

## Regulamin

### I. CEL

1. Popularyzacja i upowszechnianie triathlonu i jego odmian jako wszechstronnej formy ruchu.
2. Propagowanie zdrowego trybu życia i aktywnej formy wypoczynku.
3. Promocja Gminy Ośno Lubuskie i jej walorów turystycznych.

### II. TERMIN – MIEJSCE - TRASA

1. 23.08.2014 r. Sobota – Amfiteatr nad jeziorem Reczynek w Ośnie Lubuskim.
2. Dystanse:
  - pływanie - 400 m
  - rower – 12 km ( drogi leśne, miejscami piaszczyste)
  - bieg – 3 km

### III. ORGANIZATOR

Stowarzyszenie Morsy Ośno Lubuskie

### IV. UCZESTNICTWO

1. W zawodach może wziąć udział każda osoba, która ukończyła 18 rok życia.
2. Dopuszcza się udział zawodników poniżej 18 roku życia, po dołączeniu zgody rodziców lub opiekunów prawnych.
3. Zawodnicy startują z podziałem na następujące kategorie wiekowe:
  - M - Mężczyźni do 39 roku życia,
  - M40 - Mężczyźni od 40 roku życia
  - K - Kobiety do 39 roku życia,
  - K40 - Kobiety od 40 roku życia
4. Każdy zawodnik otrzyma pakiet startowy zawierający numer startowy na gumce (podlegający zwrotowi), numer startowy do roweru, czepek opisany numerem startowym, bon na posiłek i gadżety od sponsorów.
5. Każdy uczestnik po ukończonym biegu otrzyma pamiątkowy medal. Dla zwycięzców przewidziane są pamiątkowe statuetki.
9. Na trasie będzie znajdował się punkt odświeżania z wodą mineralną.

### V. PROGRAM IMPREZY

- 10:00 - wydawanie pakietów startowych i wprowadzanie rowerów do strefy zmian
- 11:00 - odprawa zawodników
- 11:30 - oficjalne otwarcie imprezy
- 12:00 - start
- 14:00 - wręczenie nagród

## VI. ZGŁOSZENIA

1. Zgłoszenia do zawodów przyjmowane będą do 19 sierpnia 2014r. tylko za pośrednictwem strony internetowej.
2. Formularz zgłoszeniowy dostępny jest na stronach:  
**www.morsyosno.pl, www.sts-timing.pl**
3. Po wypełnieniu formularza zgłoszeniowego i opłaceniu wpisowego, zawodnikowi będzie przyznany numer startowy.
4. Organizator zastrzega sobie prawo wcześniejszego zamknięcia listy startowej w przypadku wyczerpania limitu 150 miejsc.
5. Opłata startowa wynosi 40,00zł (czterdzieści złotych). Należy ją wpłacić na konto Banku Spółdzielczego w Ośnie Lubuskim:

**19 8369 0008 0006 4086 2000 0010**

STOWARZYSZENIE MORSY OŚNO LUBUSKIE

ul. Rybacka 3B

69-220 Ośno Lubuskie

W tytule przelewu należy wpisać imię i nazwisko uczestnika

## VII. PRZEPISY OGÓLNE

1. Zawodnik indywidualnie pokonuje część pływacką, rowerową i biegową jednym ciągiem, a końcowy wynik obejmuje również czas przebierania.
2. W trakcie zawodów wymagany jest pełen strój sportowy, odpowiedni do przeprowadzanego etapu.
3. Zawodnicy będą opisani przez organizatora na ramieniu, nodze oraz czepku, numerem startowym zawodnika ( markerem wodoodpornym).
4. W czasie pływania, dozwolone jest używanie pianek, jeżeli temperatura wody wynosi poniżej 21 st. C. Obowiązkowe jest stosowanie czepka pływackiego dostarczonego przez organizatora.
5. Podczas jazdy rowerem obowiązkowe jest użycie kasku.
6. Strefa zmian jest wydzielonym obszarem, gdzie zawodnicy dokonują zmiany ubioru i sprzętu sportowego pomiędzy pływaniem i jazdą na rowerze oraz między jazdą na rowerze i biegiem.
7. Zawodnicy w strefie zmian mogą zajmować tylko wyznaczone im indywidualnie miejsca.
8. W strefie zmian obowiązuje zakaz jazdy rowerem.
9. Po ukończeniu konkurencji rowerowej zawodnik jest zobowiązany do samodzielnego odstawienia roweru na wyznaczone mu miejsce.