



REGULAMIN

3. HARPAGAŃSKA DYCHA bieg uliczny na dystansie 10 km

oraz

**marsz Nordic Walking na dystansie 6 km,
Sosnowiec, 3 kwietnia 2016 r.**

I. ORGANIZATORZY

1. Stowarzyszenie Harpagan Sosnowiec,
2. Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Sosnowcu,
3. Międzyszkolny Ośrodek Sportowy w Sosnowcu.

II. CEL

1. Popularyzacja i upowszechnianie biegania oraz Nordic Walking jako zdrowych oraz prostych form sportu i wypoczynku,
2. Promocja Stowarzyszenia Harpagan Sosnowiec,
3. Promocja Miasta Sosnowiec.

III. TERMIN, MIEJSCE I ORGANIZACJA

1. Termin to: **3 kwietnia 2016 r (niedziela).**
2. **Dystans biegu 10 km, atest PZLA.**
3. Start biegu odbędzie się o godz. 11:00 z alei Mireckiego w Sosnowcu.
4. **Dystans marszu Nordic Walking 6 km.**
5. Patronat nad marszem Nordic Walking objęły:
 - Polskie Stowarzyszenie Instruktorów Nordic Walking
 - NordWalk Szkoła Instruktorów.
6. Start marszu odbędzie się o godz. 11:10 z alei Mireckiego w Sosnowcu.
7. Meta biegu i marszu Nordic Walking: stadion MOS Sosnowiec al. Mireckiego 4.
8. Trasa przebiegać będzie ulicami Sosnowca, nawierzchnia 100% asfalt, trasa oznaczona co kilometr, zgodnie z przedstawionymi załącznikami do regulaminu:
 - **załącznik nr 1** trasa biegu,
 - **załącznik nr 2** trasa marszu Nordic Walking,
9. Pomiar czasu będzie dokonywany przez STS-Timing, a wyniki opublikowane na stronie organizatora najpóźniej 24 godziny po zakończeniu zawodów.
10. Limit czasu biegu i Nordic Walking 90 minut, powyżej limitu zawodnicy nie będą klasyfikowani.
11. Zawodnicy, którzy zrezygnują lub nie ukończą biegu zobowiązani są do opuszczenia trasy, zdjęcia numeru i zwrotu chipa. Zawodnik ponosi pełną odpowiedzialność za własne działania i zachowanie stosownie do przepisów ruchu drogowego oraz wszelkich przepisów prawa, obowiązujących na terenie kraju.
12. **Program szczegółowy:**
 - godz. 8:00 - otwarcie biura zawodów,
 - godz. 10:30 - zamknięcie biura zawodów,
 - godz. 10:50 - powitanie zawodników na linii startu,
 - godz. 11:00 - start biegu,
 - godz. 11.10 - start marszu Nordic Walking,
 - godz. 13:00 - wręczenie nagród zwycięzcom biegu oraz marszu Nordic Walking w poszczególnych kategoriach wiekowych,
 - godz. 15:30 - zamknięcie zawodów,

IV. UCZESTNICTWO

1. Bieg i marsz Nordic Walking mają charakter otwarty i będą prowadzone w duchu fair play.
2. Prawo do startu mają wyłącznie te osoby, które najpóźniej do dnia 02.04.2016 roku ukończą 16 lat. Niezależnie od miejsca zamieszkania, przynależności klubowej i narodowościowej. Warunkiem uczestnictwa jest prawidłowe wypełnienie formularza rejestracyjnego oraz wniesienia opłaty startowej.
3. Wszyscy zawodnicy startujący w biegu i marszu Nordic Walking zobowiązani są poddać się weryfikacji w biurze zawodów w dniu startu w godz. od 8:00 do 10:30. Podczas weryfikacji zawodnicy pełnoletni muszą posiadać dowód tożsamości ze zdjęciem, a niepełnoletni legitymację szkolną. Warunkiem dopuszczenia do biegu będzie przedstawienie przez uczestnika zaświadczenia lekarskiego o braku przeciwwskazań do udziału w biegu lub złożenie oświadczenia o zdolności do udziału w biegu podpisanego własnoręcznie (w przypadku osób pełnoletnich) lub podpisanego przez rodziców/opiekunów prawnych z podaniem ich numerów PESEL (w przypadku osób w wieku 16-17 lat).
4. Decyzje lekarza lub służb medycznych dotyczące dopuszczenia do biegu i jego kontynuowania są ostateczne i nieodwołalne.
5. Każdy uczestnik biegu musi bezwzględnie podporządkować się poleceniom organizatorów i służb porządkowych - Organizator nie ponosi odpowiedzialności za uczestnika nie przestrzegającego regulaminu biegu.
6. Każdy zawodnik bierze udział w zawodach w swoim stroju sportowym. Zawodnicy pokonujący dystans w sposób niedozwolony zostaną zdyskwalifikowani przez organizatora. Sposób pokonania trasy przez uczestników marszu Nordic Walking został dokładnie opisany w **załączniku nr 3** do regulaminu.
7. Wszyscy uczestnicy biorą udział w biegu oraz marszu Nordic Walking na własną odpowiedzialność i nie mogą wnosić żadnych roszczeń w stosunku do organizatorów w razie zaistnienia zdarzeń losowych podczas trwania zawodów.
8. Zabrania się startowania zawodnikom pod wpływem niedozwolonych środków oraz alkoholu,
9. Organizator nie ubezpiecza uczestników biegu i marszu Nordic Walking,
10. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za rzeczy uczestników zawodów zgubione, uszkodzone lub zniszczone,
11. Wskazane jest ubezpieczenie się zawodnika na własny koszt od następstw nieszczęśliwych wypadków.
12. Każdy zawodnik przed przystąpieniem do zawodów ma obowiązek zapoznać się z regulaminem biegu i marszu Nordic Walking, oraz jest zobowiązany do jego przestrzegania.
13. Pobranie numeru startowego przez zawodnika jest równoznaczne z akceptacją regulaminu biegu.
14. W ramach opłaty startowej każdy uczestnik zawodów ma zapewniony:
 - numer startowy z agrałkami,
 - pomiar czasu,
 - medal na mecie (po ukończeniu biegu lub marszu Nordic Walking w regulaminowym czasie)
 - worek na odzież (depozyt),
 - posiłek regeneracyjny po biegu,
 - opiekę medyczną,
 - i inne w zależności od pozyskanych sponsorów.

V. ZGŁOSZENIA I WYDAWANIE NUMERÓW STARTOWYCH

1. Zgłoszenia przyjmowane są wyłącznie on-line, poprzez wypełnienie formularza dostępnego na stronie www.harpagansosnowiec.pl
2. W biegu obowiązuje limit do 890 uczestników, natomiast w marszu Nordic Walking 100 uczestników,
3. Przyjmowanie zgłoszeń w formie elektronicznej zostanie zakończone **23.03.2016 r.** o godz. 23:59.
4. Każdy uczestnik biegu dokonuje opłaty startowej (wpisowego):

BIEG 10 KM

- ⇒ **30 zł od osoby za bieg**, w przypadku dokonania opłaty przelewem w nieprzekraczalnym terminie do dnia 24.02.2016 roku do godz. 23:59,
- ⇒ **40 zł od osoby za bieg**, w przypadku dokonania opłaty przelewem w nieprzekraczalnym terminie do dnia 23.03.2016 roku do godz. 23:59,
- ⇒ **80 zł od osoby za bieg**, w przypadku uregulowania wpisowego w biurze zawodów w dniu startu (możliwa jedynie gdy limit zawodników biegu nie został wyczerpany).

MARSZ Nordic Walking

⇒ **20 zł od osoby za marsz Nordic Walking**, w przypadku dokonania opłaty przelewem w nieprzekraczalnym terminie do dnia 24.02.2016 roku do godz. 23:59,

⇒ **30 zł od osoby za marsz Nordic Walking**, w przypadku dokonania opłaty przelewem w nieprzekraczalnym terminie do dnia 23.03.2016 roku do godz. 23:59,

⇒ **60 zł od osoby za marsz Nordic Walking**, w przypadku uregulowania wpisowego w biurze zawodów w dniu startu (możliwa jedynie gdy limit zawodników marszu nie został wyczerpany).

5. Za zgłoszenie uważa się wypełnienie formularza zgłoszeniowego, oraz uiszczenie opłaty startowej (z wyjątkiem osób zwolnionych z opłaty startowej - osób niepełnosprawnych posiadających aktualne orzeczenie o stopniu niepełnosprawności).

6. Potwierdzeniem wpłynięcia opłaty jest pojawienie się numeru startowego przy nazwisku zawodnika na liście startowej.

7. Organizator nie odpowiada za zaginięcie zgłoszenia oraz przekazu pocztowego lub przelewu bankowego z winy poczty lub banku.

8. Opłata raz uiszczona nie podlega zwrotowi, za wyjątkiem odwołania zawodów z winy organizatora.

9. Przeniesienie opłaty na innego zawodnika będzie możliwe jedynie po pozytywnym rozpatrzeniu prośby przez organizatora. Decyzja organizatora w tej sprawie jest ostateczna.

10. Opłatę należy wносить na konto bankowe:

Stowarzyszenie Harpagan Sosnowiec, ul. Plac Kościuszki 5, 41-200 Sosnowiec,
nr rachunku: **69 1750 0012 0000 0000 2317 3228.**

W tytule przelewu należy wpisać:

IMIE, NAZWISKO, ROK URODZENIA oraz dopisek „**BIEG 10 KM**”.

lub

IMIE, NAZWISKO, ROK URODZENIA oraz dopisek „**MARSZ Nordic Walking**”.

11. Osoby które chcą otrzymać fakturę VAT proszone są o przekazanie swoich danych wraz z dowodem wpłaty do Organizatora do 4 dni od daty wpłaty na adres email: kontakt@harpagansosnowiec.pl

VI. KLASYFIKACJE

1. Klasyfikacja ogólna kobiet i mężczyzn (open).

2. Kategorie wiekowe kobiet:

- K1 16-29 lat,

- K2 30-39 lat,

- K3 40-49 lat

- K4 50-59 lat,-

- K5 60 lat i więcej

3. Kategorie wiekowe mężczyzn:

- M1 16-29 lat,

- M2 30-39 lat,

- M3 40-49 lat

- M4 50-59 lat,

- M5 60 lat i więcej

4. O przynależności do poszczególnych kategorii wiekowych decyduje rok urodzenia, każdy zawodnik powinien posiadać dokument potwierdzający przynależność do danej kategorii.

VII. NAGRODY

1. Każdy zawodnik, który ukończył bieg i marsz Nordic Walking otrzyma pamiątkowy medal.

2. Pierwsze trzy miejsca w kategorii ogólnej kobiet i mężczyzn zostaną uhonorowane pucharami oraz nagrodami pieniężnymi.

3. Kategorie wiekowe - puchary i nagrody rzeczowe za miejsca 1-3 w każdej z grup.

4. Organizator zastrzega sobie prawo do przyznania wyróżnień i nagród specjalnych.

VIII. ZASADY FINANSOWANIA

1. Koszty związane z przeprowadzeniem biegu pokrywają organizatorzy.
2. Zawodnicy przyjeżdżają na koszt własny lub jednostki delegującej.

IX. POSTANOWIENIA KOŃCOWE

1. Bieg i marsz Nordic Walking odbędzie się bez względu na warunki atmosferyczne.
2. Podczas biegu i marszu Nordic Walking zawodnicy muszą posiadać numery startowe przypięte agrafkami z przodu koszulki.
3. Uczestników biegu i marszu Nordic Walking obowiązuje estetyczny ubiór.
4. Organizator zapewnia szatnie i depozyt.
5. W przypadku gdy w pakiecie startowym będzie dostępna koszulka, organizator zapewnia zamówiony rozmiar koszulki przy rejestracji do dnia 10 marca 2016 roku. Możliwość wyboru odpowiedniego rozmiaru koszulki startowej ma każdy uczestnik tylko w momencie wypełniania formularza rejestracyjnego.
6. Osoby, które nie podadzą rozmiaru koszulki podczas rejestracji do dnia 10 marca 2015 roku dostaną koszulki przyznane losowo.
7. Pisemne protesty przyjmuje biuro zawodów w terminie do 15 minut po ogłoszeniu oficjalnych wyników biegu i marszu Nordic Walking, po wniesieniu kaucji w wysokości 100 zł.
8. Protesty będą rozpatrywane w czasie do 15 minut od ich zgłoszenia.
9. Wszyscy uczestnicy biorą udział w biegu i marszu Nordic Walking na własną odpowiedzialność i nie mogą wnosić żadnych roszczeń w stosunku do organizatorów w razie zaistnienia zdarzeń losowych podczas trwania biegu.
10. Pomiar czasu zostanie przeprowadzony za pomocą chipów.
11. Nad bezpieczeństwem uczestników będzie czuwała grupa ratownictwa medycznego.
12. Organizator może wysyłać powiadomienia o ważnych sprawach dotyczących biegu i marszu na adres e-mail zawodnika podany w zgłoszeniu.
13. Organizator zastrzega sobie prawo dokonywania zmian w regulaminie.
14. Sprawy sporne nie ujęte w regulaminie rozstrzyga organizator.
15. Uczestnik biegu i marszu Nordic Walking, akceptując niniejszy regulamin oraz biorąc udział wyraża zgodę na publikację swojego wizerunku w relacjach zamieszczanych w mediach i materiałach promocyjnych organizatora, patronów medialnych oraz partnerów i sponsorów, jak również wyraża zgodę na przetwarzanie swoich danych osobowych na potrzeby organizacji zawodów.
16. Organizator zastrzega sobie prawo do odwołania zawodów bez podania przyczyn.

DO ZOBACZENIA NA STARCIE !!!

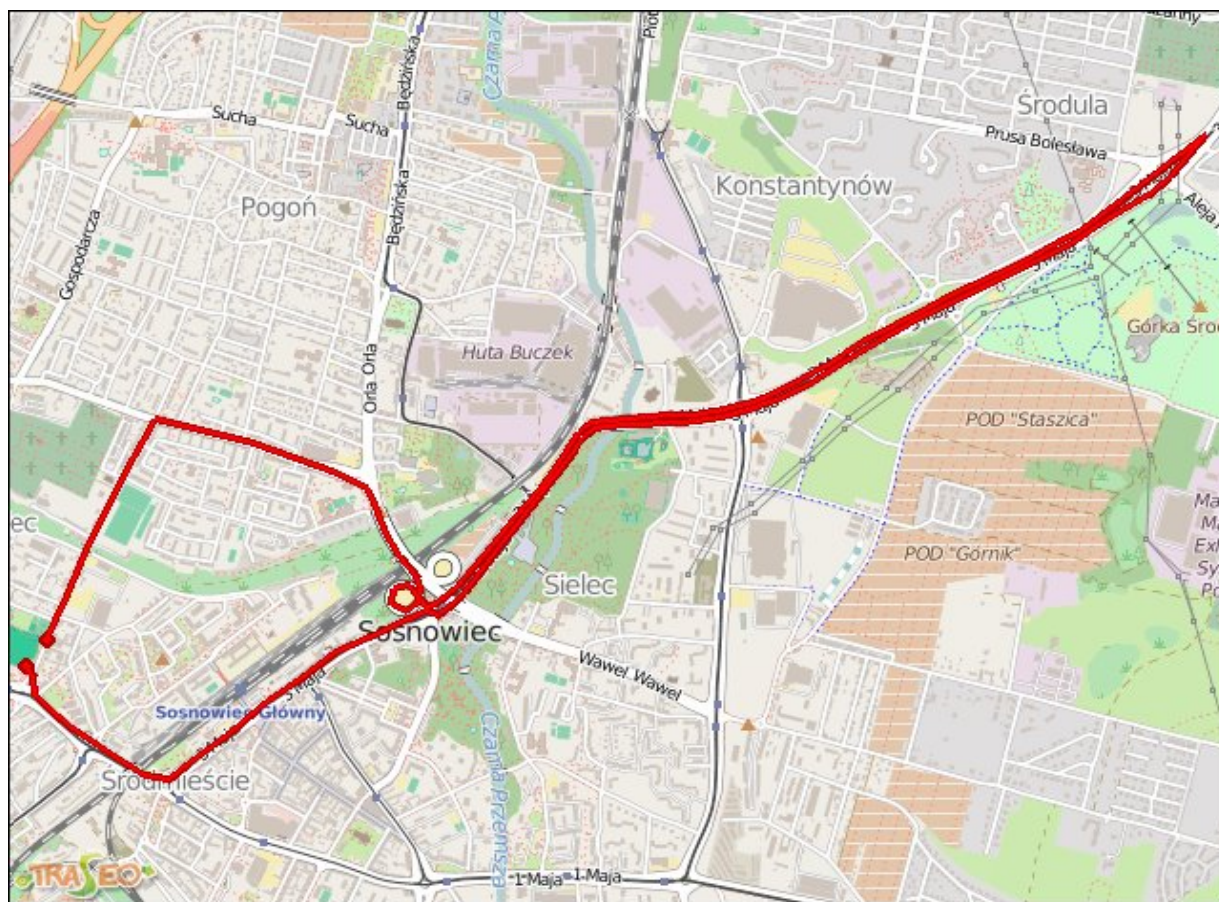
STOWARZYSZENIE HARPAGAN SOSNOWIEC
Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Sosnowcu
Międzyszkolny Ośrodek Sportowy w Sosnowcu

Kontakt do organizatora:

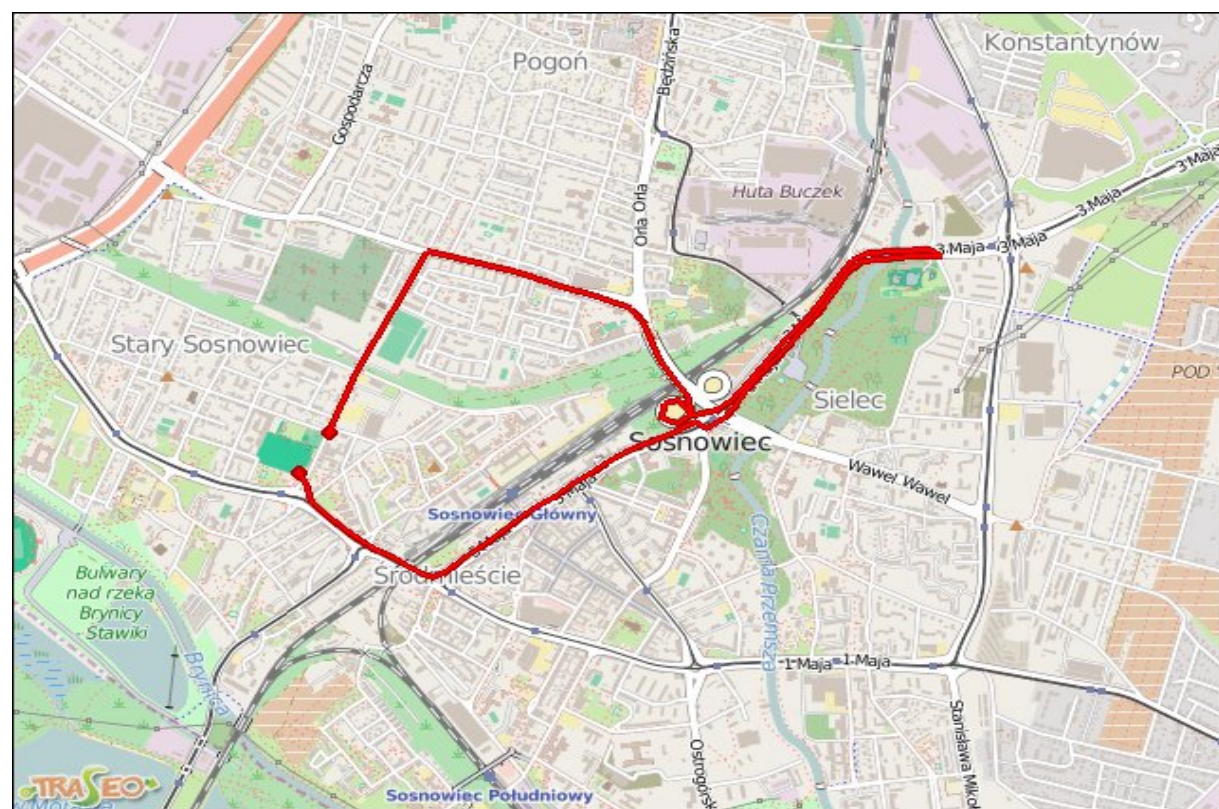
Stowarzyszenie Harpagan Sosnowiec
email: kontakt@harpagansosnowiec.pl

Prezes
Anna Pałuszna
501-412-663

TRASA BIEG 10 km



TRASA MARSZU Nordic Walking



I. Zasady marszu Nordic Walking:

1. Uczestnicy zawodów pokonują trasę marszem, z kijkami.
2. Marsz Nordic Walking jest to przemieszczanie się ruchem naprzemiennym krokami do przodu, z zachowaniem stałego kontaktu z ziemią, w taki sposób że nie jest widoczna gołym okiem jednoczesna utrata kontaktu obu stóp z podłożem. Brak tak zwanej fazy lotu.
3. Podczas marszu należy zachować naprzemianstronne odpychanie się kijami przy naprzemiennej pracy rąk i nóg.
4. Zaleca się stosowanie techniki klasycznej.
5. Podczas marszu Nordic Walking nie jest dozwolone:
 - ✓ używanie techniki chodu sportowego,
 - ✓ wbijanie kijów przed linią ciała pod kątem prostym,
 - ✓ brak odepchnięcia kijkiem,
 - ✓ bieg lub podbieganie,
 - ✓ skracanie trasy
6. Do marszu Nordic Walking używa się specjalnie wykonanych kijów.
7. Prawidłowość marszu zawodników będzie oceniana przez obserwatorów z ramienia organizatora.
8. Obserwatorzy mają prawo wnioskować do organizatora o dyskwalifikację zawodnika łamiącego zasady. Decyzja organizatora odnośnie dyskwalifikacji zawodnika jest ostateczna i nie ma od niej odwołania.
9. Skracanie trasy, bieganie lub podbieganie równa się z automatyczną dyskwalifikacją.
10. Podczas pokonywania trasy zawodnicy Nordic Walking zobowiązani są do trzymania się prawej strony trasy.

II. Postanowienia końcowe:

Niniejsze przepisy stanowią uzupełnienie pod względem sportowo-technicznym Regulaminu 3. Harpagańska Dycha bieg uliczny na dystansie 10km, oraz marsz Nordic Walking na dystansie 6km, Sosnowiec 3 kwietnia 2016 r.

III. Patronat

1. Polskie Stowarzyszenie Instruktorów Nordic Walking
2. NordWalk Szkoła Instruktorów.

