



## REGULAMIN

iSWIM iRUN  
MISTRZOSTWA Podlasia i Mazur

Rajgród  
06.07.2019

1. ORGANIZATOR  
Stowarzyszenie ISWIM  
17-307 Mielnik  
Adamowo-Zastawa 10

WSPÓŁORGANIZATOR  
Urząd Miejski w Rajgrodzie  
ul. Warszawska 32  
19 – 206 Rajgród

2. OSOBY REPREZENTUJĄCE ORGANIZATORA  
- Sebastian Humbla (782 997 050)  
- Tomasz Fijałkowski (602 347 137)

3. CEL  
- Popularyzacja pływania na wodach otwartych oraz biegania w mieście Rajgród

4. TERMIN, MIEJSCE I TRASA  
Mistrzostwa „iSwim iRun” w pływaniu na wodach otwartych zostanie rozegrany na dystansach:

**Maraton pływacki open water o puchar Warmii i Mazur**

- open water 500m pływanie

- open water 750m pływania
- open water 1500m pływania
- **open water 5000m pływania** – klasyfikacja Pucharu Warmii i Mazur – MASTERS

oraz pływaniu i bieganiu „Aquathlon”:

- 500m pływania + 6km biegu
- 750m pływania + 9km biegu
- 1500m pływania + 12km biegu
- Sztafeta iSwim iRun 1500m pływania + 12km biegu

Wyścig zostanie przeprowadzony i rozegrany w dniu 6 lipca 2019 ze startem i metą w miejscowości Rajgród nad jeziorem Rajgrodzkim. Trasa wyścigu pływackiego poprowadzona będzie na jeziorze Rajgrodzkim w Rajgrodzie, start wspólny nastąpi z plaży, następnie zawodnicy będą płynęli po linii prostej na 2-ie boje kierunkowe ( kształt toru pływackiego to obwód trójkąta ), oddalone od linii brzegowej w odległości 250 m , boje kierunkowe okrążamy prawą ręką, ruch według wskazówek, po czym wracamy na plażę ( 1 pętla 750 m). W przypadku dystansu pływania 500m płyniemy 250m w kierunku pierwszej boi kierunkowej, omijamy ją prawą ręką i wracamy w kierunku plaży. Łączny dystans pływania długi to ok. 1500 m (2 pętle), średni 750 m (1 pętla) oraz krótki 500 m. Trasa wyścigu biegowego poprowadzona zostanie wzdłuż jeziora Rajgrodzkiego, w kierunku hangarów, następnie wzdłuż grobli akwenu, bieg będzie kontynuowany w kierunku Plaży Miejskie Rajgród (1 pętla około 3 km). Nawierzchnia 80% droga utwardzona. Łączny dystans biegu około 3 km (1 pętla).

## 5. ZGŁOSZENIA I UCZESTNICTWO

Zgłoszenia drogą INTERNETOWĄ przez wypełnienie zgłoszenia na stronie <https://elektronicznezapisy.pl/>

Zgłoszenia będą przyjmowane w nieprzekraczalnym terminie do 05.07.2019.

Do startu będą dopuszczeni tylko zawodnicy pełnoletni.

Zawodnicy mogą startować w piankach pływackich, triathlonowych bez podziału na oddzielne klasyfikacje.

Start odbędzie się z plaży i będzie startem wspólnym z podziałem grupowym na dystanse.

Na zawodach będzie obowiązywał ręczny pomiar czasu.

Organizator nie zapewnia miejsc parkingowych. Uczestnicy zobowiązani są zorganizować sobie miejsce parkingowe we własnym zakresie.

## 6. NAGRODY

Uczestnicy wyścigu którzy ukończą wymagany dystans dla swojej kategorii otrzymają symboliczne pamiątki oraz:

Za 3 pierwsze miejsca w kategorii kobiet i mężczyzn medale,

Organizator zastrzega sobie możliwość dowolnego podziału na kwalifikacje wiekowe w zależności od liczby startujących. Kwalifikacje wiekowe zostaną podane do informacji dzień przed zawodami po zakończeniu zapisów.

## 7. ZASADY FINANSOWANIA:

Wszyscy uczestnicy zawodów przyjeżdżają na zawody na koszt własny.

## 8. PROGRAM MINUTOWY:

Praca biura: zapisy i zgłoszenia w miejscu startu od godziny 8.00 do 9.00

9:15 – 10:00 – numerowanie zawodników

9:15 – 10:00 – wejście do strefy zmian T0 / dystans iSwim & iRun oraz Sztafety

10:30 – obowiązkowa odprawa techniczna

11:00 – Start wspólny

11:06 – Pierwszy zawodnik na mecie dystans 500 m Pływanie

11:09 – Pierwszy zawodnik na mecie dystans 750 m Pływanie

11:16 - Pierwszy zawodnik na mecie dystans 1500 m Pływanie

11:33 – Pierwszy zawodnik na mecie dystans 500 & 6 „Krótki Swim Run”

11:37 - Pierwszy zawodnik na mecie dystans 750 & 6 „Średni Swim Run”

11:57 - Pierwszy zawodnik na mecie dystans 1500 & 6 „Długi Swim Run”

12:00 – Pierwszy zawodnik na mecie dystans 5000 m Pływanie

12:45 – Dekoracje

13:15 – Zakończenie zawodów

## POSTANOWIENIA KOŃCOWE:

A) wyścig zostanie przeprowadzony zgodnie z przepisami PZP oraz niniejszym regulaminem,

B) wyścig nie zostanie rozegrany w przypadku złych warunków atmosferycznych tj. burza, silny wiatr,

C) organizator wyścigu nie ubezpiecza zawodników oraz osób towarzyszących od Następstw Nieszczęśliwych Wypadków oraz Odpowiedzialności Cywilnej,

D) organizator nie ponosi odpowiedzialności za rzeczy zgubione i skradzione,

E) do startu dopuszczeni zostaną zawodnicy i amatorzy, którzy podpiszą stosowne oświadczenie o stanie zdrowia i zapoznaniu się z trasą (w przypadku osób niepełnoletnich – rodzice lub opiekunowie),

F) uczestnik jest świadomy zagrożeń, ryzyka, obciążeń fizycznych i psychicznych jakie wiążą się z pływaniem oraz bieganiem i nie będzie rościć wobec Organizatora pretensji w przypadku ewentualnego uszczerbku na zdrowiu lub życiu uczestnika,

G) w sprawach spornych i nie objętych regulaminem decyduje organizator oraz Sędzia Główny.



