

A group of female triathletes are captured in motion, running through a large, dark indoor arena. The athletes are wearing various athletic gear, including tank tops, leggings, and shorts. The background shows the structural elements of the arena, including beams and lights, and some banners for sponsors like 'MADE' and 'THE EDGE'. The overall atmosphere is energetic and competitive.

HYROX

**PODREĆZNIK
ZAWODNIKA**

KATOWICE, 24.02.2024



WAŻNE INFORMACJE

24 lutego Katowice przywitają HYROX! Impreza odbędzie się w Międzynarodowym Centrum Kongresowym, kieruj się do wejścia od ul. Olimpijskiej.

JAK DOJECHAĆ

MCK znajduje się w centrum miasta. Jeśli przyjedziesz samochodem - będziesz mógł zaparkować na parkingu miejskim w okolicy obiektu. Jeśli auto zostaje w domu - pobierz aplikację JakDojade i sprawdź połączenia komunikacji miejskiej.

PRZYGOTUJ SIĘ DO STARTU OGLĄDAJĄC WIRTUALNĄ ODPRAWĘ:

ODPRAWA DLA ZAWODNIKÓW INDYWIDUALNYCH

ODPRAWA DLA PAR (DOUBLES)

ODPRAWA DLA SZTAFET - PRZEPROWADZIMY JĄ NA MIEJSCU O GODZ. 17:00

SPIS TREŚCI


- 3 CZAS STARTU
- 3 PRZED STARTEM/TWÓJ START
- 5 MAPA EVENTU
- 6 MISTRZOSTWA ŚWIATA
- 7 PARTNERZY HYROX WARSAW
- 12 PO ZAWODACH

CZAS STARTU

W poniższej tabeli znajdziesz czasy startów wszystkich kategorii. Pamiętaj, że w obrębie jednej dywizji może startować więcej niż jedna fala - dokładny czas Twojego startu zostanie wysłany na maila 3 dni przed startem.

Bądź na miejscu zawodów 1-1,5 h przed swoim startem. Pozwoli Ci to na zameldowanie, wizytę w depozycie i odpowiednią rozgrzewkę.

CATEGORY	START TIME
HYROX DOUBLES MEN	08:00 - 08:40
HYROX DOUBLES MIXED	08:50 - 09:20
HYROX DOUBLES WOMEN PRO	09:40
HYROX WOMEN PRO	09:50 - 10:00
HYROX MEN	10:30 - 13:50
HYROX DOUBLES WOMEN	14:20 - 14:50
HYROX WOMEN	15:00 - 16:10
HYROX DOUBLES MEN PRO	16:40 - 16:50
HYROX MEN PRO	17:00 - 17:40
HYROX RELAY	18:10 - 18:30



NA MIEJSCU ZAWODÓW

CHECK IN: Po przyjeździe na miejsce zawodów, staw się w biurze, by odebrać swój chip do pomiaru czasu. Otrzymasz również opaskę oraz zostanie Ci nadany numer zawodnika. Aby rejestracja przebiegła płynnie, przygotuj kod QR, który otrzymałeś na maila i wyjmij dokument tożsamości. Biuro będzie czynne od 6:30.

UWAGA! Utrata chipa wiąże się z karą pieniężną wysokości 45 euro. Zwróć chip od razu po zejściu ze sceny finishera.

DEPOZYT I SZATNIE: Nieopodal miejsca rejestracji znajdziesz szatnie i depozyt, w którym możesz zostawić plecak czy torbę sportową.

STREFA ROZGRZEWKI: Przygotuj się do startu w dedykowanej strefie rozgrzewki dla zawodników. Jest ona wyposażona w potrzebny sprzęt. Znajduje się ona bezpośrednio przy strefie startu, w której zawodnik powinien stawić się na 10 minut przed biegiem jego fali.

3, 2, 1... START!

ZDROWIE I BEZPIECZEŃSTWO: Startujesz na własną odpowiedzialność. Zapisujesz się na zawody świadomie, wiedząc, z jakim wysiłkiem fizycznym wiąże się ich ukończenie. Jeżeli Twój stan zdrowia nie pozwala Ci na udział w takiej imprezie sportowej, zalecamy rezygnację ze startu.

WSPÓŁZAWODNICZY: W każdej fali startują wyłącznie zawodnicy przypisani do tej samej kategorii. Jeżeli do danej dywizji zapisała się duża liczba zawodników i powoduje to konieczność zorganizowania więcej niż 1 fali, zawodnicy zostaną podzieleni zgodnie z podanym w czasie rejestracji możliwym czasem ukończenia biegu, w celu zapewnienia zawodnikom równej i sprawiedliwej rywalizacji sportowej.

ROXZONE: ROXZONE to przestrzeń, w której poruszają się zawodnicy. Strefa biegowa jest wyraźnie oddzielona od strefy workoutów poprzez bariery. Aby przejść ze strefy biegu do strefy workoutów należy użyć żółtego przejścia w formie łuku z napisem IN. Aby powrócić do strefy biegu po odbyciu workoutu, należy skorzystać z przejścia z napisem OUT.

PUNKTY REGENERACYJNE: W strefie ROXZONE znajdować się będzie punkt z wodą do dyspozycji każdego zawodnika.

STANDARDY RUCHÓW I ZASADY OGÓLNE UCZESTNICTWA: Przed startem w zawodach każdy ich uczestnik ma obowiązek zapoznać się z rulebookiem. Znając zasady uczestnictwa i rozumiejąc dobrze standardy ruchów płynnie pokonasz całą trasę i unikniesz niepotrzebnych kar, a nawet dyskwalifikacji.

RULEBOOK - START INDYWIDUALNY

RULEBOOK - START W PARZE

RULEBOOK - START W SZTAFECIE

ABY UZUPEŁNIĆ SWOJĄ WIEDZĘ, OBEJRZYJ ODPRAWĘ TECHNICZNĄ DEDYKOWANĄ TWOJEJ KATEGORII:

ODPRAWA DLA ZAWODNIKÓW INDYWIDUALNYCH

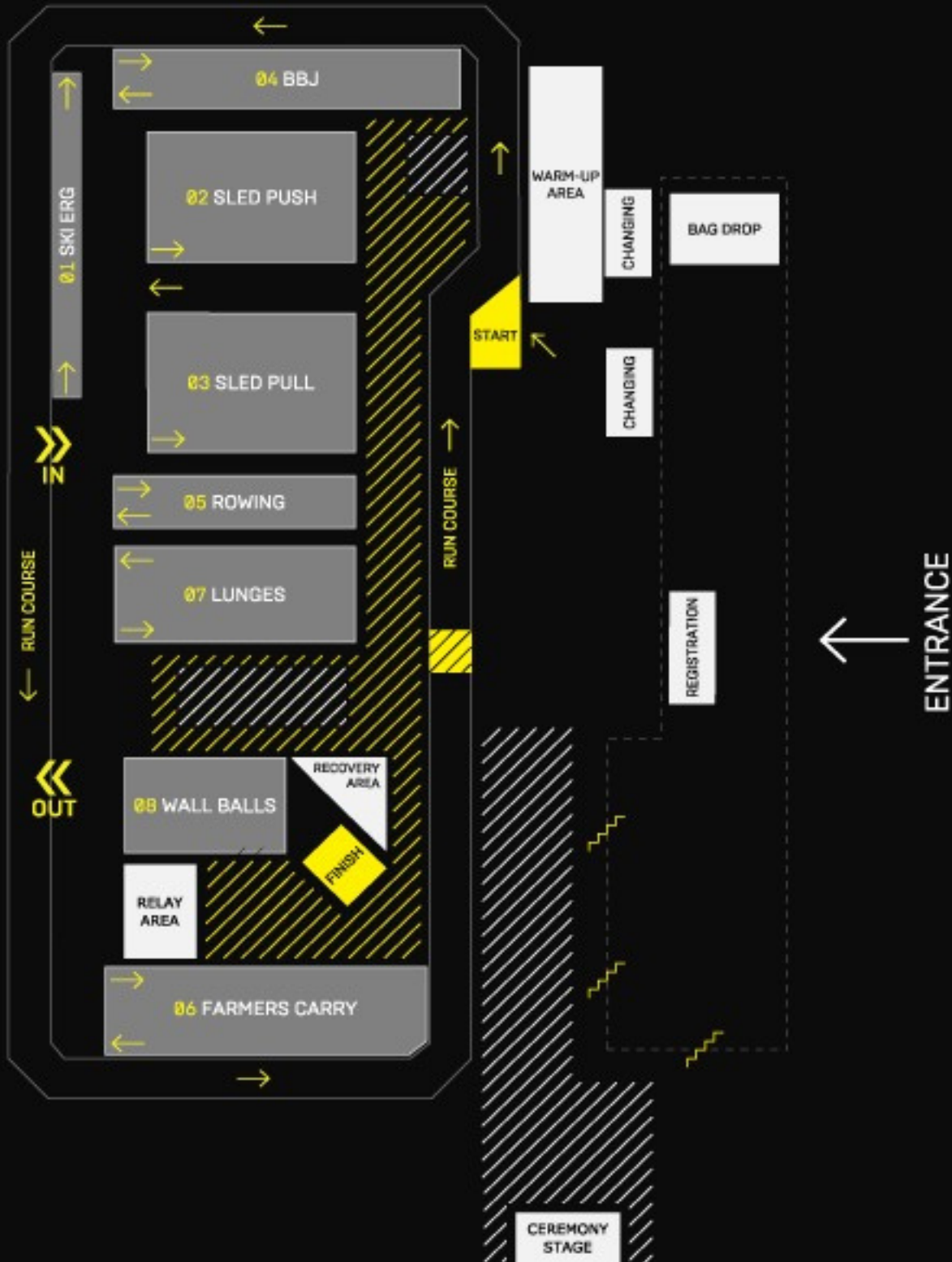
ODPRAWA DLA PAR (DOUBLES)

ODPRAWA DLA SZTAFET na miejscu o 17:00

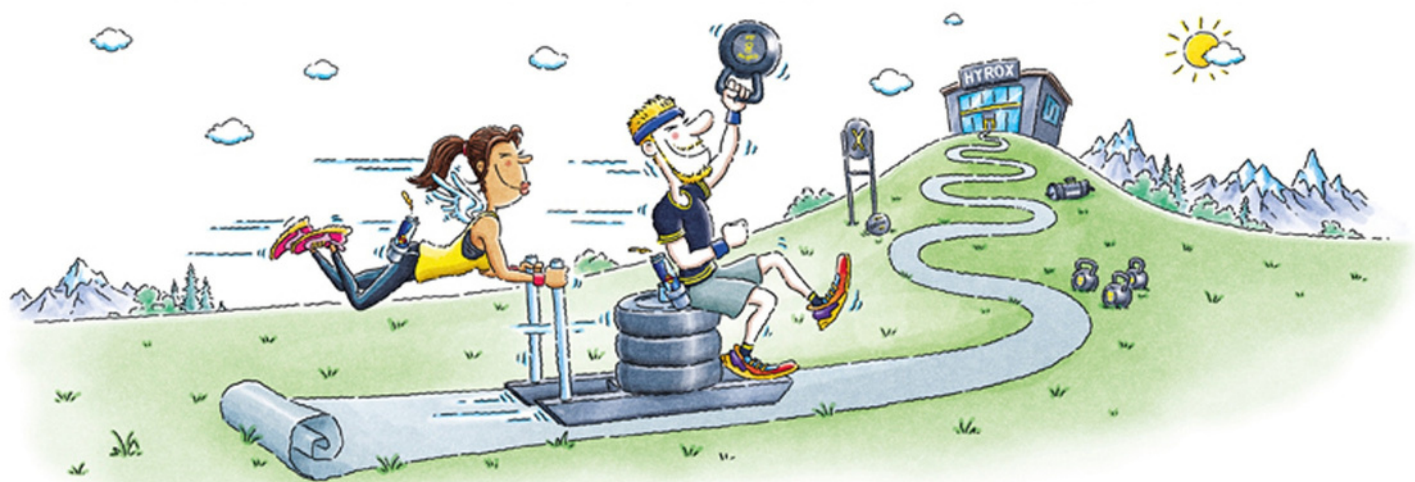


HYROX

KATOWICE



PUSHING YOUR LIMITS?



ENERGY PARTNER FOR HYROX

RED BULL GIVES YOU WIIINGS.®



PUMA: ZDOBAŃ SWÓJ NOWY ULUBIONY OUTFIT TRENINGOWY

Potrzebujesz nowych butów do biegania? A może szukasz nowych ubrań na trening i zawody? Koniecznie odwiedź stanowisko PUMA przy okazji swojego startu! Ubierz się od stóp do głów w wysokiej jakości odzież funkcjonalną naszego oficjalnego partnera i ciesz się ogromnym komfortem w czasie treningu i zawodów.



The collage features three distinct scenes of athletic activity. The top-left image shows a woman in a black sports bra and red shorts assisting a man in a yellow shirt and black shorts as they perform a box jump over wooden crates. The top-right image shows a man in a bright green t-shirt and black shorts performing a deadlift with a barbell in a gym setting. The bottom-left image is a close-up of a black and green Puma Fuse sneaker, highlighting its design and the 'FUSE' branding on the side. The Puma logo is visible in the top right corner of the collage area.

ATHLETE CERTIFIED STRENGTH

FUSE

BREAK YOUR LIMITS Z GYM WATER

Utrzymaj optymalny poziom nawodnienia organizmu, stosując odżywczą kombinację wody, witamin i minerałów, którą zaserwuje Ci GYM Water!

GYM Water to producent napojów do zadań specjalnych. Marka doceniana przez sportowców za doskonałe właściwości nawadniające i delikatny smak jest oficjalnym partnerem HYROX Katowice!

Przywróć swoje ciało do równowagi po wyścigu HYROX wraz z GYM Water!



Row Ski Bike **ERG**



**OVER 40 YEARS OF CREATING INNOVATIVE,
AFFORDABLE EQUIPMENT FOR HOMES AND GYMS.**



**A PERFORMANCE MONITOR
YOU CAN TRUST.**



**AIR-RESISTANCE
FLYWHEEL.**



**DURABLE
CONSTRUCTION.**

concept 2®

OARS | ROWERG | SKIERG | BIKEERG
concept2.co.uk 0115 9340 140

Proud HYROX sponsor.



W OBIEKTYWIE: TWOJE MOMENTY Z HYROX KATOWICE

SPORTOGRAF: OFICJALNY PARTNER FOTO

O UWIECZNIENIE TWOJEGO STARTU W HYROX KATOWICE ZADBA NASZ PARTNER - SPORTOGRAF!

Ekipa Sportograf uchwyci wszystkie ważne momenty w czasie Twojego startu. Od momentu kiedy ruszysz na trasę, aż do chwili, kiedy wbiegniesz na metę - nasi fotografowie będą towarzyszyć Ci przez cały czas, będąc świadkami każdego momentu radości i zwątpienia, każdego przyływu siły i każdego upadku.

Jeżeli jeszcze nie kupiłeś pakietu zdjęć Sportograf, możesz zrobić to po ewencie - poinformujemy Cię, kiedy zdjęcia znajdą się na stronie Sportograf.



PO BIEGU


STREFA REGENERACJI: Po wyścigu możesz złapać oddech w dedykowanej strefie regeneracji. Aby przywrócić swoje ciało do równowagi, skorzystaj z oferty naszych partnerów:

GYM Water	Zadba o nawodnienie
Red Bull	Przywróci energię
Medical Sport	Zapewni akcesoria wspomagające regenerację
Nice To Fit You	Poczęstuje Cię pysznymi próbkami zbalansowanej diety

DEKORACJA NAJLEPSZYCH ZAWODNIKÓW

ALL AGE GROUP CEREMONIES ON OUR CHAMPIONS STAGE

CATEGORY	START TIME
HYROX DOUBLES MEN	11:35
HYROX DOUBLES MIXED	11:35
HYROX DOUBLES WOMEN PRO	11:35
HYROX WOMEN PRO	11:35
HYROX MEN	15:25
HYROX DOUBLES WOMEN	17:45
HYROX WOMEN	17:45
HYROX DOUBLES MEN PRO	20:05
HYROX MEN PRO	20:05
HYROX RELAY	20:05



WYNIKI: Będą dostępne na naszej [stronie internetowej](#) po Twoim starcie. Będą one zawierały pomiar czasu z każdego kilometra biegu i każdej stacji z ćwiczeniem. Organizator może wprowadzać zmiany do wyników do 48 h po ewencie, uwzględniając kary czasowe nałożone za nieregularne zachowanie.

CERTYFIKAT UKOŃCZENIA: Po zawodach otrzymasz od nas wiadomość mailową, w której znajdziesz certyfikat ukończenia zawodów (gotowy do druku) oraz link do wyników.



HYROXWORLD

Pokaż światu swoją pasję do HYROX! Wyposaż się w odzież i akcesoria HYROX x PUMA.

PUMA

Odwiedź stanowisko PUMA w MCK. Nie przegap okazji, żeby przetestować buty biegowe z najnowszej kolekcji!

RED BULL

Wznies się na nowy poziom swoich możliwości - Red Bull doda Ci skrzyyydeł i poniesie Cię przez wszystkie workouts!

GYM WATER

Nawadniaj swoje ciało jak zawodowiec! Zadbaj o odpowiedni poziom wody, minerałów i witamin z GYM Water!

MYPROTEIN

Produkty naszego partnera żywieniowego znajdziesz na stanowisku HYROXWORLD.

NICE TO FIT YOU

Zapoznaj się bliżej z ofertą cateringu skrojonego idealnie pod Ciebie!

RADIO CZWÓRKA

Oficjalny partner medialny wydarzenia.

FIND YOUR RACE


SEASON 2024

EUROPE



26.05.2024

Rejestracja jest już **otwarta!**



GLA
HYROX GLASGOW
2. Mar. 2024
+ 3. Mar. 2024



MAD
HYROX COMUNIDAD DE MADRID
2. Mar. 2024



KAR
HYROX KARLSRUHE
16. Mar. 2024




CPH
HYROX COPENHAGEN
23. Mar. 2024




ROT
HYROX ROTTERDAM
6. Apr. 2024
+ 7. Apr. 2024



CGN
ALL INCLUSIVE FITNESS HYROX COLOGNE
13. Apr. 2024
+ 14. Apr. 2024



MLG
HYROX MALAGA
13. Apr. 2024



BER
HYROX BERLIN
20. Apr. 2024

#OURSPORTISHYROX

FOLLOW US:

@HYROXPOLAND | @HYROX | WWW.HYROX.PL

DUMNI PARTNERZY **HYROX** POLAND



MYPROTEIN



**MEDICAL
SPORT**

