

PATRIOTYZM



WIARA



REGULAMIN

IV Biegu Niepodległości w Gąsawie **w ramach II Grand Prix Sokola** **Gąsawa 10.11.2018 roku**

1. CEL IMPREZY :

- Upamiętnienie 100 Rocznicy Odzyskania Niepodległości przez Polskę
- Popularyzacja i upowszechnianie biegania oraz maszerowania z kijkami, jako najprostszej formy aktywności ruchowej wśród dzieci, młodzieży i dorosłych
- Promocja powiatu, gminy
- Integracja miejscowej społeczności
- Promocja sportu przez kościół jako wychowawczej wartości.

2. PATRONAT HONOROWY :

- Rada Gminy w Gąsawie.

3. ORGANIZATOR :

- Parafia rzymskokatolicka p.w. Św. Mikołaja w Gąsawie
- Klub Sportowy Sokół Gąsawa.

4. WSPÓLORGANIZATORZY :

- Stowarzyszenie Kobiet Wiejskich w Gąsawie
- Ochotnicza Straż Pożarna w Gąsawie
- Stowarzyszenie Sympatyków Gąsawy
- Stowarzyszenie Miłośników Przyrody Wierzba.

5. TERMIN I MIEJSCE :

- 10 listopada 2018r godzina 11.00 Gąsawa; ul. Półwiejska 1
- START i biuro zawodów (Ośrodek Zdrowia, ul. Półwiejska 1)

6. DYSTANS i TRASA :

- Bieg główny :

Dystans: około 11 km; rodzaj nawierzchni : drogi gruntowe (95 %) + drogi asfaltowe;

Start godz.11:00

Uwaga ! dodatkowa kategoria umundurowana

- Imprezy towarzyszące :

Dystans: około 5 km BIEG, rodzaj nawierzchni : drogi gruntowe (98 %) + drogi asfaltowe; Start godz.11:05

Dystans: około 5 km, MARSZ Nordic Walking, rodzaj nawierzchni : drogi gruntowe (98 %) + drogi asfaltowe. Start godz.11:10

Dystans : 1918 metrów, BIEG RODZINNY , wymagany start minimum 2 osób, przy większej ilości zawodników w rodzinie brane pod uwagę są dwa pierwsze miejsca, rodzaj nawierzchni : drogi gruntowe (95 %) + drogi asfaltowe. Start godz.11:15; Start i meta: Gąsawa ul. Półwiejska 1 wg. załączonej mapy trasy Biegu Niepodległości. Trasa oznakowana co 1 km.

7. WARUNKI UCZESTNICTWA W BIEGU GŁÓWNYM :

- Uczestnikiem biegu 11 km może zostać każda osoba, która do dnia 10.11.2018 r. ukończyła 16 rok życia. Warunkiem udziału w Biegu jest przedstawienie aktualnego zaświadczenia lekarskiego o braku przeciwwskazań do udziału w biegu długim lub własnoręczne złożenie podpisu pod oświadczeniem do udziału w tym Biegu na własną odpowiedzialność.
- Wszyscy zawodnicy startujący w IV Biegu Niepodległości muszą zostać zweryfikowani w Biurze Zawodów. Zawodnik podczas weryfikacji musi posiadać dowód tożsamości (dowód osobisty lub prawo jazdy, legitymację szkolną) celem kontroli daty urodzenia.
- Zawodnicy muszą przestrzegać Regulaminu Biegu oraz przepisów PZLA. Weryfikacja zawodników w Biurze Zawodów (Ośrodek Zdrowia w Gąsawie) w dniu 10.11.2018 r. w godz. 09.00 – 10.40

8. POMIAR CZASU:

Pomiar czasu dokonywany będzie za pomocą chipów zintegrowanych ze zwrotnym numerem startowym. Za pomiar czasu odpowiedzialna jest firma Maratończyk Pomiar Czasu www.maratonczyk pomiarczasu.pl

* Numer startowy należy przymocować na przedniej części koszulki. Zasłanianie numeru startowego w części lub w całości bądź jego modyfikacja jest zabroniona. Zawodnicy bez numeru startowego mogą zostać usunięci z trasy biegu.

* Zawodnicy na mecie nie posiadający numeru startowego i elektronicznego chipu do pomiaru czasu, nie będą sklasyfikowani oraz nie otrzymają pamiątkowego medalu.

* Zabrania się modyfikacji chipa zintegrowanego z numerem startowym skutkować to może brakiem odczytu z mat pomiarowych, a w rezultacie brak umieszczenia w wynikach.

* Limit czasu na pokonanie dystansu w biegu 11 km wynosi 100 minut. Limit czasu na pokonanie marszu Nordic Walking wynosi 70 minut.

9. ZGŁOSZENIA I OPŁATA STARTOWA :

Opłata startowa za udział w biegu na 11 km i 5 km oraz marszu Nordic Walking 5 km wynosi:

20 zł opłacona w terminie do 31.10.2018 (dla członków KS Sokół Gąsawa 10 zł)

30 zł opłacona od 01 do 07.11.2018 (dla członków KS Sokół Gąsawa 20 zł)

40 zł w dniu zawodów (dla członków KS Sokół Gąsawa 30 zł) na konto KS Sokół:

SGB BANK SPÓŁDZIELCZY "PAŁUKI" w ŻNINIE

68 8181 0000 0010 4883 2000 0001

W tytule przelewu prosimy o dane :

imię i nazwisko, data urodzenia, Bieg (dystans) lub Nordic Walking.

Równocześnie prosimy o zgłoszenia w formie elektronicznej poprzez stronę:

www.maratonczyk pomiarczasu.pl

Dzieci i młodzież do 16 roku życia z Gminy Gąsawa biorące udział w biegach 5 km i 1918 lub marszu NW na 5 km są zwolnione z opłat pod warunkiem zapisania się do dnia 07.11.2018r po tym terminie opłata wynosi 10 zł. Zgłoszenia celem rezerwacji posiłku i przygotowania numerów startowych również na stronie www.maratonczyk pomiarczasu.pl .

10. KLASYFIKACJA I NAGRODY :

- Bieg na 11 kilometrów i 5 kilometrów : za miejsca I-III w kategorii kobiet i mężczyzn- puchary i atrakcyjne nagrody;
- Bieg na 11 kilometrów w kategorii umundurowanej /ubiór typu wojskowego – mundur polowy lub podobny, buty typu wojskowego, traperskiego, harcerskiego itp. pełne na podeszwie z protektorem, sznurowane powyżej kostki. Osoby startujące w tej kategorii będą weryfikowane na mecie pod kątem posiadania pełnego umundurowania/ : za miejsca I-III open- puchary i atrakcyjne nagrody.
- Nordic Walking : za miejsca I-III w kategorii kobiet i mężczyzn – puchary i atrakcyjne nagrody;

- Bieg na 1918 metrów : za miejsca I-III – puchary i atrakcyjne nagrody;

Dla wszystkich uczestników pamiątkowy medal.

Ustalone są następujące limity zawodników : biegu na 11km – 60 osób, bieg na 5 km 40 osób , marsz NW 5 km 50 – osób.

Po dekoracji losowanie nagród rzeczowych dla zawodników, którzy ukończyli IV Bieg Niepodległości (bieg główny, biegi krótsze i NW). Ceremonia zakończenia ok – godz. 12.30 – 13.00

11. PRZEPISY KOŃCOWE :

- Bieg odbędzie się bez względu na pogodę za wyjątkiem ogłoszenia na dzień 10.11.2018 do godziny 9.00, 3 stopnia zagrożenia meteorologicznego dla województwa kujawsko-pomorskiego (ewentualna informacja na FB Klub Sportowy Sokół Gąsawa). Organizator zastrzega sobie zmianę trasy w sytuacji trwającego zakazy wstępu do lasu.
- Organizator zapewnia opiekę medyczną podczas Biegów. Organizator nie zapewnia uczestnikowi jakiegokolwiek ubezpieczenia na życie, zdrowotnego, odpowiedzialności cywilnej z tytułu choroby, wypadku, odniesienia obrażeń, śmierci lub szkód, jakie mogą wystąpić w związku z obecnością lub uczestnictwem w Biegu.
- Posiłek – dla wszystkich startujących. Każdy uczestnik Biegu Niepodległości otrzyma numer startowy, który musi być przypięty z przodu na piersiach. Zawodnicy uczestniczą w biegu na własną odpowiedzialność a dzieci za pisemną zgodą rodzica lub opiekuna prawnego. Uczestnicy wyrażają zgodę na przetwarzanie ich danych osobowych zgodnie z ustawą z 29 sierpnia 1997 r. o ochronie danych osobowych (Dz.U. z 2016 r. poz. 922). Każdy Uczestnik ma obowiązek zapoznać się z regulaminem IV Biegu Niepodległości i zobowiązuje się do jego przestrzegania.

- Ostateczna interpretacja regulaminu należy do organizatora. Reklamacje można składać w biurze zawodów do 30 minut od ogłoszenia wyników. Wszelkie zapytania odnośnie Biegu Wojciech Szczęsny tel. 600-148-277.
- Uczestników prosi się w miarę możliwości o zaakcentowanie w stroju barw biało-czerwonych lub wykorzystanie koszulek okolicznościowych z I - III Biegu Niepodległości.
- *Osobą odpowiedzialną za przygotowanie biegu i jego prawidłowy przebieg jest Wojciech Szczęsny.*

Serdecznie zapraszamy:

.....

.....

.....