

Regulamin

Biegów ulicznych „Strzałkowo - dobry kierunek”: biegi dziecięce, młodzieżowe, bieg na 10 km, bieg na 5 km, marsz Nordic Walking na 5 km.

1. Cele imprezy

- Popularyzacja biegów masowych.
- Popularyzacja biegania jako najprostszej formy ruchu.
- Promocja gminy Strzałkowo.

2. Organizator

- Gminny Ośrodek Kultury w Strzałkowie.
- Instytucje wspierające: Gmina Strzałkowo, LBS Strzałkowo

3. Termin i miejsce

- Impreza odbędzie się w dniu 16 czerwca 2019 roku (niedziela) w Strzałkowie.
- Adres biura zawodów: hala sportowa w Strzałkowie przy ul. Górnej.

4. Szczegółowy program zawodów

13:45 Pokazowa rozgrzewka dla dzieci i młodzieży.

14:00 Bieg przedszkolaków - rocznik 2013 i młodsze (wręczenie nagród po zakończeniu biegu)

14:30 Wspólne przejście na start uczniów szkół podstawowych

14:45 Bieg dzieci z roczników: 2011 i 2012

14:50 Bieg dzieci z roczników: 2009 i 2010

14:55 Bieg dzieci z roczników: 2007 i 2008

(wręczenie nagród we wszystkich kategoriach szkół podstawowych po zakończeniu ostatniego biegu)

15:30 Bieg młodzieżowy dla roczników: 2006, 2005, 2004, 2003 (wręczenie nagród po zakończeniu biegu)

16:45 Rozgrzewka przed biegiem głównym

17:00 Bieg główny na 10km

17:05 Bieg towarzyszący na 5 km i Nordic Walking na 5 km - start wspólny. (wręczenie nagród w biegu na 5 km i 10 km oraz Nordic Walking po zakończeniu biegu)

Bieg Przedszkolaków

- Zapisy: 12:30 - 13:30
- Start: 14:00
- Trasa: Strzałkowo ul. Górna, stadion
- Dystans: 50 metrów
- W biegu mogą wziąć udział dzieci w wieku przedszkolnym tylko i wyłącznie w towarzystwie opiekuna, niezależnie od miejsca zamieszkania.
- Medale i upominki dla wszystkich zawodników.

Bieg dzieci z roczników 2011 - 2012

- Zapisy: 13:00 - 14:00
- Start: 14:45
- Trasa: Strzałkowo ul. Górna
- Dystans: 150 metrów,
- Odrębna klasyfikacja dla dziewczynek i chłopców.

Bieg dzieci z roczników 2009- 2010

- Zapisy: 13:00 - 14:00
- Start ok godz. 14:50
- Trasa: Strzałkowo ul. Górna
- Dystans: 300 metrów
- Odrębna klasyfikacja dla dziewczynek i chłopców.

Bieg dzieci z roczników 2007 - 2008

- Zapisy: 13:00 - 14:00
- Start: 14:55
- Trasa: Strzałkowo ul. Górna
- Dystans: 600 metrów
- Odrębna klasyfikacja dla dziewczynek i chłopców.

Bieg młodzieżowy

- Zapisy: 14:00 - 15:00
- Start: 15:30
- Trasa: Strzałkowo ul. Górna, Przybyszewskiego, Hulewiczów, Iwaszkiewicza, Górna.
- Dystans: 1400 metrów
- Odrębna klasyfikacja dla dziewcząt i chłopców.

5. Trasy

- Bieg główny na 10 km: Strzałkowo ul. Górna, Daszyńskiego, Pospólno, Katarzynowo i z powrotem.
- Bieg towarzyszący na 5 km: Strzałkowo ul. Górna, Daszyńskiego, Pospólno, skrzyżowanie przy lesie i z powrotem.

- Marsz Nordic Walking 5 km: Strzałkowo ul. Górna, Daszyńskiego, Pospólno, skrzyżowanie przy lesie i z powrotem.
- Trasa oznaczona będzie co jeden kilometr.
- Trasa posiada atest PZLA.
- Punkty pomiarowe znajdować się będą na starcie i mecie oraz na nawrotach.
- Mapa trasy biegu opublikowana zostanie przed zawodami.
- Nie przewiduje się udziału zawodników na wózkach i rolkach.

6. Punkty odżywiania

- Bieg na 10 km: Punkty odżywiania usytuowane będą w okolicach drugiego i piątego km (do dyspozycji zawodników będzie woda źródłana).
- Bieg na 5 km i marsz Nordic Walking: Punkt odżywiania usytuowany będzie pomiędzy 2 a 3 km (do dyspozycji zawodników będzie woda źródłana).

7. Opieka medyczna w czasie zawodów

- Na trasie biegu organizator zapewnia wykwalifikowaną pomoc medyczną. Organizator może zdecydować o przerwaniu biegu zawodnika wymagającego pomocy. Decyzja taka jest ostateczna.

8. Pomiar i limit czasu

- Limit czasu ukończenia biegu głównego wynosi 90 minut, a biegu towarzyszącego i Nordic Walking: 60 minut.
- Wszyscy uczestnicy zostaną zweryfikowani przy pomocy elektronicznego systemu pomiaru czasu.
- Pomiar czasu prowadzony będzie za pomocą systemu chipów zamocowanych w numerach startowych.
- Posiadanie prawidłowo zamocowanego numeru startowego wraz z chipem jest warunkiem udziału w biegu i sklasyfikowania w komunikacie końcowym.
- Zawodnicy, którzy nie ukończą biegu/marszu do godziny 18.30 zobowiązani są do zejścia z trasy i dojechania do mety pojazdem z napisem "Koniec Biegu".

9. Zasady uczestnictwa i zgłoszenia do biegu głównego

- W zawodach (bieg na 10 i 5 km, marsz Nordic Walking) mogą wziąć udział zawodnicy indywidualni, którzy do 16 czerwca 2019 r. ukończyli 16 rok życia, niezależnie od miejsca zamieszkania, przynależności klubowej i narodowości.
- Zawodnicy powyżej 18 roku życia zobowiązani są do przedstawienia zaświadczenia lekarskiego o zdolności do udziału w biegach długodystansowych lub do podpisania oświadczenia udziału na własną odpowiedzialność: podstawa prawna: Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 12.09.2001 Dz. U. Nr 101 poz. 1095). Od niepełnoletnich uczestników będzie wymagana pisemna zgoda rodziców lub prawnych opiekunów na udział w zawodach.
- Zgłoszenia do biegu głównego, biegu towarzyszącego oraz biegów dziecięcych można dokonywać drogą elektroniczną do dnia 7 czerwca 2019 roku, lub do wyczerpania limitu miejsc, na stronie: <http://time4run.com.pl/imprezy/biegi-uliczne-strzalkowo->

[dobry-kierunek-2019/](#) . Za osobę zgłoszoną uważa się osobę, która wypełniła i przesłała formularz zgłoszeniowy oraz dokonała opłaty startowej. Limit uczestników wynosi 200 osób w biegu głównym, 150 osób w biegu na 5 km i 50 osób w Nordic Walking.

- W razie wolnych miejsc będzie możliwość zgłoszenia udziału w dniu zawodów. Rejestracja w dniu zawodów możliwa będzie od godz. 14:00 do 16:00 w biurze zawodów.
- Wydawanie numerów startowych odbywać się będzie w biurze zawodów w dniu zawodów od godz. 14:00 do 16:00.
- Numer startowy musi być przypięty z przodu na piersiach. Niedopełnienie tego obowiązku może skutkować dyskwalifikacją.
- Każdy zawodnik rejestrując się wyraża zgodę na przetwarzanie danych osobowych dla celów weryfikacji i umieszczenia w komunikacie końcowym. Zgoda dotyczy również wykorzystania danych teleadresowych do ewentualnej korespondencji z zawodnikiem w sprawach dotyczących zawodów oraz wykorzystania jego wizerunku widniejącego na fotografiach.
- Zawodnik podczas weryfikacji w Biurze Zawodów musi posiadać dowód tożsamości ze zdjęciem.
- Ewentualna rezygnacja z biegu już po odebraniu pakietu startowego powinna zostać zgłoszona w Biurze Zawodów.
- W dniu zawodów nie ma możliwości zmiany dystansu biegu, ani przepisania numeru startowego na inną osobę. Ewentualne zmiany należy zgłosić do dnia 7 czerwca 2019 na adres e-mail organizatora (gok.strzalkowo@wp.pl) lub firmy pomiarowej prowadzącej zapisy on-line (marcin.chwilkowski@t4r.pl).
- pobranie numeru lub karty startowej jest równoznaczne z akceptacją regulaminu biegu.
- Zawodnicy ze Strzałkowa i okolicy proszeni są o odbiór pakietów startowych w dniach 10 - 14 czerwca w siedzibie Gminnego Ośrodka Kultury od 8:00 do 16:00.

10. Wpisowe

- Dla uczestników imprezy zameldowanych na terenie gminy Strzałkowo nie przewiduje się opłaty startowej.
- Wpisowe dla zawodników spoza gminy Strzałkowo wynosi:

- w biegu głównym na 10 km:

- do 01.04.2019 r. - 20 zł
- od 02.04.2019 r. do 31.05.2019 r. - 30 zł
- od 01.06.2019 r. do 07.06.2019 r. - 40 zł
- w dniu zawodów - 50 zł

- w biegu towarzyszącym i Nordic Walking:

- do 01.04.2019 r. - 10 zł
- od 02.04.2019 r. do 31.05.2019 r. - 15 zł

- od 01.06.2018 r do 07.06.2018 r: -20 zł
- w dniu zawodów - 50 zł
- Pierwsze 50 zapisanych osób (niezależnie od dystansu) otrzyma bezpłatnie pamiątkową koszulkę techniczną. Pozostali zawodnicy będą mieli możliwość zamówienia koszulek w kwocie 20 zł/szt. Termin zamawiania koszulek mija 7 czerwca 2019 roku.
- Opłatę startową należy wpłacać na konto firmy prowadzącej zapisy: T4R Marcin Chwiłkowski, Gutowo Małe, ul. Powidzka 17, 62-300 Września, bank ING 31 1050 1852 1000 0092 0919 6642 lub na subkonto operatora płatności elektronicznych Payu.
- Organizator może zdecydować o zwolnieniu z opłaty startowej.

11. Klasyfikacja końcowa

Prowadzone będą następujące klasyfikacje:

1. Bieg główny na 10 km:

- Generalna kobiet
- Generalna mężczyzn
- Kategorie wiekowe:

K 16 (16-19)	M 16 (16-19)
K 20 (20-29)	M 20 (20-29)
K 30 (30-39)	M 30 (30-39)
K 40 (40-49)	M 40 (40-49)
K 50 (50 i więcej)	M 50 (50 i więcej)

O przynależności do poszczególnych kategorii decyduje rocznik urodzenia.

- **Mistrzostwa Gminy Strzałkowo w biegu na 10 km (tylko zawodnicy z terenu gminy):**

Pięć najszybszych kobiet i pięciu najszybszych mężczyzn

2. Bieg towarzyszący na 5 km i Nordic Walking:

- Generalna kobiet
- Generalna mężczyzn

12. Nagrody

- W kategorii generalnej kobiet i mężczyzn w biegu na 10 km za zajęcie miejsc I-III zawodnicy otrzymają nagrody w formie bonów o wartości:

I miejsce – 500 zł, II miejsce – 300 zł, III miejsce – 200 zł

- W kategoriach wiekowych nagrody w formie pucharów lub statuetek.
- Zawodnicy, którzy zdobędą nagrody w klasyfikacji generalnej nie będą nagradzani w kategoriach wiekowych.
- W Mistrzostwach Gminy Strzałkowo na 10 km kobiet i mężczyzn za zajęcie miejsc I-V zawodnicy otrzymają nagrody w formie bonów o wartości:

I miejsce – 500 zł, II miejsce – 400 zł, III miejsce – 300 zł, IV miejsce – 200 zł,
V miejsce – 100 zł

- W kategorii generalnej kobiet i mężczyzn w biegu na 5 km za zajęcie miejsc I-III zawodnicy otrzymają nagrody w formie bonów o wartości:

I miejsce – 300 zł, II miejsce – 200 zł, III miejsce – 100 zł

- W kategorii generalnej kobiet i mężczyzn w marszu Nordic Walking za zajęcie miejsc I-III zawodnicy otrzymają nagrody w formie bonów o wartości:

I miejsce – 200 zł, II miejsce – 150 zł, III miejsce – 100 zł

W zależności od udzielonego wsparcia finansowego przez sponsorów zostaną dodatkowo ufundowane nagrody rzeczowe.

13. Świadczenia

- Każdy zawodnik otrzymuje pakiet startowy w skład którego wchodzi: medal, numer startowy, napój izotoniczny, woda, gadżety, talon na posiłek.
- Wszystkim uczestnikom zawodów Organizatorzy zapewniają szatnie i depozyt oraz możliwość skorzystania z pryszniców i toalet w hali sportowej.
- Jakikolwiek dodatkowe świadczenia przyznane w związku z udziałem w biegu są uzależnione od sponsorów i decyzji Organizatorów. Żadne z nich nie mogą być przedmiotem sporu.

14. Szczególne zasady bezpieczeństwa

- Ze względu na dystans, profil trasy, panujące temperatury zabroniony jest start zawodników, którzy są chorzy, przeziębieni, przemęczeni, spożywali alkohol, środki chemiczne wpływające na zdolności psychofizyczne, jakiegokolwiek leki bez wiedzy lekarza lub nie posiadają wystarczającej wiedzy odnośnie swojego stanu zdrowia i formy sportowej.
- Organizator nie zapewnia ochrony ubezpieczeniowej i zaleca wykupienie jej we własnym zakresie.
- W przypadku odczucia jakichkolwiek dolegliwości w czasie biegu zawodnicy powinni natychmiast przerwać bieg, poprosić wolontariuszy lub najbliższe osoby o wezwanie pomocy lub osobiście udać się do punktu pomocy medycznej na trasie biegu lub mecie.

- Uczestnicy zawodów bezwzględnie muszą stosować się do poleceń służb zabezpieczających: policji, pożarnej i organizatora i poruszać się w czasie biegu zgodnie z ich zaleceniami przestrzegając zasad bezpieczeństwa.

15. Postanowienia końcowe

- Organizatorzy nie będą odpowiedzialni za przedmioty pozostawione bez zabezpieczenia ani za szkody wyrządzone przez osoby trzecie.
- Uczestników obowiązuje strój sportowy.
- Za niesportowe zachowanie niegodne zawodnika, skracanie trasy, łamanie postanowień regulaminu, składanie fałszywych oświadczeń itp. organizator może odmówić zawodnikowi udziału w biegu.
- Organizatorzy zastrzegają sobie prawo do zmiany i ostatecznej interpretacji niniejszego regulaminu.
- Pisemne protesty przyjmuje Biuro Organizacyjne Biegu do godz. 18.45, opłata wynosi 100 zł. Zwrot nastąpi w przypadku pozytywnego rozpatrzenia protestu. Protesty będą rozpatrywane w czasie do jednej godziny.
- Wszystkie sprawy nie określone niniejszym regulaminem rozstrzygane są w porozumieniu z organizatorem w duchu uczciwej, sportowej rywalizacji na ogólnie przyjętych zasadach obowiązujących w podobnych zawodach sportowych.