

# REGULAMIN IX BIEGU „prawie” GÓRSKIEGO i III MEMORIAŁU NORDIC WALKING LIDKI BORKOWSKIEJ 14 października 2023 r.

## I. ORGANIZATORZY

Organizatorem IX Siedleckiego Biegu prawie Górskiego i III Memoriału NordicWalking Lidki Borkowskiej jest:

- Stowarzyszenie Sportowe Yulo Run Team Siedlce, ul. Czerwonego Krzyża 41, 08-110 Siedlce [yulorunteam@gmail.com](mailto:yulorunteam@gmail.com) oraz
- KLUB SPORTOWY NoWi Siedlce, ul. Fabryczna 8/7, 08-110 Siedlce, e-mail: [nowi.siedlce@gmail.com](mailto:nowi.siedlce@gmail.com)

## II. CEL IMPREZY

- Propagowanie zdrowego trybu życia, obcowania z przyrodą leśną, propagowanie edukacji leśnej
- Uczczenie pamięci Lidki Borkowskiej – Nordicowej Mistrzyni Europy i Polski
- Upowszechnianie biegania jako najprostszej formy ruchu, promocja NordicWalking i biegania jako formy ruchu
- Promocja aktywności fizycznej wśród mieszkańców Siedlec oraz regionu siedleckiego
- Promocja Siedlec i regionu siedleckiego oraz Lasu Sekulskiego
- Zaproponowanie dzieciom alternatywnego sposobu spędzania wolnego czasu poprzez bieganie

## III. TERMIN, MIEJSCE, DYSTANS.

- Bieg i marsz NW odbędzie się dnia 14 października 2023 roku (sobota)
- Start:
  - biegu dorosłych nastąpi z terenu Lasu Gołobórz o godzinie 12.00.
  - marszu NW nastąpi z terenu Lasu Gołobórz, o godzinie 12.05.
- Lokalizacja w linku poniżej:  
<https://goo.gl/maps/PC9ftZQZrvH3jYAfA>
- Dystans biegu wynosi około 10 km (Pętla 2x5km). Trasa nie posiada atestu PZLA
- Dystans marszu NW wynosi około 5 km
- Trasa marszu i biegu prowadzi drogami leśnymi, na trasie występują naturalne przeszkody terenowe np. korzenie
- Pomiar czasu zostanie wykonany elektronicznie z dostarczonymi chipami zwrotnymi
- Zawodników obowiązuje limit czasu 90 minut
- Szczegółowe informacje o biegach dzieci w punkcie VIII

## IV. PROGRAM IMPREZY 14 października 2023 r. (sobota):

9.00 - otwarcie Biura Zawodów

10.30 - bieg dzieci

12.00 - start biegu na 10 km

12.05 - start marszu NW na 5 km

## V. ZASADY UCZESTNICTWA

1. W IX Siedleckim Biegu Prawie Górkim oraz III Memoriale Nordic Walking Lidki Borkowskiej może wziąć udział osoba, która najpóźniej w dniu rozgrywania imprezy ukończyła 18 lat
2. Limit uczestników IX Siedleckiego Biegu prawie Górkiego wynosi 140 osób, III Memoriale NordicWalking Lidki Borkowskiej 80 osób
3. Organizator zastrzega sobie prawo wcześniejszego zamknięcia zapisów w przypadku wyczerpania się limitu zgłoszeń
4. Wszyscy zawodnicy startujący w zawodach muszą zostać zweryfikowani w Biurze Zawodów, które będzie się mieścić w bezpośredniej okolicy STARTU i METY zawodów
5. Biuro zawodów otwarte będzie w godzinach 9:00 - 11:30. Tylko w dniu zawodów można odebrać pakiet startowy
6. Podczas weryfikacji zawodnik powinien okazać dokument ze zdjęciem w celu weryfikacji wieku i danych osobowych zawodników
7. Warunkiem dopuszczenia zawodnika do biegu i marszu NW będzie własnoręcznie podpisane oświadczenie o braku przeciwwskazań do uczestnictwa w zawodach, które będzie dostępne w Biurze Zawodów
8. Decyzje obsługi medycznej zawodów, co do kontynuowania biegu i marszu NW są ostatecznej niezmiennie

## VI. ZGŁOSZENIA

1. Formularz zgłoszeniowy będzie dostępny w Biurze Zawodów i na stronie internetowej <http://www.time2go.pl/> lub pod bezpośrednim linkiem <https://dostartu.pl/IX-siedlecki-bieg-prawie-gorski-oraz-III-memorial-nordic-walking-lidki-borkowskiej-v9548>
2. Zgłoszenia on-line (do dnia 30 września 2023 do godziny 23:59)
3. W przypadku wolnych miejsc, będzie możliwość zgłoszenia się w Biurze Zawodów

### Opłata startowa za udział w Biegu – 10 km wynosi:

do 30.08.2023 r.	60 zł.
do 30.09.2023 r.	80 zł.
po 30.09.2023 r.	100 zł. – płatne w biurze zawodów
numer konta bankowego	36 2030 0045 1110 00000199 4650
tytułem	opłata startowa: imię, nazwisko, rok urodzenia, nr telefonu

### Opłata startowa za udział w marszu NordicWalking – 5 km wynosi:

do 30.07.2023 r.	40 zł.
do 30.09.2023 r.	50 zł.
po 30.09.2023 r.	70 zł. – płatne w biurze zawodów
numer konta bankowego	12 9202 0003 0007 66562000 0010
tytułem	opłata startowa: imię, nazwisko, rok urodzenia, nr telefonu

4. Każdy uczestnik jest zobowiązany do wniesienia opłaty startowej w ciągu 3 dni od momentu dokonania zgłoszenia. W przeciwnym wypadku jego zgłoszenie może zostać anulowane
5. W przypadku opłat startowych wniesionych na konto Organizatora po 30 września 2023 r. roku konieczne będzie przedstawienie przy weryfikacji w Biurze Zawodów dowodu wpłaty w formie wydruku
6. Opłata raz uiszczona nie podlega zwrotowi. Nie ma możliwości przeniesienia raz wniesionej opłaty na innego uczestnika
7. Istnieje możliwość wniesienia opłaty startowej za większą liczbę uczestników na jednym blankiecie wpłaty/przelewu. W tym wypadku w dopisku (w tytule przelewu) należy wpisać: "Opłata grupowa" oraz Imiona i Nazwiska, Datę urodzenia wszystkich osób zgłaszanych do biegu lub marszu NW oraz nr telefonu osoby wykonującej przelew
8. W ramach opłaty startowej każdy uczestnik otrzymuje:
  - numer startowy wraz z agrałkami
  - posiłek regeneracyjny po biegu i marszu nw
  - wodę niegazowaną po biegu i marszu nw
  - pamiątkowy medal na mecie

## **VII. KLASYFIKACJE**

Organizator przewidział kategorie:

### ***KLASYFIKACJA BIEGU:***

1. Open miejsca I-III
2. Kategorie wiekowe: K-kobiety i M-mężczyźni (miejsca I-III)
  - K-20 (18-29 lat) M-20 (18-29 lat)
  - K-30 (30-39 lat) M-30 (30-39 lat)
  - K-40 (40-49 lat) M-40 (40-49 lat)
  - K-50+ (50 lat i starsi) M-50+ (50 lat i starsi)

### ***KLASYFIKACJA NORDIC WALKING***

1. Generalna Mężczyzn (open) miejsca I-III
2. Generalna Kobiety (open) miejsca I-III
3. Kategorie wiekowe: K-kobiety i M-mężczyźni (miejsca I-III)
  - K-30 (18-39 lat) M-30 (18-39 lat)
  - K-40 (40-49 lat) M-40 (40-49 lat)
  - K-50 (50-59 lat) M-50 (50-59 lat)
  - K-60+ (60 lat i starsze) M-60+ (60 lat i starsi)
  - Zwycięzcy klasyfikacji generalnej nie biorą udziału w klasyfikacji wiekowej
  - Zdobywcy miejsc I-III w klasyfikacji generalnej oraz I-III w kategoriach wiekowych otrzymają puchary i ewentualne upominki

## **VIII. BIEGI DLA DZIECI**

1. Kategorie wiekowe biegów dla dzieci (oddzielnie chłopcy i dziewczynki)
  - od 3 do 7 lat - dystans 200 m.
  - 8 - 9 lat - dystans 300 m.

- 10 - 12 lat - dystans 400 m.
  - 13-14 lat - dystans 600 m.
  - 15-16 lat - dystans 1000 m.
2. W biegu nie mogą wziąć udział dzieci starsze jak 16 lat
  3. Dystans biegu ma charakter zbliżony do podanej długości
  4. Limit uczestników na wszystkich dystansach łącznie wynosi 60 osób
  5. Organizator nie prowadzi pomiaru czasowego dla dzieci. Decyduje kolejność na mecie wg. decyzji sędziego
  6. O udziale w Biegu decyduje kolejność wniesienia opłaty startowej, nie kolejność zgłoszeń elektronicznych
  7. W przypadku wolnych pakietów będzie można zapisać dziecko na miejscu
  8. **Opłata za udział w biegu dzieci wynosi 10 zł. –wpisowe płatne na konto Stowarzyszenia Yulo Run Team Siedlce 36 2030 0045 1110 0000 0199 4650 tytułem: bieg dzieci, imię i nazwisko dziecka, rok urodzenia, imię ojca.**
  9. Każdy uczestnik w ramach opłaty startowej otrzyma numer startowy i medal na mecie
  10. Organizator zastrzega sobie prawo do zwiększenia lub zmniejszenia liczby uczestników
  11. W razie rezygnacji z uczestnictwa w biegu opłata startowa nie podlega zwrotowi
  12. Podpisując Oświadczenie rodzic/opiekun prawny dziecka wyraża zgodę na nieodpłatną publikację wizerunku dziecka, danych osobowych i wyników sportowych, w tym w relacjach z Biegu zamieszczonych w mediach, a także w reklamach, materiałach promocyjnych Organizatora, partnerów, patronów medialnych i sponsorów – w tym na stronach www i w mediach społecznościowych
  13. Bieg odbędzie się bez względu na warunki atmosferyczne
  14. Ze względów bezpieczeństwa Organizatorzy zastrzegają sobie prawo do skrócenia trasy, zmiany godziny startu, przerwania lub odwołania Zawodów w przypadku wystąpienia bardzo trudnych warunków atmosferycznych zagrażających życiu, zdrowiu lub bezpieczeństwu bądź klęsk żywiołowych bez możliwości zwrotu wpisowego
  15. Warunkiem uczestnictwa w Biegach dla Dzieci jest podpisanie, wypełnienie i oddanie w Biurze Zawodów Oświadczenia Rodzica lub Opiekuna Prawnego o zdolności dziecka do udziału w Biegu z podpisem Rodzica bądź Opiekuna Prawnego, wyrażającego zgodę na udział w Biegu osoby niepełnoletniej i biorącego za nią odpowiedzialność. Podpisanie Oświadczenia jest jednoznaczne z akceptacją niniejszego Regulaminu
  16. **Odbiór pakietów startowych do godz.10.00 w Biurze Zawodów**
  17. **Start biegu dzieci nastąpi z terenu Lasu Gołobórz, o godzinie 10.30.**  
Lokalizacja w linku poniżej:  
<https://goo.gl/maps/PC9ftZQZrvH3jYAfA>
  18. **KLASYFIKACJA BIEGU DZIECI**
    - A. Miejsce I-III w każdej kategorii wiekowej chłopców
    - B. Miejsce I-III w każdej kategorii wiekowej dziewcząt
  19. Zdobywcy miejsc I-III w kategoriach wiekowych otrzymają puchary i ewentualnie upominki

## IX. PRZEPISY SĘDZIOWANIA W ZAWODACH NORDIC WALKING

1. Każdy uczestnik zobowiązany jest posiadać prawidłowe kije do nordicwalking o prawidłowo dobranej do siebie długości. 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

2. Podczas marszu wszyscy zawodnicy muszą mieć numery startowe. Zasłanianie numeru startowego w części lub w całości lub jego modyfikacja jest zabroniona pod karą dyskwalifikacji. Nie można używać własnych numerów startowych. Zawodnicy powinni mieć odpowiedni, sportowy strój oraz obuwie

3. Zawodnicy zobowiązani są zwrócić szczególną uwagę na bezpieczeństwo podczas rozgrzewki, aby nie uderzyć lub nie ukłuć kijkiem współwiczającego

4. Dozwolone jest używanie urządzeń elektronicznych, o ile nie przeszkadzają one w marszu innym zawodnikom. Dozwolone jest korzystanie z własnych pojemników na wodę

5. Definicja marszu nordicwalking, którą zobowiązani są stosować zawodnicy: marsz nordicwalking (NW) to przemieszczanie się z zachowaniem naprzemiennej pracy ręki nóg, z jednoczesnym odpychaniem się kijami pod kątem ostrym od podłoża, przy jednoczesnym zachowaniu stałego kontaktu przynajmniej jednej stopy z podłożem. Zabroniona jest faza lotu, czyli brak styczności z podłożem

6. Elementy techniki NW egzekwowane podczas zawodów:

- obszerna praca ramion podkreślająca minięcie biodra w płaszczyźnie strzałkowej,
- odpychanie się kijami następuje w płaszczyźnie strzałkowej (przód-tył, a nie na boki),
- płaski, długi krok z kontaktem stopy przez cały czas trwania marszu,
- aktywne osadzenie kija w podłożu i odepchnięcie oraz przeniesienie kija w powietrze (a nie ciągnięcie po ziemi)

7. Podczas zawodów niedozwolone jest:

- podbieganie,
- wbijanie kijów pod kątem prostym (przed linią ciała - „na saperę”),
- obniżanie środka ciężkości (chód na ugiętych kolanach),
- nadmierne pochylenie ciała w przód,
- skracanie trasy lub jej opuszczenie bez zgody sędziego,
- używanie wulgaryzmów,
- marsz inochodem (jednostronny - „na misia”),
- utrudnianie wyprzedzania.

8. W przypadku naruszenia zasad, zawodnik może otrzymać ustne upomnienie

9. Dyskwalifikację zawodnik otrzymuje za:

- podbieganie,
- skracanie trasy lub jej opuszczenie bez zgody sędziego,
- wulgarne lub niesportowe zachowanie wobec innych zawodników, sędziów lub kibiców,

10. Protesty dotyczące marszu należy zgłaszać w formie ustnej bezpośrednio do Sędziego Głównego przez zawodnika lub przez osobę działającą w jego imieniu. Decyzja Sędziego jest ostateczna

## **X. POSTANOWIENIA KOŃCOWE**

1. Każdy uczestnik biegu jest zobowiązany pod groźbą dyskwalifikacji do umieszczenia numeru startowego z przodu, na wysokości klatki piersiowej lub pasa
2. Organizator nie zapewnia opieki medycznej na trasie biegu
3. Organizator nie zapewnia Uczestnikom zawodów grupowego ubezpieczenia NNW

4. Uczestnicy biorą na siebie odpowiedzialność za indywidualne ubezpieczenie NNW i nie będąwnosić wobec Organizatora o żadne zadośćuczynienie za ewentualny uraz lub uszczerbekna zdrowiu podczas biegu
5. Organizator nie zapewnia szatni i pryszniców
6. Organizator nie odpowiada za rzeczy zgubione w trakcie imprezy
7. Wiążąca i ostateczna interpretacja niniejszego regulaminu należy do Organizatora
8. W sprawach nieobjętych regulaminem rozstrzyga Organizator
9. Impreza odbędzie się bez względu na warunki atmosferyczne
10. Organizator biegu powołuje Sędziego Głównego i obsadę sędziowską w porozumieniu z SOZLA w Siedlcach
11. Organizator zastrzega sobie możliwość zmian w regulaminie do 3 dni przed imprezą
12. Dane osobowe uczestników imprezy objętej niniejszym Regulaminem będąprzetwarzane w celach przeprowadzenia biegu, wyłonienia zwycięzcy i przyznania, wydania, odbioru nagrody
13. Dane osobowe uczestników biegów będą wykorzystywane zgodnie z warunkami określonymi w ustawie z dnia 10 maja 2018 r. o ochronie danych osobowych (Dz.U.2018 poz.1000 z dnia 24 maja 2018 roku). Administratorem danychosobowych jest Organizator
14. Przetwarzanie danych, o których mowa powyżej obejmuje także publikację imienia i nazwiska uczestnika, roku urodzenia, nazwy miejscowości, w której zamieszkuje, podanej nazwy klubu/drużyny wraz z uzyskanym wynikiem – w każdy sposób, w jaki publikowany lub rozpowszechniany będzie projekt
15. Uczestnik ma prawo wglądu do swoich danych osobowych oraz ich poprawiania
16. Podanie danych osobowych oraz wyrażenie zgody na ich przetwarzaniejest dobrowolne, lecz ich niepodanie lub brak zgody na ich przetwarzanieuniemożliwia udział w biegu