

IRONMAN
70.3  **KRAKÓW**
POLAND

**Feel
the fire!**

INFORMATOR KIBICA

Kraków 03/08/2025

MIASTO GOSPODARZ



PARTNERZY STRATEGICZNI



SPONSOR OFICJALNY



SPONSORZY



PARTNERZY MEDIALNI





Przed nami inauguracyjna edycja IRONMAN 70.3 Kraków! Nie możemy się już doczekać, by spotkać się z Tobą w królewskim mieście i wspólnie zapisać nowy rozdział w historii polskiego triathlonu. Obejrzyj wideo poniżej i poczuj emocje, które czekają na Ciebie na trasie!





**IRONMAN 70.3
Kraków**
3 sierpnia



**22. Memoriał
H.J. Wagnera**
29-31 sierpnia



**Biegi dla dzieci
Mini Melts
Kraków Run**
20 września



**18. PKO
Bieg Trzech
Kopców**
21 września



**11. PKO Cracovia
Półmaraton
Królewski**
12 października



**Mistrzostwa
Europy Ninja**
14-16 listopada

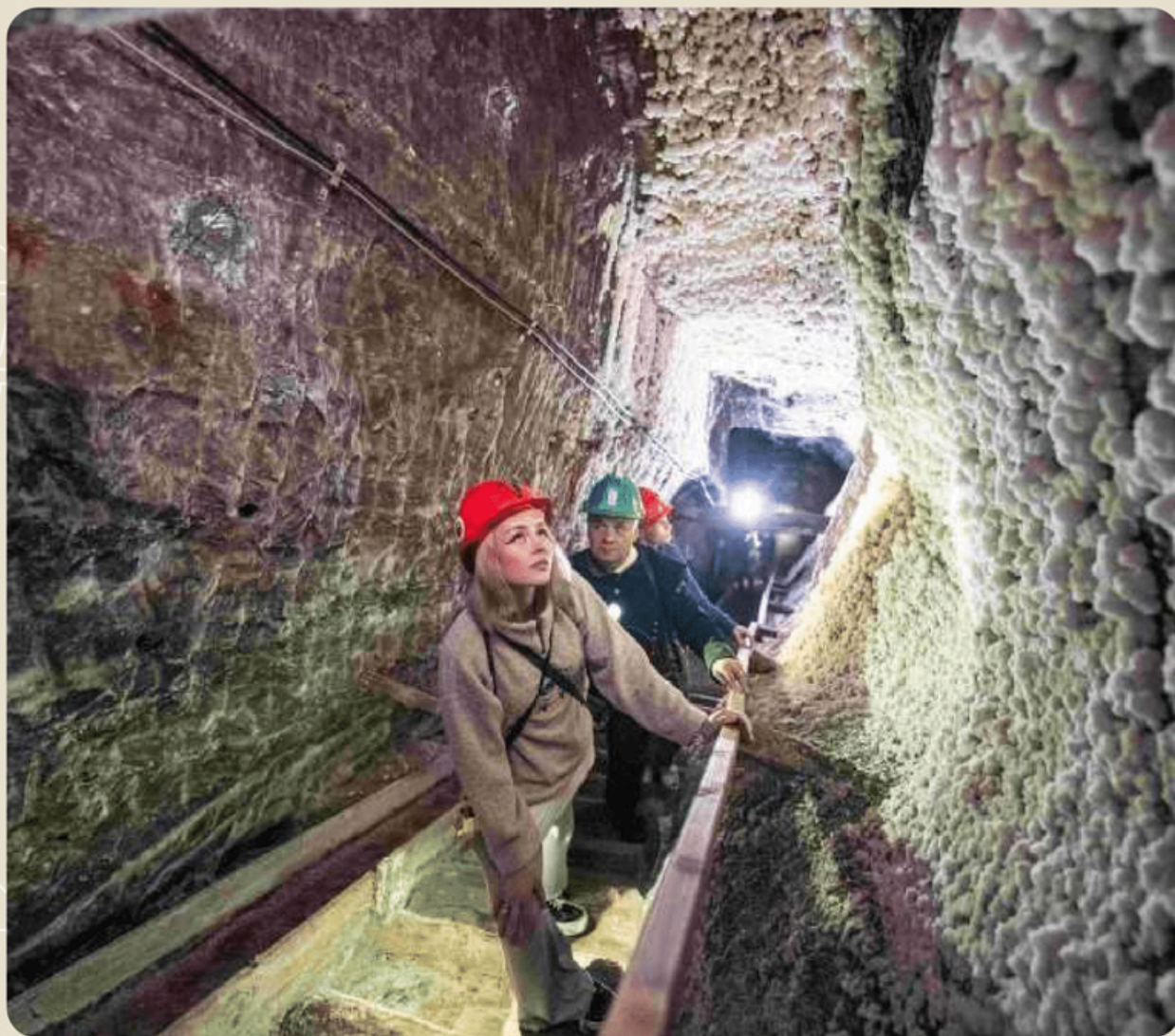
Kraków - miasto sportowych emocji



Zarząd Infrastruktury
Sportowej
w Krakowie



Zejdź pod ziemię, odkryj historię!
Go underground. Discover history!



KOPALNIA SOLI BOCHNIA / BOCHNIA SALT MINE

Najstarsza kopalnia soli kamiennej w Polsce, działająca
nieprzerwanie od 1248 roku. / *The oldest salt mine in Poland,
operating continuously since 1248.*

5 MIEJSC DO ODWIEDZENIA



ZAMEK KRÓLEWSKI NA WAWELU

Wawel to historyczne wzgórze z Zamkiem Królewskim i Katedrą, gdzie koronowano i chowano królów Polski. Można tu zwiedzić bogato zdobione komnaty, zbrojownię, groby królewskie i Smoczą Jamę. To serce polskiej historii i narodowej tożsamości.

Strona internetowa: wawel.krakow.pl



BAZYLIKA MARIACKA

Położona przy Rynku Głównym, Bazylika Mariacka to jeden z najważniejszych zabytków Krakowa. Słynie z gotyckiego ołtarza Wita Stwosza, strzelistych wież i hejnału granego co godzinę. Wnętrze zachwyca kolorystyką, sklepieniem gwiazdzystym i witrażami.

Strona internetowa: mariacki.com



DZIELNICA KAZIMIERZ

Kazimierz to niezwykle klimatyczna dzielnica, która łączy żydowską historię z nowoczesną kulturą. Wąskie uliczki kryją synagogi, muzea, galerie sztuki i modne kawiarnie. Wieczorem to centrum życia nocnego, pełne koncertów i wydarzeń kulturalnych.

Strona internetowa: www.krakow.pl



KOPALNIA SOLI W WIELICZCE

Wieliczka to wyjątkowe miejsce pod ziemią, gdzie przez wieki wydobywano sól. Podczas zwiedzania zobaczysz kaplice wykute w soli, podziemne jeziora i imponujące rzeźby. Kopalnia ma ponad 700 lat historii i znajduje się na liście UNESCO.

Strona internetowa: www.kopalnia.pl



KOPALNIA SOLI W BOCHNI

Najstarsza kopalnia soli w Polsce, działająca nieprzerwanie od 1248 roku. Jej podziemne korytarze, komory i kaplice tworzą wyjątkowy labirynt, który dziś pełni funkcję turystyczną i leczniczą. Miejsce to zostało wpisane na listę UNESCO jako część Królewskich Kopalń Soli.

Strona internetowa: kopalnia-bochnia.pl



NAJWAŻNIEJSZE IMPREZY SPORTOWE NA JEDNEJ PLATFORMIE ONLINE



- Indywidualne konto użytkownika z historią startów i wyników



- Szybka i wygodna rejestracja na wiele eventów



- Innowacyjne usługi z poziomu formularza



- Płatności online



- Ocena eventu



- ZNAJDŹ TRENERA - wyszukiwarka trenerów personalnych w sportach wytrzymałościowych

Za pośrednictwem SlotMarket.pl możesz:

- zapisać się i opłacić swój udział w imprezie
- prowadzić rejestrację na swój event
- korzystać z innowacyjnych usług e-commerce





Zalew Zakrzówek

Malowniczy akwen wodny w Krakowie, powstały w dawnym kamieniołomie wapienia. Otoczony klifami i zielenią, jest popularnym miejscem spacerów, kąpieli i nurkowania

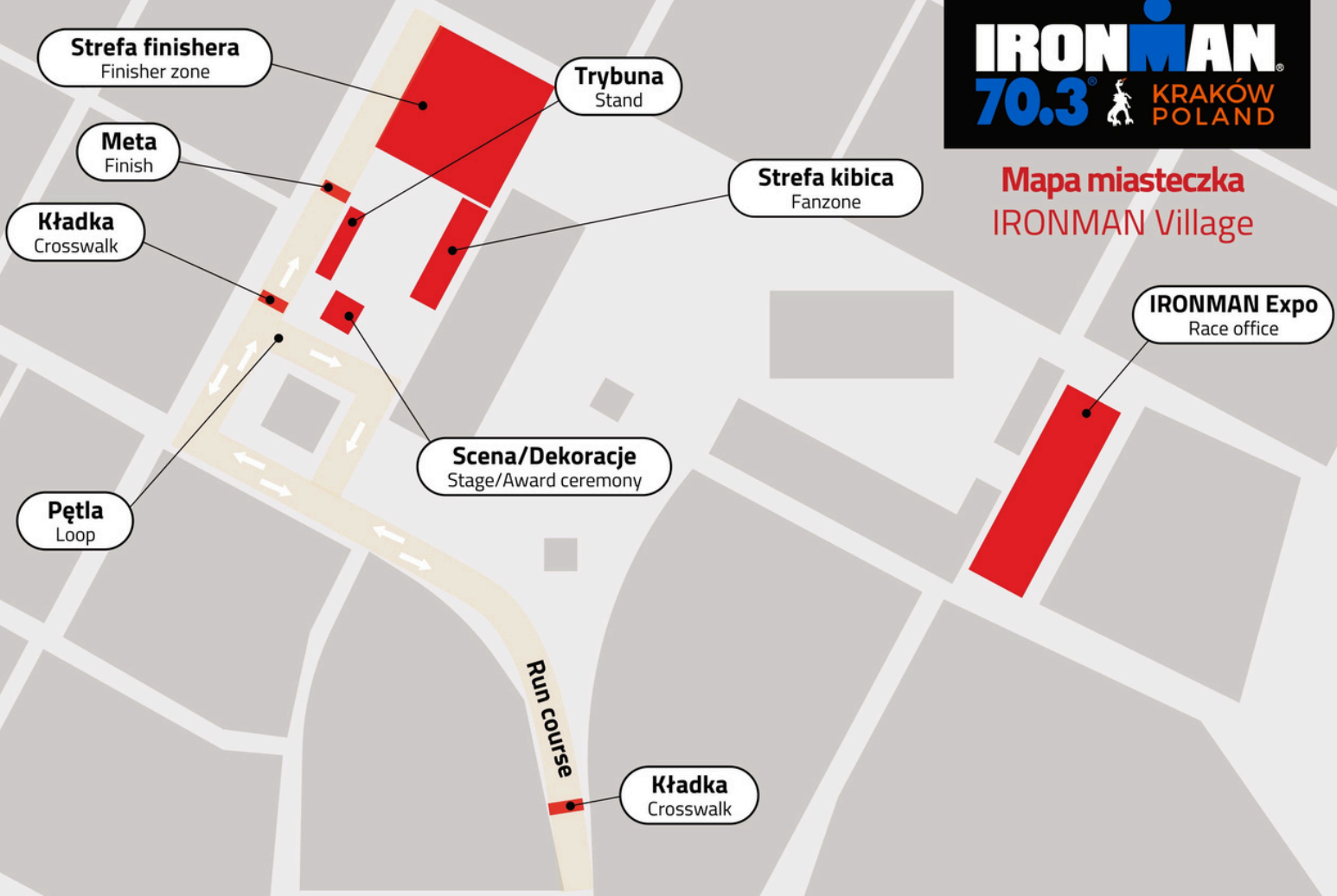


Sprawdź lokalizację





Mapa miasteczka
IRONMAN Village

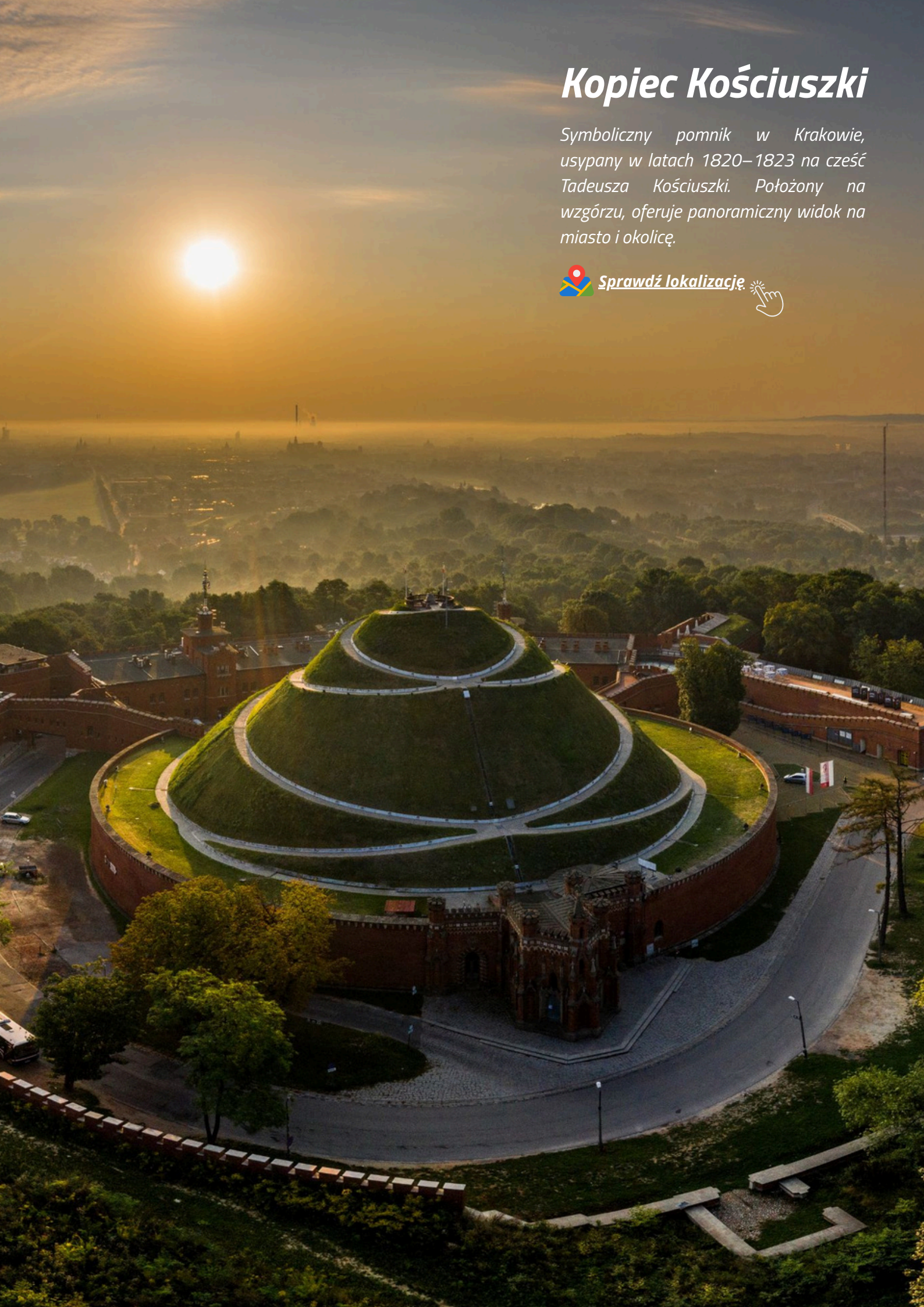


Kopiec Kościuszki

Symboliczny pomnik w Krakowie, usypany w latach 1820–1823 na cześć Tadeusza Kościuszki. Położony na wzgórzu, oferuje panoramiczny widok na miasto i okolice.



Sprawdź lokalizację 



PROGRAM



PIĄTEK 1 SIERPNIA

Godzina	Opis	Lokalizacja
15:00 - 20:00	Odbiór pakietów startowych <i>IRONMAN 70.3, Sztafety, IRONKIDS, Good Morning Run</i>	Mały Rynek
15:00 - 20:00	Godziny otwarcia <i>Expo oraz Official Merchandise Store</i>	Mały Rynek

SOBOTA 2 SIERPNIA

Godzina	Opis	Lokalizacja
8:00 - 10:00	Depozyt <i>Good Morning Run</i>	Rynek Główny
9:00	Start <i>Good Morning Run</i>	Rynek Główny
9:45	Dekoracje <i>Good Morning Run</i>	Rynek Główny
10:00 - 20:00	Godziny otwarcia <i>Expo oraz Official Merchandise Store</i>	Mały Rynek
10:00 - 20:00	Odbiór pakietów startowych <i>IRONMAN 70.3, Sztafety</i>	Mały Rynek
10:00 - 12:30	Odbiór pakietów startowych <i>IRONKIDS</i>	Mały Rynek
12:00	Start <i>IRONKIDS</i>	Rynek Główny
12:00 - 20:30	Zostawianie czerwonych worków w Strefie Zmian T2	Międzyszkolny Ośrodek Sportowy Kraków Zachód
12:00 - 21:30	Wprowadzanie rowerów do Strefy Zmian T1 i zostawienie niebieskich worków	Park Zakrzówek, ul. Wyłom
14:15	Dekoracje <i>IRONKIDS</i>	Rynek Główny



PROGRAM



NIEDZIELA
3 SIERPNIA

Godzina	Opis	Lokalizacja
6:00 - 7:30	Godziny otwarcia strefa T1*	Park Zakrzówek, ul. Wyłom
6:00 - 8:30	Godziny otwarcia Depozyt	Park Zakrzówek, ul. Norymberska
8:00	Start IRONMAN 70.3, sztafety	Zalew Zakrzówek
9:00 - 17:00	Godziny otwarcia <i>Expo oraz Official Merchandise Store</i>	Mały Rynek
11:30	Spodziewany finisz zwycięzcy <i>IRONMAN 70.3</i>	Rynek Główny
11:30 - 17:40	Odbiór rzeczy z depozytu	Strefa Mety Rynek Główny
14:30 - 19:30	Odbiór rowerów i worków z rzeczami ze strefy T2	Międzyszkolny Ośrodek Sportowy Kraków Zachód
17:40	Spodziewany finisz ostatniego Zawodnika <i>IRONMAN 70.3</i>	Rynek Główny
17:45	Dekoracje <i>IRONMAN 70.3</i>	Rynek Główny
18:45	Ceremonia Slot Allocation	Aula, Collegium Novum, Uniwersytet Jagielloński

**Brak możliwości wprowadzenia roweru i zostawienia worków*

Zobacz jak dotrzeć do kluczowych miejsc

EXPO / BIURO ZAWODÓW

MAŁY RYNEK

[SPRAWDŹ NA MAPIE](#)

STREFA T1

ZALEW ZAKRZÓWEK, UL. WYŁOM

[SPRAWDŹ NA MAPIE](#)

STREFA T2

MIĘDZYSZKOLNY OŚRODEK SPORTOWY
KRAKÓW ZACHÓD, PLAC NA GROBLACH

[SPRAWDŹ NA MAPIE](#)

START

ZALEW ZAKRZÓWEK

[SPRAWDŹ NA MAPIE](#)

META

RYNEK GŁÓWNY

[SPRAWDŹ NA MAPIE](#)

SLOT ALLOCATION

COLEGIUM NOVUM,
UNIWERSYTET JAGIEŁOŃSKI

[SPRAWDŹ NA MAPIE](#)



Godziny otwarcia

15:00 - 20:00	piątek, 1 sierpnia
10:00 - 20:00	sobota, 2 sierpnia
9:00 - 16:00	niedziela, 3 sierpnia

Punkt info

Jeżeli masz jakieś pytania to zapraszamy do punktu info.

Godziny otwarcia

15:00 - 20:00	piątek, 1 sierpnia	Rynek Główny
10:00 - 20:00	sobota, 2 sierpnia	Rynek Główny
9:00 - 18:00	niedziela, 3 sierpnia	Rynek Główny

Lista wystawców

226ERS	MIZUNO
ALAB	NUTREND
FITCAST	PRESSMATIC
FUNDACJA IM. MAI DĘBSKIEJ	PSI BUFET
HUSKY ENDURANCE	RAMY NA MEDAL
HYDREX	RASO WEAR
IDC TRADE POLSKA	SHIMANO
KAWAIRNIA KSODA	SPORT CENTER
KOPALNIA SOLI BOCHNIA	SPORTANO
LEVEL SPORT CONCEPT	THE ROOTS
MALOKEE	TRI STYLE
MARSQUEST EUROPE	VELOTEAM
MARTOMBIKE	VEOLIA
MB WEAR	WERTYKAL
	ZONE3



Rent from the best

lineup

10%
off



More cars for all your needs,
ready when you are.

Check our offer





OFFICIAL MERCHANDISE STORE

MAŁY RYNEK
KRAKÓW



GODZINY OTWARCIA | OPENING HOURS

PIĄTEK | FRIDAY
15:00 – 20:00

SOBOTA | SATURDAY
10:00 – 20:00

NIEDZIELA | SUNDAY
9:00 – 17:00

Zamek Królewski na Wawelu

Dawna rezydencja polskich królów i jedno z najważniejszych miejsc historycznych w kraju. Zachwyca renesansową architekturą, dziedzińcem arkadowym i bogatymi zbiorami muzealnymi, w tym królewskimi apartamentami i skarbem



Sprawdź lokalizację.





PHO3NIX SPORT WITH PURPOSE

AT PHO3NIX, WE HARNESS THE POWER OF SPORT TO INSPIRE, UNITE, AND TRANSFORM LIVES. BY BREAKING BARRIERS AND CREATING OPPORTUNITIES, WE EMPOWER CHILDREN, ATHLETES AND COMMUNITIES TO REACH THEIR FULL POTENTIAL AND BUILD BRIGHTER, STRONGER FUTURES.

[PHO3NIXFOUNDATION.COM](https://pho3nixfoundation.com)

sportano.pl

SKLEP SPORTOWY

HUUB

HOKA

ZONE3

2XU

g



Twój biznes, nasza pasja.

razem możemy więcej!

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

citi handlowy®



Niedziela, 3 sierpnia

Godzina

Opis

Lokalizacja

11:00 - 16:00

Gra miejska

Trasa biegowa

W niedzielę, 3 sierpnia, w godzinach 11:00–16:00, zapraszamy kibiców i mieszkańców Krakowa do udziału w wyjątkowej grze miejskiej podczas IRONMAN 70.3 Kraków!

Na czym polega gra?

Twoim zadaniem będzie odwiedzenie wszystkich punktów kibicowania wzdłuż trasy biegowej i zdobycie w każdym z nich specjalnej pieczętki. Z Punktu Info (Rynek Główny) pobierz mapkę do stawiania pieczętek, oraz zapoznasz się z regulaminem gry.

Komplet stempeli = prezent!

Nagrody odbierzesz w specjalnym punkcie w Punkcie Info koło mety.

Kto będzie na punktach kibicowania?:

 **Kapela Krakowska** – tradycyjne stroje, żywa muzyka i folkowy klimat. Wspólnie z DJ-em z folkową playlistą dodadzą energii w jednym z najważniejszych momentów rywalizacji.

 **Domofonia** – charyzmatyczny MC, mistrz freestyle'u, który będzie dopingować zawodników.

 **Maleo Conga & DJ Andy Bart** – jeden z najbardziej energetycznych duetów na trasie. Maleo gra bez przerwy od ponad 20 lat, a DJ Andy Bart to house'owy ekspert z doświadczeniem na polskich i zagranicznych scenach.

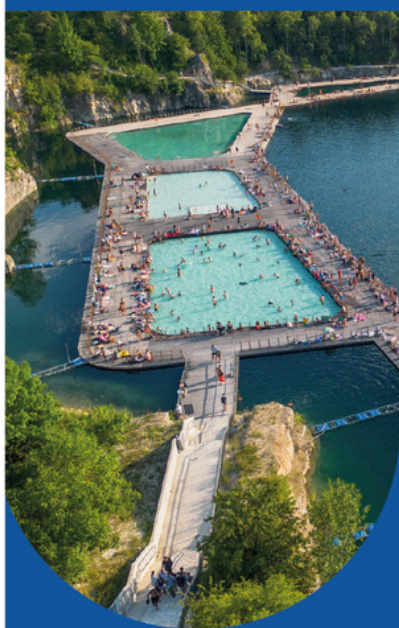
 **DJ Domson & Michał „SAX Mike”** – POP-owa podróż muzyczna z ponad 20-letnim doświadczeniem za konsolą. DJ Domson poprowadzi imprezę, a SAX Mike – wokalista, multiinstrumentalista i showman – dorzuci dźwięki saksofonu na żywo.

 **Przyjdź, baw się, kibicuj i wygraj!**



Gra miejska i muzyczna podróż z IRONMAN 70.3 Kraków to idealny sposób, by poczuć emocje triathlonu z bliska – niezależnie od wieku i sportowego doświadczenia!

INWESTYCJE OBIEKTY WYDARZENIA



Sukiennice

Zabytkowa hala targowa położona na Rynku Głównym, będąca jednym z symboli miasta. Od wieków pełni funkcję handlową, a dziś mieści galerie, sklepy z pamiątkami i oddział Muzeum Narodowego.



Sprawdź lokalizację



STREFA KIBICOWANIA W BOCHNI



Niedziela, 3 sierpnia

Godzina	Opis	Lokalizacja
9:00 - 13:00	Strefa kibicowania	Rynek w Bochni

Rynek w Bochni to jedno z najbardziej energetycznych miejsc na trasie rowerowej IRONMAN 70.3 Kraków. Właśnie tutaj zawodnicy zawrócą na trasie — a to idealny moment, by dać im dodatkowego powera dopingiem!

Dla kibiców przygotowaliśmy specjalną Strefę Kibicowania, która będzie tętnić atrakcjami:

 **Malowanie tatuaży IRONMAN dla dzieci** – kreatywna zabawa z logo zawodów, idealna pamiątka dla najmłodszych

 **Slack line i strefa zręcznościowa** – animacje, konkursy i trochę ruchu w oczekiwaniu na zawodników

 **Energy bike** – rower stacjonarny, na którym sami możecie poczuć sportową energię

 **DJ i konferansjer** – dobra muzyka, informacje z trasy i świetna atmosfera na żywo

Zabierz znajomych, rodzinę i dużo pozytywnej energii – widzimy się 3 sierpnia na Rynku w Bochni!



 Hyperice

System do drenaży limfatycznego

Normatec

-10%

z kodem

START

8.06 - 15.06.2025



www.sportmed24.pl



MAPA STARTU





Trasa pływacka 1900 m
/ Swim course

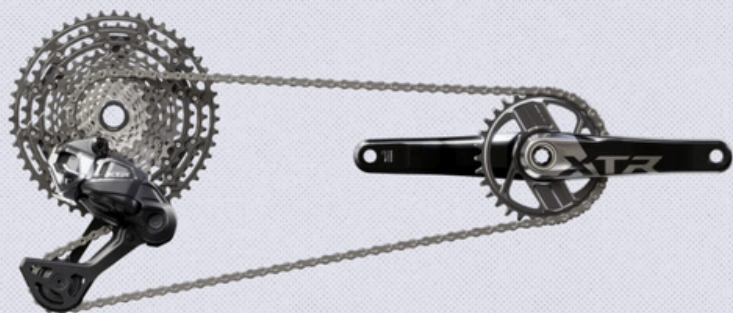
IRONMAN
70.3  **KRAKÓW**
POLAND

[PLIK GPX](#)



XTR

Robust.
Resilient.
Ready for Anything.

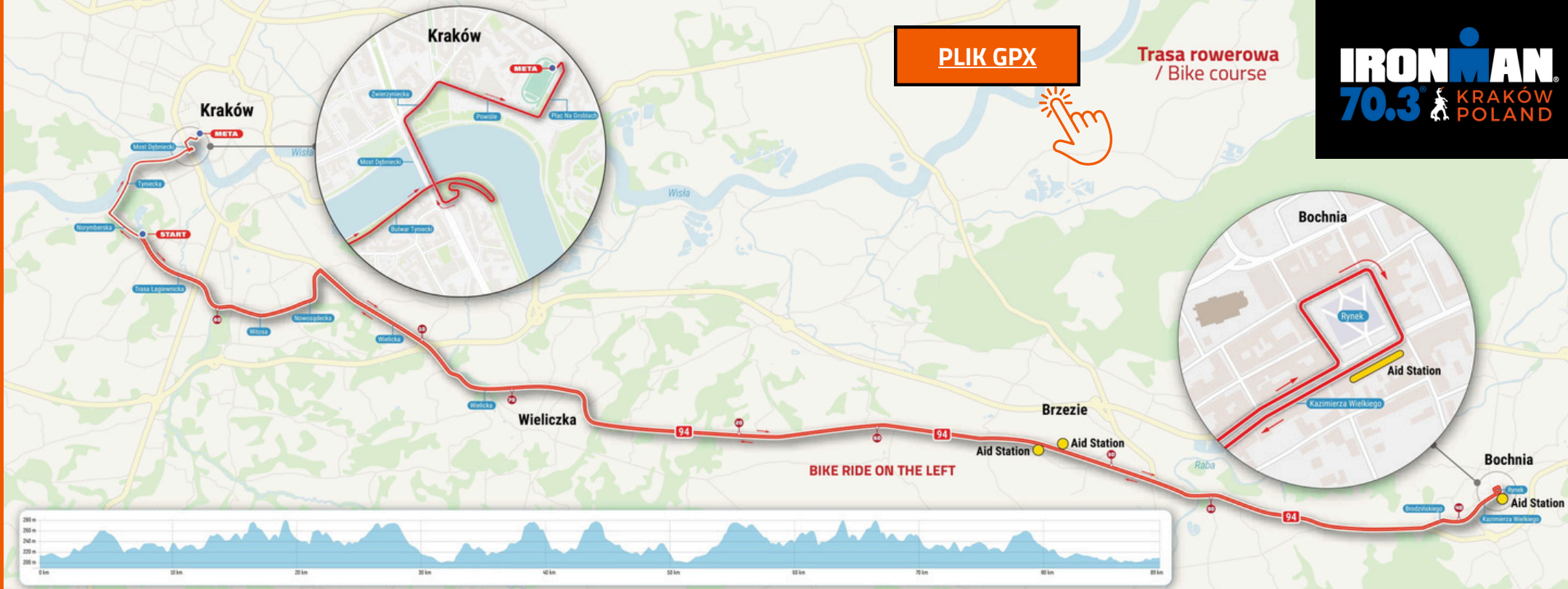


CISOWIANKA
NATURALNIE BOGATA
W MINERAŁY



Z każdą kroplą bliżej celu. Cisowianka sport.

CISOWIANKA



Bazylika Mariacka

Gotycki kościół przy krakowskim Rynku Głównym, znany z ołtarza Wita Stwosza i hejnału granego z wieży co godzinę. To jeden z najważniejszych zabytków sakralnych w Polsce, pełen historii i sztuki.



Sprawdź lokalizację



PRZYJDŹ PO BIEGU WYGRAWEROWAĆ SWÓJ MEDAL

uwiecznij swój występ
i zapamiętaj ten mecz na zawsze!

Twoje imię i nazwisko

Umieść swoje imię
i nazwisko na medalu

Twój czas

Umieść na medalu czas
uzyskany w biegu



NOWOCZESNA
TECHNOLOGIA



WYJĄTKOWA
JAKOŚĆ



SZYBKA
REALIZACJA



NAJLEPSZA
OBSŁUGA

NUTREND®

Zadbaj o energię przez cały
wyścig. Zwiększ swoją wydajność

DZIĘKI UNIKALNEJ KOMBINACJI

żeli energetycznych, batonów
i napojów węglowodanowych
od Nutrend.

Polecane przez *Petr Vabroušek*
– ikony światowego IronMana.



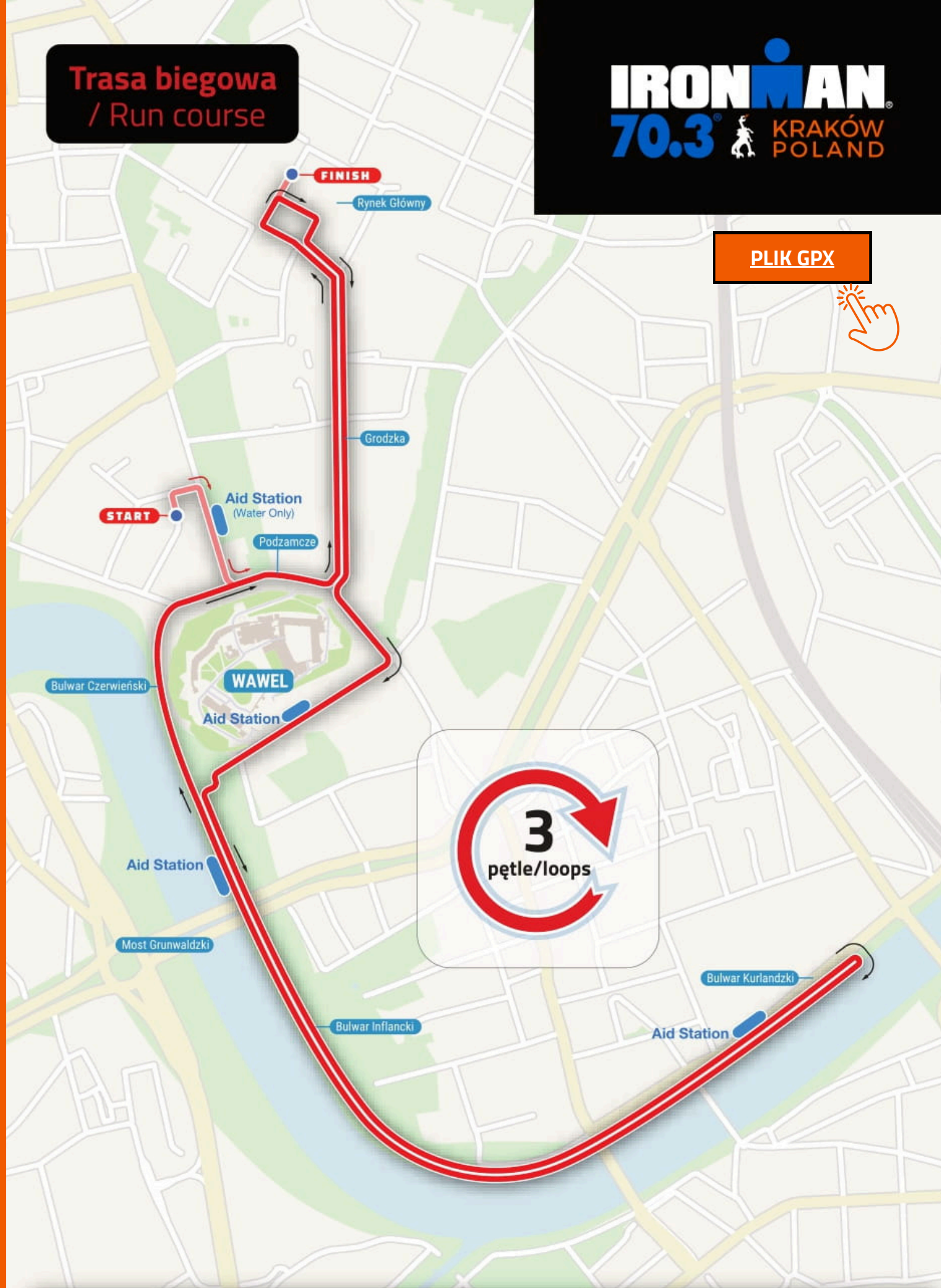
Dowiedz się więcej na **WWW.NUTREND.PL**



Trasa biegowa / Run course

IRONMAN
70.3  **KRAKÓW
POLAND**

[PLIK GPX](#)





Niedziela, 3 sierpnia

Godzina

Opis

Lokalizacja

17:45

Dekoracje

Rynek Główny

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

Obecność na dekoracji jest obowiązkowa.

Statuetki nie będą później wysyłane.

 **MARATOMANIA**

ZDJĘCIA ONLINE



MARATOMANIA.PL



Wejdź
na maratomania.pl



Wpisz
numer startowy



Pobierz
swoje zdjęcie



Smok Wawelski

Legendarne stworzenie związane z początkami Krakowa. Jego rzeźba stoi u stóp Wawelu i co kilka minut zjeje ogniem, przyciągając tłumy turystów. To jedna z najbardziej rozpoznawalnych atrakcji miasta, uwielbiana zwłaszcza przez dzieci.



Sprawdź lokalizację.



GOOD MORNING RUN



Piątek, 1 sierpnia

Godzina	Opis	Lokalizacja
15:00 - 20:00	Odbiór pakietów startowych	Mały Rynek

Sobota, 2 sierpnia

Godzina	Opis	Lokalizacja
8:00 - 10:00	Godziny otwarcia depozytu	Rynek Główny
9:00	Start	Rynek Główny
9:45	Dekoracje	Rynek Główny





PORANNA KAWA PRZED STARTEM TO NIE TYLKO RYTUAŁ

TO MOMENT
SKUPIENIA I ENERGII

Właśnie dlatego na **MECIE czekać będzie** nasza
starannie skomponowana mieszanka - idealna dla tych, którzy
lubią łączyć intensywność smaku z naturalną dawką kofeiny.



WPADNIJ DO NASZEJ KAWOWEJ STREFY REGENERACJI

— TU LICZY SIĘ SMAK, NIE WYNIK NA ZEGARKU.

PHO3NIX IRONKIDS KRAKÓW



Przed IRONMAN 70.3 KRAKÓW na trasie pojawią się młodzi sportowcy! Po raz kolejny najmłodszy staną na starcie zawodów Pho3nix IRONKIDS Kraków, by stawić czoła trasie biegowej!

W Pho3nix IRONKIDS Kraków wezmą udział młodzi Zawodnicy w wieku 3-15 lat. Długość trasy będzie zależna od kategorii wiekowej.

Dzieci wystartują w falach zgodnych z dystansami - pierwszy dystans o 12:00 i kolejne co 20 min. Dokładna godzina Zawodnika startu jest podana na liście startowej.

Piątek, 1 sierpnia

Godzina	Opis	Lokalizacja
15:00 - 20:00	Odbiór pakietów startowych	Mały Rynek

Sobota, 2 sierpnia

Godzina	Opis	Lokalizacja
10:00 - 13:30	Odbiór pakietów startowych	Mały Rynek
12:00	Start	Rynek Główny
14:15	Dekoracje	Rynek Główny





	Start	Kategoria	Rocznik	Dystans	Liczba pętli
	12:00	Dziewczyny i chłopcy 3 – 4 lat	2022–2021	ok 100 m	-
	12:20	Dziewczyny i chłopcy 5 – 6 lat	2020–2019	ok. 250 m	-
	12:40	Dziewczyny i chłopcy 7 – 8 lat	2018–2017	ok. 500 m	1
	13:00	Dziewczyny i chłopcy 9 – 10 lat	2016–2015	ok. 500 m	1
	13:20	Dziewczyny i chłopcy 11 – 12 lat	2014–2013	ok. 1000 m	2
	13:40	Dziewczyny i chłopcy 13 – 15 lat	2012–2010	ok. 1500 m	3



Transformacja ekologiczna to nasz cel

Odnawiamy zasoby świata  **VEOLIA**

www.veolia.pl



RZECZY ZNALEZIONE

W punkcie info dostępne będą rzeczy znalezione.

Po zakończeniu zawodów prosimy o kontakt pod adresem krakow70.3@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.

IRONMAN TRACKER

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

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

Dane zawodników w aplikacji pojawią się w dniu wyścigu



[POBIERZ APLIKACJĘ](#)

UTRUDNIENIA W RUCHU



Organizacja dużych widowisk sportowych rozgrywanych w przestrzeni miejskiej wiąże się każdorazowo z tymczasowymi utrudnieniami dla kierowców oraz zmianami w rozkładach komunikacji miejskiej.

Informacje dotyczące wyłączeń dróg w związku z organizacją wydarzenia można znaleźć klikając w poniższy link.

KOMUNIKAT O UTRUDNIENIACH W RUCHU

INFOLINIA

Do dyspozycji kierowców i mieszkańców zostanie oddana specjalna infolinia, na której będzie można uzyskać wsparcie w zakresie informacji o objazdach czy możliwych punktach przejechania przez trasę wyścigu.

Infolinia będzie działać w poniższych dniach i godzinach:

- piątek, 1 sierpnia: 20:00 - 23:00
- sobota, 2 sierpnia: 10:00 - 20:00
- niedziela, 3 sierpnia: 7:00 - 17:00

 + 48 500 261 000

WAZE

Zachęcamy także do skorzystania z bezpłatnej nawigacji Waze, w której uwzględnione zostaną tymczasowe wyłączenia dróg związane z wydarzeniem

MIASTO GOSPODARZ



SPONSOR OFICJALNY



PARTNERZY STRATEGICZNI



INSTYTUCJE WSPIERAJĄCE



UNIwersytet Jagielloński
w Krakowie



SPONSORZY



PARTNERZY



PATRONI MEDIALNI

