

# V Bieg Zespołowy na 5km

## POLANICA-ZDRÓJ 11.05.2025r.

### Regulamin

Bieg realizowany jest przez Fundację Szansa w ramach projektu: „Łączy nas Sport”. Bieg ma na celu promocję aktywności fizycznej i zdrowego stylu życia oraz integrację społeczną poprzez sport

#### **TERMIN I MIEJSCE**

Polanica-Zdrój, **11.05. 2025r.** - Park Szachowy **godz.11:30 bieg główny**

Dystans: 5km, trasa nieatestowana. Trasa biegu prowadzić będzie alejkami parkowymi 20% trasy oraz ścieżkami leśnymi 80% trasy. Trasa będzie oznaczona taśmami ostrzegawczymi widocznymi z każdego miejsca na trasie.

**Przed biegiem głównym odbędą się biegi dla dzieci.** Dzieci mogą biec tylko w obecności rodzica lub opiekuna prawnego, który to przed biegiem musi podpisać zgodę na udział dziecka w zawodach.

**ZAPISY DZIECI w godz.9:30-10:00 (bezpłatnie) przy szachownicy** Kategorie i przybliżone dystanse:

A – dzieci do lat 4 biegnące z rodzicami za rękę, ok 40m

B – dzieci rocznik 2019-2020 ok 80m

C – dzieci rocznik 2015-2018 ok 200m

D – dzieci rocznik 2012-2014 ok 500m

Wszystkie dzieci otrzymują upominki Kat D puchary miejsca I-III Open K i M

**LIMIT CZASU** Limit czasu na pokonanie dystansu 5km wynosi 1 godzinę. Zawodnicy, którzy nie ukończą biegu w limicie czasu zobowiązani są do zejścia z trasy.

**ZGŁOSZENIA** Warunkiem uczestnictwa w biegu jest ukończenie 18 lat, dokonanie rejestracji elektronicznej, opłacenie pakietu startowego. Odbiór pakietów startowych: 11.05.2025r. godz 10:00-11:15 Park Szachowy w okolicy Informacji Turystycznej, Parkowa 15, Polanica-Zdrój Organizator nie zapewnia Uczestnikowi jakiegokolwiek ubezpieczenia oraz nie ponosi odpowiedzialności za możliwe wypadki. Zapewnia jednak obecność ratownika medycznego. Za pomiar czasu odpowiedzialna jest firma ULTIMASPORT.PL Odbiór numeru startowego równa się z akceptacją regulaminu.

#### **PRZEBIEG ZAWODÓW**

W zawodach biorą udział zespoły dwuosobowe np: M+M, K+K, K+M.. Wszystkie zespoły startują wspólnie o godz 11.30, jednakże 100m po starcie jedna osoba z pary skręca w lewo, a druga w prawo. Wszyscy zawodnicy biegną jedną trasą z tym, że jedni biegną ją od początku do końca, a drudzy od końca do początku. Wszyscy zawodnicy będą mijali się na trasie biegu, dlatego też przyjmujemy ruch prawostronny w momencie mijania ze względów bezpieczeństwa. W razie niejasności wszelkie zapytania zostaną wyjaśnione w dniu biegu. Do wyniku liczy się

wspólny czas obu zawodników. Jeżeli zdarzy się, że dwóch zawodników z pary pobiegnie w tę samą stronę, nie będą klasyfikowani do nagród. W połowie trasy na ok 2,5km będą sędziowie odpowiedzialni za rejestrację przebiegających uczestników, dlatego też obowiązkowo numer powinien znajdować się w widocznym miejscu z przodu na bluzie lub koszulce zawodnika. Każdy z zawodników otrzyma medal za ukończenie zawodów oraz poczęstunek, w miarę możliwości finansowych przewidziana jest także Tombola dla wszystkich, którzy ukończą bieg i będą obecni na ceremonii dekoracji. W dniu biegu zostanie zorganizowany depozyt dla zawodników.

**OPŁATY** Opłata startowa wynosi (płatność tylko za cały zespół)

100zł – po 50zł za osobę do dnia 31.03.2025.

120 zł – po 60zł osobę od dnia 01.04.2025r.

Płatność przelewem na stronie biegu w terminie do 05.05.2025r. Opłata raz uiszczona nie podlega zwrotowi. Odbiór pakietu startowego będzie możliwy po okazaniu dokumentu tożsamości oraz podpisaniu formularza zgłoszeniowego w biurze zawodów. Pobranie numeru jest równoznaczne z akceptacją niniejszego regulaminu

## **KLASYFIKACJA I NAGRODY**

Open I-III pary męskie MM.

Open I-III pary żeńskie KK

Open I-III pary mieszane MK

Open I-III pary dowolne u których suma wieku wynosi 111lat i więcej np: kobieta 50lat+mężczyzna 61lata = 111lat lub mężczyzna 70l + mężczyzna 55l=125lata.

**Klasyfikacja rodzinna I-III (pary dowolne)** – możliwe warianty: mąż-żona, siostry, bracia, brat-siostra, ojciec/mama-syn/córka, dziadek/babcia-wnuczek, wnuczka, dalsze pokrewieństwo nie będzie zaliczane do klasyfikacji rodzinnej.

**Klasyfikacja drużynowa I-III (pary dowolne)** – w zgłoszeniu w rubryce klub należy wpisać tą samą nazwę. **Drużyna składa się z minimum 3 par.** Można zgłosić dowolną ilość par drużyny, do klasyfikacji zostaną wybrane 3 najlepsze czasy zespołowe.

**Nagroda specjalna za ustanowienie rekordu trasy(rekord indywidualny)**, aktualny 19,31 MILOŠ KRATOCHVÍL 15.02.2020r. Jeżeli nie zostanie pobity nagroda przejdzie do Tomboli.

**POSTANOWIENIA KOŃCOWE** Kontakt do organizatora wydarzenia- tel. 663 781 130, email: [vikingrun@wp.pl](mailto:vikingrun@wp.pl) Organizator ma prawo do zmian w regulaminie imprezy. We wszystkich sprawach nieujętych w regulaminie decyduje Organizator Biegu.