

REGULAMIN BIEGU

„Bieg po zdrowie”

I. CEL IMPREZY

1. Popularyzacja biegania, jako zdrowego i aktywnego stylu życia.
2. Upowszechnianie aktywności fizycznej wśród dzieci, młodzieży i dorosłych.
3. Integracja środowiska lokalnego.
4. Pokazanie atrakcyjności życia w środowisku.
5. Stymulowanie kreatywności i aktywności mieszkańców.
6. Zdobywanie lepszej kondycji fizycznej.
7. Zwiększenie wiedzy i umiejętności na temat zdrowia.
8. Uzyskanie pozytywnego wpływu na poprawę zdrowia (krążenia, wzmocnienia kości, zmniejszenie stresu).
9. Stworzenie warunków sprzyjających przeciwdziałaniu agresji i patologii wśród mieszkańców.
10. Tworzenie warunków do odkrywania talentów sportowych wśród dzieci i młodzieży.

II. ORGANIZATOR

1. Organizatorami *Biegu po zdrowie*, zwanego dalej **biegiem** są: **Gminna Biblioteka i Dom Kultury w Karczmiskach** oraz **Towarzystwo Rozwoju Ziemi Karczmiskiej**.

III. TERMIN I MIEJSCE

1. Termin: **24 maja 2026 r.**
2. Start, Biuro Zawodów oraz Meta biegu znajdują się na Boisku Sportowym przy ul. Nadrzecznej 212 w Karczmiskach.

IV. TRASA (*informacje*)

1. Dystans Biegu i NW wynosi 3 km. Limit czasowy dla tych konkurencji wynosi 50 minut
2. Gdzie odbywa się bieg / jak biegnie trasa / informacja o zabezpieczeniu trasy: Bieg odbywa się drogami asfaltowymi. Trasa jest oznaczona taśmami zabezpieczającymi.

V. OPŁATA STARTOWA

1. Nie ma opłat wpisowych.

VI. LIMIT

1. Limit zawodników w Biegu Głównym wynosi **100 osób**.
2. Limit zawodników w Nordic Walking wynosi 50 osób.
3. Limit zawodników w biegach dla dzieci wynosi 100 osób.
4. Organizator ma prawo do zwiększenia limitu zawodników bez podania przyczyny.

VII. ZAPISY

1. Formularz zgłoszeniowy dostępny jest przez stronę www.gbidk-karczmiska.pl lub pod bezpośrednim linkiem <https://dostartu.pl/bieg-po-zdrowie-v16370>
2. W przypadku, gdy liczba osób zgłoszonych do biegu poprzez formularz będzie mniejsza niż

100 osób, możliwe są także zapisy w dniu biegu w Biurze Zawodów.

3. Numery startowe będą wydawane w dniu zawodów w Biurze Zawodów za okazaniem dowodu tożsamości.

VIII. PROGRAM ZAWODÓW

12.30 - 13.30 – rejestracja i wydawanie numerów startowych

13.30 – biegi dla dzieci:

6 – 7 lat (dzieci urodzone w latach: 2019-2020) - 100 m

8 – 10 lat (dzieci urodzone w latach: 2016-2018) – 300 m

11 – 13 lat (dzieci urodzone w latach: 2013-2015) – 600 m

14 – 16 lat (dzieci urodzone w latach: 2010-2012) – 1 km

14.30 – bieg dla najmłodszych (dzieci urodzone w latach: 2021-2024) – ok. 50 m

15.00 – start biegu głównego

15.10 – start nordic walking

16.10 – dekoracja zwycięzców

IX. WARUNKI UCZESTNICTWA

1. W biegu głównym (3 km) mogą brać udział wszyscy chętni, którzy spełniają poniższe warunki:

a) W zawodach może wziąć udział każdy pełnoletni zawodnik, który zgłosi swoje uczestnictwo w biegu za pomocą formularza zgłoszeniowego oraz w dniu biegu w Biurze Zawodów podpisze oświadczenie o biegu na własną odpowiedzialność (podstawa prawna: Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 12.09.2001r. Dz. U. Nr 101 poz. 1095).

b) Zawodnicy w wieku 16-18 lat (którzy w dniu biegu nie osiągnęli pełnoletniości), poza wypełnieniem formularza zgłoszeniowego, zobowiązani są dodatkowo do posiadania pisemnego pozwolenia na udział od rodziców lub prawnych opiekunów, z ich podpisem i nr PESEL.

Warunkiem dopuszczenia osoby niepełnoletniej do startu jest obecność rodzica lub opiekuna wraz z dowodem osobistym w momencie weryfikacji zawodnika w Biurze Zawodów.

X. SZATNIE, DEPOZYT

1. Szatnie znajdują się przy boisku w budynku administracyjnym, zaś depozyt w biurze zawodów.
2. Za rzeczy wartościowe pozostawione w szatni/depozycie organizator nie odpowiada.
3. Pozostawienie i odbiór depozytów odbywać się będzie na podstawie numeru startowego.

XI. ZASADY KLASYFIKACJI I PRYZNAWANIA NAGRÓD

1. Klasyfikacja Zawodników Biegu Głównego prowadzona będzie w następujących kategoriach:

a. klasyfikacja generalna mężczyzn – trzy pierwsze miejsca;

b. klasyfikacja generalna kobiet – trzy pierwsze miejsca.

2. W marszu nordic-walking będzie prowadzona klasyfikacja OPEN dla wszystkich zawodników – pierwsze miejsce zdobywa zawodnik, który jako pierwszy dotrze na metę.
3. W biegach dla dzieci nie będzie prowadzona klasyfikacja zawodników. Każdy uczestnik biegu na mecie otrzyma medal.
4. Zawodnik na mecie bez numeru startowego nie będzie sklasyfikowany.
5. Zawodnicy, którzy spełnią warunki uczestnictwa biegu i go ukończą otrzymają pamiątkowy medal i dyplom.

XII. POMIAR CZASU

1. Klasyfikacja zawodników odbywa się na podstawie czasu rzeczywistego (czas brutto).
2. Pomiar czasu zostanie wykonany elektronicznie z dostarczonymi chipami zwrotnymi instalowanymi do obuwia.
3. Numer startowy należy zamocować z przodu koszulki. Posiadanie numeru startowego zamocowanego w w/w miejscu jest warunkiem sklasyfikowania.
4. Organizator nie prowadzi elektronicznego pomiaru czasu z wykorzystaniem chipów zwrotnych dla dzieci. Zastosowany zostanie pomiar czasu ręczny, a na mecie decyduje kolejność wg. zajętych miejsc i ostatecznej decyzji sędziego.

XIII. POSTANOWIENIA KOŃCOWE

1. Bieg rozegrany będzie bez względu na warunki atmosferyczne.
2. Uczestnicy biegu biorą w nim udział na własną odpowiedzialność.
3. Uczestnicy powinni być ubezpieczeni od następstw nieszczęśliwych wypadków przez jednostki zgłaszające lub indywidualnie - organizator nie zapewnia żadnej formy ubezpieczenia grupowego.
4. Podczas biegu zawodnicy muszą posiadać numer startowy.
5. Przebywanie na trasie biegu bez ważnego numeru startowego jest niedozwolone. Osoby bez ważnego numeru startowego będą usuwane z trasy przez obsługę Biegu.
6. Ze względów bezpieczeństwa w Biegu zabroniony jest udział osób poruszających się na rowerach, wrotkach, rolkach, deskorolkach itp. oraz biegnących ze zwierzętami.
7. Uczestnik zobowiązany jest do bycia trzeźwym i nieznajdowania się pod wpływem środków odurzających (narkotyków, substancji psychotropowych) przed i w trakcie biegu. Organizator ma prawo nie dopuścić do udziału lub usunąć z trasy osobę, której zachowanie wskazuje na spożycie alkoholu lub środków odurzających, co często skutkuje dyskwalifikacją.
8. Zabrania się wnoszenia na trasę biegu przedmiotów, które mogą być niebezpieczne dla innych Uczestników.
9. Uczestnik zobowiązany jest do przestrzegania wszelkich zasad i przepisów, które mają zastosowanie do uczestnictwa w Biegu, w szczególności zasad fair play oraz niniejszego regulaminu.
10. Zawodnicy pokonujący dystans biegu w sposób niedozwolony zostaną zdyskwalifikowani.
11. Pozostawanie na trasie biegu po upływie wyznaczonego czasu, jak również nie stosowanie się do decyzji sędziów przenosi na uczestników odpowiedzialność stosownie do obowiązujących przepisów ruchu drogowego oraz Kodeksu Cywilnego.
12. Organizator zapewnia opiekę medyczną w czasie trwania zawodów.
13. Organizator zastrzega sobie prawo do zezwolenia personelowi medycznemu zatrudnionemu w imieniu Organizatora do udzielenia pierwszej pomocy medycznej lub wykonania innych zabiegów medycznych, także transportu Uczestnika poszkodowanego w bezpieczne miejsce.
14. Decyzje personelu medycznego dotyczące dopuszczenia lub kontynuowania biegu podczas imprezy są ostateczne i nieodwołalne.
15. Pobranie numeru startowego i podpisanie listy startowej jest jednoznaczne z przyjęciem warunków regulaminu.
16. Uczestnicy wyrażają zgodę na wykorzystanie przez organizatora ich wizerunku w celu promocji imprezy i dokumentowania zawodów, a także na wykorzystanie ich wizerunku

w celu promocji biegu przez podmioty współorganizujące, partnerów oraz sponsorów zawodów.

17. Interpretacja regulaminu należy do organizatora.

18. Organizator zastrzega sobie prawo zmian w regulaminie bez podania przyczyny.

19. Dodatkowe informacje o partnerach, nagrodach i innych sprawach związanych z zawodami będą publikowane na stronie internetowej oraz profilu w mediach społecznościowych.