



PROPOZYCJE TRAS

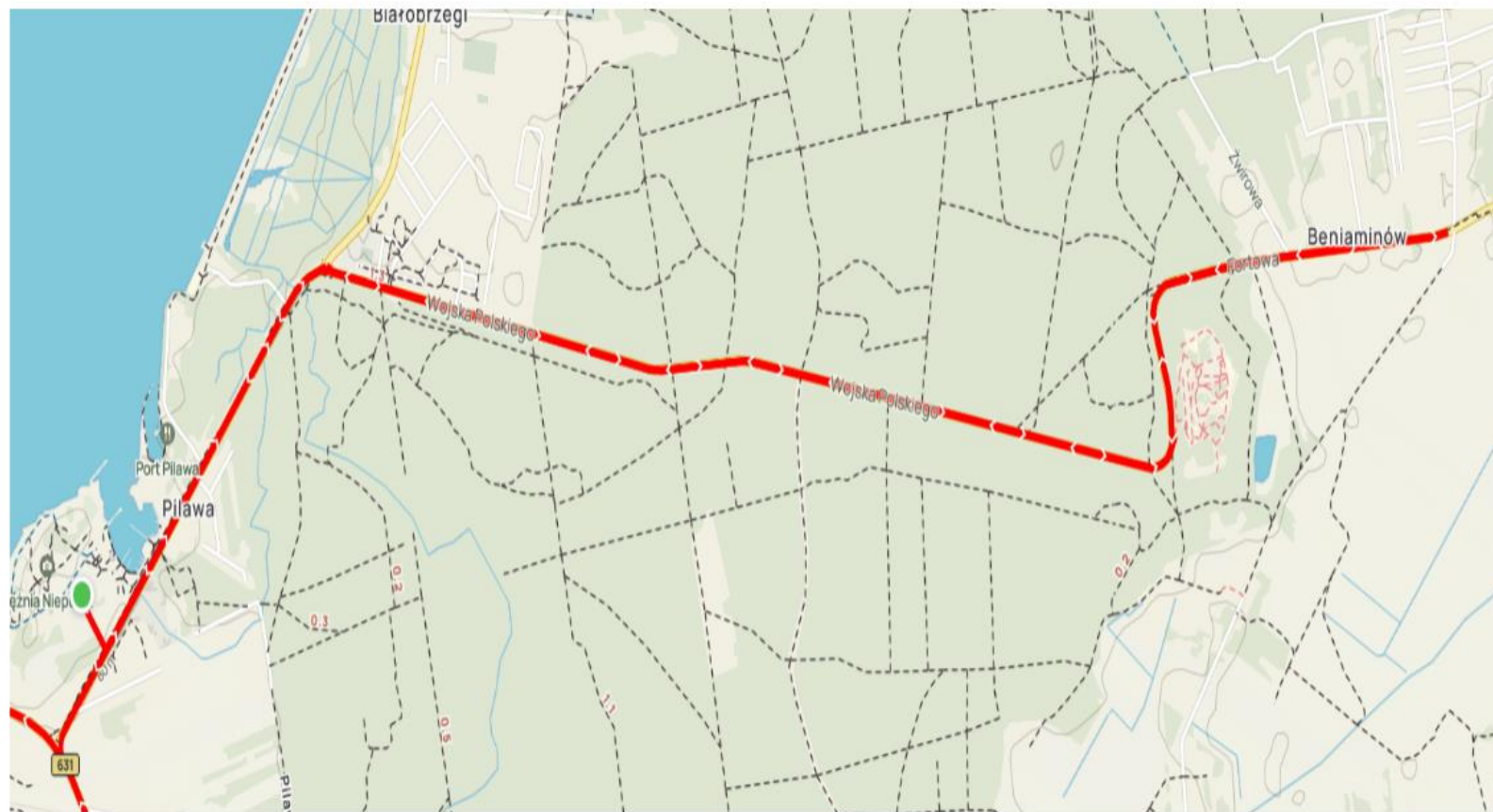
70.3

5150

NIGHT RUN

TRASA ROWEROWA cz.1

DYSTANS IRONMAN 70.3 (90KM)

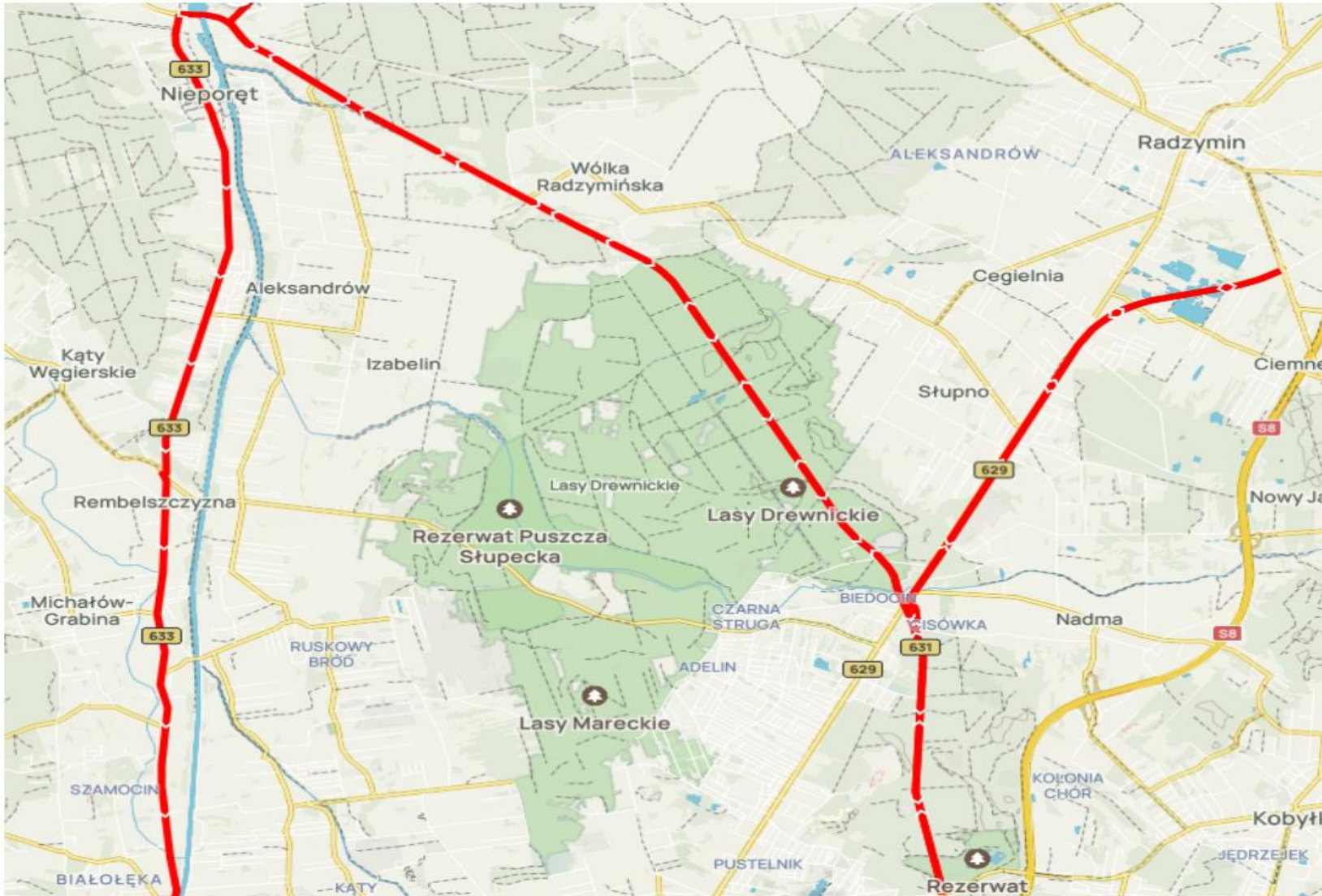


TRASA ROWEROWA
DYSTANS 90KM
OPIS

START- Port Nieporę, skręt w lewo kontra ruch Wojska Polskiego, Rondo dalej Wojska Polskiego, ul Fortowa Beniaminów nawrót na przed skrzyżowaniem z ul Poligonową, powrót Wojska Polskiego do skrzyżowania z drogą nr 631 skręt w lewo w kierunku Zielonki.

TRASA ROWEROWA cz.2

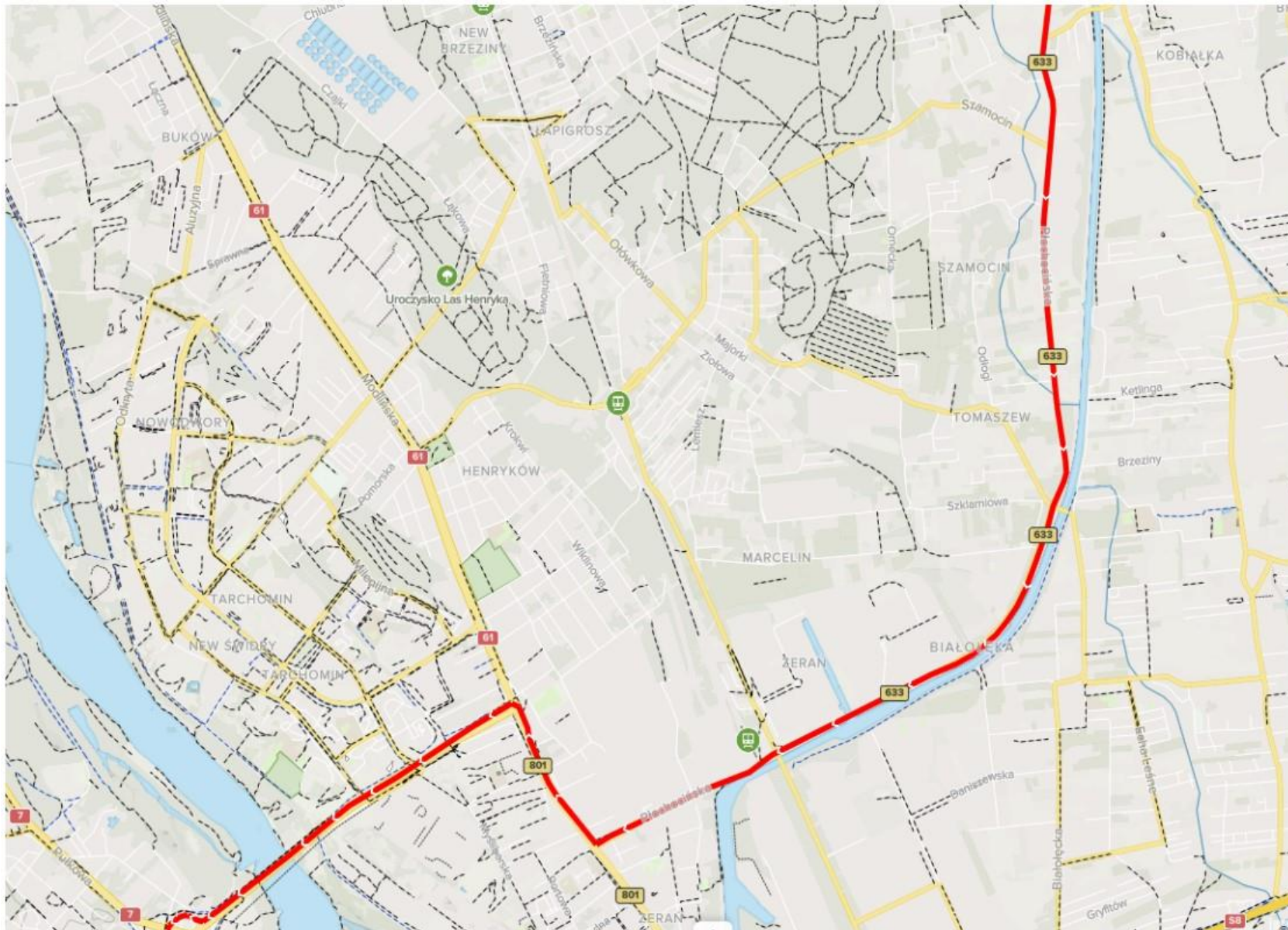
DYSTANS IRONMAN 70.3



TRASA ROWEROWA
DYSTANS 90KM
OPIS cd.

Droga 631 w kierunku węzła z drogą nr 629 zawodnicy jadą kontra ruch, na węzle zjazd na drogę nr 629 w kierunku Radzymina, zawodnicy jadą lewym pasem ruchu do zawroki przed rondem Ks. A. Rudzkiego, następnie powrót prawym pasem (kontraruch do węzła z drogą 631, skręt w lewo dojazd pasem kontra ruch do zawrotki przed skrzyżowaniem z ul Dworkową, powrót do ronda Jana Pawła II w Nieporęcie i skręt w lewo w ul Jana Kazimierza (droga nr 633) wjazd do Warszawy ul Płochocińską

TRASA ROWEROWA cz.3



TRASA ROWEROWA

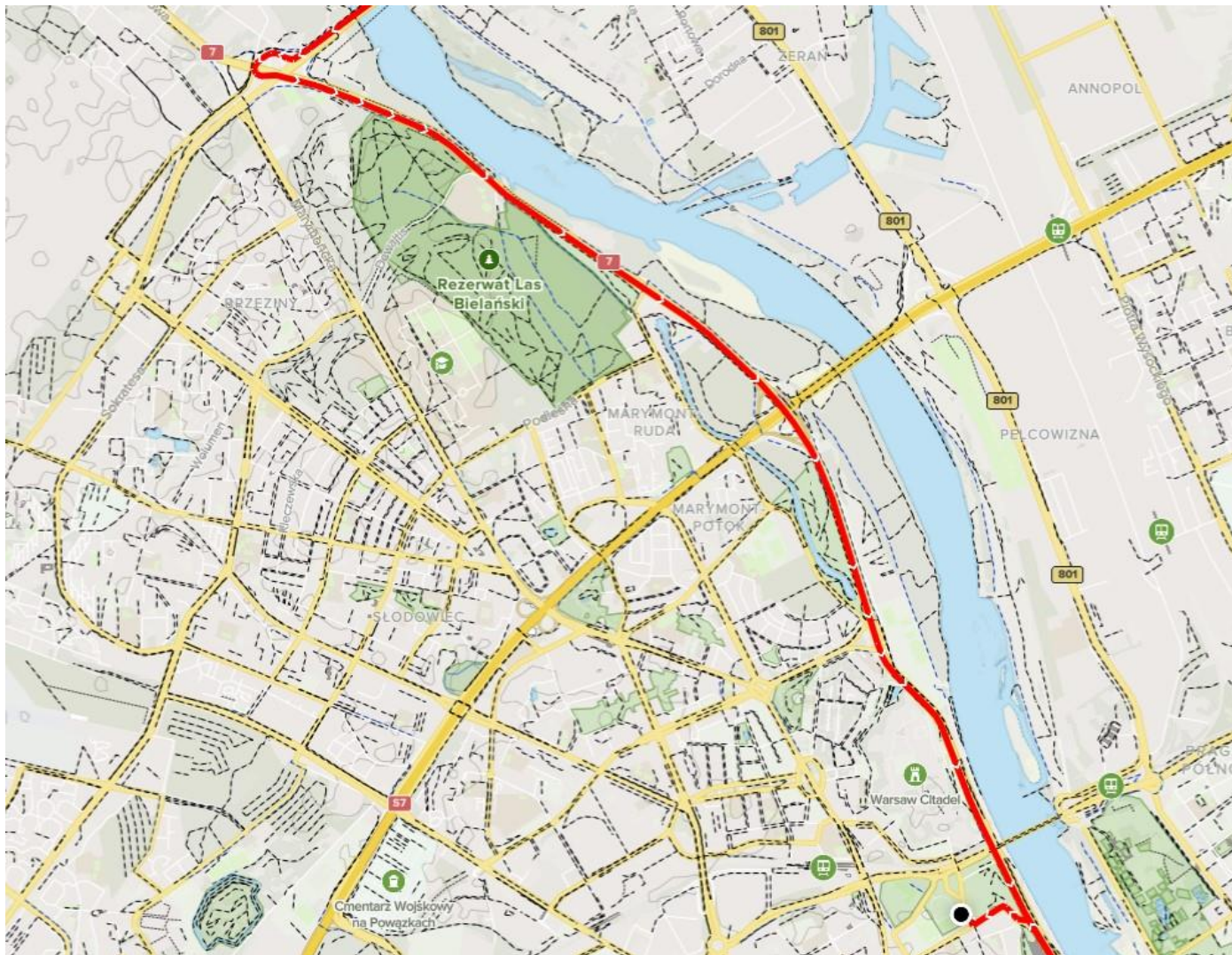
DYSTANS:90KM

OPIS:

wjazd do Warszawy ul Płochocińska, na skrzyżowaniu z ul Nowiny zawodnicy zjeżdżają na lewy pas ruchu i poruszają się nim aż do skrzyżowania z ul Marywilską. Następnie skręt w prawo w ul Modlińską (skrajny prawy pas ruchu) wjazd na prawy pas ruchu na Moście M. Skłodowskiej -Curie, skręt z mostu na Wybrzeże Gdańskie na prawy pas ruchu w kierunku centrum (droga nr 7)

STRONA 3

TRASA ROWEROWA cz.4



TRASA ROWEROWA:

DYSTANS 90KM

OPIS:

Skręt z mostu na Wybrzeże Gdańskie na prawy pas ruchu w kierunku centrum (droga nr 7) do skrzyżowania z ul Sanguszki ruch całą jezdnią

TRASA ROWEROWA cz.5



TRASA ROWEROWA 90KM

OPIS cd.

Droga Nr 7 do skrzyżowania z ul Sanguski cała jezdnia za skrzyżowaniem zawodnicy zostaną skierowani na lewy pas w kierunku południowym, jadąc dalej prosto Wybrzeżem Kościuszkowskim za tunelem przed Mostem Poniatowskiego zawracają i prawym pasem kontraruch jadą do skrzyżowania z ul Sanguski, skręt w prawo w ul Zakroczymską i następnie w lewo do Parku Traugutta dojazd aleją parkową do bocznego boiska Poloni Warszawa - Koniec trasy rowerowej

„Czasówka” trasy kolarskiej Citi handlowy IRONMAN 70.3 Warszawa 2023,

Całkowity dystans 88 km

Lp.	Długość trasy	Opis trasy (ulica po ulicy) , uwagi	Pierwszy zawodnik PRO MEN , start 9:30 (godz)	Ostatni zawodnik w limicie, start 9:50 (godz.)
1.	0,0 km	Wyjazd z Portu Nieporęt – ul Wojska Polskiego	9:50	11:00
2.	1,3	Nieporęt Rondo Wojska Polskiego/Wczasowa	9:51	11:03
3.	5,9	Beniaminów nawrót	9:59	11:16
4.	12,00 km	Nieporęt Wojska Polskiego skręt na drogę nr 631	10:06	11:33
5.	22,5 km	Skręt na drogę nr 629	10:20	12:01
6.	29 km	Nawrót przed Rondem Ks A. Ródzkiego Radzymin	10:29	12:19
7.	35,3 km	Węzeł i wjazd na drogę nr 631	10:38	12:36
8.	38,8 km	Nawrót na drodze 631	10:42	12:45
9.	53,6 km	Rondo Jana Pawła II Nieporęt	11:02	13:25
10.	59,8 km	Rembelszczyzna (Rondka)	11:10	13:42
11.	69,6 km	Skręt z drogi nr 633 ul Płochocińska w ul Modlińską	11:23	14:10
12.	70,6 km	Wjazd na most Marii Skłodowskiej -Curie	11:24	14:12
13.	73,5 km	Wjazd na Wistostradę	11:28	14:20
14.	77,4 km	Przejazd pod trasą S8	11:33	14:30
15.	79 km	Centrum Olimpijskie	11:35	14:35
16.	80,9 km	Skrzyżowanie z Sanguszką	11:38	14:41
17.	83,9 km	Nawrót na Wybrzeżu Kościuszkowskim przed Mostem Poniatowskiego	11:42	14:49
18.	86 km	Skręt w ul Sanguszką	11:46	14:56
19.	88 km	Koniec trasy rowerowej	11:48	15:2



TRASA BIEGOWA DYSTANS IRONMAN 70.3 21KM

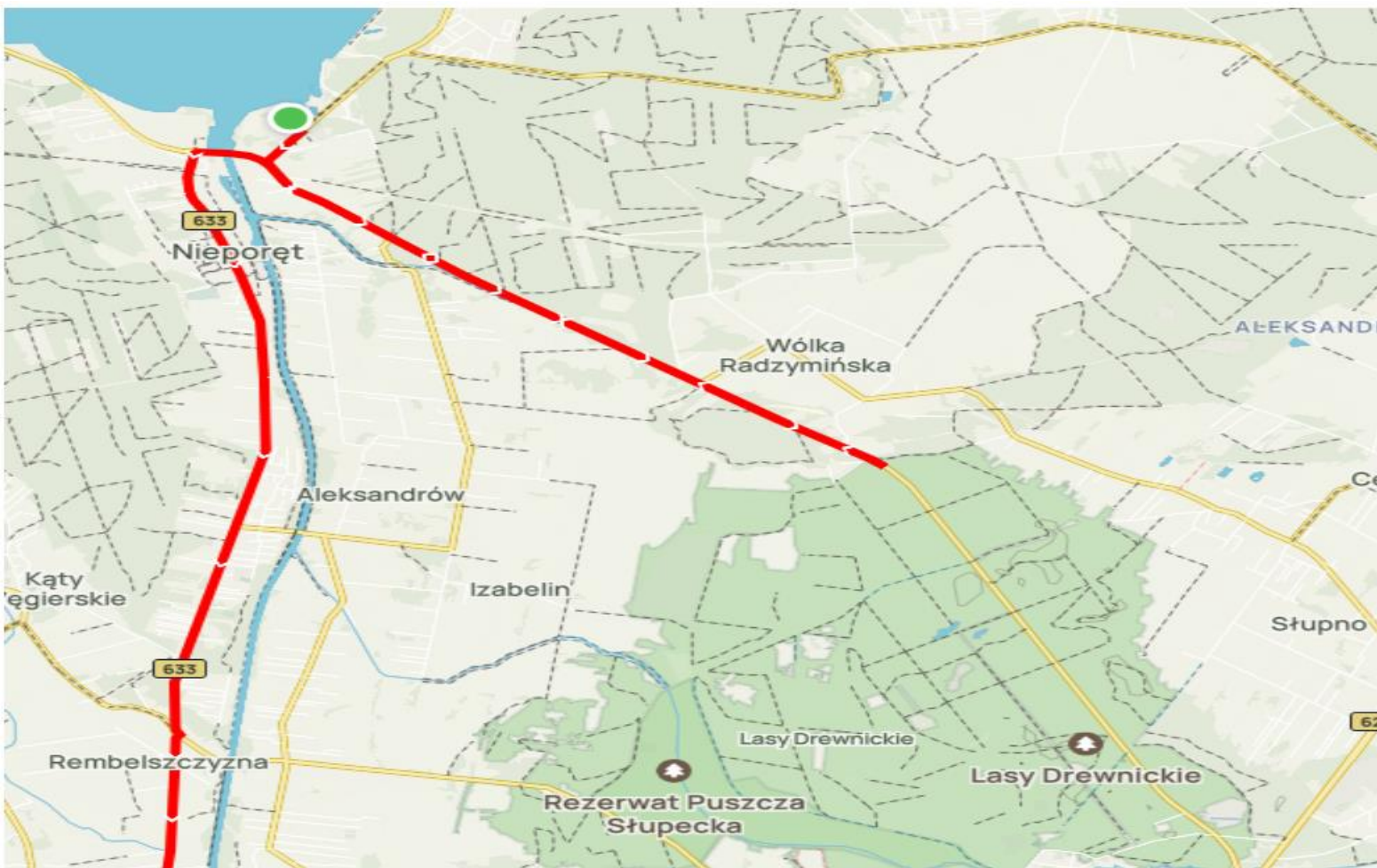
- TRASA BIEGOWA opis ul po ulicy
- Start etapu biegowego -Stadion Polonii – wybieg w prawo z terenu stadionu bramą na ul Konwiktorską skręt w lewo w ul. Bonifraterską , ul Miodowa Krakowskie Przedmieście nawrót na wysokości pomnika M Kopernika i powrót tymi samymi ulicami do nawrotki na ul Konwiktorskiej.
- Po pokonaniu 4 pętli zawodnicy zbiegają ul Sanguszki do ul Rybaki i wbiegają na Metę w Parku Fontann

CZASÓWKA TRASY BIEGOWEJ

Trasa biegowa IRONMAN 70.3

skrzyżowanie	km	pierwszy	ostatni	ZAMKNIĘCIE	OTWARCIE
Konwiktorska	0,1	12:10	15:00	8:00	18:00
Konwiktorska/Bonifraterska	0,3	12:11			18:00
Plac Krasieńskich	0,8	12:12			18:00
Miodowa/Długa	1	12:13			18:00
Miodowa/Senatorska	1,5	12:14			18:00
Krakowskie Przedmieście/Karowa	2,1	12:16			18:00
Pomnik Kopernika/ Nawrót	2,5	12:16			18:00
Krakowskie Przedmieście/Karowa	2,9	12:17			18:00
Miodowa/Senatorska	3,5	12:18			18:00
Miodowa/Długa	4	12:19			18:00
Plac Krasieńskich	4,2	12:20			18:00
Konwiktorska/Bonifraterska	4,7	12:21			18:00
Konwiktorska -nawrót na pętle	4,8	10:52			18:15
Meta	21	13:10	18:00		

TRASA ROWEROWA cz.1 DYSTANS IRONMAN 5150 (40KM)



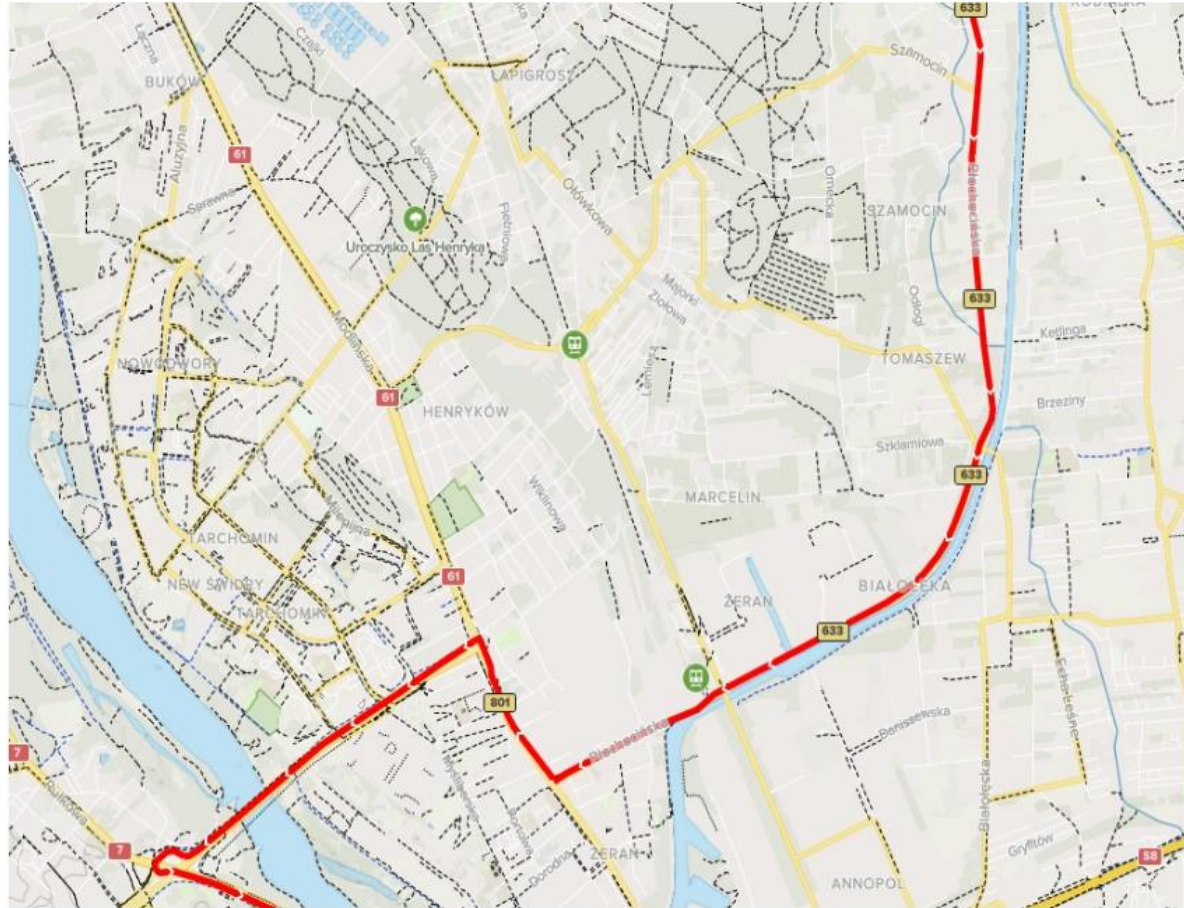
TRASA ROWEROWA 5150
DYSTANS 40KM
OPIS:

Start Port Nieporęt, skręt w prawo
ul Wojska Polskiego, skręt w lewo w drogę 631,
nawrót 100m za skrzyżowaniem Zamostki
Wólczyńskie, Nieporęt Rondo Jana Pawła II,
skręt w prawo w ul Jana Kazimierza,
Rembelszczyzna Rondka.

TRASA ROWEROWA cz.2

DYSTANS IRONMAN 5150

(40KM)



Trasa rowerowa 5150

Dystans 40km

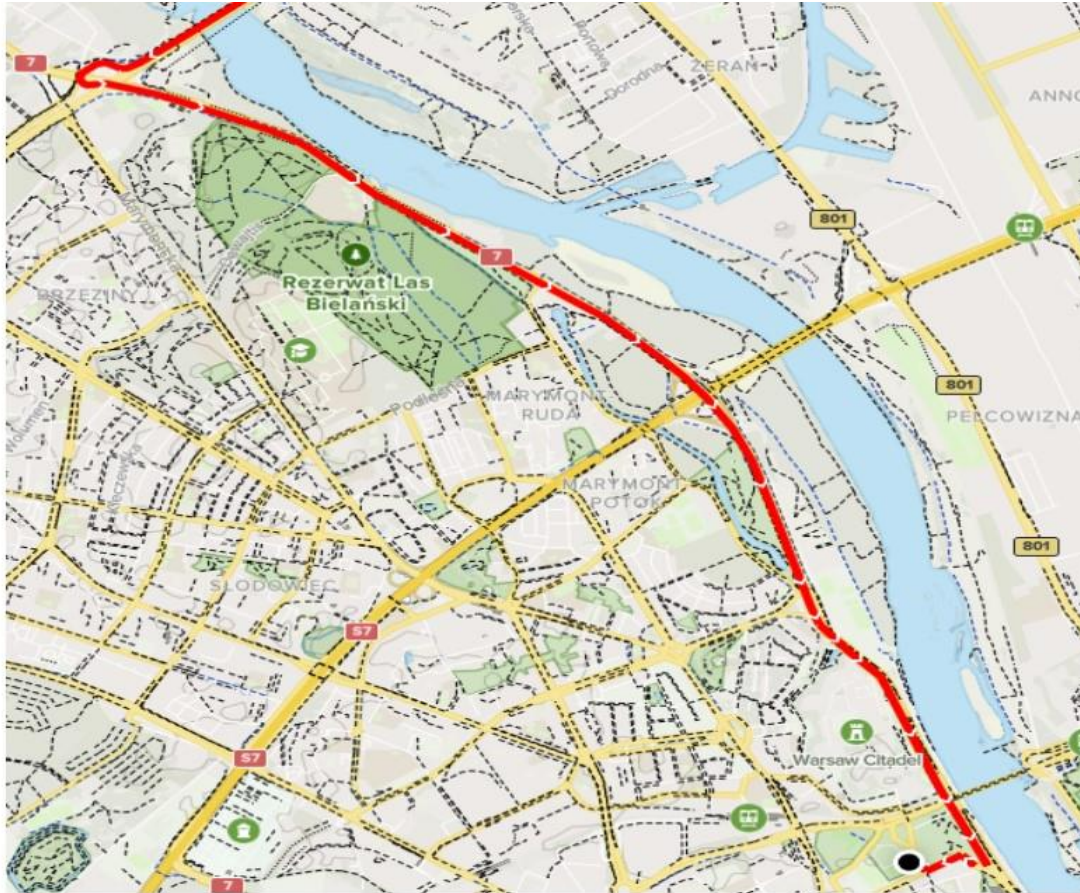
Opis:

- ul. Jana Kazimierza (633) – WARSZAWA (cała jezdnia)
- ul. Płochocińska (633) – WARSZAWA (cała jezdnia)
- ul. Modlińska – wschodnia jezdnia (801) – WARSZAWA (zgodnie z ruchem połowa jezdni)
- ul. Pułkownika Kuklińskiego – północna jezdnia (61) – WARSZAWA (zgodnie z ruchem cała jezdnia)
- Most M. Skłodowskiej – Curie – północna jezdnia (61) – WARSZAWA (zgodnie z ruchem cała jezdnia)
- Al. Gen. Marii Wittek – północna jezdnia (61) – WARSZAWA (zgodnie z ruchem cała jezdnia)

TRASA ROWEROWA cz.3

DYSTANS IRONMAN 5150

(40KM)



Trasa rowerowa 5150

Dystans 40km

Opis:

Al. Gen. Marii Wittek – północna jezdnia (61) – WARSZAWA
(zgodnie z ruchem cała jezdnia)
ul. Wybrzeże Gdyńskie – zachodnia jezdnia (7) – WARSZAWA
(zgodnie z ruchem cała jezdnia)
ul. Wybrzeże Gdańskie – zachodnia jezdnia (7) – WARSZAWA
(zgodnie z ruchem cała jezdnia)
ul. Sanguszki - północna jezdnia (zgodnie z ruchem)
skręt w prawo ul. Zakroczymska (cała jezdnia)

CTASÓWKA TRASY ROWEROWEJ 5150

„Czasówka” trasy kolarskiej Citi handlowy 5150 Triathlon Series Warszawa 2023,

Całkowity dystans 40 km

Lp.	Długość trasy	Opis trasy (ulica po ulicy) , uwagi	Pierwszy zawodnik PRO MEN , start 8:00 (godz)	Ostatni zawodnik w limicie, start 8:05 (godz.)
1.	0,0 km	Wyjazd z Portu Nieporęt – ul Wojska Polskiego	8:15	8:50
2.	0,60 km	Nieporęt Wojska Polskiego skręt na drogę nr 631	8:16	8:52
3.	5,9 km	Nawrót na drodze 631	8:23	9:06
4.	11,6 km	Rondo Jana Pawła II Nieporęt	8:30	9:22
5.	18 km	Rembelszczyzna (Rondka)	8:39	9:39
6.	27,6 km	Skręt z drogi nr 633 ul Płochocińska w ul Modlińską	8:52	10:05
7.	28,7 km	Wjazd na most Marii Skłodowskiej -Curie	8:53	10:08
8.	31,6 km	Wjazd na Wisłostradę	8:57	10:16
9.	35,6 km	Przejazd pod trasą S8	9:03	10:27
10.	37,1 km	Centrum Olimpijskie	9:05	10:31
11.	39 km	Skręt w ul Sanguszeki	9:07	10:36
12.	40 km	Koniec trasy rowerowej	9:08	10:40

CZASÓWKA TRASY BIEGOWEJ 5150

Przebieg trasy identyczny j.w.

skrzyżowanie	km	pierwszy	ostatni	ZAMKNIĘCIE	OTWARCIE
Konwiktorska	0,1	9:15	11:35	9:00	13:00
Konwiktorska/Bonifraterska	0,3	9:15			
Plac Krasieńskich	0,8	9:17			
Miodowa/Długa	1	9:18			
Miodowa/Senatorska	1,5	9:20			
Krakowskie Przedmieście/Karowa	2,1	9:22			
Pomnik Kopernika/ Nawrót	2,5	9:23			
Krakowskie Przedmieście/Karowa	2,9	9:25			
Miodowa/Senatorska	3,5	9:27			
Miodowa/Długa	4	9:29			
Plac Krasieńskich	4,2	9:30			
Konwiktorska/Bonifraterska	4,7	9:31			
Konwiktorska	4,8	9:32			
Meta	10	9:47	12:45		

NIGHT RUN WARSZAWA

Piątek 7 czerwca 2024

Start godz. 22.30.00

TRASA 5km

Opis trasy:

Start: ul. Sanguski przy stacji Orlen, ul. Konwiktorska, ul. Bonifraterska, Plac Krasińskich, Miodowa, Krakowskie Przedmieście, Obiegamy Skwer Hoovera i powrót tą samą trasą Meta Park Fontanna, alejka Rybaki

Start 23.00

Limit – 45 minut.

Dystans – 5km

