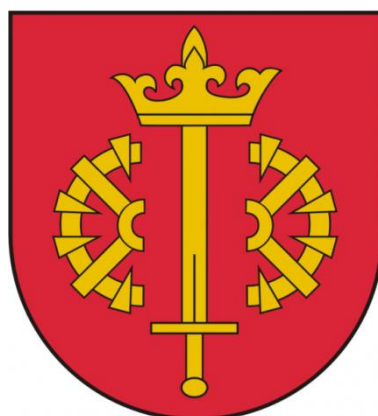


# Regulamin 2024

## VII Bieg Drwala - Zimowy 21.12.2024 r.



**PATRONAT HONOROWY**  
Burmistrz Rygliszewo – Paweł Augustyn



## 1. CEL IMPREZY

- popularyzacja, upowszechnianie biegania 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

## 4. TERMIN I MIEJSCE

- 21 grudnia 2024 r. (sobota) - Ryglice
- Start i Meta (Rynek w Ryglicach)
- Biuro zawodów: 9:30-11:45 – (Rynek w Ryglicach)
- **Start Biegów Dzieci: 11:15**
- **Start VII Bieg Drwala: 12:00** (zamknięcie trasy 14:30 )
- **Start Marszu Nordic Walking: 12:05** (zamknięcie trasy 13:05 )

## 5. Dystanse

### **BIEG DRWALA**

- Dystans: ok. **16 km** (40 % asfalt, 60 % drogi leśne utwardzone)
- Przewyższenie w pionie ok. 560 m
- Limit czasowy: 150 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](http://www.kepasport.pl))
- Pomiar czasu: elektroniczny

### **NORDIC WALKING**

- Dystans: **5.5 km** (100 % asfalt )
- Przewyższenie w pionie ok. 130 m
- Limit czasowy: 60 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](http://www.kepasport.pl))
- Pomiar czasu: elektroniczny

### **BIEG 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 - VIII klasa /dziewczęta i chłopcy/

Dystanse dzieci są przybliżone – ostateczna trasa i jej długość zostanie podana w dniu zawodów.



## 6. Klasyfikacje

### BIEG

#### Klasyfikacja OPEN – Kobiety / Mężczyźni

Prowadzone będą kategorie wiekowe na dystansie **16 km**:

<b>M-1</b> 16 - 29 lat	<b>K-1</b> 16 - 29 lat
<b>M-2</b> 30 - 39 lat	<b>K-2</b> 30 - 39 lat
<b>M-3</b> 40 - 49 lat	<b>K-3</b> 40 - 49 lat
<b>M-4</b> 50 – 59 lat	<b>K-4</b> 50 – 59 lat
<b>M-5</b> 60 lat+	<b>K-5</b> 60 lat+

### NORDIC WALKING

Prowadzone będą kategorie wiekowe na dystansie **5.5 km**:

<b>M-1</b> 16 - 29 lat	<b>K-1</b> 16 - 29 lat
<b>M-2</b> 30 - 39 lat	<b>K-2</b> 30 - 39 lat
<b>M-3</b> 40 - 49 lat	<b>K-3</b> 40 - 49 lat
<b>M-4</b> 50 – 59 lat	<b>K-4</b> 50 – 59 lat
<b>M-5</b> 60 lat+	<b>K-5</b> 60 lat+

### Biegi Dzieci i Młodzieży

<b>M-1</b> Przedszkolaki	<b>K-1</b> Przedszkolaki
<b>M-2</b> I - III klasa podstawowa	<b>K-2</b> I - III klasa podstawowa
<b>M-3</b> IV - VI klasa podst.	<b>K-3</b> IV - VI klasa podst.
<b>M-4</b> VII-VIII klasa podst.	<b>K-4</b> VII-VIII klasa podst.

## 7. Marsz Nordic Walking – 5.5 km

**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



popołniającego błęd). 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. WARUNKI UCZESTNICTWA w Biegu Drwala i Marszu NW

A. Impreza ma charakter otwarty.

B. Prawo uczestnictwa w biegu głównym mają osoby pełnoletnie, oraz osoby w wieku od 16 lat (ur. 2008r.), 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](http://www.kepasport.pl) /Dz.Ustawa 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 Drwala otrzymuje pakiet startowy, na który składają się:

- numer startowy
- elektroniczny pomiar czasu
- artykuły pozyskane od sponsorów
- pamiątkowy upominek z biegu
- woda na trasie i mecie zawodów
- materiały informacyjne i reklamowe
- pamiątkowy odlewany medal na mecie
- posiłek na mecie
- opiekę medyczną

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.



## 9. ZGŁOSZENIA:

- Biuro zawodów mieści się w miejscu STARTU /METY – **Ryglisce Rynek**
- Zgłoszenia do biegu głównego i biegów dzieci dostępne są przez Internet na stronie: [www.kepasport.pl](http://www.kepasport.pl) lub w biurze zawodów od 9.30 do 11.45 w dniu zawodów.

### Bieg Drwala

Za zgłoszenie uważa się dostarczenie wypełnionego formularza na stronie [www.kepasport.pl](http://www.kepasport.pl) lub formularza pisemnego i wpłacenie opłaty startowej:

- w wysokości **69 zł - przelew – pierwsze 50 osób lub do 31 października 2024**
- w wysokości **79 zł - przelew - do 30 listopada 2024**
- w wysokości **89 zł - przelew - do 17 grudnia 2024**
- w wysokości **100 zł - w biurze zawodów – 21 grudnia 2024** ( ilość miejsc ograniczona )

**Wpłaty za pośrednictwem przelewów On-line na stronie [www.kepasport.pl](http://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 - 300 uczestników opłaconych**  
**- po osiągnięciu limitu - formularz zgłoszeń zostanie zablokowany - nie będzie możliwości zapisów biurze zawodów.**
- Organizator gwarantuje wszystkim uczestnikom na mecie medale.

## II. Biegi dla dzieci i młodzieży

Udział w biegach dla dzieci i młodzieży - **jest DARMOWY.**

## 10. NAGRODY

### A. Nagrody Bieg – Bieg Drwala – 16 km

#### a. Kategoria OPEN K / M

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

#### b. Kategorie wiekowe K / M

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

### B. Nagrody Nordic Walking – 5.5 km

#### a. Kategorie wiekowe K / M

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



### C. Nagrody Biegi dzieci

#### a. Kategorie wiekowe K/M

- i. **1 msc.** Nagroda Rzeczowa
- ii. **2 msc.** Nagroda Rzeczowa
- iii. **3 msc.** Nagroda Rzeczowa

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

## 11. POSTANOWIENIA KOŃCOWE:

- Bieg odbywać się będzie przy ograniczonym ruchu drogowym - służby zabezpieczające to: Ochotnicza Straż Pożarna z Ryglisz oraz Policja, organizacja łączności na biegu – kontakt: Leszek Kępiński – tel. 665 611 079, Jarosław Makowiec – tel. 604 392 461 – [kontakt@kepasport.pl](mailto:kontakt@kepasport.pl)
- Organizator informuje, że numery startowe są przydzielane zawodnikom/-czkom, którzy uiszczyli opłatę startową przed dniem zawodów tj. 17.12.2024, 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](mailto:kontakt@kepasport.pl)

