



REGULAMIN

§ 1.

POSTANOWIENIA OGÓLNE

1. Niniejszy regulamin określa zasady udziału w zawodach pn. **Triathlon Równych Szans 3** zwanego dalej również „zawody” oraz „Triathlon Równych Szans” i „Aquathlon Suwałki”
2. Akcja ma na celu propagowanie biegania oraz pływania jako podstawowej formy ruchu, promowania aktywnego spędzania wolnego czasu, jak również promocji zdrowego stylu życia.

ORGANIZATORZY WYDARZENIA

Organizatorem wydarzenia jest **Fundacja Teraz Wschód**, NIP: 844-237-26-94, <https://www.facebook.com/fundacja.teraz.wschod>, e-mail: teraz.wschod@gmail.com, we współpracy z **Ośrodek Sportu i Rekreacji w Suwałkach**, ul. Wojska Polskiego 2, 16-400 Suwałki, www.osir.suwalki.pl; e-mail sekretariat@osir.suwalki.pl; tel.+48 87 566 32 82, fax. 87 563 18 56 (dalej „Organizator”)

§ 2

PATRONAT HONOROWY

Wydarzenie zostało objęte Honorowym Patronatem przez następujące osoby:

1. Honorowy Patronat Prezydenta Miasta Suwałk

§ 3

PARTNER STRATEGICZNY

Urząd Marszałkowski Województwa Podlaskiego

§ 4
AMBASADOR

Ambasadorem wydarzenia jest Aleksandra Kieda, znana także jako IronWomanFit - <https://www.facebook.com/Ola.IronWomanFIT>

§ 5
CEL

Triathlon Równych Szans 3 to wydarzenie, które jest organizowane, aby osiągnąć następujące cele:

1. Upowszechnienie takich dziedzin sportowych jak triathlon i aquathlon wśród dzieci i młodzieży oraz dorosłych.
2. Promocja Województwa Podlaskiego w kraju i na świecie.
3. Promocja Miasta Suwałki w kraju i na świecie.
4. Propagowanie aktywności fizycznej oraz zdrowego stylu życia wśród mieszkańców Suwałk i Województwa Podlaskiego.
5. Promocja systemu roweru miejskiego SUWER.

§ 6
TERMIN I MIEJSCE

1. Zawody odbędą się w dniu 03.08.2024 r. (sobota).
Rozpoczęcie wydarzenia nastąpi o godzinie 10:00.
2. Start, strefa zmian i meta będą znajdować się nad Zalewem Arkadia w Suwałkach.

PROGRAM ZAWODÓW

AQUATHLON SUWAŁKI

- **10:00 – 10:30 - Biuro Zawodów, rozpoczęcie wydawania pakietów**
- 10:40 – 10:50 – otwarta Strefa zmian dla: Kategoria 12 – 14 lat
- 10:50 – 10:55 - rozgrzewka
- **11:00 – 11:20 - START - kategoria: 12 – 14 lat**
- 11:20 – 11:25 - zakończenie wyścigu
- 11:25 – 11:30 – otwarta Strefa zmian dla: Kategoria 15 – 16 lat
- 11:30 – 11:35 - rozgrzewka
- **11:35 – 11:55 - START – kategoria: 15 – 16 lat**
- 11:55 – 12:00 - zakończenie wyścigu
- 12:00 – 12:15 - dekoracja zawodników

TRIATHLON RÓWNYCH SZANS 3

- **10:00 – 11:30 - Biuro Zawodów, rozpoczęcie wydawania pakietów startowych**
- 12:20 – 12:30 - Odprawa techniczna – plaża nad Zalewem Arkadia
- 12:30 – 12:45 – otwarta Strefa zmian dla Kobiet

- 12:45 – 12:50 – rozgrzewka Kobiet
- **12:55 - 13:55 - START Kobiet**
- 13:55 – 14:00 - zakończenie wyścigu Kobiet
- 14:00 – 14:15 – otwarta Strefa zmian dla Mężczyzn
- 14:15 – 14:20 – rozgrzewka mężczyzn
- **14:20 – 15:20 - START Mężczyzn**
- 15:20 – 15:25 - zakończenie wyścigu Mężczyzn
- 15:25 – 15:40 - dekoracja zawodników
- 15:40 – 15:45 – oficjalne zakończenie zawodów

§ 7

DYSTANS, TRASA I LIMIT CZASU

Triathlon Równych Szans rozegrany zostanie w trzech dyscyplinach sportowych.

1. Dyscyplina – pływanie

- Start z plaży Zalewu Arkadia w Suwałkach.
- Pływanie na dystansie ok. 300 m (2 pętle): ok. 150 m (1 pętla) i ok. 50 m (bieg po plaży na drugą pętle).
- Spodziewana temperatura wody: ok. 16-22°C.
- Głębokość akwenu: do 10 m.
- Limit czasu na ukończenie pływania: 15 minut.
- Stosowanie pianek jest dozwolone.

2. Dyscyplina - jazda na rowerze

- W trakcie zawodów Zawodnik startować będzie na rowerze z systemu roweru miejskiego SUWER.
- Rower SUWER będzie znajdował się w strefie zmian i każdy zawodnik przed startem przy pomocy wcześniej zainstalowanej aplikacji wypożyczy rower na potrzeby startu.
- Na całej trasie kolarskiej jest obowiązek użytkowania kasku. Zawodnik powinien mieć swój kask.
- Jazda na rowerze na dystansie ok. 7 km (4 pętle) z draftingiem.
- Trasa rowerowa przebiega przez nawierzchnię utwardzoną - kostka brukowa.
- Trasa rowerowa jest zamknięta dla ruchu drogowego. Trasa przebiega ścieżkami rekreacyjnymi wokół jeziora (Zalew Arkadia w Suwałkach). Organizator nie może zagwarantować obecności pojedynczych przypadków osób lub innych rowerów. Podczas konkurencji kolarskiej obowiązuje zakaz używania słuchawek do odbioru sygnałów dźwiękowych. Każdy z uczestników obowiązany jest do zachowania należytej ostrożności podczas etapu kolarskiego.
- W przypadku awarii roweru w trakcie przejazdu należy usunąć się na pobocze drogi w taki sposób, aby nie zakłócić przebiegu wyścigu.
- Limit czasu na ukończenie pływania i jazdy rowerem: 45 minut.

3. Dyscyplina - bieganie

- Bieg na dystansie ok. 2 km (3 pętle).
- Trasa biegowa przebiega przez nawierzchnię utwardzoną - kostka brukowa.
- Limit czasu na ukończenie zawodów: 60 minut.

Aquathlon Suwałki rozegrany zostanie w dwóch dyscyplinach sportowych.

1. Dyscyplina – pływanie

- Start z plaży Zalewu Arkadia w Suwałkach.
- Pływanie na dystansie ok. 25 m do boi i z powrotem
- Spodziewana temperatura wody: ok. 16-22°C.
- Głębokość akwenu: do 10 m.
- Limit czasu na ukończenie pływania: 5 minut
- Stosowanie pianek jest dozwolone.

2. Dyscyplina - bieganie

- Bieg na dystansie ok. 650 m.
- Trasa biegowa przebiega przez nawierzchnię utwardzoną - kostka brukowa.
- Limit czasu na ukończenie zawodów: 20 minut.

UWAGA:

- Przekroczenie limitu czasowego (cut-off-limit) prowadzi do nie ujęcia w klasyfikacji (DNF).
- Liczba pętli może ulec zmianie. Ostateczny szczegółowy przebieg trasy zostanie opublikowany przed zawodami.

§ 8

INFORMACJE DOTYCZĄCE SYSTEMU ROWERU MIEJSKIEGO SUWER

1. Zawodnik jest zobowiązany do wypożyczenia roweru z systemu roweru miejskiego SUWER. Więcej informacji o systemie można znaleźć na stronie: <https://suwer.pl/>.
2. Regulamin użytkowania sprzętu z systemu roweru miejskiego SUWER dostępny jest na stronie: <https://suwer.pl/downloads/regulamin.pdf>.
3. W celu użytkowania roweru z systemu roweru miejskiego SUWER Zawodnik jest zobowiązany do użytkowania aplikacji do wypożyczenia sprzętu dostępnej na stronie: <https://my.roovee.eu/signin>.
4. Zawodnik jest zobowiązany do uiszczenia opłaty za wypożyczenie roweru według Tabeli opłat: <https://suwer.pl/downloads/regulamin.pdf>.

§ 9

WARUNKI UCZESTNICTWA

1. W zawodach może wziąć udział każdy, kto w dniu wydarzenia (13 sierpnia 2023 r.) będzie miał ukończone 18 lat.

2. W drodze wyjątku osoba niepełnoletnia od **14 roku** życia może wziąć udział w wydarzeniu za osobistą zgodą rodziców/opiekunów (w biurze zawodów).
3. Wszyscy zawodnicy muszą zostać zweryfikowani w biurze zawodów i złożyć własnoręczny podpis pod oświadczeniem o udziale w zawodach na własną odpowiedzialność i ryzyko - Przepisy Sportowe i Organizacyjne ITU (International Triathlon Union) i PZTri (Polski Związek Triathlonu).
4. Podczas weryfikacji w biurze zawodów zawodnicy powinni posiadać dowód osobisty lub inny dokument celem weryfikacji danych osobowych.
5. Uczestnicy wyrażają zgodę na przetwarzanie danych osobowych dla potrzeb wewnętrznych organizatora oraz celów związanych z realizacją współpracy pomiędzy Organizatorem, a Partnerami zawodów.
6. Udział w odprawie technicznej jest obowiązkowy. Protesty i odwołania, które wynikają z nieobecności na odprawie technicznej lub nieznamomości regulaminu będą odrzucone.

§ 10

ZGŁOSZENIA

1. Zgłoszeń można dokonywać przy pomocy elektronicznego formularza dostępnego na stronie internetowej: <https://www.facebook.com/fundacja.teraz.wschod>.
Link do zapisów:
<https://docs.google.com/forms/d/1TlOrhw0tOonpHDJAnQJ5zrZHIj1yR1caNYTWJavyZHc/edit>
2. Zgłoszenia do udziału w zawodach przyjmowane będą do 02.08.2024 r. lub do wyczerpania limitu miejsc.
3. Od 03.08.2024 r. zgłoszenia będą możliwe wyłącznie w dniu wydarzenia w biurze zawodów (jeśli wcześniej nie zostanie wyczerpany limit miejsc).
4. Organizator ustala limit miejsc w ilości 50 zgłoszeń.
5. W przypadku dużego zainteresowania zawodami, Organizator przewiduje możliwość utworzenia dodatkowych 40 miejsc.
6. Organizatorzy zastrzegają sobie prawo zaproszenia zawodników „Partnerów” Triathlonu Równych Szans i „Elity” poza wyznaczonym limitem.
7. Za osobę zgłoszoną uważa się osobę, która wypełniła formularz zgłoszeniowy i uiściła opłatę startową.
8. Każdy ze zgłoszonych zawodników musi zostać zweryfikowany w biurze zawodów (w dniu 03.08.2024 r.).
9. Istnieje możliwość przeniesienia opłaty startowej na innego zawodnika. W celu dokonania zamiany należy wysłać wiadomość e-mail na adres: teraz.wschod@gmail.com.
10. Po wypełnieniu formularza zgłoszeniowego zawodnik będzie umieszczony na wstępnej liście startowej. Warunkiem znalezienia się na oficjalnej liście startowej jest wcześniejsze uregulowanie opłaty startowej. Znalezienie się na liście startowej bez opłaty wpisowego nie rezerwuje miejsca startowego.
11. O terminie zgłoszenia decyduje data dokonania wpłaty wpisowego, przez którą rozumie się datę wpływu kwoty opłaty startowej na rachunek bankowy Organizatora.
12. Wszystkie koszty wpłaty opłaty startowej pokrywa osoba wpłacająca.

§ 11

KOSZT UDZIAŁU

Warunkiem udziału w zawodach jest uiszczenie opłaty startowej.

1. Koszty związane z organizacją imprezy pokrywają organizatorzy oraz wszyscy uczestnicy Imprezy.

- Aquathlon Suwałki – 20 zł
- Triathlon Równych Szans 3 - 50 zł

2. Opłatę startową należy wpłacić na poniższe konto bankowe:

Mbank: **12 1140 2004 0000 3002 8126 0377**

Nazwa odbiorcy: Fundacja Teraz Wschód

Adres: ul. 1 Maja 1/71, 16-400 Suwałki

Tytuł przelewu: imię i nazwisko osoby startującej, Triathlon Równych Szans lub Aquathlon Suwałki

UWAGA: Uiszczona opłata startowa nie podlega zwrotowi.

UWAGA: Organizator nie wystawia faktur.

§ 12

PAKIET STARTOWY

Triathlon Równych Szans

1. Każdy Zawodnik, który wypełni formularz zgłoszeniowy i dokona opłaty startowej otrzyma pakiet startowy.

2. Pierwszych 50 Zawodników, którzy wypełnią formularz zgłoszeniowy i dokonają opłaty startowej, a także ukończą zawody, otrzymają pamiątkowy medal.

3. Pakiet startowy zawiera:

- numer startowy

§ 13

KLASYFIKACJA

Podczas Triathlonu Równych Szans będą prowadzone następujące klasyfikacje:

1. Klasyfikacja generalna:

- OPEN Kobiet - nagradzane miejsca: I-III
- OPEN Mężczyzn - nagradzane miejsca: I-III

Podczas Aquathlon Suwałki będą prowadzone następujące klasyfikacje:

1. Klasyfikacja generalna: Kategoria 12 – 14 lat

- OPEN Kobiet - nagradzane miejsca: I-III
- OPEN Mężczyzn - nagradzane miejsca: I-III

2. Klasyfikacja generalna: Kategoria 15 – 16 lat

- OPEN Kobiet - nagradzane miejsca: I-III
- OPEN Mężczyzn - nagradzane miejsca: I-III

§ 14 NAGRODY

1. W klasyfikacji generalnej **Triathlon Równych Szans** przewidziane są następujące nagrody:
 - statuetki
 - nagrody rzeczowe
 - nagrody finansowe
 2. W klasyfikacji generalnej **Aquathlon Suwałki** przewidziane są następujące nagrody:
 - nagrody rzeczowe
2. Odbiór nagród i statuetek może nastąpić wyłącznie podczas kończącej zawody ceremonii wręczenia nagród.

§ 15 WYNIKI

Oficjalne wyniki Triathlonu Równych Szans będą zamieszczone na stronie:
<https://www.facebook.com/fundacja.teraz.wschod>.

§ 16 BIURO ZAWODÓW

1. Biuro zawodów znajduje się w budynku Ośrodka Sportu i Rekreacji w Suwałkach, ul. Wojska Polskiego 2, 16- 400 Suwałki.
2. Biuro zawodów będzie czynne w dniu wydarzenia (03.08.2024r.) w godzinach 10:00-16:00.
3. W biurze zawodów wydawane będą pakiety startowe.
4. W biurze zawodów jest możliwość zostawienia depozytu.

§ 17 ODPOWIEDZIALNOŚĆ

1. Każdy zawodnik jest odpowiedzialny za siebie i niniejszym deklaruje, że posiada ubezpieczenie zdrowotne ważne na terenie Polski.
2. Organizator nie odpowiada za rzeczy zgubione podczas imprezy.
3. Za uszkodzenie lub kradzież roweru odpowiada Zawodnik. Opłaty za szkody według Tabeli opłat: <https://suwer.pl/downloads/regulamin.pdf>.

§ 18

REZYGNACJA PODCZAS ZAWODÓW

1. Uczestnicy, którzy zrezygnowali z kontynuacji wyścigu, bez względu na powód, są zobowiązani natychmiast poinformować o tym fakcie organizatora lub sędziego.
2. Ewentualne koszty (akcja poszukiwawcza, itd.) za niezgłoszone opuszczenie zawodów ponosi Zawodnik.

§ 19

DEPOZYT

1. W dniu zawodów w godzinach 10:00 - 16:00 w biurze zawodów będzie dostępny depozyt dla zawodników chcących pozostawić swoje rzeczy.
2. Organizatorzy nie odpowiadają za cenne rzeczy pozostawione w depozycie (dokumenty, telefony i inne urządzenia elektroniczne). Prosimy o niepozostawianie w depozycie jakichkolwiek cennych rzeczy. W przypadku konieczności pozostawienia na przechowanie cennych przedmiotów prosimy o osobisty, każdorazowy kontakt z organizatorem (koordynatorem depozytu).
3. Rzeczy, które nie zostaną odebrane do godziny 16:00 w dniu zawodów, będą do odbioru w wyznaczonych przez organizatora dniach i godzinach (przez 2 tygodnie po imprezie). Organizator nie wysyła rzeczy, które nie zostaną odebrane.

§ 20

PUNKTY ODŻYWCZE

Na trasie biegowej będzie znajdował się punkt odżywczy (na każdej pętli), w którym będą dostępne:

- Woda

§ 21

POMIAR CZASU

1. Oficjalnym czasem zawodów będzie czas brutto.
2. Warunkiem sklasyfikowania na mecie jest posiadanie numeru startowego.

§ 22

POSTĘPOWANIE REKLAMACYJNE

1. Reklamacje dotyczące spraw związanych z wydarzeniem Triathlon Równych Szans należy składać za pośrednictwem wiadomości e-mail wraz z uzasadnieniem do organizatora na adres: teraz.wschod@gmail.com z dopiskiem „Reklamacja”, w terminie 2 dni od daty przeprowadzenia imprezy.
2. Reklamacje przesłane po upływie terminu określonego w punkcie 1 niniejszego paragrafu nie będą rozpatrywane.

3. Reklamacje organizator rozpatrywać będzie w terminie 7 dni roboczych od dnia ich otrzymania.
4. Decyzja organizatora w sprawie reklamacji będzie ostateczna.

§ 23

OCHRONA DANYCH OSOBOWYCH

1. Dane osobowe uczestników wydarzenia Triathlon Równych Szans będą przetwarzane w celach przeprowadzenia imprezy, wyłonienia zwycięzców oraz przyznania, wydania, odbioru i rozliczenia nagród oraz w celach marketingowych.
2. Przetwarzanie danych, o których mowa w punkcie 1 niniejszego paragrafu w związku z udziałem w wydarzeniu Triathlon Równych Szans obejmuje także publikację imienia i nazwiska uczestnika wraz z nazwą miejscowości, w której zamieszkuje.
3. Uczestnicy wyrażają zgodę na nieodpłatne wykorzystanie przez organizatora ich wizerunku w celu promocji wydarzenia i dokumentowania zawodów, a także na wykorzystanie ich wizerunku w celu promocji przez podmioty współorganizujące i partnerów oraz sponsorów zawodów.
4. Uczestnik ma prawo wglądu do swoich danych osobowych oraz ich poprawiania.
5. Podanie danych osobowych oraz wyrażenie zgody na ich przetwarzanie jest dobrowolne, lecz ich niepodanie lub brak zgody na ich przetwarzanie uniemożliwia udział w zawodach. Zgłaszając się na udział w wydarzeniu uczestnik wyraża zgodę i zezwala na wykorzystanie podanych przez niego danych osobowych na potrzeby przesłania do uczestnika informacji np: e-mail, sms, list zwykły, o przyszłych imprezach oraz produktach handlowych, a także na wewnętrzne potrzeby administracyjne i analityczne, zgodnie z ustawą o ochronie o danych osobowych z dnia 10 maja 2018, oraz rozporządzenia o ochronie danych nr 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 (RODO) r. Uczestnikowi przysługuje prawo do wycofania takiej zgody i może to zrobić w dowolnym momencie kierując korespondencję na adres organizatora.
6. Wszystkie informacje dotyczące uczestników uzyskane przez organizatora i zawarte w formularzu zgłoszeniowym zostaną zapisane w sposób elektroniczny i w każdym wypadku będą wykorzystywane zgodnie z ustawą o ochronie o danych osobowych z dnia 10 maja 2018 roku (Dz.U.2018 poz.1000) oraz Rozporządzeniem Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 r. w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych i w sprawie swobodnego przepływu takich danych oraz uchylenia dyrektywy 95/46/WE (ogólne rozporządzenie o ochronie danych).

§ 24

POSTAWNOWIENIA KOŃCOWE

1. Odbiór pakietów startowych będzie możliwy wyłącznie w dniu imprezy w biurze zawodów.
2. Organizator informuje, iż 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 wydarzeniu.

3. Organizator zastrzega sobie prawo do zezwolenia personelowi medycznemu i paramedycznemu zatrudnionemu w imieniu Organizatora do udzielenia pierwszej pomocy medycznej lub wykonania innych zabiegów medycznych, także transportu Uczestnika poszkodowanego w bezpieczne miejsce.

4. Organizator zapewnia opiekę medyczną na trasie i mecie zawodów. Decyzje personelu medycznego dotyczące dopuszczenia lub kontynuowania rywalizacji podczas imprezy są ostateczne i nieodwołalne.

5. Uczestnik startuje wyłącznie na własną odpowiedzialność i ponosi związane z tym ryzyko. Wszyscy Uczestnicy przyjmują do wiadomości, że udział w zawodach wiąże się z wysiłkiem fizycznym i pociąga za sobą naturalne ryzyko i zagrożenie wypadkami, możliwość odniesienia obrażeń ciała i urazów fizycznych (w tym śmierci). Przekazanie Organizatorowi prawidłowo wypełnionego Formularza Zgłoszeniowego oraz dokonanie Opłaty Startowej oznacza, że Uczestnik rozważył i ocenił charakter, zakres i stopień ryzyka wiążącego się z uczestnictwem w zawodach i dobrowolnie zdecydował się podjąć to ryzyko, startując w zawodach wyłącznie na własną odpowiedzialność.

6. Uczestnik posiada aktualne badania lekarskie dopuszczające do startu w zawodach lub podpisze własnoręcznie oświadczenie o braku przeciwwskazań do udziału w zawodach.

7. Organizator zaleca Uczestnikom wykonanie profilaktycznych badań lekarskich mogących potwierdzić brak przeciwwskazań do udziału w wydarzeniu.

8. W przypadku niespodziewanych klęsk żywiołowych takich jak powódź, sztorm, grad, huragan, ulewny deszcz, burze z piorunami itp. Organizator zastrzega sobie możliwość odwołania imprezy i przełożenie jej na inny termin lub zmiany formuły zawodów.

9. W przypadku zejścia z trasy zawodów zawodnik zobowiązany jest do niezwłocznego poinformowania organizatora o wycofaniu się z rywalizacji. Informację zgłosić można sędziom lub obsłudze zawodów, a następnie sędziemu głównemu. Wymóg ten podyktowany jest względami bezpieczeństwa.

10. Sprawy nie objęte regulaminem rozstrzyga Organizator.

11. Ostateczna interpretacja regulaminu należy do Organizatora.