

## REGULAMIN

### *JESIENNE BIEGI TULISZKOWSKIE 2022*

*13.11.2022r.*

#### **I. Cel zawodów:**

1. Popularyzacja biegania jako formy czynnego wypoczynku
2. Hartowanie organizmu przed sezonem zimowym
3. Zapobieganie alkoholizmowi, narkomani i patologiom społecznym poprzez czynne uprawianie sportu
4. Propagowanie aktywnego i zdrowego stylu życia
5. Promocja Gminy i Miasta Tuliszków

#### **II. Organizator:**

Samorząd Mieszkańców Tuliszkowa

##### **Koordynatorzy:**

- Waldemar Dzięgielewski tel: 607 573 721
- Ala Siepka tel. 693 905 224
- Bogdan Janaszekiewicz tel: 603 618 157

#### **III. Współorganizatorzy:**

- Urząd Gminy i Miasta w Tuliszkowie
- Miejsko- Gminna Biblioteka Publiczna w Tuliszkowie
- Szkoła Podstawowa im. Powstańców 1863r. w Tuliszkowie

#### **IV. Termin, miejsce i trasa:**

**13.11.2022r.(tj. niedziela)**, boisko gminne siedziba MGKS Tulisza w Tuliszkowie ul. Nortowska 1

Wydawanie numerków startowych od godziny **8.20 do 9.20.**

Orientacyjne przedziały czasowe:

- **9.30-** otwarcie zawodów następnie start do biegów dla dzieci dystans 400 i 800 metrów
- **10.30-** wręczenie nagród z biegów po stadionie
- **11.00-** start do Biegu Głównego i Marszu Nordic Walking dystans 5 km.
- **12.00-** wręczenie nagród z Biegu Głównego oraz Nordic Walking.
- **12.30-** zakończenie biegów

Adres biura zawodów: Szkoła Podstawowa im. Powstańców 1863r. w Tuliszkowie ul. Nortowska 1.

#### **1. Bieg Główny Trasa o długości 5 km po duktach leśnych**

- **2 okrążenia po 2,5 km Bieg Główny (5 km)**
- **2 okrążenia po 2,5 km Nordic Walking**

#### **2. Biegi dla dzieci po stadionie**

- **wiek 7-10 lat 400 metrów jedno okrążenie po stadionie**
- **wiek 11-15 lat 800 metrów 2 okrążenia po stadionie**

Trasa bez atestu PZLA pomiar dokonano przy użyciu drogowego koła mierniczego.

Organizator nie uwzględnia roszczeń, co do długości trasy.

#### **V. Punkt odświeżania:**

Na mecie biegu znajdować się będzie woda, posiłek regeneracyjny i gorące napoje.

#### **VI. Opieka medyczna w czasie zawodów**

Na mecie będzie pielęgniarka oraz podręczna apteczka z podstawowym zestawem pomocy medycznej.

## VII. Limit czasu

Organizator przewiduje limit czasu:

- 45 minut Bieg Główny.
- 60 minut Nordic Walking

Po upływie tego czasu zawodnicy którym nie udało się ukończyć biegu proszeni są o natychmiastowe opuszczenie trasy. Organizator nie bierze odpowiedzialności za następstwa mogące wystąpić po tym czasie.

Z uwagi, że celem biegu jest propagowanie zdrowego trybu życia, z jednakowym szacunkiem i sportowym aplauzem witamy na mecie pierwszych zawodników, jak i osoby zamykające biegi.

Uczestnicy, którzy ukończą bieg zostaną zweryfikowani przy pomocy numerków startowych.

## VIII. Zasady uczestnictwa i zgłoszenia

Młodzież od 16 do 18 roku życia biegająca w Biegu Głównym oraz Nordic Walking, winna przedstawić pisemną zgodę rodziców na udział w biegu. Osoby pełnoletnie które ukończyły do dnia 13.11.2022r. 18 rok życia podpisują własnoręcznie oświadczenie o biegu na własną odpowiedzialność i braku przeciwwskazań zdrowotnych do wzięcia udziału w imprezie biegowej. (podstawa prawna: Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 12.09.2001r. Dz. U. Nr 101 poz. 1095),

- Zgłoszenia przyjmuje do dnia 06.11.2022r.
  - Miejsko- Gminna Biblioteka Publiczna w Tuliszkowie  
ul Plac Powstańców. Styczniowych 1863r. 5
  - Szkoła Podstawowa im. Powstańców 1863r. w Tuliszkowie ul. Nortowska 1  
(Sekretariat szkoły)

Potrzebny będzie nr. PESEL uczestnika do grupowego ubezpieczenia OC.

Uczestnictwo jest bezpłatne, w razie rezygnacji z biegu prosimy o powiadomienie o zaistniałym fakcie do 06.11.2022r.

- Wydawanie numerów startowych w biurze zawodów w dniu imprezy od 8.20 do 9.20. Numer startowy musi być przypięty z przodu na piersiach. Niedopełnienie tego obowiązku może skutkować dyskwalifikacją.
- Każdy zawodnik rejestrując się wyraża zgodę na przetwarzanie danych osobowych dla celów. Zgoda dotyczy wykorzystania danych teleadresowych do ewentualnej korespondencji z zawodnikiem w sprawach dotyczących biegu oraz wykonywania jego wizerunku widniejącego na fotografiach.

**Zawodnik podczas rejestracji musi posiadać dowód tożsamości ze zdjęciem.**

Organizator przewiduje łączny limit do 200 zawodników.

**Uczestnictwo jest bezpłatne, zgłoszenia dokonuje się tylko formą papierową**

## IX. Klasyfikacje:

**Biegi mają charakter bardziej towarzyski, dlatego prowadzone będą uproszczone klasyfikacje:**

Klasyfikacja Bieg Główny i Nordic Walking dystans 5km

1. Bieg główny: - mężczyźni i kobiety miejsca I-III zawodnicy otrzymują puchary
2. Nordic Walking: - mężczyźni i kobiety miejsca I-III zawodnicy otrzymują puchary

Klasyfikacja biegi dla dzieci po stadionie dystanse 400 i 800 metrów

1. Biegi dla dzieci po stadionie dystans 400 metrów: chłopcy i dziewczynki miejsca I-III zawodnicy otrzymują puchary

2. Biegi dla dzieci po stadionie dystans 800 metrów: chłopcy i dziewczynki miejsca I-III zawodnicy otrzymują puchary

## **X. Świadczenia:**

Każdy zawodnik otrzymuje, pamiątkowy medal, numer startowy, wodę, napoje gorące i posiłek regeneracyjny na mecie biegu.

Jakiegokolwiek dodatkowe świadczenia przyznane w związku z udziałem w biegu są uzależnione od pozyskania sponsorów i decyzji organizatorów. Żadne z nich nie mogą być przedmiotem sporu.

## **XI. Szczególne zasady bezpieczeństwa**

Ze względu na dystans, profil trasy, panujące temperatury zabroniony jest start zawodników, którzy są chorzy, przeziębieni, przemęczeni, spożywali alkohol, środki chemiczne wpływające na zdolności psychiczne, jakiegokolwiek leki bez wiedzy lekarza lub nie posiadają dostarczającej wiedzy odnośnie swojego stanu zdrowia i formy sportowej. W przypadku jakiegokolwiek dolegliwości w czasie biegu zawodnicy powinni natychmiast przerwać bieg, poprosić wolontariuszy lub najbliższe osoby o wezwanie pomocy lub osobiście udać się do punktu pomocy medycznej na mecie.

**Organizator zapewnia grupową ochronę ubezpieczeniową OC.**

## **XII. Postanowienia końcowe**

Bieg odbędzie się bez względu na pogodę. Organizatorzy nie będą odpowiedzialni za przedmioty pozostawione bez zabezpieczenia ani za szkody wyrządzone przez osoby trzecie. Uczestników obowiązuje strój sportowy.

Za niesportowe zachowanie niegodne zawodnika, skracanie trasy, łamanie postanowień regulaminu, składanie fałszywych oświadczeń itp. organizator może odmówić zawodnikowi udziału w biegu.

Organizatorzy zastrzegają sobie prawo do zmiany i ostatecznej interpretacji niniejszego regulaminu. Organizator nie przewiduje odwołania zawodów bez podania przyczyny.

Wszelkie sprawy nieokreślone niniejszym regulaminem rozstrzygane są w porozumieniu z organizatorem w duchu uczciwej, sportowej rywalizacji na ogólnie przyjętych zasadach obowiązujących w podobnych zawodach sportowych.

Wszelkich dodatkowych informacji udzielamy pocztą elektroniczną: [waldekdzi58@gmail.com](mailto:waldekdzi58@gmail.com)

- Waldemar Dzięgielewski tel: 607 573 721
- Ala Siepka tel. 693 905 224
- Bogdan Janaszekiewicz tel: 603 618 157