

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 i Sportu w Strzałkowie.
- Instytucje wspierające: Gmina Strzałkowo, Ludowy Bank Spółdzielczy w Strzałkowie

3. Termin i miejsce

- Impreza odbędzie się w dniu 18 czerwca 2022 roku (sobota) 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 2016 i młodsze (wręczenie nagród po zakończeniu biegu)

14:30 Wspólne przejście na start uczestników biegów z roczników 2007 - 2015

14:40 Bieg rocznika 2015

14:45 Bieg rocznika 2014

14:50 Bieg rocznika 2013

14:55 Bieg roczników: 2012 - 2011

15:00 Bieg roczników: 2010 - 2009

15:05 Bieg roczników 2008 - 2007

(wręczenie nagród we wszystkich kategoriach wiekowych po zakończeniu ostatniego biegu)

16:45 Rozgrzewka przed biegiem głównym

17:00 Bieg główny na 10 km

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 rocznika 2015

- Zapisy: 13:00 - 14:00
- Start: 14:40
- Trasa: Strzałkowo ul. Górna
- Dystans: 100 metrów,
- Odrębna klasyfikacja dla dziewczynek i chłopców.

Bieg rocznika 2014

- Zapisy: 13:00 - 14:00
- Start ok godz. 14:45
- Trasa: Strzałkowo ul. Górna
- Dystans: 200 metrów
- Odrębna klasyfikacja dla dziewczynek i chłopców.

Bieg rocznika 2013

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

Bieg roczników 2012 - 2011

- Zapisy: 13:00 - 14:00
- Start: 14:55
- Trasa: Strzałkowo ul. Górna
- Dystans: 500 metrów

Bieg roczników 2010 - 2009

- Zapisy: 13:00 - 14:00
- Start: 15:00

- Trasa: Strzałkowo ul. Górna
- Dystans: 600 metrów

Bieg roczników 2008 - 2007

- Zapisy: 13:00 - 14:00
- Start: 15:05
- Trasa: Strzałkowo ul. Górna
- Dystans: 800 metrów

Odrębna klasyfikacja dla dziewczynek 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 źródlana).
- Bieg na 5 km i marsz Nordic Walking: Punkt odżywiania usytuowany będzie pomiędzy 2 a 3 km (do dyspozycji zawodników będzie woda źródlana).

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 18 czerwca 2022 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 11 czerwca 2022 roku, lub do wyczerpania limitu miejsc, na stronie <http://time4run.com.pl/imprezy/iii-biegi-uliczne-strzalkowo-dobry-kierunek> . Za osobę zgłoszoną uważa się osobę, która wypełniła i przesała 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 teledadresowych 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 11 czerwca 2022 r. na adres e-mail 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 piątek, 17 czerwca w siedzibie Gminnego Ośrodka Kultury i Sportu od 8:00 do 18:00.

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 11.06.2022 r. - 30 zł
 - w dniu zawodów - 50 zł
 - w biegu towarzyszącym i Nordic Walking:
 - do 11.06.2022 r. - 20 zł
 - w dniu zawodów - 50 zł
- Każdy z zawodników może opcjonalnie zamówić koszulkę techniczną w wysokości 25 zł. Termin zamawiania koszulek mija 11 czerwca 2022 roku.
- Opłatę startową należy wpłacać subkonto PayU firmy prowadzącej zapisy: T4R Marcin Chwiłkowski.
- 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, woda, talon na posiłek.
- Wszystkim uczestnikom zawodów Organizatorzy zapewniają szatnie i depozyt oraz możliwość skorzystania z pryszniców i toalet w hali sportowej.
- Jakiegokolwiek 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. 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.