

Regulamin biegu

Nazwa zawodów:

V Bieg o Złotą Kaczkę

Data zawodów:

11 maja 2019r

Godzina startu:

Bieg: 13.00

Nordic Walking: 13.01

Dekoracja zwycięzców:

15.00

Miejsce zawodów i biuro zawodów:

Toszek, Rynek

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

Organizator zawodów:

Małgorzata i Bartłomiej Woźniak, KS Zamkowiec Toszek

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. 10km.

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

Podłoże mieszane: kostka, asfalt, polne drogi, ścieżki parkowe (nawierzchnia „mięka” ok. 80%).

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

Trasa posiada wiele podbiegów i zbiegów, jest wymagająca, w przypadku słonecznej pogody uczestnicy są narażeni na długotrwałe nasłonecznienie.

Kategorie:

Organizatorzy zapewniają puchary dla pierwszych 3 miejsc w kategoriach:

Bieg:

- open kobiet

- **K1** – kobiety 14-29 lat
- **K2** – kobiety 30-39 lat
- **K3** – kobiety 40-49 lat
- **K4** – kobiety 50-59 lat
- **K5** – kobiety 60-69 lat
- **K6** – kobiety 70+
- **KN** – kobiety niepełnosprawne 16-70+
- **KM** – kobiety służby mundurowe

- open mężczyzn

- **M1** – mężczyźni 14-29 lat
- **M2** – mężczyźni 30-39 lat
- **M3** – mężczyźni 40-49 lat
- **M4** – mężczyźni 50-59 lat
- **M5** – mężczyźni 60-69 lat

- **M6** – mężczyźni 70+
- **MN** – mężczyźni niepełnosprawni 16-70+
- **MM** – mężczyźni służby mundurowe

Nordic Walking:

- open kobiet

- **KNW1** – kobiety 14-29 lat
- **KNW2** – kobiety 30-39 lat
- **KNW3** – kobiety 40-49 lat
- **KNW4** – kobiety 50-59 lat
- **KNW5** – kobiety 60-69 lat
- **KNW6** – kobiety 70+
- **KNNW** – kobiety niepełnosprawne 16-70+

- open mężczyzn

- **MNW1** – mężczyźni 14-29 lat
- **MNW2** – mężczyźni 30-39 lat
- **MNW3** – mężczyźni 40-49 lat
- **MNW4** – mężczyźni 50-59 lat
- **MNW5** – mężczyźni 60-69 lat
- **MNW6** – mężczyźni 70+
- **MNNW** – mężczyźni niepełnosprawni 16-70+

Dodatkowo Organizator przekaze 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 2 godziny.

Rejestracja uczestników i opłata startowa:

Zgłoszenia i opłaty są możliwe tylko poprzez stronę www.timekeeper.pl do godz. 24.00 dnia 25.04.2019r.

Limit uczestników wynosi 200 osób.

Terminy zgłoszenia i opłaty:

do dnia 25.04.2019r opłata startowa wynosi 40zł (bieg lub Nordic Walking).

W dniu zawodów opłata startowa wynosi 60zł.

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

Zamknięcie listy startowej w dniu 11.05.2019r o godz. 12.00.

Warunkiem uczestnictwa jest opłacenie opłaty startowej i podpisanie oświadczenia w biurze zawodów.

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 do udziału w Biegu.

Organizator zastrzega sobie prawo do zamknięcia listy startowej ograniczając ilość osób startujących o czym poinformuje na stronie 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 wystartować 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, 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.

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 Organizatorów oraz w mediach i materiałach promocyjnych Organizatorów.

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

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.

Wszyscy uczestnicy startując w zawodach wyrażają zgodę na przetwarzanie danych osobowych do celów związanych z realizacją zawodów.

Organizator zapewnia 2 punkty z wodą na trasie biegu.

Każdy zawodnik, który ukończy bieg otrzyma pamiątkowy medal oraz posiłek (wymienny za numer startowy).

Zawody odbędą się niezależnie od warunków atmosferycznych.

Organizator:

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

Organizator nie zapewnia pryszniców.

Organizator zapewnia wszystkim uczestnikom biegu opiekę medyczną.

Ostateczna interpretacja regulaminu należy do Organizatora.

Postanowienia końcowe

Regulamin biegów jest dostępny na stronie www.timekeeper.pl

Organizator nie zapewnia ubezpieczenia uczestników.

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 Tel. 502 49 43 40 mail: bieg.kaczka@interia.pl