



Wrocławska Trzydziestka 22.02.2015

Regulamin biegu

1. CEL

- 1.1. Popularyzacja biegania jako najprostszej formy ruchu wśród mieszkańców gminy Wrocław i okolic,
- 1.2. Upowszechnianie kultury fizycznej i sportu,
- 1.3. Promocja rekreacyjnych walorów gminy Wrocław,
- 1.4. Promocja zdrowego stylu życia

2. ORGANIZATOR

- Stowarzyszenie Pro-Run Wrocław – www.pro-run.pl

3. KONTAKT

- Zapisy internetowe: Jacek Urbanowicz tel. 507 043 081
- Organizacja Biegu: Jacek Jackowiak tel. 793 444 723
- Kierownik biura zawodów: Grzegorz Pieczarka tel. 695 436 153
- e-mail: zawody@pro-run.pl

4. TERMIN I MIEJSCE

- Data: 22.02.2015 (niedziela),
- Biuro zawodów znajduje się w miejscu startu biegu.
- Depozyt znajduje się na starcie biegu.
- Do dyspozycji zawodników będą szatnie i natryski.
- Start biegu o godz. 9.00 na ścieżce biegowej „Między Mostami” - [mapka](#).

5. TRASA BIEGU

- 5.1. Dystans 30 km (6 pętli po 5000 m),
- 5.2. Trasa przełajowa płaska w połowie szutrową, w połowie prowadząca ścieżką z kostki brukowej (płaskiej bez dziur), kostka (50%), szuter (50%)
- 5.3. Trasa wiedzie wzdłuż ścieżki biegowej, na wałach przeciwpowodziowych.
- 5.4. Na trasie znajduje się 1 punkt nawadniania, odżywiania i odświeżania.
- 5.5. Start i meta do biegu przy starcie ścieżki biegowej „Między Mostami”
- 5.6. W biegu głównym obowiązuje limit czasowy – 4 h.
- 5.7. Pozostawanie na trasie biegu po upływie wyznaczonego czasu nie gwarantuje wykonania pomiaru czasu.

6. KLASYFIKACJA

Stowarzyszenie Pro-Run Wrocław

ul. Dawida 26/8, 50-527 Wrocław
tel: +48 507 043 081, 793 444 723
e: biuro@pro-run.pl,
w: www.pro-run.pl

KRS 000397555, NIP 888 272 8888, REGON 021728633



6.1. Klasyfikacja biegu odbędzie się za pomocą zwrotnych numerów startowych z chipem.

6.1. Klasyfikacja generalna kobiet i mężczyzn OPEN.

6.2. Klasyfikacja wiekowa: kobiet i mężczyzn

- K 20 od 18 do 29 lat
- K 30 od 30 do 39 lat
- K 40 od 40 do 49 lat
- K 50 od 50 do 59 lat
- K 60 od 60 do 69 lat
- K 70 powyżej 70 lat
- M 20 od 18 do 29 lat
- M 30 od 30 do 39 lat
- M 40 od 40 do 49 lat
- M 50 od 50 do 59 lat
- M 60 od 60 do 69 lat
- M 70 powyżej 70 lat

Klasyfikacje nie będą nagradzane.

7. POMIAR CZASU

7.1. Każdy startujący otrzyma zwrotny numer startowy.

7.2. Posiadanie numeru startowego wraz z chipem jest warunkiem wystartowania w biegu i sklasyfikowania w komunikacie końcowym.

7.3. Niewłaściwe zamocowanie chipa/numeru startowego może spowodować niesklasyfikowanie zawodnika.

8. NAGRODY I ŚWIADCZENIA DLA ZAWODNIKÓW

8.1. Organizator nie przewiduje nagród dla najlepszych zawodników.

8.2. Bieg ma charakter sprawdzianu biegowego.

8.3. Dla zawodników będzie przygotowany depozyt.

8.4. Dla zawodników będzie przygotowany jeden punkt odświeżania/odżywiania (pętla 5 km), na którym zostaną przygotowane: banany, woda, napój izotoniczny

8.5. Dla zawodników będzie przygotowane osobne stanowisko na którym będzie można zostawić własne napoje/żele itp. Jednak ich podawanie oraz oznaczenie leży już w gestii samych startujących.

8.7. Organizator zapewnia na biegu zabezpieczenie medyczne.

9. ZGŁOSZENIA DO BIEGU I OPŁATY

9.1. Zgłoszenia przyjmowane są drogą elektroniczną poprzez formularz zgłoszeniowy do dnia 20.02.2014 r. na stronie www.pro-run.pl

9.2. Start w biegu jest odpłatny.



- 15 zł tylko aktywni członkowie stowarzyszenia Pro-Run, przez cały czas trwania zapisów.
- 20 zł do 01.02
- 25 zł do 15.02
- 30 zł do 20.02
- 30 zł w dniu biegu

9.3. Zgłoszenia w dniu zawodów przyjmowane będą w biurze zawodów w godz. 7:00 - 8:30 tylko w przypadku wolnych numerów startowych. Opłata startowa w dniu zawodów wynosi 30 zł dla wszystkich zawodników.

9.4. Raz uiszczona opłata startowa nie podlega zwrotom.

9.5. Weryfikacja do biegu odbędzie się w dniu zawodów w biurze zawodów od godziny 07:00 do 8:45.

9.6. Każdy uczestnik biegu będzie podpisywał w biurze zawodów oświadczenie o starcie na własną odpowiedzialność oraz o braku przeciwwskazań zdrowotnych do uczestniczenia w zawodach.

9.7. W biegu głównym przewidziany jest limit 300 miejsc startowych.

9.8. Opłaty startowe prosimy kierować na nr konta stowarzyszenia Pro-Run Wrocław:

- Stowarzyszenie Pro-Run Wrocław
- 50-527 Wrocław
- Ul. J.W. Dawida 26/9
- Nr konta: 44105015751000009080005508

W tytule przelewu podaj swoje imię i nazwisko oraz nazwę „30 km”

10. UCZESTNICTWO

10.1. W celu weryfikacji każdy zawodnik musi zgłosić się osobiście, lub przedstawić upoważnienie od innej osoby.

10.2. Do startu dopuszczeni zostaną zawodnicy, którzy w dniu zawodów ukończyli 18 rok życia i zweryfikowali swoje dane w biurze zawodów,

10.3. Każdy zawodnik pełnoletni staruje wyłącznie na własną odpowiedzialność, co potwierdza złożeniem podpisu pod oświadczeniem o zdolności do udziału w biegu wystawionym w biurze zawodów.

10.4. Każdy zawodnik zgłaszając się do biegu wyraża zgodę na przetwarzanie danych osobowych dla celów weryfikacji i umieszczenia w komunikacie końcowym,

10.5. Każdy zawodnik powinien stosować się do poleceń organizatora oraz osób kierujących ruchem i wolontariuszy. Zawodnik ma obowiązek zapoznania się z regulaminem biegu i zobowiązany jest do jego przestrzegania.

10.6. Uczestnik zawodów wyraża zgodę na publikowanie swojego wizerunku w celach relacji z imprezy i jego promocji na wszelkich nośnikach multimedialnych w Internecie, prasie, telewizji oraz na nośnikach reklamowych innego typu.

10.7. Weryfikacja w biurze zawodów jest równoznaczna z akceptacją regulaminu biegu.



11. POSTANOWIENIA KOŃCOWE

11.1. Wyniki biegu dostępne będą dla wszystkich po zakończeniu imprezy na tablicy ogłoszeń oraz na stronie www.pro-run.pl

11.2. Zawody odbędą się bez względu na warunki atmosferyczne.

11.3. Organizatorzy nie odpowiadają za rzeczy zagubione lub pozostawione.

11.4. Uczestnicy mają obowiązek stosowania się do poleceń Policji, Straży Miejskiej oraz osób zabezpieczających trasę biegu,

11.5. Ostateczna interpretacja regulaminu należy do organizatora.