



Fundacja Rozwoju Sportu, Turystyki
i Rekreacji

"Na Przełaj"

REGULAMIN

Bieg Górski, Marsz Nordic Walking, Bieg Dla Dzieci

IV Górską Majówką - 24 maja 2015 r Bielsko-Biała

I. Cel zawodów:

- popularyzacja Biegów Górskich i Marszów Nordic Walking jako najprostszej formy ruchu i rekreacji ruchowej; jednego z elementów zdrowego trybu życia,
- umożliwienie sprawdzenia swoich sił i możliwości w rywalizacji sportowej,
- promocja Miasta Bielsko-Biała oraz walorów turystycznych Beskidu Śląskiego.

II. Organizatorzy:

- Fundacja Rozwoju Sportu, Turystyki i Rekreacji „Na Przełaj” pod Patronatem Prezydenta Miasta Bielska-Białej

III. Partnerzy:

- Urząd Miejski w Bielsku-Białej
- Stowarzyszenie Gmin i Powiatów "Śląsk-Beskidy"

IV. Termin i miejsce:

Start i meta Biegu Górskiego, Marszu Nordic Walking, Biegu Dla Dzieci :

- ul. Tartaczna, Karczma pod Zaporą, Bielsko-Biała (rejon Wapienica)

- ⇒ 24.05.2015 „Górską Majówką” - bieg na Błatnią - 15,5km,
- ⇒ 24.05.2015 Marsz Nordic Walking - 10 km
- ⇒ 24.05.2015 Bieg Dla Dzieci - 100m, 200m, 400m

V. REGULAMIN - Bieg Górski

1. Cel zawodów:

- promocja aktywności fizycznej wśród społeczeństwa,
- upowszechnianie biegania w górach jako najprostszej formy ruchu i turystyki,
- integracja środowiska biegowego,

2. Trasa:

Trasa Biegu Górskiego zlokalizowana jest w terenie górskim, rozpocznie się z parkingu przy ul. Tartacznej, przemierzać będzie w rejonie Doliny Luizy, następnie trasa wznosi się po stoku o nachyleniu do 40% stopni na szczyt Błatniej, leżącym powyżej 950 m n.p.m. , dalej grzbietem góry przebiegać będzie w stronę szczytu Przykra i zbiegać mocno stromym zejściem do trasy w dolinie przy zaporze i powrót do miejsca startu. Trasa wynosi 15,5 km.

3. Zasady uczestnictwa:

- zawodnicy powyżej 18 roku życia podpisują oświadczenie o biegu na własną odpowiedzialność
- osoby w wieku 16-18 lat (które w dniu biegu nie osiągnęły jeszcze pełnoletności) zobowiązane są do posiadania pozwolenia na udział od rodziców lub prawnych opiekunów, z ich podpisem i nr PESEL. Warunkiem dopuszczenia ich do startu jest obecność rodzica lub opiekuna wraz z dowodem osobistym w momencie weryfikacji zawodnika w biurze zawodów
- zgłoszenia można dokonać drogą elektroniczną przez wypełnienie formularza zgłoszeniowego zamieszczonego na stronie internetowej www.fundacjanaprzelaj.pl i w Biurze Zawodów w dniu zawodów od godziny 8:00
- numery startowe będą wydawane po podpisaniu oświadczenia o biegu na własną odpowiedzialność oraz wpłacie opłaty wpisowej
- wszyscy zawodnicy muszą zostać zweryfikowani w Biurze Zawodów. Podczas weryfikacji zawodnicy muszą posiadać dokument potwierdzający tożsamość oraz opłacić wpisowe. Warunkiem dopuszczenia zawodnika do startu będzie złożenie podpisu pod oświadczeniem o starcie w zawodach na własną odpowiedzialność (podstawa prawna: Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 12.09.2001r. Dz. U. Nr 101 poz. 1095).

4. Klasyfikacja końcowa:

- warunkiem sklasyfikowania zawodnika jest przebiegnięcie, trasy i ukończenie biegu na mecie,
- kategorie wiekowe:

K i M 16 - 29 lat
K i M 30 - 39 lat
K i M 40 - 49 lat
K i M 50 - 59 lat
K i M 60+

- przynależności do poszczególnych kategorii wiekowych decyduje rok urodzenia w chwili rozpoczęcia cyklu
- kategorie zostaną utworzone tylko w przypadku sklasyfikowania w nich co najmniej 3 zawodników/zawodniczek, w przeciwnym razie zawodnicy zostają przyłączeni do kategorii młodszej.
- w czasie trwania zawodów uczestnicy powinni stosować się do poleceń osób odpowiedzialnych za bezpieczeństwo, służb porządkowych i osób działających w imieniu organizatora.

5. Limity:

Na trasie Biegu Górskiego wyznaczony zostanie limit czasu na pokonanie całej trasy, którego przekroczenie skutkować będzie dyskwalifikacją uczestnika.

Limit czasu - Bieg Górski - 3h

6. Nagrody:

- w kat. wiekowych kobiet i mężczyzn – puchary lub statuetki oraz nagrody rzeczowe dla 3 najlepszych zawodników
- wszyscy uczestnicy, którzy ukończą zawody otrzymają pamiątkowy medal.

7. Zasady finansowania: Bieg Górski

- wpisowe wynosi 40 zł
- koszty uczestnictwa pokrywają zawodnicy
- koszty organizacji pokrywają organizatorzy.

8. Numery startowe:

- numery odbieramy w biurze zawodów podczas weryfikacji uczestników

VI. REGULAMIN - Marsz Nordic Walking

1. Cel marszu:

- popularyzacja Nordic Walking jako aktywnej formy spędzania czasu wolnego
- doskonalenie techniki NW pod okiem instruktora.

2. Zasady uczestnictwa:

- w marszu Nordic Walking prawo startu mają wszyscy bez względu na wiek, płeć i sprawność fizyczną,
- osoby, które ukończyły 16 lat mogą wystartować w NW pod warunkiem podpisania oświadczenia (w Biurze Zawodów) przez rodzica/opiekuna prawnego o starcie dziecka na odpowiedzialność rodzica/opiekuna prawnego
- osoby, który nie ukończyły 16 lat mogą startować wyłącznie pod opieką rodzica/opiekuna prawnego, po podpisaniu oświadczenia przez rodzica/opiekuna prawnego o starcie dziecka na odpowiedzialność rodzica/opiekuna prawnego
- wszyscy zawodnicy muszą zostać zweryfikowani w Biurze Zawodów. Podczas weryfikacji zawodnicy muszą posiadać dokument potwierdzający tożsamość oraz opłacić wpisowe. Warunkiem dopuszczenia zawodnika do marszu będzie złożenie podpisu pod oświadczeniem o starcie w zawodach na własną odpowiedzialność (podstawa prawna: Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 12.09.2001r. Dz. U. Nr 101 poz. 1095)
- weryfikacja zawodników, wydawanie numerów startowych odbędzie się w Biurze Zawodów, w dniu marszu
- warunkiem udziału w NW jest posiadanie stroju oraz obuwia sportowego
- uczestnicy zobowiązani są do przestrzegania zasad bezpieczeństwa
- wszystkie objawy złego samopoczucia i kontuzji należy zgłaszać prowadzącym marsz
- Marsz Nordic Walking ma charakter rekreacyjny i nie jest dokonywany pomiar czasu
- obowiązuje bezwzględny zakaz spożywania alkoholu oraz palenia papierosów
- podczas marszu każdy zawodnik musi posiadać numer startowy przymocowany do koszulki na klatce piersiowej.

3. Termin i miejsce:

- miejsce zawodów: - identyczne jak biegu głównego
- terminy marszu - identyczne jak terminy biegu głównego

4. Zgłoszenia:

- zapisy odbywać się będą w dniu marszu w Biurze Zawodów, należy zapisać się najpóźniej 30 minut przed marszem.

5. Trasa:

Trasa **Marszu Nordic Walking** rozpocznie się łagodnie, zaczynając od parkingu Karczmy Pod Zaporą ul. Tartaczną przez Zespół Przyrodniczo Krajobrazowy "Dolina Wapienicy" drogą początkowo asfaltową, mijając zaporę wodną droga przekształca się w gruntową, utwardzoną, wśród zieleni leśnej i rezerwatu dzikiej zwierzyny. Pętla marszu wynosi ok. 10 km.

6. Klasyfikacja końcowa:

- warunkiem sklasyfikowania zawodnika jest pokonanie marszem trasy i ukończenie jej na mecie,
- zawodników startujących w Nordic Walking obowiązują przepisy zawodów PFNW,
- definicja Nordic Walking - Marsz Nordic Walking jest to przemieszczanie się krokami do przodu, z zachowaniem stałego kontaktu z ziemią, w taki sposób, aby nie była widoczna gołym

okiem utrata kontaktu z podłożem. Podczas marszu używa się specjalnych kijów do Nordic Walking.

7. Nagrody:

- wszyscy uczestnicy, którzy ukończą marsz otrzymają pamiątkowy medal.
- nagrody rzeczowe zostaną wręczone najstarszemu i najmłodszemu uczestnikowi w kategorii Kobiet i Mężczyzn,
- dla pozostałych uczestników marszu odbędzie się losowanie nagród.

8. Zasady finansowania:

- wpisowe 25 zł
- koszty uczestnictwa pokrywają zawodnicy
- koszty organizacji pokrywają organizatorzy.

VII. REGULAMIN - Biegi dla Dzieci i Młodzieży

1. Wpisowe: gratis

2. Kategorie:

Dzieci spróbują sił w biegu na dystansach:

- 4 - 7 lat - 100m
- 8 - 11 lat - 200m
- 12 - 15 lat - 400m

- o przynależności do kategorii wiekowej decyduje data urodzenia w dniu rozpoczęcia cyklu zawodów

3. Termin:

- Biegi odbywają się ok. 1 h po starcie do biegu głównego.

4. Zgłoszenia:

- zgłoszenia dokonujemy najpóźniej 15 minut przed biegiem w biurze zawodów
- przy zgłoszeniu obowiązkowa jest obecność rodzica bądź opiekuna prawnego.

5. Nagrody:

- w każdej kategorii w miarę pozyskanie sponsorów zostaną przyznane nagrody rzeczowe oraz puchary za miejsca 1 - 3.

VIII. Pozostałe informacje:

- podczas każdej imprezy przewidzianą są dodatkowe atrakcje: spotkania z mistrzami, zabawy dla dzieci,
- każdy uczestnik otrzymuje ciepły posiłek oraz napój izotoniczny
- zawody odbywać się będą bez względu na warunki atmosferyczne
- obowiązek ubezpieczenia od następstw nieszczęśliwych wypadków leży w gestii zawodników
- organizatorzy nie odpowiadają za rzeczy pozostawione bez opieki
- młodzież poniżej 18 roku życia startuje za pisemną zgodą rodzica/opiekuna
- protesty należy składać mailowo w terminie do 48h po odbyciu zawodów lub opublikowaniu wyników
- interpretacja niniejszego regulaminu leży w gestii organizatorów.

Organizatorzy nie ponoszą odpowiedzialności za osoby biorące udział w Biegu Górskim i w Marszu Nordic Walking oraz zastrzegają sobie prawo wprowadzenia zmian w regulaminie imprezy.

opłaty startowe należy dokonać na numer konta bankowego:

64 1050 1070 1000 0023 6160 3737

Organizatorzy Zawodów:

Fundacja Rozwoju Sportu, Turystyki i Rekreacji "Na Przelaj"

ul. Mazowiecka 1, 43-310 Bielsko-Biała

Nip.: 937-266-23-28

REGON: 242863765

64 1050 1070 1000 0023 6160 3737

kontakt: biuro@fundacjanapzelaj.pl

Wioletta Piecha : +48 608 37 63 27

Dagmara Bies : +48 667 95 47 09

Joanna Maniecka : +48 509 58 54 17

www.fundacjanapzelaj.pl