

## Regulamin

### Strzałkowo na Start - biegi dziecięce, młodzieżowe, bieg na 10 km, bieg na 5 km, marsz Nordic Walking

#### Cele imprezy

- Wspólne bieganie i propagowanie aktywnego i zdrowego trybu życia.
- Promocja Strzałkowa.

#### Organizator

- Gminny Ośrodek Kultury w Strzałkowie
- Instytucja wspierająca: Gimnazjum im. J. Korczaka w Strzałkowie,

#### Termin i miejsce

- Impreza sportowa odbędzie się w dniu 10 maja 2014 roku (sobota) w Strzałkowie.
- Adres biura zawodów: Hala sportowa w Strzałkowie przy ul. Górnej.

#### Szczegółowy program zawodów :

- 15.30 pokazowa rozgrzewka dla dzieci i młodzieży
- 16.00 bieg przedszkolaków
- 16.15 bieg szkoły podstawowe I-III
- 16.30 bieg szkoły podstawowe IV-VI
- 16.45 bieg gimnazjalistów
- 17.00 OPEN 5km, 10km i Nordic Walking - start wspólny

#### Bieg Przedszkolaków pod hasłem „Święto Mamy więc biegamy” na 150m

- Start ok godz. 16.00
- Trasa: Strzałkowo ul. Górna, stadion przy hali sportowej
- Dystans: 150 m.
- W biegu mogą wziąć udział dzieci w wieku przedszkolnym tylko i wyłącznie w towarzystwie mamy, niezależnie od miejsca zamieszkania.
- Odrębna klasyfikacja dla dziewczynek i chłopców.

#### Bieg Szkół Podstawowych klas I-III

- Start ok godz. 16.15
- Trasa: Strzałkowo ul. Górna, stadion przy hali sportowej
- Dystans: 500 m. (dwa okrążenia na stadionie),
- Odrębna klasyfikacja dla dziewczynek i chłopców.

#### Bieg Szkół Podstawowych klas IV-VI Cele biegu

- Start ok godz. 16.30
- Trasa: Strzałkowo ul. Górna, Słowackiego, Hulewicza, Iwaskiewicza i z powrotem
- Dystans: 1200 m.
- Odrębna klasyfikacja dla dziewczynek i chłopców.

#### Bieg Gimnazjalistów

- Start ok godz. 16.45
- Trasa: Strzałkowo ul. Górna, Przybyszewskiego, Hulewiczów i z powrotem.
- Dystans: 1800 m.
- Odrębna klasyfikacja dla dziewczynek i chłopców.

#### Bieg na 10 km – Mistrzostwa Gminy Strzałkowo, Bieg rekreacyjny na 5 km, Marsz rekreacyjny Nordic Walking na 5 km

#### Trasa

- Bieg na 10 km: Strzałkowo ul. Górna, Daszyńskiego, Pospólno, Katarzynowo i z powrotem.
- Bieg 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, bez atestu PZLA
- Mapa trasy biegu opublikowana zostanie przed zawodami.
- Nie przewiduje się udziału zawodników na wózkach i rolkach.

#### **Punkty odżywiania i odświeżania**

- Bieg na 10 km: Punkt odżywiania usytuowany będzie w okolicach 5 km. Na trasie do dyspozycji zawodników będzie woda źródłana.
- Bieg na 5 km i marsz Nordic Walking: Punkt odżywiania usytuowany będzie pomiędzy 2 a 3 km. Na trasie do dyspozycji zawodników będzie woda źródłana.

#### **Opieka medyczna w czasie zawodów**

- Na punktach odświeżania do dyspozycji zawodników będą podręczne apteczki z podstawowym zestawem pomocy przedmedycznej (plastry, jałowe opatrunki, bandaże elastyczne, glukoza, lód w sprayu, itp.)
- Na mecie biegu organizator zapewnia wykwalifikowaną pomoc medyczną. Na trasie zawodów Organizator może zdecydować o przerwaniu biegu zawodnika wymagającego pomocy. Decyzja taka jest ostateczna.

#### **Pomiar i limit czasu**

- Limit czasu ukończenia biegu wynosi 90 minut.
- Wszyscy uczestnicy zostaną zweryfikowani przy pomocy elektronicznego systemu pomiaru czasu.
- Sposób pomiaru czasu zostanie podany do wiadomości zawodników przed biegiem.
- 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".

#### **Zasady uczestnictwa i zgłoszenia**

- W zawodach mogą wziąć udział zawodnicy indywidualni, którzy 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 można dokonywać w dniu zawodów od godz. 14.30 do godz. 16.45 .
- Limit uczestników wynosi po 100 osób dla biegu na 10 km, 5 km i marszu Nordic Walking. Organizatorzy rezerwują po 30 miejsc dla zawodników z Gminy Strzałkowo. Informację o wykorzystaniu lub zwolnieniu rezerwy zostaną opublikowane w biurze zawodów przed zakończeniem zapisów.
- Wydawanie numerów startowych w biurze zawodów w dniu zawodów.
- 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 musi posiadać dowód tożsamości ze zdjęciem.
- Ewentualna rezygnacja z biegu już po odebraniu pakietu startowego powinna zostać zgłoszona w Biurze Zawodów.

#### **Wpisowe**

- Organizator nie przewiduje opłaty za uczestnictwo w zawodach.

#### **Klasyfikacja końcowa**

Prowadzone będą następujące klasyfikacje:

##### **a) Mistrzostwa Gminy Strzałkowo w biegu na 10 km**

- Mistrzostwa Gminy Strzałkowo kobiet do 40 lat (rocznik 1975 i młodsze)
- Mistrzostwa Gminy Strzałkowo kobiet powyżej 40 lat (rocznik 1974 i starsze).
- Mistrzostwa Gminy Strzałkowo mężczyzn do 45 lat (rocznik 1969 i młodszy)

- Mistrzostwa Gminy Strzałkowo mężczyzn powyżej 45 lat (rocznik 1968 i starsi).
- Generalna kobiet
- Generalna mężczyzn
- b) Bieg rekreacyjny na 5 km**
- Generalna kobiet
- Generalna mężczyzn
- c) Marsz rekreacyjny Nordic Walking na 5 km**
- Generalna kobiet
- Generalna mężczyzn

### **Nagrody**

Nagrody przewidziane są tylko dla zawodników Mistrzostw Gminy Strzałkowo w biegu na 10 km

- W kategorii generalnej kobiet i mężczyzn za zajęcie miejsc 1-3 zawodnicy otrzymają puchary.
- We wszystkich kategoriach Mistrzostw Gminy Strzałkowo kobiet i mężczyzn za zajęcie miejsc 1-3 zawodnicy otrzymają puchary.
- W zależności od udzielonego wsparcia finansowego przez sponsorów zostaną dodatkowo ufundowane nagrody rzeczowe i/lub przeprowadzone zostanie losowanie upominków dla uczestników biegu.

### **Świadczenia**

- Każdy zawodnik otrzymuje medal, numer startowy, wodę na trasie i mecie zawodów.
- 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.

### **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.

### **Postanowienia końcowe**

- Bieg odbędzie się bez względu na pogodę.
- 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.