



INFORMATOR ZAWODNIKA

POZNAŃ | 1 WRZEŚNIA 2024



SPIS TREŚCI

<u>Listy powitalne</u>	3
<u>Zasady</u>	9
<u>Informacje o zdrowiu</u>	11
<u>5 miejsc do odwiedzenia</u>	12
<u>Miasteczko eventowe</u>	14
<u>Program</u>	16
<u>Transport do Strefy Zmian</u>	18
<u>EXPO</u>	19
<u>Biuro Zawodów</u>	20
<u>Wprowadzanie rowerów</u>	24
<u>Dzień wyścigu</u>	25
<u>PŁYWANIE</u>	28
<u>Strefa Zmian (T1)</u>	32
<u>ROWER</u>	34
<u>Strefa Zmian (T2)</u>	37
<u>BIEG</u>	39
<u>Meta</u>	41
<u>Dekoracje</u>	42
<u>Slot Allocation</u>	43
<u>Dobrze wiedzieć</u>	45
<u>Night Run</u>	46
<u>Pho3nix IRONKIDS Poznań</u>	47
<u>Swim Series Poland by AQUA SPEED</u>	49

LIST POWITALNY

Drodzy Zawodnicy,

cieszę się, że już po raz trzeci w Poznaniu odbędą się zawody z cyklu IRONMAN. Coraz wyższa frekwencja potwierdza, że zainteresowanie udziałem w zawodach triathlonowych z roku na rok rośnie i organizacja imprezy takiej rangi w stolicy Wielkopolski jest ważna dla sporej liczby osób – zarówno uczestników, jak i zgromadzonych na trasie kibiców.

Poznań jest kolebką polskiego triathlonu – w 1984 roku to tutaj, a konkretnie nad Jeziorem Kierskim, odbyły się pierwsze w Polsce zawody w tej dyscyplinie sportu. W tym roku mija 40 lat od tego wydarzenia, a liczba pasjonatów oraz sposób organizacji zawodów zmieniły się od tego czasu diametralnie. Bardzo wysoki poziom rywalizacji możemy oglądać właśnie w stolicy Wielkopolski, o czym świadczy pozycja w corocznych rankingach.

IRONMAN w Poznaniu to nie tylko impreza triathlonowa dla ambitnych amatorów. Jej ważną częścią są również zawody dla dzieci i młodzieży. Zachęcenie najmłodszych do aktywności fizycznej to istotne zadanie, z którym organizatorzy imprezy w Poznaniu doskonale sobie radzą.

Życzę Wam udanego czasu spędzonego w stolicy Wielkopolski, pobicia rekordów życiowych i przede wszystkim dobrej zabawy w trakcie zawodów. Mam nadzieję, że wrażenia będą niezapomniane i sprawią, że zobaczymy się ponownie w kolejnych latach.



JACEK JAŚKOWIAK

Prezydent Miasta Poznania

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

SPORT

POZnań*

LIST POWITALNY

Triathlon jest dla nas szczególną dyscypliną sportu, której rozwój w Polsce wspieramy już od dziesięciu lat. Enea IRONMAN 70.3 Poznań przyciąga setki zawodników z całego świata i kibiców, którzy świetnie dopingują do walki o jak najlepsze wyniki.

Wsparcie zawodów Enea IRONMAN 70.3 Poznań to element działań Grupy Enea, które mają na celu promowanie aktywności sportowej, także wśród dzieci i młodzieży. Dlatego niezmiernie cieszy nas, że organizatorzy przygotowali także zawody dla dzieci. Zależy nam bowiem na tym, by najmłodszy mieli szansę rozwijać swoje sportowe talenty i pokochać sport już od najmłodszych lat. Bardzo cieszy nas rosnąca popularność triathlonu i to, że w zawodach wspieranych przez Eneę startują też jej pracownicy.

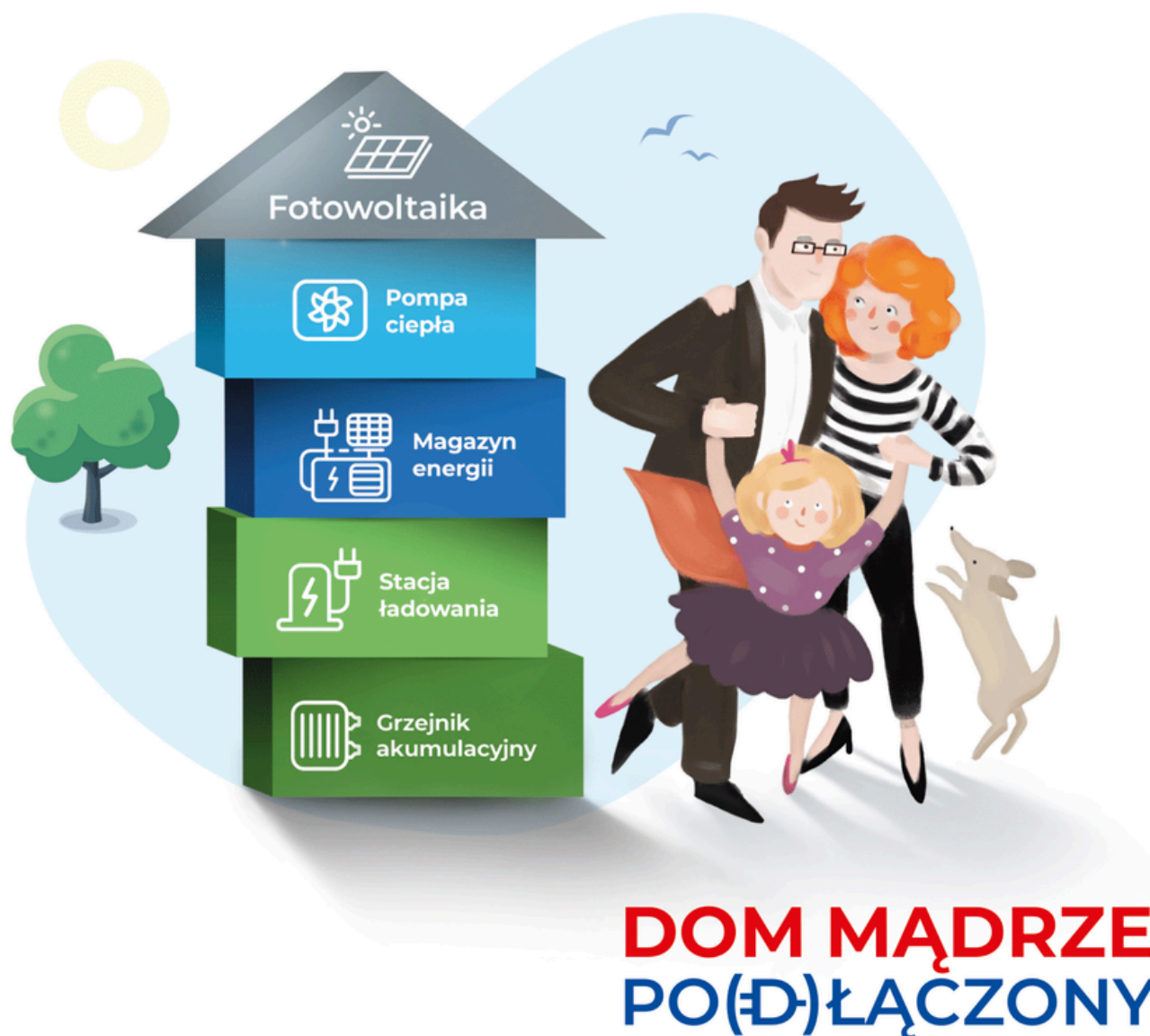
Weekend z Enea IRONMAN 70.3 Poznań to atrakcyjnie spędzony czas nie tylko przez uczestników zawodów, ale także przez kibiców, i dla jednych i drugich przygotowaliśmy moc atrakcji w Strefie Rodzinnej i Strefie Expo.

Już dziś życzymy wszystkim zawodnikom radości z uczestnictwa w zawodach i najlepszych wyników, a kibicom wyjątkowej zabawy i energii do dopingowania!



BERENIKA RATAJCZAK

Rzeczniczka prasowa Enei



DOM MĄDRZE PO(Ł)ŁĄCZONY

Wybieralscy wybierają ofertę Fotowoltaika+ dla domu i firmy!

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

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

wytwarzać, gromadzić i wykorzystywać energię na własne potrzeby.

enea.pl/fotowoltaikaplus

infolinia: 611 111 111

LIST POWITALNY

Witajcie!

Jeszcze niedawno otwieraliśmy sezon IRONMAN Poland 2024, a już czas kończyć. Ale za to z przytupem!

Za nami dwie bardzo udane imprezy w Warszawie i Gdyni, a także pierwsza, historyczna edycja IRONMAN 70.3 Hradec Kralove w Czechach – ten event również mamy przyjemność dla Was organizować. Czas na Poznań, który w tym roku będzie mógł pochwalić się najwyższą frekwencją w swojej historii. Co więcej, będziemy przy tej okazji świętować 40-lecie polskiego triathlonu, bo to właśnie nad Jeziorem Kierskim w Poznaniu, w 1984 roku odbyły się pierwsze zawody triathlonowe w Polsce.

Mamy nadzieję, że będziecie się doskonale bawić podczas niedzielnych wyścigów IRONMAN 70.3 oraz 5150 Triathlon Series, ale też dołączycie – jako uczestnicy lub kibice – do wydarzeń towarzyszących podczas całego weekendu. Już w piątek wieczorem ruszamy bowiem na atestowaną, 5-kilometrową trasę Night Run Poznań, a w sobotę czekają nas zawody Pho3nix IRONKIDS Poznań, Swim Series Poland by AQUA SPEED oraz wyjątkowe, przeżabawne Rowerkowe Mistrzostwa Świata na terenie Międzynarodowych Targów Poznańskich.

W sposób szczególny pragnę powitać triathlonistów z najdalszych zakątków świata oraz debiutantów. Mam nadzieję, że ten pobyt i start w stolicy Wielkopolski na długo zapadnie w Waszej pamięci.

Dziękuję przy tej okazji całemu zespołowi organizacyjnemu, wszystkim wolontariuszkom i wolontariuszom, współpracownikom oraz każdemu z naszych partnerów, na czele z Grupą Enea, Grupą MTP oraz władzami miasta Poznania. Organizacja Enea IRONMAN 70.3 Poznań to ogromne przedsięwzięcie i każdy Partner, wolontariusz czy pracownik dokłada do niego niezwykle ważną cegiełkę. Serdecznie dziękuję za Wasze zaangażowanie!

Trzymam za Was kciuki. Spełniajcie swoje marzenia, realizujcie wyznaczone cele i do zobaczenia na mecie!



MICHAŁ DRELICH

Dyrektor zawodów

IRONMAN
70.3  **WARSAW**
POLAND

8/06/2025



**2025 REGISTRATION
IS OPEN!**




ZASADY

Maciej Jakubowski

Enea IRONMAN 70.3 Poznań
Sędzia główny zawodów

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

Kartki i kary czasowe

Niebieska kartka		Pierwsza niebieska kartka - przewinienie 5:00 minut dodatkowego czasu (dla IRONMAN 70.3) lub 2:00 minut (dla 5150 Triathlon Series) Druga niebieska kartka - przewinienie 10:00 minut dodatkowego czasu lub 4:00 minut (dla 5150 Triathlon Series) <i>np. drafitng</i>
Żółta kartka		30 sekund dodatkowego czasu <i>np. blokowanie innego zawodnika</i>
Czerwona kartka		Dyskwalifikacja (DSQ) <i>np. nieprzepisowy materiał lub sprzęt</i>

Otrzymanie trzech kartek (niebieskich i/lub żółtych) skutkuje dyskwalifikacją zawodnika (DSQ)

Gdy zawodnik otrzyma niebieską lub żółtą kartkę, musi odbyć karę w Namiocie Kar (przed wejściem do Strefy Zmian) i upewnić się, że sędzia odnotował na jego numerze, że kara została wykonana.

Nie stawianie się w namiocie kar, skutkuje dyskwalifikacją.

Triathlon jest dyscypliną indywidualną, a Twoim obowiązkiem jest pełne zrozumienie zasad i unikanie kary.

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

Mamy nadzieję, że wyścig przebiegnie po Twojej myśli i osiągniesz wszystkie swoje cele.

Wszystkie zasady oraz szczegóły dotyczące wyścigu można znaleźć w regulaminie IRONMAN 2024, w regulaminie zawodów oraz w tym Informatorze Zawodnika. Regulamin zawodów jest dostępny na stronie www.ironmanpoznan.com.pl

[REGULAMIN IRONMAN 2024](#)

ZASADY

AKTUALIZACJE ZASAD WYŚCIGU NA ROK 2024

Każdy zawodnik ma obowiązek przeczytać. Poniżej znajdziesz główne aktualizacje na sezon 2024.

REGULAMIN IRONMAN 2024

Rozdział V. ZACHOWANIE PODCZAS JAZDY NA ROWERZE & VI. ZACHOWANIE PODCZAS BIEGU

Sekcje 5.01 OGÓLNE & 6.01 OGÓLNE

- **5.01 (i) i 6.01 (e)** – Stroje z zamkiem na przodzie mogą być rozpinane na dowolną długość, pod warunkiem, że (i) zamek będzie zapięty na dole stroju, oraz (ii) góra stroju musi zawsze zakrywać ramiona; **(15-sekundowa kara czasowa (jeśli dotyczy), DSQ jeśli nie zostanie to naprawione).**
- **5.01 (l) i 6.01 (f)** – Zawodnicy nie mogą wyrzucać śmieci ani sprzętu (w tym, ale nie ograniczając się do, butelek z wodą, opakowań po żelach/batonach, uszkodzonych części roweru, elementów odzieży itp.) na trasie, z wyjątkiem wyznaczonych punktów do wyrzucania śmieci. **Celowe lub nieumyślne śmiecenie będzie skutkować dyskwalifikacją.**
- **5.01 (m)** – Z wyjątkiem tego, co opisano poniżej w sekcji 5.02(b), dodatkowy sprzęt, który zmniejsza opór powietrza jest zabroniony podczas etapu rowerowego (niezależnie od tego, czy taki sprzęt jest noszony pod ubraniem zawodnika, na ubraniu zawodnika, czy jest w inny sposób przymocowany do ciała zawodnika lub jego roweru). **Obejmuje to, między innymi, (i) wszelkie butelki/systemy nawadniania lub jakiegokolwiek inne wkładki umieszczone z przodu kombinezonu oraz (ii) jakiegokolwiek wkładki w rękawkach na łydki zawodnika; (DSQ).**

Sekcja 5.03 SPECYFIKACJE ROWERU

- **5.03 (b)** Ekrany ochronne, kadłuby, owiewki lub inne urządzenia lub materiały (w tym taśma izolacyjna) dodane lub wtopione w strukturę z zamiarem zredukowania (lub mające efekt redukcji) oporu powietrza są zabronione. Aerodynamiczne zespoły i wypukłości na rurze sterowej lub gdziekolwiek indziej są zabronione. Pod warunkiem, że użycie taśmy klejącej (w tym taśmy izolacyjnej) nie zmienia zasadniczo ani nie powiększa ogólnego kształtu struktury, taśmę klejącą można przykleić do roweru (np. aby zakryć wycięcie zaworu na tylnej tarczy, zakryć dostęp do śrub itp.); (DSQ)

Rozdział IX. KATEGORIA HANDCYCLE ("HC")

Sekcja 9.03 ZACHOWANIE PODCZAS JAZDY NA WÓZKU

- **9.03 (f)** – Zawodnicy HC muszą mieć lusterko zamocowane na wózku, aby zapewnić możliwość widzenia do tyłu.
- **9.03 (g)** – Zawodnicy HC muszą mieć zamocowaną do tyłu wózka flagę bezpieczeństwa o wysokiej widoczności. Wierzchołek flagi bezpieczeństwa powinien znajdować się na wysokości co najmniej 1,8 metra/6 stóp od ziemi. Flaga bezpieczeństwa musi mieć minimalne wymiary 21 centymetrów/8 cali wysokości na 28 centymetrów/10 cali długości.
- **9.03 (h)** – Zawodnicy HC muszą mieć zamocowane czerwone migające światło z tyłu wózka, jak również stałe białe światło zamocowane z przodu wózka

PROCES POWIADAMIANIA O kartkach NIEBIESKICH

SĘDZIA WYŚCIGU BĘDZIE:

- Wywoływać numer startowy zawodnika i informować go, że otrzymał albo NIEBIESKĄ KARTĘ za drafting, albo ŻÓLTĄ KARTĘ za jakąkolwiek inną karę.
- Sędzia wyścigowy pokaże zawodnikowi odpowiednią kolorową kartę i zainstruuje go, aby zgłosił się do najbliższego namiotu karnego (PT) w strefie zmian.

INFORMACJE O ZDROWIU

Twoje bezpieczeństwo jest dla nas najważniejsze. Zespół medyczny jest dostępny zarówno w ruchu, jak i stacjonarnie na trasach 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

POZNAŃSKI RYNEK

Poznański Rynek to serce miasta, pełne kolorowych kamieniczek, urokliwych kawiarenek i historycznych zabytków. Centralnym punktem jest Ratusz z jego słynnymi koziołkami, które codziennie w południe przyciągają tłumy turystów. Spacerując po rynku, można poczuć niepowtarzalny klimat Poznania i odkryć jego bogatą historię oraz kulturę.



KATEDRA NA OSTROWIE TUMSKIM

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



PARK CYTADELA

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



ZAMEK CESARSKI

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



ROGALOWE MUZEUM POZNANIA

Rogalowe Muzeum Poznania to wyjątkowe miejsce, gdzie turyści mogą poznać historię i tradycję wypieku słynnych rogalów świętomarcińskich. Muzeum oferuje interaktywne pokazy, podczas których można zobaczyć, jak powstają te pyszne wypieki, a nawet spróbować swoich sił w ich przygotowywaniu. To atrakcja, która łączy edukację z zabawą i pozwala zasmakować autentycznego, poznańskiego specjału.

Strona internetowa: www.rogalowemuzeum.pl





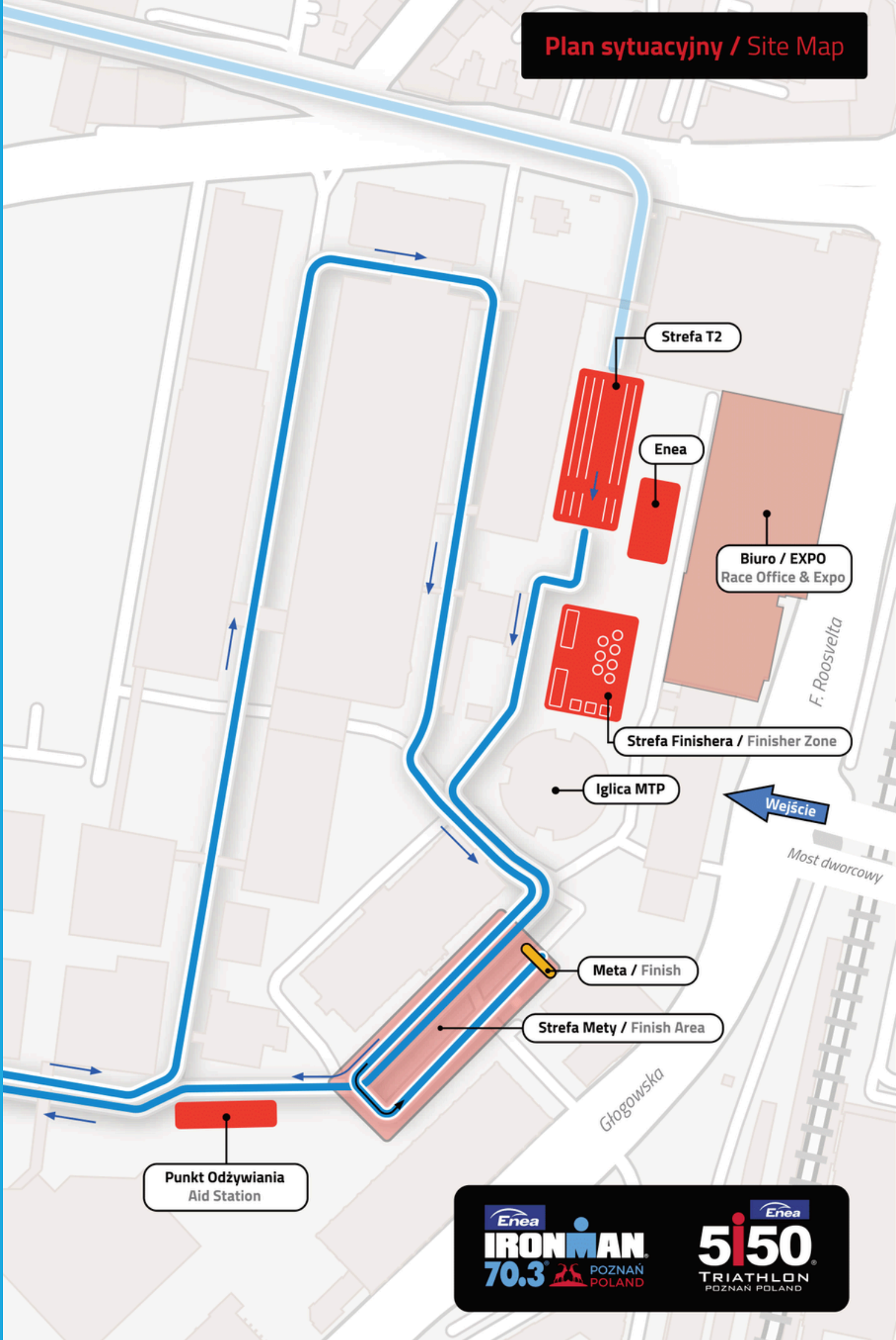
Twój biznes, nasza pasja.

razem możemy więcej!

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

citi handlowy[®]

Plan sytuacyjny / Site Map



Strefa T2

Enea

Biuro / EXPO
Race Office & Expo

Strefa Finishera / Finisher Zone

Iglica MTP

Wejście

Most dworcowy

Meta / Finish

Strefa Mety / Finish Area

Głogowska

Punkt Odżywiania
Aid Station

Enea IRONMAN 70.3 POZNAŃ POLAND

Enea 5i50 TRIATHLON POZNAŃ POLAND

PROGRAM

Piątek, 30 sierpnia

Godzina	Opis	Lokalizacja
15:00 - 21:00	Odbiór pakietów startowych <i>IRONMAN 70.3, 5150 Triathlon Series, Sztafety, IRONKIDS</i>	Międzynarodowe Targi Poznańskie, pawilon nr 3
15:00 - 21:00	Godziny otwarcia Expo oraz Official Merchandise Store	Międzynarodowe Targi Poznańskie, pawilon nr 3
15:00 - 21:30	Odbiór pakietów startowych <i>Night Run</i>	Międzynarodowe Targi Poznańskie, pawilon nr 3
21:00 - 23:00	Godziny otwarcia depozytu <i>Night Run</i>	Międzynarodowe Targi Poznańskie, Plac św. Marka, Strefa Finishera
22:00	Start <i>Night Run</i>	Międzynarodowe Targi Poznańskie, Plac PeWuKa
22:45	Dekoracje <i>Night Run</i>	Międzynarodowe Targi Poznańskie, Plac PeWuKa

Sobota, 31 sierpnia

Godzina	Opis	Lokalizacja
10:00 - 20:00	Odbiór pakietów startowych <i>IRONMAN 70.3, 5150 Triathlon Series, Sztafety</i>	Międzynarodowe Targi Poznańskie, pawilon nr 3
10:00 - 12:30	Odbiór pakietów startowych <i>IRONKIDS</i>	Międzynarodowe Targi Poznańskie, pawilon nr 3
10:00 - 20:00	Godziny otwarcia Expo oraz Official Merchandise Store	Międzynarodowe Targi Poznańskie, pawilon nr 3
11:00 - 13:00	Start <i>IRONKIDS</i>	Międzynarodowe Targi Poznańskie, Plac PeWuKa
12:00 - 20:30	Zostawienie worków z rzeczami biegowymi <i>Strefa Zmian T2</i>	Międzynarodowe Targi Poznańskie, Plac św. Marka
12:00 - 21:30	Wprowadzanie rowerów oraz zostawienie worków z rzeczami kolarskimi <i>Strefa Zmian T1</i>	Kiekrz Boisko piłkarskie Arki Kiekrz
13:15	Dekoracje <i>IRONKIDS</i>	Międzynarodowe Targi Poznańskie, Plac PeWuKa
13:30	Start <i>Rowerkowe Mistrzostwa Świata powered by Sportano.pl</i>	Międzynarodowe Targi Poznańskie, Plac PeWuKa
13:45	Prezentacja zawodników PRO	Międzynarodowe Targi Poznańskie, pawilon nr 3
14:00	Odprawa techniczna w języku polskim <i>IRONMAN 70.3, 5150 Triathlon Series, Sztafety</i>	Międzynarodowe Targi Poznańskie, pawilon nr 3
14:30 - 15:45	Odbiór pakietów startowych <i>Swim Series Poland by AQUA SPEED</i>	Plaża Parkowa, Jeziro Kierskie
14:45	Odprawa techniczna w języku angielskim <i>IRONMAN 70.3, 5150 Triathlon Series, Sztafety</i>	Międzynarodowe Targi Poznańskie, pawilon nr 3
16:00	Start <i>Swim Series Poland by AQUA SPEED</i>	Plaża Parkowa Jeziro Kierskie
17:00	Dekoracje <i>Swim Series Poland by AQUA SPEED</i>	Plaża Parkowa Jeziro Kierskie

PROGRAM

Niedziela, 1 września

Godzina	Opis	Lokalizacja
6:30 - 7:30	Godziny otwarcia strefy T1 i depozytu** <i>5150 Triathlon Series</i>	Kiekrz Boisko piłkarskie Arki Kiekrz
7:30 - 8:30	Otwarcie strefy T1** <i>IRONMAN 70.3</i>	Kiekrz Boisko piłkarskie Arki Kiekrz
7:30 - 9:00	Godziny otwarcia depozytu <i>IRONMAN 70.3</i>	Plaża Parkowa Jeziro Kierskie
8:00	Start <i>5150 Triathlon Series</i>	Plaża Parkowa Jeziro Kierskie
9:00 - 18:00	Godziny otwarcia Expo oraz Official Merchandise Store	Międzynarodowe Targi Poznańskie, pawilon nr 3
9:30	Start <i>IRONMAN 70.3</i>	Plaża Parkowa Jeziro Kierskie
9:50	Spodziewany finisz zwycięzcy <i>5150 Triathlon Series</i>	Międzynarodowe Targi Poznańskie, Plac PeWuKa
10:00 - 13:00	Odbiór rzeczy pozostawionych w depozycie <i>5150 Triathlon Series</i>	Międzynarodowe Targi Poznańskie, Plac św. Marka, Strefa Finishera
12:15	Spodziewany finisz ostatniego zawodnika <i>5150 Triathlon Series</i>	Międzynarodowe Targi Poznańskie, Plac PeWuKa
12:15	Dekoracje <i>5150 Triathlon Series</i>	Międzynarodowe Targi Poznańskie, Plac PeWuKa
13:00 - 16:00	Odbiór rowerów i worków z rzeczami ze strefy T2 <i>5150 Triathlon Series</i>	Międzynarodowe Targi Poznańskie, Plac św. Marka
13:00	Spodziewany finisz zwycięzcy <i>IRONMAN 70.3</i>	Międzynarodowe Targi Poznańskie, Plac PeWuKa
13:00 - 18:30	Odbiór rzeczy pozostawionych w depozycie <i>IRONMAN 70.3</i>	Międzynarodowe Targi Poznańskie, Plac św. Marka, Strefa Finishera
16:00 - 20:00	Odbiór rowerów i worków z rzeczami ze strefy T2 <i>IRONMAN 70.3</i>	Międzynarodowe Targi Poznańskie, Plac św. Marka
18:15	Spodziewany finisz ostatniego zawodnika <i>IRONMAN 70.3</i>	Międzynarodowe Targi Poznańskie, Plac PeWuKa
18:15	Dekoracje <i>IRONMAN 70.3</i>	Międzynarodowe Targi Poznańskie, Plac PeWuKa
19:15	Ceremonia Slot Allocation	Międzynarodowe Targi Poznańskie, Sala Zielona, Wschodni Hol Wejściowy

**Brak możliwości wprowadzenia roweru i zostawienia worków

Zorganizuj z nami swój event w Poznaniu

- ▶ gale, bankiety, konferencje, spotkania branżowe, wigilie firmowe, pikniki
- ▶ kompleksowa realizacja wydarzeń
- ▶ kreatywna przestrzeń na każdą okazję

Skontaktuj się z nami!

Międzynarodowe Targi Poznańskie

☎ 698 812 001

✉ eventy@grupamtp.pl

TRANSPORT

Pociągi specjalne

Sobota, 31.08.2024

Stacja kolejowa Poznań Główny -> Stacja kolejowa Kiekrz

Odjazd: 13:13	Przyjazd: 13:23	PRZEJAZD BEZPŁATNY
Odjazd: 17:03	Przyjazd: 17:13	PRZEJAZD BEZPŁATNY

Niedziela, 01.09.2024

Stacja kolejowa Poznań Główny -> Stacja kolejowa Kiekrz

Odjazd: 6:45	Przyjazd: 6:55	PRZEJAZD BEZPŁATNY
Odjazd: 7:30	Przyjazd: 7:40	PRZEJAZD BEZPŁATNY

Przejazdy regularne (płatne)

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

NA PRZEJAZD REGULARNYM POCIĄGIEM NALEŻY POSIADAĆ WAŻNY BILET.

[Rozkład jazdy obowiązujący w dniu 31 sierpnia 2024](#)

[Rozkład jazdy obowiązujący w dniu 1 września 2024](#)

Zobacz jak dotrzeć do kluczowych miejsc

EXPO / BIURO ZAWODÓW	MIĘDZYNARODOWE TARGI POZNAŃSKIE PAWILON NR 3	<u>SPRAWDŹ NA MAPIE</u>
STREFA T1 / START	BOISKO PIŁKARSKIE ARKI KIEKRZ	<u>SPRAWDŹ NA MAPIE</u>
STREFA T2	MIĘDZYNARODOWE TARGI POZNAŃSKIE PLAC ŚW. MARKA	<u>SPRAWDŹ NA MAPIE</u>
META	MIĘDZYNARODOWE TARGI POZNAŃSKIE PLAC PEWUKA	<u>SPRAWDŹ NA MAPIE</u>
POCIĄG DO KIEKRZA	STACJA KOLEJOWA POZNAŃ GŁÓWNY	<u>SPRAWDŹ NA MAPIE</u>

EXPO

Godziny otwarcia

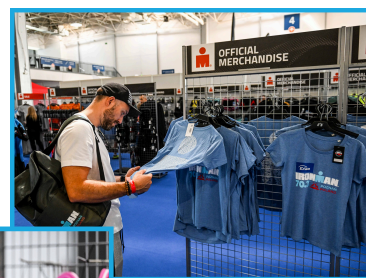
15:00 - 21:00	piątek, 30 sierpnia
10:00 - 20:00	sobota, 31 sierpnia
9:00 - 18:00	niedziela, 1 września

Punkt info

Jeżeli masz jakieś pytania w sprawie dojazdu do strefy T1 lub chcesz się dowiedzieć, gdzie jest najlepsze miejsce do kibicowania, to zapraszamy do punktu info.

Godziny otwarcia

15:00 - 21:00	piątek, 30 sierpnia
10:00 - 20:00	sobota, 31 sierpnia
9:00 - 18:00	niedziela, 1 września



Energia nigdy
się nie kończy.

hama



BIURO ZAWODÓW

Godziny otwarcia Biura Zawodów

Data	Godzina	Dystans	Lokalizacja
piątek, 30 sierpnia	15:00 - 21:00	5150 Triathlon Series, IRONMAN 70.3, Sztafety	Międzynarodowe Targi Poznańskie, pawilon nr 3
sobota, 31 sierpnia	10:00 - 20:00	5150 Triathlon Series, IRONMAN 70.3, Sztafety	Międzynarodowe Targi Poznańskie, pawilon nr 3

BIURO ZAWODÓW W NIEDZIELĘ BĘDZIE ZAMKNIĘTE



1

W tygodniu poprzedzającym wyścig, 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.

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

Jeśli nie posiadasz licencji triathlonowej, będziesz mógł ją zakupić podczas odbioru pakietu.

LICENCJA TRIATHLONOWA



Kliknij obrazek aby powiększyć

Do udziału w Enea 5150 Poznań oraz Enea IRONMAN 70.3 Poznań 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 obywateli Polski) Link: <https://triathlon.pl/licencje/>

W przypadku sztafet, licencja triathlonowa nie jest wymagana.



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, trzy naklejki powinny znaleźć się na kasku (z przodu oraz po lewej i prawej stronie kasku) oraz po jednej naklejce naklejamy na worek depozytowy, niebieski worek do, czerwony worek.

Jedną opaskę na rękę: opaska służy do indetyfikacji 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.

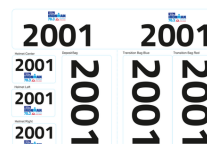
Jedną opaskę z chipem: Chip służy do pomiaru czasu z zawodów. Opaskę należy założyć na suchą nogę (przed rozplywaniem się) w innym przypadku opaska z chipem może się rozkleić.

Jeden plecak (dla IRONMAN 70.3) lub jeden worek (dla 5150 Triathlon Series)

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

Zawodnik MA OBOWIĄZEK użyć sprzętu, który znajduje 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**.



PAKIET STARTOWY



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

Kiekrz / Boisko piłkarskie Arki Kiekrz

31 sierpnia w godzinach 12:00 - 21:30



CZERWONY 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

Międzynarodowe Targi Poznańskie / Plac Św. Marka

31 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, 1 września:

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

7:30 - 9:00 (IRONMAN 70.3)

NIE ZAPOMNIJ PRZYKLEIĆ NAKLEJEK Z NUMEREM STARTOWYM NA SWOICH WORKACH

PROSIMY NIE WKŁADAĆ KOSZTOWYNYCH PRZEDMIOTÓW DO WORKÓW

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

WPROWADZANIE ROWERÓW

Sobota, 31 sierpnia

Godzina	Opis	Lokalizacja
12:00 - 20:30	Zostawienie worków z rzeczami biegowymi <i>Strefa Zmian T2</i>	Międzynarodowe Targi Poznańskie, Plac św. Marka
12:00 - 21:30	Wprowadzanie rowerów oraz zostawienie worków z rzeczami kolarskimi <i>Strefa Zmian T1</i>	Kiekrz Boisko piłkarskie Arki Kiekrz

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

STREFA ZMIAN T1 - KIEKRZ, BOISKO PIŁKARSKIE ARKI KIEKRZ

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

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

- Umieść swój rower oraz powieś niebieski worek zgodnie ze swoim numerem startowym

- **Pokrowce na rower są nie dozwolone**

- Kask należy umieścić w niebieskim worku, nie może znajdować się przy rowerze.
- Buty można przypiąć do roweru dopiero w dniu zawodów
- Upewnij się czy do niebieskiej torby spakowałeś cały swój sprzęt, który będziesz potrzebować podczas etapu kolarskiego

STREFA ZMIAN T2 - MIĘDZYNARODOWE TARGI POZNAŃSKIE, PLAC ŚW. MARKA

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

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

CHIP DO POMIARU CZASU

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

KIEDY I GDZIE ODEBRAĆ CHIP?

Chip będzie w pakiecie startowym.

JAK NALEŻY NOSIĆ CHIP DO POMIARU CZASU?

Należy go nosić na lewej kostce podczas całego wyścigu.

KIEDY NALEŻY ZAŁOŻYĆ CHIP NA NOGĘ?

Chip należy założyć przed rozpoczęciem zawodów na suchą nogę.

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



DZIEŃ WYŚCIGU

Zawodnicy startujący na dystansie IRONMAN 70.3 oraz 5150 Triathlon Series mogą przyjść do Strefy Zmian w niedzielę rano przed wyścigiem.

W niedzielę Strefa Zmian będzie otwarta w godzinach 6:30 - 7:30 (dla 5150 Triathlon Series i sztafet) oraz 7:30 - 9:00 (dla IRONMAN 70.3 i sztafet). 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.

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

SERWIS ROWEROWY

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

Sprzęt do trenowania

Skompletuj z nami swój codzienny pakiet treningowy!

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

AQUA SPEED

Wszystkie produkty na www.aquaspeed.com.pl











Odwiedź stronę



DZIEŃ WYŚCIGU

LIMITY CZASOWE

	IRONMAN 70.3	5150 Triathlon Series
 + T1 + 	01:10:00	00:50:00
 + T1 +  + T2 + 	05:30:00	02:45:00
 + T1 +  + T2 + 	08:30:00	04:00:00

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 powyższych limitów, zostaną zdyskwalifikowani i nie będą klasyfikowani do nagród w grupach wiekowych ani nie będą podlegać kwalifikacji na Mistrzostwa Świata w przypadku zawodników IRONMAN 70.3.

MIĘDZYZCASY DLA IRONMAN 70.3

MIĘDZYZCASY DLA 5150 TRIATHLON SERIES

PUNKTY ODŚWIEŻANIA

ROWER

IRONMAN 70.3

28 km, 45 km, 61 km, 71 km

Woda Cisowianka w butelce 0,7l

Napój izotoniczny ALE Race w butelce 0,5l

Żele energetyczne oraz batony ALE (na 61 km i 71 km)

banany (na 61 km i 71 km)

5150 Triathlon Series

20 km

Woda Cisowianka w butelce 0,7l

BIEG

IRONMAN 70.3

1. punkt: 2,5 km, 7,5 km, 12,5 km, 18,5 km

2. punkt: 5 km, 10 km, 15 km, 20 km

Woda Cisowianka w butelce 0,7l

Napój izotoniczny ALE Race w butelce 0,5l

Red Bull wydawany w kubeczkach (tylko na 2. punkcie)

5150 Triathlon Series

1. punkt: 2,5 km, 7,5 km

2. punkt: 5 km, 10 km

Kubki i żele należy wrzucać do kosza na śmieci, który będzie znajdował się przy punkcie.

Zawodnicy, którzy zostaną przytłapani na śmieciem, zostaną ukarani przez sędzię zawodów.

ale
ACTIVE LIFE ENERGY



Polecam

Adam
Kszczep 800 mm



Poznaj Naszą Ofertę

**Dowiedz się
o nas więcej**

PŁYWANIE

TRASA

Start znajduje się na Plaży Parkowej nad jeziorem Kierskim w Kiekrzu. Zawodnicy mają do pokonania jedno okrążenie 1500 m (5150 Triathlon Series) lub 1900 m (IRONMAN 70.3).

START

Start jest organizowany w formule rolling start, czyli 6 zawodników co 10 sekund. Zawodnicy PRO startujący na dystansie IRONMAN 70.3 wystartują jako pierwsi. Chip do pomiaru czasu zarejestruje czas startu każdego zawodnika po przekroczeniu linii startu. Przed startem każdy zawodnik będzie mógł zrobić rozgrzewkę w wodzie.

LIMITY CZASOWE

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

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

Organizatorzy zastrzegają sobie prawo do usunięcia z trasy zawodników, którzy przekroczą ustalone limity czasowe.

START	DYSTANS	KOLOR CZEPKA
8:00	5150 Triathlon Series Age Group i Open Division	CZERWONY
8:00	Sztafety	SZARY
9:30	IRONMAN 70.3 zawodnicy PRO	ZŁOTY
9:35	IRONMAN 70.3 Age Group i Open Division	ZIELONY



Wyjazd na trasę rowerową

T1

Dobieg do strefy T1

Enea
IRONMAN
70.3 POZNAŃ POLAN

Enea
5i50
TRIATHLON
POZNAŃ POLAN

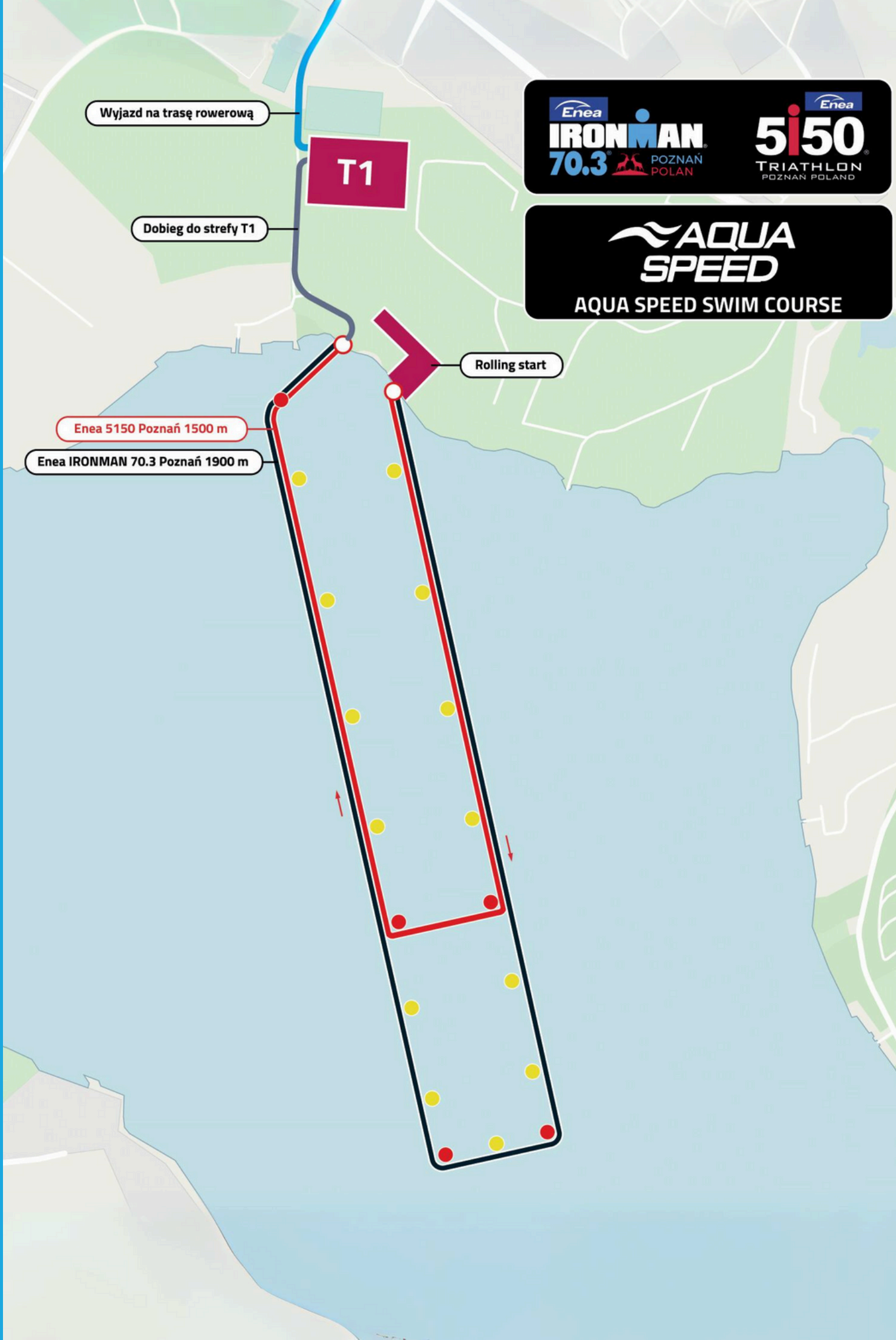
**AQUA
SPEED**

AQUA SPEED SWIM COURSE

Rolling start

Enea 5150 Poznań 1500 m

Enea IRONMAN 70.3 Poznań 1900 m



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 wymagana podczas pływania będzie skutkować dyskwalifikacją, jeśli dzięki tej pomocy nastąpiło przemieszczenie się zawodnika.
- Organizator i personel medyczny zastrzegają sobie prawo do ściągnięcia zawodników z trasy, jeśli uznają to za konieczne ze względów medycznych.





Smak determinacji,

gdy startujesz
w zawodach IRONMAN

Użyj kodu:

IRONMANPOZNAN

i zyskaj **-12% zniżki**
na dowolną dietę!

Zamów na **NTFY.PL**



Pobierz aplikację



IRONMAN
70.3  **POZNAŃ**
POLAND

NICE TO
FIT you

OFICJALNY SPONSOR



STREFA ZMIAN (T1)

STREFA ZMIAN - PRZEJŚCIE Z PŁYWANIA NA ROWER

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

Zaraz po wejściu do Strefy Zmian należy pójść 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 do specjalnie przygotowanych koszy w Strefie Zmian (tzw. Strefa Zrzutu).

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

Przed wyścigiem buty rowerowe muszą znajdować się w **NIEBIESKIM WORKU** lub być przypięte do roweru.

Należy pamiętać, że przed zdjęciem roweru ze stojaka rowerowego należy bezpiecznie zapiąć kask paskiem pod brodą. Kask musi być zawsze zapięty, gdy zawodnik ma kontakt z rowerem. Niezastosowanie się do tego wymogu może skutkować nałożeniem kary przez sędziego zawodów.

Przed wejściem na rower należy przekroczyć belkę tj. linię, która ta będzie wyraźnie oznaczona i będzie znajdować się przy wyjściu ze Strefy Zmian.

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

NIEBIESKIE WORKI zostaną przetransportowane do strefy T2 (plac Św. Marka na terenie Międzynarodowych Targów Poznańskich.)

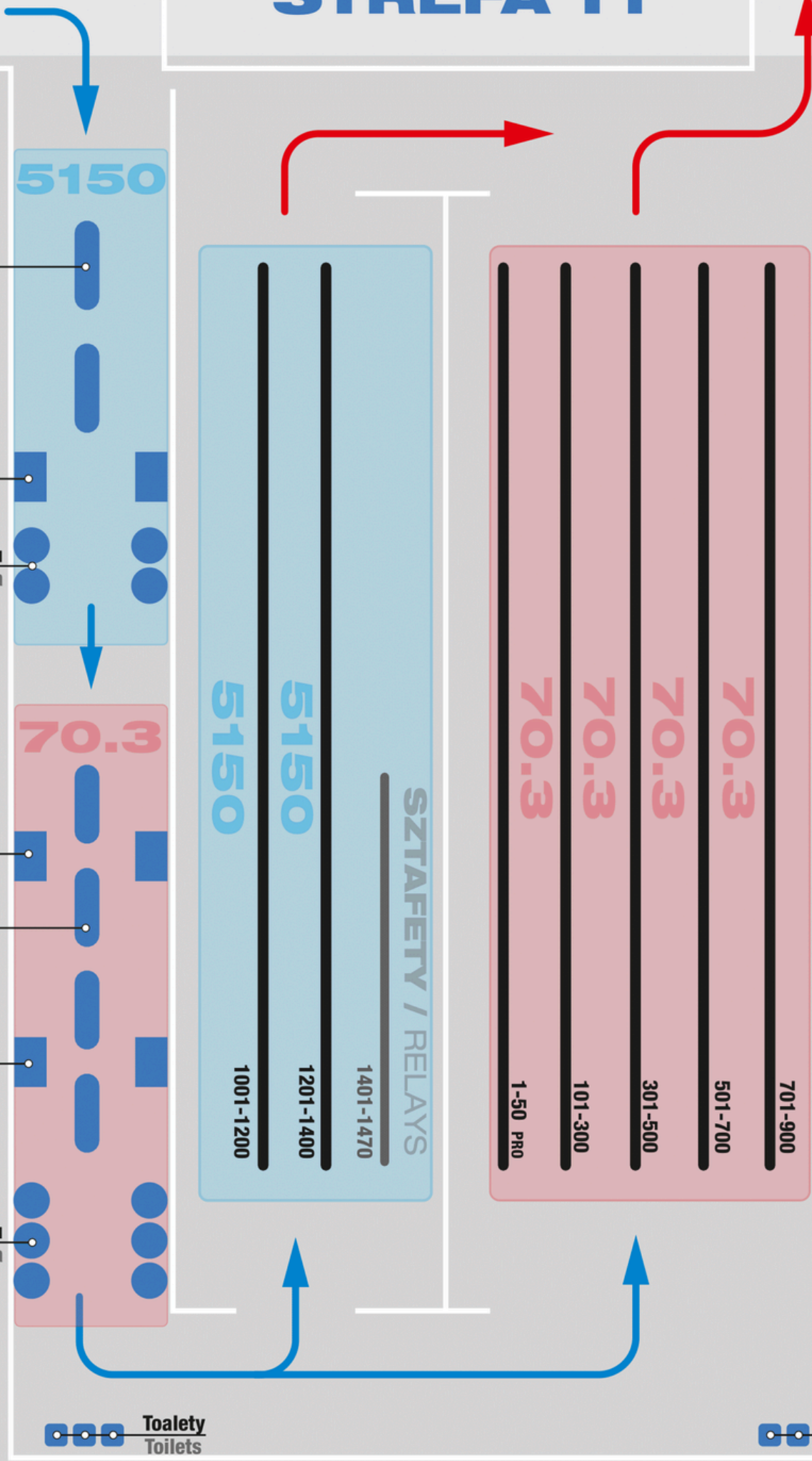
W przypadku uczestników sztafety, do Strefy Zmian, należy wejść wyznaczonym wejściem, gdzie zawodnik startujący na etapie rowerowym i biegowym będą oczekiwać na swojego zmiennika. Rowerzysta musi wejść do Strefy Zmian T1 do godziny 8:00, natomiast biegacz w Strefie Zmian T2, powinien się znaleźć najpóźniej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



Wejście do T1 / T1 Entrance

STREFA T1

Wyjście na trasę rowerową
T1 Exit



Blue Bag

Szatnie
Cloakrooms

Strefa zrzutu
Dumping Area

Szatnie
Cloakrooms

Blue Bag

Szatnie
Cloakrooms

Strefa zrzutu
Dumping Area

Toalety
Toilets

Toalety
Toilets



ROWER

TRASA

Zawodnicy mają do pokonania jedno okrążenie 40 km (5150 Triathlon Series) lub 90 km (IRONMAN 70.3)

CZAS UKOŃCZENIA

Trasa rowerowa zostanie zamknięta po 2 godzinach i 45 minutach po rozpoczęciu pływania przez ostatniego zawodnika dystansu 5150 Triathlon Series i sztafet oraz po 5 godzinach i 30 minutach dla zawodników dystansu IRONMAN 70.3.

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

PRZEDE WSZYSTKIM BEZPIECZEŃSTWO

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

POMOC MEDYCZNA

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

WSPARCIE TECHNICZNE DLA ROWERÓW

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

SAMOCHÓD SAG

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

REZYGNACJA

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

Jeśli bierzesz udział w wypadku z inną osobą, np. innym zawodnikiem, wolontariuszem, widzom itp., pamiętaj, aby pozostać na miejscu wypadku do czasu przyjazdu policji.

ROWER

ZASADY DOTYCZĄCE ROWERÓW

- Obowiązkowe jest przestrzeganie przepisów ruchu drogowego.
- Specyfika draftingu: Zawodnicy muszą zachować sześć długości roweru wolnej przestrzeni między rowerami, z wyjątkiem wyprzedzania. Niezastosowanie się do tego wymogu spowoduje naruszenie draftingu.
- Drafting jest zabroniony (niebieska kartka).
- Wyprzedzający zawodnicy mogą wyprzedzać z lewej strony przez maksymalnie 25 sekund, ale po wyprzedzeniu muszą wrócić na prawą stronę drogi. Niewykonanie manewru wyprzedzania w ciągu 25 sekund będzie skutkowało wykroczeniem draftingu. Zawodnicy nie mogą wycofać się ze strefy draftingu po jej przekroczeniu (naruszenie draftingu).

NIEBIESKA KARTKA - ROWER

Niebieska kartka jest używana w przypadku draftingu:

IRONMAN 70.3

Pierwsza niebieska kartka - przewinienie 5:00 minut dodatkowego czasu

Druga niebieska kartka - przewinienie 10:00 minut dodatkowego czasu

5150 TRIATHLON SERIES

Pierwsza niebieska kartka - przewinienie 2:00 minut dodatkowego czasu

Druga niebieska kartka - przewinienie 4:00 minut dodatkowego czasu

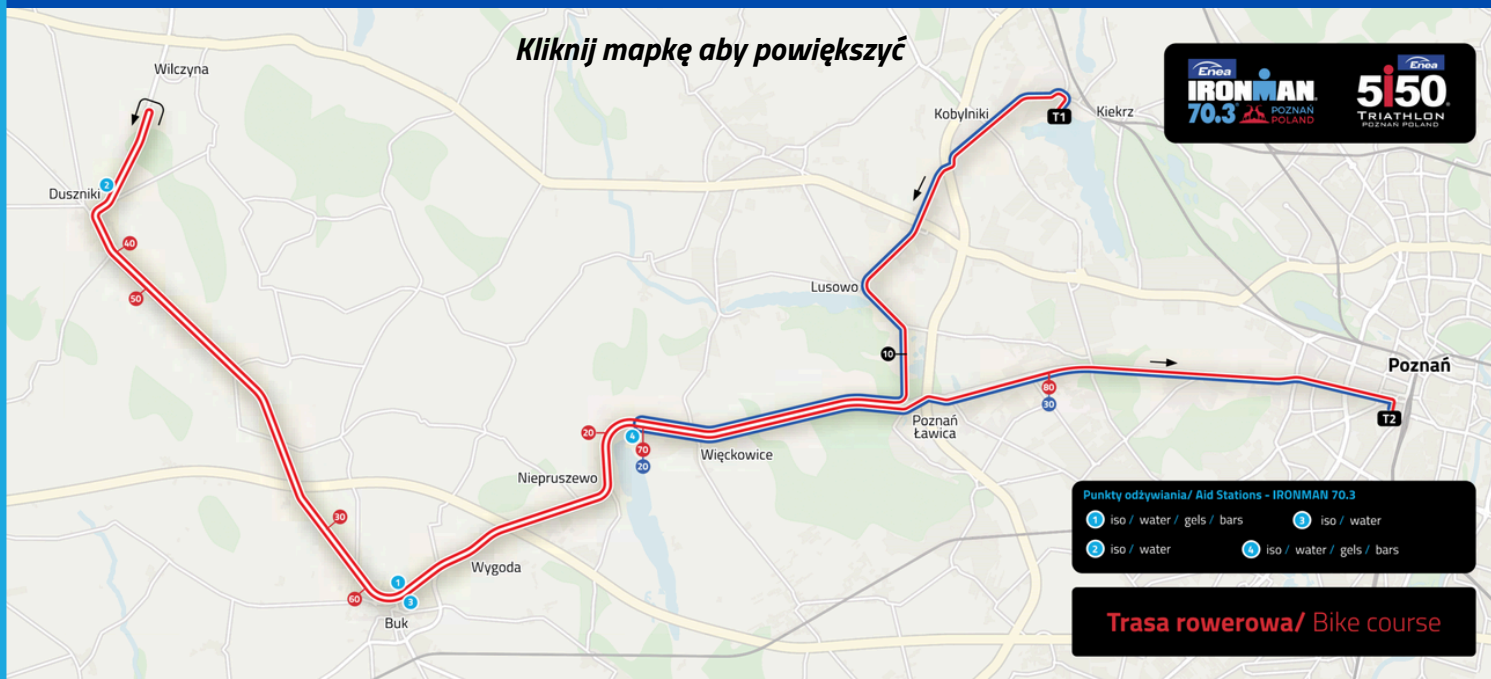
Gdy zawodnik otrzyma niebieską kartkę, musi odbyć karę w Namiocie Kar (przed wejściem do Strefy Zmian T2) i upewnić się, że sędzia odnotował na jego numerze, że kara została wykonana.

Nie stawienie się w namiocie kar, skutkuje dyskwalifikacją.

ŻÓŁTA KARTKA - ROWER

Gdy zawodnik otrzyma żółtą kartkę (30 sekund), musi odbyć karę w Namiocie Kar (przed wejściem do Strefy Zmian T2) i upewnić się, że sędzia odnotował na jego numerze, że kara została wykonana.

Otrzymanie trzech kartek (niebieskich i/lub żółtych) skutkuje dyskwalifikacją zawodnika (DSQ)



DO YOU

NEED A CAR ?



Rent from the best
lineup

Check our seasonal offer



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 rozpocznie etap biegowy.

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

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

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

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

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



STREFA T2

Wejście do T2
T2 Entrance

Namiot kar
Penalty Tent



Cloakrooms

Szatnie
Cloakrooms

Szatnie
Cloakrooms

Szatnie
Cloakrooms

Toalety
Toilets

Toalety
Toilets

Punkt medyczny
Medical Point

Wyjście na bieg
T2 Exit

BIEG

TRASA

Zawodnicy mają do pokonania 2 okrążenia po ok. 5 km (5150 Triathlon Series) lub 4 okrążenia po ok.5 km (IRONMAN 70.3)

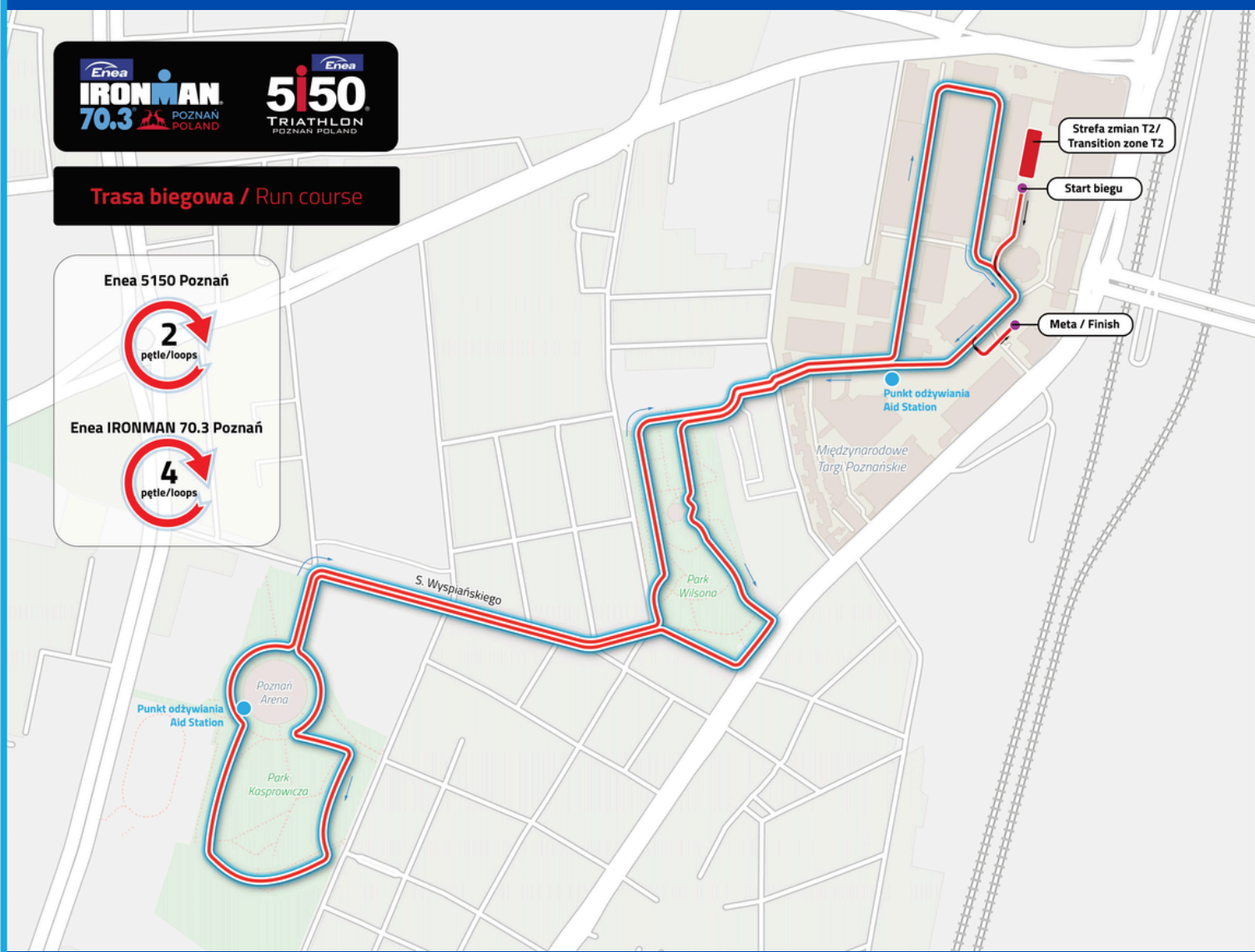
PUNKTY ODŻYWIANIA

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

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

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

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





BIEG

REZYGNACJA

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

ZASADY BIEGU

Podczas biegu należy przez cały czas nosić numer startowy widoczny z przodu.

Koszulka musi być noszona przez cały czas biegu i nie może być rozpięta poniżej klatki piersiowej.

Trenerzy oraz kibice nie mogą podążać za zawodnikami bezpośrednio na trasie.

Zawodnicy nie mogą przyjmować pomocy od nikogo podczas biegu.

ŻÓŁTA KARTKA - BIEG

30 sekund kary "stop & go". Zawodnik, który otrzyma tę karę, musi zatrzymać się natychmiast po otrzymaniu kartki, wraz z sędzią, który ją wystawił. To sędzia uruchamia stoper i zezwala zawodnikowi na ponowne rozpoczęcie biegu po odbyciu kary.



PRZYJDŹ PO WYŚCIGU
WYGRAWEROWAĆ
SWÓJ MEDAL

UWIECZNIJ SWÓJ WYSTĘP
I ZAPAMIĘTAJ WYŚCIG NA ZAWSZE

telefon:

884 911 777

35zł

FORMY PŁATNOŚCI:
GOTÓWKA / KARTA / BLIK

grawejr bus

META

LINIA METY

Moment, na który wszyscy czekaliśmy, ostatnie metry wyścigu. Ciesz się tym, usłysz tłum, poczuj wszystkie emocje - to Twój dzień! Daj się porwać tłumowi, pozuj przed kamerami - być może to właśnie Ty znajdziesz się w nagłówkach wieczornych wiadomości telewizyjnych lub na okładce magazynu poświęconego wyścigowi w przyszłym roku!

W pobliżu linii mety popraw swój numer startowy tak aby był z przodu. Zapnij strój triathlonowy powyżej mostka.

Ze względów bezpieczeństwa linię mety należy przekroczyć w pojedynkę.
Kibice, dzieci i zwierzęta nie mogą przekraczać linii mety.

PO PRZEKROCZENIU LINII METY

1. Medal zostanie wręczony tuż za linią mety. Grawerowanie medalu jest dostępne w Strefie Finishera.
2. Następnie odbierz koszulkę finishera w Strefie Finishera oraz ciesz się i odpoczywaj.
3. Pamiętaj aby odebrać swój worek depozytowy w Strefie Finishera.
4. Skorzystaj z masażu.

Odbiór rowerów i worków - niedziela, 1 września

Godzina	Opis	Lokalizacja
13:00 – 16:00	Odbiór rowerów i worków ze strefy T2 <i>5150 Triathlon Series</i>	Międzynarodowe Targi Poznańskie, Plac św. Marka
16:00 – 20:00	Odbiór rowerów i worków ze strefy zmian T2 <i>IRONMAN 70.3</i>	Międzynarodowe Targi Poznańskie, Plac św. Marka

Aby odebrać rzeczy ze strefy zmian, należy mieć założoną opaskę na ręce.



**Znajdź swoje
pamiątkowe
zdjęcia!**



wejdź na [www.
maratomania.pl](http://www.maratomania.pl)

01



wpisz numer
startowy

02



ciesz się
kolekcją zdjęć

03

DEKORACJE

Niedziela, 1 września

Godzina	Opis	Lokalizacja
12:15	Dekoracje 5150 Triathlon Series	Międzynarodowe Targi Poznańskie, Plac św. Marka
18:15	Dekoracje IRONMAN 70.3	Międzynarodowe Targi Poznańskie, Plac św. Marka
19:15	Slot Allocation	Międzynarodowe Targi Poznańskie, Sala Zielona, Wschodni Hol Wejściowy


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

Obecność na ceremonii dekoracji jest obowiązkowa. Statuetki nie będą później wysyłane.

ORGANIZATOR
Strefy Regeneracji



RECOVERY ZONE

 Hyperice

**Zregeneruj się
po Ironmanie!**



www.sportmed24.pl

SLOT ALLOCATION

Niedziela, 1 września

Godzina

Opis

Lokalizacja

19:15

Slot Allocation

Międzynarodowe Targi Poznańskie,
Sala Zielona, Wschodni Hol Wejściowy

LOKALIZACJA SLOT ALLOCATION

PRZYDZIAŁ SLOTÓW

Enea IRONMAN 70.3 Poznań przyznaje sloty na VinFast IRONMAN 70.3 World Championship - Marbella, Hiszpania (8-9 listopada 2025)

LICZBA SLOTÓW

VinFast IRONMAN 70.3 World Championship - Marbella, Hiszpania - **40 MIEJSC**

ZASADY

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

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

CENA

VinFast IRONMAN 70.3 World Championship - Marbella, Hiszpania - 771,79 EUR (cena zawiera wszystkie opłaty oraz podatki).

REJESTRACJA

Aby zarejestrować się na Mistrzostwa Świata, należy posiadać konto na ironman.com i dokonać rejestracji przez to konto.

Po wypełnieniu formularza i dokonania opłaty otrzymasz link rejestracyjny od zespołu IRONMAN. Należy go wypełnić, aby potwierdzić udział w zawodach; nie będzie wymagana żadna dodatkowa płatność.

Upewnij się, że masz wszystkie niezbędne dokumenty i wizy, aby dostać się na Mistrzostwa Świata. Obowiązkiem zawodnika jest sprawdzenie wymagań dotyczących podróży przed rejestracją.



SLOT ALLOCATION

PRZYDZIELANIE LICZBY SLOTÓW DO KATEGORII WIEKOWYCH

- Kategoria Wiekowa odnosi się do zawodników w oparciu o płeć oraz przedział wiekowy. Przykładowo "M 25-29" (mężczyźni w wieku 25-29 lat) to jedna Kategoria Wiekowa, a "F 25-29" (kobiety w wieku 25-29 lat) to druga Kategoria Wiekowa.
- Zawodnik jest przydzielany do Kategorii Wiekowej na podstawie wieku na dzień 31 grudnia roku, w którym odbywają się zawody.

PROCEDURA SLOT ALLOCATION

Przed wyścigiem

- Każda Kategoria Wiekowa otrzymuje wstępnie jednego slotu;
- Pozostałe sloty nie są przydzielane przed wyścigiem.

Dzień wyścigu

- Jeżeli w Kategorii Wiekowej nie ma startujących zawodników, to przydzielony slot dla tej Kategorii Wiekowej zostaje usunięty i zostaje przydzielony do innej Kategorii Wiekowej;
- Pozostałe sloty rozdzielane są pomiędzy wszystkie Kategorie Wiekowe w oparciu o liczbę startujących w każdej Kategorii. Im więcej zawodników jest w danej Kategorii Wiekowej tym więcej przydzielonych slotów do Kategorii.

Po wyścigu

Przed ceremonią:

Jeżeli w Kategorii Wiekowej, nie ma finisherów a miała zawodników, którzy wystartowali, to początkowy przydzielony slot dla danej Kategorii jest ponownie przydzielany, w ramach tej samej płci, do Kategorii Wiekowej z najwyższym stosunkiem startujących do slotów.

Podczas ceremonii:

Jeżeli jakiś slot przydzielony do Kategorii wiekowej zostaje nieodebrany (po zakończeniu procedury Roll Down dla tej kategorii wiekowej), to nieodebrany slot ponownie jest przydzielany w ramach tej samej płci, do kategorii wiekowej z najwyższym stosunkiem startujących do liczby slotów.

POZOSTAŁE INFORMACJE

Tylko zawodnicy z kategorii wiekowych mogą otrzymać kwalifikację na Mistrzostwa Świata w ramach kategorii wiekowych i/lub dodatkowe kwalifikacje dla kobiet. Zawodnicy posiadający aktualny status zawodowy lub elity w jakimkolwiek krajowym związku triathlonowym, programie PRO WTC lub ścigający się jak zawodnicy elity w jakichkolwiek międzynarodowych wydarzeniach w ciągu roku kalendarzowego, nie kwalifikują się Mistrzostwa Świata w ramach kategorii wiekowych. Zawodnicy nie mogą, w czasie zawodów ani w czasie zawodów Mistrzostw Świata, do których się zakwalifikowali, posiadać statusu PRO lub Elity.

Każda zmiana statusu zawodnika przed udziałem w zawodach lub kwalifikacją do Mistrzostw Świata musi być przedstawiona WTC. Brak takiego ruchu przez zawodnika będzie skutkowało dyskwalifikacją z zawodów oraz sankcjami ze strony WTC Events.

PŁATNOŚĆ

- Tylko kartą kredytową (płatność gotówką, kartą Amex i Diners nie będą akceptowane);
- Fizyczna kartka zawierająca pełny numer karty, datę ważności i kod CVV (nie akceptuje się Apple Pay ani kart cyfrowych);
- Tylko jedną kartą (podzielona płatność nie będzie akceptowalna).

DOBRZE WIEDZIEĆ

MASZ PYTANIA?

Wyślij nam wiadomość na Facebooku lub e-mailem na adres: poznan70.3@ironman.com,
5150poznan@theironmangroup.com.

RZECZY ZNALEZIONE

W punkcie info dostępne będą rzeczy znalezione.

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

BEZPIECZEŃSTWO I OCHRONA

Zawodnicy: Bezpieczeństwo przede wszystkim, nie podejmuj niepotrzebnego ryzyka.

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

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

IRONMAN TRACKER

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

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

Dane zawodników w aplikacji pojawią się w dniu wyścigu



[POBIERZ APLIKACJĘ](#)

NIGHT RUN

W piątek, 30 sierpnia, o godzinie 22:00 wystartuje Night Run Poznań – wyjątkowy bieg nocny, który zapewni Wam niezapomniane przeżycia i niesamowitą atmosferę! Będzie to doskonała okazja do przebiegnięcia ulicami Poznania tuż po zmroku.

Piątek, 30 sierpnia

Godzina	Opis	Lokalizacja
15:00 - 21:30	Odbiór pakietów startowych	Międzynarodowe Targi Poznańskie, pawilon nr 3
21:00 - 23:00	Godziny otwarcia depozytu	Międzynarodowe Targi Poznańskie, Plac św. Marka, Strefa Finishera
22:00	Start	Międzynarodowe Targi Poznańskie, Plac PeWuKa
22:45	Dekoracje	Międzynarodowe Targi Poznańskie, Plac PeWuKa

Aby odebrać pakiet startowy pokaż wydrukowany bilet QR lub wyświetl go na swoim telefonie oraz przygotuj dowód osobisty lub paszport. Kod QR zostanie przesłany na adres mailowy podany podczas rejestracji w tygodniu wydarzenia oraz będzie można pobrać z portalu SlotMarket, po zalogowaniu się na 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.

NIGHT RUN POZNAŃ



PHO3NIX IRONKIDS POZNAŃ

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

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

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

Piątek, 30 sierpnia

Godzina	Opis	Lokalizacja
15:00 - 21:00	Odbiór pakietów startowych	Międzynarodowe Targi Poznańskie, pawilon nr 3

Sobota, 31 sierpnia

Godzina	Opis	Lokalizacja
10:00 - 12:30	Odbiór pakietów startowych	Międzynarodowe Targi Poznańskie, pawilon nr 3
11:00	Start <i>Pho3nix IRONKIDS Poznań</i>	Międzynarodowe Targi Poznańskie, Plac PeWuKa
13:15	Dekoracje <i>Pho3nix IRONKIDS Poznań</i>	Międzynarodowe Targi Poznańskie, Plac PeWuKa



PHOENIX IRONKIDS POZNAŃ

Harmonogram startów

Start	Rocznik	Dystans
11:00	Rocznik 2020 – 2021	200 m biegu
11:20	Rocznik 2018 – 2019	200 m biegu
11:40	Rocznik 2016 – 2017	600 m biegu
12:00	Rocznik 2014 – 2015	600 m biegu
12:20	Rocznik 2012 – 2013	1000 m biegu
12:40	Rocznik 2009 – 2011	1400 m biegu

Biegi dziecięce



DYSTANSE (około)

- Roczniki 2021-2020: dystans 200m
- Roczniki 2019-2018: dystans 200m
- Roczniki 2017-2016: dystans 600m
- Roczniki 2015-2014: dystans 600m
- Roczniki 2013-2012: dystans 1000m (2 okrążenia)
- Roczniki 2011-2009: dystans 1400m (3 okrążenia)

START

FINISH

(IGLICA MTP)



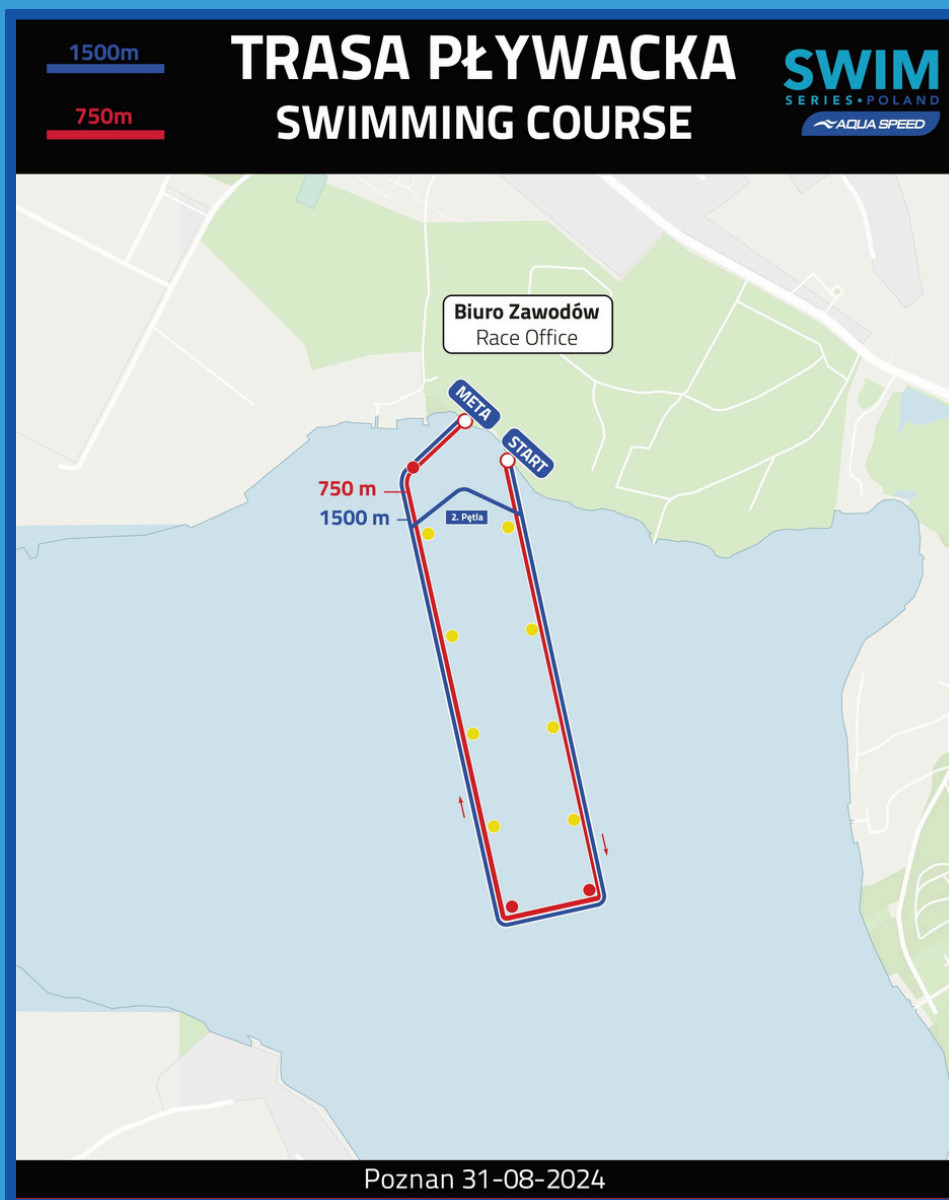
SWIM SERIES POLAND BY AQUA SPEED

W sobotę nad Jeziorem Kierskim wystartuje Swim Series Poland by AQUA SPEED. To doskonała okazja aby sprawdzić się w zawodach open water oraz czy nie kryje się w Tobie ukryty pływak.

Sobota, 31 sierpnia

Godzina	Opis	Lokalizacja
14:30 - 15:45	Odbiór pakietów startowych	Plaża Parkowa Jeziro Kierskie
16:00	Start Swim Series Poland by AQUA SPEED	Plaża Parkowa Jeziro Kierskie
17:00	Dekoracje	Plaża Parkowa Jeziro Kierskie

Zawodnicy startują wspólnie z lądu i będą mieli do pokonania 750 m (1 pętla) lub 1500 m (2 pętla).



GOOD LUCK!

POWODZENIA!



SPONSOR TYTULARNY

MIASTO GOSPODARZ



POZnań*

PARTNER STRATEGICZNY



SPONSORZY OFICJALNI

citi handlowy

NICE TO FITyou

sportano.pl

SPONSORZY



CISOWIANKA



PARTNERZY



movemore.



hama



true™
men skin care

PATRONI MEDIALNI



triathlonlife.pl

WP SportoweFakty