

Regulamin Biegu i marszu nordic walking

"Biegniemy na Dębową dla Orkiestry"

Organizator

- Klub Biegowy Osiek nad Notecią
- Serwis Internetowy Osiek.net

Kontakt:

Marcin Starszak (tel. 500382818)

Łukasz Kopyciński (tel. 663018123)

Łukasz Nieroda (tel. 725671302)

Trasa biegu

Dystans pełny - ok. 8 km, nawierzchnia 100% droga szutrowa, zróżnicowana konfiguracja - liczne podbiegi i zbiegi. Organizatorzy nie przewidują punktów odżywczych. Start i meta przy leśniczówce Zielona Góra koło Osieka nad Notecią. Trasa biegu i marszu w większości wiedzie szlakiem rowerowym na Dębową Górę.

Trasa krótka - ok. 2,5 km, nawierzchnia szutrowa i droga leśna. Trasa łatwa, w miarę płaska, wiodąca przez las w Polanowie. Start i meta również przy leśniczówce.

Program szczegółowy

Data biegu i marszu – 11.01.2015 (niedziela)

09.00 - otwarcie biura zawodów (przy leśniczówce Zielona Góra)

10:00 - start biegu na 2,5 km

10.45 - zamknięcie biura zawodów

10.55 - powitanie zawodników na linii startu biegu i marszu na 8 km

11.00 - start biegu głównego

ok. 11.30 - przewidziana godzina przybycia pierwszego zawodnika biegu na 8 km

ok. 13.30 - zakończenie imprezy

Klasyfikacja

1. Generalna kobiet i mężczyzn biegu oraz marszu nordic walking na dystansie ok. 8 km
2. Klasyfikacja biegu na 2,5 km

Zawodnicy skracający trasę oraz podbiegający (dotyczy marszu nordic walking) nie będą klasyfikowani.

Biegi mają charakter towarzyski i charytatywny. Organizatorzy nie przewidują nagród dla najlepszych zawodników, jednak podczas biegu i marszu będzie mierzony czas a wyniki zostaną udostępnione dla chętnych na stronie internetowej osiek.net.

Pomiar czasu

Pomiar czasu będzie prowadzony ręcznie. Każdy zawodnik otrzyma w momencie rejestracji kartkę identyfikacyjną. Kartkę tę należy zwrócić na mecie osobie dokonującej pomiaru czasu.

Uczestnictwo

- każdy uczestnik biegu i marszu startuje na własną odpowiedzialność,
- zawodnicy niepełnoletni muszą posiadać pisemną zgodę rodziców lub opiekunów na uczestnictwo w biegu lub marszu,
- uczestnik przyjmuje do wiadomości, że impreza ma charakter towarzyski (treningowy), jednak udział w każdym biegu lub marszu nordic walking wiąże się z wysiłkiem fizycznym i pociąga za sobą naturalne ryzyko i zagrożenie wypadkami, możliwość odniesienia obrażeń ciała i urazów fizycznych, w tym śmierci,
- przekazanie organizatorowi podpisanej karty zgłoszenia oznacza, że uczestnik rozważył i ocenił charakter, zakres i stopień ryzyka wiążącego się z uczestnictwem w imprezie i dobrowolnie zdecydował się podjąć to ryzyko startując w biegu lub marszu wyłącznie na własną odpowiedzialność,
- pobranie kartki identyfikacyjnej przez zawodnika oznacza, że zawodnik zapoznał się z regulaminem biegu, akceptuje go i zobowiązuje się do jego przestrzegania,
- bieg odbywa się w terenie leśnym, przy rezerwacie przyrody. Każdy zawodnik ma obowiązek zachować szczególną ostrożność podczas biegu i marszu oraz przestrzegać wszelkie zasady zachowania się w tego typu miejscu,
- uczestnik wyraża zgodę na przetwarzanie danych osobowych (jedynie w celach niezbędnych przy organizacji biegu) oraz wizerunku,
- każdy zawodnik ma obowiązek zapoznać się z regulaminem biegu i zobowiązany jest do jego przestrzegania,

Opłata startowa

Warunkiem startu w biegu lub marszu jest zasilenie puszeki WOŚP dowolnym datkiem. Każdy ze startujących otrzymuje po wpłacie "opłaty startowej" serduszko WOŚP.

Za pełne zgłoszenie uważa się wypełnienie formularza zgłoszeniowego i uregulowanie "opłaty startowej" (w formie datku dla WOŚP). Tylko osoby, które dokonają pełnego zgłoszenia zostaną umieszczone na liście uczestników.

Inne

Organizatorzy przewidują rozpalenie ogniska w miejscu mety. Uzależnione jest to jednak od pogody.

Trasa biegu i marszu nordic walking należy do trudnych. Należy liczyć się z trudnymi podbiegami i jeszcze trudniejszymi zbiegami. Sugerujemy potraktowanie imprezy treningowo i zwolnienie w najtrudniejszych miejscach.

Limit czasu wynosi aż 2,5 godziny. Zachęcamy zatem do pokonania trasy marszem przez całe rodziny.

Ostateczna interpretacja regulaminu należy do organizatora

Regulamin może ulec nieznacznym zmianom. Ewentualny nowy regulamin zamieszczony zostanie na stronach osiek.net oraz tokio64.pl