Towarzyski Maraton Leśnym Szlakiem #16

Regulamin

1 . CEL

Popularyzacja biegów długodystansowych.
Popularyzacja Nordic Walking.
Promocja Miasta Łodzi.
Propagowanie walorów sportowo-rekreacyjnych Lasu Łagiewnickiego.
Upowszechnianie rekreacji ruchowej i aktywnego wypoczynku – możliwość pokonania krótszego dystansu niż maraton.

2 . ORGANIZATOR

Klub Sportowy Ultra Team Łódź 94-046 Łódź ul. Armii Krajowej 64/45
NIP: 727 284 14 44
REGON: 385589106

3 . TERMIN I MIEJSCE

Terminy będą ustalone na bieżąco i podawane do wiadomości na Facebook-u (Klub Sportowy Ultra Team Łódź | Facebook).
Najbliższy start Towarzyskiego Maratonu Leśnym Szlakiem #16 odbędzie się **05.03.2022.**

Start imprezy o godzinie **09:00**.
Start i meta ul. Wycieczkowa 86 Centrum Zarządzania Szlakiem Konnym.

4 . TRASA

Trasa prowadzi leśnymi duktami Lasu Łagiewnickiego.
Czerwona ścieżka biegowa (oznaczona czerwonym ludzikiem na drzewach), długość okrążenia 5,275 km oraz dodatkowymi oznaczeniami.
Trasa została zmierzona kółkiem mierniczym (5,275 km) co pozwoli na usytuowanie startu i mety w tym samym miejscu.
Start i meta ul. Wycieczkowa 86 Centrum Zarządzania Szlakiem Konnym.

5 . DYSTANS, POMIAR CZASU, LIMIT

Dystans dowolny, czyli wielokrotność pętli 5,275 km.
Maksymalnie 42,2 km – 8 pętli.
Pomiar czasu: czas brutto liczony od momentu startu biegu.
Organizator zastrzega sobie prawo do weryfikacji przebytego dystansu na urządzeniu GPS uczestnika.
Limit czasowy biegu/marszu - 6 godzin. W wyjątkowych przypadkach za zgodą organizatora, limit czasu biegu/marszu może zostać zwiększony.
Limit uczestników: 150 osób (plus 20 miejsc dla członków KS Ultra Team Łódź) .

6 . UCZESTNICTWO

Bieg/marsz będzie uznany i podany do publicznej wiadomości, pod warunkiem uczestnictwa w nim minimum trzech osób.
W biegu/marszu mogą uczestniczyć osoby, które w dniu startu będą miały ukończone 18 lat (co do dystansu maratonu) oraz 16 lat (co do dystansów krótszych) oraz dostarczą wydrukowane i podpisane oświadczenie o stanie zdrowia i starcie na własną odpowiedzialność. (plik z oświadczeniem zostanie wysłany na maila podanego podczas rejestracji 7 dni przed startem)
W przypadku osób niepełnoletnich oświadczenie podpisują opiekunowie.

W przypadku rezygnacji uczestnika z biegu organizator nie zwraca wpisowego.
Istnieje możliwość przepisania wpisowego na innego uczestnika w nieprzekraczalnym terminie do 28.02.2022.

7 . UBEZPIECZENIE

Uczestnicy nie będą ubezpieczeni. Każdy sportowiec, powinien ubezpieczyć się indywidualnie na własny koszt.

8 . ZGŁOSZENIA

Zgłoszenia elektroniczne przez panel zapisów pod linkiem:
https://elektronicznezapisy.pl/event/6724.html

9 . WPISOWE

Przelewem od 30.01.2022 do 24.02.2022 – 40 zł,
Numer rachunku bankowego: 23 1600 1462 1891 2477 6000 0001
Klub Sportowy Ultra Team Łódź
94-046 Łódź, ul. Armii Krajowej 64/45
NIP: 727 284 14 44
Tytuł przelewu: darowizna TMLS16+ imię i nazwisko uczestnika.
W dniu imprezy opłata 60 złoty w przypadku wolnych miejsc.
Zawodnicy KS Ultra Team Łódź są zwolnieni z wpisowego.

W przypadku braku wniesienia opłaty w ciągu 7 dni od momentu zapisania uczestnik będzie usuwany z listy startowej.

10 . ŚWIADCZENIA

1. Medal dla każdego uczestnika, który ukończy minimum jedno okrążenie 5,275 km.
2. Woda i ciepły posiłek po biegu/marszu.
3. Pomiar czasu.
4. Numer startowy.
5. Pakiet startowy.
6. Obsługę sędziów nordic walking.
7. Oznakowanie trasy.
8. Organizator udostępnia toalety, prysznice oraz parking.

11 . KLASYFIKACJE I NAGRODY

Dla trzech pierwszych kobiet i mężczyzn na dystansie maratonu i półmaratonu (bieg + nordic walking) przewidziane są puchary oraz nagrody rzeczowe. Łącznie 24 puchary.
Klasyfikacje wszystkich biegów będą podane i archiwizowane na FB oraz na stronie maratonypolskie.pl.

12. INFORMACJE I KONTAKT

Informacje będą udostępnione na stronie wydarzeni FB **.**
Galeria zdjęć i relacja z imprezy będzie dostępna na portalu jak wyżej.
W sprawach panelu zapisów i innych proszę kontaktować się mailowo- Przemes6@wp.pl lub karwek@wp.pl .

1 3. ODWOŁANIE BIEGU

W przypadku odwołania biegu z przyczyn niezależnych (regulacje rządowe) organizator nie zwraca wpisowego. Dopuszcza się możliwość startu indywidualnego w formie treningu z zachowaniem obecnie obowiązujących obostrzeń sanitarnych. Uczestnicy otrzymają pamiątkowy medal przed treningiem indywidualnym. Organizator ww. przypadku dopuszcza zmianę miejsca, godziny, terminu startu i formuły biegu.

W przypadku ogłoszenia na terenie Polski Stanu Wyjątkowego bieg odbędzie się w innym terminie.

1 4. POSTANOWIENIA KOŃCOWE

Każdy uczestnik startuje na własną odpowiedzialność, co potwierdza na stosownym oświadczeniu.
W przypadku jakichkolwiek zdarzeń losowych nie będą przysługiwały żadne roszczenia (patrz pkt. 7 regulaminu).
W imprezach organizowanych przez Towarzyskie Maratony Leśnym Szlakiem zabrania się stosowania wszelkich środków odurzających i alkoholu.

Organizator gromadzi i przetwarza dane osobowe uczestników wydarzenia zgodnie z przepisami Rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady UE 2016/679 z dnia 27.04.2016 w sprawie ochronny osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych i w sprawie swobodnego przepływu takich danych oraz uchylenia dyrektywy 95/46/WE (ogólne rozporządzenie o ochronie danych) (RODO) (GDPR).
Podanie danych osobowych oraz wyrażenie zgody na ich przetwarzanie jest dobrowolne lecz ich niepodanie lub brak zgody na ich przetwarzanie uniemożliwia udział w wydarzeniu.
Organizator nie ponosi odpowiedzialności za szkody materialne i zdrowotne wyrządzone przez innego uczestnika biegu.

W strefie zawodów (biuro zawodów, start i meta, bufet) zawodnicy zobowiązani są do zakrywania ust i nosa za pomocą maseczki w przypadku braku możliwości zachowania dystansu oraz dezynfekcji dłoni.

Każdy zawodnik w strefie startu oraz mety zobowiązany jest do zachowania dystansu od innych uczestników oraz zakrycia ust i nosa maseczką ochronną.

W strefach zawodów organizator może sprawdzać temperaturę ciała uczestnikom.

SĘDZIOWANIE RYWALIZACJI NORDIC WALKING 👇
• **Definicja marszu nordic walking**
Nordic walking (NW) jest to przemieszczanie się do przodu z wykorzystaniem naprzemiennego ruchu rąk i nóg, przy jednoczesnym odpychaniu się kijami i zachowaniu stałego kontaktu przynajmniej jednej stopy z podłożem – w marszu NW nie może wystąpić faza lotu (chwilowy brak styczności z podłożem).

Dodatkowo należy zachować następujące aspekty techniki marszu NW:
• naprzemianstronne odpychanie się kijami następuje w rytm marszu (z zachowaniem koordynacji ruchowej, naprzemiennej pracy ramion i nóg),
• stawianie stóp na ziemi, począwszy od pięty, skończywszy na palcach,
• obszerna praca ramion podkreślająca minięcie dłonią biodra w płaszczyźnie strzałkowej (wyjątek stanowi nachylenie terenu powyżej 20%),
• odpychanie się kijami następuje podczas naprzemiennej pracy ramion w płaszczyźnie strzałkowej (przód – tył, nie na boki),
• zaleca się stosowanie techniki fitness (klasycznej).

Podczas marszu NW nie jest dozwolone:
• nadmierne pochylanie ciała w przód (załamanie, ugięcie bioder),
• wbijanie kijów pod kątem prostym (przed linią ciała),
• nadmierne uginanie łokcia przy wbijaniu i odpychaniu się kijem,
• brak wbicia i odepchnięcia kijem (w tym markowanie tej pracy),
• obniżanie środka ciężkości (uginanie kolan),
• podbieganie,
• skracanie trasy,
• niesportowe zachowanie (w tym utrudnianie wyprzedzania, zachodzenie trasy marszu innym zawodnikom, popychanie),
• marsz inochodem (tzw. jednostronny),
• marsz z uniesionymi w górze kijami,

• chód sportowy oraz inne wskazane przez sędziego (w tym używanie słuchawek podczas marszu i marsz z kijami innymi niż do NW).

Sprzęt używany przez zawodnika

Każdy zawodnik zobowiązany jest do startu z prawidłowymi kijami do nordic walking. Podczas marszu nordic walking używa się specjalnie zaprojektowanych do tego celu kijów, wyposażonych w odpowiedni splot pasków (tzw. rękawiczkę), umożliwiających odepchnięcie się z kija przy otwartej dłoni. Długość kija dobierana jest w taki sposób, aby przy wyprostowanej sylwetce postawiony pionowo na podłożu i wbity w nawierzchnię kij opierał przedramię, tworząc w stawie łokciowym kąt 90 stopni, z akceptowalnym odchyleniem +/- 5 stopni.

Ostrzeżenia, kary, dyskwalifikacje

Zawodnicy otrzymują ostrzeżenia za nie spełnienia warunków określonych w pkt. 1.
Zawodnicy dostają żółtą kartkę poprzez okazanie żółtego kartonika, gdy ich marsz stwarza niebezpieczeństwo dla innych zawodników oraz nie spełnienia warunków określonych w pkt. 1.
Otrzymanie trzech żółtych kartek skutkuje dyskwalifikacją zawodnika.
Za tzw. „podbieganie" wszyscy sędziowie mają prawo do natychmiastowej dyskwalifikacji zawodnika.
Dyskwalifikacja zawodnika może nastąpić ze skutkiem natychmiastowym, gdy zawodnik łamie zasady fair play lub jest wulgarny wobec współzawodników czy sędziów.
Sędziowie mogą również przyznać specjalną – zieloną kartkę, za perfekcyjną technikę nordic walking.
Żółte i czerwone kartki będą odnotowane w wynikach zawodów.

Zawody sędziować będą arbitrzy Łódzka Szkoła Nordic Walking.