



4-6 September 2025

Bolesławiec nad Prosną



Regulamin TOWER TRIATHLON Double & Triple Iron Man Challenge

4-6.09.2025 r.

Bolesławiec nad Prosną

UWAGA!!!

Regulamin może w każdym momencie ulec zmianie. Informacje o zmianie regulaminu będą dostępne na FB Tower Triathlon

Regulamin odbiega kilkoma punktami od standardowych zawodów triathlonowych, prosimy o dokładną analizę oraz czytanie ze zrozumieniem regulaminu, **impreza Tower Triathlon Double & Triple Iron Man Challenge. To zawody o charakterze ekstremalnym!!!(może poważnie zagrażać życiu i zdrowiu uczestników)**

W razie pytań, albo wątpliwości można w każdym momencie napisać do organizatora na FB Tower Triathlon albo skorzystać z e mail i nr tel. dostępnego FB Tower Triathlon

I. ORGANIZATORZY,

1. Tower Triathlon Pan Sebastian Gwiazdowski

II. Patronat honorowy:

- w związku z trwającymi rozmowami możemy tylko wspomnieć, iż w roku 2025 patronat honorowy prawdopodobnie obejmą :

1. **Burmistrz Gminy Bolesławiec**
2. **Wójt Gminy Łubnice**
3. **Starosta Powiatu wierzuszwoskiego**

II. CEL

1. Stworzenie w tej części europy najbardziej poważanych zawodów ultra triathlonowych.
2. Propagowanie aktywności fizycznej oraz zdrowego stylu życia dzieci i młodzieży wśród mieszkańców Powiatu Wierzuszwoskiego oraz osób zainteresowanych spoza wymienionego obszaru.
3. Ustanowienie Bolesławca nad Prosną nieformalnej stolicy polskiego ultra triathlonu.

III. TERMIN I MIEJSCE

1. **Tower Triathlon Double & Triple Iron Man Challenge** odbędzie się w dniach od 4.09.2025 r. godzina 9:00 (!**Czwartek!**) do 06.09 (!**Sobota!**) 2024 koniec limitu czasu dla dystansu Triple Iron Man 21:00 r. (sobota 06.09, o 9:00 koniec limitu dla dystansu Double)
2. Start wspólny z Plaży, będzie znajdować się nad Zalewem obok Baszty w Bolesławcu woj. Łódzkie, ul Młyńska 11. i rozpocznie się o godzinie 9:00 dla wszystkich dystansów indywidualnych oraz sztafet.
3. Meta zawodów znajdować się będzie na stadionie „Baszty Bolesławiec” 98-430 Bolesławiec ul. Sportowa 1

IV. PROGRAM IMPREZY

Poniedziałek-Czwartek 1-4.09.2025

Możliwość ustawiania kamperów, namiotów do spania, namiotów sponsorskich etc. W strefie T2/Boxy. Teren Hotelu „Stary Młyn”. Każdorazowo prosimy o skonsultowanie tego miejsca z organizatorem. tel.518788702. Podczas rozmieszczania kamperów , namiotów do spania, namiotów sponsorskich etc. Obowiązuje zasada „Kto pierwszy ten lepszy“. Miejsce to należy skonsultować z biurem zawodów. Z naszego doświadczenia wynika, że nie ma dużej różnicy pomiędzy poszczególnymi miejscami jeśli chodzi o końcowy wynik zawodów. Zawodnik może skorzystać z specjalnego boxu, tj. miejsca pod namiotem, który przygotował organizator. W miejscu tym jest podciągnięty prąd (sugerujemy także zabranie własnego przedłużacza!). Krzeselko, ogólne oświetlenie. Do dyspozycji zawodnika jest zadana przestrzeń prostokątna 2 m./2.5 m. Wjazd do T2/Boxów pojazdami mechanicznymi jest możliwy od strony ulicy Tadeusza Kościuszki(nawigacja ul.Sportowa) ewentualnie od strony ul Młyńskiej. Należy przejechać obok Hotelu Stary Młyn. Namioty w w tzw. „Szybkiej strefie odświeżania“(miejsce do podawania iso, wody , pokarmów itd. podczas etapu kolarskiego) Można rozkładać dopiero w Środę po południu 03.09.2025. Strefa ta znajduje się tuż obok trasy kolarskiej. Jest to plac na ośrodku zdrowia w Bolesławcu ul.Tadeusza Kościuszki 6, 98-430 Bolesławiec

Środa, 03.09.2025

17.00 – otwarcie biura zawodów. Możliwość pobrania pakietów startowych. **Chipy** do pomiaru czasu zostaną wydane w biurze zawodów dopiero w czwartek rano między 7:00-8:00

Oprócz prywatnych, klubowych itp. namiotów w strefie T1/boxy Organizatorzy przewidują ustawienie jednego ogólnego namiotu dla wszystkich supportów, przy strefie szybkiego odświeżania na etapie rowerowym. Miejsce to jest dla wszystkich zawodników oraz supportu, ale korzystanie z niego nie jest obowiązkowe.

Będzie to namiot 5x10 m ze stołami oraz ławkami dla plus minus 40-50 osób.

Przy tej strefie w środę po południu zawodnicy oraz ich support będą mogli rozkładać swoje namioty sponsorskie. Fakt ten należy skonsultować z biurem zawodów.

Czwartek, 04.09.2025

7:00 – 8:45 otwarte biuro zawodów

7:00 – 8:00 pobieranie chipów do pomiaru czasu. Uwaga każdy zawodnik otrzyma 2 chipy. Należy je umieścić na lewą, oraz prawą nogę. W przypadku używania pianki do pływania należy umieścić chip nad pianką.

Uwaga!!!

Proszę pamiętać o długim czasie jaki chipy będą miały kontakt ze skórą i odpowiednio zabezpieczyć się na wypadek przetarć. Proponujemy preparaty typu “second skin”

7.30 – 8.30 – wprowadzanie rowerów do strefy T1 (obok zalewu w Bolesławcu)

8:45 – Zamknięcie T1. Strefa T1 jest wolna od suportu i kibiców.

9:00 – START TOWER TRIATHLON Double & Triple Iron Man Challenge z plaży zalewu, dla wszystkich uczestników oraz sztafet.

11:00 – 11:20 przewidywany pierwszy zawodnik na etapie rowerowym

14:00 – koniec limitu czasowego na pływanie dla dystansu Double

15:00 – koniec limitu na pływanie, dla dystansu Triple, zamknięcie trasy pływackiej

23:00 – 23:45 przewidywany pierwszy zawodnik dystansu double na biegu

Piątek, 05.09.2024

6:00 – otwarcie ruchu samochodowego na pętli rowerowej. W przypadku jeśli uda się zamknąć ruch z czwartku 04.09.2025 na piątek 05.09.2025.

(3km odcinek drogi Gminnej będzie wyłączony z ruchu praktycznie w 100 procentach, w roku 2025 będziemy się starać o zamknięcie ruchu na odcinku 1 km drogi powiatowej, chociaż ruch na tym kawałku jest i tak bardzo mały i w głównej mierze są to tylko mieszkańcy dojeżdżający do swoich posesji. Trasa ta znajduje się nieprzypadkowo na południowo-zachodnim skraju gminy, powiatu a nawet województwa, i jest mało uczęszczana. Informacje te można jeszcze skonfrontować na naszym profilu na FB, można tam uzyskać w sekcji komentarzy opinie od samych zawodników, staramy się rozwijać nasze zawody poniekąd wspólnie z zawodnikami.

7:00 – 9:00 Przewidywany pierwszy zawodnik na mecie dla dystansu 2 x IM

11:00 - Bieg dla dzieci na stadionie. Ewentualnie mały tor przeszkód.. Maksymalny wiek dzieci wynosi 10 lat. Chęć udziału dzieci można zgłaszać w biurze zawodów, przez cały czas trwania imprezy do 15 min. Przed startem.

13:00 - Koniec limitu czasowego na etapie rowerowym dla zawodników double

Sobota, 06.09.2025

2:00 - Zamknięcie etapu rowerowego dla dystansu triple.

9:00 – Koniec limitu czasowego dla dystansu double

21:00 – Koniec limitu czasowego dla dystansu triple

V. DYSTANS, TRASA, STREFY, T1, T2, BOXY. Double, Triple i Sztafety.

1. Pływanie

7600 m. (10 pętli) pływania, dystans Double.

11400 m (15 pętli) pływania dystans Triple.

Limit 5h dla Double i 6h dla Triple, po każdej pętli 760 metrów zawodnik musi wyjść z wody na plażę (tzw. australijskie wyjście) i przejść przez matę do pomiaru czasu. W tym czasie może pobierać iso, wodę jedzenie etc. od suportu. Bojki na pętli są rozstawione co ok 50-100m . Płyniemy przeciwnie do ruchu wskazówek zegara. Należy dopłynąć do ostatniej bojki. Pomiar czasu znajduje się tylko na plaży, ale na trasie będą ustawieni ratownicy WOPR, którzy będą kontrolować czy zawodnicy dopływają do ostatniej bojki. Zawodnik który pominie ten manewr będzie poproszony o przepłynięcie dodatkowego okrążenia. Jeśli tego nie uczyni zostanie zdyskwalifikowany i ściągnięty z trasy przez organizatora. Spodziewana temperatura wody w zalewie 18 -22°C. Start z wody(płytkie miejsce zaraz obok plaży) . Pianki dozwolone nieobowiązkowe, można je dowolnie zakładać albo ściągać w trakcie trwania zawodów tylko na plaży przy miejscu tzw. australijskiego wyjścia, należy uważać żeby dwa chipy pozostawały ciągle na nogach. Zakaz pływania, przebywania w wodzie osób postronnych, kibiców bądź też suportu.

2. T1

Strefa T1 jest wolna od suportu. Może w niej przebywać tylko zawodnik, zarówno podczas wkładania roweru jak i przebierania się . Zawodnik może przebrać się w specjalnych szatniach przed wejściem do strefy i dokładnie osuszyć obok tych szatni suport może pomagać w przebraniu się, ściągnięci pianki założeniu stroju, butów etc. Suport może odebrać pianki, okulary, czepki itp. Ze strefy T1, od zawodnika tylko „przez płot”. Zawodnik wsiada na rower dopiero za belką startową, która znajduje się tuż za dużym mostem i dopiero na drodze asfaltowej może wsiąść na rower. Na rowerze, należy przejechać przez ul. Młyńską, potem ul. Rynek w Bolesławcu żeby przejechać przez rondo (jedyne rondo w miasteczku) i znaleźć się na ul. Kościuszki czyli na właściwej pętli. Ten odcinek ok 350 m. wlicza się do całości i odbywa się przy ruchu otwartym(Nawet w przypadku jeśli pętla rowerowa będzie zamknięta na okres zawodów). Strefa T1 jest tylko jednorazowa, zawodnik po zabraniu roweru i ukończeniu etapu rowerowego nie wraca z powrotem do T1 tylko bezpośrednio do T2, Organizator nie odpowiada za rzeczy pozostawione w strefie T1 po wyjechaniu zawodnika na trasę kolarska, wszystkie kosztowne rzeczy oraz inne przedmioty należy przekazać suportowi!

3. Rower

Zawody odbywają się przy ruchu otwartym!!!

Organizatorzy planują zamknięcie trasy tylko na pętli rowerowej pomiędzy godzinami 11:00 w czwartkiem 04.09.2025 a piątkiem g. 6:00, 05.09.2025. O postępowaniu w tej sprawie będziemy informować na bieżąco na profilu FB Tower Triathlon. Choć z naszego doświadczenia wiemy że sprawa ta może się wyjaśnić dopiero na miesiąc przed rozpoczęciem zawodów. I zarówno może być pozytywna jak i negatywna. W 2023 i 2024 zawody odbywały się przy ruchu otwartym. Prosimy w sekcjach komentarzy FB Tower triathlon dopytać zawodników z poprzednich edycji o szczegóły tej sytuacji. Wokół całej imprezy utworzyła się już całkiem pokaźna grupa, która z uwagi na ukończenie zawodów i treningi przygotowawcze do imprezy ma w tej kwestii ma o wiele większe doświadczenie od Nas.

Organizatorzy według Nas nie mają prawa wypowiadać się o kwestii bezpieczeństwa w tej sprawie. Sami jesteśmy zawodnikami i zdrowie a nawet życie naszych gości jest dla nas sprawa nadrzędna.

Każda pętla ma 8180 m. długości. W przypadku jeśli uda się zamknąć trasę na czas określony powyżej, wtedy pętla skróci się o ok 80 m. Zawodnicy nie będą dojeżdżać do jedyne go ronda na trasie, oraz w Bolesławcu, a będą zawracać bezpośrednio przed nim. **W każdej opcji tj. Zamknięciu ruchu, bądź też jazdy przy ruchu otwartym ilość okrążeń pozostaje bez zmian.** Możliwa jest jedynie kombinacja dla zawodników którzy będą po g. 6:00 w piątek rano 5 września 2025 r. jeszcze przebywać na trasie rowerowej, dotyczy się to głównie zawodników dystansu Triple. Mianowicie podczas zamknięcia trasy będą jechać na pętli o długości 8100 m, a kiedy droga zostanie otwarta dla ruchu ulicznego ich pętla wydłuży się o nawrotkę na rondzie automatycznie. Sędzia na trasie rowerowej będzie na bieżąco informował suport oraz zawodników o zmianie

360 km rower (44 pętle) dystans Double, oraz sztafety.

540 km (66 pętli)dystans Triple oraz sztafety.

Mapa trasy kolarskiej oraz link do filmu dostępny na stronie zawodów

<https://towertriathlon.wixsite.com/towertriathlon>

Limit roweru to 24 h netto plus czas zaoszczędzony na pływaniu dla Double.

Limit roweru 42 h netto dla dystansu Triple plus czas zaoszczędzony na pływaniu.

Ruch dwukierunkowy, poruszanie się po trasie rowerowej przy prawej krawędzi jezdni, zakaz przekraczania osi jezdni).

UWAGA !!!

Zawodnicy są zobligowani do posiadania 3 lampek rowerowych, dwóch z przodu kolor biały oraz jednej z tyłu koloru czerwonego organizator ma możliwość zwrócenia uwagi na ustawienia wysokości padania światła lampki. Lampa z przodu może być przyklejona/zamocowana w dowolny sposób, i może to nie być lampka typowo rowerowa.

Przy trasie rowerowej znajduje się tzw. szybka strefa odświeżania(parking oraz plac na ośrodku zdrowia w Bolesławcu ul. Kościuszki 6,).

W praktyce jest to cały odcinek ul. Kościuszki znajdujący się na terenie miasteczka.

Zawodnicy mogą zatrzymywać się przy strefie na posiłek oraz potrzeby fizjologiczne (toi toi znajduje się w strefie tuż obok kosza na używaną odzież, często zawodnicy i support nie widzą tego miejsca, dlatego opisujemy je dokładniej). **W tym miejscu nie można spać.**

Zawodnicy mają też możliwość zjechania do Boxów/T2 jeszcze przed zakończeniem etapu rowerowego, na posiłek odpoczynek a nawet spanie. Nie mogą tylko zbliżyć się do miejsca obok mety zawodów. (jest to mata licząca już pętla biegowa) jeśli jakaś sytuacja niejasna/sporna ma miejsce, zawodnik albo support może w każdej chwili skonsultować to z ekipa mierząca czas na zawodach.

Na etapie rowerowym na dwóch przeciwległych krańcach znajdować się będą dwie maty do pomiaru czasu, zawodnicy przejeżdżając obok mat powinni w miarę możliwości zbliżyć się do maty, nie wyprzedzać innych zawodników w tym czasie a w szczególności samochodów poruszających się na drodze. Jest to po to żeby dokładnie zmierzyć każda pętla. W roku 2023 raz 2024 nie było zdarzenia z brakiem pomiaru jakiegoś okrążenia.

Pobieranie iso, wody, posiłków etc. Jest możliwe tylko przy szybkiej strefie(w praktyce jest to cała ul. Kościuszki od ronda do ul. Sportowej) i tylko od strony zachodniej.

Suport może w każdej chwili podejść do punktów pomiaru czasu i zapytać o ilość pozostałą do przejechania. Albo kontrolować to przez specjalny link, który będzie działał w trakcie trwania zawodów. Link będzie dostępny na FB Tower Triathlon oraz będzie dodany na zamkniętą grupę zawodników. Bywa tak że strona ta czasami odświeża się po czasie. Nie jest to spowodowane błędem pomiaru a raczej jakością i mocą Internetu.

Ostatnie okrążenie każdy zawodnik musi dojechać do ronda (albo w przypadku zamknięcia trasy tuż przed rondem) i nawrócić, następnie przejechać ul. Kościuszki obok szybkiej strefy odświeżania i dopiero wjechać ul. Sportową na Stadion. Przejechanie tego punktu pomiaru czasu jest także zakończeniem etapu rowerowego i rozpoczęciem T2/Boxy. Zawodnik nie musi w strefie T2 odbijać się w żadnym miejscu. Dopiero kiedy rozpoczyna bieg musi przebiec przez pierwszą matę/czytniki/anteny rozpoczynające bieg. Miejsce to jest dokładnie oznaczone na mapce na stronie zawodów, w odległości 10 m od tego miejsca nie można rozkładać namiotów a także odpoczywać. Sugerujemy każdorazowo informować w miarę możliwości biuro albo pomiar czasu o tym czy kończy się etap rowerowy czy zjeżdża na przerwę. Jesteśmy do państwa dyspozycji przez cały czas trwania imprezy.

Trasa rowerowa całkowicie asfaltowa płaska w kształcie litery L. Pomiar trasy GPS. Kask obowiązkowy na całej trasie kolarskiej. Prawie 80% trasy rowerowej jest oświetlona, około 500 m pomiędzy granicami gmin jest totalnie ciemno. Obowiązkiem są lampki j.w. ale zachęcamy do używania kamizelek odblaskowych oraz opasek odblaskowych w szczególności w nocy.

Zawody w konwencji bez draftingu. 7 metrów pomiędzy kolejnym zawodnikiem . 30 sec. Na wyprzedzanie. Rowery do jazdy na czas oraz przystawki – dozwolone

Kary za drafting, pierwsze ostrzeżenie, drugie kara „stop and go”. W wyznaczonym przez organizatora, bądź też wskazanym przez sędziego miejscu zawodnik, będzie musiał zatrzymać rower w taki sposób żeby dwie nogi dotknęły na chwilę podłoża, trzecie i każde następne upomnienie to kara stop and go oraz 5 min do końcowego czasu. Na trasie będzie dwóch sędziów od organizatora którzy będą wybiórczo przejeżdżać przez trasę żeby

kontrować zawodników. Nikt z supportu nie może jechać rowerem na trasie rowerowej(wyjątek dostarczenie roweru w przypadku awarii głównego roweru, albo dojazd do zawodnika w celu małej naprawy), nawet jeśli ruch drogowy będzie otwarty.

W szybkiej strefie odświeżania organizator zapewnia wodę oraz iso w 20 l pojemnikach

Obok strefy będzie umieszczony toaleta. Proszę sprawdzić to miejsce, bo zawodnicy sygnalizowali w poprzednich latach, że toaleta była w mało widocznym miejscu.

Każdy zawodnik ma prawo do posiadania dwóch lub więcej rowerów. Organizator w pakiecie startowym wydaje dwa komplety naklejek, jeśli zawodnik posiada trzeci bądź każdy następny rower musi w porozumieniu z organizatorem specjalnie oznakować te rowery.

Rower można wymieniać na trasie, remontować/dokonywać małych naprawy przy trasie, po wcześniejszym zejściu na pobocze, tak żeby w żaden sposób nie przeszkadzało to innym uczestnikom zawodów.

Wymiana roweru może być dokonana przez support albo samego zawodnika, support nie może do wymiany używać samochodów, skuterów oraz jazdy na tzw. 2 rowery. Jest dopuszczalne zawieszenie drugiego roweru a następnie przyprowadzenie go pieszo, ewentualnie po dokonaniu szybkiej naprawy powrót na tym samym rowerze.

Zawodnik może na piechotę sam przyprowadzić rower do wymiany.

Za wszystkie niebezpieczne/nieodpowiedzialne manewry dokonywane przez support sędzia zawodów może w skrajnym przypadku ukarać zawodnika karami "stop and go" albo karami czasowymi do max 5 min do końcowego czasu.

W przypadku gdy zawodnik lub jego support nie będzie chciał stosować się do poleceń sędziów (informacja jak będą oznaczeni sędziowie będzie dostępna w biurze zawodów) Jeśli będzie nadmiernie agresywny, albo pod wpływem środków odurzających sprawiających iż będzie on zagrożeniem dla organizatorów oraz wolontariuszy. Organizator zastrzega sobie prawo do całkowitej dyskwalifikacji zawodnika.

Zawodnik wyznacza osobę wskazaną jako supportu w trakcie dokonywania zapisów. Należy podać numer telefonu tej osoby. Support może ulec zmianie do ostatniego dnia przed zawodami, a nawet w czasie trwania zawodów. Musi to być zawsze minimum 1 osoba (z doświadczenia zalecamy minimum 2 dobrze wytrenowane osoby) Jeśli osoba albo jej numer telefonu ulegnie zmianie, należy ten fakt każdorazowo zasygnalizować firmie mierzącej czas albo w biurze zawodów.

4. T2/Boxy.

Ostatnie okrążenie trasy kolarskiej każdy zawodnik musi dojechać do ronda (albo w przypadku zamknięcia trasy tuż przed rondem) i nawrócić, następnie przejechać ul. Kościuszki obok szybkiej strefy odświeżania i dopiero wjechać ul. Sportową na Stadion. Przejechanie tego punktu pomiaru czasu jest także zakończeniem etapu rowerowego i rozpoczęciem T2/Boxy.

Zawodnik nie musi w strefie T2 odbijać się w żadnym miejscu. Dopiero kiedy rozpoczyna bieg musi przebiec przez pierwszą matę/czytniki/anteny rozpoczynające bieg. Miejsce to jest dokładnie oznaczone na mapce na stronie zawodów, w odległości 10 m od tego miejsca nie można rozkładać namiotów a także odpoczywać.

Odbicie się ostatni raz na macie przy etapie kolarskim (miejsce pomiędzy rondem a strefa szybkiego odświeżania na rowerze, fot. dostępne na stronie:

<https://towertriathlon.wixsite.com/towertriathlon>

Zawodnik po przejechaniu 44 okrążeń (w przypadku double) albo 66 okrążeń (w przypadku dystansu triple) **kończy etap rowerowy,**

Strefa T2 jest także miejscem w którym stoją tzw. Boxy od organizatorów, prywatne campery, namioty do spania oraz namioty sponsorskie zawodników. Jeśli zawodnik chce, to może odpoczywać podczas trwania etapu rowerowego w tym miejscu.

Istnieje techniczna możliwość udania się na spoczynek do Hotelu Stary Młyn (dla zawodników którzy mają wykupiony pokój w hotelu) ale fakt ten należy odpowiednio wcześniej zasygnalizować w biurze zawodów bądź też bezpośrednio u organizatora.

O każdej dłuższej przerwie np. masaż, dłuższy posiłek, a w szczególności spanie należy w miarę możliwości poinformować organizatorów. Może to uczynić suport albo zawodnik bezpośrednio u organizatora albo pracowników firmy od pomiaru czasu. Firma Foxter.pl która przez 3 doby non stop monitoruje przebieg odbijania się zawodników na matach i punktach pomiaru, w momencie gdy zawodnik przez dłuższy czas nie odbija się na macie, musi wiedzieć czy jest to spowodowane rozładowaniem chipów, wypadkiem ,zagubieniem chipa albo innym błędem. Wszystko dla państwa bezpieczeństwa!

5. Bieg

84,4 km biegu, na pętli o długości 2730 m. (31 pętli) dystans double. Oraz sztafet.

126,6 km biegu (46 okrążenia) dla dystansu triple. Oraz sztafet.

Uwaga!!! w strefie T2 z uwagi na to, że organizatorzy nie są w stanie przewidzieć wielkości namiotów do spania, kamperów, prywatny namiotów reklamowych z jakimi w 2025 roku przyjadą zawodnicy. Istnieje duże prawdopodobieństwo przesunięcia miejsca mety, lub kosmetycznej zmiany dobiegu do T2. Z uwagi na ogromne dystanse jakie pokonują zawodnicy, przesunięcie nawet o 100 m może wydłużyć trasę ogólna o 1km, dlatego zastrzegamy że liczba okrążeń na biegu może ulec zmianie nawet na chwile przed rozpoczęciem etapu pływania. O wszystkich zmianach będziemy informować podczas trwania zawodów poprzez grupę FB abo sms do supportu. Można także jak w przypadku etapu kolarskiego podejść i zapytać ekipę mierząc czas ile jeszcze pozostało okrążeń do końca.

Całkowity limit czasu na cały dystans double wynosi 48h

Calkowity limit czasu na cały dystans triple wynosi 60h

Bieg rozpoczyna się w momencie kiedy zawodnik przekracza matę wyjścia z T2, jest to mata rozpoczęcia biegu. oznaczona na mapce na stronie oraz będzie podana na zamkniętej grupie na FB kilka dni przed zawodami. Na stronie www będzie także film z trasy biegu.

Na biegu będzie 1 strefa odświeżania przygotowana przez organizatora, iso, woda, arbuzy, banany, precle, energetyki, żelki misie, ogórki kiszone, drożdżowe ciasto

Oraz dodatkowa strefa odświeżenia woda plus iso w baniakach 20L.

Film z trasy biegowej jest dostępny na FB Tower Triathlon (proszę patrzeć na trasę na rok 2024)

, a także będzie dostępny na stronie www zawodów:

<https://towertriathlon.wixsite.com/towertriathlon>

6. Suport

Z uwagi na specyfikę zawodów zaleca się **żeby każdy zawodnik posiadał min. 2 osoby suportu**, dotyczy to zarówno dystansu double jak i triple. Sztafety mogą się posłużyć na każdym etapie pozostałymi uczestnikami sztafety.

Oprócz pływania, jazdy rowerem, biegu, odżywiania oraz regeneracji, to właśnie dobry, sprawdzony i wytrenowany suport będzie kluczowym elementem w ultra triathlonie jakim jest Tower Triathlon Double & Triple Iron Man Challenge. Drogi zawodniku pamiętaj o tym aspekcie!!!

W razie pytań prosimy dzwonić 518788702 albo pisać na Tower Triathlon FB, ewentualnie jan.kayte81@gmail.com jesteśmy przez cały czas do państwa dyspozycji.

VI. BIURO ZAWODÓW

1. Biuro zawodów będzie mieściło się w okolicach mety zawodów, obok wejścia do klubu sportowego „Baszta Bolesławiec” ul. Sportowa 1
2. Biuro zawodów będzie czynne we Środę 03.09.2025 od 17:00 do późnych godzin wieczornych, a także w dniu zawodów tj. 04.09.2025 r. w godzinach 7:00-8:45. A po starcie etapu pływackiego organizatorzy są zawsze do państwa dyspozycji.

VII. PUNKTY ODŚWIEŻANIA, TOALETY I PRZEBIERALNIE

1. Organizator nie zapewnia punktu odświeżania na etapie pływackim,
2. W obok strefy T1 będzie dostępny toi toi, dla zawodników i suportu
3. Przed wejściem do T1 będą ustawione parawany
4. Na etapie rowerowym obok szybkiej strefy odświeżania organizator zapewnia iso oraz wodę w baniakach 20L dla zawodników oraz suportu, a także toi toi.

5. Podczas biegu i tylko dla zawodników w T2 w miejscu obok biura zawodów (jest to także część pętli biegowej) organizator zapewnia wodę, iso w baniakach 20L. energetyki, banany, arbuzy, precle, rodzynki, ogórki kiszane, domowe ciasto drożdżowe.
6. Organizator zapewnia 2 punkt z woda i iso podczas biegu oraz ciepłe napoje dla suportu podczas trwania imprezy.

VIII. TOALETY

1. Toalety oraz przebieralnie usytuowane będą w okolicy T1 i mety. Oraz przy szybkiej strefie odświeżania na rowerze.

IX. POMIAR CZASU

1. Elektroniczny pomiar czasu z pomiarem międzyczasów prowadzony przez firmę **FOXTER – SPORT**.
2. Na nogach obowiązkowo 2 chipy! (prosze pamietac o długości trwania zawodów i możliwości otarć w okolicach mocowania chipów!!!
3. Link do wyników on link dostępny będzie na FB Tower Triathlon oraz na IG Tower Triathlon podczas trwania zawodów.

X. KLASYFIKACJE i KATEGORIE WIEKOWE Double

1. (decyduje rok urodzenia):
 - K Open
 - M Open

M kategorii co 5 lat, Jeśli w danej kategorii nie będzie zawodnika decyduje czas ukończenia.

Uwaga!!! kolejno zwycięzca, potem zawodnik drugiego miejsca a potem trzeciego decyduje kiedy ma ochotę stanąć do zdjęcia i dekoracji na podium. Czasami kolejna osoba do podium jest jeszcze na trasie zawodów i osoby które były przed nią nie mają ochoty na dekorację, należy uszanować ten fakt.

2. Klasyfikacja **TRIPLE** na rok 2024 obejmuje tylko kat. Open dla wszystkich

XI. NAGRODY

1. Trzech pierwszych zawodników oraz trzy pierwsze zawodniczki w kategoriach wiekowych otrzymają pamiątkowe puchary.
2. Nagród pieniężnych nie przewiduje się. O ewentualnych bonusach od sponsorów będziemy informować na TT FB oraz IG
3. Każdy zawodnik który ukończy zawody otrzyma pamiątkowy medal.
4. Każdy zawodnik w pakiecie startowym otrzyma koszulkę

XII. WARUNKI UCZESTNICTWA Double i Triple

1. Każdy zawodnik zapisujący się na Dystans Double Iron Man(7.6-360-84.4), musi mieć ukończony przynajmniej jeden dystans pełnego iron mana, na dowolnych zawodach, bądź też, jeśli zostaną o to poproszeni, udostępnić organizatorom treningi, z "Garmina", Strava", "Zwift".etc. Dopuszczalne jest także okazanie ukończonych treningów/zawodów ultra. Min 4 km, pływania albo 200 km jazdy rowerem, bądź też

bieg powyżej długości jednego maratonu. We wszystkich nie wymienionych wyżej przypadkach decyduje organizator. tel. 518 788 702, FB Tower Triathlon , jan.kayte81@gmail.com

2. Jeśli chodzi Dystans Triple Iron Man(11.4-540-126.6), to minimum na zapisy jest ukończenie podwójnego Iron Man na zawodach bądź treningu, w dalszej kolejności okazanie ukończonego treningu albo zawodów ultra w pływaniu min 7.6 km bądź też jazdy rowerem min. 360 km, ewentualnie biegu jednodniowego min 84,4 km. We wszystkich nie wymienionych wyżej przypadkach ostateczna decyzja należy do organizatora. nr tel 518788702

FB Tower Triathlon , jan.kayte81@gmail.com

3. Organizator zastrzega sobie prawo do skontrolowania informacji o minimalnych kryteriach dotyczących zapisów, a także prawo do usunięcia zawodnika z listy zapisanych na zawody jeśli zawodnik nie będzie w stanie potwierdzić wyżej wymienionych informacji.

W razie wątpliwości zachęcamy do rozmowy telefonicznej 518788702, albo wiadomość na FB Tower Triathlon. Triathlon to nasze całe życie, Witamy Serdecznie, prosimy czujcie się jak siebie!

4. Warunkiem obowiązkowym jest posiadanie min. 1 osoby z suportu(Z uwagi na specyfikę zawodów w Bolesławcu zaleca się min.2 osoby). Podstawowe dane osoby z suportu należy podać podczas zapisu. Do ostatniego dnia przed zawodami zawodnik może zmienić osobę z suportu. Organizator zastrzega sobie prawo do zdyskwalifikowania zawodnika jeśli nie będzie posiadał suportu. **Ważne!** biuro zawodów musi posiadać aktualny numer telefonu do suportu!!! W celu informowania o bieżących zmianach podczas trwania zawodów.

Organizator zastrzega sobie prawo do głębszej analizy wyżej wymienionych dowodów udziału w treningu/zawodach. W sprawach nie objętych regulaminem decyzja ostateczna należy do organizatora.

XIII. ZGŁOSZENIA

1. Zgłoszenia do Tower Triathlon Double & Triple Iron Man Challenge oraz sztafet, będą przyjmowane przez link na FB Tower Triathlon, albo firmę mierzącą czas Foxter.pl
2. Oficjalne wpisanie zawodnika na listę startową oraz nadanie numeru startowego następuje według kolejności zapisania się na listę startową oraz dokonania wpłaty . Numery startowe mogą ulec zmianie przed rozpoczęciem zawodów. W przypadku gdy dany zawodnik oraz jego ekipa będą chcieli wykonać sobie np. koszulki pamiątkowe na czas trwania zawodów, prosimy o kontakt z organizatorem !W celu możliwości przypisania konkretnego numeru startowego (nie jest to zawsze możliwe)
3. O terminie zgłoszenia decyduje data dokonania zapisu w formularzu.
4. Zgłoszenia i opłaty przyjmowane będą do osiągnięcia limitu 60 zawodników dla double oraz 20 łącznie dla triple. W przypadku gdy nie uda się zamknąć drogi na czas trwania zawodów, oraz 80 zawodników łącznie w przypadku gdy uda się zamknąć ruch na drodze podczas trwania etapu rowerowego.

XIV. WPISOWE

1. Tower Triathlon Double & Triple Iron Man Challenge
2. Miejsce Campingowe oraz pole namiotowe jest dostępne za darmo dla zawodników ich rodzin oraz ich suportu. Organizator zapewnia prąd wodę oraz prysznic.

Dystans Double oraz sztafety:

- do 10 Listopada 2024 r. – 1299 PLN
- do 10 Stycznia 2025 r. – 1299 PLN
- po 10 Stycznia 2025 r. – 1499 PLN
- w przypadku zapelnienia listy przed czasem będzie możliwość zapisu na listę rezerwową – opłata za wpisanie na listę 1 PLN.

Dystans Triple oraz sztafety:

- do 10 Listopada 2024 r. – 1599 PLN
- do 10 Stycznia 2025 r. - 1599 PLN
- po 10 Stycznia 2025 r. - 1799 PLN

Uwaga!!!

Po zapisaniu się na dany dystans istnieje możliwość zmiany pakietów z Double na Triple i odwrotnie.

- z Double na Triple dopłata według aktualnej stawki
- z Triple na Double bezpłatnie, bez możliwości zwrócenia różnicy.

Dystans Triple Limit 20 uczestników(limit łączy się z limitem double, np. Jeśli na double zapisze się 57 osób, to w takim przypadku na Triple pozostaną tylko 3 miejsca) decyduje czas zapisu na listę

4. Wpłaty dokonywane będą za pomocą przelewów internetowych

5. Organizator nie wystawia faktury VAT.

XV. WYNIKI

1. Oficjalne wyniki będą zamieszczone na FB Tower Triathlon oraz IG Tower Triathlon.

XVI. OCHRONA DANYCH OSOBOWYCH

1. Dane osobowe uczestników Tower Triathlon Double & Triple Iron Man Challenge będą przetwarzane w celach przeprowadzenia imprezy, wyłonienia zwycięzcy i przyznania, wydania, odbioru i rozliczenia nagrody.

2. Dane osobowe uczestników Tower Triathlon Double & Triple Iron Man Challenge będą wykorzystywane zgodnie z warunkami określonymi w rozporządzeniu KE o Ochronie danych osobowych z 27.04.2016r – RODO (Dz.U UE L 119 z 04.05.2016r.) Administratorem danych osobowych jest Organizator.

3. Przetwarzanie danych, o których mowa w ustępie 1 niniejszego paragrafu w związku z udziałem w Tower Triathlon Double & Triple Iron Man Challenge 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 Tower Triathlon Double & Triple Iron Man Challenge. Przez przekazanie do Organizatora, prawidłowo wypełnionego i podpisanego formularza rejestracyjnego 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, poza 883. Uczestnikowi przysługuje prawo do wycofania takiej zgody i może to zrobić w dowolnym momencie kierując korespondencją na adres Organizatora.

6. 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 o danych osobowych z dnia 29 sierpnia 1997 r, dziennik ustaw nr 133, poza 883. Organizator nie będzie ujawniał tych informacji żadnym osobom trzecim.

XVII. POSTĘPOWANIE REKLAMACYJNE

1. Reklamacje dotyczące spraw związanych z Tower Triathlon Double & Triple Iron Man Challenge po zakończeniu zawodów nie będą uwzględniane.

2. Zawodnik ma prawo do otrzymania zwrotu 75% kosztów opłaty startowej do dnia 1 stycznia 2025 r.
3. Zawodnik ma prawo do otrzymania zwrotu 50% kosztów opłaty startowej do dnia 1 marca 2025 r.
3. Zawodnik ma prawo do otrzymania zwrotu 25% kosztów opłaty startowej do dnia 1 maja 2024
4. Reklamacje dotyczące Tower Triathlon Double & Triple Iron Man Challenge rozpatrywane będą w terminie 30 (trzydziestu) dni od dnia ich otrzymania.
5. Decyzja w sprawie reklamacji dotyczących Tower Triathlon Double & Triple Iron Man Challenge będzie ostateczna.
6. Po 1 maja 2025 r. Nie ma możliwości odzyskania opłaty startowej.
7. W sprawie nie objętej regulaminem decyduje organizator.

XVIII. UWAGI KOŃCOWE

1. Ostateczne zamknięcie listy startowej nastąpi dnia 25.08.2025 r. o godz. 23:59 lub w przypadku wyczerpania limitów uczestników na danym dystansie.
2. Odbiór pakietów startowych możliwy będzie w Biurze Zawodów.
3. W ramach pakietu startowego zawodnik otrzyma: komplet numerów startowych, czepek, 2 zestawy naklejek, 2 chipy, oraz vouchery na ciepłe napoje dla supportu podczas trwania zawodów.
4. Organizator posiada ubezpieczenie OC. Organizator nie ubezpiecza uczestników od następstw nieszczęśliwych wypadków, pozostawiając tą kwestię w gestii uczestników.
5. W czasie trwania zawodów Organizator zapewnia podstawową opiekę medyczną, zespół medyczny z karetką w postaci dwóch ratowników etap rowerowy, oraz bieg) oraz minimum 5 ratowników WOPR (etap pływacki)
6. Odbiór nagród i statuetek może nastąpić w czasie trwania zawodów, zaraz po przybyciu na metę 3 zawodnika w kategorii oraz potwierdzeniu czy stan zdrowia wszystkich trzech zawodników albo zawodniczek z danej kategorii pozwala na przeprowadzenia ceremonii.
7. Decyzje obsługi medycznej co do kontynuowania zawodów są ostateczne i nieodwołalne.
- 8. Sprawy nieobjęte regulaminem rozstrzyga Organizator.**
- 9. Ostateczna interpretacja regulaminu należy do Organizatora.**
10. W przypadku niespodziewanych klęsk żywiołowych takich jak powódź, sztorm, grad, huragan, ulewny deszcz, burze z piorunami itp., Organizator zastrzega sobie możliwość odwołania imprezy, przełożenie jej na inny termin lub zmiany formuły zawodów.
11. Uczestnik startuje wyłącznie na własną odpowiedzialność i ponosi związane z tym ryzyko. Wszyscy uczestnicy oraz ich suport wyrażający zgodę na start w zawodach przyjmują

do wiadomości, że udział w zawodach wiąże się z wysiłkiem fizycznym i pociąga za sobą naturalne ryzyko i zagrożenie wypadkami, możliwości odniesienia obrażeń ciała i urazów fizycznych (w tym śmierci), a także szkód i strat o charakterze majątkowym.

12. W przypadku zejścia z którejkolwiek z tras zawodów zawodnik lub jego suport zobowiązany jest do niezwłocznego poinformowania Organizatora o wycofaniu się z rywalizacji. Informację zgłosić można sędziom lub obsłudze tras, a następnie obowiązkowo w Biurze Zawodów. Wymóg ten podyktowany jest względami bezpieczeństwa.

13. Regulamin może w każdym momencie ulec zmianie. Informacje o zmianie regulaminu będą dostępne na FB Tower Triathlon oraz IG Tower Triathlon.

XIX. ZASADY BEZPIECZEŃSTWA UCZESTNIKÓW IMPREZY

1. Uczestnicy zawodów zobowiązani są do poruszania się w obrębie wyznaczonych tras.
Trasa biegowa: Start Strefa T2/Boxy ul. Sportowa 1 , obok Hotelu Stary Młyn, obok strefy T1 przy ul. Młyńskiej 11, dalej siedziba ZWP Bolesławiec, tuż u podnóża baszty potem, polana, przez most pod którym zawodnicy pływali na etapie pływackim, dalej po chodniku wzdłuż ul. Zielonej, w kierunku Pod Bolesławca następnie z powrotem ul. zielona, młyńska i sportowa obok Hotelu Stary Młyn z powrotem w okolice T2/Boxów.

Trasa rowerowa: Start od strefy T1 ul. Młyńska 11 obok Koła Młyńskiego, Dojazd przez ul. Młyńską, przez rynek, ul. Krakowską obok stacji benzynowej, przez rondo, w prawo w kierunku m. Byczyna do miejsca w którym zaczyna się właściwa pętla na ul. Tadeusza Kościuszki. Stamtąd w kierunku południowym DP4714 aż do skrzyżowania z ul. Ladomierz w miejscowości Kolonia Bolesławiec-Chróscin. Następnie drogą gminą na ulicy Ladomierz do m. Ladomierz, i nawrót na wysokości gospodarstwa rolnego „Dudek”, z powrotem, tą samą drogą, aż do ronda w m. Bolesławiec.

1. Sprzęt zawodników, biorących udział w zawodach musi być zgodny z wymaganiami przepisów ruchu drogowego, oraz organizatora musi być także sprawny, by nie stwarzać zagrożenia dla pozostałych uczestników imprezy.
2. W przypadku zejścia z którejkolwiek z tras zawodów, zawodnik zobowiązany jest do niezwłocznego poinformowania Organizatora o wycofaniu się z rywalizacji. Informację zgłosić można sędziom lub obsłudze tras, a następnie obowiązkowo w Biurze Zawodów.
3. Zawodnicy, którzy zrezygnowali z rywalizacji, zobowiązani są poinformować obsługę trasy o wszelkich odstępstwach od normy, mogących mieć wpływ na bezpieczeństwo pozostałych zawodników.
4. Widzowie i osoby postronne, nie biorące udziału w zawodach, zobowiązane są bezwzględnie stosować się do zmienionej organizacji ruchu oraz do dyspozycji kierujących ruchem oraz obsługi trasy.
5. Osoby wjeżdżające i wyjeżdżające z posesji zobowiązane są do zachowania szczególnej ostrożności i do stosowania się do wskazówek obsługi trasy.
6. Ruch pieszy przez śluzy (przecięcie się tras zawodników i widzów - pieszych) w miejscu mety ul. Sportowa, odbywać się może tylko i wyłącznie za zgodą i pod kierunkiem obsługi trasy, kierującej ruchem.
7. Ruch pieszy i kołowy w miejscu zawodów, odbywać się może zgodnie z zasadami określonymi w tymczasowej organizacji ruchu.
8. Wszelkie nieprawidłowości dotyczące organizacji ruchu zgłaszać należy do Dyrektora zawodów pod numerem telefonu 518788702.