

# REGULAMIN

## Półmaratonu i Rajdu Nordic Walking „Biegam i wspieram”

### 09.06.2019r.

#### 1. Cel imprezy:

- 1) Propagowanie aktywnego stylu życia,
- 2) Promowanie pozytywnego wizerunku osób niepełnosprawnych,
- 3) Promowanie wolontariatu.

#### 2. Organizatorzy:

- 1) Fundacja Centrum Animacji Społecznej, 36-105 Cmolas 273.

#### 3. Partnerzy:

- 1) Gmina Głogów Małopolski,
- 2) Nadleśnictwo Głogów Małopolski,
- 3) Warsztaty Terapii Zajęciowej Caritas Diecezji Rzeszowskiej w Kolbuszowej,
- 4) Caritas Diecezji Rzeszowskiej,
- 5) TKKF Sokół Głogów Młp.,
- 6) UKS Tiki-Taka Kolbuszowa,
- 7) Sklep medyczny – Acus Med.

#### 4. Termin, miejsce oraz trasa biegu:

- 1) Bieg charytatywny na dystansie półmaratonu „Biegam i Wspieram” odbędzie się 09.06.2019r.,
- 2) Start biegu wyznaczono na godzinę 16:00, start Rajdu Nordic Walking wyznaczono na godzinę 16:10,
- 3) Start i meta ustalona została na boisku Centrum Promocji Natura 2000 w Budach Głogowskich,
- 4) Trasa biegu będzie przebiegać terenami leśnymi Nadleśnictwa Głogów Młp. w okolicach Centrum Natura 2000,
- 5) Trasa przebiega drogami szutrowymi z ok. 3 km drogi asfaltowej w pięknych terenach leśnych wokół Rezerwatu „Zabłocie”.

#### 5. Program zawodów:

- 1) 10:00 - 15:30 - przyjmowanie zgłoszeń, depozytów i wydawanie pakietów i numerów startowych (w dniu zawodów),
- 2) 15:45 – początek oficjalnej rozgrzewki,
- 3) 15:55 - uroczyste otwarcie biegu,
- 4) 16:00 - start biegu na dystansie półmaratonu (ok. 21,1 km) – start wspólny z oddzielną klasyfikacją wg kategorii,
- 5) 16:10 – start Rajdu Nordic Walking na dystansie 5km – jedna pętla,
- 6) 17:30 – 19:00 – odbiór depozytów w Centrum Natura 2000 w Budach Głogowskich,
- 7) 18:00 – 18.30 – dekoracja zwycięzców w kategorii OPEN i poszczególnych kategoriach,
- 8) 19.00 – uroczyste zakończenie biegu i Rajdu NW.

## 6. Kategorie:

### **Półmaraton**

Open Kobiet

Open Mężczyzn

- 1) K.M. – 16 (16-19 lat)
- 2) K.M. – 20 (20-29 lat)
- 3) K.M. – 30 (30-39 lat)
- 4) K.M. – 40 (40-49 lat)
- 5) K.M. – 50 (50-59 lat)
- 6) K.M. – 60 (60 i starsi)
- 7) Klasyfikacje: mieszkaniec/mieszkanica gminy Głogów Małopolski

### **Rajd Nordic Walking**

- 1) Open Kobiet
- 2) Open Mężczyzn

## 7. Warunki uczestnictwa:

- 1) Zawodnicy startują wyłącznie na własną odpowiedzialność,
- 2) Organizator nie odpowiada za zły stan zdrowia lub ukryte choroby,
- 3) Zgłoszenia do biegu głównego i Rajdu Nordic Walking na formularzu elektronicznym do 31.05.2019, po wpłaceniu wpisowego,
- 4) Kwota wpisowego:

#### **Półmaraton**

- 40 zł do dnia 28.02.2019 roku,
- 45 zł od dnia 1.03 do dnia 30.04.2019 roku,
- 50 zł od dnia 1.05 do dnia 31.05.2019 roku.

#### **Nordic Walking**

- 30 zł do dnia 31.03.2019 roku,
- 40 zł od dnia 1.04 do dnia 31.05.2019 roku.

- 5) Limit zawodników wynosi 150 osób w półmaratonie i 50 osób w Rajdzie Nordic Walking,
- 6) Prawo startu mają osoby, który wypełniły formularz zgłoszeniowy na stronie: <http://timekeeper.pl> oraz wpłaciły wpisowe do 31.05.2019r.,
- 7) Osoby niepełnoletnie wymagają oświadczenia opiekuna prawnego o zgodzie na udział w biegu,
- 8) Trasa biegu oraz szczegółowe informacje od dnia 1 lutego 2019 roku na stronie: <https://www.facebook.com/fundacjacas> oraz na stronie internetowej [www.fundacjacas.pl](http://www.fundacjacas.pl).
- 9) O kolejności zgłoszenia decyduje wpłata,
- 10) Pakiet startowy obejmuje: pomiar, numer startowy, chip (do zwrotu po biegu), gadżet okolicznościowy, posiłek,
- 11) Każdy z zawodników, który ukończy bieg i Rajd NW w regulaminowym czasie otrzyma pamiątkowy medal,

- 12) W biegu i Rajdzie NW każdy ma obowiązek wystartować z numerem startowym i chipem przydzielonym przez organizatora,
- 13) Zgłoszenia i wydawanie pakietów startowych odbędzie się w miejscu startu (Centrum Natura 2000) w dniu zawodów 9 czerwca 2019r. w godzinach 10:00 do 15:30,
- 14) Uczestnik przyjmuje do wiadomości, że udział w biegu wiąże się z wysiłkiem fizycznym i pociąga za sobą naturalne ryzyko i zagrożenie wypadkami, możliwość obrażeń ciała i urazów fizycznych, w tym śmierci,
- 15) Przekazanie organizatorowi podpisanej karty zgłoszeniowej oznacza, że uczestnik rozważył i ocenił charakter, zakres i stopień ryzyka wiążącego się z uczestnictwem w imprezie i dobrowolnie zdecydował się podjąć to ryzyko startując w biegu wyłącznie na własną odpowiedzialność,
- 16) Pobranie numeru startowego przez zawodnika oznacza, że zawodnik zapoznał się z regulaminem biegu, akceptuje go i zobowiązuje się do jego przestrzegania,
- 17) !!! UWAGA !!! W związku z ustanowieniem limitu uczestników na 150 osób w Półmaratonie i 50 osób w Rajdzie Nordic Walking, brak wpłaty powoduje skreślenie z listy startowej.

## **8. Nagrody:**

### **Półmaraton**

- 1) Zwycięzcy w klasyfikacji generalnej (dla kobiet i mężczyzn) otrzymają puchary, nagrody rzeczowe od sponsorów biegu (3 pierwsze miejsca),
- 2) Zwycięzcy w klasyfikacjach wiekowych otrzymają puchary lub nagrody rzeczowe od sponsorów biegu (3 pierwsze miejsca),
- 3) Zwycięzcy w klasyfikacji Najlepszy mieszkaniec/mieszkanica Gminy Głogów Młp. otrzymają puchary i nagrody od sponsorów biegu,
- 4) Nagrody wymienione w pkt. 1 i 2 nie dublują się.

### **Rajd Nordic Walking**

- 1) Zwycięzcy w klasyfikacji generalnej (dla kobiet i mężczyzn) otrzymają puchary, nagrody rzeczowe od sponsorów biegu (3 pierwsze miejsca).

## **9. Dodatkowe informacje:**

- 1) Organizatorzy zapewniają elektroniczny pomiar czasu,
- 2) Organizatorzy zapewniają min. 4 punkty odżywcze na trasie biegu,
- 3) Organizatorzy nie odpowiadają za rzeczy wartościowe i za rzeczy zgubione,
- 4) Organizatorzy zapewniają depozyt, szatnie oraz natryski,
- 5) Organizatorzy nie ubezpieczają zawodników,
- 6) W dniu zawodów ilość pakietów ograniczona,
- 7) Odbiór pakietów startowych z dowodem tożsamości,
- 8) Limit czasowy w biegu głównym to 210 min.,
- 9) Po zakończeniu zawodów nie ma możliwości odebrania pakietów startowych,
- 10) Nagrody można odebrać do 7 dni po zakończeniu imprezy,
- 11) Opłata startowa nie podlega zwrotowi,

12) Ostateczna interpretacja regulaminu należy do Organizatorów,

13) Organizatorzy zastrzegają sobie prawo do wprowadzenia zmian w regulaminie.