



Regulamin VIII Duathlonu Makowskiego Maków Mazowiecki, 13 września 2020



1. Cel.

- promocja miasta Maków Mazowiecki i powiatu makowskiego
- popularyzacja form czynnego wypoczynku
- popularyzacja Duathlonu

2. Organizatorzy:

- Fundacja „Kocham Maków”
- Klub Sportowy Maków Biega

3. Współorganizatorzy

- Urząd Miasta Maków Mazowiecki
- Urząd Gminy Czerwonka
- Starostwo Powiatowe w Makowie Mazowieckim

4. Termin, dystanse i trasa

- Zawody odbędą się w dniu **13 września 2020 r (niedziela)**, na dystansie sprinterskim
- 5km bieg,
- 22 km jazda rowerem szosowym -dopuszcza się do startu i inne rowery
- 2,5km bieg
- Start- godz. 12,00 – ul. Graniczna w Makowie Maz.
- Start znajduje się w odległości ok 350 metrów od biura zawodów
- Biuro zawodów mieści się przy stacji paliwowej „Gozana” (Maków Maz., ul. Mazowiecka 18, oznakowany wyjazd kierunek „OSTROŁĘKA”

Trasa biegowa „twarda” – nawierzchnia asfaltowa z nawrotem.

Pętla 5 km Start: Maków Maz. ul. Graniczna - Budzyno Bolki – nawrót przed wsią Budzyno Walęzięta – Maków –ul. Graniczna (strefa zmian).

Pętla 2,5 km: Maków Maz. ul. Graniczna (strefa zmian)– Budzyno Bolki (nawrót) – Maków Maz. ul. Graniczna – **META- w miejscu startu.**

Trasa rowerowa – jazda po nawierzchni bitumiczno-asfaltowej, trasa lekko pofałdowana.

START: Maków ul. Graniczna – Jankowo – Janopole- Czerwonka – Dąbrówka - Krzyżewo Jurki (tu wjazd na drogę woj. „626”) -Ulaski – Maków Maz. ul. Graniczna – Prosta (strefa zmian).

Punkty podawania napojów – strefa zmian

Posiłek regeneracyjny - przysługuje wszystkim zawodnikom po zawodach w biurze zawodów - bar przy stacji paliwowej „Gozana”

5. Program zawodów:

godz. **9,00 – 11,30** - rejestracja zawodników i wydawanie numerów startowych w biurze zawodów – bar przy stacji paliwowej „Gozana” Maków Maz. ul. Mazowiecka 18

godz. **11,00– 11,45** - wprowadzanie rowerów do strefy zmian

godz. **11,50** - odprawa techniczna startujących w miejscu startu

godz. **12,00** - **Start**

godz. **13,00 - 14,30** - **META**

godz. **14,30– 14,45** - wydawanie rowerów i zamknięcie trasy

godz. **14,45** zakończenie zawodów wręczenie nagród, upominków przewidzianych regulaminem w miejscu zapisów.

6. Warunki uczestnictwa:

- **W VII Duathlonie Makowskim** mogą uczestniczyć zawodnicy z obszaru Polski oraz z zagranicy którzy ukończyli 16 lat, posiadający aktualne badania lekarskie potwierdzające zdolność do uczestnictwa w tego typu imprezie lub po przekazaniu Organizatorowi stosownego oświadczenia w formie pisemnej w dniu zawodów (druk oświadczenia dostępny w biurze zawodów).
- W przypadku startu młodzieży poniżej 18 lat wymagana jest zgoda rodzica lub opiekuna prawnego.
- Limit uczestników: 200 zawodników.
- Limit czasu dla dwóch pierwszych konkurencji wynosi 115 minut. Od godz. 13,55 trasa zostanie zamknięta dla rozpoczynających ostatnią konkurencję. Niedopuszczeni do kontynuowania konkurencji nie będą klasyfikowani.
- Organizator zastrzega sobie prawo do zwiększenia liczby uczestników w przypadku większego zainteresowania imprezą
- Nie jest wymagana licencja triathlonowa
- Obowiązuje posiadanie sprawnego roweru
- W konkurencji kolarskiej uczestnicy muszą posiadać na głowach zapięte kaski kolarskie.

7. Zapisy :

- za pomocą formularza internetowego. www.chronotex.pl
- w dniu zawodów w biurze zawodów
- w zgłoszeniu należy podać: imię i nazwisko, rok urodzenia, miejscowość, klub;
- o terminie i kolejności zgłoszenia decyduje data dokonania wpłaty wpisowego,
- wszystkie koszty wpłaty wpisowego pokrywa osoba wpłacająca.
- w przypadku osiągnięcia limitu uczestników przyjmowanie zgłoszeń zostanie przerwane, a na stronie kochammakow.pl pojawi się informacja o zakończeniu zapisów.
- opłata nie podlega zwrotowi później niż siedem dni przed datą rozpoczęcia zawodów
- Zapisy rozpoczną się w dniu 02.01.2020.

8. Opłata startowa:

- Do dnia 9 września 2020 r. 40 złotych.
- Od dnia 9 września 2020 r. oraz w dniu zawodów 60 złotych.
- Opłatę startową należy wpłacać na konto organizatora w banku PEKAO nr konta 72 1240 5325 1111 0010 6166 5960 z dopiskiem startowe Duathlon oraz nazwiskiem i imieniem zawodnika.
- W dniu 4 września osoby zapisane na Duathlon, które nie uiściły opłaty zostaną usunięte z listy zapisanych. Nie wyklucza to ponownego zapisu w biurze zawodów.

9. Kategorie wiekowe:

OPEN – wszyscy uczestnicy

Mężczyzn i Kobiet:

do 23 lat M1 i K1

24-29 lat M2 i K2

30–39 lat M3 i K3

40-49 lat M4 i K4

50-59 lat M5 i K5

60 lat i powyżej. M6 i K6

- Przy zaliczaniu do kategorii wiekowej decyduje rok urodzenia. Ilość kategorii uzależniona od frekwencji uczestników. Organizator zastrzega sobie możliwość łączenia kategorii „w dół” w przypadku zgłoszenia w danej kategorii mniej niż pięciu uczestników.

10. Kategoria drużynowa

- klasyfikowane będą drużyny składające się z czterech osób
- w skład drużyny musi wchodzić, co najmniej jedna kobieta
- skład drużyny musi być przedstawiony organizatorowi do dnia 09.09.2020, mailem na adres grzegorzluniewski@teatromantra.pl
- o kolejności decyduje suma czasów końcowych uzyskanych przez członków drużyny.

11. Nagrody :

- każdy z uczestników otrzyma pamiątkowy medal
- wszyscy uczestnicy mają prawo do posiłku regeneracyjnego i napoju (po zawodach)
- trzech pierwszych zawodników w każdej kategorii otrzyma puchary i dyplomy (dyplomy uczestnictwa na żądanie zgłoszone przed startem),
- dla pozostałych zawodników przygotowano upominki – nagrody rzeczowe, które zostaną rozlosowane w czasie zakończenia imprezy.
- nagrody za konkurencję „open” nie dublują się z nagrodami w kategoriach wiekowych.

12. Postanowienia końcowe.

- organizator zapewnia elektroniczny pomiar czasu
 - zawody odbywają się w formule z draftingiem. (dozwolona jazda w grupach)
 - zawody odbędą się bez względu na pogodę i panujące warunki atmosferyczne,
 - organizator zapewnia na czas imprezy (od godz.11,30) opiekę medyczną.
- Najbliższy szpital: Maków Mazowiecki ul. Witosa 2 tel. 297142400
- zawody odbywają się przy ograniczonym ruchu drogowym
 - w czasie zawodów wszystkich uczestników obowiązuje ruch prawostronny
 - rozgrzewkę można przeprowadzać na ulicach sąsiadujących z ul. Graniczną.
 - rozgrzewkę kolarską dopuszcza się na trasie 626 – na osobistą odpowiedzialność uczestników,
 - w czasie zawodów rejon startu i mety, strefa zmiany oraz wszystkie skrzyżowania równorzędne bądź podporządkowane zabezpieczone będą przez funkcjonariuszy policji lub odpowiednio oznakowanych strażników firmy ochroniarskiej i służb organizatora
 - zawody przeprowadzone będą zgodnie z przepisami Polskiego Związku Triathlonu i niniejszego regulaminu
 - odbiór nagród może nastąpić wyłącznie w czasie ceremonii zakończenia imprezy, upominki nie odebrane po wylosowaniu trafią ponownie do puli,
 - interpretacja niniejszego regulaminu należy do organizatora i sędziego głównego zawodów.
 - z ramienia organizatora Klubu Sportowego Maków Biega odpowiedzialnym za przebieg imprezy jest Andrzej Tartanus, tel. 606 806 678, e-mail: a.tartanus@wp.pl

Opracował: Grzegorz Łuniewski, Bartosz Packo.

Konto wpisowego

Klub Sportowy Maków Biega

ul. Kopernika 11/32

06-200 Maków Mazowiecki

Nr konta:

Pekao 72 1240 5325 1111 0010 6166 5960