



FESTIWAL BIEGÓW Ziemi Kłodzkiej

POKONAJ TWIERDZĘ

Festiwal Biegów Ziemi Kłodzkiej

23 września 2018r. - niedziela -

KŁODZKI PÓŁMARATON / KŁODZKA DYCHA / KŁODZKA PIĄTKA

REGULAMIN

I. CELE:

- popularyzacja i upowszechnienie biegów masowych jako najprostszej formy rekreacji,
- propagowanie zdrowego i aktywnego trybu życia,
- promocja walorów miasta KŁODZKA, powiatu KŁODZKIEGO i ZIEMI KŁODZKIEJ w Polsce i na świecie,
- zachęcenie do uprawiania sportu,
- integracja i wspólne uczestnictwo w zawodach sportowców niepełnosprawnych z pełnosprawnymi,
- wdrażanie do systematycznego stosowania ćwiczeń podnoszących tężyznę fizyczną, kształtujących prawidłową postawę,
- rozwijanie motywacji do podejmowania samodzielnych działań na rzecz harmonijnego rozwoju fizycznego,
- rozbudzanie potrzeby systematycznego ćwiczenia u osób nieaktywnych ze wszystkich środowisk, grup wiekowych i zawodowych,
- integracja środowiska biegowego,
- kształtowanie społeczeństwa obywatelskiego w oparciu o ideę lokalnego zaangażowania i wolontariatu.

II. ORGANIZATOR:

IBIS s.c. - Pokonaj Twierdzę,

ul. Duńska 1, 91-204 Łódź

biuro@fbzk.pl

www.pokonajtwierdze.pl

III. WSPÓŁORGANIZATOR:

Urząd Miasta w Kłodzku,

pl. Bolesława Chrobrego 1 57-300 Kłodzko

IV. PARTNERZY:

- Kłodzkie Centrum Kultury, Sportu i Rekreacji.

- MOSiR

- ZAMG

– Twierdza Kłodzka

V. TERMIN:

23 września 2018 roku, godz. 10.30

VI. MIEJSCE:

START i META - Stadion KCKSiR, 57-300 Kłodzko, ul. Kusocińskiego 2.

VII. DYSTANS:

21 km – limit 200 zawodników,

10 km – limit 200 zawodników,

5 km – limit 100 zawodników,

10 km (nordic walking) – limit 50 zawodników.

VIII. TRASA:

- **dystans 21 km:** - nawierzchnia asfaltowa, gruntowe, kostka, bruk.

START - Stadion KCKSiR → Sportowa (w lewo) → kładka nad Nysą → Promenada (prawa strona) → Promenada (most) → Promenada (lewa strona Nysy) → Park Przyjaźni → Przejście podziemne (pomnik PZU) pod ul. Kościuszki → Daszyńskiego (chodnik) → Plac (Wyspa Piaskowa) → Stwosza (Most św. Jana) → pl. Chrobrego (Rynek) → schody (Kolumna wotywna) → Czeska → Twierdza → Park Noworudzki → ścieżka wokół Twierdzy → Łukasińskiego (klasztor Klarysek) → Nadrzeczna → Półwiejska → Półwiejska (pod Estakadą) → Ścinawica → Młynów (przystanek PKS na wzgórzu) → **POWRÓT** (tą samą drogą) → **Stadion META**

- **dystans 10 km:** - nawierzchnia asfaltowa, gruntowe, kostka, bruk.

START - Stadion KCKSiR → Sportowa (w lewo) → kładka nad Nysą → Promenada (prawa strona) → Promenada (most) → Promenada (lewa strona Nysy) → Park Przyjaźni → Przejście podziemne (pomnik PZU) pod ul. Kościuszki → Daszyńskiego (chodnik) → Plac (Wyspa Piaskowa) → Stwosza (Most św. Jana) → pl. Chrobrego (Rynek) → schody (Kolumna wotywna) → Czeska → Twierdza → Park Noworudzki → ścieżka wokół Twierdzy → Łukasińskiego (klasztor Klarysek) → Nadrzeczna → Półwiejska → **POWRÓT** (tą samą drogą) → **Stadion META**

- **dystans 5 km:** - nawierzchnia asfaltowa, gruntowe, kostka, bruk.

START - Stadion KCKSiR → Sportowa (w lewo) → kładka nad Nysą → Promenada (prawa strona) → Promenada (most) → Promenada (lewa strona Nysy) → Park Przyjaźni → Przejście podziemne (pomnik PZU) pod ul. Kościuszki → Daszyńskiego (chodnik) → Plac (Wyspa Piaskowa) → Stwosza (Most św. Jana) → pl. Chrobrego (Rynek) → schody (Kolumna wotywna) → Czeska → Twierdza → **POWRÓT** (tą samą drogą) → **Stadion META**

- trasy biegu mogą ulec zmianie z przyczyn niezależnych od Organizatora. Szczegółowe i aktualizowane trasy biegów dostępne będą na stronie internetowej: www.pokonajtwierdze.pl.

- trasy oznakowane znakami pionowymi co 1 km, zabezpieczone.

- punkty odżywiania co 5 km (woda, banan lub inny owoc).

- bieg odbędzie się przy zamkniętym i ograniczonym ruchu drogowym.

- od godziny 10.30 do 13.30 w dniu 23.09.2017 roku trasa będzie zamknięta lub dopuszczony będzie ograniczony ruch kołowy zgodnie z decyzją o wykorzystaniu dróg w sposób szczególny.

- poza osobami pełniącymi funkcje organizacyjne, na trasie nie mogą przebywać osoby bez numeru startowego. Osoby naruszające niniejszy zakaz mogą być usunięte z trasy biegu przez odpowiednie służby.

- wszyscy zawodnicy, którzy nie ukończą biegu w dopuszczalnym limicie zobowiązani są do niezwłocznego przerwania biegu i zejścia z trasy lub dojechania do mety pojazdem z napisem KONIEC BIEGU.

IX. WARUNKI UCZESTNICTWA:

- prawo startu w biegu mają osoby, które do dnia 23 września 2018 roku ukończą 16 lat. Osoby niepełnoletnie mogą wziąć udział wyłącznie za pisemną zgodą rodzica lub prawnego opiekuna.
- zawodnicy przed startem muszą zostać zweryfikowani w Biurze Zawodów.
- weryfikacja zawodników oraz wydawanie numerów startowych odbędzie się w Biurze Zawodów zlokalizowanym na terenie lub okolicy stadionu KCKSiR w Kłodzku przy ul. Kusocińskiego 2, w następujących godzinach:
22.09.2018 r. (piątek) w godz. 14:00 – 18:00
23.09.2018 r. (sobota) w godz. 7:00 – 10:00
- Organizatorzy zastrzegają sobie prawo do zmiany miejsca i godzin otwarcia Biura Zawodów.
- podczas weryfikacji zawodnik musi osobiście okazać dokument ze zdjęciem potwierdzający tożsamość (dowód osobisty, paszport lub prawo jazdy).
- członkowie służb mundurowych dodatkowo muszą okazać się legitymacją służbową. W przypadku braku dokumentu zawodnik zostanie skreślony z kategorii „Służby Mundurowe”.
- weryfikacji można dokonać również przez osobę upoważnioną na podstawie podpisanego przez zawodnika formularza zgłoszeniowego (do pobrania ze strony internetowej organizatora) oraz kserokopii dokumentu tożsamości uczestnika.
- podczas weryfikacji zawodnik musi przedstawić aktualne zaświadczenie lekarskie o braku przeciwwskazań do udziału w biegu lub własnoręcznie złożyć podpis pod oświadczeniem o udziale w biegu na własną odpowiedzialność.
- przekazanie Organizatorowi prawidłowo wypełnionego formularza zgłoszeniowego oraz dokonanie opłaty wpisowej oznacza, że uczestnik rozważył i ocenił charakter, zakres i stopień ryzyka wiążącego się z uczestnictwem w biegu, w tym zagrożenie wypadkami, możliwość odniesienia obrażeń ciała oraz urazów fizycznych (w tym śmierci), a także szkód o charakterze majątkowym i dobrowolnie zdecydował się podjąć to ryzyko.
- każdy uczestnik po weryfikacji otrzyma numer startowy, który musi być przypięty i widoczny (na piersi) przez cały czas trwania biegu.
- pomiar czasu będzie się odbywał z wykorzystaniem chipów zwrotnych.
- klasyfikacja: dla pierwszych 50 zawodników na mecie liczona będzie wg czasu brutto, dla pozostałych wg czasu netto.
- zawodnicy zobowiązani są do przestrzegania regulaminu biegu, komunikatów i zarządzeń Organizatorów oraz służb porządkowych.
- uczestnicy biegu zobowiązani są do bezwzględnego wykonywania poleceń służb odpowiedzialnych za kierowanie ruchem drogowym, w tym Policji, Straży Miejskiej, sędziów i innych służb zabezpieczających trasę biegu.
- decyzje obsługi medycznej dotyczące uczestnictwa i kontynuowania biegu są ostateczne i niepodważalne.

X. ZGŁOSZENIA, ŚWIADCZENIA, PAKIETY STARTOWE i OPŁATA STARTOWA:

- za zgłoszenie uważa się wypełnienie formularza umieszczonego na stronie internetowej www.pokonajtwierdze.pl lub w Biurze Zawodów oraz wpłacenie w terminie opłaty wpisowej.
- opłatę wpisową można dokonać na konto Organizatora:
Nr konta: **75 1050 1461 1000 0092 5327 4485** ING Bank Śląski SA
Odbiorca: IBIS sc
Adres: ul. Duńska 1, 91-204 Łódź
Tytuł wpłaty: w tytule wpłaty należy wpisać „opłata wpisowa Kłodzko” oraz wybrany dystans, imię, nazwisko i rok urodzenia zawodnika.
- za termin wpłaty uważa się datę dokonania przelewu.
- opłata wpisowa nie podlega zwrotowi w przypadku rezygnacji zawodnika, nieukończenia biegu lub wycofania zgody na przetwarzanie danych osobowych.
- do 15.09.2018 r. możliwe jest przeniesienia opłaty na innego uczestnika. Dodatkową opłatę manipulacyjną za dokonanie cesji w wysokości 10 zł pokrywa rezygnujący z udziału.

- Organizator nie odpowiada za zaginięcie zgłoszenia, przekazu pocztowego, przelewu bankowego z winy poczty lub banku.
- osoby, które dokonają zgłoszenia w terminie od 15 września 2018 nie mają zagwarantowanego pakietu startowego!

PODSTAWOWY PAKIET STARTOWY: w ramach opłaty wpisowej każdy uczestnik otrzymuje:

- medal pamiątkowy na mecie,
 - numer startowy,
 - 4 agrafki,
 - chip zwrotny montowany do buta zawodnika,
 - pomiar czasu (SMS wysłany po zakończeniu rywalizacji),
 - zabezpieczenie medyczne,
 - talon na posiłek regeneracyjny po biegu,
 - wodę, banana lub inny owoc na trasie i mecie,
- oraz
- Zestaw Festiwalowy: prezenty i upominki od Organizatora, Patronów i Sponsorów Festiwalu.

ROZSZERZONY PAKIET STARTOWY - w ramach opłaty wpisowej uczestnik otrzymuje:

- podstawowy pakiet startowy,
- Zestaw Festiwalowy: prezenty i upominki od Organizatora, Patronów i Sponsorów Festiwalu,
- dodatkowy produkt w promocyjnej cenie.

TERMINY ZGŁOSZEŃ I OPŁATY:

Pakiet startowy - podstawowy:

- 49 zł w terminie do 31 sierpnia 2018;
- 59 zł w terminie do 15 września 2018;
- 69 zł w terminie po 15 czerwca 2018 w Biurze Zawodów (w przypadku wolnych numerów startowych) wpłata w tym terminie wyłącznie gotówką (prosimy nie wysyłać przelewów);

- osoby urodzone w 1953 roku i wcześniej płacą wpisowe w wysokości 40,00 zł w terminie do 15 września 2018. Po 15 września 2018 – 49,00 zł.
- osoby urodzone w 1947 roku i wcześniej płacą wpisowe w wysokości 5 zł w terminie do 15 września 2018. Po 15 września 2018 – 9,00 zł.

Pakiet startowy – rozszerzony (ilość pakietów ograniczona):

- 108 zł w terminie do 31 sierpnia 2018;
- 118 zł w terminie do 15 września 2018;
- 128 zł w terminie po 15 września 2018 w Biurze Zawodów (w przypadku wolnych numerów startowych) wpłata w tym terminie wyłącznie gotówką (prosimy nie wysyłać przelewów);

- osoby urodzone w 1953 roku i wcześniej płacą wpisowe w wysokości 99,00 zł w terminie do 15 września 2018. Po 15 września 2018 – 108,00 zł.
- osoby urodzone w 1947 roku i wcześniej płacą wpisowe w wysokości 64 zł w terminie do 15 września 2018. Po 15 września 2018 – 68,00 zł.

REJESTRACJA:

Zgłoszenia do biegu dokonywane będą drogą elektroniczną poprzez formularz zgłoszeniowy dostępny na stronie www.pokonajtwierdze.pl

XI. KLASYFIKACJA:

W biegach POKONAJ TWIERDZĘ prowadzona będzie klasyfikacja w następujących kategoriach:

1. Generalna:

- Kobiety
- Mężczyźni

2. Generalna Służb Mundurowych:

- Kobiety
- Mężczyźni

3. Wiekowa kobiet:

- K-16** - 16-19 lat (2002-1999)
- K-20** - 20-29 lat (1998-1989)
- K-30** - 30-39 lat (1988-1979)
- K-40** - 40-49 lat (1978-1969)
- K-50** – 50-59 lat (1968-1959)
- K-60** - 60-69 lat (1958-1949)
- K-70** - 70 lat i więcej (1948 i starsze)

4. Wiekowa mężczyzn:

- M-16** - 16-19 lat (2002-1999)
- M-20** - 20-29 lat (1998-1989)
- M-30** - 30-39 lat (1988-1979)
- M-40** - 40-49 lat (1978-1969)
- M-50** - 50-59 lat (1968-1959)
- M-60** - 60-69 lat (1958-1949)
- M-70** - 70 lat i więcej (1948 i starsi)

5. Wiekowa Służby Mundurowe:

- Kobiety:
 - I kategoria:** „jeszcze młode” - 20-39 lat (1998-1979)
 - II kategoria:** „wciąż młode” – 40 lat i więcej (1978 i starsze)
- Mężczyźni:
 - I kategoria:** „jeszcze młodzi” - 20-39 lat (1998-1979)
 - II kategoria:** „wciąż młodzi” – 40 lat i więcej (1978 i starsi)

6. Klubowa / drużynowa:

- klubem/drużyną może być formalna lub nieformalna grupa minimum 3 osób reprezentująca klub sportowy, stowarzyszenie, firmę, grupę przyjaciół, lokalną społeczność, itp.
- o zwycięstwie klubu/drużyny decyduje najniższa suma czasów jej 3 członków.
- skład klubu/drużyny musi zostać zgłoszony do dnia 15.09.2018 roku na stronie internetowej biegu podczas rejestracji.
- aby klub/drużyna został sklasyfikowany każdy z jego członków musi podać w zgłoszeniu indywidualnym taką samą nazwę drużyny.

7. Najlepsi Kłodzianie:

- Kobiety
- Mężczyźni

8. Najmłodsza/y:

- Kobiety
- Mężczyźni

9. Najstarsza/y:

- Kobiety
- Mężczyźni

10. Dodatkowo:

Organizator zastrzega sobie prawo do ogłoszenia dodatkowych kategorii.

XII. NAGRODY:

- w klasyfikacji Generalnej kobiet / mężczyzn za zajęcie miejsca I – III: statuetka + nagroda rzeczowa.
- w klasyfikacji Generalnej Służb Mundurowych kobiet / mężczyzn za zajęcie miejsca I – III: statuetka + nagroda rzeczowa.
- w kategoriach Wiekowych kobiet / mężczyzn za zajęcie I – III miejsca: statuetka,
- w kategoriach Wiekowych Służb Mundurowych kobiet / mężczyzn za zajęcie miejsca I – III: statuetka,
- w klasyfikacji Klubowej/drużynowej za miejsca I – III: statuetka.
- w klasyfikacji Najlepsi Kłodzianie kobiet / mężczyzn za zajęcie I – III miejsca: statuetka.
- w klasyfikacjach Najmłodsza/y i Najstarsza/y kobiet / mężczyzn za zajęcie I miejsca: statuetka.
- Organizator zastrzega sobie prawo do przyznania dodatkowych nagród według własnego uznania.
- każdy zawodnik, który ukończy bieg otrzyma pamiątkowy medal.
- nagrody w kategorii Generalnej i Wiekowej oraz Generalnej Służb Mundurowych i Wiekowej Służb Mundurowych nie dublują się.

XIII. NOCLEG I WYŻYWIENIE:

- koszt opłaty startowej, opłaty za noclegi, dojazdy oraz dodatkowe wyżywienie każdy zawodnik pokrywa we własnym zakresie.
- na trasie biegu na punktach żywieniowych zawodnicy otrzymają wodę, banana lub inny owoc.
- po ukończeniu biegu na mecie zawodnicy otrzymają wodę oraz posiłek regeneracyjny. Posiłek regeneracyjny wydawany jest na podstawie bonu.

XIV. POSTANOWIENIA KOŃCOWE:

- zawody odbędą się bez względu na pogodę.
- Organizator zapewnia wszystkim uczestnikom biegów opiekę medyczną na trasie, Starcie i Mecie.
- Organizator zapewnia szatnie – przebieralnie oraz szatnie depozytowe.
- Organizator zapewnia toalety na terenie Biura Zawodów.
- Organizator nie ponosi odpowiedzialności za wypadki mające miejsce na trasie biegu wynikające z winy uczestników.
- zawodnik, który otrzyma nagrodę zobowiązany jest do podpisania protokołu odebrania nagrody.
- nagrody można odebrać w dniu imprezy przy scenie ewentualnie do 7 dni po imprezie kurierem za pobraniem.
- uczestnicy biegów równoległe z przystąpieniem do zawodów wyrażają zgodę na publikację wizerunku w relacjach z biegów zamieszczonych na stronie internetowej Festiwalu Biegów Ziemi Kłodzkiej – Pokonaj Twierdź, na profilu Facebook Festiwalu Biegów Ziemi Kłodzkiej – Pokonaj Twierdź, stronie internetowej patronatów, współorganizatorów, patronów i sponsorów, w mediach oraz materiałach promocyjnych biegu.
- zawodnicy, którzy przerwą bieg będą mogli skorzystać z busu z napisem KONIEC BIEGU, jadącym za ostatnimi zawodnikami.
- uczestnicy biegów, którzy zajmą miejsca od I do X po zakończeniu biegu mogą zostać poddani badaniom antydopingowym, którym wyznaczony przez Komisję zawodnik musi poddać się bezwzględnie.
- pisemne protesty można zgłaszać w Biurze Zawodów w ciągu 30 min. po zamknięciu mety i uiszczeniu kaucji w wysokości 100 PLN. Protest rozstrzyga osoba wyznaczona przez Organizatora. Decyzja osoby wyznaczonej jest nieodwoławalna. W przypadku bezzasadności wniesionego protestu kaucja nie podlega zwrotowi.
- ostateczna interpretacja regulaminu biegów należy do Organizatora.
- Organizator zastrzega sobie prawo do zmian w Regulaminu, przebiegu trasy czy harmonogramu imprezy.
- regulaminy dostępne są na stronie: www.pokonajtwierdze.pl.