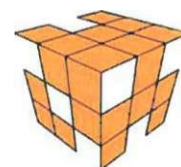


# BIEG MIKOŁAJKOWY 05.12.2021



## MIKOŁAJKOWA PIĄTKA

### 1. ORGANIZATORZY

- Gmina Duszniki
- Biblioteka Publiczna i Centrum Animacji Kultury w Dusznikach

### 2. Partnerzy

- FOXTER SPORT  
Warsztaty Terapii Zajęciowej w Dusznikach

### 3. CEL

- zbiórka artykułów szkolnych dla Warsztatów Terapii Zajęciowej w Duszniki
- Integracja rodzin, młodzieży oraz lokalnej społeczności poprzez aktywność fizyczną
- Popularyzacja biegania jako aktywnej formy wypoczynku
- Wyłonienie najlepszych biegaczy

### 4. TERMIN-MIEJSCE-GODZINY STARTU

- Biegi odbędą się 5 grudnia 2021 roku
- Start: Duszniki, ul. Jana Pawła II 8 (przed budynkiem Poczty Polskiej)
- Godziny startu:
  - o BIEG RODZINNY (1,5 km) - godz. 14:30
  - o MIKOŁAJKOWA PIĄTKA ( 5 km) - godz. 15.15
- Meta: Duszniki, ul. Broniewskiego 3a ( parking przy sali sportowej)
- **Biuro zawodów:** Sala Widowiskowa CAK w Dusznikach ( ul. Jana Pawła II 8)  
otwarte w dniu imprezy w godzinach 11:00-13:30

### 5. DYSTANS

- 1,5 km- Bieg Rodzinny
- 5 km- MIKOŁAJKOWA PIĄTKA  
Nawierzchnia asfaltowa- trasy nie posiadają atestu

### 6. LIMITY

- Limit czasu na pokonanie każdej trasy wynosi 1,5 h
- Zawodnicy, którzy nie ukończą biegu w limicie zobowiązani są zejść z trasy
- Limit uczestników wynosi:
  - o 250 osób w BIEGU RODZINNYM

o 100 osób w MIKOŁAJKOWEJ „PIĄTCE”

## 7. WARUNKI UCZESTNICTWA

- **W BIEGU RODZINNYM** może uczestniczyć każdy kto jest w pełni zdrow i nie ma przeciwwskazań lekarskich do wysiłku fizycznego
  - o Dzieci i młodzież muszą startować pod opieką rodziców lub dorosłych opiekunów
- **W BIEGU NA 5 KM ( MIKOŁAJKOWA PIĄTKA)**, uczestnikiem może zostać każda osoba, która ukończy 16 lat do dnia zawodów (tj. 5 grudnia 2021)
  - o Osoby, które nie ukończyły 18 lat muszą mieć pisemną zgodę prawnego opiekuna na udział w biegu
- Posiada aktualne badania lekarskie lub podpisał formularz o zdolności do udziału w biegu (dostępny w biurze zawodów)
- Przekazuje dar/ upominek na rzecz Warsztatów Terapii Zajęciowej (zbiórka przed Poczta w Dusznikach)

## 8. ZGŁOSZENIA

- **ZGŁOSZENIA NA OBYDWA BIEGI PRZYJMOWANE SĄ TYLKO ELEKTRONICZNIE NA STRONIE [WWW.FOXTER-SPORT.PL](http://WWW.FOXTER-SPORT.PL)**
- Zapisy trwać będą do **03.12.2021 r. (piątek) do godziny 24:00**
- W BIEGU **MIKOŁAJKOWA PIĄTKA** obowiązuje opłata startowa w wysokości 20 zł
  - o W tytule należy wpisać: imię, nazwisko startujących, rok urodzenia, miejscowość
- Opłata startowa obejmują numer startowy, pamiątkowy medal, poczęstunek
- Osoby, które zapiszą się na bieg do dnia 30.11.2021 r. (wtorek) do godziny 24:00 otrzymają spersonalizowany numer startowy
- Nie prowadzimy zwrotów wpisowego!
- W trakcie biegów wszyscy muszą posiadać numer na piersi, a zawodnicy biegnący na 5 km zamontowany w sznurowadle chip ( pakiety do odbioru w biurze zawodów)
- Wpisanie na listę startową nastąpi po zaksięgowaniu wpłaty
- *Po upływie terminu zgłoszeń istnieje możliwość zapisania się na bieg w dniu zawodów w biurze zawodów w godzinie jego funkcjonowania.*
  - o **OPŁATA NA MIEJSCU WYNOŚI:**
    - 25 zł- MIKOŁAJKOWA PIĄTKA
- **KAŻDY UCZESTNIK BIEGU UBEZPIECZA SIĘ OD NNW WE WŁASNYM ZAKRESIE I PODPISUJĘ DEKLARACJĘ O BRAKU PRZECIWSKAZAŃ LEKARSKICH DO BRANIA UDZIAŁU W ZAWODACH BIEGOWYCH**

## 9. NAGRODY

- Wszyscy, którzy ukończą biegi otrzymają pamiątkowy medal
- Dodatkowo drobne nagrody, upominki oraz statuetki otrzymają pierwsze trzy osoby w kategorii generalnej kobiet i mężczyzn w biegu na 5 km

## 10. PROGRAM IMPREZY

- 11:00- otwarcie biura zawodów
- 11:00-14:30- zbiórka darów dla Warsztatów Terapii Zajęciowej w Dusznikach
- 14:00- zamknięcie biura zawodów
- 14:15- zbiórka uczestników na starcie (ul. Jana Pawła II, okolice ronda przy poczcie)
- 14:20- wspólna rozgrzewka uczestników BIEGU RODZINNEGO
- 14:30- start Mikołajkowego Biegu Rodzinnego ( 1,5km)
- 14:35- zbiórka uczestników Mikołajkowej Piątki
- 15:10- wspólna rozgrzewka biegaczy
- 15:15- start biegu na 5 km
- 16:15- Podsumowanie biegu
  - wręczenie nagród najlepszym biegaczom w kategorii generalnej kobiet i mężczyzn,
  - wyłonienie najlepiej przebranych „Św. Mikołajów"
- 14:00-18:00- *Jarmark Bożonarodzeniowy* (sala sportowa przy ul. Broniewskiego 3a)

## 11. SPRAWY TECHNICZNE I DYSCYPLINARNE

- Organizatorzy zapewniają uczestnikom:
  - o biegu na 1,5km pomiar czasu na tablicy ledowej, opiekę medyczną,
  - o biegu na 5 km elektroniczny pomiar czasu, opiekę medyczną, napoje, posiłek, szatnie, natryski, komunikat końcowy na stronie [www.foxter-sport.pl](http://www.foxter-sport.pl)
- Uczestnicy MIKOŁAJKOWEJ PIĄTKI zobowiązani są do posiadania dowodu tożsamości
- Organizatorzy nie ponoszą odpowiedzialności za rzeczy pozostawione bez opieki,
- Uczestnicy biegu wyrażają zgodę na przetwarzania swoich danych osobowych oraz publikację swojego wizerunku w mediach
- Start w zawodach jest równoznaczne z akceptacją regulaminu imprezy
- Pomiar czasu na dystansie 5 km odbywa się na zwrotnych chipach, które oddajemy na mecie

## 12. POSTANOWIENIA KOŃCOWE

- Głównym celem biegu jest zbiórka darów (artykułów szkolnych dla Warsztatów Terapii Zajęciowej w Dusznikach)