

REGULAMIN IMPREZY BIEGOWEJ V BIEGIEM PO WICHROWSKICH LASACH III GRAND PRIX WARMII

1. CEL IMPREZY:

Popularyzacja i upowszechnienie biegania jako najprostszej formy aktywności ruchowej.
Promocja Nadleśnictwa Wichrowo i Dobrego Miasta.

2. ORGANIZATOR:

Stowarzyszenie Przyrodnicze „Zielona Warmia”

3. WSPÓŁORGANIZATORZY:

Gimnazjum Publiczne im. Jana Pawła II w Dobrym Mieście, Nadleśnictwo Wichrowo,
OSiR w Dobrym Mieście, Warmiński Klub Rowerowy FAN.

4. III GRAND PRIX WARMII:

Bieg główny na 10 km rozpoczyna cykl trzech biegów pod nazwą III Grand Prix Warmii.
Regulamin cyklu znajduje się na stronie Gimnazjum Publicznego im. Jana Pawła II w
Dobrym Mieście - <http://gimpub.net/biegamy>, www.osir.dobremiasto.com.pl

5. TERMIN I MIEJSCE:

Impreza odbędzie się 16.04.2016 w godzinach 8³⁰-14⁰⁰ na trasach wyznaczonych w
Nadleśnictwie Wichrowo. (ścieżki edukacyjne „Jodła” i „Szkółka”).

Oficjalne otwarcie imprezy - godzina 10⁰⁰.

Start i meta wszystkich biegów: **siedziba Nadleśnictwa Wichrowo k. Dobrego Miasta**

Marsz z kijami (Nordic walking)

Dobre Miasto – Wichrowo – ok. 10 km

Start: **Dobre Miasto ul. Garnizonowa – parking pod lasem, o godz. 9.00**

Meta: Nadleśnictwo Wichrowo

6. TRASA I DYSTANS BIEGU GŁÓWNEGO:

Start i meta biegu: **siedziba Nadleśnictwa Wichrowo k. Dobrego Miasta**

10 km - 2 pętle po 5 km – kros w terenie leśnym (każda z pętli składa się z dwóch części
2500 m i 2500 m) - start o godz. 11.30

klasyfikacje kobiet i mężczyzn w następujących kategoriach:

- 16-19 lat

- 20-29 lat

- 30-39 lat

- 40-49 lat

- 50-59 lat

- 60 lat i starsi

7. BIEGI DLA DZIECI I MŁODZIEŻY:

Kategorie wiekowe:

Do 8 lat ok. 200 m start o godz. 10.10

Do 12 lat ok. 600 m start o godz. 10.20

13-15 lat ok. 2500 m start o godz. 10.35 – teren leśny

Do **biegu dla dzieci i młodzieży** zgłoszenia przyjmowane są za pomocą formularza zgłoszeniowego online dostępnego na stronie: www.superczas.pl/wichrowo do 12.04.2016 do godz. 23⁵⁹. W wyjątkowych sytuacjach (problem z dostępem do internetu) dopuszcza się rejestrację w dniu zawodów, **w nieprzekraczalnym czasie, do godz. 9⁰⁰** - nie więcej niż 10 zawodników..

8. WARUNKI UCZESTNICTWA:

Uczestnikiem biegu głównego może zostać każda osoba która do dnia 16.04.2016 ukończy 16 lat. Warunkiem udziału w biegach jest przedstawienie aktualnego zaświadczenia lekarskiego o braku przeciwwskazań do udziału w biegu lub własnoręczne złożenie podpisu pod oświadczeniem o zdolności do udziału w biegu na własną odpowiedzialność. W przypadku nieletnich oświadczenie podpisuje opiekun prawny.

Wszyscy zawodnicy startujący w biegach, muszą zostać zweryfikowani w Biurze Zawodów. Zawodnik musi posiadać podczas weryfikacji dowód tożsamości (dowód osobisty, legitymacja szkolna) celem kontroli daty urodzenia.

Wszyscy zawodnicy muszą przestrzegać regulaminu biegów.

Weryfikacja zawodników wszystkich biegów w Biurze Zawodów w dniu: 16.04.2016 w godz. 8.30 -10.00

Odbiór pakietów startowych do biegu głównego na 10 km w Gimnazjum Publicznym im. Jana Pawła II w Dobrym Mieście przy ul. Garnizonowej 20 w dniach 14 – 15 kwietnia w godz. 8.00 -15.00 oraz w Biurze Zawodów w dniu 16.04.2016 w godz. 8.30 -10.00.

Limit czasu ukończenia biegu głównego wynosi 1,5 godz.

Limit czasu ukończenia marszu Nordic walking wynosi 2,5 godz.

9. ZGŁOSZENIA:

Do **biegu głównego** zgłoszenia przyjmowane są za pomocą formularza zgłoszeniowego online dostępnego na stronie: www.superczas.pl/wichrowo do 12.04.2016 do godz. 23⁵⁹. W wyjątkowych sytuacjach (problem z dostępem do internetu) dopuszcza się rejestrację w dniu zawodów, **w nieprzekraczalnym czasie, do godz. 9⁰⁰** - nie więcej niż 20 zawodników.

Do **biegów dla dzieci i młodzieży** zgłoszenia przyjmowane są za pomocą formularza zgłoszeniowego online dostępnego na stronie: www.superczas.pl/wichrowo do

12.04.2016 do godz. 23⁵⁹. W wyjątkowych sytuacjach (problem z dostępem do internetu) dopuszcza się rejestrację w dniu zawodów, **w nieprzekraczalnym czasie, do godz. 9⁰⁰** - nie więcej niż 10 zawodników.

Do **marszu Nordic walking** zgłoszenia przyjmowane są za pomocą formularza zgłoszeniowego online dostępnego na stronie: **www.superczas.pl/wichrowo** do 12.04.2016 r. do godz. 23.59.

W dniu zawodów zgłoszenia przyjmowane są **w nieprzekraczalnym czasie - pół godziny** przed każdym startem w Biurze Zawodów w Wichrowie (dotyczy również marszu Nordic walking – Dobre Miasto, ul. Garnizonowa – parking pod lasem).

10. OPŁATA STARTOWA (**DOTYCZY WYŁĄCZNIE BIEGU GŁÓWNEGO NA 10 KM**) PŁATNOŚĆ PRZEZ STRONĘ: **www.superczas.pl/wichrowo**

- a. **20 zł** w przypadku rejestracji elektronicznej i uiszczenia kwoty przelewem na rachunek:

Warmiński Klub Rowerowy FAN

ul. Morska 43, 10-145 Olsztyn

mBank: 48 1140 2004 0000 3302 7603 3707

w terminie do 12.04.2016 r. (w tytule proszę podać imię i nazwisko z dopiskiem „Biegiem po Wichrowskich lasach”)

- b. **30 zł** w przypadku uiszczenia opłaty w Biurze Zawodów w dniu 16.04.2016 r.

W przypadku braku potwierdzenia wpłaty na liście startowej zamieszczonej na stronie organizatora (opóźniony transfer środków) prosimy o zabranie i okazanie dowodu wpłaty.

11. KLASYFIKACJA:

W biegu głównym prowadzone będą klasyfikacje:

- indywidualne: generalna, generalna kobiet i mężczyzn,
- w kategoriach wiekowych: kobiet i mężczyzn,
- najszybszy dobromieszczanin: kobiety i mężczyźni,
- najszybszy leśnik: kobiety i mężczyźni.

12. NAGRODY:

W biegu głównym zawodnicy otrzymują nagrody:

- c. pamiątkowe medale dla 200 pierwszych uczestników,
- d. w klasyfikacji generalnej kobiet i mężczyzn za miejsca od I – III – statuetka + nagrody rzeczowe,
- e. w kategoriach wiekowych kobiet i mężczyzn za I m – statuetka, za miejsca I – III dyplomy,
- f. w kategorii najszybszy dobromieszczanin: kobiety i mężczyźni za I m – statuetka, za miejsca I – III dyplomy,

- g. w kategorii najszybszy leśnik: kobiety i mężczyźni za I m – statuetka, za miejsca I – III dyplomy,
- h. wśród zawodników, którzy w limicie czasu pokonają całą trasę biegu głównego zostaną rozlosowane dodatkowe nagrody.

Imprezy towarzyszące:

- a. Statuetki za miejsca I – III w kategorii Nordic walking
- b. Do 8 lat za I m – statuetka, za miejsca I – III dyplomy, drobne upominki
- c. Do 12 lat I m – statuetka, za miejsca I – III dyplomy, drobne upominki
- d. 13-15 lat I m – statuetka, za miejsca I – III dyplomy, drobne upominki
- e. każdy zawodnik, który ukończy bieg otrzyma certyfikat,
- f. wśród zawodników, którzy w limicie czasu pokonają całą trasę marszu Nordic walking zostaną rozlosowane dodatkowe nagrody.

15. ŻYWIENIE, TRANSPORT:

Organizatorzy zapewniają transport z Dobrego Miasta do Wichrowa i z powrotem. Wyjazd z parkingu przy kościele na ul. Garnizonowej o godz. 9.00, z ronda w Dobrym Mieście o godz. 9.05. Powrót z Wichrowa ok. godz. 14.00.

Koszty własnych dojazdów i wyżywienia każdy zawodnik pokrywa we własnym zakresie.

W dniu zawodów śniadanie każdy spożywa we własnym zakresie.

Na mecie każdy zawodnik otrzyma ciepły posiłek regeneracyjny.

16. POSTANOWIENIA KOŃCOWE:

Protesty dotyczące wyników biegu głównego można wnieść wyłącznie na piśmie do biura zawodów w ciągu godziny po zakończeniu biegu po wpłaceniu kaucji w wysokości 200 zł. W przypadku skargi nieuzasadnionej kaucja nie podlega zwrotowi i będzie wpłacona na cele charytatywne.

Bieg odbędzie się bez względu na pogodę.

Organizator zapewnia opiekę medyczną podczas biegu (na starcie, trasie i mecie).

Organizator zapewnia szatnie – przebieralnię, szatnie depozytowe na starcie i mecie biegu.

Organizator zapewnia toalety na starcie i mecie.

Każdy uczestnik biegu głównego, **biegu młodzieżowego w kategorii 13 – 15 lat** i marszu Nordic walking otrzyma numer startowy, który musi być przypięty z przodu na piersiach.

Każdy uczestnik biegu głównego oraz biegu młodzieżowego w kategorii 13 – 15 lat otrzyma chip, który musi być przymocowany do buta. Chip musi zostać zwrócony po ukończeniu biegu, co jest warunkiem klasyfikowania uczestnika biegu.

Każdego zawodnika obowiązuje estetyczny ubiór sportowy i obuwie sportowe adekwatne do danej dyscypliny.

Interpretacja niniejszego regulaminu należy do organizatora.

SERDECZNIE ZAPRASZAMY