

REGULAMIN

3. Nocny Bieg

"Policz się z cukrzycą"

DYSTANS 5 KM, START GODZ. 20:00

12 Stycznia 2020 r.

Prusice



Patronat: Burmistrz Miasta i Gminy Prusice Igor Bandrowicz

UWAGA! WYMAGANA WŁASNA LATARKA!

1. Cele:

- popularyzacja biegania jako formy czynnego wypoczynku i rekreacji ruchowej, zdobywanie nowych jej zwolenników,
- integracja środowiska biegaczy
- propagowanie akcji "Policz się z cukrzycą" oraz programów autorskich Fundacji WOŚP - Programu Edukacyjnego "Ratujemy i Uczymy Ratować" i Programu Leczenia Osobistymi Pompami Insulinowymi Kobiet Ciężarnych z Cukrzycą.
- popularyzacja wiedzy na temat cukrzycy i nauki pierwszej pomocy.
- propagowanie zdrowego i aktywnego stylu życia.
- zbiórka pieniędzy na zakup pomp insulinowych dla kobiet w ciąży i wsparcie nauczania pierwszej pomocy.

2. Organizatorzy:

Klub Biegacza Athletics Team Prusice

Gmina Prusice

Gminny Ośrodek Kultury i Sportu w Prusicach

Prusickie Centrum Fitness

3. Termin i miejsce:

Bieg odbędzie się **12 STYCZNIA 2020 r. o godz. 20:00** ulicami miasta Prusice o nawierzchni asfaltowej i brukowej.

BIEG NA 5 km – 1 pętla 5 km **BIURO ZAWODÓW:** Prusickie Centrum Fitness, teren Szkoły Podstawowej w Prusicach (ul. Żmigrodzka 43)

Biuro będzie otwarte w dniu biegu od 17.00 do 19.30

START I META: **SZKOŁA PODSTAWOWA W PRUSICACH**, trasa: uliczkami Prusic przez Pietrowice Małe

trasa w wersji graficznej znajduje się na ostatniej stronie regulaminu (zał. 2 regulaminu)

Każdego zawodnika obowiązuje limit pokonania trasy 1 h.

4. Strona sportowa:

- nad poprawnością strony sportowej czuwa Organizator,

- między startem i metą biegacz nie może korzystać z pomocy innych osób pod karą dyskwalifikacji,
- rozstrzygnięcia ostateczne leżą w gestii organizatora.

5. Uczestnicy:

Biegacze indywidualni, którzy ukończyli 15 rok życia, niezależnie od miejsca zamieszkania, przynależności klubowej i narodowości. Osoby, które nie ukończyły 18 lat w biurze zawodów, w dniu biegu muszą okazać zaświadczenie od prawnego opiekuna o zgodzie na udział w zawodach (zał. 1 regulaminu)

W 3. Nocnym Biegu "Policz się z cukrzycą" występuje podział na kategorie:

OPEN Mężczyźni I-III

I-III M20: 16-29 lat

I-III M30: 30-39 lat

I-III M40: 40-49 lat

I-III M50: 50-59 lat

I-III M60: 60-69 lat

I-III M70: 70 i więcej

OPEN Kobiety I-III

I-III K20: 16-29 lat

I-III K30: 30-39 lat

I-III K40: 40-49 lat

I-III K50: 50-59

I-III M60: 60 i więcej

6. Warunki uczestnictwa:

- impreza ma charakter otwarty,

- Każdy zawodnik startuje wyłącznie na własną odpowiedzialność co potwierdza złożeniem podpisu pod oświadczeniem o zdolności do udziału w biegu (podstawa prawna: Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 12.09.2001 Dz. U. Nr 101 poz.1095

- *wymagana obowiązkowo latarka do oświetlenia trasy*

- uczestnik jest zobowiązany spełnić wymogi Organizatora od strony sportowej i medycznej

7. Strona medyczna:

Osoby dorosłe startują na własną odpowiedzialność wypełniając stosowny formularz w obecności sędziego po okazaniu dowodu osobistego. Osoby poniżej 18 roku życia wypełniają oświadczenie (zał. 1)

8. Nagrody:

Puchary za zajęcie I, II, III miejsca zarówno w kategorii OPEN Kobiet i OPEN Mężczyzn.

Dyplomy we wszystkich kategoriach wiekowych

DEKORACJA najlepszych zawodników odbędzie się w Prusickim Centrum Fitness (Szkoła Podstawowa w Prusicach) ok. godz. 21.00

KAŻDY UCZESTNIK NA MECIE OTRZYMA WYJĄTKOWY MEDAL.

PO BIEGU PRZEWIDZIANY CIEPŁY POSIŁEK REGENERACYJNY

9. Zgłoszenia i Opłaty:

Opłaty:

do 31 Grudnia 2019 r. opłata: **30 zł**

od 1 Stycznia 2020 do 8 Stycznia 2020 r. opłata: **40 zł**

po 8 Stycznia 2020 r. w przypadku wolnych miejsc będzie można się zapisać i opłacić start w dniu zawodów, 12 Stycznia 2020 r. opłata startowa będzie wynosiła **50 zł** (płatne w biurze zawodów tylko gotówką)

DOŚTĘPNE **PŁATNOŚCI ONLINE** NA STRONIE DATASPORT

lub przelewem na konto:

ZAPISY!

Zgłaszać należy się wypełniając formularz na stronie (wymagana wcześniejsza rejestracja):

<http://online.datasport.pl/zapisy/portal/zawody.php?zawody=5367>

Zapisy internetowe zostaną zamknięte 8 Stycznia 2020 r. Po tym terminie, w przypadku wolnych miejsc będzie się można zapisać w dniu biegu w biurze zawodów.

Biuro biegu: Prusickie Centrum Fitness w Prusicach ,ul. Żmigrodzka 43, 55-110 Prusice

email: athletics@prusice.pl

tel. 509 052 335 (od poniedziałku do piątku w godz. 10.00-16:00)

Swoje uczestnictwo w biegu zawodnik powinien potwierdzić w dniu imprezy w godzinach od 17.00 do 19.30 w biurze zawodów (Prusickie Centrum Fitness w Prusicach ,ul. Żmigrodzka 43) w Szkole Podstawowej w Prusicach (znajduje się parking, szatnie i natryski)

10. Postanowienia końcowe:

- limit zgłoszeń na **3. Nocny Bieg "Policz się z cukrzycą"** wynosi 200 osób, decydować będzie kolejność zgłoszeń z dokonaną opłatą startową w określonym w regulaminie terminie.
- pomiar czasu odbywać się będzie przy użyciu chipów elektronicznych które będą mocowane w numerach startowych. Numery startowe są jednorazowe, niezwrótne.
- bieg odbędzie się bez względu na pogodę,

- biegiem kieruje Organizator, który decyduje w sprawach organizacyjnych, bezpieczeństwa i porządku oraz w sprawach spornych ,
- dostarczone przez organizatora numery startowe należy umieścić z przodu na odzieży wierzchniej.
- organizator zabezpiecza przebieralnię, szatnię i natryski dla zawodników,
- organizator nie odpowiada za rzeczy zagubione lub pozostawione przez zawodników.
- organizator zastrzega sobie prawo ostatecznej interpretacji niniejszego regulaminu,
- organizator zapewnia pakiet startowy, okolicznościowy medal i posiłek regeneracyjny dla wszystkich zawodników którzy ukończą bieg
- wpisowe za bieg nie podlega zwrotowi
- o sprawach nie objętych regulaminem decyduje Organizator.

ORGANIZATORZY BIEGU

Zgoda Rodziców

Wyrażam zgodę na udział córki/syna

.....
w biegu na 5 km 3. Nocny Bieg "Policz się z cukrzycą i ucz się pierwszej pomocy"

Niniejszym oświadczam, że stan zdrowia córki/syna pozwala na wzięcie udziału w zawodach sportowych – 3. Nocny Bieg "Policz się z cukrzycą i ucz się pierwszej pomocy" – rozgrywanych 12 Stycznia 2020 roku oraz nie istnieją żadne przeciwwskazania medyczne do udziału w nich. Ponadto, biorę odpowiedzialność za start syna/córki i jestem świadoma/y ryzyka związanego ze startem w zawodach. Jednocześnie oświadczam, że zapoznałam/zapoznałem się z treścią regulaminu zawodów i w pełni akceptuję zapisy w nim zawarte oraz potwierdzam odbiór pakietu startowego. Biorę na siebie odpowiedzialność za dojazd mojego dziecka na miejsce zawodów oraz powrót do domu po zakończeniu zawodów.

Prusice,.....

(data) podpis rodzica/opiekuna prawnego

Wyrażam zgodę na przetwarzanie danych osobowych mojego dziecka dla potrzeb 3. Nocny Bieg "Policz się z cukrzycą i ucz się pierwszej pomocy" (zgodnie z Ustawą z dn. 29.08.97 roku o Ochronie Danych Osobowych Dz. Ust. Nr 133 poz 883).

.....***podpis rodzica/opiekuna prawnego***

