

REGULAMIN
III 24 GODZINNEGO BIEGU SZTAFETOWEGO
WOKÓŁ GMINY BRAŃSZCZYK 2022

1. ORGANIZATORZY

1.1 Stowarzyszenie na Rzecz Rozwoju Gminy Brańszczyk- Odnowa ul. Jana Pawła II 30/32, 07-221 Brańszczyk

1.2 Gminne Centrum Kultury, Sportu i Turystyki w Brańszczyku ul. Jana Pawła II 43, 07-221 Brańszczyk

1.3 Urząd Gminy Brańszczyk ul. Jana Pawła II 45, 07-221 Brańszczyk

2. CEL IMPREZY

2.1. Promowanie aktywności ruchowej, jako najlepszej formy spędzania wolnego czasu i popularyzacja zdrowego stylu życia oraz wzmocnienie więzi rodzinnych.

2.2. Uświadomienie potrzeby systematycznego ćwiczenia u osób nieaktywnych ze wszystkich środowisk, grup zawodowych i społecznych, osób w każdym wieku i o różnym poziomie sprawności fizycznej, w tym również osób z niepełnosprawnościami.

2.3. Rozbudzanie postaw prospołecznych i obywatelskich, zmierzających do angażowania mieszkańców gminy do podejmowania formy aktywności w bieganiu.

2.4. Poszerzenie i wzmocnienie współpracy władz samorządowych, organizacji pozarządowych, przedsiębiorstw, placówek oświatowo-wychowawczych w obszarze sportu dostępnego dla wszystkich i kultywowania zdrowego stylu życia.

2.5. Promocja gminy Brańszczyk.

3. TERMIN

3.1. 7 października 2022 godz. 16⁰⁰ do 8 października 2022 godz. 16⁰⁰

3.2. Istnieje możliwość dołączenia się w trakcie trwania biegu.

4. MIEJSCE

4.1. Gmina Brańszczyk - start: miejsce przed Urzędem Gminy w Brańszczyku, - bieg wystartuje w kierunku zachodnim (Jana Pawła II , Chopina, Bielińska.....)

4.2. Trasa Biegu dostępna pod linkiem:

<https://www.google.com/maps/d/edit?mid=1giIu8OvgrgTaUUOLZezC-ULSDwmtHRkF&usp=sharing>

4.3. Zakończenie biegu nastąpi dokładnie po upływie 24 godzin od jego rozpoczęcia, niezależnie w którym miejscu będą znajdować się uczestnicy biegu. Organizator nie zapewnia transportu do miejsca startu z miejsca zakończenia biegu. Przewidujemy okrażenie gminy min. 3 razy.

4.4. W czasie biegu będzie istniała możliwość śledzenia biegaczy w czasie rzeczywistym poprzez SMS. Dzwoniąc na nr 509 680 670 po kilku sygnałach należy się rozłączyć, w informacji zwrotnej otrzymamy link do Map Google wskazującej dokładną lokalizację Pacemakera w czasie rzeczywistym. Daje to możliwość dołączenia do biegu i przebiegnięcia dalszego dystansu za bieżącym „zającem”.

4.5 Każdy zawodnik który zakończył bieg wysłał sms na numer 504 008 517 potwierdzający przebiegnięty dystans, zdjęcie z aplikacji lub zegarka. W przypadku dwóch zawodników którzy pokonali identyczny dystans, pod uwagę będzie brany czas, w jakim zawodnicy pokonali dystans. Sms należy wysłać bezpośrednio po zakończeniu biegu, nie później niż do godz. 16⁰⁵ w dn. 08.10.2022r.

5. TRASA

5.1. Trasa wytyczona jest (w miarę możliwości) wzdłuż granic Gminy Brańszczyk po drogach o nawierzchni asfaltowej i szutrowej, chodnikach o nawierzchni z kostki brukowej.

5.2. Pętla licząca 62 km będzie pokonywana wielokrotnie w sposób ciągły przez całą dobę.

5.3. Pętla została podzielona na 12 odcinków liczących od 2,77 km do 7km.

Poniżej lista poszczególnych odcinków:

Odcinek nr 1 Brańszczyk - Turzyn 5,55 km

Odcinek nr 2 Turzyn - Zakręcie 3,29 km

Odcinek nr 3 Zakręcie - Leszczydół 5,48 km

Odcinek nr 4. Leszczydół - Dalekie tory 5,7 km

Odcinek nr 5 odcinek Dalekie tory - Ślepioty 6 km

Odcinek nr 6 Ślepioty - B. Kobyła 4,15km

Odcinek nr 7 B. Kobyła - S8 wiadukt 5km

Odcinek nr 8 S8 - Dudowizna 6,97 km

Odcinek nr 9 Dudowizna - Udrzyn 4,85 km

Odcinek nr 10 Udrzyn - Tuchlin 7,28 km

Odcinek nr 11 Tuchlin - Budy Baraki 4,96 km

Odcinek nr 12 Budy Baraki - Brańszczyk 2,77 km.

5.4. Za każdy wymieniony powyżej odcinek będzie odpowiedzialny zawodnik tak zwany pacemaker (zajęc) znający trasę i nadający tempo biegu. Pacemaker będzie posiadał przy sobie nadajnik GPS, który będzie możliwy do śledzenia online pod podanym adresem i nr telefonu. W dniu biegu będzie działało mobilne biuro zawodów przez 24 godziny. Numery telefonu i adres do śledzenia będzie udostępniony dzień przed biegiem na stronie wydarzenia na fb oraz na stronie internetowej Gminy i Centrum Kultury. Pacemaker będzie zobligowany do tego, aby pokonać swój przydzielony odcinek również w porze nocnej.

6. UCZESTNICTWO

6.1. Bieg ma charakter otwarty.

6.2. W biegu udział może wziąć każdy, kto spełni następujące warunki:

- dzieci i młodzież do 16 roku życia pod opieką dorosłego opiekuna - młodzież od 16 do 18 roku życia z pisemną zgodą rodziców

- osoby dorosłe,

6.3. Śledząc położenie zawodnika „zajęc” można dołączyć się do biegu i wspólnie z nim pokonać dowolny odcinek trasy.

- tempo biegu około 10km/h narzuca biegacz odpowiedzialny za określony odcinek, należy dostosować się do zadanego tempa. Jeśli uczestnik decyduje się na pokonanie trasy własnym tempem zobowiązany jest do zapoznania się z trasą i samodzielnego jej pokonania (bez pacemakera)

6.4. Zapisu na bieg należy dokonać poprzez stronę: <https://formularz.ultimasport.pl/105> Zapisu dokonujemy poprzez formularz wybierając odcinek początkowy od którego zawodnik chce rozpocząć bieg. Istnieje możliwość pokonania większej odległości niż jeden odcinek, ale z zachowaniem zasady niewyprzedzania pacemakera.

6.5. Zawodnicy Nordic Walking lub poruszający się marszem mogą pokonywać trasę we własnym tempie dokonując wcześniejszego zgłoszenia do organizatorów.

6.6. Od zawodników startujących w biegu nie są pobierane żadne opłaty. Podczas biegu będzie można wesprzeć dobrowolnie zbiórkę publiczną na rehabilitację Darii Stankiewicz, mieszkanki gminy Brańszczyk, która w kwietniu tego roku uległa wypadkowi komunikacyjnemu.

6.7. Wszystkich obowiązuje stosowanie się do zapisów regulaminu.

6.8. Każdy uczestnik przed wystartowaniem jest zobligowany do podpisania oświadczeń o następującej treści:

1. Niniejszym oświadczam że jestem zdolny do udziału w 24 godzinnym biegu wokół gminy Brańszczyk w dniu 7-8 października 2022r. oraz nie mam żadnych przeciwwskazań zdrowotnych, które mogą mi utrudnić lub uniemożliwić mój udział w biegu. W biegu biorę udział na własną odpowiedzialność.

2. *Wyrażam zgodę na przetwarzanie danych osobowych w związku z 24 godzinnym biegiem oraz rozpowszechnianie wizerunku dla potrzeb związanych z organizacją i promocją imprezy.*

7. NAGRODY

7.1 Dla pierwszych 100 osób, które pokonają najdłuższy dystans przewidziane nagrody w postaci okolicznościowych medali.

7.2. Nagradzane pucharami są trzy pierwsze miejsca w kategorii kobiet i kategorii mężczyzn za pokonanie najdłuższego dystansu w biegu ciągłym.

8. INFORMACJE DODATKOWE

8.1 Organizatorzy zapraszają serdecznie do zgłaszania się na nr tel. 503 064 579 kandydatów na pacemakerów odpowiedzialnych za poszczególne odcinki biegu, przejdą oni krótkie szkolenie, otrzymają specjalne mapki, numery telefonów kontaktowych, kamizelki odblaskowe.

8.2 Uczestnicy zobowiązani są do posiadania elementów odblaskowych, uczestnicy biorący udział w biegu w godzinach nocnych dodatkowo powinni zabezpieczyć się w latarki (trasa biegu prowadzi częściowo przez odcinki nieoświetlone)

8.3 Trasa będzie oznakowana czarnymi strzałkami oraz biało-czerwoną taśmą. Dostępny jest również ślad GPS dostępny pod linkiem <https://www.google.com/maps/d/edit?mid=1giIu8OvgrgTaUUOLZezC-ULSDwmtHRkF&usp=sharing>

8.4 Na odcinkach trasy, przebiegających po drogach publicznych obowiązują przepisy Ustawy Prawo o ruchu drogowym. Na tych odcinkach zawodnicy zobowiązani są do zachowania szczególnej ostrożności i zobligowani do poruszania się zgodnie z przepisami Ustawy Prawo o ruchu drogowym

8.5 Bieg ma charakter self-support, pomoc osób drugih dopuszczona jest na całej trasie biegu.

8.6 Organizator nie zapewnia punktów żywieniowych. Na trasie mogą znajdować się punkty zorganizowane przez lokalną społeczność, zachęcamy do korzystania.

9. POSTANOWIENIA KOŃCOWE

9.1 Po zakończeniu biegu sporządzone zostanie sprawozdanie uwzględniające ilość uczestników, przebyte dystans, wyniki zostaną podane do publicznej wiadomości.

9.2 W sprawach nieujętych w powyższym regulaminie w każdym przypadku decydować będą organizatorzy.