

REGULAMIN

I ULICZNEGO BIEGU W MIKOŁAJKACH POMORSKICH

1.ORGANIZATORZY

Gminne Centrum Kulturalno Biblioteczne
ul. Szreibera 14
82- 433 Mikołajki Pomorskie,

2.CELE I ZAŁOŻENIA BIEGU

1. Upowszechnianie biegania jako najprostszej formy ruchu.
- 2.Promocja gminy Mikołajki Pomorskie
- 3.Promocja aktywności fizycznej wśród mieszkańców Mikołajek Pomorskich
4. Upowszechnianie zdrowego odżywiania poprzez degustację ekologicznych produktów.

3.TERMIN I MIEJSCE

1. Bieg odbędzie się 21 sierpnia 2021 roku na terenie stadionu gminnego w Mikołajkach Pomorskich
2. Biegi dziecięce od godz.14:05 (na stadionie gminnym) Zawodnicy na start muszą się zgłosić do godz.13:50
3. Start Rekreacyjnego Marszu Nordic Walking na dystansie 5km o godz.14.00
- 4.Start biegu głównego o godz. 15.00(na stadionie gminnym) Zawodnicy na start muszą się zgłosić do godz.14.45
4. Długość trasy: 5 km.
- 4.Zawodników obowiązuje limit czasu 45 minut. Nie zmieszczenie się w limicie czasu obliguje zawodnika do przerwania biegu i zejścia z trasy biegu.

4.ZASADY UCZESTNICTWA

- 1.W biegu na 5km „I Uliczny Bieg w Mikołajkach Pomorskich”, prawo startu ma każda osoba bez przeciwwskazań zdrowotnych.

2. W biegu mogą wziąć udział Osoby niepełnoletnie od 16 roku życia, które zobowiązane są do posiadania pisemnej zgody na udział od rodziców lub prawnych opiekunów . Warunkiem dopuszczenia ich do startu jest obecność rodzica lub opiekuna w momencie weryfikacji zawodnika w biurze zawodów.
3. Każdy zawodnik startujący w biegu musi zostać zweryfikowany w Biurze Zawodów
4. Biuro Zawodów będzie się mieścić na stadionie gminnym w Mikołajkach Pomorskich .Biuro będzie czynne dnia 21 sierpnia 2021 roku(sobota) w godz.12:30-14:30
5. Wszyscy uczestnicy biegu są zobowiązani do stosowania się do poleceń osób odpowiedzialnych za bezpieczeństwo oraz obsługi z ramienia Organizatora
6. Organizowane są biegi dla przedszkolaków na 100m w „Biegu po owoce`` do lat 7 oraz „Bieg dla dzieci po owoce`` (8-12 lat) na 200m
7. W biegu dla Młodzieży 13-15 lat na 800m-nagrody rzeczowe dla pierwszy trzech mężczyzn i kobiet.
8. Biegi dla dzieci i młodzieży są bezpłatne

5.ZGŁOSZENIA I OPŁATA STARTOWA

1. Zapisy do biegu na dystansie 5 km i rekreacyjnego marszu Nordic Walking „I Uliczny Bieg w Mikołajkach Pomorskich” odbywają się na stronie: www.elektronicznezapisy.pl

Limit miejsc 200 osób - bieg główny na 5km

Limit miejsc 50 osób – Rekreacyjny Marsz Nordic Walking

2. Zapisy do biegów dla dzieci i młodzieży w dniu zawodów w godz.13.00-13.45

3. Opłata za udział w biegu głównym wynosi:

- Do 10.08.2021r. - **30 zł** dla uczestników spoza Gminy Mikołajki Pomorskie
- Od 10.08.2021r. do 18.08.2021r. **40zł** dla uczestników spoza Gminy Mikołajki Pomorskie
- W dniu zawodów (jeśli będą dostępne miejsca) **50zł** dla uczestników spoza Gminy Mikołajki Pomorskie
- **20zł** Dla mieszkańców Gminy Mikołajki Pomorskie

4. Opłata za rekreacyjny Marsz Nordic Walking wynosi:

- **15zł** dla uczestników spoza Gminy Mikołajki Pomorskie
- **10zł** dla uczestników z Gminy Mikołajki Pomorskie

płatne za pośrednictwem systemu dotpay/elektroniczne zapisy

5. W biegu głównym każdy uczestnik biegu otrzymuje:

- numer startowy z agrałkami,
- pamiątkowy medal na mecie dla każdego uczestnika biegu,
- wodę na trasie i mecie biegu
- regeneracyjny posiłek

6. W rekreacyjnym Marszu Nordic Walking uczestnik otrzymuje:

- pamiątkowy medal na mecie

- wodę na trasie i mecie biegu
- regeneracyjny posiłek

6.KLASYFIKACJA

- 1.Zwycięzcy w kategorii generalnej kobiet (miejsca I-III) i mężczyzn (miejsca I-III) otrzymają puchary.
- 2.Kolejnymi kategoriami wiekowymi są: M19(16-19lat); M35(20-35lat); M45(36-49lat); M50+ oraz K19 (16-19lat); K35 (20-35lat); K45(36-50lat) K50+
- 3.Nagrody nie dublują się, co oznacza, że zawodnik otrzymujący nagrodę za miejsce zajęte w klasyfikacji generalnej biegu nie otrzymuje nagrody za miejsce zajęte w ramach prowadzonej kategorii wiekowej.
4. Marsz Nordic Walking ma charakter rekreacyjny i nie jest prowadzona klasyfikacja pucharowa.

7. TRASA BIEGU

Trasa biegu wg mapy: START: płyta boiska gminnego (nawierzchnia trawiasta, utwardzona) bieg ul. Kościuszki (droga powiatowa nr. 3137G) – ul. Wąska (droga gminna) – ul. Szkolna (droga gminna)- ul. Szreibera (droga wojewódzka nr. 522) – ul. Kwiatowa (droga gminna) – ul. Dworcowa (droga powiatowa nr.3115G) – ul. Kościuszki (droga powiatowa nr.3137G)– ul. Dzierżońska (droga powiatowa 3114G) – ul. Cicha (droga gminna) - ul. Spacerowa (droga gminna) – ul. Dzierżońska (droga powiatowa 3114G) – ul. Kościuszki (droga powiatowa 3137G)– META: płyta boiska gminnego

8.OCHRONA DANYCH OSOBOWYCH

1.Dane osobowe uczestników biegu na 5 km i Marszu Nordic Walking będą przetwarzane w celach przeprowadzenia biegu na 5 km”, wyłonienia zwycięzcy i przyznania, wydania, odbioru i rozliczenia nagrody.

9.POSTANOWIENIA KOŃCOWE

- 1.Podczas biegu wszyscy zawodnicy muszą posiadać numery startowe, przymocowane do koszulek sportowych na klatce piersiowej. Pod karą dyskwalifikacji niedopuszczalne jest zasłanianie numeru startowego (w części lub całości).
- 2.Bieg odbędzie się bez względu na warunki atmosferyczne.
- 3.Organizator zapewnia opiekę medyczną na trasie i mecie
- 4.Organizator nie zapewnia miejsc noclegowych.
- 5.Interpretacja niniejszego regulaminu należy do Organizatora.
- 6.Organizator nie ponosi odpowiedzialności za wypadki mające miejsce na trasie biegu, wynikające z winy uczestników biegu.
- 7.W sprawach nie ujętych w regulaminie ostateczną decyzję podejmuje organizator.
- 8.Organizator przewiduje losowanie nagród dla uczestników biegu głównego na dystansie 5 km
- 9.**Dodatkowe informacje można uzyskać pod numerem tel. 781 598 111**

Festiwal zdrowego jedzenia:

Program:

1. Biegi dziecięce odbywać się będą pod hasłem „Bieg po owoce”. Każdy z uczestników biegu zostanie nagrodzony medalem oraz owocem.
2. Dla każdego uczestnika biegu głównego przewidziany jest zdrowy posiłek regeneracyjny oraz świeżo wyciskany sok.
3. Przewidziane są także degustacje zdrowego jedzenia.