

## **\*\*REGULAMIN BIEGU POD DĘBEM W DAMNICY\*\***

### **\*\*CEL\*\***

1. Rozwój i upowszechnianie kultury fizycznej, a w szczególności popularyzacja biegów o raz aktywności Nordic Walking i promocja patriotyzmu.
2. Integracja osób w różnych przedziałach wiekowych w zakresie rekreacji ruchowej i aktywnej turystyki, a przede wszystkim nauka zdrowego współzawodnictwa dzieci i młodzieży.
3. Propagowanie walorów krajobrazowych i przyrodniczych gminy Damnica oraz promocja lokalnych atrakcji.

### **\*\*II. TERMIN I MIEJSCE ZAWODÓW\*\***

13 września 2025 r. – Tereny Boiska Gminnego w Damnicy.

### **\*\*III. RAMOWY PROGRAM MINUTOWY ZAWODÓW\*\***

8:00 – 10:30 – biuro zawodów – zapisy oraz odbiór pakietów startowych

10:00 – otwarcie imprezy, pokaz prawidłowej techniki Nordic Walking

10:10 – rozgrzewka

10:30 – start biegu na dystansie 10 km

10:35 – start Marszu Nordic Walking na dystansie 5 km

12:30 – dekoracja

Zawodnicy proszeni są o ustawienie się na starcie 10 minut przed startem konkurencji.

\*Zarys programu minutowego imprezy może ulec zmianie.

### **\*\*IV. ORGANIZATORZY:\*\***

CEiK w Damnicy, Gmina Damnica

### **\*\*V. DYSTANS\*\***

1. Uczestnicy startują na jednym z dwóch dystansów: biegu 10 km lub Nordic Walking 5 km. Trasa prowadząca ścieżkami i drogami gminnymi.

#### **\*\*VI. ZGŁOSZENIA DO ZAWODÓW\*\***

1. Zawodnicy dokonują rejestracji na stronie <https://dostartu.pl/bieg-pod-debem-m14226> lub na miejscu przed zawodami. Startując w zawodach oświadczają, że biorą w nich udział na własną odpowiedzialność. Rejestracja traktowana jest jako przyjęcie warunków Regulaminu.

Uczestnictwo w imprezie jest odpłatne:

- MIESZKAŃCY GMINY do 13.08.2025 r. – 30 zł. (Osoba zameldowana na terenie gminy)
- Pozostali w terminie do 13.08.2025 r. – 50 zł
- W dniu zawodów wszyscy do godz. 10:30 – 70 zł.
- O wysokości startowego decyduje data zgłoszenia i wniesienia opłaty startowej przez zawodnika.

2. Pakiet startowy obejmuje: numer startowy, agrałki, upominki gospodarzy imprezy, posiłek regeneracyjny, woda, medal.

3. Kategorie wiekowe

Bieg 10 km KLASYFIKACJA GENERALNA 1-3 KOBIETY I MĘŻCZYŹNI.

KATEGORIE WIEKU: KOBIET I MĘŻCZYŹNI:

18-29 lat, 30-39 lat, 40-49 lat, 50-59 lat, 60+

Nordic Walking KLASYFIKACJA GENERALNA 1-3 KOBIETY I MĘŻCZYŹNI

Nordic Walking ok 7 km. Kategorie wieku: 16-19 lat, 20-29 lat, 30-39 lat, 40-49 lat, 50-59 lat 60+

#### **\*\*VII. ZASADY UCZESTNICTWA I TECHNIKA MARSZU\*\***

1. Pomiar czasu i ustalenie kolejności zawodników na mecie będzie dokonywane przez elektroniczny pomiar czasu. Starty będą oddzielne dla biegu i marszu.

2. Uczestnicy, którzy nie ukończyli 18 roku życia muszą posiadać pisemną zgodę opiekunów prawnych na udział w imprezie i mogą startować jedynie na dystansie 5 km.
3. W biegu i marszu podział na kategorie wiekowe nastąpi według roku urodzenia.
4. Nagrody zostaną rozdane dla najlepszych trójek w kategorii mężczyzn i kobiet w klasyfikacji generalnej. Nie będą nagradzani zawodnicy i zawodniczki w kategoriach wiekowych.

#### **\*\*IX. TRASA\*\***

1. Na trasie znajdują się sędziowie, którzy będą dokonywali oceny techniki marszu NW oraz udzielali kar za naruszenie prawidłowej techniki chodzenia z kijami i podbiegania.
2. Plan trasy i lista startowa będą znajdować się w biurze zawodów.
3. Trasa będzie oznaczona specjalnymi znacznikami i taśmą ostrzegawczą.

#### **\*\*X. DEPOZYT\*\***

1. Istnieje możliwość skorzystania z depozytu za okazaniem numeru startowego.
2. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za zdeponowane przez zawodnika rzeczy.
3. Depozyt można odebrać tylko na podstawie numeru startowego.

#### **\*\*XI. POSTANOWIENIA KOŃCOWE\*\***

1. Należy przestrzegać zasad bezpieczeństwa przeciwpożarowego oraz ochrony przyrody, jak również dbać o porządek w miejscu zawodów.
2. Uczestników zawodów obowiązują przepisy prawidłowej techniki chodzenia z kijami oraz niniejszy regulamin.
3. Interpretacja niniejszego regulaminu należy wyłącznie do Organizatorów i może on ulegać zmianie w każdym momencie bez podania przyczyny.
4. Zawody będą rozgrywane według obowiązujących w danym momencie zasad związanych z pandemią COVID-19.
5. W razie wprowadzenia rozporządzeń zakazujących organizacji spotkań, zawodów powyżej liczby zgłoszonych zawodników do imprezy może ona zostać odwołana, a zawodnicy otrzymają zwrot wniesionych i zaksięgowanych wpłat z potrąceniem 10% wpłaconej kwoty celem pokrycia kosztów manipulacyjnych.

**\*\*Kontakt:\*\***

CEiK w Damnicy

tel. [Numer telefonu], mail: [Adres e-mail]