

Regulamin

I MIĘDZYNARODOWE MISTRZOSTWA POLSKI W PÓLMARATONIE GÓRSKIM NORDIC WALKING

I RAJD GÓRSKI W NORDIC WALKING 5 KM

Prudnik – Las 23 marzec 2019 r.

- I. Cele imprezy:
1. Prezentacja piękna gminy Prudnik i okolic.
 2. Popularyzacja aktywności fizycznej i zdrowego stylu życia dzięki nordic walking.
 3. Aktywizacja osób niepełnosprawnych oraz zachęcenie do rekreacji rodzinnej.
 4. Rywalizacja sportowa pasjonatów nordic walking.
- II. Termin imprezy: **sobota 23.03.2019r.**
- III. Miejsce : Prudnik – Las (**Sanktuarium św. Józefa** ul. Józefa Poniatowskiego 5, 48-200 Prudnik)
- IV. Dystanse:
- 21,0975 km wszystkie kategorie wiekowe od lat 18.
- 5 km , rajd bez podziału na kategorie wiekowe, niepełnosprawni, dzieci oraz młodzież – **KLASYFIKACJA RAJDU TYLKO OPEN**
- Dystans dla najmłodszych 200 m
- V. Limit czasowy na dystansie 21,0975 km – 4 godziny
- VI. Limit czasowy na dystansie 5 km – 2 godziny
- VI. Organizator zawodów:
1. Gmina Prudnik
 2. Stowarzyszenie Wesoły Borsuk Team
- Program Minutowy :
1. 8:00 – 9:30 Biuro Zawodów,
 2. 9.30 – 9.45 Wspólna rozgrzewka,
 3. 9.45 - uroczyste otwarcie zawodów,
 4. 10.00 – start na dystansie 21,0975 km,
 5. 10.05- start na dystansie 5 km.
 6. 14.45 – dekoracja miejsc: open ,1-3 w kategoriach wiekowych, losowanie nagród,
 - 7.15.30 - gry i zabawy rekreacyjne,
 - 8.16.00- zakończenie imprezy.

Zawodnicy proszeni są o ustawianie się na starcie 5 min przed rozpoczęciem konkurencji według kategorii wiekowych.

VII. Zgłoszenia

Zgłoszenia przyjmowane będą drogą elektroniczną przez formularz zgłoszeniowy dostępny na stronie internetowej timekeeper.pl oraz bezpośrednio w Biurze Zawodów.

Zawodnicy dokonując rejestracji i startując w zawodach oraz rajdzie oświadczają że biorą w nich udział na własną odpowiedzialność.

REJESTRACJA TRAKTOWANA JEST JAKO PRZYJĘCIE WARUNKÓW REGULAMINU.

VIII. Uczestnictwo w imprezie jest odpłatne na wszystkich dystansach.

Wysokość Opłaty startowej uzależniona jest od terminu zgłoszenia do Imprezy i określona jest w tabeli poniżej.

**I MIĘDZYNARODOWE MISTRZOSTWA POLSKI W PÓLMARATONIE GÓRSKIM
NORDIC WALKING
UWAGA LIMIT!!!**

Półmaraton - 150 OSÓB

Zgłoszenie i opłata elektroniczna do 31.12.2018 do godz. 23:59	
ulgowy	20 zł,
normalny	30 zł,

Zgłoszenie i opłata elektroniczna do 28.02.2019 do godz. 23:59	
ulgowy	30 zł,
normalny	40 zł,

Zgłoszenie i opłata elektroniczna do 21.03.2019 do godz. 23:59	
ulgowy	40zł,
normalny	50 zł,

I RAJD GÓRSKI W NORDIC WALKING 5 KM

UWAGA LIMIT!!!

Rajd - 100 OSÓB

Zgłoszenie i opłata elektroniczna do 21.03.2019 do godz. 23:59	
Dzieci do lat 10	bezpłatnie
ulgowy	10 zł,
normalny	20 zł,

ulgowy – dla emerytów, rencistów, studentów, młodzieży do lat 17-tu, osób niepełnosprawnych za okazaniem orzeczenia.

Opłaty za zgłoszenie w dniu zawodów 23.03.2019 (rejestracja osobista w Biurze Zawodów od 8.00 do 09.30) wynosi 50 zł. (po przekroczeniu limitu osób nie gwarantujemy pakietu oraz medalu !!!)

Za ostateczne i kompletne zgłoszenie elektroniczne uważa się poprawnie wypełnione i przesłane przez uczestnika formularza oraz zaksięgowaną opłatę startową, najpóźniej do czwartku 21.03.2019 wg wyżej podanych reguł na konto organizatora.

Opłata raz uiszczona nie podlega zwrotowi. Nie ma możliwości przeniesienia opłaty na innego zawodnika.

Opłatę należy wpłacać na następujące konto bankowe:

Bank Pekao SA w Prudniku **72 1240 1688 1111 0010 6254 3100**

Stowarzyszenie Wesoly Borsuk Team

ul. Jesionkowa 9

48-200 Prudnik

Z dopiskiem: Opłata Startowa Imię i Nazwisko , dystans

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

IX. Zasady uczestnictwa w imprezie:

1. Weryfikacja zawodników oraz wydawanie numerów startowych, pakietów startowych będą odbywały się w Biurze Zawodów.
2. Odbierając numer startowy zgłaszający się uznaje, że zapoznał się z regulaminem i zobowiązuje się do jego przestrzegania. Wyraża jednocześnie zgodę na wykorzystanie jego wizerunku do celów promocyjnych.
3. Podczas zawodów obowiązują przepisy Polskiej Federacji Nordic Walking (nie dotyczy uczestników Rajdu).

Każda żółta kartka skutkuje karą czasową w postaci doliczenia:

21,0975 km – 60 sekund do wyniku końcowego zawodnika.

3 żółte kartki równa się dyskwalifikacja

4. Pomiar czasu i ustalenie kolejności zawodników na mecie będzie przeprowadzane systemem elektronicznym.
5. Wszyscy zawodnicy muszą mieć czip przymocowany do obuwia. Umieszczenie czipa w innym miejscu grozi dyskwalifikacją.
6. Osoby niepełnosprawne, mogą uczestniczyć TYLKO w Rajdzie.
Wymagane jest zaświadczenie od lekarza o braku przeciwwskazań do udziału w marszu nordic walking.
7. Wszyscy uczestnicy zawodów powinni zostać zweryfikowani /na podstawie dowodu tożsamości ze zdjęciem, a osoby niepełnosprawne również z orzeczeniem o niepełnosprawności/ w Biurze Zawodów.
8. Osoby startujące w zawodach oświadczają, że są zdolne do udziału w rywalizacji nordic walking, oraz że nie mają przeciwwskazań zdrowotnych do udziału w zawodach.
W związku z tym w Biurze Zawodów należy własnoręcznie podpisać oświadczenie o braku przeciwwskazań zdrowotnych do wysiłku fizycznego.
9. Uczestnicy którzy nie ukończyli 18 roku życia muszą posiadać pisemną zgodę opiekunów prawnych do udziału w rajdzie.
10. Każdy uczestnik zobowiązany jest do posiadania własnego stroju sportowego, stosownego do warunków pogodowych.
11. Zaleca się posiadanie własnych kijów do nordic walking. Organizatorzy nie zapewniają

możliwości wypożyczenia kijów na miejscu zawodów.

12. Dysponowanie kijami składanymi wymaga od uczestnika zwrócenia uwagi na dokładne dokręcenie części składowych kija, jak również uwzględnienie podczas treningu, rozgrzewki, zawodów faktu, iż kij składany jest mniej sztywny niż kij jednoczęściowy.
13. W czasie marszu wszyscy zawodnicy muszą mieć numery startowe przymocowane do koszulek sportowych na klatce piersiowej . Zasłanianie numeru w całości lub części lub jego modyfikacja są zabronione pod karą dyskwalifikacji.
14. W marszu podział na kategorie wiekowe nastąpi wg następujących zasad: o przynależności do danej kategorii wiekowej decyduje rok urodzenia.
15. Uczestnicy Rajdu na 5 km bez podziału na kategorie wiekowe – kobiety oraz mężczyźni miejsca 1-3 OPEN

Uczestnicy Mistrzostw na 21,0975 km

zostaną sklasyfikowani w następujących kategoriach wiekowych:

K / M	open
K18-29 / M18-29	18 – 29 lat
K30-39 / M30-39	30 – 39 lat
K40-49 / M40-49	40 – 49 lat
K50-59 / M50-59	50 – 59 lat
K60-69 / M-60-69	60 – 69 lat
K70+ / M70+	70 + lat

X. Wyróżnienia i upominki:

9. Wszyscy uczestnicy zawodów i rajdu, którzy przejdą trasę w regulaminowym czasie otrzymują medale.
10. Zdobywcy miejsc I-III Open na dystansie 21,0975 km i zdobywcy miejsc I-III w kategoriach wiekowych otrzymują puchary.
11. Zdobywcy miejsc I-III Open rajdu otrzymują puchary.
12. W kategoriach specjalnych (dla najstarszego uczestnika, dla najliczniejszej rodziny, dla najliczniejszego klubu, najlepszy z powiatu prudnickiego ,najlepszy z województwa opolskiego) otrzymują puchary.
13. Uczestnik nagrodzony w kategorii OPEN NIE jest nagrodzony w kategorii wiekowej.

14. Upominki od sponsorów są losowane wśród wszystkich uczestników startujących.
15. W przypadku braku odbiorcy na miejscu, upominek zostanie rozlosowany ponownie.
16. Numerki które zostały raz wylosowane nie biorze udziału w kolejnym losowaniu.
17. Odbiór upominków w dniu zawodów wyłącznie z numerem startowym . Po tym terminie nagrody **przepadają**.

XI. Trasa.

1. Zawody odbędą się na pętli o długości 10,548km o nawierzchni leśnej i szutrowej.
2. Rajd odbędzie się na trasie 5 km.
3. Na mecie znajduje się punkt pomocy medycznej. W przypadku kontuzji zawodnika, powiadamiana jest obsługa trasy, która przekazuje informacje do punktu pomocy medycznej.
4. Plan trasy znajdować się będzie w biurze zawodów.
5. Trasa będzie wyraźnie oznakowana.
6. Punkt odżywczy będzie wyposażony w wodę w miejscu ok. 2,5 km, oraz meta\start
7. Dodatkowo na trasie Mistrzostw przewidziane są punkty odżywcze (bufety).
8. Na trasie będą sędziowie, którzy będą dokonywali oceny techniki marszu nordic walking.
W przypadku naruszania przepisów sędziowskich Polskiej Federacji Nordic Walking będą oni udzielali pouczeń i kar.

9. WC.

XII. Szatnie i depozyt.

1. Istnieje możliwość skorzystania z depozytu za okazaniem numeru startowego.
2. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za zdeponowane przez zawodnika rzeczy.
3. Depozyt można odebrać tylko na podstawie numeru startowego. W przypadku zgubienia przez zawodnika numeru startowego, organizator jest zwolniony z odpowiedzialności za przekazanie depozytu innej osobie.
4. Za pozostawione bez opieki rzeczy organizator nie ponosi odpowiedzialności.
5. Przed i po zawodach zawodnicy będą mogli skorzystać z przebieralni.
6. Ostateczna interpretacja regulaminu należy do Organizatora