

MEDIA GUIDE



19 lipca 2026

SPONSOR TYTULARNY



PARTNERZY STRATEGICZNI



SPONSORZY OFICJALNI



SPONSORZY



PARTNERZY MEDIALNI



ROK 2024



Przeżyj jeszcze raz lub poczuj dreszczyk emocji i energię dnia wyścigu — obejrzyj film z najważniejszymi momentami z 2024 roku i przygotuj się na to, co nadchodzi!



BIURO PRASOWE



Obsługę dziennikarzy i fotoreporterów podczas Enea IRONMAN 70.3 Gdynia realizuje biuro prasowe wydarzenia.

Biuro prasowe będzie zlokalizowane za metą w strefie mety na Plaży Miejskiej

Godziny otwarcia:

piątek 5 czerwca -: 19.00 - 0..00

sobota, 6 czerwca - 12:00 - 16:00

niedziela, 7 czerwca - 7.30 - 18.00

W biurze prasowym będzie można odebrać akredytację prasową, upoważniającą do pracy podczas wydarzenia. Na miejscu dostępny będzie internet, miejsce do siedzenia oraz zimne napoje dla przedstawicieli mediów.

RZECZNIK PRASOWY

Rzecznikiem prasowym IRONMAN Poland jest Maciej Stroiński.

Kontakt: +48 789 065 899 /m.stroinski@sportevolution.pl

KONFERENCJA PRASOWA

Oficjalna konferencja prasowa Enea IRONMAN 70.3 Warsaw odbędzie się w czwartek, 16 lipca o godz. 12:00 w Hotelu Mercure Gdynia. Nie ma konieczności posiadania akredytacji na konferencję, ale przedstawiciele mediów proszeni są o wcześniejsze zgłoszenie swojej obecności do rzecznika prasowego.

NEWSROOM

Gorąco zachęcamy do subskrypcji naszego newsroomu. Wystarczy zostawić swój adres email, aby otrzymywać od nas wszystkie bieżące komunikaty prasowe. Informacje dostępne są cały czas online: <https://newsroom.sportevolution.pl/releases/news>

PRESS KIT

Press Kit Enea IRONMAN 70.3 Warsaw można znaleźć w naszym newsroomie.

OFICJALNE KANAŁY IMPREZY

Web: www.ironmangdynia.pl.

Facebook: /ironmantriPL

Instagram: @ironmanpoland

Hashtagi: #IM703Gdynia



Enea IRONMAN 70.3 Gdynia w spektakularnym wydaniu! Sprawdź któredy prowadzą trasy zawodów i gdzie najlepiej kibicować

<https://newsroom.sportevolution.pl/463442-enea-ironman-703-gdynia-w-spektakularnym-wydaniu-sprawdz-ktoredy-prowadza-trasy-zawodow-i-gdzie-najlepiej-kibicowac?preview=true>

Odlotowy triathlon nad Bałtykiem. Gdańskie lotnisko dołączyło do grona partnerów Enea IRONMAN 70.3 Gdynia

<https://newsroom.sportevolution.pl/462565-odlotowy-triathlon-nad-baltykiem-gdanskie-lotnisko-dolaczylo-do-grona-partnerow-enea-ironman-703-gdynia?preview=true>

Polski folklor motywem przewodnim i inspiracją dla medali zawodów IRONMAN Poland

<https://newsroom.sportevolution.pl/460176-polski-folklor-motywm-przewodnim-i-inspiracja-dla-medali-zawodow-ironman-poland?preview=true>

Wyścigi IRONMAN 70.3 w Polsce niemal w całości wyprzedane. Wolne miejsca tylko w Gdyni

<https://newsroom.sportevolution.pl/457230-wyscigi-ironman-703-w-polsce-niemal-w-calosci-wyprzedane-wolne-miejsca-tylko-w-gdyni?preview=true>

System SOSlink podniesie bezpieczeństwo na wyścigach agencji Sport Evolution. Będzie działał na trasach IRONMAN Poland oraz PZU Gran Fondo Series

<https://newsroom.sportevolution.pl/454958-system-soslink-podniesie-bezpieczenstwo-na-wyscigach-agencji-sport-evolution-bedzie-dzialal-na-trasach-ironman-poland-oraz-pzu-gran-fondo-series?preview=true>

Zawody Pho3nix IRONKIDS Poland zapraszają na start. Wielkie emocje dla najmłodszych podczas weekendów IRONMAN w Polsce

<https://newsroom.sportevolution.pl/448800-zawody-pho3nix-ironkids-poland-zapraszaja-na-start-wielkie-emocje-dla-najmlodszych-podczas-weekendow-ironman-w-polsce?preview=true>

Night Run rozświetla miasta. Biegowe otwarcie weekendów IRONMAN w Warszawie, Gdyni i Poznaniu

<https://newsroom.sportevolution.pl/447077-night-run-rozswietla-miasta-biegowe-otwarcie-weekendow-ironman-w-warszawie-gdyni-i-poznaniu?preview=true>



Gdynia wraca na mapę IRONMAN Poland po przerwie

Najsłynniejsze zawody triathlonowe wróciły nad polskie morze po roku przerwy. To już 11 raz kiedy triathloniści będą rywalizowali nad Bałtykiem.



Zawody pod znakiem IRONMAN Poland w 4 miastach w Polsce

Kolejny sezon zawodów IRONMAN w czterech polskich miastach. W tym roku triathloniści będą walczyć o wyniki w Warszawie, Gdyni, Krakowie i Poznaniu



Tysiące ludzi na starcie w triathlonowy weekend

W sumie, licząc z uczestnikami sztafet, ponad 2000 osób wystartuje w niedzielnych zawodach w Gdyni. Licząc z Night Run i Pho3nix IRONKIDS rywalizować będzie 3000 osób.



Międzynarodowy IRONMAN 70.3

Niemal połowa uczestników na dystansie IRONMAN 70.3 to zawodnicy spoza Polski. Ale 25 procent uczestników na obu dystansach triathlonowych, to mieszkańcy województwa pomorskiego.



Biegi towarzyszące

W Gdyni przy okazji weekendu triathlonowego, będzie można wystartować w biegu Night Run. Podobnie w Poznaniu i Warszawie. W Krakowie biegacze staną na starcie Good Morning Run.



Dzieci na start

We wszystkich lokalizacjach, w sobotę, będą odbywały się biegi dla dzieci - Pho3nix IRONKIDS. Dzieci będą rywalizowały na różnych dystansach, w zależności od wieku. W Gdyni to wyjątkowa rywalizacja, bo dzieci startują w aquathlonie.



Gra miejska w strefach kibicowania

W niedzielę, między 11.00 a 16.00 będzie odbywała się gra miejska polegająca na kolekcjonowaniu pieczętek, które będzie można zdobyć odwiedzając konkretne strefy kibicowania. Do zdobycia cenne nagrody.

PROGRAM



PIĄTEK 17 LIPCA

Godzina	Opis	Lokalizacja
15:00 - 20:00	Odbiór pakietów startowych <i>IRONMAN 70.3, 5150 Triathlon Series, Sztafety, IRONKIDS</i>	Skwer Kościuszki
15:00 - 20:00	Godziny otwarcia <i>Expo oraz Official Merchandise Store</i>	Skwer Kościuszki
15:00 - 21:00	Odbiór pakietów startowych <i>Night Run</i>	Skwer Kościuszki
17:00	Odprawa techniczna w języku polskim	Plaża Miejska
18:00	Odprawa techniczna w języku angielskim	Plaża Miejska
21:00 - 23:30	Depozyt <i>Night Run</i>	Plaża Miejska
22:00	Start <i>Night Run</i>	Skwer Kościuszki
22:45	Dekoracje <i>Night Run</i>	Plaża Miejska

SOBOTA 18 LIPCA

Godzina	Opis	Lokalizacja
10:00 - 20:00	Odbiór pakietów startowych <i>IRONMAN 70.3, 5150 Triathlon Series, Sztafety</i>	Skwer Kościuszki
10:00 - 20:00	Godziny otwarcia <i>Expo oraz Official Merchandise Store</i>	Skwer Kościuszki
10:00 - 12:00	Odbiór pakietów startowych <i>IRONKIDS</i>	Skwer Kościuszki
11:00 - 12:00	Depozyt <i>IRONKIDS</i>	Plaża Miejska
12:00	Start <i>IRONKIDS</i>	Plaża Miejska
12:00 - 21:30	Wprowadzanie rowerów oraz worków z rzeczami rowerowymi i biegowymi do Strefy Zmian	Skwer Kościuszki
13:45	Dekoracje <i>IRONKIDS</i>	Plaża Miejska



PROGRAM



NIEDZIELA 19 LIPCA

Godzina	Opis	Lokalizacja
6:15 - 7:15	Godziny otwarcia Strefy Zmian* <i>5150 Triathlon Series</i>	Skwer Kościuszki
6:15 - 18:30	Depozyt	Plaża Miejska
8:00 - 9:30*	Godziny otwarcia Strefy Zmian* <i>IRONMAN 70.3</i>	Skwer Kościuszki
7:45	Start <i>5150 Triathlon Series</i>	Plaża Miejska
9:35	Spodziewany finisz zwycięzcy <i>5150 Triathlon Series</i>	Plaża Miejska
10:00	Start <i>IRONMAN 70.3</i>	Plaża Miejska
10:00 - 16:00	Godziny otwarcia <i>Expo oraz Official Merchandise Store</i>	Skwer Kościuszki
12:00	Spodziewany finisz ostatniego zawodnika <i>5150 Triathlon Series</i>	Plaża Miejska
12:00	Dekoracje <i>5150 Triathlon Series</i>	Plaża Miejska
12:45 - 15:45	Odbiór rowerów i worków z rzeczami ze Strefy Zmian <i>5150 Triathlon Series</i>	Skwer Kościuszki
13:30	Spodziewany finisz zwycięzcy <i>IRONMAN 70.3</i>	Plaża Miejska
16:30 - 20:30	Odbiór rowerów i worków z rzeczami ze Strefy Zmian <i>IRONMAN 70.3</i>	Skwer Kościuszki
18:30	Spodziewany finisz ostatniego zawodnika <i>IRONMAN 70.3</i>	Plaża Miejska
18:30	Dekoracje <i>IRONMAN 70.3</i>	Plaża Miejska
19:15	Slot Allocation	Gdyńskie Centrum Filmowe sala Warszawa, 1. piętro
20:30	Transmisja finału Mistrzostw Świata w Piłce Nożnej	Plaża Miejska

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

Zobacz jak dotrzeć do kluczowych miejsc



EXPO / BIURO ZAWODÓW

SKWER KOŚCIUSZKI

[SPRAWDŹ NA MAPIE](#)

PUNK INFO / BIURO ZAWODÓW NIGHT RUN

SKWER KOŚCIUSZKI

[SPRAWDŹ NA MAPIE](#)

STREFA ZMIAN

SKWER KOŚCIUSZKI

[SPRAWDŹ NA MAPIE](#)

DEKORACJE, BIURO PRASOWE, META, START

PLAŻA MIEJSKA

[SPRAWDŹ NA MAPIE](#)

SLOT ALLOCATION

GDYŃSKIE CENTRUM FILMOWE

[SPRAWDŹ NA MAPIE](#)



IRONMAN EXPO



Godziny otwarcia

15:00 - 20:00	piątek, 17 lipca
10:00 - 20:00	sobota, 18 lipca
10:00 - 16:00	niedziela, 19 lipca

Punkt info

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

Punkt Info będzie zlokalizowany przy wejściu od na Plażę (od Alei Topolowej) oraz na Skwerze Kościuszki

Godziny otwarcia

15:00 - 20:00	piątek, 17 lipca
10:00 - 20:00	sobota, 18 lipca
9:00 - 16:00	niedziela, 19 lipca

Lista wystawców

226ERS	ALAB
EKOI	ENEA
ENTERPRISE	HYDREX
IDC TRADE	IRONMAN LOUNGE
KLUB SPORTOWY N4	MARTOMBIKE
MEDICAL SPORT	POLSKI ZWIĄZEK TENISA STOŁOWEGO
PROBIKES	PSI BUFET
RAMY NA MEDAL	SOSLINK
SPORT EVOLUTION	SPORTANO.PL
SPORTCENTER	THEROOTS.PRO
THORN FIT	THULE
TRISTYLE	TRISOLUTION
VELOKIDS	WESSPER



HERE FOR IT



**GDY SAMA PODRÓŻ
STAJE SIĘ CELEM**



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

ARTYKUŁ III. KARY

Sekcja 3.03 DYSKWALIFIKACJA

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

Sekcja 3.04 ZAWIESZENIE

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

ARTYKUŁ IV. ZASADY NA ETAPIE PŁYWACKIM

Sekcja 4.01 ZASADY OGÓLNE

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

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

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

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

ARTYKUŁ V. ZASADY NA ETAPIE KOLARSKIM

Sekcja 5.02 SPRZĘT

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

ARTYKUŁ V. ZASADY NA ETAPIE KOLARSKIM - Sekcja 5.02 SPRZĘT

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

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

Sekcja 5.04 DRAFTING I ZASADY POZYCJI NA TRASIE

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

ARTYKUŁ VIII. KATEGORIA PARA OPEN

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

INFORMACJE OD SĘDZIEGO



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.

PRZYPOMNIENIE O KARACH

NIEBIESKA KARTKA

Zawodnik zostanie zdyskwalifikowany, jeśli otrzyma trzy niebieskie karty.

Drafting oraz **zaśmiecanie trasy** skutkują niebieską kartką i karą czasową.

Zawodnicy poinformowani o naruszeniu przepisów muszą odbyć karę w najbliższym namiocie karnym na trasie rowerowej. **Namiot Kar będzie zlokalizowany przy wyjściu ze strefy zmian T2 oraz na 71 km trasy kolarskiej (przy 3. punkcie odświeżania).**

ŻÓŁTA KARTKA

Żółta kartka (kara „stop and go”) wymaga zatrzymania się zawodnika na 30 lub 15 sekund (zależności od dystansu) w namiocie kar (ROWER) lub zatrzymania się na 30 lub 15 sekund (zależności od dystansu) sekund przy sędzi (BIEG).

Przepisy IRONMAN nadal przewidują możliwość dyskwalifikacji zawodnika w przypadku wielokrotnych naruszeń skutkujących żółtą kartką.

CZERWONA KARTKA

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

	NIEBIESKA KARTKA Pierwsza niebieska karta - 2:00 minuty dodatkowego czasu (dla IRONMAN 70.3) lub 1:00 minuta (dla 5150 Triathlon Series) Druga niebieska karta - przewinienie 2:00 minut dodatkowego czasu lub 1:00 minuta (dla 5150 Triathlon Series) Trzecia niebieska karta - Dyskwalifikacja DSQ Karę należy odbyć w specjalnym namiocie <i>np. drafting lub umyślne zaśmiecanie</i>
	ŻÓŁTA KARTKA Kara czasowa 30 sekund (dla IRONMAN 70.3) lub 15 sekund (dla 5150 Triathlon Series) o odbycia w namiocie kar (rower) lub obok sędziego (bieg) <i>np. blokowanie innego zawodnika</i>
	CZERWONA KARTKA Dyskwalifikacja (DSQ) <i>np. nieprzepisowy materiał lub sprzęt</i>

OTRZYMANIE TRZECH NIEBIESKICH KARTEK BĘDZIE SKUTKOWAĆ DYSKWALIFIKACJĄ

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

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

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

IRONMAN COMPETITION RULES 2026

REGULAMIN ENEA IRONMAN 70.3 GDYNIA

REGULAMIN ENEA 5150 GDYNIA

REGULAMIN SZTAFETY ENEA 5150 GDYNIA

PROCEDURA INFORMOWANIA O KARACH NIEBIESKĄ KARTKĄ SĘDZIA ZAWODÓW:

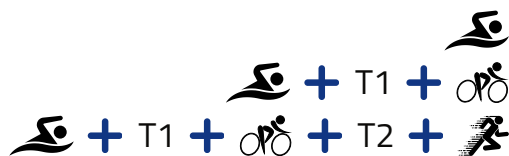
- Wywoła Twój numer startowy i poinformuje Cię, że otrzymałeś niebieską kartkę za drafting lub celowe śmiecenie albo żółtą kartkę za inne przewinienie.
- Sędzia pokaże kartkę w odpowiednim kolorze.
- Wyda polecenie zgłoszenia się do **namiotu kar**.

W przypadku protestu, główny sędzia będzie dostępny w namiocie pomiaru czasu obok mety w dniu zawodów w godzinach: 09:30–11:45 (5150 Triathlon Series) oraz w godzinach 13:00 - 18:00 (IRONMAN 70.3). Protesty złożone po tych godzinach nie będą rozpatrywane.

WYŚCIG



LIMITY CZASOWE



IRONMAN 70.3

01:10:00

05:30:00

08:30:00

5150 Triathlon Series

00:50:00

02:45:00

04:00:00

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 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.

CUT OFF - IRONMAN 70.3

CUT OFF - 5150 TRIATHLON SERIES

226ERS



LIMITOWANA EDYCJA ZESTAWÓW FUELINGOWYCH

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

DOPING FREE



Zeskanuj i zamów



ODPRAWA TECHNICZNA



Piątek, 17 lipca

Godzina	Opis	Lokalizacja
17:00	Odprawa techniczna <i>w języku polskim</i>	Plaża Miejska
18:00	Odprawa techniczna <i>w języku angielskim</i>	Plaża Miejska

Odprawa techniczna

Odprawa dla zawodników odbędzie się w piątek, 17 lipca. Odprawy będą prowadzone w języku polskim oraz angielskim (zobacz harmonogram powyżej).

Odprawa dostarczy ważnych informacji na temat specyfiki trasy, zasad oraz limitów czasowych dla każdej dyscypliny, a przede wszystkim o ewentualnych zmianach wprowadzonych w ostatniej chwili z powodu warunków pogodowych.

Wprowadzanie roweru

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

Ready for Anything.



XTR

Robust.
Intuitive.
Consistent.

SHIMANO





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

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).

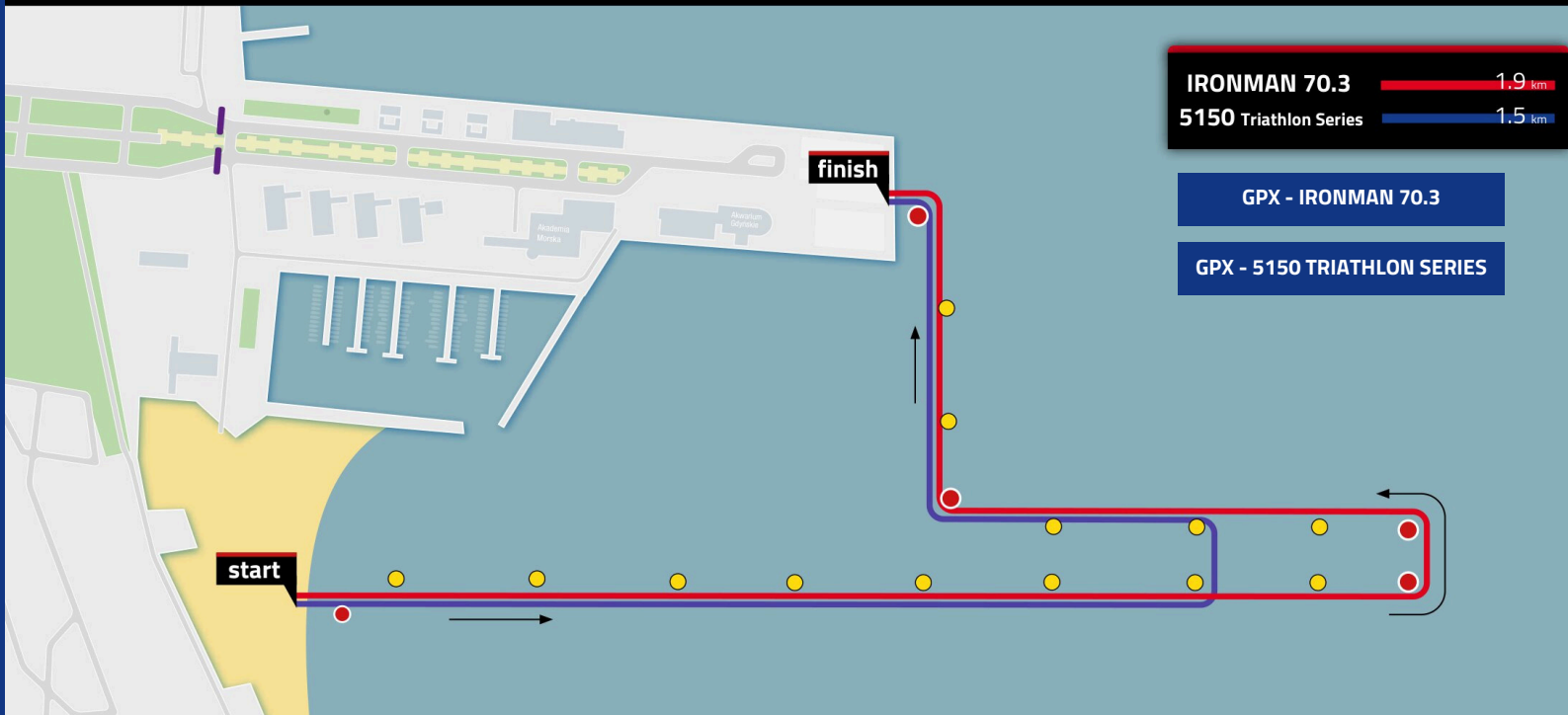
Każdy zawodnik lub członek zespołu sztafetowego, który nie ukończy pływania w określonym wyżej czasie, nie będzie mógł kontynuować i otrzyma DNF.

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

START	DYSTANS	KOLOR CZEPKA
7:45	5150 Triathlon Series	CZERWONY
7:45	Sztafety	POMARAŃCZOWY
10:00	IRONMAN 70.3 - zawodnicy PRO - mężczyźni	ZŁOTY
10:05	IRONMAN 70.3 - zawodnicy PRO - kobiety	ZŁOTY
10:10	IRONMAN 70.3 - Age Group	NIEBIESKI



Trasa pływacka / Swim course



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, wioseł 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.





ROWER



Trasa

Zawodnicy mają do pokonania jedno okrążenie 40 km (5150 Triathlon Series) lub 90 km (IRONMAN 70.3).



Limit czasu

Trasa rowerowa zostanie zamknięta po 2 godzinach i 45 minutach po rozpoczęciu pływania przez ostatniego zawodnika dystansu 5150 Triathlon Series i sztafet oraz po 5 godzinach i 30 minutach dla zawodników dystansu IRONMAN 70.3.

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



Pośrednie limity czasu dla dystansu IRONMAN 70.3

21 km - 12:52 | 31,4 km - 14:06 | 43 km - 13:52 | 54 km - 14:54 | 68 km - 15:00



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



Pomoc medyczna

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



Wsparcie techniczne

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



Rezygnacja

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

Zachowaj chip do pomiaru czasu, ponieważ będzie potrzebny przy odbiorze roweru i sprzętu ze Strefy Zmian w godzinach 12:45 – 15:45 (dla 5150 Triathlon Series) oraz 14:30 – 20:30 (dla IRONMAN 70.3).



Samochód SAG

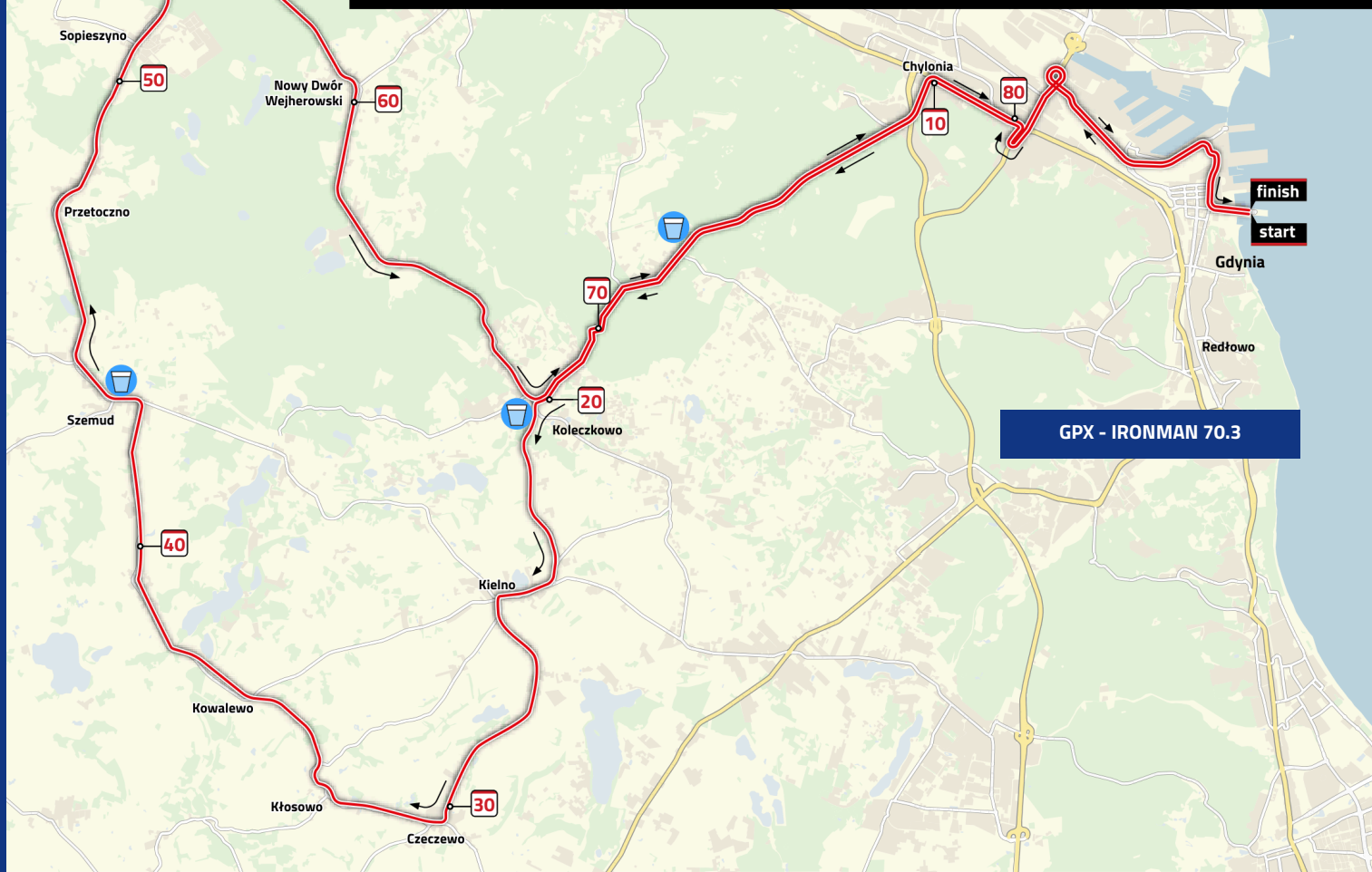
Na trasie rowerowej będzie dostępny samochód SAG, który może zabrać Ciebie oraz Twój rower, jeżeli zdecydujesz się wycofać z wyścigu. W takiej sytuacji podejdź do obsługi znajdującej się na trasie. Obsługa wezwie samochód SAG i wskaże dalsze kroki.

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



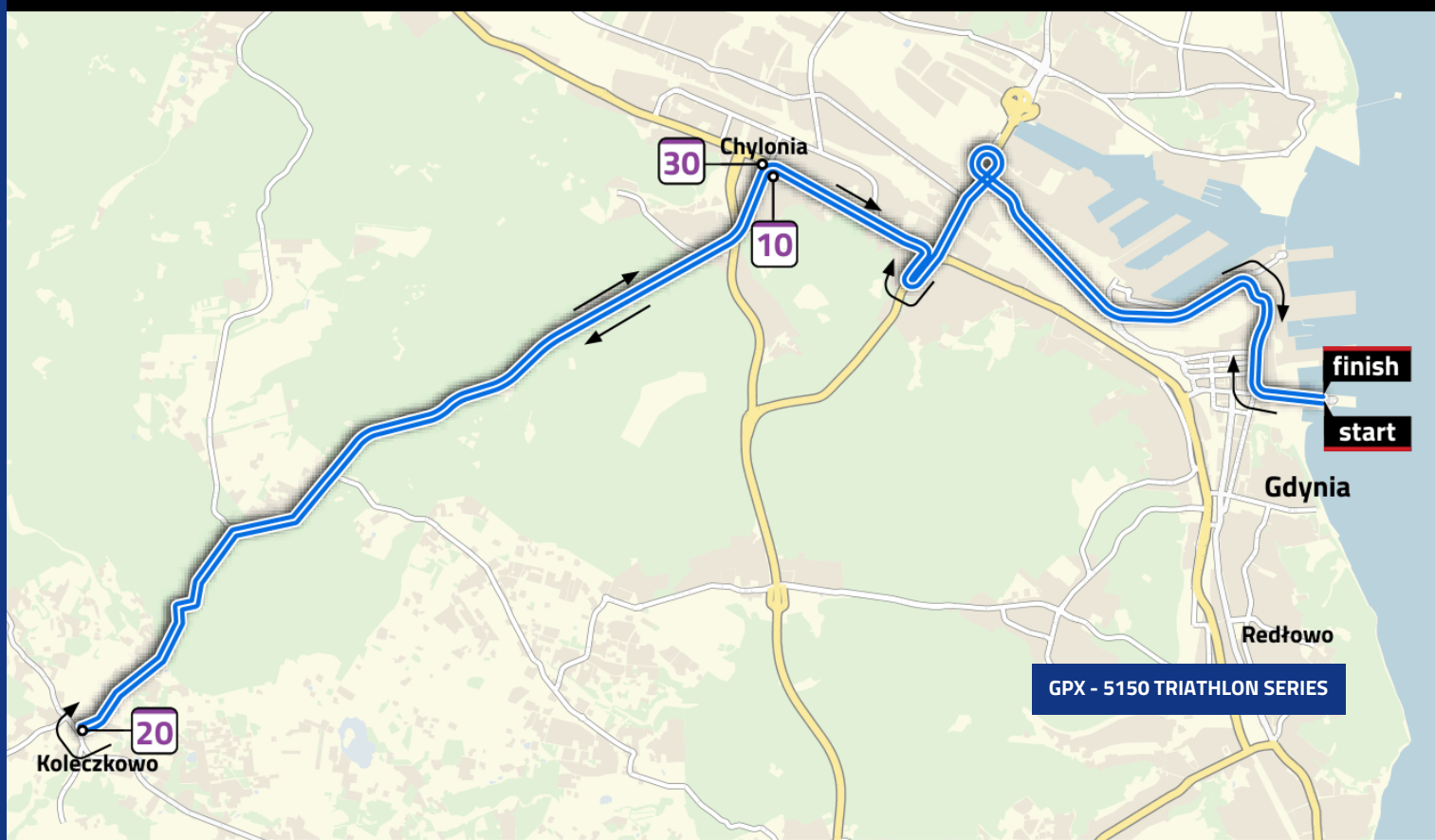


Trasa rowerowa / Bike course



GPX - IRONMAN 70.3

Trasa rowerowa / Bike course



GPX - 5150 TRIATHLON SERIES

ROWER



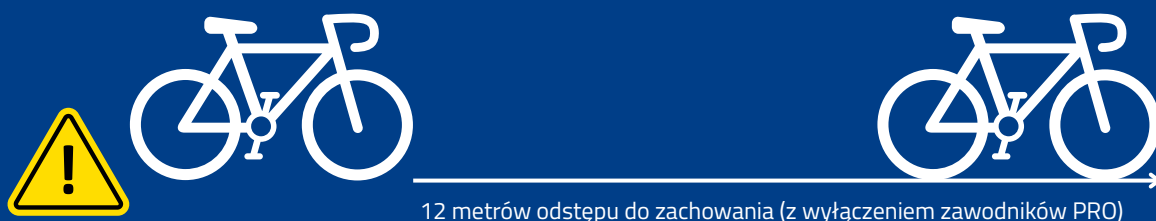
ZASADY NA ETAPIE ROWEROWYM

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

SZCZEGÓŁOWE ZASADY DOTYCZĄCE DRAFTINGU

Drafting podczas wyścigu jest zabroniony (niebieska kartka, kara czasowa 2:00 minuty/1:00 minuty (w zależności od dystansu)).

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



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

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



ROWER



Niebieska kartka – ROWER

Niebieska kartka jest używana w przypadku naruszenia zasad draftingu:

- Pierwsze naruszenie (niebieska kartka): 2:00/1:00 minuty kary (w zależności od dystansu)
- Drugie naruszenie (niebieska kartka): 2:00/1:00 minuty kary (w zależności od dystansu)
- Trzecie naruszenie (niebieska kartka): dyskwalifikacja (DSQ)



Zawodnicy, którzy zostali poinformowani o naruszeniu zasad, muszą odbyć karę czasową w namiocie kar znajdującym się przed wejściem do Strefy Zmian lub na 71 km trasy kolarskiej.

Zawodnik musi upewnić się, że sędzia odnotował na jego numerze startowym, iż kara została odbyta.

Żółta kartka - ROWER

Zawodnik, który otrzyma tę karę na etapie rowerowym, musi zatrzymać się na 15 lub 30 sekund (w zależności od dystansu) w namiocie kar zlokalizowanym przed wejściem do Strefy Zmian lub na 71 km trasy kolarskiej oraz upewnić się, że sędzia odnotował na jego numerze startowym, iż kara została odbyta.



 **wessper**

B2 STAINLESS STEEL Actitex™



BIEG



Trasa

Zawodnicy Enea 5150 Gdynia pokonają dystans 10,6 km, składający się z dwóch okrążeń po około 5 km. Uczestnicy Enea IRONMAN 70.3 Gdynia będą mieli do przebiegnięcia 21 km, czyli cztery okrążenia po około 5 km.

Limit czasu

Trasa biegowa zostanie zamknięta po upływie 4 godzin w przypadku 5150 Triathlon Series oraz po upływie 8 godzin i 30 minut w przypadku IRONMAN 70.3, licząc od startu ostatniego zawodnika do etapu pływackiego.

Każdy zawodnik indywidualny oraz każda sztafeta mają określony limit czasu na ukończenie całego wyścigu: 4 godziny na dystansie olimpijskim oraz 8 godzin i 30 minut na dystansie IRONMAN 70.3. Zawodnik lub sztafeta, którzy przekroczą ten limit i nie ukończą zawodów przed zamknięciem trasy biegowej, otrzymają status DNF.

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

Punkty odżywiania

Punkty będą się znajdować co około 2 km.

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

Rezygnacja

Jeżeli w dowolnym momencie zdecydujesz się wycofać z zawodów, musisz poinformować o tym sędziego lub organizatora. Zachowaj chip do pomiaru czasu, ponieważ będzie potrzebny przy odbiorze roweru i sprzętu ze Strefy Zmian

Zasady podczas biegu

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

Yellow card – RUN

Kara 15/30 sekund „stop & go”. Zawodnik, który otrzyma taką karę, musi zatrzymać się natychmiast po otrzymaniu kartki, przy sędzim, który ją wystawił. To sędzia uruchamia stoper i zezwala zawodnikowi na powrót na trasę po odbyciu kary.

Wszystkie zasady możesz znaleźć w [regulaminie 2026 IRONMAN](#)



 punkt odżywiania

 punkt kibicowania

IRONMAN 70.3

4
pętle/loops

5150 Triathlon Series

2
pętle/loops

GPX - IRONMAN 70.3

GPX - 5150 TRIATHLON SERIES

Trasa biegowa /
Run course



DEKORACJE



Niedziela, 19 lipca

Godzina	Opis	Lokalizacja
12:15	Dekoracje <i>5150 Triathlon Series</i>	Plaża Miejska
18:30	Dekoracje <i>IRONMAN 70.3</i>	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 klubów triathlonowych (tylko IRONMAN 70.3)
- Statuetki dla 3 najlepszych drużyn sztafetowych
- Statuetka dla Najlepszej Gdynianki i Najlepszego Gdynianina

Obecność na ceremonii dekoracji jest obowiązkowa.

Statuetki nie będą później wysyłane.

Osoby, które nie wyraziły zgody na publikację danych, są przypisane do kategorii Open Division. Nie są one ujęte w klasyfikacji zawodników ani uwzględniane w Slot Allocation.



MARKA UZDROWISKOWA

CISOWIANKA®

JAK ŚLEDZIĆ WYŚCIG?



Dojazd na wydarzenie?

Enea IRONMAN 70.3 Gdynia to duże sportowe święto, które zgromadzi setki zawodników z całego świata. Zapraszamy do kibicowania przy mecie na Plaży Miejskiej oraz wzdłuż trasy biegowej, aby wspierać zawodników i poczuć atmosferę zawodów IRONMAN.

Na trasie biegowej kibicowanie będzie możliwe na całej jej długości.

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

IRONMAN.com

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

Aplikacja IRONMAN Tracker

Enea IRONMAN 70.3 Gdynia udostępnia informacje w czasie rzeczywistym oraz wyniki LIVE za pośrednictwem aplikacji IRONMAN Tracker.

Funkcje obejmują śledzenie uczestników na żywo, natychmiastowe powiadomienia, rankingi, śledzenie na mapie, powiadomienia dotyczące wydarzenia, informacje o wydarzeniu i wiele więcej!

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



POBIERZ APLIKACJĘ



SLOT ALLOCATION



Niedziela, 19 lipca

Godzina	Opis	Lokalizacja
18:45	Slot Allocation	sala Warszawa Gdyńskie Centrum Filmowe im. Leszka Kopcia

SLOT ALLOCATION LOCATION



Slot allocation

Podczas tego wydarzenia przyznawane są sloty na 2027 Precision Fuel & Hydration IRONMAN 70.3 World Championship w Chattanooga, Tennessee w Stanach Zjednoczonych, które odbędą się w dniach 28–29 sierpnia 2027 roku:

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

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

Jeżeli uzyskasz kwalifikację podczas Enea IRONMAN 70.3 Gdynia 2026, będziesz uprawniony do udziału wyłącznie w **2027 Precision Fuel & Hydration IRONMAN 70.3 World Championship w Chattanooga, Tennessee w Stanach Zjednoczonych**.

Ważne: jeżeli planujesz przyjąć slot kwalifikacyjny, weź udział w ceremonii Slot Allocation o godzinie 19:15, 19 lipca 2026. Zawodnicy mogą odebrać swój slot wyłącznie OSOBIŚCIE.

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

Opłata rejestracyjna

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

Kwota: \$995.00 i obejmuje wszystkie opłaty oraz podatki.

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

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

Zasady

→ Aby przyjąć slot na 2027 Precision Fuel & Hydration IRONMAN 70.3 World Championship w Chattanooga, Tennessee w Stanach Zjednoczonych, zakwalifikowani zawodnicy muszą odebrać swój slot **osobiście** podczas Slot Allocation.

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

→ Na 2027 Precision Fuel & Hydration IRONMAN 70.3 World Championship wprowadzamy nowy proces rolldown oparty na wynikach.

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

SLOT ALLOCATION



Jak działa przydział miejsc w kategoriach wiekowych?

„Kategoria wiekowa” odnosi się do grupy zawodników sklasyfikowanych według płci i przedziału wiekowego. Na przykład „Mężczyźni 25–29” to jedna grupa wiekowa, a „Kobiety 25–29” to inna. Twoja grupa wiekowa jest określana na dzień 31 grudnia roku, w którym odbywa się wydarzenie. Na przykład, jeśli jesteś mężczyzną i kończysz 25 lat w 2026 roku, to Twoją kategorią wiekową na każde zawody w 2026 będzie M25–29.

Proces przydziału miejsc (slotów) odbywa się osobno dla każdej płci.

Przed dniem wyścigu

Każde wyścigi, gdzie odbywa się klasyfikacja, otrzymuje liczbę miejsc kwalifikacyjnych w poszczególnych kategoriach wiekowych dla mężczyzn oraz identyczną liczbę dla kobiet.

- Z tej puli każda grupa wiekowa mężczyzn i kobiet otrzymuje jedno miejsce przyznawane zwycięzcy grupy wiekowej. To nazywa się „automatycznym miejscem kwalifikacyjnym” (Automatic Qualifying Slot).
- Wszystkie pozostałe miejsca są przypisane do tzw. „Puli miejsc za wyniki” (Performance Pool) i będą oferowane po zakończeniu wyścigu. Te miejsca są znane jako „Performance Pool Slots”. Oddzielne pule są prowadzone osobno dla mężczyzn i kobiet, tak aby zachować równy podział między płciami

W dniu wyścigu

Zwycięzca każdej kategorii wiekowej (dla obu płci) automatycznie zdobywa miejsce kwalifikacyjne (Automatic Qualifying Slot).

- Jeśli slot nie zostanie przyjęty, przechodzi do zawodnika z drugiego miejsca, a następnie do trzeciego, jeśli zawodnik z drugiego miejsca również je odrzuci.
- Jeśli żaden z trzech najlepszych zawodników nie przyjmie miejsca automatycznego, trafia ono do „Performance Pool” danej płci i zostaje przydzielone kolejnym najbardziej konkurencyjnym zawodnikom na tym samym wydarzeniu.

Po przydzieleniu miejsc zwycięzcom kategorii wiekowych zgodnie z powyższym procesem, następuje rozdział miejsc z „Performance Pool Slots”:

- Wyniki pozostałych zawodników są porównywane z benchmarkiem (standard IRONMAN 70.3), który jest wyliczany jako średnia 20% najlepszych wyników z Mistrzostw Świata IRONMAN 70.3 w ciągu ostatnich 5 lat dla każdej grupy wiekowej i płci. Porównując czas każdego zawodnika z tym standardem, tworzy się czas uwzględniający wiek.
- **Aby przeczytać więcej o standardzie IRONMAN 70.3, kliknij tutaj.**
- Zawodnicy są następnie klasyfikowani według płci na podstawie uzyskanych czasów (w odniesieniu do własnej kategorii wiekowej) – im bardziej konkurencyjny czas względem średniego standardu, tym wyższa pozycja.
- W oparciu o ten ranking, miejsca są przydzielane na zasadzie „kto pierwszy ten lepszy” – najpierw kobietom, następnie mężczyznom (lub odwrotnie).

Jedynie zawodnicy startujący w kategoriach wiekowych są uprawnieni do otrzymania miejsc kwalifikacyjnych na Mistrzostwa Świata w kategoriach wiekowych. Zawodnicy posiadający aktualny status profesjonalny lub elity w jakiegokolwiek federacji członkowskiej World Triathlon lub startujący jako elita w dowolnym wydarzeniu w danym roku kalendarzowym nie kwalifikują się do miejsc w grupach wiekowych. Zawodnicy nie mogą posiadać statusu profesjonalnego lub elity ani w dniu zawodów kwalifikacyjnych, ani w dniu Mistrzostw Świata, do których się zakwalifikowali. Każda zmiana statusu zawodnika przed udziałem w wydarzeniu lub Mistrzostwach Świata musi zostać natychmiast zgłoszona do WTC. Niezgłoszenie takiej zmiany może prowadzić do dyskwalifikacji oraz sankcji ze strony WTC.

OGÓLNE ZASADY, NARUSZENIA I KARY



Zawody Enea IRONMAN 70.3 Gdynia oraz Enea 5150 Gdynia będą rozgrywane zgodnie z zasadami określonymi w Regulaminie IRONMAN 2026 oraz regulaminie zawodów. Pełna treść regulaminu dostępna jest na stronie: <http://www.ironman.com/rules-and-regulations> oraz na stronie <http://ironmangdynia.pl>

Należy poinformować rodzinę, znajomych, trenerów i kibiców, że nie mogą towarzyszyć zawodnikowi w trakcie wyścigu, ani udzielać mu żadnej pomocy zewnętrznej. Naruszenie tej zasady skutkuje nałożeniem kary.

Ze względów bezpieczeństwa bardzo ważne jest, aby zawodnik, który w dowolnym momencie wycofa się z wyścigu, szczególnie przed etapem pływackim, w jego trakcie lub po jego zakończeniu, obowiązkowo poinformował o tym sędziego lub przedstawiciela organizatora.

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

Oszustwo, kradzież, nieodpowiednie zachowanie wobec wolontariuszy lub inne przejawy niesportowego zachowania są podstawą do natychmiastowej dyskwalifikacji, a także mogą skutkować zawieszeniem w udziale we wszystkich przyszłych zawodach IRONMAN.

OPIEKA MEDYCZNA

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

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

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

ANTYDOPING

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

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

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

OGÓLNE ZASADY, NARUSZENIA I KARY



PODSUMOWANIE ZASAD RYWALIZACJI	KARY	KARTKA
Publiczna nagość lub nieprzyzwoite odsłonięcie ciała	DSQ	
Zaśmiecanie poza wyznaczonymi strefami	2 minuty kary czasowej, jeśli naruszenie zostanie naprawione. DSQ, jeśli nie zostanie naprawione niezwłocznie.	
Niesportowe zachowanie	DSQ oraz możliwe zawieszenie	
Nieprzestrzeganie wyznaczonej trasy	DSQ	
Brak koszulki lub topu sportowego podczas jazdy na rowerze lub biegu	Kara 30 sekund w namiocie karnym (rower) lub przy sędzim (bieganie), jeśli zostanie naprawione; DSQ, jeśli nie zostanie naprawione	
Przyjmowanie pomocy od innych osób niż sędziowie, przedstawiciele zawodów lub inni uczestnicy (zgodnie z regulaminem)	Jeśli sytuację można naprawić – kara 30 sekund w namiocie karnym (rower) lub przy sędzi (bieganie); w przeciwnym razie – DSQ	
Przekazanie innej osobie całego roweru, ramy, kół, kasku, butów kolarskich/biegowych lub innego sprzętu, co uniemożliwi dalszy udział darczyńcy w zawodach	DSQ obu zawodników	
Oszustwo – start pod nie swoim imieniem, nazwiskiem lub wiekiem, składanie fałszywych oświadczeń lub podawanie nieprawdziwych informacji	DSQ oraz możliwe zawieszenie	
Nie zatrzymanie się w najbliższym namiocie karnym po otrzymaniu takiego polecenia	DSQ	
Korzystanie z urządzeń komunikacyjnych jakiegokolwiek typu, w tym między innymi z krótkofalówek, telefonów komórkowych, smartwatchy, inteligentnych kasków itp., w sposób rozpraszający podczas wyścigu.	DSQ	
Zabronione jest korzystanie z jakiegokolwiek urządzenia, które może rozpraszać zawodnika i odwracać jego uwagę od otoczenia. Dotyczy to między innymi wykonywania i odbierania połączeń telefonicznych, wysyłania i odbierania wiadomości tekstowych, korzystania z mediów społecznościowych, nagrywania filmów, robienia zdjęć oraz używania urządzenia jako komputera rowerowego.	DSQ	

NIGHT RUN GDYNIA



W piątek, 17 lipca, o godzinie 22:00 wystartuje Night Run Gdynia - wyjątkowy bieg nocny, który zapewni Wam niezapomniane przeżycia i niesamowitą atmosferę! Będzie to doskonała okazja do odkrycia uroków Warszawy w zupełnie nowym świetle.

Piątek, 17 lipca

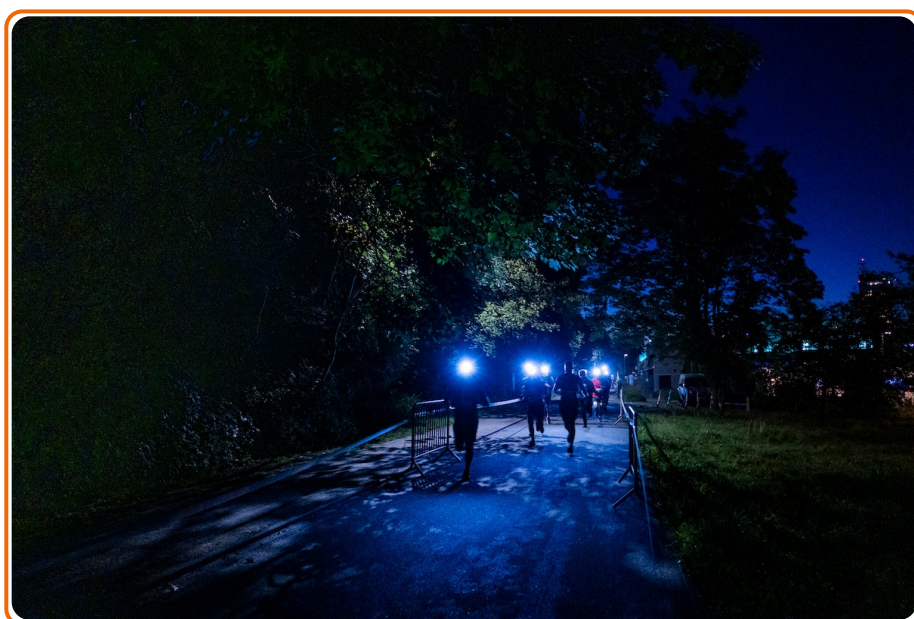
Godzina	Opis	Lokalizacja
15:00 - 21:00	Odbiór pakietów startowych	Punkt Info Skwer Kościuszki
21:00-23:30	Godziny otwarcia depozytu	Plaża Miejska
22:00	Start	Plaża Miejska
22:45	Dekoracje	Plaża Miejska

Aby odebrać pakiet startowy pokaż wydrukowany bilet QR lub wyświetl go na swoim telefonie oraz przygotuj dowód osobisty lub paszport. Kod QR można pobrać z portalu SlotMarket, po zalogowaniu się na swoje konto w zakładce "Historia Zgłoszeń".

Odbiór pakietu przez inną osobę

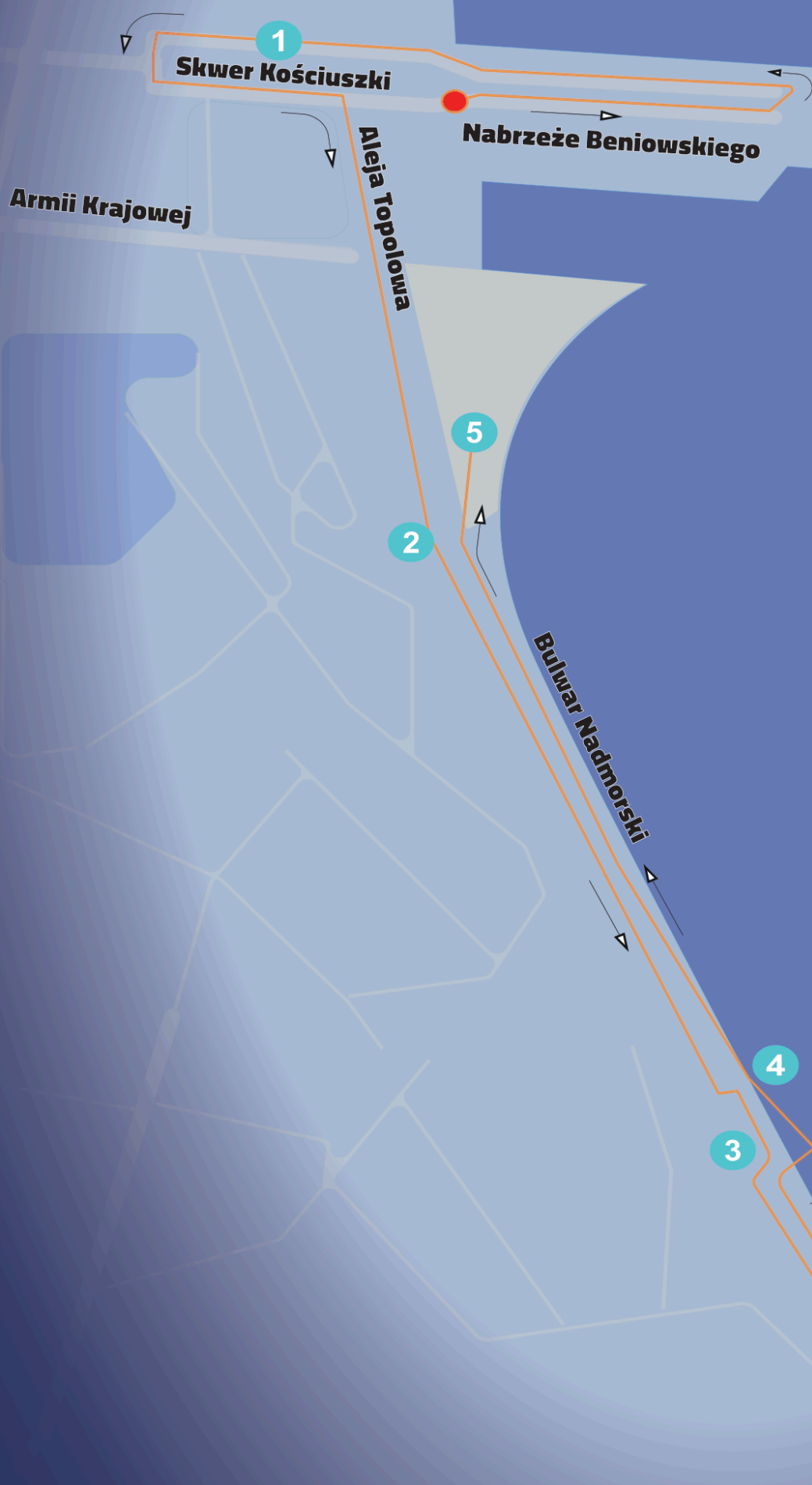
Osoba, która nie może odebrać pakietu startowego powinna przekazać kod QR osobie, która ma odebrać pakiet oraz ksero dokumentu tożsamości, abyśmy sprawdzili czy dane się zgadzają. Ksero dokumentu tożsamości jest na potrzebne tylko do wglądu i nie będzie ono przez nas zabierane.

LOKALIZACJA BIURA ZAWODÓW



17.07.2026

NIGHT
RUN





PHOENIX

QEMETICA®



TOGETHER**WE**RISE



PHO3NIX IRONKIDS GDYNIA



Przed Enea IRONMAN 70.3 Gdynia na trasie pojawią się młodzi sportowcy! Po raz kolejny najmłodsi 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.

Piątek, 17 lipca

Godzina	Opis	Lokalizacja
15:00 - 20:00	Odbiór pakietów startowych	Biuro Zawodów Skwer Kościuszki

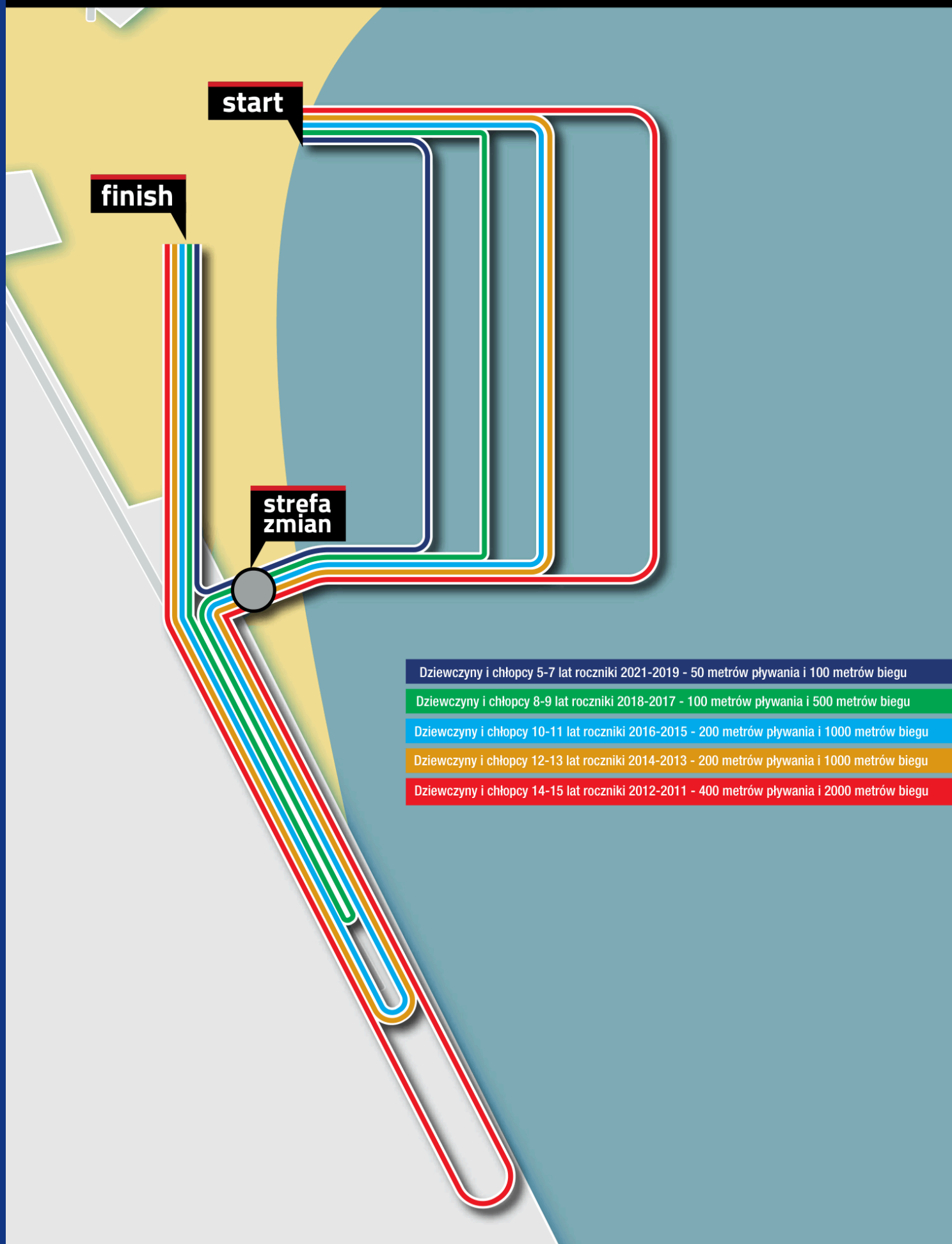
Sobota, 18 lipca

Godzina	Opis	Lokalizacja
10:00 - 12:00	Odbiór pakietów startowych	Biuro Zawodów Skwer Kościuszki
11:00 - 14:00	Godziny otwarcia depozytu	Plaża Miejska
12:00	Start	Plaża Miejska
13:45	Dekoracje	Plaża Miejska

Harmonogram startów

Zostawienie rzeczy w strefie zmian	Start	Rocznik	Dystans
11:50 - 11:55	12:00	Rocznik 2021 – 2019	50 m pływania i 100 m biegu
12:05 - 12:10	12:15	Rocznik 2018 – 2017	100 m pływania i 500 m biegu
12:20 - 12:25	12:30	Rocznik 2016 – 2015	200 m pływania i 1000 m biegu
12:40 - 12:45	12:50	Rocznik 2014 – 2013	200 m pływania i 1000 m biegu
13:05 - 13:10	13:15	Rocznik 2012 – 2011	400 m pływania i 2000 m biegu





Enea
IRONMAN
70.3 Gdynia
POLAND

GDYNIA

PLAŻA KIBICA

19 LIPCA

zapraszamy do wspólnego oglądania
finału Mistrzostwa Świata
w piłce nożnej

**POCZĄTEK MECZU
GODZ. 21:00**



GÔDÔM PÒ KASZĚBSKU



Enea IRONMAN 70.3 Gdynia odbywa się w wyjątkowym miejscu, w którym sport spotyka się z morzem, miejską energią i kaszubską tradycją. Dlatego przygotowaliśmy krótki słowniczek z podstawowymi zwrotami po kaszubsku. Może przyda się podczas zawodów, a może po prostu pozwoli lepiej poczuć klimat regionu.

Enea IRONMAN 70.3 Gdiniô to nie leno sportowé wëzwanie, ale téż mòżnota, bë lepi pòznac Kaszëbë, jich mòrzowi klimat ë môlową tradicjã. Dlôte przërchtowëlë më dlô Was krótczé słowôrżek z pòdstawnëma zwrotama pò kaszëbskù. Mòże sã przëdô w czasie zawodów, a mòże pò prostu sprawi, że ten weekend w Gdini bądze jész barzi wëjtkòwi.

Po polsku	Po kaszubsku
Dzień dobry	Dobri dżëń
Cześć / Witaj	Witôj
Witamy	Witimë
Dobry wieczór	Dobri wieczór / Dobri wieczórk
Do widzenia / Do zobaczenia	Do ùzdrzeniô / Do uzdrzeni
Tak	Jo
Nie	Nié
Dobranoc	Dobri nocë
Dziękuję	Dzäkùja
Pozdrawiam	Pòzdrôwióm
Co słyhać?	Cëż tam je czëc?
Jak leci?	Jak tam cë jidze?
Trzymaj się	Trzëmôj sã
Morze	Mòrze
Plaża	Plaża
Pływanie	Płiwanié
Rower	Kòło
Bieg	Biég




GDANSK LECH
WALESA AIRPORT.



LATAJ Z GDAŃSKA

BEZPOŚREDNIE **LOTY**

DO BRUKSELI, STAMBUŁU, BERGEN I OSŁO

www.airport.gdansk.pl

POWITANIE



Drogie zawodniczki i zawodnicy,

powrót cyklu IRONMAN do Gdyni, domu ludzi odważnych, ambitnych i pełnych energii, ma miejsce w momencie niezwykłym - w jubileuszowym roku 100-lecia miasta nazywanego stolicą polskiego triathlonu. Jestem przekonana, że w duchu sportowej rywalizacji wspólnie stworzymy unikatowe widowisko.

Triathlon to sport dla ludzi, którzy nie boją się przekraczać własnych granic i udowadniać, że siła charakteru rodzi się z wytrwałości. Mam nadzieję, że mimo przeciwności losu, chwil zwątpienia i skrajnego zmęczenia, wszyscy spotkamy się na mecie.

Niech każdy kilometr trasy stanie się świadectwem Waszej odwagi w dążeniu do celu. To właśnie dzięki takim ludziom jak Wy sport inspirowe, pokazując, że największe zwycięstwa zaczynają się w głowie i sercu.

Trzymam kciuki i życzę powodzenia!



ALEKSANDRA KOSIOREK

Prezydent Gdyni



A K T Y W N A

PLAŻA

z PORTEM GDYNIA

DOŁĄCZ DO GRY !

ZAPISY RUSZYŁY

📍 **PLAŻA GDYNIA ŚRÓDMIEŚCIE**

gdyniasport.pl

24-26 LIPCA 2026

POWITANIE



Szanowni Państwo,

po rocznej przerwie zawody Enea IRONMAN 70.3 Gdynia wracają do miasta, które przez lata było symbolem polskiego triathlonu i miejscem wielu sportowych emocji. Cieszymy się, że możemy być częścią tego wyjątkowego wydarzenia i wspólnie z zawodnikami, kibicami oraz mieszkańcami ponownie przeżywać sportowe święto nad morzem.

Grupa Enea od ponad dekady wspiera rozwój triathlonu w Polsce. To dyscyplina, której wartości są nam szczególnie bliskie – wytrwałość, konsekwencja i energia potrzebna do realizacji ambitnych celów. Dlatego z dumą wspieramy cały cykl IRONMAN Poland jako sponsor tytularny, towarzysząc zawodniczkom i zawodnikom w realizacji ich sportowych marzeń.

Enea IRONMAN 70.3 Gdynia to nie tylko rywalizacja na światowym poziomie, ale również wyjątkowa atmosfera tworzona przez tysiące kibiców. To właśnie ich doping dodaje energii uczestnikom na każdym kilometrze trasy. Także w tym roku przygotowaliśmy wiele atrakcji dla mieszkańców i gości odwiedzających Gdynię podczas zawodów. Mamy nadzieję, że strefy Enei będą miejscem wspólnego kibicowania, rodzinnej zabawy i spotkań z ludźmi, których łączy pasja do aktywnego stylu życia.

Wszystkim zawodniczkom i zawodnikom życzymy satysfakcji z udziału w zawodach, realizacji sportowych celów i wielu niezapomnianych emocji. Kibicom zaś – energii do głośnego dopingu i doskonałej zabawy podczas całego weekendu z Enea IRONMAN 70.3 Gdynia!



BERENIKA RATAJCZAK

Rzeczniczka prasowa Enei





Wariant 2031 i 2036

1% obniżki
w każdym
kolejnym roku

od ceny energii netto z Oferty na 2026 rok



Wybieram
EKO Ofertę Biznes

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



Cena energii uzależniona
od wybranego wariantu*



Certyfikat TÜV SÜD Polska
potwierdzający umorzenie
gwarancji pochodzenia przez Eneę



Oferta zawiera miesięczną
opłatę handlową

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

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

infolinia: 611 111 111

enea.pl/eko-oferta-biznes

POWITANIE



Witajcie!

Czas leci nieubłaganie i po rocznej przerwie legendarne zawody Enea IRONMAN 70.3 Gdynia oficjalnie wracają nad polskie morze! To powrót o szczególnym, wręcz historycznym charakterze. Spotykamy się w wyjątkowym momencie, ponieważ tegoroczna edycja stała się jednym z najważniejszych sportowo-kulturalnych wydarzeń oficjalnych obchodów 100-lecia miasta Gdyni. Ponownie z dumą możemy powiedzieć, że na ten jeden weekend Gdynia stanie się sercem triathlonowego świata.

Przez lata obecności marki IRONMAN w Polsce, Gdynia wypracowała sobie miano najbardziej prestiżowych i kultowych zawodów w kraju. Tworzyliśmy tu historię, gościliśmy największe gwiazdy i tysiące pasjonatów z całego globu. W tym roku kontynuujemy tę piękną tradycję. Co warto podkreślić, niemal połowa uczestników tegorocznego wyścigu to zawodnicy spoza Polski, reprezentujący kilkadziesiąt różnych krajów.

W sposób szczególny pragnę powitać tych, którzy podróżują do nas z daleka. Chcąc zapewnić Wam jak najwyższy komfort podróży, w tym roku do grona naszych oficjalnych partnerów dołączył Port Lotniczy Gdańsk im. Lecha Wałęsy. Wiemy, że setki z Was przylatują do Trójmiasta ze specjalnymi walizkami rowerowymi, dlatego wspólnie zadbaliliśmy o to, aby Wasz pierwszy kontakt z regionem był sprawny, bezpieczny i bezproblemowy.

Tegoroczne trasy gwarantują niesamowite, spektakularne widowisko. Rywalizacja pływacka rozpocznie się na Plaży Miejskiej, skąd zawodnicy wyruszą na wymagający, 90-kilometrowy etap rowerowy prowadzący malowniczymi drogami Kaszub – przez Koleczkowo, Kielno, Cieczewo, Szemud i Przetoczno. Ostatni, biegowy etap poprowadzi Was reprezentacyjnymi punktami miasta, w tym Molem Południowym, Skwerem Kościuszki oraz ulicą Świętojańską. Wszystko zwieńczy legendarna meta zlokalizowana na Plaży Miejskiej, która w niedzielny wieczór zamieni się w strefę wyjątkowych emocji – to tam wspólnie, na Plaży Kibica, będziemy mogli oglądać finał Mistrzostw Świata w piłce nożnej!

Pamiętajcie, że nasz triathlonowy weekend to święto całych rodzin. Już w piątek, 17 lipca wieczorem, trasę rozświetli Night Run na dystansie 5 km, a w sobotę, 18 lipca, niezwykłych emocji dostarczą najmłodsi sportowcy podczas zawodów aquatlonowych Pho3nix IRONKIDS Gdynia. Niedziela, 19 lipca, będzie natomiast należeć do uczestników głównych zawodów Enea IRONMAN 70.3 Gdynia oraz zawodników rywalizujących w Enea 5150 Gdynia.

Skoordynowanie tak potężnego przedsięwzięcia wymaga wysiłku setek osób. Ogromnie dziękuję całemu zespołowi organizacyjnemu, naszym niezastąpionym wolontariuszom, władzom miasta Gdynia oraz wszystkim partnerom, na czele z naszym sponsorem tytularnym – marką Enea, z którą konsekwentnie i z wielką energią budujemy te sportowe emocje.

Trzymam kciuki za Wasze przygotowania, bezpieczną podróż i do zobaczenia w weekend 17-19 lipca w Gdyni!



MICHAŁ DRELICH

Dyrektor



ARCYKSIĄŻĘCY BROWAR ZAMKOWY CIESZYN
1846
Cieszyn™

Piwo jak dawniej, z Browaru, nie z fabryki.



NAPĘDZA SMAKIEM



x CZANIECKI

LIMITOWANA EDYCJA
W PAKIECIE STARTOWYM

www.czaniecki.pl

soslink+



WIĘCEJ SPORTU, MNIEJ STRESU.

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

Bez zakładania konta, bez subskrypcji, działa bez aplikacji.

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

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

**KOD:
IM50**

[®] **Witt**

SPORT I NAWODNIENIE



**FUNKCJONALNE
ORZEŻWIENIE**



WSPARCIE NA CO DZIEŃ





POBIERZ APLIKACJĘ SPORTANO



sportano.pl

SKLEP SPORTOWY W TWOJEJ KIESZENI

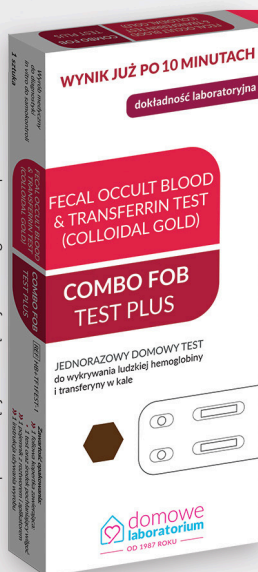
**RUSZAJ PO NAJLEPSZĄ
BIEGOWĄ OFERTĘ**

Z WYSYŁKĄ W 24 GODZINY



Zdrowy tryb życia

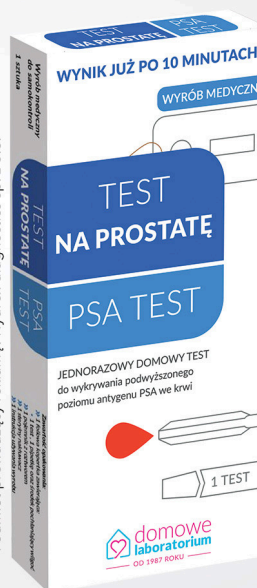
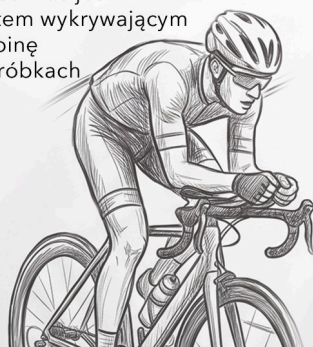
- profilaktyka z testami **FOB** i **PSA**



FECAL OCCULT BLOOD
& TRANSFERRIN TEST
(COLLOIDAL GOLD)

**COMBO FOB
TEST PLUS**

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



**TEST
NA PROSTATĘ**

PSA TEST

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

HYDREX

WWW.DOMOWELABORATORIUM.PL

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

SPONSOR TYTULARNY



PARTNERZY STRATEGICZNI



SPONSORZY OFICJALNI



SPONSORZY



PARTNERZY



PARTNERZY MEDIALNI

