REGULAMIN

OGÓLNOPOLSKIEGO BIEGU ULICZNEGO 10 km

„ III DYCHA NAD WISŁĄ”– Pomorskie Święto Wisły

-I Mistrzostwa Polski Urzędników

-Mistrzostwa Województwa Pomorskiego

I Mistrzostwa Polski Kolejarzy

-Mistrzostwa Miast i Starostw Partnerskich IV PŚW

-Mistrzostwa Tczewa i Powiatu Tczewskiego

-Team Rodzinny

-Team Firm

-Debiutanci

-Biegi dla dzieci

I. Organizator

Stowarzyszenie Kultury Fizycznej i Turystyki „Kociewiak”

Współorganizatorzy:

Zamek Gniew Sp.Z.o.o

Starostwo Powiatowe w Tczewie

Patronat :

Marszałek Senatu Rzeczypospolitej Polskiej

Wojewoda Pomorski

Marszałek Województwa Pomorskiego

Starosta Tczewski

Przewodnicząca Rady Powiatu Tczewskiego

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

21 sierpnia 2016 start godzina 14.00-przed mostem Tczewskim

IV. Trasa biegu

Dystans – 10 km (trasa nie posiada atestu PZLA) – **TRASA 2016-odwrotny kierunek biegu.**

1 pętla biegnąca ulicami miasta z przewagą nawierzchni asfaltowej i częściowo kostki chodnikowej. Trasa będzie oznaczona co 1 km. Na trasie umiejscowione będą 2-3 punkty z wodą ok. 5000m-przed Szkołą , ul. Westerplatte, ul. Zamkowa. 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

- wiekowe mężczyzn:	**Kobiety :**
M-16-20	K – 16 - 24
M – 21- 25	K – 25 - 31
M – 26- 30	K – 32 – 38
M - 31 – 35	K – 39- 45
M -32 – 39	K – 46 - 52
M – 40 -44	K – 53 - 58

M – 45 -49 K – 59 - 65

M - 50 – 55

M - 56 – 60

M –61-69

M-70 i więcej lat (1944 i starsi) zwolnieni z opłaty startowej

ORAZ :

I 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.

III Mistrzostwa Województwa Pomorskiego w biegu ulicznym na 10 km

I Mistrzostwa Polski Kolejarzy/zaświadczenie z zakładu pracy związanego z koleją okazane w Biurze zawodów/*na 10 km*

- *Mistrzostwa Miasta Tczewa /decyduje zameldowanie/*
- Mistrzostwa Powiatu Tczewskiego /decyduje zameldowanie /
- Kategoria Debiutanci biegu/*startujący po raz pierwszy w tej imprezie/Dycha N. Wisłą/*
- *Kategoria drużyn Miast i Powiatów Partnerskich/ 2 M+ 1 K/-zgłoszenie przez dany Miasto lub Powiat.*

- Kategoria Team Rodzinny-2 osoby/zgłoszenie w Biurze Zawodów/

- Team Firm-5 osób/4 mężczyzn,1 Kobiety/-zgłoszenie drużyny w Biurze Zawodów.
- BIEG DZIECI PZLA: dzieci dwie grupy : klas I- III SP i dzieci klas IV-V-VI . START 13.00 przed mostem Tczewskim.

W Biegu dzieci -Tylko za zgoda i obecnością Rodzica lub opiekuna-zapisy w Biurze zawodów na Bulwarze od godziny 12.10-12.40. Start 13.00

Limit dzieci 100, dla każdego dziecka na mecie dyplom .

Marsz NW trasa ok. 5 km./od mostu Knybawskiego do mostu Tczewskiego/

Limit 40 osób-na mecie medal,losowanie nagród,

VI. Nagrody i inne świadczenia

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

Za I miejsce - 500 zł

Za II miejsce - 400 zł

Za III miejsce - 300 zł

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,talon na posiłek)

Organizatorzy przewidują także nagrody niespodzianki-Quiz-losowanie nagród

VII. Warunki uczestnictwa

Organizator ustala limit uczestników na 400 osób/decyduje kolejność zgłoszeń/

Prawo startu w biegu mają zawodnicy którzy: - w dniu startu mają **ukończone 16 lat**

- dokonają rejestracji online (link do zapisów na stronie http://www.maratonypolskie.pl), https://elektronicznezapisy.pl/event/507.html

OPŁATA STARTOWA :

- pierwsze zgłoszone 30 osób -30zł

- dokonają opłaty startowej w **wysokości 35zł do 27 czerwca ,40zł do 15 sierpnia,- w dniu Imprezy 50zł. Osoby które do dnia 15.08 nie dokonają opłaty startowej przez system elektroniczne zapisy mogą wystartować w biegu po dokonaniu opłaty w biurze zawodów jednak już w wysokości 50zł .Rezerwujemy 30 pakietów a pozostałe osoby dostana koszulki i medale poczta.**

- ***Osoby z Powiatu Tczewskiego/w tym Tczewa/ zapisane do 27 czerwca-30zł***

UWAGA – Zwycięzcy kategorii wiekowych z 2015 – bez 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 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 opłata w biurze kwoty 50zł/

- przedstawią 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 **20.08.2016- 17-20, 21.08-od 9.45-12.45**

Biuro zawodów mieścić się będzie w Zespole Szkół Katolickich ul. Wodna 8 .

UWAGA !!!
Istnieje możliwość zakupienia noclegu i śniadania w Hoteliku Zespołu Szkół Ekonomicznych w Tczewie w dniu 20/21.08.2016 - w cenie od 25zł do 50 zł, w zależności od standardu pokoju.
Rezerwacja do 05.08.2016 – tel.58 531 47 98 ,tel/fax:58 530-00-19; kom. 663-201-060.

Szatnie i przebieralnie, natryski w Zespole Szkół Katolickich ul. Wodna 8/600m od startu- czynne do g. 16.30/

Depozyt rzeczy i przebieralnie na starcie i mecie w namiocie

- Ustala się Limit czasu biegu 1 godzina i 30 minut

VIII. Program Minutowy

godz. 09.45– 12.45 - Biuro Zawodów , Zespół Szkół Katolickich, Wodna 8

Natryski i Przebieralnie czynne do godz. 15.30

godz. 13.40 - Zbiórka na starcie- Bulwar przed Mostem Tczewskim

godz. 14.00 - Start Biegu na 10 km-Most Tczewski

godz.13.00 - Bieg dla dzieci kl. 3 i młodsze ok.400 m

godz.13.10 - Bieg dla dzieci kl. IV-IV- dystans ok.500m

godz.14:45 - Marsz Nordic Walking – przy moście Knybawskim,godz.14:15-wyjazd autokaru z parkingu na Bulwarze pod most Knybawski.

godz.16.15 – **DEKORACJA I QUIZ Z NAGRODAMI**

godz.15.15-16.30– Wydawanie posiłku-**Biały duży namiot obok gastronomii**

godz.12.00-22.00 – Festyn Wiślany -występy zespołów , stoiska,konkursy...

strzelnica, loty balonem.....

IX. PRZEBIERALNIE I DEPOZYT

1. Przebieralnie 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 od odpowiedzialności za pobrany, oznaczony tym samym numerem worek na depozyt przez inną osobę.
6. **Za rzeczy wartościowe pozostawione w przebieralni 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 16 rok życia (niepełnoletni za zgodą rodziców), 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 30 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 medyczna w trakcie trwania imprezy biegowej.
3. Uczestnicy od następstw nieszczęśliwych wypadków (NNW) ubezpieczają się 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 karetka pogotowia/pojedzie na końcu biegu/ oraz 2 ratowników medycznych na rowerach-na początku biegu i w środku stawki/
11. Bieg poprowadzi pilot na motorze

Organizatorzy

REGULAMIN KLASYFIKACJI DRUŻYNOWEJ :

1. W klasyfikacji drużynowej w dniu 21.08.2016r. mogą wziąć udział drużyny reprezentujące kluby sportowe, 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 III 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 2016".
Zgłoszenia drużyn można nadsyłać do 16 sierpnia 2016 roku.

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 tez 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.

Organizatorzy