

**XXXIV TARNOWSKI BIEG
LELIWITÓW**

Bieg 10 KM (4 pętle po 2,5 km)

Bieg towarzyszący 2,5 km

Sztafeta 4x2,5 km

Regulamin

Organizator:

Stowarzyszenie Sportowe Sokół Tarnów

Cele:

1. Popularyzacja biegów jako naturalnej formy spędzania wolnego czasu na świeżym powietrzu.
2. Promowanie zdrowego stylu życia oraz integracja pokoleń mieszkańców miasta.
3. Promocja miasta i regionu

Termin i miejsce:

11.10.2025 (sobota) godzina 19.30.

Start i trasa biegu:

Start i meta znajdować się będą na ulicy Wałowej w okolicach skwaru imienia Spycimira Leliwitów.

Trasa:

Jedna pętla trasy liczy 2,5 km.

Bieg główny 10 Km (4 pętle 2,5 km)

Punkty odżywcze:

Punkt odżywczy znajdować się będzie na trasie biegu.

Biuro zawodów:

Biuro zawodów znajdować się będzie w namiocie w okolicach startu na ulicy Wałowej na skwerze imienia Spycymira Leliwitów w Multimedialnym Centrum Artystycznym.

Biuro będzie czynne w dniu zawodów 11.10.2025 w godzinach 17.30 – 19.00

Uczestnictwo:

W biegu mogą uczestniczyć osoby, które w dniu zawodów mają ukończone 16 lat. Warunkiem udziału w biegu jest przedstawienie aktualnego zaświadczenia lekarskiego o braku przeciwwskazań do udziału w zawodach lub złożenie własnoręcznego podpisu pod oświadczeniem o zdolności do udziału w/w zawodach oraz przyjęciu pełnego ryzyka i konsekwencji udziału na własną odpowiedzialność. Podpisanie zgłoszenia do zawodów i pobranie numeru startowego jest równoznaczne z akceptacją regulaminu biegu oraz wyrażeniem zgody na przetwarzanie swoich danych osobowych dla potrzeb Organizatora związanych z biegiem, a także wyrażeniem zgody na wykorzystanie wizerunku startującego w materiałach informacyjnych i reklamowych imprezy.

Sztafeta 4x2,5 km

Sztafeta musi się składać z 2 kobiet i 2 mężczyzn. Każdy z uczestników zapisuje się indywidualnie. Podczas zapisów należy podać nazwę drużyny. Nazwę drużyny należy podać w formularzu w polu „klub”. W następnym kroku należy wybrać opcję „Sztafeta 4x2,5”

Zapis sztafet możliwy jest jedynie poprzez zapisy internetowe. W dniu zawodów nie będzie możliwość zapisania sztafety. Limit sztafet to 15 drużyn.

Kolejność startu sztafety:

- 1 zmiana – mężczyzna
- 2 zmiana – kobieta
- 3 zmiana – mężczyzna
- 4 zmiana – kobieta

Zgłoszenie uczestnictwa (rejestracja) i opłata startowa:

1. Zapisy do biegu dostępne na stronie <https://dostartu.pl/34-tarnowski-bieg-leliwitow-2025-v14394>
2. Przy zapisie on-line uczestnicy biegu głównego na 10 km zobowiązani są do wpłacenia opłaty startowej:
 - 59 zł – do dnia 30.06.2025 r.
 - 69 zł – do dnia 07.10.2025 r.
 - 80 zł – w dniu zawodów
3. Przy zapisie on-line uczestnicy biegu głównego na 2,5 km zobowiązani są do wpłacenia opłaty startowej:
 - 30 zł – do dnia 07.10.2025 r.
 - 50 zł – w dniu zawodów

4. Przy zapisie on-line uczestnicy sztafety 4x2,5 km zobowiązani są do wpłacenia opłaty startowej:
 - 30 zł – do dnia 07.10.2025 r
 - 50zł – w dniu zawodów
5. Opłat dokonujemy przez system elektroniczny.
6. Wpisanie na listę startową nastąpi po zaksięgowaniu opłaty startowej na koncie Organizatora.
7. W przypadku rezygnacji z uczestnictwa opłata startowa nie podlega zwrotowi.

Pomiar czasu:

Pomiar czasu będzie prowadziła firma Ostrowski Pomiar Czasu z wykorzystaniem zwrotnych chipów elektronicznych. Chip jest gotowy do użycia i powinien być przymocowany do sznurowadeł buta. Zabrania się jakichkolwiek modyfikacji. Chip jest własnością firmy Ostrowski Pomiar Czasu i polega zwrotowi po zawodach do oznaczonych miejsc. Chipy będą wydawane w biurze zawodów przy weryfikacji wraz z pakietem startowym w dniu 11.10.2025 r (sobota) w godzinach (17.30 – 19.00)

Limit czasu:

Zawodników biegu głównego **obowiązuje limit czasu 90 minut**. Zawodnicy, którzy zrezygnują lub nie ukończą biegu zobowiązani są do opuszczenia trasy i zdjęcia numeru. Zawodnik ponosi pełną odpowiedzialność za własne działania i zachowanie stosownie do przepisów ruchu drogowego oraz kodeksu cywilnego.

Szatnie:

Wkrótce więcej informacji

Depozyt:

Wkrótce więcej informacji

W ramach pakietu startowego w biegu głównym 10 km zawodnik otrzymuje:

- Pamiątkowy numer startowy
- Napój izotoniczny
- Pamiątkowy medal po ukończonym biegu
- Posiłek regeneracyjny po zakończeniu biegu
- Pomiar czasu
- opiekę medyczną na trasie biegu

W ramach pakietu startowego w biegu towarzyszącym 2,5 km zawodnik otrzymuje:

- Pamiątkowy numer startowy
- Pamiątkowy medal po ukończonym biegu
- Pomiar czasu
- opiekę medyczną na trasie biegu

Nagrody:**Bieg główny 10 km :**

klasyfikacja generalna 1- 3 mężczyźni i kobiety – nagrody pieniężne

1. Miejsce – 800 zł
2. Miejsce – 600 zł
3. Miejsce – 400 zł

W kategoriach wiekowych, za miejsca od 1 -3 mężczyzn i kobiet – bony podarunkowe

Kategorie wiekowe:

Mężczyźni:

1. 18 – 29 lat
2. 30 – 39 lat
3. 40 – 49 lat
4. 50 – 59 lat
5. 60 – 69 lat
6. 70 lat i powyżej

Kobiety:

1. 18 – 29 lat
2. 30 – 39 lat
3. 40 – 49 lat
4. 50 – 59 lat
5. 60 – 69 lat
6. 70 lat i powyżej

Nagrody bieg towarzyszący 2,5 km :

klasyfikacja generalna za miejsca od 1- 3 mężczyźni i kobiety – bony podarunkowe

Sztafeta 4x2,5

Dla pierwszych 3 sztafet, każdy z uczestników otrzyma bon podarunkowy.

Postanowienia końcowe:

- Ostateczna interpretacja regulaminu należy do organizatora.
- W indywidualnych przypadkach organizator dopuszcza udział w biegu głównym osób niepełnoletnich, pod warunkiem przedłożenia pisemnej zgody opiekunów prawnych podpisanej w biurze zawodów.
- Zawody odbędą się przy ograniczonym ruchu drogowym w związku, z czym w czasie biegu należy zachować szczególną ostrożność, wykonywać polecenia sędziów oraz służby zabezpieczającej.
- Bieg odbędzie się bez względu na warunki atmosferyczne.

Szczegółowe informacje można uzyskać pod numerami telefonów:

508157802 – Adam Winczura

723403109 – Marcin Olesik

oraz na stronach internetowych:

www.sokoltarnow.pl

<https://dostartu.pl/34-tarnowski-bieg-leliwitow-2025-v14394>