

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

I. CEL IMPREZY

1. Uczczenie 95 rocznicy Powstania Wielkopolskiego
2. Popularyzacja biegania jako formy czynnego wypoczynku i rekreacji ruchowej
3. Promocja Miasta i Gminy Lwówek
4. Popularyzacja biegów masowych

II. ORGANIZATORZY

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

III. PATRONAT

1. Starosta Nowotomyski
2. Tygodnik „Dzień po Dniu”

IV. TERMIN – MIEJSCE – TRASA

1. Termin – 5 października 2013r. ( 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 nieatestowana
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 5.10.2013r. 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 w budynku Gimnazjum w Lwówku ul. Gimnazjalna 1 w godzinach 9.00 – 11.00.
5. Zgłoszenia i wpłaty na konto przyjmowane są do dnia 3.10.2013r. do godz.15.00  
- na stronie internetowej : [www.czasnachip.pl](http://www.czasnachip.pl)  
- e-mailem na adres: [osir\\_lwowek@wp.pl](mailto:osir_lwowek@wp.pl)  
- pisemnie na adres : OSiR Lwówek, 64-310 Lwówek, ul. Parkowa 2 (z dopiskiem zgłoszenie na bieg)

- telefonicznie 614414295 lub 607 296 670.

W zgłoszeniu należy podać następujące dane:

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

Opłata startowa wynosi 20 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”.

6. Limit czasu ukończenia biegu wynosi 2 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 – 45 lat
    - K 46+ - 46 lat i powyżej
  - c) klasyfikacja wiekowa mężczyzn:
    - M 16+ - 16 – 29 lat
    - M 30+ - 30 – 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 ). Szatnie traktowane są jako przebieralnie, a w związku z tym organizatorzy nie ponoszą odpowiedzialności za rzeczy pozostawione bez opieki.
3. Każdy uczestnik biegu otrzyma numer startowy z chipem, który musi być przypięty 4 agrafkami z przodu na piersiach. Nieprawidłowe zamocowanie numeru startowego może spowodować niesklasyfikowanie zawodnika. Numer startowy oddany w punkcie wydawania posiłków służy jednocześnie jako talon na posiłek regeneracyjny.
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