

Regulamin

III Cross Duathlon Leśne Wydmy

Nowy Duninów, 4 maja 2019

1. Cel imprezy:

- Popularyzacja sportów wytrzymałościowych i ekstremalnych wśród mieszkańców regionu płockiego
- Upowszechnianie aktywnych form rekreacji ruchowej (biegania i jazdy na rowerze) na terenie Gostynińsko-Włocławskiego Parku Krajobrazowego
- Promocja Gminy Nowy Duninów
- Promocja kultury fizycznej i osiągnięć sportowych w regionie

2. Komitet Organizacyjny: Krzysztof Tomiński – dyr. zawodów

kontakt: 694 495 722

Mirosław Krysiak

Andrzej Sumliński

Anna Dębska

Sławomir Waćkowski

3. Termin i miejsce:

4 maja 2019 r. (sobota), godz. 11.00

miejsce – Szkoła Podstawowa w Nowym Duninowie, Park Miejski

4. Dystanse

a.) Wyścig główny:

Bieg 5 km

*Rower – 22 km

Bieg – 2,5 km

b.) Wyścig biegowy dla dzieci ze szkół podstawowych – 1000m

Ze względu na rodzaj trasy rowerowej (drogi leśne, szutrowe i piaskowe), zawody zostaną przeprowadzone na rowerach górskich-MTB.

5. Program zawodów:

8.00 – 10.30 – godziny otwarcia biura zawodów, weryfikacja zawodników oraz ewentualne przyjmowanie zapisów

8.30 – 10.45 – wprowadzanie rowerów do strefy zmian

10.30– start wyścigu biegowego dla dzieci ze szkół podstawowych – 1000m

11.00 - odprawa techniczna dla startu wyścigu głównego(okolice strefy startu)

11.15 – START III Cross Duathlonu Leśne Wydmy – 5+22+2,5km

14.00 – 16.00 - wydawanie rowerów ze strefy zmian

15.00 – 16.00 – ceremonia zakończenia zawodów, wręczenie nagród.

Limit na przebycie całej trasy – 2godz. 45min.

6. Uczestnictwo:

-W Cross Duathlonie Leśne Wydmy mogą uczestniczyć zawodnicy z obszaru Polski oraz z zagranicy posiadający i nie posiadający licencji triathlonowych, którzy ukończyli 16 lat.

Wymagane są aktualne badania lekarskie lub podpisanie oświadczenia o dobrym stanie zdrowia podczas elektronicznych zapisów lub w Biurze Zawodów.

W przypadku startu młodzieży poniżej 18 lat wymagana jest zgoda rodzica lub opiekuna prawnego.

-Obowiązuje posiadanie sprawnego roweru oraz kasku rowerowego.

-Wszyscy uczestnicy zostaną ubezpieczeni od N.W.

7. Zgłoszenia:

Zgłoszenia i płatności przez stronę internetową:

www.pttdelta.pl lub <https://foxtex-sport.pl/iii-cross-duathlon-lesne-wydmy>

Limit startujących - 150 zawodników. O terminie i kolejności zgłoszenia decyduje data dokonania wpłaty wpisowego. W przypadku wolnych miejsc, w dniu 27 kwietnia prowadzone będą dodatkowe zapisy (biuro zawodów)

8. Wpisowe:

60 zł – do 17 marca

80 zł – od 18 marca do 3 maja

100 zł – 4 maja w biurze zawodów

Uwagi: Wpisowe nie podlega zwrotowi!

9. Świadczenia:

W pakiecie startowym każdy uczestnik otrzyma m.in.: numer startowy, naklejki na kask i rower, zwrotny chip na kostkę, gadżet imprezy oraz materiały promocyjne sponsorów. Wszyscy zawodnicy kończący Duathlon otrzymają na mecie pamiątkowy medal. Organizator zapewnia w trakcie wyścigu: wodę i inne napoje w wyznaczonych punktach na trasie rowerowej a po zawodach posiłek regeneracyjny.

10. Klasyfikacje:

K -Kategoria generalna kobiet

Kategorie wiekowe kobiet:

K1 - 29 lat

K2 - 30 - 39 lat

K3 - 40 - 49 lat

K4 - 50 - 59 lat

M-Kategoria generalna mężczyzn

Kategorie wiekowe mężczyzn:

M1 - 29 lat

M2 - 30 - 39 lat

M3 - 40 - 49 lat

M4 - 50 - 59 lat

M5 – pow. 60 lat

11. Nagrody:

Zawodnicy, którzy zajmą miejsca na podium w klasyfikacji generalnej otrzymają nagrody finansowe:

Miejsce Mężczyźni/Kobiety

1. 300 PLN /300 PLN

2. 200 PLN / 200 PLN

3. 100 PLN /100 PLN

Za zajęcie miejsc I – III w kategoriach wiekowych zawodnicy otrzymają nagrody rzeczowe.

12. Informacje dotyczące Cross Duathlonu Leśne Wydmy na:

www.nowydoninow.info.pl , www.pttdelta.pl , www.facebook.com

Duathlon jest połączeniem dwóch dyscyplin: biegania i jazdy na rowerze- najbardziej popularnej formy aktywności fizycznej w naszym kraju. Ten rodzaj zawodów zyskał swoją dużą popularność w Powiecie Płockim dzięki organizacji poczynsży od 2012 na terenach Gminy Brudzeń Duży Duathlonu Szwajcarii Mazowieckiej. Jednakże z różnych względów zawody te zostały odwołane. Spotkało się to z dużym rozczarowaniem ze strony wszystkich zainteresowanych. Wychodząc naprzeciw tym oczekiwaniom, zdecydowaliśmy się wystąpić z inicjatywą zorganizowania Duathlonu na terenie Gminy Nowy Duninow. Znajdziemy tutaj doskonałe warunki do uprawiania tych dwóch dyscyplin

ze względu na obecność różnorodnych tras turystycznych ciągnących się nieprzerwanie pośród lasów których powierzchnia dorównuje obszarom Kampinoskiego Parku Narodowego. Polodowcowe ukształtowanie terenu stanowi nie lada wyzwanie dla wszystkich rowerzystów i biegaczy. Zawodnicy znajdą tu zarówno szybkie szutrowe trasy jak i podjazdy o różnicy wzniesień dochodzących nawet do 25 metrów. O atrakcyjności Nowego Duninowa jako miejsca na zorganizowanie zawodów świadczy również bezpośrednia bliskość takich obiektów jak stadion Orlik-strefa zmian, Szkoła Podstawowa-przebiealnie, sanitariaty, urokliwy Park Miejski z zabudową pałacową, Ośrodek Zdrowia i bezpośrednia bliskość sklepów spożywczych. Ważnym aspektem dostępności zawodów jest położenie zaraz przy drodze krajowej nr.62, a więc bezproblemowy szybki dojazd.

W przypadku niezależnych od organizatora zdarzeń losowych, organizatorzy zastrzegają sobie prawo do zmian w przebiegu trasy i programu zawodów.

* Z powodu prac leśnych, organizator zastrzega sobie prawo do modyfikacji trasy rowerowej - (przebieg i długość).