

STOWARZYSZENIE DLA NAS
Ul. Cyprysowa 8
87-148 Papowo Toruńskie Osieki



Triathlon
ŁYSOMICE

I-szy TRIATHLON ŁYSOMICE

REGULAMIN ZAWODÓW

I. ORGANIZATOR

Organizatorem I-go Triathlonu Łysomice jest stowarzyszenie DLA NAS przy współudziale Wójta Gminy Łysomice oraz [NaNudęMy](http://nanudemy.pl).

II. CEL IMPREZY

Organizowana przez nas impreza sportowa oraz wydarzenia z nią związane mają na celu:

1. Promocję gminy Łysomice.
2. Propagowanie aktywności fizycznej oraz zdrowego stylu życia.
3. Integracja lokalnych społeczności i mieszkańców Gminy Łysomice.
4. Aktywowanie do zabawy całych rodziny, sąsiedztw oraz młodzieży.
5. Popularyzacja pływania kajakiem jako dodatkowej aktywności fizycznej.
6. Uatrakcyjnienie oferty imprez rekreacyjno – sportowych na terenie gminy Łysomice.
7. Promocję współzawodnictwa sportowego w duchu Fair Play.
8. Pomaganie w pokonywaniu i przekraczaniu własnych barier i własnych słabości.

III. TERMIN I MIEJSCE

Zawody odbędą się 22 czerwca (sobota) 2019 roku od godziny 16:00

START i META zawodów oraz cała impreza zorganizowana będzie na terenie kąpieliska „Kamionki” przy współudziale Urzędu Gminy Łysomice oraz F.H.U. Artur Marzec.

Miejsce biura zawodów będzie mieściło się na polu namiotowym przy plaży.

Organizatorowi przysługuje prawo do zmiany daty i/lub miejsca zawodów, przy czym Uczestnik, zostanie o tym zawiadomiony poprzez zamieszczenie odpowiedniej informacji na stronie internetowej <http://nanudemy.pl> (zakładka TRIATHLON), funpagu @TriathlonŁysomice oraz w formie mailowej, nie później niż 24 godziny przed rozpoczęciem zawodów. Dokonanie zmian w powyższym zakresie nie skutkuje powstaniem ze strony Organizatora dodatkowych zobowiązań w stosunku do Uczestnika ani jakichkolwiek roszczeń Uczestnika w stosunku do Organizatora.



Stowarzyszenie DLA NAS
Ul Cyprysowa 8
87-148 Papowo Toruńskie



NA NUDĘ MY

IV. PROGRAM ZAWODÓW

13:00 – 15:00 – przyjmowanie zawodników i praca biura zawodów

16:00 - start zawodów w następującej kolejności:

- I etap – jazda rowerem – dystans około 20km

- II etap – pływanie kajakiem – dystans około 3km (jedna pętla wzdłuż linii brzegowej jeziora)

- III etap – bieg – dystans około 7km (jedno okrążenie wokół jeziora)

19:00 - dekoracja zwycięzców

20.00 - uroczyste zakończenie zawodów oraz rozpoczęcie Nocy Świętojańskiej

V. TRASA

1. I etap zawodów – rower około 20km. Dokładna trasa zostanie podana na kilka tygodni przed zawodami

- trasa raczej płaska z lekkimi podjazdami, poprowadzona drogami asfaltowymi, szutrowymi, leśnymi.

- obowiązuje ruch prawostronny, zabrania się wyjeżdżania na przeciwległy pas ruchu.

- Uczestnicy zobowiązani są do przestrzegania przepisów Kodeksu Ruchu Drogowego oraz bezwzględnie wykonywania poleceń służb odpowiedzialnych za kierowanie ruchem drogowym, w tym Policji i Straży Pożarnej, ratowników WOPR, służb medycznych, a także pozostałych służb zabezpieczających trasę z ramienia Organizatora

- rowerzyści poruszają się z zachowaniem zasad ustawy „Prawo o ruchu drogowym”

- dozwolone są wszystkie rodzaje rowerów, sprawne technicznie, wyposażonym w sprawne hamulce

- uczestnik może startować na rowerze z dowolną wielkością koła i szerokością opony. Rower nie może być wyposażony w jakiegokolwiek wspomaganie elektryczne / spalinowe, napędzać go może tylko siła mięśni nóg

- kask obowiązkowy na całej długości trasy rowerowej

- podczas konkurencji kolarskiej obowiązuje zakaz używania słuchawek do odbioru sygnałów dźwiękowych

- zakaz jazdy na rowerze w strefie zmian ! Zawodnicy wsiadają na rower po wyjściu ze strefy zmian oraz schodzą z roweru przed wejściem do strefy zmian (ze względów bezpieczeństwa).

2. II etap zawodów – pływanie kajakiem turystycznym, 1 pętla po jeziorze w Kamionkach Małych (ok.3km)

- etap kajakowy odbywa się na kajakach dostarczonych przez Organizatora.

- etap kajakowy wszyscy płyną samodzielnie w kajakach 2- osobowych.

- wszyscy zawodnicy zobowiązani są do ubrania kamizelki ratunkowej, która będzie przygotowana przez organizatorów w strefie zmian przy miejscu każdego zawodnika. Kamizelki są własnością Organizatorów i każdy zawodnik ma obowiązek zwrócić kamizelkę Organizatorom.



- kajaki turystyczne będą przyporządkowane losowo do zawodnika – jeden zawodnik-jeden kajak dwuosobowy.

3. III etap zawodów – bieg około 7 km, 1 pętla w koło jeziora w Kamionkach Małych

Dystans i trasa jest jednakowa dla startu indywidualnego i dla drużyn sztafetowych.

Zasady dokonywania zmian w sztafetach:

T1 – zawodnik startujący w kajaku czeka na rowerzystę, ubrany w kamizelkę ratunkową przy swoim nr startowym umieszczonym na stojaku rowerowym i startuje dopiero po dotarciu rowerzysty do właściwego boksu przy stojaku i przekazaniu chipa zawodnikowi płynącemu kajakiem.

T2 – zawodnik biegnący czeka, aż zawodnik płynący kajakiem dobiegnie do właściwego boksu przy stojaku i przekaże chipa, dopiero wtedy zawodnik rusza na trasę biegową.

VI. LIMIT CZASOWY

1. Podczas zawodów będą wprowadzone limity czasowe:
 - rower 100 min
 - rower + kajak 140 min
 - limit końcowy 240 min
2. Po upływie czasu w każdej kategorii zawodnicy zostaną przez sędziów wycofani z zawodów.
3. Jeżeli zawodnik przekroczy metę po upływie powyższego limitu czasowego, może nie zostać sklasyfikowany i będzie niewidoczny na listach z wynikami.

VII. UCZESTNICTWO

W zawodach prawo startu mają osoby, które spełniają n/w warunki:

1. Najpóźniej w dniu, tj. 22.06.2019 r. zawodów ukończą 18 lat.
2. Najpóźniej w dniu, tj. 22.06.2019 r. zawodów ukończą 16 lat i przedstawia pisemną zgodę rodziców lub opiekunów prawnych na udział w zawodach.
3. Uiszczą opłatę rejestracyjną za udział w zawodach.
4. Będą przestrzegać niniejszego regulaminu i dokonają zgłoszenia za pomocą formularza zgłoszeniowego (lub w dniu imprezy w Biurze Zawodów).
5. Okażą dokument tożsamości w celu weryfikacji danych personalnych.
6. Odbiorą pakiet startowy w Biurze Zawodów w wyznaczonym terminie.
7. Stawią się punktualnie na starcie i zaliczą wszystkie konkurencje w limicie czasowym – 3 godzin.

Wszystkie osoby startujące w triathlonie, które w dniu zawodów ukończyły 18 lat podpisują oświadczenie, że startują w zawodach na własną odpowiedzialność i nie posiadają przeciwwskazań zdrowotnych do udziału w zawodach oraz wyrażają zgodę na



publikowanie i wykorzystywanie swojego wizerunku w materiałach dotyczących zawodów, tj. w szczególności relacjach z zawodów oraz materiałach promocyjnych zawodów oraz sponsorów.

Start osób, które w dniu zawodów nie osiągnęły pełnoletności możliwy jest jedynie za pisemną zgodą rodziców lub opiekunów prawnych, którzy zobowiązani są do podpisania oświadczenia, że biorą pełną odpowiedzialność za start podopiecznych, nie występują przeciwwskazania zdrowotne do udziału w imprezie oraz wyrażają zgodę na publikowanie i wykorzystywanie wizerunku swoich podopiecznych w materiałach dotyczących zawodów, tj. w szczególności relacjach z zawodów oraz materiałach promocyjnych zawodów oraz sponsorów.

Uczestnicy zawodów wyrażają również zgodę na przetwarzanie danych osobowych w zakresie niezbędnym do prawidłowego przeprowadzenia zawodów.

Organizator rekomenduje przed startem poddanie się badaniom kontrolnym i zasięgnięcie opinii lekarskiej, co do możliwości udziału w triathlonie.

VIII. KLASYFIKACJA

Podczas triathlonu prowadzona będzie klasyfikacja:

1. OPEN kobiet i mężczyzn.
2. OPEN kobiet i mężczyzn mieszkańców gminy.
3. Wg kategorii wiekowych kobiet i mężczyzn. O zaliczeniu zawodnika do danej kategorii wiekowej decyduje rok urodzenia:
 - K1 i M1 - do 34 lat
 - K2 i M2 - 35 – 99 lat
4. Sztafeta – 3 osobowa drużyna (w wyścigu sztafet oprócz drużyn składających się z 3 kobiet lub z 3 mężczyzn dopuszcza się start drużyn mieszanych składających się z 2 kobiet i jednego mężczyzny lub 2 mężczyzn i 1 kobiety.)

IX. ŚWIADCZENIA I NAGRODY

Organizator w ramach zawodów zapewnia następujące świadczenia:

1. Kajaki w ramach konkurencji wodnej.
2. Posiłek regeneracyjny i napój na mecie.
3. Obsługę sędziowską oraz elektroniczny pomiar czasu.
4. Numer startowy.
5. Pamiątkowy medal dla osób które ukończą triathlon w wyznaczonym limicie czasowym.
6. Puchary lub statuetki lub inne nagrody rzeczowe dla zawodników z pierwszych trzech miejsc w poszczególnych kategoriach. Nagrody z poszczególnych kategorii nie dublują się.
7. Niezapomniane wrażenia i dobrą zabawę z [NaNudęMy](#).

X. ZGŁOSZENIA



Stowarzyszenie DLA NAS
Ul Cyprysowa 8
87-148 Papowo Toruńskie



NA NUDĘ MY

Zgłoszenia przyjmowane będą tylko i wyłącznie poprzez panel zgłoszeniowy na stronie internetowej www.chronotex.pl do 16 czerwca 2019 r. lub do wyczerpania limitu startujących.

LIMIT STARTUJĄCYCH wynosi 100 osób.

Za ZGŁOSZENIE uważa się prawidłowe wypełnienie formularza zgłoszeniowego na stronie internetowej i wniesienie opłaty rejestracyjnej. Tylko dokonanie opłaty rejestracyjnej decyduje o znalezieniu się zawodnika na liście startowej.

Sztafetę rejestruje i opłaca tylko kapitan drużyny.

XI. KOSZTY UCZESTNICTWA

OPŁATA REJESTRACYJNA jest stała niezależnie od terminu jej wniesienia (max. do 18.06.2019 r.) i wynosi:

- dla startów indywidualnych 50 zł;
- dla sztafet 150 zł (od całej drużyny).

OPŁATA REJESTRACYJNA nie podlega zwrotowi w przypadku rezygnacji z zawodów. Istnieje możliwość przeniesienia opłaty rejestracyjnej na innego zawodnika bezpłatnie do 19.06.2019 r., a po tym terminie po wniesieniu opłaty dodatkowej w wysokości 20 zł.

Opłata rejestracyjna jest opłatą za uczestnictwo w zawodach. Opłata rejestracyjna przeznaczona jest na częściowe pokrycie kosztów organizacyjnych triathlonu oraz nagród dla zwycięzców. Pakiet startowy dla zawodników jest bezpłatny.

XII. ZASADY RYWALIZACJI

Wszyscy zawodnicy zobowiązani są do:

1. Posiadania numeru startowego przyczepionego z przodu swojego ciała.
2. Zapoznania się z regulaminem zawodów i bezwzględnego przestrzegania postanowień w nim zawartych.
3. Bezwzględnego przestrzegania przepisów ppoż. Obowiązujących na terenie nadleśnictwa.
4. Przestrzegania zasady fair-play.
5. Przestrzegania zasady samowystarczalności – niedopuszczalna jest pomoc osób trzecich (za wyjątkiem sytuacji zagrażających zdrowiu i życiu).
6. Przestrzeganie zakazu ingerowania w oznakowanie trasy.
7. Przestrzeganie przepisów ruchu drogowego na odcinkach gdzie trasa prowadzić będzie drogami publicznymi i w miejscach ich przekraczania oraz zachowania szczególnej ostrożności w związku z innymi użytkownikami tras, w tym również rowerzystami.
8. Wykonywania poleceń służb odpowiedzialnych za kierowanie ruchem drogowym oraz innych służb zabezpieczających trasę zawodów z ramienia Organizatora.
9. Przestrzegania zakazu poruszania się poza wyznaczoną trasą.



10. Przestrzegania zakazu niszczenia przyrody i zaśmiecania trasy zawodów.
W przypadku niestosowania się do któregośkolwiek z punktów zawodnik może zostać zdyskwalifikowany.

XIII. BEZPIECZEŃSTWO

1. Biorąc udział w imprezie musisz liczyć się z tym, że możesz się zadrapać, otrzeć, lub nabawić się kontuzji.
2. Niedopuszczalne jest startowanie w butach z kolcami, jak również udział pod wpływem alkoholu lub innych używek (narkotyki, doping, dopalacze, inne). Zakazy te podyktowane są przede wszystkim bezpieczeństwem uczestników.
3. Jeżeli uczestnik nie dostosuje się i złamie powyższe zakazy Organizator może wykluczyć go z imprezy i usunąć z jej terenu. Ponadto Organizator może wyciągnąć konsekwencje prawne w stosunku do uczestnika.
4. Organizator nie zapewnia ubezpieczenia, poza ubezpieczeniem NNW. Dlatego każdy z uczestników powinien posiadać wykupione odpowiednie ubezpieczenie.

XIV. PROTESTY

Protesty odnośnie przebiegu zawodów, klasyfikacji oraz wyników należy składać wyłącznie w formie pisemnej w dniu imprezy w Biurze Zawodów. Protesty dotyczące wyników i klasyfikacji będą przyjmowane przez okres 30 min. od momentu ogłoszenia wyników.

XV. DANE OSOBOWE

1. Uczestnik wyraża zgodę na przetwarzanie jego danych osobowych dla celów związanych z organizacją zawodów.
2. Dane osobowe uczestników Triathlonu będą przetwarzane w celach przeprowadzenia imprezy, wyłonienia zwycięzcy i przyznania, wydania, odbioru i rozliczenia nagrody.
3. Dane osobowe uczestników Triathlonu będą wykorzystywane zgodnie z warunkami określonymi w ustawie z dnia 29 sierpnia 1997 r. o ochronie danych osobowych (tekst jednolity: Dz. U. z 2002 r., Nr 101 poz. 926). Administratorem danych osobowych jest Organizator.
4. Współadministratorem danych osobowych jest „CHRONOTEX” w zakresie pomiaru czasu i publikacji wyników. CHRONOTEX, ul.Ogrodowa 97, 32-700 Bochnia, Polska, tel:+48 660 077 065, e-mail: biuro@chronotex.pl
5. Przetwarzanie danych, o których mowa w punkcie 11 w związku z udziałem w Triathlonie obejmuje także publikację imienia i nazwiska uczestnika wraz z nazwą miejscowości, w której zamieszkuje – w każdy sposób, w jaki publikowany lub rozpowszechniany będzie projekt.
6. Uczestnik ma prawo wglądu do swoich danych osobowych oraz ich poprawiania.
7. Podanie danych osobowych oraz wyrażenie zgody na ich przetwarzanie jest dobrowolne, lecz ich niepodanie lub brak zgody na ich przetwarzanie uniemożliwia udział w Triathlonie. Przez przekazanie do Organizatora, prawidłowo wypełnionego



i podpisanego formularza rejestracyjnego uczestnik wyraża zgodę i zezwala na wykorzystanie podanych przez niego danych osobowych na potrzeby przesłania do uczestnika informacji o przyszłych imprezach, produktach handlowych, a także na wewnętrzne potrzeby administracyjne i analityczne, zgodnie z ustawą o ochronie o danych osobowych z dnia 29 sierpnia 1997 r., Dz. U. nr 33, poza 883. Uczestnikowi przysługuje prawo do wycofania takiej zgody i może to zrobić w dowolnym momencie kierując korespondencją na adres Organizatora.

8. 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 ustawą o ochronie o danych osobowych z dnia 29 sierpnia 1997 r, dziennik ustaw nr 133, poza 883. Organizator nie będzie ujawniał tych informacji żadnym osobom trzecim.

XVI. OCHRONA WIZERUNKU

1. Uczestnik wyraża zgodę na wykorzystanie jego wizerunku oraz na publikację materiałów z imprezy zawierających jego wizerunek, głos lub wypowiedź w całości lub w częściach na potrzeby marketingowe i promocyjne Organizatora, jego imprez oraz partnerów.
2. Zgoda obejmuje wykorzystanie i publikację wizerunku uczestnika oraz materiałów z imprez zawierających jego wizerunek na stronach internetowych, portalach społecznościowych, w prasie, radiu, telewizji.
3. Uczestnikowi nie przysługuje wynagrodzenie za wykorzystanie lub/i publikację jego wizerunku lub/i materiałów z imprez z jego wizerunkiem.

XVII. POSTANOWIENIA KOŃCOWE

1. Wiążąca i ostateczna interpretacja regulaminu przysługuje wyłącznie Organizatorowi.
2. Organizator rezerwuje sobie prawo do zmiany trasy, o czym będzie informował na stronie internetowej zawodów.
3. Każdy z uczestników zobowiązany jest do bezwzględnego wykonywania poleceń Organizatora oraz lekarza (ratownika medycznego).
4. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za przedmioty wartościowe oraz dokumenty pozostawione bez nadzoru.
5. Uczestnik, który nie stawił się z jakiegokolwiek przyczyny na starcie imprezy nie będzie do niej dopuszczony.
6. Pakiety startowe, które nie zostały odebrane przez uczestników nie będą do nich wysyłane, jak również nie będzie za nie zwracana jakakolwiek kwota.
7. Każdy uczestnik bierze udział w zawodach na własną odpowiedzialność i ponosi odpowiedzialność cywilną i prawną za wszystkie szkody wyrządzone przez siebie.
8. Uczestnik zobowiązuje się do :
 - przestrzegania regulaminu imprezy (brak znajomości regulaminu nie będzie uznawany jako usprawiedliwienie);



- zachowania zasad bezpieczeństwa w ruchu drogowym;
 - realizowania w trakcie imprezy poleceń policji i organizatorów imprezy;
 - kulturalnego zachowywania się;
 - samodzielnego pokonania wyznaczonej trasy.
9. Uczestnik zgłasza swój udział w w/w zawodach poprzez wypełnienie formularza zgłoszenia. W przypadku startu młodzieży poniżej 18 lat wymagana jest zgoda rodzica lub opiekuna prawnego, wyrażona w formie pisemnej.
 10. Każdy uczestnik, który zrezygnuje z udziału w zawodach w trakcie trwania powinien bezzwłocznie zgłosić ten fakt obsłudze imprezy lub w Biurze Zawodów pod rygorem poniesienia kosztów akcji poszukiwawczej.
 11. Osoby bez numerów startowych poruszające się na rowerach po trasie zawodów będą usuwane z trasy przez obsługę techniczną.
 12. Na trasie mogą występować odcinki niebezpieczne, strome podbiegi i zbiegi. Za ich prawidłowe pokonanie odpowiada uczestnik.
 13. Organizator, wszystkie osoby z nim współpracujące, a także osoby związane z przeprowadzeniem i organizacją triathlonu nie ponoszą odpowiedzialności względem uczestników za wypadki, ewentualne kolizje, szkody osobowe, rzeczowe i majątkowe, które wystąpią przed, w trakcie lub po zawodach spowodowane przez uczestników imprezy. Uczestnicy ponoszą odpowiedzialność cywilną i prawną za wyrządzone szkody.
 14. Organizator jest ubezpieczony od odpowiedzialności cywilnej wobec uczestników. Jednocześnie informuje i nie zapewnia jakiegokolwiek ubezpieczenia na życie, zdrowotnego lub od odpowiedzialności cywilnej z tytułu choroby, wypadku, odniesienia obrażeń, poniesienia śmierci lub poniesienia jakichkolwiek strat bądź szkód, jakie mogą wystąpić w związku z obecnością i/lub uczestnictwem w imprezie.
 15. Obowiązek ubezpieczenia od następstw nieszczęśliwych wypadków leży w gestii uczestników.
 16. Decyzje personelu medycznego dotyczące dopuszczenia lub kontynuowania zawodów są ostateczne i nieodwołalne.
 17. Wójt Gminy Łysomice zapewni opiekę medyczną podczas konkurencji rowerowej i biegowej oraz bezpieczeństwo Uczestników w ruchu lądowym na czas trwania zawodów.
 18. F.H.U. Artur Marzec odpowiada za zapewnienie zabezpieczenia WOPR podczas konkurencji na wodzie i bezpieczeństwa na plaży obiekcie .
 19. Organizator nie odpowiada za rzeczy pozostawione przez zawodników bez opieki.
 20. Boksy rowerowe będą otwarte 120minut przed rozpoczęciem zawodów i zamknięte 45minut przed rozpoczęciem zawodów, po tym terminie nie będzie można wejść do boksów rowerowych.
 21. Boksy rowerowe będą otwierane bezpośrednio po zakończeniu zawodów
 22. Zabrania się fotografowania i innego utrwalania przebiegu każdej edycji Triathlonu oraz rozpowszechniania materiałów w celach sprzedaży bez uzyskania pisemnej zgody Organizatora (umożliwia się uczestnikom i kibicom robienie zdjęć i publikacji, tylko dla



własnego użytku, nie w celach zarobkowych). Uczestnik przyjmuje do wiadomości, że udział w imprezie jest jednoznaczny z znajomością przedmiotowego regulaminu.

23. Uczestnik wyraża zgodę na udzielenie mu pierwszej pomocy medycznej, wykonanie innych zabiegów medycznych oraz transport poszkodowanego w bezpieczne miejsce przez personel medyczny i paramedyczny działający w imieniu Organizatora.

24. Uczestnik jednocześnie oświadcza, że:

- jest zdrowy i nie zataił okoliczności zdrowotnych wykluczających go z udziału w imprezie;
- nie ma żadnych przeciwwskazań, w szczególności zdrowotnych, do udziału w imprezie i jest w pełni zdolny do udziału w danej imprezie;
- bierze udział w imprezie dobrowolnie i na własną odpowiedzialność i ryzyko;
- przyjmuje do wiadomości i jest świadomy tego, że udział w zawodach wiąże się z wysiłkiem fizycznym, psychicznym i pociąga za sobą naturalne ryzyko wypadku, odniesienia obrażeń ciała i urazów fizycznych;
- przyjmuje do wiadomości i jest świadomy tego, że z udziałem w zawodach mogą wiązać się inne, niemożliwe w tej chwili do przewidzenia, czynniki ryzyka.

25. Nieprzestrzeganie Regulaminu zawodów grozi dyskwalifikacją zawodnika.

26. W przypadku dyskwalifikacji zawodnikowi nie przysługuje zwrot wpisowego i pamiątkowy medal.

27. Wszyscy zawodnicy startują na własną odpowiedzialność.

28. Każdy zawodnik osobiście odbiera pakiet startowy w BIURZE ZAWODÓW.

29. Pytania dotyczące regulaminu oraz samej Imprezy należy kierować e-mailowo na adres: nanudemymy@nanudemymy.pl lub poprzez funpage @TriathlonLysomice.

