



# Regulamin

*15. Krakowskiego Półmaratonu Marzanny*

*oraz*

*4. Krakowskiego Biegu z Dystansem „Dla małych serc” -  
10km*

## **1. CEL IMPREZY:**

- A. Promocja biegania jako najprostszej formy aktywności sportowej.
- B. Powitanie wiosny w atmosferze sportowej rywalizacji.
- C. Zebranie funduszy na potrzeby Fundacji „Schola Cordis”.**
- D. Promocja Krakowa jako miasta przyjaznego dla biegaczy.
- E. Rozpoczęcie wiosennych startów w zawodach.

## **2. ORGANIZATOR:**

Krakowski Klub Biegacza DYSTANS

## **3. BENEFICJENT BIEGÓW:**

**Fundacja Schola Cordis, Wspierania Kardiologii Dziecięcej**

## **4. KOMITET HONOROWY:**

**Prof. dr hab. n. med. Janusz Skalski**

## **5. TERMIN**

**Niedziela, 18 marca 2018 roku, godz. 11:00  
(półmaraton, 10 km)**

## 6. MIEJSCE I TRASA:

### A. Start:

- Półmaraton - krakowskie Błonia
- 10 km - Bulwary Wiślane

### B. Meta: Błonia (Cichy Kącik)

### Dystans:

- 15. Krakowski Półmaraton Marzanny – 21,097km
- 4. Krakowski Bieg z Dystansem „Dla małych serc” – 10km

### C. Opis trasy:

#### 15. Krakowski Półmaraton Marzanny:

**START - al. 3 Maja (deptak)**, al. Focha (deptak), Królowej Jadwigi, Księcia Józefa, Most Zwierzyniecki (chodnik), ulica przy stadionie KS Tramwaj aż do ul. Praskiej, Bulwar wzdłuż Tynieckiej, Bulwar Poleski, Bulwar Wołyński, Ludwinowska, Most Retmański, Rollego, Bulwar Podolski (do pochylni za Kładką Bernatka), Kładka Ojca Bernatka, Bulwar Kurlandzki, Bulwar Inflancki, Bernardyńska (chodnik), Świętego Idziego (chodnik), Grodzka, Rynek Główny (linia G-H), Floriańska, Planty (od Bramy Floriańskiej do Poselskiej), Poselska, Senacka, Kanonicza, Podzamcze (ulica oraz chodnik przed CORT), Centrum Obsługi Ruchu Turystycznego, Bulwar Czerwieński, Bulwar Rodła, Flisacka, Kościuszki (lewa część jezdni), Królowej Jadwigi, Jaxy Gryfity, Emaus, Focha (część deptaka), **aleja 3 Maja (deptak) – meta**

#### 4. Krakowski Bieg z Dystansem „Dla małych serc” - 10 km:

**biegu na wysokości kościoła na Skałce**, Bernardyńska (chodnik), Świętego Idziego (chodnik), Grodzka, Rynek Główny (linia G-H), Floriańska, Planty (od Bramy Floriańskiej do Poselskiej), Poselska, Senacka, Kanonicza, Podzamcze (ulica oraz chodnik przed CORT), Centrum Obsługi Ruchu Turystycznego, Bulwar Czerwieński, Bulwar Rodła, Flisacka, Kościuszki (lewa część jezdni), Królowej Jadwigi, Jaxy Gryfity, Emaus, Focha (część deptaka), **aleja 3 Maja (deptak) – meta**.

### D. Trasy posiadają atest PZLA.

## 7. WARUNKI UCZESTNICTWA:

A. Do startu w półmaratonie oraz biegu na 10 km zostaną dopuszczeni zawodniczki i zawodnicy, którzy:

B. Do dnia 18.03.2018 roku ukończą 18 rok życia;

C. Dokonają zgłoszenia za pośrednictwem formularza dostępnego na stronie internetowej lub zapiszą się bezpośrednio w Biurze Zawodów (pod warunkiem niewyczerpania limitu uczestników);

D. Uiszczą opłatę startową;

E. Okażą dokument tożsamości i podpiszą oświadczenie o braku przeciwwskazań zdrowotnych do startu w biegu oraz znajomości niniejszego regulaminu i jego akceptacji, oświadczenie o zgodzie na wykorzystanie swojego wizerunku do celów promocyjnych biegów organizowanych przez KKB Dystans oraz przetwarzanie danych osobowych na potrzeby przeprowadzenia imprezy.

F. Zawodnicy przed startem mają obowiązek ustawić się w strefie zgodnie z zadeklarowanym przez siebie planowanym czasem ukończenia biegu.

G. Limit czasu na pokonanie trasy:

- półmaratonu **3 godziny 15 minut**,
- biegu na 10 km **1 godzina 30 minut**.

H. Biegacze, którzy nie dobiegną do linii mety w podanych powyżej czasach są zobowiązani

do przerywania biegu. Osoby znajdujące się na trasie po zakończeniu limitu czasu mają obowiązek stosowania się do przepisów ruchu drogowego.

**Uwaga!** Powyższe zastrzeżenia odnoszą się także do zawodników, którzy na 16km trasy znajdują się po upływie 2 godzin i 40 minut.

I. Organizator ustala limit startujących zawodników na :

15. Krakowskiego Półmaratonu Marzanny – 4000 osób

4. Krakowskiego Biegu z Dystansem „Dla małych serc” (10 km) – 1500 osób

J. Pomiar czasu: elektroniczny za pomocą chipów.

K. Pomiar czasu netto. Dla 50 pierwszych zawodników pomiar czasu brutto.

## **8. PROGRAM ZAWODÓW:**

### **Sobota 17 III 2018**

godz. 16:00 - otwarcie Biura Zawodów,

godz. 21:00 - zamknięcie Biura Zawodów.

### **Niedziela 18 III 2018**

godz. 7:00 - otwarcie Biura Zawodów,

godz.10:15 - zakończenie przyjmowania zgłoszeń (półmaraton oraz bieg na 10km),

godz.10:40 - symboliczne pożegnanie zimy – topienie Marzanny,

godz.11:00 - start Półmaratonu oraz biegu na 10km,

godz.14:30 - oficjalne zakończenie zawodów.

## **9. BIURO ZAWODÓW I ZAPLECZE BIEGU:**

A. Lokalizacja Biura Zawodów zostanie podana na miesiąc przed biegiem.

B. Biuro Zawodów czynne:

- w dniu 17.03.2018 r. w godzinach 16.00-21.00,

- w dniu 18.03.2018 r. w godzinach 7.00-10.15.

C. Depozyt odzieży czynny w godz. 8:30-14:30 (worki na odzież będą do pobrania przy depozycie).

D. Organizator nie odpowiada za rzeczy wartościowe zdeponowane w przechowalni.

E. Organizator zapewnia podręczny depozyt w okolicy startu biegu na 10km; który zostanie dostarczony do depozytu głównego (w okolicy mety).

## **10. ZGŁOSZENIA I OPŁATA STARTOWA:**

A. Zgłoszenia:

- elektroniczne: do dnia 11 marca 2018 roku przez formularz zgłoszeniowy na stronie internetowej <http://www.PolmaratonMarzanny.pl/formularz-zapisow;>

- w Biurze Zawodów w dniach 17-18 marca 2018 r.

B. Opłata startowa wynosi odpowiednio:

Forma wpłaty	Termin	21km	10km
przelew	do 7.01.2018 (niedziela)	<b>55 zł</b>	<b>40 zł</b>
przelew	do 25.02.2018 (niedziela)	<b>70 zł</b>	<b>45 zł</b>
przelew	do 11.03.2018 (niedziela)	<b>90 zł</b>	<b>50 zł</b>
gotówka w Biurze Zawodów (pod warunkiem niewyczerpania limitów 4000 osób – półmaraton i 1500 osób – bieg 10km)	w dniach 17-18.03.2018 (sobota, niedziela)	<b>110 zł</b>	<b>70 zł</b>

C. Opłatę startową wnosi się po zakończeniu rejestracji. Opłaty dokonuje się za pomocą automatycznego systemu płatności, dostępnego na stronie internetowej

<http://www.polmaratonmarzanny.pl/formularz-zapisow>

Opłatę startową można również wpłacić tradycyjnie na konto:

KKB Dystans, ul. Glinik 108a, 31-990 Kraków,

**Alior Bank** 67 2490 0005 0000 4600 8313 8502

W przypadku rejestracji w Biurze Zawodów opłaty będzie można dokonać w kasie Biura Zawodów gotówką w PLN.

Tytuł przelewu - odpowiednio:

- Półmaraton Marzanny 2018, imię i nazwisko, rok urodzenia zawodnika;
- III Bieg z Dystansem "Dla małych serc", imię i nazwisko, rok urodzenia zawodnika.

Opłata raz wniesiona nie podlega zwrotowi.

D. Opłata może być sędowana na innego uczestnika, jednak nie później jak do 25 lutego 2018

**Zapisy Grupowe:** 10% zniżki otrzymują grupy minimum 10 osób uczestniczące (w 15. Krakowskim Półmaratonie Marzanny i w 4. Krakowskim Biegu z Dystansem „Dla małych serc” – 10 km)

1. Członkowie grupy zapisują się na listę startową indywidualnie
2. Koordynator grupy tworzy listę uczestników grupy
3. Koordynator grupy przesyła mailem listę grupy na adres: [dystans@dystans.krakow.pl](mailto:dystans@dystans.krakow.pl)
4. Koordynator grupy dokonuje zbiorczej opłaty na konto biegu
5. Do wcześniej podanej listy przez koordynatora nie można się dopisać indywidualnie.
6. Dopisanie kolejnych członków grupy i przelew opłaty startowej musi nastąpić przez tego samego koordynatora, jednak nie może to być mniejsza ilość osób jak 5 osób
7. Członkowie grupy nie muszą należeć do jednego Klubu, Stowarzyszenia lub Grupy Biegowej.
8. Grupa może uczestniczyć w obu biegach np.: 5 osób w 15. Krakowskim Półmaratonie Marzanny i 5 osób w 4. Krakowskim Biegu z Dystansem „Dla małych serc”
9. Po upływie terminu zapisów internetowych (po 11.03.2018) nie ma możliwości zmiany drużyny.

## 11. ŚWIADCZENIA ORGANIZATORA:

- A. Każdy zawodnik otrzyma pakiet startowy, okolicznościową koszulkę, a po zakończeniu biegu pamiątkowy medal.
  - B. Organizator zapewnia napoje na trasie biegu.
  - C. Na trasie oraz na mecie biegów organizator zapewnia opiekę medyczną.
  - D. Po zakończeniu biegu, zawodnicy na podstawie numeru startowego otrzymają ciepły posiłek.
  - E. Po zakończeniu biegu, każdy zawodnik będzie miał możliwość skorzystania z szatni oraz natrysków.
  - F. Organizator zapewnia bezpłatny transport uczestników z biura zawodów na linię startu biegu na 10km.
  - G. Organizator zapewnia udział pacemakerów, którzy pomogą uczestnikom uzyskać czasy netto zgodnie z wybraną strefą czasową: 1:29, 1:39, 1:49, 1:59, 2:09 oraz 2:19.
- UWAGA!** Organizator nie przewiduje umieszczania na punktach odżywczych własnych odżywek zawodników.

## 12. KLASYFIKACJE:

A. Generalna kobiet i mężczyzn (10/21.1 km).

B. Polska – kobiet i mężczyzn (10/21.1 km).

C. kategorie wiekowe kobiet i mężczyzn (10/21.1 km):

**Kobiety:**

K-18: 18-29 lat

K-30: 30-39 lat

K-40: 40-49 lat

K-50: 50-59 lat

K-60: 60 lat i powyżej

**Mężczyźni:**

M-18: 18-29 lat

M-30: 30-39 lat

M-40: 40-49 lat

M-50: 50-59 lat

M-60: 60-69 lat

M-70: 70 lat i powyżej

D. Lekarzy – generalna kobiet i mężczyzn.

E. Zespołowa

1. W klasyfikacji zespołowej liczy się suma czasów siedmiu najszybszych zawodników tej samej grupy, klubu lub zespołu.

2. W klasyfikacji zespołowej weźmie udział każdy członek zespołu, który w kolumnie "Klub" wpisze poprawnie nazwę swojego zespołu.

3. Żeby było możliwe przeprowadzenie klasyfikacji, musi wziąć udział w niej co najmniej pięć zespołów.

4. Klasyfikacja odbędzie się osobno w Biegu z Dystansem "Dla małych serc" i Krakowskim Półmaratonie Marzanny "Dla małych serc"

**Uwaga!** kategorie wiekowe obowiązują przy co najmniej 10 osobach w danej grupie wiekowej.

## **13. NAGRODY:**

Organizator przewiduje nagrody, których wartość przedstawi do 30.09.2017 :

### **Półmaraton:**

A.W klasyfikacji generalnej – OPEN (kobiety i mężczyźni):

za zajęcie I miejsca:

za zajęcie II miejsca:

za zajęcie III miejsca:

B. W kategoriach wiekowych (kobiety, mężczyźni)

za zajęcie I miejsca:

za zajęcie II miejsca:

za zajęcie III miejsca:

### **Bieg na 10km:**

A.W klasyfikacji generalnej (kobiety i mężczyźni):

za zajęcie I miejsca:

za zajęcie II miejsca:

za zajęcie III miejsca:

B. W kategoriach wiekowych (kobiety, mężczyźni)

za zajęcie I miejsca:

za zajęcie II miejsca:

za zajęcie III miejsca:

### **Klasyfikacja Polska – Półmaraton (kobiety i mężczyźni):**

za zajęcie I miejsca:

za zajęcie II miejsca:

za zajęcie III miejsca:

### **Klasyfikacja Polska – 10 km (kobiety i mężczyźni)**

za zajęcie I miejsca:

za zajęcie II miejsca:

za zajęcie III miejsca:

### **Klasyfikacja Zespołowa – Półmaraton**

za zajęcie I miejsca:

za zajęcie II miejsca:

za zajęcie III miejsca:

### **Klasyfikacja Zespołowa – 10 km**

za zajęcie I miejsca:

za zajęcie II miejsca:

za zajęcie III miejsca:

A. Zawodnicy nagrodzeni w kategorii OPEN i kategorii Polska nie będą nagradzani w kategoriach wiekowych.

B. Zawodnikom, którzy otrzymają nagrody o wartości powyżej 760zł, zgodnie z obowiązującymi przepisami podatkowymi zostanie potrącony podatek dochodowy od osób fizycznych.

C. Nagrody nieodebrane do 18.04.2018 przechodzą na własność organizatora.

## **14. POSTANOWIENIA KOŃCOWE:**

- A. Zawody odbędą się bez względu na warunki atmosferyczne.
- B. Numery startowe należy umieścić z przodu, na odzieży wierzchniej, tak by były widoczne dla sędziów przez cały czas biegu.
- C. Podczas zawodów może być przeprowadzona kontrola antydopingowa.
- D. Ponieważ część ulic w historycznym centrum miasta posiada nawierzchnię z kostki brukowej niemożliwy jest udział zawodników poruszających się na wózkach, rołkach, itp.
- E. Przyjęcie numeru startowego jest równoznaczne z akceptacją niniejszego Regulaminu.
- F. Organizator dopuszcza odbiór numeru i pakietu startowego przez osoby trzecie, po przekazaniu w Biurze Zawodów pisemnego upoważnienia uczestnika. Upoważnienie można wydrukować ze strony biegu.
- G. Do udziału w zawodach dopuszcza się wyłącznie zawodników w obuwiu sportowym.
- H. Zawodnicy biorą udział w zawodach na własną odpowiedzialność (zaleca się przeprowadzenia odpowiednich badań lekarskich oraz ubezpieczenie się we własnym zakresie).
- I. Organizator nie zapewnia uczestnikom ubezpieczenia od następstw nieszczęśliwych wypadków.
- J. Zabrania się startu zawodnikom będącym pod wpływem alkoholu lub innych środków odurzających.
- K. Organizator ze względu na bezpieczeństwo zaleca nieużywanie sprzętu muzycznego (jak np. odtwarzacze mp3, radiodbiorniki, telefony komórkowe, itp.) w szczególności w sposób uniemożliwiający kontakt z innymi uczestnikami lub organizatorami (przepisy PZLA i IAAF).
- L. Zawodnicy poruszający się poza wyznaczoną trasą będą zdyskwalifikowani.
- Ł. W celu zapewnienia bezpieczeństwa, wszystkich zawodników obowiązuje bezwzględne stosowanie się do zaleceń służb zabezpieczających trasę biegu.
- M. Organizator nie dopuszcza udziału w biegu na 10 km zawodników Nordic Walking.
- N. Organizator nie dopuszcza udziału w biegu zawodników biegnących ze zwierzętami na smyczy.
- O. Pisemne protesty przyjmuje Sędzia Główny Zawodów do godziny 14:30 w dniu odbywania się biegu.
- P. Organizatorzy zastrzegają sobie ostateczne prawo wiążącej interpretacji regulaminu w sytuacjach spornych.

**Dyrektor Biegu**

**Kamil Wojtas**