

Regulamin VII Półmaratonu Marzanny

1. CEL IMPREZY:

Zerwanie z zimową ospałością i powitanie wiosny w atmosferze sportowej rywalizacji.

2. ORGANIZATOR:

Klub Biegacza "Dystans" Kraków.

3. TERMIN:

Sobota 20 marca 2010 roku.

4. PROGRAM:

Piątek 19.III.2009 Biuro Zawodów czynne w godzinach 17:00-20:00

Sobota 20.III.2009

godz. 8:00 – otwarcie biura zawodów

godz. 10:30 – zakończenie przyjmowania zgłoszeń

godz. 11:00 – uroczyste pożegnanie zimy – topienie Marzanny
przejście na miejsce startu

godz. 11:15 – start półmaratonu

godz. 14.15 – oficjalne zakończenie zawodów

5. MIEJSCE:

Kraków, Błonia

- Bieg zostanie rozegrany na dystansie 21,097 km (niepełne 6 okrążeń Błoni). Trasa oznaczona co 1 km.

6. TRASA BIEGU

Opis trasy

Startujemy do biegu o godz. 11:15 na deptaku ul. Focha. Na końcu alei skręcamy w lewo na Al. 3 Maja.

Biegniemy w kierunku Cichego Kącika. Dobiegając do końca deptaku, skręcamy w lewo na chodnik ul. Piastowskiej. Następnie z chodnika skręcamy w lewo na alejkę wzdłuż Rudawy.

Z alejki wbiegamy na deptak ul. Focha, przecinając linię startu (3.530), Trasę pokonujemy jeszcze czterokrotnie.

Na ostatnim (niepełnym) 6 okrążeniu, 70 metrów przed miejscem startu, osiągamy linię mety.

Należy biec po wyznaczonej trasie, w miarę możliwości przy lewej krawędzi alejki stosując się do poleceń Policji, Straży Miejskiej, oraz służb porządkowych organizatora.

7. PUNKTY ODŻYWIANIA I ODŚWIEŻANIA

Punkt odżywiania będzie usytuowany na następujących kilometrach trasy: 7.000; 10.600; 14.100; 17.700

Własne odżywki (oznaczony nr zawodnika i km trasy) należy dostarczyć do biura zawodów do godz. 10:30

Toalety znajdować się będą przy trasie biegu.

Szatnie i depozyt przy biurze zawodów.

8. BIURO ZAWODÓW:

Biura zawodów będzie znajdować się w sklepie Sklep Biegacza <http://www.sklepbiegacza.pl/> ul. Focha 1 / budynek Hotelu Cracovia / parter.

- Piątek 19.III. w godzinach 17.00-20.00
- Sobota 20.III. od godziny 8:00

9. ZGŁOSZENIA:

Poprzez formularz na stronie www.dystans.krakow.pl oraz w biurze zawodów.

Uwaga !!! Zgłoszenia na stronie www można zrobić do **15 marca 2010r.** Po tym terminie zapisy tylko i wyłącznie w biurze zawodów.

Ustala się limit uczestników w ilości 500 osób – decyduje kolejność wpłat. Organizator dopuszcza możliwość zwiększenia limitu startujących, przy czym osoby zgłoszone poza limitem nie otrzymają pakietu startowego, medalu, nie będą też uczestniczyć w losowaniu nagród.

10. WPISOWE:

- 25 zł dla tych, którzy dokonają opłaty do 28 lutego 2010
- 35 zł dla wpłacających do 15 marca 2010
- 50 zł dla wpłacających w biurze zawodów

Wpłaty należy dokonywać na rachunek: KKB Dystans, ul. Miodowa 41/14 Kraków,
nr konta 02 1090 1665 0000 0001 0731 6613
Bank Zachodni WBK S.A.

Uwaga ! wpłaty na konto należy dokonać do 15 marca 2010r. Po tym terminie wpłaty tylko w biurze zawodów.

11. POMIAR CZASU:

- Elektroniczny pomiar czasu za pomocą chipa wbudowanego w numer startowy.
Numer startowy z chipem zostanie wypożyczony za kaucją zwrotną w wysokości 10 zł płatne w biurze zawodów.

12. UCZESTNICTWO:

Do biegu zostaną dopuszczeni zawodniczki i zawodnicy, którzy:

- ukończyli 16 lat / a nie ukończyli 18 za pisemną zgodą opiekuna prawnego /.
- dokonają zgłoszenia
- uiszczą opłatę startową
- przedstawią aktualne zaświadczenie lekarskie, lub podpiszą oświadczenie o właściwym stanie zdrowia.

13. KLASYFIKACJE:

- generalna mężczyzn i kobiet
Miejsca od 1 – 3
oraz wiekowe
- M20 kategoria wiekowa od 16 do 29 lat (1994-81)
- M30 kategoria wiekowa od 30 do 39 lat (1980-71)

- M40 kategoria wiekowa od 40 do 49 lat (1970-61)
- M50 kategoria wiekowa od 50 do 59 lat (1960-51)
- M60 kategoria wiekowa 60 lat i starsi (1950-)
- generalna kobiet
- K20 kategoria wiekowa od 16-29 lat (1994-81)
- K30 kategoria wiekowa od 30-39 lat (1980-71)
- K40 kategoria wiekowa od 40-49 lat (1970-61)
- K50 kategoria wiekowa od 50-59 lat (1960-51)
- K60 kategoria wiekowa 60 lat i starsze (1950-)

nagrody w klasyfikacjach generalnej i wiekowej nie kumulują się

-Limit czasu na ukończenie biegu wynosi 2 godziny 45 minut

14. ŚWIADCZENIA:

- pakiet startowy, medal, napoje na trasie i mecie oraz posiłek regeneracyjny po biegu.

15.NAGRODY

w obu kategoriach

- za zajęcie pierwszego miejsca puchar, dyplom i 300 zł
 - za zajęcie drugiego miejsca dyplom i 200 zł
 - za zajęcie trzeciego miejsca dyplom i 100 zł
- w kategoriach wiekowych
- za zajęcie pierwszego miejsca puchar i dyplom
 - za zajęcie drugiego i trzeciego miejsca dyplom

Wszyscy uczestnicy biegu, którzy dokonają wpłaty w pierwszym terminie wezmą udział w losowaniu specjalnych nagród.

Wszyscy, którzy ukończą bieg wezmą udział w losowaniu nagród ufundowanych przez partnera biegu

Sklep Biegacza <http://www.sklepbiegacza.pl/> ul. Focha 1.

16.Dojazd

Komunikacja miejska:

Autobus nr 152, 192, 134, 292, 109, 279, 289, 409, 502 (przystanek: Cracovia)

17.KONTAKT

e-mail: ewabo@dystans.krakow.pl

lub

e-mail: romano_33@poczta.onet.pl

lub

602 710 719

18.POSTANOWIENIA KOŃCOWE

Podczas biegu uczestnicy muszą posiadać przypięte na klatce piersiowej numery startowe.

Przyjęcie numeru startowego jest równoznaczne z akceptacją niniejszego regulaminu.
Na trasie biegu będzie obecny ratownik medyczny.
Organizator zastrzega sobie możliwość zmian w regulaminie, o których zobowiązany jest poinformować wszystkich uczestników przed rozpoczęciem imprezy.

Dyrektor Biegu
Roman Piątek