

Regulamin 2019



II
5 KM BIEG
DIONIZYJSKI

30.06.2019 GROMNIK



DIONIZYJSKIE
MISTRZOSTWA
NORDIC WALKING
5 KM

30.06.2019 GROMNIK





PATRONAT HONOROWY

Wójt Gminy Gromnik – Bogdan Stasz

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 Gromnik i regionu Małopolski

2. PATRONAT HONOROWY

Wójt Gminy Gromnik – Bogdan Stasz

3. ORGANIZATOR

- LKS Burzyn
- Kępa Sport
- UKS GROM - Gromnik

4. TERMIN I MIEJSCE:

- 30 czerwca 2019r. (niedziela) - Gromnik
- **Start i Meta (PARKING przy Szkole Podstawowej w Gromniku, ul. Witosa 4, Gromnik)**
- Biuro zawodów: 8:30-10:30 –
- **Start Biegów Dzieci – godz. 10:00**
- **Start Bieg Dionizyjski 5 km godz. 11:00** (zamknięcie trasy 12:10)
- **Start Dionizyjskie Mistrzostwa w Nordic Walking, dystans 5 km : godz. 11:05** (zamknięcie trasy 12:15)

5. Dystanse Biegi Dionizyjskie:

- Dystans: **5 km** (100 % asfalt)
- Limit czasowy: 70 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 km

Prowadzone będą kategorie wiekowe na dystansie 5 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 Dionizyjskim 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 przeciwwskazań do udziału w biegu.**



D. PAKIET STARTOWY

W ramach opłaty startowej każdy uczestnik Biegu Dionizyjskim i Nordic Walking otrzymuje pakiet startowy, na który składają się:

- numer startowy
- elektroniczny pomiar czasu
- artykuły pozyskane od sponsorów
- woda na 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. Dionizyjskie Mistrzostwa w Nordic Walking

- Dystans: 5 km (100% asfalt)
- Limit czasowy: 70 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 jednołożnego podparcia. Dodatkowo należy zachować naprzemianstronne odpychanie się kijami następujące 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 – **PARKING przy Szkole Podstawowej w Gromniku, ul. Witosza 4, Gromnik**

- 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 Dionizyjski i Dionizyjskie Mistrzostwa w Nordic Walking

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

- w wysokości **25 zł przelew - do 10 czerwca 2019 (szybki przelew on-line)**
- w wysokości **30 zł przelew - do 27 czerwca 2019 (szybki przelew on-line)**
- w wysokości **40 zł w biurze zawodów – 30 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 - 200 uczestników opłaconych**
- po osiągnięciu limitu - formularz zgłoszeń zostanie zablokowany - nie będzie możliwości zapisów w biurze zawodów.
- D. Organizator gwarantuje pierwszym 200 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 – 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
- b. Kategorie wiekowe 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.

B. Dionizyjskie Mistrzostwa w Nordic Walking – 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.

C. 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 Gromnika 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. 27.06.2019, 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 znajduje 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

