

# REGULAMIN

## MISTRZOSTW POLSKI W DUATHLONIE DYSTANS STANDARD 10KM BIEG – 40KM ROWER- 5KM BIEG

### I. ORGANIZATOR:

1. Klub Biegacza V-Max Adamów

### WSPÓŁORGANIZATORZY:

1. Gmina Adamów
2. Polski Związek Triathlonu

### II. CEL

1. Promocja Gminy Adamów.
2. Popularyzacja Duathlonu jako wszechstronnej formy ruchu.
3. Propagowanie aktywności fizycznej oraz zdrowego stylu życia.
4. Wyłonienie Mistrzów Polski w Duathlonie na dystansie Standard w kategorii Open (zawodnicy PRO i Age-Group) i w kategoriach wiekowych Age-Group.

### III. TERMIN I MIEJSCE

1. Zawody odbędą się w dniu 21 września 2025 r., start zawodów: godz. 13.00.
2. Start, meta oraz strefy zmian T1 i T2 – Plac Niedźwiedzi w Adamowie.
3. Biuro zawodów – Gminna Biblioteka Publiczna w Adamowie, czynne w godz. 9:00 - 12:45.

### IV. PROGRAM IMPREZY

#### 1. 21.09.2025 r. - Niedziela:

- 09:00 – 12:45 otwarcie biura zawodów
- 10:00 – 12:45 otwarcie strefy zmian
- 10:30 – start dystansu Mini 1 (1-4 lat)- roczniki 2021-2024
- 10:45 – start dystansu Mini 2 (5-6 lat)- roczniki 2019-2020
- 11:00 – start dystansu Mini 3 (7-8 lat)- roczniki 2017-2018
- 11:15 – start dystansu Mini 4 (9-10 lat)- roczniki 2015-2016
- 11:30 – start dystansu Mini 5 (11-12 lat)- roczniki 2013-2014
- 11:45 – start dystansu Mini 6 (13-15 lat)- roczniki 2010-2012
- 12:30 – ceremonia wręczenia nagród Dystansów Mini
- 13:00 – start Mistrzostw Polski w Duathlonie na dystansie Standard
- 15:30 – 17:30 odbiór rowerów ze strefy zmian (za okazaniem numeru startowego)
- 17:00 – ceremonia wręczenia nagród Mistrzostw Polski w Duathlonie na dystansie Standard
- 17:30 – Zakończenie imprezy

2. Organizatorzy zastrzegają możliwość zmiany programu imprezy bez podania przyczyny.

### V. DYSTANS I TRASA

#### 1. Trasa

I część zawodów: bieg 10km (2 pętle po 5 km), ulicami Adamowa. Nawierzchnia asfaltowa. Limit czasu ukończenia biegu – 1h20'.

II część zawodów: rower 40 km (2 pętle po 20km). Trasa płaska i szybka, z bardzo dobrą nawierzchnią (asfalt). Podczas konkurencji rowerowej obowiązują zasady ruchu drogowego (ruch prawostronny). Na całej trasie ruch drogowy zamknięty. Zawody w konwencji bez draftingu! (zabroniona jest jazda na rowerze w odległości mniejszej niż 12 m za innym zawodnikiem). Dozwolone są wszystkie typy rowerów. Kask obowiązkowy. W przypadku awarii roweru w trakcie przejazdu należy usunąć się

wraz z nim na pobocze drogi w ten sposób, aby nie zakłócić przebiegu wyścigu. Limit czasu ukończenia biegu 1 i jazdy rowerem – 3h10’.

III część zawodów: bieg 5km (1 pętla 5 km). Nawierzchnia asfaltowa. Limit czasu ukończenia zawodów 4h00’.

Duathlon dziecięcy zostanie rozegrany na dystansach:

Mini 1- rower 50m – bieg 50m

Mini 2- bieg 100m- rower 200m – bieg 50 m

Mini 3- bieg 100m- rower 200m – bieg 50m

Mini 4- bieg 200m – rower 500m – bieg 100m

Mini 5- bieg 200m – rower 1000m – bieg 150m

Mini 6- bieg 300m – rower 1000 m – bieg 150m

Podane odległości w dystansach są orientacyjne.

- Zawodnicy kategorii Mini 1 całe zmagania mogą ukończyć w towarzystwie jednego rodzica lub opiekuna. Etap rowerowy może być pokonany na jakimkolwiek urządzeniu kołowym (rowerek, rowerek biegowy, kosiarka, samochód lub inna zabawka).
- Zawodnikom kategorii Mini 2 może towarzyszyć tylko jeden rodzic lub opiekun ale tylko na starcie natomiast cały dystans dzieci pokonują same.
- Zawodnicy Kategorii Mini 3,4,5 i 6 cały dystans pokonują same.
- Zawodnicy Kategorii Mini 3,4,5 i 6 etapy biegowe pokonują bez kasku!
- Zawodnicy Kategorii Mini 1, etap rowerowy muszą pokonywać w kasku natomiast etap biegowy dowolnie w kasku lub bez kasku.
- Zawodnicy Kategorii Mini 2-6 rower i kask pozostawiają w wyznaczonej strefie zmian i zakładają po pierwszym etapie biegowym.

Podczas etapu kolarskiego obowiązkowym jest posiadanie zapiętego na głowie kasku rowerowego. W przypadku awarii roweru w trakcie przejazdu należy usunąć się wraz z nim na pobocze drogi w ten sposób, aby nie zakłócić przebiegu wyścigu.

## VI. BIURO ZAWODÓW

1. Biuro zawodów zlokalizowane w Gminnej Bibliotece Publicznej w Adamowie będzie czynne w godz. 9:00 – 12:45 w dniu 21.09.2025r.

2. Podczas odbioru pakietu, zawodnik ma obowiązek okazać dowód tożsamości wraz ze zdjęciem oraz podpisać kartę zawodnika z oświadczeniem o starcie z własnej woli. Osoby, które w dniu zawodów nie mają ukończonych 18 lat dodatkowo mają obowiązek przedłożyć w biurze zawodów podpisaną zgodę rodzica lub opiekuna prawnego na udział w imprezie.

3. Do uczestnictwa w zawodach **niezbędne jest posiadanie jednodniowej lub rocznej licencji Polskiego Związku Triathlonu. Licencję można zamówić przez aplikację mobilną Polskiego Związku Triathlonu na urządzeniach z systemem [iOS](#) lub [Android](#)**, licencję jednodniową można opłacić na miejscu w biurze zawodów ( wyłącznie gotówką).

## VII. KLASYFIKACJE I KATEGORIE WIEKOWE

### 1. Klasyfikacja Open / Generalna Mistrzostw Polski na dystansie standard 10-40-5

- K (Open/ Generalna Kobiet) miejsca 1-6

- M (Open/ Generalna Mężczyzn) miejsca 1-6

Zawodnicy posiadający licencję PRO nie są brani pod uwagę w klasyfikacji Mistrzostw Polski w kategoriach wiekowych ( Age-Group), natomiast zawodnicy Age Group posiadający licencje roczną lub jednorazową są brani pod uwagę w klasyfikacji generalnej (Open).

### 2. Mistrzostwa Polski na dystansie Standard 10-40-5 w kategoriach wiekowych amatorów (Age Group)

a) klasyfikacje wiekowe (AG) Kobiet

K 18 (18 – 24 lata),

K 25 (25 – 29 lat),

K 30 (30 – 34 lata),

K 35 (35 – 39 lat),

K 40 (40 – 44 lata),

K 45 (45 – 49 lat),

K 50 (50 – 54 lata),

K 55 (55 – 59 lat),

K 60 (60 – 64 lata),

- K 65 (65 -69 lat),
- K 70 (grupa wiekowa kobiet 70 lat i powyżej 70 lat)

b) klasyfikacje wiekowe (AG) Mężczyzn miejsca 1-3

- M 18 (18 – 24 lata),
- M 25 (25 – 29 lat),
- M 30 (30 – 34 lata),
- M 35 (35 – 39 lat),
- M 40 (40 – 44 lata),
- M 45 (45 – 49 lat),
- M 50 (50 – 54 lata),
- M 55 (55 -59 lat),
- M 60 (60 -64 lata),
- M 65 (65 -69 lat),
- M 70 (grupa wiekowa mężczyzn 70 lat i powyżej 70 lat)

O przynależności do poszczególnych kategorii wiekowych decyduje rok urodzenia.

3. Kategoria sztafety (dwie osoby z czego jedna pokonuje dwa etapy biegowe, a druga etap kolarski lub trzy osoby każda osoba pokonuje inny etap rywalizacji– bez podziału na płeć).

4. Duathlon dla Dzieci i Młodzieży

Kategorie wiekowe:

- Mini 1 (1-4 lat)- roczniki 2021-2024
- Mini 2 (5-6 lat)- roczniki 2019-2020
- Mini 3 (7-8 lat)- roczniki 2017-2018
- Mini 4 (9-10 lata)- roczniki 2015-2016
- Mini 5 (11-12 lat)- roczniki 2013-2014
- Mini 6 (13-15 lat)- roczniki 2010-2012

5. Organizatorzy zastrzegają sobie prawo do zmiany podanych kategorii wiekowych jeżeli w każdej kategorii nie będzie zgłoszonych minimum 4 zawodników lub zawodniczek.

6. Organizator zastrzega sobie prawo wprowadzenia dodatkowych kategorii.

## VIII. NAGRODY

1. Zwycięzcy **klasyfikacji Open/Generalnej** otrzymają tytuły Mistrzów Polski w Duathlonie na Dystansie Standard na rok 2025. Zawodnicy w klasyfikacji Open/Generalnej Mistrzostw Polski Kobiet (miejsca 1-6) i Mężczyzn (miejsca 1-6), otrzymają statuetki oraz nagrody finansowe.

Tabela nagród finansowych w kategorii open/generalnej Mistrzostw Polski w Duathlonie na Dystansie Standard:

	Kobiety	Mężczyźni
Miejsce 1.	2500 zł	2500 zł
Miejsce 2.	1500 zł	1500 zł
Miejsce 3.	1000 zł	1000 zł
Miejsce 4.	700 zł	700 zł
Miejsce 5.	600 zł	600 zł
Miejsce 6.	500 zł	500 zł

2. Zwycięzcy **klasyfikacji amatorów (MP Age Group) poszczególnych kategorii wiekowych** otrzymają tytuły Mistrza i Mistrzynie Polski w swojej kategorii wiekowej w Duathlonie na Dystansie Standard na rok 2025.

3. Zdobywcy miejsc 1-3 w kategoriach wiekowych ( MP AG) kobiet i mężczyzn oraz sztafet otrzymają pamiątkowe medale i statuetki.

4. Nagrody w kategorii Open/Generalnej Mistrzostw Polski i Mistrzostw Polski AG dublują się. Osoby nagrodzone w klasyfikacji Open /Generalnej są także nagradzane w ramach kategorii wiekowej. Zawodnicy z licencją PRO są nagradzani tylko w kategorii Open, nie są nagradzani w kategoriach Age Group.

5. Zdobywcy miejsc 1-3 w kategoriach wiekowych Duathlonu dla dzieci i młodzieży otrzymają pamiątkowe statuetki i nagrody rzeczowe.

6. Każdy finalista zawodów otrzyma na mecie pamiątkowy medal.

7. Organizator zastrzega sobie prawo do wprowadzenia dodatkowych nagród w wybranych przez siebie kategoriach.
8. Odbiór nagród może nastąpić wyłącznie podczas kończącej zawody ceremonii wręczenia nagród.
9. Warunkiem otrzymania nagród jest ukończenie duathlonu.
10. Nie ma możliwości wymiany nagród rzeczowych.
11. Organizator nie wysyła nagród drogą pocztową.

## IX. WARUNKI UCZESTNICTWA

1. Prawo startu w zawodach posiadają osoby, które w dniu 21.09.2025 r. będą miały ukończone 18 lat i okażą podczas weryfikacji dokument potwierdzający tożsamość, uiszczą opłatę startową oraz podpiszą oświadczenie o braku przeciwwskazań zdrowotnych i starcie w zawodach na własną odpowiedzialność. Do uczestnictwa w zawodach **niezbędne jest posiadanie jednodniowych lub rocznych licencji Polskiego Związku Triathlonu**.
2. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za kontuzje i urazy na zdrowiu uczestników zawodów. Wszyscy uczestnicy startujący w zawodach robią to na swoją odpowiedzialność, będąc w pełni świadomi swojego stanu zdrowia i ewentualnych przeciwwskazań do wykonywania tego typu ekstremalnego wysiłku.

## X. ZGŁOSZENIA

1. Zgłoszeń online można dokonywać do dnia 18.09.2025r. do godz. 23.59 przy pomocy elektronicznego formularza dostępnego na stronie internetowej organizatora.
2. Za osobę zgłoszoną uważa się osobę, która wypełniła formularz zgłoszeniowy i uiściła opłatę startową.
3. Obowiązuje limit liczby uczestników na Dystansie Standard – 300 osób. Organizator zastrzega sobie prawo do zmiany limitów startujących.
4. Organizator zastrzega sobie prawo wcześniejszego zamknięcia zapisów w przypadku wypełnienia się limitu zgłoszeń.  
Jeśli z przyczyn losowych zawodnik nie może wystartować 21 września 2025 r. istnieje możliwość przeniesienia opłaty na inną osobę. Przepisania pakietu na kolejną osobę należy dokonać w terminie do 17.09.2025 roku. Organizator nie pośredniczy w kontakcie pomiędzy zawodnikami i nie prowadzi ewidencji osób chcących przekazać swój numer startowy innej osobie. Opłata za przepisanie pakietu na innego zawodnika wynosi 20 zł. Opłatę należy wносить na konto bankowe Klubu Biegacza V-Max Adamów, Bank Spółdzielczy w Adamowie – rachunek nr **42 9202 0003 0000 0084 2000 0010**
5. Weryfikacja zawodników odbywać się będzie w biurze zawodów w dniu 21.09.2025r. w godzinach otwarcia biura zawodów.

## XI. WPISOWE

1. W Mistrzostwach Polski w Duathlonie obowiązują opłaty startowe w wysokości.  
Start indywidualny i sztafety:

Termin	Kwota
do 24.08.2025 r.	180 zł
do 31.08.2025 r.	200 zł
do 07.09.2025 r.	220 zł
do 14.09.2025 r.	250 zł
do 18.09.2025 r. oraz w Biurze Zawodów	300 zł

2. Termin wpłaty rozumiany jest jako data zaksięgowania przelewu na koncie organizatora.
3. Na wszystkich dystansach MINI nie jest pobierane wpisowe.
4. Podczas rejestracji należy dokonać płatności online przez system PayU.
5. W przypadku zgłoszeń po 10 września 2025 r. organizator nie gwarantuje zawodnikowi/zawodniczce otrzymania pełnego pakietu startowego.
6. W przypadku odwołania imprezy z winy leżącej po stronie organizatora opłata startowa zostanie zwrócona w całości na konto lub kartę kredytową, z którego została dokonana płatność.

## **XII. PUNKTY ODŚWIEŻANIA**

1. Na trasie dostępne będą punkty odświeżania: 2 na każdej pętli biegowej.
2. W punktach odświeżania dostępna będzie woda mineralna niegazowana oraz napoje izotoniczne.

## **XIII. TOALETY PRZENOŚNE**

1. Toalety znajdują się w okolicach startu, mety oraz strefy zmian.

## **XIV. POMIAR CZASU**

1. Elektroniczny pomiar czasu prowadzony będzie przez firmę STS Timing.

## **XV. DEPOZYT**

1. Depozyt dla uczestników znajdować się będzie w biurze zawodów w oznakowanym miejscu.
2. Depozyt czynny będzie w dniu 21.09.2025 r. w godzinach 9:00 -17:00.
3. Uczestnicy oddają do depozytu rzeczy zapakowane w worki, oznaczone naklejką z numerem startowym. Worki oraz naklejki dostarcza Organizator w pakiecie startowym.
4. Wydawanie worków z depozytu odbywać się będzie za okazaniem numeru startowego.
5. W przypadku zagubienia numeru startowego worków z rzeczami Uczestnika pozostawiony w depozycie zostanie wydany za okazaniem dokumentu tożsamości ze zdjęciem Uczestnika.
6. Zagubienie numeru startowego przez Uczestnika zwalnia Organizatora od odpowiedzialności za pobrane rzeczy przez inną osobę.
7. Rzeczy nie odebrane z depozytu trafią do magazynu organizatora. Ich odbiór będzie możliwy osobiście po umówieniu się z organizatorem lub poprzez przesłanie przesyłką kurierską na koszt uczestnika, w terminie do 7 dni od zakończenia imprezy.

## **XVI. WYNIKI**

1. Oficjalne wyniki będą zamieszczone na stronie internetowej Organizatora.

## **XVII. OCHRONA DANYCH OSOBOWYCH**

1. Zgłoszenie do udziału w zawodach oznacza zgodę na wykorzystanie wizerunku, a także na podanie danych osobowych, które zostaną wykorzystane w celu organizacji imprez sportowych przez Klub Biegacza V-Max Adamów.
2. Dane osobowe uczestników imprezy „Mistrzostwa Polski w Duathlonie” będą wykorzystywane wyłącznie na potrzeby imprezy oraz będą używane zgodnie z art. 13 Rozporządzenia 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 (4.5.2016 L 119/3 Dziennik Urzędowy Unii Europejskiej PL). Dane te zostaną trwale usunięte w ciągu 14 dni od zakończenia imprezy.
3. Uczestnik/opiekun uczestnika zawodów zgadza się na podanie swoich danych osobowych obejmujących imię, nazwisko, rok urodzenia, przynależność klubowa, miejscowość. Podanie tych danych jest dobrowolne, jednak warunkuje udział w zawodach.
4. Administratorem danych osobowych jest Klub Biegacza V-Max Adamów ul. Targowa 25, 21-412 Adamów.

## **XVIII. POSTĘPOWANIE REKLAMACYJNE**

1. Reklamacje dotyczące spraw związanych z imprezą należy składać pisemnie (e-mail) do Organizatora wraz z uzasadnieniem, w temacie wpisując: „Mistrzostwa Polski w Duathlonie – Reklamacja”, w terminie 24 (słownie: dwudziestu czterech) godzin od daty przeprowadzenia imprezy.
2. Reklamacje przesłane po upływie terminu określonego w ustępie 1 nie będą rozpatrywane.
3. Reklamacje dotyczące imprezy Organizator rozpatrywać będzie w terminie 7 (słownie: siedmiu) dni od dnia ich otrzymania.
4. Decyzja Organizatora w sprawie reklamacji dotyczących imprezy będą ostateczne.

## **XIX. UWAGI KOŃCOWE**

1. Ostateczne zamknięcie listy startowej na dzień 21.09.2025r. nastąpi w dniu imprezy o godz. 13:00 lub po wcześniejszym wyczerpaniu limitu miejsc.

2. Odbiór pakietów startowych możliwy będzie wyłącznie w Biurze Zawodów.
3. W ramach pakietu startowego zawodnik otrzyma: komplet numerów startowych, pamiątkową koszulkę, posiłek po zawodach oraz upominki od sponsorów i partnerów imprezy. Profesjonalny pomiar czasu, zabezpieczenie zawodów przez licencjonowanych sędziów PZTri oraz profesjonalne zabezpieczenie medyczne imprezy. Dodatkowo każdy zawodnik, który ukończy imprezę otrzyma pamiątkowy medal.
5. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za wypadki i zdarzenia losowe zaistniałe podczas imprezy.
6. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za ewentualne kolizje i wypadki na trasie imprezy spowodowane z winy Uczestnika.
7. Uczestnicy ponoszą odpowiedzialność cywilną za wszystkie wyrządzone przez siebie szkody z własnej, wyłącznej winy innym Uczestnikom zawodów oraz osobom trzecim.
8. Uczestnicy zobowiązują się do przestrzegania zarządzeń i poleceń ze strony służb porządkowych Organizatora w czasie imprezy.
9. Uczestnicy mają obowiązek stosowania się do poleceń funkcjonariuszy Policji oraz osób zabezpieczających imprezę.
10. W czasie trwania zawodów Organizator zapewnia opiekę medyczną. A decyzje opieki medycznej w zakresie kontynuowania zawodów są ostateczne.
11. Odbiór nagród i statuetek może nastąpić wyłącznie podczas kończącej zawody ceremonii wręczenia nagród.
12. Organizator zabrania ingerencji w przekazane zawodnikom numery startowe. Umieszczanie jakichkolwiek dopisków, znaków graficznych i adnotacji na numerach startowych grozi dyskwalifikacją zawodnika.
13. Zgubienie czipa do pomiaru czasu przez zawodnika należy zgłosić pierwszemu sędziemu napotkanemu na trasie zawodów.
14. Ostateczna interpretacja regulaminu należy do Organizatora. Organizator rozstrzyga wszystkie kwestie nie ujęte w regulaminie.
15. Organizator zastrzega sobie prawo odmowy startu zawodnika, który swoim zachowaniem na wcześniejszych imprezach nie prezentował postawy sportowej, a swoim zachowaniem i sposobem bycia obrażał innych zawodników i/lub inne osoby obsługujące zawody. W takiej sytuacji zawodnik otrzyma pełny zwrot opłaty startowej.
16. W przypadku niespodziewanych klęsk żywiołowych takich jak powódź, sztorm, grad, huragan, ulewny deszcz, burze z piorunami itp., Organizator zastrzega sobie możliwość odwołania imprezy, przełożenie jej na inny termin lub zmiany formuły/dystansu zawodów. Decyzja organizatora w tej kwestii jest ostateczna.
17. 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, możliwości odniesienia obrażeń ciała i urazów fizycznych (w tym śmierci), a także szkód i strat o charakterze majątkowym.