



2 lipca 2016



III TRIATHLON **Garwoliński**

Regulamin III Triathlonu Garwolińskiego

ORGANIZATORZY:

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

CEL:

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

TERMIN I MIEJSCE:

- Triathlon Garwoliński odbędzie się 2 lipca 2016 r.
- Start, meta i strefa zmian będą się znajdować w Parku Wodnym “Mamut” w Rębkowie k. Garwolina, ul. Rekreacyjna 1.

PROGRAM IMPREZY:

08:00 – 09:15	wydawanie pakietów startowych
08:00 – 09:30	wprowadzanie rowerów do strefy zmian
09:30	oficjalne otwarcie zawodów
09:35	obowiązkowa odprawa techniczna
10:00	start z plaży

11:10 – 13:00	wydawanie rowerów ze strefy zmian
11:40	zamknięcie trasy kolarskiej
12:00	zamknięcie trasy biegowej
12:15	ceremonia wręczenia nagród

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. Zawodnicy są zobowiązani płynąć w czepku dostarczonym przez Organizatora. Użycie pianek będzie dozwolone niezależnie od temperatury wody.

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 trasy trzymać się prawej strony jezdni.

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 bezwzględny zakaz używania słuchawek.

Bieg na dystansie 5 km (1 pętla). Oznaczenia długości trasy co 1 km. Pomiar trasy GPS.

Strefa zmian oraz toalety zlokalizowane będą przy plaży ośrodka „Mamut”.
Limit czasu ukończenia zawodów – 2 godziny.

KLASYFIKACJE I KATEGORIE WIEKOWE

Klasyfikacje i kategorie wiekowe kobiet i mężczyzn (decyduje rok urodzenia, a w przypadku M18 warunek ukończenia 16 lat w dniu startu):

- **K/M OPEN** (generalna kobiet i generalna mężczyzn)
- **K 1** (16-29 lat, r. ur. 2000 -1987)
- **K 2** (30-39 lat, r. ur. 1986-1977)
- **K 3** (40 lat i więcej, ur. do 1976)
- **M 20** (16-29 lat, r. ur. 2000 -1987)

- **M 30** (30-39 lat, r. ur. 1986 -1977)
- **M 40** (40-49 lat, r. ur. 1976-1967)
- **M 50** (50-59 lat, r. ur. 1966-1957)
- **M 60+** (60 lat i więcej, r. ur. do 1956)
- **GRW** (klasyfikacja kobiet i mężczyzn z powiatu garwolińskiego)

NAGRODY

1. Pierwszych trzech zawodników i pierwsze trzy zawodniczki w każdej kategorii otrzymają pamiątkowe statuetki.
2. Zawodnik nagrodzony w klasyfikacji generalnej nie będzie nagradzany w kategorii wiekowej.
3. W przypadku zgłoszenia się mniej niż 3 zawodników/zawodniczek w kategorii, następuje połączenie z niższą kategorią wiekową.
4. Organizator zastrzega sobie możliwość modyfikacji zakresów kategorii wiekowych K1-K3 w celu wyrównania liczby startujących w niej zawodniczek.
5. Każdy zawodnik, który ukończy III Triathlon Garwoliński otrzyma okolicznościowy medal.
6. Odbiór medali i statuetek najpóźniej do 29.07. Po tym czasie przechodzą one na rzecz Organizatora.

PAKIET STARTOWY:

- numery startowe wraz z agrafkami, naklejki na rower i kask,
- czepek,
- napoje (woda, izotonik), owoce na punktach odświeżania i w strefie mety,
- medal na mecie,
- upominki od sponsorów i partnerów imprezy.

WARUNKI UCZESTNICTWA

1. Zawodnicy mogą uczestniczyć w zawodach tylko po osobistym podpisaniu oświadczenia o braku zdrowotnych przeciwwskazań do uprawiania triathlonu.
2. Zawodnicy niepełnoletni mający poniżej 18 lat zobowiązani są do przedstawienia pisemnej zgody opiekuna prawnego.

3. Organizator zaleca, aby każdy zawodnik we własnym zakresie określił swoje zdrowotne możliwości startowe i potwierdził je konsultacją z lekarzem.
4. Organizator przewiduje limit **120** startujących zawodników.

OPŁATA STARTOWA

1. Opłata startowa wynosi 60 zł, płatna na rachunek Centrum Sportu i Kultury w Garwolinie, **05 9210 0008 0013 8530 2000 0020** z dopiskiem: *Triathlon (imię, nazwisko)*
2. W dniu zawodów opłata startowa (w przypadku dostępności miejsc) wynosi 100 zł płatnych gotówką.
3. Zawodnik jest zobowiązany do wpłaty opłaty startowej na konto Organizatora w ciągu siedmiu dni od dokonania zgłoszenia. W przypadku nieuiszczenia opłaty w terminie Organizator zastrzega sobie możliwość usunięcia zawodnika z listy startowej.

INFORMACJE DODATKOWE

1. Udział w odprawie technicznej jest obowiązkowy.
2. Wszelkie sprawy sporne rozpatrywać będzie komisja sędziowska.
3. Podczas pływania dozwolone są pianki triathlonowe.
4. W strefie zmian zabroniona jest jazda na rowerze.
5. Sędziowie mogą stosować upomnienia, kary czasowe oraz dyskwalifikację w przypadku naruszeń postanowień regulaminu lub niesportowe zachowanie w trakcie zawodów.
6. Uczestnicy startujący w zawodach wyrażają zgodę na publikację swojego wizerunku związaną z promocją imprezy.
7. Ostateczna interpretacja regulaminu należy do Organizatora.

ZAPISY

1. Moduł zapisów dostępny jest na poniższej stronie:
<http://online.datasport.pl/zapisy/portal/zawody.php?zawody=2281>