

RAZEM PO ZDROWIE
V Profilaktyczny Bieg i Marsz Nordic Walking
6.10.2024 r.

§ 1. Start i miejsce zawodów:

1. Termin zawodów: 6.10.2024 r. (niedziela),
2. Start: godz. 11:00,
3. Miejsce: las w Nietążkowie (około 700 m w głąb lasu wejście z boku drogi do Włoszakowic oznakowane okolicznościowym banerem).

§ 2. Cel zawodów:

- Promocja aktywności i zdrowego stylu życia.
- Popularyzacja biegania jako najprostszej formy ruchu oraz rekreacji.
- Umożliwienie sprawdzenia swoich sił i możliwości w rywalizacji sportowej.
- Przeciwdziałanie narkomanii poprzez zdrowy tryb życia oraz odmawianie używek na rzecz sportu.

§ 3. Organizatorzy:

Burmistrz Śmigła oraz Ośrodek Kultury Fizycznej i Rekreacji w Śmiglu,
przy wsparciu: Centrum Kultury w Śmiglu, Gminnej Komisji Rozwiązywania Problemów
Alkoholowych, TGV Club.

§ 4. Miejsce, dystanse oraz trasa zawodów, klasyfikacja

1. Sekretariat zawodów usytuowany będzie w okolicach startu.
2. Start i meta: las w Nietążkowie (około 700 m w głąb lasu wejście z boku drogi do Włoszakowic oznakowane okolicznościowym banerem).
3. Dojazd na miejsce startu odbywa się we własnym zakresie.
4. Dystanse:
 - marszobieg na 2,5 kilometra (limit 60 minut) – na tym dystansie nie będzie prowadzona klasyfikacja
 - marszobieg na 5 kilometrów (limit 120 minut) – na tym dystansie nie będzie prowadzona klasyfikacja
 - bieg na 5 kilometrów (limit 60 minut)
 - nordic walking na 5 kilometrów (limit 60 minut)
 - bieg na 21 kilometrów (limit 180 minut)- 1 pętla o długości 21 kilometrów
5. Klasyfikacja będzie prowadzona tylko w kategoriach biegów i nordic walking. Nagradzane będą: open 3 miejsca (osobno kobiety i mężczyźni), kategorie wiekowe tylko pierwsze miejsce (osobno kobiety i mężczyźni). W kategorii marszobiegow nie będzie prowadzona klasyfikacja, nie przewiduje się nagród.

§ 5. Zgłoszenia do zawodów:

1. Organizator ustala górną granicę uczestników:
 - marszobiegow łącznie – 150 zarejestrowanych i opłaconych,
 - biegów łącznie - 150 osób zarejestrowanych i opłaconych,
 - nordic walking – 100 osób zarejestrowanych i opłaconych.Decyduje kolejność zgłoszeń.

2. Zgłoszenia przyjmowane będą do 25.09.2024 r. Informacja o imprezie zamieszczona jest na stronie <http://aktywny.smigiel.pl>, z której nastąpi przekierowanie na stronę operatora zapisów i płatności firmę Datasport Marek Zieliński ul. Okrężna 22, 58-310 Szczawno Zdrój.
3. **Nie ma możliwości zapisu w dniu zawodów.**
4. Start w zawodach jest płatny drogą elektroniczną podczas dokonywania zapisu.
 - 50,00 zł – dla biegów i nordic walking
 - 10,00 zł – dla marszobiegu
4. Oficjalna strona internetowa: www.aktywny.smigiel.pl,
5. e-mail kontaktowy: aktywny@smigiel.pl.
5. Na liście startowej pojawią się tylko dane osobowe (imię, nazwisko, miasto, klub, płeć, rok urodzenia, kategoria wiekowa) osób, które dokonają opłaty startowej.
6. Wniesiona opłata nie podlega zwrotowi.
7. Nie ma możliwości przepisania pakietu startowego na inną osobę.

§ 6. Warunki uczestnictwa:

1. W zawodach prawo startu mają osoby, które do dnia imprezy ukończą:
 - 16 lat w przypadku biegu na 5 km oraz nordic walking,
 - 18 lat w przypadku półmaratonu.Dla marszobiegu nie ma ograniczeń wieku.
2. **Udział w marszobiegu mogą wziąć wyłącznie grupy - minimum 2-osobowe, w tym co najmniej jedna osoba musi być pełnoletnia i co najmniej jedna niepełnoletnia. Osoba pełnoletnia pełni funkcję opiekuna osoby niepełnoletniej.**
3. Wszyscy zawodnicy muszą zostać zweryfikowani w biurze zawodów.
4. Odbieranie numerów startowych i pakietów startowych odbywać się będzie na podstawie dokumentu tożsamości.
5. Organizator nie zapewnia uczestnikom szatni.
6. Każdy zawodnik startuje wyłącznie na własną odpowiedzialność, co potwierdza złożeniem podpisu pod oświadczeniem o zdolności do udziału w zawodach.
7. Każdy zawodnik ma obowiązek zapoznania się i akceptacji Regulaminu i zobowiązany jest do jego przestrzegania.
8. Osoby niepełnoletnie muszą dostarczyć do biura zawodów zgodę rodzica/opiekuna. Bez dostarczonej zgody nie będzie możliwości udziału w zawodach.

§ 7. Weryfikacja zawodników w dniu zawodów:

1. Weryfikacja zawodników w sekretariacie zawodów (od godziny 9:00 do godziny 10:45).
2. Uczestnicy zawodów otrzymają numery startowe.
3. Uczestnik zawodów musi posiadać dokument tożsamości ze zdjęciem. Każdy z uczestników w sekretariacie oddaje podpisane oświadczenie o braku przeciwwskazań zdrowotnych do udziału w zawodach, o znajomości oraz akceptacji regulaminu imprezy oraz dokumenty związane z ochroną danych osobowych (RODO).
4. Strój sportowy dostosowany do warunków pogodowych.

§ 8. Podsumowanie

1. Zbiórka zawodników na starcie o godzinie 10:50. Start o godz. 11:00.
2. Kategorie wiekowe:
 - a. Klasyfikacja BIEGU, MARSZU OPEN - pierwsze 3 miejsca.

- b. Klasyfikacja w grupach wiekowych (tylko pierwsze miejsce) oddzielnie mężczyźni i kobiety (sklasyfikowanie w Biegu, Marszu Open wyklucza ponowne klasyfikowanie w grupach wiekowych).
 - c. Przedziały wiekowe – 7 przedziałów wiekowych (obowiązuje rocznik, a nie ukończone lata, wyjątek stanowi I grupa wiekowa – zawodnik musi mieć ukończone 16 lat):
 - I Grupa wiekowa: rocznik 2008 - 2007 (16-17 lat),
 - II Grupa wiekowa: rocznik 2006 - 1995 (18-29 lat),
 - III Grupa wiekowa: rocznik 1994 - 1985 (30-39 lat),
 - IV Grupa wiekowa: rocznik 1984 - 1975 (40– 49 lat),
 - V Grupa wiekowa: rocznik 1974 - 1965 (50 – 59 lat),
 - VI Grupa wiekowa: rocznik 1964 - 1955 (60 – 69 lat),
 - VII Grupa wiekowa: rocznik 1954 + (70 lat i starsi).
3. Organizatorzy zapewniają:
 - a. nagrody:
 - w biegu i nordic walking Open Kobiet, za miejsca I – III statuetki + voucher,
 - w biegu i nordic walking Open Mężczyzn, za miejsca I – III statuetki + voucher,
 - w kategoriach wiekowych Kobiet: za I miejsce - voucher
 - w kategoriach wiekowych Mężczyzn: za I miejsce - voucher,
 - b. medal,
 - c. posiłek i wodę mineralną dla każdego zawodnika.
 4. **W marszobiegu rodzinnym nie będzie prowadzona klasyfikacja, nie przewidziano nagród. Każdy uczestnik na mecie otrzyma medal uczestnictwa.**
 5. Komisja Sędziowska ustala ostateczne wyniki na podstawie protokołów zawodów. Ewentualne protesty składać należy Sędziemu Głównemu w formie pisemnej zaraz po zakończeniu biegu.
 6. Na starcie będą wywieszane mapki biegu, marszu i marszobiegu.
 7. Opieka medyczna: Organizator zapewnia opiekę medyczną w czasie trwania zawodów oraz po ich zakończeniu. W biurze zawodów zawodnik zobowiązany jest okazać aktualne badania lekarskie lub podpisać oświadczenie o starcie na własną odpowiedzialność.

§ 9. Uwagi organizacyjne:

Ostateczna interpretacja regulaminu należy do organizatora. Organizator zastrzega sobie prawo do dyskwalifikacji zawodnika w przypadku celowego „skrócenia” trasy lub też innego niesportowego zachowania wobec innych uczestników zawodów.