



REGULAMIN

VIII Janikowska ZaDYSZKA

Janikowo - 08.07.2023 r.



www.janikowonasportowo.org.pl

I. CEL IMPREZY

1. Popularyzacja i rozpowszechnianie biegania i nordic walking jako najprostszej formy ruchu.
2. Propagowanie zdrowego stylu życia wśród mieszkańców gminy i miasta Janikowo.
3. Profilaktyka przeciwalkoholowa.
4. W ramach obchodów „Dni Janikowa”.

II. ORGANIZATORZY

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

III. TERMIN I MIEJSCE

1. Bieg odbędzie się dnia **8 lipca 2023 r. o godz. 10⁰⁰**
2. Start i meta biegu: **Stadion Miejski w Janikowie, ul. Główna 40**
3. Dystans:
 - bieg – **10 km** Trasa Atestowana
 - bieg – **5 km** „Piątka z hakiem”
 - nordic walking – **5 km**
4. Trasy przebiegać będą ulicami miasta Janikowa i oznaczone znakami co 1 km.

IV. WARUNKI UCZESTNICTWA

1. Wszyscy zawodnicy startujący w VIII Janikowskiej ZaDyszce muszą zostać zweryfikowani w Biurze Zawodów w **Hali Widowiskowo-Sportowej w Janikowie ul. Główna 40** w dniu 07.07.2023 r. w godz. 19⁰⁰ - 20³⁰ lub w dniu zawodów (08.07.2023) od godz. 7³⁰ - 9³⁰.
2. W biegach i nordic walking mogą uczestniczyć osoby, które do dnia 08.07.2023. ukończyły 16 lat. W przypadku osób 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 będzie złożenie podpisu pod oświadczeniem o zdolności do udziału w zawodach. 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 zawodów.

V. ZGŁOSZENIA

1. Rejestracja zgłoszeń odbywać się będzie za pośrednictwem portalu internetowego pod adresem:

www.sts-timing.pl/

www.maratonypolskie.pl

www.janikowonasportowo.org.pl

www.osir.janikowo.com

2. Za osobę zgłoszoną uważa się zawodnika, który wypełnił i przesłał formularz zgłoszeniowy, dokonał wpłaty (**zaksięgowanie do 07.07.2023 r.**) oraz ma nadany numer startowy.

3. Wszyscy uczestnicy otrzymają pakiet startowy: gadżet biegowy, baton, woda, talon na posiłek, a po ukończonym biegu pamiątkowy medal.

✚ **Limit uczestników – 300 osób (5 km; 10 km; nordic walking)**

✚ **Organizator zamyka listę startową w momencie osiągnięcia limitu startowego (najpóźniej do 07.07.2023 r. – godz. 20³⁰)**

VI. LIMIT CZASU

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

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

VII. PUNKTY ODŚWIEŻANIA I KONTROLNE

1. Punkt odświeżania zaopatrzony 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 Janikowskiej ZaDyszki prowadzona będzie w następujących kategoriach:

❖ **BIEGI (5 km; 10 km)**

1. Generalna kobiet i mężczyzn (open)

2. Wiekowa mężczyzn:

✚ M1 mężczyźni od 16 lat do 29 lat

✚ M2 mężczyźni od 30 lat do 39 lat

✚ M3 mężczyźni od 40 lat do 49 lat

✚ M4 mężczyźni od 50 lat do 59 lat

✚ M5 mężczyźni od 60 lat do +60 lat

3. Wiekowa kobiet:

✚ K1 kobiety od 16 lat do 29 lat

✚ K2 kobiety od 30 lat do 39 lat

✚ K3 kobiety od 40 lat do 49 lat

✚ K4 kobiety od 50 lat do 59 lat

✚ K5 kobiety od 60 lat do +60 lat

4. Klasyfikacja mieszkańców gminy i miasta Janikowo w biegu kategorii kobiet i mężczyzn (open).

❖ **NORDIC WALKING (5 km)**

1. Generalna kobiet i mężczyzn (open).

2. Wiekowa mężczyzn:

✚ M1 mężczyźni od 16 lat do 39 lat

✚ M2 mężczyźni od 40 lat i powyżej

3. Wiekowa kobiet:

✚ K1 kobiety od 16 lat do 39 lat

✚ K2 kobiety od 40 lat i powyżej

4. Klasyfikacja mieszkańców gminy i miasta Janikowo w kategorii kobiet i mężczyzn (open).

5. Klasyfikacja Środowiskowych Domów Samopomocy w kategorii kobiet i mężczyzn (open).

IX. NAGRODY

1. Puchary i nagrody w klasyfikacji generalnej mężczyzn i kobiet – biegi (5 km; 10 km) za 1, 2, 3 miejsce.

2. Puchary w kategoriach wiekowych mężczyzn i kobiet – biegi (5 km; 10 km) za 1, 2, 3 miejsce.

3. Puchary i nagrody w kategorii generalnej w nordic walking (mężczyzn i kobiet) za 1, 2, 3 miejsce.

4. Puchary w kategoriach wiekowych mężczyzn i kobiet (nordic walking) za 1, 2, 3 miejsce.

5. Puchary dla najlepszego zawodnika i zawodniczki w kategorii mieszkańców gminy i miasta Janikowo (5 km; 10 km; nordic walking) za 1, 2, 3 miejsce.

6. Puchary w klasyfikacji generalnej – nordic walking (mężczyzn i kobiet) Środowiskowych Domów Samopomocy za 1, 2, 3 miejsce.

7. 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.

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

X. OPŁATY

1. Wysokość wpisowego – **40 zł** do zamknięcia listy startowej.

2. Organizator nie przewiduje zwolnień z opłaty.

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

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

XI. PROGRAM MINUTOWY

7 lipca

19⁰⁰ - 20³⁰ – weryfikacja zawodników

8 lipca

07³⁰ - 09³⁰ – weryfikacja zawodników

09³⁰ - 09⁵⁵ – rozgrzewka indywidualna

10⁰⁰ – start biegu na 10 km

10⁰⁵ – start biegu na 5 km

10¹⁰ – start Nordic Walking

11³⁰ – zakończenie zmagania sportowych

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

XII. SPRAWY ORGANIZACYJNE

1. Szatnia i przechowalnia odzieży w dniu 08.07.2023 r. będą znajdowały się w Hali Widowiskowo-Sportowej w Janikowie. Rzeczy osobiste zawodników będą przyjmowane od godz. 7³⁰. 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 na ok. 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 zawodów zawodnika, który w rażący sposób naruszył regulamin dowolnego biegu/marszu zgłoszonego w kalendarzu Polskiego Stowarzyszenia Biegów lub swoim zachowaniem zakłócił przebieg takiego biegu/marszu.

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. 12⁰⁰, 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: **Grzegorz Płuciennik**

tel. **52-3514459; 797 727 143**

e-mail: **osir@janikowo.com.pl**