

ZAMAGURSKÁ DEVIATKA 2023

5.ROČNÍK



PREŠOVSKÝ
SAMOSPRÁVNÝ
KRAJ



- Organizátor:** Zamagurská deviatka, o.z.
- Spoluorganizátor:** Obec Spišské Hanušovce
- Miesto:** Areál Základnej školy Spišské Hanušovce
- Termín:** 02.07.2023 (nedeľa)
- Prezentácia:** od 12:00 hod. do 13:45 hod.
- Disciplína:** **beh, nordic walking, detské behy**
- Štart:** **14:00** – beh, Nordic walking
Po dobehnutí bežcov a Nordic walkerov - detské behy

- Trať:** **Beh, nordic walking:** 9 km - 80% lesné chodníky, 20% 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 tatry. 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) alebo na **mieste preteku** do **naplnenia účastníckeho limitu (100 športovcov)**. Usporiadateľ si vyhradzuje právo ukončiť registráciu v prípade naplnenia účastníckeho limitu.

- Registrácia detí:** Prihlášky cez internet (registračný formulár na www.pretekaj.sk) alebo na **mieste preteku**.

Registrácia je kompletná až po zaplatení štartovného. Odporúčame štartovné platiť **kartou**. Platba je hneď spárovaná. Platba prevodom môže trvať niekoľko dní. Hlavne pred koncom registrácie sa platba nemusí včas spárovať. Platba musí byť registrovaná naším systémom. Každý účastník, ktorý zaplatil štartovné dostane na mail súhlas dotknutej osoby. Ten je potrebný doniesť podpísaný na preteky. Odporúčame skontrolovať spam. Hneď po registrácii sa meno pretekára zobrazí v zozname prihlásených.

Štartovné: 15 € - do **30.04.2023**

18 € - do **01.07.2023**

20 € v deň preteku

Deti - zadarmo

Štartovný balíček: Štartovné číslo, účastnícka medaila , športová čelenka

Technické zázemie: ZŠ Spišské Hanušovce, šatne a sprchy

Občerstvenie: Na trati (4km) a v cieľi voda, ovocie, sladkosti, slané pečivo, hygienicky balené občerstvenie

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

Finančná odmena

Beh:

Prvé miesto muži a ženy - 100 eur

Druhé miesto muži a ženy - 70 eur

Tretie miesto muži a ženy - 40 eur

Nordic Walking:

Prvé miesto muži a ženy - 40 eur

Druhé miesto muži a ženy - 30 eur

Tretie miesto muži a ženy - 20 eur

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

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

Časový limit: 2 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 vyhradzujú právo zmeny (vekové kategórie, časový rozpis) a nezodpovedajú za škody súťažiacich počas podujatia.

V prípade nepriaznivého počasia si usporiadatelia vyhradzujú 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.

Účastník svojim prihlásením súhlasí s vyhotovením fotografií a iných multimediálnych záznamov. Ich následným zverejnením na Facebookovej stránke podujatia a občianskeho združenia.

Každý pretekár je povinný mať upevnené štartovné číslo na viditeľnom mieste prednej časti tela. **Číslo nesmie byť prekryté.** Bez viditeľne umiestneného štartového čísla nebude čas zaznamenaný.

Informácie: Ing. Jozef Pazera /+421905710614/ email: zmagurskadeviatka@gmail.com

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

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. Lakte 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 absolvuaj aspoň raz ročne „skutočnú“ všeobecnú zdravotnú prehliadku.
4. Dodržiuj pravidlá fair play. Užívanie zakázaných látok a skracovanie trate je zakázané. Štartuj z pridelených štartových koridorov a nadmerne nevynášaj 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 zabránia 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. Dodržiuj 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 :

