

XIX Bieg Pułaskiego

Regulamin imprezy biegowej

Warka 13.10.2024

I. Organizator

1. KS Start Pułaski Warka, współorganizator- CeSiR Warka
2. Partnerzy: Gmina Warka, Starostwo Powiatowe w Grójcu, ZUK Warka, Muzeum im. Kazimierza Pułaskiego, Dworek na Długiej

II. Termin

1. 13.10.2024
2. Biuro Zawodów, Start i Meta: Plac Stefana Czarnieckiego
3. Czas trwania imprezy 9:00-14:00 Biuro Zawodów czynne w godz. 9-14
4. Zapisy : www.sportmaniacs.pl lub w Biurze Zawodów w przypadku wolnych miejsc

III. Trasa

1. **Trasa nie jest atestowana , jest poprowadzona w formie jednej pętli i wynosi 10 km , marsz Nordic Walking pokrywa się z trasą biegu na odcinku 7 km i jest w formie jednej pętli.**
2. Drogi publiczne -ulice miejskie, ścieżki parkowe i ścieżki pieszo-rowerowe wzdłuż rzeki Pilicy, start i meta na Placu Stefana Czarnieckiego , 80 % trasy to nawierzchnie asfaltowe i utwardzone
3. Trasa posiada punkt odświeżania na 6 i 8 km
4. Oznakowania poziome co 1 km
5. Trasa marszu Nordic Walking pokrywa się z trasą biegu na odcinku 7 km
6. Bieg i marsz odbędzie się przy ruchu zamkniętym, zawodnicy będą pilotowani przez samochód i rowerzystów/pilota
7. Czas zawodnika jest czasem netto (mierzony od momentu przekroczenia linii Start do linii Meta)

IV. Uczestnictwo

1. W biegu mogą wziąć udział osoby , które w dniu zawodów ukończyły 16 lat (osoby niepełnoletnie za pisemną zgodą rodziców lub opiekunów)
2. Uczestnictwo w Biegu Głównym jest odpłatne i wynosi :

do 20.09.	80.-	
do 06.10.	90.-	
po 06.10.	100.-	w biurze zawodów

uczestnictwo w marszu Nordic Walking	do 20.09	60.-
	do 06.10.	70.-

po 06.10. 80,- w biurze zawodów

członkowie klubu z opłaconą składką za 2024 opłata startowa zniżka 30%

3. Kategoria dodatkowa: Najlepszy biegacz/biegaczka mieszkaniec Gminy Warka lub członek klubu KS Start Pułaski Warka , miejsca 1-5, osobno dla Pań i Panów

4. Kategoria drużynowa (klubowa) : najniższa suma czasów 3 najszybszych osób z danego klubu (w tym jedna kobieta)

W klasyfikacji uwzględnionych będzie łączny, najniższy czas dwóch najwyżej sklasyfikowanych mężczyzn i najwyżej sklasyfikowanej kobiety w biegu głównym 10km; drużyna może składać się z dowolnej liczby osób

5. Kategoria specjalna: Mąż i Żona . Nagradzamy trzy pierwsze pary małżeńskie , liczy się łączny czas (najmniejszy)

6. Limit czasowy dla dystansu 10 km – 90 minut, limit czasowy dla Nordic Walking - 90 minut

7. Limit uczestników biegacze – 300 osób a w przypadku wyczerpania miejsc zapisy zostaną wstrzymane

8. Weryfikacja zawodników odbywa się w Biurze Zawodów na podstawie dokumentu tożsamości i podpisanej karty zawodnika

9. Zgłoszenia drogą on-line będą przyjmowane do dnia 06.10.24 , a w przypadku wolnych miejsc będzie można dopisać się w dniu startu, a płatność przyjmowana będzie wyłącznie gotówką

10. W ramach pakietu startowego zawodnik otrzymuje:

- okolicznościową koszulkę (zapisani po 06.10 nie mają zagwarantowanej koszulki w odpowiednim rozmiarze)
- okolicznościowe upominki
- napój
- pamiątkowy medal na mecie
- gorący posiłek
- słodki posiłek

11. Zawodnik ma obowiązek zapoznania się z regulaminem i zobowiązany do jego przestrzegania

12. Uczestnik zawodów wyraża zgodę na publikowanie swojego wizerunku w celach relacji z imprezy i promocji na wszelkich nośnikach multimedialnych , w internecie, prasie , telewizji oraz nośnikach reklamowych innego typu

V Program :

9:00 otwarcie Biura Zawodów,

- odbiór pakietów startowych ,
- podpisywanie kraty zawodnika za okazaniem dokumentu tożsamości

godz. 10:45 wspólna rozgrzewka
godz. 10:55 „Uśmiechnięty Bieg” - uczestnicy Warsztatów Terapii Zajęciowej „Tęcza”
godz. 11:00 start biegu, zawodnicy Nordic Walking ruszają tuż po biegaczach
godz. 12:30 zamknięcie trasy biegu, ostatni zawodnik na mecie
godz. 13:00 dekoracje zwycięzców Open i Kategorii Wiekowych
godz. 13:30 zamknięcie imprezy ; koniec pracy Biura Zawodów

VI. Klasyfikacje i nagrody w biegu 10 km.

O wyniku w zawodach decyduje czas końcowy netto

miejsca 1-3 OPEN Mężczyzn i Kobiet

miejsca 1-3 kategorie wiekowe Mężczyzn i Kobiet:

K20/M20 (16-29 lat)	1995-2008
K30/M30 (30-39 lat)	1994-1985
K40/M40 (40-49 lat)	1984-1975
K50/M50 (50-59 lat)	1974-1965
K60/M60 (60-69 lat)	1964-1955
K70/M70 (70+)	1954-

-zwycięzcy biegu OPEN M/K otrzymują puchary i nagrody rzeczowe lub finansowe

- zwycięzcy Kategorii Wiekowych m-ce 1-3 : puchary i dyplomy

- **kategoria dodatkowa** : Najlepsi Biegacze Gminy Warka lub członek KS Start Pułaski Warka
nagradzane m-ca 1-5 Mężczyźni/Kobiety – puchary i dyplomy

-kategoria specjalna : Rywalizacja Drużynowa

nagradzane są miejsca 1-3 – puchary i dyplomy, pod uwagę bierze się łączny, najniższy czas 3
najlepszych zawodników z drużyny (suma czasów 2 mężczyzn +1 kobieta))

-kategoria specjalna : Mąż i Żona. Puchary i dyplomy miejsc 1-3 . Liczy się łączny, najniższy czas
pary.

Uwaga! Zawodnicy 1-3 Open K/M **nie będą** brani pod uwagę w **klasyfikacjach wiekowych**, mogą
być brani pod uwagę w kategorii dodatkowej i specjalnej

Klasyfikacje i nagrody Nordic Walking 7 km:

O wyniku w zawodach decyduje czas końcowy netto.

miejsca 1-3 Open Kobiet puchary i dyplomy

miejsca 1-3 Open Mężczyzn puchary i dyplomy

kat. wiekowa K/M do 40 lat (1984-2008)

kat. wiekowa K/M + 40 lat (1985-)

Trzy pierwsze osoby Open nie są brane pod uwagę w kategoriach wiekowych

Niespodzianki:

Wszyscy uczestnicy biorą udział w loterii z nagrodami ufundowanymi przez Organizatora i Sponsorów

VII. Uwagi końcowe

1. Organizator zapewnia wszystkim uczestnikom biegu głównego posiłek za linią mety
2. Uczestnicy mają obowiązek stosowania się do poleceń Policji, straży oraz innych osób zabezpieczających trasę biegu
3. Organizator zapewnia zabezpieczenie medyczne podczas trwania imprezy
4. Organizator nie zapewnia szatni, zapewni zawodnikom namiot depozytowy w Biurze Zawodów
5. Limit zawodników: 300 osób (250 +50), po przekroczeniu limitu zapisy zostaną zamknięte
6. Organizator nie odpowiada za rzeczy zagubione i nie oddane do depozytu
7. Nagrody nieodebrane w dniu zawodów nie będą wysyłane
8. Wiążąca i ostateczna interpretacja Regulaminu należy do organizatora

Dyrektor Biegu :

Jacek Winiarczyk tel. 882 084 870