

V DUATHLON
ADAMÓW

Grochowski™
Construction
LEGEND
SERIES

RACEBOOK

2026

**MISTRZOSTWA POLSKI
W DUATHLONIE**

| Adamów 27.09.2026



Grochowski™
Construction

LEGEND

SERIES

Duathlon

WOLA GUŁOWSKA

25 kwietnia 2026

Triathlon

ZIMNA WODA

23-24 maja 2026

Triathlon

OKUNINKA

14 czerwca 2026

Triathlon

BIAŁKA

19 lipca 2026

Triathlon

KĄŁUSZYN

9 sierpnia 2026

Duathlon

ADAMÓW

27 września 2026

Szanowne Duathlonistki i Duathloniści!

Z ogromną radością witamy Was w Adamowie na Mistrzostwach Polski w Duathlonie na dystansie standard! To dla nas wielki zaszczyt i przyjemność gościć Was w naszej gminie.

Wszystkim uczestnikom życzymy osiągnięcia swoich celów, bicia rekordów i satysfakcji z udziału w zawodach. Mamy nadzieję, że oprócz sportowych emocji znajdziecie też chwilę, by poznać uroki Gminy Adamów.

Dziękujemy organizatorom, wolontariuszom i partnerom za ich ogromne zaangażowanie w przygotowanie tego wydarzenia.

Powodzenia – i do zobaczenia na starcie!



Z serdecznymi pozdrowieniami,

Wójt Gminy Adamów
Karol Ponikowski

Szanowne Duathlonistki i Duathloniści!

Z wielką radością witam wszystkich uczestników Mistrzostw Polski w Duathlonie na dystansie standard w Adamowie 2026 – wyjątkowego wydarzenia sportowego, które przyciąga zawodników z całego kraju i stanowi ważny punkt na sportowej mapie naszego regionu.

Jako Starosta Łukowski z ogromnym uznaniem odnoszę się do wyzwania, którego się podejmujecie. Duathlon, łączący bieganie i jazdę na rowerze, wymaga hartu ducha, determinacji, wytrwałości i konsekwencji. Każdy, kto staje na starcie, pokazuje swoją pasję, zaangażowanie i gotowość do pokonywania własnych granic – a to zasługuje na najwyższy szacunek.

Cieszę się, że mogę objąć to wydarzenie Patronatem Honorowym. Jestem przekonany, że Adamów i jego okolice stworzą wyjątkową scenerię dla sportowej rywalizacji zawodników z całego kraju. Powiat Łukowski to miejsce, w którym piękno przyrody, bogactwo historii i aktywność mieszkańców tworzą wyjątkową całość. Organizacja zawodów rangi Mistrzostw Polski jest doskonałym przykładem tego, że nasz region jest otwarty na ważne wydarzenia sportowe i potrafi je z powodzeniem organizować.

Wszystkim zawodnikom życzę satysfakcji z udziału w zawodach, sportowych emocji oraz realizacji założonych celów. Niech rywalizacja w Adamowie będzie dla Was źródłem radości, dumy i wielu niezapomnianych chwil. Zachęcam również do odkrywania uroków Powiatu Łukowskiego – miejsc pełnych historii, pięknej natury i żywych lokalnych tradycji.

Życzę wszystkim powodzenia na trasie, sportowej energii oraz niezapomnianych wrażeń z pobytu w naszym regionie!



Z serdecznymi pozdrowieniami,

Starosta Łukowski
Dariusz Szustek

PROGRAM ZAWODÓW

NIEDZIELA, 27.09.2026

09:00 – 12:45	<i>otwarcie biur zawodów</i>
10:00 – 12:45	<i>otwarcie strefy zmian</i>
10:30	<i>Start dystansu Mini 1 (1–4 lat)</i>
10:45	<i>Start dystansu Mini 2 (5–6 lat)</i>
11:00	<i>Start dystansu Mini 3 (7–8 lat)</i>
11:15	<i>Start dystansu Mini 4 (9–10 lat)</i>
11:30	<i>Start dystansu Mini 5 (11–12 lat)</i>
11:45	<i>Start dystansu Mini 6 (13–15 lat)</i>
12:30	<i>Ceremonia wręczenia nagród – Mini</i>
13:00	<i>Start Mistrzostw Polski w Duathlonie na dystansie Standard</i>
15:30 – 17:30	<i>odbiór rowerów ze strefy zmian</i>
17:00	<i>ceremonia wręczenia nagród Mistrzostw Polski w Duathlonie na dystansie Standard</i>
17:30	<i>Zakończenie imprezy</i>

LEGEND
SERIES

 Grochowski™
Construction


POLSKI ZWIĄZEK
TRIATHLONU



IMPACT.
impactdefined.pl

MKLBAU

Patronat honorowy
Starosty Łukowskiego
Pana Dariusza Szustka

 **salt.**


LEŚNIAKMEBLE

 **extensor**



ZGK
Sp. z o.o.
Adamów



Grochowski™ Construction

Grochowski Construction to firma z ponad 80-letnią tradycją w polskim budownictwie, specjalizująca się w budowie domów modułowych. Jako producent domów modułowych z siedzibą w Warszawie, łączymy doświadczenie z nowoczesnymi technologiami, oferując klientom energooszczędne i ekologiczne domy jednorodzinne, segmenty, lokale usługowe oraz domy na własną działkę.

Naszą misją jest tworzenie przestrzeni do życia, które łączą nowoczesność z szacunkiem dla tradycji i środowiska. Jako producent domów o konstrukcji szkieletowej, stawiamy na zrównoważony rozwój, innowacyjność oraz satysfakcję naszych klientów. Każdy projekt traktujemy indywidualnie, dbając o najwyższą jakość wykonania i terminowość realizacji.



www.grochowski.construction

PRAKTYCZNE INFORMACJE

BIURO ZAWODÓW

- Biuro zawodów zlokalizowane na stadionie LKS Sokół w Adamowie będzie czynne w godz. 9:00 – 12:45 w dniu 27.09.2026r.
- Podczas odbioru pakietu, zawodnik ma obowiązek okazać dowód tożsamości wraz ze zdjęciem, licencję PZTri oraz podpisać kartę zawodnika z oświadczeniem o starcie z własnej woli. Osoby, które w dniu zawodów nie mają ukończonych 18 lat dodatkowo mają obowiązek przedłożyć w biurze zawodów podpisaną zgodę rodzica lub opiekuna prawnego na udział w imprezie.

BIAŁKA DLA PERFEKCJONISTÓW

*Wszystkim Uczestnikom
życzymy udanego startu!*

extensor



DEPOZYT

- Depozyt dla uczestników znajdować się będzie w Biurze Zawodów w oznakowanym miejscu.
- Depozyt czynny będzie w dniu 27.09.2026 r. w godzinach 9:00 –17:00
- Uczestnicy oddają do depozytu rzeczy zapakowane w worki, oznaczone naklejki z numerem startowym. Worki oraz naklejki dostarcza Organizator w pakiecie startowym.
- Wydawanie worków z depozytu odbywać się będzie za okazaniem numeru startowego.
- W przypadku zagubienia numeru startowego worek z rzeczami Uczestnika pozostawiony w depozycie zostanie wydany za okazaniem dokumentu tożsamości ze zdjęciem Uczestnika.
- Zagubienie numeru startowego przez Uczestnika zwalnia Organizatora od odpowiedzialności za pobrane rzeczy przez inną osobę.
- Rzeczy nie odebrane z depozytu trafią do magazynu organizatora. Ich odbiór będzie możliwy osobiście po umówieniu się z organizatorem lub poprzez przesłanie przesyłką kurierską na koszt uczestnika, w terminie do 7 dni od zakończenia imprezy



**MEBLE TWORZONE
NA LATA**

 501 363 321

 lesniakmeble@interia.pl

RABAT 20%*

KOD: LEGEND

ZAMOW NA SALT.PL



POZNAJ

NAWODNIENIE BEZ KOMPROMISÓW.

Wsyp **salt.** do 700 ml wody.
Energicznie wymieszaj. Wypij przed,
w trakcie lub po wysiłku.



Zeskanuj i zamów
20% taniej na salt.pl

*Kod ważny na pierwsze zamówienie.



LEGEND
SERIES

 Grochowski™
Construction


POLSKI ZWIĄZEK
TRIATHLONU



IMPACT.
impactdefined.pl

MKLBAU

Patronat honorowy
Starosty Łukowskiego
Pana Dariusza Szustka




LEŚNIAKMEBLE

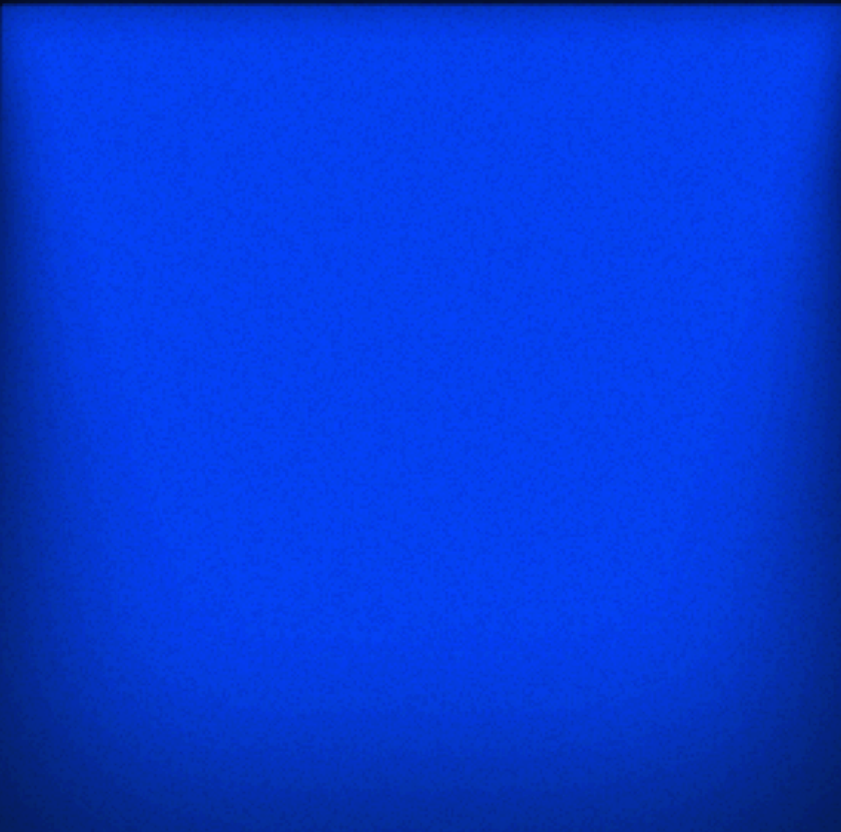




ZGK
Sp. z o.o.
Adamów

NUMERY STARTOWE

1. Numer startowy znajdujący się z przodu w widocznym miejscu jest obowiązkowy na pierwszym i drugim etapie biegowym. Na etapie kolarskim jest dozwolony ale nie obowiązkowy
2. Zabrania się przekazywania numeru startowego/chipa innej osobie bez uprzedniej zgody Organizatora. W przypadku zdarzenia losowego (np. wypadku, śmierci), przekazanie pakietu startowego innej osobie może skutkować problemami w identyfikacji zawodnika.
3. W przypadku złamania tego przepisu Organizator:
4. – nie ponosi odpowiedzialności za wszelkie konsekwencje zdrowotne i prawne wynikające z udziału w zawodach osoby nieuprawnionej do startu,
5. – zastrzega sobie prawo do unieważnienia wyniku osoby nieuprawnionej do udziału w zawodach i usunięcia jej czasu z oficjalnych wyników zawodów. Ponadto do obciążenia osoby, która przekazała swój pakiet osobie trzeciej, wszelkimi kosztami związanymi z weryfikacją wyników, gdy tej została przyznana nagroda (koszty związane z produkcją statuetek, wysyłką nagród, itp.).
6. Organizator zabrania ingerencji w przekazane zawodnikom numery startowe. Umieszczanie jakichkolwiek dopisków, znaków graficznych i adnotacji na numerach startowych i czepkach grozi dyskwalifikacją zawodnika.



WIĘKSZOŚĆ FIRM ROBI MARKETING. NIEWIELE BUDUJE WPŁYW.

Strategiczny partner marketingowy dla firm, które chcą przełożyć
działania na realny wzrost i pozycję rynkową.

IMPACT.

impactdefined.pl

LICENCJE

Podczas Mistrzostw Polski w Duathlonie na dystansie Standard 2026 w Adamowie obowiązują licencje Polskiego Związku Triathlonu (PZTri). Licencja może być roczna lub jednorazowa.

Zakup licencji: Licencję jednorazową można zakupić wyłącznie przez aplikację PZTri lub podczas zgłoszenia na zawody. Koszt licencji jednorazowej wynosi 20 zł.

Okazanie licencji: Przy odbieraniu pakietu startowego zawodnik ma obowiązek okazania ważnej licencji. Jeśli posiadasz licencję w aplikacji, wystarczy, że pokażesz ją na ekranie telefonu, logując się do aplikacji PZTri i wybierając „Twoje Licencje”. Jeżeli dysponujesz licencją roczną w formie karty, prosimy o jej okazanie.

W startach młodzieżowych licencje nie są wymagane

KARTY ZAWODNIKÓW

Karty zawodnika będą wydrukowane i gotowe do podpisania w biurze zawodów.

JAK KUPIĆ LICENCJĘ?



POLSKI ZWIAZEK
TRIATHLONU



1 Pobierz i zainstaluj aplikację PZTri z App Store i Google Play



2 Załóż konto



3 Wprowadź niezbędne dane

4 Wybierz licencję, która Cię interesuje



20 zł



100 zł



LICENCJA JEDNORAZOWA

LICENCJA ROCZNA



1 Wybierz zawody, w których startujesz.



1a Załaduj zdjęcie profilowe. Bez czapki i okularów. Przytnij zdjęcie profilowe, tak aby widoczna była twarz z przodu.



1b Załaduj zdjęcie badań. Po prawidłowym załadowaniu otrzymasz potwierdzenie.



2 Przeczytaj i zaakceptuj oświadczenie.



3 Przejdź na stronę płatności i ZAPŁAĆ. Dokonaj płatności preferowaną metodą.



4 Po dokonaniu płatności otrzymasz potwierdzenie.



5 Kliknij MOJE LICENCJE i sprawdź poprawność licencji rocznej lub jednorazowej.

BRAWO !!!

Masz już elektroniczną wersję licencji, jest ona AKTYWNA.

Licencję roczną otrzymasz w formie karty na adres podany w formularzu.

DO ZOBACZENIA NA ZAWODACH !!!

W przypadku problemów prosimy o kontakt: licencje@triathlon.pl





- 1 Meta
- 2 Biuro Zawodów
- 3 Posilek Regeneracyjny
- 4 Dekoracje
- 5 Punkt odżywczy /punkt kibicowania
- 6 Parking

LEGEND
SERIES

 Grochowski™
Construction


POLSKI ZWIĄZEK
TRIATHLONU



IMPACT.
impactdefined.pl

MKLBAU

Patronat honorowy
Starosty Łukowskiego
Pana Dariusza Szustka

 **salt.**


LEŚNIAKMEBLE

 **extensor**



ZGK
Sp. z o.o.
Adamów

TRASA BIEGOWA

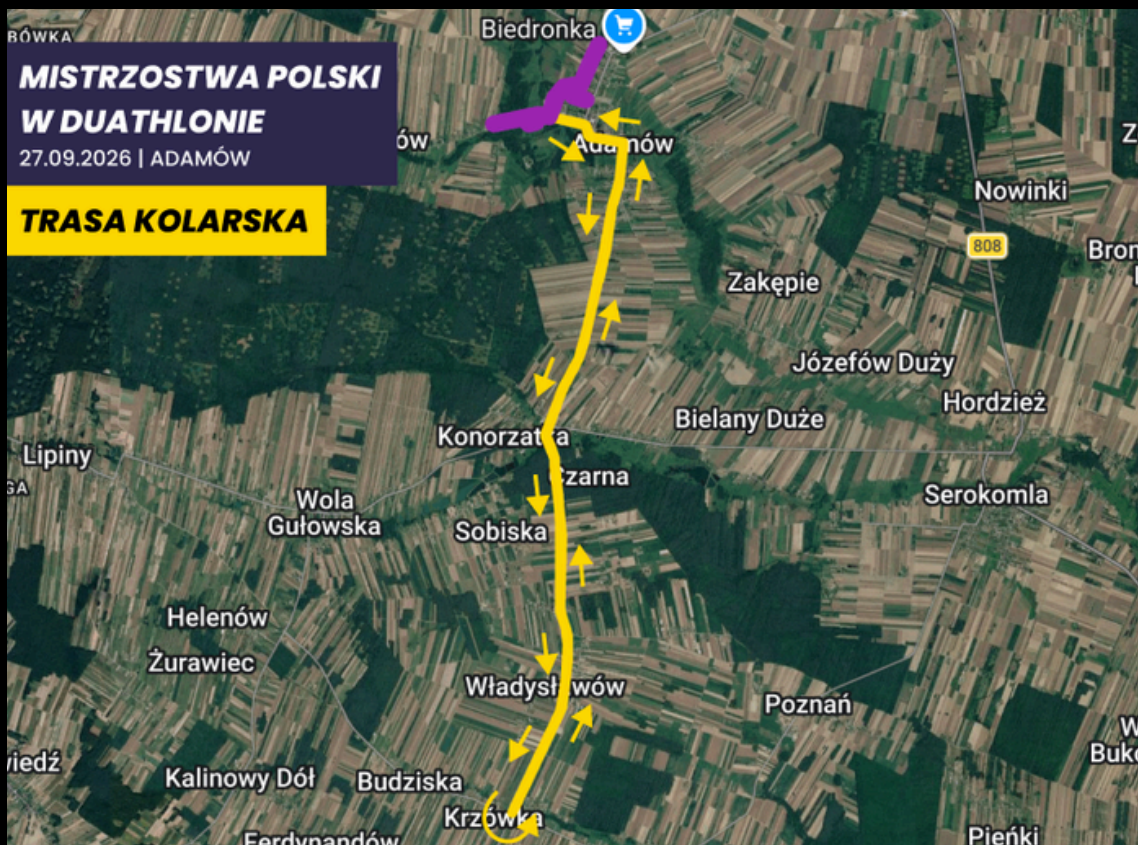
I część zawodów: bieg 10km (2 pętle po 5 km), ulicami Adamowa. Nawierzchnia asfaltowa. Limit czasu ukończenia biegu – 1h20'.

III część zawodów: bieg 5km (1 pętla 5 km). Nawierzchnia asfaltowa. Limit czasu ukończenia zawodów 4h00'.



TRASA KOLARSKA

Trasa lekko pofałdowana, z bardzo dobrą nawierzchnią (asfalt). Podczas konkurencji rowerowej obowiązują zasady ruchu drogowego (ruch prawostronny). Na całej trasie ruch drogowy zamknięty. Zawody w konwencji bez draftingu! (zabroniona jest jazda na rowerze w odległości mniejszej niż 12 m za innym zawodnikiem). Dopuszcza się rowery zgodnie z przepisami PZTri (rower triathlonowy oraz z kierownicą typu baranek). Podczas etapu kolarskiego zabronione są kamery na kasku oraz słuchawki. Kask obowiązkowy. W przypadku awarii roweru w trakcie przejazdu należy usunąć się wraz z nim na pobocze drogi w ten sposób, aby nie zakłócić przebiegu wyścigu. Limit czasu ukończenia biegu 1 i jazdy rowerem – 3h10'.



II część zawodów: rower 40 km (2 pętle po 20km)

DRAFTING

Na trasie kolarskiej obowiązuje całkowity zakaz draftingu. Oznacza to, że każdy zawodnik ma pokonać trasę kolarską samodzielnie (Jazda indywidualna na czas). Osoba jadąca z tyłu powinna trzymać odstęp minimum 12 metrów, liczone od przedniego koła zawodnika jadącego z przodu do przedniego koła zawodnika jadącego z tyłu. Podczas manewru wyprzedzania zawodnik ma 25 sekund na jego zakończenie, tj. dojechanie do zawodnika , przejechanie obok i odjechanie na odległość, w której zawodnik nie będzie znajdował się w strefie draftingu. Zawodnik wyprzedzany ma obowiązek zachować stałą prędkość lub zwolnić tak, aby umożliwić wykonanie manewru wyprzedzania.

W przypadku osób łamiących przepisy będą egzekwowane kary w przypadku draftingu:
60 sekund

w przypadku innych naruszeń:
15 sekund

Karę należy odbyć w namiocie kar znajdującym się w strefie zmian.

DUATHLON MINI

Duathlon dziecięcy zostanie rozegrany na dystansach:

Mini 1 – – rower 50m – bieg 50m

Mini 2 – bieg 100m – rower 200m – bieg 50 m

Mini 3 – bieg 100m – rower 200m – bieg 50m



Mini 4 – bieg 200m – rower 500m – bieg 100m

Mini 5 – bieg 200m – rower 1000m – bieg 150m

Mini 6 – bieg 300m – rower 1000 m – bieg 150m



DUATHLON MINI

Zawodnicy kategorii Mini 1 całe zmagania mogą ukończyć w towarzystwie jednego rodzica lub opiekuna. Etap rowerowy może być pokonany na jakimkolwiek urządzeniu kołowym (rowerek, rowerek biegowy, kosiarka, samochód lub inna zabawka).

Zawodnikom kategorii Mini 2 może towarzyszyć tylko jeden rodzic lub opiekun ale tylko na starcie natomiast cały dystans dzieci pokonują same.

Zawodnicy Kategorii Mini 3,4,5 i 6 cały dystans pokonują same.

Zawodnicy Kategorii Mini 3,4,5 i 6 etapy biegowe pokonują bez kasku!

Zawodnicy Kategorii Mini 1, etap rowerowy muszą pokonywać w kasku natomiast etap biegowy dowolnie w kasku lub bez kasku.

Zawodnicy Kategorii Mini 2-6 rower i kask pozostawiają w wyznaczonej strefie zmian i zakładają po pierwszym etapie biegowym



MISTRZOSTWA POLSKI W DUATHLONIE

ADAMÓW | 27.09.2026



			Patronat honorowy Starosty łukowskiego Pana Dariusza Szustka		
			Patronat honorowy Starosty łukowskiego Pana Dariusza Szustka		
			Patronat honorowy Starosty łukowskiego Pana Dariusza Szustka		
			Patronat honorowy Starosty łukowskiego Pana Dariusza Szustka		