

„Człowiek z Żelaza III – Siła z Natury „

Zawody zaliczane są do cyklu GP Warmii

Terenowy z elementami górskimi BIEG oraz NORDIC WALKING - Dobre Miasto 23.09. 2018

I Cel imprezy

- Promocja marszów oraz biegów jako najprostszej formy ruchu.
- Promowanie gminy Dobre Miasto.
- Promowanie walorów przyrodniczych jeziora Limajno oraz obszaru NATURA 2000 „Warmińskie Buczyny”.

II Organizator imprezy

Stowarzyszenie 'Pozytywni' Dobre Miasto

Partnerzy :

Nadleśnictwo Kudypy
OSP Dobre Miasto
Gabinet masażu Małgorzata Fiertek
Klub Sportowy Jelonki Dobre Miasto

Współfinansowanie :

Urząd Miasta - Dobre Miasto

III Impreza

- Zawody zaliczane są do cyklu GP Warmii
- Termin - 23.09.2018 godz. 10.00 – START Nordic Walking , 11.00 START Biegu
- Limit czasowy dla Biegaczy : 2,5 godziny
- Limit czasowy dla Nordic Walking : 3,5 godziny
- Rywalizacja Nordic Walking pod nadzorem sędziego .
- Biuro imprezy – Baza Szkoleniowo Edukacyjna Stowarzyszenia „Pozytywni Dobre Miasto,, w miejscowości Swobodno nad jeziorem Limajno.

IV Warunki uczestnictwa

- Prawo uczestniczenia w imprezie mają osoby pełnoletnie
 - Osoby które ukończyły 16 lat za pisemną zgodą i w obecności prawnego opiekuna
 - Rejestracja i opłacenie wpisowego
- Termin zgłaszania do 09.09.2018 do godziny 23:59 drogą elektroniczną na stronie : www.superczas.pl
- Posiadanie i przedstawienie organizatorowi przed startem dowodu tożsamości w celu weryfikacji danych oraz złożenie wymaganego oświadczenia zawodnika .

- opłacenie WPISOWEGO 35,00 zł w nieprzekraczalnym terminie do 09 września 2018 do godz. 23.59

Dane do wpłaty:

Warmiński Klub Rowerowy FAN

ul. Morska 43, 10-145 Olsztyn

mBank: 48 1140 2004 0000 3302 7603 3707

(w tytule proszę podać imię i nazwisko z dopiskiem „Swobodno”)

Wymagana jest znajomość regulaminu imprezy.

Odbiór numerów startowych oraz chipów zwrotnych w dniu imprezy od godziny 8.00 w biurze zawodów.

V Świadczenia w ramach wpisowego

- Numer startowy.

- Medal pamiątkowy

- Pierwsze trzy osoby w każdej kat. OPEN Kobiety / mężczyźni - bieg główny / marsz otrzymają okolicznościowe

statuetki

- Przewidujemy podział na kat. W biegu i marszu

16 – 19

20 – 29

30 – 39

40 – 49

50 – 59

60 +

- W klasyfikacji drużynowej pierwsze trzy drużyny otrzymają medale okolicznościowe (drużyna 4 osoby składa się z dwóch kobiet i dwóch mężczyzn) Do klasyfikacji drużynowej brane są indywidualne czasy netto dwóch najlepszych zawodników i dwóch najlepszych zawodniczek zgłoszonych do drużyny .

- W klasyfikacji najlepszy Dobromieszczanin pierwsze trzy osoby OPEN Kobiety mężczyźni otrzymają okolicznościowe statuetki .

- Specjalna nagroda za pobicie REKORDU TRASY

- Bufet na mecie oraz w trakcie biegu (co około trzy kilometry : woda), regeneracyjny posiłek po ukończeniu biegu, marszu.

- Opieka ratowników medycznych.

- Możliwość skorzystania z pomocy fizjoterapeutów na mecie. Dla zawodników dostępna będzie sauna znajdująca się na terenie imprezy

- przewidujemy specjalne nagrody rzeczowe : Najstarszy zawodnik / zawodniczka

- Po zawodach przewidujemy losowanie nagród wśród zawodników

- największą nagrodą jest satysfakcja z ukończenie ekstremalnie trudnej trasy (liczne strome podbiegi , duża różnorodność podłoża : piach , leśne trakty , betonowe płyty , szutry , asfalt)

VI Trasa, dystans, pomiar czasu

Trasa wokół jeziora Limajno (jedno okrążenie z elementami biegu górskiego – 15km) oznakowana co

1km.

Droga utwardzona, szuter – 90%, asfalt / betonowe płyty – 10%.

Pomiar czasu elektroniczny SUPERCZAS.pl

VII Zasady rozgrywania imprezy

- Impreza będzie się odbywała przy ograniczonym ruchu drogowym w związku z czym zawodnicy powinni stosować się do przepisów ruchu drogowego i poleceń służb porządkowych.

- Impreza odbędzie się bez względu na pogodę.

IX Postanowienia końcowe

Po rejestracji wykonanej przez zawodnika uznaje się, że zawodnik zapoznał się z regulaminem i zgadza się na jego warunki .

Organizator nie ubezpiecza uczestników imprezy. Zawodnicy biorą udział w imprezie na własną odpowiedzialność.

Interpretacja niniejszego regulaminu należy do organizatora .

W RAZIE PYTAŃ ? Proszę o kontakt : pozytywnidobremiasto@interia.pl lub tel. 604509506

REGULAMIN DLA DZIECI I MŁODZIEŻY

Kategorie wiekowe dystans :

1. maluchy - Roczniak 2011 i młodsi (7 lat i młodsi) - ok. 200 m
2. dzieci młodsze – Roczniaki: 2008, 2009, 2010 (8-10 lat) - ok. 400 m
3. dzieci starsze – Roczniaki: 2005, 2006, 2007 (11-13 lat) - ok. 600 m
4. młodzież – Roczniaki: 2002, 2003, 2004 (14-16 lat) - ok. 800 m

Każde dziecko musi posiadać pisemną zgodę prawnego opiekuna na start w biegu oraz przebywać w jego obecności .

PROGRAM MINUTOWY

8.00 – 9.30 Rejestracja zawodników : Nordic Walking

8.00 – 10.30 Rejestracja zawodników : Bieg

9.30 – 9.45 Szkółka Nordic Walking (prezentacja prawidłowej techniki chodzenia – wspólne zdjęcia)

9.45 – 10.00 Wspólna rozgrzewka dla zawodników Nordic Walking

10.00 – Start Nordic Walking

10.45 – 11.00 Wspólna rozgrzewka dla biegaczy

11.00 – Start Biegu

13.30 Zakończenie : Bieg , Nordic Walking (po tej godz. Zawodnicy nie będą klasyfikowani)

13.45 – 14.15 Start Dzieci

14.45 – Dekoracja zawodników , losowanie nagród

15.15 – Koniec eventu