



ProRunners



Lasy Państwowe
zapraszamy

Regulamin

IV Półmaratonu „Leśnej Dziesiątki” oraz Wyścigu Rowerowego po Puszczy Niepołomickiej 24.04.2016.

1. Organizator Zawodów

- * Urząd Miasta i Gminy w Niepołomicach
- * Państwowe Gospodarstwo Leśne Lasy Państwowe Nadleśnictwo Niepołomice
- * ProRunners – Organizator Sportowych Imprez Biegowych

2. Cele Imprezy

- * propagowanie biegania i jazdy rowerem na terenie polskich lasów - miejsca aktywnego spędzania czasu oraz odpoczynku dla całej rodziny
- * popularyzacja biegania i jazdy rowerem jako zdrowej, dostępnej dla każdego formy aktywności ruchowej
- * poznawanie przyrodniczej różnorodności Puszczy Niepołomickiej
- * promocja Niepołomic- miasta przyjaznego biegaczom

3. Organizacja zawodów :

zawody odbędą się w niedzielę **24 kwietnia 2016 roku**

a) w ramach zawodów odbędą się następujące biegi:

bieg na dystansie 21,097 km - zwany IV Półmaratonem po Puszczy Niepołomickiej

bieg na dystansie 10,8 km - zwany Leśną Dziesiątką po Drodze Królewskiej

bieg na dystansie 10,8 km dla leśników-zwany Biegiem Leśników o Puchar Dyrektora Regionalnej Dyrekcji Lasów Państwowych w Krakowie

wyścig rowerowy na trasie 21,097 km

b) trasy zawodów przebiegać będą na terenie Puszczy Niepołomickiej

c) start wyścigu rowerowego o godz. 10.00

d) start półmaratonu i biegów 10,8 km o godz. 12.00

e) start wszystkich wyścigów przy **Punkcie Edukacyjno-Turystycznym Nadleśnictwa Niepołomice - Polana Sitowiec**

f) biuro zawodów, przebieralnia, depozyt odzieży oraz toalety zlokalizowane będą przy Punkcie Edukacyjno-Turystycznym Nadleśnictwa Niepołomice - **Polana Sitowiec**

g) biuro zawodów czynne będzie w dniu zawodów - 24.04 w godz. 8.30 – 11.30. Dla wyścigu rowerowego do godz. 9.45

4. Organizacja trasy biegów i wyścigu rowerowego

a) trasy prowadzą ścieżkami i drogami szutrowymi, tłuczniowymi i asfaltowymi, wyłącznie wewnątrz Puszczy Niepołomickiej (patrz mapka)

b) trasy oznaczone będą co 1 km tabliczkami z kilometrażem, strzałkami, a w niektórych miejscach dodatkowo taśmami na drzewach

c) trasy nie posiadają atestu PZLA

d) na trasie -co **ok. 5 km**- rozmieszczone będą punkty z wodą oraz węglowodanami (banany, owoce suszone) w następujący sposób:

półmaraton: 5.kilometr – punkt z wodą, 10.kilometr – punkt z wodą i węglowodanami, 15.kilometr – punkt z wodą i węglowodanami.

bieg 10,8 km: 5.kilometr –punkt z wodą.

wyścig rowerowy: nie przewidziano korzystania z bufetów.

Ponadto każdy zawodnik otrzyma na mecie butelkę z wodą mineralną

5. Warunki uczestnictwa w zawodach

- a) prawo do uczestnictwa w półmaratonie oraz w wyścigu rowerowym mają osoby dorosłe czyli te, które najpóźniej do 24.04.2016 ukończą 18 lat
- b) prawo do uczestnictwa w biegu 10,8 km mają osoby dorosłe oraz te, które najpóźniej do 24.04.2016 r. ukończą 16 lat i przedstawią (na formularzu organizatora) pisemną zgodę opiekunów prawnych na udział w zawodach
- c) prawo do uczestnictwa w Biegu Leśników mają aktualni i emerytowani pracownicy Lasów Państwowych, po weryfikacji w biurze zawodów
- d) Wszystkich uczestników zawodów, bez względu na dystans biegu, obowiązuje przedłożenie w biurze zawodów aktualnego zaświadczenia lekarskiego o braku przeciwwskazań do udziału w biegu lub własnoręcznie podpisanego oświadczenia o dobrym zdrowiu i starcie w zawodach na własną odpowiedzialność. W przypadku zawodników niepełnoletnich oświadczenie podpisują opiekunowie prawni.

6. Zapisy na zawody i opłaty startowe

- a) za zgłoszenie udziału w zawodach uważa się wypełnienie formularza zgłoszeniowego oraz wniesienie opłaty startowej. **Zgłoszenie udziału w zawodach jest równoznaczne z potwierdzeniem znajomości Regulaminu i jego akceptacją.**
- b) zapisy na półmaraton, bieg 10,8 km, bieg 10,8 km leśników oraz wyścig rowerowy są przyjmowane drogą elektroniczną, przez Internet, na formularzu organizatora, zamieszczonym na portalu www.maratonyplskie.pl/kalendarz-zawodow/24-kwietnia/Niepolomice

, do dnia 18 kwietnia włącznie. Po tym terminie zapisy będą przyjmowane tylko w dniu zawodów - 24.04.2016 r.- w biurze zawodów

c) opłaty startowe: *

d) organizator ustala następujące opłaty startowe oraz terminy ich wnoszenia:

przelewem do dn. 20.03:

50 zł – półmaraton
40 zł – bieg 10,8 km
10 zł 10,8 km dla leśników
35 zł – wyścig rowerowy

przelewem od dn. 21.03. do 18.04:

70 zł – półmaraton
50 zł – bieg 10,8 km
15 zł - 10,8 km dla leśników
35 zł – wyścig rowerowy

w biurze zawodów - 24.04:

100 zł – półmaraton
70 zł – bieg 10,8 km
20zł - 10,8 km dla leśników

50 zł – wyścig rowerowy

opłaty należy kierować na rachunek bankowy organizatora:

ProRunners, Bank Millennium

nr konta: 61 1160 2202 0000 0001 9072 6053

z dopiskiem: opłata za udział w półmaratonie/ biegu 10 km/ biegu leśników/ ,wyścigu rowerowym * (w zależności od wybranego dystansu wyścigu) oraz imię i nazwisko uczestnika biegu

*osoby, które ukończyły 70 lat są zwolnione z opłaty startowej ,po okazaniu w biurze zawodów dowodu tożsamości potwierdzającego wiek. Jednocześnie osoby te proszone są o wcześniejsze wypełnienie formularza zgłoszeniowego, zamieszczonego na stronie www.maratonyplskie

*opłata wniesiona za udział w zawodach nie podlega zwrotowi.

(w wyjątkowych przypadkach-indywidualnie rozpatrywanych przez organizatora-opłata startowa może zostać zwrócona, po potrąceniu kosztów manipulacyjnych w wys.10% i przelana do 2 tygodni po dniu zawodów, na konto wskazane przez zawodnika. O zwrot opłaty startowej osoby zainteresowane mogą ubiegać się najpóźniej do dnia 13.04.Po tym terminie wnioski o zwrot opłaty startowej nie będą rozpatrywane)

7.Klasyfikacje biegów:

a) **klasyfikacja generalna** kobiet i mężczyzn w półmaratonie

b) **klasyfikacja w kategoriach wiekowych** kobiet i mężczyzn w półmaratonie;

K-1 i M-1 - kobiety/mężczyźni 18 - 29 lat

K-2 i M-2 - kobiety/mężczyźni 30 - 49 lat

K-3 i M-3 - kobiety/mężczyźni 50 - 69 lat

K-4 i M-4 - kobiety/mężczyźni powyżej 70 lat

c) **klasyfikacja generalna** kobiet i mężczyzn w biegu 10 km

d) **klasyfikacja generalna** kobiet i mężczyzn w biegu 10 km leśników

e) **klasyfikacja generalna** kobiet i mężczyzn w wyścigu rowerowym

8.Nagrody:

półmaraton

- a) w klasyfikacji generalnej – za miejsca 1, 2, 3.kobiet oraz mężczyzn odpowiednio: **500 zł / 400 zł / 300 zł**
- b) w kategoriach wiekowych – nagrody rzeczowe lub puchary, za miejsca 1- 3
- c) nagrody w kategoriach wiekowych będą przyznawane wyłącznie wtedy, gdy w danej kategorii będzie startowało co najmniej 5 zawodników
- d) nagrody w kategoriach generalnej i wiekowych nie dublują się

bieg 10,8 km

- a) w kategorii generalnej - nagrody rzeczowe lub statuetki za miejsca 1- 3 dla kobiet i mężczyzn
- b) organizator nie przewiduje nagród kategoriach wiekowych

bieg 10,8 km leśników

- a) puchary lub statuetki za miejsca 1- 3 dla kobiet i mężczyzn

wyścig rowerowy

- a) puchary lub statuetki za miejsca 1- 3 dla kobiet i mężczyzn

Wręczenie nagród- zgodnych z Regulaminem- nastąpi w dniu zawodów, w czasie ceremonii dekoracji zwycięzców, która rozpocznie się ok.godz.15-tej. **Nagrody nieodebrane w czasie ceremonii ulegają przepadkowi.**

9.Świadczenia organizatora

W ramach opłaty startowej organizator zapewnia:

- *zabezpieczoną przez Służbę Leśną, wolontariuszy i pracowników Agencji Ochrony, oznakowaną trasę biegów
- *zabezpieczenie medyczne na trasie biegów i na mecie
- *punkty z wodą i węglowodanami w wyznaczonych miejscach

*wodę na mecie biegów

*ciepły posiłek po zakończeniu biegów

*numery startowe

*elektroniczny pomiar czasu (wraz z **transponderem/ chipem zwrotnym**) dokonywany przez wyspecjalizowaną firmę. **Uczestnicy zawodów zobowiązani są do zwrotu transpondera po przekroczeniu mety**

*możliwość skorzystania z parkingu w pobliżu startu i mety biegów, przebieralni, depozytu odzieży oraz natrysków w Hali OSTiR-u w Niepołomicach, ul. Kopernika 2 (natryski będą udostępnione dla zawodników w godz.14 - 17)

*możliwość skorzystania z bezpłatnego dojazdu na punkt startu z Niepołomic autokarem przeznaczonym dla uczestników zawodów (rozkład jazdy autokaru będzie podany do wiadomości w terminie późniejszym)

*medal pamiątkowy dla wszystkich, którzy ukończą bieg zgodnie z Regulaminem

*pakiet startowy, którego zawartość będzie określona w późniejszym terminie

10. Szczegółowe zasady uczestnictwa w wyścigu rowerowym

a) wprowadza się limit uczestników wyścigu rowerowego na 150 osób. Biuro Zawodów będzie wydawać numery startowe osobom zapisanym on-line wyłącznie **do godz. 9.45**

b) organizatorzy dołożą wszelkich starań, aby odpowiednio zabezpieczyć trasę wyścigu, jednak każdy uczestnik bierze udział w zawodach na własną odpowiedzialność i ponosi odpowiedzialność cywilną i prawną za wszystkie szkody wyrządzone przez siebie,

c) każdy uczestnik rozumie, iż wyścig wiedzie przez ścieżki leśne, zatem należy zachować szczególną ostrożność mając na uwadze możliwość wtargnięcia na nie spacerowiczów,

d) każdy uczestnik jest bezwzględnie zobowiązany do jazdy na całej trasie w zapiętym kasku sztywnym. Jazda bez kasku lub z rozpiętym kaskiem równoznaczna jest z dyskwalifikacją zawodnika,

e) trasa jest przygotowana z myślą o rowerach MTB, przełajowych lub cross. Rowery szosowe nie są dostosowane do pokonania trasy zawodów.

f) wprowadza się obowiązkowe ubezpieczenie uczestników wyścigu rowerowego od następstw nieszczęśliwych wypadków, potwierdzone podpisem na formularzu organizatora.

f) organizator zawodów może zdyskwalifikować zawodnika za:

- * skracanie trasy
- * braki w sprzęcie, mające wpływ na bezpieczeństwo jazdy
- * nieprzestrzeganie zasad fair play

11. Informacje i postanowienia końcowe

a) każdy zawodnik ma obowiązek zaznajomienia się z aktualnym Regulaminem Zawodów umieszczonym na stronie internetowej Biegu podczas trwania zapisów elektronicznych www.maratonypolskie.pl /kalendarz biegów/24 kwietnia-Niepołomice oraz w Biurze Zawodów, w dniu zawodów

b) zawody odbędą się bez względu na warunki atmosferyczne

c) limit czasu na pokonanie półmaratonu wynosi 3 godziny, a na pokonanie dystansu 10,8 km 2 godziny. **Limit czasu wyścigu rowerowego wynosi 90 minut.**

d) każdy uczestnik zawodów zobowiązany jest do zachowania zasad obowiązujących w lasach, a w szczególności do poszanowania przyrody i nie płoszenia swoim głośnym zachowaniem dzikich zwierząt, dla których Puszcza Niepołomska jest ostoją

- e) każdy zawodnik w czasie biegu musi posiadać numer startowy, umieszczony z przodu ciała, w widocznym miejscu, a w przypadku uczestnictwa w wyścigu rowerowym – na kierownicy roweru.
- f) **dopuszcza się do udziału w biegach na obu dystansach osoby uprawiające nordic walking.** Dla osób tych nie przewiduje się oddzielnej kategorii; obowiązują je ogólne postanowienia Regulaminu i określony w Regulaminie limit czasu na pokonanie wybranego dystansu
- g) dopuszcza się do udziału w zawodach wyłącznie osoby w obuwiu sportowym
- h) organizator nie ubezpiecza uczestników biegów, ale zaleca się, by zawodnicy ubezpieczyli się na własny koszt
- i) mapki dojazdu na miejsce zawodów, , informacja o parkingu oraz o możliwości dojazdu autobusem na miejsce startu biegów ukażą się w późniejszym terminie
- j) organizator zastrzega sobie możliwość dokonywania zmian w Regulaminie. W przypadku zmian zostaną one podane do publicznej wiadomości w widoczny sposób. Ewentualne zmiany Regulaminu mogą być wprowadzone najpóźniej do 1 godziny przed rozpoczęciem zawodów
- k) wprowadza się limit uczestników biegów na **800** osób, **a limit uczestników wyścigu rowerowego na 150 osób.** Oznacza to, że **pierwszeństwo w otrzymaniu numeru startowego mają osoby, które wypełniły formularz zgłoszeniowy (zgłoszenia on-line na stronie www.maratonypl.pl) oraz dokonały wpłaty za start.** Osoby, które nie dokonały wpłaty i nie wypełniły formularza zgłoszeniowego, będą mogły zapisać się na zawody, w dniu zawodów, w biurze zawodów, w miarę wolnych miejsc, aż do wyczerpania limitu 800/150 osób. Jednocześnie organizatorzy informują, że Biuro Zawodów będzie wydawać numery startowe **biegaczom** zapisanym on-line **wyłącznie do godz.11.30, a uczestnikom wyścigu rowerowego wyłącznie do godz.9.45.** Osoby zapisane, które nie zgłoszą się do

tego czasu po odbiór numeru startowego, tracą prawo pierwszeństwa w jego uzyskaniu i mogą ubiegać się o numer startowy, tak jak osoby niezapisane, z nieopłaconym startem.

l) ostateczna interpretacja Regulaminu należy do Sędziego Zawodów i Dyrektora Biegu

sędzia

dyrektor biegu

dyrektor wyścigu rower.

Edward Stawiarz

Krystyna Turska

Krystian Ignatowicz