

**III Profilaktyczny Bieg i Marsz Nordic Walking
„Dbam o zdrowie” 23.10.2022 r.**

PÓLMARATON

§ 1.

Start i miejsce zawodów:

1. Termin zawodów: 23.10.2021 r. (niedziela).
2. Start: godz. 11:00
3. Miejsce: Nietążkowo, ul. Leśna (na skraju lasu z boku drogi do Włoszakowic).

§ 2.

Cel zawodów:

- Promocja aktywności i zdrowego stylu życia.
- Popularyzacja biegania jako najprostszej formy ruchu oraz rekreacji.
- Umożliwienie sprawdzenia swoich sił i możliwości w rywalizacji sportowej.
- Przeciwdziałanie narkomanii poprzez zdrowy tryb życia oraz odmawianie używek na rzecz sportu.

§ 3.

Organizatorzy:

Burmistrz Śmigła, Ośrodek Kultury Fizycznej i Rekreacji w Śmiglu, Centrum Kultury w Śmiglu oraz Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych.

§ 4.

Miejsce, dystanse oraz trasa biegu, klasyfikacja:

1. Sekretariat zawodów usytuowany będzie w okolicach startu.
2. Start i meta biegu: Nietążkowo, ul. Leśna (na skraju lasu z boku drogi do Włoszakowic).
3. Dojazd na miejsce startu odbywa się we własnym zakresie.
4. Dystanse:
 - bieg na 10 kilometrów,
 - bieg na 21 kilometrów (limit 180 minut).
5. Klasyfikacja: open 3 miejsca (osobno kobiety i mężczyźni), kategorie wiekowe tylko pierwsze miejsce (osobno kobiety i mężczyźni).

§ 5.

Zgłoszenia półmaraton:

1. Organizator ustala górną granicę uczestników biegu łącznie na 200 osób zarejestrowanych i opłaconych (decyduje kolejność zgłoszeń).
2. Zgłoszenia przyjmowane będą do 16.10.2022 r. Informacja o imprezie zamieszczona jest na stronie <http://aktywny.smigiel.pl>, z której nastąpi przekierowanie na stronę operatora zapisów i płatności firmę Datasport Marek Zieliński ul. Okrężna 22, 58-310 Szczawno Zdrój.
3. Nie ma możliwości zapisu na bieg w dniu zawodów.
4. Start w półmaratonie jest płatny drogą elektroniczną podczas dokonywania zapisu.
 - 35,00 zł – w przypadku wyboru opcji bez upominku w pakiecie,
 - 45,00 zł – w przypadku wyboru opcji z upominkiem w pakiecie,
5. Oficjalna strona internetowa: www.aktywny.smigiel.pl, e-mail kontaktowy: aktywny@smigiel.pl.
6. Na liście startowej pojawią się tylko dane osobowe (imię, nazwisko, miasto, klub, płeć, rok urodzenia, kategoria wiekowa) osób, które dokonają opłaty startowej.
7. Wniesiona opłata nie podlega zwrotowi.
8. Nie ma możliwości przepisania pakietu startowego na inną osobę.

§ 6.

Warunki uczestnictwa:

1. W biegu prawo startu mają osoby, które do dnia biegu ukończą 18 lat.
2. Wszyscy zawodnicy muszą zostać zweryfikowani w biurze zawodów.
3. Odbieranie numerów startowych i pakietów startowych odbywać się będzie na podstawie dokumentu tożsamości.
4. Organizator nie zapewnia uczestnikom szatni.
5. Każdy zawodnik startuje wyłącznie na własną odpowiedzialność, co potwierdza złożeniem podpisu pod oświadczeniem o zdolności do udziału w biegu.
6. Każdy zawodnik ma obowiązek zapoznania się i akceptacji Regulaminu i zobowiązany jest do jego przestrzegania.

§ 7.

Weryfikacja zawodników w dniu zawodów:

1. Weryfikacja zawodników w sekretariacie zawodów (od godziny 9:00 do godziny 10:45).
2. Uczestnicy biegu otrzymają numery startowe.
3. Uczestnik biegu musi posiadać dokument tożsamości ze zdjęciem. Każdy z uczestników w sekretariacie oddaje podpisane oświadczenie o braku przeciwwskazań zdrowotnych do udziału w biegu, o znajomości oraz akceptacji regulaminu biegu oraz dokumenty związane z ochroną danych osobowych (RODO).
4. Strój sportowy dostosowany do warunków pogodowych.

§ 8.

Podsumowanie

1. Zbiórka zawodników na starcie o godzinie 10:50. Start o godz. 11:00.
2. Kategorie wiekowe biegu open:
 - Klasyfikacja BIEGU OPEN (pierwsze 3 miejsca).
 - Klasyfikacja w grupach wiekowych (tylko pierwsze miejsce) oddzielnie mężczyźni i kobiety (sklasyfikowanie w Biegu Open wyklucza ponowne klasyfikowanie w grupach wiekowych).
 - Przedziały wiekowe – 6 przedziałów wiekowych (obowiązuje rocznik, a nie ukończone lata):
K20, M20 Rocznik 2004-1993 (18-29 lat),
K30, M30 Rocznik 1992-1983 (30-39 lat),
K40, M40 Rocznik 1982-1973 (40-49 lat),
K50, M50 Rocznik 1972-1963 (50-59 lat),
K60, M60 Rocznik 1962-1953 (60-69 lat),
K70+, M70+ Rocznik 1952 i starsi (70lat i więcej).
3. Organizatorzy zapewniają:
 - nagrody:
o w biegu Open Kobiet, za miejsca I – III statuetki + nagrody rzeczowe,
o w biegu Open Mężczyzn, za miejsca I – III statuetki + nagrody rzeczowe,
o w kategoriach wiekowych Kobiet: za I miejsce okolicznościowa statuetka + nagroda rzeczowa,
o w kategoriach wiekowych Mężczyzn: za I miejsce okolicznościowa statuetka + nagroda rzeczowa,
 - ciepły posiłek i wodę mineralną dla każdego zawodnika.
4. Komisja Sędziowska ustala ostateczne wyniki na podstawie protokołów zawodów. Ewentualne protesty składać należy Sędziemu Głównemu w formie pisemnej zaraz po zakończeniu biegu.
5. Na starcie będą wywieszane mapki biegu.
6. Opieka medyczna: Organizator zapewnia opiekę medyczną w czasie trwania biegu oraz po jego zakończeniu. W biurze zawodów zawodnik zobowiązany jest okazać aktualne badania lekarskie lub podpisać oświadczenie o starcie na własną odpowiedzialność.

§ 9.

Uwagi organizacyjne:

1. Zaleca się, aby uczestnicy zawodów byli wyposażeni: w plecak/nerkę biegową, pas startowy, żele energetyczne i min. 0,5 litra wody/napoju.
2. Organizator zapewni dostęp do wody pitnej na trasie biegu, jednak **nie zapewnia kubeczków**. Sugeruje się posiadanie własnego kubka bądź skorzystanie z naczynia dołączonego w pakiecie startowym (opcja dodatkowa do wyboru podczas zapisu).
3. Ostateczna interpretacja regulaminu należy do organizatora. Organizator zastrzega sobie prawo do dyskwalifikacji zawodnika w przypadku celowego „skrócenia” trasy lub też innego niesportowego zachowania wobec innych uczestników biegu.

**III Profilaktyczny Bieg i Marsz Nordic Walking
„Dbam o zdrowie” 23.10.2022 r.**

NORDIC WALKING

§ 1.

Start i miejsce zawodów:

1. Termin zawodów: 23.10.2021 r. (niedziela).
2. Start: godz. 11:00
3. Miejsce: Nietążkowo, ul. Leśna (na skraju lasu z boku drogi do Włoszakowic).

§ 2.

Cel zawodów:

- Promocja aktywności i zdrowego stylu życia.
- Popularyzacja Nordic Walking jako formy ruchu oraz rekreacji ruchowej.
- Umożliwienie sprawdzenia swoich sił i możliwości w rywalizacji sportowej.
- Przeciwdziałanie narkomanii poprzez zdrowy tryb życia oraz odmawianie używek na rzecz sportu.

§ 3.

Organizatorzy:

Burmistrz Śmigła, Ośrodek Kultury Fizycznej i Rekreacji w Śmiglu, Centrum Kultury w Śmiglu oraz Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych.

§ 4.

Miejsce, dystanse oraz trasa marszu, klasyfikacja:

1. Sekretariat zawodów usytuowany będzie w okolicach startu.
2. Start i meta: Nietążkowo, ul. Leśna (na skraju lasu z boku drogi do Włoszakowic).
3. Dojazd na miejsce startu odbywa się we własnym zakresie.
4. Dystans: ok. 5 kilometrów (limit 70 minut).
5. Klasyfikacja: open 3 miejsca (osobno kobiety i mężczyźni), kategorie wiekowe tylko pierwsze miejsce (osobno kobiety i mężczyźni).

§ 5.

Zgłoszenia nordic walking:

1. Organizator ustala górną granicę uczestników marszu łącznie na 100 osób zarejestrowanych i opłaconych (decyduje kolejność zgłoszeń).
2. Zgłoszenia przyjmowane będą do 16.10.2022 r. Informacja o imprezie zamieszczona jest na stronie <http://aktywny.smigiel.pl>, z której nastąpi przekierowanie na stronę operatora zapisów i płatności firmę Datasport Marek Zieliński ul. Okrężna 22, 58-310 Szczawno Zdrój.
3. Nie ma możliwości zapisu na marsz w dniu zawodów.
4. Start w zawodach nordic walking jest płatny drogą elektroniczną podczas dokonywania zapisu.
 - 35,00 zł – w przypadku wyboru opcji bez upominku w pakiecie,
 - 45,00 zł – w przypadku wyboru opcji z upominkiem w pakiecie,
5. Oficjalna strona internetowa: www.aktywny.smigiel.pl,
e-mail kontaktowy: aktywny@smigiel.pl.
6. Na liście startowej pojawiają się tylko dane osobowe (imię, nazwisko, miasto, klub, płeć, rok urodzenia, kategoria wiekowa) osób, które dokonają opłaty startowej.
7. Wniesiona opłata nie podlega zwrotowi.
8. Nie ma możliwości przepisania pakietu startowego na inną osobę.

§ 6.

Warunki uczestnictwa:

1. W marszu prawo startu mają osoby, które do dnia zawodów ukończą 18 lat.
2. Wszyscy zawodnicy muszą zostać zweryfikowani w biurze zawodów.
3. Odbieranie numerów startowych i pakietów startowych odbywać się będzie na podstawie dokumentu tożsamości.
4. Organizator nie zapewnia uczestnikom szatni.
5. Każdy zawodnik startuje wyłącznie na własną odpowiedzialność, co potwierdza złożeniem podpisu pod oświadczeniem o zdolności do udziału w marszu.
6. Każdy zawodnik ma obowiązek zapoznania się i akceptacji Regulaminu i zobowiązany jest do jego przestrzegania.

§ 7.

Weryfikacja zawodników w dniu zawodów:

1. Weryfikacja zawodników w sekretariacie zawodów (od godziny 9:00 do godziny 10:45).
2. Uczestnicy marszu otrzymają numery startowe.
3. Uczestnik marszu musi posiadać dokument tożsamości ze zdjęciem. Każdy z uczestników w sekretariacie oddaje podpisane oświadczenie o braku przeciwwskazań zdrowotnych do udziału w zawodach, o znajomości oraz akceptacji regulaminu marszu oraz dokumenty związane z ochroną danych osobowych (RODO).
4. Strój sportowy dostosowany do warunków pogodowych.

§ 8.

Podsumowanie

1. Zbiórka zawodników na starcie o godzinie 10:50. Start o godz. 11:00.
2. Kategorie wiekowe open:
 - Klasyfikacja OPEN (pierwsze 3 miejsca).
 - Klasyfikacja w grupach wiekowych (tylko pierwsze miejsce) oddzielnie mężczyźni i kobiety (sklasyfikowanie w Open wyklucza ponowne sklasyfikowanie w grupach wiekowych).
 - Przedziały wiekowe – 6 przedziałów wiekowych (obowiązuje rocznik, a nie ukończone lata):
K20, M20 Rocznik 2004-1993 (18-29 lat),
K30, M30 Rocznik 1992-1983 (30-39 lat),
K40, M40 Rocznik 1982-1973 (40-49 lat),
K50, M50 Rocznik 1972-1963 (50-59 lat),
K60, M60 Rocznik 1962-1953 (60-69 lat),
K70+, M70+ Rocznik 1952 i starsi (70lat i więcej).
3. Organizatorzy zapewniają:
 - nagrody:
 - o w marszu Open Kobiet, za miejsca I – III statuetki + nagrody rzeczowe,
 - o w marszu Open Mężczyzn, za miejsca I – III statuetki + nagrody rzeczowe,
 - o w kategoriach wiekowych Kobiet: za I miejsce okolicznościowa statuetka + nagroda rzeczowa,
 - o w kategoriach wiekowych Mężczyzn: za I miejsce okolicznościowa statuetka + nagroda rzeczowa,
 - ciepły posiłek i wodę mineralną dla każdego zawodnika.
4. Komisja Sędziowska ustala ostateczne wyniki na podstawie protokołów zawodów. Ewentualne protesty składać należy Sędziemu Głównemu w formie pisemnej zaraz po zakończeniu marszu.
5. Na starcie będą wywieszane mapki trasy.
6. Opieka medyczna: Organizator zapewnia opiekę medyczną w czasie trwania marszu oraz po jego zakończeniu. W biurze zawodów zawodnik zobowiązany jest okazać aktualne badania lekarskie lub podpisać oświadczenie o starcie na własną odpowiedzialność.

§ 9.

Uwagi organizacyjne:

Ostateczna interpretacja regulaminu należy do organizatora. Organizator zastrzega sobie prawo do dyskwalifikacji zawodnika w przypadku celowego „skrócenia” trasy lub też innego niesportowego zachowania wobec innych uczestników marszu.