



REGULAMIN FAMILY CROSS DUATHLON 2017

(bieg + rower + bieg)

1. Nazwa:





Family Cross Duathlon 2017

Bieg w ramach realizacji działań przyczyniających się do uzyskania efektów nośnikowych projektu pt. „Weź sobie zdrowie do serca - program profilaktyki i promocji zdrowia w zakresie chorób układu krążenia w powiecie janowskim” finansowanego ze środków Norweskiego Mechanizmu Finansowego 2009-2014 oraz budżetu państwa.






2. Organizator:

POWIAT JANOWSKI

3. Współorganizatorzy:

-  Zespół Szkół im. Wincentego Witosa
-  Bike Club Janów Lubelski
-  JOK – Janowski Ośrodek Kultury
-  Zoom Natury

4. Cel imprezy:

-  Popularyzacja i upowszechnianie biegów przełajowych i jazdy na rowerze w terenie
-  Aktywne spędzanie czasu wolnego z rodziną
-  Integracja miłośników jazdy na rowerze oraz biegania
-  Zachęcenie do zdrowego trybu życia, aktywnego wypoczynku i rekreacji
-  Połączenie sportowej rywalizacji z zabawą, rekreacją i wypoczynkiem

5. Termin:

01.10.2017 (Niedziela)

6. Miejsce zawodów

Park Rekreacji Zoom Natury Janów Lubelski

7. Warunki Uczestnictwa

Udział w zawodach jest bezpłatny !!!

Aby wziąć udział w zawodach należy do dnia 30.09.2017 r. zgłosić chęć startu pod numer tel. 603 488 811

Liczba miejsc ograniczona.

Udział w zawodach mogą wziąć: dzieci do 12 roku życia wraz z rodzicem - Trasa Family Puchary za trzy pierwsze miejsca i dyplomy dla wszystkich małych uczestników

Trasa Open - Dzieci 13 – 17 lat za zgodą rodziców (rodzic podpisuje oświadczenie w biurze zawodów) – Puchary za trzy pierwsze miejsca + dyplomy dla wszystkich uczestników

Trasa Open 18 + Puchary za trzy pierwsze miejsca w danej kategorii (Kobiety, Mężczyźni)

W czasie startu uczestnicy mają zagwarantowane: pomoc medyczną, nr. startowy, pomiar czasu, zabezpieczenie trasy, dobrą zabawę podczas tzw. „szczęśliwego numerka” Po ukończeniu trasy pamiątkowy dyplom. Na trasie będą rozstawieni wolontariusze. Każdy uczestnik startuje na własną odpowiedzialność.

Start zawodnika w zawodach jest równoznaczny z wyrażeniem przez niego zgody na stosowanie się do zasad opisanych w niniejszym regulaminie.

Każdy zawodnik startujący w FAMILY CROSS DUATHLON jest zobowiązany do jazdy na sprawnym rowerze oraz w kasku sztywnym.

Każdy zawodnik startuje na własną odpowiedzialność i ponosi pełną odpowiedzialność za swoje i dziecka zdrowie.

Postawione zostaną namioty, w których uczestnik będzie mógł się przebrać, jednocześnie organizator przestrzega i nie ponosi żadnej odpowiedzialności za zgubione lub pozostawione rzeczy przez startujących.

W biurze zawodów każdy uczestnik podpisuje oświadczenie, po czym dostaje numer startowy oraz napój lub wodę.

Zasady fair-play

Wolniejszy zawodnik powinien ustąpić szybszemu na trasie. Zawodnik musi zachować szczególną uwagę, gdy trasa jest trudna technicznie lub zbliża się do szosy lub skrzyżowania. Zawodnicy muszą bezwzględnie przestrzegać Przepisów Ruchu Drogowych. Podczas sprintu finiszowego zawodnik musi utrzymywać się na swoim torze jazdy lub biegu.

8. Trasa

Family

dziecko 400m. bieg, rodzic 800m. bieg, dziecko 500m. rower, rodzic 500 m. rower,
wspólny bieg 100 m. do mety

OPEN

Dzieci 13-17 lat 400m. bieg, 500m. rower, 400m. bieg do mety

Kobiety 800 m. bieg, 500m. rower, 500m. bieg do mety

Mężczyźni 800 m.bieg, 800m. rower, 800m bieg do mety

Trasy mogą ulec zmianie !!!

9. Klasyfikacja

Start Family

- Mama + córka
- Tata + córka
- Mama + syn
- Tata + syn

Przy małej liczbie osób w danej kategorii będzie jedna wspólna kategoria -
rodzic + dziecko do 12 roku życia

Start Open

- Dziecko 13-17 lat za zgodą rodzica
- Kobiety
- Mężczyźni

10. Nagrody

Puchary za trzy pierwsze miejsca w każdej kategorii

Dyplom dla każdego małego uczestnika

Nagrody dla trzech osób w losowaniu szczęśliwego numerka

11. Program zawodów

07:00- powitanie i odprawa wolontariuszy

08:00- otwarcie biura zawodów

09:00- otwarcie strefy zmian (sprawdzanie sprzętu)

09:30- zakończenie weryfikacji zawodników

09:45- zamknięcie strefy zmian oraz odprawa techniczna zawodników przy strefie zmian

09:55- oficjalne otwarcie imprezy

10:00 START Family bieg dziecko, bieg rodzic, + rower dziecko, rower rodzic, + wspólny bieg do mety.

ok. 12:00 Start kategorii OPEN dzieci 13-17 lat

ok. 13:00 Start kategorii OPEN 18+

ok. 14:00 ceremonia rozdania nagród

ok. 15:00 oficjalne zakończenie imprezy i pożegnanie zawodników

12. Postanowienia końcowe

Zawody odbędą się bez względu na warunki pogodowe

Trasa może ulec zmianie

Trasa oznakowana

Zawodnicy startują na własną odpowiedzialność

Impreza będzie zabezpieczona medycznie (ratownik medyczny)

