



INFORMATOR ZAWODNIKA



POZNAŃ 2023

POCZUJ ATMOSFERĘ UBIEGŁOROCZNEJ RYWALIZACJI!



SPIS TREŚCI

Naciśnij napis aby przejść do interesującej Cię sekcji

[5 MIEJSC DO ZWIEDZENIA](#)

[CHECKLISTA](#)

[PROGRAM](#)

[MIASTECZKO EVENTOWE](#)

[PARKING](#)

[TRANSPORT](#)

[EXPO](#)

[BIURO ZAWODÓW](#)

[PAKIET STARTOWY](#)

[ODPRAWA TECHNICZNA](#)

[WPROWADZANIE ROWERÓW](#)

[DZIEŃ STARTU / DEPOZYT](#)

[PUNKTY ODŻYWCZE](#)

[PŁYWANIE](#)

[ROWER](#)

[BIEG](#)

[SZTAFETY](#)

[META](#)

[DEKORACJE](#)

[SLOT ALLOCATION](#)

[DOBRZE WIEDZIEĆ](#)

[KIDS RUN](#)

KLUCZOWE LOKALIZACJE

EXPO / BIURO ZAWODÓW

MIĘDZYNARODOWE TARGI POZNAŃSKIE
PAWILON 3

[SPRAWDŹ NA MAPIE](#)

STREFA ZMIAN - T1 / START

BOISKO PIŁKARSKIE ARKI KIEKRZ

[SPRAWDŹ NA MAPIE](#)

STREFA ZMIAN - T2

MIĘDZYNARODOWE TARGI POZNAŃSKIE
PLAC ŚW. MARKA

[SPRAWDŹ NA MAPIE](#)

META

MIĘDZYNARODOWE TARGI POZNAŃSKIE
PLAC PEWUKA

[SPRAWDŹ NA MAPIE](#)

PODCIĄG W KIERNUKU KIEKRZA

STACJA KOLEJOWA POZNAŃ GŁÓWNY

[SPRAWDŹ NA MAPIE](#)

POWITANIE



Drogie Triathlonistki, drodzy Triathloniści,

bardzo cieszę się, że w kolejnym roku możemy gościć Was w Poznaniu na tak prestiżowej i jednocześnie wymagającej imprezie, jaką jest IRONMAN. Liczne grono uczestniczących w niej zawodników oraz kibiców potwierdza, że jest to ważne w stolicy Wielkopolski wydarzenie, które budzi wśród mieszkańców spore zainteresowanie.

Trudno się dziwić, że akurat w Poznaniu tak wiele uwagi poświęca się imprezom triathlonowym. To właśnie tutaj, a konkretnie nad Jeziorem Kierskim odbyły się pierwsze zawody w Polsce w tej dyscyplinie sportu i to zainteresowanie utrzymuje się aż do dzisiaj. Z pewnością będziecie mogli je odczuć zarówno na starcie, jak i na mecie, a także na całej trasie zawodów.

Niezwykle istotne jest zachęcanie do aktywności fizycznej dzieci, dla których przygotowane zostały przez organizatorów imprezy towarzyszące. Dzięki nim zaszczepienie w najmłodszych ducha rywalizacji sportowej powinno być znacznie prostsze.

Życzę Wam wielu wspaniałych wrażeń i osiągnięcia wymarzonych rezultatów podczas tego wydarzenia. Mam nadzieję, że wyjedziecie z Poznania zadowoleni i z chęcią wrócicie do naszego miasta w kolejnych latach.

Z wyrazami szacunku,

Jacek Jaśkowiak

Prezydent Miasta Poznań

The background of the entire page is a solid blue color. Overlaid on this background is a dense, repeating pattern of white line-art icons representing various sports. These icons include figures running, jumping, cycling, playing tennis, and other athletic activities. The icons are arranged in a way that they appear to be scattered across the surface, creating a textured, energetic feel.

SPORT

POZnań*

POWITANIE

Enea to energia dla triathlonu!



Szanowni Państwo,

z wielką radością witamy na drugiej edycji zawodów Enea IRONMAN 70.3 Poznań.

Grupa Enea od prawie dekady wspiera polski triathlon. Tym bardziej cieszymy się, że od ubiegłego roku seria IRONMAN jest obecna również w regionie poznańskim. To tu nasza Grupa ma swoją siedzibę, to tu również rodziła się historia polskiego triathlonu, którą rozpoczęły zawody w Kiekrzu w 1984 r. W tym samym miejscu w niedzielę na starcie staną setki triathlonistów, na których czeka meta zorganizowana w samym centrum miasta.

Enea od lat buduje rozpoznawalność triathlonu - wymagającej, ale przynoszącej wiele emocji i radości dyscypliny sportu. Jesteśmy długoletnim sponsorem szeregu największych i najważniejszych zawodów triathlonowych w kraju. Na tym jednak nie poprzestaliśmy. W lipcu tego roku ogłosiliśmy przyszłą współpracę z Polskim Związkiem Triathlonu, aby jeszcze bardziej wspierać rozwój dyscypliny i sportowe sukcesy polskich zawodników na krajowych i międzynarodowych imprezach.

Nasza firma, która jest jednym z największych w Polsce koncernów energetycznych, współodpowiedzialnym za bezpieczeństwo energetyczne kraju – jak co roku przygotowała wiele atrakcji dla zawodników i kibiców odwiedzających Poznań, które będą czekały na mecie zawodów.

Życzę wszystkim udanych startów i dobrej, sportowej zabawy!

Artur Murawski

Dyrektor Departamentu Sponsoringu,
Promocji i Zarządzania Marką Grupy Kapitałowej ENEA



DOM MĄDRZE PO(Ł)ŁĄCZONY



Fotowoltaika+

Wybieralscy wybierają ofertę Fotowoltaika+ dla domu i firmy!

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

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

wytwarzać, gromadzić i wykorzystywać energię na własne potrzeby.

POWITANIE



Drodzy Zawodnicy,

zawody Enea IRONMAN 70.3 Poznań wieńczą cykl IRONMAN Poland 2024. Po emocjach w Warszawie i Gdyni czas na stolicę Wielkopolski. Poznań to miasto z ogromnymi sportowymi tradycjami. Nad Jeziorem Kierskim, gdzie rozpoczynają się nasze zawody, odbyły się w 1984 roku pierwsze zawody triathlonowe w Polsce. W przyszłym roku będziemy zatem hucznie świętować w Poznaniu 40 lat lat istnienia triathlonu w Polsce.

Mamy nadzieję, że udział w Enea IRONMAN 70.3 Poznań dostarczy Wam samych pozytywnych emocji, a wspomnienia pozostaną z Wami na całe życie. Będąc w Poznaniu zachęcamy Was do zwiedzenia miasta, które ma wiele do zaoferowania turystom. Szczególnie polecamy spróbowanie rogalik świętomarcińskich, które będą dostępne także w Strefie Finishera.

Enea IRONMAN 70.3 Poznań to impreza, w której organizację zaangażowanych jest wielu ludzi. Z tego miejsca chciałbym podziękować wszystkim, bez których ta impreza nie mogłaby się odbyć. Naszym partnerom i sponsorom, a w szczególności spółce Enea, Międzynarodowym Targom Poznańskim oraz Miastu Poznań. Wszystkim wolontariuszom, którzy są sercem tego wydarzenia. Policji i straży miejskiej za pomoc w zabezpieczeniu trasy i bezpieczeństwa uczestnikom Enea IRONMAN 70.3 Poznań. Chciałbym podziękować także Wam, zawodnikom, za zaufanie, którym nam obdarzacie i wybór naszej imprezy.

Enea IRONMAN 70.3 Poznań to także szereg imprez towarzyszących. Zapraszam do udział w Night Run, który jest nowością w programie imprezy. Wszystkie dzieci zapraszam z kolei na Kids Run. A kibiców zapraszam na IRONMAN Poland Expo i do strefy rodzinnej Enea na terenie Międzynarodowych Targów Poznańskich. Wstęp jest bezpłatny, a dla kibiców przygotowaliśmy wiele atrakcji i gadżetów do kibicowania.

Ze sportowym pozdrowieniem,

Michał Drelich

Dyrektor IRONMAN Poland

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

9/06/2024



**REGISTRATION
IS NOW OPEN**

5 MIEJSC DO ZWIEDZENIA



KOZIOŁKI W SAMO POŁUDNIE



W centralnej części Starego Rynku wznosi się najpiękniejszy na północ od Alp renesansowy ratusz. W 1551 r. na ratuszu został zainstalowany zegar z koziołkami. Codziennie, gdy zegar ratuszowy wybija godzinę dwunastą w południe, w wieżyczce nad zegarem otwierają się drzwiczki i ukazują się dwa koziołki. Poruszone mechanizmem zegarowym trykają się rogami 12 razy.

KATEDRA NA OSTROWIE TUMSKIM



W podziemiach poznańskiej katedry można zobaczyć relikty pierwszej polskiej katedry z X w., grobowce pierwszych władców Mieszka I i Bolesława Chrobrego oraz baptysterium z 966 roku. W Bramie Poznania zaczyna się Trakt Królewsko-Cesarski, szlak prezentujący najciekawsze atrakcje miasta związane z jego historią.



ROGAL ŚWIĘTOMARCIŃSKI



Rogal świętomarciński powstaje z ciasta półfrancuskiego i nadzienia z białego maku oraz bakalii. Dziś to jeden z najsłynniejszych polskich wypieków, chroniony unijnym certyfikatem pozwalającym wypiekać go wedle ścisłych wskazań tylko w Wielkopolsce.

ZAMEK CESARSKI



Dawny Zamek Cesarski to ostatnia i najmłodsza rezydencja monarsza w Europie, która powstała na początku XX wieku dla cesarza Wilhelma II. Po I wojnie światowej w Zamku działał m.in. Wydział Matematyczny Uniwersytetu Poznańskiego, którego absolwenci złamali w latach 30-tych XX wieku kod niemieckiej maszyny szyfrującej Enigma. Dziś to obiekt kultury, z wieloma wystawami, kinem i teatrem animacji dla dzieci.



PARK CYTADELA



Największy park miejski znajdujący się w centrum miasta, został utworzony na pozostałościach dawnej twierdzy pruskiej. Do XIX wieku było to wzgórze z malowniczo położoną wsią Winiary, potem zostało przekształcone w potężny fort. Po II wojnie światowej przekształcono go w park. Ogromna łąka pośrodku parku jest miejscem imprez i koncertów muzycznych.



Kliknij pinezkę, żeby sprawdzić lokalizację



CHECK LIST

PRZED WYŚCIGIEM

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

DZIEŃ ZAWODÓW – PŁYWANIE

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

DZIEŃ ZAWODÓW – ROWER

- Kask
- Buty na rower i skarpetki
- Pompka rowerowa
- Zegarek GPS lub licznik rowerowy
- Numer startowy (zalecany)
- Zestaw naprawczy do roweru
- Zatyczki do barów
- Nabój(e) CO₂
- Dętka zapasowa
- Dodatkowe żele i bidon z wodą lub izotonikiem
- Wazelina
- Krem przeciwsłoneczny
- Okulary

DZIEŃ ZAWODÓW – BIEG

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

DODATKOWO

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

PROGRAM

PIĄTEK, 1 WRZEŚNIA 2023

GODZINA	WYDARZENIE	LOKALIZACJA
15:00 - 21:00	BIURO ZAWODÓW - WYDAWANIE PAKIETÓW	MIĘDZYNARODOWE TARGI POZNAŃSKIE, PAWILON NR 3
15:00 - 21:00	EXPO I OFFICIAL MERCHANDISE STORE	MIĘDZYNARODOWE TARGI POZNAŃSKIE, PAWILON NR 3
21:00 - 23:30	DEPOZYT - NIGHT RUN	MIĘDZYNARODOWE TARGI POZNAŃSKIE, PLAC ŚW. MARKA
22:00	START - NIGHT RUN	MIĘDZYNARODOWE TARGI POZNAŃSKIE, PLAC PEWUKA
22:45	DEKORACJA - NIGHT RUN	MIĘDZYNARODOWE TARGI POZNAŃSKIE, PLAC PEWUKA

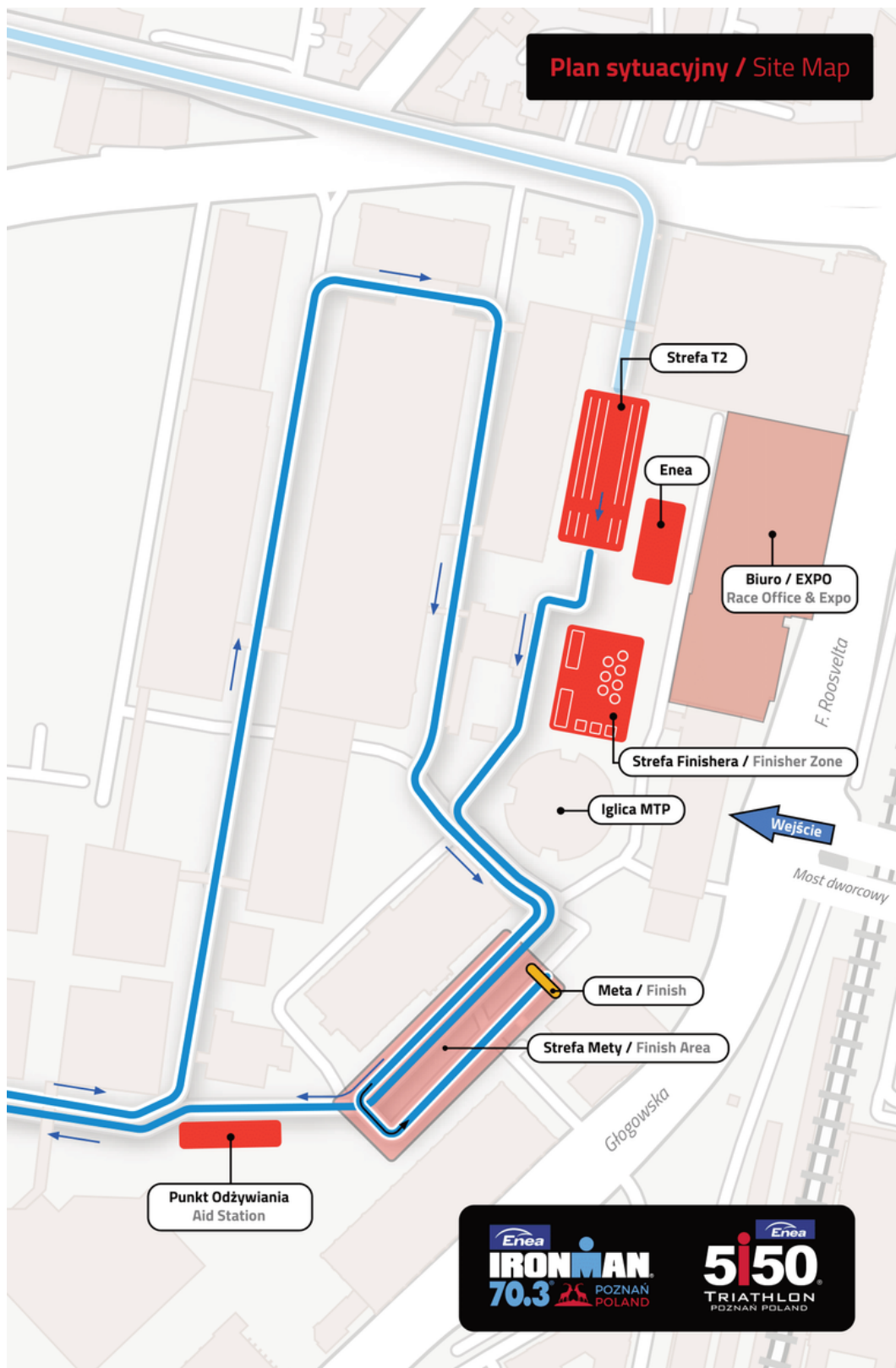
SOBOTA, 2 WRZEŚNIA 2023

GODZINA	WYDARZENIE	LOKALIZACJA
10:00 - 20:00	BIURO ZAWODÓW - WYDAWANIE PAKIETÓW STARTOWYCH	MIĘDZYNARODOWE TARGI POZNAŃSKIE, PAWILON NR 3
10:00 - 20:00	EXPO I OFFICIAL MERCHANDISE STORE	MIĘDZYNARODOWE TARGI POZNAŃSKIE, PAWILON NR 3
10:00 - 13:30	BIURO ZAWODÓW - KIDS RUN	MIĘDZYNARODOWE TARGI POZNAŃSKIE, PAWILON NR 3
12:00 - 14:00	KIDS RUN	MIĘDZYNARODOWE TARGI POZNAŃSKIE, PLAC PEWUKA
12:00 - 20:30	ZOSTAWIANIE WORKÓW Z RZECZAMI BIEGOWYMI W T2	MIĘDZYNARODOWE TARGI POZNAŃSKIE, PLAC ŚW. MARKA
12:00 - 21:30	WPROWADZANIE ROWERÓW DO STREFY ZMIAN T1	BOISKO PIŁKARSKIE ARKI KIEKRZ, KIEKRZ
14:00	DEKORACJA KIDS RUN	MIĘDZYNARODOWE TARGI POZNAŃSKIE, PLAC PEWUKA
15:00	ODPRAWA TECHNICZNA W JĘZYKU POLSKIM	MIĘDZYNARODOWE TARGI POZNAŃSKIE, PLAC PEWUKA
16:00	ODPRAWA TECHNICZNA W JĘZYKU ANGIELSKIM	MIĘDZYNARODOWE TARGI POZNAŃSKIE, PLAC PEWUKA

PROGRAM

NIEDZIELA, 3 WRZEŚNIA 2023

GODZINA	WYDARZENIE	LOKALIZACJA
6:30 - 7:30	GODZINY OTWARCIA STREFY T1 I DEPOZYTU - 5150 TRIATHLON SERIES	BOISKO PIŁKARSKIE ARKI KIEKRZ
7:30 - 8:30	OTWARCIE STREFY T1 - IRONMAN 70.3	BOISKO PIŁKARSKIE ARKI KIEKRZ
7:30 - 9:00	GODZINY OTWARCIA DEPOZYTU - IRONMAN 70.3	PLAŻA PARKOWA, JEZIORO KIERSKIE
8:00 - 8:15	START - 5150 TRIATHLON SERIES	PLAŻA PARKOWA, JEZIORO KIERSKIE
9:00 - 18:00	EXPO I OFFICIAL MERCHANDISE STORE	MIĘDZYNARODOWE TARGI POZNAŃSKIE, PAWILON NR 3
9:30 - 9:45	START - IRONMAN 70.3	JEZIORO KIERSKIE, PLAŻA PARKOWA
9:50	SPODZIEWANY FINISZ ZWYCIĘZCY - 5150 TRIATHLON SERIES	MIĘDZYNARODOWE TARGI POZNAŃSKIE, PLAC PEWUKA
10:00 - 13:00	ODBIÓR RZECZY POZOSTAWIONYCH W DEPOZYCIE - 5150 TRIATHLON SERIES	MIĘDZYNARODOWE TARGI POZNAŃSKIE, PLAC ŚW. MARKA, STREFA FINISHERA
12:15	SPODZIEWANY FINISZ OSTATNIEGO ZAWODNIKA - 5150 TRIATHLON SERIES	MIĘDZYNARODOWE TARGI POZNAŃSKIE, PLAC PEWUKA
12:15	DEKORACJA - 5150 TRIATHLON SERIES	MIĘDZYNARODOWE TARGI POZNAŃSKIE, PLAC PEWUKA
13:00 - 16:00	ODBIÓR ROWERÓW I WORKÓW Z RZECZAMI ZE STREFY T2 - 5150 TRIATHLON SERIES	MIĘDZYNARODOWE TARGI POZNAŃSKIE, PLAC ŚW. MARKA
13:00	SPODZIEWANY FINISZ ZWYCIĘZCY - IRONMAN 70.3	MIĘDZYNARODOWE TARGI POZNAŃSKIE, PLAC PEWUKA
13:00 - 18:30	ODBIÓR RZECZY POZOSTAWIONYCH W DEPOZYCIE - IRONMAN 70.3	MIĘDZYNARODOWE TARGI POZNAŃSKIE, PLAC ŚW. MARKA, STREFA FINISHERA
16:00 - 20:30	ODBIÓR ROWERÓW I WORKÓW Z RZECZAMI ZE STREFY ZMIAN T2 - IRONMAN 70.3	MIĘDZYNARODOWE TARGI POZNAŃSKIE, PLAC ŚW. MARKA
18:15	SPODZIEWANY FINISZ OSTATNIEGO ZAWODNIKA - 5150 TRIATHLON SERIES	MIĘDZYNARODOWE TARGI POZNAŃSKIE, PLAC PEWUKA
18:15	DEKORACJA - IRONMAN 70.3	MIĘDZYNARODOWE TARGI POZNAŃSKIE, PLAC PEWUKA
19:00	SLOT ALLOCATION - IRONMAN 70.3	MIĘDZYNARODOWE TARGI POZNAŃSKIE, SALA ZIELONA, WSCHODNI HOL WEJŚCIOWY



PARKING

Podczas zawodów, zachęcamy do skorzystania z, płatnego, podziemnego parkingu, który jest zlokalizowany na terenie Międzynarodowych Targów Poznańskich, pod placem PeWuKa.

Na parking można wjechać od ulicy Głogowskiej na wysokości dworca PKP Poznań Główny

Dopuszczone są pojazdy o maksymalnej wysokości 2 metrów. Jeżeli transportujesz rower na dachu samochodu, to należy zdjąć go przed wjazdem na parking.

[INFORMACJE NA TEMAT PARKINGU](#)

[LOKALIZACJA PARKINGU](#)

TRANSPORT

POCIĄGI SPECJALNE

Dzięki współpracy z **Kolejami Wielkopolskimi**, zostaną przygotowane specjalne pociągi, które zawiozą zawodników do strefy zmian T1 oraz na start w Kiekrzu.

Sobota, 2 września

Stacja kolejowa Poznań Główny -> Stacja kolejowa Kiekrz

Odjazd: 13:13	Przyjazd: 13:22	peron 10	PRZEJAZD BEZPŁATNY
Odjazd: 17:03	Przyjazd: 17:13	peron 11	PRZEJAZD BEZPŁATNY

Niedziela, 3 września

Stacja kolejowa Poznań Główny -> Stacja kolejowa Kiekrz

Odjazd: 6:41	Przyjazd: 6:50	peron 11	PRZEJAZD BEZPŁATNY
Odjazd: 7:30	Przyjazd: 7:39	peron 11	PRZEJAZD BEZPŁATNY

Pierwszeństwo do skorzystania z pociągów specjalnych mają zawodnicy.

REGULARNE POCIĄGI

Zawodników, którym nie odpowiadają godziny odjazdu wyżej wymienionych pociągów, zachęcamy do skorzystania z pociągów, które kursują regularnie na trasie Poznań Główny - Kiekrz.

Na przejazd regularnym pociągiem należy posiadać ważny bilet.

[Rozkład jazdy na relacji Poznań Główny - Kiekrz \(strona 1\)](#)

[Rozkład jazdy na relacji Kiekrz - Poznań Główny \(strona 2\)](#)

EXPO I OFFICIAL MERCHANDISE STORE

GODZINY OTWARCIA

DATA	GODZINA	LOKALIZACJA
1 WRZEŚNIA	15:00-21:00	MIĘDZYNARODOWE TARGI POZNAŃSKIE, PAWILON NR 3
2 WRZEŚNIA	10:00-20:00	MIĘDZYNARODOWE TARGI POZNAŃSKIE, PAWILON NR 3
3 WRZEŚNIA	9:00-18:00	MIĘDZYNARODOWE TARGI POZNAŃSKIE, PAWILON NR 3

Listę wystawców znajdziesz [TUTAJ](#)

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

STREFA RODZINNA

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

GODZINY OTWARCIA STREFY RODZINNEJ

ENEA		SPORTANO.PL	
Sobota, 2 września	10:00 - 20:00	Piątek, 1 września	15:00 - 21:00
Niedziela, 3 września	9:00 - 18:00	Sobota, 2 września	10:00 - 20:00
		Niedziela, 3 września	9:00 - 18:00



I WANT MORE

ALL WORLD ATHLETE PROGRAM



IRONMAN[®] TRICLUB



JOIN THE PROGRAM

WWW.IRONMAN.COM/TRICLUBS

 @IRONMANTRICLUB

BIURO ZAWODÓW

GODZINY OTWARCIA BIURA ZAWODÓW

DATA	GODZINA	LOKALIZACJA
1 WRZEŚNIA	15:00 - 21:00	MIĘDZYNARODOWE TARGI POZNAŃSKIE
2 WRZEŚNIA	10:00 - 20:00	MIĘDZYNARODOWE TARGI POZNAŃSKIE

3 WRZEŚNIA BIURO ZAWODÓW BĘDZIE ZAMKNIĘTE

ZASADY BIURA ZAWODÓW

1. Do odbioru pakietu startowego niezbędny jest kod QR oraz dowód osobisty lub paszport do wglądu. Kod QR będzie wysłany na maila. Kod QR również jest dostępny na portalu SlotMarket.pl w zakładce "Historia Rejestracji". Przed wyświetleniem kodu QR zostaniesz poproszony o wybranie godziny odbioru pakietu startowego.
2. Odbiór pakietu możliwy jest tylko przez osobę, która startuje w zawodach.
3. Podczas odbioru pakietu, wolontariusz zakładu Zawodnikowi opaskę na rękę (Zawodnik nie może odejść od stanowiska bez założenia opaski).

ODBIÓR PAKIETU

Na skrzynce mailowej znajdziesz kod QR, który jest potrzebny do odbioru pakietu. Wejdź w

1 link, wybierz godzinę odbioru pakietu startowego, a następnie zapisz kod na swoim telefonie. Kod QR również będzie dostępny na koncie na portalu SlotMarket.pl

2 Zgłoś się do Biura Zawodów po odbiór pakietu startowego. Pokaż wolontariuszowi swój kod QR oraz dowód tożsamości.

3 Podczas odbioru pakietu startowego zostanie Ci założona opaska na rękę. Opaska daje Ci możliwość wejścia do Stref Zmian i innych przestrzeni przeznaczonych wyłącznie dla zawodników. Nie ściągaj jej do końca zawodów.

4 Przy stanowisku z licencją możesz kupić licencję triathlonową.

5 W oficjalnym sklepie Official Merchandise Store odbierz pamiątkowy plecak/worek

BIURO ZAWODÓW

LICENCJE

Kliknij obrazek aby powiększyć

Do udziału w Enea IRONMAN 70.3 Poznań oraz Enea 5150 Poznań wymagane jest posiadanie licencji triathlonowej.

Uznawane licencje:

- licencja roczna
- licencja jednorazowa
- zagraniczna licencja triathlonowa

Licencję można nabyć:

- W Biurze Zawodów
- Przez aplikację PZTri (opcja dostępna tylko dla Zawodników z Polski) Link: <https://triathlon.pl/licencje/>

W przypadku sztafet, licencje triathlonowe nie są wymagane.

WAŻNE

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

Niezastosowanie się do tego wymogu będzie skutkowało otrzymaniem dyskwalifikacji.

**CHIP DO POMIARU CZASU BĘDZIE WYDAWANY W BIURZE ZAWODÓW
CHIP NALEŻY ZAŁOŻYĆ NA LEWĄ NOGĘ PRZED WPROWADZENIEM ROWERU DO STREFY ZMIAN**



FUNDACJA
MIASTA
SPORTU

ZOSTAŃ WOLONTARIUSZEM!



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

STARTUJESZ?
ZAPROŚ BLISKICH NA WOLONTARIAT!

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

CZEKAMY NA CIEBIE!

kontakt@fundacjamiastaspportu.org

PAKIET STARTOWY

NUMER STARTOWY: Na etapie rowerowym, numer startowy należy umieścić na plecach, natomiast podczas biegu należy nosić go z przodu na pasie.

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



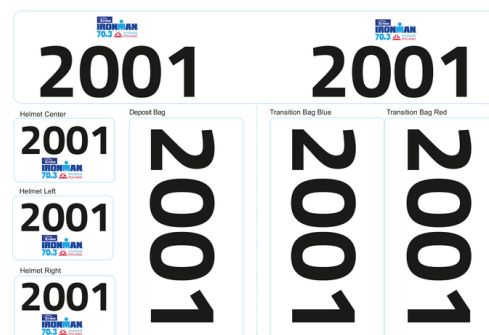
NAKLEJKI: W pakiecie startowym otrzymasz również arkusz naklejek; umieść odpowiednie naklejki na swoim rowerze, kasku i torbach: 3 naklejki na torby RUN, BIKE, DEPOSIT, 1 naklejka na sztycę roweru, 3 naklejki na kask - przód, prawa/lewa strona.



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



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



PAMIĄTKOWY PLECAK/WOREK: Należy go odebrać po odbiorze pakietu startowego w Official Merchandise Store.

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



PAKIET STARTOWY

NIEBIESKI WOREK /ROWER

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

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

Niebieskie worki należy zostawić w Strefie Zmian T1

2 września w godzinach 12:00 - 21:30



CZERWONY WOREK / BIEG

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

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

Czerwone worki należy zostawić w Strefie Zmian T2

2 września w godzinach 12:00 - 20:30

CZARNY WOREK /DEPOZYT

To jest Twój worek na rzeczy prywatne: możesz umieścić w nim ubrania, w które przebierzesz się po wyścigu i wszystko, czego możesz potrzebować po wyścigu. Oddaj go w dniu wyścigu przed startem, w namiocie depozytu.

Godziny otwarcia depozytu, 3 września:

6:30 - 7:30 (5150 Triathlon Series oraz Sztafety)

7:30 - 9:00 (IRONMAN 70.3)



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

WPROWADZENIE ROWERÓW

ODPRAWA TECHNICZNA

HARMONOGRAM - 2 WRZEŚNIA

GODZINA	WYDARZENIE	LOKALIZACJA
15:00	ODPRAWA W JĘZYKU POLSKIM	MIĘDZYNARODOWE TARGI POZNAŃSKIE, PLAC PEWUKA / META
16:00	ODPRAWA W JĘZYKU ANGIELSKIM	MIĘDZYNARODOWE TARGI POZNAŃSKIE, PLAC PEWUKA / META
12:00 - 21:30	WPROWADZANIE ROWERÓW ORAZ NIEBIESKIEGO WORKA W STREFIE T1	BOISKO PIŁKARSKIE ARKI KIEKRZ, KIEKRZ
12:00 - 20:30	ZOSTAWIANIE SPRZĘTU W CZERWONYM WORKU W STREFIE T2	MIĘDZYNARODOWE TARGI POZNAŃSKIE, PLAC ŚWIĘTEGO MARKA

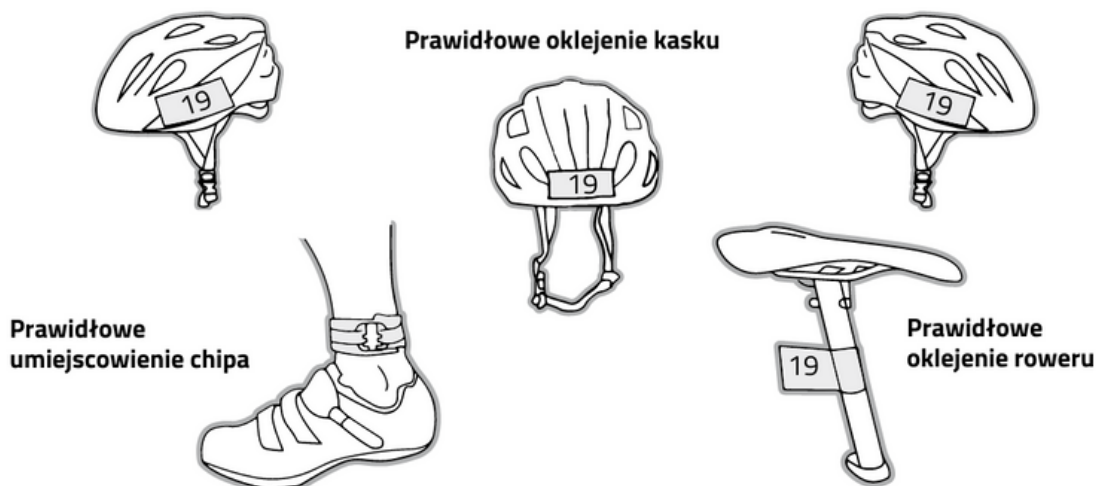
ODPRAWA TECHNICZNA

W sobotę, na mecie odbędzie się odprawa techniczna dla zawodników IRONMAN 70.3 oraz 5150 Triathlon Series .

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

SERWIS ROWEROWY

Nasz partner Shimano będzie pomagał w serwisie roweru w Strefie Zmian T1 od soboty. W dniu wyścigu serwis będzie w Strefie Zmian, aby pomóc w ostatniej chwili, przed startem.



WPROWADZANIE ROWERÓW

WPROWADZANIE ROWERÓW ORAZ ZOSTAWIENIE WORKÓW

WPROWADZANIE ROWERÓW

Przed wejściem do Strefy Zmian należy założyć kask i zapiąć pasek pod brodą. Prosimy również o przygotowanie się do następujących kontroli:

- kontrola wzrokowa roweru,
- kontrola układu hamulcowego i kasku,
- sprawdzenie, czy numery startowe znajdują się na rowerze i kasku oraz sprawdzenie opaski zawodnika oraz czy jest założony chip na nogę

**CHIP NALEŻY ZAŁOŻYĆ NA LEWĄ NOGĘ PRZED
WPROWADZENIEM ROWERU DO STREFY ZMIAN**

TORBY NA ETAP ROWEROWY ORAZ BIEGOWY

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

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

Pokrowce na rowery są zabronione.

Zostawiając rower i worki, poświęć trochę czasu na zapoznanie się ze Strefą Zmian. Nie zapomnij sprawdzić, gdzie znajdują się wejścia i wyjścia. W Strefie Zmian będą wolontariusze, którzy odpowiedzą na wszelkie pytania, więc zadaj je na miejscu, nie czekaj do dnia wyścigu.

Rower oraz worki należy zostawić w strefie zmian dzień przed wyścigiem.
W dniu wyścigu nie będzie możliwości wprowadzenia roweru oraz zostawienia worków.



Dobrze
zaprojektowane
Wydarzenia

Aktualne wydarzenia sprawdzisz na
www.grupamtp.pl

GRUPAMTP.PL



Nasze obiekty:



Nasze usługi:



Firmy powiązane:



DZIEŃ WYŚCIGU / DEPOZYT

PORANEK PRZED WYŚCIGIEM

Rano możesz udać się do Strefy Zmian, aby dokonać ostatniego sprawdzenia sprzętu przed startem. Sprawdź ciśnienie w oponach. Buty rowerowe możesz przypiąć do pedałów. Jeśli przyniesiesz własną pompkę, po zakończeniu jej używania umieść ją w **czarnym worku depozytowym**.

GODZINY OTWARCIA STREFY ZMIAN

5150 Triathlon Series	3 września w godzinach 6:30 - 7:30
IRONMAN 70.3	3 września w godzinach 7:30 - 8:30

CZARNY WOREK DEPOZYTOWY

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

Nie zapomnij umieścić na nim naklejki z numerem startowym.



GODZINY OTWARCIA DEPOZYTU

5150 Triathlon Series	3 września w godzinach 6:30 - 7:30
IRONMAN 70.3	3 września w godzinach 7:30 - 9:00

Rzeczy pozostawione w depozycie przed startem będą do odebrania, po wyścigu, w Strefie Finishera na placu Św. Marka

TOALETY

Toalety będą dostępne w Strefie Zmian, prosimy o korzystanie z nich i utrzymywanie ich w czystości. Toalety będą również dostępne na całej trasie w różnych punktach.

CHIP DO POMIARU CZASU

DO CZEGO SŁUŻY CHIP?

Chip rejestruje 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 wprowadzeniem roweru do strefy zmian

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

DZIEŃ STARTU

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

CZASY SĄ OBLICZANE NA PODSTAWIE INDYWIDUALNEGO CZASU STARTU 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



Twoje marzenia spełniamy tu i teraz!

Dealer Audi Porsche Poznań Franowo
ul. Adama Kręglewskiego 2, Poznań

PUNKTY ODŻYWCZE

TRASA ROWEROWA

IRONMAN 70.3

LOKALIZACJE PUNKTÓW

28 km | 45 km | 61 km | 71 km

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

5150 Triathlon Series

LOKALIZACJA PUNKTU

20 km

TRASA BIEGOWA

Na trasie biegowej będą zlokalizowane dwa punkty odżywcze co 2,5 km.

- woda butelkowana Arctic+ w kubeczkach
- napój izotoniczny butelkowany ALE w kubeczkach
- owoce
- żele ALE
- baton ALE
- Red Bull wydawany w kubeczkach
- Hoop Cola wydawana w kubeczkach
- gąbki

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

NATURALNIE

SPORTOWE EMOCJE

NOWALIJKA
WSPIERA SPORTOWCÓW

Sponsor i uczestnik
IRONMAN 70.3 Poznań

JAKOŚĆ NA KAŻDYM POLU

Produkcja i dystrybucja:
ziół sałat warzywa dania gotowe
www.nowalijka.pl



NowalijkaPl



YouTube

FHNowalijka



TWÓJ DZIEŃ-TWOJA WODA!

www.hoop.pl





Wspieramy energetycznie zawodników IRONMAN POLAND 2023



Zestaw
IRONMAN

11 godzin | 4435 kcal



Zestaw
IRONMAN 5150

2,5-3 godzin | 1440 kcal



Zestaw
IRONMAN 70.3

5 godzin | 2330 kcal

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

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



Wybierz zestaw
na Twój dystans



ALE Active Life Energy
oficjalnym partnerem IRONMAN Poland

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

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

- Michał Drelich, dyrektor IRONMAN Poland.

ale
ACTIVE LIFE ENERGY

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

Jedna pętla o długości 1,9 km w jeziorze Kierskim dla dystansu IRONMAN 70,3.

Jedna pętla o długości 1,5 km w jeziorze Kierskim dla dystansu 5150 Triathlon Series.

CZAS UKOŃCZENIA

Trasa pływania zostanie zamknięta po 50 minutach po rozpoczęciu pływania przez ostatniego zawodnika dystansu 5150 Triathlon Series i sztafet oraz po 1 godzinie i 10 minutach dla zawodników dystansu IRONMAN 70.3.

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	WYŚCIG	KOLOR CZEPKA
8:00	5150 TRIATHLON SERIES	
8:00	SZTAFETY	
9:30	IRONMAN 70.3 - PRO ATHLETE	
9:35	IRONMAN 70.3	

PŁYWANIE

ZASADY DOTYCZĄCE PIANEK

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

ZASADY DOTYCZĄCE STROJÓW KĄPIELOWYCH

(tylko stroje niezwiązane z pianką)

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

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

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

CZEPEK PŁYWACKI

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

ZASADY PODCZAS PŁYWANIA

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

WSZYSTKIE ZASADY MOŻNA ZNALEŹĆ W REGULAMINIE ZAWODÓW

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

OTO LISTA KONTROLNA, KTÓRA POMOŻE CI SIĘ PRZYGOTOWAĆ.

1. PRZYGOTUJ SIĘ DO WARUNKÓW PODCZAS WYŚCIGU

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

2. WEŹ UDZIAŁ W INNYCH ZAWODACH

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

3. POZNAJ SZCZEGÓŁY TRASY

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

4. ZADBAJ O ZDROWIE

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

5. ZWRACAJ UWAGĘ NA SWÓJ ORGANIZM

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

6. NIE UŻYWAJ NOWEGO SPRZĘTU W DNIU WYŚCIGU

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

7. ROZGRZEWKĄ W DNIU WYŚCIGU

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

8. SPRAWDŹ TRASĘ

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

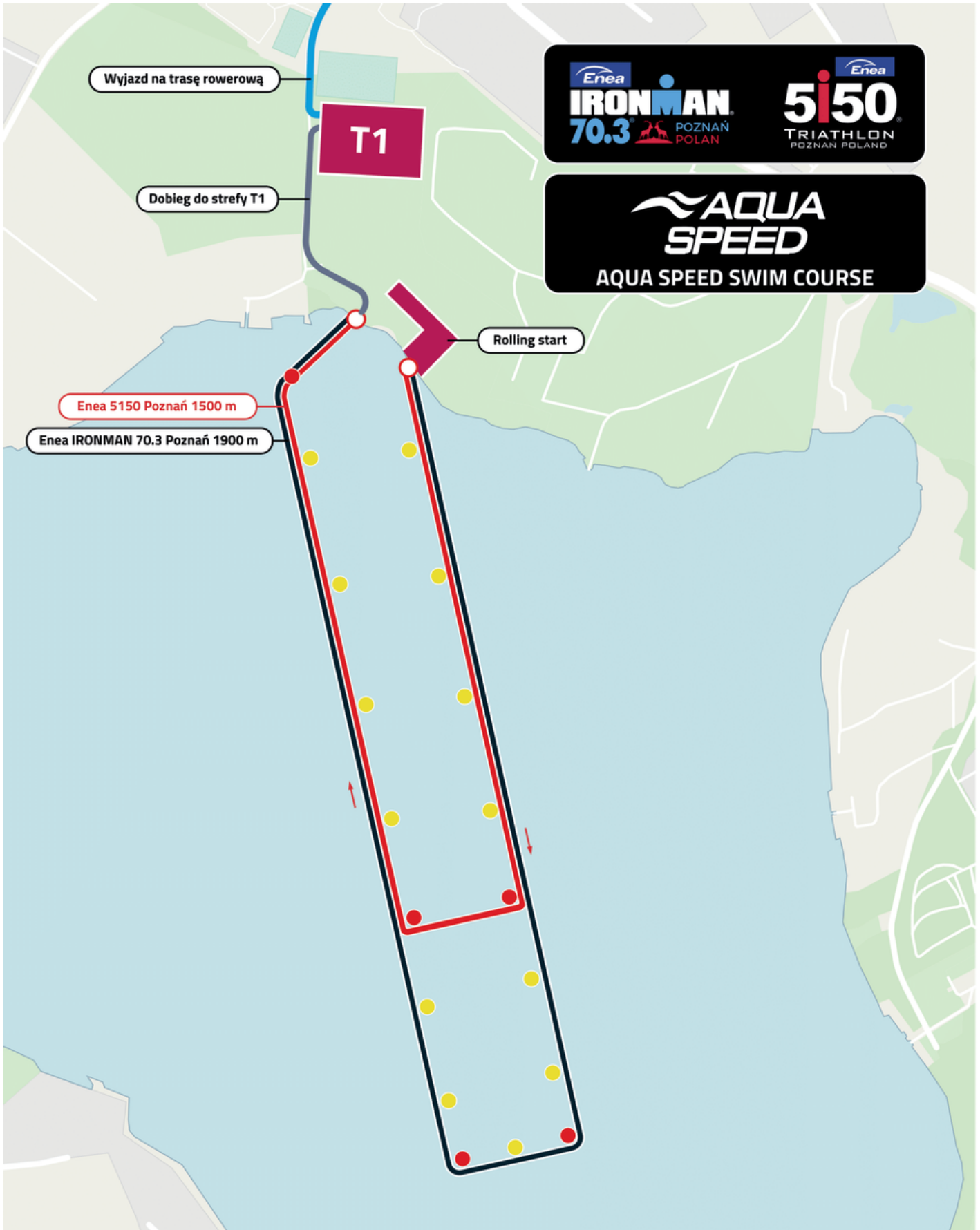
9. ZACZNIJ SPOKOJNIE - ZRELAKSUJ SIĘ I ODDYCHAJ

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

10. BĄDŹ CZUJNY I POPROŚ O POMOC

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

TRASA PŁYWANIA



POBIERZ PLIK GPX

IRONMAN 70.3

5150 TRIATHLON SERIES

Sprzęt do trenowania

Skompletuj z nami swój codzienny pakiet treningowy!

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

 **AQUA SPEED**

Wszystkie produkty na www.aquaspeed.com.pl



Odwiedź stronę



trueTM
men skin care

Official partner



Hej tu Jurek Górski,

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

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

Jurek Górski

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

Hey, it's Jurek Górski,

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

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

Jurek Górski

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

SCAN
and BUY





STREFA ZMIAN

STREFA ZMIAN - PRZEJŚCIE Z PŁYWANIA NA ROWER

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

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

Po zmianie stroju należy spakować piankę i inny sprzęt pływacki do **NIEBIESKIEGO WORKA** i umieścić worek w strefie zrzutu.

W przypadku sztafet, rowerzysta powinien czekać na zawodnika kończącego etap roweru przy stojaku z rowerami w Strefie Zmian. Przekazanie "pałeczki" odbędzie się poprzez klepięcie 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 będzie wyraźnie oznaczona i znajdzie się za wyjściem ze Strefy Zmian.

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

STREFA ZMIAN

STREFA ZMIAN - PRZEJŚCIE Z ROWERU NA BIEG

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

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

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

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

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

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

Przed wejściem do Strefy Zmian T2 będzie znajdował się namiot kar. Jeżeli podczas etapu rowerowego otrzymałeś karę od sędziego, udaj się do namiotu i odczekaj swoją karę.

GODZINY ODBIORU ROWERÓW I WORKÓW

5150 Triathlon Series

3 września w godzinach 13:00 - 16:00

IRONMAN 70.3

3 września w godzinach 16:00 - 20:30

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

Wejście do T1 / T1 Entrance

STREFA T1

Wyjście na trasę rowerową
T1 Exit

5150

Blue Bag

Szatnie
Cloakrooms

Strefa zrzutu
Dumping Area

70.3

Szatnie
Cloakrooms

Blue Bag

Szatnie
Cloakrooms

Strefa zrzutu
Dumping Area

5150

SZTAFFETY / RELAYS

1001-1200

1201-1400

1401-1470

70.3

70.3

70.3

1-100

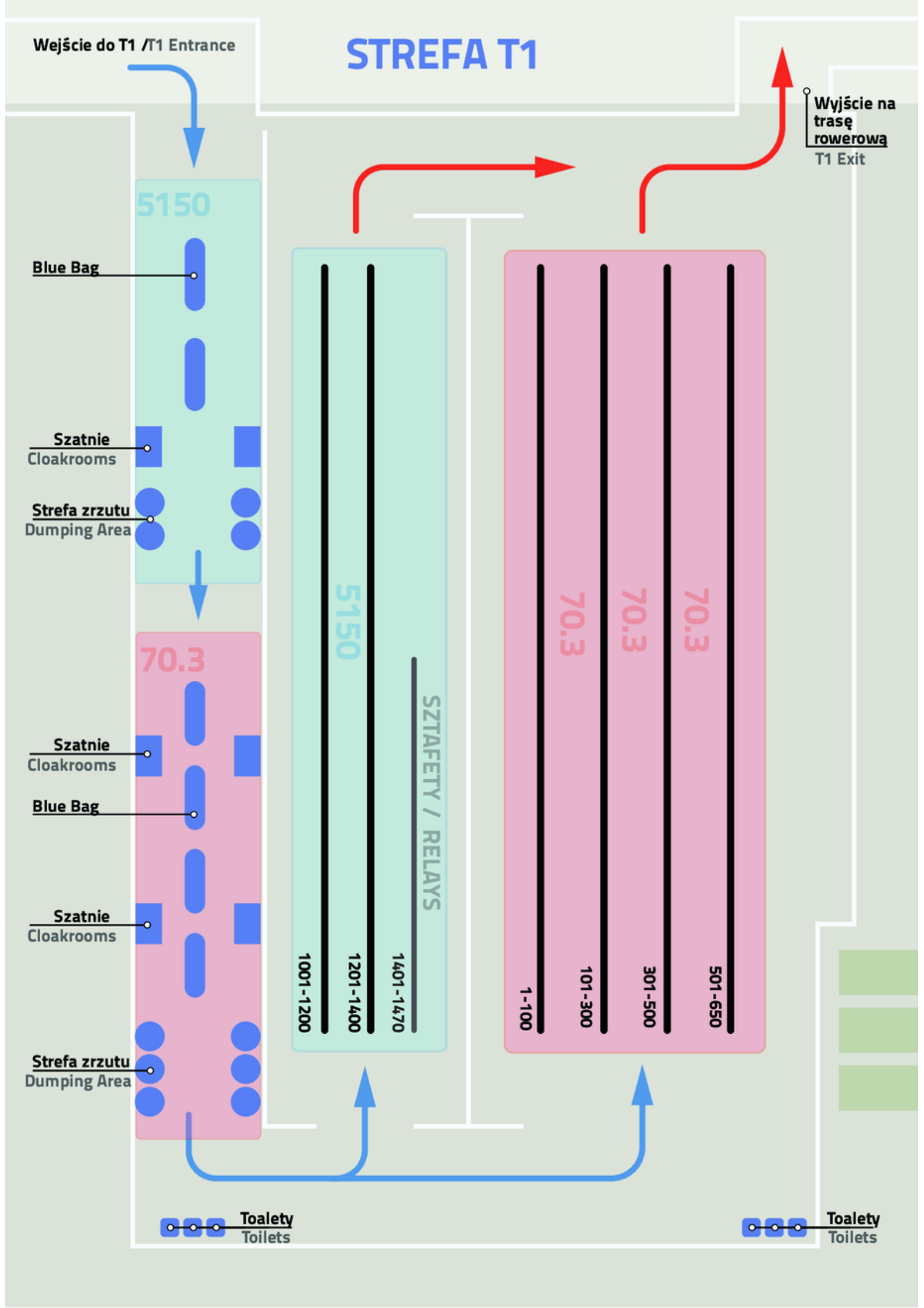
101-300

301-500

501-650

Toalety
Toilets

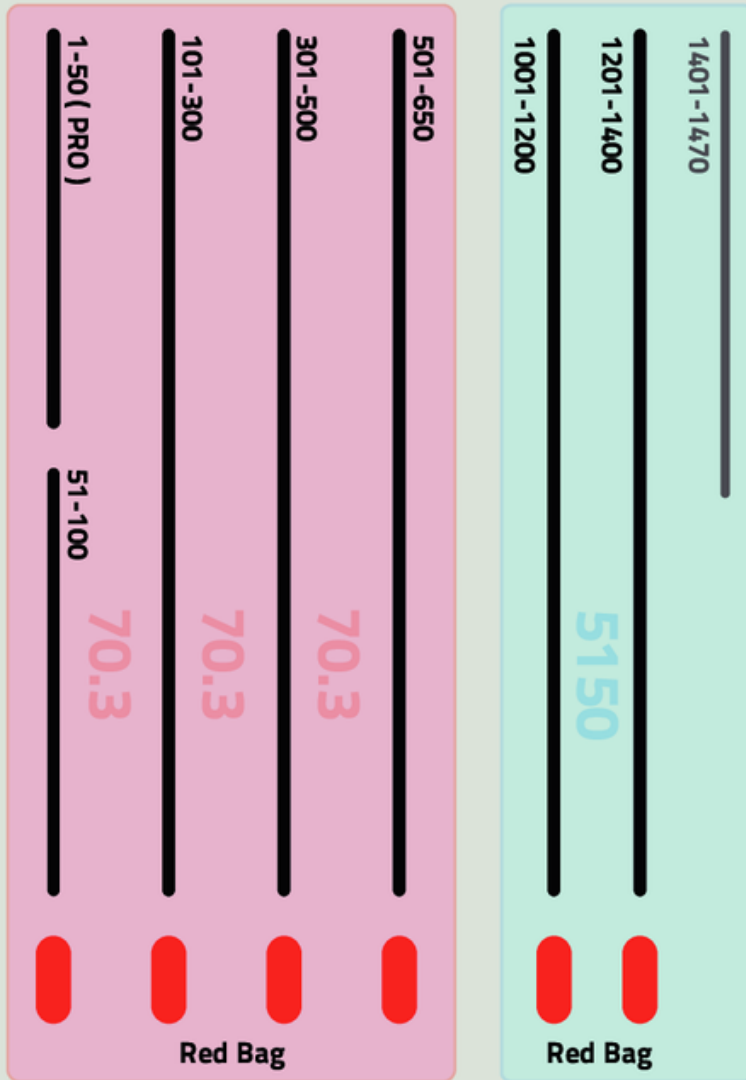
Toalety
Toilets



STREFA T2

Wejście do T2
T2 Entrance

Namiot kar
Penalty Tent



Cloakrooms

Szatnie
Cloakrooms

Cloakrooms

Szatnie
Cloakrooms

Cloakrooms

Szatnie
Cloakrooms

Toalety
Toilets

Toalety
Toilets

Punkt medyczny
Medical Point

Wyjście na bieg
T2 Exit

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

Twoja pasja, Twój biznes.

razem możemy więcej!

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

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

citi handlowy[®]

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



ROWER

CZAS UKOŃCZENIA

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

PRZEDE WSZYSTKIM BEZPIECZEŃSTWO

Należy postępować zgodnie ze wskazówkami i instrukcjami organizatorów, sędziów i policji. Niezastosowanie się do nich może spowodować dyskwalifikację z wyścigu.

POMOC MEDYCZNA

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

WSPARCIE TECHNICZNE DLA ROWERÓW

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

SAMOCHÓD SAG

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

REZYGNACJA

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

ROWER

ZASADY DOTYCZĄCE ROWERÓW

- Obowiązkowe jest przestrzeganie przepisów ruchu drogowego.
- Specyfika draftingu: Zawodnicy muszą zachować sześć długości roweru 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 KARTA - ROWER

Niebieska karta jest używana w przypadku draftingu:

IRONMAN 70.3

Pierwsza niebieska karta - przewinienie 5:00 minut dodatkowego czasu

Druga niebieska karta - przewinienie 10:00 minut dodatkowego czasu

5150 TRIATHLON SERIES

Pierwsza niebieska karta - przewinienie 2:00 minut dodatkowego czasu

Druga niebieska karta - przewinienie 4:00 minut dodatkowego czasu

Gdy zawodnik otrzyma niebieską kartkę, 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.

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)

UKOŃCZENIE ZAWODÓW TRIATHLONOWYCH WYMAGA TRENINGU. ABY BYĆ W PEŁNI PRZYGOTOWANYM, WAŻNE JEST, ABY PRZYBYĆ W DNIU ZAWODÓW ZDROWYM, SPRAWNYM I WYPOSAŻONYM W ODPOWIEDNI SPRZĘT.
ZAPOZNAJ SIĘ Z CHECKLISTĄ, ABY PRZYGOTOWAĆ SIĘ NA WYŚCIG.

1. WSZYSTKO ZACZYNA SIĘ OD ROWERU

Siodło i kierownica powinny być wyregulowane do odpowiedniej wysokości.

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

Utrzymuj rower w czystości i smaruj łańcuch.

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

Opony powinny być napompowane do zalecanego ciśnienia.

2. NAUCZ SIĘ PODSTAW

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

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

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

3. UBIÓR

Podczas treningów i wyścigów zawsze noś zatwierdzony kask.

Kask powinien być odpowiednio dopasowany, nie przesuwaj się na głowie podczas jazdy i pozostawiaj zapięty przez cały czas jazdy. Noś odzież zaprojektowaną tak, aby działała w warunkach

pogodowych, które napotkasz podczas jazdy i która pomoże utrzymać optymalną temperaturę ciała w chłodnych warunkach lub deszczu, nawet w trakcie wyścigu. Wybierz odzież, która jest widoczna w warunkach słabej widoczności.

4. PRZYGOTUJ SIĘ DO JAZDY

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

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

5. PLANUJ TRASĘ

Zawsze przestrzegaj wszystkich sygnałów i znaków drogowych.

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

Wybierz dystans jazdy odpowiedni dla swojej kondycji.

6. INFORMUJ

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

W nagłych wypadkach należy mieć przy sobie telefon komórkowy.

7. ZACHOWAJ CZUJNOŚĆ

Zostaw słuchanie muzyki podcastów na treningi w pomieszczeniu.

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

Nie rób zdjęć i selfie podczas jazdy.

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

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

8. PRZESTRZEGAJ PRAWA

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

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

9. KOMUNIKACJA

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

Nawiązuj kontakt wzrokowy z kierowcami i innymi rowerzystami.

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

10. PRZEDE WSZYSTKIM BEZPIECZEŃSTWO

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

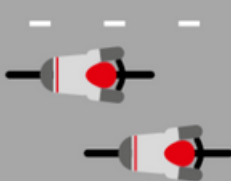
SAY NO! TO DRAFTING

CO TO JEST DRAFTING?

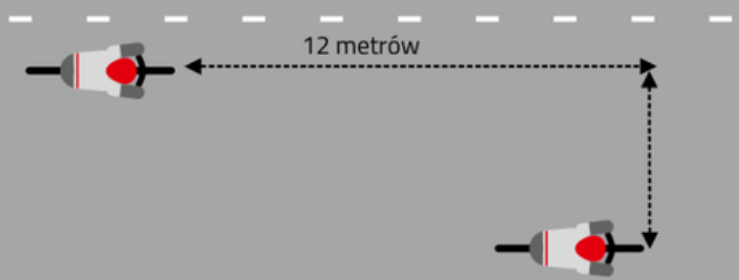
DRAFTING oznacza wejście w strefę draftingu, czyli zmniejszenie odległości pomiędzy zawodnikami poniżej 12 metrów. Drafting podczas zawodów jest zabroniony; (Kara Czasowa 05:00 Minut). Zawodnik może wjechać w strefę draftingu tylko w czasie wyprzedzania (maksymalnie 25 sekund).

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

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



Prawidłowy manewr wyprzedzania!
Correct overtaking!



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



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

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

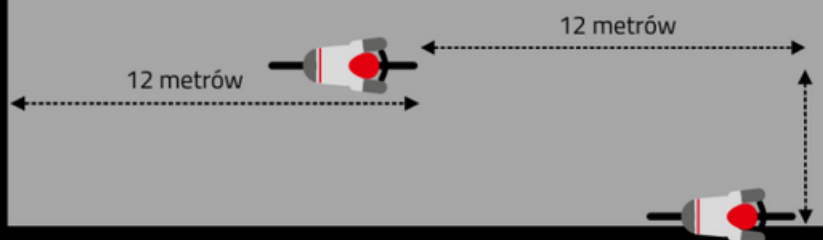


WYJĄTKI / EXCEPTIONS

Możesz przebywać w strefie draftingu tylko:

You may enter the draft zone only if:

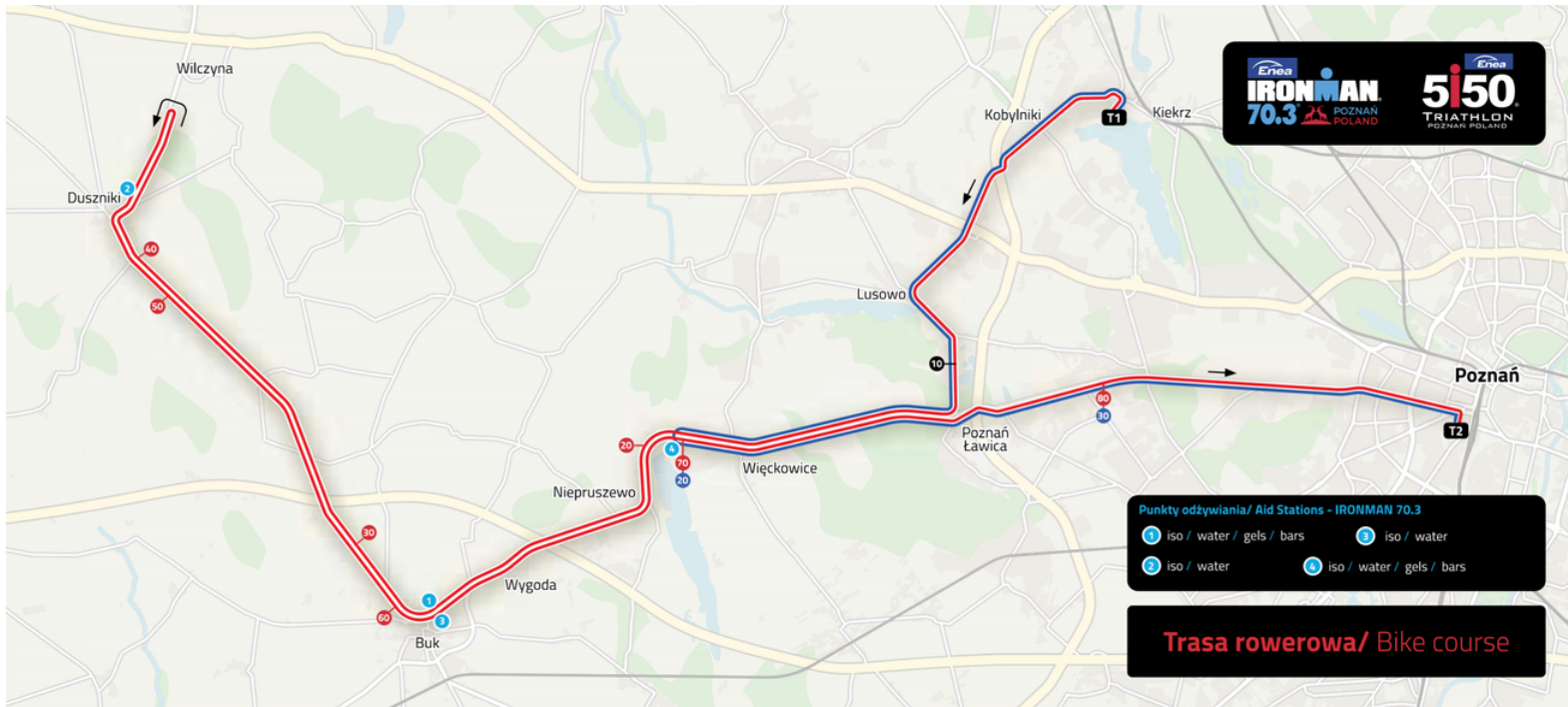
- wyjeżdżając i wjeżdżając do strefy zmian / entering and leaving the transition zone
- na ostrych zakrętach / an acute turn
- na wąskich odcinkach trasy oznakowanych przez organizatora / on the narrow lanes marked by the race officials.
- podczas wyprzedzania / during overtaking



CZAS PRZEBYWANIA W STREFIE / TIME ZONE

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

TRASA ROWEROWA



POBERZ PLIK GPX

IRONMAN 70.3


5150 Triathlon Series



**Find your unique
and souvenir
photos**


go to www.maratomania.pl

**01
STEP**


type your
registration (start)
number

**02
STEP**


enjoy your
amazing photos

**03
STEP**



BIEG

PUNKTY ODŻYWIANIA

Punkty będą się znajdować co 2,5 km na trasie.

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

Trasa biegu zostanie zamknięta po 4 godzinach po rozpoczęciu pływania przez ostatniego zawodnika dystansu 5150 Triathlon Series i sztafet oraz po 8 godzinach i 30 minutach dla zawodników dystansu IRONMAN 70.3.

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.

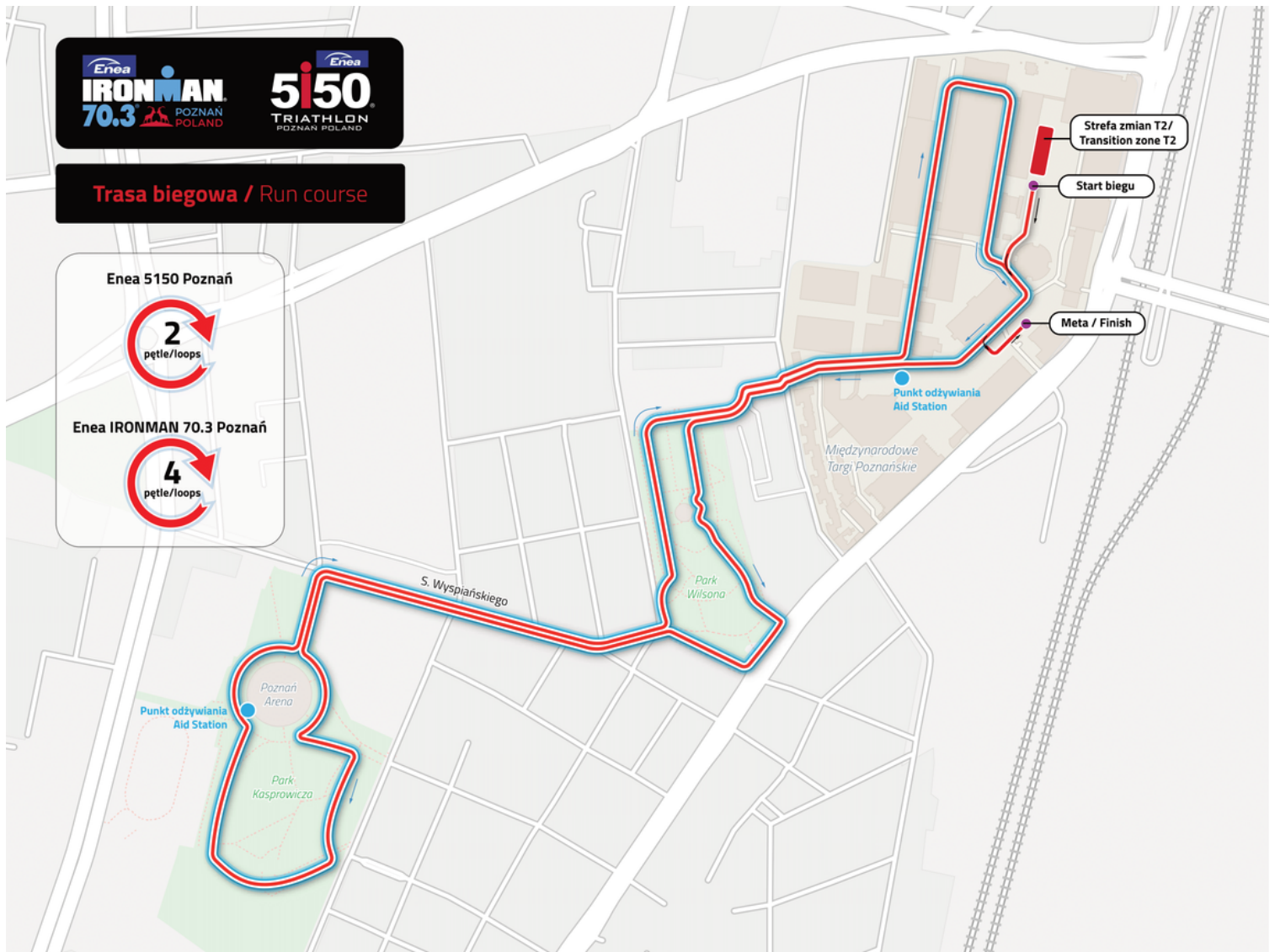
ZASADY BIEGU

- 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.

TRASA BIEGOWA



POBIERZ PLIK GPX

[IRONMAN 70.3](#)

[5150 Triathlon Series](#)

SZTAFETY

PRZED ODBIOREM PAKIETU

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

ODBIÓR PAKIETU

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

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

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

ODBIÓR PAKIETU PRZEZ JEDNĄ OSOBĘ Z DRUŻYNY

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

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

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

PAMIĘTAJ ABY W OFFICIAL MERCHENDISE STORE ODEBRAĆ PAMIĄTKOWE WORKI.

HARMONOGRAM

DATA	GODZINA	WYDARZENIE	LOKALIZACJA
1 WRZEŚNIA	15:00 - 21:00	BIURO ZAWODÓW	MTP, PAWILON NR 3
2 WRZEŚNIA	10:00 - 20:00	BIURO ZAWODÓW	MTP, PAWILON NR 3
2 WRZEŚNIA	12:00 - 21:30	WPROWADZANIE ROWERÓW	BOISKO PIŁKARSKIE ARKI, KIEKRZ
3 WRZEŚNIA	8:00	START	PLAŻA PARKOWA, JEZIORO KIERSKIE
3 WRZEŚNIA	15:00 - 16:00	ODBIÓR ROWERÓW	MTP, PLAC ŚW. MARKA
3 WRZEŚNIA	12:15	DEKORACJA	MTP, PLAC PEWUKA

SZTAFETY

DZIEŃ ZAWODÓW

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

STREFA ZMIAN Do Strefy Zmian należy wejść wyznaczonym wejściem, gdzie zawodnik startujący na etapie rowerowym i biegowym będą oczekiwać na swojego zmiennika. Rowerzysta musi wejść do Strefy Zmian T1 do godziny 8:00, natomiast biegacz w Strefie Zmian T2, powinien się znaleźć najpóźniej do 9:00. Aby wejść do Strefy Zmian należy mieć założoną opaskę na rękę oraz założony chip.

WPROWADZANIE ROWERU DO STREFY ZMIAN Kolarz zobowiązany jest zostawić rower w strefie zmian w godzinach 12:00 - 21:00 dzień przed wyścigiem. Nie będzie możliwości wprowadzić roweru do Strefy Zmian w innych godzinach. Podczas wprowadzania roweru należy mieć oklejony rower, założony kask, opaskę na rękę, numer startowy oraz założony chip na kostkę.

BĄDŹ GOTOWYM Pamiętaj aby czekać przy stojakach na rowery w Strefie Zmian, aż do przybycia poprzedniego zawodnika z drużyny i bądź przygotowany do wyścigu, abyś nie marnował czasu ubieranie się.

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

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

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

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

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

WSZYSCY CZŁONKOWIE SZTAFETY mają wstęp do Strefy Finishera.

META

LINIA METY

Moment, na który wszyscy czekaliśmy, ostatnie metry wyścigu. Ciesz się tym, usłysz tłum, poczuź 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.

PORZĘKORCZENIU 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.
4. Odbierz swój worek depozytowy również w Strefie Finisher.
5. Skorzystaj z masażu.

➤ **Bring your bike**

THULE
SWEDEN

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



Bring your life
thule.com

DEKORACJE

GODZINA

WYDARZENIE

LOKALIZACJA

12:15

DEKORACJE - 5150 TRIATHLON SERIES

MIĘDZYNARODOWE TARGI POZNAŃSKIE,
PLAC PEWUKA / META

18:15

DEKORACJE - IRONMAN 70.3

MIĘDZYNARODOWE TARGI POZNAŃSKIE,
PLAC PEWUKA / META

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

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



**PRZYJDŹ PO WYŚCIGU
WYGRAWEROWAĆ
SWÓJ MEDAL**

**UWIECZNIJ SWÓJ WYSTĘP
I ZAPAMIĘTAJ BIEG NA ZAWSZE**

telefon:

884 911 777

35zł

FORMY PŁATNOŚCI:
GOTÓWKA / KARTA / BLIK

grawej bus



SLOT ALLOCATION

GODZINA

19:30

WYDARZENIE

SLOT ALLOCATION - IRONMAN 70.3

LOKALIZACJA

MIĘDZYKARODOWE TARGI POZNAŃSKIE,
ZIELONA SALA, WEJŚCIE WSCHODNIE

SPRAWDŹ LOKALIZACJĘ SALI ZIELONEJ

PRZYDZIAŁ SŁOTÓW

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

LICZBA SŁOTÓW

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

ZASADY

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

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

KWOTA

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

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 skutkowało 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: poznan70.3@ironman.com lub 5150poznan@ironman.com

RZECZY ZNALEZIONE

W punkcie info dostępne będą rzeczy znalezione.

Po zakończeniu zawodów prosimy o kontakt pod adresem poznan70.3@ironman.com lub 5150poznan@ironman.com, w celu odzyskania zaginionych przedmiotów i zorganizowania ich zwrotu. Obowiązują opłaty za wysyłkę.

BEZPIECZEŃSTWO I OCHRONA

Zawodnicy: Bezpieczeństwo przede wszystkim, nie podejmuj niepotrzebnego ryzyka.

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

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

KIDS RUN

ODBIÓR NUMERU STARTOWEGO

DATA	GODZINA	LOKALIZACJA
1 WRZEŚNIA	15:00 - 21:00	MIĘDZYNARODOWE TARGI POZNAŃSKIE, PAWILON NR 3
2 WRZEŚNIA	10:00 - 13:30	MIĘDZYNARODOWE TARGI POZNAŃSKIE, PAWILON NR 3

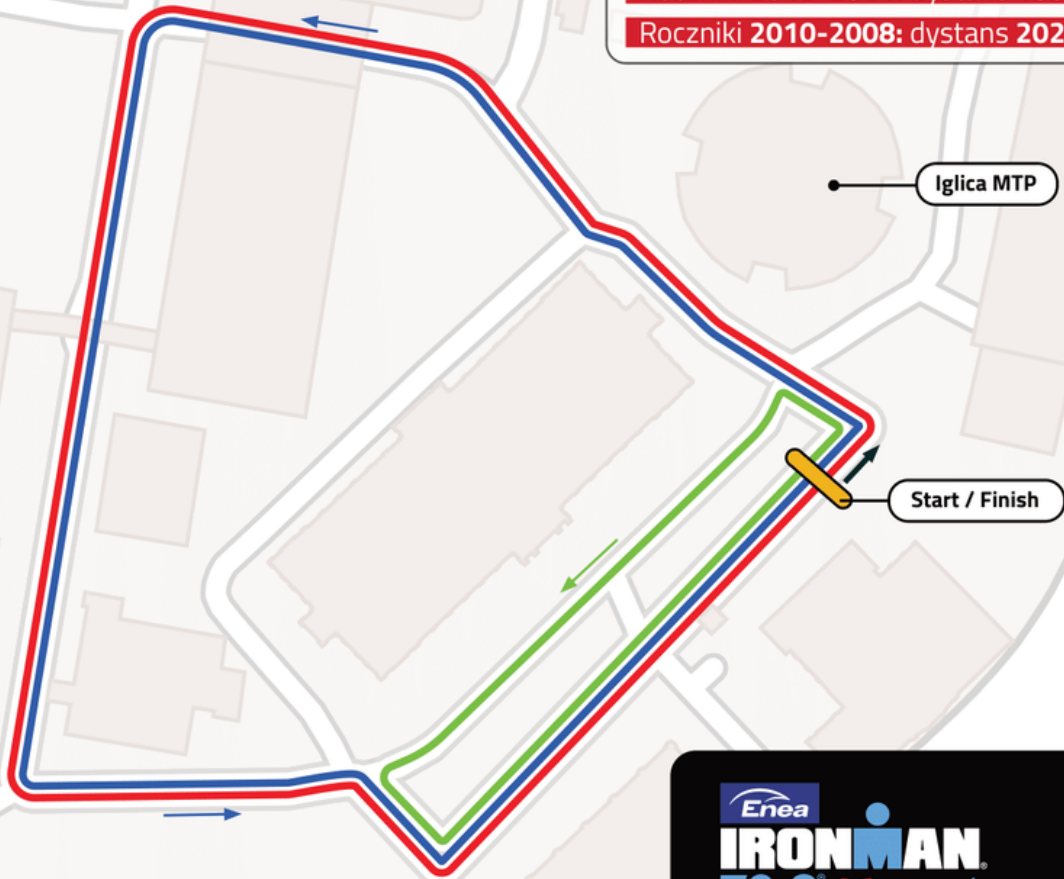
TRASA, DYSTANSE I GODZINY STARTU (2 września)

START	ROCZNIK	DYSTANS	START	ROCZNIK	DYSTANS
12:00	ROCZNIK 2020 – 2019	300 METRÓW	13:00	ROCZNIK 2014 – 2013	675 METRÓW
12:20	ROCZNIK 2018 – 2017	300 METRÓW	13:20	ROCZNIK 2012 – 2011	1350 METRÓW
12:40	ROCZNIK 2016 – 2015	675 METRÓW	13:40	ROCZNIK 2010 – 2008	2025 METRÓW

Trasa Dziecięca / Kids Run

DYSTANSE

Roczniki 2020-2019: dystans 300m
Roczniki 2018-2017: dystans 300m
Roczniki 2016-2015: dystans 675m
Roczniki 2014-2013: dystans 675m
Roczniki 2012-2011: dystans 1350m (2 okrążenia)
Roczniki 2010-2008: dystans 2025m (3 okrążenia)



INDYWIDUALNE PLANY TRENINGOWE

dla

**PLYWAKÓW, KOLARZY, BIEGACZY
oraz TRIATHLONISTÓW**

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

1. Twój plan treningowy

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

2. Szybka komunikacja

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

3. Garmin Connect

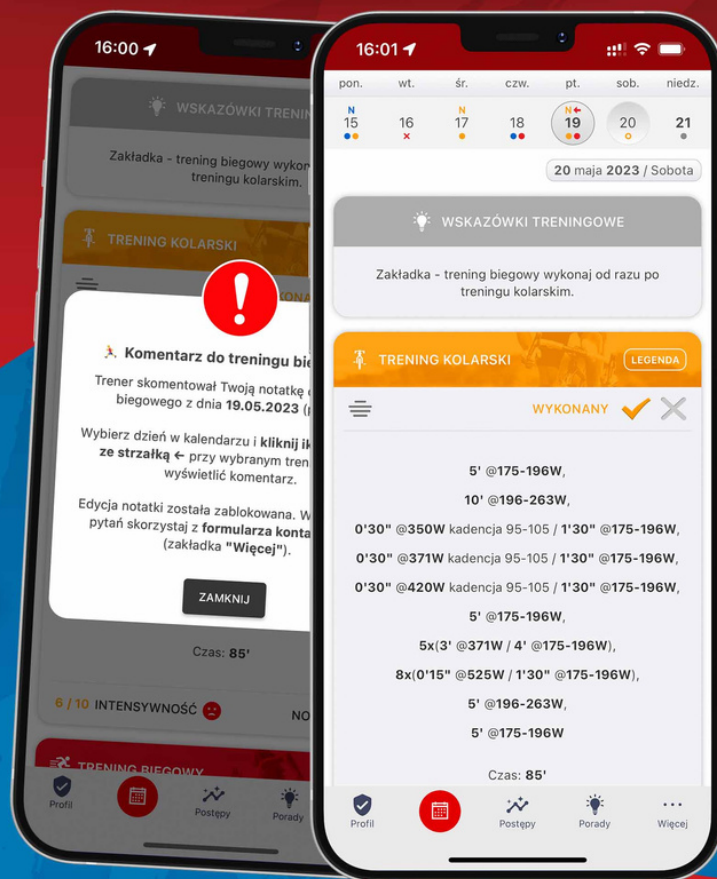
automatyczny eksport treningów do **Garmin Connect** w momencie aktualizacji planu przez trenera.

4. Informuj nas na bieżąco

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

5. Co tydzień aktualizacja

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



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

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

UWAGA!!!

STARY CENNIK TYLKO
DO KOŃCA PROMOCJI

PROMOCJA

ważna do **30 września 2023**

RABATY DO **30%**

iminspiration.pl/promocja-sezon2024

POBIERZ

aplikację,
szukaj po frazie

IM INSPIRATION

lub zeskanuj kod

 Pobierz w
App Store



 Pobierz w
Google Play



SPONSOR TYTULARNY



MIASTO GOSPODARZ



PARTNER STRATEGICZNY



SPONSORZY OFICJALNI



SPONSORZY



PARTNERZY

