





Regulamin Zawodów Duathlonowych MTB/GRAVEL

DATA

Zawody odbędą się w sobotę 01 października 2022 r.

Dystans **MEGA 40 km. Start godzina 12:00**

Dystans **MINI 22 km. Start godzina 12:10**

DZIECI Start godzina **14:30**

DYSTANS

Zawody rozegrane zostaną na dystansach:

2

- **MEGA 40 km.** z czego 7,5 km to bieg, 29 km jazda na rowerze i 3,5 km bieg
- **MINI 22 km.** z czego 5 km to bieg, 14 km jazda na rowerze i 3,5 km bieg

UCZESTNICTWO

- indywidualne lub sztafetowe
- MTB lub GRAVEL
- MTB elektryczny – tylko dystans 22 km.
- Dzieci – dowolny rower.

MIEJSCE

Start Zawodów oraz strefa zmian T1 T2 znajdować się będzie na Stadionie im. Ireny Szewińskiej w Karpaczu;

Meta Zawodów będzie również na stadionie.

CEL

Upowszechnienie duathlonu jako wszechstronnej formy ruchu.

Propagowanie aktywności fizycznej oraz zdrowego stylu życia.

Promocja reprezentacyjnych miejsc Karkonoszy oraz Karpacza i regionu.

Popularyzacja duathlonu w regionie.

Ndrzędnym celem zawodów jest profilaktyka płuc i zdrowe oddychanie.

GO4LIFE



HARMONOGRAM ZAWODÓW

Piątek 30 września 2022

18:00 - otwarcie Biura Zawodów na stadionie

20:00 - zamknięcia Biura Zawodów

Sobota 01 października 2022

10:00 - otwarcie Biura Zawodów na stadionie w Karpaczu

11:00 - otwarcie strefy zmian T1 dla zawodników

11:50 - zamknięcie strefy zmian T1 i biura zawodów.

12:00 - start Zawodów na dystansie 40 GRAVEL

12:05 - start Zawodów na dystansie 40 MTB

12:10 - start Zawodów na dystansie 22 GRAVEL

3 12:15 - start Zawodów na dystansie 22 MTB

12:20 - start Zawodów na dystansie 22 MTB – ROWER ELEKTRYCZNY

13:20 - prawdopodobna godzina dotarcia pierwszego zawodnika na metę

15:00 - start zawodów dla dzieci na terenie stadionu

15:30 - uroczystość wręczenia nagród i oficjalne zamknięcie zawodów.

16:00 - koniec Zawodów.

ORGANIZATOR

- FUNDACJA GO4LIFE
- URZĄD MIEJSKI W KARPACZU
- KARPACZ SPORT

WARUNKI UCZESTNICTWA

W zawodach mogą wziąć udział osoby, które (najpóźniej w dniu startu) mają ukończone 18 lat, opłacą opłatę startową, a także, w czasie weryfikacji w Biurze Zawodów, przedstawią dokument potwierdzający tożsamość oraz podpiszą kartę zawodnika wraz z oświadczeniem o starcie z własnej woli i na własną odpowiedzialność.

W wyścigu Sztafet dopuszcza się start zawodników, którzy w dniu Zawodów mają ukończone 16 lat i nieukończone 18 lat. W ich przypadku konieczne jest pisemne oświadczenie wyrażenia zgody na start w Zawodach przez rodzica lub opiekuna prawnego będącego na miejscu Zawodów.

W SZTAFENIE MOŻE STARTOWAĆ DWÓCH ZAWODNIKÓW. Mile widziane pary 😊



Zawodach obowiązuje limit liczby uczestników: 200 osób dorosłych. Dzieci bez limitów.

ZASADY ROZGRYWANIA ZAWODÓW

Zawody odbędą się na dwóch dystansach Mega i Mini. Trasa kolarska oraz biegowa przebiegać będzie po duktach leśnych dlatego zalecamy rower MTB lub Gravel. Zostanie rozegrana osobna kategoria na rowerach Gravelowych i MTB oraz na rowerach elektrycznych.

Część biegowa – PIERWSZA PĘTLA 5/7,5 km. Trasa jest wymierzona metodą GPS. Zawodnicy będą mieli do pokonania 5 km . Start ze stadionu, dalej w stronę deptaka koło Bachusa w prawo, do góry, ulicą Rybacką, przez zaporę dookoła góry Karpatka i powrót na stadion. Trasa jest trudniejsza od pierwszej pętli. Zawodnicy dystansu Mega mają do pokonania dwie pętle dookoła Karpatki.

Część Kolarska 14 km/29km. Wyścig kolarski odbywać się będzie na wyznaczonej trasie pomiędzy stadionem, Karpaczem Dolnym, Miłkowem, Karpaczem Górnym i Stadionem w Karpaczu.

Trasa kolarska wynosi 14 km a suma przewyższeń to 475 m.

4

Jest to trasa górską, poprowadzona przez drogi leśne i szlaki górskie. W całości przejezdna na rowerze MTB oraz 95% na Gravelu (jest jeden odcinek 150 m. na Karpatce gdzie zalecane jest sprowadzenie roweru oraz zjazd z Patelni). Trasa piękna widokowo, pokonamy podjazd pod Strzelec szutrową drogą, dojazd do Patelni czerwonym szlakiem, przejazd przez Kapicę Świętej Anny z panoramą na Kotlinę Jeleniogórką, Chojnik, następnie czerwonym szlakiem dojedziemy do Karpatki gdzie czeka nas kolejna kolarska przygoda.

Dystans Mega przejedzie 2 pętle

Część biegowa – DRUGA PĘTLA 3,5 km. Trasa jest wymierzona metodą GPS. Zawodnicy będą mieli do pokonania 3,5 km . Start ze stadionu dalej w stronę deptaka koło Bachusa w prawo, do góry ulicą Rybacką, przez zaporę dookoła jeziora i powrót na stadion.

Trasa wyścigu kolarskiego będzie zamknięta dla ruchu samochodowego i zabezpieczona w kluczowych punktach (np. skrzyżowania) przez wolontariuszy i GOPR.

Niezależnie od tego, zawodnicy zobowiązani są przestrzegać przepisów ruchu drogowego (w szczególności – jazdy prawą stroną jezdni oraz wyprzedzania po lewej stronie), a także poleceń służb porządkowych.

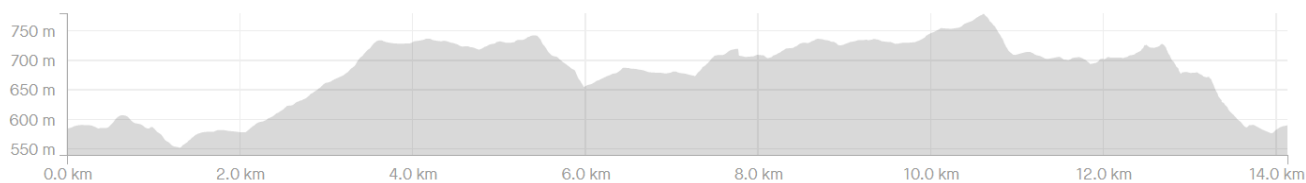
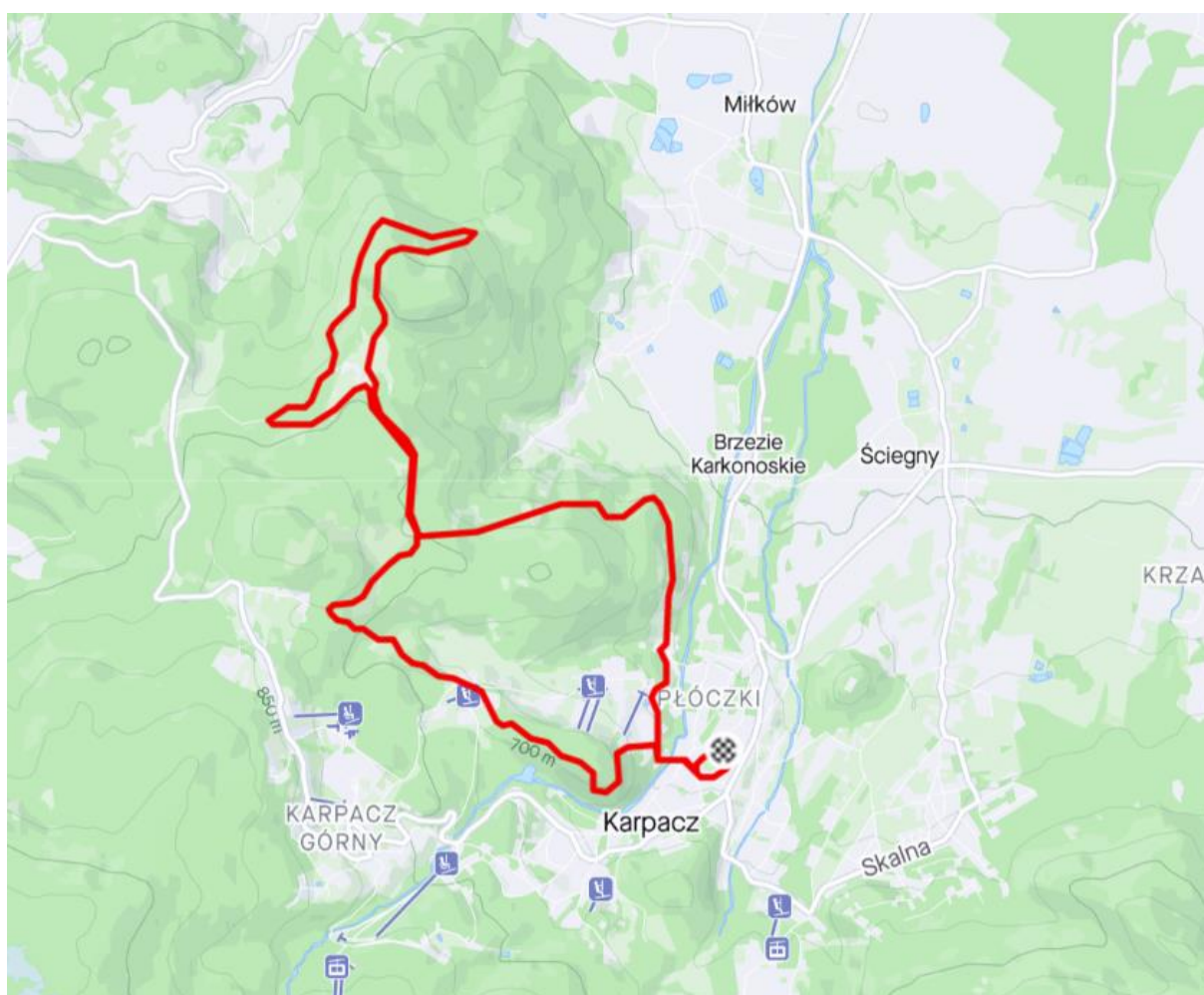
Nie wolno wyrzucać na trasie zawodów odpadków (np. opakowania po żelach, bidony itp.). Dozwolone jest to tylko w wyznaczonych miejscach. Zawodnicy śmiejący na trasie zawodów mogą zostać zdyskwalifikowani.



TRASA ROWEROWA

Start: Stadion im. Szewińskiej, następnie ulicami: Kościelna, w lewo w Poznańską, w prawo w Kolejową i w lewo w leśną drogę Górną. Następnie w lewo do czerwonego szlaku i w prawo do polany Lubuszanin, przez Patelnię, Świątynię Anny i powrót w stronę Góry Czoło następnie zjazd do Karparki i powrót na stadion. Dystans Mega - druga pętla od ul. Poznańskiej. Dojazd do Stadionu do strefy zmian T2

5





TRASA BIEGOWA

Start: ze stadionu w ulicę Kościelną następnie na deptak i dalej ul. Rybacką w stronę zapory. Natępnie bieg szlakiem przez górę Karpatkę i powrót na stadion.

Bieg 1 jest bardziej wymagający a 2 bieg łatwiejszy 😊



6



KONTAKT

FUNDACJA GO4LIFE

58 - 535 Miłków 201

e-mail: triathlon.informacja@gmail.com

NIP: 611-277-02-49, Regon: 365793147, KRS 0000645082

tel. 603 940 056

nr konta: 29 1020 2124 0000 8902 0192 2491

7