**Regulamin**

 **I Biegu i marszu Nordic Walking im. Wroceńskich Legionistów**

**Organizatorzy:**

* Ochotnicza Straż Pożarna we Wrocance.
* Gmina Miejsce Piastowe.

**Termin i miejsce:**

* 15 sierpnia 2019 r. - Wrocanka.
* Start, meta oraz biuro zawodów: Dom Ludowy we Wrocance.

**Cel imprezy:**

* Popularyzacja zdrowego trybu życia - upowszechnianie biegania jako najbardziej dostępnych form sportu i rekreacji.
* Odciągniecie dzieci i młodzieży od telefonów, laptopów i komputerów.
* Promocja aktywności fizycznej, rywalizacji w duchu fair play.
* Uczczenie bohaterów wojennych.

**Program imprezy:**

* 12:00 - 12:45 biuro do zapisów dla biegów dziecięcych i młodzieżowych.
* 13:00 - początek biegów dziecięcych i młodzieżowych.
* 13:30 - otwarcie biura zawodów dla biegu głównego i marszu Nordic Walking.
* 14:30 - wręczenie upominków dla dzieci i młodzieży.
* 16:00 - start biegu na dystansie 6 km.
* 16:02 - start marszu Nordic Walking na dystansie 6km.
* 17:45 - ceremonia dekoracji zwycięzców.

**Warunki uczestnictwa:**

* Posiadanie aktualnych badań lekarskich lub złożenie podpisu pod oświadczeniem
o braku przeciwwskazań zdrowotnych do uczestnictwa w biegu i marszu oraz starcie na własną odpowiedzialność.
* Ukończony 16 rok życia.
* Osoby, które nie ukończyły 18 roku życia, muszą obowiązkowo posiadać zgodę rodziców lub prawnych opiekunów zezwalających na start w biegu i marszu.
* Zawodnicy startują wyłącznie na własną odpowiedzialność.
* Limit uczestników biegu 200 osób, marszu Nordic Walking 100 osób.
* Start dzieci i młodzieży wyłącznie za pisemną zgodą rodziców lub prawnych opiekunów.

**Zgłoszenia:**

* Zgłoszenia do biegu głównego oraz marszu Nordic Walking na formularzu elektronicznym od 20 maja do 10 sierpnia 2019r na stronie [www.e-gepard.eu](http://www.e-gepard.eu) . Przy nie osiągniętym limicie uczestników możliwe zapisy w dniu zawodów w biurze zawodów w godzinach od 13:30 do 15:30. W dniu zawodów zgłoszenia będą przyjmowane wyłącznie wtedy gdy nie będzie pełnego limitu uczestników. Organizator nie gwarantuje pełnego pakietu dla osób zgłaszających się w dniu zawodów.

 Zapisy do biegów dziecięcych w dniu zawodów.

**Opłata startowa:**

* Opłata startowa za udział w biegu i marszu Nordic Walking wynosi:
* Do 31 lipca 2019 - 30 zł.
* Od 1 sierpnia do 15 sierpnia - 40 zł.
* Opłata nie podlega zwrotowi.
* Opłatę można dokonywać:

- przelewem na Nr konta: 29864210412006400321390001 Przelew musi zawierać: Imię, nazwisko i datę urodzenia , miejscowość oraz dopisek ,,Opłata za bieg”

-gotówka w biurze zawodów w dniu biegu.

Dzieci i młodzież startująca w swoich biegach nie ponosi opłaty startowej.

**Pakiet startowy w biegu głównym i marszu Nordic Walking:**

* Pakiet startowy zawierać będzie numer startowy, zestaw agrafek, bloczek
na wyżywienie możliwy do zrealizowania w punkcie żywienia, butelkę wody, gadżet sportowy lub okolicznościowy, inne upominki według hojności sponsorów.

**Trasa:**

* Dystans 6km :Nawierzchnia asfaltowa - 5200m, szutrowa - 500 m., kostka kamienista - 300 m.
* Opis trasy biegu: START - Dom Ludowy we Wrocance -ul. Długa, - ul. Krzywa, -ul. Długa, zbieg na kładkę nad rzeką Jasiołka, Niżna Łąka ul. Ojca Hieronima Longawy, Wrocanka ul. Nadrzeczna, - META - Dom Ludowy we Wrocance
* Trasa oznakowana będzie co 1km.
* Na trasie będzie znajdował się jeden punkt z wodą oraz kurtyny wodne.
* Na trasie będą znajdować się sędziowie oceniający prawidłową technikę marszu Nordic Walking.

**Klasyfikacje:**

 W biegu i marszu Nordic Walking obowiązywać będą następujące klasyfikacje:

**Open kobiet** – miejsca 1-3 **Open mężczyzn** – miejsca 1-3

**Kategorie wiekowe:**

 **Zawodnicy nagrodzeni w kategorii OPEN nie biorą udziału w dekoracji w kategoriach wiekowych!**

K1 16-29 lat M1 16-29 lat

K2 30-49 lat M2 30-39 lat

K3 50 + M3 40-49 lat

 M4 50-59 lat

 M5 60+

W biegu dodatkowa klasyfikacja służb mundurowych (strażacy, policja, wojsko, służba więzienna) kobiet i mężczyzn miejsca 1-3.

Na trasie biegu będzie znajdować się lotna premia dla najszybszej biegaczki i najszybszego biegacza.

Biegi dzieci i młodzieży będą rozegrane w następujących kategoriach:

a) Przedszkolaki (dziewczęta + chłopcy.): 3 - 4 lata - 80 m; 5 - 6 lat - 100 m.

b) Szkoła Podstawowa (dziewczęta + chłopcy): kl. I - II - 200 m; kl. III - IV 300 m; kl. V - VI 600 m.

c) Gimnazja, VII i VIII kl. szkoła podstawowa (dziewczęta + chłopcy): 800 m.

d) Szkoły Ponad gimnazjalne (K + M): około 1000 m.

**Nagrody i upominki:**

* Za zajęcie miejsc I-III w klasyfikacji generalnej kobiet i mężczyzn w biegu i marszu – puchary, dyplomy, nagrody finansowe lub rzeczowe w wysokości :

1 miejsce - 300 zł, 2 miejsce - 200 zł, 3 miejsce - 100 zł.

* W kategoriach wiekowych miejsca 1-3 puchary i dyplomy.
* W klasyfikacji służb mundurowych kobiet i mężczyzn miejsca 1-3 puchary i dyplomy.
* Zwycięzcy lotnej premii otrzymają nagrody finansowe lub rzeczowe.
* Wszyscy zawodnicy, którzy ukończą bieg otrzymają okolicznościowe medale.
* Biegi dziecięce i młodzieżowe pierwsze trzy miejsca drobne upominki rzeczowe dla pozostałych uczestników słodycze.

**Uwagi organizacyjne:**

* W biegu i marszu każdy zawodnik ma obowiązek wystartować z numerem startowym przydzielonym przez organizatora, umieszczonym w widocznym miejscu,
* Zawodnicy startują na własną odpowiedzialność. Organizator nie ubezpiecza imprezy od NNW.
* Zawodnik ponosi pełną odpowiedzialność za własne działania i zachowania stosownie do przepisów ruchu drogowego. Należy bezwzględnie stosować się do zaleceń służb porządkowych zabezpieczających zawody. Zawodnicy obowiązani są
do przemieszczania się prawą stroną trasy.
* Organizator zapewnia opiekę medyczną w trakcie trwania imprezy w okolicy startu
i mety.
* Organizator zabezpiecza jedynie ubikacje z umywalkami. Nie będzie możliwości skorzystania z natrysków.
* Depozyt znajdować się będzie w Domu Ludowym we Wrocance.
* Biuro zawodów znajdować się będzie w Domu Ludowym we Wrocance.
* Organizator zapewnia wodę na mecie dla wszystkich uczestników zawodów oraz ciepły posiłek.
* Każdy uczestnik biegu otrzymam na mecie medal pamiątkowy.
* Zawody odbędą się bez względu na warunki pogodowe.
* Organizator nie ponosi odpowiedzialności za rzeczy pozostawione bez opieki
w trakcie zawodów.
* W biegu i marszu mogą wystartować obywatele UE.
* W marszu Nordic Walking obowiązywać będą przepisy Polskiego Stowarzyszenia Nordic Walking. Na trasie marszu będą znajdować się sędziowie oceniający prawidłowa technikę marszu.
* Ostateczna interpretacja niniejszego Regulaminu należy do Organizatora.

**Dane kontaktowe do organizatora:**

Telefon:781-956-937 , 721-170-752

Email : radzio3.58@o2.pl

Wrocanka , 14 maja 2019 r.