

REGULAMIN

V Biegu Ulicznego

„Amatorskiej Grupy bez limitu OSTROŁĘKA I OKOLICE”

o Puchar Wójta Gminy Rzekuń i Przewodniczącego Rady Gminy Rzekuń

10 km



I. ORGANIZATOR.

1. Urząd Gminy Rzekuń
2. Amatorska Grupa bez limitu Ostrołęka i okolice, Marek Karczewski 516-029-396 karolbiegacz@gmail.com

II. CEL I ZAŁOŻENIA BIEGU.

1. Popularyzacja biegania, jako najprostszej formy rekreacji fizycznej.
2. Propagowanie zdrowego trybu życia wśród młodzieży i dorosłych.

III. TERMIN, MIEJSCE, TRASA

1. Bieg odbędzie się w dniu 16 października 2011r. (niedziela) po ulicach miejscowości: Rzekuń, Czarnowiec, Daniszewo.
2. Trasa biegu: 1 okrążenie. START- ul.Szkolna, ul.Gen.Bema, ul.Krótką, ul.Kościuszki, Czarnowiec, Daniszewo, Rzekuń ul.Polna, ul.Gen.Bema, ul.Ks.Skłodowskiego, ul.Nowa, ul.Szkolna - META
3. Długość trasy: **10 km**. Trasa nie posiada atestu PZLA.
4. Trasa będzie oznaczona znakami pionowymi i poziomymi: 1, 5, 9km.
5. Start biegu nastąpi **o godzinie 11:00**
6. Na trasie nie mogą przebywać osoby bez numeru startowego z wyjątkiem osób pełniących funkcje organizacyjne.
7. Nawierzchnia trasy asfaltowa, (szutrowa na remontowanym odcinku).
8. Na trasie biegu będą znajdowały się punkty kontrolne. Obsługa punktów będzie spisywała numery startowe zawodników skracających trasę. Zawodnicy skracający trasę zostaną zdyskwalifikowani.
9. Bieg towarzyszący dla dzieci ze Szkoły Podstawowej odbędzie się na trasie: ul.Szkolna, Gen.Bema, Ks.Skłodowskiego, Nowa, Szkolna – META.

IV. LIMIT CZASU.

- 1.Organizator nie przewiduje wprowadzania limitu czasu.

V. PUNKTY ODŻYWIANIA.

1. Punkty odżywiania zaopatrzone w wodę będą rozmieszczone w zależności od temperatury powietrza w dniu zawodów (min 1 punkt).
2. Na trasie biegu będzie możliwość ustawienia pojemników (bidonów) z odżywkami własnymi zawodników.

VI. UCZESTNICTWO.

1. W V Biegu AG bez limitu Ostrołęka i okolice prawo startu mają osoby pełnoletnie tj., które w dniu zawodów ukończą 18 lat **oraz młodsze wyłącznie za zgodą rodzica, prawnego opiekuna, trenera.**
2. Wszyscy zawodnicy startujący w biegu muszą zostać zweryfikowani w Biurze Zawodów. Biuro będzie czynne od godz. 9:00.
3. W Biurze Zawodów zawodnicy otrzymują numer startowy, agrafki.
4. Warunkiem dopuszczenia zawodnika do biegu będzie wypełnienie oraz podpisanie oświadczenia o braku przeciwwskazań do udziału w biegu. Dla osób, niepełnoletnich (ukończone 18 lat w dniu zawodów) wymagany jest podpis/zgoda rodzica, prawnego opiekuna, trenera.
5. Uczestników biegu obowiązują przepisy Prawo o Ruchu Drogowym oraz niniejszy regulamin.

VII. ZGŁOSZENIA.

1. Zgłoszenia do biegu na stronie www.turystyka.moja-ostroleka.pl po wypełnieniu imiennego formularza oraz 516-029-396 – Marek Karczewski, karolbiegacz@gmail.com
2. Zgłoszenia będą możliwe również w dniu zawodów w **Biurze Zawodów**, które będzie usytuowane w **Gimnazjum w Rzekuniu ul.Szkolna 1**.
3. Za zgłoszenie pełne uważa się dostarczenie w dniu zawodów od godz. 9:00 do 10:45, do obsługi Biura Zawodów wypełnionego i podpisanego własnoręcznie przez uczestnika oświadczenia o braku przeciwwskazań do udziału w biegu. Oświadczenia będą dostępne w Biurze Zawodów. Podpisanie oświadczenia jest jednoznaczne z akceptacją niniejszego regulaminu.
4. Osoby zgłoszone do dnia 10.10.2011r (poniedziałek). mają zapewniony sportowy upominek.

Program szczegółowy.

- 09:00 - otwarcie biura zawodów.
- 09:00 - 10:45 zapisy i weryfikacja zawodników.
- 10:45 – 10:59 Obowiązkowa rozgrzewka we własnym zakresie.
- 11:00 - start ostry do biegu 10km,
- 11:10 – start biegu towarzyszącego 1200m – (dzieci ze Szkoły Podstawowej).
- Ok. 11:40 – dekoracja – (dzieci ze Szkoły Podstawowej).
- Ok. 12:00 – zakończenie biegu.
- 13:00 – ogłoszenie wyników i dekoracja zwycięzców.

VIII. POMIAR CZASU.

1. Odbędzie się pomiar czasu – ręczny.

IX. KLASYFIKACJE.

- | | | |
|----------------------------|------|---|
| 1. Kobiety | 10km | K1 – do 21 lat (ur. 1990 i młodsze), K2 - od 22 do 39 lat (ur. 1970-1991), K3 - od 40 lat (ur. 1971 i starsze) |
| 2. Mężczyźni | 10km | M1 – do 21 lat (ur. 1990 i młodszy)
M2 - od 22 do 30 lat (ur. 1981-1989)
M3 - od 31 do 40 lat (ur. 1971-1980)
M4 - od 41 do 50 lat (ur. 1961-1970)
M5 - od 51 do 60 lat (ur. 1951-1960)
M6 – od 61 (ur. 1950 i starsi) |
| 3. Szkoła Podstawowa 1200m | | Dziewczęta - D1 (kasy 1-3), D2 (klasy 4-6), Chłopcy - CH1 (klasy 1-3), CH2 (klasy 4-6) |

X. NAGRODY.

1. Zawodnicy, którzy ukończą bieg otrzymają na mecie pamiątkowe medale. Organizator zapewni 100 medali dla zawodników, którzy pierwsi dobiegną do mety.
2. **Trzy pierwsze miejsca w każdej kategorii wiekowej wśród kobiet i mężczyzn otrzymują puchary Wójta Gminy Rzekuń oraz Przewodniczącego Rady Gminy Rzekuń.**
3. Szkoła Podstawowa – trzy pierwsze miejsca w kategorii, puchary i nagrody rzeczowe.
4. Najmłodszy zawodnik (10km) - puchar.
5. Najszybszy zawodnik „AG bez limitu Ostrołęka i okolice” (10km) – puchar.
6. Najstarszy zawodnik (10km) – puchar.
7. Organizator zastrzega sobie prawo do wprowadzenia dodatkowych nagród w wybranych przez siebie klasyfikacjach.
8. Organizator przewiduje dodatkowo losowanie nagród rzeczowych przekazanych przez sponsorów dla osób, które wypełnią ankietę o biegu i będą obecne podczas losowania.

XI. OPŁATY.

1. Za udział w biegu będzie pobierana opłata w wysokości **20zł**.
2. Zawodnicy Urzędu Gminy w Rzekuniu – udział bezpłatny (pracownicy UG).
3. Uczniowie Szkoły Podstawowej - udział bezpłatny (dotyczy biegu na 10km oraz 1200m).
4. Zawodnicy Ośrodka „MONAR” – udział bezpłatny.

XII. WYŻYWIENIE.

1. Na trasie biegu Organizator zapewni wodę pitną.
2. Po biegu ciasto własnych wypieków, gorąca herbata i kawa, oraz zupa regeneracyjna.
4. Pozostałe wyżywienie na własny koszt uczestników.

XIII. UBEZPIECZENIE ZAWODNIKÓW.

1. Organizator nie ubezpiecza zawodników na czas trwania biegu ani na czas podróży czy też czas pobytu w okolicach trasy biegu.
2. Organizator nie zapewnia uczestnikom ubezpieczenia od następstw nieszczęśliwych wypadków.

XIV. POSTANOWIENIA KOŃCOWE.

1. Bieg odbędzie się bez względu na pogodę.
2. Bieg odbędzie się przy ograniczonym ruchu pojazdów mechanicznych.
3. Podczas biegu wszyscy zawodnicy muszą mieć numery startowe przymocowane do koszulek sportowych na klatce piersiowej. Zastąpienie numeru startowego w części lub w całości lub jego modyfikacja jest zabroniona pod karą dyskwalifikacji.
4. Podczas biegu nie można korzystać z żadnych środków transportu pod karą dyskwalifikacji.
5. Organizator zapewni podstawową opiekę medyczną.
6. Za pozostawienie wszelkich dokumentów, cennych przedmiotów i pieniędzy organizator NIE ponosi odpowiedzialności.
7. Przed biegiem zawodnicy będą mieli możliwość skorzystania z przebieralni oraz toalet.
8. Organizator może wprowadzić limit uczestników, którzy do dnia 25.09.2011r. nie złożą deklaracji uczestnictwa.
9. Organizator zastrzega sobie prawo do wykorzystania w materiałach reklamowych zdjęć wykonanych podczas trwania imprezy.
10. Wyniki z imprezy (komunikat sędziowski) dostępny będzie do wglądu po zakończeniu biegu oraz opublikowany na stronach turystyka.moja-ostroleka.pl, maratonympolskie.pl oraz rzekun.pl
11. **Interpretacja niniejszego regulaminu przysługuje wyłącznie organizatorowi.**



Organizator