

**30 czerwca  
2018**



## **V TRIATHLON Garwoliński**

### **Regulamin**

#### **ORGANIZATORZY:**

1. Centrum Sportu i Kultury w Garwolinie
2. Park Wodny „Mamut”
3. Stowarzyszenie Truchtacz.pl
4. Garwolińskie Stowarzyszenie Kolarskie „Horyzont”

#### **CEL:**

1. Upowszechnienie triathlonu jako wszechstronnej formy ruchu.
2. Propagowanie aktywności fizycznej wśród mieszkańców gminy Garwolin.
3. Promocja Garwolina.

#### **TERMIN I MIEJSCE:**

1. Triathlon Garwoliński odbędzie się 30 czerwca 2018 r.
2. Start, meta i strefa zmian będą się znajdować w Parku Wodnym „Mamut” w Rębkowie k. Garwolina, ul. Rekreacyjna 1.

#### **PROGRAM IMPREZY:**

- godz. 08:30 – 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. 12:30 zamknięcie trasy biegowej  
godz. 12:30 wydawanie rowerów ze strefy zmian  
godz. 12:45 ceremonia wręczenia nagród

#### **DYSTANS I TRASA:**

1. Triathlon Garwoliński zostanie rozegrany na dystansie SPRINT, czyli 750 m pływania, 20 km roweru, 5 km biegu.

2. **Pływanie** na dystansie 750 m (1 pętla). Głębokość zbiornika do 15 m. Start z brzegu. Pomiar trasy GPS. Dozwolone użycie pianek. Boje mijamy lewym ramieniem. Trasa zabezpieczona przez służby ratownictwa WOPR.
3. **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 i podczas jazdy trzymać się prawej strony jezdni.
4. **Bieg** na dystansie 5 km (1 pętla). Oznaczenia długości trasy co 1 km. Pomiar trasy GPS.
5. 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.
6. Strefa zmian oraz toalety zlokalizowane będą przy plaży ośrodka „Mamut”.
7. Limit czasu ukończenia zawodów – 2 godziny.

#### **KLASYFIKACJE I KATEGORIE WIEKOWE:**

1. 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.
2. 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 (2002 -1989)

**K2** 30-39 lat (1988-1979)

**K3** 40 lat i więcej (ur. do 1979)

#### **Mężczyźni:**

**M1** 16-29 lat (2002 -1989)

**M2** 30-39 lat (1988 -1979)

**M3** 40-49 lat (1978-1969)

**M4** 50-59 lat (1968-1959)

**M5** 60 lat i więcej (ur. do 1958)

3. 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.

#### **NAGRODY:**

1. Każdy zawodnik, który ukończy V Triathlon Garwoliński otrzyma okolicznościowy medal.

2. Pierwszych trzech zawodników i pierwsze trzy zawodniczki w każdej kategorii otrzymają pamiątkowe statuetki.
3. Zawodnik nagrodzony w klasyfikacji generalnej nie będzie nagradzany w kategorii wiekowej.
4. Odbiór medali i statuetek najpóźniej do 16 lipca. Po tym czasie przechodzą one na rzecz Organizatora.

#### **WARUNKI UCZESTNICTWA:**

1. Zgłoszenia przyjmowane będą elektronicznie na stronie internetowej: [www.dostartu.pl](http://www.dostartu.pl) oraz [www.csik.garwolin.pl](http://www.csik.garwolin.pl).
2. W dniu rywalizacji zgłoszenia przyjmowane będą w biurze zawodów po dokonaniu opłaty startowej w wysokości 100 zł (o ile będą dostępne miejsca).
3. Każdy zawodnik startuje na własną odpowiedzialność.
4. Zawodnicy niepełnoletni zobowiązani są do przedstawienia pisemnej zgody opiekuna prawnego.
5. Organizator zaleca, aby każdy zawodnik we własnym zakresie określił swoje zdrowotne możliwości startowe i potwierdził je konsultacją z lekarzem.
6. Organizator przewiduje limit **120** startujących zawodników.
7. Zawodnicy mogą uczestniczyć w zawodach tylko po osobistym podpisaniu oświadczenia o braku zdrowotnych przeciwwskazań do uprawiania triathlonu.

#### **OPŁATA STARTOWA:**

1. Udział w V Triathlonie Garwolińskim jest płatny. Wysokość opłaty startowej wynosi:
  - 70 zł – płatne elektronicznym przelewem bankowym po wypełnieniu formularza zgłoszeniowego lub na konto Centrum Sportu i Kultury w Garwolinie **05 9210 0008 0013 8530 2000 0020 z dopiskiem (imię i nazwisko – triathlon)**.
  - 100 zł – płatne w dniu imprezy w biurze zawodów (w przypadku dostępności miejsc).
2. Do całkowitej rejestracji **niezbędne jest stawienie się w biurze zawodów** w celu odbioru numeru startowego i podpisania oświadczenia.
3. Zawodnik jest zobowiązany do dokonania wpłaty kwoty startowej na konto Organizatora w ciągu 7 dni od dokonania zgłoszenia, nie później niż do 27 czerwca. 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.

#### **ORGANIZACJA ZAWODÓW:**

1. Pakiet startowy: numer startowy, naklejki (na rower, kask, depozyt), czepek, napój regeneracyjny, baton.
2. Pomiar czasu (opaska z chipem) - wyniki będą dostępne na stronie organizatora [www.csik.garwolin.pl](http://www.csik.garwolin.pl).

3. Uczestnik otrzyma posiłek po zawodach.
4. Zabezpieczenie medyczne zawodów.
5. Zaplecze zawodów: biuro zawodów, szatnie, depozyt, WC, posiłek regeneracyjny, prysznic.
6. Bezpłatny parking - Park Wodny „Mamut” (kibice/rodzina wejście na ośrodek gratis)

#### **INFORMACJE DODATKOWE:**

1. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za wypadki losowe zaistniałe podczas dojazdu uczestników na zawody i powrotu z nich.
2. Każdy uczestnik ma obowiązek zamontować numery startowe zgodnie z zaleceniami. Używać można jedynie oficjalnych numerów startowych wydanych w biurze zawodów.
3. Każdy zawodnik ma obowiązek wziąć udział w odprawie technicznej.
4. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za ewentualne kolizje i wypadki na trasie.
5. Wszelkie sprawy sporne rozpatrywać będzie komisja sędziowska.
6. Podczas pływania dozwolone są pianki triathlonowe.
7. W strefie zmian zabroniona jest jazda na rowerze.
8. Sędziowie mogą stosować upomnienia, kary czasowe oraz dyskwalifikację w przypadku naruszeń postanowień regulaminu lub niesportowe zachowanie w trakcie zawodów.
9. Uczestnik V Triathlonu Garwolińskiego wypełniając i podpisując kartę zgłoszeniową, akceptuje warunki niniejszego regulaminu i wyraża zgodę na przetwarzanie swoich danych osobowych.
10. 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.
11. Kontakt z organizatorem tel. 511 007 536.
12. Uczestnicy startujący w zawodach wyrażają zgodę na publikację swojego wizerunku związaną z promocją imprezy.
13. Organizator nie ponosi odpowiedzialności materialnej za rzeczy zaginione w trakcie trwania zawodów.
14. Ostateczna interpretacja regulaminu należy do Organizatora.