

„Człowiek z Żelaza IV – Dzika Moc”

Zawody zaliczane są do cyklu VI Grand Prix Warmii

Terenowy z elementami górskimi BIEG oraz NORDIC WALKING - Dobre Miasto 22.09.2019

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”

Współfinansowanie:

Urząd Miasta - Dobre Miasto

III Impreza

- Zawody zaliczane są do cyklu VI Grand Prix Warmii
- Termin - 22.09.2019 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 Swobodna 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 12.09.2019 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 45,00 zł w nieprzekraczalnym terminie do 12 września 2019 do godz. 23:59
- Wymagana jest znajomość regulaminu imprezy.
- Odbiór numerów startowych oraz chipów zwrotnych w dniu imprezy od godziny 08:00 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 / puchary (kategoria OPEN nie pokrywa się z kat. wiekowymi)
- Przewidujemy podział na kat.
 - 16 – 29
 - 30 – 39
 - 40 – 49
 - 50 – 59
 - 60 +
- We wszystkich kategoriach wiekowych pierwsze trzy miejsca otrzymają okolicznościowe statuetki - puchary
- 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 dwóch najlepszych zawodników i dwóch najlepszych zawodniczek zgłoszonych do drużyny .
- W klasyfikacji najlepszy Dobromieszczanin pierwsze trzy osoby OPEN kobiety/mężczyźni otrzymają okolicznościowe statuetki . W tej kategorii mogą startować mieszkańcy Gminy Dobre Miasto oraz osoby reprezentujące Dobromiejskie kluby sportowe (na podstawie legitymacji - deklaracji klubowej bez takiego dokumentu zawodnik nie będzie klasyfikowany w tej kategorii)
- 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
- Nordic Walking rozgrywany będzie z udziałem Sędziów i na zasadzie przepisów Polskiej Federacji Nordic Walking (przewidujemy nagrody sędziowskie za najlepszą technikę)
- 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 za pomocą chipów montowanych do buta, zwrotnych na mecie.

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 .604 509 506

REGULAMIN DLA DZIECI I MŁODZIEŻY

Kategorie wiekowe dystans :

1. maluchy – 7 lat i młodsi (ok. 200 m)
2. dzieci młodsze – 8 – 10 lat (ok. 400 m)
3. dzieci starsze – 11 – 13 lat (ok . 600 m)
4. młodzież – 14 – 15 lat (ok. 800 m)

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

PROGRAM MINUTOWY

08:00 – 09:30 Rejestracja zawodników: Nordic Walking

08:00 – 10:30 Rejestracja zawodników: Bieg

09:30 – 09:45 Szkółka Nordic Walking (prezentacja prawidłowej techniki chodzenia – wspólne zdjęcia)

09:45 – 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