



Trening przygotowawczy do maratonu czyli:

**XVI „ZiMNaR” Lubliniec
09.01.2016r. – 20.02.2016r.**



REGULAMIN

CELE I ZAŁOŻENIA CYKLU BIEGÓW:

- Trening przygotowawczy do maratonu
- Popularyzacja biegania, jako najprostszej formy rekreacji fizycznej
- Propagowanie zdrowego trybu życia, aktywnego wypoczynku i rekreacji wśród lokalnej społeczności.
- Przybliżenie oraz integracja uczestników ze środowiskiem Wojskowego Klubu Biegacza „META” Lubliniec.

ORGANIZATOR:

- **Wojskowy Klub Biegacza META LUBLINIEC.**
- **Tel. +48 034 3520101**
- **Strona internetowa: www.wkbmeta.pl**
- **e-mail: wkbmeta@tlen.pl**

MIEJSCE ZAWODÓW:

- Miejscem startu i mety jest początek ścieżki rowerowej Lubliniec-Kokotek (Trasa rowerowa 17). Trasa o nawierzchni szutrowej, oznaczona co 100m (pierwsze i ostatnie 2 km) oraz co 0,5 km z typową „agrafką” czyli nawrotem na półmetku.
Dojazd od ulicy Stalmacha – skrzyżowanie z ul. Myśliwską. Parking i miejsce na rozgrzewkę znajduje się przy siedzibie Nadleśnictwa Lubliniec, gdzie też mieścić się będzie Biuro Zawodów.
- Godzina otwarcia biura: godzinę przed startem (10:00).
- Organizator ma prawo zmienić miejsce i godziny otwarcia biura zawodów powiadamiając o tym uprzednio zawodników.

PROGRAM ZAWODÓW:

- 7 poszczególnych etapów ZIMNARA 2016 odbywać się będzie w soboty zaczynając od 09.01.2016r. wg następującego harmonogramu:

-	I etap	7 km	09.01.2016r. – start godz. 11:00 (dzieci 10:30)
-	II etap	7 km	16.01.2016r. – start godz. 11:00 (dzieci 10:30)
-	III etap	7 km	23.01.2016r. – start godz. 11:00 (dzieci 10:30)
-	IV etap	7 km	30.01.2016r. – start godz. 11:00 (dzieci 10:30)
-	V etap	7 km	06.02.2016r. – start godz. 11:00 (dzieci 10:30)
-	VI etap	7,195 km	13.02.2016r. – start godz. 11:00 (dzieci 10:30)
-	VII epilog	7 lub 7,195 km	20.02.2016r. – start godz. 11:00 (dzieci 10:30)

• **Rozpoczęcie zawodów:**

- bieg na dystansie 2 km (dzieci) o godz. **10:30**
- bieg główny na dystansie 7 km (dorośli) o godz. **11:00**.
START i META - początek trasy rowerowej Lubliniec-Kokotek przy ul. Myśliwskiej w Lublińcu.
- Zapraszamy wszystkich zawodników po zakończeniu ostatniego etapu na uroczyste zakończenie imprezy i wręczenie nagród. O czasie i miejscu zakończenia, uczestnicy zostaną poinformowani oddzielnym komunikatem.

DYSTANS

- 7 km (1 pętla), z nawrotem na półmetku.
 - **Dzieci do lat 16 włącznie (rocznik 2000) startują na dystansie 2 km.**
 - Trasa będzie oznaczona co 100m (pierwsze i ostatnie 2 km), oraz co 0,5 km.
 - Do klasyfikacji ogólnej liczony będzie czas 6 pierwszych etapów
 - 7 bieg jest biegiem kończącym cykl zawodów, a jednocześnie pozwalającym tym, którzy opuścili jeden z kolejnych biegów, na ukończenie pełnego dystansu Maratonu na Raty (osoba taka zostanie sklasyfikowana na końcu stawki za tymi osobami, które przebiegły wszystkie z kolejnych 6 etapów).
- Organizator zastrzega sobie prawo startu osób biorących udział w zabezpieczeniu biegu o innej wyznaczonej porze.

WARUNKI UCZESTNICTWA

- Impreza ma charakter otwarty. Prawo uczestnictwa w biegu głównym mają osoby pełnoletnie oraz osoby w wieku 14-18 lat, jeśli mają pisemną zgodę rodziców.
- Warunkiem dopuszczenia do biegu głównego jest przedstawienie przez uczestnika zaświadczenia lekarskiego o braku przeciwwskazań do udziału w biegu lub złożenie podpisanego własnoręcznie oświadczenia o zdolności do udziału w biegu.
- Każdy uczestnik trenuje na własną odpowiedzialność (w przypadku zawodników niepełnoletnich na odpowiedzialność rodziców lub prawnych opiekunów).
- Uczestnik musi dokonać osobistej rejestracji w biurze zawodów.
- Przed każdym biegiem zawodnicy muszą dokonać zgłoszenia w biurze zawodów i uiścić opłatę wymaganą przez organizatora (**nie dotyczy zawodników z wykupionym pakietem abonamentowym**).
- Organizator dopuszcza start, po wcześniejszych ustaleniach technicznych, biegaczy na nartach oraz Nordic Walking.
- Zgłoszenia można dokonywać drogą elektroniczną do dnia poprzedzającego zawody, przesyłając swoje oświadczenie o chęci udziału na adres e-mail: **szwed65@o2.pl** lub na godzinę przed startem. Biuro zawodów zamykane będzie 15 minut przed godziną startu.

OPŁATY WPISOWE

- **Opłata startowa wynosi 6 zł i 3 zł dla dzieci za start w każdym etapie** (łącznie z 7 etapem dodatkowym). Brak opłaty skutkować będzie nie umieszczeniem zawodnika w wynikach.
- Istnieje możliwość wykupienia pakietu abonamentowego w wysokości **30 zł i 15 zł dla dzieci**, który uprawnia do startu we wszystkich (łącznie 7 etapach), bez ponoszenia dodatkowych kosztów uczestnictwa.
- Zawodnicy przyjeżdżają na koszt własny lub organizacji delegującej.
- Organizator nie zwraca opłaty wpisowej osobom, które nie ukończyły zawodów.
- Organizator nie zwraca opłaty abonamentowej i nie przewiduje przenoszenia jej na inne osoby.

link do formularza: <http://www.zmierzymczas.pl/zapisy/145/xvi-zimnar-lubliniec.html>

NUMER STARTOWY

- Każdy zawodnik przed pierwszym swoim startem w zawodach otrzymuje numer startowy, którym posługiwać się będzie we wszystkich kolejnych etapach.
- Każdy uczestnik ma obowiązek przymocować numer startowy z przodu tak, aby był bardzo dobrze widoczny podczas przekraczania mety.
- Zawodnicy bez widocznego numeru startowego nie będą sklasyfikowani.
- W przypadku zgubienia numeru zawodnik jest zobowiązany do poinformowania o tym fakcie organizatora. Niedostosowanie się do tego zobowiązania będzie skutkowało dyskwalifikacją i zmianą numeru startowego.
- Osoba, która wystartuje bez numeru startowego nie będzie klasyfikowana.

KLASYFIKACJA KOŃCOWA:

Prowadzona będzie indywidualna klasyfikacja generalna kobiet i mężczyzn.

Dopuszcza się start biegaczy na nartach oraz Nordic Walking, lecz zawodnik taki zostanie sklasyfikowany w wynikach na równi z biegaczami.

NAGRODY:

W każdej z klasyfikacji (kobiet i mężczyzn) za zajęcie miejsc 1-3 SATYSFAKCJA, SPLENDOR, TROFEA oraz NIESPODZIANKI. Wszystkim sklasyfikowanym zawodnikom, którzy ukończą wszystkie Etapy Maratonu zostaną wręczone okolicznościowe „Zimnarowe” medale.

POSTANOWIENIA KOŃCOWE:

- Bieg odbędzie się bez względu na pogodę.
- Organizatorzy nie zapewniają opieki lekarskiej w trakcie trwania imprezy biegowej
- Organizatorzy nie zapewniają szatni, natrysków i toalet w trakcie trwania imprezy.
- Zawodnicy ubezpieczają się we własnym zakresie. Organizator nie ubezpiecza zawodników na czas zawodów.
- Organizator nie ponosi odpowiedzialności materialnej za rzeczy zaginione w trakcie trwania imprezy.
- Wszyscy zawodnicy proszeni są o nie zaśmiecanie trasy biegu i szczególną troskę o środowisko naturalne.
- Używać można jedynie oficjalnych numerów startowych.
- Przy rejestracji każda osoba zobowiązana jest podać rocznik oraz przynależność klubową lub miasto/dzielnice, które chce reprezentować.
- Uczestnik biegu wypełniając i podpisując kartę zgłoszeniową akceptuje warunki niniejszego regulaminu.
- Organizator z Sędzią Głównym, zastrzega sobie prawo do interpretacji niniejszego regulaminu oraz do jego zmian.

KONTAKT:

Krzysztof Szwed tel. 660 756 197 lub e-mail szwed65@O2.pl
Zbigniew Rosiński tel. 602 581 585 lub e-mail wkbmeta@tlen.pl

Oświadczenie o Zdolności do udziału w Biegu

Niniejszym oświadczam, że jestem zdolny do udziału w organizowanych zawodach o nazwie Zimowy Maraton Na Raty oraz, że brak jest jakichkolwiek przeciwwskazań do mojego czynnego uczestnictwa w biegu. Oświadczam, że zapoznałam się z zapisami regulaminu i je akceptuję. W zawodach biorę udział na własną odpowiedzialność. Wyrażam zgodę na przetwarzanie danych osobowych w celach klasyfikacji.

Data i podpis

.....