

## REGULAMIN

### XIX MASOWY BIEG GOSTYŃSKI – GOSTYŃSKI BIEG NIEPODLEGŁOŚCI

w ramach akcji *POLSKA BIEGA*

#### Cel biegu

Popularyzacja zdrowego stylu życia, biegania jako najlepszej i najprostszej formy zachowania dobrej kondycji fizycznej i psychicznej, propagowanie patriotyzmu.

#### Miejsce i termin

1. Biuro zawodów przy pływalni Na Fali, ul. Starogostyńska.
2. Start i meta – ul. Starogostyńska w Gostyniu.
3. Trasa biegu - ul. Starogostyńska, dukty leśne za pływalnią.
4. Rozpoczęcie w dniu **11 listopada 2023** r. w godz. 12.30-16.00.
5. Parking dla uczestników mieścić się będzie przy pływalni Na fali ul. Starogostyńska i przy stadionie ul. Sportowa.

#### Program biegu

1. Otwarcie biura zawodów i zapisy -12.30-13.45.
2. Wspólna rozgrzewka – 13.50.
- 3. Start biegu – 14.00.**
4. Zakończenie ok. 15.30

#### Warunki uczestnictwa

1. Uczestnikiem biegu może być każda osoba, która zapozna się z regulaminem – wyruszenie na trasę biegu jest jednoznaczne z faktem zapoznania się z jego treścią.
2. Osoby poniżej 18 roku życia uczestniczą w biegu pod opieką rodziców, prawnych opiekunów lub za ich zgodą.
3. Każdy uczestnik startuje na własną odpowiedzialność.

## **Organizatorzy zapewniają**

- 1. Udział w biegu po uiszczeniu opłaty 11 zł.**
2. Obchody Święta NIEPODLEGŁOŚCI na sportowo.
3. Zabezpieczenie akcji przez służby techniczne, pracowników OSiR-u i wolontariuszy.
4. Opiekę przedmedyczną na trasie biegu.
5. Pomoc techniczną.
6. Napój na mecie.
7. Medal - 300 osób.
8. Wspaniałą atmosferę.

## **Zasady bezpieczeństwa**

1. Udział w biegu odbywa się po drodze asfaltowej i duktach leśnych.
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.
4. Uczestnik biegu powinien posiadać 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. Każdy uczestnik musi bezwzględnie podporządkować się zapisom regulaminu, poleceniom służb ds. bezpieczeństwa i porządkowym. Przestrzegać ustaleń dotyczących poruszania się po trasie biegu, stosować się do poleceń służb zabezpieczenia i oznaczeń trasy. Należy poruszać się po wyznaczonej trasie, na której obowiązuje zakaz ruchu, a dopuszcza się jedynie poruszanie pojazdów zabezpieczenia biegu lub służb ratowniczych.”
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 i zasad bezpieczeństwa.

3. **Organizator prosi o ubranie się w barwy narodowe (biało-czerwone).**
4. Organizator nie bierze odpowiedzialności za zdarzenia wynikłe z nieprzestrzegania regulaminu. Wnioski, zażalenia, reklamacje można składać organizatorowi najpóźniej 15 minut po zakończeniu imprezy.
5. Organizator nie odpowiada za szkody osobowe, rzeczowe, majątkowe powstałe przed, w trakcie lub po biegu, a także za rzeczy zagubione.
6. Bieg odbędzie się bez względu na pogodę.
7. Bieg nie jest wyścigiem – nie jest prowadzona klasyfikacja końcowa -  
- każdy kto ukończy bieg jest dla nas ZWYCIĘZCĄ.
8. Każdy uczestnik startuje na własną odpowiedzialność i odbierając numer startowy akceptuje zapisy regulaminu i oświadcza, że nie ma przeciwwskazań medycznych do startu w biegu.