

**REGULAMIN**  
**III Siedlecki Maraton na Raty**  
**Siedlce - Zalew**  
**13.05.2016 – 15.05.2016**

## 1. Cel i założenia

Popularyzacja biegania i marszów Nordic Walking, jako najprostszycch form rekreacji. Propagowanie wśród lokalnej społeczności zdrowego trybu życia i aktywnego spędzania wolnego czasu. Prezentacja terenów rekreacyjnych wokół Zalewu Siedleckiego. Umożliwienie początkującym i niepełnoletnim biegaczom ukończenia maratonu – na początek w ratach.

## 2. Organizator

Stowarzyszenie Leniwce.pl przy wsparciu samorządu miasta Siedlce.

Kierownik zawodów: Paweł Janiak, tel. 502-440-640, e-mail: [pjaniak@triathlon.pl](mailto:pjaniak@triathlon.pl)

Koordynatorzy zawodów: **Mirosław Krasuski, Maciej Szmidt, Paweł Zapałowski**

## 3. Patronat

Prezydent Miasta Siedlce, Impreza jest współfinansowana przez Samorząd Miasta Siedlce.

## 4. Termin i miejsce zawodów :

Siedlce - teren rekreacyjny wokół Zalewu Siedleckiego, biuro zawodów i trasa widoczne na mapie:

<https://www.google.com/maps/d/edit?mid=ztzMYexhLU0w.k5f8clFIPfTQ&usp=sharing>

Poszczególne etapy E1 - E5 (sesje) Maratonu na Raty odbędą się w dniach **13-15 maja 2016** roku według następującego harmonogramu:

- **13.05.2016** Piątek **E1** 18:00 - 20:00
- **14.05.2016** Sobota **E2** 08:00 - 10: 00; **E3** 18:00 - 20:00
- **15.05.2016** Niedziela **E4** 08:00 - 10: 00; **E5** 16:00 - 18:00 - po tym etapie nastąpi zakończenie zawodów oraz dekoracja zwycięzców.

Stowarzyszenie „Leniwce.pl”

ul. Stefana Batorego 1/12      08-110 Siedlce

tel. 695160941    adres e-mail: [leniwce@leniwce.pl](mailto:leniwce@leniwce.pl)    NIP - 821 252 84 02    Regon – 141366890

LUKAS Bank: 53 1940 1076 3052 2789 0000 0000

Dopuszczamy i zachęcamy do udziału zawodników w kategorii NORDIC WALKING.

Start wspólny z biegaczami lub odpowiednio wcześniej w zależności od ilości zgłoszeń.

## 5. Dystans

W czasie trwania 5 etapów biegacze zaliczają okrążenia dookoła zalewu (pętla liczy 3 km). Start w kierunku wschodnim może nastąpić o godzinie rozpoczęcia każdego etapu, lub w dowolnie wybranym starcie etapu, jednak musi być tak wyliczony przez zawodnika, aby zdążył przebiec całą pętlę przed końcem etapu. Zawodnik sam decyduje, kiedy rozpoczyna kolejną pętlę oraz kiedy i ile przerwy robi pomiędzy pętlami. Starty odbywają się co 15 minut:

- **00:00 - start każdego z etapów, odpowiednio 8:00 lub 18:00 lub 16:00 (ostatni etap)**
- **00:15**
- **00:30**
- **00:45**
- **01:00**
- **01:15**
- **01:30**
- **01:45**

W czasie jednego etapu przewidzianych jest **8 startów**, zawodnik może przebiec np. 4 pętli w czasie 11 min, 12 min, 11 min i 12 min z przerwami, jakie sobie ustali, a do czasu ogólnego zostanie mu zaliczone 12 km w czasie 46 min, czyli "czysty" czas biegu. W czasie 5 ciu etapów zawodnik powinien przebiec 42 km czyli - 14 dużych pętli oraz małą pętelkę 195 wyznaczoną dodatkowo przy samym centrum zawodów. Wynikiem końcowym jest suma czasu 14 dużych pętli + 195 m - czyli dystans pełnego maratonu -42195 metrów.

### Stowarzyszenie „Leniwce.pl”

ul. Stefana Batorego 1/12 08-110 Siedlce

tel. 695160941 adres e-mail: [leniwce@leniwce.pl](mailto:leniwce@leniwce.pl) NIP - 821 252 84 02 Regon – 141366890

LUKAS Bank: 53 1940 1076 3052 2789 0000 0000



## 6. Uczestnictwo

Bieg jest otwarty dla wszystkich zainteresowanych osób zrzeszonych w klubach sportowych jak i amatorów, którzy ukończyli w dniu zawodów 16 rok życia.

- Warunkiem udziału w biegu jest podpisanie oświadczenia o udziale w biegu na własną odpowiedzialność oraz braku przeciwwskazań do startu.
- Osoby niepełnoletnie (**od 16 do 18 lat**) są zobowiązane do posiadania pozwolenia od rodziców lub prawnych opiekunów na udział w biegu, podpisanego osobiście przez opiekuna w biurze zawodów przed pierwszym startem.

## 7. Zgłoszenia

- Ze względów organizacyjnych oraz ograniczonej liczby zawodników preferowana jest wcześniejsza rejestracja elektroniczna:
- Organizator przewiduje dodatkowe zapisy w biurze zawodów przed startem etapów **E1 i E2 i E3** w przypadku niepełnego limitu zawodników.
- Konieczne jest potwierdzenie zgłoszenia oraz weryfikacja danych w dniu zawodów na miejscu startu na 30 minut przed startem. Podczas weryfikacji konieczny jest dowód osobisty.
- Uczestnik imprezy wypełniając i podpisując Oświadczenie akceptuje warunki niniejszego Regulaminu i wyraża zgodę na przetwarzanie swoich danych osobowych na potrzeby organizacji Maratonu na Raty 2016.
- Zawodnicy, którzy dokonają rejestracji i opłacą wpisowe przelewem na konto organizatora do 08.05.2016 r. mają zagwarantowane pełne świadczenia przewidziane przez organizatorów.

### Stowarzyszenie „Leniwce.pl”

ul. Stefana Batorego 1/12 08-110 Siedlce

tel. 695160941 adres e-mail: [leniwce@leniwce.pl](mailto:leniwce@leniwce.pl) NIP - 821 252 84 02 Regon – 141366890

LUKAS Bank: 53 1940 1076 3052 2789 0000 0000



## 8. Numer startowy

- Każdy zawodnik przed pierwszym swoim startem w zawodach otrzymuje numer startowy, którym posługiwać się będzie we wszystkich kolejnych etapach.
- Numery startowe należy przymocować z przodu tak, aby był bardzo dobrze widoczny podczas przekraczania mety. Zawodnicy bez widocznego numeru startowego nie będą sklasyfikowani.
- Używać można jedynie oficjalnych numerów startowych. W przypadku zgubienia numeru należy poinformować o tym fakcie organizatora.

## 9. Opłata startowa

Obowiązuje jednorazowa opłata startowa w **wysokości 35 zł** która uprawnia do udziału we wszystkich etapach. Musi być opłacona przed pierwszym startem (maksymalnie 3 etap). Organizator nie zwraca opłaty startowej i nie przewiduje przenoszenia jej na inne osoby w żadnych okolicznościach. Opłata może być dokonana w formie przelewu na konto : Credit Agricole : 53 1940 1076 3052 2789 0000 0000 (w tytule przelewu musi się znaleźć: imię i nazwisko zawodnika oraz dopisek "Maraton na Raty"). lub bezpośrednio w biurze zawodów przed startem podczas rejestracji i weryfikacji danych.

## 10. Klasyfikacja końcowa i nagrody

Prowadzona będzie indywidualna klasyfikacja generalna kobiet i mężczyzn w kat. wiekowych:

**K16, M16 (16- 19 lat)**

**K20, M20 (20 - 29 lat)**

**K30, M30 (30 - 39 lat)**

**K40, M40 (40 - 49 lat)**

**K50, M50 (50 - 59 lat)**

**K60, M60 (60 - 69 lat)**

klasyfikacja OPEN kobiet i mężczyzn w Nordic Walking.

Stowarzyszenie „**Leniwce.pl**”

ul. Stefana Batorego 1/12 08-110 Siedlce

tel. 695160941 adres e-mail: [leniwce@leniwce.pl](mailto:leniwce@leniwce.pl) NIP - 821 252 84 02 Regon – 141366890

LUKAS Bank: 53 1940 1076 3052 2789 0000 0000



- W przypadku frekwencji mniejszej niż 5 osób w kategorii, kategorie będą łączone.
- Wyniki dostępne będą na stronie [mnr.leniwce.pl](http://mnr.leniwce.pl).
- Organizator przewiduje nagrody rzeczowe dla 3 najlepszych zawodników w poszczególnych kategoriach wiekowych oraz pamiątkowy medal dla wszystkich uczestników .

## 11. Uwagi Końcowe

- Każdy uczestnik startuje na własną odpowiedzialność (w przypadku zawodników niepełnoletnich na odpowiedzialność rodziców lub prawnych opiekunów).
- Zawody odbędą się bez względu na warunki atmosferyczne. Zawodnicy mają obowiązek zachować szczególną ostrożność podczas biegu, szczególnie na północnej ścieżce i w okolicy placów zabaw.
- Startujących obowiązuje odpowiedni do warunków ubiór i obuwie sportowe.
- Organizator nie przewiduje ubezpieczenia NW zawodników na czas zawodów.
- Organizator nie ponosi odpowiedzialności materialnej za rzeczy pozostawione lub zaginione w trakcie trwania zawodów.
- W czasie trwania zawodów organizator zapewnia wodę.
- Uczestnicy imprezy proszeni są o nie zaśmiecanie trasy biegu i terenów rekreacyjnych Zalewu Siedleckiego oraz zachowanie szczególnej troski o środowisko naturalne.
- Organizator zastrzega sobie prawo ostatecznej interpretacji regulaminu oraz zmiany jego treści.

### Stowarzyszenie „Leniwce.pl”

ul. Stefana Batorego 1/12 08-110 Siedlce

tel. 695160941 adres e-mail: [leniwce@leniwce.pl](mailto:leniwce@leniwce.pl) NIP - 821 252 84 02 Regon – 141366890

LUKAS Bank: 53 1940 1076 3052 2789 0000 0000