

# **REGULAMIN BIEGU NIEPODLEGŁOŚCI NA 5 KM i 10 KM W ZĄBKOWICACH ŚLĄSKICH 10 listopad 2018**

## **I. Organizator**

1. Ośrodek Sportu i Rekreacji w Ząbkowicach Śląskich

## **II. CEL**

1. Uczczenie 100 rocznicy odzyskania przez Polskę Niepodległości.
2. Popularyzacja biegania jako formy czynnego wypoczynku.
3. Promocja Gminy Ząbkowice Śląskie.
4. Krzewienie wśród mieszkańców Gminy Ząbkowice oraz gości postaw patriotycznych.

## **III. TERMIN I MIEJSCE**

**Organizator przewidział dwa dystanse, 5 km oraz 10 km.**

1. Bieg na 5 km oraz 10 km odbędzie się w dniu 10 listopada 2018 (**sobota**), o godzinie **12.00**. Start wspólny.
2. Długość trasy biegu na dystansie 5 i 10 km mierzona licznikiem Garmin.
3. Trasa na 5 km i 10 km nie posiada atestu PZLA.
4. Start i meta biegu na 5 km i 10 km
  - a) start: Hala Słoneczna, ul. Powstańców Warszawy 8i, Ząbkowice Śląskie,
  - b) meta: Hala Słoneczna, ul. Powstańców Warszawy 8i, Ząbkowice Śląskie.
  - c) w biegach na 5 km oraz 10 km oraz w biegu symbolicznym, obowiązuje łącznie ograniczona ilość miejsc 200. Po osiągnięciu 200 zapisanych zawodników, zapisy zostaną zamknięte.
5. Biuro zawodów czynne w dniu zawodów w godzinach od 9.00 do 11.30.

## **IV. BIEG TOWARZYSZĄCY**

**Bieg Patrioty na Stulecie na dystansie +-1918m / 2018m**

1. Start biegu odbędzie się w dniu 10 listopada 2018 o godz. 13.00/13.30
  - a) start: Hala Słoneczna, ul. Powstańców Warszawy 8i, Ząbkowice Śląskie,
  - b) meta: Hala Słoneczna, ul. Powstańców Warszawy 8i, Ząbkowice Śląskie.
2. Bieg jest bezpłatny
3. Bieg ma charakter symboliczny i nie jest nastawiony na rywalizację, nie będą wyłaniany zwycięzcy, nie będzie pomiaru czasu.
4. Każdy z uczestników otrzyma w biurze organizatora pamiątkowy numer, medal, oraz posiłek regeneracyjny na mecie.
5. W biegu nie będzie prowadzona klasyfikacja zawodników.
6. Osoby niepełnoletnie muszą posiadać upoważnienie rodzica lub opiekuna prawnego. Wzór upoważnienia znajduje się na ostatniej stronie regulaminu.

## **V. TRASA BIEGU**

1. 10 km (2 pętle po 5 km) – trasa nie posiada atestu PZLA,
2. Nawierzchnia asfaltowa (trasa zmierzona zegarkiem Garmin),
3. Na trasie znajdować się będą dwa punkty z wodą,
4. W biegu na 10 km obowiązuje limit czasowy 75 min,
5. W biegu na 5 km obowiązuje limit 60 min,
6. W biegu Patrioty nie obowiązuje limit czasowy,
7. Bieg na 5 km oraz na 10 km jest bezpłatny,

8. Bieg Patrioty jest bezpłatny,

## **VI. POMIAR CZASU**

1. W biegu na 10 km oraz 5 km pomiar czasu i ustalenia kolejności odbędzie się za pomocą chipów w numerach startowych. Czas mierzony dla wszystkich jest czasem brutto.

## **VII. KLASYFIKACJA**

1. Dystans 10 km – open kobiet /mężczyzn miejsca 1-3 puchary,
2. Dystans 5 km – open kobiet/ mężczyzn miejsca 1-3 puchary,

## **VIII. NAGRODY I ŚWIADCZENIA DLA ZAWODNIKÓW**

1. Każdy zawodnik otrzyma po weryfikacji w biurze zawodów numer startowy, Numer startowy dystansów 5 oraz 10 km obowiązuje w biegu towarzyszącym Patrioty,
2. Każdy zawodnik po ukończeniu biegu otrzyma pamiątkowy medal,
3. Dla każdego zawodnika woda i posiłek regeneracyjny na mecie,
4. Do dyspozycji zawodników będą szatnie, oraz depozyt,
5. Najlepsi zawodnicy (miejsca 1-3 kat. open kobiet i mężczyzn) otrzymają pucharu.

Najlepsi zawodnicy (pierwsze 3 miejsca K+M) z 5 km oraz 10 km otrzymają pamiątkowe puchary.

Warunkiem otrzymania nagród jest ukończenie biegu i stawienie się na dekoracji.

## **IX. ZGŁOSZENIA DO BIEGU NA 5 KM I 10 KM**

1. Elektronicznie poprzez formularz zgłoszeniowy do dnia 08.11.2018 do godz. 24 na stronie [www.ultimasport.pl](http://www.ultimasport.pl)
2. Zapisy w dniu zawodów nie będą prowadzone.
3. Zapisanie się na bieg poprzez formularz jest równoznacznie z akceptacją regulaminu.
4. Każdy uczestnik biegu będzie podpisywał w biurze zawodów oświadczenie o starcie na własną odpowiedzialność oraz o braku przeciwwskazań zdrowotnych do uczestnictwa w zawodach .
5. Ilość miejsc na wszystkich dystansach łącznie wynosi 200.

## **X. UCZESTNICTWO W BIEGU NA 5 KM I 10 KM**

1. W celu weryfikacji każdy zawodnik musi zgłosić się osobiście,
2. Do startu dopuszczeni zostaną zawodnicy, którzy w dniu zawodów ukończyli 16 rok życia i zweryfikowali swoje dane w biurze zawodów. Uczestnicy poniżej 16 roku życia mogą startować tylko w biegu towarzyszącym.
3. Zawodnicy niepełnoletni zobowiązani są do okazania upoważnienia o starcie od swoich prawnych opiekunów. Wzór upoważnienia znajduje się na ostatniej stronie regulaminu.
4. Każdy zawodnik pełnoletni startuje wyłącznie na swoją odpowiedzialność, co potwierdza złożeniem podpisu pod oświadczeniem o zdolności do udziału w biegu,
5. Każdy zawodnik musi wyrazić zgodę na przetwarzanie danych osobowych dla celów weryfikacji i umieszczenie w komunikacie końcowym,
6. Każdy zawodnik ma obowiązek zapoznania się z regulaminem biegu i zobowiązany jest do jego przestrzegania,
7. Pobranie numeru startowego jest równoznaczne z akceptacją regulaminu biegu.



## **XII. POSTANOWIENIA KOŃCOWE.**

1. Wyniki biegu dostępne będą po zakończeniu imprezy,
2. Zawody odbędą się bez względu na warunki atmosferyczne,
3. Organizator nie odpowiada za rzeczy zagubione,
4. Uczestnicy mają obowiązek do stosowania się do poleceń Policji, Straży Miejskiej oraz osób zabezpieczających trasę biegu.
5. Ostateczna interpretacja regulaminu należy do Organizatora.
6. Zawodnik, który po limicie czasu będzie nadal znajdował się na trasie biegu, zobowiązany jest do przestrzegania zasad ruchu drogowego.
7. Administratorem danych osobowych jest firma Ultimasport. Zawodnik wyraża zgodę na udostępnianie danych osobowych od Ultimasport dla Organizatora.