

# **REGULAMIN BIEGU**

## **2.CROSS MARATON NADARZYN**

### **1. TERMIN I MIEJSCE**

- 9 sierpnia 2014r. godz. 9<sup>00</sup>
- 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 pętlach (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 pół-maratońskim 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](http://www.biegiemprzezpolske.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](mailto: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: 2. Cross Maraton Nadarzyn, imię i nazwisko
- w biurze zawodów 09.08.2014 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. 09.08.2014 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 2. CROSS MARATONU NADARZYN**

6<sup>30</sup> – otwarcie Biura Zawodów

8<sup>00</sup> – przed-start dla zawodników nie mieszczących się w limicie czasu

9<sup>00</sup> – start 2. Cross Maratonu Nadarzyn i 2. Cross Półmaratonu Nadarzyn

9<sup>05</sup> – start Biegu Towarzyszącego „Leśna Pętla”

ok. 11<sup>00</sup> – dekoracja zwycięzców biegu towarzyszącego "Leśna Pętla"

ok. 12<sup>30</sup> – dekoracja zwycięzców 2. Cross Półmaratonu Nadarzyn

ok. 14<sup>30</sup> – dekoracja zwycięzców 2. Cross Maratonu Nadarzyn

15<sup>00</sup> – koniec limitu 2. Cross Maratonu Nadarzyn

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

15<sup>30</sup> – 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 2. 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 przed-start 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 2. 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 przebieralnie i szatnie do przechowania bagażu,
- Oficjalne wyniki maratonu zamieszczone zostaną na stronie internetowej organizatora [www.biegiprzezpolke.pl](http://www.biegiprzezpolke.pl)
- Cross Maraton Nadarzyn odbędzie się bez względu na pogodę,
- Ostateczna interpretacja regulaminu należy do organizatora.