

2 sierpnia 2026

INFORMATOR KIBICA

SPONSOR TYTULARNY

PARTNER STRATEGICZNY

SPONSORZY OFICJALNI

SPONSORZY

PARTNERZY MEDIALNI



ROK 2025



Przeżyj to jeszcze raz! Obejrzyj oficjalne video z 2025, poczuj dreszcz sportowej rywalizacji i odliczaj dni do tegorocznego startu!





Wariant 2031 i 2036

1% obniżki
w każdym
kolejnym roku

od ceny energii netto z Oferty na 2026 rok



Wybieram
EKO Ofertę Biznes

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



Cena energii uzależniona
od wybranego wariantu*



Certyfikat TÜV SÜD Polska
potwierdzający umorzenie
gwarancji pochodzenia przez Eneę



Oferta zawiera miesięczną
opłatę handlową

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

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

infolinia: 611 111 111

enea.pl/eko-oferta-biznes



Kraków

kraków MEMORIAL WAGNERA

H.J. Wagner Memorial
28-30.08.2026

19th Three Mounds Run
20.09.2026

**12th PKO Cracovia
Royal Half Marathon**
11.10.2026

24th Cracovia Marathon
18.04.2027

**Kraków - the city
of sports emotions**



Zarząd Infrastruktury
Sportowej
w Krakowie

www.zis.krakow.pl

THE MOST IMPORTANT SPORTS EVENTS ON ONE ONLINE PLATFORM



PERSONAL ACCOUNT
history of starts and results



FAST REGISTRATION
for multiple events



INNOVATIVE SERVICES
directly from the registration form



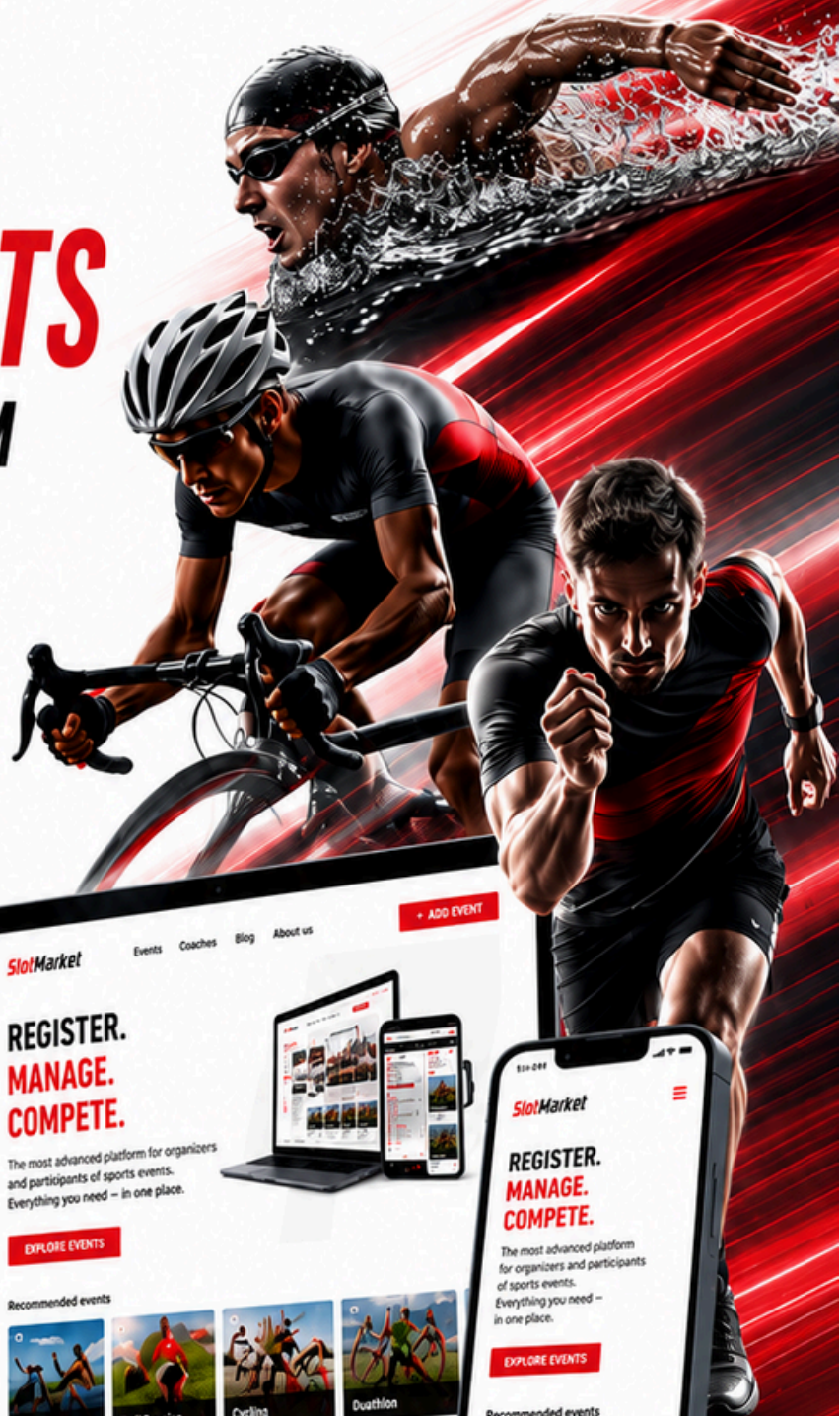
ONLINE PAYMENTS
secure and convenient



EVENT REVIEWS
your opinion matters



FIND A COACH
personal coach search engine
for endurance sports



MANAGE
REGISTER
PARTICIPATE



SECURE



FAST



CONVENIENT



VISIT US AT

www.slotmarket.pl



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



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





PLAC
SZCZEPAŃSKI

BIURO ZAWODÓW
Race office

IRONMAN Expo

Depozyt
Deposit

VIP ROOM

Strefa finishera
Finisher zone

Punkt medyczny
Medical point

Biuro prasowe
Media office

Meta
Finish

Kładka
Crosswalk

Pętla
Loop

Trybuna
Stand

Strefa kibica
Fanzone

RYNEK
GŁÓWNY

Scena/Dekoracje
Stage/Award ceremony

Run course

Kładka
Crosswalk



Mapa miasteczka IRONMAN Village

PROGRAM



PIĄTEK 31 LIPCA

Godzina	Opis	Lokalizacja
15:00 - 20:00	Odbiór pakietów startowych <i>IRONMAN 70.3, Sztafety, IRONKIDS, Good Morning Run</i>	Plac Szczepański
15:00 - 20:00	Godziny otwarcia <i>Expo oraz Official Merchandise Store</i>	Plac Szczepański
15:30 - 19:15	<i>IRONMAN TALKS</i>	Plac Szczepański

SOBOTA 1 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 - 18:00	Godziny otwarcia <i>Expo oraz Official Merchandise Store</i>	Plac Szczepański
10:00 - 18:00	Odbiór pakietów startowych <i>IRONMAN 70.3, Sztafety</i>	Plac Szczepański
10:00 - 13:30	Odbiór pakietów startowych <i>IRONKIDS</i>	Plac Szczepański
10:00 - 17:15	<i>IRONMAN TALKS</i>	Plac Szczepański
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





POKAZ DRONÓW

 BULWARY WIŚLANE

SOBOTA
1 SIERPNIA
21.30

*Magiczny pokaz na niebie, którego
nie możesz przegapić!*



PROGRAM



NIEDZIELA
2 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 - 16:00	Godziny otwarcia <i>Expo oraz Official Merchandise Store</i>	Plac Szczepański
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
17:25	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	PLAC SZCZEPAŃSKI	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



IRON TALKS



DZIEŃ	GODZINA	GOŚĆ	MIEJSCE
PIĄTEK 31.07.2026	15:30 - 16:15	Radosław Głodek	PLAC SZCZEPAŃSKI
	17:00 - 17:45	Natalia Dybał	
	18:30 - 19:15	Ireneusz Kot	
SOBOTA 1.08.2026	10:30 - 11:15	Piotr Pogon	
	12:00 - 12:45	Mini Majk	
	13:30 - 14:15	Maciej Chuchmacz	
	15:00 - 15:45	Michał Wrzosek	
	16:30 - 17:15	Kacper Stępniać	



Twój biznes, *Twój sukces.*

razem możemy więcej!

Wiemy, że to, co robisz, wymaga wytrwałości, siły i otwartości na współpracę.
Jesteśmy bankiem globalnego biznesu.
Sprawdź, co możemy zrobić dla Twojej firmy.

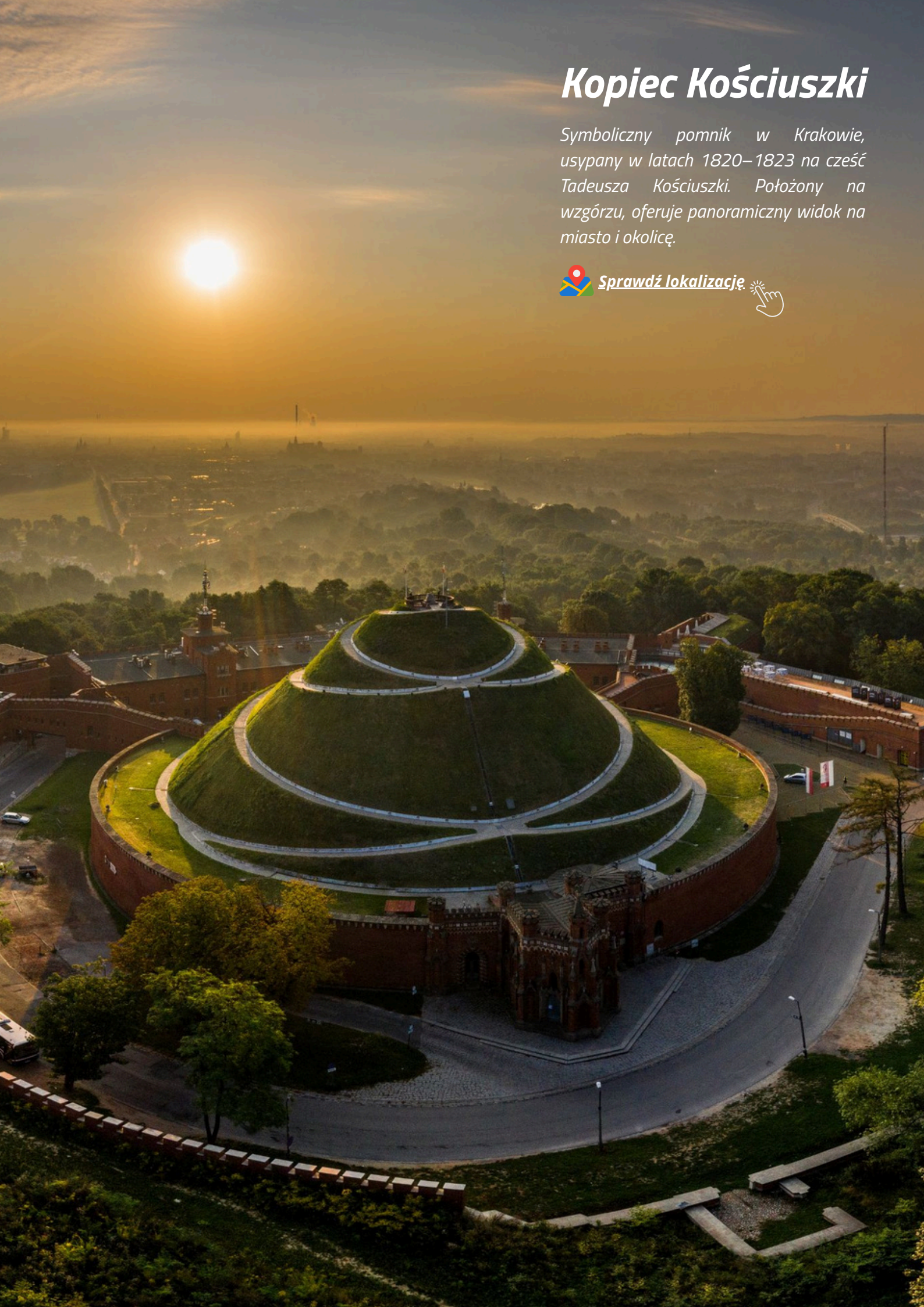
citi handlowy®

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





IRONMAN EXPO



Godziny otwarcia

15:00 - 20:00	piątek, 31 lipca
10:00 - 18:00	sobota, 1 sierpnia
9:00 - 16:00	niedziela, 2 sierpnia

Punkt info

Jeżeli masz jakieś pytania to zapraszamy do punktu info.

Godziny otwarcia

15:00 - 20:00	piątek, 31 lipca	Rynek Główny
10:00 - 20:00	sobota, 1 sierpnia	Rynek Główny
9:00 - 18:00	niedziela, 2 sierpnia	Rynek Główny

Lista wystawców

ENTERPRISE	INONI
ENEA	TRISOLUTION
SPORT EVOLUTION	TRISTYLE
IRONMAN LOUNGE	BNA SPORT
IRONMAN TALKS	GOOD MOVE
MEDICAL SPORT	PROBIKE
226ERS	VELO TEAM
WESSPER	RAMY NA MEDAL
IDC TRADE	THE ROOTS
NOVARTAG	MARTOMBIKE
ALAB	MARSQUEST
HYDREX	SPORTCENTER



HERE FOR IT



GDY SAMA PODRÓŻ
STAJE SIĘ CELEM



IRONMAN EXPO



EXPO



- 1 MERCH
- 2 BIURO ZAWODÓW
- 3 ENTERPRISE
- 4 ENEA
- 5 BIURO GOOD MORNING RUN
- 6 SPORT EVOLUTION
- 7 IRONMAN LOUNGE
- 8 IRONMAN TALKS
- 9 MEDICAL SPORT
- 10 226ERS
- 11 WESSPER
- 12/13 IDC TRADE
- 14 PRESSMATIC
- 15 ALAB
- 16 HYDREX
- 17 INONI
- 18 TRISOLUTION
- 19 TRISTYLE
- 20 TRIWISE
- 21 GOOD MOVE
- 22 PROBIKE
- 23 VELO TEAM
- 24 PSI BUFET
- 25 RAMY NA MEDAL
- 26 THE ROOTS
- 27 MARTOMBIKE
- 28 MARSQUEST
- 29 SPORTCENTER





OFFICIAL MERCHANDISE STORE

MULTIMEDIALNY PARK FONTANN
SKWER 1 DYWIZJI PANCERNEJ WP,
00-221 WARSZAWA



GODZINY OTWARCIA | OPENING HOURS

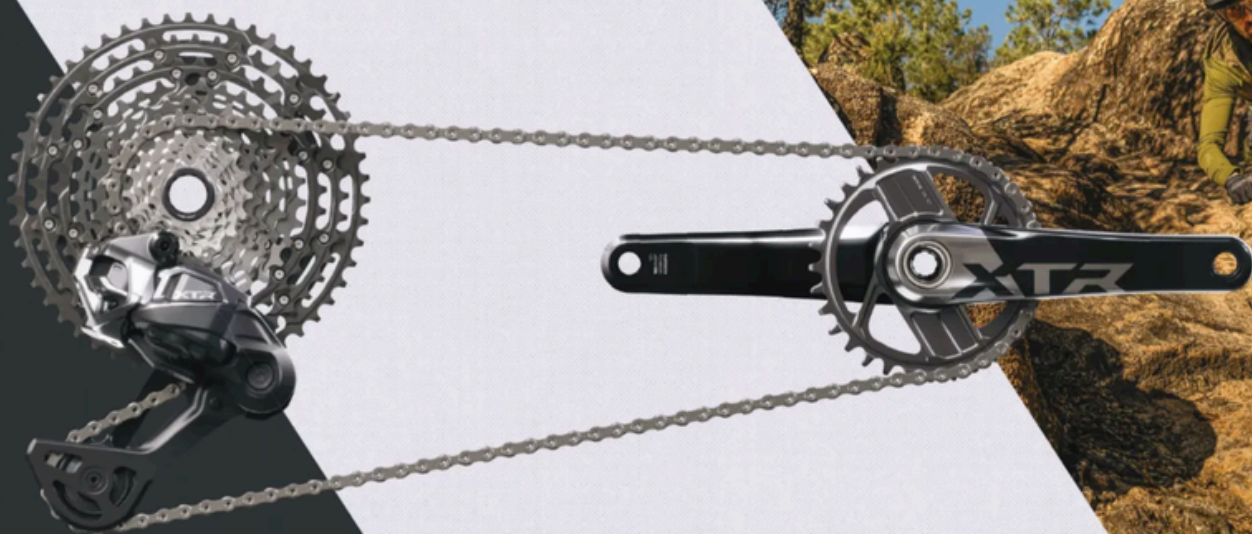
PIĄTEK FRIDAY
15:00-20:00

SOBOTA | SATURDAY
10:00-18:00

NIEDZIELA | SUNDAY
9:00-16:00

Ready for Anything.

SHIMANO



XTR

Robust.
Intuitive.
Consistent.



CZANIECKI

MOC



SMAKU

www.czaniecki.pl

drWitt

SPORT I NAWODNIENIE



**FUNKCJONALNE
ORZEŻWIENIE**



WSPARCIE NA CO DZIEŃ



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.



soslink+



WIĘCEJ SPORTU, MNIEJ STRESU.

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

Bez zakładania konta, bez subskrypcji, działa bez aplikacji.

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

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

**KOD:
IM50**

grawer bus



TWOJE IMIĘ I NAZWISKO

Umieść swoje imię
i nazwisko na medalu

TWÓJ CZAS

Umieść na medalu
czas uzyskany w wyścigu

PRZYJDŹ PO WYŚCIGU WYGRAWEROWAĆ SWÓJ MEDAL

UWIECZNIJ SWÓJ WYSTĘP
I ZAPAMIĘTAJ BIEG NA ZAWSZE

☎ 884 911 777

🌐 www.grawerbus.com

✉ kontakt@grawerbus.com

02.08.2026 — IRONMAN 70.3 Kraków

f @ znajdź nas



Twoje zdjęcia **ONLINE**

Profesjonalna fotografia sportowa
z największych imprez w Polsce

MARATOMANIA.pl



- wejdź na maratomania.pl
- wpisz numer startowy
- pobierz swoje zdjęcia



📺
zdjęcia HQ

📹
ujęcia z drona

📽
filmy z mety

📷
7 fotografów



226ERS

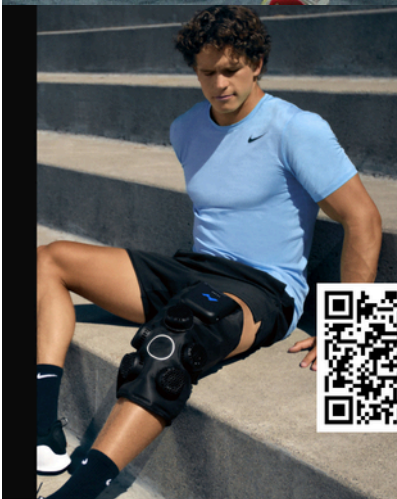
LIMITOWANA EDYCJA ZESTAWÓW FUELINGOWYCH

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

DOPING FREE



Zeskanuj i zamów



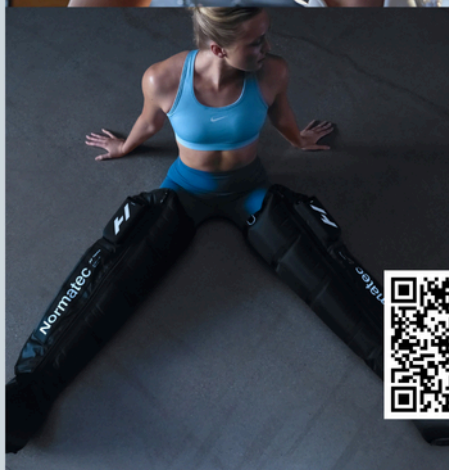
Urządzenia
Contrast
ciepło, chłodzenie i kompresja



Seria
Venom
rozgrzewająco-wibracyjna



Pistolety
Hypervolt
masaż perkusyjny



Normatec
drenaż limfatyczny

Hyperice

Nie pozwól, by zmęczenie dyktowało warunki! Hyperice to technologia, z której korzystają najlepsi sportowcy świata, by skrócić czas regeneracji do minimum.

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



 wessper

B2 STAINLESS STEEL Actitex™



ARCYKSIĄŻECY BROWAR ZAMKOWY CIEŚZYN
1846
Ciešzyn™



Piwo jak dawniej, z Browaru, nie z fabryki.

Trasa pływacka 1900 m
/ Swim course

Enea

IRONMAN
70.3  **KRAKÓW**
POLAND





IRONMAN

70.3[®]

KRAKÓW
POLAND

Zakrzówek Transition Zone 1

WEJŚCIE
ENTRY
801-1500

WEJŚCIE
ENTRY
1501-2100

STREFA ZMIAN T1 TRANSITION ZONE T1

SEKTOR A SZTAFETY
2001-2100

SEKTOR B 1801-2000
1601-1800

SEKTOR C 1401-1600
1201-1400

SEKTOR D 1001-1200
801-1000

SEKTOR E 601-800
401-600

SEKTOR F 201-400
1-200

EXIT
WYJŚCIE

WEJŚCIE
ENTRY
1-800



phoenixfoundation.com



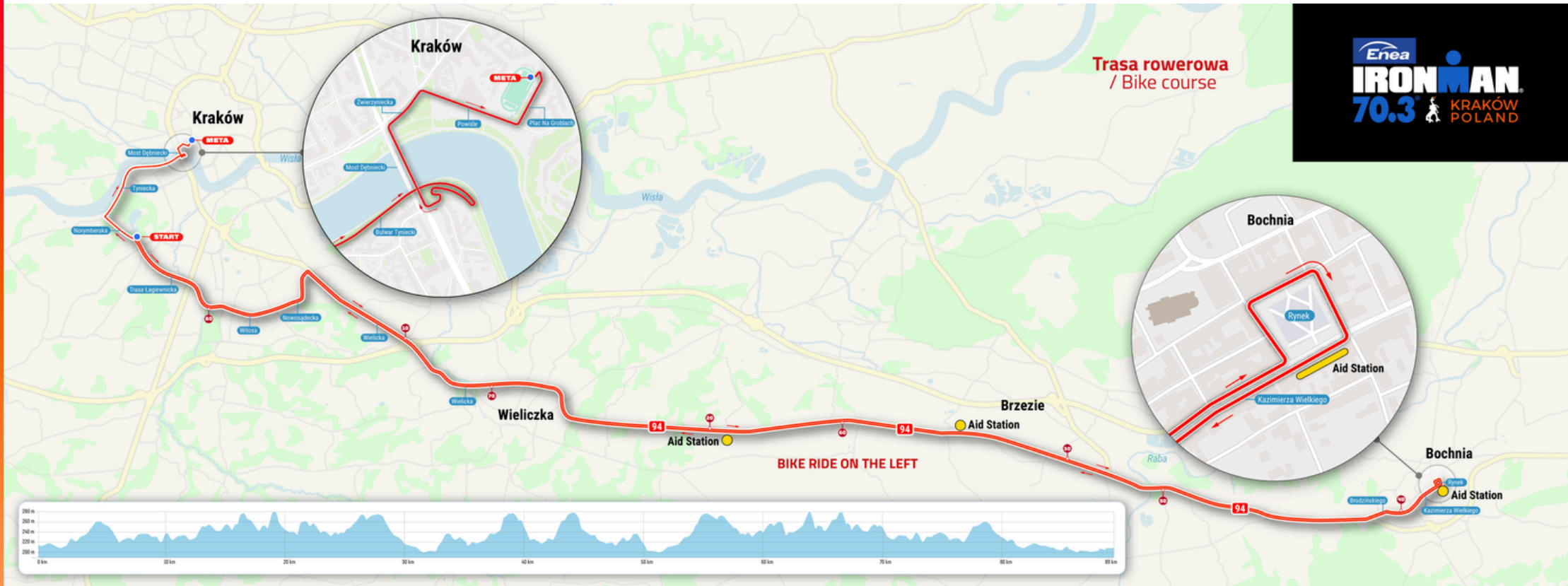
PHOENIX

QEMETICA®



TOGETHER**WE**RISE





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.

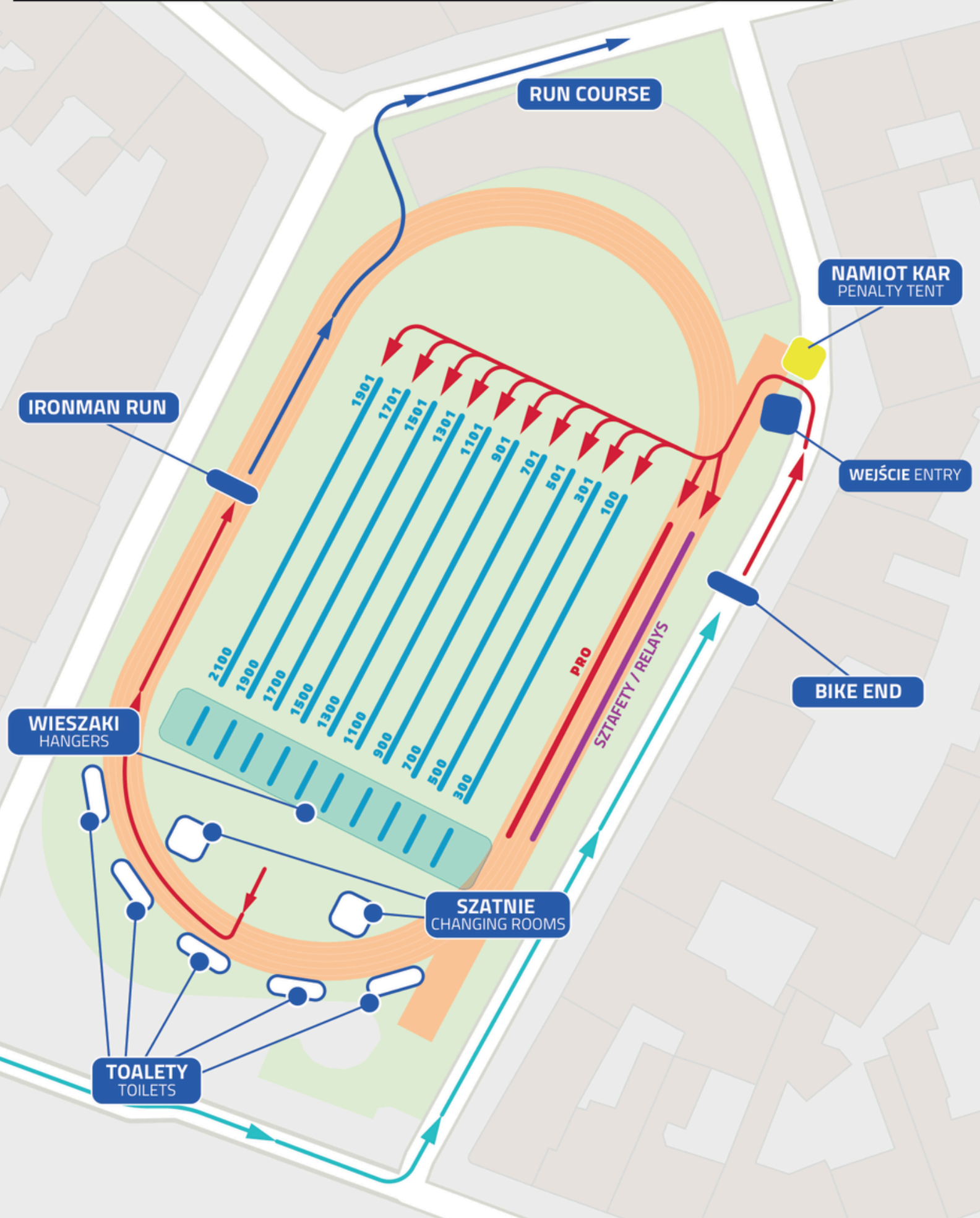


Sprawdź lokalizację

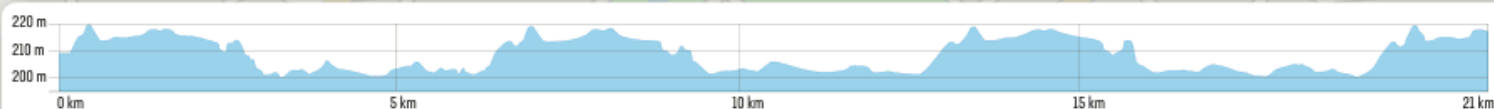
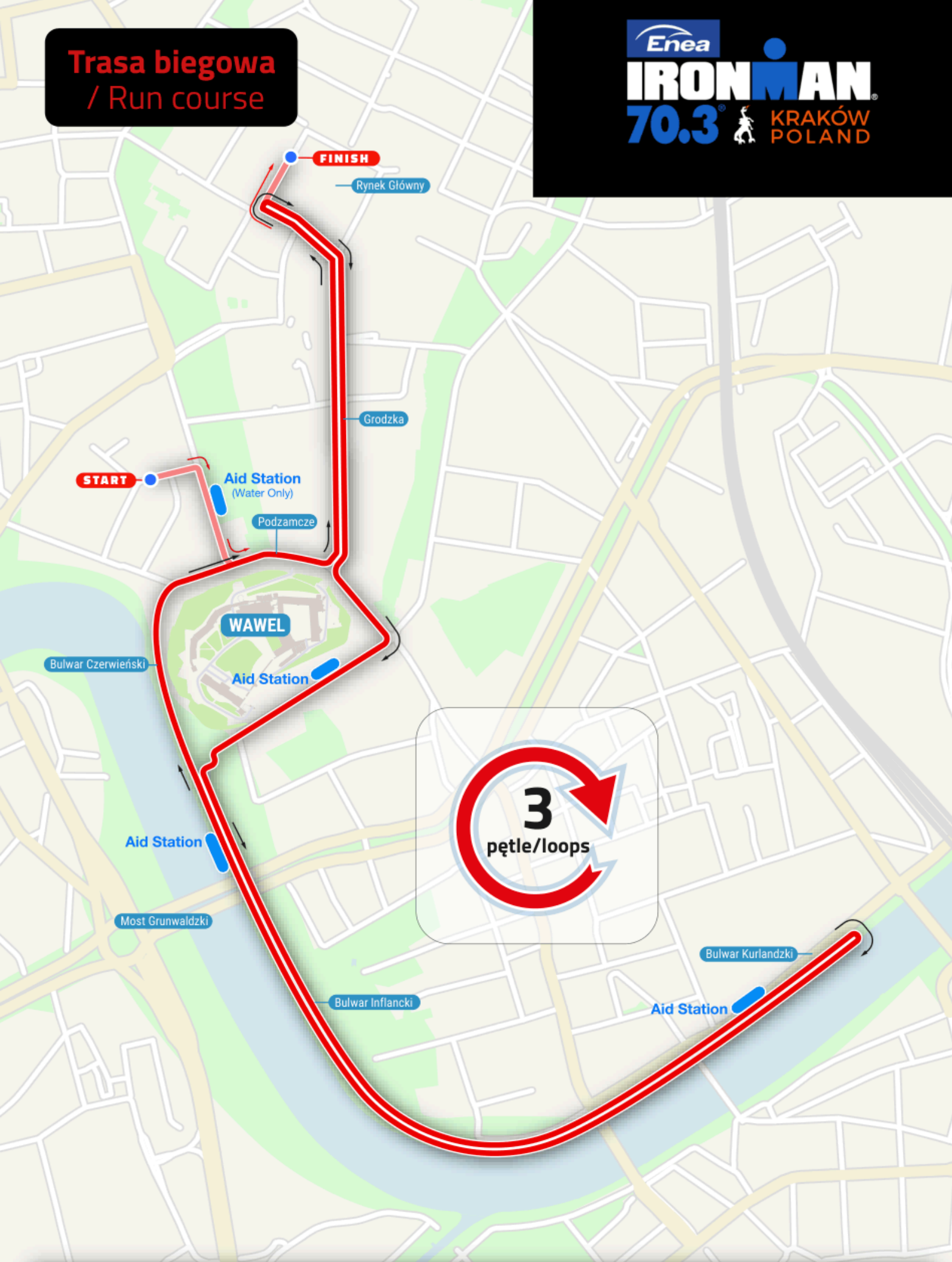


Strefa Zmian T2

Transition Zone 2



Trasa biegowa / Run course



DEKORACJE



Niedziela, 2 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 ceremonii dekoracji jest obowiązkowa.

Statuetki nie będą później wysyłane.

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



MARKA UZDROWISKOWA
1771
CISOWIANKA®

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.



DOBRCZE WIEDZIEĆ



Masz pytanie?

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

Rzeczy znalezione

Podczas trwania zawodów, rzeczy znalezione będą dostępne w Punkcie Info.

Po zakończeniu zawodów prosimy o kontakt pod adresem krakow70.3@ironman.com, w celu odzyskania zaginionych przedmiotów i zorganizowania ich zwrotu.

Koszty wysyłki pokrywa zawodnik.

Wszystkie nieodebrane rzeczy zostaną utylizowane w ciągu 30 dni od zakończenia wydarzenia.

Bezpieczeństwo i ochrona

Zawodnicy: Bezpieczeństwo przede wszystkim, nie podejmuj niepotrzebnego ryzyka.

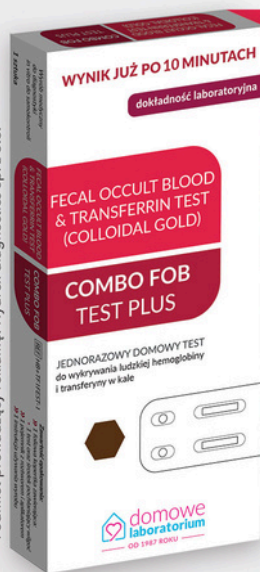
Upewnij się, że podałeś swój kontakt ICE na swoim koncie na portalu SlotMarket.pl.

Kibice: Jeżeli zawodnik przestanie być widoczny w aplikacji trackingowej, może to oznaczać jedynie problem z chipem. W przypadku incydentu organizator skontaktuje się bezpośrednio z osobą wskazaną jako kontakt alarmowy.



Zdrowy tryb życia

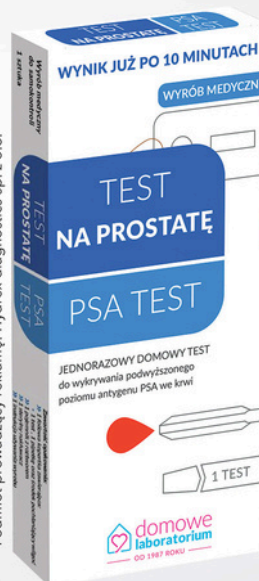
- profilaktyka z testami **FOB** i **PSA**



FECAL OCCULT BLOOD & TRANSFERRIN TEST (COLLOIDAL GOLD)

COMBO FOB TEST PLUS

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



TEST NA PROSTATĘ

PSA TEST

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

HYDREX

WWW.DOMOWELABORATORIUM.PL

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

JAK ŚLEDZIĆ WYŚCIG?



Dojazd na wydarzenie?

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

Na trasie biegowej kibicowanie będzie możliwe na całej jej długości.

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

IRONMAN.com

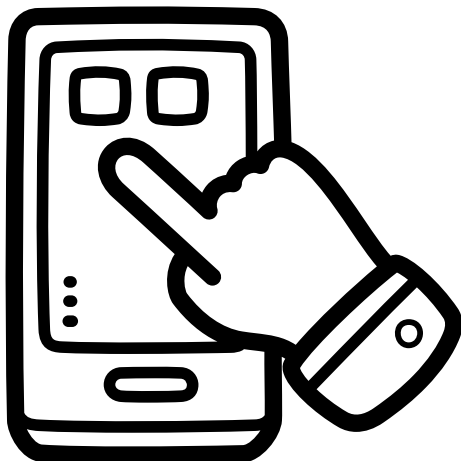
Na stronie IRONMAN.com znajdziesz wszystkie najważniejsze informacje dotyczące wydarzenia, a także link do rankingu LIVE, pozycji Twoich ulubionych zawodników oraz innych dostępnych funkcji.

Aplikacja IRONMAN Tracker

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

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

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



POBIERZ APLIKACJĘ

**KAWA PRZED STARTEM
TO NIE DODATEK.
TO POCZĄTEK RYTMU...**

*Take
your
Shot*

GOOD MORNING RUN KRAKÓW

TO PORANEK DLA TYCH, KTÓRZY
WOLĄ RUSZYĆ, NIŻ ODKŁADAĆ
ENERGIĘ NA PÓŹNIEJ.

NA MECIE BĘDZIE CZEKAĆ AROMATYCZNA
KAWA OD *Segafredo*

DLA TYCH, KTÓRZY CHCĄ ZŁAPAĆ ODDECH
I DOBRZE ROZPOCZĄĆ DZIEŃ



GOOD MORNING RUN



Piątek, 31 lipca

Godzina	Opis	Lokalizacja
15:00 - 20:00	Odbiór pakietów startowych	Plac Szczepański

Sobota, 1 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".

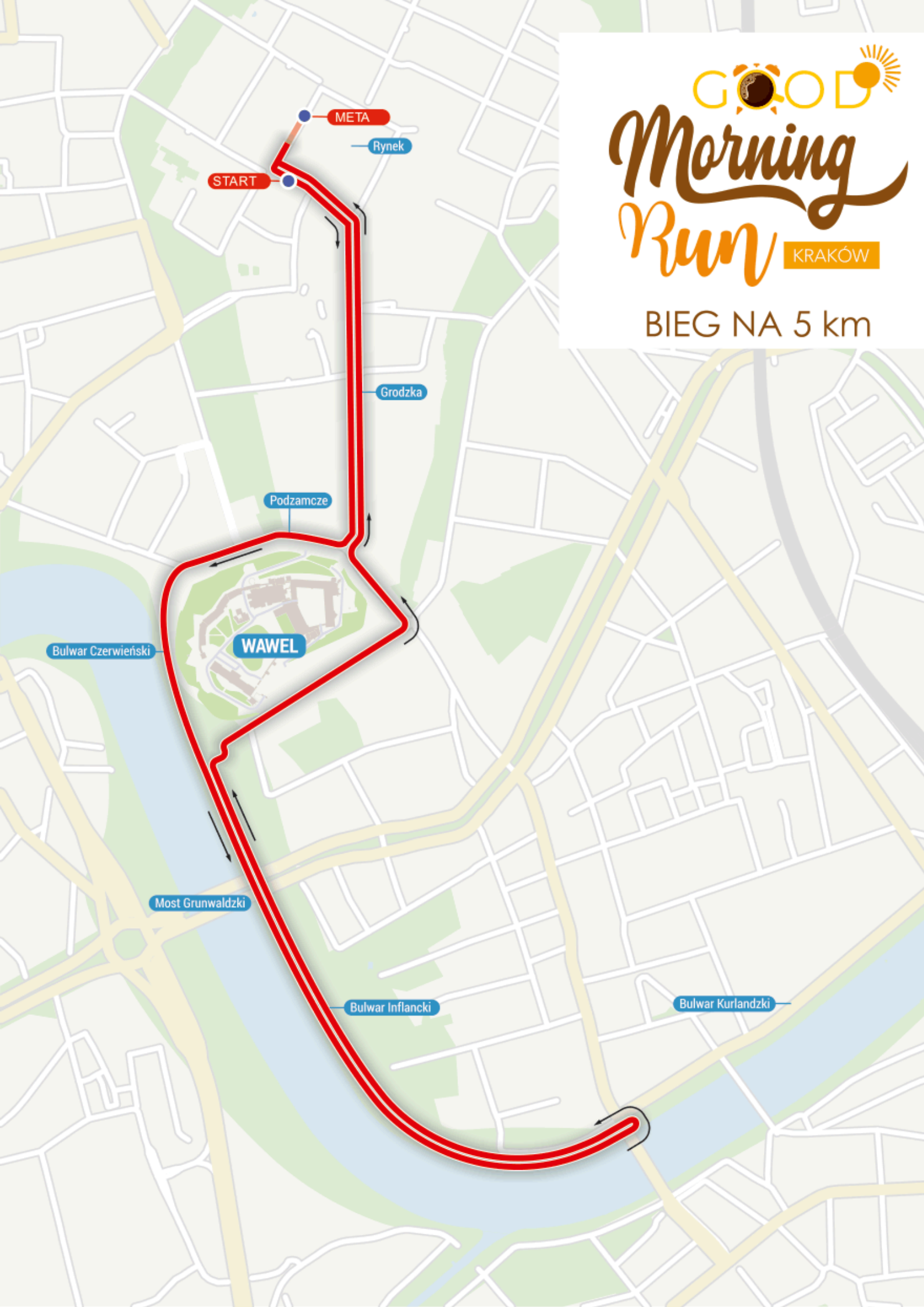
Odbiór pakietu przez inną osobę

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



GOOD
Morning
Run KRAKÓW

BIEG NA 5 km



PHO3NIX IRONKIDS KRAKÓW



Przed Enea 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 startu jest podana na liście startowej.

Piątek, 31 lipca

Godzina	Opis	Lokalizacja
15:00 - 20:00	Odbiór pakietów startowych	Plac Szczepański

Sobota, 1 sierpnia

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





POBIERZ APLIKACJĘ SPORTANO



sportano.pl

SKLEP SPORTOWY W TWOJEJ KIESZENI

**RUSZAJ PO NAJLEPSZĄ
BIEGOWĄ OFERTĘ**

Z WYSYŁKĄ W 24 GODZINY





UTRUDNIENIA W RUCHU



Niedziela, 2 sierpnia, godzina 7:00 - 15:00 (trasa rowerowa)

- ul. Wyłom,
- ul. Norymberska,
- Trasa Łgiewnicka (w tym ul. Roztworowskiego),
- ul. Witosa,
- ul. Nowosądecka,
- ul. Wielicka,
- DK 94 w powiecie Wielickim i Bocheńskim,
- w powiecie wielickim i bocheńskim Droga 965, ul. Kazimierza Brodzińskiego i Kazimierza Wielkiego, Rynek w Bochni,

Powrót do Krakowa tą samą trasą:

- ul. Wielicka,
- ul. Nowosądecka,
- ul. Witosa,
- Trasa Łgiewnicka (w tym ul. Roztworowskiego),
- ul. Norymberska,
- ul. Tyniecka,
- Bulwar ul. Tynieckiej pod mostem Zwierzynieckim,
- Bulwar Poleski,
- Most Dębicki pas w kierunku ul. Zwierzynieckiej,
- ul. Zwierzyniecka,
- ul. Powiśle,
- Plac na Groblach.

Niedziela, 2 sierpnia, godzina 10:00 - 17:45 (trasa biegowa)

- Plac na Groblach,
- ul. Straszewskiego,
- ul. Podzamcze,
- Plac ojca Adama Studzińskiego,
- ul. Grodzka,
- Rynek Główny,
- ul. Bernardyńska,
- Bulwar Inflancki do mostu Powstańców Śląskich,
- Bulwar Czerwieński.



Infolinia
500 261 000

Godziny funkcjonowania infolinii:

31.07 (piątek) 20:00 - 23:00

1.08 (sobota) 10:00 - 20:00

2.08 (niedziela) 7:00 - 17:00

ŚLUSZY KOMUNIKACYJNE



NA NASTĘPUJĄCYCH SKRZYŻOWANIACH ZOSTANĄ UTWORZONE ŚLUSZY KOMUNIKACYJNE, UMOŻLIWIAJĄCE PRZEJAZD W POPRZEK TRASY WYŚCIGU:

MIASTO KRAKÓW

- skrzyżowanie ul. Grota Roweckiego z ul. Norymberską w Krakowie – możliwy jedynie przejazd komunikacji zbiorowej KMK (tramwaj/autobus wymóg ZTP Kraków)
- skrzyżowanie ul. Turowicza z ul. Herberta w Krakowie (trasa przejazdu rowerowego w tunelu), przejazd bezkolizyjny przez cały czas imprezy
- skrzyżowanie ul. Witosza z ul. Nowosądecką i ul. Łużycką w Krakowie
- skrzyżowanie ul. Nowosądeckiej z ul. Kamieńskiego i ul. Wielicką w Krakowie – możliwy jedynie przejazd komunikacji zbiorowej KMK (tramwaj/autobus wymóg ZTP Kraków)
- skrzyżowanie ul. Wielickiej z ul. Teligi i ul. Kostaneckiego w Krakowie – możliwy jedynie przejazd pojazdów uprzywilejowanych do i z szpitala
- ul. Kosocińska w Krakowie przejazd bezkolizyjny przez cały czas imprezy tunelem pod trasą przejazdu rowerowego

BOCHNIA I POWIAT BOCHEŃSKI

- skrzyżowanie ul. Bredzińskiego z ul. Samlickiego (DW 965) w Bochni

WIELICZKA I POWIAT WIELICKI

- skrzyżowanie DK 94 z ul. Bogucką w Wieliczce
- skrzyżowanie DK 94 z ul. Czarnochowską w Wieliczce
- skrzyżowanie DK 94 z ul. Niepoleską (DW 964) w Wieliczce
- skrzyżowanie DK 94 z ul. Krakowską w m. Grodkowice
- skrzyżowanie DK 94 z ul. Grottgera w Wieliczce

Dodatkowo będzie możliwe bezkolizyjne przejeżdżanie przez trasę przejazdu rowerowego dla pojazdów do 10t po obiektach inżynierskich typu wiadukt nad DK 94 lub tunel pod DK 94 w lokalizacjach:

- wiadukt nad DK 94 w m. Sulków
- tunel pod DK 94 w m. Bódzanów
- tunel pod DK 94 w m. Słomiróg
- wiadukt nad DK 94 w m. Brzezina

W dniu wyścigu obowiązują zmieniony rozkład komunikacji miejskiej.

Więcej informacji na temat zmian w organizacji ruchu oraz komunikacji miejskiej na stronach:

www.ironmankrakow.com

www.mpk.krakow.pl

POWODZENIA!



SPONSOR TYTULARNY

MIASTO GOSPODARZ

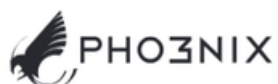


PARTNERZY STRATEGICZNI

SPONSORZY OFICJALNI



SPONSORZY



PARTNERZY



PATRONI MEDIALNI

PARTNER SPOŁECZNY

