



Regulamin X Duathlonu Makowskiego Czerwonka, Maków Mazowiecki, 11 września 2022

1. Cel.

- Promocja gminy Czerwonka, miasta Maków Mazowiecki oraz powiatu makowskiego
- Popularyzacja form czynnego wypoczynku
- Popularyzacja Duathlonu

2. Organizatorzy:

- Biblioteka Publiczna – Centrum Kultury w Czerwonce
- Uczniowski Klub Sportowy „Czerwonka” w Czerwonce
- Lekkoatletyczny Klub Sportowy Maków Mazowiecki
- Urząd Marszałkowski Województwa Mazowieckiego
- Mazowieckie Zrzeszenie Ludowe Zespoły Sportowe

3. Współorganizatorzy

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

4. Termin, dystanse i trasa

- Zawody odbędą się w dniu **11 września 2022 r (niedziela)**, na dystansie sprinterskim
- 5 km bieg,
- 22 km jazda rowerem szosowym -dopuszcza się do startu i inne rowery
- 2,5 km 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 Walędzięta – 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 – 11:45** - 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 X 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.
- 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 17.01.2022.

8. Opłata startowa:

- Do dnia 7 września 2022 r. 70 złotych.
- Od dnia 8 września 2022 r. oraz w dniu zawodów 100 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 8 września osoby zapisane na Duathlon, które nie uiściły opłaty zostaną usunięte z listy zapisanych. Nie wyklucza to ponownego zapisu.

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 07.09.2022, 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.11:45) 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 Lekkoatletyczny Klub Sportowy Maków Mazowiecki odpowiedzialnym za przebieg imprezy jest Grzegorz Łuniewski, tel. 663 538 776, e-mail: grzegorzluniewski@teatromantra.pl

Opracował: Grzegorz Łuniewski.

Konto wpisowego

Lekkoatletyczny Klub Sportowy Maków Mazowiecki

ul. Kopernika 11/32

06-200 Maków Mazowiecki

Nr konta:

Pekao 72 1240 5325 1111 0010 6166 5960