

## REGULAMIN

### IV Janikowska Dyszka

Janikowo - 01.07.2017

[www.janikowonasportowo.pl](http://www.janikowonasportowo.pl)

#### I. CEL IMPREZY

1. Popularyzacja i rozpowszechnianie biegania i nordic walking jako najprostszej formy ruchu.
2. Propagowanie zdrowego stylu życia wśród mieszkańców miasta i gminy Janikowo.
3. Obchody „Dni Janikowa”.

#### II. ORGANIZATORZY

1. Urząd Miejski w Janikowie
2. Ośrodek Sportu i Rekreacji w Janikowie
3. Stowarzyszenie „Janikowo na sportowo”
4. Środowiskowy Dom Samopomocy Społecznej w Janikowie
5. Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Janikowie.

#### III. TERMIN I MIEJSCE

1. Bieg odbędzie się dnia 1 lipca 2017 roku o godz. 17.00
2. Start i meta biegu **Stadion Miejski w Janikowie ul. Główna 40**
3. Dystans: [bieg- 10 km.](#)  
[nordic walking- 5km](#)
4. Atestowana trasa przebiegać będzie ulicami miasta i Janikowo i oznaczona będzie znakami co 1km.

#### IV. WARUNKI UCZESTNICTWA

1. Wszyscy zawodnicy startujący w IV Janikowskiej Dyszce muszą zostać zweryfikowani w Biurze Zawodów w **Hali Widowiskowo-Sportowej w Janikowie ul. Główna 40** w dniu 30.06.2017 w godz. 19.00-20.30 lub w dniu zawodów od godz.14.00-16.30
2. W biegu i nordic walking mogą uczestniczyć osoby, które do dnia 01.07.2017 ukończyły 16 lat. W przypadku niepełnoletnich wymagana jest zgoda rodzica lub prawnego opiekuna.
3. Podczas weryfikacji zawodnicy muszą posiadać dowód osobisty lub inny dokument ze zdjęciem umożliwiającą identyfikację.
4. Warunkiem dopuszczenia zawodnika do biegu będzie złożenie podpisu pod oświadczeniem o zdolności do udziału w biegu. Tym samym zgłaszający uznaje, że zapoznał się z regulaminem i zobowiązuje się do jego przestrzegania, wyraża zgodę na przetwarzanie swoich danych osobowych oraz wizerunku dla potrzeb biegu.

## V. ZGŁOSZENIA

1. Zgłoszenia przyjmowane będą za pośrednictwem portalu [www. maratonypolskie.pl](http://www.maratonypolskie.pl)
2. Rejestracja zgłoszeń odbywać się będzie za pośrednictwem portalu internetowego pod adresem <http://zapisy.sts-timing.pl/141/> lub na stronie [www.janikowonasportowo.pl](http://www.janikowonasportowo.pl)
3. Za osobę zgłoszoną uważa się zawodnika, który wypełnił i przesłał formularz zgłoszeniowy, dokonał wpłaty oraz ma nadany numer startowy.
4. Wszyscy uczestnicy otrzymają pakiet startowy: napój , baton, woda, talon na posiłek, koszulkę techniczna, a po ukończonym biegu pamiątkowy medal
  - **18 czerwca 2016 r. organizator zamyka listę startową z pełnym pakietem startowym.**
  - po 18 czerwca organizator zapewnia medal po ukończonym biegu.

## VI. LIMIT CZASU

1. Zawodników obowiązuje limit czasu – 1,5 godziny.

## VII. PUNKTY ODŚWIEŻANIA I KONTROLNE

1. Punkt odświeżania zaopatrzonego w wodę będzie rozmieszczony na **3 km i 7,5 km** trasy. W przypadku wystąpienia niesprzyjających warunków atmosferycznych do biegania (np. odczuwalna wysoka temperatura powietrza) Organizator przewiduje rozmieszczenie dodatkowych punktów z wodą oraz kurtyn wodnych.

## VIII. KLASYFIKACJE I POMIAR CZASU

Klasyfikacja III Janikowskiej Dyszki prowadzona będzie w następujących kategoriach:

1. Generalna bieg : kobiet i mężczyzn (open)
2. Wiekowa mężczyzn:
  - M1 mężczyźni od 16 lat do 19 lat
  - M2 mężczyźni od 20 lat do 29 lat
  - M3 mężczyźni od 30 lat do 39 lat
  - M4 mężczyźni od 40 lat do 49 lat
  - M5 mężczyźni od 50 lat do 59 lat
  - M6 mężczyźni od 60 lat do 69 lat
  - M7 mężczyźni od 70 lat i powyżej
3. Wiekowa kobiet:
  - K1 kobiety od 16 lat do 19 lat
  - K2 kobiety od 20 lat do 29 lat
  - K3 kobiety od 30 lat do 39 lat
  - K4 kobiety od 40 lat do 49 lat
  - K5 kobiety od 50 lat do 59 lat
  - K6 kobiety od 60 lat do 69 lat
  - K7 kobiety od 70 lat i powyżej
4. Klasyfikacja mieszkańców Gminy i Miasta Janikowo w biegu kategorii kobiet i mężczyzn
5. Generalna nordic walking: kobiet i mężczyzn.

6. Klasyfikacja mieszkańców Gminy i Miasta Janikowo w nordic walking kategorii kobiet i mężczyzn.

7. Elektroniczny pomiar czasu prowadzony będzie przy użyciu chipów elektronicznych.

#### **IX. NAGRODY**

1. Puchary i nagrody w klasyfikacji generalnej mężczyzn i kobiet za 1, 2, 3 miejsce.

2. Puchary i nagrody rzeczowe w kategoriach wiekowych oraz dodatkowych za 1, 2, 3 miejsce.

3. Puchary i nagrody rzeczowe w kategorii generalnej i dodatkowej w nordic walking.

4. Dla wszystkich uczestników biegu przewidziany jest konkurs. Spośród tych którzy prawidłowo odpowiedzą na pytanie rozlosowane będą cenne nagrody rzeczowe. Warunkiem udziału w losowaniu jest obecność zawodnika w czasie losowania nagrody, w przypadku wylosowania nagrody – okazanie numeru startowego, w przypadku nieobecności nagroda przechodzi do kolejnego losowania.

5. Zawodnicy, którzy zostaną nagrodzeni w klasyfikacji generalnej nie otrzymują nagród w kategoriach wiekowych.

#### **X. OPŁATY**

1. Wysokość wpisowego – **30 zł** do zamknięcia listy startowej.

2. Organizator nie przewiduje zwolnień z opłaty startowej.

3. Uiszczona opłata nie podlega zwrotowi ani przeniesieniu na innego zawodnika.

4. Zawodnik pojawia się na liście startowej po opłaceniu wpisowego.

**XI. NOCLEGI** – istnieje możliwość noclegów na obiekcie – kont. [osir@janikowo.com.pl](mailto:osir@janikowo.com.pl)

#### **XII. PROGRAM MINUTOWY**

##### **30 czerwca**

19.00-20.30 – weryfikacja zawodników

##### **1 lipca**

14.00-16.30 – weryfikacja zawodników

16.30-16.50 – rozgrzewka indywidualna

17.00 – start biegu

17.05 – start nordic walking

18.30 – zakończenie biegu

19.00 – ceremonia zakończenia **Hala Widowiskowo-Sportowa**, wręczenie pucharów i nagród, losowanie upominków związanych z konkursem.

#### **XIII. SPRAWY ORGANIZACYJNE**

1. Szatnia i przechowalnia odzieży w dniu 01.07.2017 roku będą znajdowały się w Hali Widowiskowo-Sportowej w Janikowie. Rzeczy osobiste zawodników będą przyjmowane od

godz.14.00. Wydawanie depozytu odbywać się będzie za okazaniem numeru startowego. Zagubienie numeru startowego przez zawodnika zwalnia organizatora od odpowiedzialności za pozostawione rzeczy.

2. Natryski i toalety będą udostępnione w Hali Widowiskowo-Sportowej w Janikowie
3. Start: droga dojazdowa do Stadionu Miejskiego – meta Stadion Miejski – bieg uliczny
4. Limit ukończenia biegu – 1,5 godziny .
5. Trasa biegu oznaczona będzie co kilometr. Ponadto będą widoczne „trasery” wskazujące prawidłowy kierunek biegu.
6. Punkt odświeżania około 3 km i 7,5 km ( przy bardzo wysokiej temperaturze dodatkowe punkty oraz kurtyny wodne )
7. Zabezpieczenie medyczne na mecie oraz karetka pogotowia na trasie.
8. Organizator nie ubezpiecza uczestników od następstw nieszczęśliwych wypadków, każdy startujący powinien ubezpieczyć się dodatkowo.
9. Organizator zastrzega sobie prawo odmowy dopuszczenia do biegu zawodnika ,który w rażący sposób naruszył regulamin dowolnego biegu zgłoszonego w kalendarzu Polskiego Stowarzyszenia Biegów lub swoim zachowaniem zakłócił przebieg takiego biegu.
10. Nieprawidłowe wypełnienie zgłoszenia przez uczestnika zwalnia organizatora z wszelkich następstw.

#### **POSTANOWIENIA KOŃCOWE**

1. Bieg odbędzie się bez względu na pogodę.
2. Pisemne protesty przyjmuje Biuro Organizacyjne Biegu do godz. 18.00, opłata wynosi 100 zł. Zwrot nastąpi w przypadku pozytywnego rozpatrzenia protestu. Protesty będą rozpatrywane w czasie do jednej godziny.
3. Interpretacja niniejszego regulaminu należy do organizatora.
4. W przypadku pytań prosimy o kontakt: **osir@janikowo.com.pl** , telefonicznie OSiR Janikowo **Grzegorz Pluciennik 52-3514459 lub 797 727 143**