



REGULAMIN

iSWIM iRUN
MISTRZOSTWA Podlasia i Mazur

Rajgród
06.07.2019

1. ORGANIZATOR

Stowarzyszenie ISWIM
17-307 Mielnik
Adamowo-Zastawa 10

WSPÓŁORGANIZATOR

Urząd Miejski w Rajgrodzie
ul. Warszawska 32
19 – 206 Rajgród

2. OSOBY REPREZENTUJĄCE ORGANIZATORA

- Sebastian Humbla (782 997 050)
- Tomasz Fijałkowski (602 347 137)

3. CEL

- Popularyzacja pływania na wodach otwartych oraz biegania w mieście Rajgród

4. TERMIN, MIEJSCE I TRASA

Mistrzostwa „iSwim iRun” w pływaniu na wodach otwartych zostanie rozegrany na dystansach:

Maraton pływacki open water o puchar Warmii i Mazur

- open water 1500m pływanie

- open water 5000m pływanie – klasyfikacja Pucharu Warmii i Mazur – MASTERS

oraz pływaniu i bieganiu „Aquathlon”:

- 500m pływania + 6km biegu „Krótki”
- 1500m pływania + 12km biegu „Długi”
- Sztafeta iSwim iRun 1500m pływania + 12km biegu

Wyścig zostanie przeprowadzony i rozegrany w dniu 6 lipca 2019 ze startem i metą w miejscowości Rajgród nad jeziorem Rajgrodzkim. Trasa wyścigu pływackiego poprowadzona będzie na jeziorze Rajgrodzkim w Rajgrodzie, start nastąpi z plaży, zawodnicy iSwim iRun „Aquathlon” oraz Open Water 1500 m będą płynęli po linii prostej na boję kierunkowe (kształt toru pływackiego to obwód trójkąta), boje kierunkowe okrążamy lewą ręką, ruch odwrotny do wskazówek zegara, po czym wracamy na plażę (1 pętla 1500 m). W przypadku dystansu pływania 500m płyniemy 250m w kierunku pierwszej boi kierunkowej, omijamy ją prawą ręką i wracamy w kierunku plaży. W przypadku dystansu Open Water 5000m, zawodnicy płyną w kierunku 5 boi kierunkowych, w jedną stronę 2500m (okrążają wyspę Łoś) i wracają 2500m w kierunku plaży Rajgród, boje kierunkowe omijamy z lewej strony. Łączny dystans pływania długi to ok. 1500 m (1 pętla) oraz krótki 500 m (1 pętla). Trasa wyścigu biegowego poprowadzona zostanie , w kierunku portu Yacht Club Arcus, następnie bieg będzie kontynuowany w kierunku ul. 1 Maja / Pensjonat Raj, kolejno w kierunku Gimnazjum im. Ks. J. Radwańskiego, dalej w kierunku Dworku Opartowo (3 km). W przypadku dystansu długiego bieg 12 km nawrót nastąpi na wysokości Pensjonatu RAJ, dystans krótszy kończy bieg w kierunku portu Rajgród (1 pętla około 6 km). Nawierzchnia 100% droga utwardzona. Łączny dystans biegu około 6 km (1 pętla) i 12 km (2 pętla).

5. ZGŁOSZENIA I UCZESTNICTWO

Zgłoszenia drogą INTERNETOWĄ przez wypełnienie zgłoszenia na stronie <https://elektronicznezapisy.pl/>

Zgłoszenia będą przyjmowane w nieprzekraczalnym terminie do 04.07.2019.

Zawodnicy mogą startować w piankach pływackich, triathlonowych bez podziału na oddzielne klasyfikacje.

Start odbędzie się z wody – okolice plaży / pomost i będzie startem falowym oddzielnie dystans pływania z podziałem na dystanse oraz aquathlon z podziałem na dystanse.

Na zawodach będzie obowiązywał elektroniczny oraz ręczny pomiar czasu.

Organizator nie zapewnia miejsc parkingowych. Uczestnicy zobowiązani są zorganizować sobie miejsce parkingowe we własnym zakresie.

6. NAGRODY

Uczestnicy wyścigu którzy ukończą wymagany dystans otrzymają za 3 pierwsze miejsca w kategorii kobiet i mężczyzn oraz puchary, medale.

Organizator zastrzega sobie możliwość dowolnego podziału na kwalifikacje wiekowe w zależności od liczby startujących.

Kwalifikacje wiekowe Open Water, pływanie długodystansowe:

Pływanie długodystansowe 5000 m (bez pianek):

- I - kat. 18 do 29 lat K i M
- II - kat. 30 do 39 lat K i M
- III - kat. 40 do 49 lat K i M
- IV - kat. 50 do 64 lat K i M
- V - kat. powyżej 65 lat K i M

Pływanie długodystansowe 5000 m (w piankach):

OPEN (kobiety i mężczyźni razem) - bez podziału na poszczególne kategorie wiekowe

Pływanie długodystansowe 1500 m (w piankach i bez):

OPEN (kobiety i mężczyźni razem) - bez podziału na poszczególne kategorie wiekowe

7. ZASADY FINANSOWANIA:

Wszyscy uczestnicy zawodów przyjeżdżają na zawody na koszt własny.

8. PROGRAM MINUTOWY:

Praca biur: zapisy i zgłoszenia w miejscu startu od godziny 8.00 do 8:45

9:00 – 10:15 – numerowanie zawodników

9:00 – 10:25 – wejście do strefy zmian T0 / dystans iSwim & iRun oraz Sztafety

10:30 – obowiązkowa odprawa techniczna

11:00 – Start 5000 m Pływanie Open Water – Puchar Warmii i Mazur

11:05 – Start 1500 m Pływanie Open Water

11:10 - Start dystans 1500 & 12 „Długi Swim Run” oraz Sztafeta iSwim iRun 1500m pływania + 12km biegu

11:30 – Start dystans 500m pływania + 6km biegu „Krótki”

11:24 - Pierwszy zawodnik na mecie dystans 1500 m Pływanie

12:05 – Pierwszy zawodnik na mecie dystans 5000 m Pływanie

12:06 – Pierwszy zawodnik na mecie dystans 500 & 6 „Krótki Swim Run”

12:27 - Pierwszy zawodnik na mecie dystans 1500 & 12 „Długi Swim Run”

14:00 – Dekoracje

14:30 – Zakończenie zawodów

POSTANOWIENIA KOŃCOWE:

A) wyścig zostanie przeprowadzony zgodnie z przepisami PZP oraz niniejszym regulaminem,

B) wyścig nie zostanie rozegrany w przypadku złych warunków atmosferycznych tj. burza, silny wiatr,

C) organizator wyścigu nie ubezpiecza zawodników oraz osób towarzyszących od Następstw Nieszczęśliwych Wypadków oraz Odpowiedzialności Cywilnej,

D) organizator nie ponosi odpowiedzialności za rzeczy zgubione i skradzione,

E) do startu dopuszczeni zostaną zawodnicy i amatorzy, którzy podpiszą stosowne oświadczenie o stanie zdrowia i zapoznaniu się z trasą (w przypadku osób niepełnoletnich – rodzice lub opiekunowie),

F) uczestnik jest świadomy zagrożeń, ryzyka, obciążeń fizycznych i psychicznych jakie wiążą się z pływaniem oraz bieganiem i nie będzie rościć wobec Organizatora pretensji w przypadku ewentualnego uszczerbku na zdrowiu lub życiu uczestnika,

G) w sprawach spornych i nie objętych regulaminem decyduje organizator oraz Sędzia Główny.

