



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

0,2km : dziewczęta – chłopcy 6-7 lat

0,5km : dziewczęta – chłopcy 8-9 lat

1,2km : dziewczęta – chłopcy 10-11lat

2km : dziewczęta – chłopcy 12-13lat

3,2km : dziewczęta – chłopcy 14-16 lat

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 decyduje 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 wszelkich 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.