



19.04.2015



REGULAMIN

III Bieg STO-nogi Milanówek

I CEL IMPREZY

1. Popularyzacja biegania jako najprostszej formy ruchu.
2. Promowanie zdrowego stylu życia wśród lokalnej społeczności.
3. Integracja środowiska biegowego na Mazowszu.
4. Bieg ma charakter non-profit – wspiera wybraną przez organizatora akcją charytatywną

II ORGANIZATOR

1. Organizatorem biegu jest Samodzielne Koło Terenowe Nr 10 STO w Milanówku
2. Współorganizatorami są: Milanowskie Centrum Kultury w Milanówku oraz Społeczne Liceum Ogólnokształcące Nr 5 w Milanówku

III TERMIN I MIEJSCE

1. Bieg odbędzie się dnia **19.04.2015** r. w Milanówku.
2. Długość trasy wynosi: 10 000 m (nawierzchnia asfaltowa) w dwóch pętłach po 5 km. Trasa posiada atest PZLA
3. Zawody sędziowane będą przez sędziów PZLA (start i 3 punkty kontrolne). Pomiar czasu dokonywany będzie za pomocą chipów zwrotnych firmy **Good Time**.
4. Bieg odbędzie się bez względu na warunki atmosferyczne.
5. Limit czasu na pokonanie trasy wynosi 1 godzinę 30 minut. Po tym czasie zawodnicy są zobowiązani do przerwania biegu i zejścia z trasy.
6. Szczegółowy opis miejsca imprezy znajduje się na stronie internetowej www.sto-nogi.pl.

IV Harmonogram zawodów

1. 9:00 otwarcie biura zawodów
2. 11:00 Start biegu na 10 km
3. **12:30 Start Mili Milanowskiej – link do imprezy organizowanej przez MCK znajduje się na stronie [www](http://www.sto-nogi.pl)**
4. 13:15 dekoracja przed budynkiem szkoły przy ul. Fiderkiewicza 41
5. 14:30 zamknięcie biura imprezy, zakończenie imprezy

V UCZESTNICTWO

1. Warunkiem uczestnictwa w zawodach jest zapisanie się na listę startową, wniesienie opłaty oraz weryfikacja i odebranie pakietu startowego w Biurze Zawodów.
2. Prawo startu w biegu mają wyłącznie osoby, które najpóźniej do dnia **19.04.2015r.** ukończą 13 lat (tj. urodzone przed 19.04.2002r.) i dokonają pełnej rejestracji do biegu.
3. W przypadku osób, które do dnia Imprezy nie ukończyły 18 roku życia, wymagane jest posiadanie pozwolenia na udział podpisanego **przez rodziców lub prawnych opiekunów w formie Oświadczenia**. Oświadczenie takie należy złożyć w momencie weryfikacji zawodnika. Oświadczenie dostępne jest na stronie www.sto-nogi.pl lub w biurze zawodów

VI ZGŁOSZENIA

1. Zgłoszenia online przyjmowane będą od **10.02.2015r. do 10.04.2015r.** poprzez formularz zgłoszeniowy dostępny na stronie internetowej www.elektronicznezapisy.pl
2. Aby dokonać wstępnej rejestracji należy prawidłowo wypełnić formularz zgłoszeniowy online umieszczony na stronie, następnie w **ciągu 7 dni** od daty wypełnienia formularza należy uiścić opłatę (patrz punkt VII – Opłaty) w przeciwnym razie zgłoszenie **zostanie anulowane**.
3. Imię i nazwisko uczestnika, który dokonał pełnej rejestracji i uiścił opłatę startową do biegu, **zostanie umieszczone na liście startowej opublikowanej** na stronie www.sto-nogi.pl i www.elektronicznezapisy.pl
4. Zgłoszenia online zostaną zawieszono **10.04.2015r.** Po tym terminie zgłoszenia będą możliwe wyłącznie w biurze **III** Biegu STO-nogi w miarę dostępności miejsc.
5. **UWAGA! W biegu obowiązuje limit 450 nadanych numerów startowych, przy czym o nadaniu numeru startowego decyduje kolejność dokonywania opłat wpisowych. Zapisy zostaną zawieszono po osiągnięciu limitu. Pula miejsc do dyspozycji organizatora wynosi 30.**
6. Zapisy mogą zostać wznowione po weryfikacji opłat i uprzednim komunikacie Organizatorów na stronie www.sto-nogi.pl
7. **Zwalniane miejsca w wyniku zdarzeń losowych pozostają do dyspozycji organizatora**

VII OPŁATY

1. Każdy uczestnik **III** Biegu STO-nogi Milanówek ponosi koszty opłaty rejestracyjnej. Do dnia **10.04.2015r.** (koniec zapisów Online), opłata rejestracyjna wynosi dla osób poniżej 18 roku życia **25 zł**, dla osób pełnoletnich **45 pln**.
2. Osoby, które nie zgłoszą swojego udziału w biegu do **17.04.2015r.**, mogą dokonać rejestracji **19.04.2015r** w Biurze Zawodów (**tylko w miarę dostępności miejsc**), w godzinach **9.00-10.30**. W tym przypadku opłata rejestracyjna wynosi dla wszystkich **55 zł**.
3. Opłatę rejestracyjną należy wpłacać podczas rejestracji on-line www.elektronicznezapisy.pl. Istnieje możliwość zapisania się i dokonania opłaty w sekretariacie SLO Nr 5 w Milanówku.
4. Organizator nie odpowiada za zaginięcie opłat.
5. Dokonanie opłaty rejestracyjnej jest równoznaczne z opłatą startową

6. Opłata raz uiszczona nie podlega zwrotowi. Nie ma możliwości przenoszenia raz wniesionej opłaty na rzecz innego zawodnika
7. W ramach opłaty organizator zapewnia: napoje na trasie i mecie, pamiątkowy medal, posiłek regeneracyjny oraz **pamiątkę - niespodziankę**.
8. **Opłata uiszczona przez zawodników przeznaczona będzie również na ufundowanie medali i posiłku regeneracyjnego dla dzieci i młodzieży startującej w Mili Milanowskiej**

VIII WERYFIKACJA

1. Weryfikacja i odbiór numeru startowego jest możliwy tylko w biurze zawodów:
 - **13-17.04.2015** (środa-piątek) w budynku SLO Nr 5 w Milanówku przy ul.Fiderkiewicza 41 w godz. 10.00-16.00
 - **18.04.2015** (sobota) w budynku SLO Nr 5 w Milanówku przy ul.Fiderkiewicza 41 w godzinach 17.00-20.00
 - **19.04.2015** (niedziela) w budynku SLO Nr 5 w Milanówku przy ul.Fiderkiewicza 41 w godzinach **9.00-10.40** Podczas weryfikacji uczestnicy muszą posiadać dokument tożsamości ze zdjęciem,
2. Warunkiem dopuszczenia zawodnika do biegu będzie własnoręczne podpisanie Oświadczenia zawierającego akceptację warunków regulaminu, deklarację dobrowolnego uczestnictwa w biegu i **brak przeciwwskazań zdrowotnych** do udziału w biegu. Formularz oświadczenia dostępny będzie w Biurze Zawodów. Oświadczenie dostępne jest również na stronie www.sto-nogi.pl

IX KLASYFIKACJE

1. Podczas „III Biegu STO-nogi Milanówek” prowadzone będą następujące klasyfikacje:
 - A. Klasyfikacja generalna kobiet i mężczyzn.
 - B. Klasyfikacje wiekowe: Mężczyźni: <19 lat, 20-29 lat, 30-39 lat, 40-49 lat, 50-59 lat, 60+;
Kobiety: <19 lat, 20-29 lat, 30-39 lat, 40-49 lat, 50-59 lat, 60+;
 - C. Klasyfikacja **Najszybszy Mieszkaniec Milanówka** – wszystkie osoby zameldowane na terenie miasta, oddzielnie kobiety i mężczyźni
 - D. **Mistrzostwa Świata Geografów** w biegu ulicznym na 10 km
 - E. Klasyfikacje wiekowe nie dotyczą zawodników na wózkach
 - F. Klasyfikacja osób poruszających się na wózkach (szczegóły klasyfikacji w załączniku nr 1 do Regulaminu)
 - G. Klasyfikacja Mistrzostwa Polski „Pilotów i Personelu Pokładowego” w biegu ulicznym na **10 km**
2. Dodatkowo przeprowadzona zostanie konkurencja „Dwie nogi STO-nogi”. Mogą brać w niej udział załogi minimum dwuosobowe trwale ze sobą połączone. Pod uwagę w klasyfikacji brane będą tylko załogi, które dobiegły do mety bez rozerwania trwałego połączenia.
3. **Otwarte Drużynowe Mistrzostwa STO-nogi** zostaną przeprowadzone według załącznika nr 2 do Regulaminu.

X NAGRODY

1. Wszyscy uczestnicy, którzy ukończą III Bieg STO-nogi Milanówek, otrzymują na mecie pamiątkowe medale, wodę oraz posiłek regeneracyjny.
2. Zdobywcy miejsc I – III, w klasyfikacji generalnej kobiet i mężczyzn otrzymują puchary, upominek oraz nagrody pieniężne:
I miejsce 1000 pln
II miejsce 500 pln
III miejsce 250 pln
3. W pozostałych kategoriach tylko zdobywcy miejsc I otrzymują puchar i upominek
4. Nagroda specjalna będzie przyznawana wszystkim ekipom startującym w konkurencji „Dwie nogi STO-nogi”
5. **Puchar i upominek niespodzianka dla zwycięskiej drużyny w Otwartych Drużynowych Mistrzostwach STO-nogi**

XI POSTANOWIENIA KOŃCOWE

1. Każdy uczestnik III Biegu STO-nogi Milanówek ma obowiązek zapoznać się z Regulaminem biegu i zobowiązany jest do jego przestrzegania.
2. Podczas biegu wszyscy uczestnicy muszą mieć numery startowe otrzymane w pakiecie startowym, przypięte z przodu okrycia wierzchniego uczestnika. Zastąpienie numeru startowego w części lub w całości grozi dyskwalifikacją.
3. Warunkiem sklasyfikowania jest przebiegnięcie trasy z chipem przytwierdzonym do buta oraz jego zwrot po przekroczeniu linii mety. Nieoddanie chipa będzie skutkowało dyskwalifikacją.
4. Organizator zapewnia opiekę medyczną na trasie i mecie III Biegu STO-nogi Milanówek.
5. Organizator nie odpowiada za rzeczy zaginione w trakcie trwania imprezy.
6. Przed i po biegu uczestnicy będą mieli możliwość skorzystania z depozytu i szatni w budynku SLO Nr 5 w Milanówku. **Nie ma możliwości skorzystania z prysznica.**
7. Istnieje możliwość skorzystania z darmowego noclegu. Konieczny jest uprzedni kontakt z organizatorem do dnia 13.04.2015 – milanowek@sto-nogi.pl
8. Uczestnicy wyrażają zgodę na podawanie do wiadomości publicznej imienia i nazwiska, wizerunku, klubu i kategorii wiekowej Uczestnika biegu w związku z udziałem w imprezie sportowo-rekreacyjnej „III Bieg STO-nogi Milanówek” organizowanym przez Samodzielne Koło Terenowe Nr 10 STO w Milanówku, we wszelkich ogłoszeniach, zapowiedziach i informacjach o tym biegu i jego wynikach oraz w celach promocyjno-informacyjnych.
9. Decyzje opieki medycznej dotyczące kontynuowania biegu podczas imprezy są ostateczne i nieodwołalne.
10. Organizator posiada ubezpieczenie OC.
11. Ubezpieczenie NW uczestnicy wykupują we własnym zakresie.
12. W sprawach nie objętych regulaminem rozstrzyga Organizator.
13. Wiążąca i ostateczna interpretacja niniejszego Regulaminu przysługuje wyłącznie Organizatorowi.

Załącznik nr 1 do Regulaminu III Biegu STO-nogi Milanówek

Zasady uczestnictwa zawodników na wózkach.

1. Do uczestnictwa w zawodach dopuszczeni są tylko zawodnicy poruszający się na wózkach aktywnych z napędem bezpośrednim
2. Organizatorzy **nie dopuszczają** startu zawodników poruszających się na wózkach typu handbike i/ oraz sportowych typu rim-push.
3. Podczas III Biegu STO-nogi zostanie przeprowadzona klasyfikacja osób poruszających się na wózkach: generalna kobiet i mężczyzn
4. Zdobywcy miejsc I-III klasyfikacji osób poruszających się na wózkach otrzymają pamiątkowy dyplom oraz upominek
5. Limit zawodników startujących na wózkach wynosi 10 osób
6. Zawodnicy poruszający się na wózkach są zwolnieni z opłaty startowej
7. Zawodników poruszających się na wózkach obowiązują wszystkie punkty regulaminu III Biegu STO-nogi Milanówek

Załącznik nr 2 do Regulaminu III Biegu STO-nogi Milanówek

Otwarte Drużynowe Mistrzostwa STO-nogi Milanówek

1. W klasyfikacji drużynowej mogą wziąć udział drużyny reprezentujące kluby sportowe, firmy, instytucje, inne zbiorowości, a także grupy zawodników startujące pod wspólnym szyldem.
2. Drużyna składa się z **co najmniej** 4 osób w tym minimum jednej kobiety.
3. Zawodników będących członkami poszczególnych drużyn obowiązują **regulamin** III Biegu STO-nogi. Jeden zawodnik może reprezentować jedną drużynę.
4. Za drużynę odpowiedzialny jest kapitan. Jest on jedyną osobą, która: zgłasza ekipę do udziału w klasyfikacji drużynowej, decyduje o składzie drużyny, występuje w imieniu drużyny, kontaktuje się z organizatorami
5. Za wynik końcowy drużyny uznaje się sumę czterech **najlepszych** czasów netto osiągniętych przez jej zawodników, w tym minimum jednej kobiety. Wygrywa drużyna, której suma 4 wymienionych czasów jest najmniejsza. W przypadku, gdy bieg ukończy mniej niż 4 zawodników (w tym minimum jedna kobieta) reprezentujących drużynę, nie będzie ona klasyfikowana.
6. Kapitan zgłasza drużynę nadsyłając jej pełny skład (imiona, nazwiska oraz lata urodzenia i numery startowe zawodników) na adres druzyna@good-time.pl. Zgłoszenia drużyn można nadsyłać do 13.04.2015 roku. Po 13 kwietnia jakiegokolwiek zmiany w składach drużyn ani nowe zgłoszenia nie są możliwe.
7. Klasyfikacja drużynowa jest prowadzona jako klasyfikacja ogólna. Nie prowadzi się podziału na kategorie wiekowe. Organizator zastrzega sobie prawo organizacji wewnętrznych klasyfikacji w ramach klasyfikacji drużynowej.

8. W razie uzyskania jednakowych wyników przez więcej niż jedną drużynę, o pozycji w klasyfikacji końcowej decydują czasy najlepszych zawodników w drużynie.

9. Najlepsza drużyna otrzyma puchar i nagrodę niespodziankę.