

Regulamin biegu „Cieszanowska Dycha”

1. CEL ZAWODÓW

1. Promocja miasta i gminy Cieszanów jako miejsca przyjaznego dla ludzi aktywnych.
2. Integracja środowiska biegaczy i miłośników Nordic Walking.
3. Promocja terenów leśnych jako idealnego miejsca do rekreacji i wypoczynku.
4. Promocja biegania i Nordic Walking jako leku na długowieczność.
5. Budowanie społeczeństwa obywatelskiego w oparciu o ideę wolontariatu i filantropii.

2. ORGANIZATORZY

1. Urząd Miasta i Gminy Cieszanów
2. Centrum Kultury i Sportu w Cieszanowie

3. TERMIN I MIEJSCE

1. Zawody odbędą się dnia 29 czerwca 2019 r. (sobota).
Start o godz. 9.00.

Bieg na trasie 1 pętli - 10 km.

Koleżeński wyścig Nordic Walking na dystansie 1 pętli - 5,4 km

2. Start i meta biegu znajdować się będzie przy amfiteatrze w Cieszanowie.
3. Szczegółowe trasy i regulamin zostaną umieszczone na stronach internetowych www.ckicsieszanow.iap.pl.
4. Długość trasy biegowej: 10 km - bez atestu, Nordic Walking: 5,4 km - bez atestu.
5. Biuro zawodów otwarte w dniu zawodów od godz. 7.00 – kawiarnia przy amfiteatrze.

4. TRASA

Trasa wytyczona na terenie gminy Cieszanów, w większości asfaltowa. W 70% przebiega przez las i na całości zostanie zamknięty ruch kołowy, a także zostanie oznaczona poziomo co 1 km. Na wszystkich kluczowych zakrętach i rozwidleniach trasa zabezpieczona będzie przez wolontariuszy.

5. PUNKTY ODŻYWIANIA

1. Punkty odżywiania zaopatrzone w wodę niegazowaną i kostki cukru rozmieszczone będą na 5 km dla biegaczy i na 3 km dla chodzących.
2. Na mecie zawodów zorganizowane będzie posiłek (zupa) i gorące napoje (kawa, herbata) oraz woda dla uczestników, które zapewniają organizatorzy.

Dobrą zabawę i humor zapewniają uczestnicy.

6. ZASADY UCZESTNICTWA

1. Zawodnicy obowiązkowo wypełniają „Oświadczenie” z własnoręcznym podpisem, że ich stan zdrowia pozwala na udział w zawodach, startują na własną odpowiedzialność oraz wyrażają zgodę na przetwarzanie danych osobowych.
2. Każdy uczestnik zawodów jest zobowiązany do umieszczenia numeru startowego w miejscu widocznym, na wysokości klatki piersiowej lub pasa, pod karą dyskwalifikacji.
3. Warunkiem sklasyfikowania zawodnika jest pokonanie zatwierdzonej trasy w regulaminowym czasie 2 godzin. Zawodnicy którzy nie ukończą biegu lub marszu do 11.00 zobowiązani są do przerwania biegu i dojechania do mety pojazdem z napisem „Koniec Biegu”. Ktokolwiek pozostanie na trasie po upływie tego czasu, ponosi za to odpowiedzialność, stosownie do obowiązujących przepisów ruchu drogowego oraz Kodeksu Cywilnego.
4. W zawodach mogą uczestniczyć osoby pełnoletnie, a także osoby mające ukończone 16 lat (tylko za pisemną zgodą rodziców lub opiekunów).
5. Zawodnicy Nordic Walking zobowiązani są do poruszania się prawą stroną trasy, pojedynczo lub maksymalnie we dwie osoby równoległe, aby nie blokować trasy biegaczom.

7. ZGŁOSZENIA I OPŁATA STARTOWA

1. Zgłoszenia do 5. „Cieszanowskiej Dychy” (bieg i Nordic Walking) przyjmowane będą wyłącznie poprzez formularz zgłoszeniowy na stronie: www.pomiar-czasu.pl.

Otwarcie zapisów 18.03.2019 r.

Zamknięcie zapisów 14.06.2019 r.

2. Udział w zawodach możliwy tylko po prawidłowym wypełnieniu formularza zgłoszeniowego, podpisania oświadczenia w biurze zawodów oraz uiszczeniu opłaty startowej.

3. Organizator zastrzega sobie prawo wcześniejszego zamknięcia zapisów w przypadku wypełnienia limitu zgłoszeń który wynosi 150 osób dla biegu i 50 osób dla Nordic Walking (decyduje kolejność zgłoszeń).

4. Opłata startowa za udział w biegu wynosi 50zł i powinna ona zostać wpłacona na konto CKiS w Cieszanowie **w nieprzekraczalnym terminie do 14 czerwca 2019 r.** (decyduje data dokonania przelewu lub wpłaty). Osoby, które w terminie nie dokonają opłaty startowej, nie będą mogły wziąć udziału w zawodach.

5. Opłatę należy uiścić na konto: Centrum Kultury i Sportu w Cieszanowie 27 9101 1042 2004 4400 0488 0001.

Tytuł przelewu: Cieszanowska Dycha oraz imię i nazwisko zawodnika.

Nie ma możliwości zapisów ani dokonania opłaty startowej na miejscu w dniu zawodów!

6. Istnieje możliwość wniesienia opłaty startowej za większą liczbę uczestników na jednym blankiecie wpłaty. W takim wypadku w tytule przelewu należy wpisać imiona i nazwiska uczestników, za których wnoszona jest opłata startowa.

7. Opłata raz uiszczona nie podlega zwrotowi. Nie ma możliwości przeniesienia raz wniesionej opłaty na innego uczestnika.

8. W ramach opłaty startowej każdy uczestnik otrzymuje:

- elektroniczny pomiar czasu,
- numer startowy z chipem i agrafkami,
- gadżet sportowy,
- wodę na trasie i mecie biegu,
- baton energetyczny,
- medal (wykonany z metalu) na mecie,
- ciepły posiłek po biegu,
- świeże powietrze i niezapomniane widoki.

8. KLASYFIKACJA

Prowadzone będą klasyfikacje:

1. Generalna Kobiet i Mężczyzn w biegu.
2. Generalna Kobiet i Mężczyzn Nordic Walking.
3. Wiekowa w biegu:

Kobiet: K-18, K-19-35, K-36-49, K-50+

Mężczyzn: M-18, M-19-35, M-36-49, M-50+

4. Wiekowa Nordic Walking:

Klasyfikacja generalna kobiet.

Klasyfikacja generalna mężczyzn.

We wszystkich klasyfikacjach brany jest pod uwagę czas brutto oraz rok urodzenia.

Nagrody z pkt. 1 i 3 oraz pkt. 2 i 4 nie dublują się.

9. NAGRODY

Wszyscy uczestnicy naszych zawodów są zwycięzcami.

1. Zawodnicy, którzy ukończą wyścig otrzymają na mecie pamiątkowy medal.
2. Zwycięzcy w poszczególnych klasyfikacjach (miejsca I - III) otrzymają puchary.
3. Organizator zastrzega sobie możliwość ufundowania dodatkowych nagród.

10. OCHRONA DANYCH OSOBOWYCH

1. Dane osobowe oraz wizerunek uczestników „Cieszanowskiej Dychy” będą przetwarzane w celach przeprowadzenia biegu, wyłonienia zwycięzcy, przyznania i wydania nagród oraz publikacji list startowych i wyników oraz wykorzystane zostaną w materiałach fotograficznych i filmowych z biegu.
2. Dane osobowe uczestników „Cieszanowskiej Dychy” będą wykorzystywane zgodnie z warunkami określonymi w ustawie z dnia 29 sierpnia 1997 r. o ochronie danych osobowych (tekst jednolity: Dz. U. z 2002 r., Nr 101 poz. 926 z późn. zm.). Administratorem danych osobowych jest Organizator.
3. Uczestnik ma prawo wglądu do swoich danych osobowych oraz ich poprawiania.

11. POSTANOWIENIA KOŃCOWE

1. Organizator zapewnia:

- Opiekę medyczną w trakcie trwania imprezy w okolicy startu i mety. Zalecane jest posiadanie przy sobie telefonu celem poinformowania Organizatora o złym stanie zdrowia bądź kontuzji swojej lub innych uczestników w trakcie trwania biegu. Numer alarmowy będzie naniesiony na numerze startowym

- Przebieralnie wraz z węzłem sanitarnym i prysznicem.

2. Wszystkich uczestników Biegu obowiązuje niniejszy Regulamin.

4. Ze względów bezpieczeństwa Organizator zastrzega sobie prawo do skrócenia trasy, zmiany godziny startu, przerwania lub odwołania Zawodów w przypadku wystąpienia bardzo trudnych warunków atmosferycznych lub klęsk żywiołowych, bez możliwości zwrotu wpisowego.

5. Organizator nie odpowiada za rzeczy pozostawione bez opieki w trakcie imprezy.

6. Zabrania się zaśmiecania lasu i wyrzucania śmieci podczas imprezy oraz niszczenia przyrody.

7. Istnieje możliwość noclegu w domkach letniskowych na terenie kąpieliska „Wędrowiec” w Cieszanowie. Szczegóły i rezerwacja pod numerem telefonu: 16 631 10 92.

8. Interpretacja regulaminu należy do Organizatora.