

**Regulamin**  
**I CZERWIŃSKIEGO DUATHLONU**

**Impreza odbywa się pod honorowym patronatem Starosty Powiatu  
Rybnickiego  
i Burmistrza Gminy i Miasta Czerwionka – Leszczyny**

**1. Cel.**

- promocja Zespołu Szkół, Gminy i Miasta Czerwionka – Leszczyny
- popularyzacja form czynnego wypoczynku
- popularyzacja Duathlonu

**2. Organizator**

- Międzyszkolny Uczniowski Klub Sportowy „Wilhelm Szewczyk”

**3. Współorganizatorzy**

- Urząd Gminy i Miasta Czerwionka - Leszczyny
- Starostwo Powiatowe w Rybniku

**4. Termin i miejsce**

- Impreza odbędzie się **24 czerwca 2015 roku** (środa). Stadion MOSiR, ul. Wolności

**5. Program zawodów**

- Godz. 8.45 wydawanie numerów startowych, otwarcie parku rowerowego
- 9.15 odprawa techniczna zawodników
- 9.30 start kategorii 13-16 lat
- 10.15 start kategorii 17-wzwyż
- 11.15 ogłoszenie wyników, dekoracja zawodników

**6. Sposób przeprowadzenia imprezy**

**a).** Duathlon dla **M2 i K2** rozpoczyna się biegiem na 3 km ze startu wspólnego. Następnie zawodnicy na rowerach pokonują trasę o długości 5 km. Rywalizacja kończy się biegiem na dystansie 1,5 km (1 pętla wokół tamy).

**b).** Duathlon dla **M1 i K1** rozpoczyna się biegiem na 1,5 km ze startu wspólnego. Następnie zawodnicy na rowerach pokonują trasę o długości 5 km. Rywalizacja kończy się biegiem na dystansie 700 m.

- Start, strefa zmian i meta znajdują się na stadionie
- Trasa biegowa 3 km – stadion, 2 pętle ul. Wolności, Mickiewicza, Szkolna, Słowackiego do strefy zmian na stadionie.
- Trasa rowerowa 5 km – 3 pętle ul. Wolności, Mickiewicza, Szkolna i Słowackiego
- Trasa biegowa 1,5 km – pętla ul. Wolności, Mickiewicza, Szkolna, Słowackiego.
- Trasa biegowa 700 m – 2 okrążenia na bieżni stadionu.

**b) W strefie zmian nie wolno jechać na rowerze.**

**7. Podczas jazdy na rowerze zawodnik musi mieć na głowie zapięty sztywny kask ochronny.**

**8. Uczestnictwo i zgłoszenia**

- **W I Duathlonie Czerwieńskim** mogą uczestniczyć osoby posiadający aktualne badania lekarskie potwierdzające zdolność do uczestnictwa w tego typu imprezie lub

