



REGULAMIN BIEGU
„ KONTROLNA TRZYDZIESTKA Z DECATHLON”
Dystans ok. 30 km.

I. CEL IMPREZY:

1. Upowszechnianie i popularyzacja biegania, jako najprostszej formy aktywności ruchowej,
2. Sprawdzenie poziomu wytrenowania uczestników 8. edycji programu „I Ty możesz zostać maratończykiem” przed startem w 34. PKO Wrocław Maratonie.
3. Wyłonienie Mistrza Wrocławia w biegach długich na rok 2016,

II. ORGANIZATOR:

1. Stowarzyszenie „Otwarte Mistrzostwa Wrocławia”, al. Ignacego Jana Paderewskiego 35, 51-612 Wrocław,
2. Młodzieżowe Centrum Sportu Wrocław, al. Ignacego Jana Paderewskiego 35, 51-612 Wrocław.

III. TERMIN i MIEJSCE:

1. 07.08.2016 r., niedziela, start biegu o godz. 9.00, Wrocław, Ścieżka biegowa „Między Mostami”,
2. Biuro zawodów czynne od godz. 7.30 do 8.45: tablica „Start ścieżki biegowej Między Mostami” przy wale wzdłuż Odry (50 metrów od pętli MPK – linie tramwajowe: 9,17, linia autobusowa 145),
3. Przebieganie: obok biura zawodów

IV. TRASA i DYSTANS:

1. Start i meta biegu: Wrocław, Ścieżka biegowa „Między Mostami”, (100 metrów od pętli MPK – linie tramwajowe: 9,17, linia autobusowa 145),
2. Trasa: Trasa wiedzie wzdłuż ścieżki biegowej, przy wałach przeciwpowodziowych,
3. Nawierzchnia: szuter ok. 90%, asfalt ok. 8% (na mostach), beton ok. 2%,
4. Dystans: ok. 30 km (5 pętli po ok. 6 km.),
5. Trasa zabezpieczona, oznakowana orientacyjnie, co 1 km.,
6. Punkt nawadnia i odświeżania co ok. 6 km. (woda, napój izotoniczny),
7. Limit czasowy dla uczestników wynosi 3,5 godziny.

V. WARUNKI UCZESTNICTWA:

1. Uczestnikiem biegu może zostać każda osoba, która ukończyła 18 lat (osoby niepełnoletnie muszą mieć zgodę prawnego opiekuna na udział w biegu) oraz przedstawi aktualne badania lekarskie dopuszczające do udziału w biegach długich, lub podpisze oświadczenie stwierdzające uczestnictwo w biegu na własną odpowiedzialność,
2. Zawodnicy nie są ubezpieczeni od NNW. Ubezpieczenie leży po stronie zawodnika,
3. Warunkiem udziału w biegu jest przedstawienie dokumentu tożsamości ze zdjęciem podczas weryfikacji i odbioru numeru startowego,
4. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za osoby biorące udział w biegu bez numeru startowego.



VI. ZGŁOSZENIA:

1. Wyłącznie drogą elektroniczną na: www.datasport.pl – należy odszukać panel zgłoszeń danego biegu (Uczestnicy 8. edycji programu „I Ty możesz zostać maratończykiem” mają dodatkową możliwość zapisania się do biegu w biurze zawodów w dniu zawodów w godz. 8.00 – 8.45),
2. Zgłoszenia drogą elektroniczną będą uruchomione 4 tygodnie przed zawodami i zamknięte na 3 dni przed zawodami lub po wyczerpaniu limitu miejsc,
3. Weryfikacja i wydawanie numerów w dniu zawodów w godz. 7.30 – 8.45,
4. Organizator wprowadza limity uczestnictwa w zawodach: 300 zawodników.

VII. OPŁATA STARTOWA:

1. Udział w biegu jest bezpłatny.

VIII. KLASYFIKACJA:

1. W biegu prowadzona będzie klasyfikacja w kategoriach wiekowych kobiet i mężczyzn według Regulaminu 24. OMW w biegach długich.

IX. NAGRODY:

1. W biegu nie ma nagród wg zasad OMW.

X. POSTANOWIENIA KOŃCOWE:

1. Bieg odbędzie się bez względu na pogodę,
2. Organizator zapewnia przebiegalność,
3. Każdy uczestnik biegu musi posiadać dowód tożsamości celem okazania podczas weryfikacji,
4. Numer startowy powinien być przypięty z przodu na piersiach i nie może być zasłaniany,
5. Każdy zawodnik powinien ubezpieczyć się od NNW,
6. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za osoby biorące udział w biegu bez numeru startowego,
7. Bieg jest imprezą rekreacyjną w rozumieniu ustawy o bezpieczeństwie,
8. Komunikat końcowy biegu będzie udostępniony na miejscu zawodów oraz do 24 godz. od zakończenia biegu na stronie internetowej: www.datasport.pl.