

Pro Sport Lubliniec
Unia Miast
Nordic Walking Lubliniec
Lublinieckie Morsy

Regulamin VII-ty Lubliniecki Półmaraton Nordic Walking i Lubliniecka 5

Rekreacja, aktywny wypoczynek jest to dobrowolna aktywność fizyczna przyczyniająca się do rozwoju zainteresowań i osobowości. Najlepsza forma czynnego wypoczynku aby rozładować stres i oderwać się od codziennego pędu, nabrać dystansu do tego co wokół.

1.Cel imprezy:

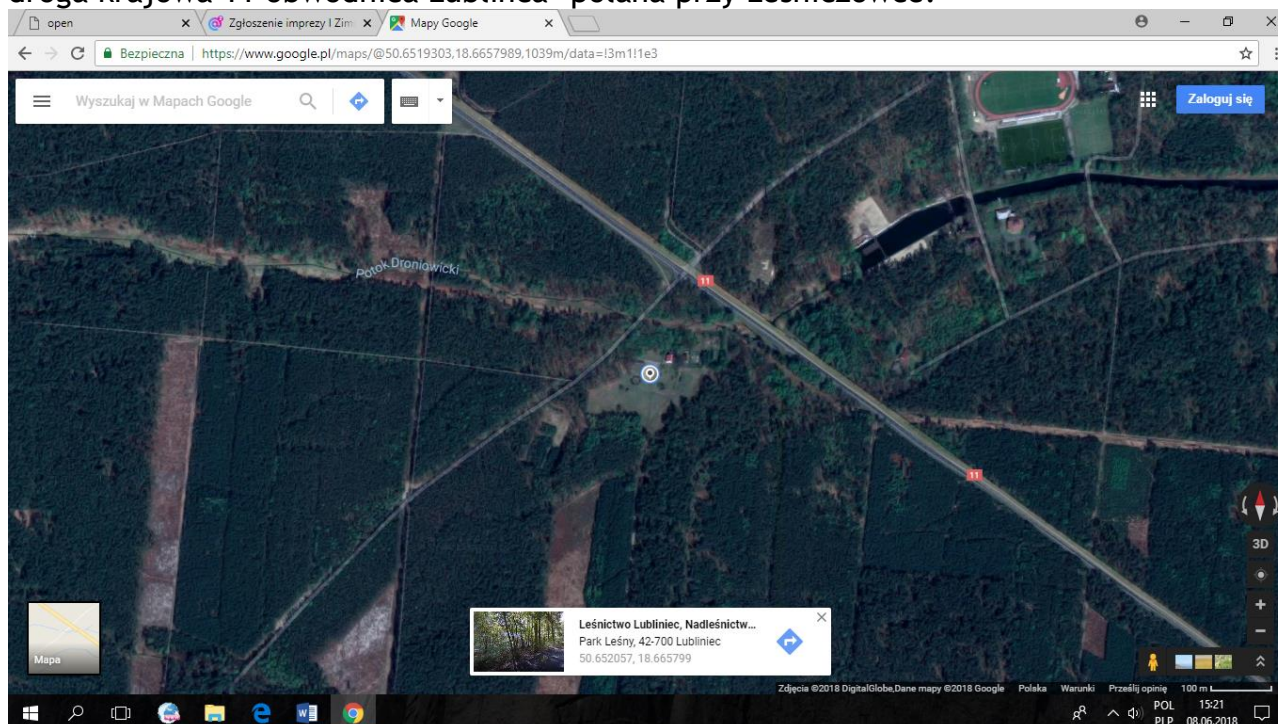
Propagowanie aktywnej formy wypoczynku poprzez popularyzację Nordic Walking jako jednej z form aktywności ruchowej. Popularyzacja zdrowego stylu życia wśród społeczeństwa w każdym wieku. Promocja Powiatu Lublinieckiego. Promocja tras Nordic Walking w Lublińcu usytuowanych na terenie Nadleśnictwa Lubliniec

2.Termin i miejsce rozegrania zawodów:

1 marca 2020 start godzina 11:00

Miejsce: Lubliniec, Leśniczówka przy obwodnicy trasy DK 11.

Biuro zawodów otwarte w dniu zawodów od godziny 8:30 zamknięcie 10:30 Lubliniec droga krajowa 11 obwodnica Lublińca -polana przy Leśniczówce.



<https://www.google.pl/maps/@50.6519303,18.6657989,520m/data=!3m1!1e3>

Dla zawodników startujących na 5 km Organizator w tej edycji zaplanował 7 kategorii wiekowych dla kobiet i mężczyzn. Nie ma kategorii open.

Zawodnicy niepełnosprawni klasyfikacja open K/M miejsca 1 do 3 dystans tylko 5 kilometrów.

K - 18 do 18 lat
K - 20 (19 -29)
K - 30 (31 -39)
K - 40 (41-50)
K - 50 (51-59)
K - 60 (61-70)
K - 71 open

M - 18 do 18 lat
M - 20 (19 -29)
M - 30 (31 -39)
M - 40 (41-50)
M - 50 (51-59)
M - 60 (61-70)
M - 71 open

Program minutowy :

10:45 rozgrzewka

11:00 start kobiet i mężczyzn na dystansie 21,097 km

11:10 start na 5 kilometrów- lub po przejściu punktu pomiarowego ostatniego zawodnika z dystansu półmaratonu

3. Organizatorzy: Pro Sport Lubliniec, Unia Miast
Starostwo Powiatowe w Lublińcu, Nadleśnictwo Lubliniec, Nordic Walking
Lubliniec, Lublinieckie Morsy

4. Zasady: *Czysta gra* - norma wartości w sporcie. Jest wyrazem postawy reprezentowanej przez zawodnika w trakcie trwania zawodów, gdzie zwycięstwo nie jest celem, który należy osiągnąć za wszelką cenę. Postawa ta cechuje się przestrzeganiem regulaminu odrzuceniem korzyści wynikających z błędów i niepowodzeń w trakcie trwania rywalizacji oraz różnego rodzaju oszustw sportowych. Sportowca przestrzegającego zasad fair play można poznać po godnym zachowaniu zarówno w wypadku zwycięstwa jak i porażki.

Zawody Nordic Walking jest to przemieszczanie się ruchem naprzemiennym krokami do przodu, z zachowaniem stałego kontaktu z ziemią, w taki sposób że nie jest widoczna gołym okiem jednoczesna utrata kontaktu obu stóp z podłożem.

Podbieganie, bieg i/lub skracanie trasy równa się karze przesunięcia w dół o jedną pozycję a w rażących przypadkach automatycznej dyskwalifikacji. W przypadku dyskwalifikacji opłata startowa nie zostaje zwrócona.

Za nieprzestrzeganie zasad grozi:

- ostrzeżenie -pierwsza żółta kartka
- druga żółta kartka to 3 minut na 21 km / 30 sekund na 5 km
- trzecia żółta kartka to 3 minut na 21 km/ 30 sekund na 5 km
- czwarta żółta kartka dyskwalifikacja zawodnik otrzymuje czerwoną kartkę.

Zawodnik, który otrzyma czerwoną kartkę nie może kontynuować marszu. Odpina kije i udaje się najbliższą drogą na start /meta,

W trakcie zawodów prowadzona będzie na bieżąco statystyka kartek.

Sędzia ma obowiązek poinformować zawodnika lub zawodniczkę o otrzymanej żółtej lub czerwonej kartce. Fakt ten odnotowuje w protokole sędziowskim.

Po zakończonych zawodach wszystkie kartki są zliczane/weryfikowane przez Sędziego Głównego ponownie, celem ustalenia ostatecznych wyników rywalizacji. Jeden zawodnik może otrzymać dwie lub więcej żółtych kartek od dwóch lub więcej sędziów.

Po ostatecznej weryfikacji zawodnik lub sztafeta może zostać zdyskwalifikowany/a

4. Opis trasy-4 rundy po ca 5,3 km . Charakterystyka trasy: naturalne podłoże-dukty leśne oraz nawierzchnia grys i niewielkie kamienie- trasa płaska. Start i meta na polanie przy Leśniczówce. Z uwagi na termin rozgrywania zawodów możliwe, że na trasie będzie zaległ śnieg i/lub błoto.

5. Warunkiem uczestnictwa jest wniesienie opłaty startowej podczas rejestracji na portalu www.timekeeper.pl . System płatności dotpay

w kwocie:

50 pln do dnia 28.02.2020

dopisek VI -ty LPNW i Lubliniecka 5 imię i nazwisko uczestnika dystans

Osoby, które dokonają opłaty w dniu 28 luty i później prosimy zabrać kopię przelewu i przedstawić w biurze zawodów.

80 pln w dniu zawodów uiszczona w biurze zawodów

oraz wypełnienie kart zgłoszeniowej i pobranie numerów startowych w dniu zawodów.

Zapisując się, dokonując opłaty startowej, wypełniając kartę startową zawodnik wyraża zgodę na wykorzystanie jego wizerunku we wszystkich materiałach związanych z imprezą bez prawa do wynagrodzenia.

Opłata nie podlega zwrotowi oraz przeniesieniu na imprezy organizowane przez

Organizatora w ciągu kolejnych lat.

Zawodnik może przenieść swoją opłatę startową na innego uczestnika/zawodnika Nordic Walking, **który jest zapisany**, ale nie opłacony w terminie do dnia 23.02.2020 r.

Aby to było skuteczne musi poinformować Organizatora o tym fakcie drogą e mail

(wojtek19710327@o2.pl)

Treść :

Ja imię i nazwisko osoby zrzekającej się/przenoszącej opłatę przenoszę swoją opłatę startową na imię i nazwisko zawodnika , data urodzenia, klub).

data i podpis

Organizator nie ponosi odpowiedzialności za błędy zawodników przenoszących swoją opłatę startową na innego zawodnika.

Niedopuszczalne jest komunikowanie się w tych sprawach z Organizatorem poprzez komunikatory społecznościowe.

Organizator nie pośredniczy w rozliczeniach między zawodnikami.

6. Kategorie wiekowe dla dystansu 21,097 km.

K-20 (18 - 29 lat),
K-30 (30 - 39 lat),
K-40 (40 - 49 lat),
K-50 (50 - 59 lat),
K-60 (60 - 69 lat)
K- 70 (71- open
|

M-20 (18 - 29 lat),
M-30 (30 - 39 lat),
M-40 (40 - 49 lat),
M-50 (50 - 59 lat),
M-60 (60 - 69 lat),
K- 70 (71- open

Dla dystansu 21,097 km w TYM ROKU JEST KATEGORII OPEN.

Zawodnicy w kategorii open M/K otrzymują statuetki za miejsca od 1 do 3 i nie wchodzi do kategorii wiekowych.

Dzieci w wieku do 10 lat brak opłaty startowej -start tylko na 5 km

7. Organizator zapewnia:

- ubezpieczenie NW dla uczestników zawodów
- ratowników medycznych na trasie i punkt medyczny na start/meta. Wszystkie objawy złego samopoczucia w trakcie trwania imprezy należy zgłosić organizatorom lub służbom medycznym.
- odpowiednie wytyczenie i zabezpieczenia trasy - zawody poprowadzi „zając”- trasa oznaczona będzie pionowymi i poziomymi znakami-strzałki w kolorze pomarańczowym , dodatkowo w miejscach newralgicznych na trasie będą osoby z obsługi.
- elektroniczny pomiar czasu
- przenośne toalety blisko biura zawodów
- wypożyczalnię kijów- biuro zawodów -ograniczona ilość wypożyczenie kijów 10 pln
- poczęstunku po imprezie, napój, kiełbaska, pomidor
- medale/dyplomy dla wszystkich uczestników
- puchary lub medale za miejsca od 1 do 3 we wszystkich kategoriach wiekowych-dotyczy tylko zawodników startujących na 21,097 i na 5 km zgodnie z zapisem kategorii wiekowychi w kategoria open
- punkt żywieniowy na trasie około 2,5 kilometra oraz na start/meta- do dyspozycji woda i banan

8. Postanowienia końcowe

- Młodzież -najmłodszy do 18-go roku życia wymagana zgoda pisemna rodziców lub opiekuna prawnego.
- Osoba pełnoletnia podpisuje oświadczenie startowe na karcie startowej
- Zawody odbywają się bez względu na warunki atmosferyczne
- Zawodnicy obowiązkowo muszą być oznakowani numerami startowymi umieszczonymi z przodu
- Organizator dostarczy odpowiednią ilość numerów startowych
- W zawodach mogą brać udział osoby bez przeciwwskazań lekarskich do uprawiania sportu wytrzymałościowego (Nordic Walking)
- Ostateczna interpretacja regulaminu należy do Organizatora
- Uśmiech, endorfiny i dobre samopoczucie gwarantowane