CROSSDUATHLON LASKI 2026

REGULAMIN ZAWODÓW

Dystans supersprint: bieg 2,5 km – rower 10 km – bieg 2,5 km

17 października 2026 r. | Start: godz. 11:00 | Laski, Gmina Izabelin

Organizator	Klub Sportowy Izabelin Na Start 3 Maja 45, 05-080 Laski NIP 11/2304567 Regon 541492984
Data i godzina startu	17 października 2026 r., godz. 11:00
Miejsce	Laski, Gmina Izabelin (teren sportowo-rekreacyjny przy obiektach gminnych)
Dystans	Supersprint: 2,5 km bieg – 10 km rower – 2,5 km bieg
Charakter imprezy	Niekomercyjny, amatorski, otwarty
Kontakt	izabelinnastart@gmail.com	tel. 664 272 788
Strona www	www.izabelinnastart.pl

I. ORGANIZATOR

1. Organizatorem zawodów jest Klub Sportowy Izabelin Na Start, ul. 3 Maja 45, 05-080 Laski, NIP: 1182304567.
2. Partnerami są Powiat Warszawski Zachodni, Gmina Izabelin, 226ER, QUESTSPORT, SPRINT CENTRUM ROWEROWE, ORLEN FUNDACJA, Kampinoski Park Narodowy, Towarzystwo Opieki Nad Ociemniałymi, TOYOTA W&J WIŚNIEWSKI, Laboratorium Kosmetyczne JOANNA, RYŚ IZABELIN Sp. z o.o., Sołectwo LASKI, KGW KAMPILASKI, OSP LASKI, SP IZABELIN, Restauracja MA MAISON. Patronat Honorowy Marszałka Województwa Mazowieckiego oraz Dyrektora Kampinoskiego Parku Narodowego.
3. Zawody odbywają się przy wsparciu finansowym Powiatu Warszawskiego Zachodniego, Gminy Izabelin oraz wsparciu rzeczowym sponsorów wydarzenia.
4. Kontakt z organizatorem: izabelinnastart@gmail.com, tel. 664 272 788.

II. CELE ZAWODÓW

1. Popularyzacja aktywności fizycznej i zdrowego stylu życia wśród mieszkańców Powiatu Warszawskiego Zachodniego.
2. Promocja crossduathlonu jako dostępnej, wszechstronnej formy rekreacji łączącej jazdę na rowerze i bieg.
3. Integracja lokalnej społeczności poprzez sport.
4. Promocja Gminy Izabelin i terenów Kampinoskiego Parku Narodowego.
5. Wyłonienie najszybszych zawodniczek i zawodników w poszczególnych kategoriach.

III. TERMIN I MIEJSCE

1. Zawody odbędą się 17 października 2026 r. (sobota).
2. Miejsce startu: teren sportowo-rekreacyjny przy obiektach gminnych w Laskach, ul. Jana Wieczorka 50, 05-080 Laski
3. Start, meta i strefa zmian zlokalizowane będą w jednym miejscu.
4. Trasy biegowe i rowerowe przebiegają po drogach utwardzonych, szutrowych oraz leśnych duktach Kampinoskiego Parku Narodowego, na terenie Gminy Izabelin.

Rower 5 km (x2): start i meta przy sołeckiej polanie wypoczynkowej w Laskach, dalej szlakiem rowerowym w kierunku Opalenia, na skrzyżowaniu szlaku rowerowego ze szlakiem żółtym, - szlakiem żółtym przez Michałówkę do szlaku niebieskiego, - szlakiem niebieskim na zachód do Góry Ojca i ostatni odcinek trasy w kierunku sołeckiej polany wypoczynkowej w Laskach i strefy zmian.

Bieg 2.5 km: start i meta przy sołeckiej polanie wypoczynkowej w Laskach, dalej szlakiem czerwonym w stronę Góry Ojca, nawrót i powrót szlakiem czerwonym do ulicy Jaworowej do strefy zmian. Bieg II – po zmianie rowerowej – przebiega tą samą trasą, tyle że w odwrotnym kierunku – od strefy zmian ulicą Jaworową, szlak czerwony w kierunku Góry Ojca, nawrót, powrót szlakiem czerwonym na metę przy sołeckiej polanie wypoczynkowej.

IV. PROGRAM IMPREZY

Godzina	Wydarzenie
9:00 – 10:30	Otwarcie biura zawodów – odbiór pakietów startowych, weryfikacja uczestników
9:30 – 10:30	Wstawianie rowerów do strefy zmian
10:30	Odprawa techniczna (obowiązkowa dla wszystkich uczestników)
10:45	Zamknięcie strefy zmian
11:00	START zawodów (start wspólny)
13:00	Koniec zawodów, zamknięcie trasy
13:10	Ogłoszenie wyników i dekoracja zwycięzców
13:30	Zakończenie imprezy

V. DYSTANS I TRASA

Dystans supersprint

Etap	Dyscyplina	Dystans
1	Bieg I	2,5 km (1 pętla)
T1	Strefa zmian bieg → rower	–
2	Rower	10 km (2 pętle po 5 km)
T2	Strefa zmian rower → bieg	–
3	Bieg II	2,5 km (1 pętla)

1. Dokładny opis tras zostanie opublikowany w najpóźniej 7 dni przed zawodami.
2. Trasy przebiegają po nawierzchniach utwardzonych, szutrowych i leśnych, co nadaje zawodom charakter crossowy.
3. Organizator zastrzega prawo do modyfikacji tras w przypadku warunków pogodowych lub wymagań właściwych służb. Zmiana trasy nie stanowi podstawy do zwrotu wpisowego.
4. Limit na ukończenie zawodów wynosi 120 minut. Zawodnicy znajdujący się na trasie po upływie limitu mogą zostać zdjęci z trasy.

VI. WARUNKI UCZESTNICTWA

1. Zawody mają charakter otwarty – mogą w nich uczestniczyć wszyscy chętni. Priorytet w zapisach przysługuje mieszkańcom Powiatu Warszawskiego Zachodniego.
2. W zawodach mogą wziąć udział osoby, które ukończyły 14 lat przed dniem startu (decyduje rok urodzenia 2012 i wcześniej).
3. Osoby niepełnoletnie (poniżej 18 lat) mogą uczestniczyć wyłącznie za pisemną zgodą rodzica lub opiekuna prawnego. Zgoda musi być dostarczona najpóźniej podczas odbioru pakietu startowego.
4. Każdy uczestnik zobowiązany jest do zapoznania się z niniejszym regulaminem i jego przestrzegania.
5. Uczestnik startuje na własną odpowiedzialność za stan swojego zdrowia. Uczestnik jest świadomy, że zawody odbywają się w warunkach terenowych (drogi leśne, szutrowe, nierówności nawierzchni) oraz że udział wiąże się z ryzykiem urazów, upadków i innych zdarzeń charakterystycznych dla sportów wytrzymałościowych.
6. Organizator rekomenduje posiadanie aktualnych badań lekarskich potwierdzających brak przeciwwskazań do uprawiania sportu wytrzymałościowego.
7. W przypadku zagrożenia zdrowia lub życia uczestnika organizator, ratownicy medyczni lub służby porządkowe mogą podjąć decyzję o udzieleniu pomocy medycznej, transporcie medycznym lub wycofaniu uczestnika z zawodów.
8. Uczestnik zobowiązuje się do wykonywania poleceń organizatora, sędziów, ratowników medycznych, wolontariuszy i służb zabezpieczających.
   Zabrania się udziału w zawodach osobom znajdującym się pod wpływem alkoholu, środków odurzających lub innych substancji mogących wpływać na zdolność bezpiecznego uczestnictwa w zawodach.
9. Organizator nie wymaga posiadania licencji sportowej Polskiego Związku Triathlonu (zawody nie są imprezą związkową).
10. Limit uczestników wynosi 80 osób (łącznie, we wszystkich kategoriach). W przypadku wyczerpania limitu, rejestracja zostanie zamknięta. Organizator dopuszcza możliwość zwiększenia liczby startujących.

VII. KATEGORIE STARTOWE I KLASYFIKACJE

A. Kategorie indywidualne

1. KOBIETY OPEN – wszystkie uczestniczki (od 14. roku życia).
2. MĘŻCZYŹNI OPEN – wszyscy uczestnicy (od 14. roku życia).
3. Dodatkowa klasyfikacja: MIESZKAŃCY PWZ – wydzielona klasyfikacja dla mieszkańców Powiatu Warszawskiego Zachodniego (kobiety i mężczyźni osobno). Uprawnionych do tej klasyfikacji jest uczestnik zameldowany lub zamieszkały na terenie powiatu, co potwierdza stosownym oświadczeniem przy rejestracji.

B. Kategoria sztafet dwuosobowych

1. Do startu dopuszczone są sztafety złożone z dokładnie 2 osób.
2. Podział zadań w sztafecie: jedna osoba pokonuje oba etapy biegowe (bieg I i bieg II), druga osoba pokonuje etap rowerowy.
3. Zmiana zawodnika odbywa się wyłącznie w strefie zmian (T1 i T2), po fizycznym przekazaniu chipu startowego lub w wyznaczony przez organizatora sposób.
4. Klasyfikacja sztafet jest oddzielna od klasyfikacji indywidualnych. Sztafety będą klasyfikowane tylko w przypadku wystartowania minimum 5 sztafet.
5. Sztafety mieszane (kobieta i mężczyzna) startują w jednej wspólnej klasyfikacji sztafet.
6. Czas sztafety mierzony jest od strzału startowego i rozpoczęcia biegu przez pierwszego zawodnika, dalej przez pokonanie etapu rowerowego przez drugiego, aż do przekroczenia linii mety przez pierwszego z zawodników po pokonaniu trasy drugiego etatu biegowego..
7. Każda osoba w sztafecie musi spełniać warunki uczestnictwa (wiek, zdrowie, opłata startowa).

C. Nagrody

1. Nagrody za zajęcie miejsc I-III w kategorii: Kobiety Open, Mężczyźni Open, Sztafety Open.
2. Nagrody/Wyróżnienia za miejsca I-III w kategorii Mieszkańcy PWZ Kobiety, Mężczyźni.
3. Nagrody/wyróżnienia zostaną wręczone podczas ceremonii dekoracji.

VIII. WYMAGANIA SPRZĘTOWE

Rower

1. Do startu dopuszczone są rowery: górskie (MTB), szosowe, gravelowe, trekkingowe oraz inne rowery standardowe z kierownicą i hamulcami.
2. Rowery elektryczne (e-bike) będą NIEDOPUSZCZONE do startu.
3. Rower musi być sprawny technicznie: działające hamulce, odpowiednio napompowane opony, właściwie zamocowany napęd.
4. KASK ROWEROWY JEST OBOWIĄZKOWY podczas całego etapu kolarskiego oraz w strefie zmian od momentu wzięcia roweru ze stojaka do jego odstawienia. Brak kasku skutkuje dyskwalifikacją.
5. Rowery do jazdy na czas i kierownice triathlonowe są niedozwolone.
6. Organizator zaleca wcześniejsze przejechanie trasy i przygotowanie roweru do warunków terenowych (nawierzchnia crossowa: asfalt, szuter, dukty leśne).
7. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za uszkodzenia sprzętu w trakcie zawodów.

Strój i wyposażenie biegacza

1. Podczas biegu obowiązuje widoczny numer startowy przymocowany z przodu.
2. Obuwie biegowe z kolcami o długości przekraczającej 9 mm jest niedozwolone.

IX. STREFA ZMIAN

1. Strefa zmian jest wydzieloną, ogrodzoną przestrzenią dostępną wyłącznie dla uczestników zawodów.
2. Rower należy umieścić na wyznaczonym stanowisku według przydzielonego numeru startowego.
3. W strefie zmian obowiązuje zakaz jazdy na rowerze – rower należy prowadzić pieszo od momentu wejścia do strefy do linii wyznaczonej przez organizatora poza strefą.
4. Kask należy zapiąć przed wzięciem roweru ze stanowiska i odpiąć dopiero po odstawieniu roweru.
5. Strefa zmian zostaje zamknięta 15 minut przed startem zawodów.
6. Poruszanie się w strefie zmian przez osoby trzecie (w tym kibiców) jest zabronione.

X. ZGŁOSZENIA I OPŁATY STARTOWE

1. Zgłoszenia przyjmowane są wyłącznie drogą elektroniczną poprzez formularz rejestracyjny dostępny na stronie www.czasomierzyk.pl/134
2. Rejestracja jest aktywna do wyczerpania limitu miejsc lub do 14 października 2026 r. do godziny 12:00 (decyduje data zaksięgowania opłaty).
3. Opłata startowa wynosi 80 zł od uczestnika (indywidualnie) oraz 80 zł od każdego zawodnika w sztafecie (160 zł łącznie za sztafetę).
4. Opłaty startowe przeznaczone są w całości na pokrycie kosztów organizacji zawodów (zabezpieczenie medyczne, pomiar czasu, oznakowanie trasy, nagrody, napoje). Zawody mają charakter niekomercyjny.
5. Organizator nie zwraca wpisowego w przypadku rezygnacji z uczestnictwa po dokonaniu opłaty. W szczególnych, uzasadnionych przypadkach (np. kontuzja potwierdzona zaświadczeniem lekarskim) organizator może rozpatrzyć przeniesienie wpisu na inną osobę.
6. W przypadku odwołania zawodów z przyczyn niezależnych od organizatora (np. decyzja władz, klęska żywiołowa) organizator dołoży starań, by zwrócić uiszczone opłaty lub zaproponować inny termin.
7. O przyjęciu zgłoszenia decyduje kolejność zaksięgowania opłaty startowej na koncie organizatora.

Numer konta bankowego do wpłat: 07 1090 1014 0000 0001 6253 0291 (Klub Sportowy Izabelin Na Start)

W tytule przelewu należy wskazać imię i nazwisko startującego oraz nazwę zawodów:
IMIĘ NAZWISKO – Crossduathlon Laski 2026

XI. BIURO ZAWODÓW I PAKIET STARTOWY

1. Biuro zawodów czynne w dniu imprezy w godzinach 9:00–10:30 w miejscu zawodów.
2. Przy odbiorze pakietu startowego uczestnik zobowiązany jest do okazania dokumentu tożsamości ze zdjęciem.
3. Osoby niepełnoletnie odbierają pakiet wyłącznie w towarzystwie rodzica lub opiekuna prawnego, który składa podpisaną zgodę na udział.
4. Pakiet startowy zawiera: numer startowy z chipem do pomiaru czasu, agrafki. Organizator może dołączyć gadżety promocyjne.
5. Po odebraniu pakietu startowego prosimy o pobranie numeru startowego i umieszczenie chipu zgodnie z instrukcją podaną przez obsługę biura.

Start z numerem startowym przypisanym innej osobie skutkuje dyskwalifikacją. Numer startowy musi być widoczny przez cały czas trwania zawodów i nie może być modyfikowany, zasłaniany ani przekazywany innym osobom.

XII. POMIAR CZASU I WYNIKI

1. Elektroniczny pomiar czasu będzie prowadzony przez profesjonalną firmę zewnętrzną przy użyciu chipów startowych.
2. Czas mierzony jest od strzału startowego do przekroczenia linii mety.
3. Wyniki oficjalne zostaną opublikowane na stronie www.izabelinnastart.pl i na tablicy wyników w miejscu zawodów bezpośrednio po zakończeniu imprezy.
4. Protesty dotyczące wyników należy zgłaszać pisemnie do sędziego głównego w ciągu 30 minut od ogłoszenia wyników.
5. W przypadku awarii pomiaru czasu, czas może być odczytywany ręcznie przez sędziów i organizatora.

XIII. BEZPIECZEŃSTWO I OPIEKA MEDYCZNA

1. Organizator zapewnia profesjonalne zabezpieczenie medyczne przez cały czas trwania zawodów.
2. Organizator nie zapewnia uczestnikom indywidualnego ubezpieczenia NNW i zaleca jego wykupienie we własnym zakresie.
3. Trasa będzie oznakowana tablicami kierunkowymi, taśmami i pachołkami. W kluczowych punktach trasy zostaną wyznaczone stanowiska wolontariuszy.
4. W przypadku kontuzji lub pogorszenia stanu zdrowia uczestnik powinien bezzwłocznie poinformować wolontariusza na trasie.
5. Uczestnik może zrezygnować z kontynuowania zawodów w dowolnym momencie – zobowiązany jest jednak do poinformowania sędziego lub obsługę trasy o swojej rezygnacji oraz do bezpiecznego opuszczenia trasy.
6. Organizator zastrzega sobie prawo do wycofania uczestnika z zawodów w przypadku zagrożenia jego zdrowia lub bezpieczeństwa.
   Decyzje ratowników medycznych dotyczące dalszego udziału uczestnika w zawodach są ostateczne i wiążące.
7. Zawody rozgrywane są bez względu na warunki pogodowe, chyba że stanowiłyby one bezpośrednie zagrożenie dla bezpieczeństwa uczestników. Decyzję o odwołaniu lub przerwaniu zawodów podejmuje Dyrektor Zawodów.

XIV. ZASADY ZACHOWANIA NA TRASIE I DYSKWALIFIKACJA

1. Zawodnicy zobowiązani są do przestrzegania zasad bezpieczeństwa na trasie zawodów oraz wzajemnego szacunku.
2. Na trasie zawodów obowiązuje regulamin Kampinoskiego Parku Narodowego.
3. Uczestnicy zobowiązani są do poruszania się wyłącznie po wyznaczonej trasie oraz bezwzględnego przestrzegania zasad ochrony przyrody.
   Na odcinkach przebiegających po drogach publicznych uczestnicy zobowiązani są do zachowania szczególnej ostrożności oraz stosowania się do poleceń służb zabezpieczających.
4. Wszelka pomoc zewnętrzna (z wyłączeniem oficjalnych punktów obsługi) jest niedozwolona.
5. Zabrania się używania słuchawek i urządzeń audio podczas zawodów.

6. Obowiązuje zakaz zanieczyszczania trasy. Śmieci należy zostawiać wyłącznie w wyznaczonych punktach.
7. Zawodnik może zostać zdyskwalifikowany za: brak kasku podczas etapu rowerowego lub w strefie zmian, korzystanie z niedozwolonego sprzętu (e-bike), jazdę rowerem w strefie zmian, przyjmowanie niedozwolonej pomocy z zewnątrz, agresywne lub niesportowe zachowanie wobec innych uczestników lub wolontariuszy, naruszenie trasy zawodów (skrót), brak numeru startowego podczas biegu.

XV. OCHRONA DANYCH OSOBOWYCH (RODO)

1. Administratorem danych osobowych uczestników jest Klub Sportowy Izabelin Na Start, ul. 3 Maja 45, 05-080 Laski, e-mail: izabelinnastart@gmail.com.
2. Dane osobowe przetwarzane są w celu organizacji i przeprowadzenia zawodów, na podstawie umowy (realizacja zgłoszenia), obowiązku prawnego oraz uzasadnionego interesu administratora.
3. Imię, nazwisko, rok urodzenia i wyniki zawodów będą opublikowane w wynikach oficjalnych (strona internetowa i tablica wyników) – dokonując rejestracji uczestnik wyraża na to zgodę. Dane są publikowane na podstawie prawnie uzasadnionego interesu administratora polegającego na organizacji i dokumentowaniu zawodów sportowych.
4. Uczestnik ma prawo do wglądu, sprostowania, usunięcia lub przenoszenia swoich danych, a także wniesienia skargi do Prezesa UODO. Więcej informacji: www.izabelinnastart.pl
5. Uczestnik przyjmuje do wiadomości, że podczas wydarzenia wykonywana będzie dokumentacja fotograficzna i filmowa służąca relacjonowaniu wydarzenia oraz promocji działalności statutowej organizatora. Uczestnik dokonując rejestracji wyraża zgodę na nieodpłatne wykorzystanie swojego wizerunku.
6. Dane osobowe Uczestników (imię, nazwisko, data urodzenia, e-mail, numer telefonu, miejscowość oraz dane opiekuna prawnego) są przetwarzane w konkretnych celach:
7. Cel przetwarzania danych Podstawa prawna (RODO)
8. Organizacja Wydarzenia: rejestracja, kontakt z Uczestnikami, prowadzenie i publikacja list startowych oraz wyników, obsługa płatności i księgowość. art. 6 ust. 1 lit. b & c – Wykonanie umowy oraz wypełnienie obowiązków prawnych (podatki, rachunkowość).
9. Bezpieczeństwo i promocja: zapewnienie bezpieczeństwa, dochodzenie roszczeń, dokumentowanie przebiegu imprezy i promocja działalności. art. 6 ust. 1 lit. f – Prawnie uzasadniony interes Administratora.
10. Wykorzystanie wizerunku: publikacja zdjęć i materiałów wideo z wydarzenia. art. 6 ust. 1 lit. a – Dobrowolna zgoda Uczestnika lub opiekuna prawnego.
11. Kto ma dostęp do danych? Podmioty współpracujące przy realizacji wydarzenia (wyłącznie w niezbędnym zakresie): operator zapisów UltimaSport, obsługa księgowa, informatyczna, fotograficzna, filmowa, służby ratownicze oraz partnerzy wydarzenia.
12. Jak długo dane są przechowywane?

- Przez okres niezbędny do organizacji i rozliczenia wydarzenia
- Przez czas wymagany przepisami prawa (podatki, rachunkowość).
- Do momentu przedawnienia ewentualnych roszczeń.
- W przypadku zgody (wizerunek) – do czasu jej cofnięcia.

13. Każdemu Uczestnikowi przysługuje pełne prawo do:

- Wglądu (dostępu) oraz sprostowania swoich danych.
- Usunięcia danych lub ograniczenia ich przetwarzania.
- Przenoszenia danych oraz wniesienia sprzeciwu wobec ich przetwarzania.
- Cofnięcia zgody w dowolnym momencie (bez wpływu na wcześniejsze działania).
- Wniesienia skargi do Prezesa Urzędu Ochrony Danych Osobowych (PUODO).

- Podanie danych jest w pełni dobrowolne, ale stanowi warunek konieczny do wzięcia udziału w wydarzeniu. Brak podania danych uniemożliwia rejestrację.

14. Zgoda na publikację podstawowych danych: Rejestrując się na wydarzenie, Uczestnik zgadza się na publikację swojego imienia, nazwiska, miejscowości oraz informacji o ukończeniu biegu na stronie www i w mediach społecznościowych Organizatora.
15. Wydarzenie publiczne: Wydarzenie jest imprezą otwartą. Podczas jego trwania będą wykonywane zdjęcia oraz filmy dokumentujące wydarzenie.
16. Rozpowszechnianie wizerunku: Uczestnik (lub jego opiekun prawny) wyraża bezpłatną, nieograniczoną czasowo i terytorialnie zgodę na wykorzystanie jego wizerunku w materiałach promocyjnych, informacyjnych i archiwalnych Organizatora.
17. Gwarancja szacunku: Organizator zobowiązuje się, że wizerunek Uczestnika nigdy nie zostanie użyty w sposób naruszający jego dobra osobiste, obraźliwy lub niezgodny z celami promocyjnymi Wydarzenia.

XVI. POSTANOWIENIA KOŃCOWE

1. Regulamin wchodzi w życie z dniem jego opublikowania na stronie www.izabelinnastart.pl.
2. Organizator zastrzega sobie prawo do dokonywania zmian w regulaminie. Wszelkie zmiany będą ogłaszane na stronie internetowej i profilach społecznościowych organizatora.
3. Szczegółowe informacje logistyczne (mapy tras, parking, dojazd, procedury w strefie zmian) zostaną opublikowane najpóźniej na 7 dni przed zawodami.
4. W sprawach nieuregulowanych niniejszym regulaminem decyzje podejmuje Dyrektor Zawodów, a jego decyzje są ostateczne.
5. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za wypadki i zdarzenia losowe zaistniałe w czasie dojazdu i powrotu z zawodów.
6. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za rzeczy pozostawione bez nadzoru na terenie zawodów.
7. Niniejszy regulamin jest dostępny na stronie www.izabelinnastart.pl oraz w biurze zawodów w dniu imprezy.
8. Wszelkie reklamacje są rozpatrywane w ciągu 14 dni roboczych, drogą mailową, pod adresem: izabelinnastart@gmail.com

Klub Sportowy Izabelin Na Start – Zapraszamy na start!

Pytania: izabelinnastart@gmail.com | tel. 664 272 788 | www.izabelinnastart.pl