

REGULAMIN
XXII MIĘDZYNARODOWYCH WIOSENNYCH BIEGÓW
ULICZNYCH – MOŃKI 2023
Trasa z atestem PZLA (na 5 i 10 km)

TERMIN I MIEJSCE: 23.04.2023r. Godz. 10.00 Mońki ul. Tysiąclecia 17 (Szkoła Podstawowa nr 2) 13.15 – bieg na 5 i 10 km (start wspólny)

ORGANIZATOR: Pływalnia Powiatowa, Urząd Miejski w Mońkach, Starostwo Powiatowe w Mońkach

WSPÓŁORGANIZATOR: Szkoła Podstawowa nr 2, Moniecki Ośrodek Kultury, Ludowe Zespoły Sportowe, Zespół Szkół Ogólnokształcących i Zawodowych, Szkoła Podstawowa nr 1, LKS „Promień” Mońki

CEL: - przeciwdziałanie uzależnieniom poprzez propagowanie zdrowego stylu życia,

- popularyzacja biegania wśród dzieci i młodzieży, kontynuowanie cyklicznej imprezy biegowej,
- promocja miasta i regionu,
- integracja z osobami niepełnosprawnymi,
- wyłonienie najlepszych biegaczy w poszczególnych kategoriach wiekowych,
- uczczenie 60- rocznicy powstania LKS „Promień” Mońki

UCZESTNICY: dorośli startują na własną odpowiedzialność, w wypadku niepełnoletnich wymagane są badania lekarskie lub pisemna zgoda rodziców

ZGŁOSZENIA zbiorowe do biegów dzieci i młodzieży do 20 kwietnia kierować na adres: Pływalnia Powiatowa w Mońkach ul. Tysiąclecia 15b 19-100 Mońki tel. (85)716 22 05 lub e-mail: bosierba @wp.pl Zgłoszenia indywidualne do biegów dziecięcych i młodzieżowych w dniu imprezy na pół godziny przed startem. Dodatkowe informacje: Bogdan Sierba tel. 602 790 904

ZGŁOSZENIA DO BIEGÓW DOROSŁYCH: rejestracja przez stronę www.elektronicznezapisy.pl , obowiązuje limit zgłoszeń (200 osób łącznie na 5 i 10 km). Istnieje możliwość zapisów w dniu imprezy pod warunkiem wolnych miejsc.

WPISOWE: uczestnicy biegów dziecięcych i młodzieżowych nie ponoszą żadnych opłat z tytułu udziału w biegach. Uczestnicy biegów na 5 i 10 km wpłacają wpisowe 50,- (pięćdziesiąt złotych) – do dnia 19 kwietnia
70,- (siedemdziesiąt złotych) – w miejscu zawodów
50% opłat wnoszą osoby do 18 roku życia na dystansie 5km oraz osoby 70+ na obu dystansach.

Z opłaty zwolnieni są zawodnicy, którzy w latach 2022 lub 2023 uzyskali co najmniej I klasę na dystansach 800m i dłuższych po udokumentowaniu wyniku.

**Pieniądze proszę wpłacać na: nr konta: 61 8085 0005 0000 0273 2000 0010
nazwa odbiorcy: LKS Promień Mońki, tytułem: darowizna biegi.**

Opłaty startowej należy dokonać do 7 dni od rejestracji. Po tym terminie w razie przekroczenia limitu zgłoszeń osoby bez opłaty wpisowego będą usuwane z listy startowej. W ramach wpisowego uczestnicy otrzymają okolicznościowe odlewane medale, numery startowe, darmowe wejścia na Pływalnię w dniu biegów, grochówkę oraz wodę. Biorą też udział w loterii dla wszystkich uczestników.

KATEGORIE WIEKOWE I DYSTANSE:

w biegach dziecięcych i młodzieżowych od 200m do 700m

5km – osoby urodzone po 2008 roku

10km – osoby dorosłe (ukończyły 18 lat do daty biegu)

NAGRODY w biegach dziecięcych i młodzieżowych: za trzy pierwsze miejsca puchary i medale, dyplomy i nagrody rzeczowe. Wszyscy uczestnicy otrzymają pamiątkowe medale, napoje oraz darmowe wejścia na Pływalnię w dniu biegów. Szkoła, która wystawi największą ilość uczestników otrzyma puchar im. Piotra Chmielewskiego. Przy pozyskaniu większych środków możliwa jest dekoracja pierwszej szóstki w każdym biegu.

NAGRODY W BIEGACH NA 5 i 10 KM

W biegu na 10 km za miejsca I-III puchary, nagrody rzeczowe, dyplomy i nagrody pieniężne (wysokość nagród w zależności od pozyskanych środków-informacja do 1 kwietnia) zarówno w kategorii kobiet jak i mężczyzn. (W zależności od pozyskanych środków istnieje szansa dekoracji pierwszej szóstki).

W biegu na 5 km za miejsca I-III puchary, nagrody rzeczowe, dyplomy zarówno w kategorii kobiet jak i mężczyzn. (Przy uzyskaniu dodatkowych środków istnieje możliwość nagród pieniężnych za miejsca I-III oraz dekoracji pierwszej szóstki)

Wszyscy uczestnicy otrzymają, pamiątkowe medale, wodę, gorący posiłek, darmowe wejścia na Pływalnię w dniu biegów oraz biorą udział w loterii.

W biegu na 10 km nagradzanych będzie również pierwsza trójka zawodniczek i zawodników w kategoriach wiekowych:

- K-20, M-20 (rocznik 1994 – 2005)
- K-30, M-30 (rocznik 1984 – 1993)
- K-40, M-40 (rocznik 1974 – 1983)
- K-50, M-50 (rocznik 1964 – 1973)
- K-60, M-60 (rocznik 1954 – 1963)
- K-70+, M-70+ (rocznik 1952 i starsi)

Nagrody się nie dublują.

OŚWIADCZENIA

1. Każdy uczestnik jest zobowiązany do akceptacji regulaminu w czasie rejestracji. Akceptując regulamin, uczestnik wyraża zgodę na udzielenie pierwszej pomocy medycznej, wykonanie innych zabiegów medycznych oraz transport poszkodowanego w bezpieczne miejsce przez personel medyczny i paramedyczny działający w imieniu organizatora.
2. Uczestnik oświadcza, że jest zdolny do udziału w biegu, nie są mu znane żadne powody o charakterze zdrowotnym wykluczające go z udziału w biegu oraz że startuje na własną odpowiedzialność, przyjmuje do wiadomości, że udział w biegu wiąże się z wysiłkiem fizycznym i pociąga za sobą naturalne ryzyko wypadku, odniesienia obrażeń ciała i urazów fizycznych (w tym śmierci), a także szkód i strat o charakterze majątkowym. Ponadto, z udziałem w zawodach mogą wiązać się inne, niemożliwe w tej chwili do przewidzenia, czynniki ryzyka. Akceptacja regulaminu oznacza, iż Uczestnik rozważył i ocenił zakres i charakter ryzyka wiążącego się z udziałem w biegu, startuje dobrowolnie i wyłącznie na własną odpowiedzialność.
3. Decyzje lekarzy dotyczące dopuszczenia lub kontynuowania biegu podczas imprezy są ostateczne i nieodwołalne.
4. **Organizator zaleca Uczestnikom Biegu wykonanie profilaktycznych badań lekarskich mogących potwierdzić brak przeciwwskazań do udziału w Biegu.**

POSTANOWIENIA KOŃCOWE:

1. Każdy uczestnik biegu na 5 i 10 km musi odebrać numer startowy osobiście w dniu imprezy. Podczas weryfikacji musi posiadać dokument tożsamości i złożyć podpis pod oświadczeniem o starcie w zawodach na własną odpowiedzialność oraz o akceptacji regulaminu. Biuro zawodów będzie czynne 23 kwietnia od godz. 9.00.
2. Podczas biegu wszyscy zawodnicy muszą mieć numery startowe przymocowane do przedniej części odzieży. Zasłanianie numeru startowego w części lub w całości lub jego modyfikacja (obcinanie, zaginanie, itp.) jest zabroniona pod karą dyskwalifikacji.
3. Przebywanie na trasie biegu bez ważnego numeru startowego jest niedozwolone.

4. Uczestnik zobowiązany jest do przestrzegania wszelkich zasad i przepisów, które mają zastosowanie do uczestnictwa w Biegu, w szczególności zasad fair play oraz niniejszego regulaminu.
5. Zawodnicy skracający trasę Biegu zostaną zdyskwalifikowani.
6. Przed i po biegu zawodnicy będą mieli możliwość skorzystania z przebieralni.
7. Organizator zastrzega sobie, a także podmiotom z nim powiązanym, prawo do przeprowadzenia z każdym z Uczestników wywiadów, robienia zdjęć i/lub filmowania, używania imion i nazwisk, wizerunku, głosu oraz innych materiałów pochodzących lub związanych z uczestnictwem w Biegu na potrzeby reklamowe, promocyjne, a także możliwość ich wykorzystania w Internecie lub transmisjach radiowo-telewizyjnych oraz na wszelkie inne potrzeby komercyjne z prawem do ich modyfikowania. Organizator zastrzega sobie, a także podmiotom powiązanym prawo do nieodpłatnego wykorzystania wszelkich zdjęć, materiałów filmowych, wywiadów i nagrań przedstawiających uczestników, które mogą być bezpłatnie umieszczane na wybranych nośnikach elektronicznych, katalogach oraz mediach: telewizja, radio, gazety, magazyny, strony internetowe na potrzeby reklamowe i promocyjne. Uczestnik oświadcza, że Organizator nie jest i nie będzie zobligowany do uiszczenia jakichkolwiek opłat związanych z działaniami opisanymi w niniejszym punkcie, udzielając tym samym nieograniczonej licencji na używanie wypowiedzi, informacji bez powiadomienia w celu reklamy i promocji Biegu.
8. Organizator zapewnia opiekę medyczną.
9. Organizator zastrzega sobie prawo do wprowadzenia zmian w Regulaminie. Wiążąca i ostateczna interpretacja Regulaminu należy do Organizatora.
10. Za rzeczy zagubione podczas imprezy organizatorzy nie ponoszą odpowiedzialności.
11. W sprawach nieujętych Regulaminem rozstrzyga Organizator.