

# 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 przesać 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 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- ...)

Bieg na dystansie 5km będzie rozgrywany w dwóch kategoriach:

Mężczyźni OPEN i Kobiety OPEN

Zawody biegu głównego zostaną rozegrane w kilku dodatkowych kategoriach:

- Mistrzostwa Gminy Wyrzy, o tytuł „Biegowego Mistrza Wyrzy 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- puchary za miejsca I-III w klasyfikacji Mężczyźni OPEN i Kobiety OPEN

**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.