Regulamin 2019

II BIEG DRWALA

MARSZ DRWALA

Mistrzostwa w Nordic Walking o Puchar Burmistrza Ryglic

23.06.2019 - RYGLICE

PATRONAT HONOROWY
Burmistrz Ryglic – Paweł Augustyn

MAŁOPOLSKA

Projekt realizowany przy wsparciu finansowym Województwa Małopolskiego

1. CEL IMPREZY

- popularyzacja, upowszechnianie biegania i nordic walking jako najprostszej formy sportu i rekreacji ruchowej zarówno wśród dzieci jak i dorosłych,
- propagowanie aktywnego i zdrowego stylu życia wśród mieszkańców Gminy Ryglice i regionu Małopolski

2. PATRONAT HONOROWY

Burmistrz Ryglic – Paweł Augustyn

3. ORGANIZATOR

- LKS Burzyn
- Kępa Sport
- KS Ryglice

WSPÓŁORGANIZATORZY

- Urząd Miasta Ryglice, Ośrodek Kultury w Ryglicach

4. TERMIN I MIEJSCE:

- 23 czerwca 2019r. (niedziela) - Ryglice
- Start i Meta (Rynek w Ryglicach)
- Biuro zawodów: 8:30-10:30 – (Rynek w Ryglicach)
- **Start Biegów Dzieci – godz. 10:00** (Rynek)
- **Start II Bieg Drwala 5.5 km i 10 km,** 10 km: **godz. 11:05** (zamknięcie trasy 12:30)
- **Start Marsz Drwal – Mistrzostwa w Nordic Walking o Puchar Burmistrz Ryglic**, dystans **5.5 km** : **godz. 11:10** (zamknięcie trasy 12:30)

5. Dystanse Biegu Drwala:

- Dystans: **5.5 km** i **10 km** (100 % asfalt)
- Limit czasowy: 90 minut
- Trasa oznakowana co 1 km, na czas trwania biegu ruch drogowy zostanie ograniczony, obowiązuje ruch prawostronny (dokładna trasa dostępna na stronie www.kepasport.pl)
- Pomiar czasu: elektroniczny

Biegi dzieci i młodzieży

- dystans 100 m. dla przedszkolaków (od 4 lat - do 6 lat) /dziewczęta i chłopcy/
- dystans 250 m. dla uczniów I - III klasa /dziewczęta i chłopcy/
- dystans 500 m. dla uczniów IV - VI klasa /dziewczęta i chłopcy/
- dystans 750 m. dla uczniów VII i VIII klasy podst. /dziewczęta i chłopcy/

Klasyfikacja OPEN – Kobiety / Mężczyźni – Dystans 5.5 km i 10 km

Prowadzone będą kategorie wiekowe na dystansie 10 km:

M-1 16 - 29 lat	**K-1** 16 - 29 lat
M-2 30 - 39 lat	**K-2** 30 - 39 lat
M-3 40 - 49 lat	**K-3** 40 - 49 lat
M-4 50 - 59 lat	**K-4** 50 - 59 lat
M-5 60 lat +	

Dodatkowa klasyfikacja: Najmłodszy, Najstarszy i najstarsza uczestnik/-czka biegu

6. WARUNKI UCZESTNICTWA w BIEGU Drwala i Nordic Walking

A. Impreza ma charakter otwarty.

B. Prawo uczestnictwa w biegu głównym mają osoby pełnoletnie, oraz osoby w wieku od 16 lat (ur. 1999r.), jeśli mają pisemną zgodę rodziców.

C. **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 /Dz.Ustaw nr 101, poz 1095/** lub przedstawienie przez uczestnika zaświadczenia lekarskiego o braku przeciwskazań do udziału w biegu.

D. PAKIET STARTOWY

W ramach opłaty startowej każdy uczestnik Biegu Drwala i Marszu Drwala NW otrzymuje pakiet startowy, na który składają się:

- numer startowy
- elektroniczny pomiar czasu
- artykuły pozyskane od sponsorów
- **porcelanowy kubek pamiątkowy**
- **regeneracyjny żel pod prysznic Salco Therapy – 200ml**
- woda na trasie i mecie zawodów
- materiały informacyjne i reklamowe
- **pamiątkowy odlewany medal na mecie**
- **posiłek na mecie**

W miarę możliwości sponsorskich, organizator przewiduje rozszerzenie pakietu startowego.

E. 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 biegu otrzymują CHIPY Startowe , które należy zwrócić na mecie biegu. **Nie zwrócenie chipu startowego, oznacza dla uczestnika poniesienie kary pieniężnej w kwocie 100 zł**

F. Uczestnicy pokonujący dystans w sposób niedozwolony zostaną zdyskwalifikowani.

G. Zabrania się startu zawodnikom będącym pod wpływem alkoholu, bądź innych środków odurzających.

7. Marsz Drwala - Mistrzostwa w Nordic Walking o Puchar Burmistrza Ryglic

- Dystans: 5.5 km (100% asfalt)
- Limit czasowy: 80 minut
- Trasa oznakowana co 1 km, na czas trwania biegu ruch drogowy zostanie ograniczony, obowiązuje ruch prawostronny (dokładna trasa dostępna na stronie www.kepasport.pl)
- Pomiar czasu: elektroniczny

- Medale otrzymują wszyscy uczestnicy zawodów Nordic Walking,

- Na trasie będą rozstawieni sędziowie pilnujący techniki i zasad Nordic Walking

- Statuetki Mistrzów za miejsca: 1 - 3 w następujących kategoriach wiekowych.

Prowadzone będą kategorie wiekowe:

M-1 16 - 35 lat	**K-1** 16 - 35 lat
M-2 36 - 49 lat	**K-2** 36 - 49 lat
M-3 50 lat +	**K-3** 50 lat +

Opis techniki nordic walking (NW): jest to przemieszczanie się ruchem naprzemiennym, marsz z jednoczesnym odpychaniem się kijami, przy zachowaniu stałego kontaktu przynajmniej jednej stopy z podłożem. Podczas wykonywania prawidłowego marszu Nordic Walking ma miejsce moment, gdy zawsze jedna noga (stopa) dotyka podłoża. W marszu NW brak fazy lotu — zawsze ma miejsce faza jednonożnego podparcia. Dodatkowo należy zachować naprzemianstronne odpychanie się kijami następuje w rytm marszu.

• **Zakazane jest:** nadmierne pochylanie ciała w przód, wbijanie kijów pod kątem prostym, brak wbicia i odepchnięcia kijkiem, obniżanie środka ciężkości (uginanie kolan), używanie techniki chodu sportowego oraz podbiegania.

• **Ostrzeżenia i dyskwalifikacje:** Zawodnik jest informowany, gdy sposób jego poruszania się nie spełnia warunków dotyczących techniki marszu NW, a ich łamanie karane będzie ostrzeżeniami przez sędziów na trasie przez sygnalizowanie żółtą kartką. Pierwsze ostrzeżenie bez konsekwencji (kary czasowej), Drugie i każde następne ostrzeżenie skutkuje karą czasową (jedno ostrzeżenie = 1 minuta dodana do czasu końcowego zawodnika popełniającego błąd). Jeżeli zawodnik drastycznie łamie zasady techniki NW (np.: biega, podbiega) podlega natychmiastowej dyskwalifikacji: czerwona kartka.

• **Wyniki na mecie:** są wynikami wstępnymi i nieoficjalnymi. Za wyniki oficjalne w komunikacie końcowym uważa się wyniki zweryfikowane po uwzględnieniu ewentualnych kar.

8. ZGŁOSZENIA:

- Biuro zawodów mieści się w miejscu STARTU /METY – **Ryglice Rynek**
- Zgłoszenia do biegu głównego i biegów dzieci dostępne są przez Internet na stronie: www.kepasport.pl lub w biurze zawodów od 8.30 do 10.30 w dniu zawodów.

I. Bieg Drwala i Marsz Drwala NW

Za zgłoszenie uważa się dostarczenie wypełnionego formularza na stronie www.kepasport.pl lub formularza pisemnego i wpłacenie opłaty startowej:

- w wysokości **35 zł przelew - do 30 maja 2019 (szybki przelew on-line)**
- w wysokości **45 zł przelew - do 19 czerwca 2019 (szybki przelew on-line)**
- w wysokości **60 zł w biurze zawodów – 23 czerwca 2019** (ilość miejsc ograniczona)

Wpłaty za pośrednictwem przelewów On-Line na stronie www.kepasport.pl (na liście startowej)

A. Podczas odbioru pakietu zawodnicy muszą posiadać dokument ze zdjęciem celem weryfikacji danych osobowych oraz wieku
B. Opłata raz uiszczona nie podlega zwrotowi, nie ma również możliwości przeniesienia jej na inną osobę.
C. **OBOWIĄZUJE LIMIT ZGŁOSZEŃ - 250 uczestników opłaconych**
   - po osiągnięciu limitu - formularz zgłoszeń zostanie zablokowany - nie będzie możliwości zapisów biurze zawodów.
D. Organizator gwarantuje pierwszym 250 uczestnikom na mecie medale.

II. Biegi dla dzieci i młodzieży

- **Udział w biegach dla dzieci i młodzieży - jest DARMOWY.**
- **W biegach dzieci i młodzieży obowiązuje limit 150 zgłoszeń.**

9. NAGRODY

A. Nagrody Bieg Główny – Bieg Drwala – 10 km

a. Kategoria OPEN K / M
   i. 1 msc. Statuetka + Nagroda Rzeczowa
   ii. 2 msc. Statuetka + Nagroda Rzeczowa
   iii. 3 msc. Statuetka + Nagroda Rzeczowa

b. Kategorie wiekowe K / M
   i. 1 msc. Statuetka + Nagroda Rzeczowa
   ii. 2 msc. Statuetka + Nagroda Rzeczowa
   iii. 3 msc. Statuetka + Nagroda Rzeczowa

B. Nagrody Bieg – Bieg Drwala – 5.5 km

a. Kategoria OPEN K / M
   i. 1 msc. Statuetka + Nagroda Rzeczowa
   ii. 2 msc. Statuetka + Nagroda Rzeczowa
   iii. 3 msc. Statuetka + Nagroda Rzeczowa

Ilość nagród może się zwiększyć – w przypadku pozyskać dodatkowych sponsorów.

C. Marsz Drwala – Mistrzostwa w Nordic Walking o Puchar Burmistrza Ryglic – 5.5 km

W ramach marszu Nordic Walking – zostanie wykonany elektroniczny pomiar czasu, w celu przeprowadzenia klasyfikacji wiekowej.

Nagrody Kategorie wiekowe K / M

1 msc. Statuetka Mistrza
2 msc. Statuetka Mistrza
3 msc. Statuetka Mistrza

Organizator przewiduje drobne nagrody rzeczowe w zależności od ilości sponsorów.

Wśród wszystkich uczestników biegu i nordic walking odbędzie się losowanie cennych nagród.

D. Biegi dla dzieci i młodzieży

Nagrody w kategoriach wiekowych dla chłopców i dziewcząt
1. miejsce: nagrody rzeczowe
2. miejsce: nagrody rzeczowe
3. miejsce: nagrody rzeczowe

10. POSTANOWIENIA KOŃCOWE:

- Bieg odbywać się będzie przy ograniczonym ruchu drogowym - służby zabezpieczające to: Ochotnicza Straż Pożarna z Ryglic oraz Policja, organizacja łączności na biegu – kontakt: Leszek Kępiński – tel. 665 611 079, Jarosław Makowiec – tel. 604 392 461 – kontakt@kepasport.pl
- Organizator informuje, że numery startowe są przydzielane zawodnikom/-czkom, którzy uiścili opłatę startową przed dniem zawodów tj. 18.06.2019, pozostałe osoby bez opłaty nie mają zagwarantowanego startu – ilość dodatkowych numerów startowych w dniu zawodów jest ograniczona
- 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 zapewnia pomoc medyczną dla uczestników biegu w postaci ambulansu z dwuosobową obsługą ratownictwa medycznego oraz ratownikiem medycznym na starcie/mecie zawodów. Za wyścigiem porusza się ambulans, a za ambulansem pilot zamykający.
- Uczestnicy biegów nie są ubezpieczeni przez organizatora.
- 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.
- 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 znajduję się w wyznaczonych miejscach przez organizatora
- Wiążąca i ostateczna interpretacja regulaminu należy do organizatora
- 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.
- Organizator zastrzega sobie prawo odwołania imprezy bez podawania przyczyn.
- W sprawach nieobjętych regulaminem rozstrzyga Organizator.

Dyrektorzy Biegu:

Jarosław Makowiec, tel. 604 392 461
Leszek Kępiński , tel. 665 611 079
kontakt@kepasport.pl