

# REGULAMIN

## „V Bieg i Marsz Trzeźwości”

Stara Łubianka, 4 sierpnia 2018

### **Cel**

Popularyzacja aktywności fizycznej oraz zdrowego trybu życia, przybliżanie walorów krajoznawczych okolic Starej Łubianki oraz promocja gminy Szydłowo. Wsparcie charytatywne na rehabilitację dla wybranego dziecka z terenu gminy Szydłowo.

### **Patronat**

Starosta Powiatu Piłskiego

Wójt Gminy Szydłowo

### **Organizator**

Stowarzyszenie Biegaczy Gminy Szydłowo

Współorganizatorzy: Urząd Gminy Szydłowo, Zespół Szkół im. Władysława Stanisława Reymonta w Starej Łubiance, OSP Stara Łubianka.

### **Dystans i trasa**

Dystans: 5,5 km. Trasa ze zróżnicowaną nawierzchnią (droga asfaltowa 1km, polbruk 0,5km, leśna 2,5km, droga polna 1,5km). Profil: zbieg na starcie trasy i po 1km, podbieg na 4km. Część leśna i polna z nierównościami, wymagająca uwagi i ostrożności podczas biegu i marszu. Punktów odżywczych na trasie organizator nie przewiduje.

### **Program imprezy**

- 9:00** Msza Św. w sali gimnastycznej przy szkole w intencji uzależnionych od alkoholu, ich rodzin, organizatorów oraz wszystkich uczestników,
- 10:00** Start zawodników Biegu Głównego,
- 10:02** Start zawodników marszu Nordic Walking,
- 11:00-13:00** Dekoracje zwycięzców i wręczenie nagród.

### **Klasyfikacja - Bieg główny**

#### **1. Generalna kobiet i mężczyzn oraz w kategoriach wiekowych**

- M16 i K16 16-19 lat (2002-99)  
M20 i K20 20-29 lat (1998-89)  
M30 i K30 30-39 lat (1988-79)  
M40 i K40 40-49 lat (1978-69)  
M50 i K50 50-59 lat (1968-59)  
M60 60-69 lat (1958-49)  
K60 60 lat i więcej (1958 i starsze)  
M70 70 lat i więcej (1948 i starsi)

#### **2. Klasyfikacja K i M - mieszkańców gminy Szydłowo**

### **Marsz Nordic Walking odbywa się w formie rajdu (bez klasyfikacji)**

### **Numery startowe i pomiar czasu**

Każdy uczestnik biegu bezwzględnie ma obowiązek umieścić numer startowy z przodu koszulki tak, by był on dobrze widoczny. Pomiar czasu (czas netto) będzie prowadzony przy użyciu chipa mocowanego do buta. Umieszczenie numeru na koszulce z przodu oraz chipa przy bucie jest wymagany warunkiem sklasyfikowania.

**Uczestnicy Marszu Nordic Walking startują 2 minuty za biegaczami i obowiązkowo idą z kijkami.**

### ***Nagrody***

Puchary w klasyfikacji generalnej kobiet i mężczyzn miejsca I-III i w kategoriach wiekowych miejsca I-III. Zawodnicy nagrodzeni w klasyfikacji generalnej nie będą nagradzani w kategoriach wiekowych.

W klasyfikacji mieszkańców gminy Szydłowo puchary za miejsca I-VI kobiet, jak i mężczyzn.

W Marszu Nordic Walking nie będzie prowadzona klasyfikacja.

Wszyscy zawodnicy, którzy ukończą bieg i marsz otrzymają pamiątkowe medale.

### ***Uczestnictwo***

Zarówno w biegu głównym, jak i w marszu udział wziąć mogą zawodnicy, którzy ukończyli 16-ty rok życia. Przekazanie organizatorowi w dniu biegu, podczas odbierania numeru startowego, podpisanego oświadczenia oznacza, że uczestnik rozważył i ocenił charakter, zakres i stopień ryzyka wiążącego się z uczestnictwem w imprezie i dobrowolnie zdecydował się podjąć ryzyko wysiłku fizycznego startując w biegu lub marszu wyłącznie na własną odpowiedzialność. Pobranie numeru startowego oznacza, że zawodnik zna regulamin, akceptuje go i zobowiązuje się do jego przestrzegania.

**Wszyscy startujący muszą zostać zweryfikowani w biurze zawodów w dniu 04.08.2018r. w godz.: 8:00 - 9:00. Mieścić się ono będzie w Zespole Szkół im.**

**Władysława Stanisława Reymonta w Starej Łubiance, ul. Polna 8.**

Uczestnik wyraża zgodę na przetwarzanie danych osobowych oraz wizerunku. Każdy zawodnik ma obowiązek zapoznania się z regulaminem. Regulamin może ulec zmianie, a organizator zobowiązuje się o tym poinformować uczestników.

### ***Opłaty startowe***

Od zgłaszających się do biegu lub marszu wymagana jest opłata w wysokości **30 zł** (do końca czerwca) lub **40 zł** (do końca lipca) - płatne przelewem on-line bezpośrednio po rejestracji poprzez formularz internetowy na stronie <http://biegamy.org/panel/> (10zł z tej kwoty zostanie przekazane na cel charytatywny).

W dniu zawodów opłata gotówką wynosi **50 zł** (płatne w biurze zawodów dn. 4 sierpnia 2018r. w godz. 8:00 - 9:00).

Opłata nie podlega zwrotowi. W ramach opłaty startowej zawodnik otrzymuje numer startowy, obsługę informatyczną rejestracji oraz pomiaru czasu, medal, wodę mineralną oraz posiłek regeneracyjny na mecie.

### ***Zgłoszenia i limity***

Zawodnik przed dokonaniem opłaty startowej na konto ma obowiązek wypełnienia formularza zgłoszeniowego na stronie www organizatora oraz sprawdzenia, czy jego zgłoszenie rejestracji zostało ujęte na liście startujących na stronie organizatora:

**[www.biegamy.org/panel/](http://www.biegamy.org/panel/)**

Zawodnik zgłaszający się w dniu biegu wypełnia kartę zgłoszenia udostępnioną w biurze zawodów i dokonuje opłaty startowej gotówką.

**Limit zgłoszeń internetowych: 400 zawodników. Limit zgłoszeń w dniu zawodów: 50 zawodników.**

### ***Dane kontaktowe***

Biuro Zawodów - czynne w dniu zawodów w godz. 8:00-9:00:

Zespół Szkół im. Władysława Stanisława Reymonta w Starej Łubiance,  
ul. Polna 8, 64-932 Stara Łubianka.

Organizator: Stowarzyszenie Biegaczy Gminy Szydłowo, e-mail: [biuro@biegamy.org](mailto:biuro@biegamy.org),  
Strona internetowa: [www.biegamy.org](http://www.biegamy.org)