

V Sylwestrowy Bieg z Termami

Mszczonów 2016

REGULAMIN V Sylwestrowy Bieg z Termami 2016

dystans 5 km, start godz. 11.00

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 18 grudnia 2016 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 2000/ , niezależnie od miejsca zamieszkania.

V Kategorie :

Bieg Główny 5 km / 2 pętle

- Open Kobiet
- Open Mężczyzn
- Kategorie wiekowe mężczyzn:
 - - **M 20** <1986 - 2000> od 16 do 30 lat
 - **M 30** <1976 - 1985> od 31 do 40 lat
 - **M 40** <1966 - 1975> od 41 do 50 lat
 - **M 50** <1956 - 1965> od 51 do 60lat
 - **M 60** 1955> powyżej 60 lat
- Kategorie wiekowe kobiet:
 - - **K 20** <1986 - 2000> od 16 do 30 lat
 - **K 30** <1976 - 1985> od 31 do 40 lat
 - **K 40** <1966 - 1975> od 41 do 50
 - **K 50** <1956 - 1965> od 51 do 60lat
 - **K 60** 1955> powyżej 60 lat
- Open kobiet i mężczyzn - mieszkańcy gminy Mszczonów
- Open kobiet i mężczyzn – pracownicy DSM

Bieg Młodzieżowy 2,5 km 1 pętla

- Kategorie wiekowe **Gimnazium**
 - GIM M <2001;2003> od 13 do 15 roku życia
 - GIM K <2001;2003> od 13 do 15 roku życia
- Kategorie wiekowe **Liceum**
 - LIC M <1998;2000> od 16 do 18 roku życia
 - LIC K <1998;2000> od 16 do 18 roku życia

Szkoły Podstawowe 600 m

- urodzeni do 2004r. z podziałem dziewczęta i chłopcy

VI Warunki uczestnictwa: Warunkiem udziału w imprezie jest:- zgłoszenie internetowe do udziału w zawodach, **zmiszczenie 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 **V Sylwestrowego Biegu z Termami w Mszczonowie 2016**. 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 27.11 Po 27.11 opłata wzrasta do 40 PLN

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

Uczestnik zgłoszony po **10.12 w czasie weryfikacji** ma obowiązek posiadać dokument o dokonanej wpłacie .

Każdy uczestnik biegu głównego i młodzieżowego otrzymuje: medal za ukończenie biegu , posilek , pamiątkowy gadżet oraz bezpośrednio po zakończeniu wręczania nagród możliwość skorzystania z kąpieli w termalnych wodach naszej pływalni / 1 godz / . Opłata startowa nie podlega zwrotowi .

X Zgłoszenia: Zgłoszenia należy składać ze stron internetowych: **...ultimasport.pl...** do **dnia 10 grudnia 2016 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**
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
- **Kategoria Pracownicy DSM** zawodniczek - nagrody dla trzech pierwszych zawodników i zawodniczek
- **Biegi Młodzieżowe** - puchary dla trzech pierwszych w każdej kategorii .
- **Kategorie wiekowe** - puchary dla zwycięzców .

- Nagrody w kategoriach nie dublują się.

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 przebieralnię dla zawodników a także szatnię depozytowe na hali sportowej przy biurze zawodów,

- 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

8.30 – 10.30 Weryfikacja i wydawanie numerów i ewentualne zapisy/ hala sportowa /.

10.30 - Bieg Szkół Podstawowych - 600m

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

12.30 - Wręczanie nagród w kategoriach młodzieżowych / hala sportowa /.

13.00 - Wręczanie nagród / hala sportowa /.