



## 40. BIEG JEŻA

### REGULAMIN

#### 1. ORGANIZATOR

Burmistrz Miasta i Gminy Mieroszków

Mieroszowskie Centrum Kultury

Ul. Żeromskiego 28

58-350 Mieroszków

Tel.fax /74/880-12-68

#### 2. TERMIN I MIEJSCE

**1 maja 2024r. godz. 08:00**

Stadion Sportowy ul. Sportowa 4, Mieroszków

#### 3. CELE

- Promocja aktywności ruchowej i popularyzowanie biegów na nogach jako formy aktywnego i zdrowego spędzania czasu wolnego na powietrzu
- Promocja Gminy Mieroszków oraz walorów turystycznych tego regionu
- Integracja zawodników, klubów sportowych, budowanie w uczestnikach współzawodnictwa i zdrowej rywalizacji co doprowadza do osiągania przez nich lepszych wyników sportowych
- Stworzenie możliwości systematycznie biegającym sprawdzenia progresji wyników
- Promowanie współpracy transgranicznej na płaszczyźnie sportowej □ Realizacja kalendarza imprez sportowych MCK

#### 4. UCZESTNICTWO

- uczestnicy biorą udział w biegu na własną odpowiedzialność zgodnie z rozporządzeniem MEN z dnia 12.09.2001r. (Dz.U. nr 101 poz. 1095)
- dzieci i młodzież, która nie ukończyła 18 roku życia, dodatkowo zobowiązana jest do posiadania zgody rodziców bądź opiekunów prawnych
- **w biegu GŁÓWNYM prawo startu mają osoby pełnoletnie, czyli UKOŃCZYŁY 18 LAT**

#### 5. DYSTANSE I KATEGORIE WIEKOWE

Na dystansach:

**0,1km:** dziewczęta - chłopcy do 5 lat - rocznik 2019 i młodszy

**0,2km :** dziewczęta – chłopcy 6-7 lat – rocznik 2018/2017

**0,5km** : dziewczęta – chłopcy 8-9 lat – rocznik 2016/2015

**1,2km** : dziewczęta – chłopcy 10-11lat – rocznik 2014/2013

**2km** : dziewczęta – chłopcy 12-13lat -  
rocznik - 2011/2012

**3,2km** : dziewczęta – chłopcy 14-16 lat -  
roczniki 2010/2009/2008

#### **GŁÓWNY :**

Na dystansie GŁÓWNYM wprowadza się grupy wiekowe dla kobiet i mężczyzn:

- **K1,M1** – 18 – 19 lat
- **K2,M2** – 20 – 29 lat
- **K3,M3** – 30 – 39 lat
- **K4,M4** – 40 – 49 lat
- **K5,M5** – 50 – 59 lat
- **K6,M6** – 60+

### **6. KATEGORIA SPECJALNA – NIEPEŁNOSPRAWNI**

Kategoria Niepełnosprawni OPEN Kobiet i Mężczyzn

### **7. ZGŁOSZENIA**

Zgłoszenia internetowe będą aktywne do dnia 20.04.2024

### **8.OPŁATY STARTOWE**

Opłata startowa : BRAK

### **9. NAGRODY**

W 40 Biegu Jeża przewiduję się następujące nagrody:   
wszyscy uczestnicy otrzymują medal okolicznościowy

- na wszystkich dystansach za I, II, III miejsce medal i nagroda rzeczowa
- w kategorii OPEN za I, II, III miejsce puchar
- w kategorii Niepełnosprawni OPEN za I, II, III miejsce Medal i upominek Nordic Walking bez klasyfikacji.

### **10. PROGRAM ZAWODÓW**

#### **Harmonogram startów:**

**8:00 – 9.30** – otwarcie biura zawodów, zapisy:

**10:00** - start na dystansie 100 metrów

**10:05** - start na dystansie 200 metrów

**10:10** - start na dystansie 400 metrów ( 1 okrążenie na tartanie )

**ok.10:15** – start na dystansie 1200 metrów ( 3 okrążenia na tartanie )

**ok.10:25** – start na dystansie 2 km ( 5 okrążeń na tartanie )

**ok.10:40**–start na dystansie 3200 metrów ( 8 okrążeń na tartanie )

**12:00** – BIEG GŁÓWNY 7,2 km , MARSZ Z KIJAMI NORDIC WALKING 4,2km

**Godz. 12:10** – dekoracja dzieci i młodzieży

**ok. 13:30** – dekoracja biegu głównego

## **11. INFORMACJE DODATKOWE**

- podczas biegu zawodnicy muszą posiadać numery startowe wydane przez organizatora
- trasa biegu będzie oznakowana
- w sprawach nie ujętych regulaminem decyduję Organizator
- organizator zastrzega sobie prawo zmiany regulaminu w zależności od warunków pogodowych – zmianę trasy i skrócenie dystansów

### **Wypełniając kartę zgłoszeniową uczestnik akceptuje poniższe postanowienia:**

Organizator, wszystkie osoby i podmioty z nim współpracujące, a także osoby związane z przeprowadzeniem i organizacją imprezy nie ponoszą odpowiedzialności wobec uczestników za szkody osobowe, rzeczowe i majątkowe, które wystąpią przed, w trakcie lub po imprezie.

Uczestnicy startują na własną odpowiedzialność i ryzyko (w przypadku zawodników niepełnoletnich na odpowiedzialność i ryzyko rodziców lub opiekunów prawnych).

Uczestnicy ponoszą całkowitą odpowiedzialność cywilną i prawną za wszystkie szkody jakie wystąpią w związku z ich startem w imprezie.

Przez akceptację poniższej deklaracji uczestnicy zrzekają się prawa do dochodzenia wszelakich roszczeń od organizatora lub jego zleceniobiorców w razie wypadku lub szkody związanej z imprezą:

**„Zapewniam, że stan zdrowia, w jakim się znajduję umożliwia udział w imprezie. Przyjmuję do wiadomości, że jeśli w związku z udziałem w imprezie doznam uszczerbku na zdrowiu, szkody rzeczowej lub majątkowej nie mogę wnosić żadnych roszczeń w stosunku do organizatora. Przyjmuję do wiadomości, że moim obowiązkiem jest przestrzegać zarządzeń służb porządkowych oraz warunków regulaminu. Zgadzam się z warunkami uczestnictwa i zgłaszam swoje uczestnictwo w biegu na nogach „40 BIEG JEŻA”.**

**Zdjęcia, nagrania filmowe oraz wywiady z moją osobą, a także wyniki z moimi danymi osobowymi mogą być wykorzystane przez ORGANIZATORA.**