



Regulamin biegów na 6 km oraz marszu Nordic Walking
I Charytatywnego Biegu „Pomagamy Durs”
30 wrzesień 2018 r.

1. CELE IMPREZY :

- Promocja zdrowego stylu życia
- Promocja Piekar Śląskich oraz okolic
- Pomoc oraz integracja z osobami potrzebującymi wsparcia

2. ORGANIZATORZY :

Stowarzyszenie „Lecymy Durs”
ul. Roździeńskiego 3/II/1
41-946 Piekary Śląskie
KRS 0000680539
Regon 367407467

Polskie Stowarzyszenie na rzecz Osób z Niepełnosprawnością Inteligektualną Koło w Piekarach Śląskich
ul. Przyjaźni 48
41-948 Piekary Śląskie
KRS 0000346154
Regon 241534031

3. TERMIN I MIEJSCE :

Start odbędzie się o godzinie 13:00 dnia 30.09.2018 r. / Nordic Walking 13:05
Start oraz Meta usytuowane będą na stadionie KS Orkan Dąbrówka Wielka przy ulicy
Szymanowskiego 2b w Piekarach Śląskich.

4. TRASA I DYSTANS :

Trasa : Pętla 6 km o łagodnym profilu wiedzie przez dzielnicę Piekar Śląskich Dąbrówkę Wielką w
80 % drogą asfaltową oraz 20 % drogą szutrową. Będzie ona oznaczona co 1 km , w
newralgicznych punktach rozstawieni będą wolontariusze wskazujący drogę. Trasa nie posiada
atestu PZLA.
Trasa Nordic Walking będzie wiodła w 90 % drogą szutrową oraz ścieżkami miękkimi a w 10 %

drogą asfaltową.
Podczas imprezy przewidywane są również biegi dla dzieci.

5. BIURO ZAWODÓW :

Czynne będzie od godziny 10:00 do 12:30 w dniu imprezy przy ulicy Szymanowskiego 2b.
W okolicy biura zawodów usytuowane będą również szatnia , depozyt oraz WC.

6. ZGŁOSZENIA :

Na stronie www.elektronicznezapisy.pl do dnia 21 .09.2018 r. lub bezpośrednio w biurze zawodów 30.09.2018
Zapisy w dniu zawodów , wiążą się z wyższą opłatą startową oraz ograniczoną liczbą dostępnych pakietów startowych.

Na trasie biegu wyznaczony jest limit czasu na pokonanie biegu i wynosi on 90 minut.
Przekroczenie limitu jednoznaczne jest z dyskwalifikacją zawodnika.
Limit uczestników II Charytatywnego Biegu „Pomagamy Durś” łącznie wynosi 500 osób.

7. OPŁATA STARTOWA :

Wynosi 35 zł i jest płatna do dnia 21.09.2018 r. na konto :

Numer rachunku : 22 1020 2368 0000 2502 0535 7811
PKO Bank Polski , odbiorca Stowarzyszenie Lecymy Durś , ul. Roździeńskiego 3/II/1 ,
41-946 Piekary Śl.
Tytuł : Opłata za II Bieg Charytatywny (imię i nazwisko uczestnika)

Istnieje możliwość zapisów oraz opłaty w dniu zawodów , jednak w takim wypadku opłata wyniesie 50 zł.
Opłata raz uiszczona nie podlega zwrotowi. Do dnia 21.09.2018 istnieje możliwość przekazania swojego wpisowego na rzecz innej osoby startującej po wcześniejszym skutecznym dostarczeniu danych tej osoby.

W ramach opłaty startowej każdy uczestnik otrzymuje :

- Pamiątkowy medal z zawodów wręczony na mecie biegu
- Posiłek regeneracyjny
- Wodę
- Pakiet startowy
- Udział w losowaniu nagród
- Profesjonalny pomiar czasu : firma Timing4u (chip startowy zwrotny po biegu)
- Obsługę medyczną
- Zdjęcia w trakcie biegu oraz na ścianie po biegu

8. KLASYFIKACJA :

1. Kategoria OPEN kobiet i mężczyzn na dystansie 6 km
 2. Kategoria OPEN kobiet i mężczyzn Marsz Nordic Walking 5 km
 4. Kategoria najlepszy mieszkaniec Piekar Śląskich
- Wszystkie klasyfikacje biegowe będą przeprowadzone na podstawie czasów brutto.
Wszystkie klasyfikacje Nordic Walking będą przeprowadzone na podstawie czasów netto.
Pierwsze 3 osoby w każdej kategorii otrzymają pamiątkowe statuetki oraz dyplomy.

9. WARUNKI UCZESTNICTWA :

W biegu mogą uczestniczyć osoby , które do dnia 30.09.2018 zapoznały się z regulaminem II Charytatywnego Biegu „Pomagamy Durś” i akceptują warunki w nim zawarte , ukończyły 16 lat i podpiszą oświadczenie potwierdzające zdolność do udziału w biegu. Podpisanie zgłoszenia do zawodów jest równoznaczne z wydaniem numeru startowego i akceptacją niniejszego regulaminu.
Za osoby niepełnoletnie oświadczenie podpisuje rodzic lub opiekun prawny.

Wszystkie objawy złego samopoczucia należy zgłosić organizatorom.

Wszyscy zawodnicy startujący w zawodach muszą zostać zweryfikowani w Biurze Zawodów a zawodnik musi posiadać podczas weryfikacji dowód tożsamości ze zdjęciem.

Podczas zawodów , zawodnicy muszą posiadać numery startowe przypięte z przodu.

Wszyscy zawodnicy muszą przestrzegać regulaminu zawodów.

Zawodnicy startujący w Nordic Walking proszeni są o stosowanie w trakcie marszu techniki Nordic Walking. Na trasie rozstawieni będą sędziowie. W przypadku rażących naruszeń zasad marszu , w szczególności podbiegania , grozi dyskwalifikacja Uczestnika łamiącego zasady marszu. Decyzja Organizatora odnośnie dyskwalifikacji jest ostateczna i nie podlega odwołaniu.

Zasady obowiązujące w zawodach Nordic Walking zostały przedstawione w załączniku poniżej.

Uczestnicy będący pod wpływem alkoholu , bądź innych środków odurzających zostaną niezwłocznie zdyskwalifikowani.

10. POSTANOWIENIA KOŃCOWE:

- Zawody odbędą się bez względu na pogodę
- Uczestnik imprezy wyraża zgodę na przetwarzanie danych osobowych zgodnie z ustawą z dnia 29 sierpnia 1997 roku o ochronie danych osobowych (DZ.U.2002r. Nr 101 poz. 926 ze zm.) jednocześnie Organizator informuje , że nie sprzedaje i nie udostępnia osobom i podmiotom trzecim danych osobowych podawanych podczas procesu rejestracji.
- Uczestnik startuje wyłącznie na własną odpowiedzialność i ponosi związane z tym ryzyko. Wszyscy Uczestnicy przyjmują do wiadomości , że udział w biegu wiąże się z wysiłkiem fizycznym i pociąga za sobą naturalne ryzyko i zagrożenie wypadkami , możliwość odniesienia obrażeń ciała i urazów fizycznych (w tym śmierci) , a także szkód i strat o charakterze majątkowym.
- Nieprawidłowe zamocowanie chipa, jego utrata lub zniszczenie może skutkować dyskwalifikacją zawodnika i nie stanowi podstawy do złożenia protestu
- Problemy , uwagi , wątpliwości prosimy przedstawiać bezpośrednio organizatorom w dniu imprezy. Komisja rewizyjna w przypadku zaistnienia niejasności , postara się rozwiązać każdy problem natychmiastowo.
- Skracanie trasy równa się z automatyczną dyskwalifikacją , zawodnicy pilnują się sami , a o nieprawidłowościach proszę informować organizatorów lub najbliższego wolontariusza na trasie.
- Organizatorzy nie ponoszą odpowiedzialności za rzeczy uczestników zawodów zgubione , uszkodzone czy zniszczone.
- Uczestnicy zobowiązani są do przestrzegania zasad bezpieczeństwa. Zawodnicy ponoszą pełną odpowiedzialność za własne działania i zachowanie.
- Żaden zawodnik nie będzie zwolniony z opłaty startowej
- Organizator zastrzega sobie prawo do zmian oraz ostatecznej interpretacji regulaminu.

Bartosz Szoltyśik
Prezes Stowarzyszenia
Lecymy Durś
lecymydurs@gmail.com

PRZEPISY ZAWODÓW NORDIC WALKING

1. Definicja marszu Nordic Walking .

Marsz Nordic Walking (NW) jest to przemieszczanie się z zachowaniem naprzemiennej pracy rąk i nóg, z jednoczesnym odpychaniem się kijami pod kątem ostrym przy zachowaniu stałego kontaktu przynajmniej jednej stopy z podłożem. Faza „lotu”, przeskoki są zabronione.

2. Dodatkowo warunki techniki marszu NW:

- obszerna praca ramion z wyraźnym minięciem całej dłoni biodra w płaszczyźnie strzałkowej (wyjątek stanowi nachylenie terenu powyżej 20%). Wyraźne minięcie linii bioder oznacza, że cała dłoń łącznie z kciukiem znajduje się za biodrem i została przemieszczona w pozycji strzałkowej.
- odpychanie się kijami następuje w wyniku naprzemiennej pracy ramion w płaszczyźnie strzałkowej wahadłowo przód – tył, a nie na boki ,
- aktywne wbicie kijów i wyraźne odepchnięcie się kijami ,
- po odepchnięciu kije są przenoszone w powietrzu , niedozwolone jest ciągnięcie po podłożu.

3. W czasie marszu NW nie dozwolone jest :

- bieg, podbieganie, skoki, faza lotu
- używanie wulgaryzmów
- nadmierne pochylanie ciała w przód ponad 15 % (za wyjątkiem podejść pod górkę , wzniesienia wyższe niż 7%)
- wbijanie kijów pod kątem prostym (przed linią ciała)
- wbijanie kijów na boki
- obniżanie środka ciężkości,
- skracanie trasy lub jej opuszczenie bez zgody sędziego,
- ciągnięcie (wleczenie) za sobą kijów
- utrudnianie wyprzedzania innych zawodnikom, popychanie, agresywne zachowanie

4. Sprzęt używany przez zawodników : kije, sprzęt elektroniczny, pojemniki na płyny

a) zaleca się stosowanie kijów przeznaczonych do NW, których długość powinna być dobrana w taki sposób , że trzymając kij za rękojeść, można oprzeć go pionowo o podłoże i ustawić się tak, by kąt między ramieniem, a przedramieniem wynosił 90 stopni z tolerancją +/- 10 stopni.

b) sprzęt elektroniczny : dozwolone jest używanie wszelkiego typu urządzeń pomiarowych - elektronicznych, jeśli nie przeszkadzają one w marszu innym zawodnikom.

c) - Zakazuje się używania słuchawek nagłownych na trasie. Dopuszcza się używania wyłącznie JEDNEJ słuchawki dousznej w czasie zawodów. Słuchawki (pełne) nagłowne są zakazane .

d) pojemniki na wodę – można korzystać z własnych pojemników na wodę dostarczyć własne napoje na punkty odświeżania

5.Trasa zawodów

1. Przy każdej zmianie rodzaju podłoża dopuszczalna jest zmiana końcówek w strefie o długości ok. 50m, w której zawodnik może nałożyć lub zdjąć końcówki na kije. W tej strefie sędziowie nie oceniają pracy ramion zawodników.
2. Zawodnik wykonujący manewr wyprzedzania nie może przy tym przeszkadzać, względnie utrudniać ruchu zawodnikowi przez niego wyprzedzanemu. Zawodnik wyprzedzany zobowiązany jest do utrzymania przyjętego toru marszu.
3. Zaleca się, by każdy kilometr trasy był oznakowany.
4. Ostateczną decyzję o dopuszczeniu trasy podejmuje sędzia główny zawodów.
5. Zawodnik może opuścić trasę za zgodą sędziego, pod warunkiem, że zejście z trasy nie spowoduje skrócenia dystansu, który zawodnik musi przejść.
 - a) Jeśli sędzia główny zawodów otrzyma informację od sędziego, że zawodnik opuścił oznakowaną trasę, skracając dystans, jaki powinien pokonać i uzna ją za wystarczająco uzasadnioną wówczas powinien podjąć decyzję o dyskwalifikacji.

6.Sędziowie

1. Sędziowie działają i podejmują decyzje samodzielnie, niezależnie od siebie. Wyjątek stanowi sytuacja, gdy sędzia nie może udzielić ostrzeżenia zawodnikowi, który go już minął i oddalił się. W takiej sytuacji może przekazać telefonicznie lub przez radio walkie talkie swoją „karę” kolejnemu sędziemu na swoje konto.
2. Powodem do udzielenia kary może być materiał filmowy dostarczony sędziemu przez osoby postronne.
3. W zawodach NW powinno być minimum 6 sędziów oceniających, łącznie z sędzią głównym.

7.Ostrzeżenia i dyskwalifikacje

Zawodnik powinien być poinformowany werbalnie lub graficznie, gdy sposób jego marszu nordic walking nie spełnia warunków określonych w Regulaminie Zawodów .

8.Rodzaje ostrzeżeń i kar :

1. UPOMNIENIE USTNE – informacja dla zawodnika o popełnianych błędach technicznych, bez konieczności zatrzymania zawodnika.
2. Ostrzeżenie żółtą kartką –wymaga zatrzymania zawodnika, pokazanie żółtej kartki, podanie przyczyny udzielonej kartki ,odnotowanie w protokole sędziowskim numeru zawodnika i rodzaju wykroczenia, poinformowanie (wezwanie) zawodnika do kontynuacji zawodów.
 - a) trzy żółte kartki (łącznie) od wszystkich sędziów i wpisy w protokołach sędziowskich skutkują wnioskiem do sędziego głównego zawodów o dyskwalifikację zawodnika.
 - b) żółta kartka skutkuje naliczeniem kary czasowej w wysokości 1 minuty doliczanej do czasu netto
9. Rodzaje wykroczeń kwalifikowane do żółtej kartki :
 - brak minięcia dłonią linii bioder w płaszczyźnie strzałkowej
 - brak obszernej pracy ramion w czasie marszu
 - brak aktywnego odpychania (wypchnięcia) kijami w płaszczyźnie strzałkowej
 - nierównoległe odpychanie się kijami
 - wbijanie kijów pod kątem prostym,

- nadmierne pochylenie ciała w przód

