

# TRIATHLON MIETKÓW 2018

Triathlon Mietków 1/4 IM – 9 czerwca 2018 (sobota),

Triathlonowa Sztafeta Firmowa 1/4 IM – 10 czerwca 2018 (niedziela),

Triathlon Mietków 1/8 IM – 10 czerwca 2018 (niedziela)

## CEL ZAWODÓW

- . Sportowa rywalizacja zawodników o jak najlepsze czasy na dystansie 1/8 IM, 1/4IM oraz Triathlonowych Sztafet Firmowych na dystansie 1/4 IM.
- . Zebranie funduszy na działalność **Triathlonowej Akademii Młodzieży**.
- . Integracja pracowników w firmach i pomiędzy firmami.
- . Popularyzacja triathlonu i terenów Jeziora Mietkowskiego.

## ORGANIZATOR

- . [Platforma Sportów Wytrzymałościowych](#)
- . [Fundacja Pro Sport Pro Life](#)

## TERMIN – MIEJSCE – DYSTANS

- . Zawody odbędą się w dniach 9 – 10 czerwca 2018 r.
- . Rywalizacja na **dystansie 1/4 IM** odbywa się **9.06.2018 r.** (sobota). Start zawodów **godz. 10.00**.
- . **Triathlonowa Sztafeta Firmowa na dystansie 1/4 IM**, odbędzie się **10.06.2018 r.** (niedziela). Start zawodów **godz. 10.00**
- . Rywalizacja na **dystansie 1/8 IM** odbędą się **10.06.2018 r.**(niedziela). Start zawodów **godz. 10.45**
- . Start, meta oraz biuro zawodów będą w Przystani Sportów Wodnych w Borzygniewie – gmina Mietków (30 km od Wrocławia)
- . Rywalizacja na wszystkich dystansach będzie się odbywać w formule **bez draftingu**.
- . Dystanse:
  - Pływanie: 1/4 IM – 950 m – (1 pętla), 1/8 IM – 425 m – (1 pętla),
  - Rower: 1/4 IM- 45 km – (2 pętle), 1/8 IM – 22,5 km – (1 pętla),
  - Bieg: 1/4 IM – 10,5 km – (2 pętle), 1/8 IM – 5,25 km – (1 pętla).
- . Limity czasowe:
  - Dystanse 1/4 IM: P: 30min, P+R: 2h 30min, P+R+B: 3h 30min,
  - Dystans 1/8IM: P: 20min, P+R: 1h 30min, P+R+B: 2h.

## WARUNKI UCZESTNICTWA

- . Prawo startu w zawodach na dystansie 1/4 IM posiadają osoby, które w dniu 9.06.2018 r. będą miały ukończone 18 lat, oraz stan zdrowia będzie pozwalał na udział w zawodach.
- . Prawo startu w zawodach **na dystansie 1/8 IM mają zawodnicy poniżej 18 lat**, którzy zobowiązani są do dostarczenie zgody opiekuna, które jest dostępne w panelu logowania.
- . W zawodach **TSF będą brały udział 3 osobowe sztafety, które muszą być pracownikami tej samej firmy**.
- . Ponadto zawodnik **musi posiadać aktualną licencję Polskiego Związku Triathlonu**. Licencje nie będą wymagane w rywalizacji sztafet. Informacja nt. zasad wydawania licencji wyjaśnione są na stronie <http://triathlon.pl/licencje/>
- . W sztafetach firmowych nie dopuszcza się do rywalizacji firm stanowiących grupy sportowe jak np: grupy triathlonowe, które działają jako firmy. Dla ww firm, stowarzyszeń sportowych, w tym triathlonowych, została utworzona Kategoria PRO.
- . Podczas zawodów, jesteśmy sportowcami, jesteśmy fair; nie jedziemy na kole, przestrzegamy Regulaminu Zawodów, asekurujemy się i dbamy o własne oraz innych zawodników bezpieczeństwo! I jak wicie sędziowie pilnują i będą to robić!
- . **Każdy uczestnik zawodów** jest zobowiązany do własnoręcznego podpisania oświadczenia o starcie z własnej woli i na własne ryzyko – dotyczy to też każdego członka sztafety.
- . Każdy uczestnik zawodów, w biurze zawodów otrzymuje opaskę na rękę, co umożliwi mu to wejście/wyjście ze strefy zmian, skorzystanie z bufetów oraz dostęp do miejsc przeznaczonych tylko dla zawodników.

- . Każdy uczestnik musi wypełnić zgłoszenie, umieszczone na stronie zawodów oraz opłacić startowe.
- . Każdy, stając na linii startów w zawodach, tym samym akceptuje regulamin oraz oświadcza, że jego stan zdrowia zezwala na udział w tych zawodach.

### ZMIANY T1 i T2 (dotyczy sztafet)

- . Zawodnik biorący udział w etapie rowerowym czeka przy stanowisku rowerowym, aż zawodnik kończący pływanie dobiegnie do tego stanowiska. Należy przejąć opaskę z chipem, przy stanowisku rowerowym i dopiero wyruszyć z rowerem do etapu rowerowego.
- . Zawodnik biorący udział w etapie biegowym czeka przy stanowisku rowerowym, aż zawodnik kończący etap rowerowy dobiegnie do stanowiska rowerowego, wtedy zawodnicy przejmą opaskę z chipem na biegacza i dopiero wtedy uczestnik etapu biegowego wybiegnie.

### ZGŁOSZENIA

- . Zgłoszenia przyjmujemy przez formularz internetowy znajdujący się na stronie [www.triathlonmietkow.pl](http://www.triathlonmietkow.pl) oraz [www.triathlonfirmowy.pl](http://www.triathlonfirmowy.pl).
- . Limity uczestników: zawody ¼ IM (sobota) – 600 zawodników, zawody 1/8 IM (niedziela) – 300 zawodników, Triathlonowa Sztafeta Firmowa (niedziela) – 250 sztafet,
- . Pakiet startowy można odebrać: 8 czerwca w godzinach 16.00 – 19.00 – oba dystanse, 9 czerwca w godzinach 7.30 – 9.30 – tylko dystans 1/4 IM, a w godzinach 16-19.00 – oba dystanse, oraz 11 czerwca w godzinach 7.30 – 9.30 – oba dystanse. Szczegóły w zakładce: INFO -> HARMONOGRAM.
- . Udział w zawodach będą mogły wziąć osoby, które jako pierwsze opłacą startowe. NIE decyduje data zapisania się.
- . Organizator zastrzega sobie prawo do usunięcia zawodnika z listy startowej po 7 dniach od zapisania się o ile nie opłacił startowego.
- . Wstawianie rowerów do strefy zmian odbywa się w dniu zawodów w godzinach 7.00-9.45 (dotyczy to również dystansu 1/4 IM w sobotę)
- . O godzinie 9.45 należy bezwzględnie opuścić strefę zmian (dotyczy to również dystansu 1/8 IM, który startuje o godzinie 10.45). O godzinie 10.00 w dniu sztafety do strefy wchodzi jedynie kolarze, ze sztafet).
- . W ramach pakietu startowego zawodnik otrzymuje: numery startowe, czepek, opaskę na rękę, prospekty i upominki od sponsorów oraz pamiątkową koszulkę. Na trasie będą punkty żywieniowe, na których będą znajdować się owoce, woda, izotonik. Na mecie każdy otrzyma posiłek regeneracyjny oraz pamiątkowy medal.
- . Po zawodach będzie możliwość skorzystania z pryszniców, usytuowanych w OSW.

### KLASYFIKACJE

#### 1/4 IM:

- . OPEN Kobiet
- . OPEN Mężczyzn
- . Kategorie wiekowe K/M: 19, 20-29, 30-39, 40-49, K50+, M60+
- . Mistrzostwa drużyny TMTeam

#### 1/8 IM:

- . OPEN Kobiet
- . OPEN Mężczyzn
- . Kategorie wiekowe K/M: młodzik (15-19) ,20-29, 30-39, 40-49, K50+, M60+
- . Pierwsze **3 osoby dla 1/8 IM** oraz pierwsze **5 osób dla 1/4 IM** w kategoriach OPEN, **nie biorą udziału w klasyfikacji wiekowej.**

Warunkiem utworzenia kategorii jest **udział minimum 5 osób.**

### TRIATHLONOWA SZTAFETA FIRMOWA:

- . Najlepsza Drużyna Kobiet
- . Najlepsza Drużyna Mężczyzn
- . Najlepsza Drużyna MIX
- . Najlepsza Drużyna PRO

### I MISTRZOSTWA POLSKI SZTAFET PRAWNICZYCH

### I MISTRZOSTWA POLSKI POLICJANTÓW (I MPP) na dystansie 1/4 IM

W I Mistrzostwach Policji w Triathlonie Mietków 2018 mogą startować funkcjonariusze i pracownicy policji oraz policyjni renciści i emeryci. W formularzu internetowego zgłoszenia trzeba zaznaczyć stosowną opcję.

Jednocześnie wszyscy funkcjonariusze i pracownicy policji biorą udział również w generalnej klasyfikacji zawodów.

### **Klasyfikacje i nagrody I Mistrzostw Polski Policjantów**

- . Open K i Open M I MPP – miejsca I, II i III – puchar Komendanta Głównego Policji
- . Kategorie wiekowe: K20, K30, K40+, M20, M30, M40+ – za miejsca I, II i III w kat – puchary Komendanta Wojewódzkiego i Miejskiego Policji we Wrocławiu oraz Puchar Przewodniczącego NSZZP woj. dolnośląskiego.

### **Klasyfikacja członków IPA**

Najlepsza zawodniczka i najlepszy zawodnik IPA – Puchar Przewodniczącego IPA

**Pierwsze 3 osoby w Kategorii Open MMP, nie biorą udziału w klasyfikacji wiekowej**

### **NAGRODY**

#### **Dystans 1/4 IM**

- . I miejsce: 500 zł + puchar Triathlonu Mietkowskiego,
  - . II miejsce: 300 zł + puchar Triathlonu Mietkowskiego,
  - . III miejsca: 200 zł + puchar Triathlonu Mietkowskiego,
  - . IV miejsca: 100 zł + statuetka Triathlonu Mietkowskiego,
  - . V miejsca: 50 zł + statuetka Triathlonu Mietkowskiego.
- Miejsca I – III w kategoriach wiekowych otrzymają statuetki.

#### **Dystans 1/8 IM.**

- . I miejsce: 300 zł + puchar Triathlonu Mietkowskiego,
  - . II miejsce: 200 zł + puchar Triathlonu Mietkowskiego,
  - . III miejsca: 100 zł + puchar Triathlonu Mietkowskiego.
- Miejsca I – III w kategoriach wiekowych otrzymają statuetki.

#### **Triathlonowa Sztafeta Firmowa:**

Rywalizacja sztafet ma charytatywny charakter i nie przewidujemy nagród finansowych.

**I, II i III miejsca w każdej kategorii: drużynowy puchar, gloria i chwała dla zwycięzców sztafety.**

**I, II i III miejsce w MISTRZOSTWACH POLSKI SZTAFET PRAWNICZYCH – uzgadniamy z Panią Prezes :).**  
**Fame gwarantowany.**

### **OPŁATY STARTOWE**

#### **Start indywidualny na dystansie 1/4 IM:**

- . Wpłata do 30 listopada 2017 r. – 150 pln,
- . Wpłata do 30 marca 2018 r. – 200 pln,
- . Wpłata do 15 maja 2018 r. – 250 pln,
- . Po 15 maja 2018 – 250 pln (nie gwarantujemy pakietu startowego).

#### **Start indywidualny na dystansie 1/8 IM:**

- . Wpłata do 30 listopada 2018 r. – 130 pln,
- . Wpłata do 30 marca 2018 r. – 150 pln,
- . Wpłata do 15 maja 2018 r. – 200 pln,
- . Po 15 maja 2018 – 200 pln (bez pełnego pakietu startowego)

#### **Start Triathlonowej Sztafety Firmowej na dystansie 1/4 IM:**

- . Wpłata do 30 stycznia 2018 r. – 330 pln,
  - . Wpłata do 30 marca 2018 r. – 390 pln,
  - . Wpłata do 15 maja 2018 r. – 410 pln.
- Po 20 maja 2017 do dnia zawodów – 500 pln
- Opłaty startowe prosimy przelać na konto: 68 1240 6768 1111 0010 6654 4518 (PeKaO).

(w tytule: **TMietków – Imię, Nazwisko, Dystans**) Triathlon Mietków, ul.Raławicka 51/4, 53-149 Wrocław, NIP: 8943060014,

Faktury wystawiamy na żądanie. W tym przypadku proszę wysłać email na adres: [biuro@triathlonmietkow.pl](mailto:biuro@triathlonmietkow.pl)

## REZYGNACJA Z UDZIAŁU W ZAWODACH

W przypadku rezygnacji z zawodów:

- . do 20 lutego – zwrot 75% kwoty,
  - . do 30 kwietnia – zwrot 50% kwoty,
  - . od 1 maja nie będzie możliwości zwrócenia wpisowego.
  - . Przepisanie zawodnika – 30pIn, Po 15 maja, zmiana zawodników będzie możliwa tylko w Biurze zawodów, bezpośrednio przed zawodami.
  - . Przypadki startu „za kogoś” będą nagłaśniane oraz będą powodowały dyskwalifikację.
- W każdym przypadku należy wysłać email pt: “rezygnacja z zawodów” na adres: [biuro@triathlonmietkow.pl](mailto:biuro@triathlonmietkow.pl).  
Termin zwrotu: do 7 dni od wysłania rezygnacji.

## RUCH DROGOWY

- . Jazda na rowerze oraz bieg, będą się odbywać przy zamkniętym ruchu drogowym. Jednak droga posiada wiele małych dojazdów, znajduje się przy niej wiele posesji, dlatego przez całą trasę bezwzględnie należy zachować pełną czujność oraz przestrzegać przepisów ruchu drogowego oraz trzymać się prawej strony jezdni!

## PUNKTY ODŻYWIANIA, ODBIÓR ROWERU, KARY I INNE ISTOTNE SPRAWY

- . Punkt odżywiania na trasie rowerowej będzie po nawrotce ok. 23km, oraz 4 punkty na trasie biegowej, na ok 0,5 km, 2,5 km, 5 km i ok. 8 km.
- . Kask jest obowiązkowy podczas całego etapu kolarskiego.
- . Zabronione jest słuchanie muzyki, telefonowanie oraz wszelkie korzystając ze słuchawek na uszach podczas każdego z etapów.
- . Na wyprzedzenie zawodnika, zawodnik wyprzedzający ma 20 sekund.
- . Odbiór roweru **możliwy i konieczny od godziny 12.30 do godziny 15.00 w dniu zawodów**, za okazaniem numeru startowego i opaski zawodnika na rękę.
- . W przypadku odbioru przez osobę trzecią, bezwzględnie należy posiadać ze sobą: nr startowy zawodnika, dowód osobisty zawodnika oraz dowód osobisty osoby odbierającej rower.
- . Pianki, po wyjściu z wody, można całkowicie ściągnąć tylko w strefie zmian. Podczas dobiegu do T1, można ściągnąć piankę jedynie do pasa.
- . Nagość w strefach zmian T1 i T2 są zabronione i będą skutkowały natychmiastową dyskwalifikacją. W strefie zmian będzie ustawiony namiot dla osób potrzebujących ściągnąć/zmienić ubranie.
- . Podczas części rowerowej, będą jeździli sędziowie dyscyplinując zawodników przed jazdą na kole. Za każdym razem zawodnik jadący w odległości mniejszej niż 8 metrów, zostanie ukarany tzn: “*stop&go*”(poproszony o zejście z roweru). Przy każdym następnym złamaniu zasady „non drafting” zawodnik otrzyma żółtą kartkę “3 min kara”. Trzy żółte kartki powodują dyskwalifikację zawodnika. Grajmy fair.
- . **W przypadku rażącego łamania zasad**; wulgarnego języka zarówno w stosunku do sędziów, innych zawodników jak i kibiców, rażącego łamania zasady nie jechania „na kole”, przejeżdżania przez oś jezdni – w szczególności w niebezpiecznych miejscach, zakrętach i na zjazdach, śmiecenia na trasie nie w miejscach do tego wyznaczonych – **sędzia może ukarać zawodnika kartką czerwoną – co oznacza natychmiastową dyskwalifikację.**
- . Namiot kar będzie się znajdował przy strefie zmian. Każdy zawodnik ukarany żółtą kartką sam musi pamiętać o tym, aby zgłosić się do namiotu i odbyć karę. W każdym przypadku, kiedy zawodnik samodzielnie nie zatrzyma się w namiocie kar – zostanie zdyskwalifikowany nawet jeśli ukończy zawody.

## POSTANOWIENIA KOŃCOWE

- . Zawody odbywać się będą bez względu na warunki atmosferyczne.
- . Obowiązek ubezpieczenia od następstw nieszczęśliwych wypadków leży w gestii zawodników.
- . Organizator zastrzega sobie prawo do skrócenia, zmiany trasy, zmiany godziny startu, przerwania lub odwołania Zawodów z uwagi na zaistnienie siły wyższej. Przez siłę wyższą należy rozumieć każde zdarzenie o charakterze zewnętrznym, nagłym któremu nie można zapobiec, w szczególności: trudne warunki atmosferyczne, klęski żywiołowe, stan wyjątkowy, wojnę, akty terroru, strajki, stan wody w zbiorniku wodnym niepozwalający na kąpiele, nowe akty prawne lub decyzje władz administracyjnych uniemożliwiające Organizatorowi przeprowadzenie zawodów. W przypadku wystąpienia zdarzeń o których mowa w zdaniu

- poprzedzającym, które nie wynikają z winy Organizatora, Uczestnikom nie będzie przysługiwał zwrot wpisowego ani żadnych kosztów poniesionych przez zawodnika, a związanych ze startem w w/w zawodach.
- . Organizatorzy nie odpowiadają za rzeczy pozostawione bez opieki.
  - . Protesty należy składać pisemnie, w terminie do godziny 13.30 w dniu zawodów.
  - . Reklamacje związane z ewentualnymi błędami przy pomiarze czasu należy zgłaszać bezpośrednio po zawodach.
  - . Wszystkich zawodników startujących w Triathlonie Mietkowskim obowiązuje niniejszy regulamin.
  - . Rejestracja jest równoznaczna z akceptacją regulaminu.
  - . Organizator zastrzega sobie prawo odwołania imprezy bez podawania przyczyn.
  - . Organizator zastrzega sobie prawo do wprowadzenia zmian oraz ostatecznej interpretacji regulaminu, który będzie dostępny w biurze zawodów.
  - . Zawodnik ma obowiązek posiadania numeru startowego podczas trwania zawodów – z przodu na etapie rowerowym i na etapie biegowym (nie dotyczy etapu pływackiego).
  - . Odbiór nagród jest możliwy wyłącznie po ceremonii zakończenia w biurze zawodów.
  - . Użytkowanie wszelkich narzędzi komunikacji jak telefony komórkowe, krótkofalówki, radio itp. oraz odtwarzaczy muzycznych jest zakazane.