



Zamagurská deviatka

(2. ročník)

- Organizátor:** Zamagurská deviatka, o.z.
- Spoluorganizátor:** Obec Spišské Hanušovce
- Miesto:** Areál Základnej školy Spišské Hanušovce
- Termín:** 02. 08. 2020 (nedeľa)
- Prezentácia:** od 08:00 hod. do 9:45 hod.
- Disciplína:** **beh, nordic walking, detské behy**
- Štart:**
10:00 - beh
10:05 - Nordic walking
13:00 - detské behy
- Trat':** **Beh, nordic walking:** 9 km - 80% lesné chodníky, 10% asfalt
Detské behy: 5-8 rokov: 500m; 9-11 rokov: 1000m;
12-15 rokov: 1500m - trávnatý povrch
- Popis trate:** Trasa vedie cez plochu ihriska, následne okolo bytového domu po poľnej ceste popri SKI POD BUFARKOM, kde odbočíte doprava na kamenistú cestu, po pár metroch odbočíte doprava na lúčnu cestu, ktorá Vás cez les privedie na vrchol Hanušovské sedlo, kde vás po 4km bude čakať občerstvenie a krásny výhľad na Belianske tatre. Odbočíte doľava, kde pobežíte po hrebeni Frankovského kopca. Na 6km odbočíte opäť doľava a cez les sa dostanete na cestu, ktorá vedie popri Poľnohospodárskom družstve. Touto cestou sa opäť napojíte na trať, ktorá vedie popri bytovom dome, cez ihrisko až do cieľa ku základnej škole.
Trasa je značená žlto-čiernymi páskami a šípkami. Na odbočkách budú HASIČI, ktorí Vás usmernia.
- Registrácia:** Prihlášky cez internet (registračný formulár na www.pretekaj.sk) do **12.07.2020** alebo na **mieste preteku, len do naplnenia účastníckeho limitu**. Usporiadateľ si vyhradzuje právo ukončiť registráciu v prípade naplnenia účastníckeho limitu. Účastnícky limit je **200 športovcov**. Registrácia detí je na mieste pretekov a je bezplatná.

Štartovné: 15 €
20 € v deň preteku

Štartovný balíček: Štartovné číslo, účastnícka medaila, čelenka, kupón na občerstvenie

Technické zázemie: ZŠ Spišské Hanušovce, šatne a sprchy

Občerstvenie: Na trati (4km) a v cieľi voda, ovocie, sladkosti, slané pečivo, klobása a pivo

Ceny: Pohár a finančnú odmenu získavajú prví traja pretekári v kategórii beh; pohár v kategórii nordic walking medzi ženami a medzi mužmi v celkovom poradí.

Tombola: Po vyhlásení a oceňovaní sa bude losovať o vecné ceny pre účastníkov.

**Predpokladaný časový
harmonogram podujatia:**

08:00 – 09:45 hod	prezentácia bežcov
10:00 hod	štart 9 km behu
10:05 hod	štart 9 km nordic walking
13:00 hod	štart detských behov
13:30 hod	vyhodnotenie výsledkov Areál Základnej školy Spišské Hanušovce
09:00 – 15:00	občerstvenie Areál Základnej školy Spišské Hanušovce

Parkovanie: Bezplatné parkovanie sa nachádza v blízkosti štartu a cieľa resp. na príľahlých parkoviskách

Časový limit: 3 hodiny

**Oznámenie
neúčasti:** Zaplatené štartovné sa nevracia.

Výsledky: Výsledky budú priebežne zverejňované na stránke *pretekaj.sk*

Poistenie: Každý bežec štartuje na vlastnú zodpovednosť a je povinný si zabezpečiť zdravotné poistenie individuálne. Organizátor nepreberá zodpovednosť za škody na majetku alebo na zdraví súvisiace s cestou, pobytom a účasťou bežcov na podujatí. Pred štartom odporúčame bežcom absolvovať lekársku prehliadku.

**Zdravotná
a záchranná služba:** bude zaistená na trati behu a v priestore štartu a cieľa.

Upozornenia pre pretekárov:

Usporiadatelia si vyhradzuju právo zmeny (vekove kategórie, časový rozpis) a nezodpovedajú za škody súťažiacich počas podujatia.

V prípade nepriaznivého počasia si usporiadatelia vyhradzuju právo zmeny trasy behu. Každý štartujúci sa zúčastňuje pretekov na vlastné náklady aj zodpovednosť. Preteká sa podľa pravidiel cestnej premávky (č.z. 8/2009 Z.z.) a tohto rozpisu. Pretekári sú povinní dodržiavať pravidlá cestnej premávky a pokyny organizátorov. Prihlásením na preteky dávam súhlas na spracovanie poskytnutých údajov pre evidenciu na športovom podujatí podľa § 11 zákona č. 122/2013 o ochrane osobných údajov. Súhlas sa udeľuje organizátorom podujatia a spoločnosti zabezpečujúcej časomieru a spracovanie výsledkov podujatia.

Informácie: Ing. Jozef Pazera /+421905710614/ jozef.pazera@gmail.com

Informácie ohľadom náležitostí spojených s registráciou a platbou: pretekaj.sk

Partneri podujatia:

Nordic walking: Preteká sa podľa pravidiel Nordic Walking.

1. Technika Nordic Walking založená na štandarde INWA®.
2. Použitie palíc Nordic Walking (nie trekových a iných). Dĺžka palice zvierá max. pravý uhol v lakti.
3. Pohyb je striedavý. Pravá ruka s ľavou nohou a naopak.
4. Pohyb je z ramena, nie z lakt'a. Lakeť sa nekrčí.
5. Putko sa vypúšťa za telom. Prsty paličku vpredu zvierajú a vzadu uvoľňujú.
6. Povolená je len chôdza. Vždy je na zemi súčasne jedna noha a jedna palička
7. Fair play!

Beh: Každý pretekár je v zmysle novej legislatívy povinný oboznámiť sa s Kódexom bežca. Nachádza sa v propozíciách, no bude k dispozícii aj na mieste registrácie.

Kódex bežca

1. Pred samotným prihlásením sa na preteky si dôkladne preštuduj pokyny a propozície, ktoré sú nastavené pre dané preteky, rešpektuj a dodržiavaj ich.
2. Nenechávaj si veci na poslednú chvíľu. Neskorá registrácia, vyzdvihnutie si štartových balíkov tesne pred štartom, parkovanie na podujatí na poslednú chvíľu či neskorý príchod, to všetko spôsobuje organizátorom aj tebe zbytočný stres a problémy.
3. Dostatočne zvaž riziká spojené s nadmernou fyzickou záťažou na pretekoch, ak nie si úplne fit radšej neštartuj. Dbaj o svoje zdravie a absolvuj aspoň raz ročne „skutočnú“ všeobecnú zdravotnú prehliadku.

4. Dodržuj pravidlá fair play. Užívanie zakázaných látok a skracovanie trate je zakázané. Štartuj z pridelených štartových koridorov a nadmerne nevyháňaj občerstvenie z cieľového servisu.
5. Štartové číslo a čip sú neprenosné. Číslo maj vždy umiestnené na viditeľnom mieste a patrí len tebe. Ak je na zadnej strane čísla možnosť vyplniť zdravotné údaje, urob tak.
6. Pravidelne a rovnomerne využívaj občerstvovanie a osviežovacie stanice. Odpadky vyhadzuj na miestach na to určených, myslí na životné prostredie a okolie v ktorom všetci žijeme.
7. Počas behu vnímaj okolie okolo seba. Slúchadlá v ušiach na preteky nepatria! V prípade nevyhnutného prejazdu záchranných zložiek ohroziš život a zdravie seba aj niektorého spolubežca a v neposlednom rade ti zabráni vychutnať si krásy prírody, či povzbudzovanie divákov.
8. Uži si preteky, ale myslí pri tom aj na ostatných. Ktokoľvek na trati potrebuje tvoju pomoc, pomôž mu.
9. Dodržuj a rešpektuj pokyny organizátorov, aj dobrovoľníkov na podujatí. Ak máš nejaký postreh, prípadne sťažnosť, kontaktuj priamo organizátora. Organizátor bude vďačný za tvoj postreh a podnet smerujúci k zlepšeniu jeho podujatia, pokiaľ je podaný korektnou formou.
10. Rešpekt a úcta, by mali byť základom vzťahu organizátora k účastníkovi, ale aj účastníka k organizátorovi. Neurážaj a neosočuj organizačný tím, komunikácia medzi účastníkom a organizátorom musí byť vecná, korektná a vždy v rovine slušnosti.

Profil trate:

