

Regulamin

BIEG MIKOŁAJKOWY 08.12.2024

1. ORGANIZATORZY

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

2. Partnerzy

- Foxter Sport

- Bank Spółdzielczy w Dusznikach

3. CEL

- Integracja rodzin, młodzieży oraz lokalnej społeczności poprzez aktywność fizyczną
- Popularyzacja biegania jako aktywnej formy wypoczynku
- Wyłonienie najlepszych biegaczy

4. TERMIN-MIEJSCE-GODZINY STARTU

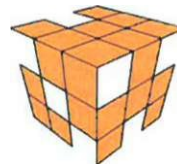
- Biegi odbędą się 8 grudnia 2024 roku
- Start: Duszniki, ul. Jana Pawła II 8 (przed budynkiem Poczty Polskiej)
- Godziny startu:
 - o BIEG RODZINNY (1,5 km) - godz. 14:30
 - o MIKOŁAJKOWA PIĄTKA (5 km) - godz. 15.15
- Meta: Duszniki, ul. Jana Pawła II 8
- **Biurow zawodów:** Sala Widowiskowa BPiCAK w Dusznikach (ul. Jana Pawła II 8) otwarte w dniu imprezy w godzinach 11:00 - 14:45

5. DYSTANS

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

6. LIMITY

- Limit czasu w Biegu Rodzinnym wynosi 45 minut
- Limit czasu w Mikołajkowej Piątce wynosi 90 minut
- Zawodnicy, którzy nie ukończą biegu w limicie zobowiązani są zejść z trasy
- Limit uczestników wynosi:
 - 250 osób w BIEGU RODZINNYM
 - 150 osób w MIKOŁAJKOWEJ PIĄTCE



biblioteka
publiczna
i
centrum
animacji
kultury
duszniki

7. WARUNKI UCZESTNICTWA

- **W BIEGU RODZINNYM** może uczestniczyć każdy kto jest w pełni zdrowy 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 14 lat do dnia zakończenia zapisów na zawody (tj. 5 grudnia 2024)
 - 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)

8. ZGŁOSZENIA

• ZGŁOSZENIA NA OBYDWA BIEGI PRZYJMOWANE SĄ TYLKO ELEKTRONICZNIE NA STRONIE: _

- <https://foxter-sport.pl/bieg-mikolajkowy-2024>

- **Zapisy trwać będą do 05.12.2024 (piątek) do godziny 24:00**
- W **BIEGU RODZINNYM** obowiązuje opłata startowa w wysokości 10 zł
 - o W tytule należy wpisać: imię, nazwisko startujących, rok urodzenia, miejscowość
- W biegu **MIKOŁAJKOWA PIĄTKA** obowiązuje opłata startowa w wysokości 60 zł
 - o W tytule należy wpisać: imię, nazwisko startujących, rok urodzenia, miejscowość
- Opłata startowa obejmuje numer startowy, pamiątkowy medal, poczęstunek
- Nie prowadzimy zwrotów wpisowego!
- W trakcie biegów wszyscy muszą posiadać numer na piersi (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:**
 - 20 zł- BIEG RODZINNY
 - 70 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 bieg Rodzinny lub Mikołajkową Piątkę otrzymają pamiątkowy medal, posiłek regeneracyjny, wodę

Kategorie Mikołajkowej Piątki:

- OPEN kobiet i mężczyzn
- OPEN kobiet i mężczyzn z Gminy Duszniki

oraz

- K,M-14 – (14-19 lat)
- K,M-20 – (20-29 lat)
- K,M-30 – (30-39 lat)
- K,M-40 – (40-49 lat)
- K,M-50 – (50-99 lat)

10. PROGRAM IMPREZY

11:00- otwarcie 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)

14:45- zamknięcie biura zawodów

14:50- 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 poszczególnych kategoriach wiekowych kobiet i mężczyzn,

13:00-17:00- *Jarmark Bożonarodzeniowy* (Duszniki, ul. Jana Pawła II 8)

11. SPRAWY TECHNICZNE I DYSCYPLINARNE

- Organizatorzy zapewniają uczestnikom:
 - o biegu na 1,5km pomiar czasu na zegarze ledowym, opiekę medyczną, napoje, posiłek,
 - o biegu na 5 km elektroniczny pomiar czasu, opiekę medyczną, napoje, posiłek, szatnie, komunikat końcowy na stronie <https://foxtex-sport.pl/bieg-mikolajkowy-2024>
- 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

12. POSTANOWIENIA KOŃCOWE

- Głównym celem biegu jest popularyzacja aktywności fizycznej u dzieci i dorosłych oraz integracja społeczna

Biegi odbędą się bez względu na warunki pogodowe. W trakcie trwania zawodów zabronione są następujące zachowania:

- podejmowanie działań mających na celu przerwanie bądź zakłócenie przebiegu imprezy lub działań, które przeszkadzają innym uczestnikom imprezy;
 - używania obraźliwego, wulgarnego słownictwa,
 - głoszenia i wywieszania haseł o treściach wulgarnych i rasistowskich oraz nawoływania do konfliktów, w szczególności na tle narodowościowym, religijnym, społecznym czy rasowym; o używanie środków odurzających; o spożywanie alkoholu;
- Wszystkich Uczestników VI BIEGU MIKOŁAJKOWEGO wiąże niniejszy regulamin.