

REGULAMIN BIEGU

1.CROSS MARATON NADARZYN



1. TERMIN I MIEJSCE

- 20 kwietnia 2013r. godz. 9⁰⁰
- Zespół Pałacowo-Parkowy w Młochowie, Gmina Nadarzyn (woj. Mazowieckie – 20 km od Warszawy)

2. CEL

- Popularyzacja biegania jako najprostszej formy aktywności fizycznej i zdrowego trybu życia.
- Promocja Gminy Nadarzyn.

3. ORGANIZATOR

- Stowarzyszenie Bieganiem przez Polskę z siedzibą ul. Mostowa 31, 26-420 Nowe Miasto nad Pilicą (adres do korespondencji: ul. Wybickiego 4/52, 05-600 Grójec)
- Współorganizator firma Creatos Group, ul. Mazurska 4, 05-830 Nadarzyn

4. TRASA I DYSTANS

Trasa poszczególnych biegów została wyznaczona po pętłach (1 pętla liczy 4km 19,5m). Trasa przebiega alejkami Parku Młochowskiego, zabytkową aleją drzew oraz ścieżkami w Lasach Młochowskich. Trasa oznaczona będzie co kilometr pionowymi znakami. Na trasie znajdować się będą dwa punkty odżywcze rozmieszczone co 2 km. Aby ukończyć jeden z trzech biegów należy pokonać:

- Maraton (42,195 km) - 10 okrążeń
- Półmaraton (21,097 km) – 5 okrążeń
- Bieg Towarzyszący „Leśna Pętla” (4 km) – 1 okrążenie

5. WARUNKI UCZESTNICTWA

- Uczestnikiem biegu na dystansie maratońskim i półmaratońskim może zostać każdy, kto do dnia rozgrywania zawodów ukończy 18 lat, a na dystansie 4km 19,5m każdy, kto ukończy 16 lat.
- Warunkiem udziału w maratonie, półmaratonie i biegu towarzyszącym jest przedstawienie aktualnego zaświadczenia lekarskiego o braku przeciwwskazań do udziału w biegu lub własnoręcznie złożenie podpisu pod oświadczeniem o zdolności do udziału w biegu maratońskim na własną odpowiedzialność. Osoby poniżej 18 roku życia muszą mieć zgodę rodzica lub prawnego opiekuna na start w biegu (dotyczy biegu towarzyszącego).

- Wszyscy zawodnicy startujący w biegu muszą zostać zweryfikowani w Biurze Zawodów, co stanowi warunek dopuszczenia zawodnika do udziału w biegu. Zawodnik podczas weryfikacji musi posiadać dowód tożsamości lub inny dokument celem kontroli daty urodzenia.
- W czasie weryfikacji w Biurze Zawodów w dniu rozgrywania zawodów od godz. 6.30 wydawane będą numery startowe oraz chipy.
- Wszyscy zawodnicy zobowiązani są do przestrzegania regulaminu maratonu.

6. Limit zawodników na trasie maratonu i półmaratonu to 200 osób, limit dla biegu towarzyszącego „Leśna Pętla” to 50 osób (decyduje kolejność zgłoszeń i dokonania opłaty).

7. ZGŁOSZENIA

- Elektroniczne poprzez wypełnienie formularza zgłoszeniowego dostępnego pod linkiem umieszczonym na stronie www.biegiemprzezpolske.pl lub www.elektronicznezapisy.pl
- w Biurze Zawodów w dniu zawodów od godz. 6.30. do godz. 8.45.

Dodatkowe informacje można uzyskać:

- telefonicznie: Jacek Chałupka tel. 505 874 501, Paulina Asendrych tel. 500 112 316
- mailowo: cross@biegiemprzezpolske.pl

8. OPŁATA STARTOWA

- Maraton – 45 PLN
- Półmaraton – 45 PLN
- Bieg Towarzyszący „Leśna Pętla” – 15 PLN

Opłatę startową należy uiścić:

- przelewem na konto:

ING Bank Śląski 05 1050 1924 1000 0090 6432 1012

Creatos Group

ul. Mazurska 4

05-830 Nadarzyn

w tytule wpisując: 1. Cross Maraton Nadarzyn, imię i nazwisko

- w biurze zawodów 16.06.2012 nie później niż 15 minut przed rozpoczęciem zawodów.
- opłata startowa w przypadku rezygnacji zawodnika(maraton, półmaraton, bieg towarzyszący) nie podlega zwrotowi,
- nie ma możliwości przepisania opłaty startowej na innego zawodnika,

Uwaga! W dniu zawodów tj. 20.04.2012 r. opłata startowa za maraton i półmaraton wynosić będzie 50 zł, zaś za Leśną Pętlę 20 zł.

9. WYŻYWIENIE

- Na trasie biegu co 2 km rozstawione będą stoły z napojami, owocami, ciastem oraz możliwością wystawienia własnych odżywek.
- Organizator zapewnia posiłek regeneracyjny po biegu.

10. PROGRAM 1. CROSS MARATONU NADARZYN

6³⁰ – otwarcie Biura Zawodów

8⁰⁰ – przedstart dla zawodników nie mieszczących się w limicie czasu

9⁰⁰ – start 1. Cross Maratonu Nadarzyn i 1. Cross Półmaratonu Nadarzyn

9⁰⁵ – start Biegu Towarzyszącego „Leśna Pętla”

ok. 11⁰⁰ – dekoracja zwycięzców biegu towarzyszącego "Leśna Pętla"

ok. 12³⁰ – dekoracja zwycięzców 1. Cross Półmaratonu Nadarzyn

ok. 14³⁰ – dekoracja zwycięzców 1. Cross Maratonu Nadarzyn

15⁰⁰ – koniec limitu 1. Cross Maraton Nadarzyn

losowanie nagród wśród wszystkich, którzy ukończyli maraton, półmaraton i „Leśną Pętlę”

15³⁰ – oficjalne zakończenie zawodów

11. KLASYFIKACJE I NAGRODY

- Kategoria generalna kobiet i mężczyzn: miejsca 1-3 puchary (maraton, półmaraton, bieg towarzyszący).
- Każdy z uczestników który zostanie zweryfikowany w biurze zawodów w dniu 1. Cross Maratonu Nadarzyn otrzymują pakiet startowy (koszulka, numer startowy, chip, niespodzianki od sponsorów).
- Każdy z uczestników który ukończy maraton lub półmaraton otrzymuje pamiątkowy medal.
- Wśród uczestników, którzy ukończą maraton, półmaraton oraz bieg towarzyszący rozlosowane zostaną dodatkowe nagrody ufundowane przez sponsorów.

12. BIURO ZAWODÓW

- Biuro zawodów będzie mieściło się w okolicy startu na terenie Parku Młochowskiego. Oznaczone będzie specjalnymi znakami.

13. LIMIT CZASU

- Organizator ustala:
 - 6 godzinny limit na pokonanie dystansu maratonu,
 - 3 godzinny limit na pokonanie dystansu półmaratonu,
 - 1 godzinny limit na pokonanie dystansu biegu towarzyszącego „Leśna Pętla”,

- Organizator zapewnia przedstart o godz. 8.00 dla zawodników, którzy nie zmieszczą się w limicie czasu,

14. POSTANOWIENIA KOŃCOWE

- By zostać sklasyfikowanym należy ukończyć bieg odpowiednim limicie czasowym,
- Zawodnicy zgłoszeni do poszczególnych biegów (maraton, półmaraton, bieg towarzyszący) w przypadku nie ukończenia biegu nie będą sklasyfikowani w 1. Cross Maraton Nadarzyn na miejscach 1-3;
- Trasa biegu nie posiada atestu,
- Organizator zapewnia ratowników medycznych
- Wszyscy uczestnicy biorą udział w zawodach na własną odpowiedzialność i nie będą wnosić żadnych roszczeń w stosunku do organizatorów w razie zaistnienia zdarzeń losowych,
- Organizator nie ubezpiecza zawodników,
- Organizator zapewnia przebieralnię i szatnię do przechowania bagażu,
- Oficjalne wyniki maratonu zamieszczone zostaną na stronie internetowej organizatora www.biegiemprzezpolske.pl
- Cross Maraton Nadarzyn odbędzie się bez względu na pogodę,
- Ostateczna interpretacja regulaminu należy do organizatora.