



Regulamin „I Jednaczewska Dycha o Puchar Wójta Gminy Łomża 2016”

bieg zaliczany do cyklu „Grand Prix Podlasia 2016”

Cel: Popularyzacja biegania, rywalizacja/sprawdzenie się podczas zawodów.

Organizator: Stowarzyszenie na Rzecz Wspierania Sportu dla Wszystkich „Biegamy dla Zdrowia”

Impreza jest współfinansowana ze środków **Gminy Łomża** i jest połączona z Festynem Gminnym w Jednaczewie na który zapraszamy całe rodziny.

Patronat medialny : 4lomza.pl Gazeta Bezcenna

Termin i Miejsce: Zawody odbędą się 28.08.2016r o godz. 13:00 w Jednaczewie k. Łomży. Podczas zawodów odbędą się następujące biegi:

- Bieg główny na dystansie 10km (trasa posiada atest PZLA).
- Bieg otwarty dla początkujących na dystansie ok. 5,5km.
- Biegi szkolne na dystansach: od 200m 2.000m.

Ania Gosk nr 1 na naszych zawodach, zaprasza wszystkich na rozgrzewkę o godz. 12:40 na linii startu.

Uczestnictwo: W zawodach może wziąć udział każdy, kto dokona pełnej rejestracji: Imię Nazwisko, data urodzenia, klub/miasto, telefon lub email do kontaktu, wybierze dystans. W biegu głównym na dystansie 10 km, mogą wziąć udział osoby, które ukończyły 16 rok życia lub uzyskają zgodę trenera, opiekuna lub rodziców.

Zapisy: <https://elektronicznezapisy.pl/event/509.html> oraz www.biegamydlazdrowia.pl. Uczestnik jest zobowiązany w ciągu 3 dni od momentu dokonania zgłoszenia/rejestracji, do wniesienia opłaty startowej na konto organizatora: nr 40 2030 0045 1110 0000 0396 6200 - „Biegamy dla Zdrowia”- w przeciwnym wypadku zgłoszenie może zostać usunięte.

Opłata wpisowa, w zależności od terminu (decyduje data wpływu na konto) wynosi:

- do dnia 31 lipca 2016r. - , 10km - 30 zł, 5km – 20zł, biegi szkolne 5zł
- do dnia 20 sierpnia 2016r 10km – 40zł, 5km – 30zł, biegi szkolne 5zł
- po 20 sierpnia 2016 i w dniu zawodów, wpisowe wynosi 50zł.

Członkowie Stowarzyszenia „Biegamy dla Zdrowia” oraz Mieszkańcy Jednaczewa opłacają 50% wpisowego. Opłata raz wniesiona nie podlega zwrotowi jednak można ją przenieść na innego uczestnika. O udziale uczestników w biegu decyduje termin opłaty wpisowego.

Podczas biegu wszyscy zawodnicy muszą posiadać numer startowy przymocowany na klatce piersiowej. Skracanie trasy powoduje dyskwalifikację. Biegi odbędą się będą bez względu na pogodę. Organizator nie odpowiada za rzeczy wartościowe pozostawione w świetlicy. Pomieszczenia sanitarne **nie posiadają pryszniców** tylko umywalki. Do startu zostaną dopuszczone osoby, które posiadają aktualne badania lekarskie, lub podpiszą oświadczenie, że startują na własną odpowiedzialność.

Nagrody : W biegu głównym na 10km OPEN nagrody dla najlepszej/najlepszego oraz dla najlepszej/najlepszego z Jednaczewa.

Dodatkowo wszyscy zawodnicy biorą udział w rozdawaniu nagród. . Dla szczególnego wyróżnienia zawodników zagranicznych wprowadza się dla nich oddzielne nagrody, będą to produkty regionalne w postaci nagród rzeczowych takich jak miód, ćwikła itp. itd. ☺

Nie wyklucza się nagród dodatkowych w zależności od hojności sponsorów.

W biegu głównym na dystansie 10km ustala się następujące kategorie wiekowe z podziałem na kobiety i mężczyzn:

- I wiek 16 -20;
- II wiek 21-29,
- III wiek 30- 39;
- IV wiek 40-49;
- V wiek 50-59;
- VI wiek 60-69,
- VII wiek 70 lat i starsi - zdobywcy trzech pierwszych miejsc w poszczególnych kategoriach wiekowych otrzymają pamiątkowe puchary + nagrody.

W biegu otwartym dla początkujących na dystansie ok. 5,5km zostaną przyznane w kat. OPEN M-c I-III kobiety/mężczyźni pamiątkowe puchary.

W biegach szkolnych zwycięzcy w kat. wiekowych otrzymują pamiątkowe medale.

Nagrody dodatkowe w biegu na 10km : dla najstarszego uczestnika, dla zawodnika z najdalszego zakątka Polski który przyjechał w dniu zawodów, dla ostatniego zawodnika na mecie.

Program minutowy biegów w Jednaczewie :

godz. 13:00 biegi OPEN na 10km atest PZLA i ok. 5,5km

Biegi szkolne :

ok. godz. - 14:10 - dystans ok. 2000m rocznik 2000-2003,

ok. godz. - 14:20 – dystans ok. 1000m rocznik 2004-2006

ok. godz. - 14:30 – dystans ok. 500m rocznik 2007-2009,

ok. godz. - 14:40 – dystans ok. 200m bieg „Krasnali” rocznik 2010 i młodsi.

O godz. ok. 15:30 dekoracja zwycięzców poszczególnych kategorii.

O godz. ok. 17:00 rozdanie nagród dla wszystkich uczestników biegów

Organizator zastrzega sobie prawo do wprowadzenia zmian w regulaminie.

Wiążąca i ostateczna interpretacja regulaminu należy do Organizatora.

W sprawach nieujętych Regulaminem rozstrzyga Organizator.

W przypadku pytań prosimy o kontakt z Dyr. Organizacyjnym: Mariusz Pozdrawiam tel. 608 273 692

