



## **REGULAMIN**

**77 MOUNTAIN TRIATHLON**

**Wojanów – Karpacz 2024 r.**



## DATA

Zawody odbędą się w sobotę **24 sierpnia 2024 r.**

Start godzina **10:30**

## DYSTANS

**77 km.** suma podejść **1 603 m.**

z czego **1 000 m.** to pływanie, **66 km** jazda na rowerze, **10 km** bieganie

## UCZESTNICTWO

indywidualne lub sztafetowe

## MIEJSCE

**START** zawodów oraz strefa zmian T1 znajdować się będzie przy Jeziorze Bobrowickom w Wojanowie

**META** zawodów oraz strefa T2 w Karpaczu na Stadionie im. Ireny Szewińskiej.

## HARMONOGRAM ZAWODÓW

### Piątek 23 sierpnia 2024

18:00 – 19:00 biuro zawodów - Stadion w Karpaczu.

19:00 – odprawa – Stadion w Karpaczu.

2

### Sobota 24 sierpnia 2024

07:30 - otwarcie Biura Zawodów przy Jeziorze Bobrowickim w Wojanowie.

08:00 - otwarcie strefy zmian T1 dla zawodników, zdawanie worków ze sprzętem biegowym do strefy zmian T2 w Biurze Zawodów.

10:00 - zamknięcie Biura Zawodów

10:10 - zamknięcie strefy zmian T1 oraz zakończenie przyjmowania sprzętu biegowego do strefy zmian T2.

### 10:30 – START TRIATHLONU (pierwsza fala)

10:31 - i dalej co 1 minutę start kolejnych fal

13:20 - prawdopodobna godzina przyjazdu pierwszego zawodnika do strefy T2

14:00 - prawdopodobna godzina dotarcia pierwszego zawodnika na metę dystansu 77 km.

15:00 - zamknięcie trasy kolarskiej oraz zamknięcie strefy zmian T2

15:30 - rozpoczęcie wydawania sprzętu ze strefy zmian T2

### 16:30 – DUATHLON DLA DZIECI (2-14 lat)

### 16:40 – dekoracja

14:00 - pasta party.

17:00 – zakończenie zawodów

18:00 - Ognisko i pogawędki – KRUCZE SKAŁY.

### Niedziela 25 sierpnia 2024 r.

10:00 – wspólne wejście na Śnieżkę. Na pogaduchy i rozprostowanie nóg 😊



## CEL ZAWODÓW

- Popularyzacja triathlonu w Karkonoszach i Powiecie Karkonoskim.
- Wspieranie zdrowego stylu życia.
- Prezentacja Karpacza, Gmin Podgórzyn, Mysłakowicew i Miasta Kowary.
- Przedstawienie najpiękniejszych tras kolarskich i biegowych w Karkonoszach i Rudawach Janowickich
- Wspieramy osoby chorujące na depresję.

## ORGANIZATOR

FUNDACJA GO4LIFE

58 - 535 Miłków 201

e-mail: triathlon.informacja@gmail.com

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

Bartłomiej Węglewski

## WARUNKI UCZESTNICTWA

3 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 14 lat za zgodą rodziców.

## REJESTRACJA I ZGŁOSZENIA

Zgłoszenia do Zawodów będą przyjmowane jedynie za pośrednictwem oficjalnej strony internetowej [www.dostartu.pl](http://www.dostartu.pl).

Rejestracja Sztafet odbywa się poprzez zgłoszenie kapitana.

## LIMITY

W Zawodach obowiązuje limit liczby uczestników: 250 osób.

sztafety bez limitu

Po osiągnięcia limitu 250 uczestników, każda kolejna osoba, która zgłosi się na zawody, zostanie umieszczona na liście rezerwowej. Za moment zgłoszenia uznawany jest czas wpłynięcia opłaty startowej na konto Organizatora. Zatem osoby, które dokonają rejestracji przed wyczerpaniem limitu miejsc, ale których wpłata zostanie zarejestrowana po jego wyczerpaniu, również zostaną umieszczone na liście rezerwowej.

Zapisy zostaną ostatecznie zamknięte 20.08.2024 o godz. 23:00.

Opłaty startowe nie podlegają zwrotowi po 20.08.2024 lecz można je przenieść na inny sezon.



## OPŁATY STARTOWE

Opłaty startowe dla Zawodów są zależne od terminu dokonania płatności i wynoszą odpowiednio:

### Starty indywidualne

do 30.12.2023 - 190 zł

do 31.05.2024 - 290 zł

do 24.08.2024 - 390 zł

### Sztafety

do 30.12.2023 - 230 zł

do 31.05.2024 - 330 zł

do 24.08.2024 - 430 zł

DUATHLON DLA DZIECI – start bezpłatny.

Opłata startowa zawiera koszt organizacji imprezy, przewiezienie Twoich rzeczy z T1 do T2, pakiet startowy, zabezpieczenie medyczne, oznakowanie i zabezpieczenie trasy, medal pamiątkowy na mecie, koszulkę I'm Karkonoshman, oprawę medialną, fotorelację i film, poczęstunek, bufet i wieczorne ognisko.

## BIURO ZAWODÓW i PAKIETY STARTOWE

W piątek na stadionie 18:00- 19:00. Nad jeziorem w dniu zawodów od godziny 07:30.

Godziny otwarcia Biura Zawodów określone są w Harmonogramie Zawodów.

Każdy zawodnik startujący w Zawodach zobowiązany jest do osobistego odebrania (w Biurze zawodów, w godzinach jego otwarcia) Pakietu Startowego, w którym znajdować się będą wszelkie niezbędne do przeprowadzenia klasyfikacji przedmioty, a także możliwe upominki od sponsorów.

## ZASADY ROZGRYWANIA ZAWODÓW

**CZĘŚĆ PŁYWACKA - 1 000 m.** zostanie rozegrana w Jeziorze Bobrowickim w Wojanowie. Start z dużej plaży w zatoce z widokiem na góry. Meta na półwyspie.

Pianki pływackie są dozwolone, ale nie obowiązkowe.

Trasa pływacka jest wymierzona metodą GPS. T1 przy jeziorze.

**CZĘŚĆ KOLARSKA** odbywać się będzie na wyznaczonej trasie pomiędzy Wojanowem a Karpaczem.

- **trasa kolarska ma 66 km** a suma podjazdów wynosi **1 300 m.**

Piękna malownicza trasa poprowadzona mało ruchliwymi drogami przez tak kultowe podjazdy jak Strużnica, Gruszków w Rudawach Janowickich, podjazd pod Zachełmie i Przesiekę w kierunku Drogi Sudeckiej. Trasa pojedzie również częściowo po trasie Tour de Pologne.

**Trasa wyścigu kolarskiego będzie otwarta dla ruchu samochodowego i zabezpieczona w kluczowych punktach przez służby porządkowe i OSP. Niezależnie od tego, m.in. ze względu na fakt, iż ruch zawodników odbywać się będzie w części dwukierunkowo, zawodnicy zobowiązani są przestrzegać przepisów ruchu drogowego (w szczególności – jazdy prawą stroną jezdni oraz wyprzedzania po lewej stronie),**

**Zabezpieczone skrzyżowania, na których możecie spodziewać się łatwiejszego włączenia do ruchu to:**

1. Wjazd z Jeziora i skręt w lewo w kierunku Wojanowa
2. Przejazd z Wojkowa w kierunku Kowar
3. Rondo w Miłkowie





**Kask rowerowy jest obowiązkowy na całej trasie rowerowej: musi być założony i zapięty przez cały czas – od momentu wyjścia ze strefy zmian T1, aż do momentu wejścia do strefy zmian w T2.**

Dozwolone są rowery do jazdy na czas i kierownice triathlonowe. DRAFTING ze względów bezpieczeństwa jest na całej trasie ZABRONIONY – pamiętaj o zasadzie fair play.

W przypadku awarii roweru w czasie trwania części kolarskiej Zawodów, należy usunąć się wraz nim na pobocze drogi w ten sposób, aby nie zakłócić przebiegu wyścigu. Przy usuwaniu awarii zawodnik może korzystać z pomocy punktu serwisowego przygotowanego przez organizatorów – telefon na numerze startowym.

Bezwzględnie zakazane jest blokowanie innych zawodników (podczas dowolnej części Zawodów). Celowe i świadome narażanie innych osób na niebezpieczeństwo może być ukarane natychmiastową dyskwalifikacją.

Zaleca się posiadanie telefonu w celu kontaktu z organizatorem lub służbami w razie potrzeby. Wszelkie potrzebne numery telefonów będą wydrukowane na numerze startowym.

Każdy zawodnik jest zobowiązany do poruszania się (w czasie trwania wszystkich etapów wyścigu) w taki sposób, aby nie narażać 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 – koło hotelu Seidorf. Zawodnicy śmiejący na trasie zawodów mogą zostać zdyskwalifikowani.

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

Na trasie Zawodów nie będzie punktów odżywczych. Zawodnik jest zobowiązany sam zapewnić sobie odpowiednią ilość potrzebnych napojów i odżywek. Zapewniamy bufet na mecie. Oraz na T2.

Podczas trwania Zawodów dozwolone jest korzystanie z własnych odżywek, które mogą być podawane zawodnikom przez osoby trzecie.

Szczegółowe zasady przyznawania przez sędziów ostrzeżeń oraz dyskwalifikacji zaprezentowane zostaną zawodnikom podczas odprawy technicznej przed zawodami oraz umieszczone w pakiecie startowym.

T2 przy hotelu.

**TRASA BIEGOWA** ma charakter trialowy (asfaltowo-leśny, z przewagą lasu)

- **10 km biegu** i suma wzniesień **303 m**. trasa głównie trialowa. W większości pobiegiesz ścieżkami leśnymi w bezpiecznym miejscu. Zaczynamy od podbiegu na Karpatkę z malowniczym krajobrazem na Karkonosze by po zdobyciu szczytu udać się czerwonym szlakiem w kierunku Strzelczyka i zbiec z Góry Czoło na metę usytuowaną na Stadionie w Karpaczu.

Zalecamy buty trialowe.



## KLASYFIKACJE I KATEGORIE WIEKOWE

W czasie Zawodów prowadzone będą następujące klasyfikacje:

- Open kobiet
- Open mężczyzn
- Open sztafet
- Open Decathlon Polska
- MISTRZOSTWA POLSKI W TRIATHLONIE GÓRSKIM grupy TRIMP
- Open – służby mundurowe (GOPR, WOPR, Policja, Ratownicy Medyczni, Straż Pożarna)
- Dodatkowo kategorie wiekowe: 18-29, 30-39, 40-49, 50-59, 60-70

Przewiduje się nagrodę w etapie rowerowym: „Premia Górska” dla najlepszej góralki i najlepszego górala na Drodze Sudeckiej przy „wiacie” po podjechaniu Przesieki.

## NAGRODY

**Każdy zawodnik, który ukończy zawody jest zwycięzcą i otrzyma tytuł KARKONOSHMANA. Zostaniesz udekorowany, pamiątkowym medalem, koszulką finisfera (I'm 77 Karkonoshman) damy Ci też dobrze zjeść.**

Pierwszych trzech zawodników i pierwsze trzy zawodniczki w każdej kategorii indywidualnej otrzyma pamiątkową statuetkę, a także nagrody rzeczowe.

**6** Zwycięska sztafeta otrzyma pamiątkową statuetkę i nagrody rzeczowe.

Udekorujemy również zwycięzców premii górskich oraz najmłodszego i najstarszego zawodnika.

## REZYGNACJA PODCZAS ZAWODÓW

Uczestnicy, którzy zrezygnowali z kontynuacji wyścigu, bez względu na powód, muszą natychmiast poinformować o tym fakcie organizatora lub sędziego oraz oddać chip pomiaru czasu w biurze zawodów. Ewentualne koszty (akcja poszukiwawcza, koszty chipa itd.) za niezgłoszone opuszczenie zawodów ponosi zawodnik.

## ORGANIZACJA STREF ZMIAN

W czasie Zawodów zorganizowane zostaną dla zawodników dwie strefy zmian:

**Strefa zmian T1- Jezioro**, w której zawodnicy pozostawiają sprzęt pływacki (po zakończeniu części pływackiej) oraz z której wyruszają na część kolarską (T1 znajdować się będzie w bezpośrednim sąsiedztwie miejsca startu Zawodów, nad Jeziorem Bobrowickim w Wojanowie). Organizator przywiezie Wasz sprzęt pływacki na metę. Przewieziemy również rzeczy biegowe na T2 – zostawcie je proszę w biurze zawodów.

**Strefa zmian T2-Stadion**, w której zawodnicy pozostawiają sprzęt rowerowy (po zakończeniu części kolarskiej) oraz z której wyruszają 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.



Zawodnik pozostawia worek (z naklejonym numerem tożsamym z numerem startowym startowym) na etap biegowy do strefy zmian T2 w Biurze Zawodów przed startem zgodnie z Harmonogramem Zawodów (nie dotyczy zawodników sztafet).

Organizator zapewnia transport sprzętu pozostawionego w strefie T1 do strefy T2 (gdzie można będzie je odebrać wraz z pozostałą częścią sprzętu).

Odbiór sprzętu (po Zawodach) ze strefy T2 możliwy będzie wyłącznie w godzinach określonych w Harmonogramie Zawodów, osobiście przez zawodników z numerem startowym lub przez osobę upoważnioną.

Organizator zapewnia ochronę stref zmian w godzinach ich funkcjonowania określonych w Harmonogramie Zawodów.

## **STREFA ZMIAN DLA SZTAFET**

Zawodnik biorący udział w etapie rowerowym czeka przy wyznaczonym stanowisku rowerowym, aż zawodnik kończący pływanie dobiegnie do tego stanowiska. Sposób zmiany zostanie podany podczas odprawy technicznej lub przed startem przez Organizatora („na klepięcie”; przekazanie chipa, itp.).

Zawodnik biorący udział w etapie biegowym czeka przy wyznaczonym stanowisku rowerowym, aż zawodnik kończący etap rowerowy dobiegnie do stanowiska rowerowego. Sposób zmiany zostanie podany podczas odprawy technicznej lub przed startem przez Organizatora („na klepięcie”; przekazanie chipa, itp.).

7

## **LIMIT CZASOWY**

pływanie + T1 – (30 minut )

pływanie + jazda na rowerze – (4 godziny) cały dystans Zawodów – 5,5 godzin .

Przekroczenie limitu czasowego (cut-off-limit) skutkuje nie ujęciem w klasyfikacji oraz wpisem w wynikach Zawodów: DNF (do not finish), czyli „zawodnik nie osiągnął mety”.

Pomimo wyznaczonego limitu zawsze staramy się czekać na ambitnych zawodników 😊

## **POMIAR CZASU**

W czasie Zawodów prowadzony będzie elektroniczny pomiar czasu z użyciem sprzętu rejestrującego indywidualnego dla każdego zawodnika (tzw. chipy). W przypadku sztafet – jeden chip na cały zespół. Reklamacje związane z ewentualnymi błędami przy pomiarze czasu należy niezwłocznie zgłaszać Organizatorowi.

## **WYNIKI**

Oficjalne wyniki będą zamieszczone na stronie internetowej zawodów [www.time-sport.pl](http://www.time-sport.pl). oraz na stronie internetowej [karkonosh.pl](http://karkonosh.pl) Będą też wyniki Live na FB. Istnieje możliwość dokupienia GPS.

## **SZTAFETY**

W Klasyfikacji Sztafetowej uwzględniany będzie łączny wynik Sztafety uzyskany na mecie przez ostatniego zawodnika, czyli kończącego bieg.







Sztafeta nie musi być oficjalnie funkcjonującym klubem sportowym i może zostać stworzona ad hoc na potrzeby Zawodów. Sztafeta może składać się z 2 lub 3 zawodników - płeć i wiek zawodników Sztafety nie ma znaczenia. Ważne by konkurencje wykonywać naprzemiennie. Czyli w przypadku, kiedy sztafeta składa się z 2 zawodników to zawodnik A płynie i biegnie a zawodnik B jedzie na rowerze.

## **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.

**8**

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

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 korespondencję 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. Niezależnie od



ubezpieczenia OC Organizatora, 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.

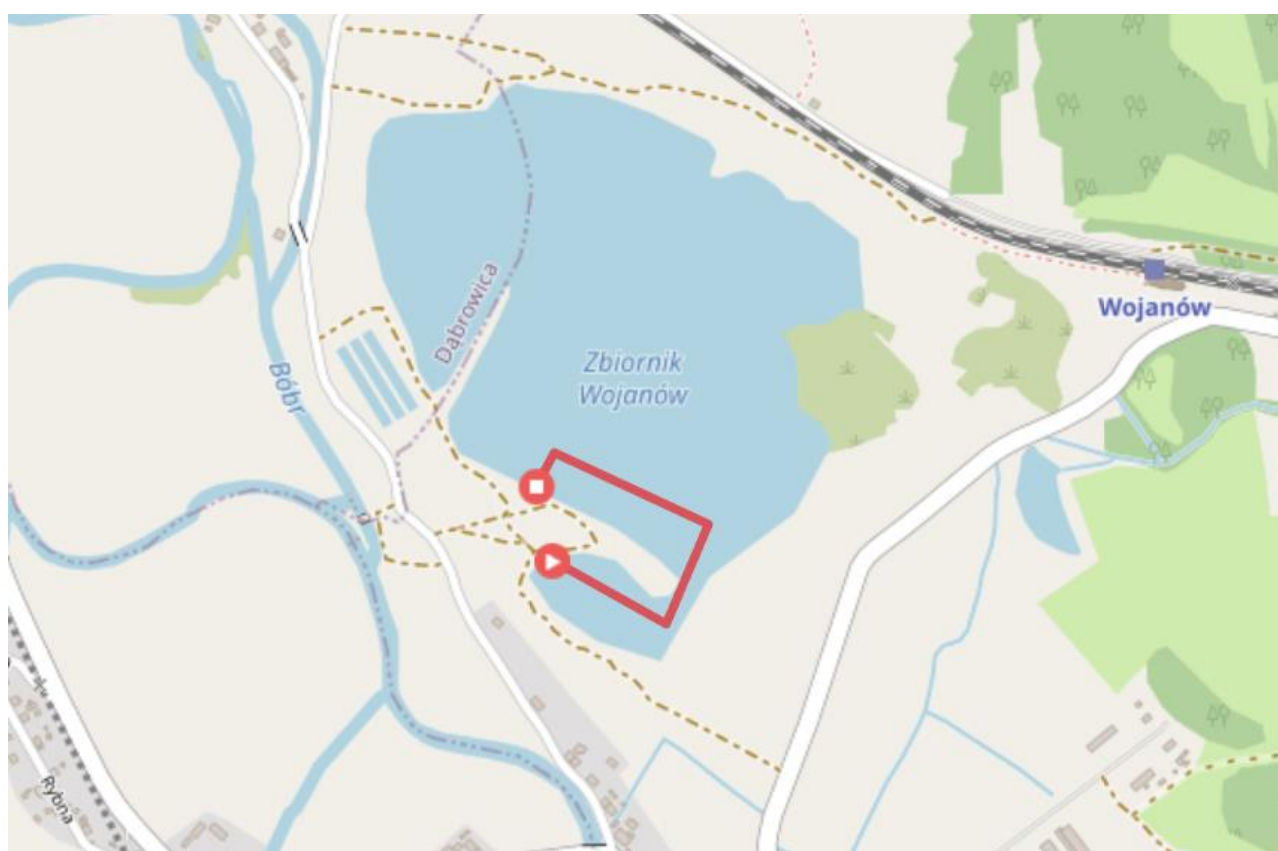
Sprawy nie objęte Regulaminem rozstrzyga Organizator.

Ostateczna interpretacja Regulaminu należy do Organizatora.

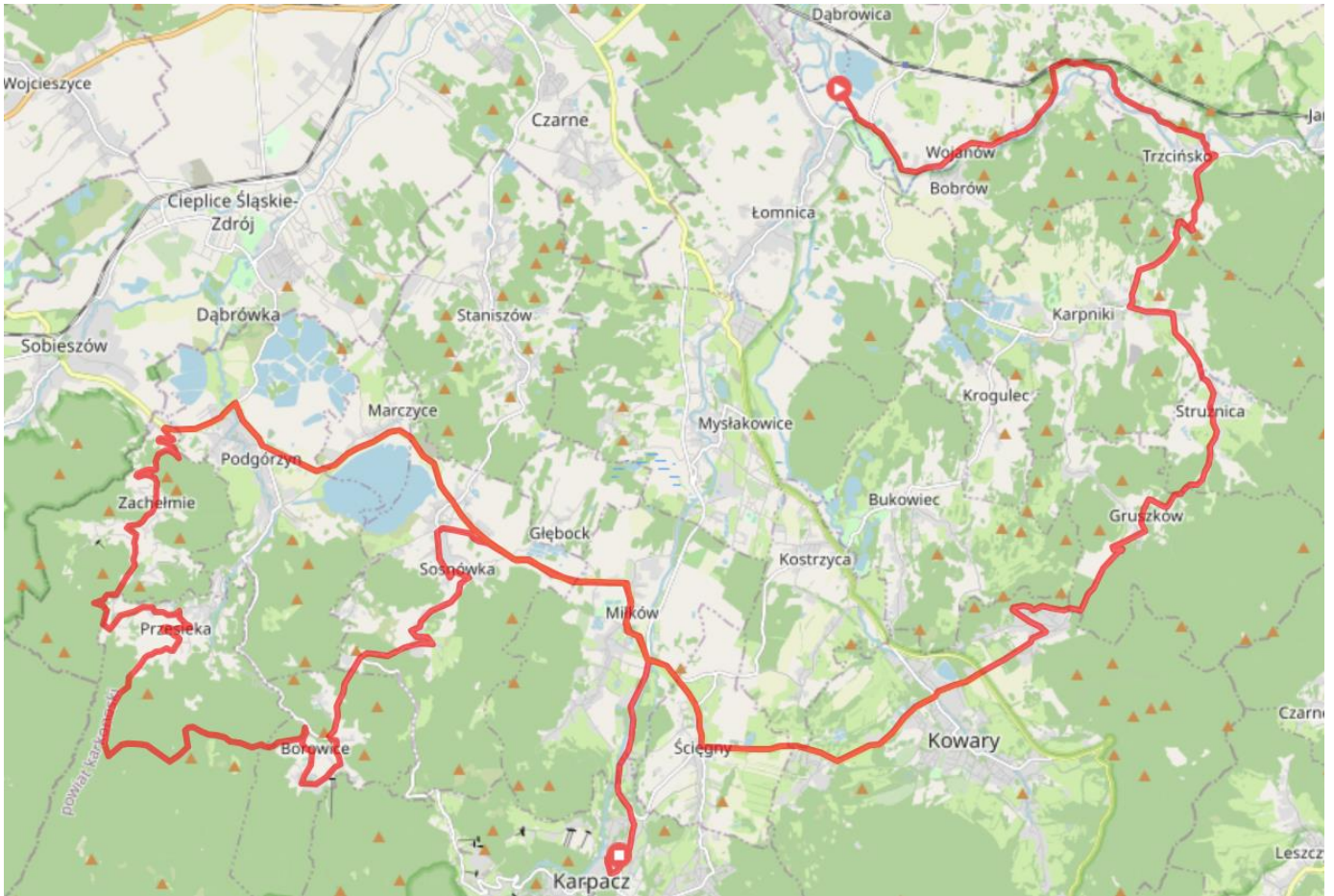
## MAPY

**Pływanie: 1 000 m.**

9

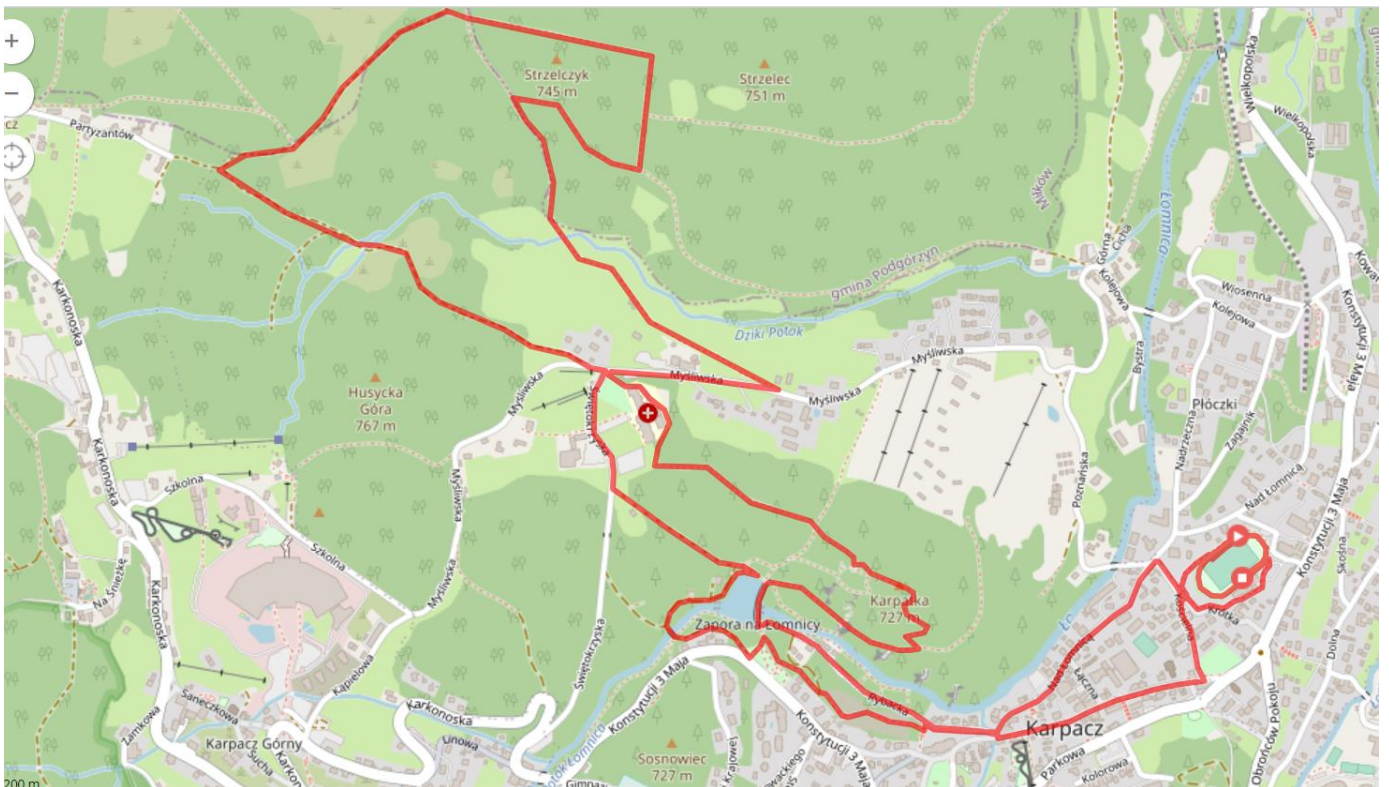


**Rower: 66 km. / 1 300 m. – suma podejść**



10

**Bieganie – 10 km. 303 m. – suma podejść**





11

## ORGANIZATOR

**FUNDACJA GO4LIFE**

58 - 535 Miłków 201

e-mail: [triathlon.informacja@gmail.com](mailto:triathlon.informacja@gmail.com)

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

nr konta: 29 1020 2124 0000 8902 0192 2491

## KONTAKT

[www.karkonosh.pl](http://www.karkonosh.pl)

organizator: 603 940 056

