

REGULAMIN BIEGÓW

3 MAJA 2019

I. Cel imprezy

Celem biegów majowych jest popularyzacja i upowszechnienie biegania, jako najprostszej formy rekreacji.

II. Organizator

Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Grybowie
Z ramienia MOSiR koordynatorem biegu jest Pan Piotr Dyl.

III. Dystans oraz opłata startowa za bieg :

Bieg będzie przeprowadzony na 3 dystansach :

- „Bieg z przeszkodami ” - 400 M – brak opłat
- „Osiedlowy bieg z przeszkodami ” – 2 km
10 zł(uczestnik otrzymuje pakiet startowy : woda mineralna , oraz baton)
- „Trzeciomajowa górską dycha ” - 10 km
20 zł (uczestnik otrzymuje pakiet startowy :woda baton i napój regionalny)

IV. Trasa i termin biegu

1. BIEG Z PRZESZKODAMI - 400 M

Start biegu odbędzie się o godzinie 12: 00

pętla na dolnej płycie stadionu

2. OSIEDLOWY BIEG Z PRZESZKODAMI – 2 km

Start biegu odbędzie się o godzinie 15: 30

Wybiegamy ze Stadionu Sportowego ul. Grunwaldzka 47, kierując się w stronę Osiedla Gen. J. Bema, następnie skręcamy w lewo przed ul. Armii Krajowej kierując się na ul. Grunwaldzka skręcamy w lewo i biegniemy na Stadion Sportowy.

3. TRZECIOMAJOWA GÓRSKA DYCHA

Start biegu odbędzie się o godzinie 15: 00

Wybiegamy ze Stadionu Sportowego przy ul . Grunwaldzkiej 47, przebiegamy przez Osiedle Gen. J. Bema i kierujemy się ulicą Armii Krajowej i koło ZSZ skręcamy w prawo na most przebiegamy i za mostem skręcamy na ul. Topolową i kierujemy się Zawodziem w kierunku Białej Niżnej Następnie skręcamy przy firmie Oleksy Biała Niżna Zawodzie 444 w lewo kierując się w stronę Siołkowej ,przy posesji 698 kierujemy się w lewo na Siołkowa Zagórze , Matelanka , następnie skręcamy w lewo ok 250 m za Politechniką Warszawska zbiegamy i koło plebani skręcamy w prawo a następnie w lewo kierując się ul Topolową wbiegamy na most za mostem ok 150 m w lewo wzdłuż Armii Krajowej wbiegamy na Osiedle Bema kierując się na metę a Stadionie Sportowym.

V. Limit czasu oraz pomiar czasu

Zawodników obowiązuje limit czasu

bieg 400 m – 5 min
bieg 2 km -30 min
bieg 10 km -2 h

Czas będzie mierzony od startu do mety za pomocą stopera.

VI. Uczestnictwo

1. Podpiszą zgodę na przetwarzanie danych osobowych do celów związanych z realizacją zawodów oraz zgodę na publikację ich wizerunku w relacjach z Biegu zamieszczonych na stronie MOSiR, w mediach oraz materiałach promocyjnych Biegu.
2. Podpiszą zgodę na udział w biegu.
3. Dokonają zgłoszenia oraz rejestracji w biurze zawodów oraz uiszczą opłatę startową.
4. Zgłoszeń można dokonywać do 26 kwietnia 2019 r. :
 - drogą e-mailową: mosir@grybow.pl ;
 - drogą telefoniczną: **018 542-43-10** biuro MOSiR(7:30-15:30);
 - drogą telefoniczną: **501 502 284 Piotr Dyl** koordynator biegu;

BIEG Z PRZESZKODAMI - 400 M

W biegu udział mogą brać dzieci i młodzież w wieku od 6 – 14 lat,

OSIEDLOWY BIEG Z PRZESZKODAMI – 2 km

W biegu udział mogą brać zawodnicy, którzy ukończyli 18 lat

TRZECIOMAJOWA GÓRSKA DYCHA- 10 km

W biegu udział mogą brać zawodnicy, którzy ukończyli 18 lat

VII. Klasyfikacja i nagrody

BIEG Z PRZESZKODAMI - 400 M

1. Podział na kategorie wiekowe (klasy)
2. Dla każdego uczestnika przewidziany pamiątkowy medal

OSIEDLOWY BIEG Z PRZESZKODAMI – 2 km

Podczas Biegu prowadzone będą następujące klasyfikacje:

1. Miejsce 1,2,3 – nagrody rzeczowe
2. Podział na kobiety i mężczyzn.

TRZECIOMAJOWA GÓRSKA DYCHA- 10 km

Podczas Biegu prowadzone będą następujące klasyfikacje:

1. Miejsce 1,2,3 – nagrody rzeczowe
2. Podział na kobiety i mężczyzn.
3. Podział na kategorie wiekowe:
 - 18-29
 - 30-39
 - 40-49
 - 50+

VIII. Bezpieczeństwo uczestników biegu

1. Bieg odbędzie się przy ograniczonym ruchu drogowym.
2. Uczestnicy biegu zobowiązani są do zachowania szczególnej ostrożności na całej trasie biegu.
3. Zawodnicy winni stosować się do poleceń Policji, Straży Pożarnej, oraz służby porządkowej.
4. Trasa będzie oznakowana tyczkami żółtymi i różowymi,
5. Miejsce startu i mety będzie oznakowane oraz nagłośnione.

IX. Dane osobowe

Wszyscy uczestnicy startując w zawodach wyrażają zgodę na przetwarzanie danych osobowych do celów związanych z realizacją zawodów. Wyrażenie zgody zostanie wyrażone na osobnym formularzu dołączonym do Regulaminu Biegu.

X. Ochrona wizerunku

Uczestnicy Biegu wyrażają zgodę na publikację ich wizerunku w relacjach z Biegu zamieszczonych na stronie MOSiR, w mediach oraz materiałach promocyjnych Biegu. Wyrażenie zgody zostanie wyrażone na osobnym formularzu dołączonym do Regulaminu Biegu.

XI. Postanowienia końcowe

1. Podczas biegu wszyscy zawodnicy muszą mieć numery startowe. Zasłanianie numeru jest zabroniona pod karą dyskwalifikacji. Zabrania się skracania dystansu pod karą dyskwalifikacji.

2. Po zakończeniu biegu prowadzona będzie wyrywkowa kontrola antydopingowa, której wyznaczony przez Komisję zawodnik musi się bezwzględnie poddać.

3. Depozyty: zawodnicy otrzymają w pakiecie startowym worek podpisany numerem startowym, umożliwiającą zdeponowanie rzeczy w specjalnie wyznaczonym miejscu. Worek można odebrać tylko na podstawie numeru startowego. W przypadku zgubienia przez zawodnika numeru startowego, Organizator jest zwolniony z odpowiedzialności za pobranie worka przez inną osobę. Uwaga: zabrania się pozostawiania w depozycie przedmiotów wartościowych oraz dokumentów.

4. Przed biegiem zawodnicy będą mieli możliwość skorzystania z szatni damskiej i męskiej.

Dla zawodników będzie dostępna szatnia oraz toaleta przed i po biegu.

5. Bieg jest imprezą ubezpieczoną na zasadach ogólnych.

Ubezpieczenie indywidualne na wypadek kontuzji lub innego nieszczęśliwego zdarzenia, które może stać się udziałem zawodnika w czasie biegu wymaga osobnej polisy wykupionej indywidualnie przez uczestnika.

6. Medycznie bieg zabezpiecza : Maltańska Służba Medyczna

7. Organizator zastrzega sobie prawo wprowadzenia dodatkowych klasyfikacji i nagród.