

# Regulamin

## „Wierzchosławickie Leśne Biegi z „Regattą”

- **3 Leśny Półmaraton 21 km 98 m**
- **Leśna Dziesiątka z „Kserkomem”**, dodatkowa klasyfikacja pracowników Lasów Państwowych
- **Wierzchosławicki Leśny Marsz Nordic Walking z przeszkodami w ramach Ligi Mistrzów PSNW**

### CEL IMPREZY

Popularyzacja biegów masowych oraz marszów Nordic Walking jako jednej z form zdrowego i aktywnego stylu życia.

Promocja: Lasów Państwowych, Nadleśnictwa Dąbrowa Tarnowska, Polskie Stowarzyszenie Nordic Walking

### ORGANIZATOR

#### Kępa Sport

Przy współudziale:

1. Firma Regatta.
2. Regionalna Dyrekcja Lasów Państwowych w Krakowie
3. Nadleśnictwo Dąbrowa Tarnowska.
4. Lasy Wierzchosławickie
5. Firma Salco
6. Firma Kserkom
7. Polskie Stowarzyszenie Nordic Walking
8. Małopolska na sportowo

### TERMIN I MIEJSCE

1. Termin:
  - 15 Sierpień 2017 r.
  - **Start biegów dzieci – godz. 10:00**
  - **Wspólny start obu dystansów biegowych oraz marszu nordic walking o godz 11<sup>00</sup>**

## 2. Miejsce: Wierzchosławice/koło Tarnowa

Start i meta - Polana Startowa :

Parking „grillowisko” przy ścieżce przyrodniczo-leśnej należącej do Lasów Wierzchosławickich w okolicy Dwudniaków. Ścisła informacja na [www.kepasportbiegi.pl](http://www.kepasportbiegi.pl) w zakładce /jak trafić / Biuro zawodów czynne w dniu zawodów 15 sierpnia 2017 r w godz 8<sup>30</sup> do 10<sup>30</sup> w namiotach na polanie startowej.

## 3. Długości tras, opis

**Leśny Półmaraton** - dystans 21, 098 m

**Leśna Dziesiątka** - dystans 10 km

**Leśny Marsz Nordic Walking** - dystans 5km z przeszkodami

Trasa biegów oraz marszu NW biegnie w pięknych terenach Nadleśnictwa w Dąbrowie Tarnowskiej, które gospodaruje lasami Wierzchosławickimi. Pracujący tam leśnicy od dawna obserwują spore zainteresowanie tym wyjątkowo urokliwym miejscem. Szukają tu wytchnienia przede wszystkim tarnowianie, ale nie brakuje także przybyszy z odległych miast i stron. Znaleźli tu też przystań tarnowscy biegacze oraz amatorzy kijów NW ,dla których wijące się dziesiątkami kilometrów trasy sprzyjają kształtowaniu formy przed zbliżającymi się zawodami. Spragnionych relaksu wśród lasów przyciągają malownicze śródleśne stawy hodowlane rybne z bardzo ciekawymi gatunkami ptaków. Stąd zrealizowany został projekt zbudowania tu ścieżki przyrodniczo-leśnej, która spełnia przede wszystkim- prócz rekreacyjnej- także funkcję dydaktyczną. Reasumując, stworzono tu idealne warunki do organizacji tego typu zawodów, a przy ogromnej pomocy gospodarzy obiektów jakimi są Nadleśnictwo Dąbrowa Tarnowska w 2015 r powstał pomysł zorganizowania Wierzchosławickiego Leśnego Półmaratonu oraz biegu masowego na dys 5km. W 2017 roku ze względu na propozycje uczestników przedłużamy dystans z 5km na 10km oraz wprowadzamy marsz terenowy Nordic Walking w ramach 2 Amatorskiej Ogólnopolskiej Ligi Mistrzów Nordic Walking 2017 gdzie organizatorem tej ligi jest Polskie Stowarzyszenie Nordic Walking ([www.psnw.pl](http://www.psnw.pl)) .

Zapraszamy na wirtualny spacer po terenach gdzie odbędzie się nasz bieg (film kręcony na polanie startowej) <http://tarnow.in/lasy-wierzchoslawice/>

### **Kategorie wiekowe BIEGI**

- dystans 21.098 km
- dystans 10 km

Generalna: **Kobiet i Mężczyzn**

#### **Mężczyźni**

**M-1** 16 – 29 lat

**M-2** 30 – 39 lat

**M-3** 40 – 49 lat

**M-4** 50 – 59 lat

**M-5** 60 lat i więcej

#### **Kobiety**

**K-1** 16 – 29 lat

**K-2** 30 – 39 lat

**K-3** 40 – 49 lat

**K-4** 50 lat i więcej

#### **Klasyfikacje dodatkowe – 10km:**

**Pracownicy Lasów Państwowych w kategoriach jak wyżej na dystansie 10 km**

Kategoria open oraz kat wiekowe co do nagród nie pokrywają się.

### **Wierzchosławicki leśny marsz terenowy z przeszkodami Nordic Walking 5 km**

1. Wydarzenie odbywa się w ramach 2 Amatorskiej Ogólnopolskiej Ligi Mistrzów Nordic Walking 2017 .Organizatorem 2 Amatorskiej Ogólnopolskiej Ligi Mistrzów Nordic Walking jest Polskie Stowarzyszenie Nordic Walking ([WWW.psnw.pl](http://WWW.psnw.pl)) organizator REWOLUCJI Nordic Walking a także szkoleń instruktorskich, trenerskich i sędziowskich w całej Polsce w obszarze Nordic Walking, członek Polskiego Związku Lekkoatletyki .

Regulamin AOLMNW PSNW 2017: [www.liganordic.pl](http://www.liganordic.pl)

## Cel Marszu Nordic Walking

- popularyzacja aktywności jaką jest Nordic Walking jako aktywność ruchowa dla wszystkich, szczególnie całych rodzin
- zintegrowanie osób w różnym wieku z różnych grup wiekowych i środowiskowych
- promocja miejsc Polski Południowej – aspekt krajoznawczy
- promocja zdrowego trybu życia (aspekty zdrowotne Nordic Walking)
- ruch na powietrzu jako zapobieganie chorobom cywilizacyjnym

## Uczestnictwo w cyklu Nordic Walking

- w marszach mogą brać udział osoby bez przeciwwskazań lekarskich do uprawiania sportu wytrzymałościowego. Przed startem obowiązkowe jest podpisanie deklaracji o braku przeciwwskazań do startu w zawodach przez Uczestnika,
- uczestnicy muszą zostać zweryfikowani (z dowodem tożsamości ze zdjęciem) w Biurze Zawodów,
- każdy uczestnik zobowiązany jest posiadać strój sportowy stosowny do warunków pogodowych,
- warunkiem sklasyfikowania uczestnika jest dopełnienie formalności w biurze zawodów zgodnie z regulaminem i pokonanie całego dystansu zgodnie z wytyczoną trasą,
- uczestnicy marszu muszą mieć ukończone 16 lat, dopuszcza się młodsze osoby. W przypadku osoby poniżej 16 roku życia muszą posiadać pisemną zgodę opiekunów prawnych na udział w imprezie,
- zgłoszenia przyjmowane są drogą elektroniczną, przez formularz dostępny na stronie [www.kepasport.pl](http://www.kepasport.pl) (rejestracja elektroniczna zamykana jest trzy dni przed datą zawodów, tj. o 23:59).

## Charakter organizacji i przebiegu marszu

Głównym celem Uczestników

**Wierzchosławickiego leśnego marszu terenowego z przeszkodami nordic walking 2017 jest dotarcie do mety!**

Organizator **nie określa limitów czasowych**. Organizator **nie będzie dokonywał klasyfikacji Uczestników**. Każdy, kto dotrze do mety jest **Zwycięzcą** i otrzyma pamiątkowy, okolicznościowy **medal**. Marsz ma charakter amatorski i



rekreacyjny. Każdy uczestnik, który ukończy zmagania i pokona własne słabości, bariery, docierając do mety, weźmie udział w losowaniu nagród w dniu wydarzenia. Na całej trasie obecni będą sędziowie Nordic Walking, którzy będą czuwać nad prawidłowym przebiegiem wydarzenia według przepisów Sędziowania Ogólnopolskiej Komisji Sędziów Nordic Walking Polskiego Stowarzyszenia Nordic Walking 2017:

- trasa będzie oznaczona taśmą ostrzegawczą, na całym dystansie oznaczenie informujące o ilości km (co 1km). W biurze cyklu dostępna będzie mapka trasy Na stronie [www](http://www) trasa zostanie udostępniona nie później niż tydzień przed datą zawodów .

### **Dystans Marszu Nordic Walking**

- przewidziano dyst. ok. 5 km
- Na dystansie znajdować się będą nieobowiązkowe!! przeszkody do pokonania. Niepokonanie przeszkód na trasie nie będzie eliminowało uczestnika z honoru ukończenia marszu oraz związanym z tym przywilejów (medal, losowanie nagród)

### **Program minutowy, biuro**

#### **Start marszu 11.00**


Program minutowy może ulec niewielkiej zmianie (np.: minuta po starcie biegaczy). Szczegółowe informacje zapowie spiker zawodów organizatora. Biuro marszu będzie oznakowane i czynne do pół godziny przed startem wydarzenia. Po zamknięciu Biura nie będzie możliwości zapisania się lub odebrania pakietu startowego.

### **Numery startowe dla Uczestników**

- Każdy uczestnik zobowiązany jest do przypięcia numeru startowego na klatce piersiowej.
- Uczestnicy zobowiązani są do niezakrywania numeru startowego. W przypadku zakrycia numerku startowego sędzia ma prawo zatrzymać uczestnika marszu w celu poproszenia go o poprawne umieszczenie oznaczenia.

#### **1. Definicja marszu Nordic Walking**

Marsz Nordic Walking jest to przemieszczanie się krokami do przodu, z zachowaniem stałego kontaktu z ziemią, w taki sposób, że nie jest



widoczna gołym okiem utrata kontaktu z podłożem. Podczas marszu używa się specjalnych kijów do Nordic Walking.

**Pokaz prawidłowej techniki wraz z nauką pokazujemy tutaj:**

<https://www.youtube.com/watch?v=vNnDS7JrsQw>

### **Pakiet startowy Nordic Walking**

Każdy uczestnik otrzyma pamiątkowy medal, posiłek regeneracyjny, wodę, numerek startowy, chip. Możliwe jest rozszerzenie pakietów startowych o dodatkowe gadżety.

### **Postanowienia końcowe Nordic Walking**

- Marsz odbędzie się bez względu na pogodę,
- organizator nie ponosi odpowiedzialności za rzeczy zgubione podczas marszu i za szkody wyrządzone przez uczestników,
- przekazanie do Organizatora, prawidłowo wypełnionego i podpisanego formularza zgłoszeniowego oznacza wyrażenie zgody przez uczestnika cyklu na wykorzystanie podanych przez niego danych osobowych na potrzeby przesłania do uczestnika informacji o przyszłych wydarzeniach, produktach handlowych, a także na wewnętrzne potrzeby administracyjne i analityczne, zgodnie z ustawą o ochronie o danych osobowych z dnia 29 sierpnia 1997 r., Dz. U. nr 33, poza 883. Na terenie polany startowej zorganizowany będzie miejsce na depozyt. Depozyt można odebrać tylko na podstawie numeru startowego. W przypadku zgubienia przez uczestnika numeru startowego organizator jest zwolniony z odpowiedzialności za przekazanie depozytu innej osobie. W depozycie nie można pozostawiać rzeczy wartościowych,
- uczestnicy zobowiązani są do posiadania ubezpieczenia od następstw nieszczęśliwych wypadków we własnym zakresie,
- uczestnik, który odebrał numer startowy oświadcza, że zapoznał się z niniejszym regulaminem i akceptuje go w całości,
- ostateczna interpretacja regulaminu należy do organizatorów.
- **Organizator ma prawo do wprowadzania aktualizacji i zmian do niniejszego regulaminu,**

**Patronat sportowy:**

**Polskie Stowarzyszenie NordicWalking**

[www.psnw.pl](http://www.psnw.pl)



## **Podłoże trasy – Biegi i Nordic Walking**

Przyjazne dla biegaczy oraz maszerujących, szerokie leśne dukty sprzyjające zdrowiu oraz naszemu układowi kostno-stawowemu

## **Powietrze:**

Czyste filtrowane przez dziesiątki hektarów leśnego drzewostanu, idealne nawet podczas morderczych dla biegaczy upałów.

Trasa biegów oraz marszu odbędzie się w jednej pętli !!!

Trasa oznakowana co 2km marsz co 1km

## **Punkty żywnościowe na dystansie półmaratonu**

5km-10km-15km

## **Zgłoszenie uczestnictwa (rejestracja) i opłata startowa**

### **1. Zapisy do biegu dostępne na stronie [www.kepasport.pl](http://www.kepasport.pl)**

Pomiar czasu przeprowadzi firma Kępa Sport

### **2. Opłaty Startowe:**

#### **BIEGI**

- **35 zł** do dnia 30 kwiecień 2017 (przelew – płatności on-line)
- **45 zł** do dnia 15 lipca 2017 (przelew – płatności on-line)
- **50 zł** do dnia 10 sierpień 2017 (przelew – płatności on-line)
- **60 zł** w dniu zawodów w biurze imprezy

#### **Marsz Nordic Walking - 5km:**

- **35 zł** (przelew – płatności on-line)
- **50 zł** w dniu zawodów w biurze imprezy

Przelewy on-line TPAY.com dostępne na stronie [www.kepasport.pl](http://www.kepasport.pl) bezpośrednio po zapisaniu się lub na liście startowej ( przycisk ZAPŁAĆ w kolumnie Opłacone)

3. Wpisanie na listę startową nastąpi po zaksięgowaniu opłaty startowej na koncie Organizatora.

4. W przypadku opłaty startowej uiszczonej przelewem, osoba która nie zostanie oznaczona jako opłacona na liście startowej, zobligowana jest podczas weryfikacji w biurze zawodów do okazania dowodu wpłaty w formie wydruku.

5. W przypadku rezygnacji z uczestnictwa opłata startowa nie podlega zwrotowi, nie ma możliwości przeniesienia jej na inną osobę.

6. Istnieje możliwość wniesienia opłaty grupowej. W tytule przelewu należy wpisać dane wszystkich zgłoszonych osób.

Pomiar czasu: elektroniczny CHIP zwrotny (bez kaucji)

**UWAGA: Obowiązuje LIMIT 250 uczestników opłaconych (dotyczy Biegów oraz Marszu Nordic Walking – łącznie)** - po osiągnięciu limitu - formularz zgłoszeń zostanie zablokowany - nie będzie możliwości zapisów w biurze zawodów.

## **Nagrody BIEGI**

Biegi na obu dystansach:

- 3 pierwsze miejsca w open kobiet
- 3 pierwsze miejsca w open mężczyzn
- 3 pierwsze miejsca w kategoriach wiekowych K i M
- Nagrody rzeczowe, bony towarowe puchary w zależności od pozyskania sponsorów.

## **WARUNKI UCZESTNICTWA w BIEGU**



- Impreza ma charakter otwarty.
- Prawo uczestnictwa w obu biegach mają osoby pełnoletnie, oraz osoby w wieku od 16 lat (ur. 1999r.), jeśli mają pisemną zgodę rodziców.
- **Warunkiem dopuszczenia zawodnika do biegu będzie własnoręczne podpisanie zaświadczenia o braku przeciwwskazań zdrowotnych do uczestnictwa w biegu, które będzie dostępne w biurze zawodów i na stronie [www.kepasport.pl](http://www.kepasport.pl) /Dz.Ustaw nr 101, poz 1095/ lub przedstawienie przez uczestnika zaświadczenia lekarskiego o braku przeciwwskazań do udziału w biegu.**



- W ramach opłaty startowej każdy uczestnik biegu głównego otrzymuje pakiet startowy, na który składają się:
  - numer startowy
  - artykuły pozyskane od sponsorów
  - worek na odzież
  - wodę-odżywkę na trasie i mecie zawodów
  - materiały informacyjne i reklamowe
  - pamiątkowy medal na mecie
  - posiłek na mecie
- Podczas biegu uczestnicy muszą posiadać numery startowe przekazane przez organizatora, przypięte z przodu do koszulki startowej. Zasłanianie numeru startowego w części lub w całości jest niedopuszczalne pod karą dyskwalifikacji
- Uczestnicy pokonujący dystans w sposób niedozwolony zostaną zdyskwalifikowani.
- Zabrania się startu zawodnikom będącym pod wpływem alkoholu, bądź innych środków odurzających.

## **POSTANOWIENIA KOŃCOWE**

- Impreza odbędzie się bez względu na warunki atmosferyczne.
- Wszyscy uczestnicy biorą udział na własną odpowiedzialność i nie będą wnosić żadnych roszczeń w stosunku do organizatorów w razie zaistnienia zdarzeń losowych podczas trwania imprezy.
- Dyrektor biegu zastrzega sobie możliwość zmian w regulaminie, o których jest zobowiązany poinformować wszystkich uczestników przed rozpoczęciem imprezy.
- Organizator zapewnia opiekę medyczną na trasie i mecie.
- Organizator biegu zapewnia dla uczestników posiłek i napoje po biegu, oraz medale.
- Odebranie numeru startowego przez uczestnika biegu głównego jest równoznaczne z akceptacją Regulaminu.
- Organizator zaleca uczestnikom posiadanie aktualnych badań lekarskich stwierdzających zdolność do udziału w biegu długodystansowym.
- Depozyt zostanie umiejscowiony na polanie startowej
- Wartość i ilość nagród rzeczowych jest uzależniona od ilości pozyskanych sponsorów.
- Organizator nie odpowiada za rzeczy pozostawione bez opieki w trakcie imprezy.
- Parking dla samochodów znajduje się przy polanie startowej.

- 
- 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.
  - Organizator zastrzega sobie prawo do nieodpłatnego wykorzystywania wszelkich zdjęć, materiałów filmowych, wywiadów i nagrań dźwiękowych przedstawiających uczestników biegu. Mogą one być wykorzystane przez Organizatora poprzez umieszczanie na nośnikach elektronicznych, w katalogach oraz mediach, na stronach internetowych, w gazetach i na wystawach, jak również na potrzeby promocyjno-reklamowe związane z działalnością prowadzoną przez Organizatora.
  - W przypadku odwołania biegu opłaty startowe zostaną zwrócone na konto zleceniodawców przelewem.
  - Wiążąca i ostateczna interpretacja regulaminu należy do organizatora
  - W sprawach nieobjętych regulaminem rozstrzyga Organizator.
  - **Organizator informuje, że numery startowe są przydzielane zawodnikom/- czkom, którzy uiścili opłatę startową przed dniem zawodów tj. 15.08.2017, pozostałe osoby bez opłaty nie mają zagwarantowanego startu – ilość dodatkowych numerów startowych w dniu zawodów jest ograniczona.**
  - **Depozyt zostanie umiejscowiony na polanie startowej**
  - **Wartość i ilość nagród rzeczowych jest uzależniona od ilości pozyskanych sponsorów.**
  - **Organizator nie odpowiada za rzeczy pozostawione bez opieki w trakcie zawodów**
- 



Projekt realizowany przy wsparciu finansowym Województwa Małopolskiego



Wydarzenie wspierane przez program RUSZ SIĘ!



**Leszek Kępiński – Dyrektor Biegu**

Tel.+48 665 611 079

E-mail: [kepa2004@op.pl](mailto:kepa2004@op.pl)

[www.kepasport.pl](http://www.kepasport.pl)