

1 lipca  
2017



## IV TRIATHLON **Garwoliński**

### Regulamin

#### 1. ORGANIZATORZY:

- Centrum Sportu i Kultury w Garwolinie
- Park Wodny „Mamut”
- Stowarzyszenie Truchtacz.pl
- Garwolińskie Stowarzyszenie Kolarskie „Horyzont”

#### 2. CEL:

- upowszechnienie triathlonu jako wszechstronnej formy ruchu,
- propagowanie aktywności fizycznej wśród mieszkańców gminy Garwolin,
- promocja Garwolina.

#### 3. TERMIN I MIEJSCE:

- Triathlon Garwoliński odbędzie się 1 lipca 2017 r.
- Start, meta i strefa zmian będą się znajdować w Parku Wodnym “Mamut” w Rębkowie k. Garwolina, ul. Rekreacyjna 1.

#### 4. PROGRAM IMPREZY:

- godz. 08:00 – 09:15 wydawanie pakietów startowych
- godz. 08:00 – 09:30 wprowadzanie rowerów do strefy zmian
- godz. 09:30 oficjalne otwarcie zawodów
- godz. 09:35 obowiązkowa odprawa techniczna
- godz. 10:00 start z plaży
- godz. 11:10 – 13:00 wydawanie rowerów ze strefy zmian
- godz. 11:40 zamknięcie trasy kolarskiej
- godz. 12:00 zamknięcie trasy biegowej
- godz. 12:15 ceremonia wręczenia nagród

## 5. DYSTANS I TRASA:

- Triathlon Garwoliński zostanie rozegrany na dystansie SPRINT, czyli 750 m pływania, 20 km roweru, 5 km biegu.
- **Pływanie** na dystansie 750 m (1 pętla). Spodziewana temperatura wody ok. 22°C. Głębokość zbiornika do 15 m. Start z brzegu. Pomiar trasy GPS. Dozwolone użycie pianek. Boje mijamy lewym ramieniem. Trasa zabezpieczona przez służby ratownictwa WOPR.
- **Rower** na dystansie 20 km z draftingiem (1 pętla). Trasa płaska z dwoma przejazdami przez wiadukt nad torami kolejowymi. Pomiar trasy GPS. Ruch drogowy otwarty. Na skrzyżowaniach i innych punktach kolizyjnych zabezpieczenie ze strony policji, ochotniczej straży pożarnej. Należy przestrzegać zasad ruchu drogowego. Podczas jazdy trzymać się prawej strony jezdni.
- **Bieg** na dystansie 5 km (1 pętla). Oznaczenia długości trasy co 1 km. Pomiar trasy GPS.
- Organizator zaleca użycie rowerów z kierownicami typu „baranek”, z przystawkami niewystającymi poza obrys kierownicy. Wszystkie wystające do przodu części (rogi kierownicy, przystawki czasowe itp.) muszą być zabezpieczone na wypadek kolizji. Zawodnik może mieć kontakt z rowerem wyłącznie w zapiętym kasku spełniającym normy CE. Podczas konkurencji kolarskiej obowiązuje zakaz używania słuchawek.
- Strefa zmian oraz toalety zlokalizowane będą przy plaży ośrodka „Mamut”.
- Limit czasu ukończenia zawodów – 2 godziny.

## 6. KLASYFIKACJE I KATEGORIE WIEKOWE:

- Klasyfikacja zawodów będzie w kategorii generalnej OPEN KOBIECY i OPEN MĘŻCZYŹNI, klasyfikacja kobiet i mężczyzn z powiatu garwolińskiego oraz w klasyfikacji wiekowej z podziałem na płeć.
- Kategorie wiekowe kobiet i mężczyzn (decyduje rok urodzenia, a w przypadku K1 i M1 warunek ukończenia 16 lat w dniu startu):

### Kobiety:

**K1** 16-29 lat (2001 -1988)

**K2** 30-39 lat (1987-1978)

**K3** 40 lat i więcej (ur. do 1977)

### Mężczyźni:

**M1** 16-29 lat (2001 -1988)

**M2** 30-39 lat (1987 -1978)

**M3** 40-49 lat (1977-1968)

**M4** 50-59 lat (1967-1958)

**M5** 60 lat i więcej (ur. do 1957)

- W przypadku zgłoszenia się mniej niż 3 zawodników/zawodniczek w kategorii, następuje połączenie z niższą kategorią wiekową. Organizator zastrzega sobie możliwość modyfikacji zakresów kategorii wiekowych K1-K3 w celu wyrównania liczby startujących w niej zawodniczek.

## 7. NAGRODY:

- Każdy zawodnik, który ukończy IV Triathlon Garwoliński otrzyma okolicznościowy medal.
- Pierwszych trzech zawodników i pierwsze trzy zawodniczki w każdej kategorii otrzymają pamiątkowe statuetki.
- Zawodnik nagrodzony w klasyfikacji generalnej nie będzie nagradzany w kategorii wiekowej.
- Odbiór medali i statuetek najpóźniej do 14 lipca. Po tym czasie przechodzą one na rzecz Organizatora.

## 8. PAKIET STARTOWY:

- numer startowy, naklejki na rower, kask, depozyt
- czepek,
- napoje (woda, izotonik), baton, owoce na punktach odświeżania i w strefie mety,
- medal na mecie,

## 9. WARUNKI UCZESTNICTWA:

- Zgłoszenia przyjmowane będą elektronicznie na stronie internetowej: [www.datasport.pl](http://www.datasport.pl) oraz [www.csik.garwolin.pl](http://www.csik.garwolin.pl).
- W dniu rywalizacji zgłoszenia przyjmowane będą w biurze zawodów po dokonaniu opłaty startowej w wysokości 100 zł (o ile będą dostępne miejsca).
- Każdy zawodnik startuje na własną odpowiedzialność.
- Zawodnicy niepełnoletni zobowiązani są do przedstawienia pisemnej zgody opiekuna prawnego.
- Organizator zaleca, aby każdy zawodnik we własnym zakresie określił swoje zdrowotne możliwości startowe i potwierdził je konsultacją z lekarzem.
- Uczestnicy dokonujący wpłaty na konto po 29 czerwca muszą posiadać potwierdzenie przelewu i okazać je przy rejestracji w biurze zawodów.
- Organizator przewiduje limit **120** startujących zawodników.
- Zawodnicy mogą uczestniczyć w zawodach tylko po osobistym podpisaniu oświadczenia o braku zdrowotnych przeciwwskazań do uprawiania triathlonu.

## 10. OPŁATA STARTOWA:

- Udział w IV Triathlonie Garwolińskim jest płatny. Wysokość opłaty startowej wynosi:
  - 60 zł – przelewem na konto organizatora
  - 100 zł – płatne w dniu imprezy w biurze zawodów (w przypadku dostępności miejsc).
- Do całkowitej rejestracji **niezbędne jest stawienie się w biurze zawodów** w celu odbioru numeru startowego i podpisania oświadczenia. Opłata wpisowego może być dokonywana w formie przelewów bankowych i wpłat pocztowych na konto Centrum

Sportu i Kultury w Garwolinie **05 9210 0008 0013 8530 2000 0020** oraz wpłat gotówkowych w biurze zawodów. Na przelewie bankowym lub pocztowym należy koniecznie dopisać (imię i nazwisko – triathlon).

- Zawodnik jest zobowiązany do dokonania wpłaty kwoty startowej na konto Organizatora w ciągu 7 dni od dokonania zgłoszenia, nie później jak do 30 czerwca (przelewy dokonane po 29 czerwca muszą być udokumentowane przy rejestracji uczestników w biurze zawodów). W przypadku nieuiszczenia opłaty w terminie Organizator zastrzega sobie możliwość usunięcia zawodnika z listy startowej. Organizator nie zwraca opłaty wpisowej w przypadku rezygnacji zawodnika z udziału w imprezie.

#### **11. ŚWIADCZENIA DLA ZAWODNIKÓW:**

- Pakiet startowy: numer startowy, naklejki (na rower, kask, depozyt), czepek, napój regeneracyjny, baton,
- Pomiar czasu (opaska z chipem) - wyniki będą dostępne na stronie organizatora [www.csik.garwolin.pl](http://www.csik.garwolin.pl),
- Prawo do korzystania z bufetów,
- Zabezpieczenie medyczne zawodów
- Ubezpieczenie sportowe,
- Zaplecze zawodów: biuro zawodów, szatnie, depozyt, WC, posiłek regeneracyjny, prysznic
- Bezpłatny parking - Park Wodny „Mamut” (kibice/rodzina wejście na ośrodek gratis)

#### **12. INFORMACJE DODATKOWE:**

- Organizator nie ponosi odpowiedzialności za wypadki losowe zaistniałe podczas dojazdu uczestników na zawody i powrotu z nich.
- Każdy uczestnik ma obowiązek zamontować numery startowe zgodnie z zaleceniami. Używać można jedynie oficjalnych numerów startowych wydanych w biurze zawodów.
- Każdy zawodnik ma obowiązek wziąć udział w odprawie technicznej.
- Organizator nie ponosi odpowiedzialności za ewentualne kolizje i wypadki na trasie.
- Wszelkie sprawy sporne rozpatrywać będzie komisja sędziowska.
- Podczas pływania dozwolone są pianki triathlonowe.
- W strefie zmian zabroniona jest jazda na rowerze.
- Sędziowie mogą stosować upomnienia, kary czasowe oraz dyskwalifikację w przypadku naruszeń postanowień regulaminu lub niesportowe zachowanie w trakcie zawodów.
- Uczestnik IV Triathlonu Garwolińskiego wypełniając i podpisując kartę zgłoszeniową, akceptuje warunki niniejszego regulaminu i wyraża zgodę na przetwarzanie swoich danych osobowych.

- Organizator zastrzega sobie prawo do odwołania imprezy w związku z wystąpieniem klęsk żywiołowych lub innych uznawanych za działanie „siły wyższej” oraz do zmiany terminu lub lokalizacji zawodów w związku z wystąpieniem czynników od niego niezależnych.
- Uczestnicy startujący w zawodach wyrażają zgodę na publikację swojego wizerunku związaną z promocją imprezy.
- Organizator nie ponosi odpowiedzialności materialnej za rzeczy zaginione w trakcie trwania zawodów.
- Ostateczna interpretacja regulaminu należy do Organizatora.