



ZMIENNICY

(NOCNA SZTAFETA BIEGOWA - GÓRSKA SZTAFETA W ŚRODKU POLSKI NA KONIEC WAKACJI)

1. POSTANOWIENIA OGÓLNE

1. ZMIENNICY - NOCNA ZMIANA (BIEGI SZTAFETOWE) organizowany jest przez TIME4S Radosław Sekieta ul. Ciasna 4m1 93-547 Łódź przy wsparciu Urzędu Miasta Zgierza. Bieg odbywa się pod patronatem Prezydenta Miasta Zgierza
2. Wszystkich uczestników Biegu obowiązują przepisy PZLA oraz niniejszy regulamin.
3. Celem biegu jest popularyzacja sportu (biegania w szczególności) oraz integracja środowisk i klubów biegowych z regionu łódzkiego.

2. TERMIN I MIEJSCE BIEGU

1. Bieg odbędzie się w dniu 02.09.2022r. (piątek), start i meta zlokalizowane będą na terenie pola golfowego MALINKA w ZGIERZU.
2. Trasa Biegu poprowadzona będzie na pętli górskiej o długości około 800m (400m podbieg i 400m zbieg)
3. Bieg główny (drużyny 4 osobowe) zostanie rozegrany na dystansie około 13km. Bieg Towarzyszący (parami) na dystansie około (4800m) Trasa nie jest atestowana. Jedna pętla o długość około 800m.
<https://www.traseo.pl/trasa/zmiennicy-nocna-zmiana-1>
4. Trasa Biegu jest crossowa trawiasta (zakaz używania kolcy lub butów tego typu)

3. CZAS BIEGU

- 1a. Start Biegu Towarzyszącego (parami) nastąpi o godzinie 21:00.
- 1b. Start Biegu Głównego (4 osobowe drużyny) nastąpi o godzinie 22:00.
2. Ustala się limit czasu na 60 minut - bieg parami oraz 120minut - bieg główny (sztafety 4 osobowe), Sztafety, które przed upływem tego czasu nie ukończą Biegu nie będą klasyfikowane.

4. UCZESTNICTWO W BIEGU

- 1a. W Biegu towarzyszącym udział biorą dwuosobowe sztafety (pary). Zawodnicy sztafety oznaczeni są kolejnymi numerami, które oznaczają stałą kolejność zmian w sztafecie.
- 1b. W Biegu głównym udział biorą czterosobowe sztafety z których każda ma w składzie przynajmniej jedną kobietę. Zawodnicy sztafety oznaczeni są kolejnymi numerami, które oznaczają stałą kolejność zmian w sztafecie.
2. Sztafetę reprezentuje kapitan drużyny, który jest jedyną osobą uprawnioną do składania oświadczeń w jej

imieniu.

3. Zawodnicy sztafety startują w strojach jednego koloru, wskazanego w zgłoszeniu.

4. W Biegu startować mogą osoby, które najpóźniej w dniu zawodów ukończą 18 lat. Osoby młodsze, które ukończyły lat 15, mogą startować za pisemną zgodą i fizycznej obecności rodziców lub prawnych opiekunów w dniu biegu.

5. Sztafety i zawodnicy zostaną zweryfikowani w Biurze zawodów w dniu 2.09.2022 w godzinach 19:30-20:30 Bieg Towarzyszący i 20:30-21:30 Bieg Główny. Biuro Zawodów mieścić się będzie w okolicach STARTU/METY na polu golfowym MALINKA w ZGIERZU

7. Warunkiem dopuszczenia zawodnika do Biegu jest okazanie dokumentu tożsamości oraz złożenie podpisu pod oświadczeniem o zdolności do udziału w Biegu albo przedstawienie zaświadczenia lekarskiego o braku przeciwwskazań do udziału w biegu długim. Warunkiem dopuszczenia sztafety jest dopuszczenie wszystkich jej zawodników.

8. Podczas Biegu zawodnik musi mieć numer startowy przymocowany do przedniej części koszulki.

Zasłanianie numeru startowego lub jego modyfikacja jest zabronione i skutkuje dyskwalifikacją sztafety.

!!! UWAGA !!!

9. OBOWIĄZEK POSIADANIA WŁASNEGO OŚWIETLENIA PODCZAS BIEGU (CZOŁÓWKI) brak źródła światła wiąże się z niedopuszczeniem do biegu.

5. ZASADY BIEGU

1. Bieg główny rozgrywany jest systemem 4 x 4 x 800 m, a towarzyszący 2 x 3 x 800m co oznacza, że zawodnicy sztafety pokonują kolejno pętlę liczącą około 800 m, a po jej ukończeniu przez każdego z zawodników sztafety pokonują ją ponownie w tej samej kolejności – i czterokrotnie (bieg główny) lub trzykrotnie (bieg towarzyszący)

2. Zawodnicy sztafety otrzymują numery startowe z oznaczeniem numeru drużyny oraz numerem zmiany, na której startuje dany zawodnik.

3. Zawodnicy sztafety startują w kolejności wynikającej z numerów startowych, jakiegokolwiek odstępstwa od tej kolejności są niedopuszczalne i skutkują dyskwalifikacją drużyny.

4. W przypadku wycofania się zawodnika ze sztafety kontuzja lub inna przyczyna uniemożliwiająca dalszy udział sztafeta może dokończyć bieg z założeniem że jeden z zawodników będzie pokonywał dwie pętle na raz na każdej swojej zmianie i będzie posiadał dwa numery swój raz osoby nie biorącej udziału. Zaistniałą sytuację należy zgłosić sędziemu biegu lub do namiotu STARTU/METY, niezwłocznie po przejściu numeru kontuzjowanego zawodnika (nie ma takiej możliwości w biegu towarzyszącym - w takiej sytuacji sztafeta nie będzie sklasyfikowana)

5. Zmiany dokonywane są przez przekazanie pałeczki w oznaczonej strefie zmian. Nieprzekazanie pałeczki lub istotne przekroczenie granic strefy zmian skutkuje dyskwalifikacją sztafety.

6. Nawroty będą wyznaczone taśmami oraz będzie na nich zainstalowane oświetlenie zarówno na górze podbiegu jak i na jego dole oraz w okolicy STARTU/METY (znajduje się na dole pętli)

6. ZGŁOSZENIA

1. Zgłoszenia sztafet do udziału w biegu dokonywane są za pomocą formularza zgłoszeniowego dostępnego na stronie <https://time4s.pl/kalendarz> do dnia zawodów włącznie.

2. Zgłoszenie sztafety polega na zapisaniu się drużyny przez kapitana (kapitan wpisuje na początku swoje dane - dotyczy obu biegów) poprzez formularz wraz z wskazaniem nazwy drużyny oraz nazwisk i imion uczestników (podane wcześniej składy sztafet mogą być zmieniane – najpóźniej na 24 godziny przed zawodami droga mailowa na biuro@time4s.pl z podaniem za kogo i jaka osoba będzie biegła takiego zgłoszenia dokonuje kapitan zespołu)

3. Za zgłoszenie do Biegu uważa się rejestrację drużyny poprzez stronę www.time4s.pl/zapisy.html. Opłaty

startowej dokonujemy jednorazowo za całą drużynę po przekierowaniu do płatności lub poprzez przelew (dane poniżej) wpisując w tytule nazwę zespołu wraz z dopiskiem ZMIENNICY

4. Ustala się limit ilości sztafet na 50 dla obu biegów. W przypadku przekroczenia limitu decydująca będzie data zaksięgowania opłaty startowej, a przypadki sporne będą rozstrzygane przez losowanie przeprowadzone przez organizatora.

§ 7. KLASYFIKACJE

1. Podczas Biegu prowadzona będzie klasyfikacja drużynowa sztafet.
2. Inne klasyfikacje drużynowe mogą być prowadzone, gdy organizator biegu tak postanowi.

§ 8. NAGRODY

1. Sztafety, w biegu głównym, które zdobędą miejsca 1-6 w formule OPEN zostaną nagrodzone pamiątkowymi statuetkami.
2. Każda ze sztafet biegu głównego dodatkowo otrzyma pamiątkowy dyplom.
3. Organizator nie wyklucza przyznawania nagród rzeczowych, także w formie losowania wśród zawodników, którzy wezmą udział w Biegu.
4. W biegu towarzyszącym statuetki tylko dla zwycięzców w kategoriach K + K, K + M, M + M
5. Wszyscy uczestnicy obu biegów otrzymają pamiątkowe medale.

§ 9. OPŁATA STARTOWA

A) BIEG GŁÓWNY

- 1a. Warunkiem uczestnictwa w biegu jest wniesienie opłaty startowej.
- 2a. Wysokość opłaty startowej za udział całej sztafety w biegu głównym wynosi:
 - a) do 11 sierpnia 2021 r. – 149 zł;
 - b) od 12 sierpnia do dnia zawodów – 169 zł.

B) BIEG TOWARZYSZĄCY

- 1b. Warunkiem uczestnictwa w biegu jest wniesienie opłaty startowej.
- 2b. Wysokość opłaty startowej za udział całej sztafety w biegu głównym wynosi:
 - a) do 11 sierpnia 2021 r. – 79 zł;
 - b) od 12 sierpnia do dnia zawodów – 89 zł.

O wysokości wpisowego decyduje termin zaksięgowania opłaty na koncie organizatora, a nie data przesłania zgłoszenia udziału w biegu.

3. W przypadku wniesienia opłaty startowej w niewystarczającej wysokości (np. w wyniku przekroczenia terminu wpłaty określonego w niniejszym regulaminie) sztafeta jest zobowiązana do dopłacenia różnicy do wysokości kwoty, jaką winna była wnieść zgodnie z terminem regulaminowym..
4. Opłatę należy wpłacać na konto bankowe organizatora:

05 1140 2004 0000 3802 7585 3040
TIME4S Radosław Sekieta
93-547 Łódź, ul. Ciasna 4 m.1

Z dopiskiem w tytule „ZMIENNICY i nazwa drużyny”

5. Dowodem wpłynięcia opłaty jest potwierdzenie wpłynięcia opłaty przy uczestnikach biegu na liście startowej lub wydrukowane potwierdzenie zapłaty przelewu bankowego lub przekazu pocztowego.

Organizator nie odpowiada za zaginięcie zgłoszenia oraz przekazu pocztowego lub przelewu bankowego z winy poczty lub banku.

6. Opłata uiszczona nie podlega zwrotowi i nie może zostać przeniesiona na rzecz innej sztafety za wyjątkiem zgody organizatora.

§ 10. POSTANOWIENIA KOŃCOWE

1. Każda ze sztafet otrzyma „pakiet startowy”

- pamiątkowy medal dla każdego po ukończeniu sztafety
- numery startowe z agrafkami (pamiątkowe bezzwrotne)
- zwrotna pałeczka sztafetowa do elektronicznego pomiaru czasu
- upominki od partnerów
- po biegu poczęstunek grill/ognisko i coś w płynie do posiłku ;)

2. Pisemne protesty dotyczące wyników przyjmowane są do godz. 23:59 w dniu zakończenia biegu, bezpośrednio przez organizatora lub pod jego adresem mailowym. Protesty będą rozpatrywane w dniu następnym. Ostateczne wyniki Biegu zostaną opublikowane na stronie organizatora niezwłocznie po ich ustaleniu i po rozpoznaniu ewentualnych protestów.

3. Wiążącej i ostatecznej interpretacji niniejszego regulaminu dokonuje organizator biegu.

HARMONOGRAM:

18:00 - 21:00 przygotowanie miejsca STARTU/METY, sprawdzenie i oznaczenie trasy biegu

19:30 - 20:30 godziny pracy biura zawodów bieg Towarzyszący (parami)

20:30 - 21:30 godziny pracy biura zawodów bieg Główny (czteroosobowe drużyny)

21:00 - start biegu Towarzyszącego

22:00 - start biegu Głównego

22:50 / 23:00 - pierwsze sztafety na mecie

23:45 - planowane dekoracje oraz zakończenie imprezy

23:15 - część nieoficjalna