

WEEKEND BIEGOWY w ZIELEŃCU

Otwarte Mistrzostwa Dolnego Śląska w biegach górskich stylem alpejskim i anglosaskim Regulamin

1. Cel zawodów:

- promocja turystyczno – rekreacyjnych walorów Gór Orlickich, biegów górskich,
- wdrażanie do rodzinnej rekreacji w formie biegów, zabaw biegowych i Nordic Walking,
- stworzenie uczestnikom zawodów możliwości sprawdzenia możliwości kondycyjnych organizmów,
- zapoznanie w sposób praktyczny ze specyfiką biegów górskich stylem alpejskim i anglosaskim.

2. Organizatorzy:

- Stowarzyszenie Zieleniec,
- Miejski Ośrodek Kultury i Sportu Duszniki Zdrój,
- Centrum Śnieżnik Międzygórze.

2.Miejsce i data:

Zieleniec – Duszniki Zdrój, 22 sierpnia (sobota- bieg alpejski) i 23 sierpnia 2014r. (niedziela- bieg anglosaski).

3. Zasady rozgrywania biegu:

Zgodnie z regulaminem PZLA, biegów górskich i niniejszym regulaminem.

4 .Dystans i różnice podbiegów i zbiegów:

Bieg alpejski: mężczyźni- 8,8km., suma podbiegów 480m.,
- kobiety: 3km., suma podbiegów 290m.

Bieg anglosaski: bieg odbędzie się na pętli 4km. z sumą podbiegów i zbiegów 134m.; mężczyźni będą pokonywać 2 pętle, kobiety 1 pętlę

5. Zasady uczestnictwa:

W zawodach mogą startować osoby, które uiszczą opłatę startową w wysokościach: bieg główny kobiet i mężczyzn 40 zł.; renciści i emeryci 30zł.- dotyczy biegu alpejskiego; odpowiednio 30zł. i 20zł.- dotyczy biegu anglosaskiego. **Zgłoszenie po 20 sierpnia 2014r. będzie skutkowało naliczeniem opłaty startowej zwiększonej o 100%.** Warunkiem startu jest posiadanie zaświadczenia lekarskiego zezwalającego na udział w biegach lub wypełnienie oświadczenia, że udział w starcie nastąpi na własną odpowiedzialność. Od roku urodzenia 1999 do 18 lat za pisemną zgodą rodziców lub prawnych opiekunów.

6. Kategorie wiekowe:

kobiety:

- K I do 35 roku życia,
- K II 36 lat i starsze,
- mężczyźni:
- M I do 35 roku życia,
- M II od 36 lat starsi.

W kategoriach open kobiet i mężczyzn za trzy pierwsze miejsca nagrody pieniężne osobno za bieg alpejski i osobno za bieg anglosaski. Pula nagród na dzień 10.05.2015r. wynosi 3.000zł. i okolicznościowe dyplomy. Każda osoba, która ukończy bieg otrzyma pamiątkowy medal dyplomy. Dodatkowo za pierwsze trzy miejsca w kat. żeńskich i męskich zostaną wręczone medale i dyplomy.

8. Świadczenia dla uczestników biegu

Napoje orzeźwiające na trasie i mecie biegów, posiłek regeneracyjny po biegu, zabezpieczenie medyczne i GOPR.

9. Adres Biura Zawodów i zgłoszenia

Ośrodek Wczasowy Skiśpa
Zieleniec 69
57-340 Duszniki Zdrój
skispa@zieleniec-ski.pl
tel/fax 74 866 93 07; kom. 607 432 229

10. Zakwaterowanie

Jak wyżej lub w innych miejscach noclegowo – żywieniowych na stronie www.zieleniec.info.pl

11. Uwagi końcowe

- zawody odbędą się bez względu na pogodę,
- wszelkie protesty będą rozpatrywane przez Biuro Zawodów w ciągu 15min. od wywieszenia nieoficjalnych wyników na tablicy ogłoszeń; warunkiem rozpatrzenia protestu jest wpłacenie kaucji w wysokości 100 zł. Suma ta przepada w przypadku negatywnego rozpatrzenia protestu, natomiast zostaje zwrócona w przypadku uznania protestu,
- organizatorzy zapewniają opiekę medyczną podczas trwania zawodów,
- uczestnicy zawodów ubezpieczają się we własnym zakresie,
- udział w biegu oznacza zapoznanie się i akceptacją regulaminu, wyrażenie zgody na przetwarzanie danych osobowych oraz użycie wizerunku uczestnika zawodów,
- pula nagród pieniężnych nie będzie niższa niż 3.000zł. i ostatecznie będzie podana do wiadomości najpóźniej do dnia 17.08.2014r.,
- do dnia 17.08.2014r. regulamin może ulec zmianie,
- interpretacja regulaminu należy do organizatorów,
- **nagrody pieniężne w formie voucherów będą wręczone podczas dekoracji zawodników (odbiór gotówki nastąpi bezpośrednio po oficjalnym zakończeniu zawodów w Biurze Zawodów),**
- **nagrody- vouchery nie odebrane w czasie dekoracji przepadają na rzecz organizatora.**

Za organizatorów:

Jerzy Rybczyński – Kierownik Zawodów