

### I. CEL

1. Popularyzacja i upowszechnianie biegania jako najprostszej formy aktywności ruchowej.
2. Promocja zdrowego i sportowego trybu życia.
3. Krzewienie kultury fizycznej wśród osób dorosłych.
4. Promocja miasta Ząbkowice Śląskie jako miasta przyjaznego sportowcom.

### II. ORGANIZATOR

1. Organizatorem biegu jest Ośrodek Sportu i Rekreacji, 57-200 Ząbkowice Śląskie, ul. Kusocińskiego 17, tel. 074/816 06 71, e-mail: [halasloneczna@wp.pl](mailto:halasloneczna@wp.pl)
2. Patronem biegu „10 Ząbkowicka” jest Burmistrz Ząbkowic Śląskich.

### III. TERMIN I MIEJSCE

1. Bieg odbędzie się w sobotę 24 sierpnia 2019 r. ulicami Ząbkowic Śląskich, Jaworka i w kierunku Sieroszowa. Start biegu znajduje się na ulicy Powstańców Warszawy (na wysokości stacji paliw), a meta na Rynku w Ząbkowicach Śląskich (przed Ratuszem).
2. Bieg odbywa się na dwóch dystansach: 10 km (atestowana) i 5 km (bez atestu).
3. Start: Ząbkowice Śląskie, ul. Powstańców Warszawy, godz. 10:00. Zawodnicy na start muszą się zgłosić w godzinach 7:30-09:30.
4. Trasa przebiegu na 10 km ulicami: ul. Powstańców Warszawy, Jaworek, skręt do drogi 3070 D w kierunku Bobolice, następnie do drogi nr 3174 D w prawo na Ząbkowice- Jaworek, ul. Powstańców Warszawy, Park Sybiraków do ul. Grunwaldzkiej i do Rynku. Długość trasy 10 km. Trasa posiada atest PZLA.
5. Trasa przebiegu na 5 km ulicami: ul. Powstańców Warszawy, Jaworek, ul. Powstańców Warszawy, Park Sybiraków do ul. Grunwaldzkiej i do Rynku. Długość trasy 5 km. Trasa nie posiada atestu PZLA.
6. Zawodnicy na starcie ustawiają się wg kolejności:  
Za linią startu; zawodnicy posiadający najlepsze czasy (strefa wydzielona).  
Zawodnicy ustawiają się w strefach czasowych zgodnie z czasami deklarowanymi w zgłoszeniu.  
Pozostali zawodnicy muszą ustawiać się w odpowiednich do własnego poziomu sportowego strefach czasowych, które będą wyznaczone w alei startowej.
7. Na trasie będą znajdowały się punkty kontrolne, medyczne oraz z napojami. Na półmetku obsługa punktu będzie weryfikowała elektronicznie zawodników. Zawodnicy skracający trasę zostaną zdyskwalifikowani.
8. Od godziny 09:30 do 11:30 trasa będzie czasowo wyłączana z ruchu dla podłużnego ruchu kołowego zgodnie z Decyzją o wykorzystaniu trasy „10 Ząbkowicka” w sposób szczególny. Zawodników obowiązuje limit czasu wynoszący 1,5 godziny. Wszyscy zawodnicy, którzy nie dobiegną do mety do godziny 11:30 zobowiązani są do przerwania biegu i zejścia z trasy lub dojechania do mety mikrobusem z napisem KONIEC BIEGU.
9. 90 % trasy posiada nawierzchnię asfaltową, a 10 % nawierzchnię z kostki granitowej.
10. Trasa będzie posiadała oznaczone wszystkie kilometry: od 1 do 10 (co 1 km).
11. Punkty pomiaru czasu na dystansie 10 km będą znajdowały się na: starcie, 5 kilometrze i na mecie biegu.  
Za punktem z wodą będzie znajdowało się stanowisko ratownika medycznego.
12. Punkty medyczne będą znajdowały się na: starcie, półmetku i mecie biegu.

### IV. UCZESTNICTWO

1. W biegu prawo startu mają osoby, które do dnia 24.08.2019 r. ukończą 16 lat.
2. Osoby niepełnoletnie muszą posiadać pisemną zgodę rodzica lub opiekuna prawnego podpisaną osobiście w biurze organizatora.
3. Wszyscy uczestnicy startujący w biegu muszą zostać zweryfikowani w Biurze Organizacyjnym w dniu 24.08.2019 r. w godzinach 7:30-09:30. Podczas weryfikacji zawodnicy muszą:
  - posiadać dowód osobisty lub paszport do kontroli daty urodzenia. Podpisać oświadczenie stanowiące załącznik nr 1 niniejszego regulaminu,
  - pokwitować odebranie pakietu startowego podczas weryfikacji (numer startowy, komplet agrafek do umocowania numeru na koszulce, kupony na posiłki oraz pakiet upominków i gadżetów od organizatora i sponsorów).

W sytuacji zgłoszenia przystąpienia do biegu „10 Ząbkowicka” po terminie 31.07.2019 oraz w dniu startu organizator nie gwarantuje pakietu startowego.

Warunkiem dopuszczenia zawodnika do biegu będzie złożenie podpisu pod oświadczeniem o zdolności do udziału w biegu „10 Ząbkowicka” lub przedstawienie podczas weryfikacji zaświadczenia lekarskiego o braku przeciwwskazań do udziału w biegu.

4. Decyzje lekarzy i ratowników medycznych dotyczące kontynuowania biegu podczas imprezy są ostateczne i nieodwołalne.
5. Uczestników biegu obowiązują przepisy IAAF i PZLA oraz niniejszy regulamin.
6. W biegu „10 Ząbkowicka” pomiar czasu i ustalenie kolejności będzie dokonywany systemem elektronicznym na podstawie przyklejonych do numerów chipów. Każdy zawodnik podczas weryfikacji otrzyma numer startowy z chipem (odrębne kolory numerów dla tras 10 km i 5 km). Pierwszych 50 zawodników będzie sklasyfikowanych według miejsca zajętego na mecie (czas brutto). 51 zawodnik i kolejni będą klasyfikowani według faktycznie uzyskanego czasu przebiegnięcia Ząbkowickiej 10 (czas netto). Posiadanie numeru, od startu do mety jest warunkiem wystartowania w biegu i sklasyfikowania w Komunikacie Końcowym. Niewłaściwe zamocowanie numeru może spowodować niesklasyfikowanie zawodnika.
7. Szatnia i przechowalnia odzieży w dniu 24 sierpnia 2019 r. będzie znajdowała się w Hali Słonecznej (200 m od startu) i będzie przyjmowała do depozytu rzeczy osobiste zawodników zapakowane do worków (dostarczonych przez organizatora przy weryfikacji). Szatnia i przechowalnia będą czynne bez przerwy w dniu 24 sierpnia 2019 r. w godzinach 8:00 do 14:00. Wydawanie worków z depozytu będzie odbywało się za okazaniem numeru startowego. Zgubienie numeru startowego przez zawodnika zwalnia organizatora od odpowiedzialności za pobranie worka przez inną osobę.
8. Szatnie z prysznicem i ciepłą wodą, przebieralnie oraz toalety będą znajdowały się w dniu 24.08.2019 r. w Hali Słonecznej w godzinach 8:00-14:00. Przy Hali Słonecznej będzie również parking na 150 aut.

#### V. ZGŁOSZENIA

1. Zgłoszenia do udziału w biegu „10 Ząbkowicka” przyjmowane są wyłącznie w formie elektronicznej poprzez formularz zgłoszeniowy zamieszczony na stronie internetowej [www.osirzabkowiceslaskie.pl](http://www.osirzabkowiceslaskie.pl); [www.zabkowicka10.pl](http://www.zabkowicka10.pl); [www.10zabkowicka.com](http://www.10zabkowicka.com); <https://zapisy.ultimasport.pl/509>
2. Za zgłoszenie uważa się wykonanie przez zawodnika dwóch czynności w kolejności:
  - a) Wypełnienie formularza zgłoszeniowego znajdującego się na stronie internetowej [www.osirzabkowiceslaskie.pl](http://www.osirzabkowiceslaskie.pl) ; [www.zabkowicka10.pl](http://www.zabkowicka10.pl) ; [www.10zabkowicka.com](http://www.10zabkowicka.com)
  - b) **Dokonania opłaty za pakiet startowy za pośrednictwem systemu płatności w zapisach internetowych.** Opłata raz uiszczona nie podlega zwrotowi. Data wykonania ostatniej z w/w czynności decyduje o terminie dokonania zgłoszenia.
3. Zgłoszenie udziału w biegu „10 Ząbkowicka” stanowi potwierdzenie zapoznania się zawodników z niniejszym regulaminem, zobowiązanie się do jego przestrzegania oraz wyrażenie zgody na przetwarzanie danych osobowych i wykorzystanie wizerunku uczestników, w tym na zamieszczanie tych danych w przekazach telewizyjnych, radiowych, internetowych i w formie drukowanej oraz na przesłanie przez organizatorów na adres mailowy zawodników, informacji i ankiet dotyczących organizowanych obecnie i w przyszłości zawodów przez organizatorów „10 Ząbkowicka”. Szczegółowe zakresy wymaganych zgód zawarte są w formularzu oświadczenia stanowiącego załącznik do niniejszego regulaminu imprezy.
4. Dane zawodnika pojawiają się na liście startowej dopiero po zaksięgowaniu wpłaty i po nadaniu numeru startowego.
5. Termin zgłoszeń i wysokość opłat:
  - a) do 20 lipca 2019 r. opłata startowa wynosi 30 zł (decyduje data wpływu opłaty startowej),
  - b) od 21 lipca 2019 r. do 12 sierpnia 2019 r. opłata startowa wynosi 50 zł (decyduje data wpływu opłaty startowej) – (organizator nie gwarantuje pakietu startowego).
  - c) w dniu zawodów opłata wynosi 100 zł (organizator nie gwarantuje pakietu startowego).
  - d) do 20 lipca dla osób, które ukończyły 60 rok życia – 5 zł
6. Organizator nie odpowiada za zaginięcie zgłoszenia oraz przekazu pocztowego/przelewu bankowego z opłatami z winy poczty/banku.

7. Biuro zawodów będzie przy starcie biegu (Hala Słoneczna) czynne w godzinach od 7:00 do 14:00 w dniu 24.08.2019 r.
8. Warunkiem pozytywnej weryfikacji jest osobiste stawiennictwo zawodnika i przedłożenie lub podpisanie oświadczenia według treści formularza stanowiącego załącznik nr 1 do niniejszego regulaminu.
9. Zawodnicy, którzy decyzją organizatora będą opłacali 5 zł za pakiet startowy, zgłoszą się i nie przyjdą, w następnych latach nie będą zwalniani z opłat.
10. Wybór dystansu następuje w chwili rejestracji i odbioru numeru startowego, nie można zmieniać wybranego dystansu podczas biegu.

## VI. KLASYFIKACJE

1. W biegu „10 Ząbkowicka” – dystans 10 km, będą prowadzone następujące klasyfikacje:
  - a) Kategoria OPEN Kobiet,
  - b) Kategoria OPEN Mężczyzn,
  - c) Kategoria NAJLEPSZY ZĄBKOWICZANIN
  - d) Kategoria NAJLEPSZA ZĄBKOWICZANKA
  - e) Kategoria NAJLEPSZY MIESZKANIEC POWIATU ZĄBKOWICKIEGO
  - f) Kategoria NAJLEPSZA MIESZKANKA POWIATU ZĄBKOWICKIEGO
  - g) Kategorie wiekowe kobiet i mężczyzn

KOBIETY		MĘŻCZYŹNI	
K-18	18-19 lat	M-18	18-19 lat
K-20	20-29 lat	M-20	20-29 lat
K-30	30-39 lat	M-30	30-39 lat
K-40	40-49 lat	M-40	40-49 lat
K-50	50-59 lat	M-50	50-59 lat
K-60	60 lat i więcej	M-60	60-69 lat
-----	-----	M-70	70 lat i więcej

2. W biegu „10 Ząbkowicka” – dystans 5 km, będą prowadzone następujące klasyfikacje:
  - h) Kategoria OPEN Kobiet,
  - i) Kategoria OPEN Mężczyzn,
  - j) Kategoria NAJLEPSZY ZĄBKOWICZANIN
  - k) Kategoria NAJLEPSZA ZĄBKOWICZANKA
  - l) Kategorie wiekowe kobiet i mężczyzn

KOBIETY		MĘŻCZYŹNI	
K-18	18-19 lat	M-18	18-19 lat
K-20	20-29 lat	M-20	20-29 lat
K-30	30-39 lat	M-30	30-39 lat
K-40	40-49 lat	M-40	40-49 lat
K-50	50-59 lat	M-50	50-59 lat
K-60	60 lat i więcej	M-60	60-69 lat
-----	-----	M-70	70 lat i więcej

## VII A. NAGRODY – dystans 10 km

W Kategorii OPEN Kobiet i w kategorii OPEN Mężczyzn otrzymają:

- pierwsze trzy miejsca; puchary
- pierwsze pięć miejsc: nagrody finansowe: I miejsce – 700 zł, II miejsce – 500 zł, III miejsce – 300 zł, IV miejsce – 200 zł, V miejsce – 100 zł po wypełnieniu oświadczenia i podaniu danych do przelewu.

W Kategoriach wiekowych kobiet i mężczyzn otrzymają:

- pierwsze trzy miejsca; dyplomy lub puchary i drobne upominki.

1. Najlepsza Ząbkowiczanka i Najlepszy Ząbkowiczanie otrzymają nagrody finansowe ufundowane przez Burmistrza Ząbkowic Śląskich:  
I miejsce – 700 zł, II miejsce – 500 zł, III miejsce – 300 zł, IV miejsce – 200 zł, V miejsce – 100 zł po wypełnieniu oświadczenia i podaniu danych do przelewu.
2. Najlepszy Mieszkaniec i Mieszkanica Powiatu Ząbkowickiego otrzymają nagrody rzeczowe ufundowane przez Starostę Ząbkowickiego:  
I miejsce – wartość 250 zł, II miejsce – wartość 150 zł, III miejsce – wartość 100 zł
3. Najstarsza uczestniczka i najstarszy uczestnik, którzy ukończą bieg otrzymają nagrody rzeczowe.
4. Wszystkie zawodniczki i wszyscy zawodnicy, którzy ukończą bieg otrzymują okolicznościowe medale. Medale będą wręczane po przebiegnięciu linii mety.

**UWAGA:** Nagrody w kategorii NAJLEPSZY ZĄBKOWICZANIN, NAJLEPSZA ZĄBKOWICZANKA oraz Najlepszy Mieszkaniec i Mieszkanica Powiatu Ząbkowickiego nie dublują się.

#### VII B. NAGRODY – dystans 5 km

W Kategorii OPEN Kobiet i w kategorii OPEN Mężczyzn otrzymają:

- pierwsze trzy miejsca; puchary i nagrody rzeczowe

W Kategoriach wiekowych kobiet i mężczyzn otrzymają:

- pierwsze trzy miejsca; dyplomy lub puchary.

5. Najlepsza Ząbkowiczanka i Najlepszy Ząbkowiczanie otrzymają nagrody rzeczowe ufundowane przez Burmistrza Ząbkowic Śląskich:

#### VIII. NOCLEGI

1. Organizator nie zapewnia noclegów. Osoby zainteresowane noclegami w hotelach lub zainteresowane innymi usługami turystycznymi, proszone są o zwracanie się bezpośrednio do hoteli. Informacji udzielają również:

Wydział Rozwoju i Promocji Urzędu Miejskiego w Ząbkowicach Śląskich tel. 74 816 53 45, e-mail: [promocja@zabkowiceslaskie.pl](mailto:promocja@zabkowiceslaskie.pl) lub Izba Pamiątek Regionalnych tel. 74 815 20 43, e-mail: [krzywa.wieza@zabkowiceslaskie.pl](mailto:krzywa.wieza@zabkowiceslaskie.pl)

#### IX. ŻYWIENIE

1. Zawodnicy przed startem w dniu imprezy śniadanie spożywają we własnym zakresie.
2. Po ukończeniu biegu na mecie zawodnicy otrzymają: naturalną wodę źródlaną, napój izotoniczny oraz bon na posiłek regeneracyjny. Posiłki będą wydawane na podstawie bonu w miejscu wskazanym przez organizatora.

#### X. FINANSOWANIE

1. Koszty organizacji biegu pokrywa Gmina Ząbkowice Śląskie. Koszty opłaty startowej, dojazdów oraz innych świadczeń pokrywają uczestnicy imprezy lub organizacje delegujące.
2. W ramach opłaty za pakiet startowy uczestnik otrzymuje:
  - a) nr startowy + agrafki,
  - b) worek na odzież do szatni – przechowalni. Napoje na trasie i mecie,
  - c) bon na posiłek regeneracyjny,
  - d) regulamin z mapką trasy,
  - e) unikatowy workoplecak
  - f) ewentualnie upominki ufundowane przez organizatora i sponsorów.

#### XI. POSTANOWIENIA KOŃCOWE

1. Organizator zapewnia opiekę medyczną na starcie, trasie i mecie biegu. Na trasie, podczas biegu, będą jeździły i udzielały pomocy zespoły zgodnie z zatwierdzonym przez właściwy Urząd Planem Zabezpieczenia Medycznego.
2. Pisemne protesty będą przyjmowane w Sekretariacie Biegu na mecie do godziny 13:00. Protesty będą rozpatrywane w czasie do 2 godzin od zgłoszenia.
3. Uczestników biegu obowiązuje estetyczny ubiór i obuwie sportowe.
4. Podczas biegu wszyscy zawodnicy muszą posiadać numery startowe przymocowane do koszulek sportowych na piersiach. Pod karą dyskwalifikacji niedopuszczalne jest zasłanianie numeru startowego (w części lub w całości) oraz skracanie trasy.
5. Zawodnicy, którzy przerwą bieg, będą mogli skorzystać z samochodu z napisem „Koniec biegu”, który zawiezie ich na metę.
6. Podczas biegu i na jego trasie mogą jeździć tylko pojazdy ze specjalną, wydaną przez organizatora przepustką, umiejscowioną w widocznym miejscu.
7. Organizator rozstrzyga wszelkie kwestie sporne. Decyzje organizatora są ostateczne i nie ma od nich odwołań.