



Versenykiírás

Pilis Mountain Race 2019

Kategóriák, távok

Pilis Mountain Race eseményen tíz kategória, különböző távokkal:

1. Ovi I 3 év - 4 év (a szülő futhat a gyermekekkel együtt) minimum 750 m táv, minimum 9 akadállyal.
2. Ovi II 5 év - ameddig óvodába jár (a szülő futhat a gyermekekkel együtt) minimum 750 m táv, minimum 9 akadállyal.
3. Alsó tagozat 1-2 osztály, minimum 1 km táv, minimum 10 akadállyal.
4. Alsó tagozat 3-4 osztály, minimum 1,3 km táv, minimum 15 akadállyal.
5. Felső tagozat 5-6 osztály, minimum 2,0 km táv, minimum 15 akadállyal.
6. Felső tagozat 7-8 osztály, minimum 2,0 km táv, minimum 15 akadállyal.
7. Középközépiskola 9-12 osztály, minimum 2,0 km táv, minimum 15 akadállyal.
8. Felnőtt I Középközépiskolát (12. osztály) befejezte-30 év, minimum 4,0 km táv, minimum 15 akadállyal.
9. Felnőtt II 31-100 év, minimum 4,0 km táv, minimum 15 akadállyal.

A korcsoport meghatározása: a versenyzők betöltött életkora 2019. december 31-én.

Iskolások esetén az első forduló pillanatában a jelenlegi osztály. (Pl.: 1. fordulóban 2. osztályos vagy akkor a 3. fordulóban is a 1-2 osztály kategóriába kell nevezned!)



A futamok időtartama 5 és 90 perc közötti - a versenyző állapotától függően. Készülj fel a legváratlanabb eseményekre is! Kérünk, vedd figyelembe az alábbiakat: a verseny egy terepfutó pálya, amely végig vezet fák és bokrok között és olyan akadályokon, melyeken másznod kell, valamint egyenetlen talajon, potenciális veszélyt jelenthetnek a rejtett gyökerek, a csúszós talaj. Hangsúlyozzuk, hogy sérülést okozhat elesni és előfordulhat botlás, esés, megcsúszás, stb. az akadályok leküzdése közben, vagy a pályán. Az esések továbbá veszélyeztethetik a többi résztvevőt is. Ezért kérünk, hogy ügyelj a futási sebességedre és a megfelelő magatartásra, vedd figyelembe a látási viszonyokat, az adott akadályt, és a mozgást a pályán!

A pályát előtte bejárt útvonalon jelölik ki a pálya szervezők, amit ők maguk is megtettek és teljesítettek.

A szervezők táblákkal, szalagokkal jelölik a pálya útvonalát.

**Az akadályok kikerülése, nem szabályos teljesítése
büntetést von maga után!**

**Minden elhibázott akadálnál a büntetés: 5 db fekvőtámasz
a kijelölt zónában!**

Felnőtt futamokban 20 fekvőtámasz a büntetés!

**Családi futamban gyerek 5 fekvőtámasz, felnőtt 20
fekvőtámasz!**



Futamok

Max. 50 gyermek indul egy futamban. Megtelt futam esetén újabbat nyitunk, a maximális kapacitás eléréséig minden korcsoportba maximum 2 futamot indítunk.

9:00 Ovi 1 : vegyes rajt

9:20 Ovi 2 : lány rajt

9:40 Ovi 2 : fiú rajt

10:15 1-2 osztály : lány rajt

10:35 1-2 osztály : fiú rajt

11:05 3-4 osztály : lány rajt

11:25 3-4 osztály : fiú rajt

11:50 5-6 osztály: vegyes rajt

12:40 7-8 osztály: vegyes rajt

13:20 Középiskola, Felnőtt I-II: vegyes rajt

Programváltozás jogát fenntartjuk. **Pontos időbeosztás verseny előtt 1 héttel!**

Díjazott kategóriák: Ovi I, Ovi II, 1-2 osztály, 3-4 osztály, 5-6 osztály, 7-8 osztály, Középiskola, Felnőtt I, Felnőtt II

Nevezés ONLINE

Nevezés online a www.pmr.hu weboldalon, a verseny menü pont alatt. A regisztrációtól számítva 2 napig van lehetőség elutalni a nevezés összegét, amennyiben elmarad a fizetés a nevezés törlésre kerül.

Idéntől bevezetjük a sávós nevezést. Minél hamarabb nevezel, annál nagyobb a kedvezmény!



Nevezési díj

1.forduló nevezési határidők	gyerek	felőtt
Március 1-31	2500 Ft	4000 Ft
Április 1-12	3000 Ft	4500 Ft
Április 13-17	3500 Ft	5000 Ft

2.forduló nevezési határidők	gyerek	felőtt
Május 1-26	2500 Ft	4000 Ft
Május 27-Június 6	3000 Ft	4500 Ft
Június 8-12	3500 Ft	5000 Ft

3.forduló nevezési határidők	gyerek	felőtt
Augusztus 1-25	2500 Ft	4000 Ft
Augusztus 26-Szeptember 6	3000 Ft	4500 Ft
Szeptember 7-11	3500 Ft	5000 Ft

Nevezési díj tartalmazza a versenyzők biztosítását a verseny helyszínén!

Nevezés nem átruházható és a nevezési díjat nem áll módunkban visszafizetni. A nevezés csak az adott futamra érvényes, nem írható jóvá egyik következő futamra sem.

A visszaigazoló emailben találod a regisztrációs számot. Utalásnál a közleménybe a versenyző nevét, korcsoportját és regisztrációs számát írd be.

Helyszíni nevezés nincs!

Amennyiben a nevezésről áfás számla igényed van, azt a teljesítéstől számított 5 napon belül jelezd emailben a szodarichtarse@gmail.com –ra elküldve, a számlázási adatokkal! A számlát postán juttatjuk el számodra.

Aki részt vesz a versenyen és befizetésre került a nevezése, attól a pillanattól elfogadta a verseny szabályzatát és tisztában van a feltételeinkkel!



Nevezési díj utalása

Számlaszám: 16200137-18513026

Nemzetközi számlaszám: (IBAN) HU72 1620 0137 1851 3026 0000 0000

Számlavezető bank: Magnet Bank

SWIFT kód: HBWEHUHB

Kedvezményezett neve: Szóda-Richtár SE

Közlemény: Regisztrációs szám, versenyző neve, korcsoport

Regisztráció

Helyszín: **Pontos helyszín verseny előtt 1 héttel!**

Kérjük, győződj meg arról, hogy elég időt kalkuláltál arra, hogy felvedd a rajtcsomagot (legalább 1 órával a rajt előtt legyél a versenyközpontban). Hozd magaddal a nyomtatott és aláírt Felelősségi nyilatkozatot, a gyermek személyazonosító okmányát vagy diákigazolványát, vagy TB kártyáját, készítsd elő ezeket, mielőtt a helyszíni regisztrációt megkezded, hogy elkerüld a hosszú sorban állást.

Felelősségi nyilatkozatot kötelező elhoznod magaddal, ha nem teszed meg adunk 20 fekvőtámaszért cserébe!

Ovi és általános iskolások esetében a szülőnek kell a 20 fekvőtámaszt megcsinálnia!

Akadályok

Ha egy versenyző nem érti az akadályt, neki kell a szervezőket vagy az Önkénteseket megkérdeznie az akadály előtt.

Akadályok leírása: www.pmr.hu weboldalon.

Bármely szóbeli, vagy írott instrukció, amely a versenyigazgatótól, az Önkéntesektől, vagy a pályatervezőtől származik a verseny előtt, vagy alatt, elsőbbséget élvez.



Díjazás

Minden célba érkező versenyző egyedi befutóérmet kap és 1 szeletet az év végi éremhez, amennyiben az első futamon elindult.

Időmérés

Chipes időmérés. Bokára vagy csuklóra kell rögzíteni a chipet és a verseny idején végig viselni kell. Célba érkezést követően, a célzóna elhagyása előtt vissza kell adni a chipet az önkéntesnek. Chip ára 4000 ft!



Bajnokság

2019-ben kiírásra kerül az egyéni bajnokság a következő kategóriákban:

Ovi I, Ovi II, 1-2 osztály, 3-4 osztály, 5-6 osztály, 7-8 osztály, Középiskola, Felnőtt I, Felnőtt II

Versenyenként pontokat lehet gyűjteni és a 3 versenyen összegyűjtött pontok alapján minden kategóriában, nemenként bajnokot hirdetünk.

Díjátadó gála: 2019. október 19, 17:00, Piliscsaba, Fényesliget Kávézó (Változás jogát fenntartjuk)

Bajnokság állását az eredmények menü pont alatt találjátok a www.pmr.hu weboldalon.

A nem megfelelő korosztályba nevezettek nem kapnak pontot!

Pontozás:

	1.forduló pontozása	2.forduló pontozása	3.forduló pontozása
1. hely	20	30	40
2. hely	18	27	36
3. hely	16	24	32
4. hely	14	21	28
5. hely	12	18	24
6. hely	10	15	20
7. hely	8	12	16
8. hely	6	9	12
9. hely	4	6	8
10. hely	2	3	4



Általános iskolák közötti bajnokság

Szerezz az iskoládnak bajnoki címet!

Nevezhető kategóriák: 1-2 osztály, 3-4 osztály, 5-6 osztály, 7-8 osztály

4 kategóriában összesen 40 hely szerezhető meg maximálisan, mert az első 5 helyezést vesszük figyelembe lányoknál és fiúknál, amelyek pontot érnek az iskoláknak: 1. hely 10 pont, 2. hely 8 pont, 3. hely 6 pont, 4. hely 4 pont, 5. hely 2 pont.

Egy iskola akár mind a 20 helyet megszerezheti. Lényeg, hogy minél több helyezést gyűjtsetek az iskolátoknak. Minél többen jöttek egy iskolából, annál nagyobb az esély, hogy a pontszerző helyek egyikét megszerzitek az iskolátok számára.

Bajnokság végén az iskolátok számára 1 óriás serleget adunk át, ünnepélyes keretek között, megnevezve egy emléklapon azokat a diákokat, akik valamennyi pontot szerezték.

Bajnokcsapat tagjai oklevelet kapnak az ünnepélyes díjátadón.

Bajnokság állását az eredmények menü pont alatt találjátok, a www.pmr.hu weboldalon.

Nagyon fontos, hogy a nevezésnél az iskolád pontos nevét írd be! Pl.: Német Nemzetiségi Általános Iskola Pilisvörösvár

A korcsoport meghatározása: a versenyzők betöltött életkora 2019. december 31-én.

Iskolások esetén az első forduló pillanatában a jelenlegi osztály. (Pl.: 1. fordulóban 2. osztályos vagy akkor a 3. fordulóban is a 1-2 osztály kategóriába kell nevezned!)

Ez fontos, mert csak így kaphatsz pontot a bajnokságban!



Póló

Minden gyerek és felnőtt, aki először vesz részt a versenyen 2019-ben ajándék pólót kap. Akinek a második vagy harmadik versenye lesz, igényelhet pólót plusz költségért, melynek ára 800 ft, és az online nevezésnél tud majd jelezni.

Szabályok

A gyermek csak abban az esetben vehet részt a versenyen, amennyiben a szülő átadta az aláírt Felelősségi nyilatkozatot, amikor felveszi a gyermek rajtszomagját. A pályát nem szabad levágni, követni kell a jelölést!

A rajtszámot elől, jól láthatóan kell viselni! A nem megfelelő rajtszámviselésből adódó hibákért a szervezők nem vállalnak felelősséget!

Kizárásra kerülhet az a versenyző, aki nem teljesíti a verseny – szervezők által kijelölt – teljes távját vagy a nevezési lapot pontatlanul, nem a valóságnak megfelelő adatokkal, illetve hiányosan tölti ki.

A versenyen azonosítószám nélkül futni, illetve kutyával vagy biciklivel TILOS részt venni!

A sporttevékenység az összes élettani előnye mellett – nagyon kis mértékben ugyan, de veszélyeket is jelenthet. Fontos, hogy komoly teljesítmény előtt konzultálj az orvosoddal! Csak felkészülten vegyél részt az átlagosnál nagyobb igénybevételt jelentő sporteseményen vagy megterhelőbb edzésen! Betegen, sérülten, lázasan, hányás vagy hasmenés után ne vegyél részt a kinézett eseményen, soron következő edzésen! Bármilyen szokatlan jelet érzel magadon sportolás közben, lassíts, állj meg, ha kell, kérj segítséget!

A fentiek nem függenek a sporttevékenység hosszától, egyedi, hogy kinek mi jelent komoly teljesítményt.

Légy felelős önmagadért, sportolj okosan!

Aki részt vesz a versenyen és befizetésre került a nevezése, attól a pillanattól elfogadta a verseny szabályzatát és tisztában van a feltételeinkkel!



Elveszett gyerekek

A szülőktől elkeveredett gyermekeket az információs asztalnál tudják jelezni. Kérünk Benneteket, hogy hozzájuk forduljatok segítségért – és a talált gyerekeket is itt adjátok át a szervezőknek! Rajtszámra, csuklóra, kézfejre, alkarra alkoholos filccel írjátok rá a helyszínen tartózkodó gyerek nevét, címét, telefonszámát!!!

Minden versenyző kap karszalagot, amelyre kötelező felírni az adatokat! Minden további nem versenyző, helyszínen tartózkodó gyermek számára a regisztrációs asztalnál kérhető karszalag.

Általános orvosi tudnivalók

Ha az útvonalon a mezőnyben valaki rosszul lesz, a legközelebbi akadály segítőjének/szervezőnek kell szólni, hogy hol történt a rosszullét.

Sokat segít, ha a résztvevő a **karszalagra** felír egy értesítendő telefonszámot, melyet probléma esetén a szervezők felhívhatnak.

Ha gyógyszer hatása alatt vagy valamilyen egészségügyi körülmény fennállása mellett futsz, ezt írd a **karszalagra** – pl: allergia, pacemaker, diabetes, stb.

Verseny illeme

Tiszteld a környezetet és a rendezvény területén gyűjtsd szelektíven a hulladékot!!!

Tiszteld és becsüld meg magad és a többi résztvevőt: ne csalj!

Tiszteld a rendezőket és a segítőket: szabadidőjüket áldozzák érted!

Tiszteld az érintett települések lakóit: befogadják a versenyt és a versenyzőket!

Tiszteld a természetet, ne dobj el semmilyen szemetet, és ne térj le a kijelölt útról!

Minden résztvevő köteles segítséget nyújtani veszélyhelyzetben!

Verseny módosítása vagy törlése

A szervezők különösen indokolt esetben módosíthatják a rendezvény idejét vagy dönthetnek annak törléséről.



Mit viseljen a gyermek?

Javasoljuk terepfutó cipő vagy nem sima talpú sportcipő használatát. Könnyű technikai ruházat, hideg időjárás esetén hosszú nadrág és felső.

A versenyen előfordul, hogy vizesek, sárosak lesznek a gyerekek. Javasoljuk a száraz váltóruhát és vegyék figyelembe, hogy ZUHANYZÁSI, TISZTÁLKODÁSI lehetőség NINCS!

Frissítő állomás

A célban van frissítőállomás, ahol vizet adunk a gyerekeknek. Amennyiben speciális táplálkozási igénye van a versenypályán töltött idő alatt, készülj megfelelő étellel-itallal.

Csomagmegőrző

Nem alakítunk ki!

Zuhanyzó és öltöző

Nem alakítunk ki!

Fotók

A rendezvény fotói az esemény honlapján és Facebook oldalán lesznek elérhetőek 5 nappal az esemény után. A fotók INGYENESEK!

Parkolás

A helyek száma korlátozott így arra kérünk, hogy ha teheted, gyere telekocsival, hogy csökkentsük az autók számát. Kérünk, a kresz szabályait minden körülmény között tartsd be. Kérjük, ne parkolj az utakon, akadályozva ezzel a helyszín megközelítését. Ez mindenkire vonatkozik (nézők, versenyzők, stb.)! Kérjük, hogy ne hagyjatok értékeket az autóban szem előtt! A szervezők nem vonhatók felelősségre a parkoló járművekből ellopott tárgyakért.