

REGULAMIN BIEGU

Wielka Lwówecka

1. Cel:

- Popularyzacja biegania, jako najprostszej formy rekreacji fizycznej.
- Propagowanie zdrowego trybu życia i aktywnego zagospodarowania czasu wolnego wśród lokalnej społeczności.
- Promocja walorów turystycznych i krajoznawczych Miasta i Gminy Lwówek.

2. Organizatorzy:

- Ośrodek Sportu i Rekreacji we Lwówku
- Rozbiegany Lwówek

3. Miejsce i termin biegu:

28.07.2023 r.(piątek), godz. 19:00 – Lwówek, Rynek

4. Start i meta:

Rynek w Lwówku, 64-310 Lwówek.

5. Zapisy:

Zgłoszenia na bieg przyjmowane są drogą elektroniczną poprzez stronę -

Limit zawodników – 50 osób.

6. Trasa wyścigu i zasady:

Bieg odbywa się na jednej, około 600 metrowej pętli zwanej dalej okrążeniem.

W biegu uczestniczyć może maksymalnie 50 zawodników.

W biegu uczestniczy tzw. „zajęc”. „Zajęc” jest na trasie biegu w trakcie biegu „wolnego”, jego zadaniem jest prowadzenie biegu. W czasie przebywania na trasie „zajęc” obowiązuje zakaz wyprzedzania go. W przypadku wyprzedzenia „zajęc” zawodnik zostanie zdyskwalifikowany. Na poszczególnych okrążeniach „zajęc” schodzi z trasy i wtedy zaczyna się okrążenie eliminacyjne. Po każdym okrążeniu eliminacyjnym odpada 6 ostatnich zawodników.

Ok. 10 minut przed planowanym startem biegu odbędzie się odprawa, na której obecny musi być każdy z uczestników.

Numer okrążeń	Okrążenie wolne/eliminacyjne	Tempo zająca	Max. liczba zawodników pozostałych w biegu
1-4	Wolne	6:00	50
5	Eliminacyjne	-	50
6-7	Wolne	5:30	45
8	Eliminacyjne	-	45
9-10	Wolne	5:30	40
11	Eliminacyjne	-	40
12-13	Wolne	5:30	35
14	Eliminacyjne	-	35
15-16	Wolne	5:00	30
17	Eliminacyjne	-	30
18-19	Wolne	5:00	25
20	Eliminacyjne	-	25
21-22	Wolne	4:30	20
23	Eliminacyjne	-	20
24-25	Wolne	4:30	15
26	Eliminacyjne	-	15
27-28	Wolne	4:30	10
29	Eliminacyjne	-	10
30-31	Wolne	4:30	5
32	Finałowe okrążenie	-	

7. Opłaty:

Udział w biegu jest darmowy.

8. Pomiar czasu:

Podczas biegu nie będzie prowadzony pomiar czasu.

9. Biuro zawodów:

Biuro znajdować się będzie na Rynku w Lwówku. Czynne w dniu zawodów od godz. 17:30 do godz. 18:45.

10. Uczestnictwo:

Uczestnikiem biegu może zostać każda osoba, która do dnia biegu ukończy 16 lat.

Osoby do 18 roku życia muszą mieć pisemną zgodę prawnego opiekuna.

Warunkiem udziału w biegu jest przedstawienie aktualnego zaświadczenia

lekarskiego o braku przeciwwskazań do udziału w biegu lub własnoręczne złożenie

podpisu pod oświadczeniem o zdolności do udziału w biegu na własną

odpowiedzialność. Za osoby do 18 roku życia oświadczenie o zdolności do udziału w

biegu na własną odpowiedzialność podpisuje opiekun prawny.

Wszyscy uczestnicy biegu muszą zostać zweryfikowani w Biurze Zawodów. Zawodnik podczas weryfikacji musi posiadać dowód tożsamości ze zdjęciem (dowód osobisty, paszport, prawo jazdy) celem kontroli daty urodzenia i zgłoszenia.

Wszyscy zawodnicy zobowiązani są do przestrzegania niniejszego regulaminu.

11. Nagrody:

Każdy uczestnik biegu otrzyma pamiątkowy medal. Organizatorzy zapewniają puchary dla zwycięzców biegu (jedna kobieta, jeden mężczyzna).

12. Postanowienia końcowe:

Bieg odbędzie się bez względu na pogodę.

Za pozostawienie wszelkich dokumentów, cennych przedmiotów i pieniędzy Organizator nie ponosi odpowiedzialności.

Wyniki oficjalne zostaną zamieszczone na stronie Rozbiegany Lwówek na Facebooku.

Uczestnicząc w biegu i podając swoje dane podczas zgłoszenia wyrażasz zgodę na publikację wyników oraz zdjęć, filmów wykonanych podczas biegu.

Organizatorzy zapewniają uczestnikom biegu: opiekę medyczną, napoje na starcie i na mecie. Każdy uczestnik biegu otrzyma numer startowy, który musi być przypięty 4 agrafkami z przodu na piersiach. Nieprawidłowe zamocowanie numeru startowego może spowodować niesklasyfikowanie zawodnika.

Każdy uczestnik biegu ubezpiecza się od NNW we własnym zakresie oraz podpisuje deklarację o braku przeciwwskazań lekarskich do brania udziału w zawodach biegowych.

Ostateczne prawo interpretacji niniejszego regulaminu przysługuje organizatorom biegu.

W momentach spornych biegu o dalszym przebiegu decyduje Sędzia Główny Zawodów.