

REGULAMIN 5-10-15 VOLVO EURO-KAS RUN

ORGANIZATORZY:

Marek Kosiński

Arkadiusz Szmitka

Patronat honorowy: Gmina Wry

TERMIN I MIEJSCE:

Data: 07.09.2014r. (niedziela)

Miejsce rozgrywania biegu: Wry- Gostyń

Miejsce startu i mety: Wry, Pomnik Pamięci Żołnierz Września 1939 roku

Biurow zawodów czynne od 9.00-11.30

Zapisy: <http://zapisy.ultimasport.pl/17>

Dystanse:

Bieg główny 10 km,

Bieg uzupełniający 5 km,

Bieg sztafetowy 3x 5 km,

Biegi dzieci: 200, 400, 800m

Zawody Nordic Walking 7km

BIEGNIEMY Z POMOCĄ.

Bieg ma charakter charytatywny. Podczas biegu będzie prowadzona zbiórka funduszy oraz aukcje charytatywne.

Zebrane fundusze zostaną przekazane w całości na leczenie Mariusza Smaruj.

TRASA:

Biegi zostaną rozegrane na malowniczo usytuowanych uliczkach miast Wry i Gostyń. Trasa biegu głównego w połowie przebiega po nawierzchni asfaltowej dobrej jakości oraz leśnej szutrowej

w bardzo dobrym stanie, odpornej na intensywne opady deszczu. Biegi sztafetowe i 5 km w całości po nawierzchni bitumicznej i szutrowej. Ukształtowanie terenu jak i nawierzchnia sprzyjają poprawianiu personalnych rekordów na rozgrywanych dystansach.

Bieg główny:

Dystans: 10 km. Trasa oznakowana co 1 km, zabezpieczona. – 1 pętla,

Punkt odżywczy: 5 km

Start: Pomnika „Pamięci Żołnierzy Września 1939r.”

Biegi 5km i sztafeta:

2x Pętla: 2 500 m, trasa w całości asfaltowa, płaska

Start spod pomnika „Pamięci Żołnierzy Września 1939r.”

Każdy zawodnik (5km i sztafet) pokonuje pętlę 2 razy.

UCZESTNICTWO:

Do startu dopuszczeni zostaną zawodnicy posiadający aktualne badania lekarskie. Można wystartować bez badań startując na własną odpowiedzialność, co potwierdzić należy własnoręcznym podpisem pod oświadczeniem o zdolności do biegu, oraz do dnia 07.09.2014r. ukończyć 18 lat. Osoby, które ukończyły 16 lat - start tylko za pisemną zgodą rodzica/opiekuna prawnego podpisaną w dniu zawodów, w biurze zawodów.

ZGŁOSZENIA:

Rejestracja zgłoszeń odbywa się za pośrednictwem portalu internetowego

<http://zapisy.ultimasport.pl/17>

lub listownie na kartach zgłoszenia do dnia 01.09.2014r, które należy przesłać na adres organizatora.

Po upływie terminu zgłoszeń w dniu 01.09.2014r., zgłoszenia będą możliwe wyłącznie w dniu zawodów 07.09.2014r. Zawodnicy, którzy nie dokonają zgłoszenia do 01.09.2014, muszą liczyć się z możliwością nie otrzymania koszulki okolicznościowej (dotyczy to wszystkich rozgrywanych biegów)

Pakiety startowe będą możliwe do odbioru w biurze zawodów po okazaniu dokumentu tożsamości i podpisaniu listy startowej.

BIURO ZAWODÓW:

Biuro zawodów mieścić się będzie przy placu start/meta, czynne będzie od godziny 9.00 do godziny 11:30.

OPŁATA STARTOWA:

35 PLN – Zgłoszenie do dnia 01.09.2014 r.

50 PLN – W biurze zawodów, tylko i wyłącznie 07.09.2014r. (niedziela)

Opłatę startową należy wpłacić na konto organizatora:

Marek Kosiński

40-175 Wiry

ul. Wróbla 3F

ING Bank Śląski

73 1050 1214 1000 0091 4936 9952

W tytule wpłaty (przelewu bankowego) należy wpisać imię i nazwisko uczestnika, którego opłata startowa dotyczy.

W przypadku dokonania opłaty i nie wystartowania w zawodach z przyczyn uczestnika, opłata startowa nie będzie zwrócona.

Nie ma możliwości przeniesienia opłaty startowej na innego uczestnika w przypadku rezygnacji z uczestnictwa w biegu.

ŚWIADCZENIA:

Wszyscy zawodnicy w ramach pakietu startowego otrzymają poniżej wymienione świadczenia:

- numer startowy ,
- medal pamiątkowy (dla finisherów),
- koszulkę z logotypem zawodów,
- opiekę medyczną na trasie zawodów
- w strefie finishera:
 - woda,
 - posiłki regeneracyjne,
 - możliwość skorzystania z basenu z zimną wodą,
 - możliwość skorzystania z masażu,
 - Możliwość skorzystania z depozytu,

LIMIY CZASU I POMIAR CZASU

Limit czasu na ukończenie biegu na 10 km- 1:30h.

Limit czasu na ukończenie biegu na 5 km - 1h

Limit czasu na ukończenie biegu sztafetowego (3x5km) dotyczy całości- 2.30h

Elektroniczny pomiar czasu prowadzony będzie przy użyciu chipów jednorazowych zainstalowanych w numerach startowych.

Numer powinien być prawidłowo zamocowany czterema agrafkami z przodu. Zabrania się jakichkolwiek modyfikacji.

Brak numeru startowego podczas biegu jest niedozwolony i będzie skutkować dyskwalifikacją.

Zawodnicy bez numeru startowego będą usuwani z trasy biegu przez sędziów.

Numer nie podlega zwrotowi.

Wszelkie klasyfikacje prowadzone będą wg indywidualnych czasów netto liczonych od momentu przekroczenia linii startu do przekroczenia linii mety.

HARMONOGRAM IMPREZY:

09.00 - Otwarcie biura zawodów,

10.00 - Biegi dzieci

10.00 - Zawody Nordic Walking

11.00 - Start Mataronu spinningowego i warsztatów

11.30 - Przywitanie zawodników,

11.44 - Rozgrzewka przed startowa prowadzona przez instruktora,

12.00 - Start biegu na 10 km

12.05 - Start biegu na 5 km i sztafet

14.35 - Ceremonia wręczenia nagród,

15.00 - Zakończenie imprezy

W czasie trwania zawodów przeprowadzone zostaną warsztaty:

a) warsztaty zdrowy kręgosłup

b) warsztaty taneczne zumba

- c) warsztaty yoga
- d) warsztaty nordic walking
- e) warsztaty rowerowe
- f) warsztaty stretching biegowego
- h) warsztaty treningu funkcjonalnego
- i) prawidłowa rozgrzewka
- j) warsztaty dietetyczne

W czasie trwania zawodów odbędzie się Maraton Spiningowy.

Liczba rowerów: 20

Czas trwania: 3 jednostki trwające 1h każda

BIEG SZTAFET 3X 5 KM

- Sztafety składają się każda z trzech zawodników,
- Każda sztafeta dostanie numer startowy oraz pałeczkę z chipem.
- W każdej sztafecie zawodnicy będą podzieleni według kolejności zmian (o kolejności decyduje skład sztafety w formularzu zgłoszeniowym). Aby przebieg sztafet był czytelny dla wszystkich, zawodnicy otrzymają wewnętrzne oznaczenia.
- Każdy uczestnik sztafety zobowiązany jest do ukończenia 2 pełnych okrążeń, gdzie:

Zawodnik z pierwszej zmiany rozpoczyna bieg z startu masowego za bramą Start/Meta i kończy swoją część wbiegając po dwóch pętlach 2500m, drugi zawodnik przejmuje pałeczkę i rozpoczyna pierwszą pętlę, kończąc drugą pętlę przebiega metę i kończy swój dystans. Trzeci zawodnik rozpoczyna pierwszą pętlę a drugą pętlę kończy za bramą Start/Meta,
- Aby sztafeta była liczona do klasyfikacji wymagane jest regulaminowe przekazanie „pałeczki”, w której zainstalowany będzie chip.
- Zawody wygrywa drużyna, która w najkrótszym czasie pokona cały dystans,
- Za cały dystans uznaje się 6 pętli (po 2 na zawodnika) oraz prawidłowe wykonanie zmian,
- Za metą przebywać mogą tylko zawodnicy, którzy czekają na swoją zmianę. Przykładowo jeśli na trasie biegowej jest

zawodnik „A”, tylko zawodnik „B” ma prawo za metą czekać na swoją zmianę w specjalnie wyznaczonej strefie zmian. Zasada ta jest podyktowana kulturą rozgrywania zawodów aby nie było blokad innych drużyn

BIEG DZIECI:

W ramach zawodów zostaną rozegrane biegi dzieci. Biegi odbędą się na 200 metrowej pętli. Pętla będzie w całości przeprowadzona po nawierzchni trawiastej w kształcie prostokąta, w pobliżu bazy zawodów.

Dystanse biegów dzieci odbywać się będą według poniższych kategorii wiekowych:

6-7 lat: 200m/ zgłoszenia w godzinach 9.10- 9.40h /start 10.00h

8-9 lat: 200m/ zgłoszenia w godzinach 9.20- 9.50h /start 10.10h

10-11 lat: 400m/ zgłoszenia w godzinach 9.30- 10.00h /start 10.20h

12-13 lat: 400m/ zgłoszenia w godzinach 9.40- 10.10h /start 10.30h

14- 15 lat: 800m/ zgłoszenia w godzinach 9.50- 10.20h /start 10.40h

Wiek dziecka wyznacza rok urodzenia. W ramach biegów dzieci przewidywane są upominki w każdej kategorii wiekowej. Zgłoszeń do biegu dzieci należy dokonywać na miejscu zawodów. W tym celu powstanie małe biuro zawodów na potrzeby tylko i wyłącznie biegu dzieci. Biuro będzie zlokalizowane przy 200 metrowej pętli. W Trakcie biegu dzieci, pozostają pod opieką rodziców.

ZAWODY NORDIC WALKING

Bieg Nordic Walking będzie przeprowadzony na trasie mierzącej około 7 km, biegnącej leśnymi i asfaltowymi ścieżkami.

Limit czasu: 1.15 h

Limit uczestników: 100

Prowadzona będzie jedna klasyfikacja.

Nagrody:

I-III miejsca- Puchary

Dla wszystkich finisherów Zawodów Nordic Walking przewidziane są medale.

Start: 10.00

KLASYFIKACJE:

W biegu głównym na dystansie 10km oraz w biegu na 5000m prowadzona będzie klasyfikacja w następujących kategoriach wiekowych:

- I Kategoria 16 - 24 lat (1998 – 1990)
- II Kategoria 25 - 29 lat (1989 – 1985)
- III Kategoria 30 – 34 lat (1984 – 1980)
- IV Kategoria 35 – 39 lat (1979 – 1975)
- V Kategoria 40 – 44 lat (1974 – 1970)
- VI Kategoria 45 – 49 lat (1969 – 1965)
- VII Kategoria 50 – 54 lat (1964 – 1960)
- VIII Kategoria 55- 59 lat (1959 - 1955)
- IX Kategoria 60 - 64 lat (1954 - 1950)
- X Kategoria powyżej 65 lat (1949- ...)

Zawody biegu głównego zostaną rozegrane w kilku dodatkowych kategoriach:

- Mistrzostwa Gminy Wyrzy, o tytuł „Biegowego Mistrza Wyr i Gostynia”,
- Klasyfikacja pracowników Volvo Euro-Kas,

W biegach sztafet na dystansie 3x 5 km będzie prowadzona jedna klasyfikacja generalna.

*Organizator zastrzega sobie możliwość wprowadzenia dodatkowych klasyfikacji.

NAGRODY (Bieg 10km):

Mężczyźni i kobiety- w każdej klasyfikacji za miejsca I-III puchary.

NAGRODY (Bieg 5km):

Mężczyźni i kobiety- w każdej klasyfikacji za miejsca I-III puchary

NAGRODY (Bieg sztafet 3x 5km):

W klasyfikacji generalnej za miejsca I-III Puchary (dla każdego członka sztafety)

POSTANOWIENIA KOŃCOWE

1. Wszyscy zawodnicy, zobowiązują się do przestrzegania zasad fair play oraz zasad zachowania bezpieczeństwa ruchu drogowego.
2. Uczestnik zobowiązuje się do przestrzegania trasy w każdym jej fragmencie. Nie dopuszczalne jest skracanie zakrętów i wybieganie poza trasę za co grozi dyskwalifikacja.
4. Każdy uczestnik bierze udział w biegu na własną odpowiedzialność z pełną świadomością możliwych urazów.
5. Uczestnicy zobowiązani są do stosowania się do zaleceń służb porządkowych, informacyjnych, Policji i Straży Pożarnej.
6. Każdy uczestnik zawodów ma obowiązek zapoznać się z regulaminem biegu i zobowiązany jest do jego przestrzegania.
7. Nieprzestrzeganie regulaminu skutkuje dyskwalifikacją uczestnika.
8. Uczestnik biegu wyraża zgodę na przetwarzanie danych osobowych oraz wizerunku w przekazach telewizyjnych, radiowych, internetowych i innych materiałach promocyjnych w formie drukowanej (prasa, plakaty, foldery).
9. Pobranie numeru startowego przez zawodnika oznacza, że zawodnik zapoznał się z regulaminem biegu, akceptuje go i zobowiązuje się do jego przestrzegania.
10. W trakcie zawodów, w obrębie ich rozgrywania zarówno trasy jak i bazy imprezy, obowiązuje całkowity zakaz spożywania alkoholu.
11. Organizator zapewnia wszystkim uczestnikom biegu opiekę medyczną na trasie biegu.
12. Ostateczna interpretacja regulaminu należy do organizatora.