



## EUROPACUP - BESKIDY - MARATON 2015 !



## EUROPACUP - BESKIDY - MARATON 2015 !

VIII Maraton Beskidy ! Górskie Mistrzostwa Polski w Maratonie Nordic Walking !

21 km Rajd Nordic Walking

### Regulamin

1. Organizator: Rodzinny Klub Biegacza „BACA” Radziechowy, Gmina Radziechowy - Wieprz, Gmina Lipowa, Miasto Szczyrk, Starostwo Powiatowe Żywiec, GOK Radziechowy-Wieprz, Biblioteka Radziechowy-Wieprz

2. Miejsce startu, termin i czas:

Radziechowy k/ Żywiec Urząd Gminy - Stadion GKS 07.11. 2015 r. godzina 8:00 Nordic Walking 07.11.2014 r.

Godzina 10.00 Maraton Beskidy

BIURO ZAWODÓW czynne od 6:00 do 9:45 domek klubowy GKS Radziechowy

osoby które się spóźnią nie są dopuszczane do maratonu - startujemy PUNKTUALNIE !

3. Warunki uczestnictwa:

\* zaświadczenie lekarskie,

\* dowód osobisty lub legitymacja szkolna.

4. Zgłoszenia do maratonu rozpoczynamy 30 kwietnia 2015 zgłoszenie wraz z opłatą startową.

UWAGA ! ilość startujących ograniczona do 500 zawodników.

Tylko opłacone startowe wraz ze zgłoszeniem gwarantuje start w naszej imprezie

**Komandor:**

EDWARD DUDEK, 34-381 Radziechowy 1282 k/Żywca, tel.: 698-976-539, 501 674 270

e-mail: [dudekedward@gmail.com](mailto:dudekedward@gmail.com), info: [www.maratonbeskidy.pl](http://www.maratonbeskidy.pl) oraz [www.facebook.com/MaratonBeskidy](http://www.facebook.com/MaratonBeskidy)

**Wysokość startowego:**

80 zł /os do 15 sierpnia 2015 r.

130 zł/os dla zgłoszonych do 15 października 2015 r.



150 zł/os dla zgłoszonych po 15 października 2015 r. w miarę wolnych miejsc.

Konto: ETNO Bank Spółdzielczy Radziechowy - Wieprz  
Nr. 27 8140 0009 0004 9953 2000 0010 Maraton Beskidy

**Dystanse:** 42.195 km „100 Maraton Edwarda Dudka” Najlepszy Bieg Górski na ultradystansie odznaczony „Złota Kozica 2009” Portal Biegi Górskie PL, "Srebrna Kozica 2010" Srebrna Kozica 2011," Brązowa Kozica 2012" Srebrna Kozica 2013' Srebrna Kozica 2014'

5. Kategorie wiekowe Maraton Beskidy oraz Górskie MP w Nordic Walking: K i M I 1997 - 86, II 1985 - 76, III 1975 - 66, IV 1965 - 56, V 1955 - 46, VI 1945 +

\* VI Maraton bieg górski z pięknymi widokami na masyw Skrzycznego, trasa maratonu pokrywa się z trasą EKO Biegu Szlakiem Dudka, przebiega przez Radziechowy, Przybędza, Twardorzeczka, Ostre, Zimnik, Buczyna, Skrzeczne 1257 m npm, Małe Skrzyczne, Kopa Skrzyczneńska, Kościelec, Dolina Zimnika, Ostre, Twardorzeczka, Radziechowy, Golgota Beskidów, Krzyż Jubileuszowy, Przybędza -meta Radziechowy boisko ORLIK obok Szkoły. 42 km 195 m

\* 21 km Rajd Nordic Walking - 21,95 km. przez Twardorzeczkę, Golgotę Beskidów. Open K i M

6. Nagrody, wyróżnienia, zdobycze:

Dla każdego uczestnika techniczna koszulka, mapa i upominek, dyplom i numer startowy.

Na zwycięzców czekają nagrody rzeczowe i puchary.

Nikt z uczestników zawodów nie wróci bez upominku czy pamiątki.

7. Na mecie dyplom, medal i gorący posiłek. Gra Kapela Regionalna.

### **Przepisy sędziowania obowiązujące podczas I Mistrzostw Polski w Górskim Maratonie Nordic Walking wg Polskiego Stowarzyszenia Nordic Walking**

Na trasie będą rozmieszczeni sędziowie (w tym Sędzia Główny), którzy będą egzekwować Prawidłową Technikę Nordic Walking wśród wszystkich zawodników uczestniczących w zawodach.

Prawidłowa Technika Nordic Walking i egzekwowane podczas marszu elementy:

Płaski, stosunkowo długi krok

Odpowiednie: miejsce i kąt wbicia kija w podłoże

Koordinacja krzyżowa

Odpowiedni ruch kończyny górnej

Bieg nie jest dozwolony (podczas marszu nie występuje tzw. „faza lotu“)

Uwaga! Organizator przewidział funkcjonowanie Specjalnej Strefy Nordic Walking 60 minut przed planowanym startem, gdzie Uczestnicy zawodów będą mieli możliwość skorzystania z fachowych porad Licencjonowanych Instruktorów Nordic Walking Polskiego Stowarzyszenia Nordic Walking w ramach projektu pn. I o to chodzi!!! współfinansowanego z Ministerstwa Sportu i Turystyki. Specjalna Strefa Nordic Walking będzie umiejscowiona w okolicy bramy START - META.

Zawodnicy startujący w rywalizacji nordic walking powinni posiadać prawidłowe i profesjonalne kije do nordic walking.

Sędziowie będą egzekwować Prawidłową Technikę Nordic Walking słownie oraz poprzez stosowanie odpowiednich znaczników na trasie:

Znacznik żółty - ostrzeżenie, które skutkuje 5 min. kary (dodatkowy, doliczany czas)

Znacznik czerwony - dyskwalifikacja, które skutkuje brakiem klasyfikacji zawodnika na liście wyników

Znaczniki będą pokazywane zawodnikom na trasie podczas marszu. Sędziowie mają obowiązek nanoszenia informacji o ostrzeżeniu/dyskwalifikacji zawodników na specjalnej tablicy umiejscowionej przy bramie START - META najpóźniej 15 minut po zakończeniu przez danego zawodnika marszu. Zawodnik jest zobowiązany jest do tego, by znać swój numer startowy, a także do sprawdzenia tablicy informacyjnej, na której umieszczane są ostrzeżenia/dyskwalifikacje (podany będzie numer startowy) najpóźniej 15 minut po dotarciu zawodnika do linii mety.

Komisja odwoławcza, złożona z 3 osób, będzie pracowała 30 minut po obublikowaniu przez Organizatora nieoficjalnych wyników rywalizacji nordic walking. Zawodnicy, którzy nie zgadzają się z otrzymaniem ostrzeżeń/dyskwalifikacji mogą wnieść pisemny protest do Komisji odwoławczej (kaucja = 200 zł), który zostanie niezwłocznie rozstrzygnięty przez w/w Komisję odwoławczą.



W sprawach nieokreślonych w w/w Przepisach sędziowania, wszelkie wnioski pisemne / ustne należy kierować do Sędziego Głównego. Sędzia Główny zostanie wyłoniony i przedstawiony wszystkim zawodnikom przed startem, w dniu zawodów.

Komisja Sędziów Nordic Walking Polskiego Stowarzyszenia Nordic Walking, dn. 22.04.2015 r. [www.psnw.pl](http://www.psnw.pl)

## Obrazy

