

# **Regulamin Triathlon Opolski 2024**

## **I. ORGANIZATOR**

KLUB SPORTOWY "GRUPA TRIATHLONOWA KONA"  
triathlonopole@gmail.com

## **II. CEL**

1. Upowszechnienie triathlonu jako wszechstronnej formy ruchu.
2. Promocja województwa opolskiego w kraju i na świecie.
3. Sportowa rywalizacja w triathlonie na dystansie 1/8 IM oraz 14 IM
4. Propagowanie aktywności fizycznej oraz zdrowego stylu życia

## **III. TERMIN I MIEJSCE**

Triathlon Opolski odbędzie w dniu 24 maja (sobota) 2025 roku.  
Miejsce: Kąpielisko w Nowych Siołkowicach (gmina Popielów)

## **IV. PROGRAM IMPREZY**

23.05.2025 (PIĄTEK)

16:00 – 18:00 – wydawanie pakietów startowych

24.05.2025 (SOBOTA)

7:30 – 10:00 wydawanie pakietów startowych

8:00 – 10:30 – wstawianie rowerów do strefy zmian

10.00 – start duathlon dzieci 0-5lat

10.15 – start duathlon dzieci 6-10lat

10.30 – start duathlon dzieci 11-15lat

**11:00 start dystans 1/4 IM**

**11:45 start dystans 1/8 IM**

14:30 – 17:00 wydawanie rowerów ze strefy zmian

15:00 dekoracja zawodników dystans 1/8 oraz 1/4

16:00 zamknięcie trasy każdego z dystansów, zakończenie imprezy

## **V. DYSTANS I TRASA**

1. Triathlon Opolski rozegrany zostanie na dystansach 1/8 Ironman i 1/4 Ironman.

2. Etap pływacki

- Na etapie pływackim obowiązkowy chip na kostce

-Spodziewana temperatura wody ok. 18-21°C.

-Podczas etapu pływackiego zakaz pływania na plecach

-Zakaz używania dodatkowego sprzętu (płetwy, łopatki, bojki itp.)

-Pianki dozwolone

-Start w formule „rolling start” – po dwóch zawodników co 5s

-Dystans 1/8 IM -Mała pętla - dystans 475m

-Dystans 1/4 IM- Duża pętla – dystans 950m

### 3. Etap rowerowy

- Na etapie rowerowym obowiązkowy chip na kostce
- Zawody w konwencji non – drafting. Zakaz jazdy „na kole”. Regulaminowa odległość między zawodnikami to 10 metrów i 1,5 m do boku.
- dozwolony każdy rodzaj rowerów (oprócz rowerów elektrycznych)
- podczas etapu rowerowego obowiązkowy jest zapięty kask
- podczas etapu rowerowego nie jest wymagany numer startowy (poza naklejkami na rurze pod siodłowej oraz na kasku)

-Dystans 1/8 IM- 1 pętla –dystans 22,5km

-Dystans 1/4 IM- 2 pętle –dystans 45km

### 4. Etap biegowy

- Na etapie biegowym obowiązkowy chip na kostce
- Utwardzona lub asfaltowa nawierzchnia
- Na etapie biegowym obowiązuje numer startowy

-Dystans 1/8 IM- 1 pętla –dystans 5,25km

-Dystans 1/4 IM- 2 pętle –dystans 10,5km

### 5. Limity czasowe

-Dystans 1/8 IM

    Pływanie 20min

    Pływanie + Rower 1h 20min

    Pływanie + Rower + Bieg 2,5h

-Dystans 1/4 IM

    Pływanie 40min

    Pływanie + Rower 2h 40min

    Pływanie + Rower + Bieg 4h

6. Duathlon kids –0-5lat ok. 200m rower + ok. 100m bieg

7. Duathlon kids – 6-10lat ok. 400m rower + ok. 200m bieg

8. Duathlon kids – 11-15lat ok. 800m rower + ok. 400m bieg

## VI. KARY

1. Pianki, po wyjściu z wody, można całkowicie ściągnąć tylko w strefie zmian. Podczas dobiegu do T1, można ściągnąć piankę jedynie do pasa.
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 oś 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. W przypadku osób łamiących przepisy o zakazie draftingu będą egzekwowane kary.

Pierwsze przewinienie – upomnienie.

Drugie przewinienie – **pięciominutowa kara czasowa** doliczana do rezultatu końcowego.

Trzecie przewinienie – zatrzymanie zawodnika i **dyskwalifikacja**.

## VII. WARUNKI UCZESTNICTWA

1. Prawo startu w zawodach na dystansie 1/4 IM posiadają osoby, które w dniu 24.05.2025r. będą miały ukończone 18 lat, oraz stan zdrowia będzie pozwalał na udział w zawodach.

2. Prawo startu w zawodach na dystansie 1/8 IM mają zawodnicy, którzy w dniu 24.05.2024r. będą mieć ukończone 16 lat i zobowiązani są do dostarczenia zgody opiekuna (Do pobrania). **Jeśli zawodnik nie będzie posiadał ww zgody, pakiet startowy nie zostanie wydany.**

3. Prawo startu w sztafecie na dystansie 1/4 IM mają osoby, które w dniu 24.05.2024r. będą mieć ukończone 18 lat, oraz stan zdrowia będzie pozwalał na udział w zawodach.

Sztafeta składa się z 3 zawodników. Każdy z nich ma do pokonania jeden etap zawodów: pływacki, rowerowy, biegowy.

Start sztafet odbywa się wraz z zawodnikami indywidualnymi na dystansie 1/4 IM.

4. Osoby biorące udział w klasyfikacji służb mundurowych, muszą podczas rejestracji wpisać nazwę jednostki w rubryce „nazwa klubu”.

5. Każdy zawodnik jest zobowiązany do własnoręcznego podpisania oświadczenia o starcie z własnej woli i na własne ryzyko (przy odbiorze pakietu).

6. Każdy zawodnik ma obowiązek startu w czepku TRIATHLON OPOLSKI

7. Każdy zawodnik musi wypełnić zgłoszenie, umieszczone na stronie zawodów oraz opłacić startowe.

8. Prawo startu w duathlonie (wszystkie kategorie) mają dzieci ,których opiekun zgłosi ich uczestnictwo oraz wypełni kartę zgłoszeniową w biurze zawodów.

## VIII. BIURO ZAWODÓW

1. Biuro zawodów będzie mieściło się w namiocie w strefie EXPO – plaża Kąpielisko w Nowych Siołkowicach

2. Biuro zawodów będzie czynne w dniu zawodów 7.30 – 10.00 ; dzień przed zawodami 16.00 – 18.00

## IX. TOALETY, PRYSZNICE, SZATNIE

1. Toalety ,szatnia oraz prysznic będą znajdowały się na terenie kąpieliska

2. Toalety przenośne będą znajdowały się przy strefie zmian

## **X. PUNKTY ŻYWIENIOWE**

1. Etap rowerowy

Jeden punkt odżywczy (woda + izotonik ) na każdej pętli 22,5km

2. Etap biegowy

Dwa punkty odżywcze ( woda + izotonie) na każdej pętli 5,25km

## **XI. POMIAR CZASU**

Elektroniczny pomiar czasu prowadzony będzie przez profesjonalną firmę pomiarową STS timing

## **XII. KLASYFIKACJE I KATEGORIE WIEKOWE**

1. Klasyfikacje i kategorie wiekowe na dystansie 1/8 IM

OPEN Kobiet

K20 (16-29 lat)

K30 ( 30 -39 lat)

K40 ( 40-49 lat)

K50+

OPEN Mężczyzn

M 20 (16-29 lat)

M30 (30-39 lat)

M40 (40-49 lat)

M50 (50-59 lat)

M60 (60 lat i więcej)

2. Klasyfikacje i kategorie wiekowe na dystansie 1/4IM

OPEN Kobiet

K20 (18-29 lat)

K30 ( 30 -39 lat)

K40 ( 40-49 lat)

K50+

OPEN Mężczyzn

M 20 (18-29 lat)

M30 (30-39 lat)

M40 (40-49 lat)

M50 (50-59 lat)

M60 (60 lat i więcej)

Mistrzostwa Opolszczyzny służb mundurowych

-Indywidualnie

1-3 OPEN Kobiet

1-3 OPEN Mężczyzn

-Sztafety służb mundurowych 1/4IM ( sztafeta składa się z 3 zawodników – pływak, kolarz oraz biegacz)  
1-3 OPEN

Sztafety 1/4IM  
1-3 OPEN

### 3. Klasyfikacja dzieci

Dzieci 0-5lat  
Dzieci 6-10lat  
Dzieci 11-15lat

**PIERWSZE 3 ZAWODNICZKI ORAZ PIERWSI TRZEJ ZAWODNICY NA DYSTANSIE 1/8 ORAZ NA DYSTANSIE 1/4 NIE BIORĄ UDZIAŁU W KLASYFIKACJACH WIEKOWYCH.**

### **XIII. NAGRODY**

1. Pierwsze trzy zawodniczki oraz pierwszych trzech zawodników w każdej kategorii (OPEN lub wiekowej) otrzyma pamiątkowe statuetki i nagrody rzeczowe.
2. Klasyfikacja generalna nie dubluje się z klasyfikacjami wiekowymi.
3. Każdy zawodnik, który ukończy Triathlon Opolski otrzyma okolicznościowy medal.

### **XIV. OPŁATY STARTOWE**

1. W zawodach Triathlon Opolski na dystansie 1 / 8 IM obowiązują opłaty w wysokości:
  - 175,00 PLN płatne do 31 grudnia 2024
  - 205,00 PLN płatne do 28 lutego 2025
  - 235,00 PLN płatne do 30 kwietnia 2025
  - 265,00 PLN płatne do 18 maja 2025
2. W zawodach Triathlon Opolski na dystansie 1 / 4 IM obowiązują opłaty w wysokości:
  - 215,00 PLN płatne do 31 grudnia 2024
  - 255,00 PLN płatne do 28 lutego 2025
  - 285,00 PLN płatne do 30 kwietnia 2025
  - 315,00 PLN płatne do 18 maja 2025
3. W zawodach Triathlon Opolski w klasyfikacji sztafet na dystansie 1/4 IM obowiązują opłaty w wysokości:
  - 300,00 PLN płatne do 31 grudnia 2024
  - 350,00 PLN płatne do 28 lutego 2025
  - 400,00 PLN płatne do 30 kwietnia 2025
  - 450,00 PLN płatne do 18 maja 2025
4. Termin wpłaty rozumiany jest jako data przyjscia przelewu na konto organizatora.
5. Limity na każdy z dystansów to 300 osób.
6. Limit sztafet to 40 trzy osobowych grup.

7. Jeśli zawodnik rezygnuje z udziału w Triathlon Opolski to organizator zwróci wniesioną opłatę startową pomniejszoną o 50% pod warunkiem, że ma to miejsce do 15 kwietnia 2025.
8. Istnieje możliwość przepisania pakietu startowego na innego zawodnika
9. Rachunki wystawiane będą na żądanie uczestnika zgłoszone w terminie 14 dni od zaksięgowania wpłaty.
8. Duathlon kids – Wszystkie roczniki

Opłata startowa: brak

Limit uczestników -25 osób w każdej kategorii

## **XV. WYNIKI**

1. Oficjalne wyniki będą zamieszczone na stronie internetowej zawodów.

## **XVI. OCHRONA DANYCH OSOBOWYCH**

1. Dane osobowe uczestników Triathlon Opolski będą przetwarzane w celach przeprowadzenia imprezy, wyłonienia zwycięzcy i przyznania, wydania, odbioru i rozliczenia nagrody oraz celach marketingowych.
2. Dane osobowe uczestników zawodów będą wykorzystywane zgodnie z warunkami określonymi w rozporządzeniu Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 r. w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych i w sprawie swobodnego przepływu takich danych oraz uchylenia dyrektywy 95/46/WE (OJ L 119, 4.5.2016, p. 1–88, RODO), ustawie z dnia 10 maja 2018 r. o ochronie danych osobowych, innych obowiązujących przepisów prawa oraz zgodnie z Regulaminem zawodów.
3. Przetwarzanie danych, o których mowa w ustępie 1 niniejszego paragrafu w związku z udziałem w Triathlon Opole obejmuje także publikację imienia i nazwiska uczestnika wraz z nazwą miejscowości, w której zamieszkuje – w każdy sposób, w jaki publikowany lub rozpowszechniany będzie projekt.
4. Uczestnik ma prawo wglądu do swoich danych osobowych oraz ich poprawiania.
5. Podanie danych osobowych oraz wyrażenie zgody na ich przetwarzanie jest dobrowolne, lecz ich niepodanie lub brak zgody na ich przetwarzanie uniemożliwia udział w Triathlon Opole. Przez przekazanie do organizatora, prawidłowo wypełnionego i podpisanego formularza zgłoszeniowego uczestnik wyraża zgodę i zezwala na wykorzystanie podanych przez niego danych osobowych na potrzeby przesłania do uczestnika informacji np: e-mail, sms, list zwykły, o przyszłych imprezach, produktach handlowych, udostępniania danych partnerom oraz sponsorom wydarzenia, a także na wewnętrzne potrzeby administracyjne i analityczne, zgodnie z warunkami określonymi w rozporządzeniu Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 r. w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych i w sprawie swobodnego przepływu takich danych oraz uchylenia dyrektywy 95/46/WE (OJ L 119, 4.5.2016, p. 1–88, RODO), ustawie z dnia 10 maja 2018 r. o ochronie danych osobowych, innych obowiązujących przepisów prawa oraz zgodnie z Regulaminem zawodów. Uczestnikowi przysługuje prawo do wycofania takiej zgody i może to zrobić w dowolnym momencie kierując korespondencję na adres organizatora.
6. Wszystkie informacje dotyczące uczestników uzyskane przez organizatora i zawarte w formularzu startowym zostaną zapisane w sposób elektroniczny i w każdym wypadku będą wykorzystywane zgodnie z warunkami określonymi w rozporządzeniu Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 r. w sprawie ochrony osób

fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych i w sprawie swobodnego przepływu takich danych oraz uchylenia dyrektywy 95/46/WE (OJ L 119, 4.5.2016, p. 1–88, RODO), ustawie z dnia 10 maja 2018 r. o ochronie danych osobowych, innych obowiązujących przepisów prawa oraz zgodnie z Regulaminem zawodów. Organizator ma prawo udostępnić dane uzyskane za pomocą formularza rejestracyjnego partnerom oraz sponsorom wydarzenia.

7. Zawodnikom przysługują prawa do: a) dostępu do danych, b) sprostowania danych, c) usunięcia danych, d) ograniczenia przetwarzania danych, e) cofnięcia wyrażonej zgody na przetwarzanie danych , w tym również w postaci wizerunku w dowolnym momencie, f) wniesienia skargi Prezesa Urzędu Ochrony Danych Osobowych na przetwarzanie ich danych przez Administratora.

## **XVII. POSTĘPOWANIE REKLAMACYJNE**

1. Reklamacje dotyczące spraw związanych z zawodami należy składać na piśmie wraz z uzasadnieniem do wykonawcy na adres: Klub Sportowy „GRUPA TRIATHLONOWA KONA” ul. Poniatowskiego 2, 45-049 Opole , w terminie 7 (siedmiu) dni od daty przeprowadzenia imprezy – bezpośrednio lub listem poleconym (decyduje data stempla pocztowego).

2. Reklamacje przesłane po upływie terminu określonego w ustępie 1 niniejszego paragrafu nie będą rozpatrywane.

3. Reklamacje dotyczące zawodów Organizator rozpatrywać będzie w terminie 30 (trzydziestu) dni od dnia ich otrzymania.

4. Decyzja Organizatora w sprawie reklamacji dotyczących zawodów będzie ostateczna.

## **XVIII. UWAGI KOŃCOWE**

1. Ostateczne zamknięcie listy startowej będzie miało miejsce kiedy zostanie osiągnięty limit uczestników (300zawodników na każdy dystansie)

2. Odbiór pakietów startowych możliwy będzie w Biurze Zawodów.

3. W ramach pakietu startowego zawodnik otrzyma: komplet numerów startowych, czepek, okolicznościowy.

4. Organizator posiada ubezpieczenie OC. W czasie trwania zawodów Organizator zapewnia opiekę medyczną.

5. Zawody w konwencji bez draftingu .

6. Kask rowerowy jest obowiązkowy na trasie rowerowej.

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

8. Sprawy nie objęte regulaminem rozstrzyga Organizator.

9. Ostateczna interpretacja regulaminu należy do Organizatora.

10. Zawody odbywają się przy zamkniętym ruchu drogowym. Zawodnicy zobowiązani są do zachowania ogólnie przyjętych zasad ostrożności poruszania się po drodze.

11. 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.

12. 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.

14. Rowerzyści poruszają się z zachowaniem zasad Ustawy Prawo o ruchu Drogowym.