



REGULAMIN

TRIATHLON KARPACZ



DATA

Zawody odbędą się w sobotę **26 sierpnia 2023 r.**

Start godzina **12:00**

DYSTANS

66,6 km. z czego **600 m.** to pływanie, **60 km** jazda na rowerze, **6 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 25 sierpnia 2023

17:00 – 19:00 biuro zawodów - Stadion w Karpaczu.

2

Sobota 26 sierpnia 2023

10:00 - otwarcie Biura Zawodów przy Jeziorze Bobrowickim w Wojanowie.

10:30 - otwarcie strefy zmian T1 dla zawodników, zdawanie worków ze sprzętem
biegowym do strefy zmian T2 w Biurze Zawodów.

11:30 - zamknięcie Biura Zawodów

11:45 - zamknięcie strefy zmian T1 dla dystansu 66,6 oraz zakończenie przyjmowania sprzętu
biegowego do strefy zmian T2.

12:00 – START TRIATHLONU (pierwsza fala)

12:01 - i dalej co 1 minutę start kolejnych fal

13:45 - prawdopodobna godzina przyjazdu pierwszego zawodnika do strefy T2

14:10 - prawdopodobna godzina dotarcia pierwszego zawodnika na metę dystansu 60 km.

15:30 - zamknięcie trasy kolarskiej oraz zamknięcie strefy zmian T2

15:10 - rozpoczęcie wydawania sprzętu ze strefy zmian T2 - tylko zawodnik z numerem startowym
lub osoba wcześniej pisemnie upoważniona, z dokumentem potwierdzającym własną
tożsamość i numerem startowym zawodnika.

15:30 – DUATHLON DLA DZIECI

16:00 – dekoracja

15:30 - pasta party.

18:00 - Ognisko i pogawędki – MIEJSCE ZOSTANIE WSKAZANE W DNIU ZAWODÓW.



CEL ZAWODÓW

- Popularyzacja triathlonu w Karkonoszach i Powiecie Karkonoskim.
- Wspieranie zdrowego stylu życia.
- Prezentacja Karpacza.
- Przedstawienie najpiękniejszych tras kolarskich i biegowych w Karkonoszach.
- Wspieramy osoby chorujące na depresję.

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 za zgodą rodziców.

REJESTRACJA I ZGŁOSZENIA

Zgłoszenia do Zawodów będą przyjmowane jedynie za pośrednictwem oficjalnej strony internetowej www.dostartu.pl.

Rejestracja Sztafet odbywa się poprzez zgłoszenie kapitana.

3

LIMITY

W Zawodach obowiązuje limit liczby uczestników: 200 osób.

sztafety bez limitu

Po osiągnięciu limitu 200 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 20.08.2023 o godz. 23:00.

Opłaty startowe nie podlegają zwrotowi po 20.08.2023 lecz można je przenieść na inny sezon.

TABELA OPŁAT STARTOWYCH

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

Starty indywidualne

do 31.06.2023 - 180 zł

do 31.07.2023 - 220 zł

do 26.08.2023 - 280 zł

Sztafety

do 31.06.2023 - 200 zł

do 31.07.2023 - 250 zł

do 26.08.2023 - 300 zł

Opłata startowa zawiera koszt organizacji imprezy, zabezpieczenie medyczne, oznakowanie i zabezpieczenie trasy, medal pamiątkowy na mecie, oprawę medialną, fotorelacje i film, poczęstunek na mecie, wieczorne ognisko.





BIURO ZAWODÓW i PAKIETY STARTOWE

W piątek na stadionie 17:00- 19:00. Nad jeziorem w dniu zawodów od godziny 10:00.

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 zostanie rozegrana w Jeziorze Bobrowickim w Wojanowie. Start z dużej plaży z widokiem na góry.

Pianki pływackie są dozwolone, ale nie są obowiązkowe.

Trasa pływacka jest wymierzona metodą GPS.

T1 przy jeziorze.

- **600 m.**

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

- **trasa kolarska ma 60 km** a suma podjazdów wynosi **1111 m.**

4

Piękna malownicza trasa poprowadzona małowielkimi drogami przez tak kultowe podjazdy jak Stróżnica, Grószków w Rudawach Janowickich, podjazd pod Sosnowkę i Przesiekę. Trasa pojedzie również częściowo po trasie Tour de Pologne.

Trasa wyścigu kolarskiego będzie otwarta dla ruchu samochodowego i zabezpieczona w kluczowych punktach (np. skrzyżowania, niektóre drogi będą zamknięte dla ruchu samochodowego) przez służby porządkowe i policję. 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),

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 jest zakazany.

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).

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.

5

TRASA BIEGOWA ma charakter trialowy (asfaltowo-leśny)

- **6 km biegu** i suma wzniesień **206 m**. trasa głównie trialowa. W większości trasa zostanie poprowadzona ścieżkami leśnymi w bezpiecznym miejscu. Zaczynamy od podbiegu na Karpatkę z malowniczym krajobrazem na Karkonosze by po zdobyciu szczytu zbiec na metę usytuowaną na stadionie w karpaczu.

KLASYFIKACJE I KATEGORIE WIEKOWE

W czasie Zawodów prowadzone będą następujące klasyfikacje:

- Open kobiet
- Open mężczyzn
- Open sztafet

Przewiduje się nagrodę w etapie rowerowym: „Premia Górska” dla najlepszej góralki i najlepszego górala.

NAGRODY

W konkurencjach indywidualnych. W kategorii open mężczyzn jak i kobiet przewidziane są nagrody rzeczowe.

Pierwszych trzech zawodników i pierwsze trzy zawodniczki w każdej kategorii indywidualnej otrzyma pamiątkową statuetkę, a także nagrody od sponsorów w przypadku ich pozyskania.

Zwycięska sztafeta otrzyma pamiątkową statuetkę.

Każdy zawodnik, który ukończy zawody otrzyma na mecie okolicznościowy medal, lampkę szampana i posiłek regeneracyjny.



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, 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 Bukówka w Paprotkach). Organizator przywiezie Wasz sprzęt pływacki na metę.

strefa zmian T2, 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.

6

Zawodnicy będą mieli wstęp do stref zmian wyłącznie w godzinach określonych w Harmonogramie Zawodów.

Zawodnik pozostawia worek (z naklejonym numerem tożsamym z numerem 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 imiennie przez Zawodnika (druki upoważnień dostępne będą w Biurze Zawodów w godzinach jego otwarcia; należy je wypełnić i pozostawić podpisane).

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 klepnięcie”; 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 klepnięcie”; przekazanie chipa, itp.).



LIMIT CZASOWY

pływanie + T1 – (30 minut)

pływanie + jazda na rowerze – (3 godziny) cały dystans Zawodów - 4 godziny .

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”.

Uczestnik Zawodów po przekroczeniu limitu czasu powinien wrócić najkrótszą możliwą drogą na metę zawodów oraz natychmiast poinformować o tym fakcie organizatora lub sędziego i oddać chip pomiaru czasu w biurze zawodów

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

7

Oficjalne wyniki będą zamieszczone na stronie internetowej zawodów www.time-sport.pl oraz na stronie internetowej karkonosh.pl Będą też wyniki Live

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 stworzony ad hoc na potrzeby Zawodów.

Płeć i wiek zawodników Sztafety nie ma znaczenia, o ile nie narusza to postanowień ogólnych Regulaminu (patrz Warunki Uczestnictwa).

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.

8 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.

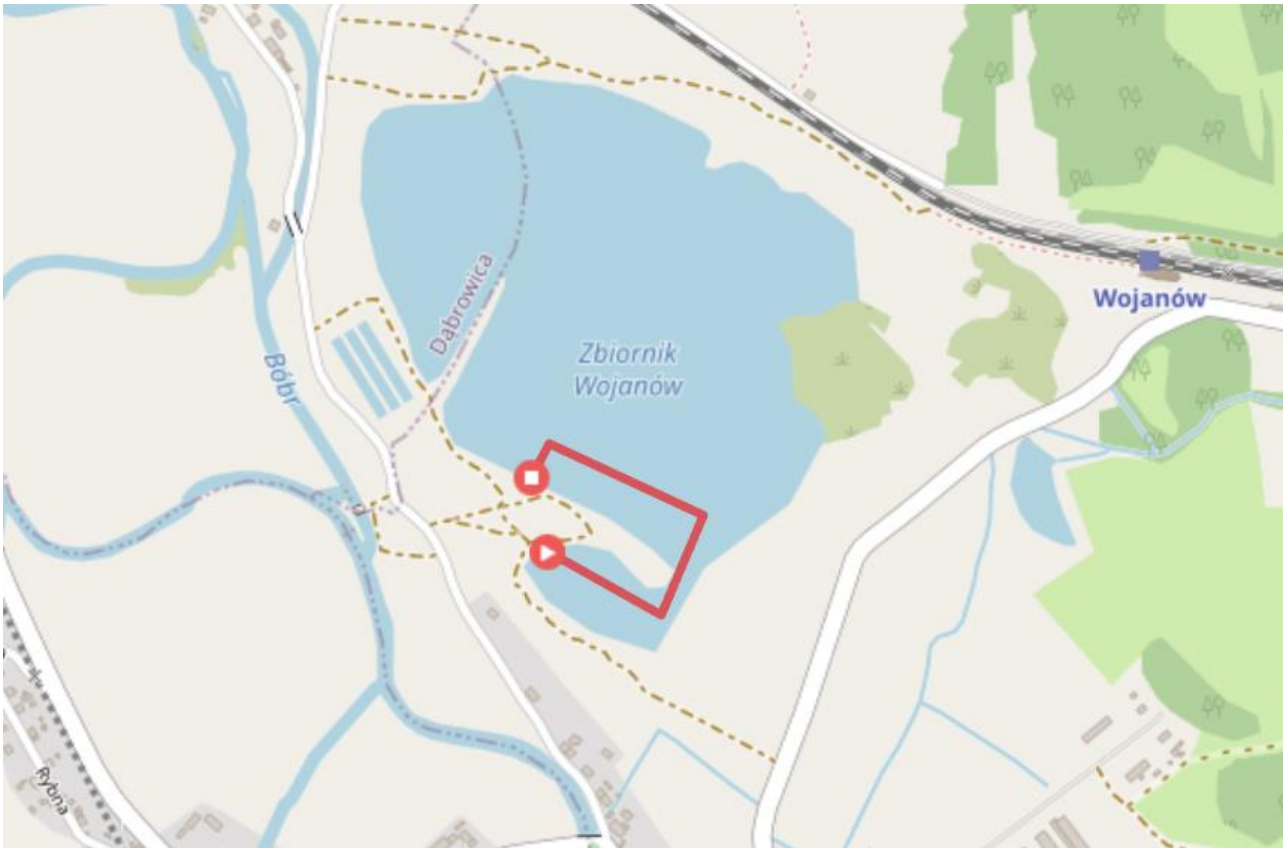
Uczestnik nieprzestrzegający niniejszego Regulaminu może zostać zdyskwalifikowany lub niedopuszczony do startu w Zawodach.

Sprawy nie objęte Regulaminem rozstrzyga Organizator.

Ostateczna interpretacja Regulaminu należy do Organizatora.

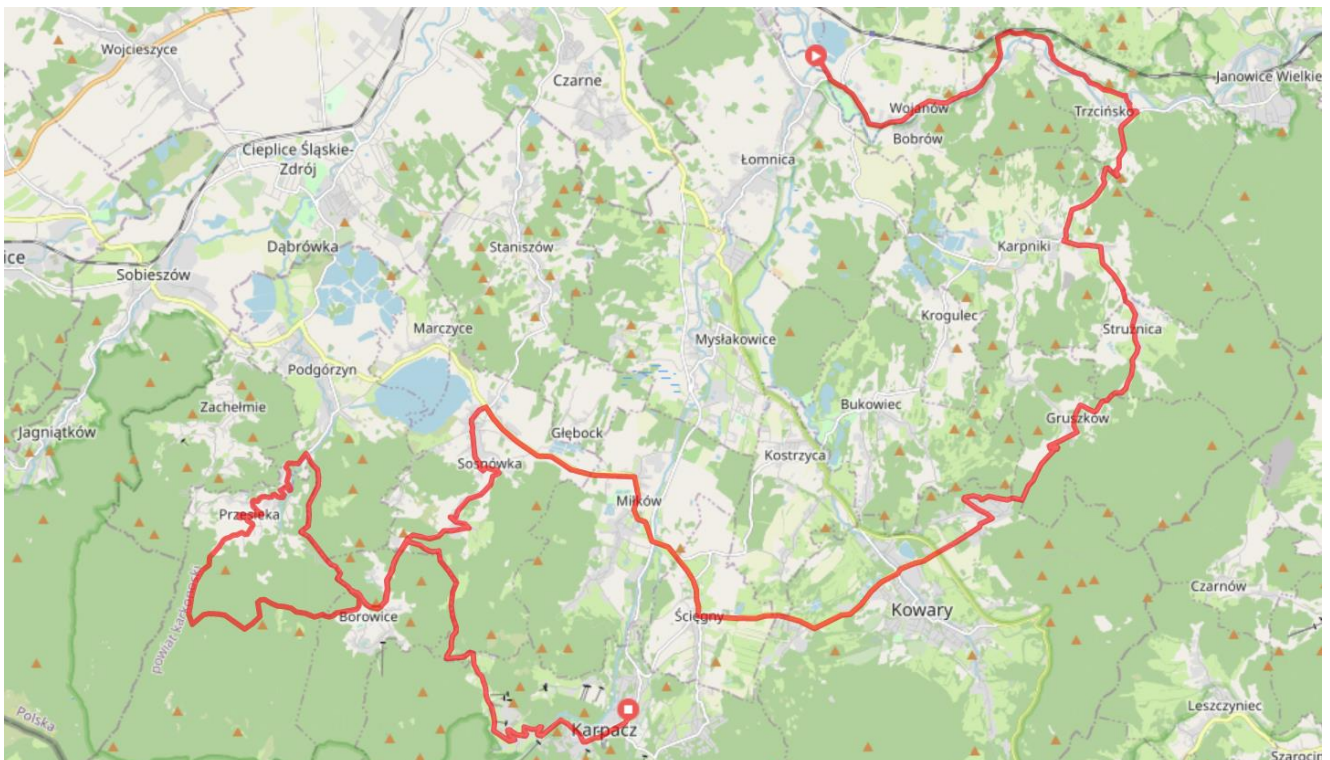
MAPY

Pływanie: 600 m.



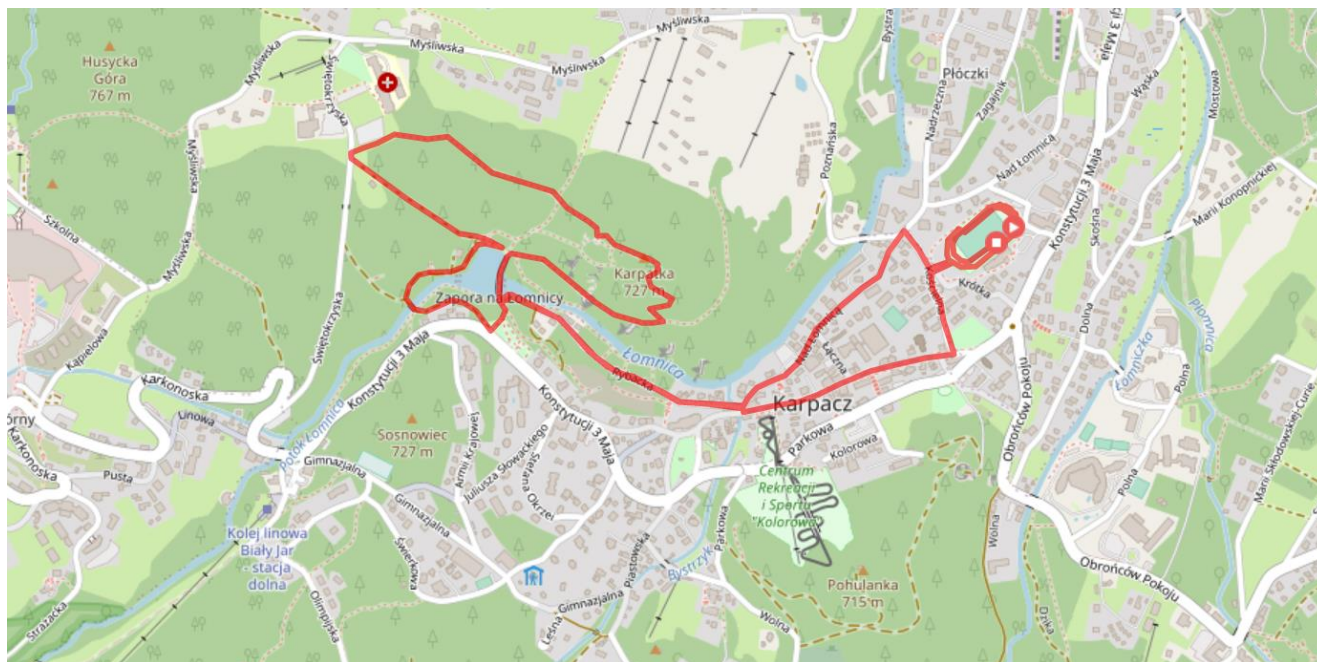
9

Rower: 60 km. / 1280 m. – suma podejść





Bieganie – 6 km. 209 m. – suma podejść



10

ORGANIZATOR

FUNDACJA GO4LIFE

58 - 535 Miłków 201

e-mail: 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

organizator: 603 940 056

