

IRONMAN
70.3  **KRAKÓW**
POLAND

**Feel
the fire!**

INFORMATOR ZAWODNIKA

Kraków 03/08/2025

MIASTO GOSPODARZ



PARTNERZY STRATEGICZNI



SPONSOR OFICJALNY



SPONSORZY



PARTNERZY MEDIALNI





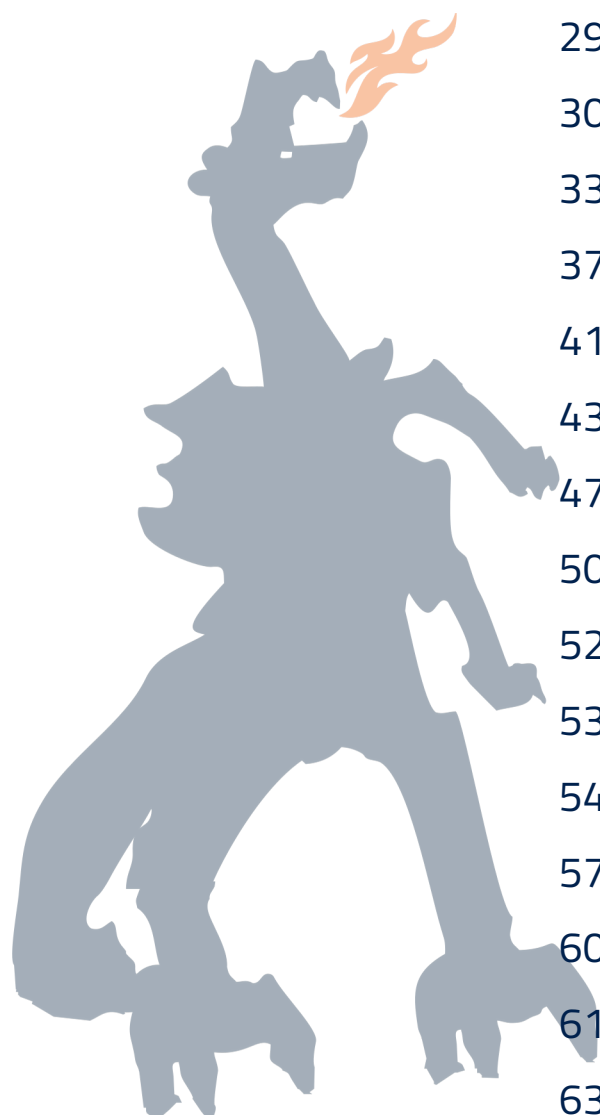
Przed nami inauguracyjna edycja IRONMAN 70.3 Kraków! Nie możemy się już doczekać, by spotkać się z Tobą w królewskim mieście i wspólnie zapisać nowy rozdział w historii polskiego triathlonu. Obejrzyj wideo poniżej i poczuj emocje, które czekają na Ciebie na trasie!



SPIS TREŚCI



<u>Listy powitalne</u>	4
<u>Zasady</u>	12
<u>Informacje medyczne</u>	14
<u>5 miejsc do zwiedzenia</u>	15
<u>Miasteczko eventowe</u>	16
<u>Program</u>	17
<u>Transport</u>	19
<u>EXPO</u>	21
<u>Biuro Zawodów</u>	24
<u>Pakiet startowy</u>	28
<u>Worki (Strefa Zmian, Depozyt)</u>	29
<u>Wprowadzanie roweru</u>	30
<u>Dzień wyścigu</u>	33
<u>PŁYWANIE</u>	37
<u>Strefa zmian (T1)</u>	41
<u>ROWER</u>	43
<u>Strefa zmian (T2)</u>	47
<u>BIEG</u>	50
<u>Meta</u>	52
<u>Dekoracje</u>	53
<u>Slot Allocation</u>	54
<u>Ogólne zasady, naruszenia, kary</u>	57
<u>Dobrze Wiedzieć</u>	60
<u>Good Morning Run</u>	61
<u>Pho3nix IRONKIDS Kraków</u>	63



LIST POWITALNY



Szanowni Państwo, Drodzy Zawodnicy,

z wielką radością witam Was w Krakowie – mieście z sercem do sportu, z bogatą historią, unikalną atmosferą i otwartymi ramionami dla wszystkich, którzy podejmują wyjątkowe wyzwania.

IRONMAN to nie tylko wyścig – to symbol odwagi, determinacji i przekraczania własnych granic. Cieszę się, że to właśnie Kraków stał się miejscem, w którym będziecie mierzyć się z tym wyjątkowym testem siły i charakteru.

Nasze miasto oferuje nie tylko malownicze trasy, ale także wsparcie mieszkańców, którzy od lat z pasją kibicują sportowcom podczas największych wydarzeń. Jestem przekonany, że atmosfera Krakowa doda Wam energii w tych najtrudniejszych momentach wyścigu.

Życzę Wam udanych zawodów, satysfakcji z pokonywania każdego kolejnego kilometra oraz wielu niezapomnianych chwil w Krakowie.

Do zobaczenia na trasie!



ALEKSANDER MISZAŃSKI
Prezydent Miasta Krakowa



**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

LIST POWITALNY



Drodzy Zawodnicy,
Szanowni Goście,

z ogromną dumą zapraszam Państwa do Bochni – kolebki jednego z najstarszych ośrodków górnictwa solnego w Europie, miasta o bogatej historii, którego dziedzictwo i mieszkańcy są gotowi inspirować każdego, kto tu zawita.

To dla mnie wielka radość, że Solny Gród znalazł się na trasie tak wyjątkowego wydarzenia, jakim niewątpliwie jest IRONMAN 70.3 Kraków. Bochnię i Kraków łączą wieki wspólnej historii, budowanej na fundamencie soli – niegdyś zwanej białym złotem. Nasze miasto od zawsze leżało na ważnych szlakach handlowych, a dziś z dumą znajduje się na sportowym szlaku IRONMANA. To piękne, że właśnie tutaj zawodnicy będą mogli poczuć siłę dopingu i życzliwości.

Serdecznie zapraszam mieszkańców i gości do strefy kibica na bocheńskim Rynku. Wierzę, że Wasza obecność doda zawodnikom energii i sprawi, że to wydarzenie stanie się prawdziwym świętem.

Zawodnikom życzę siły, wytrwałości oraz spełnienia sportowych celów – niech Bochnia stanie się miejscem, które doda Wam skrzydeł.

Niech ten krótki pobyt w Bochni, związany z udziałem w zawodach, będzie dla Was zaproszeniem i zobowiązaniem do odwiedzenia ponownie tego miasta. Serdecznie zapraszam do powrotu – by odkryć podziemne trasy bocheńskiej kopalni soli, pospacerować po historycznym centrum, odwiedzić nasze muzea, tętnię solankową i zrelaksować się wśród zieleni. Bochnia to miejsce, do którego warto wracać – przez cały rok.

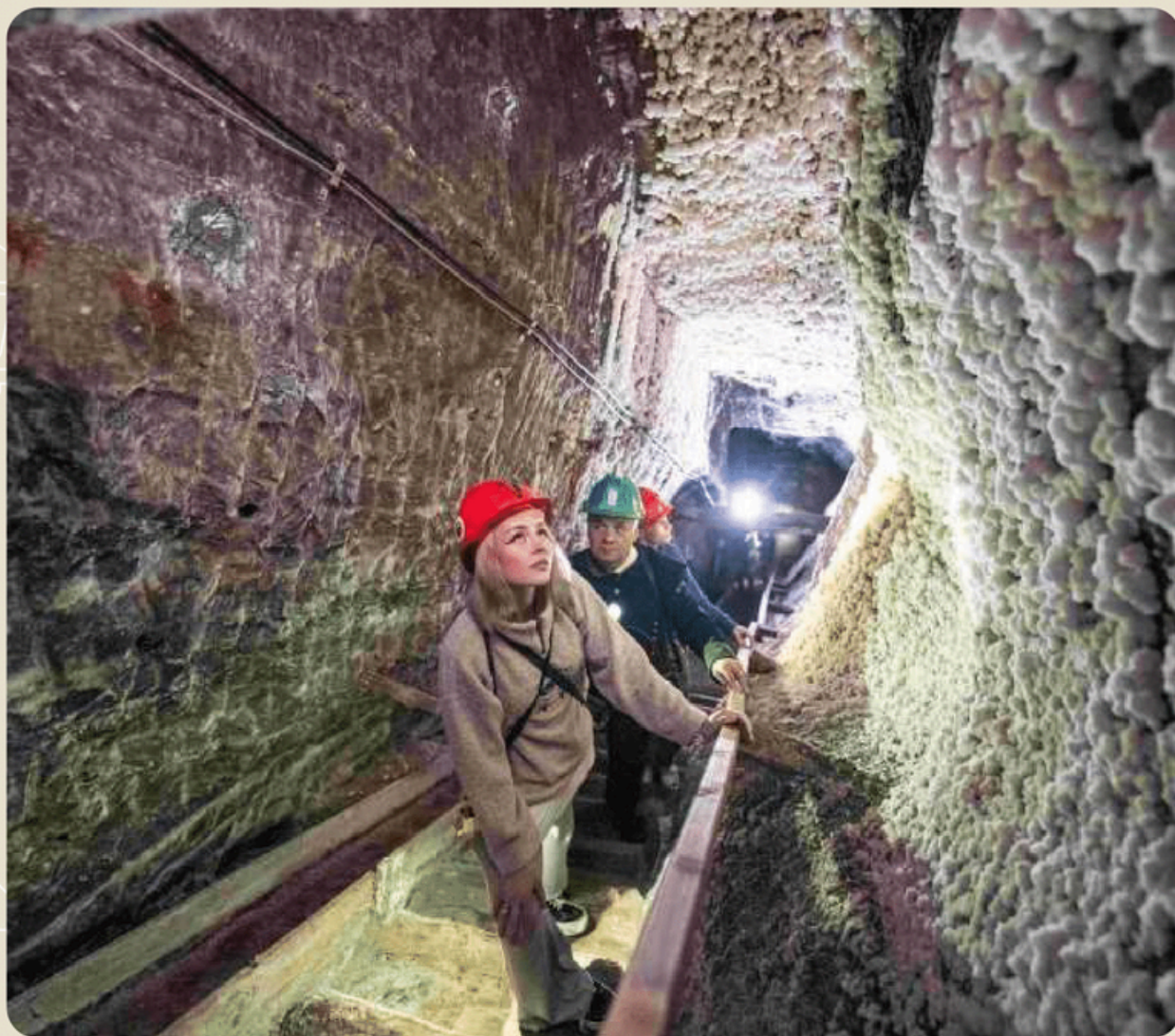
Do zobaczenia!



MAGDALENA ŁACNA
Burmistrz Miasta Bochnia



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.*

LIST POWITALNY



Szanowni Państwo!

Serdecznie witam w stolicy Małopolski zawodników i kibiców przybyłych na międzynarodowe wydarzenie triathlonowe pn. IRONMAN 70.3 Kraków. To dla nas wielka satysfakcja, że nasz region i jego stolica po raz pierwszy goszczą ten globalny cykl zawodów triathlonowych obecny na sześciu kontynentach.

Sport w Małopolsce ma swoje stałe i ważne miejsce. Samorząd województwa konsekwentnie oraz kompleksowo wspiera zarówno powstawanie infrastruktury sportowej, jak i przedsięwzięcia służące m. in. rozwojowi oferty sportowej skierowanej do dzieci i młodzieży, organizacji wydarzeń sportowo-rekreacyjnych kierowanych do wszystkich pokoleń, a także rozwojowi sportu zawodniczego. Cieszę się więc, że Województwo Małopolskie zostało Partnerem Strategicznym wydarzenia IRONMAN 70.3 Kraków, będącego jednocześnie kwalifikacją do Mistrzostw Świata IRONMAN 70.3 rozgrywanych w przyszłym roku we Francji. To niewątpliwie okazja do promocji Małopolski jako miejsca idealnego do uprawiania sportu czy wszelkiej rekreacji ruchowej, ale także do wzmacniania rozpoznawalności sportowej marki Małopolska zarówno w Polsce, jak i na całym świecie.

Zawody IRONMAN cieszą się ogromnym zainteresowaniem, dlatego wierzę, że także krakowska edycja będzie dla zawodników okazją do rywalizacji sportowej w duchu fair play, a dla kibiców – pełnym emocji widowiskiem.

Zapraszam także do podróży po Małopolsce i udziału w wydarzeniach sportowych, rekreacyjnych oraz kulturalnych, w które obfituje regionalny kalendarz.



ŁUKASZ SMÓŁKA

Marszałek Województwa Małopolskiego

LIST POWITALNY



Drodzy!

Wydaje się, że dosłownie wczoraj ogłaszaliśmy światu, iż seria IRONMAN 70.3 zawita do Krakowa, a tymczasem lada dzień będziemy witać ponad 2 tysiące triathlonistów w stolicy Małopolski. Pierwsza edycja wyścigu w nowym mieście to zawsze dodatkowy stres, obawy, ale i ekscytacja. Jesteśmy zaszczytzeni, że będziecie tworzyć tę historię razem z nami!

Wspólnie z władzami miasta Kraków postaraliśmy się, by trasa zawodów spełniła oczekiwania nawet najbardziej wybrednych miłośników triathlonu. Pływanie w unikalnej scenerii Zalewu Zakrzówek da Wam "kopa" na resztę wyścigu. Trasa kolarska, poprowadzona w większości poza miastem, w kierunku Bochni, da szansę wykazać się najmocniejszym. Z kolei trasa etapu biegowego poprowadzi Was przez zakątki w centrum miasta: uliczki Starego Miasta, Bulwary Wiślane i okolice Zamku Królewskiego na Wawelu. Wisienką na torcie niech będzie meta usytuowana na Rynku Głównym - w samym sercu Krakowa.

W imieniu całego zespołu organizacyjnego dziękuję Wam za ogromne zaufanie, którym obdarzyliście nas już w pierwszym roku organizacji wyścigu. Wypełniona po brzegi lista startowa jest tego najlepszym dowodem. Wszyscy dołożymy wszelkich starań, byście wyjechali z Krakowa z najlepszymi wspomnieniami - zarówno z wyścigu, jak i z samego pobytu w tym wspaniałym mieście.

Chciałbym podziękować z tego miejsca wszystkim tym, bez których organizacja IRONMAN 70.3 Kraków nie byłaby możliwa. Wspierają nas przede wszystkim władze samorządowe miasta Kraków, ale również Samorząd Województwa Małopolskiego oraz miasto Bochnia. Dziękuję również naszym Sponsorom i Partnerom, a także tym, którzy będą pracować przez cały weekend, by zapewnić bezpieczeństwo i najwyższy poziom obsługi uczestników wydarzenia - wolontariuszom, służbom porządkowym oraz medykom i ratownikom wodnym. Być może nie zawsze ich widzicie, ale to oni są często bohaterami drugiego planu. Serdecznie dziękuję za wysiłek każdej jednej osoby, która pracuje i pomaga przy tym wyścigu.

Kończąc, życzę Wam wszystkim udanego i bezpiecznego wyścigu. Bawcie się dobrze i w duchu fair play, a przy okazji odkrywajcie Kraków i jego okolice - bez względu na to, czy jesteście tutaj po raz pierwszy, czy byliście już wielokrotnie. Na pewno jest jeszcze wiele do odkrycia!

Przeczytajcie również dokładnie ten Informator Zawodnika – znajdziecie w nim odpowiedzi na większość pytań, które mogą chodzić Wam jeszcze po głowie. Dzięki temu ostatnie dni i godziny przed startem będą znacznie mniej stresujące.

Wszystkiego dobrego i do zobaczenia w Krakowie!



MICHAŁ DRELICH
Dyrektor Zawodów

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



ZASADY



Maciej Jakubowski
IRONMAN 70.3 Kraków
Sędzia główny zawodów

	NIEBIESKA KARTKA Pierwsza niebieska karta - 2:00 minuty dodatkowego czasu Druga niebieska karta - przewinienie 2:00 minut dodatkowego czasu Trzecia niebieska karta - Dyskwalifikacja DSQ Karę należy odbyć w specjalnym namiocie <i>np. drafting lub umyślnie zaśmiecanie</i>
	ŻÓŁTA KARTKA Kara czasowa 30 sekund do 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

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 wejściu do strefy zmian T2 oraz na 62km trasy rowerowej.

ŻÓŁTA KARTKA

Żółta kartka (kara „stop and go”) wymaga zatrzymania się zawodnika w namiocie kar (ROWER) lub zatrzymania się na 30 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.

Triathlon to dyscyplina indywidualna — to Ty jesteś odpowiedzialny za znajomość zasad i unikanie kar.

Decyzja sędziego w przypadku naruszenia zasad dotyczących POZYCJI jest ostateczna i nie podlega protestom ani odwołaniom. Protesty zawodników ukaranych na podstawie oceny sędziego lub za przewinienie, za które kara została już odbyta, nie będą rozpatrywane.

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

Wszystkie przepisy oraz szczegóły dotyczące wyścigu można znaleźć w regulaminie IRONMAN 2025, w regulaminie zawodów oraz w Informatorze Zawodnika. Pamiętaj, że przepisy IRONMAN będą ściśle egzekwowane w dniu zawodów.

REGULAMIN IRONMAN 2025

Regulamin zawodów jest dostępny na stronie www.ironmankrakow.pl

USTANDARYZOWANY PROCES INFORMOWANIA O NIEBIESKICH KARTACH

SĘDZIA ZAWODÓW BĘDZIE:

- Wywoływał Twój numer startowy i informował Cię, że otrzymałeś niebieską kartkę za drafting lub celowe śmiecanie, albo żółtą kartkę za inne przewinienie.
- Pokazywał Ci odpowiednią kartkę w danym kolorze.
- Wydawał polecenie zgłoszenia się do najbliższego namiotu kar na trasie.

W przypadku protestu, główny sędzia będzie dostępny w namiocie pomiaru czasu obok mety w dniu zawodów w godzinach: 13:00–17:00. Protesty złożone po tych godzinach nie będą rozpatrywane.

ZASADY



ZAKTUALIZOWANE ZASADY NA ROK 2025

Każdy zawodnik jest odpowiedzialny za przeczytanie i pełne zrozumienie zasad. Poniżej znajdują się jednak najważniejsze zmiany na sezon 2025

Artykuł III. KARY – Sekcja 3.01 OGÓLNE

- **3.01 (a) i 3.01 (b)**
 - Naruszenia oznaczone niebieską kartką w zawodach **IRONMAN** skutkują teraz **3-minutową karą czasową** (wcześniej było to 5 minut)
 - Naruszenia oznaczone niebieską kartką w zawodach **IRONMAN 70.3** skutkują teraz **2-minutową karą czasową** (wcześniej było to 5 minut)

Sekcja 3.03 DYSKWALIFIKACJA

- **3.03 (b)** – Czerwona kartka lub dyskwalifikacja z zawodów może zostać nałożona na zawodnika za poważne naruszenia zasad, w tym między innymi za: **powtarzające się naruszenia przepisów, oszustwo/podawanie fałszywych informacji** (np. nieautoryzowane przekazanie numeru startowego lub chipa innej osobie), ignorowanie poleceń sędziów lub obsługi wyścigu, a także niebezpieczne lub niesportowe zachowanie.

Artykuł IV. ZASADY ZACHOWANIA PODCZAS PŁYWANIA – Sekcja 4.01 OGÓLNE

- **4.01 (a)** – Każdy zawodnik musi mieć na sobie oficjalny czepek pływacki dostarczony przez organizatorów. **Jeśli zawodnik zakłada dwa czepki, oficjalny czepek musi znajdować się na wierzchu przez cały czas trwania segmentu pływackiego.**
- **4.02 (f)** – Czepki neoprenowe są dozwolone, gdy dozwolone są pianki.

Artykuł V. ZASADY ZACHOWANIA PODCZAS JAZDY NA ROWERZE – Sekcja 5.02 SPRZĘT

- **5.02 (c) – Butelki na wodę i systemy nawadniania**
 1. Przednie butelki na wodę i systemy nawadniania zamontowane na elementach roweru obracających się wokół osi kierownicy (np. przedłużenia kokpitu, górna rura, stery, mostek, główka ramy) mogą mieć łączną maksymalną pojemność **nie większą niż dwa (2) litry** (nie dotyczy butelek i systemów nawadniania umieszczonych wewnątrz trójkąta ramy roweru lub w samej ramie roweru) – naruszenie grozi dyskwalifikacją (DSQ)
 2. Tylnie butelki na wodę i systemy nawadniania podlegają ograniczeniom dotyczącym rozmiaru, pojemności, wymiarów i lokalizacji:
 - a. Nie mogą zawierać **więcej niż dwóch (2) butelek na wodę*** – DSQ
 - b. **Pojemność jednej butelki nie może przekraczać jednego (1) litra*** – DSQ.

*Nie dotyczy butelek i systemów nawadniania umieszczonych wewnątrz trójkąta ramy roweru lub w samej ramie roweru

Sekcja 5.03 SPECYFIKACJE ROWERU

- **5.03 (c)** - Przedłużenia kierownicy (aero bary) **nie mogą wystawać poza przednią krawędź przedniego koła** – DSQ

Artykuł VI. ZASADY ZACHOWANIA PODCZAS BIEGU – Sekcja 6.03 ZACHOWANIE NA MECIE

- Przyjaciele, członkowie rodziny (**w tym dzieci**) oraz inni kibice nie mogą przekraczać linii mety ani wchodzić do strefy finiszu razem z zawodnikami. **Zwierzęta również nie mogą przekraczać linii mety ani wchodzić do strefy finiszu z zawodnikami.** (DSQ)

Artykuł VII. ZASADY ZACHOWANIA W STREFIE ZMIAN – Sekcja 7.01 OGÓLNE

- **7.01 (g)** – Każda kara czasowa nałożona w Strefie Zmian musi zostać **odbyta w miejscu, w którym doszło do naruszenia przepisów.**

Artykuł VIII. ZAWODNICZY Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ FIZYCZNĄ / INTELEKTUALNĄ – Sekcja 8.05 (SPECIAL TEAMS)

- **8.05 (c)** - Special Teams mogą mieć do **dwóch (2) asystentów (Handlerów)** na dany wyścig.

Artykuł IX. HANDCYCLE (HC DIVISION) – Sekcja 9.03 ZACHOWANIE PODCZAS JAZDY NA ROWERZE

- **9.03 (g)** - Zawodnicy z HC Division muszą mieć zamontowaną z tyłu ręcznego roweru flagę ostrzegawczą o wysokiej widoczności. Wysokość górnej części flagi musi wynosić co najmniej **1,2 metra (4 stopy) od ziemi**. Sama flaga musi mieć co najmniej 21 cm wysokości i 28 cm długości

ZASADY



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

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

NIE BÓJ SIĘ PROSIĆ O POMOC

Nie zostaniesz ukarany ani zdyskwalifikowany za konsultację medyczną.

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

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

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

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

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

INFORMACJE MEDYCZNE

Jeśli masz znany stan medyczny, zalecamy wykonanie następujących kroków:

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



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

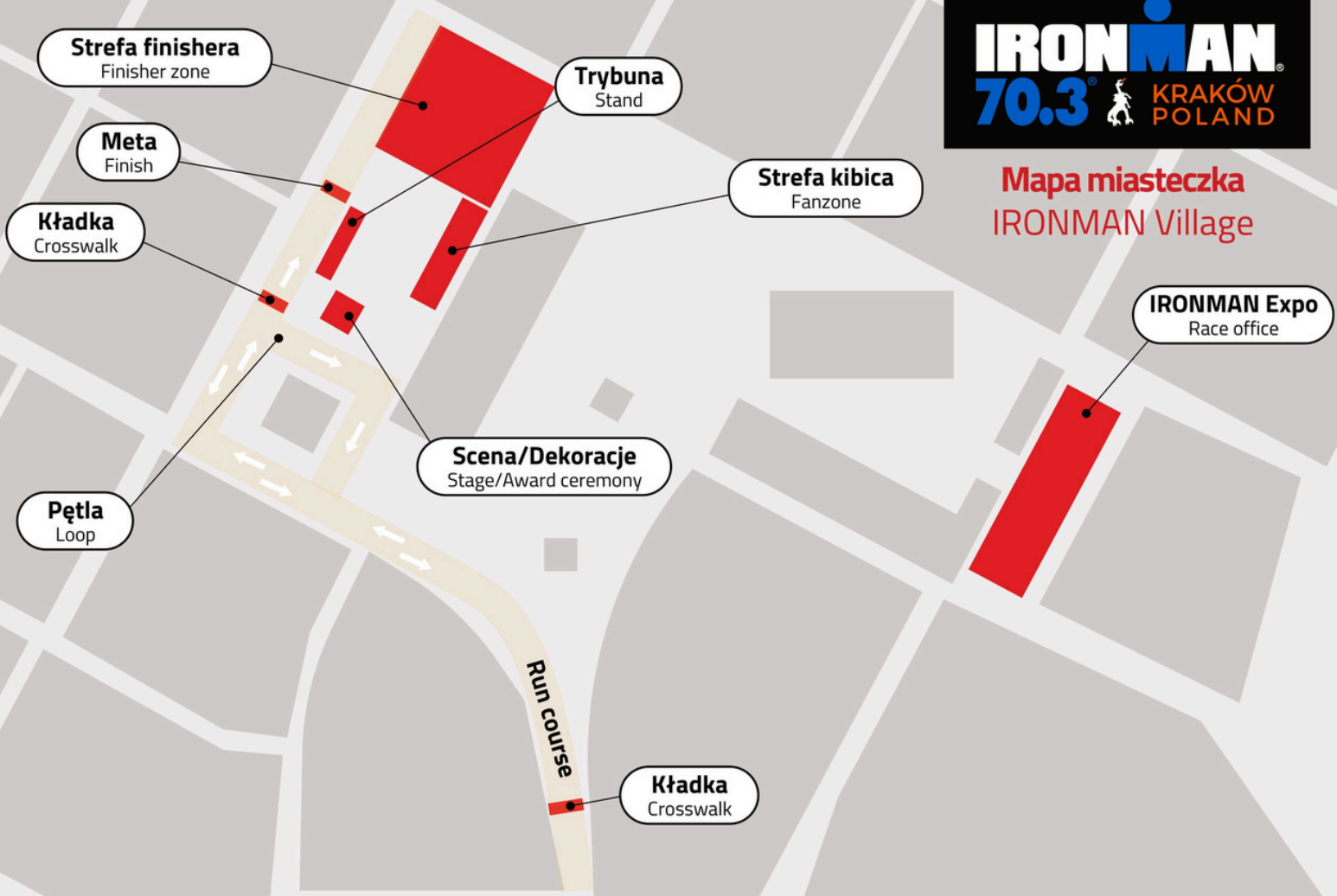
Najstarsza kopalnia soli w Polsce, działająca nieprzerwanie od 1248 roku. Jej podziemne korytarze, komory i kaplice tworzą wyjątkowy labirynt, który dziś pełni funkcję turystyczną i leczniczą. Miejsce to zostało wpisane na listę UNESCO jako część Królewskich Kopalń Soli.

Strona internetowa: kopalnia-bochnia.pl





Mapa miasteczka
IRONMAN Village



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	<u>SPRAWDŹ NA MAPIE</u>
STREFA T1	ZALEW ZAKRZÓWEK, UL. WYŁOM	<u>SPRAWDŹ NA MAPIE</u>
STREFA T2	MIĘDZYSZKOLNY OŚRODEK SPORTOWY KRAKÓW ZACHÓD, PLAC NA GROBLACH	<u>SPRAWDŹ NA MAPIE</u>
START	ZALEW ZAKRZÓWEK	<u>SPRAWDŹ NA MAPIE</u>
META	RYNEK GŁÓWNY	<u>SPRAWDŹ NA MAPIE</u>
SLOT ALLOCATION	COLEGIUM NOVUM, UNIWERSYTET JAGIEŁOŃSKI	<u>SPRAWDŹ NA MAPIE</u>

TRANSPORT



W sobotę, 2 sierpnia, pomiędzy strefą T1 oraz T2 będzie kursował specjalny autobus, który ułatwi przemieszczanie się pomiędzy strefami. Autobus będzie przystosowany do transportu rowerów.

Godziny odjazdu

Przystanek Nowy Świat (lokalizacja)	12:00, 12:40, 13:20, 14:00, 14:40, 15:20, 16:00, 17:10, 17:50, 18:30, 19:10, 19:50, 20:30, 21:10
Przystanek Norymberska (lokalizacja) od ulicy Norymberskiej	12:15, 12:55, 13:35, 14:15, 14:55, 15:35, 16:15, 17:25, 18:05, 18:45, 19:25, 20:05, 20:45, 21:25, 22:05

Parkingi

W okolicy startu i strefy T1 zostaną udostępnione bezpłatne parkingi na terenie Kampusu 600-lecia Odnowienia Uniwersytetu Jagiellońskiego. Wjazd od ulicy Stefana Grota-Roweckiego

Lokalizacja parkingów

parking przy budynku Wydziału Zarządzania i Komunikacji Społecznej UJ,
ul. Łojasiewicza 4 [\(lokalizacja\)](#)

parking przy budynku Wydziału Matematyki i Informatyki UJ,
ul. Łojasiewicza 6 [\(lokalizacja\)](#)

parking przy budynku Wydziału Fizyki, Astronomii i Informatyki Stosowanej UJ
ul. Łojasiewicza 11 [\(lokalizacja\)](#)

Godziny funkcjonowania parkingu

11:00 - 21:00	sobota, 2 sierpnia
6:00 - 22:00	niedziela, 3 sierpnia



parking przy budynku Wydziału Chemii UJ,
ul. Gronostajowa 2 [\(lokalizacja\)](#)

parking przy Uczelnianym Centrum Sportowo-Rekreacyjnym UJ,
ul. Gronostajowa 12 [\(lokalizacja\)](#)

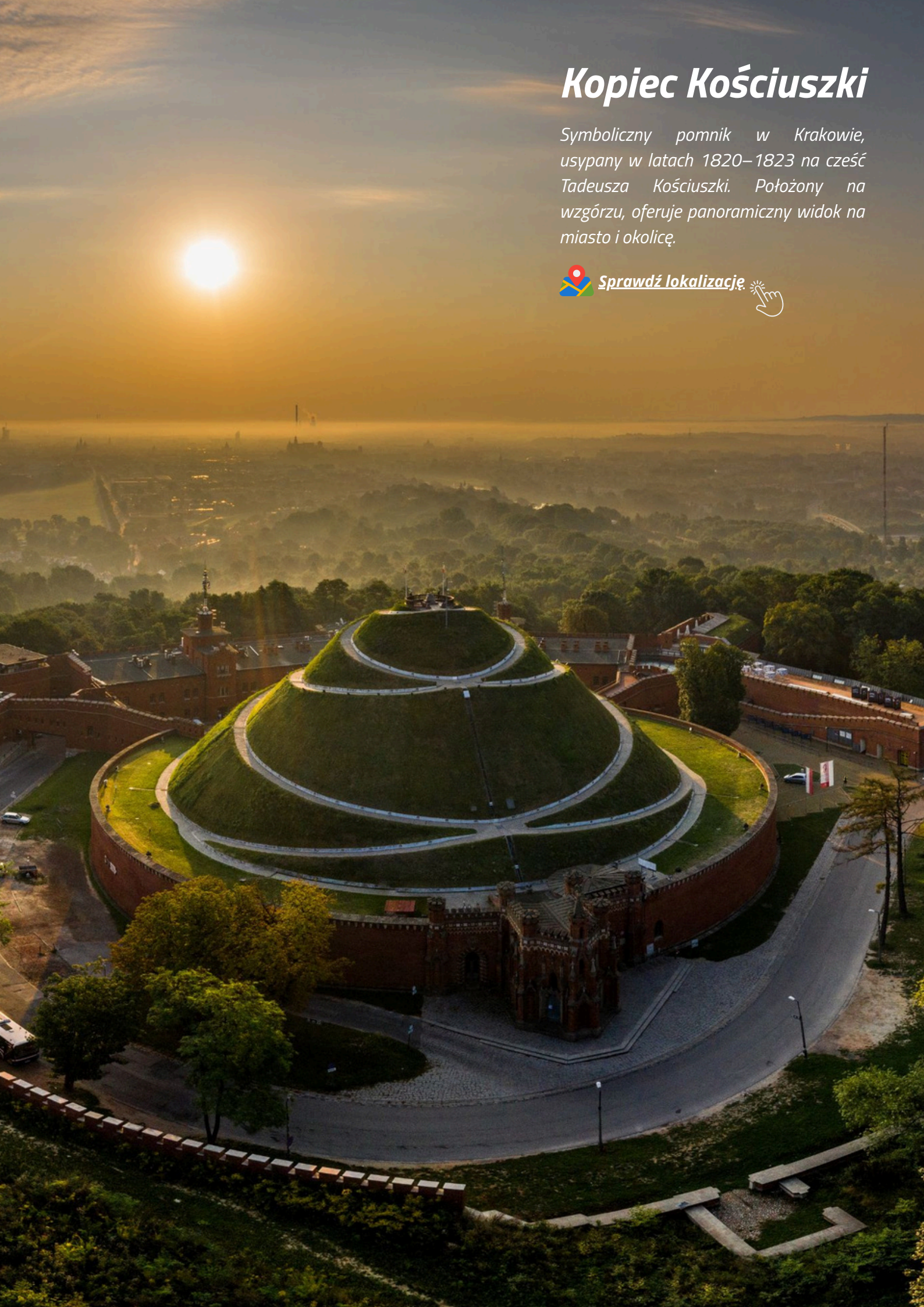


Kopiec Kościuszki

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](#)



EXPO



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	Mały Rynek
10:00 - 20:00	sobota, 2 sierpnia	Mały Rynek
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

LICENCJA TRIATHLONOWA



Kliknij obrazek aby powiększyć

Do udziału w IRONMAN 70.3 Kraków wymagane jest posiadanie licencji krajowej triathlonowej.

Uznawane licencje:

- licencja roczna
- licencja jednorazowa
- zagraniczna licencja triathlonowa

Licencję można nabyć:

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

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

W przypadku sztafet, licencja triathlonowa nie jest wymagana.

sportano.pl

SKLEP SPORTOWY

HUUB

HOKA

ZONE3

ZXU

g

BIURO ZAWODÓW



Odbiór pakietów startowych (IRONMAN 70.3)

Data	Godziny otwarcia	Lokalizacja
piątek, 1 sierpnia	15:00 - 20:00	Mały Rynek
sobota, 2 sierpnia	10:00 - 20:00	Mały Rynek



Pamiętaj, aby przyjść do Biura Zawodów, odebrać pakiet startowy, w godzinach zadeklarowanych w formularzu. Zadeklarowane godziny możesz sprawdzić w specjalnym mailu lub na koncie SlotMarket, w zakładce "Historia Zgłoszeń".

1

Maksymalnie na 5 dni przed wyścigiem otrzymasz kod QR, który jest niezbędny do odebrania pakietu startowego. Kod QR możesz pokazać na ekranie telefonu lub wydrukować go.

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

2

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

3

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

Pamiętaj aby odebrać koszulkę w Biurze Zawodów

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

W przypadku jak nie posiadasz licencji triathlonowej, to będziesz mógł ją zakupić podczas odbioru pakietu.

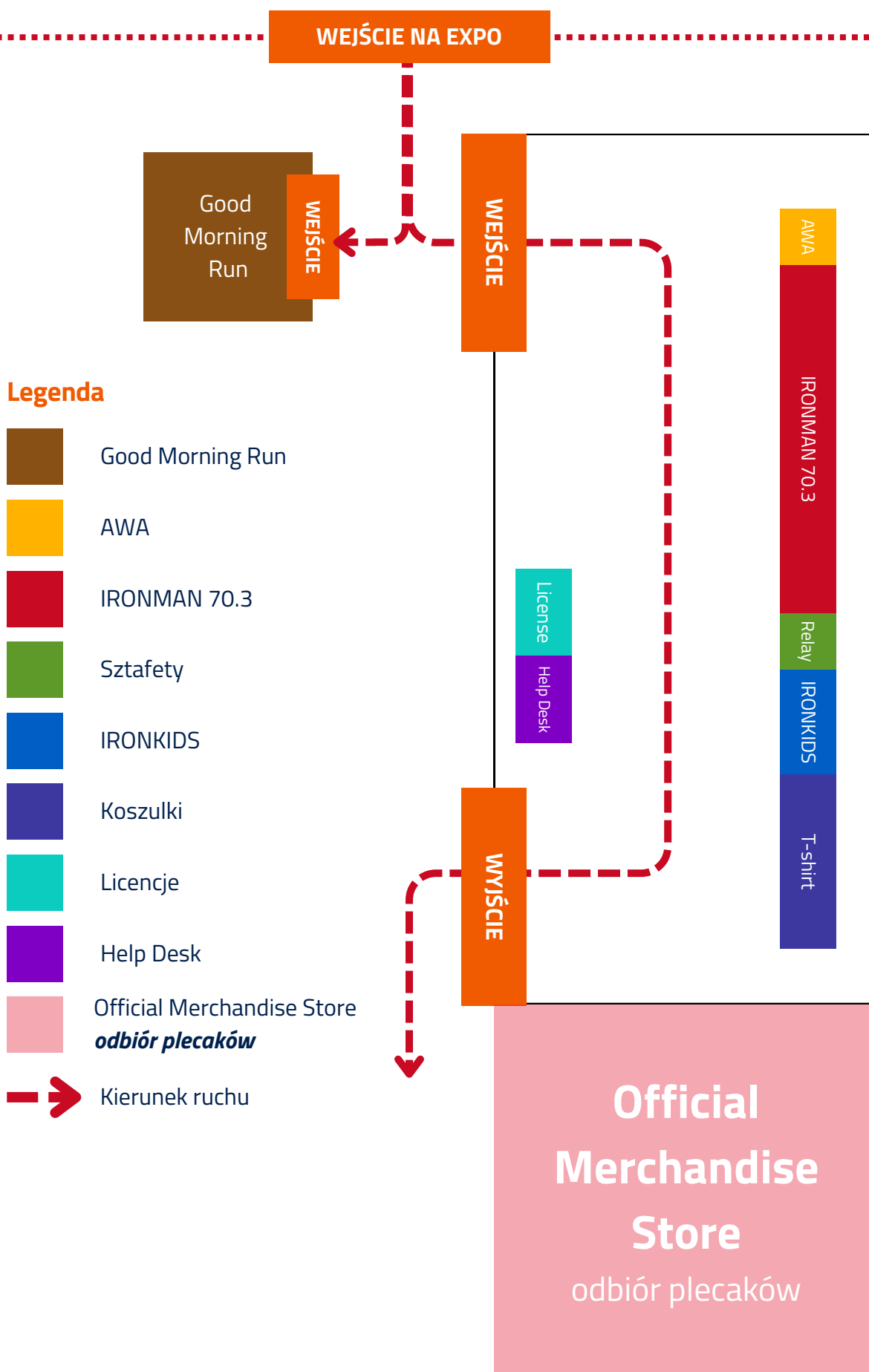
Odbiór pakietu przez sztafety

Każdy członek sztafety otrzyma maila z kodem QR, który należy okazać przy odbiorze pakietu startowego w biurze zawodów. Wymagany jest również dokument tożsamości. Przy odbiorze każdemu zawodnikowi jest zakładana opaska na rękę. **Pakiet wydawany jest dla całej drużyny – nie ma możliwości częściowego odbioru.**

Czy jedna osoba może odebrać pakiet?

Tak, pod warunkiem że posiada kody QR oraz kserokopie dokumentów tożsamości pozostałych członków. Opaska zostanie założona tylko osobie odbierającej. Pozostałe opaski będą w pakiecie – członkowie muszą je założyć przed startem, inaczej nie zostaną dopuszczeni do biegu.

BIURO ZAWODÓW





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®

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.



PAKIET STARTOWY



Pakiet startowy zawiera

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



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



Zestaw naklejek: w pakiecie startowym znajdują się naklejki. Jedną naklejkę (najdłuższą) należy nakleić na sztycę roweru, jedną naklejkę na przód kasku oraz po jednej naklejce naklejamy na worek depozytowy, worek do strefy T1 (niebieski), worek do strefy T2 (czerwony).



Jedną opaskę na rękę: opaska służy do identyfikacji zawodników. Opaska zapewnia dostęp do stref zmian, strefy finishera, strefy mety i strefy startu. Opaskę należy nosić przez cały okres trwania zawodów. Bez założonej opaski nie będzie można zostawić oraz odebrać roweru i worków w strefie zmian. Więcej o kolorze opasek znajdziesz w rozdziale "Pływanie"



Jeden chip: Chip służy do pomiaru czasu z zawodów. Pamiętaj aby oddać chip podczas odbioru roweru ze Strefy T2 w niedzielę.

Jeden plecak (dla IRONMAN 70.3) lub trzy worki (dla uczestników sztafet)

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



Koszulka: Koszulka będzie do odebrania w Biurze Zawodów podczas odbioru pakietu startowego



Zawodnik MA OBOWIĄZEK uczestniczyć w rzeczach, które znajdują się w pakiecie startowym: czepek do pływania (przypisany do danego dystansu), opaska na rękę, naklejki, numer startowy i chip.

Nieprzestrzeganie tej zasady może skutkować **dyskwalifikacją**.



NIEBIESKI WOREK

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

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

Niebieskie worki należy zostawić w Strefie Zmian T1

Zalew Zakrzówek / ul. Wyłom

2 sierpnia w godzinach 12:00 - 21:30



CZEROWNY WOREK

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

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

Czerwone worki należy zostawić w Strefie Zmian T2

Międzyszkolny Ośrodek Sportowy Kraków Zachód / Plac na Groblach

2 sierpnia w godzinach 12:00 - 20:30



CZARNY WOREK

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

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

Godziny otwarcia depozytu, 3 sierpnia:

6:00 - 8:30

NIE ZAPOMNIJ PRZYKLEIĆ NAKLEJEK Z NUMEREM STARTOWYM NA SWOICH WORKACH

PROSIMY NIE WKŁADAĆ KOSZTOWYNYCH PRZEDMIOTÓW DO WORKÓW

**CZERWONY I NIEBIESKI WOREK NALEŻY ZOSTAWIĆ W STREFIE ZMIAN W SOBOTĘ. NIE BĘDZIE
MOŻLIWOŚCI ZOSTAWIENIA WORKÓW W NIEDZIELĘ.**

WPROWADZANIE ROWERÓW



Sobota, 2 sierpnia

Godzina	Opis	Lokalizacja
12:00 - 21:30	Wprowadzanie rowerów do Strefy Zmian T1 oraz zostawienie niebieskich worków	ul. Wyłom Zalew Zakrzówek
12:00 - 20:30	Zostawianie czerwonych worków w Strefie Zmian T2	MOS Kraków Zachód Plac na Groblach

Zostawienie worków oraz wprowadzenie rowerów do Strefy Zmian w sobotę jest obowiązkowe. Nie będzie możliwości wprowadzenia rowerów ani zostawienia worków w niedzielę

STREFA ZMIAN T1 - ZALEW ZAKRZÓWEK, UL. WYŁOM

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

Pamiętaj, aby zostawić rower w strefie T1, w godzinach zadeklarowanych w formularzu. Zadeklarowane godziny możesz sprawdzić w specjalnym mailu lub na koncie SlotMarket, w zakładce "Historia Zgłoszeń".



STREFA ZMIAN T2 - MIĘDZYSZKOLNY OŚRODEK SPORTOWY KRAKÓW ZACHÓD, PLAC NA GROBLACH

Sprawdź, czy wszystkie rzeczy do biegania znajdują się w czerwonym worku.

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

CHIP DO POMIARU CZASU

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

KIEDY I GDZIE ODEBRAĆ CHIP?

Chip będzie w pakiecie startowym.

JAK NALEŻY NOSIĆ CHIP DO POMIARU CZASU?

Należy go nosić na lewej kostce podczas całego wyścigu

KIEDY NALEŻY ZAŁOŻYĆ CHIP NA NOGĘ?

Chip należy założyć przed rozpoczęciem zawodów na suchą nogę.

KIEDY NALEŻY ODDAĆ CHIP?

Chip należy oddać w niedzielę podczas odbioru roweru ze strefy T2.

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



**WSZYSTKIEGO
NAJLEPSZEGO!**

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

Kacper C.
Artur H.
Artur P.
Jakub P.
Tomasz S.

Dziękujemy, że możemy świętować ten
dzień razem z Wami!

POWODZENIA!



DZIEŃ WYŚCIGU



W razie potrzeby, możesz przyjść do Strefy zmian T1 w niedzielę rano, przed wyścigiem.

Strefa zmian T1 będzie otwarta w godzinach 6:00 - 7:30. Prosimy, aby przed wejściem do Strefy zmian mieć już założony opaskę z chipem do pomiaru czasu. Pamiętaj, aby sprawdzić ciśnienie w oponach. Możesz również przypiąć buty rowerowe do pedałów oraz przymocować żełe/batony do roweru i zostawić bidon z napojem

WOREK DEPOZYTOWY

Nie zapomnij nakleić na worek naklejki z numerem startowym. Do worka włóż rzeczy, które nie będą Ci potrzebne podczas zawodów. Depozyt będzie otwarty w godzinach 6:00 - 8:30. Worki zostawione w depozycie, zostaną przewiezione do Strefy Finishera na Rynku Głównym w Krakowie.

TOALETY

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

SERWIS ROWEROWY

Nasz partner Shimano będzie pomagał w serwisie roweru w Strefie Zmian T1 już od soboty.

W dniu wyścigu Shimano będzie w Strefie zmian, aby pomóc w przypadku problemów z rowerem w ostatniej chwili, przed startem i podczas zmiany.



PHOENIX SPORT WITH PURPOSE

AT PHOENIX, 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.

PHOENIXFOUNDATION.COM

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



DZIEŃ WYŚCIGU



LIMITY CZASOWE

			01:10:00
+ T1 +			05:30:00
+ T1 + + T2 +			08:30:00

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.

MIĘDZYZYCHASY DLA IRONMAN 70.3

PUNKTY ODŚWIEŻANIA

ROWER

Lokalizacja:

1. punkt: 25 km
2. punkt: 43 km
3. punkt: 62 km

Na punkcie dostępne będą: Woda Cisowianka w butelce 0,7l
Napój izotoniczny NUTREND w butelce 0,7l
Żele energetyczne NUTREND
banany



BIEG

Lokalizacja:

1. punkt: 0,2 km (tylko woda)
2. punkt: 2 km, 9 km, 16 km
3. punkt: 4 km, 11 km, 18 km
4. punkt: 6 km, 13 km, 20 km

Na punkcie dostępne będą: Woda Cisowianka w butelce 0,3l
Napój izotoniczny NUTREND w butelce 0,5l
Red Bull wydawany w kubeczkach
Banany



Kubki i żele należy wrzucać do kosza na śmieci, który będzie znajdował się na końcu punktu odświeżania. Zawodnicy, którzy zostaną przytłapani na śmieceniu, zostaną ukarani przez sędziego zawodów.



MAPA STARTU



PŁYWANIE



TRASA

Start znajduje się nad Zalewem Zakrzówek w Krakowie. Zawodnicy mają do pokonania jedno okrążenie 1900 m.

START

Start jest organizowany w formule rolling start, czyli 5 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.

Ze względu na ograniczoną pojemność Zalewu Zakrzówek, zawodnicy zostali podzieleni na fale startowe według kategorii wiekowych. Każdy uczestnik otrzyma w Biurze Zawodów opaskę w kolorze odpowiadającym przypisanej fali. Start w innej fali niż wyznaczona nie będzie możliwy.

LIMITY CZASOWE

Trasa pływania zostanie zamknięta po 1 godzinie i 10 minutach.

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	Kategoria	Rozgrzewka	Otwarcie strefy startu	Opaska
8:00	PRO - mężczyźni	7:30 - 7:45	7:30	ZŁOTY
8:05	PRO - kobiety	7:30 - 7:45	7:30	ZŁOTY
8:10	M18-34 oraz sztafety	7:30 - 7:50	7:55	NIEBIESKI
~8:30	M35-49	7:50 - 8:10	8:15	CZEROWNY
~8:50	M50+ oraz kobiety*	8:10 - 8:30	8:35	ZIELONY

* do strefy zostaną przypisane również osoby zapisane po 7 lipca



Trasa pływacka 1900 m
/ Swim course

IRONMAN
70.3  **KRAKÓW**
POLAND

[PLIK GPX](#)



PŁYWANIE



ZASADY DOTYCZĄCE PIANEK

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

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

ZASADY DOTYCZĄCE STROJÓW KĄPIELOWYCH

(tylko stroje niezwiązane z pianką)

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

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

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

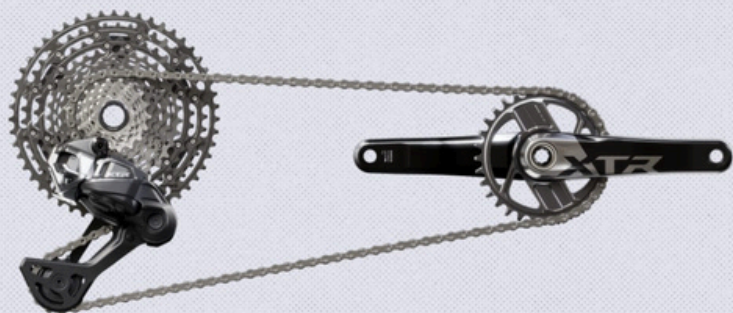
ZASADY PODCZAS PŁYWANIA

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



XTR

Robust.
Resilient.
Ready for Anything.



CISOWIANKA
NATURALNIE BOGATA
W MINERAŁY



Z każdą kroplą bliżej celu. Cisowianka sport.

CISOWIANKA

STREFA ZMIAN T1



STREFA ZMIAN - PRZEJŚCIE Z PŁYWANIA NA ROWER

Po wyjściu z wody należy pójść do Strefy Zmian, odbierasz **NIEBIESKI WOREK** i przebrać się w strój rowerowy. Piankę i sprzęt pływacki trzeba spakować do worka i zostawić w strefie zrzutu.

Sztafety: rowerzysta czeka przy stojaku. Zmiana Zawodników odbywa się poprzez przekazanie chipa Zawodnikowi, który będzie zaczynał swój etap przez Zawodnika kończącego w swój etap.

Buty rowerowe muszą być w **NIEBIESKIM WORKU** lub przypięte do roweru.

Przed zdjęciem roweru obowiązkowo zapnij kask pod brodą – brak zapięcia grozi karą.

Przed rozpoczęciem jazdy przekrocz oznaczoną belkę za Strefą Zmian.

W strefie dostępne są namioty do przebierania – nagość jest zabroniona.

Dla uczestników sztafety przygotowano wyznaczone wejście do Strefy Zmian, gdzie rowerzysta i biegacz będą oczekiwać na swojego zmiennika. Prosimy, aby rowerzysta znalazł się w strefie T1 do godziny 8:00, a biegacz w strefie T2 najpóźniej do 10:00. Wejście do strefy możliwe jest tylko z założoną opaską na rękę.



IRONMAN
70.3 KRAKÓW
POLAND

Strefa Zmian T1
Transition Zone 1

WIESZAKI
HANGERS

SZATNIE
LOCKER-ROOMS

WEJŚCIE
ENTRY

771-1050

1771-2050

571-770

1571-1770

WEJŚCIE
ENTRY

451-570

1451-1570

WEJŚCIE
ENTRY

100-450

1051-1450

PRO 1-54

SZTAFETY





TRASA

Zawodnicy mają do pokonania jedno okrążenie od długości 90 km.

CZAS UKOŃCZENIA

Trasa rowerowa zostanie zamknięta po 5 godzinach i 30 minutach.

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

PRZED 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

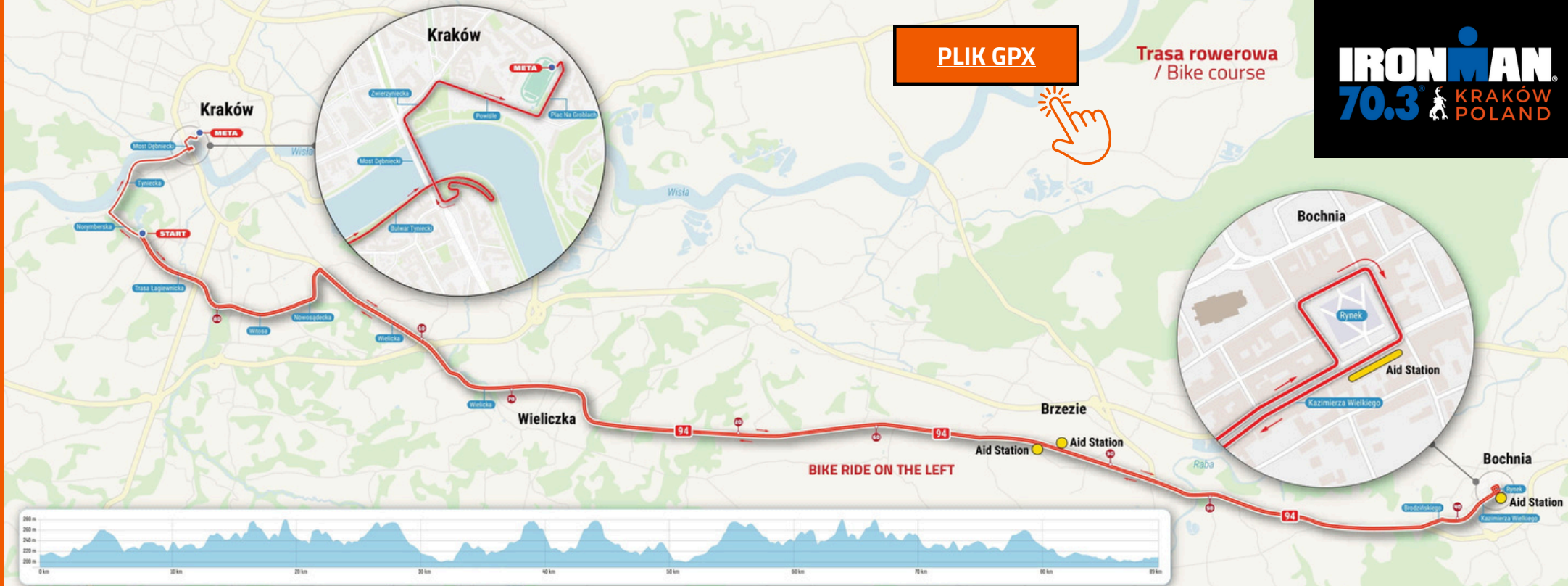
Na trasie będzie dostępna pomoc techniczna dla rowerzystów, która jest w stanie pomóc w najbardziej podstawowych potrzebach mechanicznych, np. przebita opona, zerwane linki itp. Należy pamiętać, że posiadanie dodatkowych dętek, opon, narzędzi itp. na rowerze podczas wyścigu jest obowiązkiem zawodnika. 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 jazdy na rowerze

- Obowiązkowe jest przestrzeganie przepisów ruchu drogowego.
- Zabronione są tandemy, rowery z napędem na stałe (fixed-gear), rowery poziome (recumbents), owiewki (fairings) oraz wszelkie urządzenia dodatkowe stworzone wyłącznie w celu zmniejszenia oporu powietrza. Każdy nowy, nietypowy lub prototypowy sprzęt będzie podlegał ocenie legalności przez organizatora zawodów i/lub Głównego Sędziego.
- Zgodnie z punktem 5.01 (m) Regulaminu Zawodów IRONMAN, umieszczanie butelek/pojemników na płyny lub jakichkolwiek innych wkładek z przodu stroju startowego zawodnika jest zabronione.
- Doprecyzowanie zasad draftingu: zawodnicy muszą utrzymywać odległość sześciu długości roweru od innych uczestników, z wyjątkiem momentu wyprzedzania. Nieprzestrzeganie tej zasady skutkuje karą za drafting. Drafting jest zabroniony (niebieska kartka)
- Zawodnicy, którzy wyprzedzają, mogą poruszać się lewą stroną przez maksymalnie 25 sekund, ale po wyprzedzeniu muszą powrócić na prawą stronę drogi. Niezakończenie manewru wyprzedzania w ciągu 25 sekund skutkuje karą za drafting. Po wejściu w strefę draftingu zawodnik nie może się z niej wycofać (kara za drafting).



Niebieska kartka – ROWER

Niebieska kartka jest używana w przypadku naruszenia zasad draftingu:

- Pierwsze naruszenie (niebieska kartka): 2:00 minuty kary
- Drugie naruszenie (niebieska kartka): 2:00 minuty kary
- 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 T2.

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 30 sekund w namiocie kar zlokalizowanym przed wejściem do Strefy T2 oraz upewnić się, że sędzia odnotował na jego numerze startowym, iż kara została odbyta.



Wszystkie zasady można znaleźć w [regulaminie IRONMAN 2025](#)

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



STREFA ZMIAN T2



STREFA ZMIAN - PRZEJŚCIE Z ROWERU NA BIEG

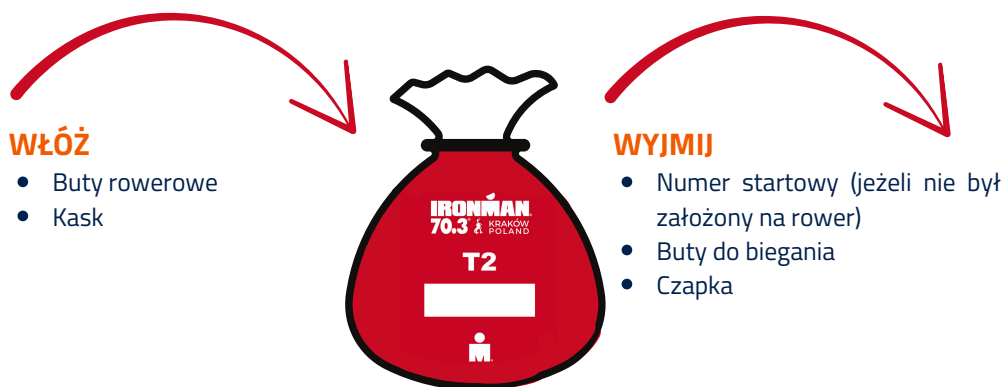
Przed belką należy zsiąść z roweru, odprowadzić go do stojaka i odłożyć. Następnie odbierz **CZERWONY WOREK**, przebierz się w strój biegowy, a cały sprzęt rowerowy (w tym kask) schowaj do worka. Buty rowerowe powinny zostać na pedałach lub włożone do worka. Po spakowaniu odwieś worek na swoje miejsce i rozpocznij bieg.

Sztafety: rowerzysta czeka przy stojaku. Zmiana Zawodników odbywa się poprzez przekazanie chipa Zawodnikowi, który będzie zaczynał swój etap przez Zawodnika kończącego w swój etap.

Po zawodach odbierz **CZERWONY I NIEBIESKI WOREK** oraz rower, okazując numer startowy i opaskę. Rzeczy muszą być odebrane w dniu wyścigu w wyznaczonych godzinach – organizator nie odpowiada za pozostawione 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.

Dla uczestników sztafety przygotowano wyznaczone wejście do Strefy Zmian, gdzie rowerzysta i biegacz będą oczekiwać na swojego zmiennika. Prosimy, aby rowerzysta znalazł się w strefie T1 do godziny 8:00, a biegacz w strefie T2 najpóźniej do 10:00. Wejście do strefy możliwe jest tylko z założoną opaską na rękę i chipem.





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

Zawodnicy mają do pokonania 3 okrążenia po ok. 7 km.

PUNKTY ODŻYWIANIA

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

Trasa biegu zostanie zamknięta po 4 godzinach po rozpoczęciu pływania przez ostatniego zawodnika dystansu 5150 Triathlon Series 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.

Wszystkie zasady można znaleźć w [regulaminie IRONMAN 2025](#)

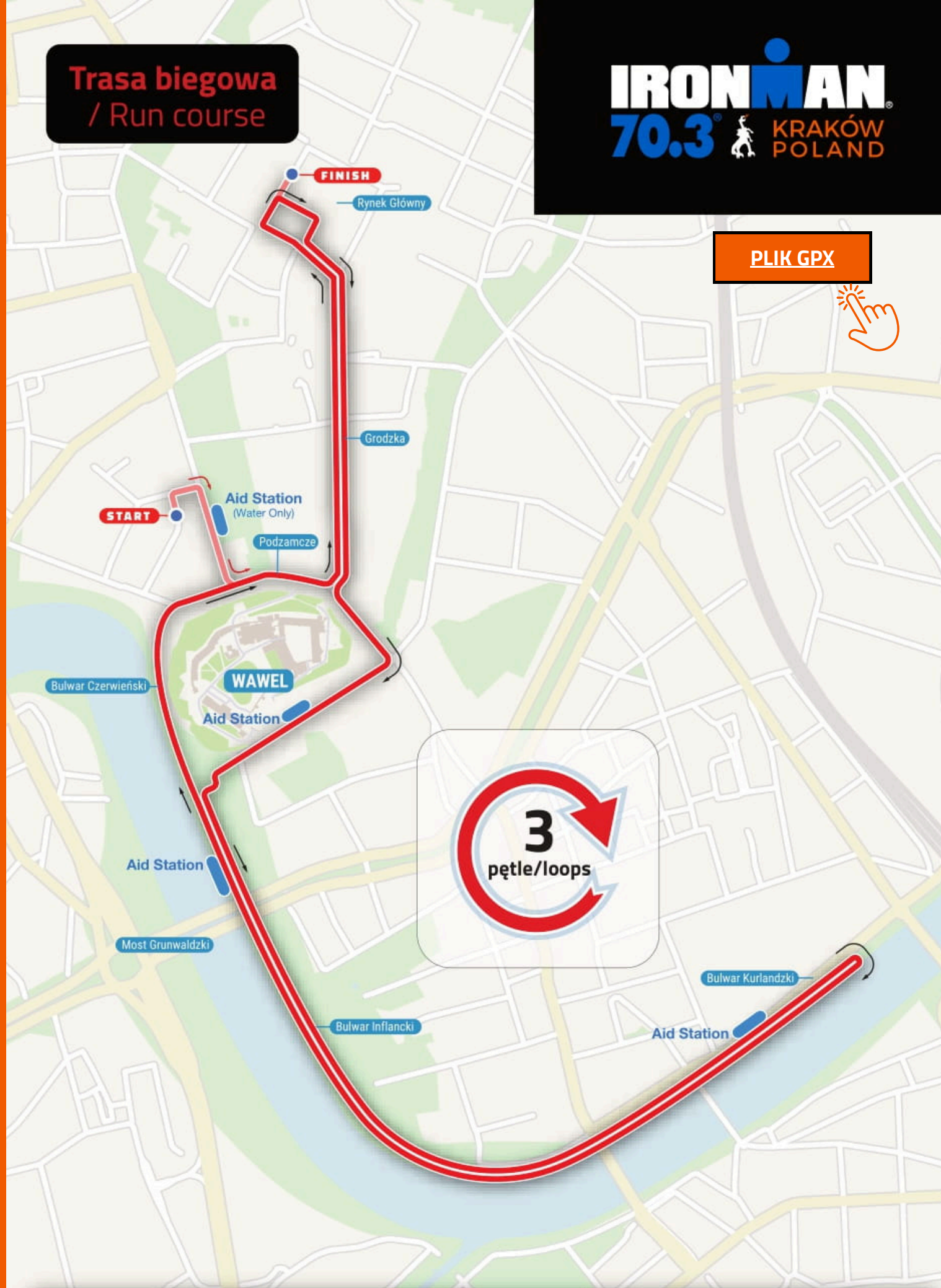




Trasa biegowa / Run course

IRONMAN
70.3  **KRAKÓW
POLAND**

[PLIK GPX](#)





LINIA METY

Gdy zbliżasz się do linii mety, upewnij się, że numer startowy znajduje się z przodu, a strój triathlonowy jest zapięty powyżej mostka.

Pamiętaj, że musisz przekroczyć linię mety samodzielnie.

Ze względów bezpieczeństwa kibice, rodzina, dzieci i zwierzęta nie mogą przekraczać linii mety razem z Tobą,

PORZEKROCZENIU LINII METY

1. Medal zostanie wręczony tuż za linią mety. Grawerowanie medalu jest dostępne w Strefie Finishera.
3. Odbierz swój worek depozytowy również ze Strefy Finishera.
2. Skorzystaj z usług dostępnych w Strefie Finishera.

Niedziela, 3 sierpnia

Godzina	Opis	Lokalizacja
13:00 – 19:30	Odbiór rowerów i worków z rzeczami ze strefy T2	MOS Kraków Zachód Plac na Groblach

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

**PODCZAS ODBIORU ROWERU I WORKÓW PAMIĘTAJ ABY ODDAĆ CHIP.
NIE ODDANIE CHIPA LUB ZGUBIENIE GO MOŻE SKUTKOWAĆ
DODATKOWĄ OPŁATĄ W WYSOKOŚCI 50 EUR.**



DEKORACJE



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.

ZDJĘCIA ONLINE



MARATOMANIA.PL



Wejdź
na maratomania.pl



Wpisz
numer startowy



Pobierz
swoje zdjęcie

SLOT ALLOCATION



Niedziela, 3 sierpnia

Godzina	Opis	Lokalizacja
18:45	Slot Allocation	Aula, Collegium Novum, Uniwersytet Jagielloński

Sloty

IRONMAN 70.3 Kraków przyznaje sloty kwalifikacyjne na 2026 IRONMAN 70.3 World Championship w Nicei, Francja, które odbędą się 12–13 września 2026 r.:

- 30 miejsc, kategorie wiekowe – kobiety
- 30 miejsc, kategorie wiekowe – mężczyźni

Jeśli zakwalifikujesz się podczas IRONMAN 70.3 Kraków, będziesz uprawniony/-a do udziału wyłącznie w **Mistrzostwach Świata IRONMAN 70.3 2026 w Nicei**. Udział w ceremonii Slot Allocation jest obowiązkowa dla wszystkich zawodników, którzy chcą odebrać swój slot.

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

Płatność: należy być gotowym/-ą do opłacenia wpisowego **wyłącznie kartą kredytową** (gotówka i чеки nie są akceptowane)

Kwota: 810.40€ – zawiera wszystkie opłaty i podatki.

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

To Ty jesteś odpowiedzialny/-a za zapewnienie sobie wszystkich niezbędnych dokumentów oraz wiz potrzebnych do podróży na Mistrzostwa Świata IRONMAN. Przed przyjęciem slotu upewnij się, że spełniasz wymagania podróże.

Aby przyjąć slot na 2026 IRONMAN 70.3 World Championship w Nicei, zakwalifikowani zawodnicy muszą osobiście odebrać slot podczas ceremonii

Profil IRONMAN

Aby zapewnić sprawny przebieg rejestracji na Mistrzostwa Świata IRONMAN 70.3, upewnij się, że masz aktywny profil IRONMAN i znasz swoje dane logowania.

[PROFIL IRONMAN](#)

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 2025 roku, to Twoją kategorią wiekową na każde zawody w 2025 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.



Transformacja ekologiczna to nasz cel

Odnawiamy zasoby świata  **VEOLIA**

www.veolia.pl

OGÓLNE ZASADY, NARUSZENIA I KARY



Zawody IRONMAN 70.3 Kraków będą rozgrywane zgodnie z zasadami określonymi w Regulaminie IRONMAN 2025 oraz regulaminie zawodów. Pełna treść regulaminu dostępna jest na stronie: <http://www.ironman.com/rules-and-regulations> oraz na stronie <http://ironmankrakow.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 każdy zawodnik, który rezygnuje z udziału w zawodach na dowolnym etapie (zwłaszcza przed, w trakcie lub po etapie pływackim), ma obowiązek niezwłocznie poinformować o tym oficjalnego przedstawiciela zawodów.

Zawodnicy są zobowiązani do przestrzegania poleceń i instrukcji wszystkich sędziów, oraz przedstawicieli organizatora. Wyłącznie sędziowie mają prawo do dyskwalifikacji zawodnika. Ratownicy i personel medyczny mają ostateczne prawo do wycofania zawodnika z wyścigu, jeżeli uznają, że dalszy udział grozi poważnym urazem lub śmiercią.

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 zapewniona będzie pomoc i infrastruktura medyczna. W strefie mety personel medyczny będzie gotowy do udzielenia pomocy zawodnikom po ukończeniu wyścigu.

Udział w zawodach IRONMAN może poważnie obciążyć organizm. Odpowiednie nawodnienie przed startem i w jego trakcie ma kluczowe znaczenie dla zdrowia i osiągnięcia dobrego wyniku.

Udział w zawodach odbywa się na własne ryzyko, a organizatorzy nie ponoszą odpowiedzialności za ewentualne obrażenia, szkody – a w skrajnych przypadkach – zgon, który może wystąpić w trakcie rywalizacji.

Z uwagi na charakter zawodów jako długodystansowego wyścigu wytrzymałościowego, zaleca się start jedynie zawodnikom dobrze przygotowanym, w pełni zdrowym i bez problemów zdrowotnych, zwłaszcza dotyczących kluczowych organów. W przypadku wcześniejszych problemów z arytmia serca zdecydowanie zaleca się konsultację z lekarzem specjalistą przed zawodami.

ANTYDOPING

Warunkiem udziału w zawodach IRONMAN oraz IRONMAN 70.3 jest zaakceptowanie i przestrzeganie Zasad Antydopingowych IRONMAN.

Zgodnie z tymi zasadami, wszyscy zarejestrowani zawodnicy mogą być poddani kontrolom antydopingowym zarówno podczas zawodów, jak i poza nimi. Zaleca się wcześniejsze zapoznanie się z obowiązującymi przepisami, w tym m.in. regulacjami Światowej Agencji Antydopingowej (WADA) dotyczącymi substancji zabronionych oraz wyjątków terapeutycznych (TUE).

W przypadku jakichkolwiek wątpliwości, zawodnicy są zachęceni do zadawania pytań i konsultacji z wykwalifikowanymi pracownikami służby zdrowia.

OGÓLNE ZASADY, NARUSZENIA I KARY



PODSUMOWANIE ZASAD RYWALIZACJI	KARY	KARTKA
Publiczna nagość lub nieprzystojne odsłonięcie ciała	DSQ	
Zaśmiecanie poza wyznaczonymi strefami	Kara czasowa, jeśli przewinienie zostanie niezwłocznie skorygowane; DSQ, jeśli nie zostanie skorygowane	
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 (np. radiotelefony, telefony komórkowe, smartwatche, inteligentne kaski) w sposób rozpraszający	DSQ	
Korzystanie z jakiegokolwiek urządzenia rozpraszającego uwagę (np. odbieranie/wykonywanie połączeń, SMS-y, media społecznościowe, robienie zdjęć, używanie urządzeń jako komputerów rowerowych)	DSQ	

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.



DOBRE WIEDZIEĆ



MASZ PYTANIA?

Wyślij nam wiadomość na Facebooku lub e-mailem na adres: krakow70.3@ironman.com

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

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

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".

Nie możesz odebrać pakietu? Upoważnij inną osobę!

Osoba, która pojawi się w biurze zawodów w imieniu zawodnika będzie potrzebować: kod QR osoby zapisanej, ksero dowodu tożsamości (do wglądu) oraz upoważnienie do odbioru pakietu startowego.

UPOWAŻNIENIE

W przypadku osób niepełnoletnich, które startują w biegu, pakiet może odebrać rodzic lub opiekun prawny na podstawie kodu QR lub osoba niepełnoletnia zobowiązana jest do przedstawienia zgody rodzica lub opiekuna prawnego podczas odbioru pakietu.

ZGODA





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

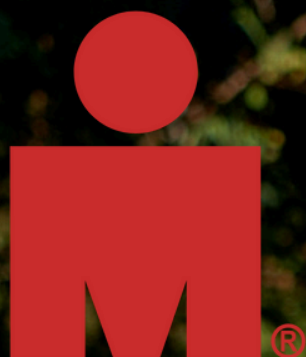




	Start	Kategoria	Rocznik	Dystans	Liczba pętli
	12:00	Dziewczyny i chłopcy 3 – 4 lat	2022–2021	ok 100 m	-
	12:20	Dziewczyny i chłopcy 5 – 6 lat	2020–2019	ok. 250 m	-
	12:40	Dziewczyny i chłopcy 7 – 8 lat	2018–2017	ok. 500 m	1
	13:00	Dziewczyny i chłopcy 9 – 10 lat	2016–2015	ok. 500 m	1
	13:20	Dziewczyny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

GOOD LUCK!

POWODZENIA!



MIASTO GOSPODARZ

SPONSOR OFICJALNY



PARTNERZY STRATEGICZNI

INSTYTUCJE WSPIERAJĄCE



UNIwersytet Jagielloński
w Krakowie



SPONSORZY



PARTNERZY



PATRONI MEDIALNI

