

# REGULAMIN IV 24 GODZINNEGO BIEGU SZTAFETOWEGO WOKÓŁ GMINY BRAŃSZCZYK 2023

## 1. ORGANIZATOR

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

### PARTNERZY:

1.2 Porębska Kropelka Oddział HDK Legion

1.3 Gminne Centrum Kultury, Sportu i Turystyki w Brańszczyku

1.4 Urząd Gminy w Brańszczyku

## 2. CEL IMPREZY

2.1. Promowanie aktywności ruchowej, jako najlepszej formy spędzania wolnego czasu, wzmacnianie więzi rodzinnych, nawiązywanie nowych kontaktów oraz budowanie więzi społecznych.

2.2. Popularyzacja zdrowego stylu życia, wolnego od nałogów, kształtowanie właściwych postaw dzieci i młodzieży w tym zakresie.

2.3. 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.

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

2.5. Poszerzanie i wzmacnianie współpracy władz samorządowych, organizacji pozarządowych, przedsiębiorstw, placówek oświatowo-wychowawczych w obszarze sportu dostępnego dla wszystkich i kultywowania zdrowego stylu życia.

2.6. Promocja gminy Brańszczyk

## 3. TERMIN

3.1. 29 września 2023 godz. 16.00 do 30 września 2023 godz. 16.00

3.2. Istnieje możliwość dołączenia się w trakcie trwania biegu.

## 4. MIEJSCE

4.1. Gmina Brańszczyk - **start:**

**miejsce : przed Urzędem Gminy w Brańszczyku, ul. Jana Pawła II 45-** bieg wystartuje w kierunku zachodnim (Jana Pawła II , Chopina, Bielińska.....)

**data i godzina: 29.09.2023 godz.16.00**

4.2. Trasa Biegu dostępna będzie na **fb Stowarzyszenia na Rzecz Rozwoju Gminy Brańszczyk-Odnowa**.

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 okrążenie gminy min. 3 razy.

4.4. W czasie biegu będzie istniała możliwość śledzenia biegaczy w czasie rzeczywistym poprzez SMS . Dzwoniąc na numer 509 680 670 (po kilku sygnałach należy się rozłączyć)– w informacji zwrotnej osoba dostanie link do Map Google wskazującej dokładną lokalizację pacemakera w czasie rzeczywistym. Daje to z możliwość dołączenia się do pacemakera w dowolnym miejscu i przebiegnięcia dowolnego dystansu.

4.5 Każdy zawodnik który zakończył bieg wysła sms na numer 504 008 517 potwierdzający przebiegnięty dystans,informację słowną, 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.16.05 w dn. 30.09.2023

## 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 ok. 60 km będzie pokonywana wielokrotnie w sposób ciągły przez całą dobę.

5.3. Pętla została podzielona na 12 odcinków liczących od 2,80 km do 6,50 km.

Poniżej lista poszczególnych odcinków:

Odcinek nr 1 Brańszczyk - Turzyn 5,50 km

Odcinek nr 2 Turzyn - Zakręzie 3,30 km

Odcinek nr 3 Zakręzie - Leszczydół 5,50 km

Odcinek nr 4 Leszczydół - Dalekie PKP 5,50km

Odcinek nr 5 odcinek Dalekie PKP- Jaszczuły torzy 5,20 km

Odcinek nr 6 Jaszczuły torzy – Białe Błoto Kobyla 6,50km

Odcinek nr 7 Białe Błoto Kobyla - S8 5,90 km

Odcinek nr 8 S8 - Dudowizna 3,20 km

Odcinek nr 9 Dudowizna - Udrzyn 4,70 km

Odcinek nr 10 Udrzyn - Tuchlin 6,50 km

Odcinek nr 11 Tuchlin - Budy Baraki 5,00 km

Odcinek nr 12 Budy Baraki - Brańszczyk 2,80km

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 pod nr telefonu podanym w pkt.4.4 W dniu biegu będzie działało mobilne biuro zawodów przez 24 godziny. Numery telefonu biura będą udostępnione dzień przed biegiem na **fb Stowarzyszenia na Rzecz rozwoju Gminy Brańszczyk-Odnova**. 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 odbierze numer startowy, podpisze oświadczenie w biurze zawodów (biuro mobilne czynne przez cały czas trwania biegu) oraz 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.
  - osoby na wózkach lub z wózkiem dziecięcym odcinki: nr 11 i nr 12
- Zapisy możliwe również w biurze zawodów, w dzień biegu, po zamknięciu zapisów przez [Ultimasport.pl](http://Ultimasport.pl)

6.3. Śledząc położenie pacemakera można dołączyć się do biegu i wspólnie z nim pokonać dowolny odcinek trasy (przed rozpoczęciem biegu należy odebrać numer startowy w mobilnym biurze zawodów)

- tempo biegu około 10km/h narzuca biegacz odpowiedzialny za określony odcinek (pacemaker), 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)
- Kilka dni przed biegiem na fb Stowarzyszenia na Rzecz rozwoju Gminy Brańszczyk-Odnova udostępniona będzie tabelka z podanymi godzinami o jakich w danym punkcie będzie znajdował się pacemaker.

6.4. Zapisu na bieg należy dokonać poprzez stronę [Ultimasport.pl](http://Ultimasport.pl). Zapisu dokonujemy poprzez formularz wybierając odcinek początkowy od którego zawodnik chce rozpocząć bieg. Istnieje możliwość pokonania większej odległości niż jeden odcinek.

6.5. Zawodnicy Nordic Walking lub poruszający się marszem mogą pokonywać trasę we własnym tempie dokonując wcześniejszego zgłoszenia do organizatorów (również obowiązuje odebranie numeru startowego i podpisanie oświadczenia)

6.6. Od zawodników startujących w biegu nie są pobierane żadne opłaty.

6.7. Wszystkie osoby biorące udział w biegu obowiązują stosowanie się do zapisów regulaminu.

## 7. NAGRODY

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

7.2. Zawodnik, który przebiegnie najdłuższy dystans w biegu ciągłym otrzyma pamiątkowy puchar.  
Kategorie:

- Open Kobiet
- Open Mężczyzn

Dekoracja odbędzie się o godz. 16.15- 16.30

**Po dekoracji Organizatorzy zapraszają wszystkich uczestników na wspólne ognisko.**

## **8. INFORMACJE DODATKOWE**

8.1 Organizatorzy zapraszają serdecznie do zgłaszania się (503 064 579) kandydatów na **wolontariuszy z gminy Brańszczyk i okolic**(pomoc w znaczeniu trasy, na punktach żywieniowych organizowanych przez lokalną społeczność, pomoc w biurze zawodów) oraz **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 zobowiązani są do posiadania latarki- czołówki (trasa biegu prowadzi częściowo przez odcinki nieoświetlone)

8.3 Trasa będzie oznakowana czarnymi strzałkami oraz białą-czerwoną taśmą

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 drugich dopuszczona jest na całej trasie biegu. Niedozwolone jest pokonywanie trasy przy pomocy jakichkolwiek pojazdów. Organizator nie zapewnia punktów żywieniowych. Na trasie mogą znajdować się punkty zorganizowane przez lokalną społeczność, zachęcamy do korzystania.

8.6 Przez cały czas trwania biegu zapewniona jest opieka medyczna (pielęgniarka), nr telefonu przez całą dobę 504 008 517

8.7 Organizator nie zapewnia ubezpieczenia Uczestnikom biegu, każdy bierze udział na własną odpowiedzialność

## **9. POSTANOWIENIA KOŃCOWE.**

9.1 Po zakończeniu biegu sporządzone zostanie sprawozdanie uwzględniające ilość uczestników, przebyty dystans, zostanie ono przekazane komisji konkursowej i podane do publicznej wiadomości.

9.2 W sprawach nieujętych w powyższym regulaminie w każdym przypadku decydować będzie Organizator.

W razie pytań kontakt pod numerem telefonu: **503 064 579, 504 008 517**

