

# TRIATHLON MIETKÓW 2023

1/4 IM, 1/8 IM, Triathlonowa Sztafeta Firmowa

10 czerwca 2023 (sobota)

## CEL ZAWODÓW

1. Sportowa rywalizacja zawodników o jak najlepsze czasy na dystansie 1/8 IM, 1/4IM oraz Triathlonowych Sztafet Firmowych na dystansie 1/4 IM.
2. Integracja pracowników w firmach i pomiędzy firmami.
3. Popularyzacja triathlonu i terenów Jeziora Mietkowskiego.

## ORGANIZATOR

1. Klub Sportowy TMTeam

## TERMIN – MIEJSCE – DYSTANS

1. Zawody odbędą się w dniu 10 czerwca 2023 r.
2. **Dystans 1/4 IM i sztafety** – Start zawodów **godz. 10.00**.
3. **Dystans 1/8 IM** – Start zawodów **godz. 10.45**.
4. Godziny startów mogą ulec zmianie.
5. Rywalizacja na wszystkich dystansach będzie się odbywać w formule **bez draftingu**.
6. **Dystanse:**

- Pływanie: 1/4 IM – 950 m – (1 pętla), 1/8 IM – 475 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).

## 7. Limity czasowe:

- Dystanse 1/4 IM: P: 30min, P+R: 2h 30min, P+R+B: 3h 45min
- Dystans 1/8IM: P: 20min, P+R: 1h 30min, P+R+B: 3h.

## WARUNKI UCZESTNICTWA

1. Prawo startu w zawodach na dystansie **1/4 IM posiadają osoby, które w dniu 09.06.2023 r. będą miały ukończone 18 lat**, prawo startu w zawodach **na dystansie 1/8 IM mają zawodnicy, którzy w dniu 09.06.2023r. będą mieć ukończone 15 lat** i zobowiązani są do dostarczenie zgody opiekuna, które można pobrać <TUTAJ>.
2. W zawodach **TSF będą brały udział 3 osobowe sztafety**, które są zgłaszane przez kapitana drużyny. Dopuszczamy reprezentowanie danej firmy przez osoby zaprzyjaźnione, kooperantów a nawet konkurentów, którzy wspólne chcą w danej sztafecie wystartować pod szyldem danej firmy.
3. 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, zostanie utworzona odrębna rywalizacja Sztafeta PRO.

4. Podczas zawodów, jesteśmy sportowcami, jesteśmy fair; nie jedziemy na kole, przestrzegamy Regulaminu Zawodów, asekurowujemy się i dbamy o własne oraz innych zawodników bezpieczeństwo! I jak wicie sędziowie pilnują i będą to robić!
5. 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.
6. **Każdy zawodnik ma obowiązek startu w czepku.**
7. Każdy uczestnik musi wypełnić zgłoszenie, umieszczone na stronie zawodów oraz opłacić startowe.
8. 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)

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

## ZGŁOSZENIA

1. Zgłoszenia przyjmujemy przez formularze zapisów znajdujące się na stronach: <https://triathlonmietkow.pl>

### 2. Limity uczestników:

- zawody ¼ IM – 450 zawodników,
- zawody 1/8 IM – 200 zawodników,
- Triathlonowa Sztafeta Firmowa – 120 sztafet.

### 3. Pakiet startowy można odebrać:

- **9 czerwca** w godzinach 16.00 – 19.00,
- **10 czerwca** w godzinach 7.30 – 9.30.

Szczegóły w zakładce: **INFO -> HARMONOGRAM.**

4. Udział w zawodach będą mogły wziąć osoby, które jako pierwsze opłacą startowe. NIE decyduje data zapisania się.

### 5. Wstawianie rowerów do strefy zmian (**dla obu dystansów!**) odbywa się:

- 10 czerwca, w dniu zawodów w godzinach 8.00 – 9.50.

6. O godzinie 9.50 należy bezwzględnie opuścić strefę zmian (dotyczy to również dystansu 1/8 IM, który startuje o godzinie 10.45). O godzinie 10.00 do strefy zmian wchodzi jedynie kolarze ze sztafet).

## KLASYFIKACJE INDYWIDUALNE

## **1/4 IM:**

1. OPEN Kobiet
2. OPEN Mężczyzn
3. Kategorie wiekowe K/M: K/M20 (18-29), K/M30 (30-39), K/M40 (40-49), K50+, M50, M60+

## **1/8 IM:**

1. OPEN Kobiet
2. OPEN Mężczyzn
3. Kategorie wiekowe: Junior K/M (15-19), K/M20 (20-29), K/M30 (30-39), K/M40 (40-49), K50+, M50, M60+

Pierwsze **3 osoby dla 1/8 IM** oraz pierwsze **3 osoby dla 1/4 IM** w kategoriach OPEN, **nie biorą udziału w klasyfikacji wiekowej.**

## **KLASYFIKACJE SZTAFET**

### **TRIATHLONOWA SZTAFETA FIRMOWA:**

1. Najlepsza Drużyna Kobiet
2. Najlepsza Drużyna Mężczyzn
3. Najlepsza Drużyna MIX

### **TRIATHLONOWA SZTAFETA PRO**

1. Najlepsza Drużyna PRO

## **NAGRODY**

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

**I miejsca OPEN M i K** – 500pln + puchar Triathlonu Mietków

**II miejsca OPEN M i K** – 300pln + puchar Triathlonu Mietków

**III miejsca OPEN M i K** – 200pln + puchar Triathlonu Mietków

Odbiór nagród finansowych odbywa się osobiście – tylko bezpośrednio po dekoracji – nagroda wypłacana jest w gotówce w biurze zawodów. Warunkiem otrzymania nagrody finansowej jest konieczność uczestniczenia w dekoracji.

Miejsca I – III w kategoriach wiekowych – otrzymają statuetki.

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

**I, II i III miejsca w kat OPEN** – puchar Triathlonu Mietków oraz upominki od sponsorów

**I, II i III miejsca w kat. wiekowych** – statuetki Triathlonu Mietków.

## **Triathlonowa Sztafeta Firmowa**

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

### **OPŁATY STARTOWE – starty indywidualne**

#### **Pakiet Startowy zawiera:**

- pamiątkowy medal dla Finisherów
- czepek Triathlonu Mietków
- komplet numerów startowych do naklejenia na kask, rower i do depozytu
- bufety na trasie zawodów
- bufet w strefie finishera
- koszty profesjonalnego zabezpieczenia zawodów (wopr, służby medyczne, obsługa sędziowska)
- koszty organizacji zawodów i zabezpieczenia tras
- nagrody finansowe i niefinansowe dla zawodników.

#### **Pakiet START – na dystansie 1/4 IM:**

1. Wpłata do 31 grudnia 2022 r. – 249pln,
2. Wpłata do 31 marca 2023 r. – 279pln,
3. Wpłata do 31 maja 2023 r. – 299pln,
4. Wpłata od 1 czerwca 2023 r. – 299pln, bez gwarancji pełnego pakietu.

#### **Pakiet START – na dystansie 1/8 IM:**

1. Wpłata do 31 grudnia 2022 r. – 199pln,
2. Wpłata do 31 marca 2023 r. – 219pln,
3. Wpłata do 31 maja 2023 r. – 239pln,
4. Wpłata od 1 czerwca 2023 r. – 239pln, bez gwarancji pełnego pakietu.

Możliwość zakupienia **koszulki biegowej Triathlonu Mietków** – 59pln.

Możliwość zakupienia **koszulki kolarskiej Triathlonu Mietków** – 199pln,

Możliwość zakupienia **stroju startowego Triathlonu Mietków** – 499pln,

Możliwość wypożyczenia **pianki triathlonowej na zawody** – 149pln.

### **OPŁATY STARTOWE – Triathlonowa Sztafeta Firmowa (TSF)**

#### **Pakiet Startowy START TSF (dla całej 3-os sztafety) zawiera:**

- 3 koszulki Finisher Triathlonowej Sztafety Firmowej
- 3 pamiątkowe medale dla Finisherów,
- 1 czepek Triathlonu Mietków dla pływaka,
- 2 bidony (dla biegacza i kolarza),
- komplet numerów startowych do naklejenia na kask, rower i do depozytu,
- bufety na trasie zawodów,
- bufet w strefie finishera,
- koszty profesjonalnego zabezpieczenia zawodów (wopr, służby medyczne, obsługa sędziowska),
- koszty organizacji zawodów i zabezpieczenia tras,
- nagrody finansowe i niefinansowe dla zawodników.

**Pakiet TSF można rozszerzyć o “namiot firmowy”, w tym celu należy wybrać odpowiednią opcję podczas zapisów na zawody.** Jest to oznaczony namiot dedykowany tylko dla Waszej sztafety i Waszych gości. Namiot jest o wymiarach 3x3m wyposażony w tzn “ławo-stół”, gdzie spokojnie może usiąść 8-10 osób.

### **Pakiet TSF START**

1. Wpłata do 31 grudnia 2022 r. – 399 pln,
2. Wpłata 31 marca 2023 r. – 449 pln,
3. Wpłata do 31 maja 2023 r. – 499 pln,
4. Wpłata od 1 czerwca 2023r. – 499 pln, bez gwarancji pełnego pakietu.

Koszt przygotowania “namiotu firmowego” – 1000pln.

Aby otrzymać fakturę należy przy zapisach zaznaczyć i wypełnić odpowiednie rubryki. Faktury generują się automatycznie a w przypadku problemów lub pytań prosimy o kontakt na adres: [biuro@triathlonmietkow.pl](mailto:biuro@triathlonmietkow.pl).

### **REZYGNACJA Z UDZIAŁU W ZAWODACH I PRZEPISYWANIE PAKIETU**

W przypadku rezygnacji z zawodów:

- do 30 kwietnia – zwrot 50% kwoty,
- po tym terminie nie ma możliwości zwrotu środków.
- Przepisanie zawodnika – 50 pln, możliwe tylko do 30 kwietnia – dotyczy Triathlonu Mietkowskiego i odbywają się w panelu zapisów datasport.
- Zmiany zawodników w TSFirmowej – do 20 maja są bezpłatne i w tym celu prosimy o kontakt na email: [biuro@triathlonmietkow.pl](mailto:biuro@triathlonmietkow.pl).

W przypadku **rezygnacji** należy wysłać email pt: “rezygnacja z zawodów” na adres: [biuro@triathlonmietkow.pl](mailto:biuro@triathlonmietkow.pl), podając Imię i Nazwisko z oświadczeniem o rezygnacji i numerem konta na jakie zwrócić środki.

### **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**

1. 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.
2. Kask jest obowiązkowy podczas całego etapu kolarskiego.
3. Zabronione jest słuchanie muzyki, telefonowanie oraz wszelkie korzystając ze słuchawek na uszach podczas każdego z etapów.
4. Na wyprzedzenie zawodnika, zawodnik wyprzedzający ma 20 sekund.
5. 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.
6. W przypadku odbioru przez osobę trzecią, bezwzględnie należy posiadać ze sobą: nr startowy zawodnika, dowód osobisty zawodnika oraz dowód osobisty osoby odbierającej rower.

### **KARY I INNE ISTOTNE SPRAWY**

1. Pianki, po wyjściu z wody, można całkowicie ściągnąć tylko w strefie zmian. Podczas dobiegu do T1, można ściągnąć piankę jedynie do pasa.
2. Nagość w strefach zmian T1 i T2 są zabronione i będą skutkowały natychmiastową dyskwalifikacją.
3. Śmiecenie na trasie biegowej i rowerowej, poza „strefą zrzutu” – miejscami do tego wyznaczonymi będzie powodować dyskwalifikację. Strefy zrzutu będą się znajdować do 200m od bufetu – na trasie rowerowej, oraz 50m od miejsca startu – na trasie biegowej.
4. Podczas części rowerowej, będą jeździli sędziowie dyscyplinując zawodników przed jazdą na kole. Minimalna odległość między zawodnikami wynosi 10m.
5. **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 osłony 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.**
6. Namiot kar będzie się znajdował przy strefie zmian. Każdy zawodnik ukarany karą czasową na rowerze **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

1. Zawody odbywać się będą bez względu na warunki atmosferyczne.
2. Obowiązek ubezpieczenia od następstw nieszczęśliwych wypadków leży w gestii zawodników.
3. 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.
4. Organizatorzy nie odpowiadają za rzeczy pozostawione bez opieki.
5. Protesty należy składać pisemnie, w terminie do godziny 13.30 w dniu zawodów.
6. Reklamacje związane z ewentualnymi błędami przy pomiarze czasu należy zgłaszać bezpośrednio po zawodach.
7. Wszystkich zawodników startujących w Triathlonie Mietków obowiązuje niniejszy regulamin.
8. Rejestracja jest równoznaczna z akceptacją regulaminu.
9. Organizator zastrzega sobie prawo odwołania imprezy bez podawania przyczyn.
10. Organizator zastrzega sobie prawo do wprowadzenia zmian oraz ostatecznej interpretacji regulaminu, który będzie dostępny w biurze zawodów.
11. Zawodnik ma obowiązek posiadania numeru startowego podczas na etapie biegowym (na przodzie).
12. Odbiór nagród jest możliwy wyłącznie po ceremonii zakończenia w biurze zawodów.
13. Użytkowanie wszelkich narzędzi komunikacji jak telefony komórkowe, krótkofalówki, radio itp. oraz odtwarzaczy muzycznych jest zakazane.
14. W przypadku spraw nieuregulowanych powyższym Regulaminem obowiązują przepisy Polskiego Związku Triathlonu.\