

**Regulamin V Biegu Ulicznego „Górka Żerkowska” 10 km + Marsz
Nordic Walking 6km , Uniform-Run 2019, II Mistrzostwa Małżeństw
II Grand Prix Gminy Żerków – 18.08.2019 r. Żerków godz. 11.00**

1.Cel.

Popularyzacja sportu, ruchu, zdrowego trybu życia oraz aktywnych form spędzania wolnego czasu, promowanie miasta i gminy Żerków.

2.Organizator

Stowarzyszenie „ FAIR PLAY ŻERKÓW”, „GMINA ŻERKÓW”

ul. Morelowa 6 , 63 – 210 Żerków

Dyrektor biegu – Przemysław Matan , Tel. 669021685, e-mail matanprzemo@wp.pl

Film z I edycji biegu - źródło Youtube - Górka Żerkowska

<https://www.youtube.com/watch?v=wq84NomkYQ4>

Film z III oraz IV edycji biegu

<https://www.youtube.com/watch?v=IFoAkS-YsYI>

https://www.youtube.com/watch?v=1t-qhB_wAWk

3.Termin i miejsce.

Start biegu 18.08.2019 r. godz. 11.00 Rynek Żerków

Biuro zawodów będzie znajdowało się na Rynku (przystanek autobusowy) czynne – niedziela 18.08.2019 r. od godz . 8. 30 do 10.00

Po biegu możliwość skorzystania z natrysków w budynku Gimnazjum,

ul: Cmentarna 10 (szatnie na parterze).

Start i meta oraz dekoracje będą odbywały się na Rynku po zakończeniu biegu i marszu.

Na starcie w pierwszej kolejności ustawiają się uczestnicy Biegu, bezpośrednio za nimi zajmują miejsce osoby biorące udział w Marszu Nordic Walking, następnie uczestnicy III Marszu dla Serca (start wspólny).

4.Trasa biegu.

Trasa biegu w początkowej fazie ulicami Żerkowa, następnie wbiegnięcie na drogę łączącą Żerków ze Śmiełowem i tam nastąpi kontynuacja biegu do Muzeum Adama Mickiewicza , zawrócenie na

dziedzińcu Muzeum i powrót. Teren z lekkimi podbiegami i zbiegami oraz jednym długim (ok. 800m , 6-7 %)podbiegiem i takim samym zbiegiem. Na trasie będą znajdowały się punkty z wodą.

5.Trasa marszu

Start wspólny z biegiem w dalszym etapie odbicie od trasy biegowej i wejście na teren leśny gdzie będzie kontynuacja marszu. W końcowej fazie powrót na asfalt i ostatnia kończąca prosta około 700 m wspólnie z uczestnikami biegu (lewą stroną drogi). **Uwaga!!!** Jeżeli w terminie biegu będzie obowiązywał kategoriyczny zakaz wstępu do lasu Nordic Walking będzie odbywał się po drodze asfaltowej.

6.Klasyfikacja i nagrody

Dla Biegu:

Kobiety – open, nagradzane 3 (Nagroda pieniężna + puchar),

K 16 (16-19) – nagradzana 1 (puchar),

K 20 (20– 29) – nagradzana 1 (puchar),

K 30 (30 - 39) – nagradzana 1 (puchar),

K 40 (40 – 49) – nagradzana 1 (puchar),

K 50 (50 – 59) – nagradzana 1 (puchar),

K 60 (60-69) – nagradzana 1 (puchar)

K 70+ - nagradzana 1 (puchar)

Ponad to Puchar i nagroda dla najlepszej zawodniczki Gminy Żerków.

Mężczyźni – open, nagradzani 3 (Nagroda pieniężna + puchar),

M 16 (16 – 19) – nagradzany 1 (puchar),

M 20 (20 – 29) – nagradzany 1 (puchar),

M 30 (30 – 39) – nagradzany 1 (puchar),

M 40 (40 – 49) – nagradzany 1 (puchar),

M 50 (50 – 59) – nagradzany 1 (puchar),

M 60 (60 i więcej)- nagradzany 1 (puchar),

M 70 + (70 i więcej) – nagradzany 1 (puchar)

Puchar i nagroda dla najlepszego zawodnika Gminy Żerków.

Zwycięzcy kategorii puchar bądź statuetka

Dla Marszu NW :

w kat. Open dla 3 najlepszych K i M przewidziany puchar oraz Nagroda rzeczowa , również dla najlepszej zawodniczki i zawodnika Gminy Żerków przewidziany puchar oraz nagroda rzeczowa.

Kategoria Małżeństw

W tej kategorii nagradzane 3 miejsca OPEN poprzez zsumowanie dwóch wyników (żona + mąż) puchar + nagroda

II Grand Prix Gminy Żerków

W tej kategorii nagradzane będą 3 najlepsze wyniki OPEN K i M poprzez zsumowanie wyników z dwóch imprez biegowych czyli V Bieg Uliczny Górka Żerkowska oraz Cross Żerkowski 2019. Taka sama klasyfikacja w Marszu NW z tych dwóch imprez biegowych.

Kategoria „ Uniform Run 2019” Mistrzostwa Służb i Klubów Mundurowych –

W dodatkowym rankingu Uniform Run 2019 mogą być klasyfikowani:

- obecni oraz byli członkowie wszystkich zawodowych służb mundurowych (na podstawie legitymacji służbowej lub emeryckiej),
 - aktualni członkowie motorowych klubów mundurowych nie będący pracownikami mundurowymi (na podstawie ważnej legitymacji klubowej lub poświadczenia członkostwa).
- Klasyfikacja OPEN kobiet i mężczyzn miejsca 1-3.

Organizator bierze pod uwagę dodatkowe nagrody pieniężne bądź rzeczowe dla zwycięzców poszczególnych kategorii wiekowych (uzależnione od budżetu).

7.Pomiar czasu – firma Time4run

Pomiar czasu i ustalenie miejsc nastąpi drogą elektroniczną za pomocą chipów.

Chipy oraz numery startowe bezzwrotne.

Posiadanie numeru startowego i chipa jest warunkiem wystartowania w biegu oraz marszu i sklasyfikowania w komunikacie końcowym.

8.Świadczenia dla zawodników.

1. Dla każdego uczestnika biegu i marszu przewidziany pamiątkowy odlewany okolicznościowy medal
2. Dla zawodników , którzy dokonają rejestracji drogą elektroniczną oraz uiszczą opłatę startową do dnia 12.08.2019 r. (godz. 23.59) przewidziany pakiet startowy (woda, baton, bezzwrotny numer i chip oraz pamiątkowa koszulka uczestnictwa –wysoka jakość, trwały nadruk).

3. łączna liczba uczestników biegu ograniczona jest do 250, marszu do 100.

4.- dla uczestników biegu oraz marszu przewidziany ciepły posiłek oraz kawa i herbata + coś słodkiego ☺

9.Zgłoszenia do biegu oraz marszu.

Zgłoszeń można dokonywać:

- Bezpośrednio na stronie: time4run.com.pl

do dnia 12.08.2019 r. (23.59)

- warunkiem uczestnictwa w biegu i marszu będzie dokonanie rejestracji , uiszczenie opłaty startowej drogą elektroniczną oraz wypełnienie deklaracji uczestnictwa podczas odbioru pakietów startowych w dniu biegu **co będzie jednoznaczne z akceptacją Regulaminu Biegu i Marszu.**

- dzień zawodów od godz. 8.30 – 10.00 zapisy osobiście w biurze zawodów w ramach wolnych miejsc, wpisanie na listę startową po uiszczeniu opłaty .

10.Opłata startowa.

1. Opłata startowa wynosi:

- 30 zł – dla wszystkich, którzy dokonują zgłoszenia i wpłaty do 30.06.2019 r.

- 40 zł – dla wszystkich którzy dokonają zgłoszenia i wpłaty od 30.06 - 12.08.2019 r.

- 20 zł dla wszystkich mieszkańców Gminy Żerków.

- 40 zł – dla osób, które dokonują zgłoszenia w dniu przeprowadzenia biegu tj . 18.08.2019 r. w ramach wolnych miejsc.

2. Opłatę startową należy wpłacać elektronicznie przy zapisach na stronie: time4run.com.pl

3. Weryfikacja zawodników odbywać się będzie w biurze zawodów w dniu 18.08.2019 r. od godz. **8.30 do 10.00**

4. Wpłacona opłata startowa nie podlega zwrotowi.

5. Koszty organizacyjne ponosi organizator natomiast koszty osobowe ponoszą uczestnicy.

11.Warunki uczestnictwa.

1. Do weryfikacji każdy zawodnik ma obowiązek zgłosić się osobiście.

2. Do startu dopuszczone zostaną osoby mające ukończone 16 lat i będą zweryfikowane w biurze zawodów, ponadto osoby te zobowiązane są na przedłożenie zgody od rodzica bądź prawnego opiekuna na udział w biegu lub marszu.(zgoda do pobrania wraz z zapisami elektronicznymi).

3. Każdy uczestnik startuje na własną odpowiedzialność co potwierdza podpisaniem oświadczenia o zdolności do udziału w biegu.

4. Każdy uczestnik musi wyrazić zgodę na przetwarzanie danych osobowych dla celów weryfikacji oraz umieszczenia w komunikacie końcowym.
5. Każdy uczestnik ma obowiązek zapoznania się z regulaminem i jego przestrzegania.
6. Pobranie numeru startowego jest równoznaczne z akceptacją regulaminu.

12. Postanowienia końcowe

1. Wyniki biegu i marszu dostępne będą po zakończeniu rywalizacji przy biurze zawodów oraz na stronie Time4Run.com.pl
2. Bieg i Marsz odbędą się bez względu na warunki atmosferyczne.
3. Zabezpieczenie rzeczy osobistych we własnym zakresie, za kradzieże organizator nie odpowiada.
4. Organizator zapewnia opiekę medyczną podczas trwania biegu i marszu.
5. Uczestnicy mają obowiązek przestrzegać zasady fair –play podczas biegu i marszu.
6. W przypadku zboczenia z trasy będzie dyskwalifikacja zawodnika.
7. Każdego obowiązują aktualne badania lekarskie, w przypadku ich braku uczestnik podpisuje oświadczenie o świadomości swojego stanu zdrowia i że startuje na własną odpowiedzialność.
8. Uczestnicy wyrażają zgodę na przetwarzanie danych osobowych dla celów biegu i marszu oraz rozpowszechnianie swojego wizerunku na materiałach filmowych i zdjęciach z biegu.
9. Uczestnik startuje na własną odpowiedzialność i ponosi z tym związane ryzyko. Każdy przyjmuje do wiadomości, że udział w biegu wiąże się z wysiłkiem fizycznym, pociąga za sobą naturalne ryzyko i zagrożenie wypadkami, możliwość odniesienia obrażeń ciała i urazów fizycznych (w tym śmierci). Dodatkowo mogą wystąpić inne czynniki ryzyka , niemożliwe do przewidzenia. Przekazanie organizatorowi prawidłowo wypełnionego formularza rejestracyjnego oraz dokonanie opłaty startowej oznacza, że uczestnik rozważył i ocenił charakter, stopień i zakres ryzyka wiążącego się z uczestnictwem w biegu lub marszu i dobrowolnie zdecydował się podjąć to ryzyko startując wyłącznie na własną odpowiedzialność. Zabrania się wnoszenia na trasę przedmiotów , które mogą być niebezpieczne dla uczestników biegu oraz marszu. Na miejsce startu oraz trasy zabrania się wnoszenia środków odurzających, nielegalnych substancji oraz napojów alkoholowych.
10. Uczestnicy są zobowiązani do przestrzegania regulaminu, ogólnych zasad bezpieczeństwa i stosowania się do poleceń organizatora, służb porządkowych oraz przepisów PZLA.
11. Ostateczna interpretacja regulaminu oraz rozstrzygnięcie sporów należy do organizatora biegu i marszu. Organizator zastrzega sobie prawo do interpretacji regulaminu oraz wprowadzania zmian.
12. Szczegółowych informacji udziela Dyrektor biegu p. Przemysław Matan prezes stowarzyszenia FAIR PLAY w Żerkowie. Tel. 669021685

Email. matanprzemo@wp.pl