



REGULAMIN V 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, 19.06.2022 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

- 19.06.2022r. (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 **17.06.2022r.** 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 sekretariacie 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
14:00 – uroczyste zakończenie zawodów (dekoracje zwycięzców, losowanie upominków wśród wszystkich uczestników)



VII. WARUNKI UCZESTNICTWA

1. W biegu głównym prawo startu mają zawodnicy, którzy do dnia 19.06.2022r. 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- **20 PLN** (oba biegi oraz 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 III 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 udostępni 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 elektronicznepisy.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.4 16.06.2022