

# REGULAMIN

## IV Siedlecki Maraton na Raty

### Siedlce - Zalew

**etap 1 - 3.05.2017**

**etap 2 - 10.05.2017**

**etap 3 - 17.05.2017**

**etap 4 - 24.05.2017**

**etap 5 - 31.05.2017**

#### **1. Cel i założenia**

Popularyzacja biegania oraz Nordic Walking, jako najprostszycch form rekreacji ruchowej. 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 – w ratach z tygodniowym odpoczynkiem.

#### **2. Organizator**

Stowarzyszenie Leniwce.pl

Stowarzyszenie Yulo Run Team

Samorząd

Miasta

Siedlce.

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

Koordynatorzy zawodów: **Mirośław Krasuski, Maciej Szmidt, Tomasz Korzeniowski, Katarzyna Skolimowska, Juliusz Ziółkowski**

#### **3. Patronat**

Prezydent 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 każdą kolejną środę miesiąca maja 2017 roku według następującego harmonogramu:

- **03.05.2017** E1 19:30 - 21:00
- **10.05.2017** E2 19:30 - 21:00
- **17.05.2017** E3 19:30 - 21:00
- **24.05.2017** E4 19:30 - 21:00
- **31.05.2017** E5 19:30 - 21:00 - po tym etapie nastąpi zakończenie zawodów oraz dekoracja zwycięzców.

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 19:30 w następujących odstępach**
- **19:30**
- **19:45**
- **20:00**
- **20:15**
- **20:30**
- **20:45**

W czasie jednego etapu przewidzianych jest **6 startów**, zawodnik może przebiec np. 4 pętle w czasie 11 min, 12 min, 11 min i 12 min z przerwami, jakie sobie ustalą, 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.

## 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 30.04.2016 r. mają zagwarantowane pełne świadczenia przewidziane przez organizatorów.

## 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 zagubienia numeru należy poinformować o tym fakcie organizatora.

## 9. Opłata startowa

Obowiązuje jednorazowa opłata startowa w **wysokości 50 zł** która uprawnia do udziału we wszystkich etapach. Musi być opłacona przed pierwszym startem. Organizator nie zwraca opłaty startowej i nie przewiduje przeniesienia 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.

- 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.
- 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.