

REGULAMIN IV „DZIESIĄTKI LWÓWECKIEJ” XXXV BIEGU POWSTAŃCZEGO
O PUCHAR BURMISTRZA MIASTA I GMINY LWÓWEK
V bieg w ramach Grand Prix Powiatu Nowotomyskiego

I. CEL IMPREZY

1. Uczczenie 96 rocznicy Powstania Wielkopolskiego
2. Popularyzacja biegania jako formy czynnego wypoczynku i rekreacji ruchowej
3. Promocja Miasta i Gminy Lwówek

II. ORGANIZATORZY

1. Urząd Miasta i Gminy Lwówek
2. Ośrodek Sportu i Rekreacji w Lwówku
3. MSKF „Wielkopolska”
4. OSP Gminy Lwówek
5. SP Posadowo im. Powstańców Wielkopolskich
6. Gimnazjum im. Powstańców Wielkopolskich w Lwówku
7. Starostwo Powiatowe Nowy Tomyśl

III. PATRONAT

1. Starosta Nowotomyski

IV. TERMIN – MIEJSCE – TRASA

1. Termin – 4 października 2014r. (sobota) – godz. 12.00
2. Miejsce – Lwówek – Posadowo
3. Trasa – start – Rynek Lwówecki
- meta – Gimnazjum w Lwówku
4. Dystans – 10.000 m – nawierzchnia asfaltowo-gruntowa nie atestowana
5. Trasa biegu oznakowana co 1 km, zabezpieczona
6. Punkt odżywiania na 5 km – woda mineralna

V. WARUNKI UCZESTNICTWA I ZGŁOSZENIA

1. Uczestnikiem biegu może zostać każda osoba, która do dnia biegu tj. do 4.10.2014r. ukończyła 16 lat. Osoby do 18 roku życia muszą mieć pisemną zgodę prawnego opiekuna.
2. Warunkiem udziału w biegu jest przedstawienie aktualnego zaświadczenia lekarskiego o braku przeciwwskazań do udziału w biegu lub własnoręczne złożenie podpisu pod oświadczeniem o zdolności do udziału w biegu na własną odpowiedzialność. Za osoby do 18 roku życia oświadczenie o zdolności do udziału w biegu na własną odpowiedzialność podpisuje opiekun prawny.
3. Wszyscy uczestnicy biegu muszą zostać zweryfikowani w Biurze Zawodów. Zawodnik podczas weryfikacji musi posiadać dowód tożsamości ze zdjęciem (dowód osobisty, paszport, prawo jazdy) celem kontroli daty urodzenia i zgłoszenia.
3. Wszyscy zawodnicy zobowiązani są do przestrzegania niniejszego regulaminu.
4. Zgłoszenia do biegu oraz weryfikacja zawodników odbędzie się w dniu biegu w Biurze Zawodów na hali sportowej OSiR w Lwówku, ul. Parkowa 2 do godziny 10.30

5. Zgłoszenia i wpłaty na konto przyjmowane są do dnia 1.10.2014r.
- na stronie internetowej : <http://www.czasnachip.pl/2014/lwówek.php>
 - e-mailem na adres: osir_lwówek@wp.pl,
 - pisemnie na adres : OSiR Lwówek, 64-310 Lwówek, ul. Parkowa 2 (z dopiskiem zgłoszenie na bieg)
 - telefonicznie 607 296 670.

W zgłoszeniu należy podać następujące dane:

- imię i nazwisko
- data urodzenia
- płeć
- klub
- adres zameldowania

Opłata wpisowa wynosi 25 zł. Opłatę należy uiścić na konto bankowe Ośrodka Sportu i Rekreacji w Lwówku nr rachunku PKO BP 80 1020 4144 0000 6302 0119 4364. W tytule przelewu należy wpisać imię i nazwisko oraz dopisek „, opłata startowa”.

Rejestracja do biegu bezpośrednio na stronie internetowej

<http://www.czasnachip.pl/2014/lwówek.php>

6. Limit czasu ukończenia biegu wynosi 1,5 godziny.

VI. KATEGORIE WIEKOWE

1. W biegu prowadzone będą następujące klasyfikacje:
 - a) klasyfikacja generalna OPEN kobiet i mężczyzn
 - b) klasyfikacja wiekowa kobiet:
 - K 16+ - 16 – 29 lat
 - K 30+ - 30 – 49 lat
 - K 50+ - 50 lat i powyżej
 - c) klasyfikacja wiekowa mężczyzn:
 - M 16+ - 16 – 29 lat
 - M 30+ - 30 – 39 lat
 - M 40+ - 40 – 49 lat
 - M 50+ - 50 lat i powyżej

Przy zaliczaniu do poszczególnych kategorii wiekowej przyjmuje się rok kalendarzowy urodzenia, a nie dokładną datę.

VII. NAGRODY

W poszczególnych klasyfikacjach zawodnicy otrzymują nagrody:

1. Klasyfikacja generalna kobiet (1 – 3 miejsce) puchary
2. Klasyfikacja generalna mężczyzn (1 – 3 miejsce) puchary
3. Klasyfikacje wiekowe (1 – 3 miejsce) puchary
4. Najlepszy reprezentant i reprezentantka Miasta i Gminy Lwówek – puchary
5. Każdy uczestnik biegu otrzyma medal pamiątkowy
6. Wśród wszystkich uczestników biegu po ceremonii dekoracji rozlosowane zostaną nagrody rzeczowe.

VIII. POSTANOWIENIA KOŃCOWE

1. Bieg odbędzie się bez względu na warunki pogodowe.
2. Organizatorzy zapewniają uczestnikom biegu: opiekę medyczną, napoje na trasie 5 km i na mecie, posiłek regeneracyjny, szatnie (przebieralnie, natryski, depozyt).
3. Każdy uczestnik biegu otrzyma numer startowy oraz chip do pomiaru czasu mocowany do sznurówek. Numer startowy jest zwrotny na mecie, natomiast

chip pomiarowy jest bezzwrotny. Numer startowy musi być przypięty 4 agrafkami z przodu na piersiach. Nieprawidłowe zamocowanie numeru startowego może spowodować niesklasyfikowanie zawodnika.

4. Każdy uczestnik biegu ubezpiecza się od NNW we własnym zakresie oraz podpisuje deklarację o braku przeciwwskazań lekarskich do brania udziału w zawodach biegowych.
5. Protesty przyjmowane są na piśmie przez Biuro zawodów w dniu biegu do godziny 15.00 i będą rozpatrywane w ciągu 1 godziny od otrzymania.
6. Ostateczne prawo interpretacji niniejszego regulaminu przysługuje organizatorom biegu.

Sędzia Główny Zawodów
Paweł Kasprowicz