



**REGULAMIN
ZIMOWEGO BIEGU DLA ZDROWIA
„DWORSKA DYSZKA”
ROZBIEGAJMY SIĘ ZIMĄ
10.12.2023 LWÓWEK ŚLĄSKI**

**MLKS „RAKOWICE” oraz Fundacja św.
Krzysztofa**

I. CELE I ZADANIA:

1. popularyzacja biegów masowych jako najprostszej formy rekreacji;
2. wyłonienie najlepszych zawodniczek i zawodników;
3. wspieranie inicjatyw pobudzających aktywność fizyczną rodzin, osób starszych, osób nieaktywnych sportowo, społecznie i zawodowo;
4. inicjowanie i realizowanie kampanii oraz programów społecznych na rzecz kształtowania poprzez sport potrzeby systematycznej aktywności fizycznej oraz świadomości nawyków prozdrowotnych w społeczeństwie także w okresie zimowym
5. tworzenie warunków do wartościowego spędzania wolnego czasu;
6. aktywizacja i integracja lokalnych środowisk w zakresie działań na rzecz ochrony rodziny ;
7. promowanie wolontariatu sportowego oraz rozwijanie poprzez sport aktywnej postawy obywatelskiej;
8. rozwój społeczności lokalnych i ich zaangażowania w sport;
9. promocja Lwówka Śląskiego oraz Dworka i ich walorów krajoznawczych i turystycznych.

II. ORGANIZATORZY:

- Międzyszkolny Ludowy Klub Sportowy „RAKOWICE”
- Fundacja św. Krzysztofa we Lwówku Śląskim
- Zespół Szkół Ekonomiczno - Technicznych w Rakowicach

III. SPONSORZY:

- Lokalni przedsiębiorcy

IV. TERMIN I MIEJSCE:

- Biegi dzieci i młodzieży odbędą się w Lwówku Śląskim przy Fundacji św. Krzysztofa ul. Parkowa 15 (Płakowice) – start i meta na placu przy Fundacji godz. 11.00
- **Bieg główny na 10km - start 10.12.2023r. godz. 12.00 Lwówek Śląski ul. Parkowa 15**, następnie ulicą Płakowicką do Dworka z pętlą na boisku sportowym przy „Przystani Izerskiej”, powrót przez wewnętrzną drogę wsi Dworek,

ponownie ulicą Płakowicką do mety przy Fundacji św. Krzysztofa ul. Parkowa 15. Trasa oznaczona zostanie co 1km.

- Biuro zawodów plac przy Fundacji św. Krzysztofa ul. Parkowa 15 **czynne 10grudnia (niedziela) w godz. 9.00-11.30**

V. WARUNKI UCZESTNICTWA:

Prawo startu w biegach dzieci i młodzieży mają wszyscy zgłoszeni przez kluby sportowe, szkoły, rodziców i inne stowarzyszenia sportowe. Za badania lekarskie odpowiedzialni są prawni opiekunowie startujących zawodników. W przypadku pojedynczych (indywidualnych) zgłoszeń badania lub oświadczenia będą sprawdzane w biurze zawodów. Ilość zawodników jest nieograniczona. Każdy zawodnik powinien posiadać czytelnie wypełnioną kartę startową zawierającą: imię i nazwisko, rok urodzenia, przynależność do szkoły lub klubu i dystans.

Zapisy do biegu głównego przez stronę www.datasport.pl dla zawodników którzy ukończyli 16 lat .

Dopuszczalny jest start młodszych zawodników tylko i wyłącznie za zgodą opiekuna prawnego po wniesieniu opłaty zgodnie z regulaminem.

VI. ZGŁOSZENIA I OPŁATY

Zgłoszenia ilościowe do biegów dzieci przyjmowane będą w nieprzekraczalnym terminie do dnia **08 grudnia 2023r.** na adres **mailowy aska.lukasik@gmail.com**

Joanna Łukasik tel. 693-501-189

Zgłoszenie do biegu głównego na 10km do dnia **3 grudnia 2023** elektronicznie poprzez formularz zgłoszeniowy znajdujący się na stronie **www.datasport.pl** Zgłoszenie będzie widoczne na liście po dokonaniu opłaty.

OPŁATA STARTOWA: 70zł do dnia 03.12.2023 r.

90zł w dniu zawodów (bez gwarancji pełnego pakietu)

Osoby powyżej 65 roku życia ZA DARMO!

Opłata startowa nie podlega zwrotowi!

VII. PROGRAM BIEGÓW:

11.00 – rozpoczęcie biegów dzieci

12.00- start do biegu głównego na 10km

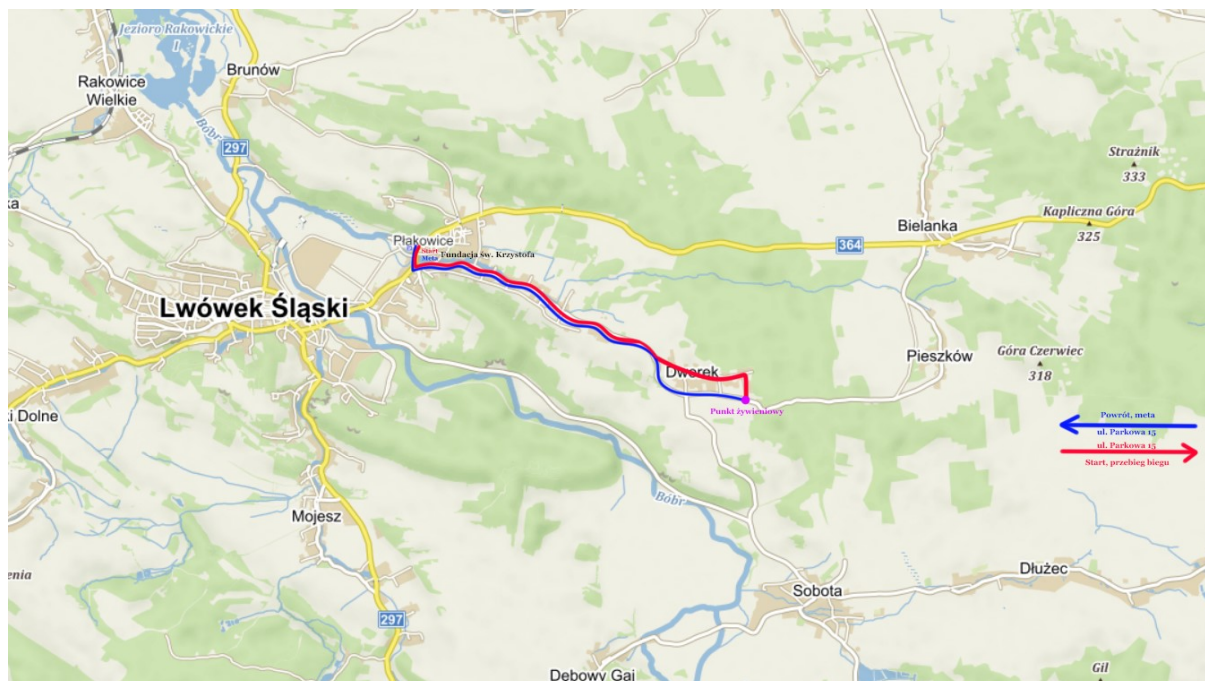
ok. 14:00 - uroczyste zakończenie

DYSTANSE:

ROCZNIK	DZIEWCZĘTA	CHŁOPCY
2017 i młodsi	200 m	200 m
2015-2016	300 m	300 m
2013-2014	300 m	600 m
2011-2012	600m	600 m

2010-2009	600 m	600 m
2008- 2007	600 m	600 m
2006-2005	1000m	1000m

Uwaga: trasa biegu głównego przebiega po utwardzonej nawierzchni (asfalt) pętla 5km , starty dzieci po nawierzchni trawiastej odbywają się systemem krokowym(po zakończeniu biegu następny bieg).



IX. NAGRODY:

- Za zajęcie miejsc I - III medale i nagrody rzeczowe. Dla pozostałych uczestników biegu odlewane medale okolicznościowe
- W biegu na 10km w klasyfikacji open za I-III miejsca ufundowane będą nagrody finansowe wśród kobiet i mężczyzn
- Dla 3 najlepszych w kategoriach wiekowych – statuetki i nagrody rzeczowe
- Powyższe nagrody nie dublują się

Kategorie wiekowe : kobiety i mężczyźni od 16 lat.

M-20; K-20 16-29 lat

M-30;K-30 30-39 lat

M-40;K-40 40-49 lat

M-50;K-50 50-59 lat

M-60;K-60 60-69 lat

M-70;K-70 70 lat i więcej

X. SPRAWY FINANSOWE: Koszty organizacyjne imprezy pokrywają organizatorzy, koszty przejazdu jednostki delegujące. Organizatorzy zabezpieczają posiłek, napoje, medale dla wszystkich uczestników oraz nagrody dla najlepszych zawodników.

Impreza jest dofinansowana ze środków Urzędu Miasta i Gminy we Lwówku Śląskim , funduszy Fundacji św. Krzysztofa we Lwówku Śląskim oraz lokalnych sponsorów.

UWAGA : wpisowe w Biegu Głównego wynosi 70zł (w tej opłacie medal , koszulka techniczna z długim rękawem, woda, ciepły posiłek, kawa, herbata, kielbasa na ognisko, opieka medyczna)

XI. UWAGI KOŃCOWE:

- Interpretacja regulaminu należy wyłącznie do organizatorów, Sprawy nie ujęte w niniejszym regulaminie a wyniki w trakcie trwania zawodów będą rozpatrywane przez sędziego głównego i organizatorów.

XII. OCHRONA DANYCH OSOBOWYCH.

Wszyscy uczestnicy biorący udział w zawodach wyrażają zgodę na przetwarzanie danych osobowych i wizerunku do celów związanych z realizacją zadania, innych imprez Organizatora oraz do celów marketingowych Organizatora. Administratorem danych jest Organizator – MLKS „RAKOWICE”. Dane osobowe zawodników będą wykorzystywane zgodnie z warunkami określonymi w ustawie z dnia 10 maja 2018 roku o ochronie danych osobowych (Dz. U. z 24.05.2018 r. poz. 1000).

XIII. OŚWIADCZENIA UCZESTNIKA

Każdy zawodnik startujący w imprezie (w przypadku niepełnoletniego rodzic lub prawny opiekun) oświadcza , że poprzez zapoznanie się z niniejszym regulaminem potwierdza, że obecny stan zdrowia pozwala mu na wzięcie udziału w imprezie.

Przy wejściu na obiekty przy Fundacji św. Krzysztofa we Lwówku Śląskim obowiązuje poruszanie się tylko w strefie organizacji zawodów.

Organizatorzy

