



MTB/Gravel



Górski
DUATHLON
Borowice



Regulamin Zawodów Duathlonowych MTB/GRAVEL

DATA

Zawody odbędą się w sobotę **26 kwietnia 2025 r.**

DYSTANS

Zawody rozegrane zostaną na dystansach:

2

- **MTB/GRAVEL/E-BIKE**
30 km 5/20/5 5 km bieg/20 km jazda na rowerze/5 km bieg

UCZESTNICTWO

- indywidualne lub sztafetowe
- MTB lub GRAVEL
- MTB elektryczny
- Dzieci – dowolny rower

MIEJSCE

Start Zawodów oraz strefa zmian T1 T2 znajdować się będzie na Stadionie w Borowicach

Meta Zawodów również na stadionie.

CEL

Upowszechnienie duathlonu jako wszechstronnej formy ruchu.

Propagowanie aktywności fizycznej oraz zdrowego stylu życia.

Promocja reprezentacyjnych miejsc Karkonoszy oraz Gminy Pogdórzyn i regionu.

Popularyzacja duathlonu w regionie.

Nadrzędnym celem zawodów jest profilaktyka depresji i zdrowe oddychanie.



HARMONOGRAM ZAWODÓW

Piątek 25. kwietnia 2025

18:00 - otwarcie Biura Zawodów na stadionie

20:00 - zamknięcia Biura Zawodów

Sobota 26. kwietnia 2025

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 30 MTB

12:05 - start zawodów na dystansie 30 GRAVEL

12:10 - start zawodów na dystansie 30 E-BIKE

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 - zakończenie zawodów

3

ORGANIZATOR

- FUNDACJA GO4LIFE
- CARBONoSKI EVENTS
- WSPÓŁORGANIZATOR – GMINA PODGÓRZYN

WARUNKI UCZESTNICTWA

W zawodach mogą wziąć udział osoby, które (najpóźniej w dniu startu) mają ukończone 18 lat, uiszczą opłatę startową, a 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 SZTAFECIE MOŻE STARTOWAĆ DWÓCH ZAWODNIKÓW. Mile widziane pary 😊



REJESTRACJA I ZGŁOSZENIA

Zgłoszenia 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 drużyny.

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

ZASADY ROZGRYWANIA ZAWODÓW

Zawody odbędą się na dwóch dystansach 30 i 32 km. Trasa kolarska oraz biegowa będzie prowadzić przez dukty leśne, dlatego zalecamy rower MTB lub Gravel. Rozegrana zostanie osobna kategoria na rowerach Gravelowych i MTB oraz na rowerach elektrycznych.

Część biegowa – PĘTLA 5 km. Trasa jest wymierzona metodą GPS. Zawodnicy będą ją pokonywać dwukrotnie – przed i po części rowerowej. Start ze stadionu, następnie podbieg do czarnego szlaku asfaltem w stronę HOTTUR w prawo, do góry czarnym szlakiem, 2,5 km wspinaczki, zbieg do Borowic i powrót na stadion. Trasa jest poprowadzona na jednej pętli. Wymagane buty trailowe. Trasa dla wszystkich konkurencji wynosi 5 km, a suma wzniesień to 302 m.

Część Kolarska MTB 20 km. Wyścig kolarski odbywać się będzie na wyznaczonej trasie pomiędzy stadionem, Borowicami, singiel trackiem Poświst i Stadionem w Borowicach.

Jest to trasa górską, poprowadzona przez drogi leśne i szlaki górskie. W całości przejezdna na rowerze MTB. Trasa piękna widokowo, pokazująca najatrakcyjniejszy odcinek single track Poświst. Zahacza również o kultowy podjazd drogą Chomontową oraz o ciekawe zjazdy Drogą Sudecką.

Część Kolarska GRAVEL 22 km. Wyścig kolarski odbywać się będzie na wyznaczonej trasie pomiędzy stadionem, Borowicami, singlem Poświst, drogą Sudecką, na „Dwa Mosty” i Stadionem w Borowicach. Jest to trasa górską, poprowadzona przez drogi leśne i szlaki górskie. W całości przejezdna na rowerze Gravel. Trasa piękna widokowo, delikatny przejazd przez 3 kawałki różnych single tracków, oraz kultowy podjazd drogą Chomontową, Drogą Sudecką i na „Dwa Mosty”.

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). 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 stefie 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 wyruszają na część biegową zawodów.

5

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:

- 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)
- Wyróżnienie 1 zawodniczki i 1 zawodnika w kategorii rowerów elektrycznych

Dzieci to osobna kategoria 🙄 – startują za darmo

OPŁATY STARTOWE

- INDYWIDUALNIE 160 zł
- SZTAFETY 220 zł



Cena pakietu zawiera:

- 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

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.

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. 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.

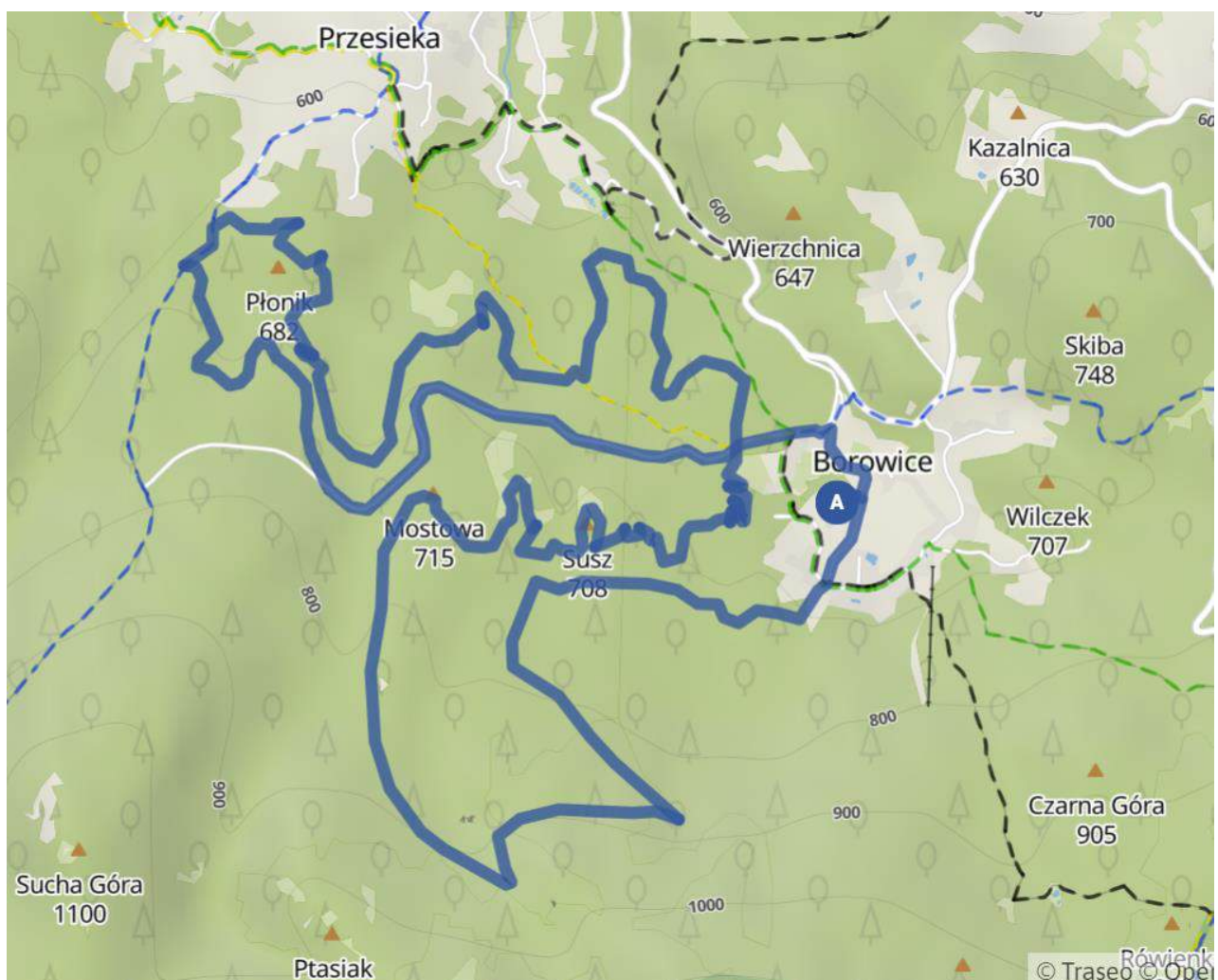
Sprawy nie objęte Regulaminem rozstrzyga Organizator.

Ostateczna interpretacja Regulaminu należy do Organizatora.

TRASA ROWEROWA MTB



7

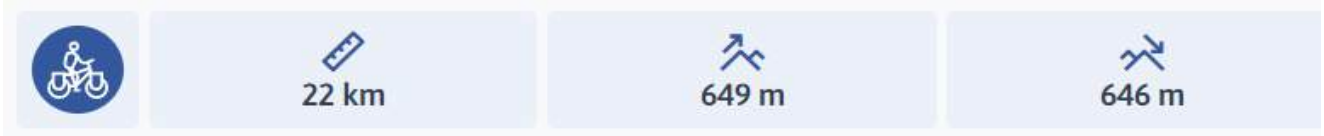


PROFIL





TRASA ROWEROWA GRAVEL



8

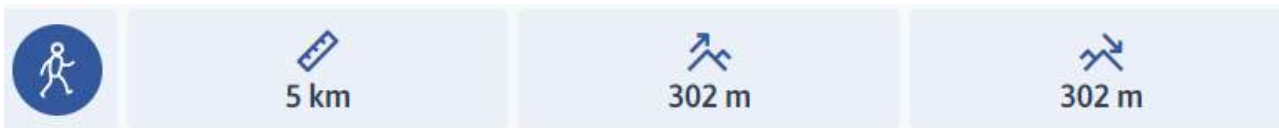


PROFIL

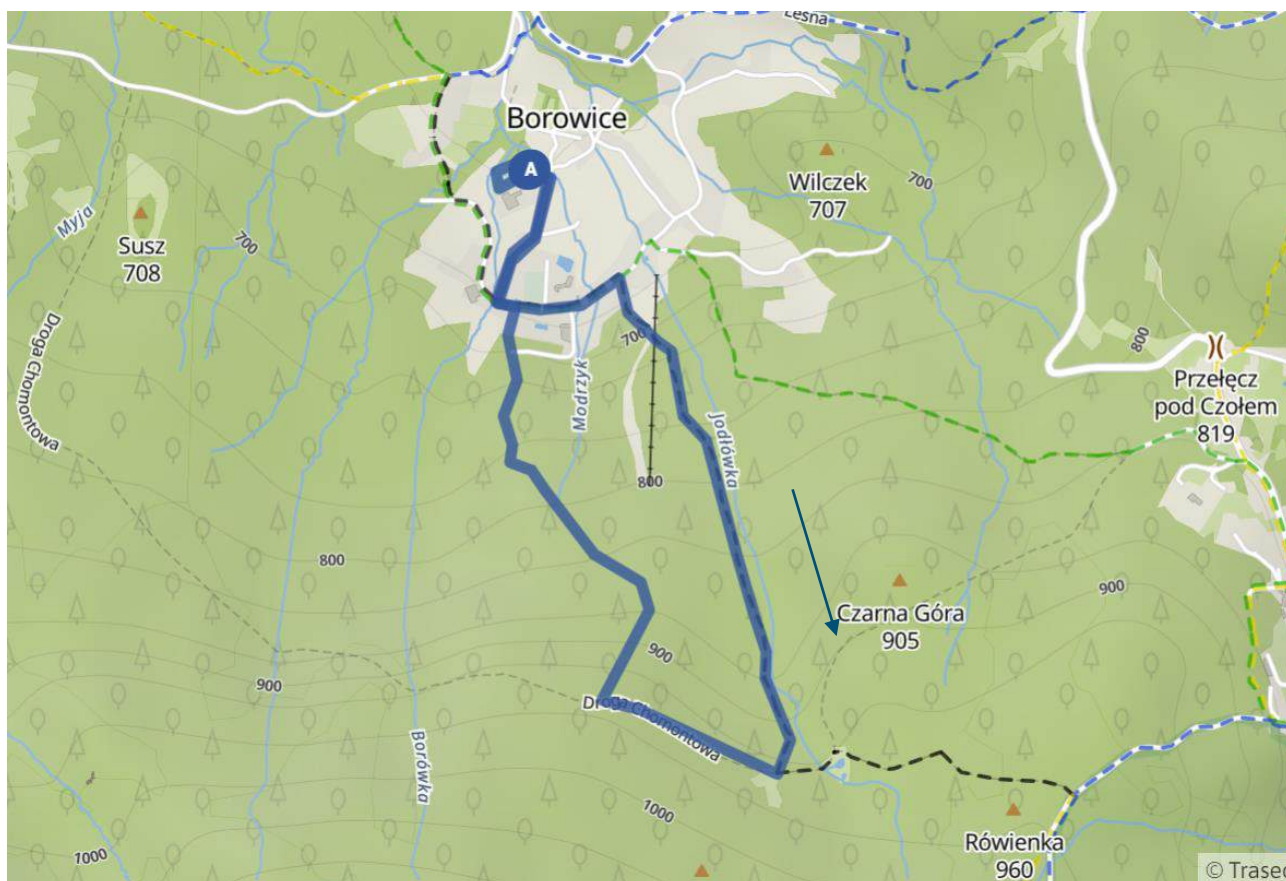




TRASA BIEGOWA



9



PROFIL





10

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

GO4LIFE

FUNDACJA GO4LIFE | 58 - 535 Miłków 201 | NIP: 611-277-02-49 | Regon: 365793147 | KRS 0000645082