

2 sierpnia 2026

INFORMATOR ZAWODNIKA

SPONSOR TYTULARNY

PARTNER STRATEGICZNY

SPONSORZY OFICJALNI

SPONSORZY

PARTNERZY MEDIALNI



ROK 2025



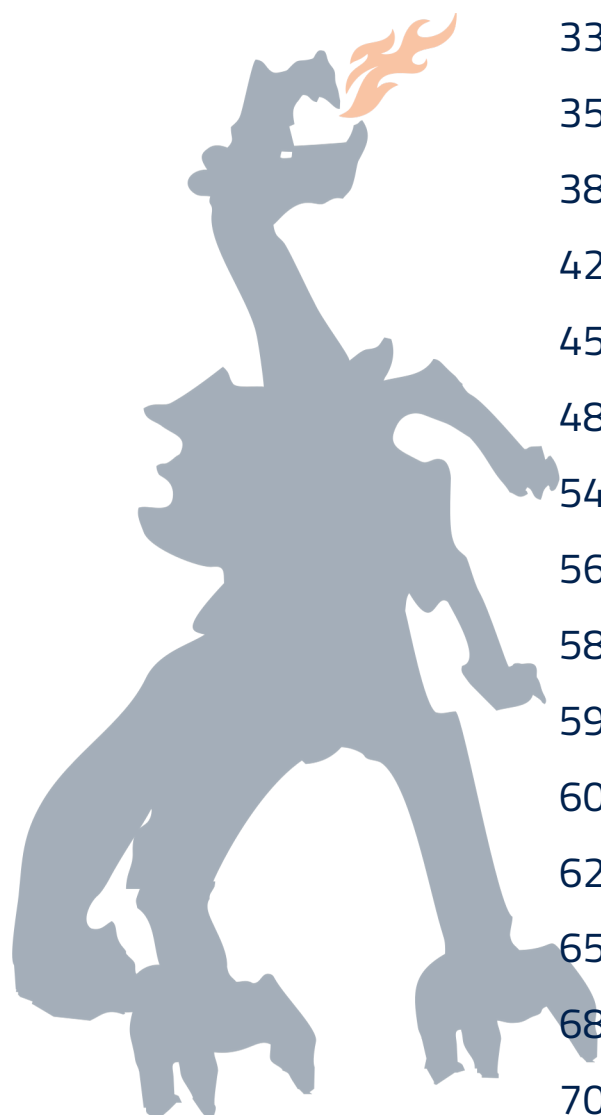
Przeżyj to jeszcze raz! Obejrzyj oficjalne video z 2025, poczuj dreszcz sportowej rywalizacji i odliczaj dni do tegorocznego startu!



SPIS TREŚCI



<u>Listy powitalne</u>	4
<u>Zasady</u>	14
<u>Informacje medyczne</u>	16
<u>5 miejsc do zwiedzenia</u>	17
<u>Miasteczko eventowe</u>	18
<u>Program</u>	19
<u>Transport</u>	22
<u>EXPO</u>	24
<u>Biuro Zawodów</u>	28
<u>Pakiet startowy</u>	31
<u>Worki (Strefa Zmian, Depozyt)</u>	33
<u>Wprowadzanie roweru</u>	35
<u>Dzień wyścigu</u>	38
<u>PŁYWANIE</u>	42
<u>Strefa zmian (T1)</u>	45
<u>ROWER</u>	48
<u>Strefa zmian (T2)</u>	54
<u>BIEG</u>	56
<u>Meta</u>	58
<u>Dekoracje</u>	59
<u>Slot Allocation</u>	60
<u>Ogólne zasady, naruszenia, kary</u>	62
<u>Dobrze Wiedzieć</u>	65
<u>Good Morning Run</u>	68
<u>Pho3nix IRONKIDS Kraków</u>	70



LIST POWITALNY



Szanowni Państwo,

Enea IRONMAN 70.3 Kraków na stałe wpisał się w kalendarz najważniejszych wydarzeń triathlonowych w Polsce. To zawody, które przyciągają zarówno doświadczonych zawodniczek i zawodników, jak i osoby realizujące swoje pierwsze sportowe marzenia, a wyjątkowa atmosfera Krakowa i Małopolski stanowi doskonałą oprawę dla rywalizacji na światowym poziomie.

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

Zawody w Krakowie to nie tylko zmagania na trasie. To również tysiące kibiców i mieszkańców Krakowa i okolic, którzy wspólnie tworzą niepowtarzalny klimat wydarzenia. Cieszy nas, że możemy być częścią tego sportowego święta i wspierać inicjatywę inspirującą do aktywności oraz zdrowego stylu życia.

Wszystkim zawodniczkom i zawodnikom życzymy powodzenia, satysfakcji z osiągniętych wyników oraz wielu powodów do dumy po przekroczeniu linii mety. Kibicom dziękujemy za wsparcie i życzymy wielu sportowych wrażeń podczas całego weekendu z Enea IRONMAN 70.3 Kraków.



Grzegorz Kinelski

Prezes Enei



Wariant 2031 i 2036

1% obniżki
w każdym
kolejnym roku

od ceny energii netto z Oferty na 2026 rok



Wybieram
EKO Ofertę Biznes

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



Cena energii uzależniona
od wybranego wariantu*



Certyfikat TÜV SÜD Polska
potwierdzający umorzenie
gwarancji pochodzenia przez Eneę



Oferta zawiera miesięczną
opłatę handlową

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

WAŻNE! Szczegóły dotyczące cen energii, zasad obniżania ceny w Wariantach 2031 oraz Wariantach 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

LIST POWITALNY



Drodzy Triathloniści!

Witam Was w Krakowie! Ponownie spotykamy się w naszym mieście na prestiżowych zawodach z cyklu Ironman 70.3.

Ubiegłoroczna, pierwsza edycja tej imprezy w Krakowie okazała się dużym sukcesem. Miło było słyszeć słowa uznania i dobre opinie płynące z ust uczestników. Cieszymy się, że triathlon zagościł w stolicy Małopolski i zostaje w niej na dłużej.

Jestem przekonany, że tegoroczna odsłona wydarzenia także dostarczy wielu sportowych emocji – zarówno zawodnikom, jak i mieszkańcom oraz gościom kibicującym na trasie.

Kolejny raz możecie liczyć na niepowtarzalną atmosferę w trakcie imprezy oraz gorący doping na zabytkowym Rynku Głównym, malowniczym Zakrzówku i całej trasie Waszych zmagania. Życzę powodzenia w realizacji sportowych celów, udanego pobytu w Krakowie i jak najlepszych wrażeń z zawodów.

Wszyscy jesteście Ironmanami!



TOMASZ MARZEC

Dyrektor Zarządu Infrastruktury
Sportowej w Krakowie



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

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 kolejny raz 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 ogromną siłę dopingu i życzliwości – sławną kultową, już od pierwszej edycji IRONMAN 70.3 Kraków.

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

Drodzy Goście!

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, tężnię solankową i zrelaksować się wśród zieleni. Bochnia to miejsce, do którego warto wracać – przez cały rok. Do zobaczenia!



MAGDALENA ŁACNA
Burmistrz Miasta Bochnia

LIST POWITALNY



Szanowni Państwo! Organizatorzy, Zawodnicy, Kibice!

Ubiegłoroczny, pierwszy IRONMAN 70.3 Kraków przeszedł do historii jako wielkie triathlonowe święto, gromadząc ponad dwa tysiące zawodników z całego świata. Dzięki profesjonalnej organizacji i rosnącej popularności IRONMAN 70.3 Kraków staje się ważnym punktem na mapie wydarzeń sportowych regionu oraz inspiracją do aktywnego spędzania czasu. To inicjatywa, która buduje sportową wspólnotę, promuje rywalizację w duchu fair-play i pokazuje, że Małopolska jest miejscem sprzyjającym organizacji wydarzeń na wysokim poziomie, nie bez powodu określanym mianem „Areny Mistrzostw”.

Cieszę się, że Województwo Małopolskie ponownie zostało Partnerem Strategicznym zawodów. To nie tylko przykład strategii wzmacniania wizerunku sportowej marki Małopolska, ale również dobrej współpracy z organizatorami wydarzenia. Wierzę, że IRONMAN 70.3 Kraków 2026 będzie wspaniałym sportowym widowiskiem. Wszystkim zawodnikom życzę bezpiecznego przebiegu poszczególnych etapów i jak najlepszych wyników, a kibicom fantastycznej atmosfery i wielu sportowych emocji.

Zachęcam również do bliższego poznania Małopolski i spędzenia czasu w regionie oferującym nie tylko doskonałe warunki do uprawiania sportu i aktywnego wypoczynku, ale także bogatą ofertę wydarzeń kulturalnych i rekreacyjnych oraz niezwykle walory przyrodnicze i turystyczne.

Serdecznie zapraszam!



ŁUKASZ SMÓŁKA

Marszałek Województwa Małopolskiego

LIST POWITALNY



Szanowni Państwo!

Małopolska to Arena Mistrzostw wydarzeń sportowych najwyższej rangi. Region, który od lat organizuje prestiżowe zawody i tworzy doskonałe warunki zarówno dla sportowców profesjonalnych, jak i amatorów. To miejsce, gdzie aktywność fizyczna harmonijnie łączy się z pięknem przyrody, a sport odgrywa istotną rolę w budowaniu aktywnego i zdrowego społeczeństwa.

Jako Samorząd Województwa Małopolskiego z dumą wspieramy inicjatywy, które integrują mieszkańców, przyciągają turystów i wzmacniają markę Małopolski w kraju oraz za granicą. Dlatego cieszę się, że drugi rok z rzędu mogę powitać w naszym regionie wszystkich uczestników zawodów Enea IRONMAN 70.3 Kraków, jednego z najważniejszych wydarzeń triathlonowych w Europie Środkowo-Wschodniej.

Serdecznie zapraszam mieszkańców oraz wszystkich przybyłych gości do wspólnego przeżywania sportowych emocji i gorącego kibicowania na trasach Małopolski, a zawodnikom życzę wytrwałości i prawdziwego ducha walki.



WITOLD KOZŁOWSKI

Wicemarszałek Województwa Małopolskiego

LIST POWITALNY



Drodzy!

Kiedy po raz pierwszy ogłaszaliśmy światu, że seria IRONMAN 70.3 zawita do Krakowa, towarzyszyły nam ogromne emocje, ale i wielka odpowiedzialność. Dziś, bogatsi o zebrane doświadczenia, z dumą i jeszcze większą ekscytacją odliczamy dni, by ponownie powitać ponad 2 tysiące triathlonistów w stolicy Małopolski. Jesteśmy zaszczytzeni, że kolejny raz będziecie tworzyć tę wspaniałą historię razem z nami podczas tegorocznej edycji Enea IRONMAN 70.3 Kraków!

Wspólnie z władzami miasta Kraków zrobiliśmy wszystko, aby trasa zawodów spełniła oczekiwania nawet najbardziej wymagających miłośników triathlonu. Pływanie w unikalnej scenerii Zalewu Zakrzówek z pewnością da Wam niesamowitego „kopa” na resztę wyścigu. Trasa kolarska, poprowadzona w kierunku Bochni, pozwoli najmocniejszym zawodnikom rozwinąć pełną prędkość. Z kolei etap biegowy poprowadzi Was przez najpiękniejsze zakątki w samym sercu miasta: urokliwe uliczki Starego Miasta, Bulwary Wiślane oraz okolice Zamku Królewskiego na Wawelu. Prawdziwą wisienką na torcie będzie natomiast widowiskowa meta usytuowana na Rynku Głównym.

W imieniu całego zespołu organizacyjnego dziękuję Wam za ogromne zaufanie, którym stale nas obdarzacie. Wypełniona po brzegi lista startowa – na której obok licznej grupy lokalnych sportowców meldują się setki zawodników z całego świata – jest tego najlepszym dowodem. Dołożymy wszelkich starań, abyście wyjechali z Krakowa z najlepszymi wspomnieniami, zarówno z samej rywalizacji, jak i z pobytu w tym wyjątkowym mieście.

Chciałbym w tym miejscu z serca podziękować wszystkim, bez których organizacja Enea IRONMAN 70.3 Kraków nie byłaby możliwa. Nasze działania niezmiennie wspierają władze samorządowe miasta Kraków, Samorząd Województwa Małopolskiego oraz miasto Bochnia. Ogromne podziękowania kieruję w stronę naszego Sponsora Tytularnego – firmy Enea – a także wszystkich pozostałych Sponsorów i Partnerów. Osobne, niezwykle ważne podziękowania należą się tym, którzy będą pracować przez cały weekend, by zapewnić Wam bezpieczeństwo i najwyższy poziom obsługi: wolontariuszom, służbom porządkowym, medycznym oraz ratownikom wodnym. To oni są cichymi bohaterami tego wydarzenia.

Przed nami intensywny, pełen sportowych emocji weekend – pamiętajcie, że w sobotę, 1 sierpnia, kibicujemy najmłodszym w zawodach Pho3nix IRONKIDS oraz uczestnikom biegu Good Morning Run, a w niedzielę, 2 sierpnia, przyjdzie czas na Wasz wielki start w wyścigu głównym oraz rywalizację sztafet.

Życzę Wam udanego, satysfakcjonującego i przede wszystkim bezpiecznego wyścigu. Bawcie się dobrze w duchu fair play i odkrywajcie Kraków! Proszę, przeczytajcie również uważnie tegoroczny Informator Zawodnika – znajdziecie w nim odpowiedzi na większość pytań, co pozwoli Wam spędzić ostatnie godziny przed startem w spokoju i bez zbędnego stresu.

Wszystkiego dobrego i do zobaczenia na Rynku Głównym w Krakowie!



MICHAŁ DRELICH
Dyrektor Zawodów

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



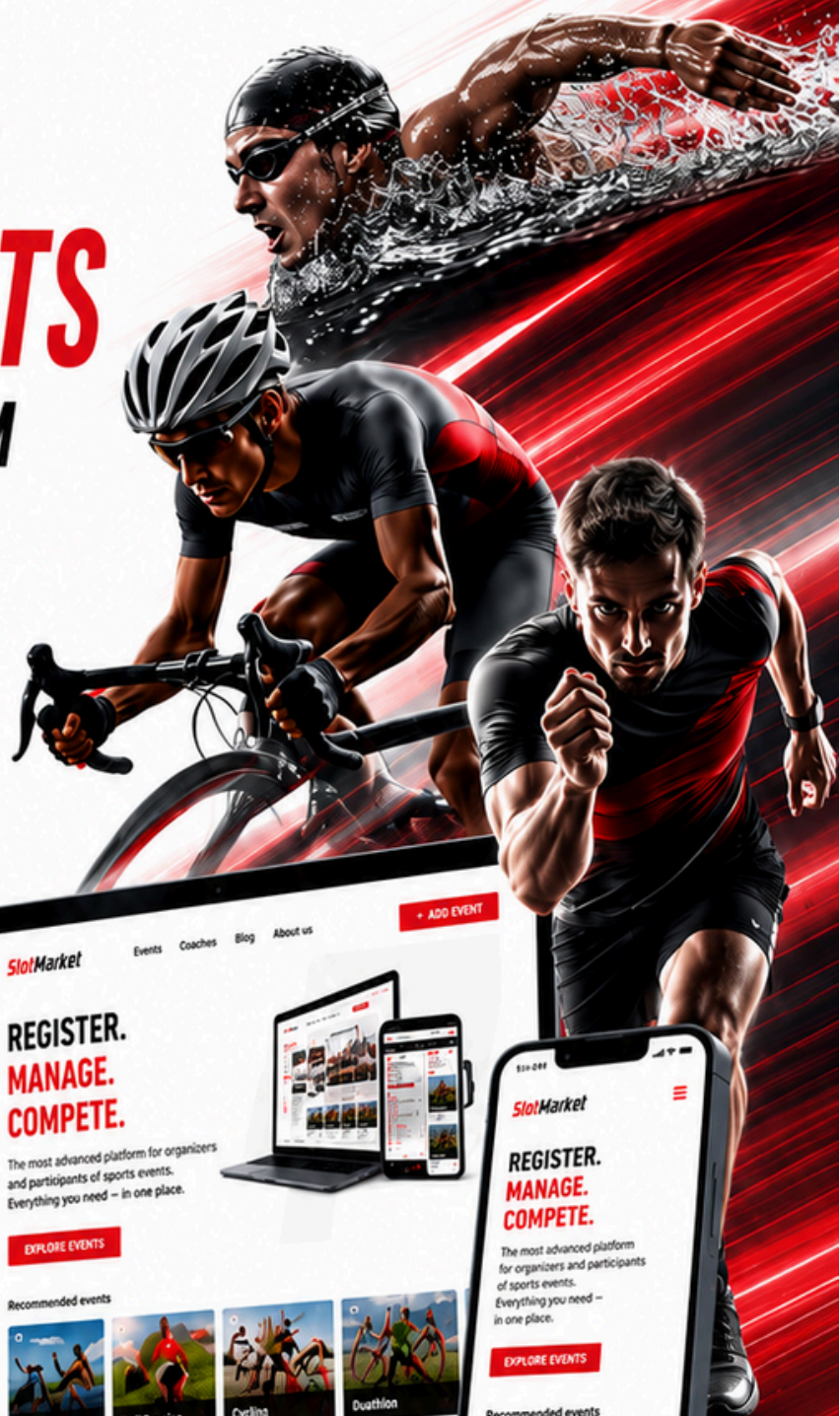
ONLINE PAYMENTS
secure and convenient



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



ZASADY



Maciej Jakubowski

Enea IRONMAN 70.3 Kraków

Sędzia główny zawodów

Prosimy o zapoznanie się z zasadami umieszczonymi w informatorze, z zasadami IRONMAN oraz regulaminem zawodów.

PRZYPOMNIENIE O KARACH

NIEBIESKA KARTKA

Zawodnik zostanie zdyskwalifikowany, jeśli otrzyma trzy niebieskie karty. Drafting oraz zaśmiecanie trasy skutkują niebieską kartką i karą czasową. Zawodnicy poinformowani o naruszeniu przepisów muszą odbyć karę w namiocie karnym na trasie rowerowej. Namiot Kar będzie zlokalizowany na stacji paliwowej BP Czyżów w drodze powrotnej za Bochnią - drugi namiot T2.

ŻÓŁTA KARTKA

Przewinienia karane żółtą kartką, czyli karą „stop and go”, wymagają zatrzymania się zawodnika na 30 sekund w namiocie kar na trasie kolarskiej lub zatrzymania się na 30 sekund przy sędzim na trasie biegowej. Zasady IRONMAN Competition Rules nadal pozwalają na dyskwalifikację zawodnika za powtarzające się naruszenia regulaminu, jeśli otrzyma zbyt wiele żółtych kartek.

CZERWONA KARTKA

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

	NIEBIESKA KARTKA Pierwsza niebieska karta - 2:00 minuty kary Druga niebieska karta - 2:00 minut kary 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

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

Prosimy o traktowanie **innych zawodników, wolontariuszy oraz sędziów z uprzejmością i szacunkiem**. Brak takiego zachowania jest uznawany za niesportowe zachowanie i może skutkować dyskwalifikacją. Wszystkie zasady znajdują się w regulaminie IRONMAN 2026, a szczegółowe informacje dotyczące tych zawodów w niniejszym informatorze zawodnika.

Prosimy pamiętać, że zasady IRONMAN Competition Rules będą ściśle egzekwowane.

[IRONMAN COMPETITION RULES 2026](#)

[REGULAMIN ENEA IRONMAN 70.3 KRAKÓW](#)

[REGULAMIN SZTAFETY ENEA IRONMAN 70.3 KRAKÓW](#)

PROCEDURA INFORMOWANIA O KARACH NIEBIESKĄ KARTKĄ

SĘDZIA ZAWODÓW:

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

W przypadku protestu, główny sędzia zawodów będzie dostępny w namiocie pomiaru czasu obok mety w dniu zawodów w godzinach 13:00 - 17:30. Protesty złożone po tych godzinach nie będą rozpatrywane.

AKTUALIZACJE PRZEPISÓW ZAWODÓW NA SEZON 2026



Każdy zawodnik jest odpowiedzialny za zapoznanie się z przepisami i ich pełne zrozumienie. Poniżej przedstawiono najważniejsze zmiany obowiązujące w sezonie 2026.

Artykuł III. KARY

Sekcja 3.03 DYSKWALIFIKACJA

- **3.03 (b)** – Zawodnicy, którzy zostali poinformowani o otrzymaniu czerwonej kartki lub dyskwalifikacji, mogą ukończyć zawody, chyba że Sędzia Główny zawodów wyda inne polecenie;

Sekcja 3.04 ZAWIESZENIE

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

ARTYKUŁ IV. ZASADY NA ETAPIE PŁYWACKIM

Sekcja 4.01 ZASADY OGÓLNE

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

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

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

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

ARTYKUŁ V. ZASADY NA ETAPIE KOLARSKIM

Sekcja 5.02 SPRZĘT

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

ARTYKUŁ V. ZASADY NA ETAPIE KOLARSKIM – Sekcja 5.02 SPRZĘT

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

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

Sekcja 5.04 DRAFTING I ZASADY POZYCJI NA TRASIE

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

ARTYKUŁ VIII. KATEGORIA PARA OPEN

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

INFORMACJE MEDYCZNE



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





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

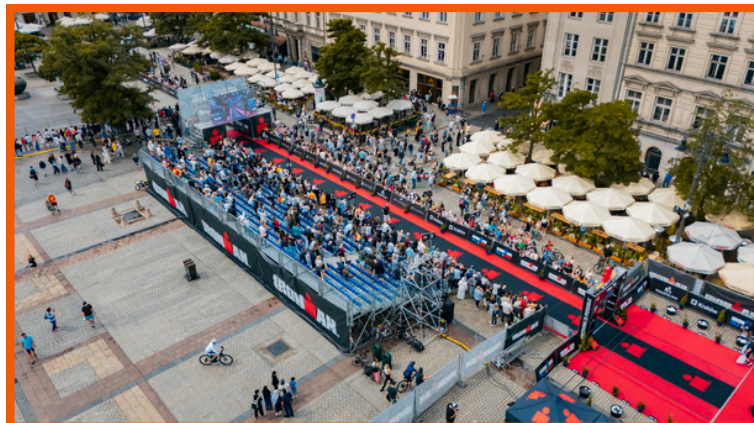


PIĄTEK 31 LIPCA

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	IRONMAN TALKS	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	IRONMAN TALKS	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
21:30	<i>Pokaz dronów</i>	Bulwary Wiślane





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	<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>

IRONTALKS



DZIEŃ	GODZINA	GOŚĆ	MIEJSCE
PIĄTEK 31.07.2026	15:30 - 16:15	Radosław Głodek	PLAC SZCZEPAŃSKI
	17:00 - 17:45	Natalia Dybal	
	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 Stępnia	



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®

TRANSPORT



W sobotę, 1 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 Sheraton (lokalizacja)	12:00, 12:40, 13:20, 14:00, 14:40, 15:20, 16:00,
Kierunek: Strefa zmian T1, Zakrzówek	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,
Kierunek: Strefa zmian T2	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 - 22:00	sobota, 1 sierpnia
5:30 - 21:00	niedziela, 2 sierpnia



parking przy budynku Wydziału Chemii UJ,
ul. Gronostajowa 2 **(lokalizacja)**

parking przy Uczelnianym Centrum Sportowo-Rekreacyjnym UJ,
ul. Gronostajowa 12 **(lokalizacja)**

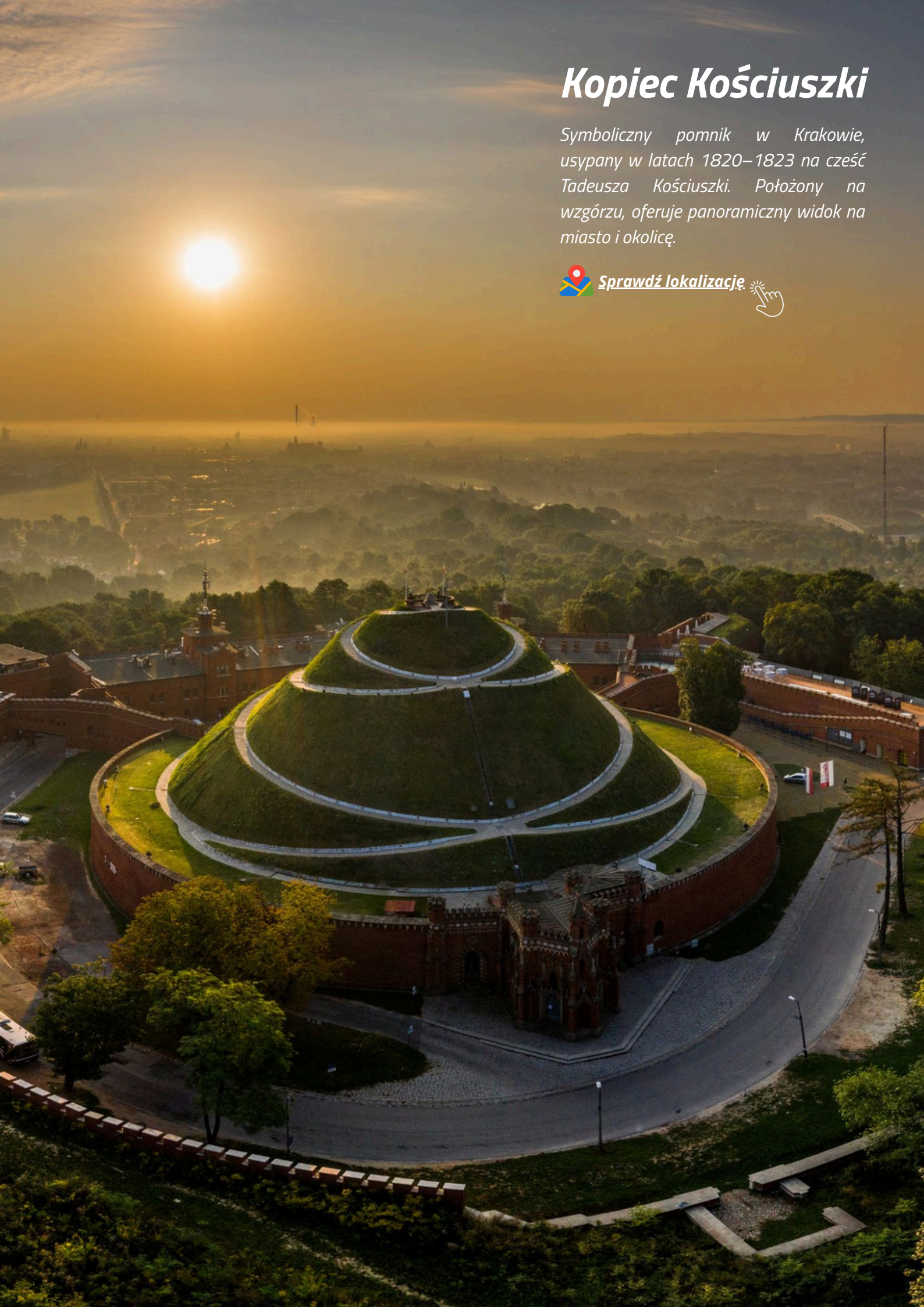


Kopiec Kościuszki

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



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	TRIWISE
IRONMAN TALKS	GOOD MOVE
MEDICAL SPORT	PROBIKE
226ERS	VELO TEAM
WESSPER	PSI BUFET
IDC TRADE	RAMY NA MEDAL
PRESSMATIC	THE ROOTS
ALAB	MARTOMBIKE
HYDREX	MARSQUEST
	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

LICENCJA TRIATHLONOWA



Kliknij obrazek aby powiększyć

Do udziału w Enea 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.

CZANIECKI

MOC



SMAKU



BIURO ZAWODÓW



Odbiór pakietów startowych (IRONMAN 70.3)

Data	Godziny otwarcia	Lokalizacja
piątek, 31 lipca	15:00 - 20:00	Plac Szczepański
sobota, 1 sierpnia	10:00 - 18:00	Plac Szczepański



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.

Jeżeli nie posiadasz licencji triathlonowej, będziesz mógł ją dokupić 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.

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.



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 czeppek: 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 na mecie.

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

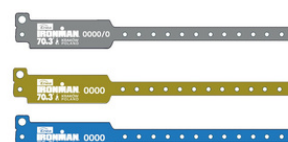
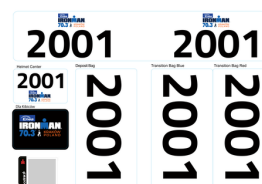
Zawodnik **MA OBOWIĄZEK** uczestniczyć w rzeczach, które znajdują się w pakiecie startowym: czeppek do pływania (przypisany do danego dystansu), opaska na rękę, naklejki, numer startowy i chip.

Nieprzestrzeganie tej zasady może skutkować **dyskwalifikacją**.

SOSlink

Podczas odbioru pakietu startowego otrzymasz dodatkową naklejkę z kodem QR SOSlink. Naklejkę należy umieścić na kasku w widocznym miejscu.

SOSlink to system identyfikacji medycznej dla sportowców. Kod QR umożliwia szybki dostęp do danych podanych przez zawodnika oraz pozwala na zgłoszenie wypadku do Centrum Kryzysowego.



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**

WORKI



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

1 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

1 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, 2 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.**

ODPRAWA TECHNICZNA



Piątek, 31 lipca

Godzina	Opis	Lokalizacja
17:00	Odprawa techniczna <i>w języku polskim</i>	Rynek Główny (meta)
18:00	Odprawa techniczna <i>w języku angielskim</i>	Rynek Główny (meta)

Odprawa techniczna

Odprawa dla zawodników odbędzie się w piątek, 31 lipca. Odprawy będą prowadzone w języku polskim oraz angielskim (zobacz harmonogram powyżej).

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

Wprowadzanie roweru

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

Ready for Anything.



XTR

Robust.
Intuitive.
Consistent.

SHIMANO



WPROWADZANIE ROWERÓW



Sobota, 1 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

WPROWADZANIE ROWERU

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

TORBY NA ETAP ROWEROWY ORAZ BIEGOWY

- Umieść swój rower oraz powieś 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.



Pokrowce na rowery są zabronione.

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

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 znajdować się w pakiecie startowym.

KIEDY I GDZIE NALEŻY NOSIĆ CHIP DO POMIARU CZASU?

Chip do pomiaru czasu musi być założony na lewą kostkę przez cały czas trwania wyścigu. Nie zdejmuj go nawet wtedy, gdy wycofasz się z wyścigu.

Chip do pomiaru czasu jest wypożyczany zawodnikowi.

Chip należy zwrócić firmie pomiarowej. W przeciwnym razie zostaniesz obciążony kosztem jego wymiany.

KIEDY NALEŻY ODDAĆ CHIP?

Chip należy oddać w niedzielę na mecie.

**NIEODDANIE CHIPA LUB JEGO ZGUBIENIE
SKUTKUJE DODATKOWĄ OPŁATĄ W
WYSOKOŚCI 100 EUR.**



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

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 — Enea IRONMAN 70.3 Kraków



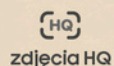
Twoje zdjęcia **ONLINE**

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

f i 📷 **znajdź
nas**





**WSZYSTKIEGO
NAJLEPSZEGO!**

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

Marcin D.
Szymon 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 zamian 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 żele/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.

DEPOZYT DLA SZTAFET

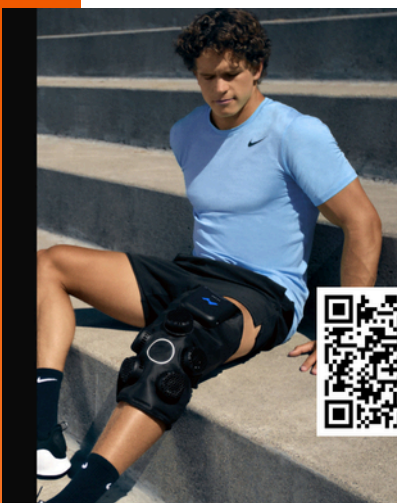
Członkowie sztafet zostawiają swoje rzeczy w depozycie, w zależności od dyscypliny w której biorą udział. Pływak zostawia depozyt nad Zalewem Zakrzówek i go tam odbiera po starcie. Rowerzysta zostawia worek depozytowy nad Zalewem Zakrzówek i odbiera go na Rynku Głównym w Strefie Finishera. Biegacz zostawia i odbiera worek w Strefie Finishera na Rynku Głównym.

TOALETY

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

SERWIS ROWEROWY

Serwis rowery Shimano będzie dostępny w Strefie Zmian już od soboty. Serwis będzie zlokalizowany przed wejściem do Strefy Zmian



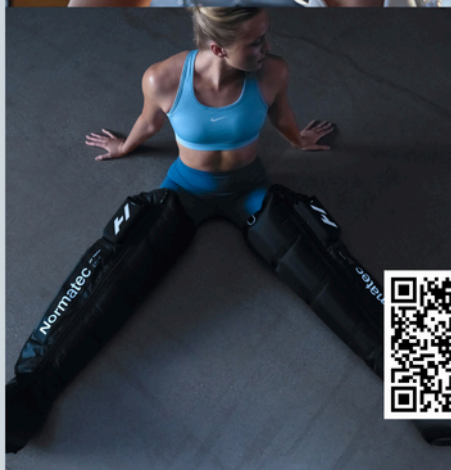
Urządzenia
Contrast
ciepło, chłodzenie i kompresja



Pistolety
Hypervolt
masaż perkusyjny



Seria
Venom
rozgrzewająco-wibracyjna



Normatec
drenaż limfatyczny

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

05:30:00

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.

CUT OFF - IRONMAN 70.3



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



PUNKTY ODŚWIEŻANIA



ROWER

Lokalizacja:

1. punkt: 27 km
2. punkt: 43 km
3. punkt: 65 km

Na punkcie dostępne będą: Woda Cisowianka w butelce 0,7l

Napój izotoniczny dr Witt w butelce 0,75l

Żele marki 226ERS XS High Fructose

Banany, batony



WODA

IZO

BATONY
2. punkt

BANANY

ŻELE
3. punkt

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 kubeczku

Napój izotoniczny dr Witt w kubeczku

Napój energetyczny Tiger w kubeczku

Napój Cola w kuczeku, Banany



WODA

IZO

TIGER
2. punkt

BANAN

ŻEL
2. punkt

BATON
2. punkt

COLA
2. punkt

IZO

WODA

GĄBKİ

Kubki i żele należy wrzucać do kosza na śmieci, który będzie znajdował się na końcu punktu odświeżania.

Zawodnicy, którzy zostaną przyłapani na śmieceniu, zostaną ukarani przez sędziego zawodów.

ARCYKSIĄŻECY BROWAR ZAMKOWY CIESZYN
1846
Cieszyn

Piwo jak dawniej, z Browaru, nie z fabryki.

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 4 zawodników co 5 sekund. Zawodnicy PRO 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 basenach.

Ze względu na ograniczoną pojemność Zalewu Zakrzówek, zawodnicy zostali podzieleni na fale startowe według zadeklarowanego wcześniej czasu pływania. Każdy uczestnik otrzyma w Biurze Zawodów czepek 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.

HARMONOGRAM STARTÓW START SCHEDULE 2/08/2026



Numer fali Wave Number	Kolor czepka Cap color	Czas pływania Swim time	Start	Otwarcie strefy rozgrzewkowej Warm-up Area Opening	Zamknięcie strefy rozgrzewkowej Warm-up Area Closing	Otwarcie strefy startowej Start Zone Opening	Zamknięcie strefy startowej Start Zone Closing
1	ZŁOTY	PRO mężczyźni PRO Men	08:00	07:30	-	07:30	-
1	ZŁOTY	PRO kobiety PRO Women	08:05	07:30	-	07:30	-
2	CZERWONY	≤ 00:35:00 + sztafety relays	08:15	07:35	07:55	08:00	08:15
3	NIEBIESKI	00:35:01 - 00:44:00	~08:30	07:50	08:10	08:15	08:30
4	ZIELONY	≥ 00:44:01	~08:45	08:05	08:25	08:30	08:45



ZAWODNICY PRO — ROZGRZEWKA W AKWENIE GŁÓWNYM,
PRO ATHLETES — WARM-UP IN THE MAIN BODY OF WATER

Trasa pływacka 1900 m
/ Swim course

Enea

IRONMAN
70.3  **KRAKÓW**
POLAND



PŁYWANIE



ZASADY DOTYCZĄCE PIANEK

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

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

ZASADY DOTYCZĄCE STROJÓW KĄPIELOWYCH

(tylko stroje niezwiązane z pianką)

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

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

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

ZASADY PODCZAS PŁYWANIA

- Zabrania się zawodnikom noszenia numeru startowego podczas pływania (dyskwalifikacja).
- Zabrania się przekazywania sprzętu osobom trzecim podczas wychodzenia z wody.
- Zabronione jest używanie jakichkolwiek płetw, rękawic, wiosł lub urządzeń wypornościowych (w tym bojek).
- Okulary pływackie są dozwolone. Fajki do nurkowania są zabronione.
- Jakakolwiek pomoc 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.



STREFA ZMIAN T1



STREFA ZMIAN - PRZEJŚCIE Z PŁYWANIA NA ROWER

Po wyjściu z wody biegniesz do Strefy Zmian, gdzie przebierzesz się w strój rowerowy i przygotujesz się do trasy rowerowej. Zaraz po wejściu do Strefy Zmian należy pobiec do wieszaka, wziąć **NIEBIESKI WOREK** ze sprzętem rowerowym i przebrać się. Po zmianie stroju należy spakować piankę i inny sprzęt pływacki do **NIEBIESKIEGO WORKA** i umieścić go z powrotem na wieszak, w tym samym miejscu, skąd go zabrałeś (oznaczony Twoim numerem).

Dostępne będą namioty do przebierania. **Nagość jest zabroniona.**

Gdy będziesz gotowy, odbierz rower i kieruj się do wyjścia ze strefy zmian. Kask musi być zapięty, a pasek pod brodą prawidłowo zamknięty. Nie wsiadaj na rower przed przekroczeniem linii oznaczonej na ziemi przy wyjściu ze Strefy Zmian (tzw. belka).

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





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



ROWER



TRASA

Zawodnicy mają do pokonania jedno okrążenie o długości 90 km.

NA TRASIE ROWEROWEJ NALEŻY PORUSZAĆ SIĘ LEWĄ STRONĄ JEZDNI.

Limit czasu

Trasa rowerowa zostanie zamknięta po 5 godzinach i 30 minutach po rozpoczęciu pływania przez ostatniego zawodnika. Każdy zawodnik lub członek sztafety, który nie ukończy pływania oraz roweru w określonym wyżej czasie, nie będzie mógł kontynuować i otrzyma DNF.

Pośrednie limity czasu dla dystansu IRONMAN 70.3

42 km - 12:11 | 90 km - 14:25

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

Pomoc medyczna

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

Wsparcie techniczne

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

Rezygnacja

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

Samochód SAG

Na trasie rowerowej będzie dostępny samochód SAG, który może zabrać Ciebie oraz Twój rower, jeżeli zdecydujesz się wycofać z wyścigu. W takiej sytuacji podejź do obsługi znajdującej się na trasie. Obsługa wezwie samochód SAG i wskaże dalsze kroki. Jeżeli nie ukończysz wyścigu, samochód SAG może odebrać Cię z dowolnego miejsca na trasie. Pamiętaj jednak, że zawodnicy są odbierani według kolejności zgłoszeń, dlatego czas oczekiwania może się różnić. Może zdarzyć się sytuacja, że zawodnik zostanie zabrany bez roweru. W takim przypadku rower zostanie odebrany osobno przez samochód SAG i przewieziony do Strefy Zmian, gdzie będzie można go odebrać po zakończeniu zawodów.

JAZDA KONTRA-RUCH

NA TRASIE KOLARSKIEJ

DLA BEZPIECZEŃSTWA WSZYSTKICH – **TRZYMAJ SIĘ ZASAD!**

1

TRZYMAJ SIĘ **LEWEJ** STRONY JEZDNI

Jedź możliwie najbliżej zewnętrznej (lewej) krawędzi jezdni.



2

WYPRZEDZAJ Z **PRAWEJ** STRONY PASA

Wyprzedzaj z prawej, bliżej środka jezdni. Zachowaj bezpieczny odstęp.



NIE DRAFTUJ!

Zachowaj regulaminowy odstęp.

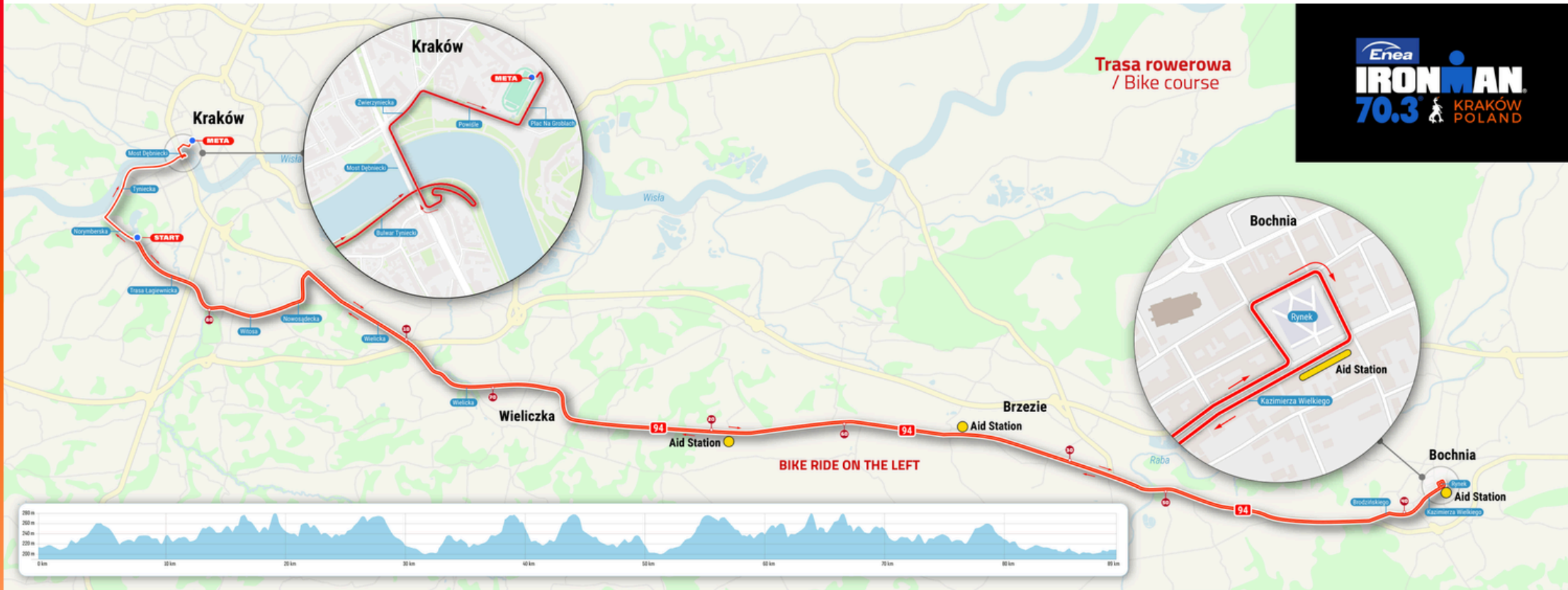


Dostosuj jazdę do warunków pogodowych i zwracaj uwagę na znaki przy trasie.



SAFETY FIRST!

Bezpieczna jazda to udany wyścig.



ROWER



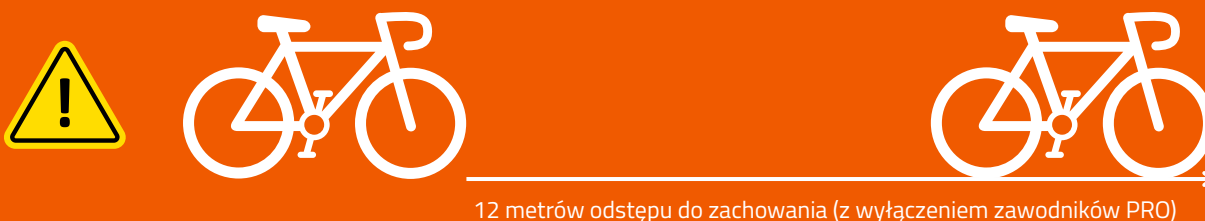
ZASADY NA ETAPIE ROWEROWYM

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

SZCZEGÓŁOWE ZASADY DOTYCZĄCE DRAFTINGU

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

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



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

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

ROWER



Niebieska kartka – ROWER

Niebieska kartka jest używana w przypadku naruszenia zasad draftingu:

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



Zawodnicy, którzy zostali poinformowani o naruszeniu zasad, muszą odbyć karę czasową w namiocie kar znajdującym się na stacji paliwowej BP Czyżów w drodze powrotnej za Bochnią.

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

Żółta kartka - ROWER

Zawodnik, który otrzyma tę karę na etapie rowerowym, musi zatrzymać się na 15 lub 30 sekund (w zależności od dystansu) w namiocie kar zlokalizowanym na stacji paliwowej BP Czyżów w drodze powrotnej za Bochnią oraz upewnić się, że sędzia odnotował na jego numerze startowym, iż kara została odbyta.



 wessper

B2 STAINLESS STEEL Actitex™



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

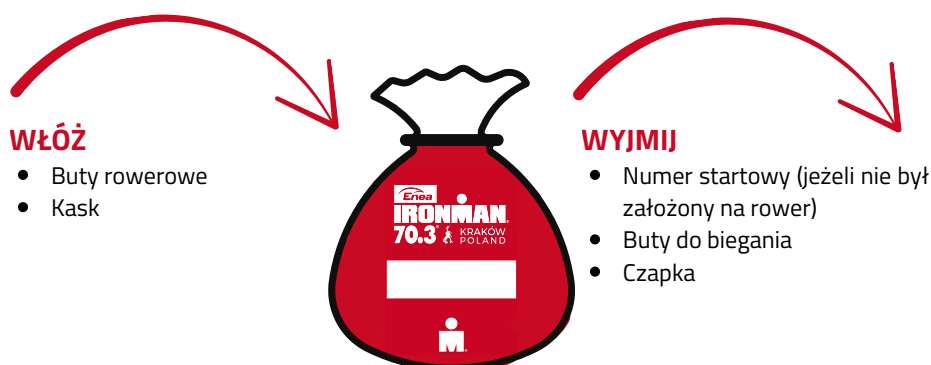
Wchodząc do Strefy Zmian, należy zsiąść z roweru przed belką, zabrać rower z powrotem do stojaka na rowery, gdzie należy odłożyć rower.

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

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

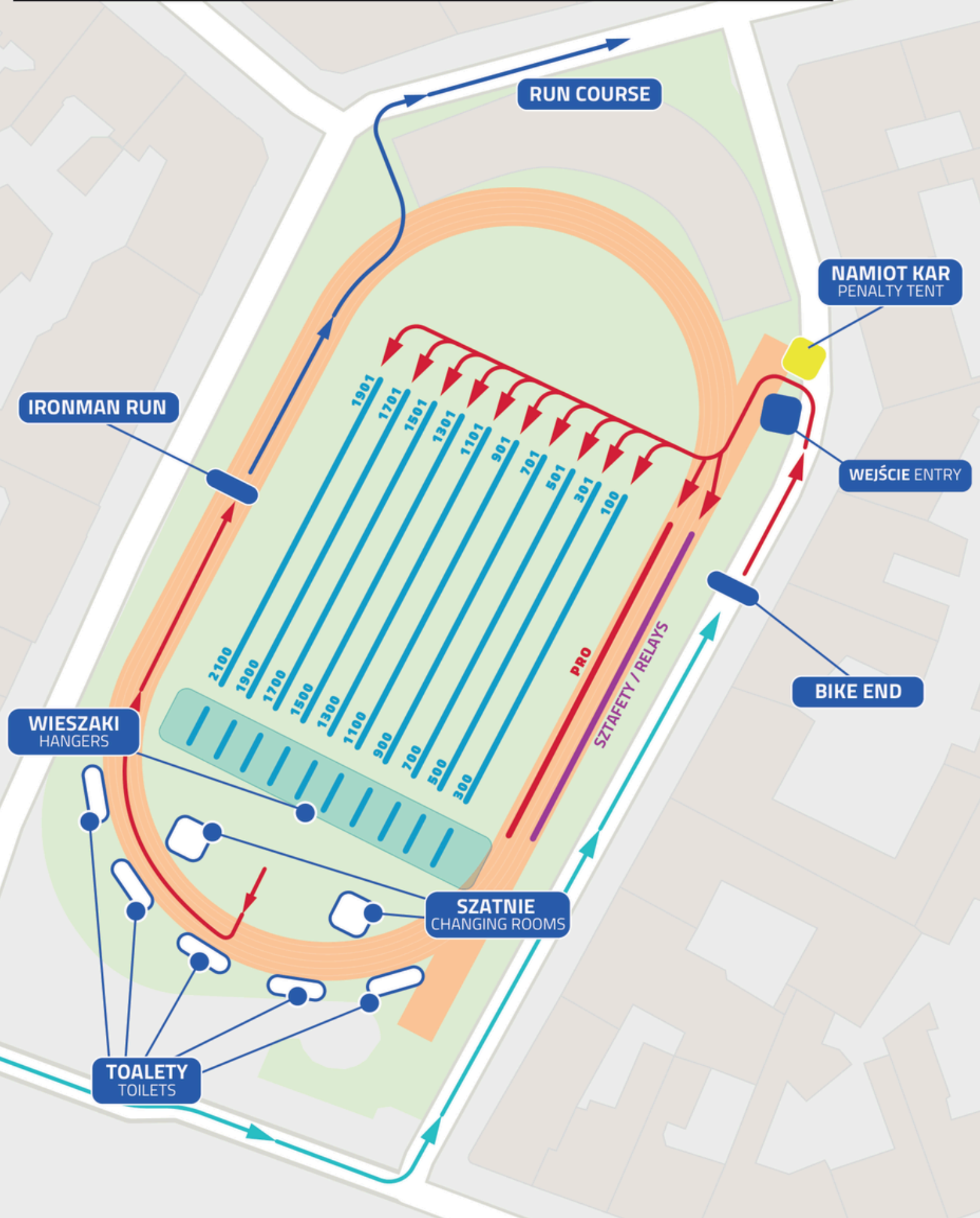
Sztafety: biegacz czeka przy stojaku. Zmiana Zawodników odbywa się poprzez przekazanie chipa Zawodnikowi, który będzie zaczynał swój etap przez Zawodnika kończącego w swój etap.

Dla uczestników sztafety przygotowano wyznaczone wejście do Strefy Zmian, gdzie rowerzysta i biegacz będą oczekiwać na swojego zmiennika. Prosimy, aby rowerzysta i biegacz znalazł się w strefie do godziny 7:45. Wejście do strefy możliwe jest tylko z założoną opaską na rękę.



Strefa Zmian T2

Transition Zone 2



BIEG



Trasa

Uczestnicy Enea IRONMAN 70.3 Kraków będą mieli do przebiegnięcia 21 km, czyli trzy okrążenia po około 7 km.

Limit czasu

Trasa biegowa zostanie zamknięta po upływie 8 godzin i 30 minut, licząc od startu ostatniego zawodnika do etapu pływackiego. Każdy zawodnik indywidualny oraz każda sztafeta mają określony limit czasu na ukończenie całego wyścigu: 8 godzin i 30 minut. Zawodnik lub sztafeta, którzy przekroczą ten limit i nie ukończą zawodów przed zamknięciem trasy biegowej, otrzymają status DNF.

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

Punkty odżywiania

Punkty będą się znajdować co około 2 km.

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

Rezygnacja

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

Zasady podczas biegu

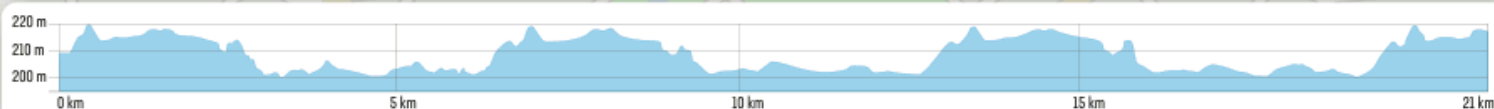
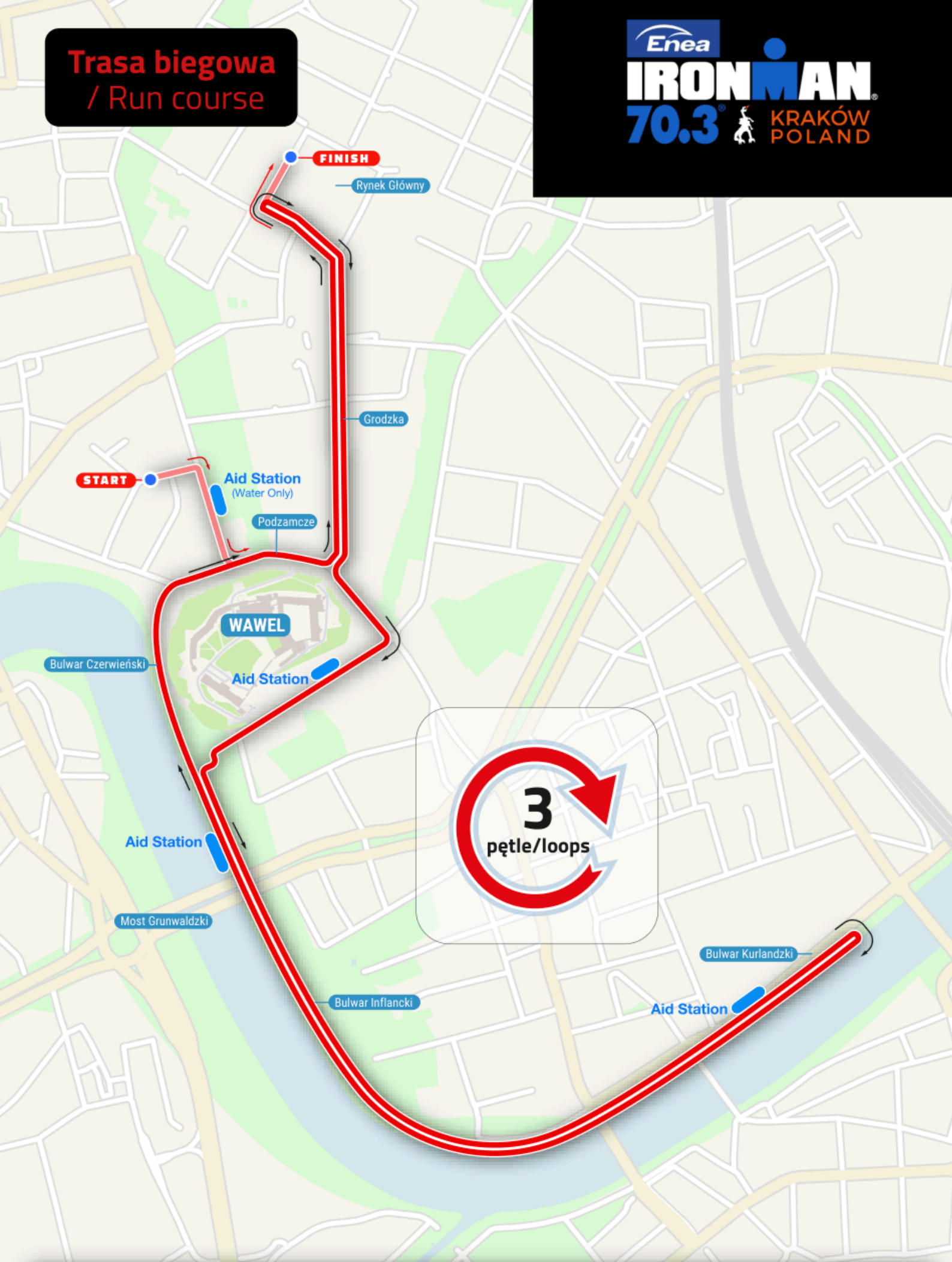
Zawodnicy mogą biec, iść lub poruszać się na czworakach. Coaching jest dozwolony wyłącznie z boku trasy. Oznacza to, że trenerzy nie mogą podążać bezpośrednio za zawodnikami na trasie. Zawodnicy nie mogą przyjmować pomocy od nikogo podczas wyścigu.

Yellow card – RUN

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

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

Trasa biegowa / Run course





Linia mety

Zbliżając się do mety, upewnij się, że numer startowy znajduje się z przodu, a zamek stroju triathlonowego jest cały czas połączony na dole. Pamiętaj, że linię mety musisz przekroczyć samodzielnie. Ze względów bezpieczeństwa kibice, rodzina, dzieci oraz zwierzęta nie mogą przekraczać mety razem z Tobą.

Po przekroczeniu linii mety

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

Sztafety

Członkowie sztafet mogą wspólnie wbiec na metę, pod warunkiem że każdy z nich będzie miał założoną opaskę zawodnika oraz numer startowy otrzymany w pakiecie startowym. Na dobiegu do mety, przy **Wieży Ratuszowej**, zostanie przygotowana specjalna strefa dla członków sztafet. To właśnie tam będą mogli poczekać na swojego biegacza przed wspólnym wbiegnięciem na metę.

Niedziela, 2 sierpnia

Godzina	Opis	Lokalizacja
14:30 – 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 i posiadać numer startowy.

CHIP ODDASZ NA MECIE!

**NIE ODDANIE CHIPA LUB ZGUBIENIE GO MOŻE SKUTKOWAĆ
DODAKTOWĄ OPŁATĄ W WYSOKOŚCI 100 EUR.**



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®

SLOT ALLOCATION



Niedziela, 2 sierpnia

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

Slot allocation

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

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

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

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

Ważne: jeżeli planujesz przyjąć slot kwalifikacyjny, weź udział w ceremonii Slot Allocation. Zawodnicy mogą odebrać swój slot wyłącznie OSOBIŚCIE.

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

Opłata rejestracyjna

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

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

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

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

Zasady

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

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

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

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

SLOT ALLOCATION



Jak działa przydział miejsc w kategoriach wiekowych?

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

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

Przed dniem wyścigu

Każdy wyścig, 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”. Pule są prowadzone oddzielnie dla mężczyzn i kobiet, tak aby zachować równy podział między płciami.

W dniu wyścigu

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

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

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

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

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

OGÓLNE ZASADY, NARUSZENIA I KARY



Zawody Enea IRONMAN 70.3 Kraków będą rozgrywane zgodnie z zasadami określonymi w Regulaminie IRONMAN 2026 oraz regulaminie zawodów. Pełna treść regulaminu dostępna jest na stronie: <http://www.ironman.com/rules-and-regulations> oraz na stronie <https://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 bardzo ważne jest, aby zawodnik, który w dowolnym momencie wycofa się z wyścigu, szczególnie przed etapem pływackim, w jego trakcie lub po jego zakończeniu, obowiązkowo poinformował o tym sędziego lub przedstawiciela organizatora.

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

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

OPIEKA MEDYCZNA

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

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

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

ANTYDOPING

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

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

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

OGÓLNE ZASADY, NARUSZENIA I KARY



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

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.

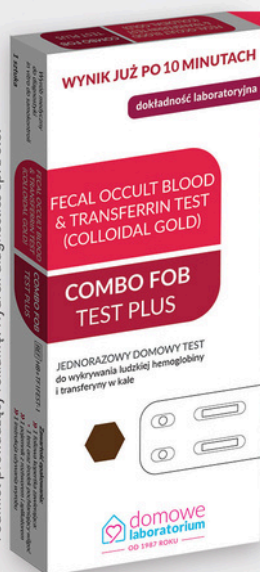
Upewnij się, że podałeś swój kontakt ICE na swoim koncie na portalu SlotMarket.pl.

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

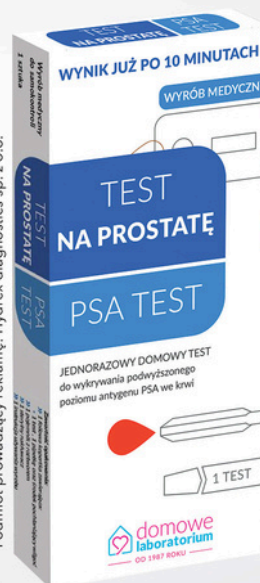
- profilaktyka z testami **FOB** i **PSA**



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

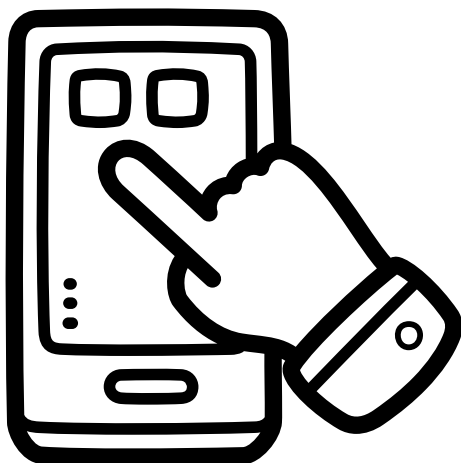
Na stronie IRONMAN.com znajdziesz wszystkie najważniejsze informacje dotyczące wydarzenia, a także link do rankingu LIVE, pozycji Twoich ulubionych zawodników oraz innych dostępnych funkcji.

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".

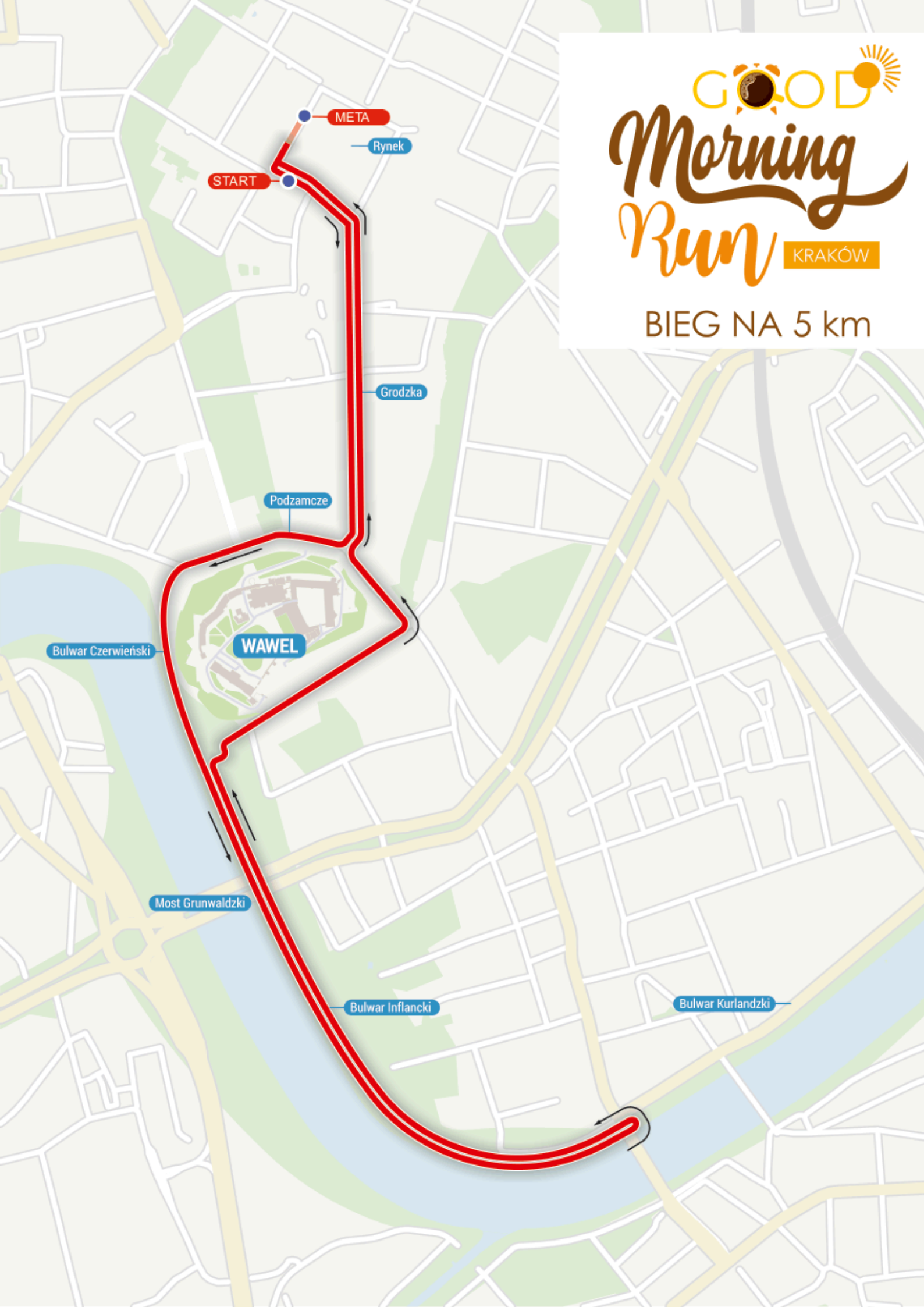
Odbiór pakietu przez inną osobę

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





X 2

NAWROTKA

PLAC DOMINIKAŃSKI

POWODZENIA!



SPONSOR TYTULARNY

MIASTO GOSPODARZ

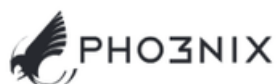


PARTNERZY STRATEGICZNI

SPONSORZY OFICJALNI



SPONSORZY



PARTNERZY



PATRONI MEDIALNI

PARTNER SPOŁECZNY

