

# REGULAMIN

zawodów w triathlonie  
na dystansie **ŚREDNIM (1/2 IM)**:  
- zawody indywidualne  
- sztafety triathlonowe

## I. Organizatorzy i współorganizatorzy:

1. Gmina Susz;
2. Centrum Sportu i Rekreacji im. Jana Pawła II w Suszu;
3. Suski Ośrodek Kultury;

## II. Cel:

1. Promocja Gminy Susz.
2. Popularyzacja triathlonu w Polsce.
3. Wyłonienie najlepszych zawodników na dystansie ŚREDNIM (1/2 IM) podczas Susz Triathlon 2025.

## III. Termin / miejsce zawodów:

1. Data: 28 czerwca 2025 r. (sobota).
2. Godzina startu: podana jest w harmonogramie zawodów.
3. Miejsce startu: plaża miejska, meta znajdować się będzie przy CSiR Susz.
4. Biuro zawodów zlokalizowane będzie w CSiR Susz.
5. Szczegółowe godziny funkcjonowania Biura Zawodów dostępne są w harmonogramie zawodów.

## IV. Program imprezy:

1. Szczegółowy program imprezy znajduje się w dziale harmonogram imprezy.
2. Organizatorzy zastrzegają możliwość zmiany programu imprezy bez podania przyczyny.

## V. Kategorie i dystans zawodów:

1. Triathlon – zawody indywidualne:
  - pływanie: 1900 m, rower: 90 km, bieg: 21,1 km
2. Triathlon – sztafety, zawody 3 osobowe (pływak + kolarz + biegacz):
  - pływanie: 1900 m, rower: 90 km, bieg 21,1 km

### pływanie:

1. Dystans: 1900 m (2 pętle po 950 m pływania + 30 m biegu między pętlami).
2. Pływanie w jeziorze Suskim, głębokość 4 m, spodziewana temperatura wody: 20-23°C.
3. Start pływania z plaży, w formie rolling startu.
4. Stosowanie pianek jest dozwolone zgodnie z przepisami Polskiego Związku Triathlonu.
5. Pomiar trasy: GPS.

### **rower:**

1. Dystans - 90 km (3 pętle)
2. Trasa ulicami miasta i okolic - płaska, z licznymi zakrętami o nawierzchni asfaltowej i kostki granitowej.
3. Ruch drogowy jednokierunkowy, całkowicie zamknięty.
4. Dozwolone rowery triathlonowe i szosowe oraz kierownice triathlonowe.
5. Zawody odbędą się w konwencji bez draftngu.
6. Pomiar trasy: GPS.
7. Trasa zabezpieczona w newralgicznych punktach przez Straż Pożarną, Policję, Wolontariuszy. Ruch na większości trasy odbywać się będzie jednokierunkowo.
8. Niezależnie od powyższego zawodnicy mają obowiązek poruszać się prawą stroną jezdni i wyprzedzać innych zawodników po lewej stronie, zgodnie z zasadami ustawy „Prawo o ruchu drogowym”.
9. W przypadku awarii roweru w trakcie przejazdu należy usunąć się wraz z rowerem na pobocze drogi, w sposób niezakłócający przebiegu wyścigu.

### **bieg:**

1. Dystans – 21,1 km ( 2 pętle 10 km wokół jeziora Suskiego ).
2. Nawierzchnia: kostka brukowa, szuter, asfalt.
3. Pomiar trasy: GPS.

### **VI. Punkty odświeżania:**

1. Organizator zapewnia zawodnikom punkty odżywcze: na trasie kolarskiej 2 na każdej pętli, na trasie biegowej co około 2-3 km.
2. W punktach dostępne będą: owoce, woda mineralna niegazowana, napoje izotoniczne oraz opcjonalnie batony energetyczne. Dodatkowo, przy punktach odżywczych na trasie biegowej dostępne będą gąbki nasączone wodą oraz worki z lodem.
3. Wyrzucanie odpadów, tj. plastikowe kubki, bidony, worki po lodzie, resztki owoców możliwe jest tylko w pobliżu punktów odżywiania. strefy zrzutu.
4. Każdy zawodnik ma prawo do korzystania z własnych odżywek, które mogą być podawane przez trenerów lub osoby towarzyszące tylko i wyłącznie na oficjalnych strefach żywienia.
5. Toalety typu TOI TOI na trasie kolarskiej i biegowej zlokalizowane będą przy strefie zmian a także w okolicach punktów odświeżania.

### **VII. Limity czasowe:**

1. Pływanie = 1h
2. Pływanie + rower = 4,5h
3. Ukończenie zawodów = 7h

### **VIII. Pomiar czasu:**

1. Elektroniczny pomiar czasu podczas trwania zawodów zapewni wynajęta przez Organizatora specjalistyczna firma.

### **IX. Klasyfikacja i kategorie wiekowe:**

1. Klasyfikacja generalna kobiet i mężczyzn.
2. Kategoria wiekowa kobiet i mężczyzn AG : 18-24, 25-29, 30-34, 35-39, 40-44, 45-49, 50-54, 55-59, 60-64, 65-69, 70-74, 75-79, 80 +więcej.
3. KS (najlepsza Suszanka).
4. MS (najlepszy Suszanin).

5. Klasyfikacja sztafet: sztafety męskie, sztafety żeńskie, sztafety mieszane.

**O przynależności do danej kategorii wiekowej decyduje rok urodzenia.**

**Warunkiem przystąpienia do zawodów w kategorii suskiej jest udokumentowanie stałego miejsca zameldowania w Suszu.**

### **X. Nagrody:**

1. Zawodnicy w klasyfikacji generalnej Mężczyzn (I-X), Kobiet (I- X) otrzymają pamiątkowe puchary/statuetki oraz nagrody pieniężne w kwocie:
  - a) I miejsce – 5000 zł.
  - b) II miejsce – 4000 zł.
  - c) III miejsce – 3000 zł
  - d) IV miejsce – 2000 zł
  - e) V miejsce – 1500 zł
  - f) VI miejsce – 600 zł
  - g) VII miejsce – 500 zł
  - h) VIII miejsce – 400 zł
  - i) IX miejsce – 300 zł
  - j) X miejsce – 200 zł
2. Zdobywcom nagród pieniężnych zostanie potrącony podatek dochodowy zgodnie z obowiązującymi przepisami.
3. W kategorii Age-Group dekorowanych jest 3 najlepszych zawodników i 3 najlepsze zawodniczki z każdej kategorii wiekowej. Zawodnicy otrzymają okolicznościowe statuetki oraz opcjonalnie pozyskane od Sponsorów nagrody rzeczowe.
4. Nagrody dublują się, co oznacza, że zawodnik otrzymujący nagrodę za miejsce zajęte w klasyfikacji generalnej otrzymuje nagrodę również za miejsce zajęte w ramach prowadzonej kategorii wiekowej.
5. Wszyscy zawodnicy, którzy ukończą Susz Triathlon 2025 otrzymają na mecie pamiątkowe medale.
6. Organizator zastrzega sobie prawo do wprowadzenia dodatkowych nagród w wybranych przez siebie kategoriach.
7. Odbiór nagród może nastąpić wyłącznie podczas kończącej zawody ceremonii wręczenia nagród.
8. Organizator nie wysyła nagród drogą pocztową.

### **XI. Warunki uczestnictwa:**

1. Prawo startu w zawodach posiadają osoby które: najpóźniej w dniu startu będą miały ukończone 18 lat i okażą podczas weryfikacji w Biurze Zawodów dokument stwierdzający tożsamość a także wniosą opłatę startową oraz podpiszą oświadczenie o braku przeciwwskazań zdrowotnych i starcie w zawodach z własnej woli.
2. Do uczestnictwa w zawodach niezbędne jest posiadanie jednorazowych lub rocznych licencji Polskiego Związku Triathlonu. Zasady i opłaty za przyznanie licencji dostępne są na stronie internetowej PZTri [www.triathlon.pl](http://www.triathlon.pl).
3. W przypadku zawodników pochodzących z zagranicy niezbędne jest posiadanie licencji wydanej przez krajową organizację triathlonową w państwie pochodzenia zawodników. Zawodnicy pochodzący z zagranicy, nieposiadający licencji swojego krajowego związku zobowiązani są do wykupienia jednorazowych licencji PZTri.

### **XII. Zgłoszenia i opłata startowa:**

1. Zgłoszenia do Susz Triathlon 2025 będą przyjmowane poprzez formularz zgłoszeniowy dostępny na stronie [www.triathlon.susz.pl](http://www.triathlon.susz.pl).
2. Zgłoszenia on-line będą przyjmowane od 4 stycznia 2025 roku do dnia 15 czerwca 2025 r. do godz. 23:59.
3. Organizator zastrzega sobie prawo do wprowadzenia limitu zawodników.
4. Opłata za udział w Susz Triathlon 2025 w zależności od terminu wynosi:
  - a) Do 30.04.2025r. – 399 zł
  - b) Do 31.05.2025r. – 499 zł
  - c) Do 15.06.2025r. – 599 zł
5. Opłaty należy dokonać na etapie rejestracji, za pośrednictwem formularza rejestracyjnego.
6. Dowodem dotarcia opłaty startowej jest pojawienie się nazwiska zawodnika na liście startowej.
7. Organizator nie zwraca wniesionej opłaty startowej w przypadku rezygnacji ze startu. Nie ma możliwości przeniesienia opłaty na kolejny sezon.
8. Organizator ma prawo do wprowadzenia dodatkowych progów i wysokości opłat startowych.
9. Organizator wystawia faktury VAT na żądanie.
10. Każdorazowa zmiana dystansu, nazwy klubu oraz jakichkolwiek innych danych osobowych zawodnika zgłoszonego do Susz Triathlon 2025 jest możliwe za zgodą Organizatora tylko i wyłącznie do dnia 15 czerwca 2025 r.
11. Chęć dokonania zmian, o których mowa w pkt 11 należy zgłosić na adres e-mail: [triathlon@susz.pl](mailto:triathlon@susz.pl).
12. Każda zgłoszona zmiana obarczona jest opłatą manipulacyjną w wysokości 30,00zł. na wskazany przez Organizatora rachunek bankowy.
13. Organizator zastrzega sobie prawo do nie wprowadzenia zgłoszonych przez zawodnika zmian.
14. Organizator nie zwraca wniesionej opłaty startowej w przypadku rezygnacji ze startu.
15. Organizator nie przewiduje przenoszenia opłaty startowej na kolejne lata.

### **XIII. Pakiet startowy:**

1. Podczas odbioru pakietu zawodnicy muszą posiadać dokument ze zdjęciem celem weryfikacji danych osobowych.
2. Pakiet startowy należy odebrać osobiście w godzinach otwarcia Biura Zawodów.
3. Organizator nie przewiduje wysyłki nieodebranych pakietów startowych.
4. Istnieje możliwość przepisania pakietu startowego na inną osobę do 1 czerwca 2025 roku. Po tym terminie takiej możliwości już nie ma. Przepisanie pakietu na innego zawodnika obarczone jest opłatą manipulacyjną w wysokości 50,00zł. na wskazany przez Organizatora rachunek bankowy.
5. W ramach opłaty startowej każdy uczestnik Susz Triathlon 2025 otrzymuje:
  - prawo do udziału w zawodach;
  - miejsce w strzeżonej strefie zmian;
  - profesjonalny pomiar czasu;
  - zabezpieczenie medyczne i ratownicze;
  - nadzór sędziów nad prawidłowym przebiegiem rywalizacji;
  - dostęp do punktów żywieniowych;

- pakiet startowy;
- posiłek regeneracyjny po zawodach;
- folder informacyjny Susz Triathlon 2025;
- upominki od sponsorów i partnerów imprezy;
- ubezpieczenie NNW na kwotę 10 tys. zł/osoba;

#### **XIV. Wyniki:**

1. Oficjalne wyniki będą zamieszczone na stronie internetowej organizatora: [www.triathlon.susz.pl](http://www.triathlon.susz.pl) oraz przekazane do informacji mediów.

#### **XV. Ochrona danych osobowych:**

1. Dane osobowe uczestników Susz Triathlon 2025 będą przetwarzane w celach przeprowadzenia imprezy, wyłonienia zwycięzcy i przyznania, wydania, odbioru i rozliczenia nagrody.
2. Dane osobowe uczestników Susz Triathlon 2025 będą wykorzystywane zgodnie z warunkami określonymi w ustawie z dnia 29 sierpnia 1997r. o ochronie danych osobowych (tekst jednolity: Dz. U. z 2002 r., Nr 101 poz. 926). Administratorem danych osobowych jest Organizator.
3. Przetwarzanie danych, o których mowa w ustępie 1 niniejszego paragrafu w związku z udziałem w ramach Susz Triathlon 2025 obejmuje także publikację imienia i nazwiska uczestnika wraz z nazwą miejscowości, w której zamieszkuje - w każdy sposób, w jaki publikowany lub rozpowszechniany będzie projekt.
4. Uczestnik ma prawo wglądu do swoich danych osobowych oraz ich poprawiania.
5. Podanie danych osobowych oraz wyrażenie zgody na ich przetwarzanie jest dobrowolne, lecz ich niepodanie lub brak zgody na ich przetwarzanie uniemożliwia udział w Susz Triathlon 2025. Przez przekazanie do organizatora, prawidłowo wypełnionego i podpisanego formularza zgłoszeniowego uczestnik wyraża zgodę i zezwala na wykorzystanie podanych przez niego danych osobowych na potrzeby przesłania do uczestnika informacji o przyszłych imprezach, produktach handlowych, a także na wewnętrzne potrzeby administracyjne i analityczne, zgodnie z ustawą o ochronie o danych osobowych z dnia 29 sierpnia 1997 r., Dz. U. nr 33, poz. 883.
6. Uczestnikowi przysługuje prawo do wycofania takiej zgody i może to zrobić w dowolnym momencie kierując korespondencję na adres organizatora.
7. Wszystkie informacje dotyczące uczestników uzyskane przez organizatora i zawarte w formularzu startowym zostaną zapisane w sposób elektroniczny i w każdym wypadku będą wykorzystywane zgodnie z ustawą o ochronie danych osobowych z dnia 29 sierpnia 1997 r., Dziennik Ustaw nr 133, poz. 883. Organizator nie będzie ujawniał tych informacji żadnym osobom trzecim.

#### **XVI. Uwagi końcowe:**

1. Zawody rozgrywane są zgodnie z przepisami Polskiego Związku Triathlonu.
2. Wszystkich uczestników w ramach Susz Triathlon 2025 obowiązuje niniejszy regulamin.
3. Zawodnicy startujący w Susz Triathlon 2025 mają obowiązek zapoznania się z trasami poszczególnych dystansów, na podstawie udostępnionych przed zawodami map i wizualizacji.
4. Zawodnicy mają możliwość skorzystania z odprawy technicznej przedstawionej w formie slajdów na stronie organizatora zawodów.
5. Brak znajomości niniejszego regulaminu nie zwalnia z obowiązku przestrzegania jego zapisów.
6. Każdy zawodnik zobowiązany jest do przestrzegania wytycznych sanitarnych określonych w

regulaminie imprezy oraz do bezwzględnego dostosowywania się do poleceń sędziów oraz służb organizatora.

7. Organizator zastrzega sobie prawo do przeprowadzenia z każdym z uczestników wywiadu, robienia mu zdjęć i filmowania na potrzeby reklamowe, promocyjne, wykorzystania w Internecie lub w transmisjach radiowo-telewizyjnych oraz na inne potrzeby komercyjne.
8. Organizator zastrzega sobie prawo do nieodpłatnego wykorzystywania na całym świecie wszelkich zdjęć, materiałów filmowych, wywiadów i nagrań dźwiękowych przedstawiających uczestników triathlonu, poprzez umieszczanie ich na wszelkich nośnikach pamięci, w katalogach oraz mediach, na stronach internetowych, w gazetach i na wystawach, jak również na potrzeby promocyjno-reklamowe związane z działalnością prowadzoną przez Organizatora.
9. Na miejsce Imprezy zabrania się wnoszenia środków odurzających, nielegalnych substancji, środków podnoszących wydajność fizyczną oraz środków alkoholowych jakiegokolwiek rodzaju. Uczestnikom zabrania się zażywania takich środków i substancji zarówno przed jak i podczas startu. W wypadku stwierdzenia, że uczestnik narusza powyższy zakaz, organizator zastrzega sobie możliwość niedopuszczenia go do udziału w zawodach lub wykluczenia go w jego trakcie.
10. Organizator zapewnia zabezpieczenie wodne (WOPR) w trakcie rywalizacji w wodzie.
11. Organizator zapewnia szatnie z natryskami oraz depozyt.
12. Organizator nie odpowiada za rzeczy zgubione w trakcie imprezy.
13. Zawody zostaną rozegrane bez względu na warunki atmosferyczne.
14. Za metą w namiotach znajdować się będzie strefa zawodnika, w której dostępne będą napoje i jedzenie dla zawodników.
15. Zawodnicy po ukończeniu zawodów będą mieli możliwość skorzystania z pryszniców w budynku Centrum Sportu i Rekreacji i w na obiekcie ORLIK.
16. W czasie trwania zawodów organizator zapewnia opiekę medyczną.
17. Zawodnicy muszą szanować środowisko naturalne i bezwzględnie nie mogą zanieczyszczać trasy wyścigu poza wyznaczonymi strefami bufetu.
18. Organizator zastrzega sobie możliwość przeprowadzenia kontroli antydopingowej zgodnej z przepisami Komisji do Zwalczania Dopingu w Sporcie.
19. Wszystkie sprawy sporne powstałe podczas rozgrywania zawodów, rozpatrywać będzie tylko Komisja Odwoławcza.
20. Protesty w formie pisemnej należy składać w czasie trwania zawodów. Do protestu należy załączyć kaucję w wysokości 100,00zł. Kaucja nie zostanie zwrócona, o ile Komisja nie przyzna racji składającemu protest.
21. Organizator zastrzega sobie prawo odwołania imprezy bez podawania przyczyn.
22. W przypadku wystąpienia nieprzewidzianych klęsk żywiołowych tj. wichury, ulewne deszcze, podtopienia, powódzie, burze z piorunami, grad Organizator zastrzega sobie prawo do odwołania imprezy i przełożenia jej na inny termin lub zmiany formuły zawodów.
23. Uczestnik startuje na własną odpowiedzialność i ponosi wiążące się z tym ryzyko. Dokonując zgłoszenia do Susz Triathlon 2025 każdy zawodnik oświadcza, że jest świadomy iż udział w zawodach związany jest z dużym wysiłkiem fizycznym i wiąże się z ryzykiem i zagrożeniem wypadkami, możliwością odniesienia obrażeń ciała i urazów fizycznych w tym śmierci, a także szkód i strat o charakterze majątkowym.
24. Zawodnik nieprzestrzegający regulaminu może zostać zdyskwalifikowany z udziału w zawodach.
25. W sprawach nieobjętych regulaminem rozstrzyga Komisja odwoławcza..
26. Ostateczna interpretacja regulaminu należy do Organizatora.

# MISTRZOWSKI TRIATHLON OD PONAD 30 LAT!



Za organizatora:

Dyrektor CSiR Susz  
Ryszard Walendziak