

REGULAMIN – FRYDMAN TRIATHLON

I. CEL IMPREZY

1. Popularyzacja triathlonu jako wszechstronnej formy ruchu.
2. Propagowanie aktywnego spędzania czasu, współzawodnictwa sportowego oraz zdrowego stylu życia wśród mieszkańców Polski.
3. Promocja Małopolski jako terenów rekreacyjno-sportowych w kraju i na świecie.
4. Umacnianie więzi społecznych poprzez ruch i sport.

II. ORGANIZATOR

Fundacja Frydman Triathlon z siedzibą we Frydmanie ul. Nad Stawem 2a; NIP: 7352861868
Okręgowa Izba Lekarska w Krakowie, ul. Krupnicza 11A, 31-123 Kraków

III. KOMANDOR ZAWODÓW

Lucjan Habieda; info@fundacjafrydmantriathlon.pl

IV. BIURO ZAWODÓW, START, META

1. **BIURO ZAWODÓW:** będzie mieściło się w okolicy boiska sportowego we Frydmanie w dniu 27 czerwca 2026 r. od 8:00 do 10:30.
2. **START I META:** Frydman na Spiszu.

V. TERMIN, DYSTANS, TRASA

1. **TERMIN:** Zawody odbędą się 27 czerwca 2026 r.,

2. **START ZAWODÓW**

dystans olimpijski o godz. **11:30**

dystans sprinterski o godz. **11:30**

3. **DYSTANS I TRASA:**

- a) **SPRINTERSKI** (juniorzy, seniorzy i sztafety)

pływanie 750 m – 1 pętla 750 m / akwen otwarty

rower 20 km – 1 pętla 20 km / drogi asfaltowe, teren pofałdowany

bieg 5 km – 1 pętla 5 km / drogi asfaltowe

- b) **OLIMPIJSKI** (seniorzy i sztafety)

pływanie 1500 m – 2 pętle 750 m / akwen otwarty

rower 40 km – 1 pętla 40 km / drogi asfaltowe, teren górzysty

bieg 10 km – 2 pętle 5 km / drogi asfaltowe

- **Część pływacka :** trasa po trójkącie 750 m – wytyczona w zatoce jeziora Czorsztyńskiego na przystani Frydman. Trasa poprowadzona tak, że najpierw wypływa się na jezioro po czym wraca do brzegu i wzdłuż niego do slipu. Sprint płynie jeden raz, Olimpijka dwa razy bez wychodzenia z wody.
- **Część kolarska :** drogi powiatowe i gminne. Wszędzie asfalt.
 - a) trasa dystans sprinterski : agrałka (ruch wahadłowy - tam i z powrotem) na drodze Frydman – Krempachy – Nowa Biała – Łopuszna. 10 km do nawrotu. Trasa szybka. Przewyższenie 50 m. Ruch na drodze otwarty.
 - b) trasa dystans olimpijski : 1,5 km agrałka + pętla 38,5 km po drogach asfaltowych (drogi powiatowe i gminne). Frydman – Falsztyn – Niedzica-Zamek – Niedzica – Łapsze Niżne – Łapsze Wyżne – Trybsz – Nowa Biała – Krempachy – Frydman. Agrałka na początku trasy wytyczona na obwodnicy Frydmana. Po wyjściu ze strefy zmian, wsiadamy na rower na asfalcie i drogą od boiska dojeżdżamy do obwodnicy, tu skręcamy w prawo i po 750 m jest nawrót (pachołek). Dalej po drodze powiatowej Frydman – Falsztyn – Niedzica-Zamek. Na rondzie skręt na Niedzicę, na kolejnym rondzie skręt do Łapsz Niżnych – (droga w stronę Nowego Targu) mijamy Łapsze Niżne, Łapsze Wyżne, Trybsz i po przejechaniu nowego mostu na rzece Białce, skręcamy w prawo do Nowej Białej, gdzie przy kościele znów w prawo do Krempach – droga przez Krempachy prowadzi

do Frydmana. Z niej w prawo na obwodnicę Frydmana i nią dojeżdżamy do strefy zmian (skręcamy w lewo na końcu wsi). Trasa z dwoma solidnymi podjazdami. Przewyższenie ok. 500 m. Ruch na drodze otwarty. Droga miejscami w złym stanie.

- **Część biegowa – trasa asfaltowa** : agrafka (ruch wahadłowy - tam i z powrotem) po ulicach miejscowości Frydman. Od boiska piłkarskiego ZOR Frydman (na którym będzie strefa zmian) ulicami **Jana III Sobieskiego, Kasztelańską, Nad Stawem i Słoneczną** do nawrotu 2,5 km. Sprint biegnie jedną agrafkę a Olimpijka dwie. Trasa płaska. Ruch otwarty (ze względu na obwodnicę Frydman mały ruch w trakcie zawodów).

VI. OPŁATA STARTOWA

1. Zawodnicy indywidualni

250 PLN płatne w terminie do **30.04.2026 r.**

300 PLN płatne w terminie od **01.05.2026 r.** do **31.05.2026 r.**

400 PLN płatne w biurze zawodów **27.06.2026 r.** do godz. **10:30**

(jeżeli limit zawodników nie zostanie wyczerpany)

Przy wpłatach w biurze zawodów tj. po 31.05.2026 r. w pakiecie nie będzie koszulki!!

Wpisowe nie podlega zwrotowi.

Mieszkańcy (zameldowani) Gminy Łapsze Niżne stratuja bezpłatnie.

2. Sztafety

450 PLN płatne w terminie do **31.05.2026 r.**

600 PLN płatne w biurze zawodów **27.06.2026 r.** do godz. **10:30**

(jeżeli limit zawodników nie zostanie wyczerpany)

Przy wpłatach w biurze zawodów tj. po 31.05.2026 r. w pakiecie nie będzie koszulki!!

Wpisowe nie podlega zwrotowi.

Mieszkańcy (zameldowani) Gminy Łapsze Niżne stratuja bezpłatnie.

VII. PAKIET STARTOWY

W ramach opłaty startowej każdy uczestnik Frydman Triathlon otrzymuje:

1. Numery startowe,
2. Czepek,
3. Chip,
4. Pamiątkową koszulkę (dla opłaconych do 31 maja 2026 r.),
5. Wyżywienie po zawodach,
6. Medal na mecie.

VIII. ZGŁOSZENIA INDYWIDUALNE

1. Zgłoszeń można dokonywać do dnia 31.05.2026 r. przy pomocy elektronicznego formularza dostępnego na stronie internetowej: www.sport-timing.pl. Późniejsze zapisy tylko w biurze zawodów, po wcześniejszym zgłoszeniu na maila biuro@frydmantri.pl.
2. Wszystkie użyteczne informacje na temat płatności znajdują się na stronie www.sport-timing.pl.
3. Kontakt w sprawach związanych z zapisami pod nr tel. 607 844 393 lub na e-mail biuro@soprt-timing.pl.
4. Za osobę zgłoszoną uważa się osobę, która wypełniła formularz zgłoszeniowy i uiściła opłatę wpisową. Na liście startowej widnieją tylko opłacony zawodnicy.
5. Obowiązuje limit liczby uczestników, który wynosi 250 osób na obu dystansach. Organizator zastrzega sobie prawo do zmiany limitów startujących. Organizator przewiduje dodatkowe miejsca dla zaproszonych gości i sponsorów.
6. Organizator zastrzega sobie prawo wcześniejszego zamknięcia zapisów w przypadku wypełnienia się limitu zgłoszeń.
7. W przypadku rezygnacji z zawodów, po dokonaniu wpłaty - wpisowe nie podlega zwrotowi.

8. Jeśli z przyczyn losowych zawodnik nie może wystartować 27 czerwca 2026 r., istnieje możliwość przeniesienia opłaty na inną osobę lub na kolejny rok. Przepisania pakietu na kolejną osobę lub na kolejny rok należy dokonać w terminie do 15.06.2026 roku. Organizator nie pośredniczy w kontakcie pomiędzy zawodnikami i nie prowadzi ewidencji osób chcących przekazać swój numer startowy innej osobie. Przepisania pakietu należy dokonać po wcześniejszym uzgodnieniu mailowym z organizatorem, e-mail: biuro@frydmantri.pl (w tytule należy wpisać FRYDMAN TRIATHLON 2026 – Zamiana zawodnika) . Dodatkowa opłata zamiany na innego zawodnika wynosi 20 zł, które jest płacone przy odbiorze pakietu startowego w Biurze Zawodów. Opłata za przepisanie pakietu na następny rok wynosi 50 zł.
9. Faktury za udział w zawodach będą wystawiane w dniu zawodów po wcześniejszym przesłaniu danych na maila biuro@frydmantri.pl.

IX. ZGŁOSZENIA SZTAFETY

1. Zgłoszeń sztafet można dokonywać tylko mailowo na biuro@frydmantri.pl (w tytule maila należy wpisać SZTAFETA FRYDMAN TRIATHLON 2026). W zgłoszeniu należy podać:
 - Nazwę sztafety + dystans
 - Pływak: Imię, Nazwisko, rozmiar koszulki
 - Rowerzysta: Imię, Nazwisko, rozmiar koszulki
 - Biegacz: Imię, Nazwisko, rozmiar koszulki
2. Wpisowe należy wpłacić na konto fundacji
Fundacja Frydman Triathlon
Nr rachunku
56 2030 0045 1110 0000 0418 9400
Nad Stawem 2a
34-435 Frydman
3. Za zgłoszoną sztafetę uważa się sztafetę, która zgłosiła się mailowo oraz uiściła opłatę wpisową. Na liście startowej widnieją tylko opłacone sztafety.
4. Obowiązuje limit liczby sztafet, który wynosi 100 sztafet na obu dystansach. Organizator zastrzega sobie prawo do zmiany limitów startujących. Organizator przewiduje dodatkowe miejsca dla zaproszonych gości i sponsorów.
5. Organizator zastrzega sobie prawo wcześniejszego zamknięcia zapisów w przypadku wypełnienia się limitu zgłoszeń.
6. W przypadku rezygnacji z zawodów, po dokonaniu wpłaty - wpisowe nie podlega zwrotowi.
7. Jeśli z przyczyn losowych zawodnik nie może wystartować 27 czerwca 2026 r., istnieje możliwość przeniesienia opłaty na inną osobę lub na kolejny rok. Przepisania pakietu na kolejną osobę lub na kolejny rok należy dokonać w terminie do 15.06.2026 roku. Organizator nie pośredniczy w kontakcie pomiędzy zawodnikami i nie prowadzi ewidencji osób chcących przekazać swój numer startowy innej osobie. Przepisania pakietu należy dokonać po wcześniejszym uzgodnieniu mailowym z organizatorem, e-mail: biuro@frydmantri.pl (w tytule należy wpisać FRYDMAN TRIATHLON 2026 – Zamiana zawodnika) . Dodatkowa opłata zamiany na innego zawodnika wynosi 20 zł, które jest płacone przy odbiorze pakietu startowego w Biurze Zawodów. Opłata za przepisanie pakietu na następny rok wynosi 50 zł.
8. Faktury za udział w zawodach będą wystawiane w dniu zawodów po wcześniejszym przesłaniu danych na maila biuro@frydmantri.pl.

X. KLASYFIKACJA I KATEGORIE WIEKOWE

1. **Klasyfikacja generalna na dystansie sprinterskim i olimpijskim**
 - Kobiety – K, Mężczyźni – M, Sztafety – S
 - K – miejsce 1, 2, 3
 - M – miejsce 1, 2, 3

S – miejsce 1, 2, 3

2. Klasyfikacja generalna Mistrzostw Polski Lekarzy na dystansie olimpijskim i sprinterskim

Kobiety – K, Mężczyźni – M, Studenci – ST, Sztafety – S

K – miejsce 1, 2, 3

M – miejsce 1, 2, 3

ST – miejsce 1, 2, 3

S – miejsce 1, 2, 3

3. Klasyfikacja wiekowa na dystansie sprinterskim

K/M 16 (16-19 lat)

K/M 20 (20-24 lata)

K/M 25 (25-29 lat)

K/M 30 (30-34 lata)

K/M 35 (35-39 lat)

K/M 40 (40-44 lata)

K/M 45 (45-49 lat)

K/M 50 (50-54 lata)

K/M 55 (55-59 lat)

K/M 60 (60-64 lata)

K/M 65 (65-69 lat)

K/M 70 (70-74 lata)

K/M 75 (75-79 lat)

K/M 80 (80 lat i więcej)

4. Klasyfikacja wiekowa na dystansie olimpijskim

K/M 18 (18-24 lata)

K/M 25 (25-29 lat)

K/M 30 (30-34 lata)

K/M 35 (35-39 lat)

K/M 40 (40-44 lata)

K/M 45 (45-49 lat)

K/M 50 (50-54 lata)

K/M 55 (55-59 lat)

K/M 60 (60-64 lata)

K/M 65 (65-69 lat)

K/M 70 (70-74 lata)

K/M 75 (75-79 lat)

K/M 80 (80 lat i więcej)

5. Klasyfikacja wiekowa na dystansie olimpijskim i sprinterskim Mistrzostw Polski Lekarzy

K/M 25 (25-29 lat)

K/M 30 (30-34 lata)

K/M 35 (35-39 lat)

K/M 40 (40-44 lata)

K/M 45 (45-49 lat)

K/M 50 (50-54 lata)

K/M 55 (55-59 lat)

K/M 60 (60-64 lata)

K/M 65 (65-69 lat)

K/M 70 (70-74 lata)

K/M 75 (75-79 lat)

K/M 80 (80 lat i więcej)

O przynależności do kategorii wiekowej decyduje rok urodzenia.

XI. NAGRODY

1. Każdy zawodnik, który ukończy zawody otrzyma pamiątkowy medal.
2. Pierwszych trzech zawodników i pierwsze trzy zawodniczki OPEN oraz pierwsze miejsce w kategoriach wiekowych otrzymają puchary.
3. W ramach Mistrzostw Polski Lekarzy: pierwszych trzech zawodników i pierwsze trzy zawodniczki OPEN oraz w kategoriach wiekowych otrzymają puchary i medale.
4. Nagrody rzeczowe będą przyznawane w zależności od pozyskanych sponsorów i nie ma możliwości ich wymiany.
5. Organizator zastrzega sobie prawo do wprowadzenia dodatkowych nagród w wybranych przez siebie kategoriach.
6. Odbiór nagród może nastąpić wyłącznie podczas kończącej zawody ceremonii wręczenia nagród.
7. Warunkiem otrzymania nagród jest ukończenie triathlonu.
8. Organizator nie wysyła nagród drogą pocztową.

XII. WARUNKI UCZESTNICTWA

1. W zawodach mogą wziąć udział osoby, które najpóźniej w dniu startu,
 - na dystansie sprinterskim mają ukończone 16 lat (wymagana zgoda rodziców lub licencja zawodnicza),
 - na dystansie olimpijskim mają ukończone 18 lat i przedstawią swój dowód tożsamości wraz ze zdjęciem oraz podpiszą oświadczenie o starcie z własnej woli i na własną odpowiedzialność.
2. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za kontuzje i urazy na zdrowiu uczestników zawodów. Wszyscy uczestnicy startujący w Frydman Triathlon robią to na swoją odpowiedzialność, będąc w pełni świadomi swojego stanu zdrowia i ewentualnych przeciwwskazań do wykonywania tego typu ekstremalnego wysiłku.
3. W Mistrzostwach Lekarzy mogą startować osoby posiadające prawo wykonywania zawodu, okazane przy odbiorze pakietu startowego.

XIII. POMIAR CZASU I WYNIKI

1. Pomiar czasu podczas Frydman Triathlon wykona firma Sport Timing Poland, przy użyciu transponderów (chipów).
2. Niepoprawne zamocowanie chipa może powodować dyskwalifikację zawodnika.
3. Zawodnik otrzymuje chip wraz z pakietem startowym. Zawodnik po zawodach ma obowiązek oddania chipa. W przypadku zgubienia lub pobrania przed startem drugiego chipa zawodnik powinien wnieść dodatkową opłatę 100 zł pod rygorem dyskwalifikacji.
4. Warunkiem sklasyfikowania na mecie jest posiadanie numeru startowego.
5. Oficjalnym czasem zawodów będzie czas brutto (pokonanie trasy + strefa zmian).
6. Oficjalne wyniki będą zamieszczone na stronie internetowej Sport Timing Poland <https://sport-timing.pl/pomiar-czasu/wyniki-zawodow/>, oraz w formie papierowej w dniu zawodów.
7. Wyniki zostaną ogłoszone najpóźniej na 15 minut przed ceremonią wręczenia nagród.

XIV. OCHRONA DANYCH OSOBOWYCH

1. Administratorem danych osobowych uczestników Frydman Triathlon jest Fundacja Frydman Triathlon, ul. Nad Stawem 2a, 34-435 Frydman.
2. Dane osobowe uczestników Frydman Triathlon będą przetwarzane w celach przeprowadzenia imprezy, wyłonienia zwycięzcy, przyznania, wydania i odbioru i rozliczenia nagród oraz innych czynności związanych z prowadzoną działalnością i nie będą udostępniane innym odbiorcom.
3. Organizator może przetwarzać dane osobowe w związku z organizacją Frydman Triathlon, także we współpracy z innymi podmiotami, w zakresie koniecznym do prawidłowej organizacji zawodów Frydman Triathlon. Dane osobowe zawodnika mogą być przekazywane podmiotom

współpracującym z Administratorem danych osobowych przy realizacji Frydman Triathlon i akcji z nim związanych na podstawie umów powierzenia przetwarzania danych osobowych, zgodnie z art. 28 RODO (w szczególności powierzenie przetwarzania danych dokonane będzie na rzecz firm Sport Timing obsługującej zapisy oraz pomiar czasu podczas Zawodów).

4. Dane osobowe uczestników Frydman Triathlon będą wykorzystywane zgodnie z warunkami określonymi w ustawie z dnia 10 maja 2018 roku o ochronie danych osobowych (Dz. U. 2018 poz. 1000) oraz rozporządzeniu Parlamentu Europejskiego i Rady z dnia 27 kwietnia 2016 r. 2016/679 w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych i w sprawie swobodnego przepływu takich danych (RODO).
5. Przetwarzanie danych, o których mowa w ustępie 1 niniejszego paragrafu w związku z udziałem w Frydman Triathlon obejmuje także publikację imienia i nazwiska uczestnika wraz z nazwą miejscowości, w której zamieszkuje – w każdy sposób, w jaki publikowany lub rozpowszechniany będzie projekt.
6. Uczestnik ma prawo wglądu do swoich danych osobowych oraz ich poprawiania.
7. Podanie danych osobowych oraz wyrażenie zgody na ich przetwarzanie jest dobrowolne, lecz niepodanie lub brak zgody na ich przetwarzanie uniemożliwia udział w Frydman Triathlon.
8. Przez przekazanie do organizatora, prawidłowo wypełnionego i podpisanego formularza zgłoszeniowego i akceptacji regulaminu uczestnik wyraża zgodę i zezwala na wykorzystanie podanych przez niego danych osobowych na potrzeby przesłania do uczestnika informacji o przyszłych imprezach, produktach handlowych, udostępniania danych partnerom oraz sponsorom wydarzenia, a także na wewnętrzne potrzeby administracyjne i analityczne. Uczestnikowi przysługuje prawo do wycofania takiej zgody i może to zrobić w dowolnym momencie kierując korespondencję na adres Organizatora.
9. 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 z dnia 10 maja 2018 roku o ochronie danych osobowych (Dz. U. 2018 poz. 1000) oraz rozporządzeniem Parlamentu Europejskiego i Rady z dnia 27 kwietnia 2016 r. 2016/679 w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych i w sprawie swobodnego przepływu takich danych (RODO). Organizator zobowiązuje się nie ujawniać tych informacji osobom trzecim.
10. Dane osobowe przetwarzane będą przez czas nieoznaczony.
11. Uczestnikom przysługuje prawo zgłoszenia sprzeciwu dotyczącego przetwarzania danych osobowych, a także dostępu do treści tych danych i żądania ich poprawiania, usunięcia, ograniczenia przetwarzania lub sprzeciwu dotyczącego ich przetwarzania.
12. Uczestnikom przysługuje prawo do wniesienia skargi do Prezesa Urzędu Ochrony Danych Osobowych (PUODO).
13. Organizator zastrzega sobie prawo do przeprowadzenia z każdym z uczestników wywiadu, robienia mu zdjęć i filmowania na potrzeby reklamowe, promocyjne, wykorzystania w Internecie lub w transmisjach radiowo-telewizyjnych oraz na inne potrzeby komercyjne.
14. Organizator zastrzega sobie prawo do nieodpłatnego wykorzystywania wszelkich zdjęć, materiałów filmowych, wywiadów i nagrań dźwiękowych przedstawiających uczestników imprezy. Mogą one być wykorzystane przez Organizatora poprzez umieszczanie na nośnikach typu CD-Rom, DVD, w katalogach oraz mediach, na stronach internetowych, w gazetach i na wystawach, jak również na potrzeby promocyjno – reklamowe związane z działalnością prowadzoną przez Organizatora.

XV. UWAGI KOŃCOWE

1. Wszystkich zawodników Frydman Triathlon obowiązuje niniejszy regulamin.
2. Zawody odbędą się bez względu na warunki atmosferyczne.

3. Start na obu dystansach rozpoczyna się „z wody” o godz. 11.30.
4. Zawody odbywają się w konwencji non-drafting (zabroniona tzw. jazda na kole, podciąganie) dla dystansu olimpijskiego. Na dystansie sprinterskim drafting dozwolony.
5. Limit czasowy wynosi:
 - dla dystansu sprinterskiego 2,5 h
 - dla dystansu olimpijskiego 3,5 h
6. Kask rowerowy jest obowiązkowy na całym odcinku trasy rowerowej, ze strefy zmian zawodnik wychodzi z zapiętym kaskiem na głowie.
7. Dozwolone są rowery do jazdy na czas (dystans olimpijski).
8. Sprzęt audio, w szczególności ze słuchawkami ze względów bezpieczeństwa zawodników jest niedozwolony na każdym etapie zawodów.
9. Do stref zmian mogą wchodzić tylko zawodnicy.
10. W przypadku zejścia z którejkolwiek z tras zawodów zawodnik zobowiązany jest do niezwłocznego poinformowania organizatora o wycofaniu się z rywalizacji. Informację zgłosić można obsłudze tras, a następnie komandorowi zawodów. Wymóg ten podyktowany jest względami bezpieczeństwa.
11. W czasie trwania zawodów Uczestnicy powinni stosować się do poleceń wydawanych przez osoby odpowiedzialne za bezpieczeństwo, służby porządkowe oraz inne osoby wyznaczone przez Organizatora.
12. W czasie trwania zawodów Organizator zapewnia zabezpieczenie wodne (WOPR) oraz opiekę medyczną.
13. Zawody będą ubezpieczone od NNW.
14. Zawody odbywają się przy otwartym ruchu drogowym. Zawodnicy muszą przestrzegać przepisów ruchu drogowego (szczególnie ustąpienia pierwszeństwa przejazdu na skrzyżowaniach, przejściach dla pieszych).
15. Organizator nie odpowiada za rzeczy zgubione w trakcie imprezy.
16. Zawody przeprowadzone będą według przepisów Polskiego Związku Triathlonu i niniejszego regulaminu.
17. Sprawy nie objęte regulaminem rozpatrywać będzie komisja apelacyjna.
18. Organizator zastrzega sobie prawo do wprowadzenia zmian w regulaminie oraz programie zawodów.
19. Organizator zastrzega sobie prawo do wprowadzenia zmian i wytycznych w związku z sytuacjami nadzwyczajnymi.
20. Ostateczna interpretacja regulaminu należy do Organizatora.

PROGRAM ZAWODÓW

27.06.2026 r. (sobota) :

- 8:00 – otwarcie Biura Zawodów we Frydmanie (koło boiska sportowego)
- 8:00 – 10:30 – wydawanie pakietów startowych
- 8:00 – 10:30 – wprowadzenie rowerów do strefy zmian, oznakowanie zawodników
- 10:30 – 11:00 – uroczyste otwarcie zawodów i odprawa
- 11:30** – 15:30 – start dystansu olimpijskiego
- 11:30** – 14:00 – start dystansu sprinterskiego
- 14:00 – 16:00 – wyprowadzanie rowerów ze strefy zmian
- 14:30 – 15:30 – ceremonia wręczenia nagród dystans sprinterski
- 15:30 – ceremonia wręczenia nagród dystans olimpijski i uroczyste zakończenie zawodów