

# **IV Sylwestrowy Bieg z Termami Mszczonów 2015**

**REGULAMIN IV Sylwestrowy Bieg z Termami 2015**

**dystans 5 km, start godz. 10.00**

**I Cele:** - popularyzacja i upowszechnianie biegania jako najprostszej formy czynnego wypoczynku i aktywności ruchowej  
- promocja Gminy Mszczonów.

**II Organizatorzy:** Ośrodek Sportu i Rekreacji w Mszczonowie , LKS Osuchów

**III Termin i miejsce:** Bieg odbędzie się w niedzielę 27 grudnia 2015 r., ulicami wokół TERM Mszczonowskich o nawierzchni asfaltowej i szutrowej. Bieg na 5 km to dwie pętle po 2,5 km, - start: Termy – ul. Warszawska, Sportowa, Szkolna, trasa rowerowa Warszawska , meta Termy

Biuro zawodów mieścić się będzie na hali sportowej OSiR Mszczonów przy ul .Sportowej1  
Tam też będzie dekoracja zwycięzców po zakończonych biegach / ok. 500m od linii startu/.

**IV Uczestnicy:** W Biegu Głównym i Młodzieżowym zawodnicy , którzy ukończyli **16 rok życia** / rocznik 1999/ , niezależnie od miejsca zamieszkania.

## V Kategorie :

### Bieg Główny 5 km / 2 pętla

- Open Kobiet i Mężczyzn
- Open Kobiet
- Open Mężczyzn
- Kategorie wiekowe mężczyzn:
  - - **M 30** <1985 - 1999> od 16 do 30 roku życia
    - **M 40** <1965 - 1986> od 31 roku życia do 50 lat
    - **M 50** <1955 - 1964> od 51 do 60lat
    - **M 60** powyżej 60 lat
- Kategorie wiekowe kobiet:
  - **K 30** <1985 - 1999> od 16 do 30 roku życia
  - **K 40** <1965 - 1986> od 31 roku życia do 50 lat
  - **K 50** <1955 - 1964> od 51 do 60lat
  - **K 60** powyżej 60 lat
- Open Kobiet i Mężczyzn mieszkańców gminy Mszczonów

### Bieg Młodzieżowy 2,5 km 1 pętla

- Open dziewcząt i chłopców Gimnazjum
- Kategorie wiekowe chłopców Gimnazjum
  - GIM M <2000;2002> od 13 do 15 roku życia
  - GIM K <2000;200> od 13 do 15 roku życia
- Open dziewcząt i chłopców Liceum
- Kategorie wiekowe chłopców Gimnazjum
  - LIC M <1997;1999> od 16 do 18 roku życia
  - LIC K <1997;1999> od 16 do 18 roku życia

### Szkoły Podstawowe 650 m

- urodzeni do 2003r. z podziałem dziewczęta i chłopcy

**VI Warunki uczestnictwa:** Warunkiem udziału w imprezie jest:- zgłoszenie internetowe do udziału w zawodach, **zmieszczenie się w limicie 300 uczestników**, oraz uiszczenie opłaty startowej (patrz pkt. IX Regulaminu) wyrażenie zgody na przestrzeganie regulaminu imprezy oraz przepisów PZLA,- przedstawienie aktualnego zaświadczenia lekarskiego o braku przeciwwskazań do udziału w imprezie biegowej lub złożenie własnoręcznego podpisu pod oświadczeniem o zdolności do udziału w zawodach na własną odpowiedzialność,- dla osób niepełnoletnich złożenie podpisu rodzica lub prawnego opiekuna w obecności sędziego na ww. oświadczeniu, - wyrażenie zgody na przetwarzanie danych osobowych dla potrzeb organizatora, - poddanie się weryfikacji w biurze zawodów w dniu imprezy z dowodem osobistym lub innym dowodem tożsamości / ze zdjęciem /

**VII Strona sportowa:** - nad poprawnością strony sportowej czuwa Sędzia Główny, - w czasie biegu zawodnik nie może korzystać z pomocy innych osób pod karą dyskwalifikacji,- Skracanie trasy także doprowadzi do dyskwalifikacji zawodnika.

**VIII Strona medyczna:** Każdy uczestnik biegu składa oświadczenie o braku przeciwwskazań zdrowotnych do udziału w imprezie biegowej. Dotyczy to **IV Sylwestrowego Biegu z Termami w Mszczonowie 2015**. Podpis oświadczenia potwierdza zdolność zawodnika do udziału w biegu. Osoby dorosłe mogą wystartować na własną odpowiedzialność wypełniając stosowny formularz w obecności sędziego po okazaniu dokumentu tożsamości Za udział osób nieletnich odpowiada **rodzic** lub prawny **opiekun** składając podpis na stosownym formularzu w obecności sędziego . - organizator zapewnia opiekę lekarską od rozpoczęcia do zakończenia zawodów. - w przypadkach uzasadnionych organizator po konsultacji z lekarzem ma prawo nie dopuścić zawodnika do udziału w imprezie .

**IX Strona finansowa:** Opłata startowa pobierana jest

**Bieg Główny: - 30 PLN do 30.11 Po 30.11 opłata wzrasta do 35 PLN**

Wpłaty prosimy kierować na: LKS Osuchów ul Szkolna 1 , 96-323 Osuchów  
Nr konta: **82 9291 0001 0042 2059 2000 0010** z dopiskiem **Bieg Sylwestrowy** a także należy podać imię , nazwisko oraz date ur. zawodnika.

Uczestnik zgłoszony poprzez formularz internetowy po **20.12 w czasie weryfikacji** ma obowiązek posiadać dokument o dokonanej wpłacie .  
Każdy uczestnik otrzymuje: posiłek , pamiątkową koszulkę oraz bezpośrednio po zakończeniu wręczania nagród możliwość skorzystania z kąpieli w termalnych wodach naszej pływalni / 1 godz / .Koszulkę zapewniamy zgłoszonym do **14.12.2015r.** Opłata startowa nie podlega zwrotowi

**X Zgłoszenia:** Zgłoszenia należy składać ze stron internetowych: **...ultimasport.pl...** do **dnia 20 grudnia 2015 r.** Po tym terminie, w zależności od tego czy przekroczony został limit uczestników – zapisy internetowe lub telefoniczne pod numerem telefonu **S. Zdunek 0 501 467 677 , [maratla@wp.pl](mailto:maratla@wp.pl)**  
**Szkoły Podstawowe – zgłoszenia tylko w biurze zawodów w dniu startu.**

## **XI Nagrody:**

### **Bieg Główny**

- **Kategoria Open** zawodniczek - nagrody rzeczowe dla trzech pierwszych zawodników i zawodniczek
  - **Kategoria Gmina Mszczonów** zawodniczek - nagrody dla trzech pierwszych zawodników i zawodniczek
- Nagrody w tych dwóch kategoriach nie dublują się
- **Biegi Młodzieżowe** - puchary dla trzech pierwszych w każdej kategorii .
  - **Kategorie wiekowe** - puchary dla zwycięzców .

Po dekoracjach odbędzie się losowanie dodatkowych nagród wśród uczestników Biegu Głównego i Młodzieżowego

## **XII Postanowienia końcowe:**

Bieg odbędzie się bez względu na pogodę, - biegiem kieruje Sędzia Główny, który decyduje w sprawach organizacyjnych oraz w sprawach spornych,

- dostarczone przez organizatora numery startowe należy umieścić z przodu na odzieży wierzchniej,
- organizator zabezpiecza przebieralnie dla zawodników na hali sportowej,
- szatnie i szafki udostępnione będą w obiektach Term w pobliżu startu po uprzednim pobraniu za kluczyki do szafek **kaucji w wysokości 10 PLN.**
- po biegu każdy z uczestników może skorzystać z kąpieli w basenie/ 1godz / .
- organizator nie odpowiada za rzeczy zagubione lub pozostawione przez zawodników,
- organizator zastrzega sobie prawo ostatecznej interpretacji niniejszego regulaminu
- organizator nie zapewnia ubezpieczenia NW dla uczestników naszych biegów

### **Program minutowy**

8.00 – 9.30 Weryfikacja i wydawanie numerów i ewentualne zapisy/ hala sportowa /.

9.30 - Bieg Szkół Podstawowych - 500m

10.00 - Start Biegu Głównego i Biegu Młodzieżowego - 2500m / 5000m

11.30 - Wręczanie nagród / hala sportowa /.

