



**Regulamin 5. Nadbużańskiego Trójkąta**  
**7 września 2024 r.**

**ORGANIZATOR:**

- **Burmistrz Wyszkowa**

**WSPÓLORGANIZATOR:**

- Wyszkowski Ośrodek Sportu i Rekreacji

**PARTNER ORGANIZACYJNY:**

- Fundacja Wychowanie przez Sport

**PARTNER LOKALNY**

- Stowarzyszenie z Biegiem Dwóch Rzek

**I. CEL**

1. Popularyzacja i upowszechnianie turystyki rowerowej, kajakowej, biegowej i pieszej.
2. Propagowanie zdrowego i aktywnego trybu życia.
3. Promocja Gminy Wyszków, jako miasta przyjaznego ludziom aktywnie spędzającym czas.
4. Impreza ma charakter sportowo–rekreacyjny.

**II. TERMIN, MIEJSCE, PRZEBIEG ZAWODÓW**

1. Impreza odbędzie się w dniu 7 września 2024r. (sobota) w Wyszkowie. Start i meta: Plaża Miejska nad Bugiem.
2. W ramach 5. Nadbużańskiego Trójkąta odbędzie się:
  - 1) Pieszy Rajd Nordic Walking:
    - a) dystans: ok. 5 km,
    - b) limit uczestników: 100 osób,
    - c) limit czasu na pokonanie całego dystansu wynosi 90 min.
    - d) ramowy program w dniu 7.09.2024:
      - 12:00 – 14:30 – godziny pracy biura zawodów; Plaża Miejska w Wyszkowie nad Bugiem,
      - 15:00 – start Rajdu,
      - 16:30 – zakończenie Rajdu i wręczenie pamiątkowych medali.
  - 2) 5. Nadbużański Trójkąt – dystans główny:
    - a) 15 km rower + 5 km kajak + 10 km bieg,
    - b) limit uczestników: 150 osób (75 zespołów dwuosobowych),
    - c) drużyny dwuosobowe (wszystkie konkurencje wykonują razem),
    - d) limit czasu na pokonanie całego dystansu wynosi: 230 minut (rower: 90 min, kajak: 60 min, bieg: 80 min). Zespoły, które dwie pierwsze konkurencje (rower i kajak) ukończą w łącznym czasie dłuższym niż 2h 30 min, nie zostaną dopuszczone do trzeciej konkurencji, tzn. bieg. Decyzję o dopuszczeniu Zespołu do dalszej rywalizacji, podejmuje Organizator. Zawodnicy, którzy po upływie wskazanego limitu czasu nie dotrą do mety nie będą klasyfikowani, chyba, że organizator postanowi inaczej.
    - e) Ramowy program w dniu 7.09.2024:
      - 10:00-12:30 – godziny pracy biura zawodów; Plaża Miejska w Wyszkowie nad Bugiem,
      - 12:45 – odprawa dla kapitanów zespołów,
      - 13:05 – start I serii – start będzie odbywał się turami co 1 min. (max 10 Zespołów w jednej turze),

- 16:30 – zakończenie, dekoracje najlepszych Zespołów (podana godzina jest orientacyjna, może ulec zmianie).
- f) Trasa składa się z 3 etapów:
- Plaża Miejska nad Bugiem – Kamieńczyk – Plaża Miejska nad Bugiem: jazda rowerem na dystansie ok. 15 km; trasa terenowa łatwa – bardzo krótkie odcinki piaszczyste, sugerowane rowery terenowe (mapa trasy zostanie udostępniona w późniejszym terminie).
  - Plaża Miejska nad Bugiem – Deskurów: kajak na dystansie ok. 5 km; trasa łatwa, wymaga podstawowej umiejętności pływania kajakiem (mapa trasy zostanie udostępniona w późniejszym terminie),
  - Deskurów – Plaża Miejska nad Bugiem: bieg na dystansie ok. 10 km; trasa średnio wymagająca, miejscami krótkie odcinki piaszczyste (mapa trasy zostanie udostępniona w późniejszym terminie).
- 3) Dziecięcy Nadbużański Trójkąt:
- a) Trasa z przeszkodami ok 300 m, do pokonania częściowo rowerem, częściowo biegiem, częściowo w wodzie,
  - b) Limit uczestników: 200 osób,
  - c) Start: pierwszego zawodnika o godz. 12:00, każdy kolejny startuje po ukończeniu trasy przez poprzednika,
  - d) Uczestnicy: dzieci urodzone 2012 – 2019,
  - e) Konieczne wyposażenie: własny rower, kask
  - f) Ramowy program w dniu 7.09.2024:
    - 10:00-11:30 – godziny pracy biura zawodów; Plaża Miejska w Wyszkwowie nad Bugiem,
    - 12:00 - start: pierwszego zawodnika, każdy kolejny startuje po ukończeniu trasy przez poprzednika.
3. W ramach dystansu głównego, prowadzone będą następujące klasyfikacje:
- zespół dwuosobowy męski: miejsca 1-3,
  - zespół dwuosobowy żeński: miejsca 1-3,
  - zespół dwuosobowy mieszany: miejsca 1-3,
4. W Rajdzie NW, nagrodzone zostaną 3 najszybsze kobiety i 3 najszybszych mężczyzn.
5. Klasyfikacje będą prowadzone według czasów netto.
6. Organizator zastrzega sobie prawo do wprowadzenia dodatkowych klasyfikacji.

#### **Uwaga:**

Podana długość poszczególnych tras jest orientacyjna, ostateczny przebieg i długość jest uzależniona od warunków pogodowych i wytycznych służb porządkowych. Długość tras w poszczególnych konkurencjach może się różnić od planowanej o +/-10%.

### **III. TRASA**

1. Trasy nie są atestowane, prowadzone na krótkim odcinku drogami publicznymi. Wszystkie trasy będą oznakowane, w wybranych miejscach będą zabezpieczone przez służby porządkowe.
2. Rywalizacja na trasie rowerowej i częściowo biegowej będzie odbywała się w otwartym (ograniczonym) ruchu drogowym. Uczestnicy, w każdym momencie zawodów, zobowiązani są do poruszania się i przestrzegania zasad ruchu drogowego. Akceptując regulamin przyjmują do wiadomości i będą stosować jego zapisy oraz ponoszą odpowiedzialność za jego nieprzestrzeganie.
3. Szczegółowe trasy zawodów i regulamin będą dostępne na stronach internetowych: [www.wosir.pl](http://www.wosir.pl), [www.wyszkow.pl](http://www.wyszkow.pl) i (7) [Nadbużański Trójkąt | Facebook](#).
4. Poszczególne Zespoły zobowiązane są do nie rozdzielania się, odległość pomiędzy zawodnikami nie powinna być dłuższa niż 5 m. Metę ostatniej konkurencji Zawodnicy powinni przekroczyć jednocześnie.
5. Depozyt zostanie zorganizowany na Plaży Miejskiej.
6. Wyposażenie każdego zawodnika:
  - 1) Kask rowerowy (obowiązkowe),
  - 2) Telefon komórkowy z naładowaną baterią (zalecane),
  - 3) Folia NCR (zalecane),
  - 4) Woda albo izotonik (zalecane),
  - 5) Żel energetyczny/baton (zalecane).

#### IV. PUNKTY NAWODNIENIOWE

1. Punkty będą zlokalizowane:

- g) Rajd NW – po zakończeniu na Plaży Miejskiej,
- h) Dystans główny – po zakończeniu pierwszej konkurencji (rower) na Plaży Miejskiej oraz po zakończeniu drugiej konkurencji (kajak) w Deskurowie oraz po 4 km biegu w Deskurowie.

#### V. UCZESTNICTWO, ZGŁOSZENIA I REJESTRACJA

1. Prawo startu na dystansie głównym mają wyłącznie osoby pełnoletnie oraz te, które w dniu zawodów mają ukończone 16 lat i startują z rodzicem/opiekunem prawnym albo inną osobą pełnoletnią. Osoby, które w dniu zawodów nie ukończyły 18 lat, zobowiązane są dodatkowo do dostarczenia pisemnej zgody rodziców lub opiekunów. Pozwolenia będą zbierane w Biurze Zawodów podczas odbioru pakietu startowego.

2. O nadaniu numeru startowego decyduje kolejność rejestracji Zespołu poprzez formularz elektroniczny.

3. Zapisy zostaną uruchomione 20.06.2024r. o godz. 10:05 i zakończone 03.09.2024r. o godz. 23:59 (o ile wcześniej nie zostaną wyczerpane wszystkie miejsca). Zapisy do Dziecięcego Nadbużańskiego Trójkąta zostaną uruchomione 06.08.2024r. i zakończone 3.09.2024 o godz. 23:59 (o ile wcześniej nie zostaną wyczerpane wszystkie miejsca). Link do zapisów będzie udostępniony na FB ([7\) Nadbużański Trójkąt | Facebook](#)).

4. Rejestracji Zespołu dokonuje jeden zawodnik („Kapitan”) wpisując również dane drugiego zawodnika. W przypadku Rajdu, każdy uczestnik rejestruje się samodzielnie.

5. Warunkiem uczestnictwa w zawodach jest wniesienie opłaty startowej w wysokości:

- a) Rajd – 20 zł
- b) Dystans główny – 150 zł od Zespołu,
- c) Dziecięcy Nadbużański Trójkąt – 5 zł.

6. Udział w zawodach mogą wziąć tylko te osoby, które dokonają opłaty startowej (wniesiona opłata startowa nie podlega zwrotowi) oraz dokonają pełnej rejestracji w Biurze Zawodów.

7. Organizator ma prawo do zmiany limitu uczestników.

8. Wszyscy zawodnicy startujący w zawodach muszą zostać zweryfikowani w Biurze Zawodów. Weryfikacja następuje na podstawie dokumentu tożsamości ze zdjęciem.

9. Podczas zawodów wszyscy zawodnicy muszą mieć numery startowe przymocowane do przedniej części koszulek sportowych. Zasłanianie numeru startowego w części lub w całości lub jego modyfikacja (obcinanie, zaginanie, itp.) jest zabronione pod karą dyskwalifikacji. Zawodnik bez numeru startowego nie będzie sklasyfikowany.

10. Przebywanie na trasie bez ważnego numeru startowego jest niedozwolone. Osoby bez ważnego numeru startowego będą usuwane z trasy przez obsługę zawodów.

11. Ze względów bezpieczeństwa zabroniony jest udział osób poruszających się na wrotkach, rołkach, deskorolkach itp. oraz biegnących ze zwierzętami. Zabrania się wnoszenia na trasę przedmiotów, które mogą być niebezpieczne dla innych Uczestników.

12. Każdy startujący zobowiązany jest do startu w zawodach na rowerze wyposażonym w sprawne 2 hamulce (tarczowe lub szczękowe).

13. Uczestnik może startować na rowerze z dowolną wielkością koła i szerokością opony.

14. Rower nie może być wyposażony w jakiegokolwiek wspomaganie elektryczne/spalinowe, napędzać go może tylko siła mięśni nóg.

15. Podczas konkurencji kolarskiej obowiązuje zakaz używania słuchawek do odbioru sygnałów dźwiękowych.

16. Organizator ubezpiecza zawodników na czas zawodów. Każdy uczestnik jest zobowiązany do podpisania oświadczenia o znajomości regulaminu. Podpisując oświadczenie wyraża tym samym zgodę na udzielenie pierwszej pomocy medycznej, wykonanie innych zabiegów medycznych oraz transport poszkodowanego w bezpieczne miejsce, personelowi medycznemu i przedmedycznemu działającemu w imieniu organizatora. Uczestnik przyjmuje do wiadomości, że udział w biegu wiąże się z wysiłkiem fizycznym i pociąga za sobą naturalne ryzyko wypadku, odniesienia obrażeń ciała i urazów fizycznych (w tym śmierci), a także szkód i strat o charakterze majątkowym. Ponadto, z udziałem w zawodach mogą wiązać się inne, niemożliwe w tej chwili do przewidzenia, czynniki ryzyka. Podpisanie oświadczenia o znajomości regulaminu oznacza, że Uczestnik rozważył i ocenił zakres i charakter ryzyka wiążącego się z udziałem w zawodach, startuje dobrowolnie i wyłącznie na własną odpowiedzialność. Decyzje lekarzy dotyczące kontynuowania biegu podczas imprezy są ostateczne i nieodwołalne.

## **VI. NAGRODY**

1. Zdobywcy miejsc 1 – 3 we wszystkich klasyfikacjach na dystansie głównym i w Rajdzie NW otrzymają puchary/statuetki z okolicznościowymi tabliczkami oraz nagrody rzeczowe.
2. Wszyscy zawodnicy o których mowa w pkt VI, ust. 1, którzy ukończą zawody w limicie czasu otrzymają pamiątkowe medale.
3. Organizator zastrzega sobie możliwość wprowadzenia dodatkowych nagród, w tym finansowych.

## **VII. POSTANOWIENIA KOŃCOWE:**

1. Każdy uczestnik zobowiązany jest do przestrzegania niniejszego Regulaminu oraz instrukcji i nakazów wydawanych przez Organizatora.
2. Organizator zastrzega sobie prawo do wprowadzenia dodatkowej puli numerów startowych (poza pulą podstawową).
3. Organizator nie odpowiada za rzeczy pozostawione przez zawodników bez opieki.
4. Organizator zastrzega sobie prawo do odwołania zawodów lub ich przerwania bez podania powodów.
5. Wiążąca i ostateczna interpretacja niniejszego Regulaminu przysługuje wyłącznie Organizatorowi. W sprawach nieujętych Regulaminem rozstrzyga Organizator. Jeżeli którekolwiek z postanowień Regulaminu zostanie częściowo lub w całości uznane za nieważne lub niemożliwe do wyegzekwowania – wszelkie inne postanowienia (w całości bądź częściowo) zachowują ważność.
6. Zapisując się do udziału w zawodach, uczestnik akceptuje niniejszy regulamin i wyraża zgodę na nieodpłatne wykorzystanie jego wizerunku utrwalonego w formie fotografii lub zapisu wideo oraz udziela Organizatorowi nieodpłatnej licencji na wykorzystanie go na wszystkich polach eksploatacji, w tym: utrwalania i rozpowszechniania w dowolnej formie oraz wprowadzanie do pamięci komputera, wykorzystania do promocji i organizacji imprez przez Organizatora, udostępniania sponsorom oraz partnerom biegu na promocyjnych materiałach drukowanych Organizatora, w prasie, na stronach internetowych oraz w przekazach telewizyjnych i radiowych. Uczestnik wyraża także zgodę na przetwarzanie jego danych osobowych dla potrzeb związanych z organizacją i promocją imprez Organizatora oraz przyjmuje do wiadomości, że przysługuje mu prawo wglądu do treści jego danych oraz ich poprawiania.
7. Zgoda na wykorzystywanie danych osobowych jak i publikacja jest dobrowolna, ale nie wyrażenie na to zgody, uniemożliwia wzięcia udziału w wydarzeniu. Uczestnik ma prawo cofnąć zgodę w każdym czasie (dane przetwarzane są do czasu cofnięcia zgody) wysyłając informację na adres: [fundacja@wychowanieprzezsport.pl](mailto:fundacja@wychowanieprzezsport.pl) bądź na dane adresowe fundacji. Uczestnik ma prawo do: a) dostępu do danych, b) sprostowanie, c) usunięcie lub ograniczenie przetwarzania, d) prawo sprzeciwu, e) prawo wniesienia skargi do organu nadzoru – Prezesa Urzędu Ochrony Danych Osobowych lub f) przeniesienia danych.
8. Organizator zastrzega sobie możliwość zmiany regulaminu do 03.09.2024r.