Regulamin
Bank Pocztowy VIII Półmaraton Marzanny
I Sztafeta Półmaratońska Marzanny - 3 runners

1. CEL IMPREZY:

Zerwanie z zimową ospałością i powitanie wiosny w atmosferze sportowej rywalizacji indywidualnie, drużynowo i z dziećmi.

2. BIEGI:

- Półmaraton na dystansie 21,097 km
- Sztafeta Półmaratońska - zespoły 3 -osobowe, na dystansie 21,097 km
- Bieg dzieci na dystansie 42,1 m

3. ORGANIZATOR:

Krakowski Klub Biegacza Dystans - http://www.dystans.krakow.pl/

4. GŁÓWNY SPONSOR:

BANK POCZTOWY S.A. - http://www.pocztowy.pl/

5. TERMIN:

Sobota 19 marca 2011 roku

6. PROGRAM:

Sobota 19.III.2011
godz. 8:00 – otwarcie Biura zawodów *
godz.10:30 – zakończenie przyjmowania zgłoszeń
godz.10:40 – symboliczne pożegnanie zimy – topienie Marzanny
godz.11:00 – start półmaratonu i sztafet
godz.14.15 – oficjalne zakończenie zawodów

* - Adres Biura zawodów i zaplecza biegu zostanie podany w późniejszym terminie.

7. MIEJSCE:

Kraków, Błonia
- bieg **Bank Pocztowy VIII Półmaraton Marzanny** zostanie rozegrany na dystansie 21,097 km (niepełne 6 okrążeń Błoń). Trasa oznaczona co 1 km.
- bieg **I Sztafeta Półmaratońska Marzanny - 3 runners** zostanie rozegrany na dystansie 21,097 km (niepełne 6 okrążeń Błoń). Trasa oznaczona co 1 km.

8. TRASA BIEGU:

Opis trasy

Start obu biegów następuje jednocześnie. Trasa ta sama.
Startujemy do biegu **o godz. 11:00** na deptaku al. Focha przy "Głazie Piłsudskiego"
Biegniemy w kierunku centrum miasta, na wysokości hotelu „Cracovia" , skręcamy w lewo na deptak al. 3 Maja.
Dobiegając do końca deptaku, skręcamy w lewo na chodnik ul. Piastowskiej.
Następnie z chodnika skręcamy w lewo na alejkę wzdłuż Rudawy.
Z alejki wbiegamy na deptak al. Focha, przecinając linię startu (3.530),
Trasę pokonujemy jeszcze czterokrotnie.
Na ostatnim (niepełnym) 6 -tym okrążeniu, 70 metrów przed miejscem startu, osiągamy linię mety.
Zmiany w sztafecie następują w wydzielonej strefie zmian w okolicy start/meta.

Należy biec po wyznaczonej trasie, w miarę możliwości przy lewej krawędzi alejki stosując się do poleceń policji, straży miejskiej oraz służb porządkowych organizatora.

Pomiar czasu elektroniczny, chipy umieszczone są w numerze startowym.
Za chipy nie będzie pobierana kaucja. Po wbiegnięciu na metę chip należy bezzwłocznie zwrócić obsłudze biegu.

9. PUNKTY Z WODĄ DO PICIA:

Punkty będą usytuowane na następujących kilometrach trasy: 7, 10.6, 14.1, 17.7km.

10. POMOC MEDYCZNA:

Na trasie biegu przebywać będzie ratownik medyczny na motorze.

11. ZGŁOSZENIA:

Poprzez formularz na stronie www.dystans.krakow.pl lub w biurze zawodów.
Uwaga !!! Zgłoszenia na stronie www można zrobić do **12 marca 2011r.**
Po tym terminie zapisy tylko w biurze zawodów.
Ustala się limit wszystkich uczestników (półmaraton oraz sztafeta) na 500 osób, (przy limicie 30 sztafet trzyosobowych) – decyduje kolejność wpłat.

12. WPISOWE:

Półmaraton:

- **40** zł dla tych, którzy dokonają opłaty do 12 III 2011
- **60** zł w dniu zawodów (19 III 2011)

Sztafeta:

- **120** zł - 3-osobowa drużyna (dla wpłat do 12 III 2011)
- **180** zł - 3-osobowa drużyna - w dniu zawodów (19 III 2011)

Wpłaty należy dokonywać na rachunek: KKB Dystans, ul. Zaczarowane Koło 5/8
nr konta 02 1090 1665 0000 0001 0731 6613 Bank Zachodni WBK S.A.

Uwaga ! wpłaty na konto należy dokonać do **12 marca 2011**r. Po tym terminie wpłaty **tylko w biurze zawodów.**
W przypadku rezygnacji z udziału w zawodach, wniesiona opłata nie podlega zwrotowi.

13. UCZESTNICTWO:

Do biegu głównego półmaratonu i sztafety zostaną dopuszczeni zawodniczki i zawodnicy, którzy:

- są pełnoletni,
- ukończyli 16 lat (a nie ukończyli 18 lat) za pisemną zgodą opiekuna prawnego,
- uiszczą opłatę startową,
- przedstawią aktualne zaświadczenie lekarskie, lub podpiszą oświadczenie o właściwym stanie zdrowia.

14. KLASYFIKACJE:

półmaraton
- generalna kobiet i mężczyzn
- w kategoriach wiekowych kobiet i mężczyzn:
  - K 1 i M 1 (roczniki 1995-1976)
  - K 2 i M 2 (roczniki 1975-1961)
  - K 3 i M 3 (rocznik 1960 i starsi)

sztafeta
- kolejność na mecie (suma czasów wszystkich zawodników drużyny)
- miejsce I, II, III

Żeby drużyna została sklasyfikowana, sztafeta musi przebiec dystans 21,097km, przy czym każdy z członków sztafety musi pokonać co najmniej jedno pełne okrążenie (przejście przez matę pomiarową i zarejestrowanie tego faktu przez system).

15. ŚWIADCZENIA:

- *pakiet startowy (zależnie od szczodrości sponsorów), medal, napoje na trasie i mecie oraz posiłek regeneracyjny*.

16. NAGRODY:

półmaraton

w klasyfikacji generalnej (kobiety i mężczyźni):
- za zajęcie I miejsca: puchar, dyplom i 250 zł,
- za zajęcie II miejsca: dyplom i 150 zł,
- za zajęcie III miejsca: dyplom i 100 zł.

w kategoriach wiekowych (kobiety, mężczyźni):
- za zajęcie I miejsce: statuetka, dyplom,
- za zajęcie II miejsca: dyplom,
- za zajęcie III miejsca: dyplom.

sztafeta
- za zajęcie pierwszego miejsca 3 statuetki, 3 dyplomy i 300 zł dla drużyny,
- za zajęcie drugiego i trzeciego miejsca dyplomy.

17. DOJAZD:

Komunikacja miejska:
Autobus nr 152, 192, 134, 292, 109, 279, 289, 409, 502 (przystanek: Cracovia)
Tramwaj nr 12, 15, 18 (kierunek Cichy Kącik)

18. KONTAKT:

e-mail: ewabo@dystans.krakow.pl
lub
e-mail: romano_33@poczta.onet.pl

19. BIEG DZIECI:

Bieg dzieci odbędzie się w trakcie biegu głównego ok. godz. 13.00 pomiędzy metą a startem.
Udział dzieci należy zgłaszać na adres e-mail: romano_33@poczta.onet.pl do 12 marca.
Nie będzie możliwości zapisów w dniu biegu. Limit wiekowy 1– 9 lat.
Dzieci startują pod opieką opiekunów prawnych pełnoletnich i na ich wyłączną odpowiedzialność.
Start dzieci w biegu jest bezpłatny.

20. POSTANOWIENIA KOŃCOWE:

Przyjęcie numeru startowego jest równoznaczne z akceptacją niniejszego regulaminu.
Podczas biegu uczestnicy muszą posiadać przypięte na klatce piersiowej numery startowe.
Zawodnicy biegnący w sztafecie będą mieli numery startowe z końcówką …7, 8, 9./ np: 47,48,49; 157,158,159 /
Zawody odbędą się bez względu na warunki atmosferyczne.
Limit czasu na pokonanie półmaratonu i sztafety wynosi 2 godz.45 minut.
Organizator zastrzega sobie możliwość zmian w regulaminie, o których zobowiązany jest poinformować wszystkich uczestników przed rozpoczęciem imprezy.
Zawodnicy startują wyłącznie na własną odpowiedzialność (zaleca się ubezpieczenie uczestników we własnym zakresie).

Zarząd KKB DYSTANS

Dyrektor Biegu
Roman *Romano* Piątek