

REGULAMIN
IV 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**

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 **17.04.2016** r. w Milanówku.
2. Długość trasy wynosi: 10 000 m (nawierzchnia asfaltowa) w dwóch pętlach 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 **STS Timing**.
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. 8:30 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 organizatora
4. 13:15 dekoracja w parku miejskim za budynkiem szkoły przy ul. Fiderkiewicza 41 (biuro)
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 17.04.2016r. ukończą 13 lat (tj. urodzone przed 17.04.2003r.) 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 15.02.2016r. do 08.04.2016r. poprzez formularz zgłoszeniowy dostępny na stronie internetowej <http://zapisy.sts-timing.pl/14/>
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 <http://zapisy.sts-timing.pl/14/>
4. Zgłoszenia online zostaną zawieszane 08.04.2016r. Po tym terminie zgłoszenia i dokonywanie opłat będą możliwe wyłącznie w biurze IV 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 zawieszane po osiągnięciu limitu. Pula dodatkowych 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 IV Biegu STO-nogi Milanówek ponosi koszty opłaty rejestracyjnej. Do dnia 08.04.2016r. (koniec zapisów Online) opłata rejestracyjna wynosi dla osób poniżej 18 roku życia **30 zł**, dla osób pełnoletnich **55 zł**.
2. Osoby, które nie zgłoszą swojego udziału w biegu do 15.04.2016r., mogą dokonać rejestracji 17.04.2016r w Biurze Zawodów (**tylko w miarę dostępności miejsc**), w godzinach 8.30-10.30. W tym przypadku opłata rejestracyjna wynosi dla wszystkich **65 zł**.
3. Opłatę rejestracyjną należy wpłacać podczas rejestracji on-line <http://zapisy.sts-timing.pl/14/>
4. Organizator nie odpowiada za zaginięcie opłat.
5. Dokonanie opłaty rejestracyjnej jest równoznaczne z opłatą startową

6. Opłata raz uiszczona nie podlega zwrotowi.
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:
 - 13-15.04.2016 (środa-piątek) w budynku SLO Nr 5 w Milanówku przy ul. Fiderkiewicza 41 w godz. 10.00-16.00
 - 16.04.2016 (sobota) w budynku SLO Nr 5 w Milanówku przy ul. Fiderkiewicza 41 w godzinach 16.00-20.00
 - 17.04.2016 (niedziela) w budynku SLO Nr 5 w Milanówku przy ul. Fiderkiewicza 41 w godzinach 8.30-10.30. 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 **braku 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 „IV Biegu STO-nogi” 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 „**Nogi STO-nogi**”. Jej zasady znajdują się w załączniku nr 3 do Regulaminu.
3. **Otwarte Drużynowe Mistrzostwa STO-nogi** zostaną przeprowadzone według załącznika nr 2 do Regulaminu.

X NAGRODY

1. Wszyscy uczestnicy, którzy ukończą IV 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. Nagroda specjalna w wysokości 500 pln przewidziana jest dla zawodnika i zawodniczki, który poprawi rekord trasy wynoszący obecnie dla mężczyzn - **00:29:51** (Michał Kaczmarek – 28.04.2013) i dla kobiet - **00:35:57** (Izabela Parszczyńska 19.04.2015)
4. W pozostałych kategoriach tylko zdobywcy miejsc I otrzymują puchar i upominek

XI POSTANOWIENIA KOŃCOWE

1. Każdy uczestnik IV 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, przybite 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. **(Losowanie nagród odbędzie się z pośród oddanych chipów!)**
4. W zawodach nie mogą uczestniczyć zawodnicy ze zwierzętami.
5. Organizator zapewnia opiekę medyczną na trasie i mecie IV Biegu STO-nogi Milanówek.
6. Organizator nie odpowiada za rzeczy zaginione w trakcie trwania imprezy.
7. 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.**
8. Istnieje możliwość skorzystania z darmowego noclegu. Konieczny jest uprzedni kontakt z organizatorem do dnia 11.04.2016 – milanowek@sto-nogi.pl
9. 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 „IV 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.
10. Decyzje opieki medycznej dotyczące kontynuowania biegu podczas imprezy są ostateczne i nieodwołalne.
11. Organizator posiada ubezpieczenie OC.
12. Ubezpieczenie NW uczestnicy wykupują we własnym zakresie.
13. W sprawach nie objętych regulaminem rozstrzyga Organizator.

14. Wiążąca i ostateczna interpretacja niniejszego Regulaminu przysługuje wyłącznie Organizatorowi.

Załącznik nr 1 do Regulaminu IV 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 IV 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 IV Biegu STO-nogi Milanówek

Załącznik nr 2 do Regulaminu IV 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 obowiązuje regulamin IV Biegu STO-nogi. Jeden zawodnik może reprezentować jedną drużynę.
4. Zdobywcy miejsc I-III klasyfikacji drużynowej otrzymają pamiątkowy puchar
5. 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
6. 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.
7. Kapitan zgłasza drużynę nadsyłając jej pełny skład (imiona, nazwiska oraz lata urodzenia i numery startowe zawodników) na adres tomek.zwiejski@sts-timing.pl . Zgłoszenia drużyn można nadsyłać do 13.04.2016 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.

Załącznik nr 3 do Regulaminu IV Biegu STO-nogi Milanówek

Konkurencja „Nogi STO-nogi”.

1. W konkurencji mogą brać udział załogi minimum dwuosobowe trwale ze sobą połączone. Pod uwagę w klasyfikacji brane będą tylko załogi, które dobiegły do mety bez rozerwania trwałego połączenia.
2. Zawodników będących członkami poszczególnych załóg obowiązuje regulamin IV Biegu STO-nogi.
3. Każda załoga wybiera z pośród siebie przedstawiciela, który będzie odpowiedzialny za zgłoszenie załogi, oraz za kontakt z organizatorami.
4. Konkurencję wygrywa załoga, która pierwsza dotrze do mety. Pierwsze trzy załogi otrzymają pamiątkowy dyplom i upominek. Dodatkowo organizatorzy wyróżnią dyplomem i upominkiem najliczniejszą stonogę.
5. Przedstawiciel zgłasza załogę nadsyłając jej pełny skład (imiona, nazwiska i numery startowe zawodników) na adres: tomek.zwiejski@sts-timing.pl Zgłoszenia załóg można nadsyłać do 13.04.2016 roku. Po 13 kwietnia jakiegokolwiek zmiany w składach, ani nowe zgłoszenia nie są możliwe.