



## IV TRIATHLON W ZIMNEJ WODZIE POD PATRONATEM BURMISTRZA MIASTA ŁUKÓW

### I. ORGANIZATORZY

1. Ośrodek Sportu i Rekreacji w Łukowie, ul. Browarna 63, 21-400 Łuków, tel. 25/ 798 23 89, 515 13 77 78, e-mail: imprezy@osir.lukow.pl; www.osir.lukow.pl
2. Klub Biegacza V-Max Adamów, ul. Targowa 25, 21-412 Adamów. e-mail: kbvmax@o2.pl

### II. CEL

1. Upowszechnienie triathlonu jako dyscypliny sportu i formy ruchu.
2. Promocja miasta Łuków.
3. Promocja Kompleksu Rekreacyjnego „Zimna Woda” w Łukowie.
4. Propagowanie aktywności fizycznej oraz zdrowego stylu życia.

### III. TERMIN I MIEJSCE

1. 25-26.05.2024 r. (sobota i niedziela).
2. Start, Meta oraz strefy zmian T1 i T2 - Kompleks Rekreacyjny „Zimna Woda” w Łukowie.
3. Biuro zawodów - Kompleks Rekreacyjny „Zimna Woda” w Łukowie; sobota: w godz. 13:00 - 19:00; niedziela: w godz. 7:00 - 10:00.

### IV. PROGRAM IMPREZY

#### 1. 25.05.2024 r. - SOBOTA:

- 13.00 – 19:00 biuro zawodów
- 13:00 – 14:00 otwarcie strefy zmian dla dystansów mini 1/2/3
- 14:05 – odprawa techniczna dla dystansów mini 1/2/3
- 14:15 – start dystansu Mini 1
- 14:45 – start dystansu Mini 2
- 15:15 – start dystansu Mini 3
- 15:45 – 16:15 odbiór rowerów ze strefy zmian dla dystansów mini 1/2/3
- 16:15 – ceremonia wręczenia nagród
- 17:30 – 20:00 możliwość wstawiania rowerów do strefy zmian
- 19:00 – odprawa techniczna dla dystansów 1/2 , 1/4 i 1/8

#### 2. 26.05.2024 r. - Niedziela:

- 07:00 – 08:30 biuro zawodów
- 07:00 – 8:30 otwarcie strefy zmian dla dystansów 1/2 , 1/4 i 1/8
- 08:30 – start dystansu 1/2
- 09:15 – start dystansu 1/8
- 11:00 – start dystansu 1/4
- 12:00 – ceremonia wręczenia nagród dla dystansu 1/8
- 13:30 – 16:00 odbiór rowerów ze strefy zmian dla dystansów 1/2, 1/4 i 1/8
- 14:30 – ceremonia wręczenia nagród dla dystansów 1/4 i 1/2
- 15:30 – Zakończenie imprezy

3. Organizatorzy zastrzegają możliwość zmiany programu imprezy bez podania przyczyny.

### V. DYSTANS I TRASA

#### SOBOTA – 25.05.2024 r.

##### **1. Mini 1: < 12 lat (rocznik 2013 i młodsze):**

- Pływanie: 100 m (zalew, jedna pętla);
- Rower: ~2 km (jedna pętla, dowolny rower - zalecany MTB, na całej trasie kask obowiązkowy);
- Bieg: 300 m (jedna pętla, nawierzchnia naturalna twarda, trawiasta, kostka).

## 2. Mini 2: 12-13 lat (roczniki 2012-2011):

- Pływanie: 100 m (zalew, jedna pętla);
- Rower: ~2 km (jedna pętla, dowolny rower - zalecany MTB, na całej trasie kask obowiązkowy);
- Bieg: 300 m (jedna pętla, nawierzchnia naturalna twarda, trawiasta, kostka).

## 3. Mini 3: 14-15 lat (roczniki 2010-2009):

- Pływanie: 200 m (zalew, dwie pętle);
- Rower: ~ 4 km (dwie pętle, dowolny rower - zalecany MTB, na całej trasie kask obowiązkowy);
- Bieg: 600 m (dwie pętle, nawierzchnia naturalna twarda, trawiasta, kostka).

## NIEDZIELA 26.05.2024 r.

1. Impreza zostanie przeprowadzona na dystansach:

### **A - 1/2 Ironman (1,9-90-21), limit czasu 6:30;**

- Pływanie zostanie rozegrane na 2 pętlach (1900 m), limit czasu ukończenia pływania 0:60;
- Rower na dystansie 90 km (4 pętle), limit czasu ukończenia etapu rowerowego 4:00;
- Bieg na dystansie 21 km,

### **B - 1/4 Ironman (0,95-45-10,50), limit czasu 4:30;**

- Pływanie zostanie rozegrane na 1 pętli (950 m), limit czasu ukończenia pływania 0:40;
- Rower na dystansie 45 km (2 pętle), ukończenia etapu rowerowego 2:00;
- Bieg na dystansie 10,50 km,

### **C - 1/8 Ironman (0,475-22,5-5,25), limit czasu 2:30.**

- Pływanie 1/8 IM na połowie pętli (475 m), limit czasu ukończenia pływania 0:20;
- Rower na dystansie 22,5 km (1 pętla), ukończenia etapu rowerowego 1:15;
- Bieg na dystansie 5,25 km,

### **D. Sztafety na dystansie: 1/2, 1/4, 1/8 (pływak + kolarz + biegacz).**

2. Trasa pływacka - Zalew „Zimna Woda”, głębokość zbiornika od 1 m do 3 m. Start z brzegu. W przypadku temperatury wody poniżej 16°, start w piankach będzie obowiązkowy. W przypadku temperatury wody powyżej 23° organizator nie zaleca startu w piankach, zawodnicy startujący w piankach czynią to wyłącznie na własną odpowiedzialność.

3. Trasa rowerowa płaska poprowadzona świetnej jakości asfaltem w dużej części przez Rezerwat Przyrody „Jata”. Pomiar trasy GPS. Oznaczenia długości trasy co 5 km. Kask sztywny obowiązkowy na całej trasie kolarskiej do momentu odwieszenia roweru. Ruch drogowy będzie całkowicie zamknięty. Zawody w konwencji bez draftingu! Dozwolone rowery do jazdy na czas i kierownice triathlonowe. Na trasie rowerowej zawodnicy są zobowiązani do poruszania się prawą stroną jezdni oraz do bezwzględnego przestrzegania przepisów ruchu drogowego. Obowiązuje zakaz używania słuchawek do odbioru sygnałów pod groźbą dyskwalifikacji.

4. **Trasa biegowa poprowadzona drogami leśnymi oraz utwardzona kostką brukową, oznaczenia trasy biegowej co 1 km. Pomiar trasy GPS. Na trasie biegowej numer startowy musi być umieszczony z przodu pod groźbą dyskwalifikacji.**

5. Wyrzucanie śmieci poza wyznaczone przez organizatora strefy zrzutu karane będzie karą czasową.

6. **Namiot kar umieszczony będzie w strefie zmian T2 w oznaczonym miejscu.**

## VI. BIURO ZAWODÓW

1. Biuro zawodów zlokalizowane w obiektach Kompleksu Rekreacyjnego „Zimna Woda” w Łukowie będzie czynne: w godz. 13:00 - 19:00 w sobotę oraz w godz. 7:00 - 8:30 w niedzielę.

2. Podczas odbioru pakietu, zawodnik ma obowiązek okazać dowód tożsamości wraz ze zdjęciem oraz podpisaną kartę zawodnika z oświadczeniem o starcie z własnej woli. Osoby, które w dniu zawodów nie mają ukończonych 18 lat dodatkowo mają obowiązek przedłożyć w biurze zawodów podpisaną zgodę rodzica lub opiekuna prawnego na udział w imprezie.

## VII. KLASYFIKACJE I KATEGORIE WIEKOWE

### **A. Sobota – 25.05.2024 r.**

1. Dystans Mini 1/2/3 z podziałem na dziewczęta i chłopców.

### **B. Niedziela – 26.05.2024 r.**

1. Klasyfikacje i kategorie wiekowe na wszystkich dystansach (decyduje rok urodzenia).

- Kategoria OPEN Kobiety i Mężczyźni

- Kategorie wiekowe:

K1, M1 (16-29 lat)

K2, M2 (30-39 lat)

K3, M3 (40-49 lat)

K4, M4 (50-59 lat)

K5, M5 (60 lat i więcej).

- Kategoria sztafety (K+M - 3 os.).

2. Dodatkowa kategoria: **Najlepszy mieszkaniec i Najlepsza mieszkanka miasta Łuków.**

3. Organizatorzy zastrzegają sobie prawo do zmiany podanych kategorii wiekowych jeżeli w każdej kategorii nie będzie zgłoszonych minimum 4 zawodników lub zawodniczek.

4. Organizator zastrzega sobie prawo wprowadzenia dodatkowych kategorii.

5. **Kategoria drużynowa (do drużyny liczy się najlepszy czas na dystansie IM uzyskany przez zawodników zgłoszonych z identyczną nazwą drużyny. Przykładowo drużynę tworzy 2 zawodników na dystansie 1/2 IM, 8 zawodników na dystansie 1/8 IM lub 1 zawodnik na 1/2 IM, 1 zawodnik na 1/4 IM i dwóch na dystansie 1/8 IM, )**

## VIII. NAGRODY

1. Pierwszych trzech zawodników i pierwsze trzy zawodniczki w każdej kategorii - pamiątkowe statuetki.

2. Pierwsze trzy sztafety - pamiątkowe statuetki.

3. Najlepszy mieszkaniec i mieszkanka miasta Łuków – pamiątkowe statuetki.

4. Zwycięzcy w kategorii open nie będą klasyfikowani w kategoriach wiekowych.

5. Nagrody rzeczowe uzależnione od pozyskanych środków od sponsorów.

6. Wszyscy zawodnicy, którzy ukończą zawody otrzymają okolicznościowy medal.

## IX. WARUNKI UCZESTNICTWA

1. W zawodach TRIATHLON W ZIMNEJ WODZIE na dystansach 1/2 IM i 1/4 IM mogą wziąć udział osoby, które najpóźniej w dniu startu, mają ukończone 18 lat i przedstawią swój dowód tożsamości wraz ze zdjęciem oraz podpiszą kartę startową wraz z oświadczeniem o starcie z własnej woli, które będzie można pobrać logując się na swoje konto w systemie zapisów.

2. W zawodach na dystansie 1/8 IM dozwolony jest udział zawodników, którzy w dniu zawodów będą mieli ukończone 14 lat, przedstawią dokument tożsamości wraz ze zdjęciem, podpiszą kartę zawodnika oraz dostarczą pisemną zgodę rodziców lub opiekunów prawnych.

3. W zawodach na dystansie Mini 1/2/3 dozwolony jest udział zawodników, którzy w dniu zawodów dostarczą pisemną zgodę rodziców lub opiekunów prawnych.

4. Każdy z zawodników na dystansach 1/2 IM, 1/4 IM i 1/8 IM zobowiązany jest posiadać ważną licencję Polskiego Związku Triathlonu – jednorazową bądź roczną.

## X. ZGŁOSZENIA

1. Zgłoszenia do TRIATHLON W ZIMNEJ WODZIE będą przyjmowane elektronicznie na stronie [www.triathlonwzimnejwodzie.pl](http://www.triathlonwzimnejwodzie.pl)

2. Termin uregulowania opłaty startowej wynosi do 7 dni od daty wysłania formularza zgłoszeniowego. Jeżeli do imprezy pozostaje mniej niż 14 dni wówczas na uregulowanie opłaty startowej zawodnik ma 1 dzień.

3. Opłatę startową należy dokonać podczas zapisów na zawody przez system płatności online PayU.

4. Po wypełnieniu formularza zgłoszeniowego zawodnik będzie umieszczony na liście startowej.

5. Po wniesieniu opłaty startowej i zaksięgowaniu jej przez bank na koncie Organizatora zawodnik otrzyma na liście startowej status Zatwierdzony.

6. O terminie zgłoszenia decyduje data zaksięgowania przelewu na konto bankowe Organizatora. Wszystkie koszty wpłaty wpisowego pokrywa osoba wpłacająca.

7. Obowiązuje limit uczestników 250 osób na każdym dystansie (1/2, 1/4 i 1/8 , mini łącznie 1+2+3).

8. Uczestnik ponosi pełną odpowiedzialność za kompletność i zgodność z prawdą podanych przez niego danych i oświadczeń podczas zgłoszenia do zawodów.

9. W przypadku osiągnięcia limitu uczestników każda kolejna osoba, która zgłosi się na zawody zostanie umieszczona na liście rezerwowej.

10. Zawodnicy umieszczeni na liście rezerwowej będą mogli zostać przeniesieni na listę startową w momencie gdy zwolni się miejsce na liście startowej. Dopiero wtedy będą zobowiązani do opłacenia aktualnej opłaty startowej. Przy przenoszeniu z listy rezerwowej na listę startową obowiązuje kolejność zgłoszenia się zawodników na listę rezerwową.

11. Zgłoszenia przez Internet przyjmowane będą do dnia 23.05.2024 r. lub do wyczerpania limitu miejsc, po tym terminie zgłoszenie do imprezy będzie możliwe tylko w biurze zawodów, pod warunkiem dostępności miejsc.

12. Zawodnik ma prawo zmienić dystans w ramach imprezy do dnia 23.05.2024 r. W przypadku zmiany przez zawodnika dystansu z dłuższego na krótszy ( z 1/2 IM na 1/4 IM lub 1/8 IM oraz z 1/4 IM na 1/8 IM) zawodnik może wykonać taką zmianę nieodpłatnie, a w przypadku zmiany dystansu na dłuższy (z 1/8 IM na 1/4 IM lub z 1/8 IM na 1/2 IM lub z 1/4 IM na 1/2 IM) zawodnik winien dopłacić różnicę wynikającą z wniesionej opłaty za dystans krótszy, a aktualną opłatą startową za dystans dłuższy. W celu zlecenia zamiany dystansów należy wysłać maila na adres [kbvmax@o2.pl](mailto:kbvmax@o2.pl) Zamiana jest możliwa wyłącznie w przypadku, gdy lista startowa na dany dystans nie została jeszcze wypełniona.

13. Zawodnik może również przekazać / odsprzedać pakiet innemu zawodnikowi. Za zmianę zawodnika na każdym dystansie biuro zawodów pobiera opłatę administracyjną w wysokości 20,00 zł. Aby odsprzedać pakiet wystarczy wysłać do organizatorów e-maila z informacją o przekazaniu swojego pakietu innej osobie podając imię, nazwisko i rok urodzenia tej osoby. Osoba, która przejmuje pakiet musi założyć swoje konto w systemie zgłoszeniowym, Organizatorzy nie ponoszą odpowiedzialności za rozliczenia za przekazany pakiet startowy pomiędzy zawodnikami. Przekazanie pakietu możliwe jest do 14 dni przed imprezą. Opłatę ponosi zawodnik przejmujący pakiet startowy. Opłatę należy wносить na konto bankowe Klubu Biegacza V-Max Adamów, Bank Spółdzielczy w Adamowie – rachunek nr **42 9202 0003 0000 0084 2000 0010**

14. Wpisowe pobierane jest od uczestników w celu sfinansowania imprezy.

## XI. WPISOWE

1. W zawodach TRIATHLON W ZIMNEJ WODZIE obowiązują opłaty startowe w wysokości.

Start Indywidualny:

Termin	1/2 IM	1/4 IM	1/8 IM
do 15.02.2024 r.	170 zł	130 zł	110 zł
do 15.03.2024 r.	190 zł	150 zł	130 zł
do 15.04.2024 r.	220 zł	180 zł	160 zł
do 01.05.2024 r.	250 zł	210 zł	180 zł
po 15.05.2024 r.	270 zł	230 zł	200 zł

Sztafety:

Termin	1/2 IM	1/4 IM	1/8 IM
do 15.02.2024 r.	230 zł	190 zł	160 zł
do 15.03.2024 r.	250 zł	210 zł	180 zł
do 15.04.2024 r.	270 zł	230 zł	200 zł
do 01.05.2024 r.	290 zł	250 zł	220 zł
po 15.05.2024 r.	320 zł	280 zł	250 zł

2. Termin wpłaty rozumiany jest jako data zaksięgowania przelewu na koncie organizatora.

3. Podczas rejestracji należy dokonać płatności online przez system PayU.

4. W przypadku zgłoszeń po 10 maja 2024 r. organizator nie gwarantuje zawodnikowi/zawodniczce otrzymania pełnego pakietu startowego.

5. W przypadku odwołania imprezy z winy leżącej po stronie organizatora opłata startowa zostanie zwrócona w całości na konto lub kartę kredytową, z którego została dokonana płatność.

6. **W zawodach Mini 1/2/3 opłata startowa wynosi 5 zł.**

## XII. PUNKTY ODŚWIEŻANIA

1. Na trasie dostępne będą 3 punkty odświeżania: 1 na trasie rowerowej (tylko woda) oraz 2 na każdej pętli biegowej.

2. W punktach odświeżania dostępna będzie woda mineralna niegazowana oraz napoje izotoniczne, a na mecie dodatkowo owoce.

## XIII. TOALETY PRZENOŚNE

1. Toalety znajdują się w okolicach startu, mety oraz strefy zmian.

## XIV. POMIAR CZASU

1. Elektroniczny pomiar czasu prowadzony będzie przez profesjonalną firmę pomiarową.

## **XV. DEPOZYT**

1. Depozyt dla uczestników znajdować się będzie w pobliżu wejścia do strefy zmian T1 w oznakowanym miejscu.
2. Depozyt czynny będzie w dniu 26.05.2024 r. w godzinach 7:00 -15:00.
3. Uczestnicy oddają do depozytu rzeczy zapakowane w worki, oznaczone naklejką z numerem startowym. Worki oraz naklejki dostarcza Organizator w pakiecie startowym.
4. Wydawanie worków z depozytu odbywać się będzie za okazaniem numeru startowego.
5. W przypadku zagubienia numeru startowego worki z rzeczami Uczestnika pozostawiony w depozycie zostanie wydany za okazaniem dokumentu tożsamości ze zdjęciem Uczestnika.
6. Zagubienie numeru startowego przez Uczestnika zwalnia Organizatora od odpowiedzialności za pobrane rzeczy przez inną osobę.
7. Rzeczy nie odebrane z depozytu trafią do magazynu organizatora. Ich odbiór będzie możliwy osobiście po umówieniu się z organizatorem lub poprzez przesłanie przesyłką kurierską na koszt uczestnika.

## **XVI. WYNIKI**

1. Oficjalne wyniki będą zamieszczone na stronie internetowej zawodów: [www.trathlonwzimnejwodzie.pl](http://www.trathlonwzimnejwodzie.pl)

## **XVII. OCHRONA DANYCH OSOBOWYCH**

1. Zgłoszenie do udziału w zawodach oznacza zgodę na wykorzystanie wizerunku, a także na podanie danych osobowych, które zostaną wykorzystane w celu organizacji imprezy.
2. Dane osobowe uczestników imprezy „Triathlon w Zimnej Wodzie” będą wykorzystywane wyłącznie na potrzeby imprezy oraz będą używane zgodnie z art. 13 Rozporządzenia 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 (4.5.2016 L 119/3 Dziennik Urzędowy Unii Europejskiej PL). Dane te zostaną trwale usunięte w ciągu 14 dni od zakończenia imprezy.
3. Uczestnik/opiekun uczestnika zawodów zgadza się na podanie swoich danych osobowych obejmujących imię, nazwisko, rok urodzenia, przynależność klubowa, miejscowość. Podanie tych danych jest dobrowolne, jednak warunkuje udział w zawodach.
4. Administratorem danych osobowych jest Ośrodek Sportu i Rekreacji w Łukowie, ul. Browarna 63.

## **XVIII. POSTĘPOWANIE REKLAMACYJNE**

1. Reklamacje dotyczące spraw związanych z imprezą należy składać pisemnie (e-mail) do Organizatora wraz z uzasadnieniem, w temacie wpisując: „TRIATHLON w ZIMNEJ WODZIE– Reklamacja”, w terminie 24 (słownie: dwudziestu czterech) godzin od daty przeprowadzenia imprezy.
2. Reklamacje przesłane po upływie terminu określonego w ustępie 1 niniejszego paragrafu nie będą rozpatrywane.
3. Reklamacje dotyczące imprezy Organizator rozpatrywać będzie w terminie 7 (słownie: siedmiu) dni od dnia ich otrzymania.
4. Decyzja Organizatora w sprawie reklamacji dotyczących imprezy będą ostateczne.

## **XIX. UWAGI KOŃCOWE**

1. Ostateczne zamknięcie listy startowej na dzień 26.05.2024 r. nastąpi w dniu imprezy o godz. 7:30 lub po wcześniejszym wyczerpaniu limitu miejsc.
2. Odbiór pakietów startowych możliwy będzie wyłącznie w Biurze Zawodów.
3. W ramach pakietu startowego zawodnik otrzyma: komplet numerów startowych, czepek, pamiątkowy upominek, bon na posiłek po zawodach oraz upominki od sponsorów i partnerów imprezy. Dodatkowo każdy zawodnik, który ukończy imprezę otrzyma pamiątkowy medal.
4. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za wypadki i zdarzenia losowe zaistniałe podczas imprezy.
5. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za ewentualne kolizje i wypadki na trasie imprezy spowodowane z winy Uczestnika.

6. Uczestnicy ponoszą odpowiedzialność cywilną za wszystkie wyrządzone przez siebie szkody z własnej, wyłącznej winy innym Uczestnikom zawodów oraz osobom trzecim.
7. Uczestnicy zobowiązują się do przestrzegania zarządzeń i poleceń ze strony służb porządkowych Organizatora w czasie imprezy.
8. Uczestnicy mają obowiązek stosowania się do poleceń funkcjonariuszy Policji oraz osób zabezpieczających imprezę.
9. W czasie trwania zawodów Organizator zapewnia opiekę medyczną. A decyzje opieki medycznej w zakresie kontynuowania zawodów są ostateczne.
10. Odbiór nagród i statuetek może nastąpić wyłącznie podczas kończącej zawody ceremonii wręczenia nagród.
11. Organizator zabrania ingerencji w przekazane zawodnikom numery startowe i czepki. Umieszczanie jakichkolwiek dopisków, znaków graficznych i adnotacji na numerach startowych i czepkach grozi dyskwalifikacją zawodnika.
12. Zgubienie czipa do pomiaru czasu przez zawodnika równoznaczne jest z dyskwalifikacją zawodnika, z powodu braku możliwości kontroli przebycia wszystkich punktów kontrolnych.
13. Zgubienie czipa do pomiaru czasu przez sztafetę oznacza zgubienie pałeczki sztafetowej i jest równoznaczne z dyskwalifikacją sztafety.
14. Ostateczna interpretacja regulaminu należy do Organizatora. Organizator rozstrzyga wszystkie kwestie nie ujęte w regulaminie.
15. Organizator zastrzega sobie prawo odmowy startu zawodnika, który swoim zachowaniem na wcześniejszych imprezach nie prezentował postawy sportowej, a swoim zachowaniem i sposobem bycia obrażał innych zawodników. W takiej sytuacji zawodnik otrzyma pełny zwrot opłaty startowej.
16. W przypadku niespodziewanych klęsk żywiołowych takich jak powódź, sztorm, grad, huragan, ulewny deszcz, burze z piorunami itp., Organizator zastrzega sobie możliwość odwołania imprezy, przełożenie jej na inny termin lub zmiany formuły/dystansu zawodów. Decyzja organizatora w tej kwestii jest ostateczna.
17. 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.