

## 1. CELE

1. Godne uczczenie 105-lecia odzyskania przez Polskę niepodległości poprzez ukazanie wartości sportu, który może zjednoczyć wszystkich Polaków dla jednego celu.
2. Zachęcenie do zwiększenia aktywności fizycznej
3. Zwiększenie aktywności fizycznej w rodzinie oraz w różnych grupach społecznych i środowiskowych, w szczególności wśród seniorów, dzieci i młodzieży, osób nieaktywnych sportowo, społecznie i zawodowo.
5. Ukazanie możliwości atrakcyjnego spędzania czasu wolnego, kształtowanie nawyku zdrowego stylu życia; promowanie prozdrowotnych, społecznych, wychowawczych i edukacyjnych wartości sportu.
6. Promocja olimpizmu, rywalizacji w duchu fair play oraz idei coubertinowskiej - **"ważny jest udział, a nie zwycięstwo"**.
7. Promocja miasta Pabianic.

## 2. ORGANIZATORZY I WSPÓLORGANIZATORZY

Pabianicki Bieg Niepodległości

## 3 PATRONAT HONOROWY

.....

## 4. TERMIN I MIEJSCE

Bieg/ Marsz /Rajd odbędzie się 11 listopada 2023 roku w Pabianicach. Start zaplanowano na godz. 11:11 na Starym Rynku / Pomnik Niepodległości

## 5. TRASA, DYSTANS

1. Bieg /Rajd będzie odbywał się w jednej grupie w stałym tempie, zgodnie z przepisami o ruchu drogowym. Grupa marszowa porusza się po chodnikach zgodnie z przepisami o ruchu drogowym
2. Trasa - ulicami miasta: Stary Rynek, Zamkowa, Łaska (Park Wolności), Chechło Pierwsze (Witkiewicza Miodowa, Karolewska), 15 Pułku Piechoty „Wilków”(dla marszu), Wiejska, Jana Pawła II, Świętokrzyska, Widok, Cmentarz Komunalny, Marianska, Moniuszki, Kościuszki, Zamkowa, Stary Rynek. Koniec biegu przy Pomniku Niepodległości Trasa przebiega ulicami asfaltowymi, w Parku Wolności – ścieżkami parkowymi. Trasa jest przedstawiona na mapce sytuacyjnej.
3. Dystans około 11 km, a 8 km dla uczestników Nordic Walking oraz 12 km dla rajdu rowerowego

## 6. LIMIT I POMIAR CZASU

1. Liczba uczestników ograniczona jest do 250 osób.
2. Limit czasu na pokonanie dystansu wynosi 2 godziny.

## 6. ZGŁOSZENIA

1. Udział w biegu oraz marszu jest nieodpłatny.
2. W biegu mogą brać udział wszystkie osoby, które do dnia 11 listopada 2023 roku ukończą 15 rok życia. Zawodnicy powyżej 18 roku życia biegną na własną odpowiedzialność. Osoby w wieku 15-18 lat (które 11 listopada nie osiągną jeszcze pełnoletności) zobowiązane są do posiadania pozwolenia na udział od rodziców lub prawnych opiekunów, z ich podpisem i nr PESEL.
3. W grupie Nordic Walking nie obowiązuje limit wiekowy.

10. Rekomendowanym strojem jest ubiór w kolorach biało-czerwonych.

### **8. POSTANOWIENIA KOŃCOWE**

1. Organizator jest ubezpieczony od odpowiedzialności cywilnej. Uczestnik startuje wyłącznie na własną odpowiedzialność i ponosi związane z tym ryzyko.
2. Organizator nie zapewnia uczestnikom jakiegokolwiek ubezpieczenia na życie, zdrowotnego lub od odpowiedzialności cywilnej z tytułu choroby, wypadku, odniesienia obrażeń, poniesienia śmierci lub poniesienia jakichkolwiek strat bądź szkód, jakie mogą wystąpić w związku z obecnością i/lub uczestnictwem w Biegu Niepodległości. Natomiast, uczestnikom doradza się, jeżeli uznają to za konieczne, zakup stosownego ubezpieczenia na czas udziału w imprezie sportowej NNW.
3. Uczestnik biegu, który oddali się od grupy biegowej na odległość większą niż 100 m i zostanie wyprzedzony przez pojazd policji zamykający kolumnę, jest zobowiązany do zejścia z jezdni na chodnik dla pieszych, przerywa bieg i nie jest już uczestnikiem.
4. Uczestnik jednocześnie wyraża zgodę na wykorzystanie wizerunku dla potrzeb organizatora.
5. Ostateczna interpretacja regulaminu należy do organizatora.

### **9. KONTAKT**

Kontakt e-mail: Robert Lewera rlewera@gmail.com