



## STAROSTWO POWIATOWE WE WŁODAWIE

22-200 WŁODAWA Al.J.Piłsudskiego 24

tel. (082) 57-21-510, tel./fax. 57-22-444

[www.powiatwlodawski.pl](http://www.powiatwlodawski.pl), e-mail: [starostwo@powiat.wlodawa.pl](mailto:starostwo@powiat.wlodawa.pl)



### Regulamin Zawodów Triathlonowych „Żelazny bieg” - 8 czerwca 2013 r.

#### Cel:

1. Imprez o charakterze kulturalno-sportowym, która odbywać się będzie 8 czerwca 2013 r. stanowi element promocji powiatu włodawskiego, służyć będzie wydłużeniu sezonu wakacyjnego nad J. Białym. Zawody triathlonowe będą również upowszechniały ideę zdrowego trybu życia oraz stanowić będą żywą lekcję historii o żołnierzach Polskiego Podziemia Niepodległościowego walczących w strukturach AK i WiN oraz o hitlerowskim obozie zagłady w Sobiborze.
2. Zainicjowanie zawodów w triathlonie klasycznym zawody typu Sprint w miejscowości Okuninka, sprawdzenie tras oraz możliwości organizacyjnych Starostwa Powiatowego oraz Gminy Włodawa.

#### Organizatorzy i współorganizatorzy:

- **Starostwo Powiatowe we Włodawie, Gmina Włodawa.**  
kontakt: Mariusz Zańko, tel: 600 336 316, email: [mariusz.zanko@powiat.wlodawa.pl](mailto:mariusz.zanko@powiat.wlodawa.pl)
- **Stowarzyszenie Leniwce.pl**  
kontakt: Paweł Janiak tel. 502 440 640, email: [jasiiepol@o2.pl](mailto:jasiiepol@o2.pl)

Strony internetowa: [www.zelaznybieg.pl](http://www.zelaznybieg.pl), [www.powiatwlodawski.pl](http://www.powiatwlodawski.pl), [www.leniwce.pl](http://www.leniwce.pl)

Kierownik zawodów – Mariusz Zańko  
Sędzia główny zawodów – Paweł Janiak

#### Data i miejsce zawodów:

**8 czerwca 2013 r. Okuninka - Orchówek**

Dystans:

Pływanie: 0,75 km

Rower: 20 km

Bieg: 5 km

#### Dojazd do miejsca startu:

PKS na trasie Włodawa - Chełm.  
Organizator zapewnia parking niestrzeżony.

#### Zakwaterowanie:

Baza noclegowa w Okunince. Szczegóły pod nr tel.: 600 336 316



## STAROSTWO POWIATOWE WE WŁODAWIE

22-200 WŁODAWA Al. J. Piłsudskiego 24

tel. (082) 57-21-510, tel./fax. 57-22-444

[www.powiatwlodawski.pl](http://www.powiatwlodawski.pl), e-mail: [starostwo@powiat.wlodawa.pl](mailto:starostwo@powiat.wlodawa.pl)



### Trasy:

Pływanie: Jezioro Białe akwen naturalny, woda I klasy czystości 1 pętla 0,75 km.

Rower: szosa asfaltowa – 20 km – 3 okrążenia po 6,66 km.

Bieg: chodnik o szerokości około 3,5 m: 5 km – 3 okrążenia po 1,66 km – do mety.

### Kategorie wiekowe:

1. Kobiety Open powyżej 16 roku życia.
2. Mężczyźni Open powyżej 16 roku życia.

Do startu dopuszczamy osoby, które przedstawią w biurze zawodów dokument tożsamości ze zdjęciem oraz zaświadczenie lekarskie o braku przeciwwskazań do uprawiania triathlonu lub sportów wytrzymałościowych z datą wystawienia nie starszą niż 6 miesięcy (lub podpiszą w biurze zawodów oświadczenie o starcie na własną odpowiedzialność i braku przeciwwskazań do startu w zawodach). W przypadku zawodników niepełnoletnich dodatkowo wymagana jest pisemna zgoda rodzica lub opiekuna ustawowego na udział w zawodach, przy czym rodzic lub opiekun zgodę tą musi podpisać osobiście w biurze zawodów.

### Zgłoszenia, lista startowa:

Po wypełnieniu formularza zgłoszeniowego dostępnego na stronie internetowej zawodów zawodnik będzie umieszczony na liście startowej. Dozwolone będą także zgłoszenia w biurze zawodów - w przypadku nie osiągnięcia maksymalnego limitu zawodników w dniu zawodów – organizator zastrzega możliwość odmowy rejestracji w przypadku przekroczenia limitu liczby uczestników. Limit liczby zawodników: **150 osób**.

Zamknięcie listy startowej nastąpi w przypadku osiągnięcia limitu zawodników.

### Wpisowe i opłaty:

Udział w zawodach jest bezpłatny !!!!!

### Biuro zawodów:

Starostwo Powiatowe we Włodawie, pok. nr 111: godz. od 8 do 14.

W dniu zawodów, przy Starcie od godziny 09.00.

### Nagrody:

Rzeczowe za pięć pierwszych miejsc w poszczególnych kategoriach mężczyzn i kobiet oraz medale.

### Program zawodów:

1. Weryfikacja zawodników w dniu zawodów w Biurze zawodów 09.00 do 12.30.
2. Strefa zmian czynna od 11.30 do 12.30
3. Odprawa techniczna w rejonie startu około 20 minut przed startem.



## STAROSTWO POWIATOWE WE WŁODAWIE

22-200 WŁODAWA Al. J. Piłsudskiego 24

tel. (082) 57-21-510, tel./fax. 57-22-444

[www.powiatwlodawski.pl](http://www.powiatwlodawski.pl), e-mail: [starostwo@powiat.wlodawa.pl](mailto:starostwo@powiat.wlodawa.pl)



4. Oficjalne otwarcie zawodów godz. 12.30
5. Start mężczyzn 13.00
6. Start kobiet 13.00
7. Dekoracja zawodników 15.30
8. Uroczyste zakończenie 16.00

### **Informacje dodatkowe:**

1. Podczas pływania obowiązkowy czeppek w jaskrawym kolorze (żółty, pomarańczowy, jasny czerwony, jasny niebieski itp.) - zapewnia organizator.
2. Na trasie rowerowej obowiązkowy poprawnie zapięty kask rowerowy.
3. Zawodnicy sprzęt przed zawodami zostawiają w strefie zmian (S.Z.) – utwardzony plac zaznaczony żółtym trójkątem na mapie, zabezpieczony ogrodzeniem.
4. W ramach pełnego pakietu startowego (bezpłatnego) zawodnik otrzyma: numery startowe na rower i na koszulkę do biegu, elektroniczny pomiar czasu, wodę i mini-bufet regeneracyjny na mecie.
5. Zawodnicy będą ubezpieczeni od następstw NW.
6. W czasie trwania zawodów organizator zapewnia opiekę medyczną.
7. Kask rowerowy jest obowiązkowy w rowerowej części zawodów.
8. W strefie zmian zabroniona jest jazda na rowerze.
9. W czasie zawodów, na rowerze dozwolony jest drafting (jazda w bliskiej odległości za innym zawodnikiem)
10. Podczas jazdy rowerem oraz biegu zawodników obowiązuje koszulka, w czasie biegu z przypiętym z przodu w widocznym miejscu numerem startowym.
11. Podczas pływania dozwolone są pianki triathlonowe.
12. Wszystkie sprawy sporne rozpatrywać będzie komisja sędziowska.
13. Odbiór wszystkich nagród może nastąpić wyłącznie podczas kończącej zawody ceremonii wręczenia nagród.
14. Sędziowie mogą stosować upomnienia, kary czasowe oraz dyskwalifikację w przypadku naruszeń postanowień regulaminu lub niesportowe zachowanie w trakcie zawodów. Szczegóły zostaną podane na odprawie technicznej.
15. Ostateczna interpretacja regulaminu należy do organizatora.
16. Wyniki i pomiar czasu przy użyciu chipów pasywnych i rozłożonych mat.