

Regulamin 2023



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:

- **2 lipca 2023r.** (niedziela) - Siemiechów, Gmina Gromnik
- Start i Meta (Parking **Jurasówka - Stacja narciarska**, Siemiechów 359, 33-180 Gromnik)
- Biuro zawodów: **9:30-11:30**
- Biegi dzieci – **od 11:00**
- Start Bieg i Marsz Nordic Walking - 7.5 km: **12:00** (zamknięcie trasy 13:30)

5. Dystanse Biegi Dionizyjskie:

- **Dystans Bieg / Nordic Walking: ok. 7.5 km (80%, 20% ścieżki utwardzone asfalt)**
- Limit czasowy: 90 minut
- Trasa oznakowana, na czas trwania biegu ruch drogowy zostanie ograniczony, obowiązuje ruch prawostronny
- 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/



Klasyfikacje

BIEG

Klasyfikacja OPEN – Kobiety / Mężczyźni – Dystans 7.5 km

Prowadzone będą kategorie wiekowe na dystansie 7.5 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 lat +	K-4 50 lat +

Nordic Walking

Prowadzone będą kategorie wiekowe na dystansie 7.5 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 lat +	K-4 50 lat +

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
- pamiątkowy upominek
- 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. Nordic Walking

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 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 – Parking Jurasówka - Stacja narciarska, Siemiechów

- 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 **49 zł przelew** – pierwsze 50 osób lub do 4 czerwca 2023 r.
- w wysokości **59 zł przelew** - do 28 czerwca 2023 r.
- w wysokości **80 zł** – **W BIURZE ZAWODÓW 2.07.2023 r. (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 – 7.5 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. Nagroda Rzeczowa
 - iii. 3 msc. Nagroda Rzeczowa

B. Dionizyjskie Mistrzostwa w Nordic Walking – 5 km

- a. Kategorie wiekowe K / M
 - iv. 1 msc. Statuetka + Nagroda Rzeczowa
 - v. 2 msc. Nagroda Rzeczowa
 - vi. 3 msc. Nagroda Rzeczowa

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 Gminy Gromnik 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

