



REGULAMIN

Dreptak Czelendź

kwiecień – czerwiec 2019

1. Dreptak Czelendź(następca Mińskiej Ligi Biegowej) to cykl regularnych punktowanych środowych treningów biegowych, treningów krosowych i Nordic Walking. Przedsięwzięcie adresowane do wszystkich spragnionych wypoczynku na świeżym powietrzu.

Bieganie treningu w ramach Dreptak Czelendź to sposób na:

- pozbycie się zbędnych kilogramów
- wzmocnienie serca - poprawę stanu całego układu krążenia
- poprawę ogólnego stanu zdrowia
- wzrost odporności organizmu

2. Pomysłodawca/organizator

Organizatorem i pomysłodawcą spotkania biegowego pn. „**Dreptak Czelendź**” – trening biegowy, krosowy trening biegowy i Nordic Walking jest **Miński Klub Biegacza DREPTAK**, ul. Sosnkowskiego 12/26, 05-300 Mińsk Mazowiecki.

3. Miejsce

- 1) Parking leśnym m. Gliniak okolice najstarszej sosny w Polsce.
- 2) Stadion sportowy ul. Budowlana (Mińsk Mazowiecki)

zgodnie z terminami podanymi w punkcie 5 Regulaminu.

4. Zgłoszenia

Bezpośrednio przed każdym startem Dreptak Czelendź będzie funkcjonowało „mini biuro” gdzie będzie można pobrać numer startowy.

Za udział w Dreptak Czelendź będzie pobierana jednorazowa opłata startowa w wysokości 5 zł za udział w całym cyklu biegów.

Lista uczestników, wyniki poszczególnych treningów oraz punktacja w poszczególnych klasyfikacjach zostaną umieszczone na stronie www.mkbdreptak.pl.

5. Terminy Dreptak Czelendź

Rozpoczęcie (1.) – 10.04.2019, godzina 19.00 (Stadion ul. Budowlana)

(2.)– 17.04.2019, godzina 19.00 (Parking leśny)

(3.)– 24.04.2019, godzina 19.00 (Stadion ul. Budowlana)

(4.)– 08.05.2019, godzina 19.00 (Parking leśny)

(5.)– 15.05.2019, godzina 19.00 (Stadion ul. Budowlana)

(6.)– 22.05.2019, godzina 19.00 (Parking leśny)

(7.)– 29.05.2019, godzina 19.00 (Stadion ul. Budowlana)

(8.)– 05.06.2019, godzina 19.00 (Parking leśny)

(9.)– 12.06.2019, godzina 19.00 (Stadion ul. Budowlana)

(10.) 19.06.2019 Zakończenie, godzina 19.00 (Parking Leśny)



6. Zasady uczestnictwa.

1. Zawody Dreptak Czelendź odbywają się w każdą środę, zgodnie z terminami określonymi w punkcie 5 Regulaminu.
2. Zawody Dreptak Czelendź odbywają się na przemian. Stadion MOSiR (ul. Budowlana) i Parking leśny przy tzw. najstarszej sośnie.
3. W trakcie zawodów na stadionie zawodnicy pokonują na bieżni ze startu wspólnego dystans 2 km.
4. W trakcie zawodów (Parking leśny) zawodnicy pokonują trasę krosową o długości około 3.75 km.
5. Udział zawodników Nordic Walking możliwy wyłącznie na trasie krosowej (parking leśny).

7. Trasa

1. Mężczyźni i kobiety - dystans ok. 3,75 km, nawierzchnia 100% terenowa (ścieżki leśne), zróżnicowana konfiguracja.
2. Dystans 2 km stadion MOSiR ul. Budowlana

8. Klasyfikacja

Miński Klub Biegacza Dreptak prowadzi klasyfikację punktową podczas Dreptak Czelendź dla osób, które dostosują się do umownego regulaminu treningów w n/w klasyfikacjach biegowych:

1. Kategoria Open kobiet i mężczyzn;
2. Kategorie wiekowe;
 - 1) K (senior) do 34 lat;
 - 2) M (senior) do 34 lat;
 - 3) K (masters) 35-49 lat;
 - 4) M (masters) 35-49 lat;
 - 5) K (weteran) pow. 50 lat;
 - 6) M (weteran) pow. 50 lat.
- 7) oraz klasyfikację open K i M dla Nordic Walking.

Do klasyfikacji generalnej oraz klasyfikacji wiekowych kobiet i mężczyzn zaliczane będą zdobyte punkty podczas **przynajmniej 6 startów**. W przypadku większej liczby startów 6 najlepszych.

Ostatni bieg (10) nie będzie liczony do klasyfikacji końcowej.

Dla uczestników Nordic Walking do klasyfikacji końcowej wymaganych jest udział wyłącznie w minimum 3 biegach (trasa leśna, Parking leśny Gliniak).

9. Punktacja

Podczas Dreptak Czelendź nie będzie przeprowadzany pomiar czasu lecz prowadzona punktacja na n/w zasadach:

Kategoria Open:

- 1 miejsce – 100 pkt.
- 2 miejsce – 96 pkt.
- 3 miejsce – 93 pkt.
- 4 miejsce – 91 pkt.



- 5 miejsce – 89 pkt.
- 6 miejsce – 87 pkt.
- 7 miejsce – 85 pkt.
- 8 miejsce – 84 pkt. ...
- itd. do miejsca 90 – 2 pkt.
- 91 miejsce do końca listy – 1 pkt.

Kategorie Wiekowe:

- 1 miejsce – 25 pkt.
- 2 miejsce – 22 pkt.
- 3 miejsce – 20 pkt.
- 4 miejsce – 18 pkt.
- 5 miejsce – 17 pkt. ...
- itd. do miejsca 20 – 2 pkt.
- 21 miejsce do końca listy – 1 pkt.

10. Nagrody

W miarę możliwości finansowych na zakończenie/podsumowanie treningów w ramach Dreptak Czelendź przewidujemy nagrody:

1. medale dla wszystkich, którzy ukończą cykl Czelendź Dreptak
2. w klasyfikacji generalnej K i M - miejsca I-III – statuetka lub puchar
3. w kategorii wiekowe K i M - miejsca I-III – dyplomy
4. Nordic Walking - klasyfikacja generalna K i M - miejsca I-III – statuetka lub puchar

11. Uczestnictwo

- 1) Miński Klub Biegacza Dreptak nie bierze odpowiedzialności za wszelkie zdarzenia powstałe przed, w trakcie i po biegu w ramach Dreptak Czelendź,
- 2) każdy uczestnik treningu bierze udział w Dreptak Czelendź na własną odpowiedzialność
- 3) do udziału w Dreptak Czelendź dopuszczeni zostaną zawodnicy którzy ukończyli 12 –ty rok życia,
- 4) Organizator dopuszcza udział w Dreptak Czelendź osoby młodsze pod warunkiem zapewnienia opieki przez opiekuna.
- 5) zawodnicy niepełnoletni muszą posiadać pisemną zgodę rodziców na uczestnictwo w treningu w ramach Mińskiej Ligi Biegowej,
- 6) uczestnik przyjmuje do wiadomości, że udział w treningu biegowym wiąże się z wysiłkiem fizycznym i pociąga za sobą naturalne ryzyko i zagrożenie wypadkami, możliwość odniesienia obrażeń ciała i urazów fizycznych, w tym śmierci,
- 7) treningi odbywać się będą na terenie Lasów Państwowych Nadleśnictwa Mińsk, każdy zawodnik ma obowiązek zachować szczególną ostrożność podczas biegu.
- 8) uczestnik wyraża zgodę na przetwarzanie danych osobowych oraz wizerunku



9) każdy uczestnik treningu ma obowiązek zapoznać się z umownym regulaminem treningu Mińskiej Ligi Biegowej i zobowiązany jest do jego przestrzegania.

12. Postanowienia końcowe

W nadzwyczajnej sytuacji, np. wyjątkowo niesprzyjające warunki atmosferyczne, inne zdarzenia trening biegowy w ramach Dreptak Czelendź może zostać odwołany – informacja o odwołaniu treningu pojawi się na stronie klubu biegacza www.mkbdreptak.pl.

Ostateczna interpretacja umownego regulaminu należy do pomysłodawcy i organizatora Dreptak Czelendź.