

# „Bieg Mikołajkowy 30min” – 04.12.2023r.

## REGULAMIN

### Cel imprezy

1. Popularyzacja zdrowego stylu życia, biegania jako najlepszej i najprostszej formy zachowania dobrej kondycji fizycznej i psychicznej, promocja tras biegowych „Biegowa Mapa Miasta”.

### Miejsce i termin

1. Biuro zawodów znajduje się na stadionie OSiR ul. Sportowa 1.
2. Start i meta – bieżnia lekkoatletyczna na stadionie.
3. Rozpoczęcie w dniu **04 grudnia 2023 r. o godz. 18.00.**
4. Parking dla uczestników mieścił się będzie przy pływalni „Na Fali” ul. Starogostyńska i przy stadionie, ul. Sportowa 1.

### Program imprezy

1. Otwarcie biura zawodów dla osób niezapisanych drogą internetową: 16:45 -17:45
2. **Start biegu głównego na 30 min – godz. 18:00**
3. Zakończenie - ok. godz. 19:00

### Warunki uczestnictwa

1. Zgłoszenia przyjmowane są drogą elektroniczną poprzez link dostępny na stronie internetowej [www.osir.gostyn.pl](http://www.osir.gostyn.pl) najpóźniej **do 03.12.2023r.**  
O ile limit osób nie zostanie wcześniej wyczerpany, pozostałe osoby będą mogły się zapisać w dniu biegu w godz. 16:45-17:45 w biurze zawodów.
2. Uczestnikiem biegu może być każda osoba, która zapozna się z regulaminem – wyruszenie na trasę biegu jest jednoznaczne z faktem zapoznania się z jego treścią.
3. Osoby poniżej 18 roku życia uczestniczą w biegu pod opieką rodziców, prawnych opiekunów lub za ich pisemną zgodą.
4. Limit uczestników: 100 osób w biegu dzieci i 100 osób w biegu na 30 min.

### Organizatorzy zapewniają

1. Bezpłatny udział w biegu.
2. Ciepły napój na mecie.
3. Słodkie upominki.
4. Wspaniałą atmosferę.

### Zasady bezpieczeństwa

1. Udział w biegach odbywa się po bieżni lekkoatletycznej.
2. Biegając należy zachować zasady bezpieczeństwa tak, aby nie uszkodzić lub spowodować urazu, kontuzji innego uczestnika biegu.
3. Zakaz zabierania ze sobą na trasę biegu szklanych i ostrych przedmiotów, a także zwierząt.
4. Uczestnik biegu powinien posiadać właściwy strój sportowy.
5. Podczas imprezy obowiązuje zakaz spożywania napojów alkoholowych, używania otwartego ognia, niszczenia przyrody i zaśmiecania.
6. W razie potrzeby należy skontaktować się z organizatorami, obsługą medyczną lub porządkową.
7. Należy przestrzegać zasad bezpieczeństwa i podporządkować się poleceniom służb odpowiedzialnych za bezpieczeństwo.
8. Zakaz udziału osób pod wpływem alkoholu lub innych substancji odurzających.

### **Postanowienia końcowe**

1. Ostateczna interpretacja regulaminu należy do organizatorów.
2. Zobowiązuje się uczestników biegu do przestrzegania regulaminu biegu, zasad bezpieczeństwa oraz pozostałych regulaminów obiektów na których odbywa się bieg.
3. Organizator nie bierze odpowiedzialności za zdarzenia wynikłe z nieprzestrzegania regulaminu.
4. Organizator nie odpowiada za szkody osobowe, rzeczowe, majątkowe powstałe przed, w trakcie lub po biegu, a także za rzeczy zagubione.
5. Bieg nie jest wyścigiem – nie jest prowadzona klasyfikacja końcowa. Uczestnicy biegają w tempie indywidualnym.
6. Każdy uczestnik startuje na własną odpowiedzialność, zgłoszone drogą elektroniczną lub pisemnie w dniu biegu, jest jednoznaczne z akceptacją regulaminu oraz jest potwierdzeniem braku przeciwwskazań medycznych do startu w biegu.