



 Centrum Kultury  
„Zamek w Toszku”  
**Regulamin biegu**

**Nazwa zawodów:**

II Bieg o Złotą Kaczkę

**Data zawodów:**

7 maja 2016r

**Godzina startu:**

Bieg: 13.00

Nordic Walking: 13.01

**Dekoracja zwycięzców:**

14.30

**Miejsce zawodów i biuro zawodów:**

Centrum Kultury „Zamek w Toszku”, Toszek, ul. Zamkowa 10

Biuro zawodów czynne w dniu zawodów od godz. 10.00 do 12.00

**Organizator zawodów:**

Centrum Kultury „Zamek w Toszku”.

## Cel zawodów:

- popularyzacja biegania i Nordic Walking jako najprostszej formy rekreacji ruchowej,
- propagowanie zdrowego trybu życia wśród lokalnej społeczności,
- promocja sportu dla niepełnosprawnych,
- zapobieganie wykluczeniu społecznemu osób niepełnosprawnych,
- promocja Gminy Toszek

## Trasa:

Dystans: ok. 8km.

Trasa nie posiada atestu PZLA. Start i meta znajdują się w tym samym miejscu.

Podłoże mieszane: kostka, asfalt, polne drogi, ścieżki parkowe.

Z uwagi na nawierzchnię udział osób niepełnosprawnych na wózkach nie jest możliwy.

Organizator zapewnia puchary dla pierwszych 3 miejsc w kategoriach:

### **Bieg:**

- **K1** – kobiety 14-29 lat
- **K2** – kobiety 30-39 lat
- **K3** – kobiety 40-49 lat
- **K4** – kobiety 50-59 lat
- **K5** – kobiety 60+
- **KN** – kobiety niepełnosprawne 16-60+
- **KM** – kobiety służby mundurowe
  
- **M1** – mężczyźni 14-29 lat
- **M2** – mężczyźni 30-39 lat
- **M3** – mężczyźni 40-49 lat
- **M4** – mężczyźni 50-59 lat
- **M5** – mężczyźni 60+

- **MN** – mężczyźni niepełnosprawni 16-60+
- **MM** – mężczyźni służby mundurowe

### **Nordic Walking:**

- **KNW1** – kobiety 14-29 lat
  - **KNW2** – kobiety 30-39 lat
  - **KNW3** – kobiety 40-49 lat
  - **KNW4** – kobiety 50-59 lat
  - **KNW5** – kobiety 60+
  - **KNNW** – kobiety niepełnosprawne 16-60+
- 
- **MNW1** – mężczyźni 14-29 lat
  - **MNW2** – mężczyźni 30-39 lat
  - **MNW3** – mężczyźni 40-49 lat
  - **MNW4** – mężczyźni 50-59 lat
  - **MNW5** – mężczyźni 60+
  - **MNNW** – mężczyźni niepełnosprawni 16-60+

Dodatkowo Organizator przekaże puchary dla pierwszych miejsc w kategoriach:

- Najszybsza mieszkanka Gminy Toszek
- Najstarsza mieszkanka Gminy Toszek
- Najszybszy mieszkaniec Gminy Toszek
- Najstarszy mieszkaniec Gminy Toszek
- Najszybsza mieszkanka Gminy Toszek NW
- Najstarsza mieszkanka Gminy Toszek NW
- Najszybszy mieszkaniec Gminy Toszek NW
- Najstarszy mieszkaniec Gminy Toszek NW

### **Pomiar czasu i limity czasowe:**

Pomiar czasu elektroniczny (chip), który jest zwrotny na mecie.

Limit czasu na pokonanie trasy to 1,5 godziny.

### **Rejestracja uczestników i opłata startowa:**

Zgłoszenia i opłaty są możliwe tylko poprzez stronę [www.timekeeper.pl](http://www.timekeeper.pl) do godz. 24.00 dnia 03.05.2016r.

### **Terminy zgłoszenia i opłaty:**

do dnia 31.03.2016r opłata startowa wynosi 30zł (bieg lub Nordic Walking)

do dnia 03.05.2016r opłata startowa wynosi 40zł (bieg lub Nordic Walking).

W dniu zawodów opłata startowa wynosi 50zł.

W przypadku zapisu i opłaty w dniu zawodów Organizator nie zapewnia pamiątkowego medalu.

Zamknięcie listy startowej w dniu 07.05.2016r o godz. 12.00.

Warunkiem uczestnictwa jest opłacenie opłaty startowej.

W przypadku rezygnacji z udziału w zawodach organizator nie dokonuje zwrotu opłaty startowej.

Nie ma możliwości przenoszenia opłaty startowej na innego zawodnika.

Organizator posiada możliwość zwolnienia z opłaty startowej osób zaproszonych przez CK Zamek w Toszku do udziału w Biegu.

Organizator zastrzega sobie prawo do zamknięcia listy startowej ograniczając ilość osób startujących o czym poinformuje na stronie [www.zamektoszek.eu](http://www.zamektoszek.eu) oraz na [www.timekeeper.pl](http://www.timekeeper.pl)

### **Przepisy Nordic Walking:**

Marsz Nordic Walking to przemieszczanie się ruchem naprzemiennym, krokiem do przodu z zachowaniem stałego kontaktu z ziemią (podłożem). Podczas marszu używa się specjalistycznych kijów.

Zakazuje się podbiegania, podczas schodzenia z wzniesień należy zachować szczególną ostrożność poprzez lekkie ugięcie kolan, obniżenie środka ciężkości.

W szczególności będzie egzekwowana tzw. „faza lotu” (oderwanie od podłoża obydwu nóg).

Sędziowie znajdujący się na trasie w przypadku stwierdzenia nieodpowiedniej techniki mogą:

- **Upomnieć** – bez konsekwencji,
- **Nalożyć karę doliczenia 3 minut** (1 kreska zaznaczona przez sędziego na nr. startowym),
- **Nalożyć karę doliczenia 5 minut** – w przypadku nieprzestrzegania po raz kolejny założonych zasad (kolejna kreska zaznaczona przez sędziego na nr. startowym),
- **Zdyskwalifikować** – w przypadku kolejnego przewinienia lub stwierdzenia podbiegania lub biegu.

Organizator nie zapewnia kijów do Nordic Walking.

### Uczestnictwo:

1. Do Biegu dopuszczone zostaną wyłącznie osoby, które:

- opłacą opłatę startową,
- do dnia zawodów ukończą 14 rok życia,
- złożą podpisane własnoręcznie oświadczenie o zdolności i braku przeciwwskazań zdrowotnych do udziału w Biegu oraz przedstawią dokument tożsamości ze zdjęciem w Biurze Zawodów. W przypadku **osób niepełnoletnich** oświadczenie musi być podpisane przez rodzica lub opiekuna prawnego.

2. W przypadku osób niepełnosprawnych należy okazać podczas odbioru numeru startowego aktualną legitymację lub dokument potwierdzający niepełnosprawność.

3. Kategoria służby mundurowe

Pracownicy poniższych służb mundurowych mogących wystąpić w biegu:

Wojsko, Policja, Państwowa Straż Pożarna, Żandarmeria, Służba Celna, Służby Specjalne, Służba Więzienna, BOR, Straż Ochrony Kolei, Służba Leśna, Inspekcja Transportu Drogowego, Straż Miejska i pozostałe.

W przypadku osób startujących w kategorii Służb mundurowych należy podczas odbioru numeru startowego okazać legitymację lub zaświadczenie potwierdzającą przynależność do ww. służb.

4. Zawodnicy startują w Biegu na własną odpowiedzialność. Przekazanie Organizatorowi prawidłowo wypełnionego oświadczenia oraz dokonanie opłaty startowej oznacza, że Uczestnik rozważył i ocenił charakter, zakres i stopień ryzyka wiążącego się z uczestnictwem w Biegu Głównym, w tym zagrożenie wypadkami, możliwość odniesienia obrażeń ciała i urazów fizycznych (w tym śmierci), a także szkód i strat o charakterze majątkowym i dobrowolnie zdecydował się podjąć to ryzyko.

5. Uczestnicy Biegu zobowiązani są do przestrzegania przepisów Kodeksu Ruchu Drogowego, zasad fair play oraz bezwzględnego wykonywania poleceń służb odpowiedzialnych za kierowanie ruchem drogowym, w tym Policji i OSP, a także służb zabezpieczających trasę Biegu z ramienia Organizatora pod rygorem dyskwalifikacji.

Nie dopuszczalne jest skracanie zakrętów, trasy i wybieganie poza trasę za co grozi dyskwalifikacja.

Otrzymany numer startowy musi być zawieszony z przodu biegacza przez cały czas trwania biegu.

Brak numeru startowego lub jego zasłanianie w części lub całości podczas biegu jest niedozwolone i będzie skutkowało dyskwalifikacją. Zawodnicy bez numeru startowego będą usuwani z trasy biegu przez sędziów lub organizatorów.

**Numer startowy i chip podlega zwrotowi na mecie.**

6. Wszelki protesty związane z Biegiem należy przedstawić w Biurze zawodów po wpłaceniu wadium 150zł. W przypadku uznania protestu wadium będzie zwrócone.

7. Osoby będące pod wpływem alkoholu lub innych środków odurzających nie będą dopuszczeni do Biegu.

8. Pobranie numeru startowego przez zawodnika będzie równoznaczne z zapoznaniem się z regulaminem biegu, jego akceptacją oraz zgodą na przetwarzanie danych osobowych i wyrażają zgodę na publikację ich wizerunku w relacjach z Biegu zamieszczonych na stronie CK Zamek w Toszku oraz w mediach i materiałach promocyjnych Organizatora. Wszyscy uczestnicy startując w zawodach wyrażają zgodę na przetwarzanie danych osobowych do celów związanych z realizacją zawodów.

Podczas biegu wszyscy zawodnicy muszą posiadać numer startowy przymocowany z przodu na wysokości klatki piersiowej.

Organizator zapewnia 2 punkty z wodą na trasie biegu.

Każdy zawodnik, który ukończy bieg otrzyma pamiątkowy medal.

Zawody odbędą się niezależnie od warunków atmosferycznych.

### Organizator:

Organizator zapewnia szatnie, toalety, depozyt. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za mienie pozostawione bez opieki podczas Biegu.

Organizator nie zapewnia pryszniców.

Organizator zapewnia nieodpłatnie opiekę nad dziećmi (w wieku od 3 roku życia) uczestników zawodów do momentu ukończenia biegu przez rodzica. Maksymalna ilość dzieci to 15 osób. Zgłoszenia należy dokonywać mailowo, pod adresem [bieg@zamektoszek.eu](mailto:bieg@zamektoszek.eu). W temacie należy wpisać **opieka**, w treści Imię i nazwisko rodzica, adres zamieszkania i pesel, imię i nazwisko dziecka

oraz wiek. Przed oddaniem dziecka pod opiekę należy wypełnić oświadczenie.

Decyduje kolejność zgłoszeń.

Organizator zapewnia wszystkim uczestnikom biegu opiekę medyczną.

Ostateczna interpretacja regulaminu należy do Organizatora.

### **Postanowienia końcowe**

Regulamin biegów jest dostępny na stronie [www.timekeeper.pl](http://www.timekeeper.pl) i [www.zamektoszek.eu](http://www.zamektoszek.eu).

W dniu zawodów nie będzie możliwości skorzystania z parkingu przy zamku (ul. Zamkowa). Prosimy o pozostawianie samochodów w okolicy Rynku.

Kontakt z Organizatorem: Bartłomiej Woźniak [bieg@zamektoszek.eu](mailto:bieg@zamektoszek.eu)

tel. 798 729 316; 32/233 44 93.