

REGULAMIN BIEGU „WILCZY PÓŁMARATON”, 18.10.2025

1. Cel imprezy:

- popularyzacja i upowszechnianie biegania jako najprostszej i najzdrowszej formy ruchu
- promocja i propagowanie walorów sportowo-rekreacyjnych lasów nadleśnictwa Rybnik, ukazanie piękna przyrody,
- promocja aktywnego stylu życia i ekologicznych postaw,
- integracja sympatyków i pasjonatów biegania,

2. Termin i miejsce:

- 18.10.2025r., godz. 9.00
- biuro zawodów – Gminny Ośrodek Kultury Wilcza, ul. Karola Miarki 123, 44-189 Wilcza
- strefa start/meta zawodów – parking przy cmentarzu parafialnym, ul. Stawowa, 44-189 Wilcza
- parkingi - informacje dostępne na stronie internetowej organizatora - www.zatyrani.pl
- dystans – ok. 22km - bieg, bieg z psem
- dystans - ok.12km - marsz Nordic Walking (NW)

3. Organizator:

- Stowarzyszenie Zatyrań Gratisownia.pl Gmina Pilchowice, ul. Grzonki 10T, 44-189 Wilcza, NIP 9691651643, KRS 0000968095, www.zatyrani.pl
- bieg współfinansowany ze środków Gminy Pilchowice

4. Trasa biegu oraz limit czasu:

- trasa biegu przebiega drogami gruntowymi, polnymi, leśnymi, drogami publicznymi terenów Nadleśnictwa Rybnik oraz gminy Pilchowice,
- limit czasu: 3godz.

5. Warunki uczestnictwa:

- prawo startu w półmaratonie mają zawodnicy, którzy do dnia 18.10.2025 ukończą 18 lat.
- każdy zawodnik musi opłacić start w biegu oraz zostać zweryfikowany w biurze zawodów i posiadać w tym celu dokument potwierdzający tożsamość,
- warunkiem dopuszczenia zawodnika do biegu będzie złożenie podpisu pod oświadczeniem o zdolności do udziału w biegu,
- każdy zawodnik ma obowiązek zapoznać się z regulaminem biegu i jest zobowiązany do jego przestrzegania,

- każdy zawodnik ma obowiązek przestrzegania przepisów ruchu drogowego
- wypełnienie formularza zgłoszeniowego i dokonanie opłaty startowej jest równoznaczne z akceptacją regulaminu biegu

6. Zgłoszenia:

- zgłoszenia do biegu są przyjmowane do 12.10.2025 lub z chwilą wyczerpania limitu poprzez elektroniczny formularz zapisów pod adresem:

<https://zapisy.personalbest.pl/iii-wilczy-polmaraton-v13438>

- limit uczestników – 280 osób, w tym:
 - 220 osób – bieg;
 - 30 osób – bieg z psem;
 - 30 osób - marsz NW

7. Zasady biegu z psem:

- odpowiedzialność za zachowanie zwierzęcia bierze uczestnik zawodów
- zwierzęta biorące udział w zawodach biegowych podczas całego biegu muszą być prowadzone przez zawodnika na smyczy, smycz nie powinna przekraczać długości 2 metrów, zawodnicy których zwierzęta nie będą posiadały smyczy nie będą dopuszczeni do udziału w zawodach
- każde zwierzę biorące udział w zawodach musi posiadać aktualną książeczkę zdrowia wraz z aktualnymi szczepieniami.
- za stan zdrowia oraz aktualność szczepień zwierzęcia odpowiada uczestnik zgłoszony jako zawodnik (lub jego prawny opiekun).
- za zachowanie i bezpieczeństwo zwierzęcia podczas całych zawodów odpowiada uczestnik zgłoszony jako zawodnik (lub jego prawny opiekun).
- za wszelkie ewentualne szkody wyrządzone przez psa podczas całej imprezy odpowiada uczestnik zgłoszony jako zawodnik, organizator nie ponosi żadnej odpowiedzialności za szkody wyrządzone przez psa uczestnika
- jeden zawodnik może biec z jednym psem
- organizator nie weryfikuje umiejętności tresury/prowadzenia zwierzęcia przez zawodnika, zawodnik bierze pełną odpowiedzialność za zachowanie psa.
- w wypadku zaobserwowania zachowań psa mogących zagrażać bezpieczeństwu pozostałych uczestników imprezy, organizator ma prawo nie dopuścić takiego psa do startu i zażądać opuszczenia miejsca zawodów.

8. Zasady marszu Nordic Walking (NW):

- marsz Nordic Walking (NW) jest to przemieszczanie się z zachowaniem naprzemiennej pracy rąk i nóg, z jednoczesnym odpychaniem się kijami pod kątem ostrym przy zachowaniu stałego kontaktu przynajmniej jednej stopy z podłożem;

- faza lotu jest zabroniona;

Dodatkowo należy zachować następujące aspekty techniki marszu NW:

- obszerna praca ramion podkreślająca minięcie dłonią biodra w płaszczyźnie strzałkowej (wyjątek stanowi nachylenie terenu powyżej 20%),

- odpychanie się kijami następuje podczas naprzemiennej pracy ramion w płaszczyźnie strzałkowej (przód – tył, a nie na boki),

- aktywne osadzenie kijów i odepchnięcie,

- po odepchnięciu kije są przenoszone w powietrzu (a nie ciągnięte po podłożu),

- zaleca się stosowanie techniki fitness (klasycznej).

Podczas marszu NW nie dozwolone jest:

- nadmierne pochylanie ciała w przód,

- wbijanie kijów pod kątem prostym (przed linią ciała),

- obniżanie środka ciężkości,

- podbieganie,

- używanie wulgaryzmów,

- skracanie trasy lub jej opuszczenie bez zgody sędziego,

- utrudnianie wyprzedzania.

- Sprzęt i wyposażenie

Kije – zaleca się stosowanie kijów przeznaczonych do NW, których długość powinna być dobrana w taki sposób: (przyjąć postawę zasadniczą – „sylwetka wyprostowana nogi złączone” – trzymając kij za rękojeść, oprzeć go pionowo o podłoże, ustawić się tak by kąt między ramieniem a przedramieniem wynosił 90 stopni z akceptowalnym błędem +/- 10 stopni.

- KATALOG PRZEWINIEN za które zawodniczka/zawodnik może otrzymać dyskwalifikację:

- podbieganie,

- skracanie trasy lub jej opuszczenie

- wulgaryzmy

- nie ukończenie marszu w limicie czasowym

9. Opłaty:

- zapisani do 31.05.2025r. – 100zł
- zapisani do 12.10.2025r. – 130zł
- opłaty należy dokonać w terminie 14 dni licząc od dnia rejestracji a jednocześnie najpóźniej do 12.10.2025r,
- osoba, która nie zapłaci wpisowego w tym terminie, zostanie wykreślona z listy zawodników
- w przypadku rezygnacji ze startu wpisowe za uczestnictwo w zawodach nie podlega zwrotowi
- przepisanie uczestnictwa na inną osobę są możliwe do dnia 15.10.2025r.

10. Program biegu:

- 07:00 – otwarcie biura Zawodów i rozpoczęcie wydawania pakietów startowych,
- 08:45 – odprawa i rozgrzewka,
- 08:55 – start biegu z psami,
- 09:00 – start biegu,
- 09:05 – start marszu NW
- 12.00 – zakończenie biegu i rozpoczęcie ceremonii wręczania nagród

11. Klasyfikacje i nagrody:

- generalna kobiet – pierwsze trzy miejsca (bieg, bieg z psem, marsz NW),
- generalna mężczyzn – pierwsze trzy miejsca (bieg, bieg z psem, marsz NW),
- kategorie wiekowe (tylko bieg bez psa)
 - M/K – 20 (18-29 lat),
 - M/K – 30 (30-39 lat),
 - M/K – 40 (40-49 lat),
 - M/K – 50+ (50 i więcej lat),
- kategoria drużynowa – łączny czas czterech najlepszych członków drużyny, w tym co najmniej jednej kobiety (tylko uczestnicy biegu bez psa, minimum 5 drużyn uruchamia klasyfikację),
- uczestnicy zawodów, którzy w ramach klasyfikacji generalnych kobiet i mężczyzn zajmą pierwsze trzy miejsca, otrzymają pamiątkowy puchar oraz nagrodę rzeczową (rodzaj nagrody rzeczowej pojawi się w komunikacie na stronie organizatora tj. www.zatyrani.pl),
- uczestnicy zawodów, którzy w ramach klasyfikacji kategorii wiekowych, kategorii drużynowej zajmą pierwsze trzy miejsca, otrzymają pamiątkowy puchar
- wszyscy uczestnicy zawodów, którzy ukończą trasę, otrzymają pamiątkowy medal,

- odbiór nagród jest możliwy tylko w dniu zawodów, podczas trwania ceremonii wręczenia nagród (organizator nie wysyła nagród)

12. Świadczenia dla uczestników:

- organizator zapewnia wszystkim uczestnikom zawodów następujące świadczenia:

- a) Profesjonalne zabezpieczenie medyczne.
- b) Oznakowane i zabezpieczone trasy.
- c) Profesjonalny elektroniczny pomiar czasu.
- d) Punkt odżywczy.
- e) Dostęp do toalet, depozytu w Gminnym Ośrodku Kultury Wilcza.
- f) Pakiet żywieniowy w strefie mety.
- g) Pakiet startowy zawierający: • numer startowy ze zintegrowanym chipem do pomiaru czasu, • gadżety od sponsorów (dokładna zawartość pakietu startowego podana zostanie na stronie organizatora, tj. www.zatyrani.pl)

13. Wyposażenie obowiązkowe uczestników biegu obejmuje:

- sprawny i naładowany telefon komórkowy z wpisanym numerem do zabezpieczenia medycznego,
- dokument tożsamości,
- 0,5 litra napoju na starcie,
- kubek, butelkę lub bidon do napojów na punkcie odżywczym (uczestnicy zobowiązani są do posiadania własnego kubka, butelki lub bidonu)

14. Postanowienia końcowe:

- bieg odbędzie się bez względu na warunki atmosferyczne,
- każdy zawodnik zobowiązany jest do biegu z przypiętym z przodu numerem startowym,
- organizator nie ponosi odpowiedzialności za rzeczy zgubione podczas imprezy i za szkody wyrządzone przez uczestników,
- na trasie obowiązuje bezwzględny zakaz śmiecenia, niszczenia roślinności oraz innych działań niosących szkodę przyrodzie i otoczeniu,
- w czasie trwania biegu uczestnicy zobowiązani są stosować się do poleceń osób odpowiedzialnych za bezpieczeństwo, służb porządkowych i osób działających w imieniu organizatora; w przypadku pojawienia się na trasie pojazdu uprzywilejowanego, uczestnicy biegu zobowiązani są do przerwania biegu i umożliwienia przejazdu,

- organizator nie gwarantuje ubezpieczenia uczestników od następstw nieszczęśliwych wypadków,
- uczestnicy zawodów zezwalają na publikację swojego wizerunku w materiałach dotyczących zawodów, w szczególności w relacjach z zawodów oraz materiałach promocyjnych zawodów,
- uczestnicy zawodów wyrażają zgodę na przetwarzanie danych osobowych w zakresie niezbędnym do prawidłowego przeprowadzenia zawodów,
- ze względów bezpieczeństwa organizator zastrzega sobie prawo do skrócenia trasy, zmiany godziny startu, przerwania lub odwołania zawodów w przypadku bardzo trudnych warunków atmosferycznych, klęsk żywiołowych czy obostrzeń dotyczących pandemii bez możliwości zwrotu wpisowego,
- organizator zastrzega sobie prawo do zmian w regulaminie zawodów,
- informacje o zmianach w regulaminie zawodów pojawią się na stronie internetowej zawodów, ogłoszone w osobnym komunikacie,