

# REGULAMIN 5-10-15 COMBIKOL RUN

## ORGANIZATORZY:

Inception A. Gortel-Maciuk, M. Kosiński, A. Szmitka sp. j.

Patronat honorowy: Gmina Wiry

## TERMIN I MIEJSCE

Data:	<b>13.09.2015r.</b> (niedziela)
Miejsce rozgrywania biegu:	Wiry- Gostyń
Miejsce startu i mety:	Wiry, Pomnik Pamięci Żołnierzy Września 1939 roku
Biuro zawodów czynne:	08:20-10:20
Zapisy:	<a href="http://panel.maratonczykpomiarczasu.pl/5-10-15run">http:// panel.maratonczykpomiarczasu.pl/5-10-15run</a>

## DYSTANSE

Bieg główny:	10 km,
Biegi uzupełniające:	
Bieg	5 km,
Bieg drużynowy:	3x 5 km,
Marsz Nordic Walking:	7km,
Biegi dzieci:	50m, 200, 400m, 600m, 800, 1000m;
Tor przeszkód	POLIGON WYRSKI

## TRASA

Zawody zostaną rozegrane po ścieżkach leśnych oraz malowniczo usytuowanych uliczkach miast Wiry i Gostyń.

Trasa biegu na 10km przebiega po nawierzchni asfaltowej dobrej jakości oraz leśnej szutrowej, odpornej na intensywne opady deszczu.

Trasa biegu na dystansie 5 km (w tym biegu drużynowego) w całości przebiega po nawierzchni bitumicznej i szutrowej. Ukształtowanie terenu jak i nawierzchnia sprzyjają poprawianiu personalnych rekordów na rozgrywanych dystansach.

## **BIEG GŁÓWNY 10KM**

Trasa posiada oznakowanie na każdym kolejnym kilometrze, jest stosownie zabezpieczona i przewiduje punkt odżywczy na piątym kilometrze.

Start i meta: Pomnik „Pamięci Żołnierzy Września 1939r.”

## **BIEG 5KM**

Trasa składa się z 2 pętli po 2500m, start i meta -przy pomniku „Pamięci Żołnierzy Września 1939r.”

## **BIEG DRUŻYNOWY 3x5KM**

Drużyna składa się z 3 osób, każda z osób pokonuje trasę 5km. W klasyfikacji bierze się pod uwagę sumę czasów wszystkich 3 członków drużyny.

Aby wziąć udział w biegu drużynowym, należy podczas rejestracji pod adresem

<http://panel.maratonczykpomiarczasu.pl/5-10-15run> wybrać kategorię biegu 3x5KM i wpisać nazwę drużyny.

## **BIEGI DZIECI:**

W ramach imprezy 5-10-15 RUN zostaną rozegrane biegi dzieci.

Zgłoszenia należy przysyłać internetowo do dnia 06.09.2015r. Zapisy będą możliwe również w dniu zawodów 13.09.2015r. pod warunkiem, że nie zostanie przekroczony limit 100 uczestników.

Do startu dziecka niezbędna jest pisemna zgoda rodzica/opiekuna prawnego.

Biegi dzieci klasyfikowane będą według poniższych kategorii wiekowych:

- 50m	rocznik 2010-2013	2-5 lat
-200m	rocznik 2009	6 lat
- 200m	rocznik 2008	7 lat
- 400m	rocznik 2007	8 lat
- 400m	rocznik 2006	9 lat
- 600m	rocznik 2005	10 lat
- 600m	rocznik 2004	11 lat
- 800m	rocznik 2003	12 lat
- 800m	rocznik 2002	13 lat
- 1000m	rocznik 2001	14 lat
- 1000m	rocznik 2000	15 lat

Wiek dziecka wyznacza rok urodzenia.

Dla biegu dzieci utworzone zostanie odrębne małe biuro zawodów.

W trakcie biegu dzieci pozostają pod opieką rodziców.

## **ZAWODY NORDIC WALKING**

Marsz Nordic Walking będzie przeprowadzony trasą mierzącą 6,7 km, biegnącej leśnymi i asfaltowymi ścieżkami.

## LIMITY I POMIAR CZASU

Limit czasu na ukończenie biegu na 10 km- 1h 30min

Limit czasu na ukończenie biegu na 5 km – 50min

Limit czasu na ukończenie zawodów Nordic Walking – 1h 15min

Elektroniczny pomiar czasu prowadzony będzie przy użyciu indywidualnych chipów zwrotnych, mocowanych do buta. Chip należy zwrócić obsłudze po przekroczeniu linii mety.

Numer startowy powinien być prawidłowo zamocowany czterema agrafkami, z przodu. Zabrania się jakichkolwiek modyfikacji. Brak numeru startowego podczas biegu jest niedozwolony i będzie skutkować dyskwalifikacją. Zawodnicy bez numeru startowego będą usuwani z trasy biegu przez sędziów.

Numer startowy nie podlega zwrotowi.

Wszelkie klasyfikacje prowadzone będą wg indywidualnych czasów netto liczonych od momentu przekroczenia linii startu do momentu przekroczenia linii mety.

## ZAPISY

Rejestracja zgłoszeń do startu na wszystkich konkurencjach odbywa się **do dnia 06.09.2015r**, za pośrednictwem portalu internetowego <http://panel.maratonczykpomiarczasu.pl/5-10-15run> lub listownie na kartach zgłoszenia, które należy przelać na adres organizatora (pod warunkiem otrzymania nie później niż 06.09.2015).

**Po upływie terminu, zgłoszenia będą możliwe wyłącznie w dniu zawodów 13.09.2015r.**

Zawodnicy, którzy nie dokonają zgłoszenia do dnia 06.09.2015, muszą liczyć się z możliwością nie otrzymania koszulki okolicznościowej (dotyczy to wszystkich rozgrywanych biegów). Pakiety startowe będą możliwe do odbioru w biurze zawodów po okazaniu dokumentu tożsamości i podpisaniu listy startowej.

## BIURO ZAWODÓW

Biuro zawodów mieścić się będzie w okolicy startu, czynne będzie od godziny 8:20 do godziny 10.20.

## OPŁATA STARTOWA:

**Bieg dzieci** – 30 PLN – płatne przelewem do dnia 06.09.2015r lub 50 PLN w biurze zawodów w dniu 13.09.2015r.

**Bieg 10km, 5km, Nordic Walking** – 50 PLN – przelew do 06.09.2015r lub 70 PLN - w biurze zawodów w dniu 13.09.2015r.

Opłatę startową należy wpłacić na konto organizatora:

**Inception A. Gortel-Maciuk, M. Kosiński, A. Szmitka sp. j.**

**43-175 Wyry, ul. Wróbla 3e**

**ING Bank Śląski 46 1050 1634 1000 0092 1079 2249**

W tytule wpłaty (przelewu bankowego) należy wpisać imię i nazwisko uczestnika oraz dystans, którego opłata startowa dotyczy.

W przypadku dokonania opłaty i nie wystartowania w zawodach z przyczyn niezależnych od organizatora, opłata startowa nie będzie zwrócona.

Nie ma możliwości przeniesienia opłaty startowej na innego uczestnika w przypadku rezygnacji z uczestnictwa w biegu.

### **ŚWIADCZENIA:**

Wszyscy zawodnicy w ramach pakietu startowego otrzymają poniżej wymienione świadczenia:

- numer startowy,
- elektroniczny pomiar czasu,
- sms z wynikiem wysłany po ukończeniu biegu,
- medal pamiątkowy (dla finisherów),
- koszulkę z logotypem zawodów,
- opiekę medyczną na trasie zawodów ;

W strefie finiszera dostępne będą:

- woda,
- posiłki regeneracyjne,
- możliwość skorzystania z basenu z zimną wodą,
- możliwość skorzystania z masażu,
- możliwość skorzystania z depozytu;

### **HARMONOGRAM IMPREZY:**

08:20 - Otwarcie biura zawodów,

09:00 - Biegi dzieci:

9:00	- <b>50m</b>	Bieg dzieci I	(rocznik 2010-2013)	2-5 lat
9:10	- <b>200m</b>	Bieg dzieci II	(rocznik 2008 -2009)	6-7 lat
9:20	- <b>400m</b>	Bieg dzieci III	(rocznik 2006 -2007)	8-9 lat
9:30	- <b>600m</b>	Bieg dzieci IV	(rocznik 2004 -2005)	10-11 lat
9:40	- <b>800m</b>	Bieg dzieci V	(rocznik 2002 -2003)	12-13 lat
9:50	- <b>1000m</b>	Bieg dzieci VI	(rocznik 2000 -2001)	14-15 lat

10:00 - Zawody Nordic Walking

10.10 - Start biegu na 5 km

10:20 -Zamknięcie biura zawodów

10:20-12:20 - Tor przeszkód POLIGON WYRSKI  
10:40 - Rozgrzewka dla biegu głównego prowadzona przez instruktora  
**11.30 - Start biegu głównego na 10 km**  
11:20 – Wręczenie nagród marszu Nordic Walking  
12.30 - Ceremonia wręczenia nagród biegu na 5km i 10km  
14.30 - Zakończenie imprezy

### **Dodatkowe atrakcje**

W czasie trwania zawodów przeprowadzone zostaną następujące zajęcia:

- a) warsztaty zdrowy kręgosłup
- b) warsztaty jogi
- c) warsztaty nordic walking
- d) warsztaty stretchingu biegowego
- e) maraton Indoor-cycling

### **KLASYFIKACJE\*:**

Bieg 10km - klasyfikacja generalna OPEN KOBIEC I OPEN MĘŻCZYCZ  
- Mistrzostwa Gminy Wyry, o tytuł „Biegowego Mistrza Wyr i Gostynia”  
- Mistrzostwo szkoły biegowej **Inception**

Bieg 5km - klasyfikacja generalna OPEN KOBIEC I OPEN MĘŻCZYCZ  
Bieg drużynowy 3x5km - klasyfikacja generalna OPEN  
Marsz Nordic Walking - klasyfikacja generalna OPEN KOBIEC I OPEN MĘŻCZYCZ

\*Organizator zastrzega sobie możliwość wprowadzenia dodatkowych klasyfikacji.

### **NAGRODY**

BIEG 10KM - w klasyfikacji OPEN KOBIEC za miejsca I-III : puchary +dyplomy,  
- w klasyfikacji OPEN MĘŻCZYCZ za miejsca I-III : puchary +dyplomy

BIEG 5KM - w klasyfikacji OPEN KOBIEC za miejsca I-III : puchary +dyplomy,  
- w klasyfikacji OPEN MĘŻCZYCZ za miejsca I-III : puchary +dyplomy

BIEG DRUŻYNOWY 3X5KM - w klasyfikacji OPEN za miejsca I-III : puchary +dyplomy (dla każdego członka sztafety)

NORDIC WALKING - w klasyfikacji OPEN KOBIEC za miejsca I-III : puchary +dyplomy,  
- w klasyfikacji OPEN MĘŻCZYCZ za miejsca I-III : puchary +dyplomy

### **UCZESTNICTWO:**

Do startu dopuszczeni zostaną tylko zawodnicy pełnoletni, dodatkowo posiadający aktualne badania lekarskie.

Start (bez ważnych badań) na własną odpowiedzialność osoby pełnoletniej będzie możliwy jedynie po potwierdzeniu własnoręcznym podpisem oświadczenia o zdolności do biegu.

Osoby, które ukończyły 16 lat – mogą wziąć udział w zawodach tylko za pisemną zgodą rodzica/opiekuna prawnego, podpisaną w dniu zawodów, w biurze biegu.

## **POSTANOWIENIA KOŃCOWE**

1. Wszyscy zawodnicy, zobowiązują się do przestrzegania zasad fair play oraz zasad zachowania bezpieczeństwa ruchu drogowego.
2. Uczestnik zobowiązuje się do trzymania się ustalonej trasy w każdym jej fragmencie. Nie dopuszczalne jest skracanie zakrętów i wybieganie poza trasę, co grozi dyskwalifikacją.
4. Każdy uczestnik bierze udział w biegu na własną odpowiedzialność z pełną świadomością możliwych urazów.
5. Uczestnicy zobowiązani są do stosowania się do zaleceń służb porządkowych, informacyjnych, Policji i Straży Pożarnej.
6. Każdy uczestnik zawodów ma obowiązek zapoznania się z regulaminem biegu i zobowiązany jest do jego przestrzegania.
7. Nieprzestrzeganie regulaminu skutkuje dyskwalifikacją uczestnika.
8. Uczestnik biegu wyraża zgodę na przetwarzanie danych osobowych oraz wizerunku w przekazach telewizyjnych, radiowych, internetowych i innych materiałach promocyjnych w formie drukowanej (prasa, plakaty, foldery).
9. Pobranie numeru startowego przez zawodnika oznacza, że zawodnik zapoznał się z regulaminem biegu, akceptuje go i zobowiązuje się do jego przestrzegania.
10. W trakcie zawodów, w obrębie ich rozgrywania zarówno trasy jak i bazy imprezy, obowiązuje całkowity zakaz palenia oraz spożywania alkoholu.
11. Organizator zapewnia wszystkim uczestnikom biegu opiekę medyczną na trasie biegu.
12. Ostateczna interpretacja regulaminu należy do organizatora.