**VII NARWIAŃSKI TRIATHLON BAGIENNY**

**Uhowo 2018**

**REGULAMIN**

**§ 1 ORGANIZATOR ORAZ PARTNERZY**

* **Ośrodek Kultury Fizycznej w Łapach – główny organizator**
* **Urząd Miejski w Łapach**

**§ 2 PATRONAT**

* **Burmistrz Łap**

**§ 3 CEL IMPREZY**

* **Promocja aktywności ruchowej jako zdrowego stylu życia,**
* **Wyłonienie najlepszego zawodnika oraz zawodniczki imprezy**
* **Promowanie terenów gminy Łapy oraz Narwiańskiego Parku Narodowego**

**§ 4 TERMIN I MIEJSCE IMPREZY**

* **29 lipca 2018 godz. 13.00 (start) Plaża Miejska w Uhowie gm. Łapy**

 godz.11.00 – rejestracja oraz zapoznanie się z trasą

**§ 5 ZGŁOSZENIA I WPISOWE**

1. **Zapisów można dokonywać osobiście w Ośrodku Kultury Fizycznej w Łapach (ul. Leśnikowska 18 a w godz. 7.30 – 15.00 od poniedziałku do piątku), drogą telefoniczną (tel/fax: 85 715 2475) oraz mailową (**okf1@wp.pl**). (przedewszyskim** **należy podać nr telefonu kontaktowy) do dnia 15.07.2018 roku.**

 **Ilość miejsc jest ograniczona. Decyduje kolejność zgłoszeń.**

**2 . Opłata startowa wynosi 40 zł. której należy dokonać przed startem w biurze zawodów**

**§ 6 UCZESTNICTWO**

1. **Impreza ma charakter otwarty. W zawodach mogą brać udział wszyscy, zarówno amatorzy jak i zawodnicy/czki zrzeszeni w klubach sportowych jednakże muszą mieć ukończone 18-sty rok życia**
2. **Każdy uczestnik przed startem w zawodach, musi osobiście wypełnić oświadczenie o stanie zdrowia lub przedstawić dokument lekarski.**
3. **Uczestnictwo w zawodach ma charakter dobrowolny, każdy biorący w nim udział czyni to na własną odpowiedzialność;**

1. **Każdy uczestnik stawia się do zawodów z własnym rowerem oraz kaskiem, którego używanie jest obowiązkowe w czasie jazdy na rowerze**
2. **Organizator ustala limit zawodników biorących udział w zawodach, decyduje kolejność zgłoszeń.**

**§ 7 SPOSÓB PRZEPROWADZENIA**

**1. Rywalizacja będzie przebiegała jednocześnie w dwóch kategoriach: kobiety i**

 **mężczyźni**

**2 Zawodnicy i zawodniczki zebrani na Plaży Miejskiej w Uhowie od godz. 10.00 będą**

 **mogli dokonać rejestracji uczestnictwa w Biurze Zawodów, odebrać nr startowy oraz**

 **zapoznać się z trasą triathlonu**

**3 Start nastąpi o godzinie 13.00 i wyznaczony został na terenie Plaży Miejskiej w**

 **Uhowie**

 **I etap – jazda rowerem dł. ok.15km. start – plaża, ul. Surażska (asfalt) - leśne ścieżki - szosa (Borowskie Żaki, Olki – Uhowo – asfalt), wg mapki**

**II etap – spływ kajakowy dł. ok. 4.0 km. po odstawieniu roweru zawodnik zakłada kamizelkę-( kapok)w ten sposób, aby nr startowy był widoczny, zajmuje jeden z kajaków ustawionych na brzegu rzeki (plaża) i kieruje się z jej prądem do wyznaczonego punktu oznaczonego pływającą boją, okrąża ją i wraca „pod prąd”, mija miejsce plaży płynie do oznaczonej drugiej boi okrąża ją i wraca na plażę w wyznaczonym miejscu**

**III – etap – bieg przełajowy dł. ok. 6km. - po odstawieniu kajaka zawodnik rozpoczyna bieg przełajowy kierując się tą samą trasą jak jazda rowerem (ul. Surażska – asfalt, ścieżki leśne, (tylko w części te z trasy rowerowej, oraz ul. Spokojną, Cichą dobiega do plaży gdzie umiejscowiona zostanie meta**

**Uwaga: trasa rowerowa i biegowa mogą być zmodyfikowana**

**§ 8 DYSKWALIFIKACJE I WYKLUCZENIA**

**Zawodnik zostanie wykluczony, gdy:**

* **Nie wypełni formularza startowego,**
* **Nie uiści opłaty startowej,**
* **Nie posiada potrzebnego do startu sprzętu ( roweru, kasku)**
* **Gdy będzie podejrzenie, iż zawodnik jest pod wpływem alkoholu lub innych**

 **środków odurzających.**

**Zawodnik zostanie zdyskwalifikowany, gdy:**

* **Spóźni się na swój start,**
* **Nie ukończy obowiązkowych konkurencji,**
* **Nastąpi próba oszustwa w postaci skrócenia dystansu, bądź wykorzysta inny środek transportu niż przewiduje to organizator**
* **Będzie powodował zagrożenie dla zdrowia innych zawodników, organizatorów oraz kibiców,**
* **Nie będzie przestrzegał zasad fair play,**

**Uwaga: Zawodnik wycofując się z zawodów z jakiegokolwiek powodu winien niezwłocznie powiadomić o tym organizatora lub sędziego.**

**Zawodnik może być wykluczony z rywalizacji przez organizatora jeżeli jego strata na trasie do prowadzącego przekroczy 30 min.**

**- 3 -**

**§ 9 PROTESTY I ODWOŁANIA**

**Wszystkie protesty i odwołania powinny być składane pisemnie, opatrzone szczegółowym opisem i czytelnym podpisem osoby składającej protest. Procedura ta powinna nastąpić bezpośrednio po zakończeniu udziału w wyścigu.**

**§ 10 WYRÓŻNIENIA I NAGRODY**

**Zawodnicy biorący udział w imprezie otrzymują: opiekę lekarską, ubezpieczenie, napoje, ciepły posiłek po zawodach, ponadto czołowi zawodnicy i zawodniczki otrzymają nagrody ufundowane przez organizatora**

**§ 11 UWAGI KOŃCOWE**

1. **Zawodnicy ponoszą pełną odpowiedzialność materialną za szkody wyrządzone przez siebie oraz osoby towarzyszące podczas zawodów;**
2. **Zawodnicy biorą udział w zawodach na własną odpowiedzialność;**
3. **Odbiór i przyjęcie zasad regulaminu potwierdzony jest podpisem złożonym na oświadczeniu przed startem**
4. **Organizator nie ponosi odpowiedzialności prawnej za udział w zawodach osób chorych i ewentualnych, wynikłych z tego kontuzji, wypadków i urazów.**
5. **Organizator nie ponosi odpowiedzialności prawnej za kontuzje, wypadki i urazy oraz koszty leczenia wynikłe z tytułu udziału w zawodach, z dojazdami na i z zawodów włącznie.**
6. **Zaleca się, by zawodnicy biorący udział w zawodach poddali się badaniom lekarskim stwierdzającym ich dobry stan zdrowia oraz na czas zawodów ubezpieczyli się od następstw NW.**
7. **Organizator nie ponosi odpowiedzialności prawnej za szkody powstałe w wyniku utraty mienia w trakcie trwania zawodów, za wyjątkiem rowerów wprowadzonych do strefy zmian zgodnie z regulaminem zawodów;**

**§ 12 POZOSTAŁE POSTANOWIENIA**

1. **Organizator zastrzega sobie prawo do interpretacji regulaminu, jak również do wprowadzenia ewentualnych zmian, które zostaną podane do wiadomości w dniu imprezy.**
2. **W kwestiach interpretacji regulaminu oraz nie objętych regulaminem ostateczną decyzję podejmuje Organizator.**
3. **Regulamin jest wyłączną własnością Organizatora. Jakiekolwiek wykorzystywanie go w całości lub w części bez zgody właściciela jest zabronione.**
4. **Zgłoszenie się do zawodów jest także równoznaczne z wyrażeniem zgody na przetwarzanie jego danych osobowych w celu realizacji powyższego przedsięwzięcia jak również upublicznianie jego wizerunku na stronach OKF**

 **Organizator**

 **Ośrodek Kultury Fizycznej w Łapach**