ZIMOWY MARATON NA RATY – PZU TRASA ZDROWIA PANKI
16.01.2016' – 12.03.2016'

REGULAMIN

CELE :

- Promowanie „PZU Trasy Zdrowia" w Pankach
- Popularyzacja biegania, jako najprostszej formy rekreacji fizycznej
- Propagowanie zdrowego trybu życia

ORGANIZATOR:

• Gminny Ośrodek Kultury i Sportu w Pankach.

BIURO ZAWODÓW :

Godzina otwarcia biura: od godziny 11:00 do godziny 12:00 (Hala Sportowa w Pankach, ul. Ogrodowa)

Parking – auta można zostawiać przy wjeździe do lasu lub koło hali sportowej w Pankach.

PROGRAM ZAWODÓW:

• Cały cykl biegów składa się z 9 etapów (zaliczyć trzeba 8 z nich, z czego ostatni etap – 12 marca musi przebiegnąć każdy uczestnik z racji dłuższej trasy)
Co sobotę od 16 stycznia.

- **I etap**	**5,2 km**	**16.01.2016r. – start godz. 12:45**
- **II etap**	**5,2 km**	**23.01.2016r. – start godz. 12:45**
- **III etap**	**5,2 km**	**30.01.2016r. – start godz. 12:45**
- **IV etap**	**5,2 km**	**06.02.2016r. – start godz. 12:45**
- **V etap**	**5,2 km**	**13.02.2016r. – start godz. 12:45**
- **VI etap**	**5,2 km**	**20.02.2016r. – start godz. 12:45**
- **VII etap**	**5,2 km**	**27.02.2016r. – start godz. 12:45**
- **VIII etap**	**5,2 km**	**05.03.2016r. – start godz. 12:45**
- **IX etap**	**5,795 km**	**12.03.2016r. – start godz. 12:45**

Miejscem startu i mety jest początek lasu za przejazdem kolejowym między Pankami, a Konieczkami (ul. Zwierzyniecka), gdzie znajduje się „PZU Trasa Zdrowia".
Start o godzinie 12:45.

Po każdym etapie nagradzamy dyplomem 3 najlepszych biegaczy i biegaczki.

Na ostatnim etapie po podsumowaniu wszystkich etapów wyłonimy 3 najlepszych mężczyzn i 3 najlepsze kobiety, które pokonały dystans maratonu w najkrótszym czasie. Osoby te zostaną nagrodzone dyplomami, okolicznościowymi pucharami, a także drobnymi nagrodami rzeczowymi.

DYSTANS

- 5.2 km (2 pętle).
- Na trasie będą rozstawione pachołki, które będą wskazywać kierunek biegu.
- Do klasyfikacji ogólnej liczony będzie czas 8 najlepszych etapów (można pominąć jeden etap, lecz ostatni, 9 etap zaliczyć musi każdy uczestnik)
- Specjalnie będzie jeden etap więcej dla tych osób, którym może coś wypaść po drodze i które nie będą mogły być na jakimś etapie.

(Jeśli po zorganizowaniu wszystkich etapów nie będzie przynajmniej 3 osób z kat. M i K, które w sumie przebiegły dystans maratonu, to do stawki nagrodzonych dołączy osoba, która przebiegłą najwięcej km podczas wszystkich etapów).

WARUNKI UCZESTNICTWA

Prawo uczestnictwa w biegu mają osoby, które ukończyły 18 lat. Istnieje możliwość, aby osoby od 14-18 roku życia wzięły udział w biegu, lecz tylko wtedy, gdy przyjdą z osobą dorosłą, która za Nich odpowiada.

Każdy uczestnik biegnie na własne ryzyko, organizator nie ponosi odpowiedzialności za uszczerbki na zdrowiu, które mogą wyniknąć podczas biegu.

Każdy uczestnik musi dokonać osobistej rejestracji w biurze zawodów minimum na 45 minut przed startem biegu (nawet, jeśli mają wykupiony start na wszystkie etapy).

Zgłoszenia można dokonywać drogą elektroniczną do dnia poprzedzającego zawody, przesyłając swoje imię, nazwisko, datę urodzenia, miejscowość, klub na adres e-mail:
lukasz.sowka@onet.pl
lub
g.kemus@op.pl

Biuro zawodów zamykane będzie 45 minut przed godziną startu.

OPŁATY WPISOWE

- Opłata startowa wynosi 5 zł (niepełnoletni 3 zł) za start w każdym etapie.
- Istnieje możliwość wykupienia pakietu na wszystkie etapy w wysokości 35 zł oraz niepełnoletni 20 zł, który uprawnia do startu we wszystkich etapach bez ponoszenia dodatkowych kosztów uczestnictwa.
- Organizator nie zwraca opłaty wpisowej osobom, które nie ukończyły zawodów.
- Organizator nie zwraca opłaty startowej i nie przewiduje przenoszenia jej na inne osoby.

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 punktu kontrolnego i przekraczania mety.
- Zawodnicy bez widocznego numeru startowego nie będą sklasyfikowani.
- W przypadku zgubienia numeru zawodnik jest zobowiązany do poinformowania o tym fakcie organizatora.
- Osoba, która wystartuje bez numeru startowego nie będzie klasyfikowana.

KLASYFIKACJA KOŃCOWA I NAGRODY:

Po każdym etapie nagradzamy dyplomem 3 najlepszych biegaczy i biegaczki.

Na ostatnim etapie po podsumowaniu wszystkich etapów wyłonimy 3 najlepszych mężczyzn i 3 najlepsze kobiety, które pokonały dystans maratonu w najkrótszym czasie. Osoby te zostaną nagrodzone dyplomami, okolicznościowymi pucharami, a także drobnymi nagrodami rzeczowymi.

POSTANOWIENIA KOŃCOWE:

- Bieg odbędzie się bez względu na pogodę
- Organizatorzy nie zapewniają opieki lekarskiej w trakcie trwania imprezy biegowej
- Szatnie i prysznice będą udostępnione na Hali Sportowej w Pankach
- 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
- Uczestnik biegu wypełniając i podpisując kartę zgłoszeniową akceptuje warunki niniejszego regulaminu

KONTAKT:

Stanisław Wrzesiński tel.: 693 690 777
Łukasz Sówka tel.: 781 153 167 lub e-mail lukasz.sowka@onet.pl
Grzegorz Kemuś tel.: 886 449 574 lub e-mail g.kemus@op.pl

(Oświadczenie o zdolności do biegu każdy uczestnik wypełnia w biurze zawodów).