

**„ IV DYCHA NAD WISŁĄ” – V Pomorskie Święto Wisły**  
**„POCZTOWY MARSZ NAD WISŁĄ - Nordic Walking”**

**9 Września 2018**

- |  |  |
|--|--|
| - II Mistrzostwa Polski Urzędników                 | - Team Rodzinny                            |
| - II Mistrzostwa Polski Kolejarzy                  | - Team Firm                                |
| - Mistrzostwa Województwa Pomorskiego              | - Debiutanci                               |
| - Mistrzostwa Miast i Starostw Partnerskich IV PŚW | - <b>Biegi dla dzieci</b>                  |
| - Mistrzostwa Powiatu Tczewskiego                  | - <b><u>Pocztowy Marsz NW ok. 5 km</u></b> |

**I. Organizator**

Stowarzyszenie Kultury Fizycznej i Turystyki „Kociewiak” z Tczewa

**Współorganizatorzy:**

Zamek Gniew sp. z o.o.

**Patronat:**

- |                                     |                     |
|-------------------------------------|---------------------|
| - Starosta Tczewski                 | - Wojewoda Pomorski |
| - Marszałek Województwa Pomorskiego |                     |

**II. Cele biegu**

- Promocja Województwa Pomorskiego
- Promocja Miast Partnerskich IV Pomorskiego Święta Wisły
- Promocja Tczewa i Powiatu Tczewskiego
- Upowszechnianie biegania i Nordic Walking jako najprostszych form rekreacji.

**III. Termin i miejsce :**

**Tczew Bulwar Nadwiślański - ulice Tczewa - Bulwar**

**09 września 2018 - start godzina 15.00 - przed mostem Tczewskim**

**IV. Trasa biegu**

Dystans – 10 km – **TRASA NOWA /mapka/**

1 pętla biegnąca ulicami miasta z przewagą nawierzchni asfaltowej i częściowo kostki chodnikowej. Trasa będzie oznaczona co 1 km. Na trasie umiejscowione będą 2 punkty z wodą . Start i meta

usytuowane będą na Bulwarze Nadwiślańskim. Mapka biegu zostanie opublikowana po zatwierdzeniu przez odpowiednie służby drogowe.

## **V. Pomiar czasu i klasyfikacja**

Pomiar czasu prowadzony będzie przy użyciu chipów elektronicznych. Wszelkie klasyfikacje prowadzone będą wg. indywidualnych **czasów netto** liczonych od momentu przekroczenia linii startu do przekroczenia linii mety.

Klasyfikacje prowadzone będą w następujących kategoriach:

### **- Generalna kobiet i mężczyzn OPEN**

#### **- Mężczyźni:**

*M – 18-29*

*M – 30-39*

*M – 40-49*

*M – 50-59*

*M – 60-69*

*M – 70 i więcej*

#### **Kobiety:**

*K – 18-29*

*K – 30-39*

*K – 40-49*

*K – 50-59*

*K – 60 i więcej*

### **ORAZ :**

- **II Mistrzostwa Polski Urzędników** z gmin / wszystkich szczebli: pracownicy tylko Urzędów gminy wiejskiej, miejskiej, starostwa powiatowego, Urzędu Wojewódzkiego i Marszałkowskiego, Ministerstwa. Kategoria Kobiet i Mężczyzn oddzielnie.
- **IV Mistrzostwa Województwa Pomorskiego** w biegu ulicznym na 10 km
- **II Mistrzostwa Polski Kolarzy** /zaświadczenie z zakładu pracy związanego z koleją okazane w Biurze zawodów/na 10 km
- **Mistrzostwa Powiatu Tczewskiego** /decyduje zameldowanie/
- **Kategoria Debiutantów** biegu / startujący po raz pierwszy w tej imprezie Dycha nad Wisłą
- **Kategoria drużyn Miast i Powiatów Partnerskich** / 3M + 1 K / - zgłoszenie przez dane Miasto lub Powiat.
- **Kategoria Team Rodzinny** - 2 osoby / zgłoszenie w Biurze Zawodów/
- **Team Firm** - 5 osób/ 4 M + 1 K / - zgłoszenie drużyny w Biurze Zawodów z uczestników wcześniej zgłoszonych na [elektronicznezapisy.pl](http://elektronicznezapisy.pl) pod określoną nazwą organizacji.
- **BIEG DZIECI PKOL:** dzieci **dwie grupy** : klas I - III SP i dzieci klas IV-VI . **START 14.00 przed mostem Tczewskim.**
- **W Biegu dzieci** - Tylko za zgodą i obecnością rodzica lub opiekuna - zapisy w Biurze zawodów na Bulwarze od godziny 12.30 - 13.30. **Start 14.00.**

- **wyniki biegu zaliczane są do I Grand Prix Kociewia 2018**  
<https://www.facebook.com/biegowegpkociewia/>

**Limit dzieci 100, dla każdego dziecka na mecie : dyplom, medal, woda, baton**

- **Pocztowy Marsz Nad Wisłą NW trasa ok. 5 km. od mostu Knybawskiego do mostu Tczewskiego/. Wpisowe 30 złotych na <https://elektronicznezapisy.pl/event/507.html> lub w biurze zawodów do godziny 13.30 - opłata startowa 30 złotych**

**Limit 50 osób, kategorie K i M do 30 lat, 31-55, 56 i starsi za miejsca 1 - 3 Puchary, każdy na mecie otrzyma medal, koszulkę, wodę, baton, losowanie 10 nagród rzeczowych**

#### **VI. Nagrody w biegu na 10km i inne świadczenia**

Trzy pierwsze osoby w kategoriach generalnych OPEN kobiet i mężczyzn otrzymają: **puchar i nagrodę pieniężną** w wysokości:

Za I miejsce - 400 złotych

Za II miejsce - 300 złotych

Za III miejsce - 250 złotych

W kategoriach wiekowych K i M miejsca I - III puchary .

**Zawodnicy którzy otrzymają nagrody w klasyfikacji generalnej OPEN, nie będą nagrodzeni w kategoriach wiekowych.**

W pozostałych Biegach za miejsca 1 - 3 Puchary

**Wszyscy uczestnicy, którzy ukończą bieg otrzymają pamiątkowy medal odlewany.**

**Najstarszy i Najmłodszy zawodnik otrzyma Puchar .**

Ponadto każdy uczestnik podczas weryfikacji w biurze zawodów otrzyma pakiet startowy:

(okolicznościowa koszulka, materiały reklamowe, niespodzianka, woda, baton, talon na posiłek)

**Organizatorzy przewidują także nagrody niespodzianki - losowanie atrakcyjnych nagród**

#### **VII. Warunki uczestnictwa**

**Organizator ustala limit uczestników na 500 osób /decyduje kolejność zgłoszeń/**

Prawo startu w biegu mają zawodnicy którzy:

- w dniu startu mają **ukończone 18 lat**
- dokonają rejestracji online (link do zapisów na stronie <http://www.maratonypolskie.pl> ),  
<https://elektronicznezapisy.pl/event/507.html>

**OPŁATA STARTOWA :**

- 30 złotych - pierwsze zgłoszone 50 osób

- 45 złotych - do 2 września/5 zł przekazemy na rehabilitację Arturka Rosa/

- 50 złotych - w dniu imprezy

**Osoby które do dnia 02.09 nie dokonają opłaty startowej przez system elektroniczne zapisy mogą wystartować w biegu po dokonaniu opłaty w biurze zawodów jednak już w wysokości 50 zł. Rezerwujemy 40 pakietów a pozostałe osoby dostaną koszulki i medale pocztą.**

**- Osoby powyżej 70 lat zwolnione z opłaty startowej**

dane do przelewu: odbiorca <https://elektronicznezapisy.pl/event/507.html>  
w tytule przelewu należy podać „opłata startowa – imię i nazwisko”

**- Jeśli zawodnik nie może dokonać opłaty startowej jw. wówczas może napisać maila/klubkociewiak@wp.pl/ do Organizatora który poda Jemu nr konta do wpłaty wpisowego. Osoby które się zapiszą do biegu a nie dokonają opłaty startowej w terminie 6 dni od zgłoszenia nie zostaną dopuszczone do biegu./Jedynie za opłatą w biurze kwoty 50zł/**

- przedstawia zaświadczenie lekarskie stwierdzające zdolność do udziału w biegu lub złożą oświadczenie wyrażające zgodę na udział w biegu na własną odpowiedzialność podpisane własnoręcznie (podstawa prawna: Dz.U.nr 101poz.1095 z dn.12.09.2001)
- dokonają weryfikacji w biurze zawodów **08.09.2018 – 19.00 – 21.00, 09.09.2018 - 11.00-14.00**

**Biuro zawodów mieścić się będzie w białym namiocie na Bulwarze Nad Wisłą.**

**Szatnie i przebieralnie**, natryski w Zespole Szkół Katolickich ul. Wodna 8/600m od startu - czynne 09.09 w godzinach 16-17.30

**Depozyt rzeczy i przebieralnie na starcie i mecie w czerwonym namiocie**

**- Ustala się Limit czasu biegu 1 godzina i 20 minut**

### **VIII. Program Minutowy**

#### **NIEDZIELA 09.09. 2018**

godz. 11.00 – 14.00 - Godziny otwarcia biura zawodów - Bulwar Nad Wisła / NAMIOT/

godz.14.00 - Bieg dla dzieci kl. 3 i młodsze ok.400 m

godz.14.15 - Bieg dla dzieci kl. IV-IV- dystans ok.500m

godz.14:15 - **Marsz Nordic Walking** – przy moście Knybawskim, godz.13.45 - wyjazd autokaru z parkingu na Bulwarze pod most Knybawski.

godz. 14.40 - Zbiórka biegaczy na starcie - Bulwar przed Mostem Tczewskim

**godz. 15.00 - Start Biegu na 10 km - Most Tczewski**

**godz. 15.05 - Bieg VIP-ów dystans ok 1000 m**

**godz. 17.00 - DEKORACJA I QUIZ Z ATRAKCYJNYMI NAGRODAMI**

godz.15.45 - 17.30 - Wydawanie posiłku - namiot obok gastronomii

**godz. 13.00 - 21.00 - Festyn Wiślany - występy zespołów, stoiska, konkursy, strzelnica, loty balonem...**

## **IX. PRZEBIERALNIE I DEPOZYT**

1. Przebiegalnie i depozyt dla Uczestników Imprezy znajdować się będą w oznakowanych miejscach na Bulwarze /namioty/
2. Uczestnicy oddają do depozytu rzeczy zapakowane w worki na depozyt otrzymane w pakiecie startowym.
3. Wydawanie worków z depozytu odbywać się będzie za okazaniem numeru startowego.
4. W przypadku zagubienia numeru startowego, rzeczy pozostawione w depozycie zostaną wydane za okazaniem dowodu osobistego, po odebraniu wszystkich pozostałych worków na depozyt z rzeczami pozostawionymi przez Uczestników.
5. Zagubienie numeru startowego przez Uczestnika zwalnia Organizatora <sup>[SEP]</sup> od odpowiedzialności za pobrany, oznaczony tym samym numerem worek <sup>[SEP]</sup> na depozyt przez inną osobę.
6. Za rzeczy wartościowe pozostawione w przebiegalni oraz w depozycie Organizator nie ponosi odpowiedzialności.

## **X. Postanowienia uczestnictwa :**

1. W biegu głównym na dystansie 10 km. mogą brać udział osoby, które do dnia biegu ukończyły 18 rok życia , niezależnie od miejsca zamieszkania, przynależności klubowej i narodowości, bez przeciwwskazań zdrowotnych do udziału w rywalizacji podczas biegów długich i dokonały kompletnego zgłoszenia do zawodów.
2. Zawodnicy podpisują oświadczenie o braku przeciwwskazań do udziału w rywalizacji sportowej – biegach długich. Zaleca się wcześniejsze indywidualne i na koszt własny przeprowadzenie badań lekarskich pod kątem zdolności do udziału w rywalizacji sportowej – biegach długich.
3. Uczestnicy biegu głównego zobowiązani są do przypięcia numeru startowego w widoczny sposób na przedniej części stroju startowego (na wysokości klatki piersiowej). Zabrania się zaginania lub zakrywania części numeru startowego pod groźbą nieklasyfikowania.
4. Ustala się limit czasu na pokonanie trasy biegu i wynosi on 1 godzinę i 20 minut. Jeśli zawodnik nie ukończy biegu w limicie czasu, zobowiązany jest do zejścia z jezdni a po dotarciu do biura zawodów zgłoszenia się do obsługi pomiaru czasu.
5. Aby pomiar czasu był skuteczny należy otrzymany (wypożyczony nieodpłatnie w biurze zawodów) elektroniczny chip umieścić na prawej lub lewej nodze tak aby finalnie znajdował się on max. około 20cm od podeszwy stopy/buta.
6. Nagrody zawodnicy odbierają osobiście w dniu zawodów o wyznaczonej i podanej komunikatem w dniu imprezy godzinie podczas ceremonii dekoracji zwycięzców.
7. Odebranie numeru startowego jest równoznaczne z akceptacją Regulaminu zawodów.
8. Wraz z niniejszym Regulaminem obowiązują przepisy PZLA.

## **XI. Postanowienia końcowe dla biegu głównego i biegów towarzyszących**

1. Biegi odbędą się bez względu na pogodę.
2. Organizatorzy zapewniają opiekę medyczną w trakcie trwania imprezy biegowej.
3. Ubezpieczenie od następstw nieszczęśliwych wypadków (NNW) każdy we własnym zakresie.
4. Uczestnicy zobowiązują się do wykonywania poleceń służb porządkowych.

5. Zabrania się spożywania napojów alkoholowych w miejscu odbywania się biegu..
6. Organizator zastrzega sobie prawo do wykorzystywania zdjęć, filmów wykonywanych podczas imprezy do celów organizacyjnych, marketingowych.
7. Uczestnicy biegu zobowiązani są do zachowania szczególnej ostrożności, a także stosowania się do poleceń osób z obsługi technicznej biegu, Policji, Straży Miejskiej, Straży Pożarnej oraz do przestrzegania zasad ruchu drogowego. .
8. Organizatorzy zastrzegają sobie prawo zmian oraz ostatecznej interpretacji niniejszego regulaminu oraz odwołania biegu z przyczyn nie zależnych od Organizatora.
9. Podczas Dekoracji i odbiorze losowanych nagród trzeba być z numerem startowym
10. Na trasie biegu zabezpieczać będzie uczestników ratownicy medyczni /pojedzie na końcu biegu/ oraz 2 ratowników medycznych na rowerach-na początku biegu i w środku stawki/
11. Bieg poprowadzi pilot na motorze

#### **REGULAMIN KLASYFIKACJI DRUŻYNOWEJ:**

1. W klasyfikacji drużynowej w dniu 09.09.2018r. mogą wziąć udział drużyny reprezentujące kluby biegaczy, Stowarzyszenia, firmy, instytucje, oraz grupy zawodników startujące pod wspólną nazwą.
2. Drużyna składa się z minimum 5 osób w tym minimum jednego przedstawiciela płci przeciwnej. Organizator nie określa górnej granicy liczby członków drużyny.
3. Zawodników będących członkami poszczególnych drużyn obowiązuje regulamin IV Dychy Nad Wisła. Jeden zawodnik może reprezentować tylko jedną drużynę.
4. Za drużynę odpowiedzialny jest kapitan. Jest on jedyną osobą, która:
  - decyduje o składzie drużyny,
  - występuje w imieniu drużyny,
  - kontaktuje się z organizatorami Biegu.
5. Za wynik końcowy drużyny uznaje się sumę pięciu najlepszych czasów netto osiągniętych przez jej zawodników, w tym minimum jednego przedstawiciela płci przeciwnej. Wygrywa drużyna, której suma 5 najlepszych czasów jest najmniejsza. W przypadku, gdy bieg ukończy mniej niż 4 zawodników reprezentujących drużynę, nie będzie ona klasyfikowana.
6. Kapitan potwierdza zgłoszenie drużyny nadsyłając zgłoszenie tylko zawierające dokładną nazwę drużyny (klasyfikowani będą tylko zawodnicy których nazwa w arkuszu rejestracyjnym do III Dycha Nad Wisła jest identyczna jak nazwa drużyny zgłoszona przez kapitana) na adres : w tytule maila wpisując „Bieg drużynowy 2018”.  
Zgłoszenia drużyn można nadsyłać do 29 sierpnia 2018 roku lub w biurze zawodów.
7. Klasyfikacja drużynowa jest prowadzona jako klasyfikacja ogólna. Nie prowadzi się podziału na kategorie wiekowe. Organizator zastrzega sobie prawo organizacji wewnętrznych klasyfikacji w ramach klasyfikacji drużynowej.
8. W razie uzyskania jednakowych wyników przez więcej niż jedną drużynę, o pozycji w klasyfikacji końcowej decyduje w pierwszej kolejności liczba zawodników, którzy ukończyli bieg (wyższa liczba zawodników - wyższe miejsce), a następnie czasy najlepszych zawodników w drużynie.
9. Trzy najlepsze drużyny otrzymają puchary. Przewiduje się też upominki.
10. Organizator zastrzega sobie prawo do wprowadzania zmian w regulaminie.

#### **UWAGA**

Zawodnicy i kapitanowie drużyn zwróćcie uwagę na już wpisane przez zarejestrowanych biegaczy nazwy drużyn. Osoby dopiero zapisujące się prosimy o dokładne wprowadzenie poprawnej nazwy drużyny którą chcecie reprezentować. Błędnie podana drużyna będzie skutkować nieklasyfikowaniem zawodnika w klasyfikacji drużynowej. Ta uwaga nie dotyczy klasyfikacji indywidualnej.