Enea IRONMAN 70.3 POZNAŃ POLAND

MEDIA GUIDE



30 august 2026

SPONSOR TYTULARNY

PARTNER STRATEGICZNY

SPONSORZY OFICJALNI

SPONSORZY

PARTNERZY MEDIALNI

ROK 2025

Przeżyj jeszcze raz lub poczuj dreszczyk emocji i energię dnia wyścigu — obejrzyj film z najważniejszymi momentami z 2025 roku i przygotuj się na to, co nadchodzi!



BIURO PRASOWE

Obsługę dziennikarzy i fotoreporterów podczas Enea IRONMAN 70.3 Poznań realizuje biuro prasowe wydarzenia.
Biuro prasowe będzie zlokalizowane na Enea Stadionie.

Godziny otwarcia:

sobota, 29 sierpnia - 10:00 - 18:00
niedziela, 30 sierpnia - 7.30 - 18.00

W biurze prasowym będzie można odebrać akredytację prasową, upoważniającą do pracy podczas wydarzenia. Na miejscu dostępny będzie internet, miejsce do siedzenia oraz zimne napoje dla przedstawicieli mediów.

RZECZNIK PRASOWY
Rzecznikiem prasowym IRONMAN Poland jest Maciej Stroiński.
Kontakt: +48 789 065 899 /m.stroinski@sportevolution.pl

KONFERENCJA PRASOWA
Oficjalna konferencja prasowa Enea IRONMAN 70.3 Poznań odbędzie się w czwartek, 27 sierpnia o godz. 12:30 w Loży Prezydenckiej na Enea Stadionie. Nie ma konieczności posiadania akredytacji na konferencję, ale przedstawiciele mediów proszeni są o wcześniejsze zgłoszenie swojej obecności do rzecznika prasowego.

NEWSROOM
Gorąco zachęcamy do subskrypcji naszego newsroomu. Wystarczy zostawić swój adres email, aby otrzymywać od nas wszystkie bieżące komunikaty prasowe. Informacje dostępne są cały czas online: https://newsroom.sportevolution.pl/releases/news

PRESS KIT
Press Kit Enea IRONMAN 70.3 Poznań można znaleźć w naszym newsroomie.

OFICJALNE KANAŁY IMPREZY
Web: https://ironmanpoznan.com.pl
Facebook: /ironmantriPL
Instagram: @ironmanpoland
Hashtagi: #IM703Poznan

KOMUNIKATY PRASOWE i PUBLIKACJE

Nie tylko triathlon. Dlaczego warto przyjść na Enea Stadion podczas Enea IRONMAN 70.3 Poznań

https://newsroom.sportevolution.pl/preview/jNCHWKQxvadCjILWbTyTqg

Polski folklor motywem przewodnim i inspiracją dla medali zawodów IRONMAN Poland

https://newsroom.sportevolution.pl/460176-polski-folklor-motywem-przewodnim-i-inspiracja-dla-medali-zawodow-ironman-poland?preview=true

System SOSlink podniesie bezpieczeństwo na wyścigach agencji Sport Evolution. Będzie działał na trasach IRONMAN Poland oraz PZU Gran Fondo Series

https://newsroom.sportevolution.pl/454958-system-soslink-podniesie-bezpieczenstwo-na-wyscigach-agencji-sport-evolution-bedzie-dzialal-na-trasach-ironman-poland-oraz-pzu-gran-fondo-series?preview=true

Zawody Pho3nix IRONKIDS Poland zapraszają na start. Wielkie emocje dla najmłodszych podczas weekendów IRONMAN w Polsce

https://newsroom.sportevolution.pl/448800-zawody-pho3nix-ironkids-poland-zapraszaja-na-start-wielkie-emocje-dla-najmlodszych-podczas-weekendow-ironman-w-polsce?preview=true

Night Run rozświetla miasta. Biegowe otwarcie weekendów IRONMAN w Warszawie, Gdyni i Poznaniu

https://newsroom.sportevolution.pl/447077-night-run-rozswietla-miasta-biegowe-otwarcie-weekendow-ironman-w-warszawie-gdyni-i-poznaniu?preview=true

TALKING POINTS

Meta na Enea Stadionie
Po raz pierwszy meta Enea IRONMAN 70.3 Poznań będzie zlokalizowana na stadionie miejskim. Zawodnicy będą obiegali płytę stadionu najpierw w ramach części trasy biegowej, a potem wrócą na kolejne okrążenie, by finiszować na mecie zbudowanej na boisku.

Zawody pod znakiem IRONMAN Poland w 4 miastach w Polsce
Kolejny sezon zawodów IRONMAN w czterech polskich miastach. W tym roku triathloniści będą walczą o wyniki w Warszawie, Gdyni, Krakowie i Poznaniu.

Tysiące ludzi na starcie w triathlonowy weekend
W sumie, licząc z uczestnikami sztafet, niemal 2200 osób wystartuje w niedzielnych zawodach w Poznaniu Licząc z Night Run i Pho3nix IRONKIDS rywalizować będzie 3400 osób.

Międzynarodowy IRONMAN 70.3
Niemal 60 procent uczestników na dystansie IRONMAN 70.3 to zawodnicy spoza Polski. Na zawody w Poznaniu zapisali się uczestnicy z 60 krajów z całego świata.

Biegi towarzyszące
W Krakowie przy okazji weekendu triathlonowego, będzie można wystartować w biegu Good Morning Run. W Poznaniu, Gdyni i Warszawie biegacze staną lub już stanęli na starcie Night Run.

Odmłodzony IRONMAN 70.3
38 procent osób zapisanych na Enea IRONMAN 70.3 Poznań to zawodnicy poniżej 30stki. To wzorst o 10 procent w stosunku do ubiegłego roku.

Dzieci na start
We wszystkich lokalizacjach, w sobotę, będa odbywały sie biegi dla dzieci - Pho3nix IRONKIDS. Dzieci będą rywalizowały na różnych dystansach, w zależności od wieku.

Gra miejska w strefach kibicowania
W niedzielę będzie odbywała sie gra miejska polegająca na kolekcjonowaniu pieczątek, które będzie można zdobyć odwiedzając konkretne strefy kibicowania. Do zdobycia cenne nagrody.

PROGRAM

PIĄTEK 28 SIERPNIA

Godzina	Opis	Lokalizacja
15:00 - 20:00	Odbiór pakietów startowych *IRONMAN 70.3, 5150 Triathlon Series, Sztafety, IRONKIDS*	Enea Stadion
15:00 - 20:00	Godziny otwarcia *Expo oraz Official Merchandise Store*	Enea Stadion
15:00 - 21:00	Odbiór pakietów startowych *Night Run*	Enea Stadion
17:00	Odprawa techniczna w języku polskim	Enea Stadion
18:00	Odprawa techniczna w języku angielskim	Enea Stadion
21:00 - 23:30	Depozyt *Night Run*	Enea Stadion
22:00	**Start** ***Night Run***	ul. Ptasia Enea Stadion
22:45	Dekoracje *Night Run*	Enea Stadion

SOBOTA 29 SIERPNIA

Godzina	Opis	Lokalizacja
10:00 - 18:00	Odbiór pakietów startowych *IRONMAN 70.3, 5150 Triathlon Series, Sztafety*	Enea Stadion
10:00 - 18:00	Godziny otwarcia *Expo oraz Official Merchandise Store*	Enea Stadion
10:00 - 12:00	Odbiór pakietów startowych *IRONKIDS*	Enea Stadion
10:00	Spotkanie dla debiutantów	Scena Enea Stadion
12:00	**Start** ***IRONKIDS***	Enea Stadion
12:00 - 21:30	Zostawianie czerwonych worków w Strefie Zmian T2	Enea Stadion
12:00 - 21:30	Wprowadzanie rowerów do Strefy Zmian T1 i zostawienie niebieskich worków	Kiekrz Boisko Arki Kiekrz
14:00	Prezentacja zawodników PRO	Enea Stadion
14:15	Dekoracje *IRONKIDS*	Enea Stadion

PROGRAM

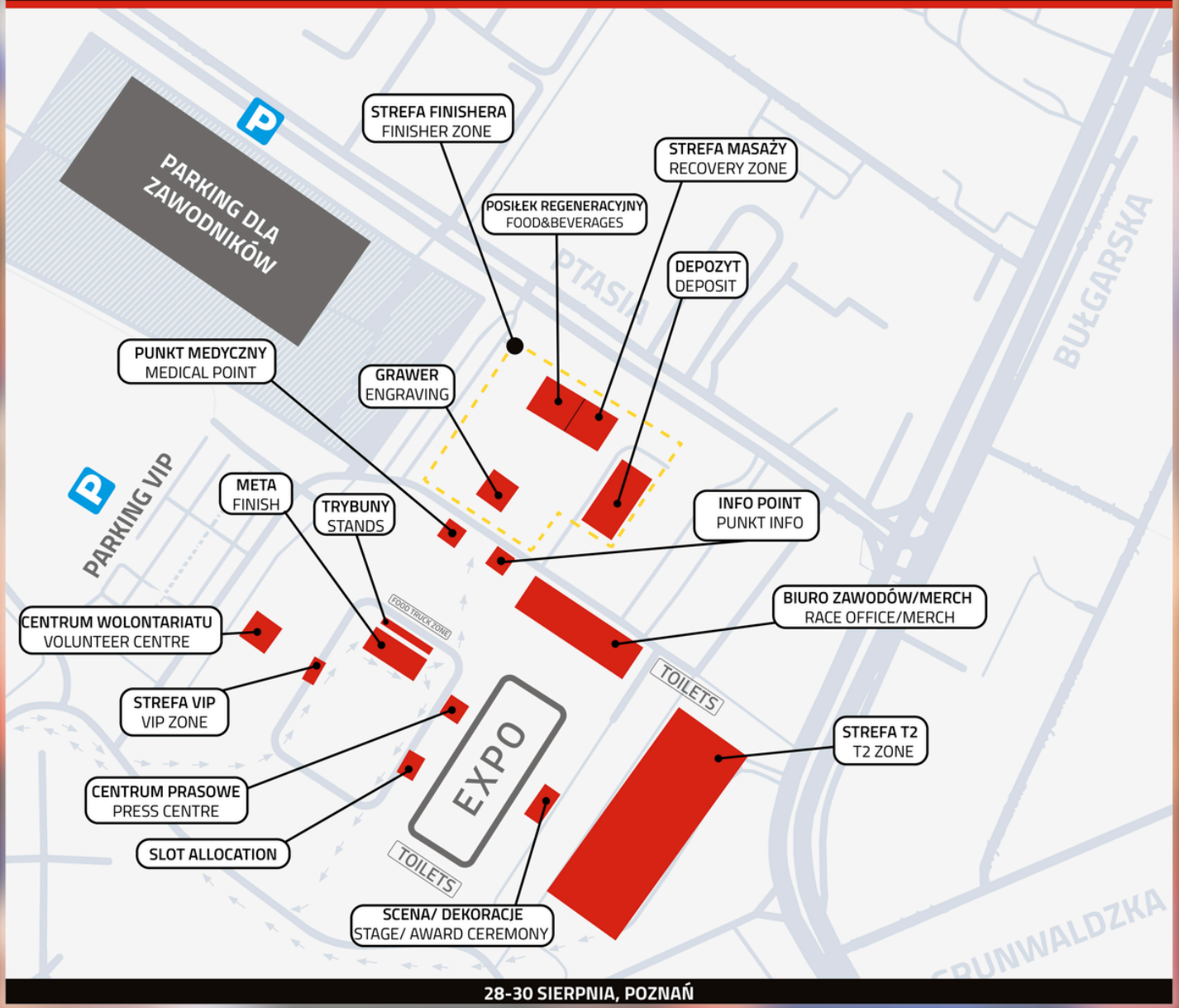
NIEDZIELA 30 SIERPNIA

Godzina	Opis	Lokalizacja
6:00 - 7:30	Godziny otwarcia strefy T1 i depozytu *5150 Triathlon Series i sztafety**	Kiekrz Boisko Arki Kiekrz
6:22	Odjazd pociągu specjalnego do strefy T1/Start *5150 Triathlon Series i sztafety*	Dworzec Poznań Główny
7:15	Odjazd pociągu specjalnego do strefy T1/Start *IRONMAN 70.3*	Dworzec Poznań Główny
7:30 - 9:00	Godziny otwarcia strefy T1 i depozytu *IRONMAN 70.3**	Kiekrz Boisko Arki Kiekrz
8:00	**Start** ***5150 Triathlon Series i sztafety***	Plaża Parkowa Jezioro Kierskie
8:13	Odjazd pociągu specjalnego do strefy T1/Start IRONMAN 70.3	Dworzec Poznań Główny
9:00 - 17:00	Godziny otwarcia *Expo oraz Official Merchandise Store*	Enea Stadion
9:30	**Start** ***IRONMAN 70.3***	Plaża Parkowa Jezioro Kierskie
9:50	Spodziewany finisz zwycięzcy *5150 Triathlon Series*	Płyta boiska Enea Stadion
10:00 – 19:30	Odbiór rzeczy z depozytu *5150 Triathlon Series*	Strefa Finishera Enea Stadion
11:00 - 16:00	Gra Miejska	Trasa biegowa
12:15	Spodziewany finisz ostatniego zawodnika *5150 Triathlon Series*	Płyta boiska Enea Stadion
12:15	Dekoracje *5150 Triathlon Series i sztafety*	Enea Stadion
13:00 – 16:00	Odbiór rowerów i worków z rzeczami ze strefy T2 *5150 Triathlon Series*	Enea Stadion
13:00	Spodziewany finisz zwycięzcy *IRONMAN 70.3*	Płyta boiska Enea Stadion
13:00 – 19:30	Odbiór rzeczy z depozytu *IRONMAN 70.3*	Strefa Finishera Enea Stadion
16:00 – 20:30	Odbiór rowerów i worków z rzeczami ze strefy T2 *IRONMAN 70.3*	Enea Stadion
18:45	Spodziewany finisz ostatniego Zawodnika *IRONMAN 70.3*	Płyta boiska Enea Stadion
18:45	Dekoracje *IRONMAN 70.3*	Enea Stadion
19:45	Ceremonia Slot Allocation	Klub Muzyczny B17 Enea Stadion

Brak możliwości wprowadzenia roweru i zostawienia worków

Enea IRONMAN 70.3 POZNAŃ POLAND

MAPA MIASTECZKA
SITE MAP



28-30 SIERPNIA, POZNAŃ

IRONMAN EXPO

Godziny otwarcia

15:00 - 20:00	piątek, 28 sierpnia
10:00 - 18:00	sobota, 29 sierpnia
10:00 - 17:00	niedziela, 30 sierpnia

Punkt info

Jeżeli masz jakieś pytania to zapraszamy do punktu info, który będzie znajdował się przed wejściem na teren EXPO na terenie Enea Stadion.

Godziny otwarcia

14:00 - 20:00	piątek, 28 sierpnia
10:00 - 18:00	sobota, 29 sierpnia
8:00 - 18:00	niedziela, 30 sierpnia

Lista wystawców

226ERS
4 ACTION
ENEA
ENTERPRISE
GOOD MOVE
HYDREX
IDC TRADE
IRONMAN LOUNGE
MARSQUEST
MARTOMBIKE
MEDICAL SPORT
PHO3NIX
RAMY NA MEDAL
SPORT EVOLUTION
SPORTANO.PL
SPORTCENTER
THE ROOTS; TRI SWIM RUN
TRISTYLE
WESSPER



WYŚCIG

LIMITY CZASOWE

	IRONMAN 70.3	5150 Triathlon Series
	01:10:00	00:50:00
+ T1 +	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 limitów, zostaną zdyskwalifikowani i nie będą klasyfikowani do nagród w grupach wiekowych ani nie będą podlegać kwalifikacji na Mistrzostwa Świata w przypadku zwodników IRONMAN 70.3.

CUT OFF - IRONMAN 70.3

CUT OFF - 5150 TRIATHLON SERIES



INFORMACJE OD SĘDZIEGO

Maciej Jakubowski
Enea IRONMAN 70.3 Poznań
Sędzia główny zawodów

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

	NIEBIESKA KARTKA **Pierwsza niebieska karta** - 2:00 minuty dodatkowego czasu (dla IRONMAN 70.3) lub 1:00 minuta (dla 5150 Triathlon Series) **Druga niebieska karta** - przewinienie 2:00 minut dodatkowego czasu lub 1:00 minuta (dla 5150 Triathlon Series) **Trzecia niebieska karta** - Dyskwalifikacja DSQ Karę należy odbyć w specjalnym namiocie *np. drafitng lub umyślne zaśmiecanie*
	ŻÓŁTA KARTKA Kara czasowa 30 sekund (dla IRONMAN 70.3) lub 15 sekund (dla 5150 Triathlon Series) o odbycia w namiocie kar (rower) lub obok sędziego (bieg) *np. blokowanie innego zawodnika*
	CZERWONA KARTKA Dyskwalifikacja (DSQ) *np. nieprzepisowy materiał lub sprzęt*

PRZYPOMNIENIE O KARACH

NIEBIESKA KARTKA
Zawodnik zostanie zdyskwalifikowany, jeśli otrzyma trzy niebieskie karty.
Drafting oraz **zaśmiecanie trasy** skutkują niebieską kartką i karą czasową.
Zawodnicy poinformowani o naruszeniu przepisów muszą odbyć karę w najbliższym namiocie karnym na trasie rowerowej. **Namiot Kar będzie zlokalizowany przy wyjściu ze strefy zmian T2 oraz na 71 km trasy kolarskiej (przy 3. punkcie odświeżania).**

ŻÓŁTA KARKTA
Żółta kartka (kara „stop and go") wymaga zatrzymania się zawodnika na 30 lub 15 sekund (zależności od dystansu) w namiocie kar (ROWER) lub zatrzymania się na 30 lub 15 sekund (zależności od dystansu) sekund przy sędzi (BIEG).
Przepisy IRONMAN nadal przewidują możliwość dyskwalifikacji zawodnika w przypadku wielokrotnych naruszeń skutkujących żółtą kartką.

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

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 POZNAŃ

REGULAMIN ENEA 5150 POZNAŃ

REGULAMIN SZTAFETY ENEA 5150 POZNAŃ

PROCEDURA INFORMOWANIA O KARACH NIEBIESKĄ KARTKĄ

SĘDZIA ZAWODÓW:

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

W przypadku protestu, główny sędzia będzie dostępny w namiocie pomiaru czasu obok mety w dniu zawodów w godzinach: 09:30–12:00 (5150 Triathlon Series) oraz w godzinach 13:00 - 18:00 (IRONMAN 70.3). Protesty złożone po tych godzinach nie będą rozpatrywane.

AKTUALIZACJE PRZEPISÓW NA SEZON 2026

Każdy zawodnik ma obowiązek przeczytać i zrozumieć przepisy IRONMAN w całości. Poniżej znajdują się jednak najważniejsze zmiany na sezon 2026.

ARTYKUŁ III. KARY
Sekcja 3.03 DYSKWALIFIKACJA

- **3.03 (b)** - Zawodnicy poinformowani **o czerwonej kartce** lub dyskwalifikacji mogą ukończyć zawody, chyba że sędzia zawodów wyda inną decyzję.

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) oraz 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) oraz 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) oraz 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) oraz (l)** - 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 przesuwać 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 wyprzedza dwóch lub więcej zawodników PRO, ma maksymalnie 45 sekund na zakończenie manewru wyprzedzania 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.*

PŁYWANIE

TRASA

Start znajduje się w 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 8 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.

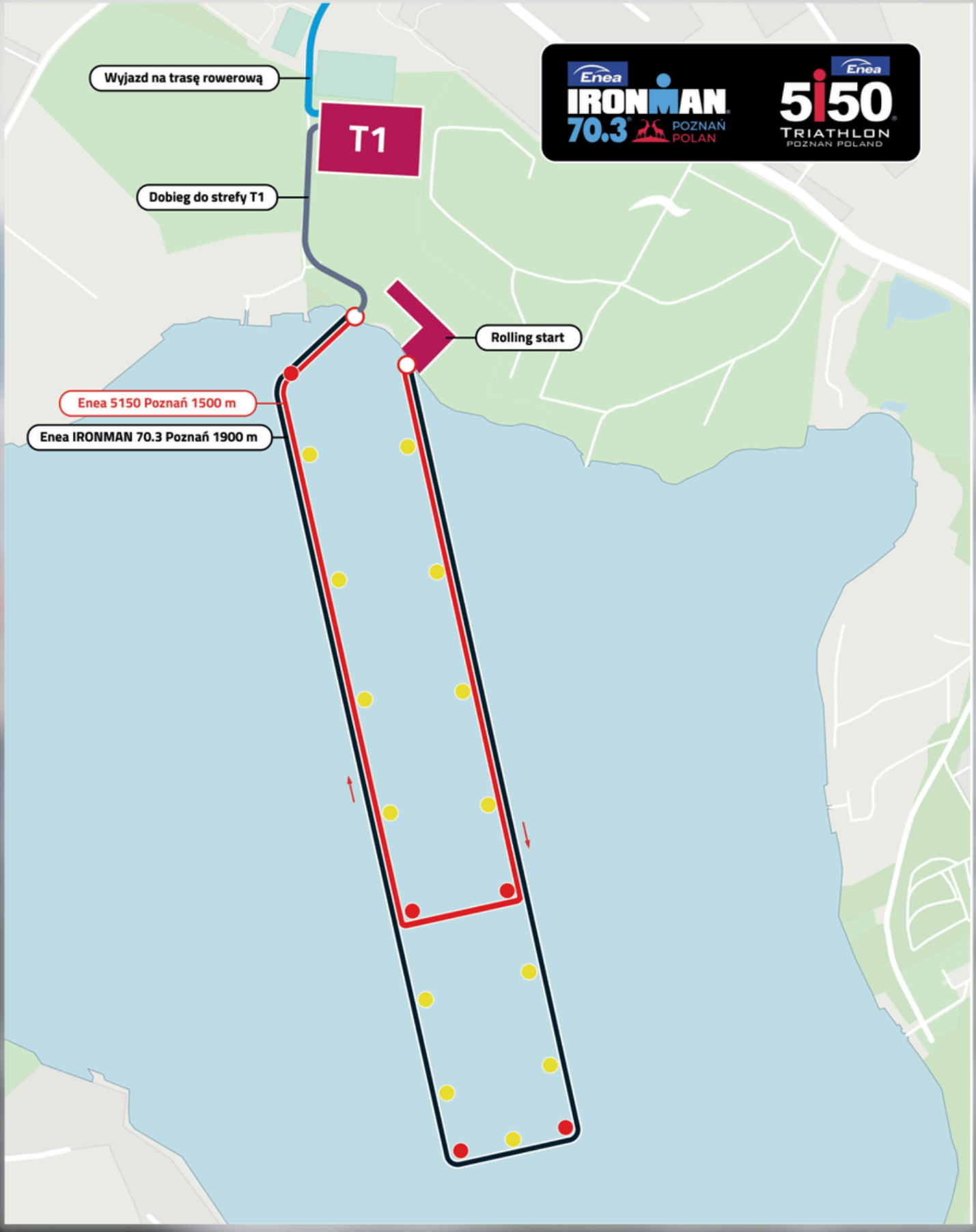
LIMITY CZASOWE

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	CZERWONY
8:00	Sztafety	POMARAŃCZOWY
9:30	IRONMAN 70.3 - zawodnicy PRO - mężczyźni	ZŁOTY
9:35	IRONMAN 70.3 - zawodnicy PRO - kobiety	ZŁOTY
9:45	IRONMAN 70.3 - Age Group	NIEBIESKI



STRAVA

GPX

PDF

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 etapu pływackiego (dyskwalifikacja).
- Zabrania się przekazywania całości lub części swojego sprzętu osobom trzecim po wyjściu z wody.
- Zabronione jest używanie płetw, rękawic, łapek pływackich oraz jakichkolwiek urządzeń wypornościowych, w tym pull buoy.
- Dozwolone jest używanie okularów pływackich oraz masek. Fajki pływackie są zabronione.
- Zawodnicy nie mogą zatrzymywać się w strefach przepływu w strefie zmian (żółta kartka – kara 30 sekund).
- Każda pomoc udzielona podczas etapu pływackiego będzie skutkować dyskwalifikacją, jeżeli zawodnik przemieścił się do przodu.
- Sędziowie oraz personel medyczny zastrzegają sobie prawo do zdjęcia zawodnika z trasy, jeżeli uznają to za konieczne ze względów medycznych.



ROWER

Trasa

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

Limit czasu

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 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

20,1 km - 12:55 | 30,3 km - 13:24 | 42,5 km - 13:58 | 54,2 km - 14:30 | 67,2 km - 15:06

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

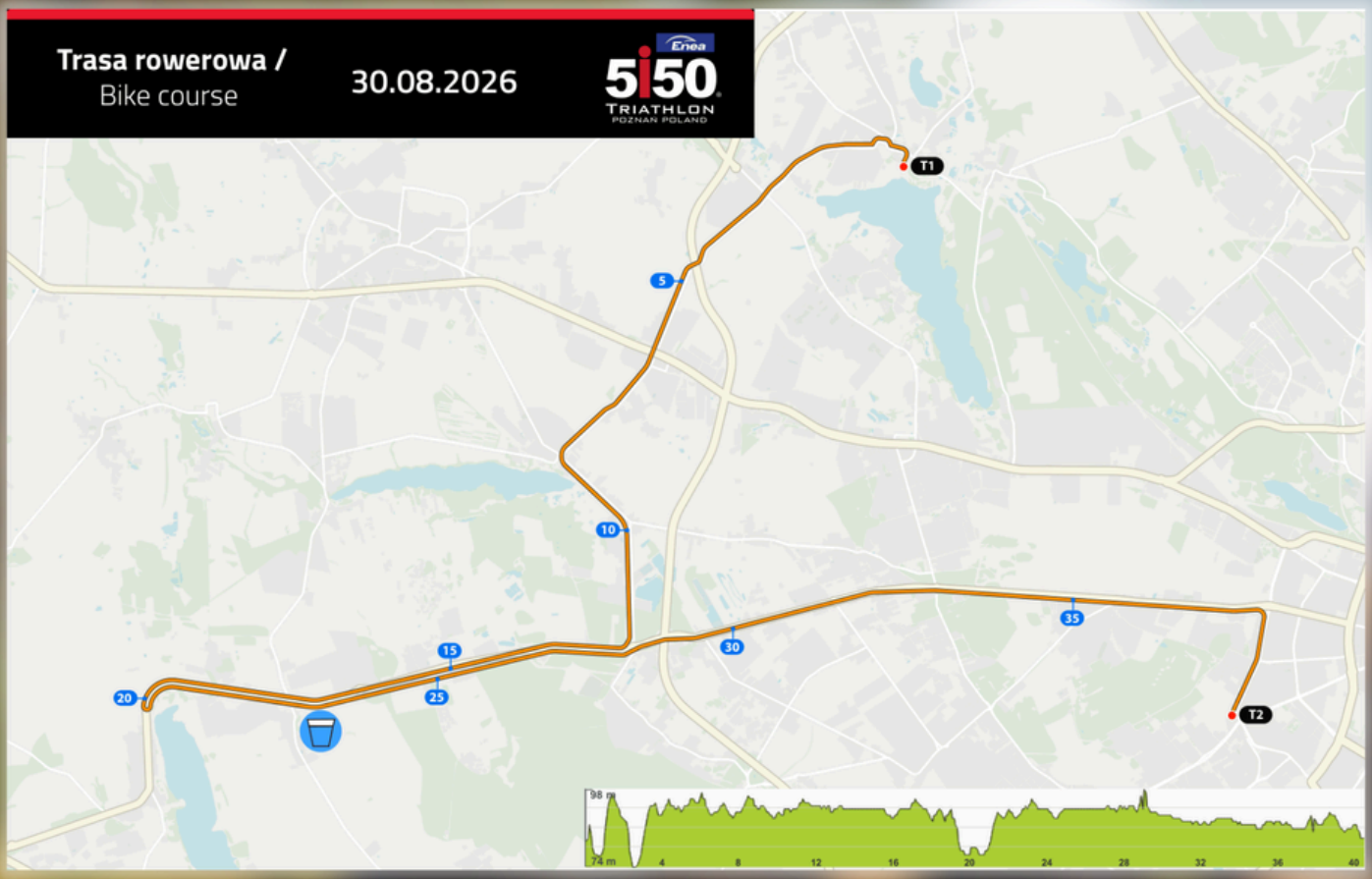
Na trasie będzie dostępna pomoc techniczna, która jest w stanie pomóc w najbardziej podstawowych potrzebach mechanicznych, np. przebita opona, zerwane linki itp. Należy pamiętać, że posiadanie dodatkowych dętek, opon, narzędzi itp. na rowerze podczas wyścigu jest obowiązkiem zawodnika. Technicy rowerowi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

Rezygnacja

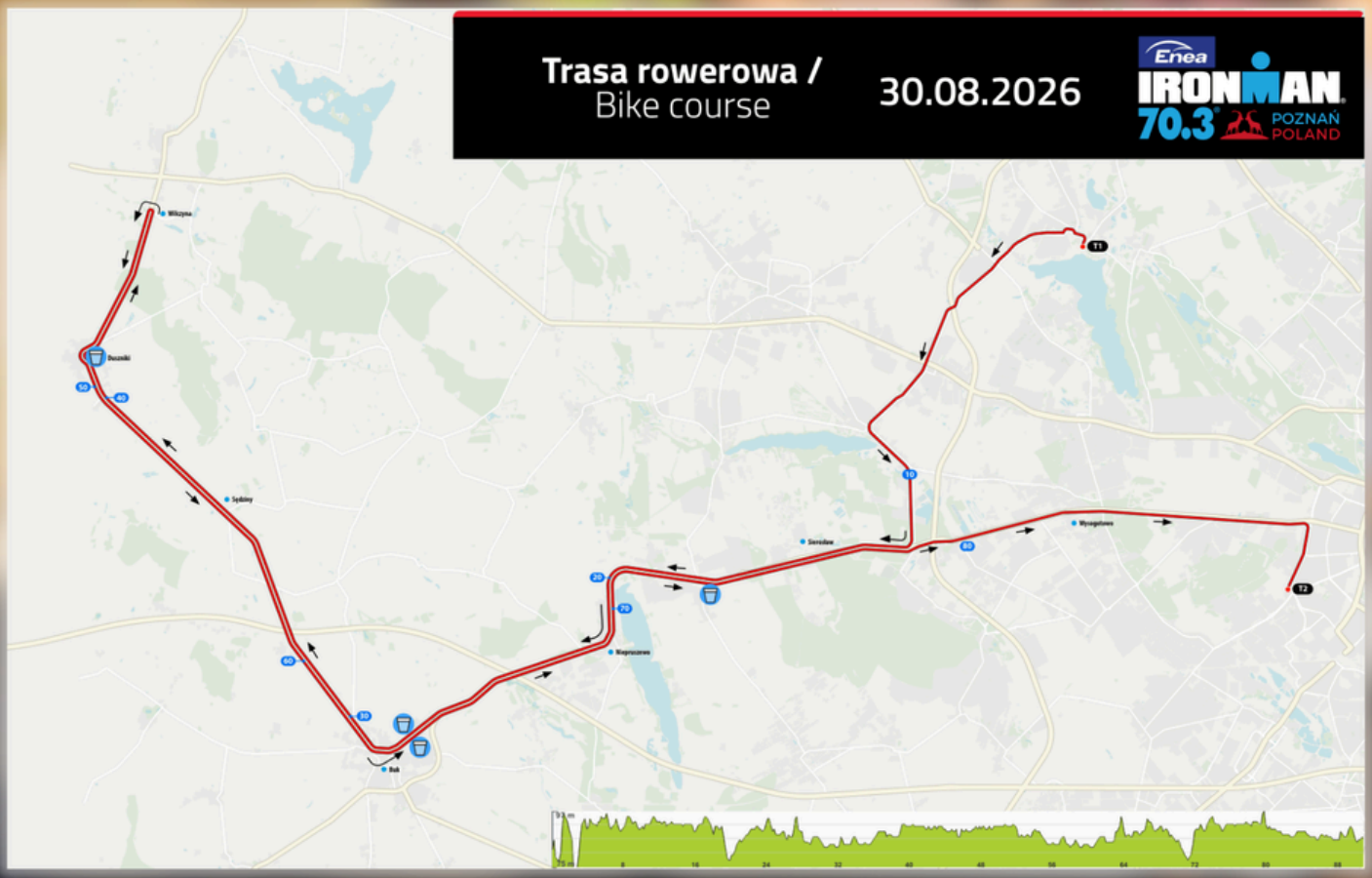
Jeżeli w dowolnym momencie zdecydujesz się wycofać z zawodów, musisz poinformować o tym sędziego lub organizatora.
Zachowaj chip do pomiaru czasu, ponieważ będzie potrzebny przy odbiorze roweru i sprzętu ze Strefy Zmian w godzinach 13:00 – 16:00 (dla 5150 Triathlon Series) oraz 16:00 – 20:30 (dla IRONMAN 70.3).

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 podejdź 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.



STRAVA GPX PDF



STRAVA GPX PDF

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.



12 metrów odstępu do zachowania (z wyłączeniem zawodników PRO)

Każdy zawodnik, który wjedzie w strefę draftingu innego zawodnika, musi stale przesuwać 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 przed wejściem do Strefy Zmian lub na 71 km trasy kolarskiej.

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 przed wejściem do Strefy Zmian lub na 71 km trasy kolarskiej oraz upewnić się, że sędzia odnotował na jego numerze startowym, iż kara została odbyta.



BIEG

Trasa

Zawodnicy Enea 5150 Poznań mają pokonają dystans 10 km, składający się z dwóch okrążeń po około 5 km. Uczestnicy Enea IRONMAN 70.3 Poznań będą mieli do przebiegnięcia 21 km, czyli cztery okrążenia po około 5 km.

Limit czasu

Trasa biegowa zostanie zamknięta po upływie 4 godzin w przypadku 5150 Triathlon Series oraz po upływie 8 godzin i 30 minut w przypadku IRONMAN 70.3, licząc od startu ostatniego zawodnika do etapu pływackiego.
Każdy zawodnik indywidualny oraz każda sztafeta mają określony limit czasu na ukończenie całego wyścigu: 4 godziny na dystansie olimpijskim oraz 8 godzin i 30 minut na dystansie IRONMAN 70.3. 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**



GPX

PDF

STRAVA

DEKORACJE

Niedziela, 30 sierpnia

Godzina	Opis	Lokalizacja
12:15	Dekoracje *5150 Triathlon Series*	Enea Stadion
18:45	Dekoracje *IRONMAN 70.3*	Enea Stadion

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



Obecność na ceremoni 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.



TRANSPORT

Shuttle Bus

W sobotę, 29 sierpnia, pomiędzy Kiekrzem oraz Enea Stadion będzie kursował specjalny autobus, który ułatwi przemieszczanie się pomiędzy strefami. Autobus będzie przystosowany do transportu rowerów.

Godziny odjazdu

ul Bułgarska **(lokalizacja)** *zatoka parkingowa dla autobusów* Kierunek: Strefa zmian T1, Kiekrz	11:45, 12:25, 13:05, 13:45, 14:25, 15:05, 15:45, 16:25, 17:05, 17:45, 18:25, 19:05, 19:45, 20:25, 20:50
Przystanek Kiekrz Kościół **(lokalizacja)** Kierunek: Enea Stadion	12:20, 13:00, 13:40, 14:20, 15:00, 15:40, 16:20, 17:00, 17:40, 18:20, 19:00, 19:40, 20:17, 21:05, 21:45

Pociągi specjalne

Niedziela, 30.08.2026

Stacja kolejowa Poznań Główny -> Stacja kolejowa Kiekrz

Odjazd: 6:22	Przyjazd: 6:31	**TYLKO ZAWODNICY 5150 TRIATHLON SERIES**
Odjazd: 7:15	Przyjazd: 7:24	**TYLKO ZAWODNICY IRONMAN 70.3**
Odjazd: 8:13	Przyjazd: 8:22	**TYLKO ZAWODNICY IRONMAN 70.3**

Ze względu na ograniczoną liczbę miejsc w pociągach w niedzielę jest możliwy wyłącznie dla zawodników.

Zawodnicy startujący na dystansie IRONMAN 70.3 zostali przypisani do konkretnej godziny niedzielnego odjazdu pociągu. Informacja o przydzielonej godzinie znajduje się na liście startowej.

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.

Skorzystaj z Google Maps, aby łatwo dotrzeć do najważniejszych lokalizacji

Enea Stadion	Biuro zawdów, EXPO, Strefa Zmian T2, Meta	**SPRAWDŹ W GOOGLE MAPS**
Dworzec Poznań Główny	Pociąg do Kiekrza	**SPRAWDŹ W GOOGLE MAPS**
Boisko piłkarskie Arki Kiekrz	Strefa Zmian T1, Start	**SPRAWDŹ W GOOGLE MAPS**

OGÓLNE ZASADY, NARUSZENIA I KARY

Zawody Enea IRONMAN 70.3 Poznań oraz Enea 5150 Poznań 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 http://ironmanpoznan.com.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.

JAK ŚLEDZIĆ WYŚCIG?

Kibicowanie

Enea IRONMAN 70.3 Poznań to duże sportowe święto, które zgromadzi setki zawodników z całego świata. Zapraszamy do kibicowania na Enea Stadion na linii mety 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 Poznań 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

NIGHT RUN

W piątek, 28 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 odkrycia uroków Warszawy w zupełnie nowym świetle.

Piątek, 28 sierpnia

Godzina	Opis	Lokalizacja
15:00 - 21:00	Odbiór pakietów startowych	Enea Stadion
21:00-23:30	Godziny otwartcia depozytu	Enea Stadion
22:00	Start	ul. Ptasia Enea Stadion
22:45	Dekoracje	Enea Stadion

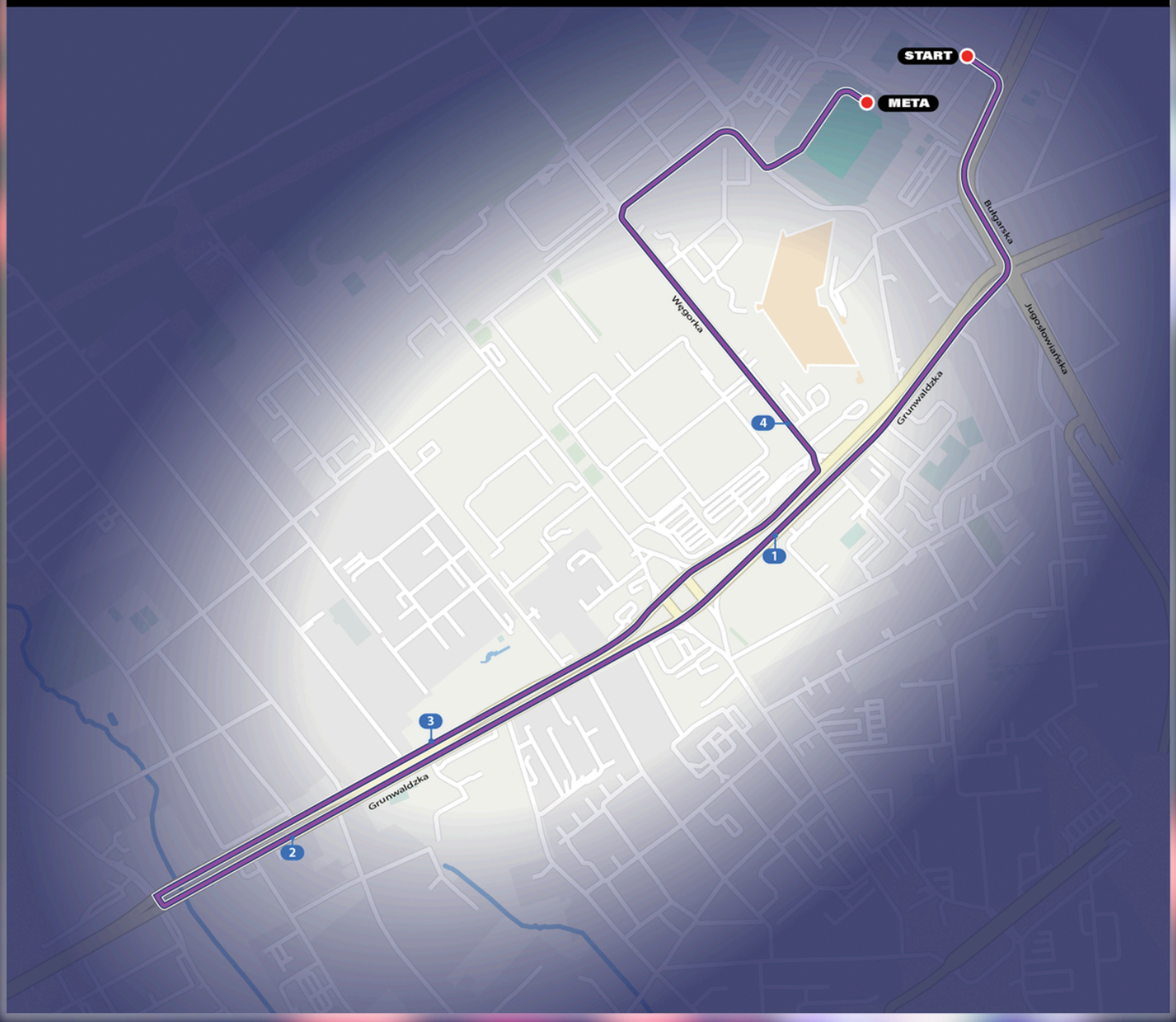
Aby odebrać pakiet startowy pokaż wydrukowany bilet QR lub wyświetl go na swoim telefonie oraz przygotuj dowód osobisty lub paszport. Kod QR można pobrać z portalu SlotMarket, po zalogowaniu się na swoje konto w zakładce “Historia Zgłoszeń”.

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.



28.08.2026

NIGHT RUN



PHO3NIX IRONKIDS POZNAŃ

Przed Enea IRONMAN 70.3 Poznań na trasie pojawią się młodzi sportowcy! Po raz kolejny najmłodsi 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.

Piątek, 28 sierpnia

Godzina	Opis	Lokalizacja
15:00 - 20:00	Odbiór pakietów startowych *IRONKIDS*	Enea Stadion

Sobota, 6 września

Godzina	Opis	Lokalizacja
10:00 - 12:00	Odbiór pakietów startowych *IRONKIDS*	Enea Stadion
12:00	**Start** ***IRONKIDS***	Płyta boiska Enea Stadion
14:15	Dekoracje *IRONKIDS*	Enea Stadion



PHOENIX IRONKIDS POZNAN • POLAND

TRASA



	Start	Kategoria	Rocznik	Dystans	Liczba pętli
	12:00	Dziewczyny i chłopcy 3 – 4 lat	2023 – 2022	ok 150 m	-
	12:20	Dziewczyny i chłopcy 5 – 6 lat	2021 – 2020	ok. 350 m	1
	12:40	Dziewczyny i chłopcy 7 – 8 lat	2019 – 2018	ok. 700 m	2
	13:00	Dziewczyny i chłopcy 9 – 10 lat	2017 – 2016	ok. 700 m	2
	13:20	Dziewczyny i chłopcy 11 – 12 lat	2015 – 2014	ok. 1100 m	3
	13:40	Dziewczyny i chłopcy 13 – 15 lat	2013 - 2011	ok. 1400 m	4

PHO3NIX

QEMETICA®

#TOGETHERWERISE

pho3nixfoundation.com



LIST POWITALNY

Drodzy Zawodnicy,

w tym roku już po raz piąty w Poznaniu będą odbywały się zawody triathlonowe z cyklu IRONMAN. Coraz szybciej zapełniające się listy startowe świadczą o tym, że rośnie zainteresowanie udziałem w tej prestiżowej imprezie, która stała się nieodłącznym elementem kalendarza sportowego w stolicy Wielkopolski.

Ubiegłoroczna edycja wydarzenia okazała się sukcesem zarówno frekwencyjnym jak i organizacyjnym. Jestem przekonany, że i tym razem organizatorzy dołożyli wszelkich starań, by zarówno uczestnicy jak i kibice zachowali po tych zawodach jak najlepsze wspomnienia.

Dla uczestników triathlonu co roku przygotowywane są nowości. Tym razem będzie to zmieniona lokalizacja mety oraz miejsca zawodów dla dzieci - będzie nimi Enea Stadion. Dzięki temu zawodnicy będą mieli okazję zakończyć swoją rywalizację na murawie obiektu, na którym występują piłkarze aktualnego mistrza Polski, Lecha Poznań.

Wszystkim uczestnikom Enea IRONMAN 70.3 Poznań życzę dużo zdrowia i osiągnięcia rekordowych rezultatów oraz wielu dobrych wspomnień związanych z pobytem w naszym mieście. Mam nadzieję, że zobaczymy się w Poznaniu na tej imprezie również w kolejnych latach.



JACEK JAŚKOWIAK
Prezydent Miasta Poznania

POZnań


SPORT
POZnań

LIST POWITALNY

Szanowni Państwo,

triathlon to sport, który doskonale pokazuje, czym są konsekwencja, wytrwałość i dobra energia. Łączy trzy wymagające dyscypliny, ale przede wszystkim łączy ludzi: zawodników, ich bliskich, kibiców, wolontariuszy i organizatorów. Dlatego z satysfakcją wspieramy rozwój tej dyscypliny w Polsce już od ponad dekady.

Enea IRONMAN 70.3 Poznań to wydarzenie wyjątkowe. Przyciąga zawodników z Polski i z zagranicy, a jednocześnie tworzy atmosferę sportowego święta. W Grupie Enea od lat angażujemy się w inicjatywy, które zachęcają do aktywnego stylu życia. Szczególnie ważne jest dla nas to, że przy okazji zawodów głównych organizowane są również wydarzenia dla dzieci i młodzieży. To właśnie takie doświadczenia mogą być początkiem sportowej pasji, budować pewność siebie i uczyć, że satysfakcja płynie nie tylko z wyniku, ale także z samego udziału i pokonywania własnych granic.

Cieszy nas również, że w zawodach wspieranych przez Eneę startują nasi pracownicy. To najlepszy dowód na to, że energia, o której mówimy, ma bardzo konkretny wymiar: jest w ludziach, ich zaangażowaniu, ambicji i gotowości do podejmowania wyzwań.

Przed nami weekend pełen sportowych emocji, dobrej atmosfery i pozytywnej energii. Wszystkim zawodniczkom i zawodnikom życzę satysfakcji z rywalizacji, bezpiecznego startu i jak najlepszych wyników. Kibicom życzę wielu niezapomnianych emocji i siły do głośnego dopingowania na trasie.

Do zobaczenia podczas Enea IRONMAN 70.3 Poznań!



GRZEGORZ KINELSKI
Prezes Enei

Enea



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 Wariancie 2031 oraz Wariancie 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 Zawodnicy,

w tym roku już po raz piąty w Poznaniu będą odbywały się zawody triathlonowe z cyklu IRONMAN. Coraz szybciej zapełniające się listy startowe świadczą o tym, że rośnie zainteresowanie udziałem w tej prestiżowej imprezie, która stała się nieodłącznym elementem kalendarza sportowego w stolicy Wielkopolski.

Ubiegłoroczna edycja wydarzenia okazała się sukcesem zarówno frekwencyjnym jak i organizacyjnym. Jestem przekonany, że i tym razem organizatorzy dołożyli wszelkich starań, by zarówno uczestnicy jak i kibice zachowali po tych zawodach jak najlepsze wspomnienia.

Dla uczestników triathlonu co roku przygotowywane są nowości. Tym razem będzie to zmieniona lokalizacja mety oraz miejsca zawodów dla dzieci - będzie nimi Enea Stadion. Dzięki temu zawodnicy będą mieli okazję zakończyć swoją rywalizację na murawie obiektu, na którym występują piłkarze aktualnego mistrza Polski, Lecha Poznań.

Wszystkim uczestnikom Enea IRONMAN 70.3 Poznań życzę dużo zdrowia i osiągnięcia rekordowych rezultatów oraz wielu dobrych wspomnień związanych z pobytem w naszym mieście. Mam nadzieję, że zobaczymy się w Poznaniu na tej imprezie również w kolejnych latach.



MICHAŁ DRELICH
Dyrektor

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

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

KOD:
IM50

www.soslink.cc

kod ważny do 31.12.26



NAPĘDZA SMAKIEM

MADE IN POLAND IRONMAN 2026 EVENTS

X CZANIECKI

LIMITOWANA EDYCJA
W PAKIECIE STARTOWYM

www.czaniecki.pl



dr Witt

SPORT I NAWODNIENIE

FUNKCJONALNE ORZEŹWIENIE







WSPARCIE NA CO DZIEŃ

30 sierpnia 2026 - Enea IRONMAN 70.3 Poznań

znajdź nas

MARATOMANIA

Twoje zdjęcia
ONLINE

Profesjonalna fotografia sportowa
z największych imprez w Polsce

MARATOMANIA.pl

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



Enea IRONMAN 70.3 POZNAŃ POLAND

Enea 5i50 TRIATHLON POZNAŃ POLAND

widzimy się w Poznaniu

ARCYKSIĄŻĘCY BROWAR ZAMKOWY CIESZYN

1846

Cieszyn™

Piwo jak dawniej, z Browaru, nie z fabryki.



Bank Handlowy w Warszawie S.A. www.citihandlowy.pl Znaki Citi oraz Citi Handlowy stanowią zarejestrowane znaki towarowe Citigroup Inc., używane na podstawie licencji. Spółce Citigroup Inc. oraz jej spółkom zależnym przysługują również prawa do niektórych innych znaków towarowych tu użytych.


POBIERZ Z Google Play
Pobierz w App Store
POBIERZ APLIKACJĘ SPORTANO
sportano.pl
SKLEP SPORTOWY W TWOJEJ KIESZENI
RUSZAJ PO NAJLEPSZĄ BIEGOWĄ OFERTĘ
Z WYSYŁKĄ W 24 GODZINY
HOKA
asics
sound mind, sound body
new balance


wessper
B2 STAINLESS STEEL Actitex ™
Enea
IRONMAN
70.3
POZNAŃ
POLAND

SPONSOR TYTULARNY

MIASTO GOSPODARZ

SPONSORZY OFICJALNI

SPONSORZY

PARTNERZY

PARTNER INSTYTUCJONALNY

PATRONI MEDIALNI