citi handlowy

IRONMAN 70.3 WARSAW POLAND

1.9 k SWIM

90 k BIKE

21.1 k RUN

4 - 5 SEPTEMBER **2021**

RACEBOOK

STOLICA WOLNEGO CZASU

Tu będziesz chciał spędzić weekend.

RAFAŁ TRZASKOWSKI
Prezydent m.st. Warszawy

Szanowni Państwo,

Jest mi niezmiernie miło, że Warszawa staje się Miastem Gospodarzem zawodów IRONMAN w nowej, dłuższej odsłonie Citi Handlowy IRONMAN 70.3 Warsaw.

Już 5 września na starcie staną zawodnicy chcący sprawdzić się w tak wymagającej dyscyplinie, jaką niewątpliwie jest triathlon. To tu, w Warszawie, będziemy mogli zobaczyć łzy zmęczenia i radości tych, którzy ukończą te zawody. A chętnych, aby przeżywać takie emocje z roku na rok przybywa.

Warszawa jest otwarta na sportowe wydarzenia i chętnie włącza się w partnerstwo przy wielu projektach sportowych i rekreacyjnych skierowanych między innymi do mieszkańców naszego Miasta. Patrząc na zainteresowanie, jakim cieszą się imprezy takie jak Citi Handlowy IRONMAN 70.3 Warsaw, jestem przekonany, że współtworzenie tych wydarzeń to trafna decyzja wzbogacająca ofertę alternatywnego spędzenia wolnego czasu w aktywny sposób, na świeżym powietrzu.

Tegoroczna edycja, po przerwie wymuszonej ciężkimi czasami pandemii, prowadzić będzie po malowniczych terenach Stolicy, umożliwiając kibicom dopingowanie tych, którzy podjęli wyzwanie — indywidualnie lub w sztafetach. Będzie to też możliwość kibicowania najmłodszym, którzy podczas Kids Run będą mogli spróbować swoich sił na ostatnich metrach trasy biegowej, którą często, podczas głównej imprezy, pokonują również ich rodzice.

Zapraszam wszystkich serdecznie do czynnego udziału w imprezie, kibicowania i dodawania otuchy uczestnikom, a zawodnikom i zawodniczkom życzę powodzenia na trasie, pobicia życiowych rekordów i pokonania własnych słabości.

Niech wygra najlepszy!

Rafał Trzaskowski
Prezydent m.st. Warszawy

Ladies and gentlemen,

I am very pleased that Warsaw becomes the host city of an IRONMAN-branded event with a new addition of Citi Handlowy IRONMAN 70.3 Warsaw.

On September 5th, athletes willing to test themselves in this, with no doubt, demanding competition will line up on the start. It is here, in Warsaw, where we will witness both tears of fatigue and tears of joy from the race finishers. And the number of people who want to experience such feelings is constantly growing.

The city of Warsaw is open to sporting events and willingly partners with numerous sports and recreational projects targeted, among others, for our inhabitants. Seeing the interest in such events grow, I am convinced that our engagement is a good decision enriching the city's offer of outdoor leisure activities.

2021 Citi Handlowy IRONMAN 70.3 Warsaw, after a one-year break caused by the difficult time of COVID-19 pandemic, will show athletes picturesque areas of our capital city, while allowing fans to cheer on those who took up the challenge - individually or in relays. It is also an opportunity for kids and youth to enjoy the Kids Run, racing on the last part of the run course that will be conquered by athletes – often, their parents – on Sunday.

I would like to cordially invite everyone to actively participate in the event and cheer on the triathletes. Good luck to all the competitors, wishing you personal best results and overcoming your own weaknesses.

May the best win!

Rafał Trzaskowski
Mayor of Warsaw

Czas zmienić to, jak postrzegamy osoby z niepełnosprawnościami.

citi handlowy | Polski Komitet Paraolimpijski

Dumny partner
Polskiego Komitetu Paraolimpijskiego

#TeamCiti #KibicujemyParaolimpijczykom #CitiVolunteers #TezTakMozesz

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. Bank Handlowy w Warszawie S.A. www.citihandlowy.pl

MACIEJ KROPIDŁOWSKI

Wiceprezes zarządu Citi Handlowy

citi handlowy

Drodzy triathloniści,

po raz kolejny jesteśmy partnerem zawodów IRONMAN w Polsce, ale pierwszy raz mamy zaszczyt uczestniczyć w nich jako sponsor tytularny. Cieszymy się, że znowu jesteśmy tu z Wami i dla Was. W banku Citi Handlowy chcemy być blisko naszych klientów – wspierać Was w realizowaniu pasji i dążeniu do sukcesu, i wspólnie z Wami przeżywać sportowe emocje.

Hasło tegorocznych zawodów pokazuje, że trudy ostatnich miesięcy dotknęły nas wszystkich. Za nami „rok przełamywania barier", które dla każdego mają odmienny wymiar, ale zawsze stanowią wyzwanie, któremu z powodzeniem stawiamy czoła. Moment, by poczuć smak zwycięstwa jest już blisko – teraz wszystko zależy od Was.

IRONMAN to zawody, w których każdy uczestnik jest wygranym. Biorą w nich udział osoby o różnym poziomie sprawności, ale wszyscy startujemy ramię w ramię. Nasz podziw i uznanie wzbudza każdy, kto podejmuje trud ukończenia tego wymagającego wyścigu. Od kilku lat jesteśmy partnerem Polskiego Komitetu Paraolimpijskiego i działamy na rzecz promowania ruchu paraolimpijskiego. Kibicujemy sportowcom, którzy właśnie teraz przełamują swoje bariery w walce o medale na igrzyskach paraolimpijskich w Tokio, a także wszystkim osobom z niepełnosprawnościami, które poprzez sport udowadniają, że niemożliwe nie istnieje. Dlatego wydarzenie to uosabia ideę dążenia do budowania bardziej zintegrowanego społeczeństwa, która jest nam szczególnie bliska.

Życzymy Wam powodzenia w pokonywaniu Waszych własnych barier i trzymamy kciuki za Wasze sukcesy!

Maciej Kropidłowski
Wiceprezes zarządu Citi Handlowy

Dear triathletes,

We have already partnered with IRONMAN in Poland for a number of years and now, for the first time, we are honored to be the Title Sponsor. We are excited to be here again with and for you. At Citi Handlowy, we want to remain close to our clients– to support you in pursuing your passions and success, and to share sports emotions with you.

The motto of this year's competition emphasizes that we have all been impacted by turbulences of the past months. We went through "a year of breaking barriers", each in a different way. Those barriers always present a challenge, yet we all have faced them successfully. The taste of victory is almost at hand – now everything depends on you.

The IRONMAN is a competition where everyone is a winner. Its participants represent diverse levels of fitness and abilities but we all compete hand in hand. We admire and respect everyone who attempts to complete this challenging race. We have partnered with the Polish Paralympic Committee for a number of years and promote the Paralympic Movement. We are cheering on the athletes who right now are pushing themselves beyond their limits to win a medal at the Tokyo 2020 Paralympic Games, as well as all those with disabilities who through sports prove that anything is possible. That is why this event exemplifies the idea of striving towards a more inclusive society which is so close to our hearts.

We wish you good luck in breaking your own barriers and are keeping our fingers crossed for your success!

Maciej Kropidłowski
Vice-President of the Management Board of Citi Handlowy

MICHAŁ DRELICH

Dyrektor Citi Handlowy IRONMAN 70.3 Warsaw

Drodzy triathloniści,

po rocznej przerwie spowodowanej pandemią COVID-19, z radością możemy ponownie gościć Was w Warszawie na zawodach spod szyldu IRONMAN i to w rozszerzonej formule.

Tym razem, oprócz znanej i lubianej przez wielu zawodników z Polski i zagranicy, rywalizacji w ramach 5150 Triathlon Series, czyli na dystansie olimpijskim, po raz pierwszy w stolicy Polski będzie można uczestniczyć w zawodach serii IRONMAN 70.3. W trakcie Citi Handlowy IRONMAN 70.3 Warsaw na triathlonistów czeka 1,9 km pływania w Jeziorze Zegrzyńskim, 90 km szybkiej i płaskiej trasy rowerowej oraz 21,1 km biegu ulicami warszawskiego Starego Miasta. Możliwość podziwiania zabytków stolicy to nie jedyna atrakcja, która czeka na uczestników zawodów. Wyjątkowa jest również lokalizacja mety. Strudzeni kilkugodzinnym wysiłkiem będziecie bowiem kończyć swoje zmagania w urokliwym miejscu, jakim bez wątpienia jest Multimedialny Park Fontann.

W gronie uczestników tegorocznych zawodów, kibice będą mogli spotkać wielu wyjątkowych sportowców. To m.in. tandem ojca z synem, który cierpi na czterokończynowe porażenie mózgowe. W Citi Handlowy IRONMAN 70.3 Warsaw wystartuje również triathlonista, który otarł się o śmierć, a w ostatniej chwili uratował go przeszczep wątroby. Będzie też wyjątkowa sztafeta, w której dwóch zawodników z zespołem Downa, wspieranych przez popularnego aktora Tomasza Karolaka, będzie udowadniać, że #AnythingIsPossible. To tylko wybrane przykłady zawodników, którzy pomimo przeciwności losu będą walczyć o realizację swoich sportowych marzeń.

Tegoroczne hasło zawodów IRONMAN w Polsce to „Rok przełamywania barier". Uczestnicy pokonują własne ograniczenia, przełamują stereotypy tkwiące w społeczeństwie, a my wszyscy pokazujemy, że pandemia nas nie złamała i nadal chcemy czerpać radość ze wspólnej rywalizacji.

Wszystkim Wam życzę udanych zawodów i doskonałej zabawy. Chciałbym raz jeszcze podziękować za wsparcie miastu stołecznemu Warszawa, sponsorowi tytularnemu Citi Handlowy, wszystkim naszym partnerom, a także naszym wspaniałym wolontariuszom. Bez Was organizacja zawodów Citi Handlowy IRONMAN 70.3 Warsaw nie byłaby możliwa.

Do zobaczenia na mecie!

Michał Drelich
Dyrektor Citi Handlowy IRONMAN 70.3 Warsaw

Dear triathletes,

after a one-year break caused by the COVID-19 pandemic, we are happy to welcome the IRONMAN community again in Warsaw and with the extended event schedule.

This time, in addition to the well-known 5150 Triathlon Series competition, and for the first time in the capital city of Poland, you will get a chance to race in IRONMAN 70.3. During the Citi Handlowy IRONMAN 70.3 Warsaw, our athletes will enjoy 1.9 km swim in Zegrzyński Lake, 90 km of fast and flat cycling course and 21.1 km of running along the streets of Warsaw's Old Town. The opportunity to admire the monuments of Warsaw is not the only highlight waiting for you.. The finish location is also unique. After several hours of extreme effort, your fight will end up in a charming place which the Multimedia Fountain Park certainly is.

Among the participants, one will see many exceptional athletes, including a special team of a father and son who suffers from four-limb cerebral palsy. The Citi Handlowy IRONMAN 70.3 Warsaw course will also be conquered by a triathlete who was close to death and was miraculously saved by a liver transplant. There will also be a unique relay in which two competitors with Down syndrome, supported by a popular Polish actor Tomasz Karolak, will prove that #AnythingIsPossible. These are just some examples of athletes who, despite adversities, will fight to make their sports dreams come true.

This season, we came up with a slogan of "Breaking the barriers" which accompanies our IRONMAN Poland events. Our athletes are its pure embodiment – overcoming their own limitations, breaking stereotypes and showing the pandemic has not broken us and we all still want to enjoy the IRONMAN competition. Participants overcome their own limitations, break stereotypes inherent in society, and we all show that the pandemic has not broken us and we still want to enjoy the joint competition.

I wish you all a successful race and great fun. I would like to thank the Capital City of Warsaw, our title sponsor Citi Handlowy, as well as all our partners and amazing volunteers for their support. Without you, staging the Citi Handlowy IRONMAN 70.3 Warsaw would never be possible.

See you at the finish line!

Michał Drelich
Race Director, Citi Handlowy IRONMAN 70.3 Warsaw

PROGRAM ZAWODÓW

Czwartek, 2 września 2021

Czas	Wydarzenie	Lokalizacja
18:00	Odprawa dla zawodników w języku polskim	On-line, Facebook IRONMAN Poland
19:00	Odprawa dla zawodników w języku angielskim	On-line, Facebook IRONMAN Poland

Sobota, 4 września 2021

10:00 - 20:00	Godziny otwarcia Biura zawodów i Expo	Multimedialny Park Fontann
12:00 - 14:00	Kids Run Warsaw	Multimedialny Park Fontann
12:00 - 20:30	Zostawianie worków z rzeczami biegowymi w T2	Boisko boczne Polonii Warszawa, wejście od Parku Traugutta
12:00 - 21:30	Wprowadzanie rowerów do strefy zmian T1	Rewita WDW Rynia, ul. Wczasowa 59, Białobrzegi
12:30 - 20:30	Kursy shuttle bus z T2 do T1, odjazdy co godzinę	Przystanek Konwiktorska 01
14:30	Dekoracja Kids Run Warsaw	Scena w Multimedialnym Parku Fontann

Niedziela, 5 września 2021

5:00	Odjazd pociągu SKM do strefy startu	Stacja Kolejowa Warszawa Gdańska
5:30 - 6:30	Godziny otwarcia depozytu dla Zawodników Citi Handlowy 5150 Warsaw	Rewita WDW Rynia, ul. Wczasowa 59, Białobrzegi
5:30 - 6:30	Otwarcie strefy zmian T1 dla Zawodników Citi Handlowy 5150 Warsaw	Rewita WDW Rynia, ul. Wczasowa 59, Białobrzegi
6:00	Odjazd pociągu SKM do strefy startu	Stacja Kolejowa Warszawa Gdańska
6:00 – 7:30	Otwarcie strefy zmian T1 dla Zawodników Citi Handlowy IRONMAN 70.3 Warsaw	Rewita WDW Rynia, ul. Wczasowa 59, Białobrzegi
6:30 – 8:00	Godziny otwarcia depozytu dla Zawodników Citi Handlowy IRONMAN 70.3 Warsaw	Rewita WDW Rynia, ul. Wczasowa 59, Białobrzegi
7:00 – 7:15	Rolling start - Citi Handlowy 5150 Warsaw	Rewita WDW Rynia, ul. Wczasowa 59, Białobrzegi
8:30 – 8:45	Rolling start - Citi Handlowy IRONMAN 70.3 Warsaw	Rewita WDW Rynia, ul. Wczasowa 59, Białobrzegi
9:00 – 16:00	Godziny otwarcia EXPO oraz IRONMAN Village	Multimedialny Park Fontann
8:50	Spodziewany finisz zwycięzcy Citi Handlowy 5150 Warsaw	Strefa mety w Multimedialnym Parku Fontann
9:00 – 12:00	Odbiór rzeczy pozostawionych w depozycie (Citi Handlowy 5150 Warsaw)	Strefa mety w Multimedialnym Parku Fontann
11:15	Spodziewany finisz ostatniego Zawodnika Citi Handlowy 5150 Warsaw	Strefa mety w Multimedialnym Parku Fontann
11:15	Dekoracja Citi Handlowy 5150 Warsaw	Scena w Multimedialnym Parku Fontann
12:00 – 15:00	Odbiór rowerów i worków z rzeczami ze strefy zmian T2 (Citi Handlowy 5150 Warsaw)	Boisko boczne Polonii Warszawa, wejście od Parku Traugutta
12:00	Spodziewany finisz zwycięzcy Citi Handlowy IRONMAN 70.3 Warsaw	Strefa mety w Multimedialnym Parku Fontann
12:00 – 17:15	Odbiór rzeczy pozostawionych w depozycie (Citi Handlowy IRONMAN 70.3 Warsaw)	Strefa mety w Multimedialnym Parku Fontann
15:00 – 19:00	Odbiór rowerów i worków z rzeczami ze strefy zmian T2 (Citi Handlowy IRONMAN 70.3 Warsaw)	Boisko boczne Polonii Warszawa, wejście od Parku Traugutta
17:00	Dekoracje oraz ceremonia Slot Allocation	Scena w Multimedialnym Parku Fontann

EVENT SCHEDULE

Thursday, 2 September 2021

Time	Event	Location
18:00	Athlete briefing (PL)	On-line, Facebook IRONMAN Poland
19:00	Athlete briefing (ENG)	On-line, Facebook IRONMAN Poland

Saturday, 4 September 2021

10:00 - 20:00	Race Office and Expo opening hours	Multimedia Fountain Park
12:00 - 14:00	Kids Run Warsaw	Multimedia Fountain Park
12:00 - 20:30	T2 transition zone opening hours	Side pitch of Polonia Warszawa, entrance from Traugutta Park
12:00 - 21:30	Bikes check-in (T1 transition zone)	Side pitch of Polonia Warszawa, entrance from Traugutta Park
12:30 - 20:30	Kursy shuttle bus z T2 do T1, odjazdy co godzinę	Przystanek Konwiktorska 01
14:30	Dekoracja Kids Run Warsaw	Scena w Multimedialnym Parku Fontann

Sunday, 5 September 2021

5:00	Departure time of the SKM train to the starting area	Warszawa Gdańska Train Station
5:30 - 6:30	Deposit opening hours for the Citi Handlowy 5150 Warsaw	Rewita WDW Rynia, 59 Wczasowa Str,, Białobrzegi
5:30 - 6:30	T1 transition zone opening hours for the Citi Handlowy 5150 Warsaw	Rewita WDW Rynia, 59 Wczasowa Str,, Białobrzegi
6:00	Departure time of the SKM train to the starting area	Warszawa Gdańska Train Station
6:00 – 7:30	T1 transition zone opening hours for the Citi Handlowy IRONMAN 70.3 Warsaw	Rewita WDW Rynia, 59 Wczasowa Str,, Białobrzegi
6:30 – 8:00	Deposit opening hours for the Citi Handlowy IRONMAN 70.3 Warsaw	Rewita WDW Rynia, 59 Wczasowa Str,, Białobrzegi
7:00 – 7:15	Rolling start - Citi Handlowy 5150 Warsaw	Rewita WDW Rynia, 59 Wczasowa Str,, Białobrzegi
8:30 – 8:45	Rolling start - Citi Handlowy IRONMAN 70.3 Warsaw	Rewita WDW Rynia, 59 Wczasowa Str,, Białobrzegi
9:00 – 16:00	EXPO and IRONMAN Village opening hours	Multimedia Fountain Park
8:50	Expected finish of the Citi Handlowy 5150 Warsaw winner	Finisher zone in Multimedia Fountain Park
9:00 – 12:00	Collecting the equipment placed in deposit (Citi Handlowy 5150 Warsaw)	Finisher zone in Multimedia Fountain Park
11:15	Expected last finisher of the Citi Handlowy 5150 Warsaw	Finisher zone in Multimedia Fountain Park
11:15	Awards Citi Handlowy 5150 Warsaw	Scene in Multimedia Fountain Park
12:00 – 15:00	Bikes check-out and collecting the bags with equipment form T2 transition zone (Citi Handlowy 5150 Warsaw)	Side pitch of Polonia Warszawa, entrance from Traugutta Park
12:00	Expected finish of the Citi Handlowy IRONMAN 70.3 Warsaw winner	Finisher zone in Multimedia Fountain Park
12:00 – 17:15	Collecting the equipment placed in deposit (Citi Handlowy IRONMAN 70.3 Warsaw)	Finisher zone in Multimedia Fountain Park
15:00 – 19:00	Bikes check-out and collecting the bags with equipment form T2 transition zone (Citi Handlowy IRONMAN 70.3 Warsaw)	Side pitch of Polonia Warszawa, entrance from Traugutta Park
16:45	Expected last finisher of the Citi Handlowy IRONMAN 70.3 Warsaw	Finisher zone in Multimedia Fountain Park
17:00	Awards and Slot Allocation Ceremony	Scene in Multimedia Fountain Park

Abbott

WRACAJĄ ROZRYWKI

ZNÓW MOŻE BYĆ NORMALNIE

Produkt może być niedostępny w niektórych krajach. Nie został dopuszczony do sprzedaży w Stanach Zjednoczonych.

EQA

WYTRWAŁOŚĆ, PRZYSPIESZENIE I DŁUGIE DYSTANSE.

Enea IRONMAN 70.3 to wyzwanie dla tych, którzy przekraczają własne granice. Tak jak nowy EQA, który dzięki imponującemu zasięgowi, możliwości szybkiego naładowania baterii i inteligentnym systemom bezpieczeństwa sprawia, że wymagające trasy stają się przyjemnością.

Nowy w pełni elektryczny EQA łączy wszystko, czego możesz się spodziewać po luksusowym kompaktowym samochodzie od Mercedes-EQ.

Poznaj go bliżej.

EQA 250 – średnie zużycie energii elektrycznej: 17,9 kWh/100 km, średnia emisja CO_2: 0 g/km.

Podane wartości ustalono zgodnie z przewidzianą przepisami procedurą pomiarową. Są to „wartości CO_2 WLTP" w rozumieniu art. 2 pkt 3 rozporządzenia wykonawczego (UE) 2017/1153. Wartości zużycia energii elektrycznej obliczono na bazie tych danych. Zużycie prądu zostało określone na podstawie rozporządzenia 692/2008/WE.

TRASY / COURSES

TRASA ROWEROWA/ BIKE COURSE

citi handlowy
IRONMAN 70.3 WARSAW POLAND

TRASA BIEGOWA/ RUN COURSE

citi handlowy IRONMAN 70.3 WARSAW POLAND

4 okrążenia
4 laps

Strefa Zmian T2 / Transition Zone

Start biegu / Run Start

Meta / Finish

Sanguszki

Konwiktorska

Bonifraterska

Miodowa

Krakowskie Przedmieście

Park Fontann

Sąd Najwyższy / Supreme Court

Zamek Królewski / King Castle

Pałac Krasińskich

Plac Zamkowy / Castle Square

Pałac Prezydencki / Presidential Palace

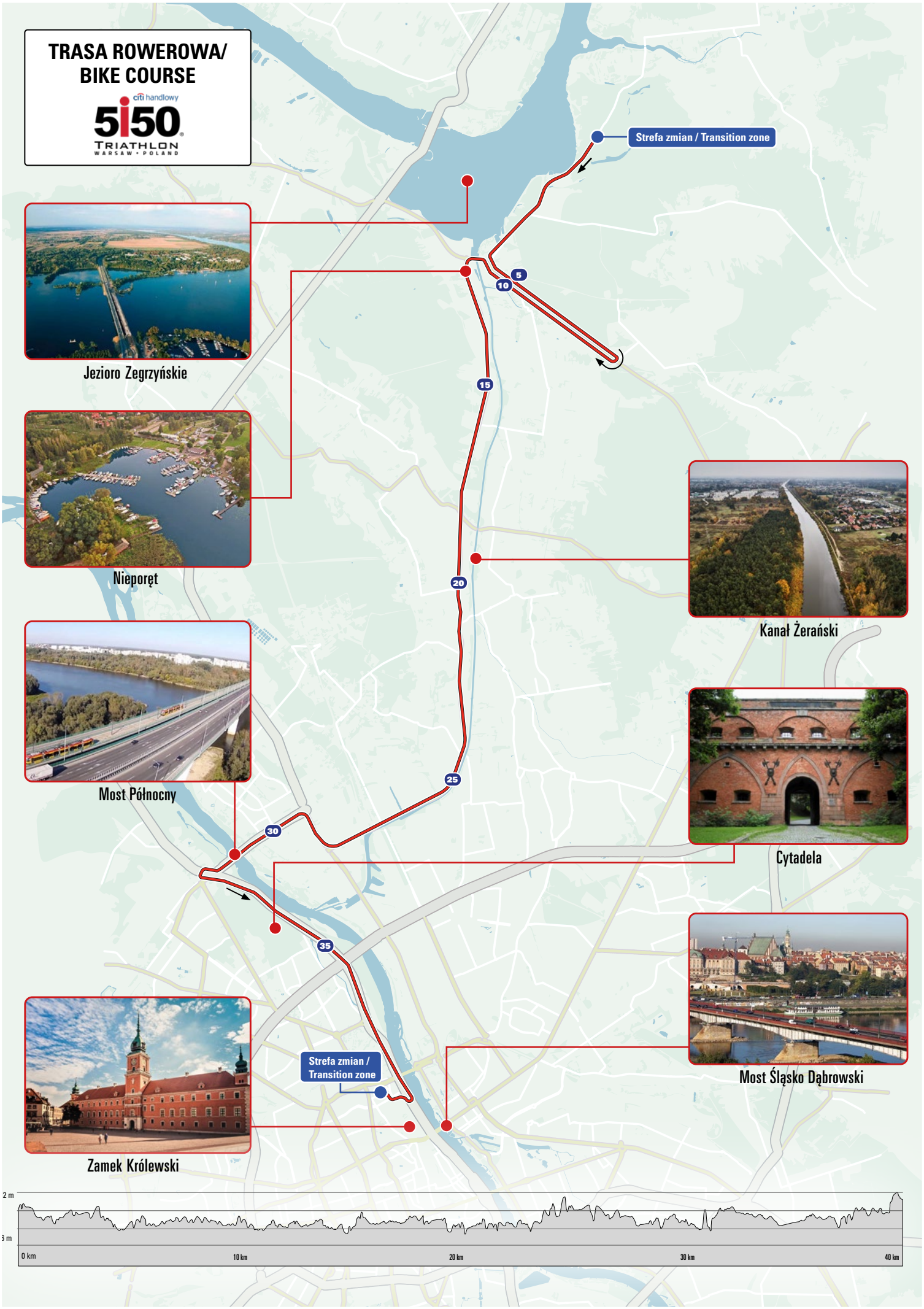
Uniwersytet Warszawski / University of Warsaw Campus

Pomnik Kopernika / Copernicus Monument

Polska Akademia Nauk / Polish Science Academy

TRASA ROWEROWA/ BIKE COURSE

citi handlowy 5150 TRIATHLON WARSAW • POLAND



TRASA BIEGOWA/ RUN COURSE

citi handlowy 5150 TRIATHLON WARSAW • POLAND

2 okrążenia
2 laps

Strefa Zmian T2 / Transition Zone

Start biegu / Run Start

Meta / Finish

Sanguszki

Konwiktorska

Bonifraterska

Miodowa

Krakowskie Przedmieście

Park Fontann

Sąd Najwyższy / Supreme Court

Zamek Królewski / King Castle

Pałac Krasińskich

Plac Zamkowy / Castle Square

Pałac Prezydencki / Presidential Palace

Uniwersytet Warszawski / University of Warsaw Campus

Pomnik Kopernika / Copernicus Monument

Polska Akademia Nauk / Polish Science Academy

citi handlowy
5i50
TRIATHLON
WARSAW • POLAND
citi handlowy
IRONMAN
70.3
WARSAW
POLAND
Merch
Biuro Zawodów /
Race Office
EXPO
Strefa VIP/
VIP Zone
Press
Zone
Scena /
Scene
Meta /
Finish line
Wybrzeże Gdańskie
ul. Rybaki
Park
Fontann
Strefa Finishera/
Finisher Zone
Parasole /
Umbrellas
Depozyt /
Deposit

! ! ! Zasady bezpieczeństwa ! ! !

citi handlowy IRONMAN 70.3 WARSAW POLAND

BADANIE

na kilka dni przed startem, na maila, otrzymasz ankietę przesiewową do wypełniania

DYSTANS SPOŁECZNY

w jego zachowaniu pomogą Ci oznaczenia pionowe i poziome

WYZNACZONA GODZINA ODBIORU PAKIETU

deklarujesz godzinę, w której odbierasz swój pakiet

ODPRAWA ZAWODNIKÓW

odprawy zostaną przeprowadzone wyłącznie w formie cyfrowej, dzięki czemu unikniemy gromadzenia się zawodników

START PŁYWANIA

podział na serie startowe, sprawi, że zwiększy się dystans między zawodnikami

MONETA NA POSIŁEK

rezygnacja z welcome banquet i zastąpienie go monetą do lokalnych restauracji

WYJĄTKOWA TROSKA

bezpieczeństwo Twoje i innych zależy od stosowania się do przyjętych procedur

STACJE NAWADNIANIA I ODŻYWIANIA

zasada „złap i jedź/biegnij” dalej, napoje w butelkach, a batony w całości

LINIA METY

szybkie przejście za linią mety do strefy obsługi zawodnika, gdzie będzie czekał pakiet regeneracyjny

! ! ! Safety rules ! ! !

citi handlowy IRONMAN 70.3 WARSAW POLAND

SCREENING

a few days before the start, you will receive a screening questionnaire by e-mail

PHYSICAL DISTANCING

Markers placed around event venues will assist with appropriate spacing, and queuing.

DESIGNATED CHECK-IN TIMES

Events may prescribe check-in times for packet pick-up or bike and gear bag check-in.

ATHLETE BRIEFINGS

Briefings and welcome functions will be digital-only presentation formats, avoiding non-essential gathering.

SWIM START

division into starting series will increase the distance between the athletes

COIN FOR A MEAL

giving up the welcome banquet and replacing it with a coin for local restaurants

SPECIAL CARE

Our common safety depends on the behavior of all the participants of the event - athletes, fans, staff and volunteers. Be responsible for yourself and others.

AID STATIONS

Run course aid stations will be set up for athletes to 'grab and go', with volunteers on hand to restock rather than serve.

FINISH LINE

Optimized space for athletes, volunteers and staff, there will be more room for your no-touch finish line celebrations.

I WANT MORE

ALL WORLD ATHLETE PROGRAM

IRONMAN ALL WORLD ATHLETE

ROK PRZEŁAMYWANIA BARIER

W niedzielę, 5 września na plaży nad Jeziorem Zegrzyńskim rozpocznie się rywalizacja w ramach Citi Handlowy IRONMAN 70.3 Warsaw. Na starcie zawodów stanie ponad 1800 triathlonistów. W tym gronie będzie też wyjątkowa grupa sportowców, którzy zasługują na szczególne uznanie. To zawodnicy z zespołem Downa, triathlonista po przeszczepieniu wątroby czy tandemy z osobami z niepełnosprawnościami.

Tegoroczna rywalizacja spod szyldu IRONMAN w Polsce przebiega pod hasłem „Rok przełamywania barier". Już kilka tygodni temu podczas Enea IRONMAN Gdynia kibice mogli dopingować triathlonistów, którzy wbrew przeciwnościom losu zdecydowali się podjąć wyzwanie i powalczyć o realizację swoich sportowych marzeń.

W Gdyni, w pierwszej, historycznej edycji pełnego dystansu IRONMAN w Polsce wystartował tandem składający się z pary przyjaciół: **Łukasza Malaczewskiego** oraz **Agnieszki Kubickiej**, chorującej na stwardnienie rozsiane. Z takim dystansem walczyli również **Przemysław** oraz **Kuba Jurczak**. To wyjątkowy duet ojca z synem, który cierpi na czterokończynowe porażenie mózgowe. Legendarną trasę IRONMAN chciał również pokonać **Grzegorz Perzyński** – triathlonista, który 18 lat temu otarł się o śmierć, a życie uratował mu przeszczep wątroby. Z tej trójki tylko tandem Łukasza i Agnieszki pokonał 3,8 km pływania, 180 km na rowerze oraz 42,2 km biegania i dotarł do mety przed upływem limitu 16 godzin. Historie tych triathlonistów można poznać dzięki reportażowi podsumowującemu ich przygotowania oraz udział w Enea IRONMAN Gdynia pod tytułem: „Przełamując bariery".

Przemysław i Kuba Jurczak oraz Grzegorz Perzyński nie ukończyli Enea IRONMAN Gdynia, ale już schodząc z trasy deklarowali, że wrócą do Gdyni za rok, by dokończyć to, czego nie udało im się dokonać w debiucie na takim dystansie. Nie chcą rezygnować ze swojego marzenia i mają jeszcze większą motywację do treningów. Ich pasja do rywalizacji triathlonowej jest tak silna, że niespełna miesiąc później ponownie staną na linii startu, ale na krótszych dystansach.

Przemysław i Kuba Jurczak zmierzą się w Warszawie z dystansem olimpijskim: 1,5 km pływania w Jeziorze Zegrzyńskim, 40 km jazdy na rowerze oraz 10 km biegu w samym sercu stolicy.

– *W Gdyni to nie był nasz dzień* – powiedział Przemysław Jurczak. – *Nie udało się nam dotrzeć do mety podczas Enea IRONMAN Gdynia, ale nie chcemy się zatrzymywać, trzeba się zmobilizować i walczyć dalej. W Citi Handlowy 5150 Warsaw, będzie krótszy dystans, ale przez to będziemy też mieli mniej czasu na ukończenie. To wcale nie będzie łatwiejsze zadanie, ale nie poddajemy się* – podsumował zawodnik Jurczaki TMTeam.

Grzegorz Perzyński zdecydował się na start w Citi Handlowy IRONMAN 70.3 Warsaw. Będzie więc miał do pokonania połowę dystansu, z którym walczył w Gdyni: 1,9 km pływania, 90 km trasy rowerowej oraz 21,1 km biegu.

– *W Gdyni zdrowy rozsądek wziął, na szczęście, górę nad emocjami* – zaznaczył Grzegorz Perzyński. – *Byłem bardzo dobrze przygotowany, ale nie chciałem forsować tempa na etapie biegowym. Czuję oczywiście niedosyt i dlatego z przyjemnością wystartuję w Warszawie na dystansie o połowę krótszym. Już nie mogę się doczekać tego wyzwania i z wielką chęcią, po raz pierwszy, pobiegnę obok tak charakterystycznych i rozpoznawalnych miejsce w Warszawie* – podkreślił uczestnik Citi Handlowy IRONMAN 70.3 Warsaw.
Na tym samym dystansie wystartuje również tandem z Agnieszką Kubicką, ale tym razem „motorem napędowym" będzie jej mąż – Tomasz Kubicki.

W Enea IRONMAN Gdynia w rywalizacji sprinterskiej wystartował również **Bartosz Matusiewicz**, triathlonista z zespołem Downa. Przy wsparciu swojego taty – Jarosława Matusiewicza, ukończył rywalizację i pokazał, że sportowcy z trisomią chromosomu 21, z powodzeniem mogą rywalizować w zawodach triathlonowych. O udowodnienie tej tezy postarają się w Warszawie kolejni zawodnicy. W Citi Handlowy 5150 Warsaw w rywalizacji 3-osobowych sztafet wystartuje wyjątkowy tercet triathlonistów, z których pływak i biegacz to sportowcy z zespołem Downa.

- *Będzie to wyjątkowa sztafeta udowadniająca możliwości sportowe zawodników z zespołem Downa* – powiedział Łukasz Głasek, trener ParaSportowi Pro Team, pomysłodawca sztafety. - *Dystans 1,5 km popłynie **Sebastian Ślósarczyk** jeden z najszybszych pływaków w Polsce. Z trasą biegową o długości 10 km zmierzy się **Filip Walicki**, jedyny jak dotąd polski ultramaratończyk z zespołem Downa. Sztafetę na etapie rowerowym uzupełni Tomasz Karolak, popularny aktor oraz muzyk. Zapraszamy do kibicowania zawodnikom sztafety oraz wszystkim pozostałym uczestnikom wyścigu* – podkreślił Łukasz Głasek.

Niezależnie od wyników, które uda się osiągnąć tym wyjątkowym zawodnikom podczas Citi Handlowy IRONMAN 70.3 Warsaw, już możemy ich uznać za zwycięzców i wzory do naśladowania. Nawet dramatyczne historie i trudności, z którymi muszą się mierzyć każdego dnia, nie zniechęciły ich do walki ze swoimi słabościami i przeciwnościami losu. Walczą o realizację swoich sportowych marzeń.

Przemysław i Kuba Jurczak

THE YEAR OF BREAKING THE BARRIERS

On Sunday, September 5, the Citi Handlowy IRONMAN 70.3 Warsaw competition will begin on the beach at Zegrzyński Lake . Over 1,800 triathletes will start the competition. This group will also include a unique group of athletes who deserve special recognition. These are players with Down syndrome, a triathlete after liver transplantation or tandems with people with disabilities.

This year's competition under the banner of IRONMAN in Poland is held under the slogan „The Year of Breaking the Barriers". A few weeks ago, during Enea IRONMAN Gdynia, fans could cheer on triathletes who, against all odds, decided to take up the challenge and fight for the realization of their sports dreams.

In Gdynia, in the first historical edition of the full-distance IRONMAN in Poland, a tandem consisting of a pair of friends: **Łukasz Malaczewski** and **Agnieszka Kubicka**, suffering from multiple sclerosis, started. **Przemysław** and **Kuba Jurczak** also fought with this distance. It is a unique father-son duo who suffers from four-limb cerebral palsy. The legendary IRONMAN course was also wanted by **Grzegorz Perzyński** - a triathlete who nearly died 18 years ago, and his life was saved by a liver transplant. Out of these three, only the tandem of Łukasz and Agnieszka covered 3.8 km of swimming, 180 km by bike and 42.2 km of running, and he had reached the finish line before the 16-hour limit. You can learn about the stories of these triathletes thanks to the report summarizing their preparations and participation in Enea IRONMAN Gdynia, entitled: „Breaking the barriers" .

Przemysław and Kuba Jurczak and Grzegorz Perzyński did not finish Enea IRONMAN Gdynia, but when leaving the route they declared that they would return to Gdynia in a year to finish what they did not manage to do in their debut at such a distance. They do not want to give up their dream and are even more motivated to train. Their passion for triathlon competition is so strong that less than a month later they will be back on the starting line, but on shorter distances.

Przemysław and Kuba Jurczak will compete in Warsaw with the Olympic distance: 1.5 km of swimming in Lake Zegrzyński, 40 km of cycling and 10 km of running in the heart of the capital.

- It was not our day in Gdynia - said Przemysław Jurczak . - We did not manage to reach the finish line during Enea IRONMAN Gdynia, but we do not want to stop, we have to mobilize ourselves and keep on fighting. At Citi Handlowy 5150 Warsaw , the distance will be shorter, but we will also have less time to finish. It will not be an easier task, but we do not give up - summed up the competitor of Jurczaki TMTeam.

Grzegorz Perzyński has decided to start at Citi Handlowy IRONMAN 70.3 Warsaw. So he will have to cover half of the distance he fought in Gdynia: 1.9 km of swimming, 90 km of cycling route and 21.1 km of running.

- In Gdynia, fortunately common sense took precedence over emotions - said Grzegorz Perzyński. - I was very well prepared, but I didn't want to push the pace in the running stage. Of course, I feel unsatisfied and that is why I will be happy to start in Warsaw at half the distance. I am looking forward to this challenge and with great pleasure, for the first time, I will run next to such a characteristic and recognizable place in Warsaw - emphasized the participant of Citi Handlowy IRONMAN 70.3 Warsaw .

At the same distance, a tandem with Agnieszka Kubicka will also start, but this time her husband - Tomasz Kubicki will be the „driving force".

Bartosz Matusiewicz, a triathlete with Down syndrome, also took part in the sprint competition in Enea IRONMAN Gdynia. With the support of his father - Jarosław Matusiewicz, he completed the competition and showed that athletes with trisomy 21 can successfully compete in triathlon competitions. Other players in Warsaw will try to prove this thesis. At Citi Handlowy 5150 Warsaw , a unique triathlet will start in the 3-person relay race, of which the swimmer and runner are athletes with Down syndrome.

- It will be a unique relay, proving the sports abilities of competitors with Down syndrome - said Łukasz Głasek, the ParaSportowi Pro Team coach , the originator of the relay race . *- The 1.5 km distance will be used by **Sebastian Ślósarczyk**, one of the fastest swimmers in Poland. 10 km of running will face **Filip Walicki**, so far the only Polish ultramarathon runner with Down syndrome. The relay race at the bicycle stage will be completed by Tomasz Karolak, a popular actor and musician. We invite you to cheer the players and all the relay remains white participants race race* - emphasized Łukasz Głasek .

Regardless of the results that these exceptional athlets will achieve during Citi Handlowy IRONMAN 70.3 Warsaw, we can already consider them winners and role models. Even the dramatic stories and difficulties they face every day did not discourage them from fighting their weaknesses and adversities. They are fighting to make their sports dreams come true.

Sebastian Ślósarczyk

Łukasz Malaczewski

Agnieszka Kubicka

Enea

IRONMAN®

GDYNIA POLAND

3,8 k SWIM

180 k BIKE

42,2 k RUN

SAVE THE DATE

5-7 sierpnia 2022

WWW.IRONMANGDYNIA.PL

ZAWODNICY PRO

Lista zawodniczek PRO na dystansie Citi Handlowy IRONMAN 70.3 Warsaw

Numer startowy/ BIB Number	Imię/ First name	Nazwisko/ Last name	Kraj	Country
24	**Jana**	**Uderstadt**	Niemcy	Germany
25	**Chantal**	**Cummings**	Wielka Brytania	United Kingdom
26	**Diede**	**Diederiks**	Holandia	Netherlands
27	**Brittany**	**Pierce**	USA	USA

Lista zawodników PRO na dystansie Citi Handlowy IRONMAN 70.3 Warsaw

Numer startowy/ BIB Number	Imię/First name	Nazwisko/ Last name	Kraj	Country
1	**Denis**	**Chevrot**	Francja	France
2	**Adam**	**Hansen**	Australia	Australia
3	**Chris**	**Mintern**	Irlandia	Ireland
4	**Robert**	**Wilkowiecki**	Polska	Poland
5	**Will**	**Munday**	Wielka Brytania	United Kingdom
6	**Colin**	**Norris**	Wielka Brytania	United Kingdom
7	**Renning**	**Elischer**	Niemcy	Germany
8	**Reece**	**Barclay**	Wielka Brytania	United Kingdom
9	**Frank**	**Sorbara**	Kanada	Canada
10	**Leonard**	**Arnold**	Niemcy	Germany
11	**Paweł**	**Najmowicz**	Polska	Poland
12	**Alexander**	**Schilling**	Niemcy	Germany
13	**Arnaud**	**Guilloux**	Francja	France
14	**Robert**	**de Korte**	Holandia	Netherlands
15	**Horst**	**Reichel**	Niemcy	Germany
16	**Ludovic**	**Roussel**	Francja	France
17	**Kacper**	**Stępniak**	Polska	Polskie
18	**Jonatan**	**Hugemark**	Szwecja	Sweden
19	**Tomasz**	**Brembor**	Polska	Poland
20	**Piotr**	**Ławicki**	Polska	Poland
21	**Sergiy**	**Kurochkin**	Ukraina	Ukraine

FAWORYCI/ FAVORITES

Faworyci Citi Handlowy IRONMAN 70.3 Warsaw

Jana Uderstadt

21. miejsce Challenge Walchsee 2021
13. miejsce IRONMAN 70.3. Vichy 2019
9. miejsce IRONMAN 70.3 Luxemburg

Chantal Cummings

3. miejsce IRONMAN UK 2021
6. miejsce IRONMAN 70.3 Gdynia 2020
4. miejsce IRONMAN 70.3 Kraichgau

Diede Diederiks

9. miejsce Challenge Walchsee
10. miejsce Challenge Gran Canaria
7. miejsce IRONMAN 70.3 Dubai

Denis Chevrot

4. miejsce IRONMAN Tulsa 2021
18. miejsce IRONMAN 70.3 St. George 2021
2. miejsce IRONMAN Sweden 2019
2. miejsce IRONMAN 70.3 Les Sables D'Olonne 2019
4-krotny uczestnik IRONMAN World Championships
4-krotny zwycięzca zawodów IRONMAN 70.3

Chris Mintern

3. miejsce IRONMAN 70.3 Gdynia 2021
4. miejsce IRONMAN 70.3 Dun Laoghaire 2019
10. miejsce IRONMAN 70.3. Kraichgau 2019
12. miejsce IRONMAN 70.3 Lanzarote 2019
8. miejsce Challenge Heilbronn 2019
13. miejsce Challenge Salou 2019

IRONMAN®
TRICLUB PROGRAM

JOIN THE PROGRAM

IRONMAN ♥ TRICLUBS

WWW.IRONMAN.COM/TRICLUBS

SZTAFETY / RELAYS

W tegorocznej edycji Citi Handlowy 5150 Warsaw, podobnie jak wcześniej, na starcie zawodów pojawią się nie tylko uczestnicy indywidualni, ale również sztafety. Trzyosobowe drużyny będą miały do pokonania dystans olimpijski.

Pierwsza zmiana sztafet wystartuje o godz. 7:00, przed pierwszymi zawodnikami indywidualnymi. Kolarz czeka na pływaka w strefie T1, obok swojego roweru. Biegacz czeka na kolarza przy stojaku rowerowym drużyny w strefie T2. Funkcję pałeczki sztafetowej pełni chip i poprzez jego przekazanie pomiędzy zawodnikami następuje zmiana. W strefie T1 znajduje się osobny depozyt dla kolarza i pływaka. Pływak może wrócić do miasteczka zawodów specjalnym autobusem, który wyruszy na trasę po ostatnim zawodniku, który opuści strefę T1.

Dekoracje drużyn w rywalizacji sztafet odbędą się w niedzielę, od godz. 17:00 na Multimedialnym Parku Fontann w Warszawie.

Limit czasu: 4 godziny

Start: Zalew Zegrzyński

Meta: Multimedialny Park Fontann

Data/Godzina startu: niedziela, 5 września 2021 r., godz. 7:00

Trasa pływacka: 1,5 km

Trasa rowerowa: 40 km

Trasa biegowa: 10 km

Citi Handlowy 5150 Warsaw is not only about individual athletes since relay teams are also welcome.

The first relay leg starts at 7:00, just before the rolling start and individual athlets. The cyclists awaits the swimmer at the bike in T1. Similary, the runner awaits the cyclists a the bike rack in T2. Timing chip acts as a relay baton and is passed between the relay members.

Time limit: 4 hours

Start: Lake Zegrzyński

Finish: Multimedia Fountain Park

Start date: Sunday, September 5, 7:00

Swim course: 1,5 km

Bike course: 40 km

Run course: 10 km

PUNKTY ODŻYWIANIA - ORGANIZACJA
AID STATIONS - ORGANIZATION

ROWER / BIKE

STREFA ZRZUTU TRASH	WODA BUTEL-KOWANA BOTTLED WATER	BUTEL-KOWANY IZOTONIK BOTTLED ISOTONIC DRINK	BATONY ENERGY BAR	BUTEL-KOWANY IZOTONIK BOTTLED ISOTONIC DRINK	WODA BUTEL-KOWANA BOTTLED WATER	WC	STREFA ZRZUTU LAST CHANCE TRASH

BIEG / RUN

WODA WATER	IZOTONIK ISOTONIC DRINK	OWOCE FRUIT	BATONY ENERGY BAR	RED BULL	GĄBKI SPONGES	WC	STREFA ZRZUTU LAST CHANCE TRASH

KOLEJNOŚĆ STANOWISK NA PUNKCIE ODŻYWIANIA

AID STATIONS
THE SEQUENCE ON TABLES

RESTAURACJE

Podczas tegorocznej edycji Citi Handlowy IRONMAN 70.3 Warsaw nie spotkamy się podczas wspólnych posiłków na tradycyjnym pasta party. Jest to podyktowane maksymalizacją Waszego bezpieczeństwa a tym samym minimalizacją kontaktów pomiędzy zawodnikami, czy też zawodnikami i obsługą naszego wydarzenia. Zamiast tego zapraszamy Was do wyśmienitych warszawskich restauracji! Działając odpowiedzialnie w środowisku, które gości nas już od kilku lat chcemy wspierać miejscowe lokale, które także ucierpiały wskutek lockdownu. Specjalnie przygotowane menu doda Ci odpowiednią ilość energii przed startem, a zbilansowany posiłek po wyścigu pozwoli się dobrze zregenerować.

W swoim pakiecie startowym znajdziesz specjalne monety, którymi zapłacisz za posiłek podczas weekendu Citi Handlowy IRONMAN 70.3 Warsaw.

Możesz wykorzystać je w dniach 4-5 września 2021 r. (sobota - niedziela) w restauracjach z poniższej listy:

During Citi Handlowy IRONMAN 70.3 Warsaw we can't meet during common meals at a traditional welcome banquet. It is dictated by maximizing your safety and minimizing contacts between athletes, volunteers or staff. Instead, we invite you to delicious Warsaw restaurants! We want to support local restaurants that also suffered from the pandemic lockdown. Specially prepared menu will give you enough energy before the start, and a balanced meal after the race will allow you to recover well.

In your start package you will find special coins which you will pay for the meal during the Citi Handlowy IRONMAN 70.3 Warsaw weekend.

You can use them from 4-5 September 2021. (Saturday to Sunday) in the restaurants listed below:

1. **Restauracja Fontanna** (w Multimedialnym Parku Fontann) – www.fontannarestaurant.pl
2. **Dzień i Noc** (Hala Mirowska) - www.dzieninoc.com
3. **Himalaya** (Hala Gwardii) - www.facebook.com/himalaya.warszawa
4. **Le Menu Apero** (Hala Gwardii) – www.facebook.com/LeMenuPL
5. **Hotdogarnia** (Hala Gwardii) - www.facebook.com/HotDogarnia
6. **Sabor Brasil** (Hala Gwardii) - www.facebook.com/SaborBrasilCatering/

Enjoy your meal!
Smacznego!

PODSYĆ W SOBIE DUCHA RYWALIZACJI

Właściwe odżywianie i nawadnianie to elementy niezbędne do osiągnięcia optymalnej wydajności organizmu w trakcie uprawiania sportu. W przypadku intensywnie trenujących sportowców dobre nawyki żywieniowe mogą stanowić klucz do uwolnienia całego potencjału ich ciał. Właściwa gospodarka energetyczna, utrzymanie odpowiedniego poziomu nawodnienia oraz strategie regeneracyjne odgrywają decydującą rolę w maksymalizacji wydolności.

Istnieje niewiele sportowych przedsięwzięć porównywalnych z wyzwaniem, jakim jest trenowanie do i udział w zawodach IRONMAN®. Strategia i nauka, na których bazują zawodnicy IRONMAN® w dążeniu do bezpiecznej optymalizacji sprawności fizycznej, mogą stanowić punkt wyjścia dla wszystkich sportowców. Niniejszy przewodnik powstał, aby pomóc wszystkim chętnym zoptymalizować indywidualne odżywianie w trakcie udziału we wszelkich wyścigach wytrzymałościowych, takich jak triathlon.

W punktach żywieniowych na trasie zawodów IRONMAN® pojawią się napoje izotoniczne, żele, batony oraz napoje Red Bull. Najlepszym rozwiązaniem jest przetestowanie wymienionych produktów podczas treningów poprzedzających start. Prosimy zapoznać się z informacjami dotyczącymi imprezy na stronie ironman.com, aby dowiedzieć się, jakiego rodzaju produkty odżywcze pojawią się w trakcie danych zawodów. Należy także zapoznać się z etykietami znajdującymi się na tych produktach.

IRONMAN

ANYTHING IS POSSIBLE®

Źródło informacji:

IRONMAN Sports Medicine Institute

MEMORIAL HERMANN

Od czasu otwarcia w 2007 roku, Memorial Hermann IRONMAN® Sports Medicine Institute z siedzibą w Houston w stanie Teksas, gromadzi rozległą wiedzę medyczną z zakresu różnorodnych specjalizacji lekarskich. Zespół pracowników Instytutu, w skład którego wchodzą słynni lekarze, terapeuci, dietetycy sportowi, specjaliści od treningu siłowego i kondycyjnego oraz biomechanicy, pomaga sportowcom z całego świata – niezależnie od wieku i poziomu zaawansowania – unikać urazów, wrócić do formy po kontuzji oraz poprawić wydolność, tak by mogli oni osiągnąć swoje sportowe cele. Instytut jest jednym z 12 szpitali zaangażowanych w Memorial Hermann Health System (system opieki zdrowotnej) na terenie Houston. Więcej informacji na temat Instytutu znajdziesz na stronie: **ironman.memorialhermann.org**.

WSKAZÓWKI DLA SPORTOWCÓW DOTYCZĄCE ODŻYWIANIA I NAWADNIANIA

IRONMAN®

PODNIEŚ POZIOM ENERGII

Węglowodany królują

Tak jak samochody, nasze organizmy potrzebują energii do działania. Węglowodany stanowią najlepsze źródło paliwa dla organizmu, ponieważ szybko się rozkładają i dostarczają energii. Niestety nasze ciała nie są w stanie magazynować dużych ilości węglowodanów, które zapewniłyby energię na dłuższy czas. Aby utrzymać odpowiedni poziom energii, powinieneś przyjmować węglowodany w formie płynów, pokarmów stałych i żeli.

W trakcie zawodów staraj się spożywać łatwo przyswajalne węglowodany proste, takie jak napoje izotoniczne czy żele energetyczne. W trakcie zawodów należy także unikać spożywania dużych ilości błonnika, białka i tłuszczu, w celu zmniejszenia ryzyka wystąpienia dyskomfortu, niestrawności lub podrażnienia żołądka. Nie zawsze sprawdza się to w przypadku wyjątkowo intensywnego wysiłku fizycznego, więc słuchaj swojego ciała i sam zadecyduj, które źródła energii są dla ciebie najlepsze.

Węglowodany z pokarmów stałych

Podczas treningu i niektórych zawodów pokarmy stałe dostarczają błonnika i zapewniają uczucie sytości. W przypadku długotrwałych zawodów, takich jak wyścigi kolarskie na dystansie dłuższym niż 80 km czy turnieje golfowe, pokarmy stałe w postaci owoców, batonów energetycznych i pieczywa stanowią doskonałe źródło energii. Nie sprawdzą się one jednak w przypadku wyjątkowo intensywnych lub krótkotrwałych zawodów, między innymi sportów zespołowych, ponieważ trawienie pokarmów stałych wymaga więcej czasu.

Węglowodany z płynów

Napoje izotoniczne zwykle zawierają węglowodany o stężeniu od 6 do 8%, co stanowi idealną dawkę pod względem przyswajalności. Jest to znacznie niższy poziom niż w soku owocowym, który dostarcza około 12% stężenia węglowodanów, co może prowadzić do uczucia dyskomfortu w obrębie żołądka w trakcie zawodów.

WĘGLOWODANY BEZ TAJEMNIC:

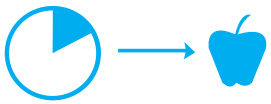
W ~591 ml napoju izotonicznego znajduje się ~30 gramów węglowodanów, plus sód i inne elektrolity — 20 oz = 30 g

W ~237 ml soku owocowego znajduje się 20+ gramów węglowodanów — 8 oz = 20+ g

W 250 ml puszce napoju energetycznego znajduje się ~30 gramów węglowodanów — 8.4 oz = 30 g

W przypadku sportów zespołowych, takich jak piłka nożna czy rugby, dawka od ~591 do ~1 183 ml napoju izotonicznego dostarczana co godzinę może zaspokoić zapotrzebowanie organizmu na węglowodany i płyny.

ZALECENIA ODNOŚNIE WĘGLOWODANÓW



W przypadku aktywności fizycznej trwającej od 1,5 do 2,5 godziny lub w przypadku zawodów o wysokiej intensywności, takich jak koszykówka czy piłka nożna: spożywaj od 30 do 60 gramów na godzinę. Przykładowo duży owoc lub ~591 ml napoju izotonicznego lub 250 ml napoju energetycznego.

W przypadku aktywności fizycznej trwającej dłużej niż 2,5 godziny, np. triathlon: spożywaj nawet do 90 gramów na godzinę. Przykładowo ~591 ml napoju izotonicznego i dwa żele energetyczne.

ZADBAJ O PRAWIDŁOWE NAWODNIENIE

Właściwe nawodnienie organizmu to konieczność w przypadku aktywności fizycznej. Jeśli o to nie zadbasz, grozi ci odwodnienie, czyli stan, w którym zawartość wody w organizmie spada poniżej wartości niezbędnej do jego prawidłowego funkcjonowania. Odwodnienie nie tylko negatywnie wpływa na wydolność sportową, szczególnie w gorących warunkach, ale może także stanowić zagrożenie życia, jeśli nie podjęte zostaną odpowiednie kroki.

Oznaki odwodnienia

- Problemy z koncentracją
- Zmęczenie
- Zawroty głowy
- Mdłości
- Skurcze

Pomiar odwodnienia

Rozważni sportowcy powinni monitorować utratę płynów ustrojowych. Czynności takie jak oddychanie, oddawanie moczu czy wypróżnianie się powodują niewielką utratę wody, jednak najczęściej występującą przyczyną odwodnienia jest pocenie się w trakcie treningu lub uprawiania sportu. Intensywność pocenia się to sprawa indywidualna, zależąca także od warunków zewnętrznych, ubrania i wykorzystywanego sprzętu. Kontroluj więc utratę płynów, korzystając z następujących wskazówek:

- Waż się na wadze przed i po aktywności fizycznej, aby zmierzyć ilość wody utraconej w postaci potu.
- Wypij około 470 ml płynów za każde 0,5 kg utracone na skutek pocenia.
- Unikaj utraty masy ciała na skutek utraty wody większej niż 2 procent.
- Zwracaj uwagę na kolor moczu. Powinien być bladożółty. Ciemny mocz może być oznaką odwodnienia.

Utrzymanie odpowiedniego nawodnienia

Wraz z potem tracimy także elektrolity takie jak sód, potas i chlorki, które odgrywają ważną rolę w kwestii właściwego nawadniania.
W głównej mierze tracimy sód – od 200 do 1 500 miligramów z każdym litrem potu.

Pozostałe elektrolity są równie ważne i także tracimy je wraz z potem, jednak w stosunkowo niewielkich ilościach, w związku z czym uzupełnianie ich podczas treningu nie jest konieczne.

Dla maksymalnych korzyści podczas treningu i zawodów najlepiej jest przyjmować płyny w niewielkich ilościach co 10-20 minut.
W zależności od tego, czy musisz uzupełnić poziom elektrolitów, najlepszym rozwiązaniem jest picie wody lub napojów izotonicznych.

Woda

Woda to płyn pozbawiony kalorii i elektrolitów. Najlepiej pić samą wodę w przypadku krótkotrwałego wysiłku fizycznego i zawodów o mniejszej intensywności, takich jak biegi na 5 km. Podczas długiej aktywności fizycznej, zawodów o wysokiej intensywności lub treningów w ekstremalnie gorących warunkach konieczne może być połącznie wody z innymi źródłami energii i elektrolitów.

Napoje izotoniczne

Napoje izotoniczne zapewniają połączenie płynu, elektrolitów i węglowodanów. Sód znajdujący się w napojach izotonicznych wspomaga absorpcję płynów i jednocześnie uzupełnia poziom sodu utraconego wraz z potem. Dzięki zawartości sodu i różnym opcjom smakowym napoje izotoniczne zachęcają do spożywania dodatkowych płynów podczas aktywności fizycznej.

Przestroga

Kontrolowanie przyjmowania i utraty płynów ma ogromne znaczenie, ponieważ również zbyt duża ilość płynów w organizmie może stanowić zagrożenie i wywołać stan zwany hiponatremią. Objawy są takie same jak w przypadku odwodnienia: dezorientacja, zmęczenie, mdłości i wymioty. Główna różnica polega na tym, że hiponatremia prowadzi do przyrostu wagi, a nie jej utraty. Jeśli występują u ciebie któreś z wymienionych objawów, powinieneś ograniczyć ilość spożywanych płynów.

WSPOMAGANIE REGENERACJI

Podczas planowania odżywiania oraz nawadniania, mających na celu zwiększenie wydolności organizmu, nie zapomnij o regeneracji. Posiłki regeneracyjne pomagają poprawić wydolność i zwiększyć intensywność treningów, zapewniając przewagę na starcie kolejnej sesji treningowej.

Zadaniem posiłku regeneracyjnego jest:

- uzupełnienie zapasów energii za sprawą łatwo przyswajalnych węglowodanów
- nawodnienie organizmu płynami i elektrolitami
- regeneracja tkanki mięśniowej dzięki odpowiedniej dawce białka

Jeśli twój plan treningowy składa się z pojedynczych sesji w ciągu dnia, twój organizm spokojnie zregeneruje się dzięki normalnej diecie. Jednak jeśli intensywnie trenujesz kilka razy dziennie lub na powrót do formy masz mniej niż osiem godzin, posiłki regeneracyjne stają się niezbędne dla utrzymania zdrowia i optymalnej wydolności.

W ciągu 30-60 minut po treningu sportowcy powinni spożyć około 0,5 grama węglowodanów na każde 450 g wagi ciała (1-1,2 g/kg) oraz dodatkowo od 15 do 25 gramów białka dla odbudowy mięśni. W większości przypadków regeneracyjny napój izotoniczny, niskotłuszczowe mleko czekoladowe lub bajgiel z dżemem pokryje zapotrzebowanie organizmu na węglowodany i białka, zapewniając optymalną regenerację. Sportowcy powinni także spożywać od ~590 do 710 ml płynów na każde 450 g utraconej wagi (wody) podczas zawodów lub do czasu aż kolor moczu powróci do normy.

WPROWADŹ SWÓJ PLAN W ŻYCIE

Tak jak realizujesz plan treningowy w wybranej dyscyplinie sportowej, tak przed zawodami powinieneś także wdrożyć odpowiedni plan odżywiania. Pozwoli ci to dostosować go do potrzeb twojego organizmu.

Odżywianie w przypadku treningów i zawodów to kwestia indywidualna i zależy od wytyczonych przez sportowca celów. Nasi dietetycy sportowi służą w tej kwestii pomocą.

ALTERNATYWNE ŹRÓDŁA ENERGII

Napoje energetyczne

Napoje energetyczne stanowią źródło węglowodanów podczas dłuższych eventów lub mogą występować w postaci bezkalorycznej, co sprawdza się w trakcie krótszych eventów, kiedy spadek poziomu glikogenu we krwi nie stanowi problemu. Ponadto napoje energetyczne zawierają różnorodne składniki, w tym kofeinę i witaminy, które także zapewniają dodatkowy zastrzyk energii oraz zwiększają wydolność. Choć kofeina może wyostrzyć koncentrację oraz stymulować mózg, zmniejszając uczucie wysiłku, skutki jej działania to sprawa indywidualna.

Wielu sportowców potwierdza pozytywne skutki spożycia kofeiny. Inni nie zauważają efektów lub nawet dostrzegają negatywne skutki związane z nadmierną konsumpcją. Dla wielu osób już niewielka ilość kofeiny (od 75 do 100 miligramów) pozytywnie wpływa na wydolność. Właśnie taka dawka znajduje się w wielu puszkach napojów energetycznych o pojemności od 250 do 355 ml. Zawartość kofeiny w napojach energetycznych jest różna, dlatego należy uważnie zapoznać się z etykietą, aby wiedzieć, jaką ilość kofeiny spożywamy.

Kofeina jest przyswajana przez organizm w przeciągu 30-45 minut od spożycia i osiąga maksymalne stężenie we krwi w ciągu od 1 do 2 godzin. Nie istnieją konkretne wytyczne odnośnie konsumpcji kofeiny przez sportowców, dlatego każdy sportowiec powinien sam zadecydować kiedy i czy w ogóle skorzystać z pomocy kofeiny. Napoje energetyczne zawierają różne witaminy, który przyczyniają się do prawidłowego działania metabolizmu związanego z produkcją energii, zwiększenia wydolności umysłowej oraz redukcji zmęczenia.

WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE KONSUMPCJI NAPOJÓW ENERGETYCZNYCH

- Sprawdź skutki działania kofeiny w trakcie treningu zanim zdecydujesz się na skorzystanie z niej podczas zawodów.
- Zadaniem napojów energetycznych nie jest nawodnienie organizmu, więc w trakcie intensywnego treningu pij wodę lub napoje energetyczne rozcieńczone wodą.
- Jeśli zmagasz się z problemami zdrowotnymi, przed spożyciem napoju energetycznego skonsultuj się z lekarzem.

Żele energetyczne

Żele energetyczne to produkty wysoce skoncentrowane, więc w szybki i łatwy sposób dostarczają nam energii w postaci węglowodanów. Większość żeli zawiera około 20-30 gramów (0,02 – 0,03 kg) węglowodanów. Niezależnie czy do konsumpcji dochodzi przed czy w trakcie zawodów, ze względu na wysokie stężenie węglowodanów, najlepiej spożywać żele wraz z co najmniej 355 ml wody.

Przed podjęciem jakiekolwiek formy aktywności fizycznej, rozpoczęciem stosowania programu żywieniowego lub wprowadzeniem zmian do codziennej diety skonsultuj się z lekarzem, aby upewnić się, że nie istnieją żadne przeciwskazania uniemożliwiające rozpoczęcie uprawiania sportu lub wdrożenie programu żywieniowego. Sam ponosisz odpowiedzialność za wszelkie kontuzje oraz związane z uprawianiem sportu lub stosowaniem programu. Ani World Triathlon Corporation, ani Memorial Hermann nie odpowiada za żadne tego typu kontuzje czy ryzyko.

PRODUKCJA I DYSTRYBUCJA
NA RYNEK KRAJOWY ORAZ EUROPEJSKI

Jesteśmy firmą, która opiera się na nowoczesnej technologii i ciągłym rozwoju, aby sprostać oczekiwaniom wymagających klientów.

NOWALIJKA
ISTNIEJEMY OD 1999 ROKU

Jedna z największych firm z branży warzywnej w Polsce

Od 2013 roku zajmujemy się uprawą doniczkowych sałat i ziół metodą hydroponiczną. Tak powstało nasze najnowocześniejsze w Europie Gospodarstwo Ogrodnicze NOVITA.

W 2014 wystartowaliśmy z produkcją mytych, gotowych do spożycia mixów sałatkowych i baby leafów takich jak szpinak, rukola, roszponka.

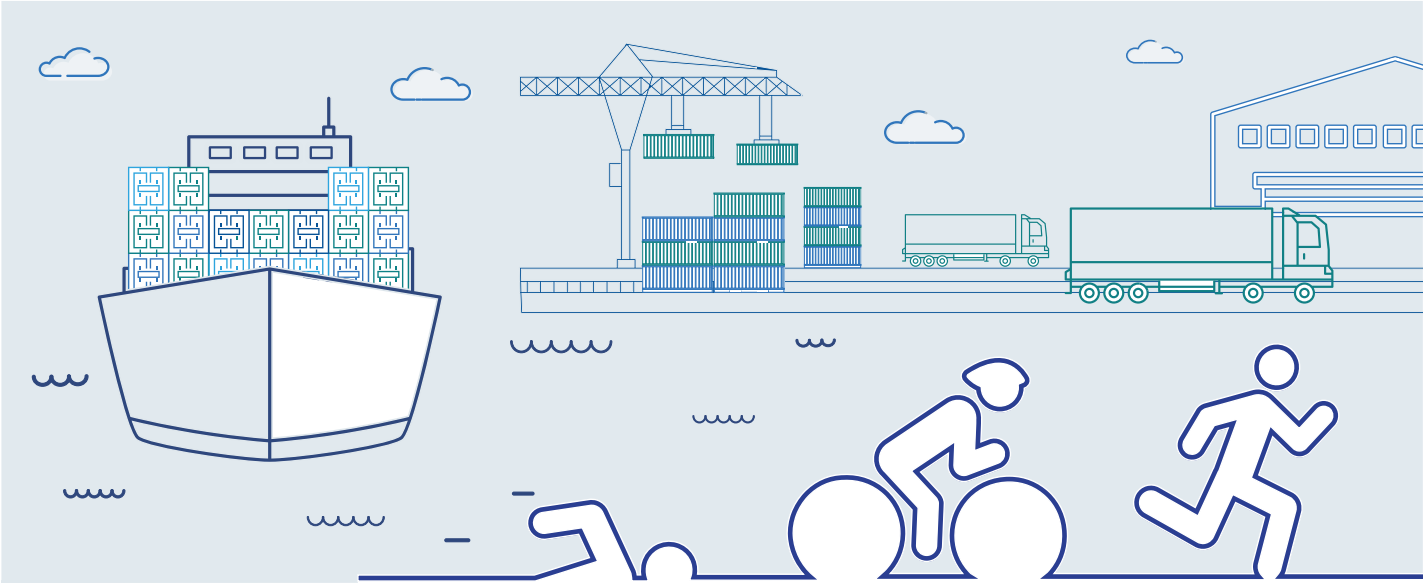
Od 2019 rozszerzyliśmy swoją ofertę o dania gotowe na bazie świeżych warzyw bez konserwantów. Należą do nich pasteryzowane zupy oraz lunch boxy z rozmaitymi dodatkami.

Od 2020 roku rozpoczęliśmy uprawę ziół ekologicznych.

W 2020 otrzymaliśmy tytuł LIDERA KONSUMENTA ROKU za smak i skład naszych dań gotowych Z NATURY! Dodatkowo nasze zakłady funkcjonują wg najnowszych i najbardziej rygorystycznych norm BRC, GLOBAL - G.A.P. I IFS.

www.nowalijka.pl

NOVITA | NOWALIJKA Convenience Food | EKONOVA Gospodarstwo Ogrodnicze | PL- EKO-02 Rolnictwo UE | GLOBALG.A.P. | IFS Food | BRCGS Food Safety CERTIFICATED



DOSTARCZAMY WIĘCEJ.

VGL GROUP

Tegoroczne trójmiejskie i warszawskie zawody z serii IRONMAN nie mogą się obyć bez wsparcia logistycznego VGL Solid Group
To już 5 rok gdy jesteśmy sponsorem najważniejszego triathlonowego wydarzenia w Polsce!

KIDS RUN WARSAW

Kids Run Warsaw to propozycja zarówno dla najmłodszych dzieci, jak i nastoletniej młodzieży. Dorośli mają więc niebywałą okazję, by zaszczepić w swoich pociechach pasję do sportowej rywalizacji i aktywnego spędzania czasu. To również pomysł na sportowy weekend dla całych rodzin.

Kids Run Warsaw odbędą się 4 września, w formule zawodów biegowych. Przygotowano następujące dystanse:

3 – 4 lat: 300 metrów biegu (rocznik 2018 – 2016)
5 – 6 lat: 300 metrów biegu (rocznik 2016 – 2015)
7 – 8 lat: 800 metrów biegu (rocznik 2014 – 2013)
9 – 10 lat: 800 metrów biegu (rocznik 2012 – 2011)
11 – 12 lat: 1000 metrów biegu (rocznik 2010 – 2009)
13 – 15 lat: 2000 metrów biegu (rocznik 2008 – 2006)

Rywalizację w ramach Kids Run Warsaw zaplanowano w sobotę 4 września o godz. 12:00.

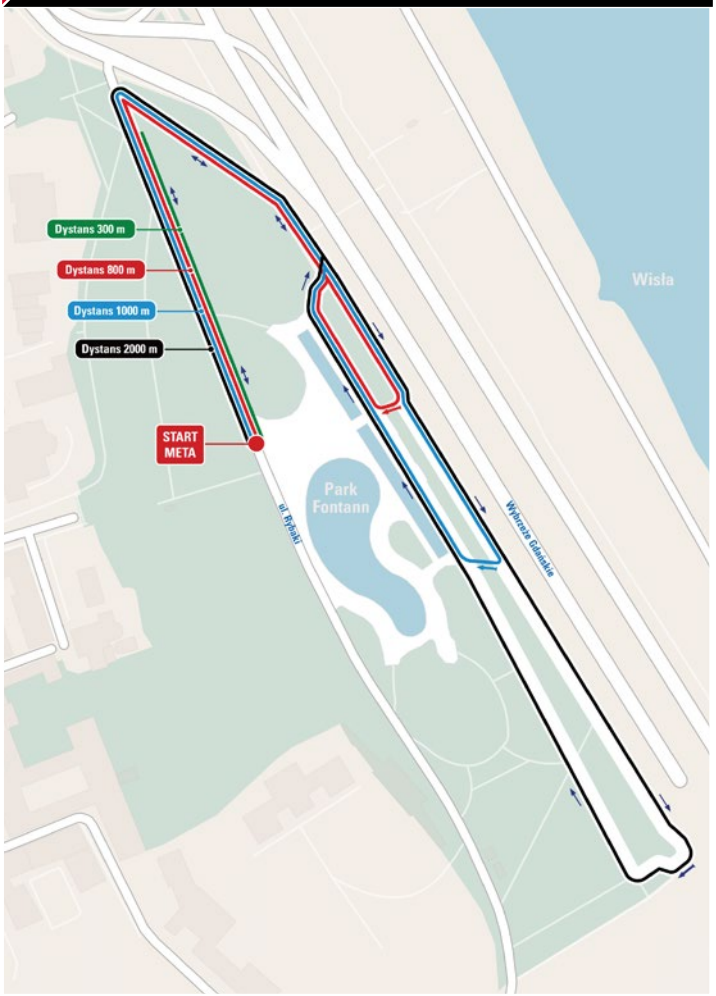
Kids Run Warsaw is an offer for both the youngest children and teenagers. Adults therefore have an incredible opportunity to instill in their children a passion for sports competition and active leisure. It is also an idea for a sports weekend for the whole family.

Kids Run Warsaw will take place on September 4, in the formula of a running competition. The following distances have been prepared:

3 - 4 years: 300 meters of run (2018-2017)
5 - 6 years: 300 meters of run (2016-2015)
7 - 8 years: 800 meters of run (2014-2013)
9-10 years: 800 meters of run (2012-2011)
11 - 12 years: 1,000 meters of run (2010 - 2009)
13 – 15 years: 2000 meters of run (2008-2006)

Kids Run Warsaw is scheduled on Saturday, September 4 at 12:00.

TRASY KIDS RUN WARSAW



MARATOMANIA

ZNAJDŹ SWOJE PAMIĄTKOWE ZDJĘCIE!

01 ODWIEDŹ NAS NA MARATOMANIA.PL

02 WPISZ SWÓJ NUMER STARTOWY

03 CIESZ SIĘ PEŁNĄ KOLEKCJĄ ZDJĘĆ

citi handlowy 5i50 TRIATHLON WARSAW • POLAND

citi handlowy IRONMAN 70.3 WARSAW POLAND

www.maratomania.pl info@maratomania.pl +48 795 630 420

grawer bus

TWOJE IMIĘ I NAZWISKO
Umieść swoje imię i nazwisko na medalu

TWÓJ CZAS
Umieść na medalu czas uzyskany w wyścigu

Przyjdź po WYŚCIGU wygrawerować swój medal

UWIECZNIJ SWÓJ WYSTĘP I ZAPAMIĘTAJ ZAWODY NA ZAWSZE

884 911 777 www.grawerbus.com kontakt@grawerbus.com

EXPO

MULTIMEDIALNY PARK FONTANN

4.09.2021 10:00-20:00
5.09.2021 9:00-16:00

ABBOTT

AIRBIKE

ETRENAZERY.PL

HELLY HANSEN

MARTOMBIKE

MERCEDES-BENZ POLSKA

NOWALIJKA

OFFICIAL MERCH - CITI HANDLOWY IRONMAN 70.3 WARSAW

ON-RUNNING

POC

PUROMEDICA

ROYAL BAY

RUDY PROJECT

SAILFISH

SHIMANO

SPORT-CENTER

SWIMBIOSIS

TRI POWER

TriSOLUTION

TYR POLSKA

X-BIONIC

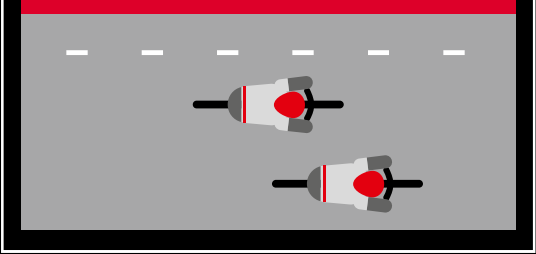
SAY NO! TO DRAFTING

CO TO JEST DRAFTING?

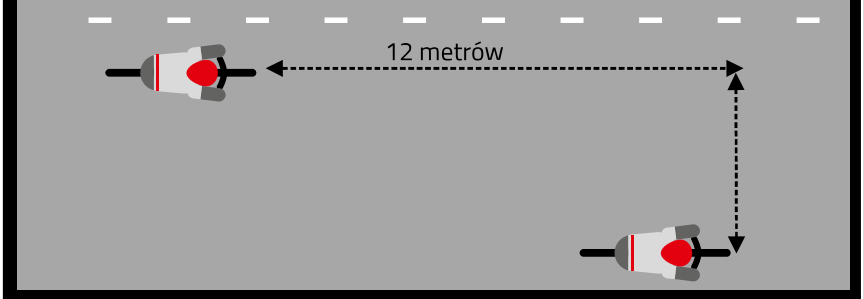
DRAFTING oznacza wejście w strefę draftingu, czyli zmniejszenie odległości pomiędzy zawodnikami poniżej 12 metrów. Drafting podczas zawodów jest zabroniony; (Kara Czasowa 05:00 Minut). Zawodnik może wjechać w strefę draftingu tylko w czasie wyprzedzania (maksymalnie 25 sekund).

DRAFTING means to remain within the draft zone of another athlete. The bicycle draft zone is 12 meters long. Drafting during the Race is prohibited. **(5:00 Minute Time Penalty)**. The bicycle draft zone is 12 meters long. Athletes may enter the draft zone of another athlete when passing and must continuously progress through the draft zone. (max 25 seconds). **(5:00 Minute Time Penalty)**

Nie jedź obok drugiego zawodnika!
KARA CZASOWA: 5 MIN.
Riding next to other athlete is forbidden. Time penalty: 5 min.



Prawidłowy manewr wyprzedzania!
Correct overtaking!



Trzymaj się prawej strony jezdni!
Keep to the right side of the course!

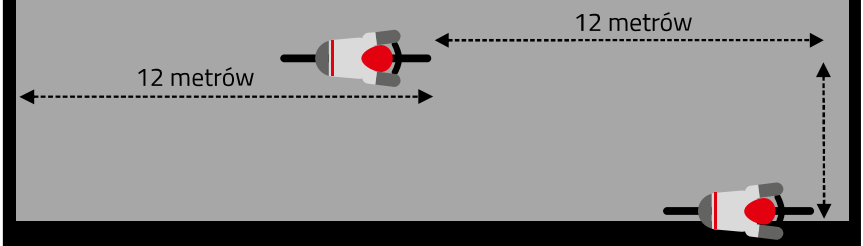
Zasady WYPRZEDZANIA, tzw. Strefa draftingu
Overtaking rules - drafting area

- jeżeli wjeżdżasz do strefy draftingu, nie możesz się wycofać – KARA CZASOWA: 5 MIN.
- wyprzedzany ma obowiązek ustąpienia i stopniowego wycofania się ze strefy – KARA: 5 MIN.
- jeżeli wyprzedzany zacznie przyspieszać – KARA: 5 MIN.
- jeżeli wyprzedzany pozostanie w strefie dłużej niż 25 sekund – KARA CZASOWA: 4 MIN.
- If you enter the drafting area, you can't quit - TIME PENALTY: 5 MIN.
- Overtaken athlete must immediately drop out of the draft zone. PENALTY 5 MIN.
- If overtaken athlete start to accelerate: PENALTY 5 MIN.
- If overtaken athlete remains in the draft zone for more than 25 sec. PENALTY: 5 MIN.

WYJĄTKI / EXCEPTIONS

Możesz przebywać w strefie draftingu tylko:
You may enter the draft zone only if:

- wyjeżdzając i wjeżdżając do strefy zmian / entering and leaving the transition zone
- na ostrych zakrętach / an acute turn
- na wąskich odcinkach trasy oznakowanych przez organizatora / on the narrow lanes marked by the race officials.
- podczas wyprzedzania / during overtaking



CZAS PRZEBYWANIA W STREFIE / TIME ZONE

- Czas przebywania w strefie dla kat. AGE GROUP: 25 SEKUND
- Czas przebywania w strefie dla kat. PRO: 25 SEKUND
- Time in draft zone for AGE GROUPS: 25 SECONDS
- Time in draft zone for PRO: 25 SECONDS

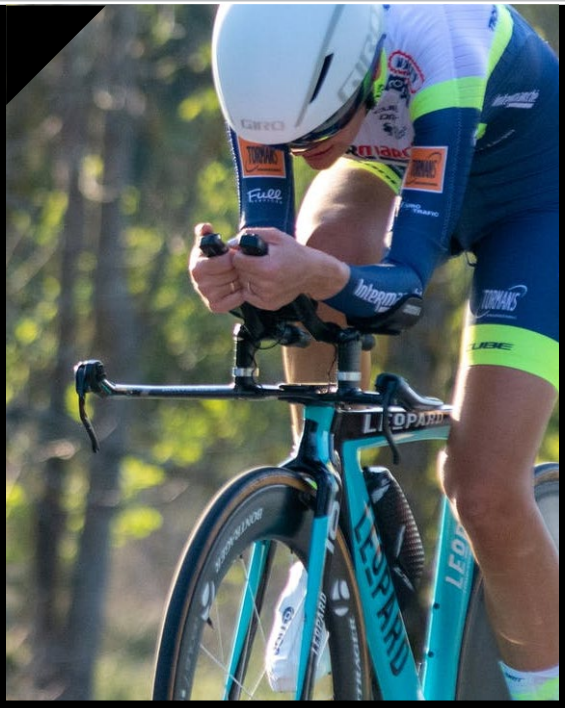
CHECK LIST

Pływanie/Swimming

- ☐ Strój startowy / tri suit
- ☐ Okulary pływackie / swimming googles
- ☐ Czepek / swim cap
- ☐ Pianka / Wetsuit
- ☐ Chip
- ☐ Maseczka/Mask

Kolarstwo / Cycling

- ☐ Rower / bike
- ☐ Kask / helmet
- ☐ Buty rowerowe / cycling shoes
- ☐ Skarpetki / socks
- ☐ Okulary przeciwsłoneczne / sunglasses
- ☐ Bidony z piciem / water bottles
- ☐ Odżywki / nutrition
- ☐ Zestaw naprawczy (dętka, pompka, nabój co2, łyżki, klucze) / tool kit (tube, minipump, CO2, multi-tool)
- ☐ Numer startowy / bib
- ☐ Pasek na numer startowy / race belt
- ☐ Buty biegowe / running shoes
- ☐ Czapka z daszkiem / cap



Bieganie / Running

- ☐ Buty biegowe / running shoes
- ☐ Czapka z daszkiem / cap

Pozostałe / others

- ☐ Maseczka/Mask
- ☐ Klapki na dojście na linię startu / flip flops to get the startline
- ☐ Zegarek treningowy / training device
- ☐ Krem z filtrem / sunscreen
- ☐ Wazelina / vaseline
- ☐ Duża pompka rowerowa / bike tire pump
- ☐ Odzież do założenia po starcie / post-race change of clothes

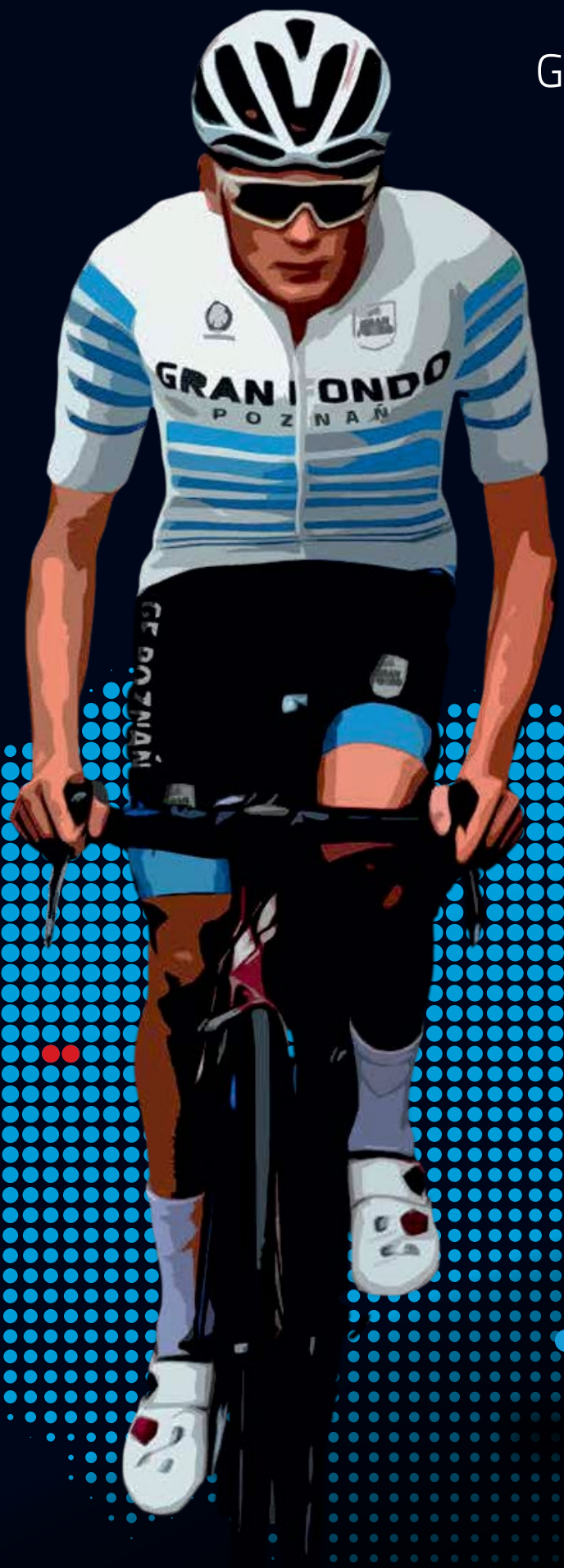
11 - 12
WRZEŚNIA
2021

TRZY DYSTANSE DO WYBORU

GRAN FONDO FAMILY **30 km**

MEDIO FONDO **67 km**

GRAN FONDO **113 km**



GRAN FONDO
POZNAŃ

- PROFESJONALNA KOSZULKA KOLARSKA W PAKIECIE!
- ZAMKNIĘTE DROGI
- EXPO NA STADIONIE MIEJSKIM PRZY BUŁGARSKIEJ
- WYŚCIGI DLA DZIECI

FUNDACJA MIASTA SPORTU

Fundacja MIASTA SPORTU powstała z kilku powodów:

Po pierwsze, by promować wolontariat sportowy i pracowniczy.

Po drugie, by pomagać młodym i utalentowanym sportowcom.

Po trzecie, by promować wiedzę o nowoczesnym zarządzaniu imprezami i klubami sportowymi.

Poprzez nasze działania chcemy pokazać idee wolontariatu sportowego, który jest ogromnym wsparciem dla zawodników jak i organizatorów dużych wydarzeń. Zaangażowanie w działania społeczne ma także ogromne korzyści dla wolontariuszy - od niezapomnianych wrażeń, zawieranie nowych znajomości, po rozwój osobisty.

Dołącz do grona naszych wolontariuszy!

Zarejestruj się na stronie https://staff.fundacjamiastasportu.org/

Po zalogowaniu się znajdziesz wiele ciekawych ofert wolontariatu!

www.fundacjamiastasportu.org

SPONSOR TYTULARNY

citi handlowy

PARTNER STRATEGICZNY

zakochaj się w Warszawie

SPONSORZY

Abbott

NOWALIJKA

VGL GROUP

PARTNERZY

CISOWIANKA

FREE LECH

SHIMANO SERVICE CENTER

Red Bull

sailfish

THE WESTIN WARSAW

PATRONI MEDIALNI

interia

naszemiasto.

triathlonlife.pl

ORGANIZATOR

SE SPORT evolution