



Regulamin

Biegu Flagi – DLA NIEPODLEGŁEJ



Marcówka 02.05.2021 r.

I. Cel imprezy

1. Popularyzacja biegów jako naturalnej formy spędzania wolnego czasu na świeżym powietrzu.
2. Pozyskanie środków finansowych ze sprzedaży koszulek biegowych oraz emblematów biegowych na rzecz **Magdaleny Sulki ze Skawicy – chorej na wrodzoną łamliwość kości typu III.**
3. **Uczczenie Dnia Flagi.**
4. Integracja środowiska lokalnego.
5. Promocja Gminy Zembrzyce i powiatu suskiego.
6. Wkład w promocję imprez biegowych Województwa Małopolskiego.

II. Organizator

1. Stowarzyszenie MOCNI POMOCNI (główny).
2. Urząd Gminy w Zembrzycach
3. Gminne Centrum Kultury i Czytelnictwa w Zembrzycach.
4. Rada Sołecka w Zembrzycach.
5. Starostwo Powiatowe w Suchoj Beskidzkiej.

Jolanta Żmija - koordynator biegu (te. 502 287 160)

III. Termin i miejsce

1. Bieg i Marsz NW na dystansach 5 i 10 km odbędzie się w dniu 2 maja 2021 r. (niedziela) od godzinie 9.00

Bieg i Marsz odbędą się w grupach po 25 osób w czterech terminach godzinowych :

- 9.00

- 11.00

- 13.00

- 15.00

(Prosimy przestrzegać godziny STARTU wybranej kategorii)

2. Start biegu i marszu Nordic Walking będzie zlokalizowany w **Bacówce u Harnasia w Marcówce.**
3. Biuro Zawodów znajdować się będzie w Bacówce u Harnasia w Marcówce.

IV. Program Biegu i Marszu

Niedziela 2 maja 2021 r.

Zapisy i opłaty startowe tylko i wyłącznie poprzez stronę!!!

<http://chronotex.pl/zawody/>

Wyniki uczestników zawodów będą po zakończeniu wszystkich grup czasowych na <http://chronotex.pl/zawody/>

UWAGA !!!

Wydawanie pakietów w Biurze Zawodów w **BACÓWCE U HARNASIA**
- **30 MINUT przed wybraną przez Państwo godziną startu**

Puchary zostaną przesłane pocztą.

VI. Trasa

Do wyboru będą dwie trasy:

- 5 km - bieg i marsz NW
- 10 km – bieg i marsz NW

Bieg będzie odbywał się ścieżkami leśnymi i polnymi oraz znakowanymi szlakami turystycznymi w rejonie góry Chełm obok Marcówki (mapki na stronie Stowarzyszenia Mocni Pomocni).

VII. Warunki uczestnictwa

1. Organizator ustanawia limit zgłoszeń: **100 osób**.
2. Lista startowa w poszczególnych konkurencjach zostanie zamknięta w przypadku nadania ostatniego numeru startowego.
3. W biegu na dystansie **10 km** mogą wystartować osoby, które do dnia 01.05.2021r. ukończą 18. rok życia.
4. Osoby niepełnoletnie, które chcą wystartować w biegu i marszu Nordic Walking na dystansie 5 km, poza wypełnieniem formularza zgłoszeniowego, wniesieniem opłaty, zobowiązani są dodatkowo do podpisania **zgody na udział przez rodziców lub prawnych opiekunów** podczas weryfikacji w Biurze Zawodów.
UWAGA: Warunkiem dopuszczenia osoby niepełnoletniej do startu jest obecność rodzica lub opiekuna wraz z dowodem osobistym w momencie weryfikacji zawodnika w Biurze Zawodów.
5. Zawodnik powinien posiadać aktualne badanie lekarskie (nie są one wymagane do startu w zawodach) i jest zobligowany osobiście złożyć podpis pod oświadczeniem o stanie zdrowia pozwalającym na udział w biegu.

6. Pomiar czasu będzie prowadzony systemem firmy Chronotex- Pomiar Czasu. Numer startowy jest własnością uczestnika i nie podlega zwrotowi. Chipy będą wydawane w Biurze Zawodów przy weryfikacji 08 listopada w godz. 8.00 – 10.30. **(Chip zwrotny, montowany do sznurowadeł w bucie)**

7. **Limit czasu** ustala się na **120 min.** Po upływie regulaminowego czasu zawodnicy / uczestnicy nie będą sklasyfikowani.

8. Zawodnicy pokonujący dystans biegu lub marszu w sposób niedozwolony zostaną zdyskwalifikowani. **UWAGA !** W związku z licznymi zgłoszeniami naruszenia zasad prawidłowej techniki Nordic Walking w ubiegłym roku uprasza się zawodników o przestrzegania zasad prawidłowej techniki, a przede wszystkim zasady **fair play**.

„- Uczestnicy zawodów NW pokonują trasę marszem, z kijami do nordic walking (posiadają rękojeść z zapinaną na rzepy rękawiczką) - Marsz NW jest to przemieszczanie się ruchem naprzemiennym krokami do przodu, z zachowaniem stałego kontaktu z ziemią, w taki sposób że nie jest widoczna gołym okiem jednoczesna utrata kontaktu obu stóp z podłożem. -

Prawidłowość marszu zawodników będzie oceniana przez sędziów - Drobne błędy w marszu, powodują ukaranie żółtą kartką = 60 sekund do czasu końcowego - Rażące błędy w marszu (podbieganie, marsz z uniesionymi kijami, ciągnięcie kijów po ziemi) powodują ukaranie czerwoną kartką i automatyczną dyskwalifikację - Skracanie trasy równa się automatyczną dyskwalifikacją.”

11. Zabrania się startu zawodnikom będącym pod wpływem alkoholu, bądź innych środków odurzających. Osoby takie będą dyskwalifikowane.

12. Uczestnicy godzą się na wykorzystanie i publikowanie zdjęć i wizerunku na potrzeby udokumentowania zaistniałego wydarzenia.

VIII. Zgłoszenia

1. Zgłoszeń należy dokonywać poprzez stronę internetową:

<http://chronotex.pl/zawody/> do dnia **10.05.2021 r.**

NIE BĘDZIE MOŻLIWOŚCI DOPISANIA SIĘ W DNIU ZAWODÓW!!!

2. Przy zapisywaniu się należy podać: IMIĘ, NAZWISKO, DATĘ URODZENIA, KATEGORIĘ : BIEG/ MARSZ, DYSTANS, KLUB SPORTOWY, ROZMIAR KOSZULKI

- MIESZKANIEC POWIATU SUSKIEGO

- **WYBRANĄ PRZEZ SIEBIE GODZINĘ STARTU**

3. Weryfikacja zawodników, wydawanie pakietów startowych wraz z numerami startowymi i chipami odbywać się będzie w Biurze Zawodów pół godziny przed kolejną transzą startową.

4. Podczas odbioru pakietu startowego zawodnicy zobowiązani są do podpisania oświadczenia, że są świadomi zagrożeń mogących pojawić się w związku ze startem w biegu oraz że ich stan zdrowia pozwala na udział w tym biegu. W razie jakichkolwiek wątpliwości co do swojego zdrowia i związanej z

nim możliwości uczestnictwa w biegu, zawodnik zobowiązany jest we własnym zakresie zasięgnąć przed startem opinii lekarza.

IX. Opłata startowa

1. Za udział w **Biegu Niepodległości i Flagi** niezależnie od dystansu, opłata startowa wynosi:

*** 50 zł**

Płatność w systemie T-pay przez stronę zapisów do biegu

<http://chronotex.pl/zawody/>

Dochód w wpisowego przeznaczony jest na rzecz Magdaleny Sulki - mieszkanki Skawicy.

2. Raz wniesiona opłata startowa nie podlega zwrotowi.

3. Opłata nie może być scedowana na innego zawodnika, nie może również zostać przeniesiona na kolejną edycję lub inną imprezę.

4. Przy odbiorze pakietu startowego należy mieć ze sobą dokument potwierdzający tożsamość, a w przypadku braku potwierdzonej płatności na liście zapisanych, zamieszczonej na stronie zapisów do biegu, również dowód wpłaty.

X. Klasyfikacja i nagrody

W Charytatywnym Biegu Niepodległości i Flagi będą prowadzone następujące klasyfikacje:

I. Klasyfikacja open mężczyzn i kobiet (pierwsze trzy miejsca) we wszystkich Biegach i Marszach.

II. Nagroda dla najstarszego zawodnika i najmłodszego zawodnika.

III. Nagroda dla mistrza powiatu suskiego w biegu na 10 km.

IV. Nagroda dla mistrza powiatu suskiego w -Nordic Walking na 10 km.

V. Nagroda dla mistrza powiatu suskiego w biegu na 5 km

VI. Nagroda dla mistrza Nordic Walking na 5km

XI. Świadczenia organizatora

1. Każdy zawodnik otrzyma pakiet startowy, na który składają się:

- numer startowy
- koszulka wg dostępności
- pamiątkowy medal na mecie,
- artykuły pozyskane od sponsorów,
- wodę na mecie,

- posiłek

2. Organizator zapewnia pomoc ratowników medycznych podczas trwania imprezy.
3. Organizator biegów nie zapewnia szatni do przebrania ani depozytu dla chcących pozostawić rzeczy do przechowania.
4. Wśród uczestników treningu będą rozlosowane nagrody niespodzianki. Warunkiem uczestniczenia w losowaniu będzie obecność na sali/boisku i oddanie transpondera pomiarowego na mecie.
5. Wyniki z treningu będą opublikowane na stronie wydarzenia na fb, na stronie pomiaru czasu oraz na portalu sucha24.

XII. Wytyczne sanitarne

- 1. Zawodnicy zobowiązani są do stosowania się do aktualnych na dzień startu zaleceń, wytycznych i nakazów wydanych przez Ministerstwo Zdrowia lub inne organy państwowe odnośnie zachowania dystansu społecznego, stosowania środków ochrony indywidualnej lub uczestnictwa w zgromadzeniach.**
- 2. Zawody odbędą się bez udziału publiczności.**
- 3. Zawodnicy powinni przestrzegać dystansu społecznego zarówno przed, w trakcie jak i po zawodach.**
- 4. Zawodnicy zobowiązani są do zachowania dyscypliny i przestrzegania harmonogramu zawodów.**
- 5. Zawodnicy zobowiązani są do jak najszybszego opuszczenia strefy pakietów, punktu odświeżania za metą oraz opuszczenia terenu zawodów po skończonej rywalizacji.**
- 6. Dekoracja będzie ograniczona wyłącznie dla osób dekorowanych i będzie przeprowadzona bez udziału publiczności.**
- 7. Obsługa zawodów zaopatrzona będzie w niezbędne środki ochrony sanitarnej oraz środki do dezynfekcji.**
- 8. Uczestnicy są świadomi ryzyka związanego z możliwością zarażenia koronawirusem SARS-Cov-2 wywołującym chorobę COVID-19.**
- 9. Organizator zastrzega sobie prawo do niedopuszczenia do biegu osoby, u której występują objawy choroby COVID-19 takie jak podwyższona temperatura ciała, kaszel, duszności.**

- 10. Organizator wydarzenia sportowego:**
 - a) weryfikuje liczbę osób uczestniczących w wydarzeniu sportowym,**
 - b) dezynfekuje szatnie i węzły sanitarne,**
 - c) zapewnia osobom uczestniczącym w wydarzeniu sportowym środki do dezynfekcji rąk,**
 - d) dezynfekuje urządzenia i sprzęt sportowy po każdym użyciu i każdej grupie korzystających,**
 - e) zapewnia 10 - minutowe odstępy między wchodzącymi i wychodzącymi uczestnikami wydarzeń sportowych - tj. pomiędzy biegami.**

Osoby uczestniczące w wydarzeniu sportowym oraz korzystające z obiektu sportowego lub sprzętu sportowego są obowiązane do dezynfekcji rąk, wchodząc i opuszczając obiekt, wydarzenie sportowe.

Każdy uczestnik zawodów ma obowiązek wypełnienia oświadczenia uczestnika zgodnie z zaleceniami głównego inspektora sanitarnego, że nie jest osobą zakażoną wirusem SARS-CoV-2 wywołującym chorobę COVID-19 oraz nie przebywa na obowiązkowej kwarantannie, a także w czasie ostatnich 14 dni nie miał kontaktu z osobą, u której potwierdzono zakażenie wirusem SARS CoV-2

XIII. Postanowienia końcowe

1. Wszystkich uczestników w/w zawodów obowiązuje niniejszy regulamin.
2. Uczestnik wyraża zgodę na przetwarzanie swoich danych osobowych dla potrzeb biegu i rozpowszechnianie swojego wizerunku na materiałach filmowych i fotograficznych z biegu.
3. zawody odbędą się bez względu na warunki atmosferyczne.
4. Organizator zastrzega sobie możliwość zmian z ważnych przyczyn w niniejszym regulaminie, o których ma obowiązek powiadomić uczestników Biegu, najpóźniej na dzień przed startem.
5. Zawodnicy biorą udział w imprezie na własną odpowiedzialność.
6. Organizator nie ubezpiecza uczestników biegu od następstw nieszczęśliwych wypadków. Wskazany jest ubezpieczenie od następstw nieszczęśliwych wypadków we własnym zakresie.
7. Organizator nie odpowiada za rzeczy pozostawione bez opieki w trakcie imprezy.
8. W sprawach nieobjętych regulaminem rozstrzyga Organizator.