOTÓW DO WORKÓW**

**CZERWONY I NIEBIESKI WOREK NALEŻY ZOSTAWIĆ W STREFIE ZMIAN W SOBOTĘ.**

**NIE BĘDZIE MOŻLIWOŚCI ZOSTAWIENIA WORKÓW W NIEDZIELĘ.**

# WPROWADZANIE ROWERÓW

Sobota, 3 sierpnia

Godzina	Opis	Lokalizacja
7:00 - 10:00	Wprowadzanie rowerów i zostawianie worków w Strefie Zmian <i>4:18:4</i>	Strefa Zmian Skwer Kościuszki
16:00 - 22:00	Wprowadzanie rowerów i zostawianie worków w Strefie Zmian <i>IRONMAN 70.3, 5150 Triathlon Series, Sztafety</i>	Strefa Zmian Skwer Kościuszki

**Zostawienie worków w strefie zmian w sobotę jest obowiązkowe.**

## WPROWADZANIE ROWERU

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

## TORBY NA ETAP ROWEROWY ORAZ BIEGOWY

- Umieść swój rower oraz powieś niebieski worek zgodnie ze swoim numerem startowym
- Pokrowce na rower są nie dozwolone
- Kask należy umieścić w niebieskim worku, nie może znajdować się przy rowerze.
- Buty można przypiąć do roweru dopiero w dniu zawodów
- Upewnij się czy do niebieskiej torby spakowałeś cały swój sprzęt, który będziesz potrzebować podczas etapu kolarskiego.

## **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.

## CHIP DO POMIARU CZASU

Chip zarejestruje Twój indywidualny czas startu, gdy przekroczysz linie startu i poda Twój czas pływania, czas jazdy na rowerze, czas biegu, czas ukończenia, podziały przejściowe, klasyfikację ogólną oraz kategorii wiekowych.

## KIEDY I GDZIE ODEBRAĆ CHIP?

Chip będzie w pakiecie startowym.

## JAK NALEŻY NOSIĆ CHIP DO POMIARU CZASU?

Należy go nosić na lewej kostce podczas całego wyścigu.

## KIEDY NALEŻY ZAŁOŻYĆ CHIP NA NOGĘ?

Chip należy założyć przed rozpoczęciem zawodów na suchą nogę.

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





**WSZYSTKIEGO  
NAJLEPSZEGO!**

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

Adam B.  
Anastasia Y.  
Jakub Sz.  
Julia S.  
Mateusz N.  
Nico W.  
Tomasz K.

Dziękujemy, że chcecie świętować ten  
dzień razem z Wami!

**POWODZENIA!**



# DZIEŃ WYŚCIGU

Zawodnicy startujący na dystansie IRONMAN 70.3 oraz 5150 Triathlon Series mogą przyjść do Strefy Zmian w niedzielę rano przed wyścigiem.

W niedzielę Strefa Zmian będzie otwarta w godzinach 6:30 - 7:30 (dla 5150 Triathlon Series i sztafet) oraz 7:30 - 9:00 (dla IRONMAN 70.3 i sztafet). Prosimy, aby przed wejściem do strefy zmian mieć już założony opaskę z chipem do pomiaru czasu. Pamiętaj, aby sprawdzić ciśnienie w oponach. Możesz również przypiąć buty rowerowe do pedałów oraz przymocować żele/batony do roweru i zostawić bidon z napojem

## WOREK DEPOZYTOWY

Nie zapomnij nakleić na worek naklejki z numerem startowym. Do worka włóż rzeczy, które nie będą Ci potrzebne podczas zawodów.

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









## SERWIS ROWEROWY

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



# DZIEŃ WYŚCIGU

## LIMITY CZASOWE

	IRONMAN 70.3	5150 Triathlon Series	4:18:4
 + T1 + 	01:10:00	00:50:00	00:15:00
 + T1 +  + T2 + 	05:30:00	02:45:00	01:10:00
 + T1 +  + T2 + 	08:30:00	04:00:00	02:00:00

## CZAS JEST LICZONY NA PODSTAWIE INDYWIDUALNEGO CZASU ZAWODNIKA

Podczas wyścigu obowiązują międzyczasy.

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

Zawodnicy, którzy nie spełnią powyższych limitów, zostaną zdyskwalifikowani i nie będą klasyfikowani do nagród w grupach wiekowych ani nie będą podlegać kwalifikacji na Mistrzostwa Świata w przypadku zawodników IRONMAN 70.3.

## PUNKTY ODŚWIEŻANIA

### ROWER

#### IRONMAN 70.3

21,1 km 51,2 km 71,7 km

- Woda Cisowianka w butelce 0,7l
- Napój izotoniczny ALE Race w butelce 0,5l
- Batony ALE (na 51,2 km)
- banany (na 51,2 km)

#### 5150 Triathlon Series

24,4 km

- Woda Cisowianka w butelce 0,7l

4:18:4

brak punktów odświeżania

### BIEG

#### IRONMAN 70.3

Pierwszy punkt: 500 m 5,5 km 10,5 km 15,5 km

Drugi punkt: 2,5 km 7,5 km 12,5 km 17,5 km

- Woda Cisowianka w butelce 0,7l
- Napój izotoniczny ALE Race w butelce 0,5l
- Batony i żele energetyczne ALE (1. punkt)
- Red Bull wydawany w kubeczkach (1. punkt)
- owoce

#### 5150 Triathlon Series

Pierwszy punkt: 500 m 5,5 km

Drugi punkt: 2,5 km 7,5 km

- Woda Cisowianka w butelce 0,7l
- Napój izotoniczny ALE Race w butelce 0,5l (1. punkt)

4:18:4

brak punktów odświeżania

**Kubki i żele należy wrzucać do kosza na śmieci, który będzie znajdował się przy punkcie.**

**Zawodnicy, którzy zostaną przyłapani na śmieceniu, zostaną ukarani przez sędziego zawodów.**

# aie

ACTIVE LIFE ENERGY



*Twoje źródło energii*

**Polecam**

Adam  
Kszczep *800 mm*



Poznaj Naszą Ofertę

**Dowiedz się  
o nas więcej**

suplement diety

# 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

4:18:4 - jedna pętla o długości 400 m w Zatoce Gdańskiej

5150 Triathlon Series - jedna pętla o długości 1,5 km w Zatoce Gdańskiej

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

## CZAS UKOŃCZENIA

Trasa pływacka zostanie zamknięta po 1 godzinie i 10 minutach dla zawodników dystansu IRONMAN 70.3 (oraz sztafet na tym dystansie), 50 minutach dla zawodników 5150 Triathlon Series (oraz sztafet na tym dystansie) oraz po 15 minutach dla zawodników dystansu 4:18:4.

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

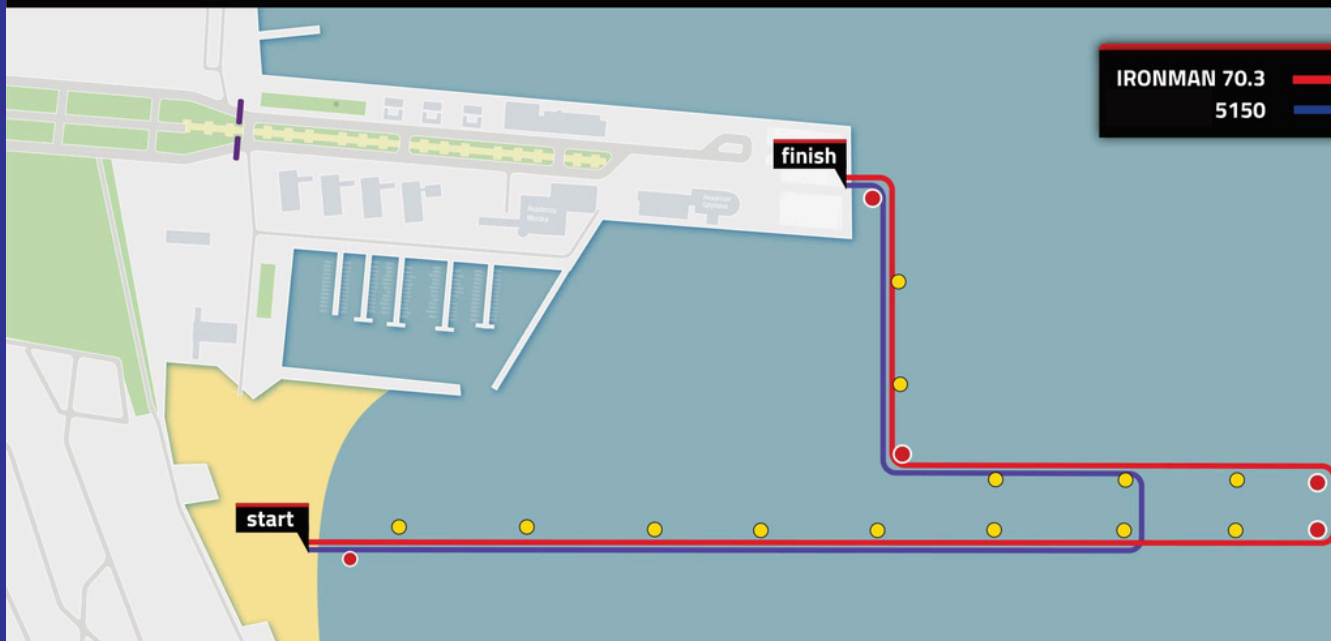
Organizatorzy zastrzegają sobie prawo do usunięcia z trasy zawodników, którzy przekroczą ustalone limity czasowe.

DATA	START	DYSTANS	KOLOR CZEPKA
3 SIERPNIA	11:00	4:18:4	ZIELONY
4 SIERPNIA	8:00	5150 Triathlon Series	NIEBIESKI
4 SIERPNIA	8:00	5150 Triathlon Series - sztafety	ŻÓŁTY
4 SIERPNIA	9:30	IRONMAN 70.3 - zawodnicy PRO	ZŁOTY
4 SIERPNIA	9:35	IRONMAN 70.3	CZERWONY
4 SIERPNIA	9:35	IRONMAN 70.3 - sztafety	CZERWONY

Enea  
**IRONMAN**  
70.3  
GDYNIA

Enea  
**5150**  
TRIATHLON  
GDYNIA POLAND

Trasa pływacka / Swim course



IRONMAN 70.3 1.9 km  
5150 1.5 km

# Sprzęt do trenowania

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

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

**AQUA SPEED**

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



Odwiedź stronę



# PŁYWANIE

## ZASADY DOTYCZĄCE PIANEK

Pianki mogą być noszone w wodzie o temperaturze do 24,5°C włącznie. Noszenie pianki jest zabronione, gdy temperatura wody przekracza 24,5°C i obowiązkowe, gdy temperatura wody jest niższa niż 16°C.

Zakazane pianki: Pianki De Soto Water Rover nie mogą mierzyć więcej niż 5 mm grubości. Kombinezony De Soto Water Rover i Speedo Elite Triathlon ze wzmocnieniem przedramion są NIE dozwolone

## ZASADY DOTYCZĄCE STROJÓW KĄPIELOWYCH

*(tylko stroje niezwiązane z pianką)*

Stroje kąpielowe muszą być w 100% wykonane z materiału tekstylnego. Mówiąc prościej, oznacza to ogólnie stroje wykonane wyłącznie z nylonu lub lycry, które nie mają żadnych gumowanych materiałów, takich jak poliuretan lub neopren.

Stroje kąpielowe nie mogą zakrywać szyi, sięgać poza łokieć ani poza kolana.

Strój kąpielowy może mieć zamek błyskawiczny. Zestaw startowy może być noszony pod strojem kąpielowym;

## ZASADY PODCZAS PŁYWANIA

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



# STREFA ZMIAN (T1)

## 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 wieszaku, w tym samym miejscu, skąd go zabrałeś (oznaczony Twoim numerem).

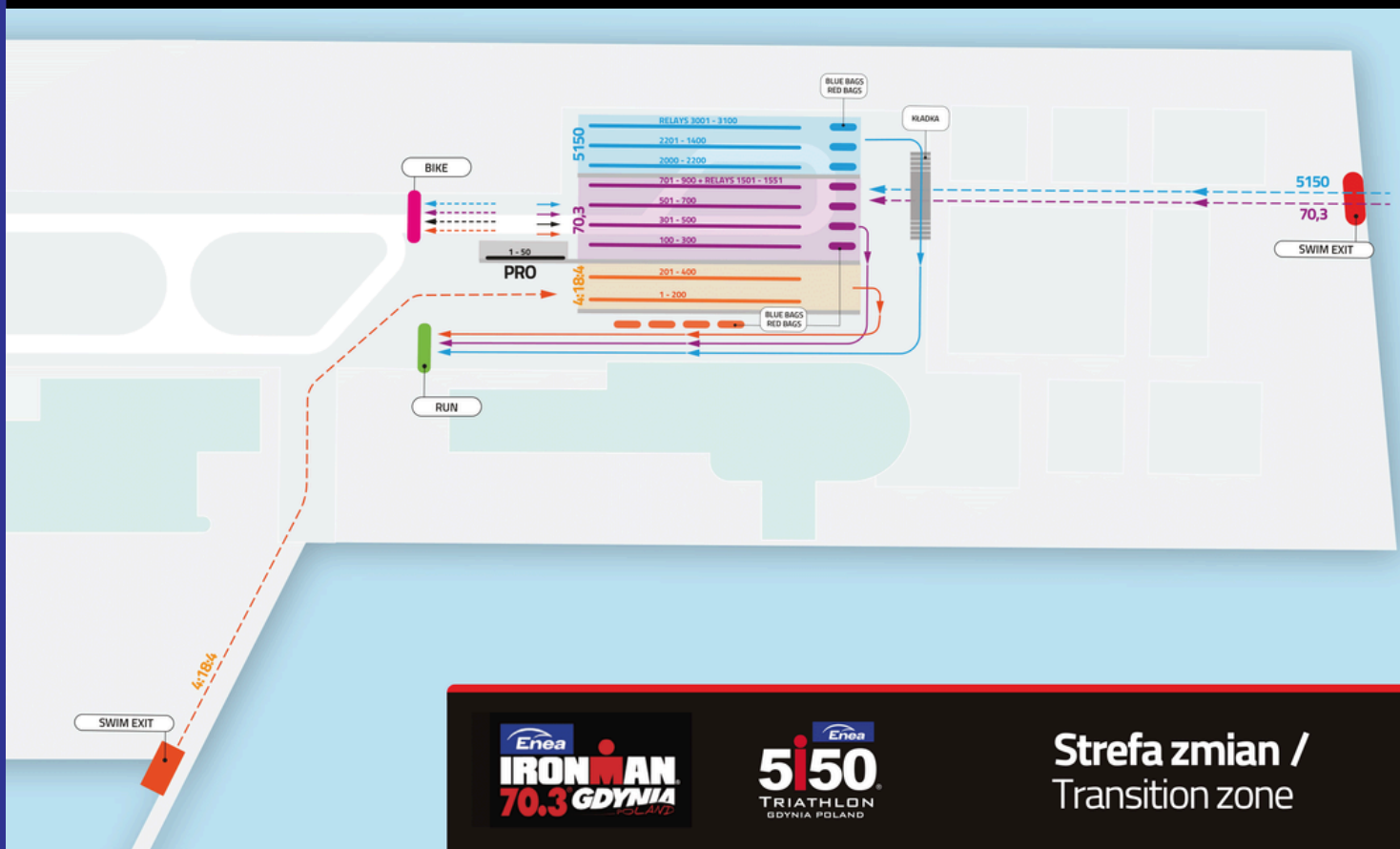
**W przypadku sztafet, rowerzysta powinien czekać na zawodnika kończącego etap roweru przy stojaku z rowerami w Strefie Zmian. Przekazanie "pałeczki" odbędzie się poprzez klepinięcie ręki.**

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.**



Enea  
**IRONMAN**  
70.3 Gdynia  
POLAND

Enea  
**5150**  
TRIATHLON  
GDYNIA POLAND

Strefa zmian /  
Transition zone



# ROWER

## TRASA

Zawodnicy mają do pokonania 40 km (5150 Triathlon Series), 90 km (IRONMAN 70.3) lub 18 km (4:18:4)

## CZAS UKOŃCZENIA

Trasa rowerowa zostanie zamknięta po 2 godzinach i 45 minutach po rozpoczęciu pływania przez ostatniego zawodnika dystansu 5150 Triathlon Series (oraz sztafet na tym dystansie) oraz po 5 godzinach i 30 minutach dla zawodników dystansu IRONMAN 70.3 (oraz sztafet na tym dystansie) i po 1 godzinie i 10 minutach dla zawodników 4:18:4.

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 (5150 Triathlon Series i IRONMAN 70.3)

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".

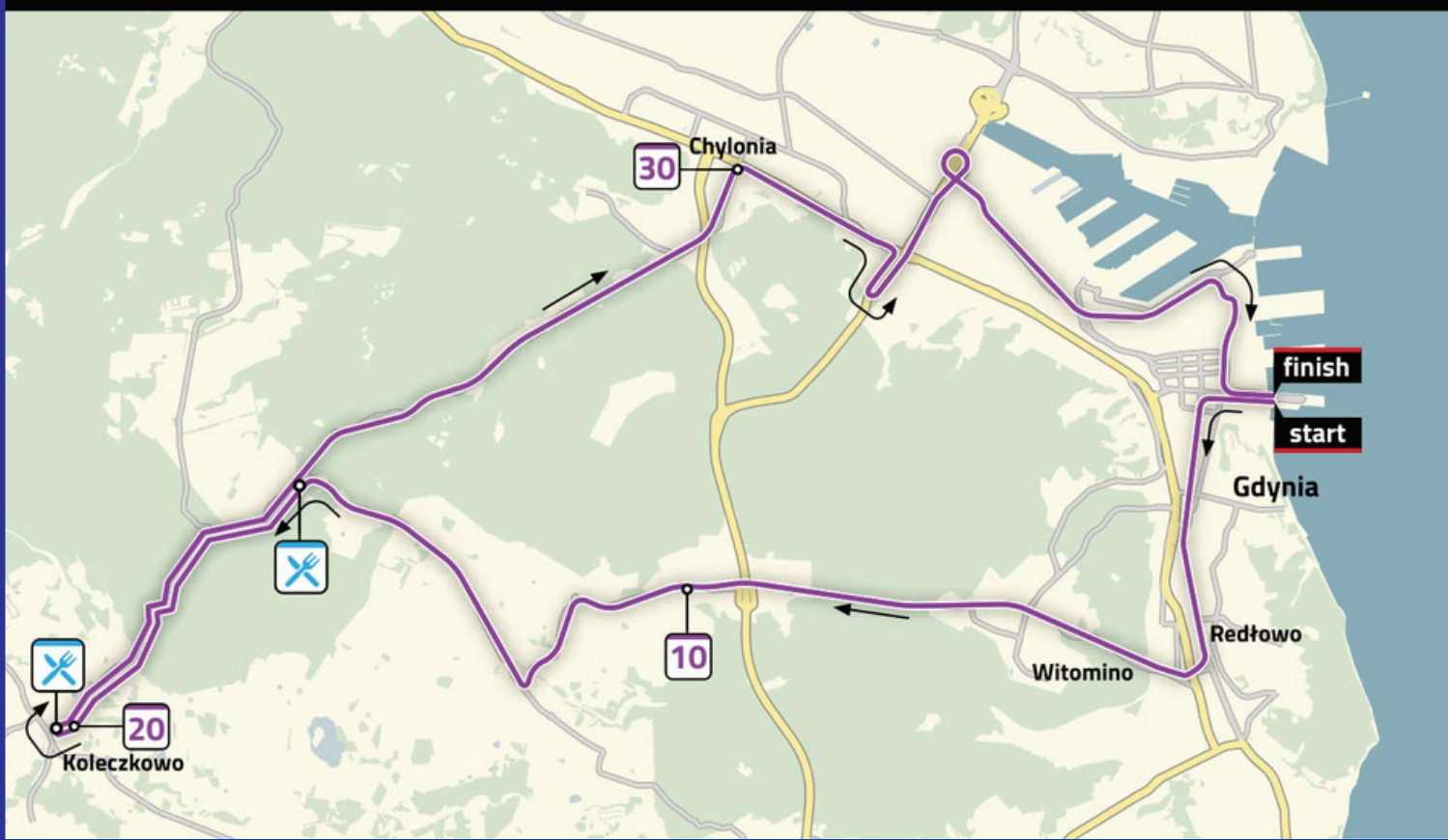
## SAMOCHÓD SAG

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.

Jeśli bierzesz udział w wypadku z inną osobą, np. innym zawodnikiem, wolontariuszem, widzom itp., pamiętaj, aby pozostać na miejscu wypadku do czasu przyjazdu policji.



# ROWER

## ZASADY DOTYCZĄCE ROWERÓW

- Obowiązkowe jest przestrzeganie przepisów ruchu drogowego.
- Specyfika draftingu: Zawodnicy muszą zachować szerokość drogi wolnej przestrzeni 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 KARTKA - ROWER

Niebieska kartka jest używana w przypadku draftingu:

### IRONMAN 70.3

Pierwsza niebieska kartka - przewinienie 5:00 minut dodatkowego czasu

Druga niebieska kartka - przewinienie 10:00 minut dodatkowego czasu

### 5150 TRIATHLON SERIES

Pierwsza niebieska kartka - przewinienie 2:00 minut dodatkowego czasu

Druga niebieska kartka - przewinienie 4:00 minut dodatkowego czasu

Gdy zawodnik otrzyma niebieską kartkę, musi odbyć karę w Namiocie Kar (przed wejściem do Strefy Zmian) i upewnić się, że sędzia odnotował na jego numerze, że kara została wykonana.

Nie stawienie się w namiocie kar, skutkuje dyskwalifikacją.

## ŻÓŁTA KARTKA - ROWER

Gdy zawodnik otrzyma żółtą kartkę (30 sekund), musi odbyć karę w Namiocie Kar (przed wejściem do Strefy Zmian T2) i upewnić się, że sędzia odnotował na jego numerze, że kara została wykonana.

Otrzymanie trzech kartek (niebieskich i/lub żółtych) skutkuje dyskwalifikacją zawodnika (DSQ)

# STREFA ZMIAN (T2)

## 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 rozpocznieś 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.**



# BIEG

## TRASA

Zawodnicy mają do pokonania 2 okrążenia po ok. 5 km (5150 Triathlon Series), 4 okrążenia po ok. 5 km (IRONMAN 70.3) lub 1 okrążenie o dystansie 4 km (4:18:4).

## PUNKTY ODŻYWIANIA

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

Trasa biegu zostanie zamknięta po 4 godzinach po rozpoczęciu pływania przez ostatniego zawodnika dystansu 5150 Triathlon Series (oraz sztafet na tym dystansie), po 8 godzinach i 30 minutach dla zawodników dystansu IRONMAN 70.3 (oraz sztafet na tym dystansie) i po 2 godzinach dla zawodników 4:18:4.

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

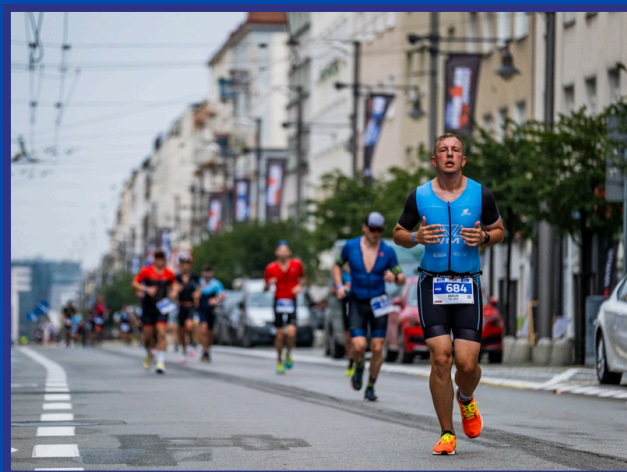
Jeśli zdecydujesz się zrezygnować, poinformuj o tym sędziego oraz organizatora.

## 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.





IRONMAN 70.3



5150 Triathlon Series



Trasa biegowa /  
Run course

# META

## LINIA METY

Moment, na który wszyscy czekaliśmy, ostatnie metry wyścigu. Ciesz się tym, usłysz tłum, poczuj 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 z przodu. Zapnij strój triathlonowy powyżej mostka.

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

## PRZEKROCZENIU LINII METY

1. Medal zostanie wręczony tuż za linią mety. Grawerowanie medalu jest dostępne w Strefie Finishera.
2. Następnie odbierz koszulkę finishera w Strefie Finishera oraz ciesz się i odpoczywaj.
3. Skorzystaj z masażu.

## Odbiór rowerów i worków

Data	Godzina	Dystans	Lokalizacja
sobota, 3 sierpnia	12:30 - 15:00	4:18:4	Strefa Zmian Skwer Kościuszki
niedziela, 4 sierpnia	13:00 - 16:00	5150 Triathlon Series oraz sztafety	Strefa Zmian Skwer Kościuszki
niedziela, 4 sierpnia	16:00 - 20:00	IRONMAN 70.3 oraz sztafety	Strefa Zmian Skwer Kościuszki

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





*Smak  
determinacji,*

gdy startujesz  
w zawodach IRONMAN

Użyj kodu:

**IRONMANGDYNIA**

i zyskaj aż **-13% zniżki**  
na dowolną dietę!

Zamów na **NTFY.PL**



Pobierz aplikację



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

**NICE TO  
FIT you**

OFICJALNY SPONSOR

Catering dietetyczny z wyborem menu. Kod ważny w dniach 1-8.08, nie łączy się z innymi promocjami.



# DEKORACJE

Data	Godzina	Dystans	Lokalizacja
sobota, 3 sierpnia	13:00	4:18:4	Meta Plaża Miejska
niedziela, 4 sierpnia	12:15	5150 Triathlon Series oraz sztafety	Meta Plaża Miejska
niedziela, 4 sierpnia	18:15	IRONMAN 70.3 oraz sztafety	Meta Plaża Miejska


- Statuetki dla 5 najlepszych mężczyzn/kobiet PRO (tylko IRONMAN 70.3)
- Statuetki dla 3 najlepszych zawodników w każdej kategorii wiekowej
- Statuetki dla 3 najlepszych drużyn sztafetowych (mężczyzn, kobiet, mieszanych)
- Statuetki dla 3 najlepszych klubów triathlonowych (tylko IRONMAN 70.3)
- Statuetka dla Najlepszego Gdynianina i Najlepszej Gdynianki

**Obecność na ceremonii dekoracji jest obowiązkowa. Statuetki nie będą później wysyłane.**

ORGANIZATOR  
**Strefy Regeneracji**



RECOVERY ZONE

 Hyperice

**Zregeneruj się  
po Ironmanie!**



[www.sportmed24.pl](http://www.sportmed24.pl)

# SLOT ALLOCATION

Godzina	Opis	Lokalizacja
19:00	Slot Allocation	sala Warszawa, piętro 1 Gdyńskie Centrum Filmowe

## LOKALIZACJA SLOT ALLOCATION

### PRZYDZIAŁ SŁOTÓW

Enea IRONMAN 70.3 Gdynia przyznaje sloty na VinFast IRONMAN 70.3 World Championship - Marbella, Hiszpania (8-9 listopada 2025)

### LICZBA SŁOTÓW

VinFast IRONMAN 70.3 World Championship - Marbella, Hiszpania - **50 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.**

### CENA

VinFast IRONMAN 70.3 World Championship - Marbella, Hiszpania - 771,79 EUR (cena zawiera wszystkie opłaty oraz podatki)

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 do 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 liczby 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 ścigający się jak zawodnicy elity w jakichkolwiek międzynarodowych wydarzeniach w ciągu roku kalendarzowego, nie kwalifikują się Mistrzostwa Świata w ramach kategorii wiekowych. Zawodnicy nie mogą, w czasie zawodów ani w czasie zawodów Mistrzostw Świata, do których się zakwalifikowali, posiadać statusu 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).

# DOBRCZE WIEDZIEĆ

## MASZ PYTANIA?

Wyślij nam wiadomość na Facebooku lub e-mailem na adres: [gdynia70.3@ironman.com](mailto:gdynia70.3@ironman.com),  
[5150gdynia@theironmangroup.com](mailto:5150gdynia@theironmangroup.com) lub [4184gdynia@theironmangroup.com](mailto:4184gdynia@theironmangroup.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),  
[5150gdynia@theironmangroup.com](mailto:5150gdynia@theironmangroup.com) lub [4184gdynia@theironmangroup.com](mailto:4184gdynia@theironmangroup.com), w celu odzyskania zaginionych przedmiotów i zorganizowania ich zwrotu. Obowiązują opłaty za wysyłkę.

## BEZPIECZEŃSTWO I OCHRONA

**Zawodnicy:** Bezpieczeństwo przede wszystkim, nie podejmuj niepotrzebnego ryzyka.

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

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

## IRONMAN TRACKER

Obserwuj wyniki na żywo za pomocą aplikacji IRONMAN Tracekr. Dzięki aplikacji możesz obserwować wyniki na żywo, będziesz dostawać powiadomienia o wybranym zawodnikach, zobaczysz tabelę wyników i wiele więcej!

- **Live Web Tracker:** Zobacz godziny i aktualne tempo w ciągu kilku sekund od przekroczenia przez uczestnika każdego punktu kontrolnego. Szacowane godziny zostaną podane w oparciu o aktualne tempo.
- **Tablica liderów na żywo:** Zobacz, kto wygrywa za pośrednictwem tabeli liderów na żywo. Najlepsi biegacze w każdej kategorii będą wyświetlani w czasie rzeczywistym.
- **Śledzenie mapy na żywo:** Lokalizacje uczestników zostaną pokazane na interaktywnej mapie kursu w miarę postępów na trasie. Pozycja każdego uczestnika jest szacowana na podstawie ostatniego czasu otrzymanego z odczytu na punkcie kontrolnym.

Dane zawodników w aplikacji pojawią się w dniu wyścigu



[POBIERZ APLIKACJĘ](#)

# PHO3NIX IRONKIDS GDYNIA

Przed Enea IRONMAN 70.3 Gdynia na trasie pojawią się młodzi sportowcy! Po raz kolejny najmłodszy staną na starcie zawodów Pho3nix IRONKIDS Gdynia, by stawić czoła trasie aquathlonu!

W Pho3nix IRONKIDS Gdynia wezmą udział dzieci i młodzież w wieku 5-15 lat. Długość trasy będzie zależna od kategorii wiekowej.

Zawodnicy wystartują w falach zgodnych z dystansami - pierwszy dystans o 15:00. Dokładna godzina Zawodnika startu będzie podana na liście startowej oraz bilecie QR.

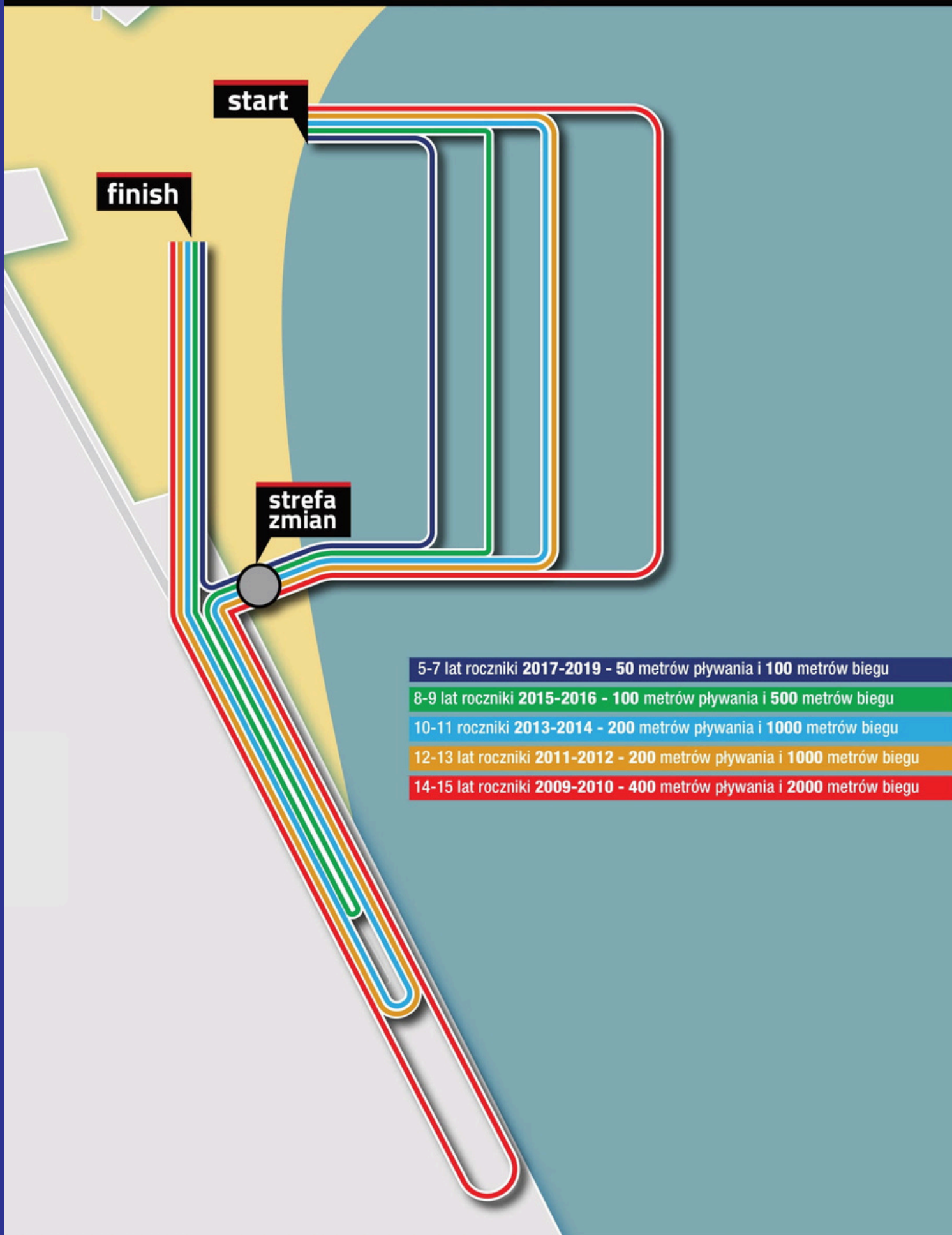
## Piątek, 2 sierpnia

Godzina	Opis	Lokalizacja
12:00 - 16:30	Odbiór pakietów startowych	Namiet Biura Zawodów Skwer Kościuszki
14:00 - 18:00	Godziny otwarcia depozytu	Namiet depozytu Plaża Miejska
15:00	Start	Plaża Miejska
16:45	Dekoracje	Meta Plaża Miejska

## Harmonogram startów

Zostawienie rzeczy w strefie zmian	Start	Rocznik	Dystans
14:50 - 14:55	<b>15:00</b>	Rocznik 2019 – 2017	<b>50 m pływania i 100 m biegu</b>
15:05 - 15:10	<b>15:15</b>	Rocznik 2016 – 2015	<b>100 m pływania i 500 m biegu</b>
15:20 - 15:25	<b>15:30</b>	Rocznik 2014 – 2013	<b>200 m pływania i 1000 m biegu</b>
15:40 - 15:45	<b>15:50</b>	Rocznik 2012 – 2011	<b>200 m pływania i 1000 m biegu</b>
16:05 - 16:10	<b>16:15</b>	Rocznik 2010 – 2009	<b>400 m pływania i 2000 m biegu</b>





# NIGHT RUN

W piątek, 2 sierpnia, o godzinie 22:00 wystartuje Night Run Gdynia - wyjątkowy bieg nocny, który zapewni Wam niezapomniane przeżycia i niesamowitą atmosferę! Będzie to doskonała okazja do przebiegnięcia Bulwarem Nadmorskim tuż po zmroku.

## Piątek, 2 sierpnia

Godzina	Opis	Lokalizacja
12:00 - 21:30	Odbiór pakietów startowych	Punkt Info Skwer Kościuszki
21:00 - 23:00	Godziny otwarcia depozytu	Namiot Depozytu Plaża Miejska
22:00	Start	Skwer Kościuszki
23:00	Dekoracje	Meta Plaża Miejska

Aby odebrać pakiet startowy pokaż wydrukowany bilet QR lub wyświetl go na swoim telefonie oraz przygotuj dowód osobisty lub paszport. Kod QR zostanie przesłany na adres mailowy podany podczas rejestracji w tygodniu wydarzenia oraz będzie można pobrać z portalu SlotMarket, po zalogowaniu się na konto w zakładce "Historia Zgłoszeń".

### Odbiór pakietu przez inną osobę

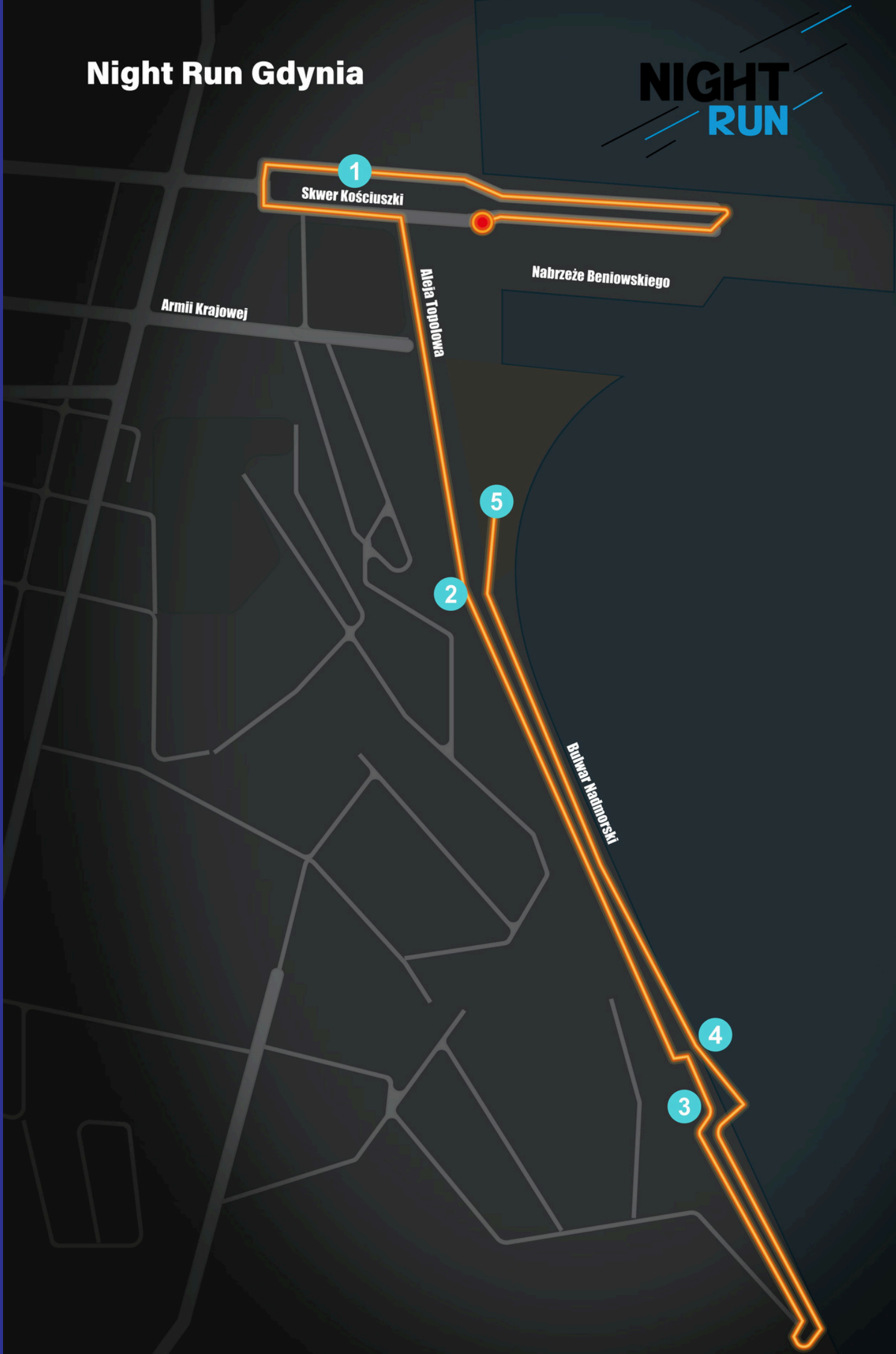
Osoba, która nie może odebrać pakietu startowego powinna przekazać kod QR osobie, która ma odebrać pakiet oraz ksero dokumentu tożsamości, abyśmy sprawdzili czy dane się zgadzają. Ksero dokumentu tożsamości jest na potrzebne tylko do wglądu i nie będzie ono przez nas zabierane.

## LOKALIZACJA BIURA ZAWODÓW



# Night Run Gdynia

# NIGHT RUN





# 4:18:4 Gdynia powered by sportano.pl

Dzień przed głównymi zawodami, wystartują zawodnicy na zupełnie nowym dystansie. Uczestnicy będą mieli do ukończenia 400 m pływania, 18 km roweru i 4 km biegania, natomiast meta będzie zlokalizowana na Plaży Miejskiej.

## Piątek, 2 sierpnia

Godzina	Opis	Lokalizacja
12:00 - 20:00	Odbiór pakietów startowych	Namiot Biura Zawodów Skwer Kościuszki

## Sobota, 3 sierpnia

Godzina	Opis	Lokalizacja
7:00 - 10:00	Wprowadzanie rowerów oraz zostawianie worków	Strefa Zmian Skwer Kościuszki
10:00 - 13:30	Depozyt	Namiot depozyt Skwer Kościuszki
11:00	Start w formule Rolling Start	Plaża Miejska
12:30 - 15:00	Odbiór rowerów oraz worków	Strefa Zmian Skwer Kościuszki
13:00	Dekoracje	Meta Plaża Miejska

### **W sobotę, 3 sierpnia, Biuro Zawodów będzie zamknięte.**

Aby odebrać pakiet startowy pokaż wydrukowany bilet QR lub wyświetl go na swoim telefonie oraz przygotuj dowód osobisty lub paszport. Kod QR zostanie przesłany na adres mailowy podany podczas rejestracji w tygodniu wydarzenia oraz będzie można pobrać z portalu SlotMarket, po zalogowaniu się na konto w zakładce "Historia Zgłoszeń".



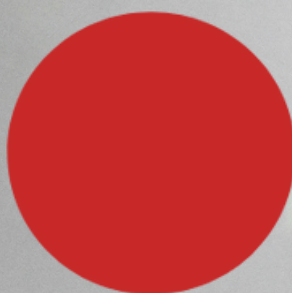


# Trasa



**GOOD LUCK!**

**POWODZENIA!**



SPONSOR TYTULARNY



PARTNER STRATEGICZNY



SPONSORZY OFICJALNI



SPONSORZY



PARTNERZY



PATRONI MEDIALNI

