



## **2 Mila Strażacka – Bąkowice 2025**

### **Regulamin biegu**

#### **1. Cel imprezy**

- popularyzacja i upowszechnianie biegania jako najprostszej formy aktywności ruchowej,
- propagowanie zdrowego, wolnego od uzależnień trybu życia,
- upowszechnianie kultury fizycznej i sportu w środowisku wiejskim,
- walka z nadwagą wśród społeczeństwa,
- popularyzacja idei ochotniczej służby w zakresie ochrony przeciwpożarowej,
- doskonalenie umiejętności strażaków – ochotników,
- promocja Gminy Świerczów,

#### **2. Organizator**

Ochotnicza Straż Pożarna w Bąkowicach,

#### **3. Termin i miejsce**

Bąkowice, gm. Świerczów, 12 lipca 2025 r. - sobota,

Start: godz. 17.00, Bąkowice, obok boiska sportowego,

Meta: Bąkowice, obok boiska sportowego,

Limit czasu ukończenia biegu wynosi 20 minut.

#### **4. Trasa**

Bieg open – 1 609 m – nieatestowana, przeprowadzona ulicami wsi Bąkowice.

Nawierzchnia: asfalt (100%).

#### **5. Uczestnictwo**

Uczestnikiem zawodów może być osoba urodzona przed 12 lipca 2007 r. (ukończone 18 lat w dniu biegu), która w biurze zawodów podpisze oświadczenie o starcie w biegu ekstremalnym na dystansie 1 609 m na własną odpowiedzialność i złoży oświadczenie o stanie zdrowia, pozwalającym na podjęcie wytężonego wysiłku w trudnych warunkach. Osoby urodzone później, jednak nie młodsze niż 16 lat (urodzone przed 12 lipca 2009 r.) mogą brać udział w biegu, pod warunkiem posiadania pisemnej zgody, w tym oświadczenia o stanie zdrowia j.w., rodzica lub opiekuna prawnego). Warunkiem wystartowania w biegu jest poddanie się weryfikacji. Weryfikacja zawodników oraz wydawanie numerów startowych odbywać się będzie 12 lipca 2025 r. w godz. 15:00 – 16:30 w Biurze Zawodów, zlokalizowanym w namiocie na terenie kompleksu sportowego „Orlik 2012” w Bąkowicach. Organizator zastrzega sobie prawo niedopuszczenia do biegu zawodników niespełniających warunków startu (patrz dalej).

#### **6. Zgłoszenia**

Zgłoszenia przyjmowane są do dnia 10 lipca 2025 r. za pośrednictwem elektronicznego formularza udostępnionego na stronie [www.online.datasport.pl](http://www.online.datasport.pl). Zgłoszenia wniesione w innej formie mogą zostać nieuwzględnione. Przewidziane jest przyjmowanie zgłoszeń w dniu biegu (patrz dalej).

#### **7. Klasyfikacje**

1. klasyfikacja generalna kobiet,
2. klasyfikacja generalna mężczyzn,

#### **8. Nagrody**

Osoby, które zajmą trzy pierwsze miejsca w kategoriach generalnych kobiet i mężczyzn otrzymają puchary. Każdy zawodnik, który ukończy bieg w regulaminowym czasie otrzyma na mecie pamiątkowy medal lub inny upominek okolicznościowy. Uroczysta dekoracja zwycięzców odbędzie się ok. godz. 18.00 na scenie organizowanego w tym samym miejscu i czasie Pikniku Strażackiego w Bąkowicach. Godzina dekoracji może ulec zmianie, o czym na bieżąco będzie informował spiker podczas zawodów.

#### **9. Warunki startu w biegu**

Uczestnicy biegu są zobowiązani do startu w pełnym bojowym umundurowaniu strażackim, tj. minimum:

buty strażackie bojowe, ubranie specjalne (typu „nomex”), rękawice strażackie, hełm z przyłbicą, aparat oddechowy bez maski (butla stalowa 6 l + noszak).

W przypadku osób nieposiadających regulaminowego umundurowania, możliwy jest start z zachowaniem następujących minimalnych zasad ubioru: wysokie buty ochronne, długie spodnie, bluza z długim rękawem, plecak o wadze 10 kg.

#### 10. Postanowienia końcowe

Bieg odbędzie się bez względu na warunki atmosferyczne. Organizator zapewnia opiekę medyczną podczas biegu. Punkt opieki medycznej będzie wyraźnie oznaczony. Organizator zapewnia szatnię – przebieralnię dla zawodników, a także napoje chłodzące i ciepły posiłek na mecie biegu.

Organizator nie przewiduje punktu z wodą na trasie biegu. Każdy zawodnik otrzyma butelkę wody na starcie biegu, a także będzie ona udostępniona za linią mety po ukończeniu biegu.

Zabroniony jest udział w biegu po spożyciu alkoholu lub innych środków odurzających.

Pomiar czasu będzie realizowany ręcznie przez sędziów. Każdy uczestnik otrzyma numer startowy, który musi być przypięty z przodu na piersiach, w sposób wskazany przez organizatora.

Organizator zastrzega sobie prawo wstrzymania zapisów elektronicznych.

Organizator zastrzega sobie prawo do ostatecznej interpretacji zapisów regulaminu.

**Organizator apeluje o przemyślane decyzje o starcie w biegu – ukończeniu biegu, z racji wymaganego ubioru oraz spodziewanych warunków atmosferycznych (upał), wymaga od zawodników bardzo dobrego przygotowania kondycyjnego!**

#### Przebieg trasy biegu

