





Regulamin Zawodów Duathlonowych MTB/GRAVEL

DATA

Zawody odbędą się w sobotę 01 października 2022 r.

Dystans **MEGA 33 km. Start godzina 12:00**

Dystans **MINI 2 km. Start godzina 12:10**

DZIECI Start godzina **14:30**

DYSTANS

Zawody rozegrane zostaną na dystansach:

2

- **MEGA 36 km.** z czego 7,5 km to bieg, 25 km jazda na rowerze i 3,5 km bieg
- **MINI 22 km.** z czego 5 km to bieg, 13 km jazda na rowerze i 3,5 km bieg

UCZESTNICTWO

- indywidualne lub sztafetowe
- MTB lub GRAVEL
- MTB elektryczny – tylko dystans 22 km.
- Dzieci – dowolny rower.

MIEJSCE

Start Zawodów oraz strefa zmian T1 T2 znajdować się będzie na Stadionie im. Ireny Szewińskiej w Karpaczu;

Meta Zawodów będzie również na stadionie.

CEL

Upowszechnienie duathlonu jako wszechstronnej formy ruchu.

Propagowanie aktywności fizycznej oraz zdrowego stylu życia.

Promocja reprezentacyjnych miejsc Karkonoszy oraz Karpacza i regionu.

Popularyzacja duathlonu w regionie.

Nadrzędnym celem zawodów jest profilaktyka płuc i zdrowe oddychanie.

GO4LIFE



HARMONOGRAM ZAWODÓW

Piątek 30 września 2022

18:00 - otwarcie Biura Zawodów na stadionie

20:00 - zamknięcia Biura Zawodów

Sobota 01 października 2022

10:00 - otwarcie Biura Zawodów na stadionie w Karpaczu

11:00 - otwarcie strefy zmian T1 dla zawodników

11:50 - zamknięcie strefy zmian T1 i biura zawodów.

12:00 - start Zawodów na dystansie 33 GRAVEL

12:05 - start Zawodów na dystansie 33 MTB

12:10 - start Zawodów na dystansie 22 GRAVEL

3 12:15 - start Zawodów na dystansie 22 MTB

12:20 - start Zawodów na dystansie 22 MTB – ROWER ELEKTRYCZNY

13:20 - prawdopodobna godzina dotarcia pierwszego zawodnika na metę

15:00 - start zawodów dla dzieci na terenie stadionu

15:30 - uroczystość wręczenia nagród i oficjalne zamknięcie zawodów.

16:00 - koniec Zawodów.

ORGANIZATOR

- FUNDACJA GO4LIFE

WARUNKI UCZESTNICTWA

W zawodach mogą wziąć udział osoby, które (najpóźniej w dniu startu) mają ukończone 18 lat, opłacą opłatę startową, a także, w czasie weryfikacji w Biurze Zawodów, przedstawią dokument potwierdzający tożsamość oraz podpiszą kartę zawodnika wraz z oświadczeniem o starcie z własnej woli i na własną odpowiedzialność.

W wyścigu Sztafet dopuszcza się start zawodników, którzy w dniu Zawodów mają ukończone 16 lat i nieukończone 18 lat. W ich przypadku konieczne jest pisemne oświadczenie wyrażenia zgody na start w Zawodach przez rodzica lub opiekuna prawnego będącego na miejscu Zawodów.

W SZTAFENIE MOŻE STARTOWAĆ DWÓCH ZAWODNIKÓW. Mile widziane pary 😊



REJESTRACJA I ZGŁOSZENIA

Zgłoszenia do Zawodów będą przyjmowane jedynie za pośrednictwem oficjalnej strony internetowej. Link do formularza zgłoszeniowego dostępny jest w zakładce ZAPISY.

Po wypełnieniu formularza zgłoszeniowego, zawodnik dokonuje opłaty startowej (w wysokości zgodnej z Tabelą Opłat Startowych obowiązującej w dniu dokonywania płatności). Po otrzymaniu opłaty startowej Organizator wpisze zawodnika na listę startową.

Rejestracja Sztafet odbywa się poprzez zgłoszenie kapitana

W Zawodach obowiązuje limit liczby uczestników: 300 osób dorosłych. Dzieci bez limitów.

ZASADY ROZGRYWANIA ZAWODÓW

Zawody odbędą się na dwóch dystansach Mega i Mini. Trasa kolarska oraz biegowa przebiegać będzie po duktach leśnych dlatego zalecamy rower MTB lub Gravel. Zostanie rozegrana osobna kategoria na rowerach Gravelowych i MTB oraz na rowerach elektrycznych.

4 Część biegowa – PIERWSZA PĘTLA 5/7,5 km. Trasa jest wymierzona metodą GPS. Zawodnicy będą mieli do pokonania 5 km . Start ze stadionu, dalej w stronę deptaka koło Bachusa w prawo, do góry, ulicą Rybacką, przez zaporę dookoła góry Karpatka i powrót na stadion. Trasa jest trudniejsza od pierwszej pętli. Zawodnicy dystansu Mega mają do pokonania dwie pętle dookoła Karpatki.

Część Kolarska 13 km/25km. Wyścig kolarski odbywać się będzie na wyznaczonej trasie pomiędzy stadionem, Karpaczem Dolnym, Miłkowem, Karpaczem Górnym i Stadionem w Karpaczu.

Trasa kolarska wynosi 13 km a suma przewyższeń to 475 m.

Jest to trasa górską, poprowadzona przez drogi leśne i szlaki górskie. W całości przejezdna na rowerze MTB oraz 95% na Gravelu (jest jeden odcinek 150 m. na Karpatce gdzie zalecane jest sprowadzenie roweru oraz zjazd z Patelni). Trasa piękna widokowo, pokonamy podjazd pod Strzelec szutrową drogą, dojazd do Patelni czerwonym szlakiem, przejazd przez Kapicę Świętej Anny z panoramą na Kotlinę Jeleniogórką, Chojnik, następnie czerwonym szlakiem dojedziemy do Karpatki gdzie czeka nas kolejna kolarska przygoda.

Dystans Mega przejedzie 2 pętle

Część biegowa – DRUGA PĘTLA 3,5 km. Trasa jest wymierzona metodą GPS. Zawodnicy będą mieli do pokonania 3,5 km . Start ze stadionu dalej w stronę deptaka koło Bachusa w prawo, do góry ulicą Rybacką, przez zaporę dookoła jeziora i powrót na stadion.

Trasa wyścigu kolarskiego będzie zamknięta dla ruchu samochodowego i zabezpieczona w kluczowych punktach (np. skrzyżowania) przez wolontariuszy i GOPR.

Niezależnie od tego, zawodnicy zobowiązani są przestrzegać przepisów ruchu drogowego (w szczególności – jazdy prawą stroną jezdni oraz wyprzedzania po lewej stronie), a także poleceń służb porządkowych.



Kask rowerowy jest obowiązkowy na całej trasie rowerowej: musi być założony i zapięty przez cały czas – od momentu wyjścia ze strefy zmian T, aż do momentu wejścia do strefy zmian w T.

Dozwolone są wszystkie rowery jeżdżące w terenie.

Rower musi być sprawny, co będzie weryfikowane podczas deponowania rowerów w strefie zmian T. Sędziowie mają prawo nie dopuścić do startu zawodnika, którego sprzęt nie spełnia wymogów.

Każdy zawodnik jest zobowiązany do poruszania się (w czasie trwania wszystkich etapów wyścigu) w taki sposób, aby nie narazić na niebezpieczeństwo innych zawodników i/lub kibiców bądź obsługę Zawodów.

Każdy zawodnik ma obowiązek znać trasę wyścigu (która będzie szczegółowo opisana na mapach udostępnionych przez organizatora przed Zawodami) i się po niej poruszać, a także prawidłowo omijać wszystkie punkty kontrolne i nawrotowe. W przypadku, gdy zawodnik dokona skrócenia lub wydłużenia trasy, nie jest możliwe dokonywanie żadnych korekt osiągniętego na mecie wyniku (czasu), a sędziowie mogą rozważyć dyskwalifikację zawodnika (w szczególności w przypadku, gdy nastąpiło skrócenie trasy).

5

Nie wolno wyrzucać na trasie zawodów odpadków (np. opakowania po żelach, bidony itp.). Dozwolone jest to tylko w wyznaczonych miejscach. Zawodnicy śmiejący na trasie zawodów mogą zostać zdyskwalifikowani.

Numer startowy wchodzący w skład pakietu startowego musi być widoczny przez cały czas trwania zawodów i nie może być modyfikowany przez zawodnika. Na etapie rowerowym ma być umieszczony z tyłu zawodnika, na etapie biegowym z przodu.

Na wszystkich dystansach **punkty żywieniowe** będą zlokalizowane następująco:

Na odcinku rowerowym i biegowym jeden punkt żywieniowy na stadionie przy strefie zmian T1/T2



ORGANIZACJA STREF ZMIAN

W czasie Zawodów zorganizowane zostaną dla zawodników strefy zmian:

strefa zmian T na płycie stadionu gdzie po biegu odbieramy rower,

strefa zmian T, w której zawodnicy pozostawią sprzęt rowerowy (po zakończeniu części kolarskiej) oraz z której wyruszą na część biegową zawodów.

Do stref zmian (poza osobami wyznaczonymi przez Organizatora do obsługi i zapewnienia porządku oraz ochrony) będą mieli dostęp wyłącznie osoby posiadające numer startowy.

Zawodnicy będą mieli wstęp do stref zmian wyłącznie w godzinach określonych w Harmonogramie Zawodów. Organizator zapewnia ochronę stref zmian w godzinach ich funkcjonowania określonych w Harmonogramie Zawodów.

KLASYFIKACJE I KATEGORIE WIEKOWE

W czasie Zawodów prowadzone będą następujące klasyfikacje:

6

- Open kobiet MTB (1,2,3)
- Open mężczyzn MTB (1,2,3)
- Open sztafet MTB (1,2,3)
- Open kobiet GRAVEL (1,2,3)
- Open mężczyzn GRAVEL (1,2,3)
- Open sztafet GRAVEL (1,2,3)
- Open sztafet MIESZANYCH (1,2,3)
- Wyróżnienie 1 zawodniczki i 1 zawodnika w kategorii rowerów elektrycznych

Dzieci to osobna kategoria 😊 – startują za darmo

OPŁATY STARTOWE

- INDYWIDUALNIE 111 zł.
- SZTAFETY 155 zł.

w cenie pakietu:

- komplet numerów startowych
- pomiar czasu
- pamiątkowy medal na mecie
- bufet w trakcie zawodów oraz w strefie finiszera
- koszty organizacji zawodów
- nagrody dla zawodników
- zabezpieczenie medyczne

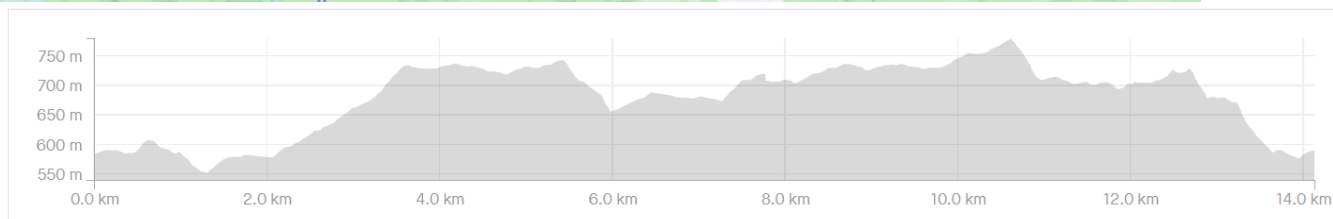
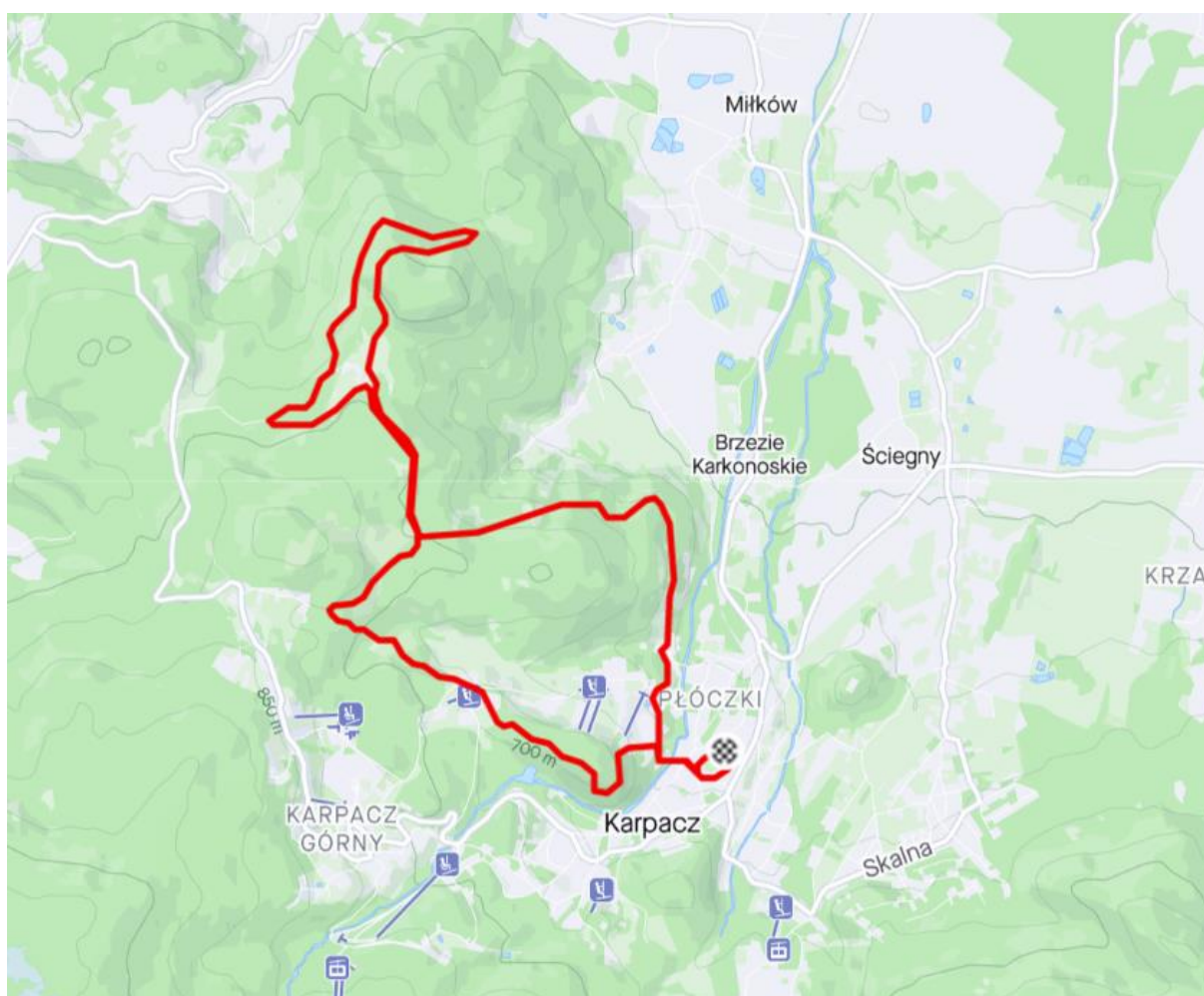
GO4LIFE



TRASA ROWEROWA

Start: Stadion im. Szewińskiej, następnie ulicami: Kościelna, w lewo w Poznańską, w prawo w Kolejową i w lewo w leśną drogę Górną. Następnie w lewo do czerwonego szlaku i w prawo do polany Lubuszanin, przez Patelnię, Świątynię Anny i powrót w stronę Góry Czoło następnie zjazd do Karparki i powrót na stadion. Dystans Mega - druga pętla od ul. Poznańskiej. Dojazd do Stadionu do strefy zmian T2

7

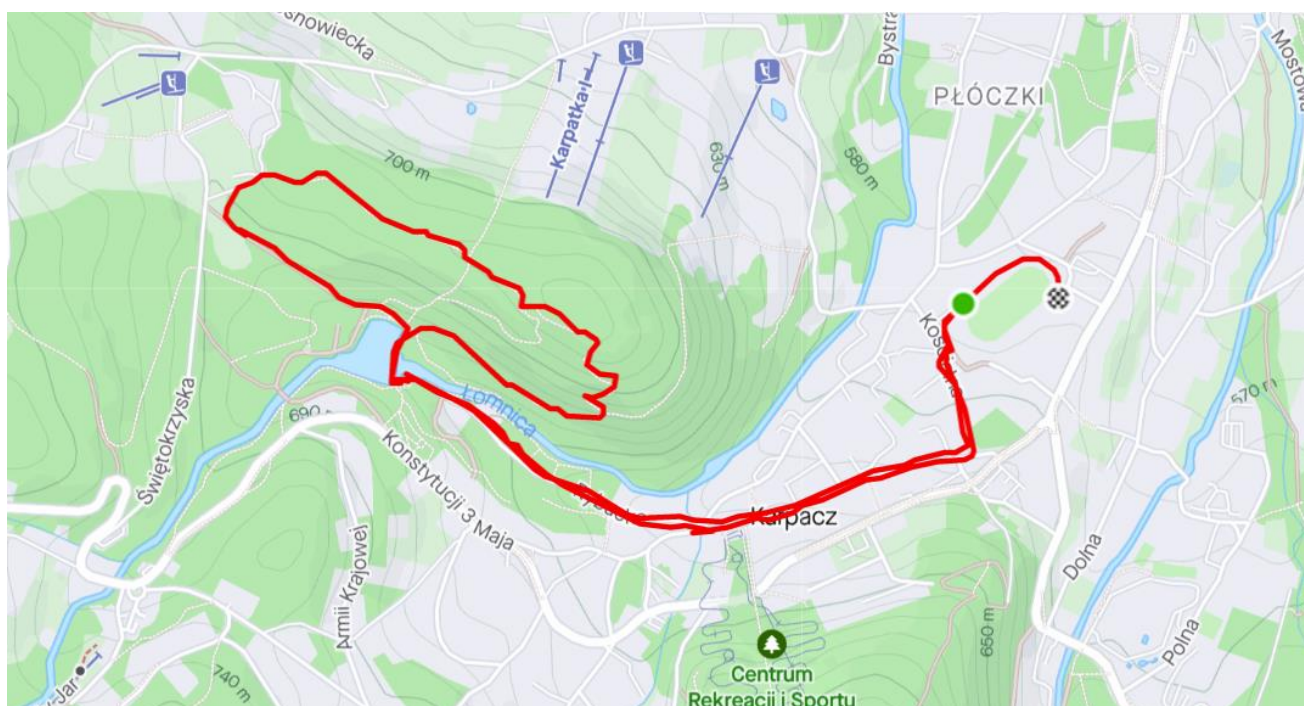




TRASA BIEGOWA

Start: ze stadionu w ulicę Kościelną następnie na deptak i dalej ul. Rybacką w stronę zapory. Natępnie bieg szakiem przez górę Karpatkę i powrót na stadion.

Bieg 1 jest bardziej wymagający a 2 bieg łatwiejszy 😊



8



OCHRONA DANYCH OSOBOWYCH

Uczestnicy zawodów poprzez dokonanie rejestracji uczestnictwa w zawodach wyrażają zgodę na przetwarzanie swoich danych osobowych w rozumieniu ustawy z dnia 29 sierpnia 1997 r. o ochronie danych osobowych (Dz. U. Nr 133, poz. 833 z późn. zmianami) na potrzeby zawodów, wyłaniania zwycięzców oraz przyznawania i wysyłania nagród.

Administratorem danych jest Organizator. Uczestnik ma prawo wglądu do swoich danych osobowych oraz ich poprawiania.

Dane osobowe Uczestników zostaną wykorzystane zgodnie z ustawą z dnia 29 sierpnia 1997 r. o ochronie danych osobowych (Dz. U. z 2002 r. nr 101 poz. 926 ze zm.) wyłącznie w celach, o których mowa w ust.1. Wykorzystanie to obejmuje także publikację imienia i nazwiska uczestnika wraz z nazwą miejscowości, w której zamieszkuje oraz wieku, w każdy sposób, w jaki publikowane lub rozpowszechniane będą informacje o Zawodach. W szczególności dotyczy to publikacji listy startowej, zdjęć i filmów z Zawodów.

Podanie danych osobowych oraz wyrażenie zgody na ich przetwarzanie jest dobrowolne, lecz ich niepodanie lub brak zgody na ich przetwarzanie uniemożliwia udział w Zawodach.

9

O ile podczas rejestracji uczestnik wyraził taką zgodę, jego dane osobowe mogą być wykorzystywane w celach marketingowych, a na podany podczas rejestracji adres e-mail mogą być wysyłane informacje marketingowe drogą elektroniczną (zgodnie z ustawą z dnia 18 lipca 2002 r. o świadczeniu usług drogą elektroniczną Dz. U. nr 144, poz. 1204, z późn. zm.) przez Organizatora oraz podmioty z nim współpracujące.

Uczestnikowi przysługuje prawo do wycofania takiej zgody i może to zrobić w dowolnym momencie kierując korespondencją na adres Organizatora.

UWAGI KOŃCOWE

Obowiązek ubezpieczenia od następstw nieszczęśliwych wypadków leży w gestii zawodników.

W czasie trwania zawodów Organizator zapewnia opiekę medyczną.

Na mecie znajdować się będzie strefa zawodnika, w której dostępne będą napoje i jedzenie dla zawodników.

Odbiór nagród i statuetek może nastąpić wyłącznie osobiście podczas kończącej zawody ceremonii wręczenia nagród.

W przypadku niespodziewanych klęsk żywiołowych takich jak powódź, sztorm, grad, huragan, ulewny deszcz, burze z piorunami itp., Organizator zastrzega sobie możliwość odwołania imprezy i przełożenie jej na inny termin lub zmiany formuły zawodów.

Uczestnik startuje wyłącznie na własną odpowiedzialność i ponosi związane z tym ryzyko.

Wszyscy Uczestnicy przyjmują do wiadomości, że udział w zawodach wiąże się z wysiłkiem fizycznym i pociąga za sobą naturalne ryzyko i zagrożenie wypadkami, możliwości odniesienia obrażeń ciała i urazów fizycznych (w tym śmierci), a także szkód i strat o charakterze majątkowym. Uczestnicy Zawodów powinni rozważyć ubezpieczenie się od następstw nieszczęśliwych wypadków w szerszym zakresie.

Organizator nie odpowiada za rzeczy zgubione podczas imprezy.

Uczestnik nieprzestrzegający niniejszego Regulaminu może zostać zdyskwalifikowany lub niedopuszczony do startu w Zawodach.

Sprawy nie objęte Regulaminem rozstrzyga Organizator.

Ostateczna interpretacja Regulaminu należy do Organizatora.

GO4LIFE



KONTAKT

FUNDACJA GO4LIFE

58 - 535 Miłków 201

e-mail: triathlon.informacja@gmail.com

NIP: 611-277-02-49, Regon: 365793147, KRS 0000645082

tel. 603 940 056

nr konta: 29 1020 2124 0000 8902 0192 2491