

REGULAMIN
Maraton na raty Nordic Walking- Gdańsk 2013

I. CEL: Popularyzacja Nordic Walking oraz zdrowego stylu życia Polaków.

II. TERMINY IMREZY:

02 sierpnia

03 sierpnia

04 sierpnia

III. PROGRAM MINUTOWY

02 sierpnia 2013:

16:45 – 17.45 rejestracja uczestników i odbiór chipów

17:45- rozgrzewka

18:00- start na dystansie 12,6 km

20:30- zamknięcie trasy

Zawodnicy proszeni są o ustawienie się na starcie 15 minut przed startem.

03 sierpnia 2013:

9:00 – 10:30 otwarcie biura zawodów/ przyjmowanie zgłoszeń osób gościnnie biorących udział w maratonie

10:30 – 10:45 Powitanie uczestników, rozgrzewka

11:00 – Start na dystansie 16,8 km

14:15 – zamknięcie trasy

14:30 – zakończenie drugiego dnia

Zawodnicy proszeni są o ustawienie się na starcie 15 minut przed startem.

04 sierpnia 2013:

9:00 – 10:30 otwarcie biura zawodów/ przyjmowanie zgłoszeń osób gościnnie biorących udział w maratonie

10:30 – 10:45 Powitanie uczestników, rozgrzewka

11:00 – Start na dystansie 12,6 km

13:30 - zamknięcie trasy

14:00 – zakończenie trzeciego dnia; dekoracja zwycięzców, losowanie nagród wśród wszystkich uczestników, którzy brali udział i ukończyli przejścia nr 1,2 i 3 o łącznej długości 42 km

Zawodnicy proszeni są o ustawienie się na starcie 15 minut przed startem.

IV. MIEJSCE IMREZY: Kraina Zabawy w Parku Nadmorskim im. Ronalda Reagana.

V. ORGANIZATOR: Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Gdańsku,

VI. DYSTANSE

1. Uczestnicy startują na łącznym dystansie 42 km (trasa nie posiada atestu) podzielonym na przejścia:

Przejście nr 1 dnia **02 sierpnia 2013** o długości 12,6 km

Przejście nr 2 dnia **03 sierpnia 2013** o długości 16,8 km

Przejście nr 3 dnia **04 sierpnia 2013** o długości 12,6 km

VII. ZGŁOSZENIA DO MARATONU

1. Możliwe są dwie formy zgłoszenia się do Maratonu:

(1) Rejestracja przez stronę internetową do dnia 01.08.2013 do godziny 22.00

(2) Rejestracja w biurze Maratonu w pierwszym dniu zawodów:

16:45 – 17:45

W CELU USPRAWNIENIA DZIAŁAŃ PROSIMY O REJESTRACJĘ DO MARATONU DROGĄ ELEKTRONICZNĄ NATOMIAST REJESTRACJĘ W DNIU ZAWODÓW POZOSTAWIĆ JAKO OSTATECZNOŚĆ

2. Zawodnicy dokonując rejestracji i startując w zawodach oświadczają, że startują w zawodach na własną odpowiedzialność.

3. Rejestracja traktowana jest jako przyjęcie warunków regulaminu marszu.

VIII. UCZESTNICTWO

1. Istnieją dwie formy udziału w imprezie:

a. Pełna- uczestnictwo w 3 przejściach

b. Gościnna- uczestnictwo w ilości przejść mniejszej od 3

2. W każdym z przejść osoby chcące wziąć gościnnie udział w przejściu danego dystansu mają do tego prawo, w tym celu należy:

a. Zgłosić się do biura zawodów i wypełnić stosowne oświadczenie o braku przeciwwskazań zdrowotnych do wzięcia udziału w marszu Nordic Walking

3. Osoby gościnnie biorące udział w imprezie nie będą sklasyfikowane w klasyfikacji maratonu.

4. Osoby gościnnie biorące udział w imprezie muszą stosować się do regulaminu imprezy
5. Osoby gościnnie biorące udział w poszczególnych przejściach maratonu zobowiązane są do ustąpienia pierwszeństwa zawodnikom maratonu posiadającym numer startowy
6. Osoby gościnnie biorące udział w poszczególnych przejściach maratonu posiadają numer startowy oznaczony identyfikatorem „GOŚĆ” odbieranym w biurze zawodów
7. Osoby gościnnie biorące udział w poszczególnych przejściach maratonu będą miały zmierzone czasy przejść.
8. W związku z szybkim zapadaniem zmroku zaleca się używanie czółówek (latarka zamieszczona na głowie).

IX. ZASADY UCZESTNICTWA I TECHNIKA MARSZU

1. Podczas imprezy obowiązują przepisy zawodów Kolegium Sędziowskiego Nordic Walking (zał. 1.).
2. W przypadku zawodników maratonu pomiar czasu i ustalenie kolejności zawodników na mecie będzie dokonywane systemem pomiaru elektronicznego za pomocą chipów.
3. Chipy umożliwiające pomiar czasu poszczególnych zawodników wydawane będą jedynie dnia 02.08.2013 roku w biurze zawodów.
4. Każdy zawodnik pobierający w/w chip otrzymuje go na trzy dni; tzn. że po zakończonych przejściach nr 1 i 2 zabiera go ze sobą. Zawodnicy oddają chip na mecie przejścia nr 3.
5. Chip powinien być zamocowany do buta każdego z uczestników klasyfikacji maratonu podczas każdego z 3 przejść.
6. W zawodach mogą uczestniczyć osoby niepełnosprawne, które startują na pełnym dystansie 42 km. Wymagane jest zaświadczenie od lekarza o braku przeciwwskazań do marszu Nordic Walking oraz zaświadczenie o niepełnosprawności.
7. Wszyscy zawodnicy muszą zostać zweryfikowani (z dowodem tożsamości ze zdjęciem, a osoby niepełnosprawne również z orzeczeniem o niepełnosprawności) w Biurze Zawodów.
8. Osoby startujące w zawodach zobowiązane są posiadać zaświadczenie od lekarza o braku przeciwwskazań do wysiłku fizycznego lub podpisać w biurze zawodów stosowne oświadczenie (brak przeciwwskazań do wysiłku fizycznego w zawodach NW)
9. Każdy uczestnik zobowiązany jest posiadać strój sportowy stosowny do warunków pogodowych. Zaleca się posiadanie własnych kijów

do NW. Posiadanie kijów składanych wymaga od uczestnika zwrócenia uwagi na dokładne dokręcenie części składowych kija, jak również uwzględnienie podczas treningu, rozgrzewki oraz zawodów faktu, iż kij składany jest mniej wytrzymały niż kij jednoczęściowy.

10. Podczas marszu wszyscy zawodnicy muszą mieć numery startowe przymocowane do koszulek sportowych na piersiach. Zasłanianie numeru startowego w części lub w całości lub jego modyfikacja jest zabroniona pod karą dyskwalifikacji. Nie można używać własnych numerów startowych.
11. Istnieje możliwość wypożyczenia kijów w Wypożyczalni (liczba kijów ograniczona, decyduje kolejność zgłoszeń). Kaucja zwrotna za wypożyczenie kijów wynosi 50zł oraz dokument ze zdjęciem. Uczestnicy wypożyczający kije powinni zapoznać się z zaleceniami producenta kijów oraz zastosować się do poleceń wypożyczającego.
12. Zawodnicy zobowiązani są zwrócić szczególną uwagę na bezpieczeństwo podczas rozgrzewki, aby nie uderzyć lub nie ukuć kijkiem współwiczającego.
13. W marszach podział na kategorie wiekowe nastąpi według następujących zasad:
o przynależności do danej kategorii wiekowej decydują ukończone lata na dzień 31 grudnia roku, w którym rozgrywane są zawody.
14. W maratonie na łącznym dystansie 42 km obowiązuje pięć kategorii wiekowych:
 - do 16 lat
 - od 17 do 34 lat
 - od 35 do 49 lat
 - od 50 do 64 lat
 - 65 lat i więcej
 osoby, które nie uczestniczą we wszystkich 3 przejściach nie będą klasyfikowane.
15. Podczas maratonu obowiązuje podział na kategorie Kobiet i Mężczyzn według ww. kategorii wiekowych.
16. Osoby niepełnoletnie mogą uczestniczyć w imprezie jedynie za pisemną zgodą rodziców i wypełnieniu oświadczenia o braku przeciwwskazań do udziału w imprezie.
17. W kategorii osób niepełnosprawnych obowiązuje podział na kategorie Kobiet i Mężczyzn (bez podziału na rodzaj niepełnosprawności i kategorie wiekowe).

18. Zawodników obowiązuje limit czasu na pokonanie dystansów. META zostaje zamknięta po 2 h 30 min na przejściach o długości 12,6 km i po 3 h 15 min na przejściu o długości 16,8 km. Po tym czasie zawodnicy nie będą klasyfikowani.

X. PUNKTACJA

1. Wygrywa zawodnik, który brał udział we wszystkich trzech przejściach i uzyskał najlepszy łączny czas ze wszystkich trzech przejść. W przypadku wyniku ex equo brany pod uwagę jest czas trzeciego przejścia. Jeśli to nie daje rozstrzygnięcia wówczas bierze się pod uwagę kolejne czasy z drugiego, a następnie z pierwszego dnia zawodów.
2. Zawodnicy, którzy nie brali udziału, we wszystkich trzech przejściach nie będą uwzględniani w klasyfikacji maratonu.
3. Uczestnicy, którzy zostaną zdyskwalifikowani, w którymkolwiek przejściu automatycznie zostają wykluczeni z ogólnej klasyfikacji maratonu.
4. Można raz nie ukończyć przejścia. Zawodnik w takim przypadku otrzymuje karę w postaci zapisania czasu ostatniego uczestnika zawodów z danego dnia powiększoną o 1 godzinę. Każde kolejne nie ukończenie przejścia jest równoznaczne z dyskwalifikacją zawodnika.

XI. NAGRODY

1. Ogłoszenie wyników w klasyfikacji maratonu oraz przyznanie medali i nagród odbędzie się 04 sierpnia 2013 roku po zakończeniu ostatniego przejścia.
2. Obok nagród w poszczególnych kategoriach wiekowych dodatkowo zostaną rozdane nagrody niespodzianki dla 5 najmłodszych uczestników maratonu.
3. Każdego dnia wśród wszystkich uczestników i gości imprezy zostaną rozlosowane nagrody rzeczowe.

XII. TRASA

1. START i META zawodów w dniu zawodów znajduje się w Krainie Zabawy w Parku im. Ronalda Reagana.
2. Na trasie znajduje się punkt pomocy medycznej. W przypadku kontuzji uczestnika, powiadamiana jest obsługa trasy, która przekazuje informacje do punktu pomocy medycznej.
3. Na trasie znajdują się sędziowie, którzy będą dokonywali oceny techniki marszu NW oraz udzielali kar za naruszenie regulaminu imprezy.

4. Plan trasy znajduje się w biurze zawodów.
5. Wszystkie trasy przebiegają po ścieżkach Parku im. Ronalda Reagana.
6. Rodzaj trasy:
 - Podłoże miękkie (utwardzone drogi leśne): ok. 3600m
 - Podłoże twarde (ścieżki rowerowe): ok. 600m
7. Przy zmianie rodzaju nawierzchni na odcinku 100m dopuszcza się zmianę końcówek kijków. Na odcinku tym nie jest oceniana przez sędziów praca rąk zawodnika zmieniającego końcówki kijki.

XIII. DEPOZYT

1. Istnieje możliwość skorzystania z depozytu za okazaniem numeru startowego.
2. Deponować wolno jedynie elementy ubioru, zaś pozostawianie w depozycie wszelkich dokumentów, cennych przedmiotów i pieniędzy jest niedozwolone. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za pozostawione przez zawodnika w depozycie ubrania. Rzeczy z depozytu można odebrać tylko na podstawie numeru startowego. W przypadku zgubienia przez zawodnika numeru startowego, Organizator jest zwolniony z odpowiedzialności za depozyt innej osobie.
3. Za pozostawione bez opieki rzeczy Organizator nie ponosi odpowiedzialności.
4. Przed i po zawodach zawodnicy będą mieli możliwość skorzystania z przebieralni (namiot).

XIV. UBEZPIECZENIE

1. Organizator nie zapewnia uczestnikom ubezpieczenia od następstw nieszczęśliwych wypadków.

XV. POSTANOWIENIA KOŃCOWE

1. Wszelkie kwestie sporne rozstrzyga sędzia główny zawodów.
2. Nieprzestrzeganie regulaminu może być powodem dyskwalifikacji zawodnika.
3. Protesty należy składać do sędziego głównego zawodów do 15 min po zamknięciu trasy.
4. Należy przestrzegać zasad bezpieczeństwa przeciwpożarowego oraz ochrony przyrody, jak również dbać o porządek w miejscu zawodów.
5. Wiążąca i ostateczna interpretacja niniejszego regulaminu należy do organizatora.