

Regulamin 2020

Burzyn, 23.08.2020

VII Bieg Burzyński

II Pogórzańskie Mistrzostwa w Nordic Walking



PATRONAT HONOROWY
Burmistrz Gminy Tuchów – Magdalena Marszałek



1. CEL IMPREZY

- uczczenie pamięci im. prof. Jana Sajdaka,
- popularyzacja i 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 Tuchów i regionu Małopolski

2. PATRONAT HONOROWY

Burmistrz Gminy Tuchów – Magdalena Marszałek

3. ORGANIZATOR

- LKS Burzyn
- Kępa Sport
- Zespół Szkół w Burzynie

WSPÓŁORGANIZATORZY

- Urząd Miasta Tuchów, Dom Kultury w Tuchowie
- Sponsorzy

4. TERMIN I MIEJSCE:

- 23 sierpnia 2020 r. (niedziela) - Burzyn
- Start i Meta (Stadion LKS BURZYN)
- Biuro zawodów: 8:30-10:30
- **Start Biegu Głównego**, dystans 10 km: **godz. 11:00** (zamknięcie trasy 12:30)
- **Start Nordic Walking**, dystans 5.5 km : **godz. 11:05** (zamknięcie trasy 12:30)
- **Rozdanie nagród** - ok. 13.00
- Biuro zawodów będzie znajdować się w Zespole Szkół w Burzynie (obok stadionu LKS Burzyn)

5. Bieg główny:

- Dystans: 10 km (90% asfalt, 10% droga szutrowa)
- 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

Klasyfikacja OPEN – Kobiety / Mężczyźni

Prowadzone będą kategorie wiekowe:

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 lat +	K-4 50 lat +



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

6. WARUNKI UCZESTNICTWA w BIEGU GŁÓWNYM , Nordic Walking

A. Impreza ma charakter otwarty.

B. Prawo uczestnictwa w biegu głównym mają osoby pełnoletnie, oraz osoby w wieku od 16 lat (ur. 2004r.), 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 Bieg głównym,

W ramach opłaty startowej każdy uczestnik biegu głównego otrzymuje pakiet startowy, na który składają się:

- numer startowy
- elektroniczny pomiar czasu
- artykuły pozyskane od sponsorów
- **atrakcyjne upominki sportowe**
- wodę 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. Zastąpienie 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. Pogorzańskie Mistrzostwa w Nordic Walking

- Dystans: 5.5 km (90% asfalt, 10% droga szutrowa)
- 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

- Medale otrzymują wszyscy uczestnicy zawodów Nordic Walking,

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

- Statuetki Mistrzów za miejsca: 1 msc - w następujących kategoriach wiekowych (K/M).

Prowadzone będą kategorie wiekowe:

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 lat +	K-4 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 jedno노żnego 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 – **Burzyn**, Stadion Sportowy w Burzynie
- Zgłoszenia do biegu głównego dostępne są przez Internet na stronie: www.kepasport.pl lub w biurze zawodów od 8.30 do 10.30 w dniu zawodów.

I. Bieg główny i Nordic Walking

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

- w wysokości **39 zł** przelew – pierwsze 50 osób lub do 7 sierpnia 2020 (szybki przelew on-line)
- w wysokości **49 zł** przelew - do 20 sierpnia 2020 (szybki przelew on-line)
- **BRAK ZAPISÓW W BIURZE ZAWODÓW**

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

- Podczas odbioru pakietu zawodnicy muszą posiadać dokument ze zdjęciem celem weryfikacji danych osobowych oraz wieku
- Opłata raz uiszczona nie podlega zwrotowi, nie ma również możliwości przeniesienia jej na inną osobę.
- OBOWIĄZUJE LIMIT ZGŁOSZEŃ - 200 uczestników opłaconych**
- po osiągnięciu limitu - formularz zgłoszeń zostanie zablokowany - nie będzie możliwości zapisów biurze zawodów.
- Organizator gwarantuje pierwszym 200 uczestnikom na mecie medale.

9. NAGRODY

A. Nagrody Bieg Główny

- Kategoria OPEN K / M
 - 1 msc. Nagroda Rzeczowa
 - 2 msc. Nagroda Rzeczowa
 - 3 msc. Nagroda Rzeczowa
- Kategorie wiekowe K / M
 - 1 msc. Nagroda Rzeczowa
 - 2 msc. Nagroda Rzeczowa
 - 3 msc. Nagroda Rzeczowa

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

B. Nordic Walking – 5.5 km

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



Nagrody Kategorie wiekowe K / M

- 1 msc. Statuetka Mistrza + Nagroda Rzeczowa
- 2 msc. Nagroda Rzeczowa
- 3 msc. Nagroda Rzeczowa

Organizator przewiduje drobne nagrody rzeczowe w zależności od ilości sponsorów.

10. WYMOGI SANITARNE:

Organizator wydarzenia sportowego:

- a) weryfikuje liczbę osób uczestniczących w wydarzeniu sportowym,
- b) dezynfekuje szatnie i węzły sanitarne,
- c) zapewnia osobom uczestniczącym w wydarzeniu sportowym środki do dezynfekcji rąk i sprzętu sportowego,
- d) dezynfekuje urządzenia i sprzęt sportowy po każdym użyciu i każdej grupie korzystających,
- e) zapewnia 15-minutowe odstępy między wchodzącymi i wychodzącymi uczestnikami wydarzeń sportowych – tj. między biegami dzieci, biegami dorosłych i marszem nordic walking.

Osoby uczestniczące w wydarzeniu sportowym oraz korzystające z obiektu sportowego lub sprzętu sportowego są obowiązane do dezynfekcji rąk, wchodząc i opuszczając obiekt, wydarzenie sportowe.

10. POSTANOWIENIA KOŃCOWE:

- Bieg odbywać się będzie przy ograniczonym ruchu drogowym - służby zabezpieczające to: ochotnicza straż pożarna z Burzyna, Mesznej Opackiej 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. 20.08.2020, 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 znajdują 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.

Dyrektor Biegu:

Jarosław Makowiec

tel. 604 392 461

Leszek Kępiński

tel. 665 611 079

kontakt@kepasport.pl

