REGULAMIN VI KRASZEWSKIEGO BIEGU PO ZDROWIE (bieg główny na 10 km, bieg towarzyszący na dystansie 3,5 km, marsz NW (Nordic Walking) na 3,5 km, bieg dla dzieci na 300 m).

KRASZEWO-GACZUŁTY K.RACIĄŻA, 02.07.2023 r.

I. CELE BIEGU

1. Popularyzacja biegania jako najprostszej formy czynnego wypoczynku i rekreacji ruchowej oraz zdrowego trybu życia.
2. Wspieranie imprez biegowych dla dzieci oraz młodzieży.
3. Promocja Gminy Raciąż, MCKSiR w Raciążu oraz sołectwa Kraszewo-Gaczułty.
4. Integracja środowiska biegaczy na płaszczyźnie sportowej rywalizacji, propagowanie idei fair-play.
5. Uatrakcyjnienie oferty rekreacyjnej dla turystyki przyjazdowej i mieszkańców regionu.

II. ORGANIZATORZY

-Koło Gospodyń Wiejskich w Kraszewie-Gaczułtach
-Ochotnicza Straż Pożarna w Kraszewie-Gaczułtach
-Gmina Raciąż
-MCKSiR w Raciążu
-Klub Biegacza Im. P. Sękowskiego w Płońsku (współorganizator)

III.TERMIN I MIEJSCE

02.07.2023r. (niedziela) - Kraszewo-Gaczułty k. Raciąża – teren remizy
Bieg główny 10 km - pomiar czasu ręczny – oficjalnym czasem jest czas brutto.
Bieg towarzyszący na 3,5 km, marsz NW na 3,5 km oraz bieg dziecięcy na 300 m – bez pomiaru czasu.

IV. SEKRETARIAT ZAWODÓW

1.Zgłoszenia udziału (biegi na 10 km, 3,5 km oraz marsz NW) wyłącznie za pośrednictwem portalu https://elektronicznezapisy.pl **do dnia 29.06.2023r.** lub do wyczerpania limitu miejsc. Zgłoszenia do biegu dziecięcego – w biurze zawodów bezpośrednio przed biegiem.
2. Zgłoszenia będą przyjmowane również w dniu zawodów (o ile będą jeszcze miejsca) w godzinach 9:30-11:00 w biurze usytuowanym w pobliżu linii mety. Podczas weryfikacji zawodnicy muszą posiadać dowód osobisty, w przypadku osób niepełnoletnich legitymację szkolną. Każdy uczestnik biegu zobowiązany jest do wypełnienia i podpisania formularza zgłoszeniowego.

V.TRASY

Bieg główny odbędzie się na trasie wokół Kraszewa-Gaczułt na dystansie **10 km**. Trasa w całości oznaczona. Zawody odbędą się przy ograniczonym ruchu kołowym.
Limit czasowy na pokonanie trasy w biegu głównym wynosi 90 minut.
Bieg towarzyszący oraz marsz NW odbędą się na trasie liczącej 3,5 km. Bieg dziecięcy na dystansie 300 m.

VI. PROGRAM ZAWODÓW

09:30 – 11:00 – przyjmowanie zgłoszeń i wydawanie numerów startowych
11:15 - bieg dziecięcy na ok. 300m
11:30 – start biegu towarzyszącego na 3,5 km
12:00 – start biegu głównego na 10 km
12:05 – start marszu NW na 3,5 km
13:30 – uroczyste zakończenie zawodów (dekoracje zwycięzców, losowanie upominków wśród wszystkich uczestników)

VII. WARUNKI UCZESTNICTWA

1. W biegu głównym prawo startu mają zawodnicy, którzy do dnia 02.07.2023r. ukończyli 18 lat oraz przedstawią aktualne zaświadczenie lekarskie o braku przeciwwskazań do udziału w biegu lub własnoręcznie złożą podpis pod oświadczeniem o zdolności do udziału w biegu na własną odpowiedzialność. Dopuszcza się udział zawodników mających ukończone 16 lat za pisemnym pozwoleniem rodziców/opiekunów.
2. Każdy uczestnik otrzyma numer startowy.
3. Opłata startowa obowiązuje wszystkich pełnoletnich uczestników- **40 PLN (bieg 10km) oraz 30PLN (bieg na 3,5km i marsz NW**) przy zapisach elektronicznych – Bank Spółdzielczy w Płońsku, nr rachunku 28 8230 0007 0017 6705 2000 0001 , dane rachunku bankowego: Klub Biegacza Im. Piotra Sękowskiego, w tytule przelewu proszę wpisać: Na cele statutowe - wpisowe na VI Kraszewski Bieg Po Zdrowie, swoje imię, nazwisko i rok ur. Uwaga! W dniu zawodów obowiązuje opłata **50 PLN**.
4.Obowiązuje limit – 150 osób łącznie w obu biegach oraz marszu NW.

VIII. KLASYFIKACJA
1. Bieg główny zostanie rozegrany w kategoriach kobiet i mężczyzn.
2. Bieg towarzyszący zostanie rozegrany w kategoriach kobiet i mężczyzn.
3. Marsz NW zostanie rozegrany w kategoriach kobiet i mężczyzn.
4. Bieg dziecięcy – bez klasyfikacji.

IX. NAGRODY
1. W klasyfikacji generalnej biegu głównego kobiet i mężczyzn nagrody za miejsca I – III.
2. W klasyfikacji biegu towarzyszącego nagrody za I-III miejsce w kategorii kobiet i mężczyzn.
3. W klasyfikacji marszu NW nagrody za I-III miejsce w kategorii kobiet i mężczyzn.
4. Bieg dziecięcy – wszyscy uczestnicy otrzymują drobne upominki.
5. Nagroda Sołtysa dla najstarszego oraz najmłodszego uczestnika.
6. Nagrody dla najszybszej biegaczki i najszybszego biegacza Gminy Raciąż w biegu głównym.
7. Wszyscy zawodnicy, którzy przekroczą linię mety otrzymają pamiątkowe medale.
8. Losowanie upominków wśród wszystkich uczestników (prosimy o zachowanie numerów startowych).

X. UWAGI ORGANIZATORÓW
1. Zawody odbędą się bez względu na pogodę.
2. Organizator zapewnia wodę (w trakcie i po zawodach).
3. Organizator udostępnia parking, nie przewiduje się depozytów.

XI. POSTANOWIENIA KOŃCOWE
1. W sprawach spornych i nie ujętych regulaminem decydują organizatorzy.
2. Organizatorzy zastrzegają sobie prawo ewentualnych zmian regulaminu.
3. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za wypadki spowodowane z winy uczestników i za rzeczy zaginione.
4. Uczestnicy startują na własną odpowiedzialność.
5. Zabezpieczenie medyczne zapewnia organizator.
6. Komunikat z zawodów oraz wyniki zostaną zamieszczone na stronie elektronicznezapisy,pl oraz https://www.facebook.com/klubbiegaczaplonsk
7.Uczestników obowiązuje estetyczny ubiór i obuwie sportowe.
8.Podczas biegów oraz marszu NW wszyscy zawodnicy muszą posiadać numery startowe przymocowane do koszulek sportowych na piersiach. Osoby z zasłoniętym numerem startowym w części lub w całości nie będą klasyfikowane.
9.Interpretacja niniejszego regulaminu należy do organizatora.

ORGANIZATORZY
by and v.2, 10.05.2023