



Regulamin „I Wakacyjny Bieg w Pniewie”

Cel: rywalizacja/sprawdzenie się podczas zawodów, rodzinny piknik biegowy.

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 Pniewie na który zapraszamy całe rodziny.

Rozpoczęcie festynu o godz. 14:00 zakończenie o godz. 24:00

Pakiet uczestnika : nr. zawodnika, izotonik, skarpetki biegowe, imienny medal, wyżywienie po biegu grochówka lub kielbaska z wody, kawa herbata + ciasto , sałatka warzywna, ogórki małosolne, piwo z beczki + talon na grillowanie kaszanki, gołonki, kielbaski, nocleg w świetlicy lub w własnym namiocie, ognisko z nalewką „pozdrawiam” pakiet osoby towarzyszące jak wyżej bez medalu imiennego i skarpetek.

Termin i Miejsce: Zawody odbędą się 15.07.2017r o godz. 17:00 w Pniewie k. Łomży Biuro zawodów w Świetlicy i budynku Ochotniczej Straży Pożarnej ul. Krótka :

https://run-log.com/workout/workout_show/3382186

Podczas zawodów odbędą się następujące biegi:

- Bieg główny na dystansie 10km, start i meta na ul. Krótkiej,
- Bieg otwarty dla początkujących na dystansie 4km.

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/1158.html>

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 zostaje usunięte bez możliwości ponownego zgłoszenia..

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

-do dnia 15 czerwca 2017r. - 50 zł,

-do dnia 10 lipca 2017r - 60zł,

UWAGA : W dniu imprezy nie ma możliwości zapisów zawodników i osób towarzyszących.

Opłata osoba towarzysząca 25zł , dzieci 10zł (pakiet bez piwa) .

Ze względów technicznych (noclegi, grillowanie golonki)wprowadza się limit 100 uczestników w biegu na 10km i 10 uczestników w biegu na 4km.

Członkowie Stowarzyszenia „Biegamy dla Zdrowia” oraz Mieszkańcy Pniewa 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 : medal imienny dla wszystkich opłaconych do 10lipca. W biegu głównym na dystansie 10km ustala się następujące kategorie wiekowe z podziałem na kobiety i mężczyzn: I-16-24; II-25-29; III-30-34; IV-35-39; V-40-44; VI-45-49; VII-50-54; VIII-55-59; IX-60-64; X-65-69; XI – 70lat i starsi - zdobywcy trzech pierwszych miejsc w poszczególnych kategoriach wiekowych otrzymają nagrody.

Dodatkowo wszyscy pozostali 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 otwartym dla początkujących na dystansie 4km zostaną przyznane w kat.

OPEN M-c I-III kobiety/mężczyźni nagrody.

Program minutowy biegów : godz. 17:00 start biegów OPEN na 10km i 4km .

o godz. ok. 19:00 dekoracja zwycięzców poszczególnych kategorii.

o godz. 20:00 rozdanie nagród dla wszystkich pozostałych uczestników biegów
od 14:00 do 24:00 piknik rodzinny w Pniewie.

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

