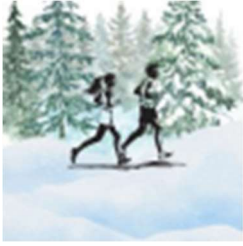


# REGULAMIN



## ZIMOWEGO BIEGU DLA ZDROWIA „DWORSKA DYSZKA” ROZBIEGAJMY SIĘ ZIMĄ 01.12.2024 LWÓWEK ŚLĄSKI

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

### **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 oraz bieg dodatkowy na 5km - start 01.12.2024r. godz. 12.00 Lwówek Śląski ul. Parkowa 15**, następnie ulicą Płakowicką do Dworka z pętlą ( agramką) za „Przystanią Izerską” powrót ponownie ulicą Płakowicką do mety przy Fundacji św. Krzysztofa ul. Parkowa 15. W biegu na 5km pętla po 2,5km. Trasa oznaczona zostanie co 1km.
- **Biuro zawodów plac przy Fundacji św. Krzysztofa ul. Parkowa 15 czynne 01 grudnia (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](http://www.datasport.pl) dla zawodników którzy ukończyli 16 lat .

DDopuszczalny 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 **28 .11. 2024r.** na adres [aska.lukasik@gmail.com](mailto:aska.lukasik@gmail.com)

Joanna Łukasik tel. 693-501-189

Zgłoszenie do biegu głównego na 10km oraz na 5km do dnia **24 listopada 2024** elektronicznie poprzez formularz zgłoszeniowy znajdujący się na stronie [www.datasport.pl](http://www.datasport.pl) Zgłoszenie będzie widoczne na liście po dokonaniu opłaty.

**OPŁATA STARTOWA:Dzieci 10zł**

**Dorośli 70zł do dnia 24.11.2024 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 i 5km

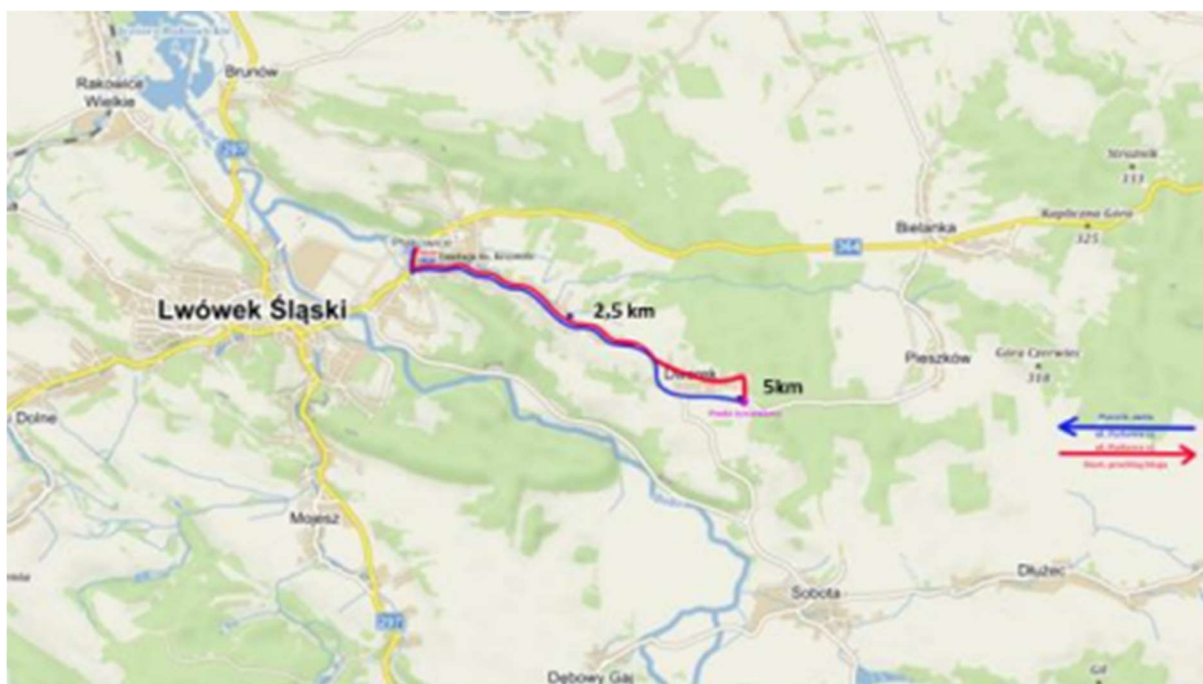
ok. 14:00 - uroczyste zakończenie z wręczeniem nagród

#### **DYSTANSE:**

ROCZNIK	DZIEWCZĘTA	CHŁOPCY
2016 i młodsi	200 m	200 m
2015-2014	300 m	300 m
2012-2011	400 m	600 m
2010-2009	600m	600 m
2008-2007	600 m	600 m
2006- 2005	600 m	600 m

2004-2003	1000m	1000m
-----------	-------	-------

**Uwaga:** trasa biegu głównego przebiega po utwardzonej nawierzchni (asfalt ) pętla 5km oraz 2,5km( bieg na 5km), starty dzieci po nawierzchni trawiastej odbywają się systemem krokowym( po zakończeniu biegu następnym biegu).



#### 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
- \* W biegu dodatkowym na 5km w kwalifikacji open K i M nagrody rzeczowe
- \* W biegu głównym na 10km dla 3 najlepszych w kategoriach wiekowych – statuetki i nagrody rzeczowe ( w zależności od hojności sponsorów)

## **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 oraz na 5km wynosi 70zł ( w tej opłacie medal , koszulka , woda, ciepły posiłek, kawa, herbata, kiełbasa na ognisko, opieka medyczna)

### **XI. UWAGI KOŃCOWE:**

- Interpretacja regulaminu należy wyłącznie do organizatorów, Sprawy nie ujęte w niniejszym regulaminie a wynikłe 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

