



Regulamin
Biegu oraz Marszu Nordic Walking – w ramach
V Biegu Po Głębokich Dołach

Organizatorzy

1. Organizatorami Biegu oraz Marszu Nordic Walking w ramach V Biegu po Głębokich dołach są:
 - a) AkademiaRolkarza.PL – RUN AND ROLL Michał Szczyrbowski z siedzibą przy ulicy Jodłowej 36, 44-213 w Rybniku.
- Strona wydarzenia: <https://www.facebook.com/events/1265189373559667/>
Kontakt e-mail: michal@akademiarolkarza.pl Kontakt telefoniczny: +48 510 451 355

Cel

1. Propagowanie i promowanie zdrowego stylu życia poprzez sport.
2. Propagowanie i promowanie prawidłowej techniki chodu Nordic Walking.
3. Popularyzacja uprawiania Biegania oraz Nordic Walking jako czynnej formy wypoczynku i rekreacji wśród mieszkańców powiatu Rybnickiego oraz rozwijanie zainteresowań aktywnym wypoczynkiem na co dzień.
4. Integracja środowisk w różnych grupach wiekowych.
5. Współzawodnictwo oparte na zasadach Fair Play.
6. Promocja walorów krajoznawczo-turystycznych powiatu Rybnickiego.

Termin i miejsce

1. Termin: 27 maja 2017 roku
2. Miejsce/Biuro organizacyjne: Książenice, ul. Klimka (biuro czynne w dniu zawodów godzinach od 9.00 do 10.45)
3. Start Biegu: godzina 11.00 – około 5 i 13,5 km
4. Start Marszu Nordic Walking: godzina 11.05 – 5 km 5. Start Biegu dla dzieci: 11.20 – około 400 m
6. Trasa:
 - Bieg i Marsz Nordic Walking – trasa około 5 km (1x pętla)
 - Bieg – trasa około 13,5 km (1x pętla)
 - Bieg dla dzieci – trasa około 400 mTrasę można znaleźć na portalu endomondo.com:
<https://www.endomondo.com/routes/704615210> 5km
<https://www.endomondo.com/users/7447986/workouts/895340619> 13,5km
Nawierzchnia: ścieżki leśne, szuter, całkowity brak asfaltu.
7. Pomiar czasu: elektroniczny.

Uczestnictwo

1. Wszyscy uczestnicy zawodów muszą zostać zweryfikowani w Biurze Zawodów.
2. W zawodach mogą brać udział dzieci wyłącznie pod opieką opiekuna prawnego.
3. Podczas weryfikacji zawodnicy muszą posiadać dowód osobisty lub inny dokument potwierdzający tożsamość. Warunkiem dopuszczenia zawodnika do marszu będzie złożenie podpisu pod oświadczeniem o starcie w zawodach na własną odpowiedzialność.
4. Organizatorzy nie ubezpieczają zawodników na czas Biegu oraz Marszu, oraz nie zapewniają służb medycznych.
5. Uczestnicy startują wyłącznie na swoją odpowiedzialność.
6. Organizatorzy zapewniają toaletę typu TOI-TOI.
7. Uczestnik marszu podpisując kartę zgłoszeniową / oświadczenie - akceptuje warunki regulaminu.
8. Przyjęcie numeru startowego, oznacza akceptację regulaminu.
9. Limit miejsc: 150 osób.

Zgłoszenia

1. Zgłoszenia na bieg oraz marsz NW można wysłać na:

<http://time-sport.pl/bieg/v-bieg-glebokich-dolach/>

2. Zgłoszenia będą również dokonywane w dniu zawodów, w Biurze Zawodów w godzinach: 9.00 – 10.45.
3. Opłata startowa wynosi 25 zł. Do dnia 13.05.2017r. płatne przelewem, proszę podać imię i nazwisko oraz dystans, nr konta
80 1140 2004 0000 3002 7533 1871 Run and Roll Rybnik ul. Jodłowa36,
, uiszczana w dniu zawodów w Biurze Organizacyjnym wynosi: 30 zł.

Klasyfikacja i Nagrody

1. Biegu na obu dystansach (ok. 5 i 10 km): nagrodzone zostaną 1 miejsca mężczyzn i kobiet.
2. Marsz Nordic Walking na dystansie 5 km: nagrodzone zostaną 1 miejsca, prosi się postawę Fair Play podczas całych zawodów pod kontem techniki marszu- zero podbiegania.
3. Na trasie Marszu Nordic Walking będą znajdowali się sędziowie oceniający technikę chodu NW.
4. Przewiduje się nagrody dla wszystkie dzieci startujących w zawodach.
5. Przewiduje się dodatkowe nagrody dla wszystkich uczestników zawodów, które uzależnione są od ofiarności partnerów i darczyńców.
6. Na każdego uczestnika Biegu oraz Marszu Nordic Walking czeka kiełbaska i butelka wody, medal oraz coś jeszcze ;).
7. Wyniki z zawodów zostaną opublikowane na stronach internetowych Organizatorów oraz na portalu www.maratonypolskie.pl

Postanowienia końcowe

1. Organizowane zawody mają charakter koleżeński i w takiej formie należy je postrzegać.
2. Zawodnik ponosi pełną odpowiedzialność za własne działania i zachowanie.
3. Organizatorzy zawodów nie ponoszą odpowiedzialności w przypadku utraty zdrowia lub życia uczestników zawodów.
4. W sprawach nie ujętych w regulaminie ostateczną decyzję podejmują Organizatorzy.