



**DĄBROWA
GÓRNICZA**
dla aktywnych



**CENTRUM SPORTU
I REKREACJI**
w Dąbrowie Górniczej



VIII SZÓSTKA POGORII

Regulamin Biegu Indywidualnego Na Czas i Marszu NW

1. Cele imprezy:

- upowszechnianie biegania i NW jako jednej z najprostszych form rekreacji fizycznej;
- propagowanie czynnego wypoczynku oraz aktywności ruchowej wśród młodzieży i dorosłych;
- popularyzacja terenów rekreacyjnych na terenie miasta Dąbrowa Górnicza.

2. Organizatorzy:

- Stowarzyszenie Pogoria Biega w Dąbrowie Górniczej;
- Wydział Promocji Kultury i Sportu Urzędu Miasta Dąbrowa Górnicza;
- Centrum Sportu i Rekreacji w Dąbrowie Górniczej.

3. Termin i miejsce:

- Indywidualny Bieg na Czas oraz Marsz Nordic Walking będą rozegrane dnia 6 maja 2018 r.
- Miejsce: Centrum Sportów Letnich i Wodnych Pogoria III, 41-300 Dąbrowa Górnicza, ul. Malinowe Górki
- Start wspólny Marszu NW odbędzie się o godz. 10:00 na promenadzie przy plaży.
- Pierwszy biegacz rozpocznie zawody startem o godzinie 11:00. Kolejni zawodnicy będą wyruszali na trasę w odstępach 15-sekundowych.

4. Trasa:

- Bieg Indywidualny na Czas będzie rozegrany na trasie prowadzącej brzegiem zbiornika Pogoria III.
- Dystans: 5 km, z nawrotem w połowie trasy,
- Rodzaj nawierzchni: asfalt + kostka chodnikowa,
- Trasa zostanie oznaczona co 1 km,
- Trasa posiada atest PZLA
- Marsz Nordic Walking odbędzie się na trasie prowadzącej wokół zbiornika Pogoria III;
- Dystans: ok. 6 km - rodzaj nawierzchni: asfalt + kostka chodnikowa

5. Uczestnictwo:

- W zawodach uczestniczyć mogą osoby, które w dniu 6 maja 2018 będą miały ukończone 16 lat, wpłacą w terminie opłatę startową oraz podpiszą oświadczenie o braku przeciwwskazań do udziału w zawodach sportowych;
- Osoby niepełnoletnie muszą posiadać pisemną zgodę rodzica lub opiekuna prawnego wraz z numerem PESEL. Warunkiem dopuszczenia do startu osoby niepełnoletniej jest obecność rodzica lub opiekuna prawnego wraz z uczestnikiem podczas weryfikacji w Biurze Zawodów. Rodzic lub opiekun prawny powinni okazać dowód osobisty oraz wypełnić stosowne oświadczenie którego wzór znajdować się będzie w Biurze Zawodów.

6. Limit.

- Organizator ustala limit uczestników w wysokości **500** osób dla biegaczy i **100** dla NW (zapisanych i opłaconych).

7. Zasady biegu.

- Bieg zostanie rozegrany na zasadzie biegu indywidualnego na czas;
- Start pierwszego zawodnika nastąpi o godzinie 11:00. Kolejni zawodnicy będą wyruszali na trasę co 15 sekund;
- O kolejności na starcie będzie decydował wynik na 10 km podany podczas zgłoszeń internetowych. Zawodnicy będą wypuszczani co 15 sekund od najwolniejszego do najszybszego zawodnika;
- W przypadku nie podania podczas zgłoszenia internetowego czasu na 10 km zawodnik będzie przypisany na początek listy startowej;
- Lista startowa z przypisanymi numerami i orientacyjną godziną startu każdego zawodnika będzie zamieszczona na stronie internetowej www.pogoriabiega.pl kilka dni przed imprezą;
- Zawodnicy zgłoszeni w dniu zawodów zostają dopisani na koniec listy startowej i wystartują po zawodnikach zgłoszonych drogą elektroniczną, niezależnie od zadeklarowanego czasu na 10 km;
- Na nawrocie w połowie trasy będzie znajdował się dodatkowy punkt weryfikacji zawodników. Brak pozytywnej weryfikacji zawodnika w tym punkcie skutkować będzie dyskwalifikacją;
- Zawodnicy będą klasyfikowani wg czasu netto;
- Podczas pokonywania trasy zawodnicy proszeni są o trzymanie się prawej strony trasy;
- Zawodnicy proszeni są o obecność w pobliżu startu conajmniej 15 minut przed orientacyjną godziną startu;
- Linia startu/mety będzie znajdować się w jednym miejscu i będzie podzielona na dwie części;
- Nieobecność zweryfikowanego zawodnika o wyznaczonej godzinie startu będzie skutkowałą przesunięciem na koniec stawki startujących;
- W przypadku braku weryfikacji w biurze zawodów zapisanego i opłaconego zawodnika, start kolejnych zawodników będzie przesunięty odpowiednio o 15 sekund. O ostatecznej godzinie startu i kolejności będzie na bieżąco informował konferansjer znajdujący się na linii startu;

Zawodnicy startujący proszeni są o nie wchodzenie podczas rozgrywania biegu w strefę mety.

8. Zasady marszu.

- Start wspólny odbędzie się o godz. 10:00 na promenadzie przy plaży;
- Zawodnicy będą klasyfikowani wg czasu brutto;
- Podczas pokonywania trasy zawodnicy proszeni są o poruszanie się prawą stroną trasy;
- Zawodnicy proszeni są o obecność w pobliżu startu przynajmniej 5 minut przed orientacyjną godziną startu;
- Nieobecność zweryfikowanego zawodnika o wyznaczonej godzinie startu będzie skutkowałą dyskwalifikacją;
- Zawodnicy proszeni są o stosowanie w trakcie marszu techniki Nordic Walking. Na trasie marszu będą ustawieni obserwatorzy, którzy będą reagowali na naruszenia zasad marszu, w szczególności na podbieganie. Obserwatorzy mają prawo wnioskować do organizatora o dyskwalifikację zawodnika łamiącego zasady marszu. Decyzja organizatora odnośnie dyskwalifikacji zawodnika jest ostateczna i nie ma od niej odwołania.

9. Zgłoszenia i wydawanie numerów startowych:

- Rejestracja internetowa będzie dostępna do dnia 30 kwietnia 2018 roku lub do czasu osiągnięcia wyznaczonego limitu zgłoszeń. Jeżeli wyznaczony limit zapisanych i opłaconych osób nie zostanie osiągnięty, będzie można zgłosić swoje uczestnictwo i opłacić wpisowe w dniu startu, zgłaszając się osobiście w Biurze Zawodów do godz. 9:30 dla NW i do godz. 10:30 dla Biegaczy. Weryfikacja zawodników oraz wydawanie numerów startowych odbywać się będzie dnia 6 maja 2017 r. w godz. 8:00 – 9:30 (10:30) w Biurze Zawodów usytuowanym w pobliżu startu (na Ośrodku CSiR).

UWAGA!!!

Ze względu na charakter biegu listy startowe i Biuro Zawodów zostaną bezwzględnie zamknięte o godz. 10:30. Po tej godzinie nie będzie możliwości zgłoszenia się do biegu!

10. Opłata startowa:

- Wpisowe jest płatne przelewem na rachunek bankowy **Stowarzyszenia Pogoria Biega, 41-300 Dąbrowa Górnicza, ul. Konopnickiej 29. Nr rachunku: 81 1050 1360 1000 0023 5388 3263** Tytuł wpłaty: startowe Szóstka Pogorii – bieg lub NW oraz imię i nazwisko startującego.
- Wysokość opłaty startowej wynosi **20,00 zł** od osoby.
- Opłatę można uregulować w dniu zawodów, pod warunkiem, że nie zostanie osiągnięty limit zawodników
- Za zgłoszenie uważa się wypełnienie formularza zgłoszeniowego oraz uiszczenie opłaty startowej. Opłata raz uiszczona nie podlega zwrotowi.

11. Nagrody:

- w kategorii OPEN kobiet i mężczyzn: statuetki za I, II oraz III miejsce w Biegu i Marszu NW;
- każdy uczestnik który regulaminowo ukończy zawody otrzyma pamiątkowy medal;
- wśród wszystkich uczestników marszu i biegu zostaną rozlosowane atrakcyjne nagrody.

12. Pozostałe ustalenia

- Organizator zapewnia elektroniczny pomiar czasu;
- Zawodnicy zobowiązani są do pobrania i przymocowania chipa do buta;
- Start bez chipa będzie jednoznaczny z dyskwalifikacją;
- Po ukończeniu biegu chip należy zwrócić organizatorom;
- Nieprawidłowe zamocowanie chipa, jego utrata lub umyślne zniszczenie jest jednoznaczne z dyskwalifikacją zawodnika i nie stanowi podstawy do złożenia protestu;
- Bieg zostanie rozegrany bez względu na pogodę;
- Każdy zawodnik zobowiązany jest do przypięcia numeru startowego agrafkami z przodu na piersi (brak prawidłowo zamocowanego numeru startowego może skutkować dyskwalifikacją zawodnika lub nieotrzymaniem medalu);
- Organizator zapewnia szatnie i depozyt;
- Nad bezpieczeństwem uczestników będzie czuwała grupa ratownictwa medycznego;
- Organizator może wysyłać powiadomienia o ważnych sprawach dotyczących biegu na adres e-mail zawodnika podany w zgłoszeniu;
- Uczestnicy zawodów nie są ubezpieczeni od nieszczęśliwych wypadków;
- Organizator zastrzega sobie prawo dokonywania zmian w regulaminie;
- Interpretacja niniejszego regulaminu należy do organizatora;
- Sprawy nie ujęte w regulaminie rozstrzyga organizator;
- Uczestnik zawodów, akceptując niniejszy regulamin oraz biorąc udział w zawodach, wyraża zgodę na publikację swojego wizerunku w relacjach zamieszczanych w mediach i materiałach promocyjnych organizatora, patronów medialnych imprezy, oraz partnerów i sponsorów, jak również wyraża zgodę na przetwarzanie swoich danych osobowych na potrzeby organizacji zawodów;
- Organizator powołuje na dzień trwania zawodów Komisję Odwoławczą, która w imieniu organizatorów będzie rozpatrywać wszystkie protesty. Czas w jakim można zgłaszać protesty do 15 minut od godziny wywieszenia wyników. Po tym czasie jakiegokolwiek protesty nie będą rozpatrywane.

12. Program zawodów:

- 8:00 - 9:30 – weryfikacja zawodników NW;
- 10:00 – start Marszu NW;
- 10:30 – zakończenie weryfikacji zawodników Biegu
- 11:00 – start pierwszego zawodnika Biegu Indywidualnego na 5km
- 11:30 – dekoracja zwycięzców Marszu Nordic Walking;
- 14:00 – dekoracja zwycięzców Biegu i losowanie nagród (dokładna godzina uzależniona od ilości zawodników);
- 14:45 – zakończenie imprezy (dokładna godzina uzależniona od ilości zawodników).