



Regulamin biegów na 6 km oraz marszu Nordic Walking
II Charytatywnego Biegu „Pomagamy Durś”
30 wrzesień 2018 r.

1. CELE IMPREZY :

- Promocja zdrowego stylu życia
- Promocja Piekar Śląskich oraz okolic
- Pomoc oraz integracja z osobami potrzebującymi wsparcia

2. ORGANIZATORZY :

Stowarzyszenie „Leczymy Durś”
ul. Roździeńskiego 3/II/1
41-946 Piekary Śląskie
KRS 0000680539
Regon 367407467

Polskie Stowarzyszenie na rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną Koło w Piekarach Śląskich
ul. Przyjaźni 48
41-948 Piekary Śląskie
KRS 0000346154
Regon 241534031

3. TERMIN I MIEJSCE :

Start odbędzie się o godzinie 13:00 dnia 30.09.2018 r. / Nordic Walking 13:05
Start oraz Meta usytuowane będą na stadionie KS Orkan Dąbrówka Wielka przy ulicy
Szymanowskiego 2b w Piekarach Śląskich.

4. TRASA I DYSTANS :

Trasa : Pętla 6 km o łagodnym profilu wiedzie przez dzielnicę Piekar Śląskich Dąbrówkę Wielką w
80 % drogą asfaltową oraz 20 % drogą szutrową. Będzie ona oznaczona co 1 km , w
niewralgicznych punktach rozstawieni będą wolontariusze wskazujący drogę. Trasa nie posiada
atestu PZLA.
Trasa Nordic Walking będzie wiodła w 90 % drogą szutrową oraz ścieżkami miękkimi a w 10 %

drogą asfaltową.
Podczas imprezy przewidziane są również biegi dla dzieci.

5. BIURO ZAWODÓW :

Czynne będzie od godziny 10:00 do 12:30 w dniu imprezy przy ulicy Szymanowskiego 2b.
W okolicy biura zawodów usytuowane będą również szatnia , depozyt oraz WC.

6. ZGŁOSZENIA :

Na stronie www.elektronicznezapisy.pl do dnia 21 .09.2018 r. lub bezpośrednio w biurze zawodów 30.09.2018
Zapisy w dniu zawodów , wiążą się z wyższą opłatą startową oraz ograniczoną liczbą dostępnych pakietów startowych.

Na trasie biegu wyznaczony jest limit czasu na pokonanie biegu i wynosi on 90 minut.
Przekroczenie limitu jednoznacznie jest z dyskwalifikacją zawodnika.
Limit uczestników II Charytatywnego Biegu „Pomagamy Durś” łącznie wynosi 500 osób.

7. OPŁATA STARTOWA :

Wynosi 35 zł i jest płatna do dnia 21.09.2018 r. na konto :

Numer rachunku : 22 1020 2368 0000 2502 0535 7811
PKO Bank Polski , odbiorca Stowarzyszenie Lecymy Durś , ul. Roździeńskiego 3/II/1 ,
41-946 Piekary Śl.
Tytuł : Opłata za II Bieg Charytatywny (imię i nazwisko uczestnika)

Istnieje możliwość zapisów oraz opłaty w dniu zawodów , jednak w takim wypadku opłata wyniesie 50 zł.
Opłata raz uiszczona nie podlega zwrotowi. Do dnia 21.09.2018 istnieje możliwość przekazania swojego wpisowego na rzecz innej osoby startującej po wcześniejszym skutecznym dostarczeniu danych tej osoby.

W ramach opłaty startowej każdy uczestnik otrzymuje :

- Pamiątkowy medal z zawodów wręczony na mecie biegu
- Posiłek regeneracyjny
- Wodę
- Pakiet startowy
- Udział w losowaniu nagród
- Profesjonalny pomiar czasu : firma Timing4u (chip startowy zwrotny po biegu)
- Obsługę medyczną
- Zdjęcia w trakcie biegu oraz na ściance po biegu

8. KLASYFIKACJA :

1. Kategoria OPEN kobiet i mężczyzn na dystansie 6 km
 2. Kategoria OPEN kobiet i mężczyzn Marsz Nordic Walking 5 km
 4. Kategoria najlepszy mieszkaniec Piekars Śląskich
- Wszystkie klasyfikacje będą przeprowadzone na podstawie czasów brutto.
Pierwsze 3 osoby w każdej kategorii otrzymają pamiątkowe statuetki oraz dyplomy.

9. WARUNKI UCZESTNICTWA :

W biegu mogą uczestniczyć osoby , które do dnia 30.09.2018 zapoznały się z regulaminem II Charytatywnego Biegu „Pomagamy Durś” i akceptują warunki w nim zawarte , ukończyły 16 lat i podpiszą oświadczenie potwierdzające zdolność do udziału w biegu. Podpisanie zgłoszenia do zawodów jest równoznaczne z wydaniem numeru startowego i akceptacją niniejszego regulaminu.

Za osoby niepełnoletnie oświadczenie podpisuje rodzic lub opiekun prawny.
Wszystkie objawy złego samopoczucia należy zgłosić organizatorom.

Wszyscy zawodnicy startujący w zawodach muszą zostać zweryfikowani w Biurze Zawodów a zawodnik musi posiadać podczas weryfikacji dowód tożsamości ze zdjęciem.

Podczas zawodów , zawodnicy muszą posiadać numery startowe przypięte z przodu.

Wszyscy zawodnicy muszą przestrzegać regulaminu zawodów.

Zawodnicy startujący w Nordic Walking proszeni są o stosowanie w trakcie marszu techniki Nordic Walking. Na trasie rozstawieni będą sędziowie. W przypadku rażących naruszeń zasad marszu , w szczególności podbiegania , grozi dyskwalifikacja Uczestnika łamiącego zasady marszu. Decyzja Organizatora odnośnie dyskwalifikacji jest ostateczna i nie podlega odwołaniu.

Zasady obowiązujące w zawodach Nordic Walking zostały przedstawione w załączniku poniżej. Uczestnicy będący pod wpływem alkoholu , bądź innych środków odurzających zostaną niezwłocznie zdyskwalifikowani.

10. POSTANOWIENIA KOŃCOWE:

- Zawody odbędą się bez względu na pogodę
- Uczestnik imprezy wyraża zgodę na przetwarzanie danych osobowych zgodnie z ustawą z dnia 29 sierpnia 1997 roku o ochronie danych osobowych (DZ.U.2002r. Nr 101 poz. 926 ze zm.) jednocześnie Organizator informuje , że nie sprzedaje i nie udostępnia osobom i podmiotom trzecim danych osobowych podawanych podczas procesu rejestracji.
- Uczestnik startuje wyłącznie na własną odpowiedzialność i ponosi związane z tym ryzyko. Wszyscy Uczestnicy przyjmują do wiadomości , że udział w biegu wiąże się z wysiłkiem fizycznym i pociąga za sobą naturalne ryzyko i zagrożenie wypadkami , możliwość odniesienia obrażeń ciała i urazów fizycznych (w tym śmierci) , a także szkód i strat o charakterze majątkowym.
- Nieprawidłowe zamocowanie chipa, jego utrata lub zniszczenie może skutkować dyskwalifikacją zawodnika i nie stanowi podstawy do złożenia protestu
- Problemy , uwagi , wątpliwości prosimy przedstawiać bezpośrednio organizatorom w dniu imprezy. Komisja rewizyjna w przypadku zaistnienia niejasności , postara się rozwiązać każdy problem natychmiastowo.
- Skracanie trasy równa się z automatyczną dyskwalifikacją , zawodnicy pilnują się sami , a o nieprawidłowościach proszę informować organizatorów lub najbliższego wolontariusza na trasie.
- Organizatorzy nie ponoszą odpowiedzialności za rzeczy uczestników zawodów zgubione , uszkodzone czy zniszczone.
- Uczestnicy zobowiązani są do przestrzegania zasad bezpieczeństwa. Zawodnicy ponoszą pełną odpowiedzialność za własne działania i zachowanie.
- Żaden zawodnik nie będzie zwolniony z opłaty startowej
- Organizator zastrzega sobie prawo do zmian oraz ostatecznej interpretacji regulaminu.

Bartosz Szoltyśnik
Prezes Stowarzyszenia
Lecymy Durś
lecymydurs@gmail.com

ZASADY UCZESTNICTWA I TECHNIKA MARSZU NORDIC WALKING ZAWODY SĘDZIOWANE

Dystans : 5 km

Pomiar czasu : elektroniczny

Na trasie znajdują się sędziowie, którzy będą dokonywali oceny techniki marszu NW oraz udzielali kar za naruszenie regulaminu imprezy i przepisów Nordic Walking

- Każdy uczestnik zobowiązany jest posiadać strój sportowy stosowny do warunków pogodowych oraz posiadać własne kijki do nordic walking

a - Podczas marszu wszyscy zawodnicy muszą mieć numery startowe przymocowane do koszulek na piersiach. Zasłanianie numeru startowego w części lub w całości lub jego modyfikacja jest zabroniona pod karą dyskwalifikacji

a - Zawodników obowiązuje limit czasu na pokonanie dystansu – 1,5 h. Po tym okresie zawodnicy pokonujący dystans nie będą klasyfikowani

DEFINICJA MARSZU NORDIC WALKING

Marsz nordic walking polega na przemieszczaniu się ruchem naprzemiennym, krokami do przodu, z jednoczesnym odpychaniem się kijami i z zachowaniem stałego kontaktu przynajmniej jednej stopy z podłożem. Jeżeli sędzia zauważy, że zawodnik oderwał jednocześnie obydwie nogi od podłoża (nastąpiła **faza lotu**) – daje zawodnikowi ostrzeżenie

Najważniejsze aspekty techniki oceniane przez sędziów:

- naprzemienna praca ramion i nóg w rytmie marszowym,
 - obszerna praca ramion podkreślająca minięcie stawem łokciowym biodra w płaszczyźnie strzałkowej,
 - odpychanie się kijami podczas naprzemiennnej pracy ramion w płaszczyźnie strzałkowej następuje w przód i w tył, a nie na boki,
 - wymaga się, aby staw łokciowy mijał biodra na tyle, aby między ramieniem, a plecami pojawił się prześwit,
 - kończyny górne proste w stawie łokciowym,
 - pochylanie ciała w przód względem podłoża do 45o.

Zawodnik otrzymuje ostrzeżenie, jeśli jego sposób poruszania narusza powyższe zasady ,poprzez pokazanie mu **ŻÓLTEJ** kartki oraz ustnym poinformowaniu o rodzaju popełnionego błędu. O udzieleniu ostrzeżenia sędzia informuje sędziego głównego .

Każda żółta kartka skutkuje karą czasową w postaci doliczenia **1 minuty** do wyniku końcowego zawodnika.

Dyskwalifikacja – **CZERWONA KARTKA** następuje po otrzymaniu **3 ŻÓŁTYCH** kartek (dla tego samego zawodnika) oraz w przypadku

- podbiegania
- niesportowego zachowania w czasie trwania zawodów (stwarzanie swoim zachowaniem zagrożenia dla bezpieczeństwa, zdrowia innych zawodników i ich sprzętu)
- celowego utrudniania marszu innym zawodnikom
- brak kultury w stosunku do innych zawodników, sędziów czy kibiców
- niestosowanie się do zaleceń sędziów i organizatora danych zawodów
- poruszanie się poza trasą w celu skrócenia dystansu
- podanie nieprawdziwych danych osobowych na formularzu startowym
 - marsz inochodem tzn. jednostronny
 -
 - marsz z uniesionymi w górze kijami

Po zakończeniu zawodów wyniki końcowe są weryfikowane o dostarczone przez sędziów kartki.

Zawodnicy, którzy nie zgadzają się z otrzymaniem upomnień/ostrzeżeń/dyskwalifikacji mogą wnieść pisemny protest do **Komisji Odwoławczej** wraz z kaucją w kwocie **100 zł**, który zostanie niezwłocznie rozstrzygnięty przez w/w Komisję Odwoławczą. Negatywnie rozpatrzony protest skutkuje brakiem zwrotu zawodnikowi kaucji. **Decyzja Komisji Odwoławczej jest ostateczna i nieodwołalna.**