

III Sylwestrowy Bieg z Termami

Mszczonów 2014

REGULAMIN III Sylwestrowy Bieg z Termami 2014

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 28 grudnia 2014 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

IV Uczestnicy: W Biegu Głównym i Młodzieżowym zawodnicy , którzy ukończyli **16 rok życia** / rocznik 1998/ , niezależnie od miejsca zamieszkania.

V Kategorie :

Bieg Główny 5 km / 2 pętle

- Open Kobiet i Mężczyzn
- Open Kobiet
- Open Mężczyzn
- Kategorie wiekowe mężczyzn:
 - - **M 30** <1984 - 1998> od 16 do 30 roku życia
 - **M 40** <1964 - 1985> od 31 roku życia do 50 lat
 - **M 50** <1953 - 1963> od 51 do 60lat
 - **M 60** powyżej 60 lat
- Kategorie wiekowe kobiet:
 - **K 30** <1984 - 1998> od 16 do 30 roku życia
 - **K 40** <1964 - 1985> od 31 roku życia do 50 lat
 - **K 50** <1953 - 1963> 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 <1999;2001> od 13 do 15 roku życia
 - GIM K <1999;2001> od 13 do 15 roku życia
- Open dziewcząt i chłopców Liceum
- Kategorie wiekowe chłopców Gimnazjum
 - LIC M <1996;1998> od 16 do 18 roku życia
 - LIC K <1996;1998> od 16 do 18 roku życia

Szkoły Podstawowe 500 m

- urodzeni do 2002r. 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: - wszystkich uczestników imprezy obowiązuje posiadanie aktualnych badań lekarskich . Każdy uczestnik biegu składa oświadczenie o braku przeciwwskazań zdrowotnych do udziału w imprezie biegowej. Dotyczy to **III Sylwestrowego Biegu z Termami w Mszczonowie 2014**. Podpis oświadczenia potwierdza posiadanie tych badań. 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: - 25 PLN do 30.11 Po 30.11 opłata wzrasta do 30 PLN

Wpłaty prosimy kierować na: LKS Osuchów ul Szkolna 1 , 96-323 Osuchów
Nr konta: **82 9291 0001 0042 2059 2000 0010**

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 biegu możliwość skorzystania z kąpieli w termalnych wodach naszej pływalni .Koszulkę zapewniamy zgłoszonym do **15.12.2014r.** Opłata startowa nie podlega zwrotowi

X Zgłoszenia: Zgłoszenia należy składać ze stron internetowych: **...ultimasport.pl...** do **dnia 20 grudnia 2014 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 - nagrody rzeczowe dla trzech pierwszych zawodników i zawodniczek**
 - **Kategorie wiekowych - puchary dla zwycięzców**
 - **Kategoria Gmina Mszczonów – nagrody dla trzech pierwszych zawodników i zawodniczek**
 - **Puchar dla najstarszego uczestnika biegu/ bez względu na płeć/.**
- Nagrody nie dublują się.**
- Biegi Młodzieżowe - trzy pierwsze osoby w każdej kategorii .**

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, szatnię- szafki oraz ciepłą i zimną wodę na mecie – za kluczyki do szafek i chipy organizator pobiera **kaucję 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.
- 9.30 - Bieg Szkół Podstawowych - 500m
- 10.00 - Start Biegu Głównego i Biegu Młodzieżowego - 2500m / 5000m
- 11.00 - Wręczanie nagród biegów młodzieżowych.
- 11.30 - Wręczanie nagród Biegu Głównego