



REGULAMIN

BIEG MIKOŁAJKOWY 03.12.2023 MIKOŁAJKOWA PIĄTKA

1. ORGANIZATORZY

- Gmina Duszniki
- Biblioteka Publiczna i Centrum Animacji Kultury w Dusznikach

2. Partnerzy

- Ultra Time
- Warsztat Terapii Zajęciowej w Dusznikach

3. CEL

- Zbiórka artykułów dla Warsztatu Terapii Zajęciowej w Dusznikach:
 - papier do drukarki,
 - blok techniczny,
 - blok rysunkowy,
 - ręczniki papierowe.
- Integracja rodzin, młodzieży oraz lokalnej społeczności poprzez aktywność fizyczną
- Popularyzacja biegania jako aktywnej formy wypoczynku
- Wyłonienie najlepszych biegaczy

4. TERMIN-MIEJSCE-GODZINY STARTU

- Biegi odbędą się 3 grudnia 2023 roku
- Start: Duszniki, ul. Jana Pawła II 8 (przed budynkiem Poczty Polskiej)
- Godziny startu:
 - o BIEG RODZINNY (1,5 km) - godz. 14:30
 - o MIKOŁAJKOWA PIĄTKA (5 km) - godz. 15.15
- Meta: Duszniki, ul. Jana Pawła II 8
- **Biuro zawodów:** Sala Widowiskowa BPiCAK w Dusznikach (ul. Jana Pawła II 8) otwarte w dniu imprezy w godzinach 11:00 - 14:45

5. DYSTANS

- 1,5 km- Bieg Rodzinny
 - 5 km- MIKOŁAJKOWA PIĄTKA
- Nawierzchnia asfaltowa- trasy nie posiadają atestu

6. LIMITY

- Limit czasu na pokonanie każdej trasy wynosi 1,5 h
- Zawodnicy, którzy nie ukończą biegu w limicie zobowiązani są zejść z trasy
- Limit uczestników wynosi:
 - o 250 osób w BIEGU RODZINNYM

o 100 osób w MIKOŁAJKOWEJ „PIĄTCE”

7. WARUNKI UCZESTNICTWA

- **W BIEGU RODZINNYM** może uczestniczyć każdy kto jest w pełni zdrow i nie ma przeciwwskazań lekarskich do wysiłku fizycznego
 - o Dzieci i młodzież muszą startować pod opieką rodziców lub dorosłych opiekunów
- **W BIEGU NA 5 KM (MIKOŁAJKOWA PIĄTKA),** uczestnikiem może zostać każda osoba, która ukończy 12 lat do dnia zakończenia zapisów na zawody (tj. 1 grudnia 2023)
 - o Osoby, które nie ukończyły 18 lat muszą mieć pisemną zgodę prawnego opiekuna na udział w biegu
- Posiada aktualne badania lekarskie lub podpisał formularz o zdolności do udziału w biegu (dostępny w biurze zawodów)
- Przekaze dar/ upominek na rzecz Warsztatów Terapii Zajęciowej w Dusznikach (zbiórka w biurze zawodów)

8. ZGŁOSZENIA

- ZGŁOSZENIA NA OBYDWA BIEGI PRZYJMOWANE SĄ TYLKO *ELEKTRONICZNIE* NA STRONIE <https://dostartu.pl/bieg-miko-ajkowy-v9915>
- **Zapisy trwać będą do 01.12.2023** (piątek) do godziny 24:00
- W BIEGU **MIKOŁAJKOWA PIĄTKA** obowiązuje opłata startowa w wysokości 50 zł
 - o W tytule należy wpisać: imię, nazwisko startujących, rok urodzenia, miejscowość
- Opłata startowa obejmuje numer startowy, pamiątkowy medal, poczęstunek
- Nie prowadzimy zwrotów wpisowego!
- W trakcie biegów wszyscy muszą posiadać numer na piersi (pakiety do odbioru w biurze zawodów)
- Wpisanie na listę startową nastąpi po zaksięgowaniu wpłaty
- Po upływie terminu zgłoszeń istnieje możliwość zapisania się na bieg w dniu zawodów w biurze zawodów w godzinie jego funkcjonowania.
 - o **OPŁATA NA MIEJSCU WYNOŚI:**
 - 60 zł- MIKOŁAJKOWA PIĄTKA
- KAŻDY UCZESTNIK BIEGU UBEZPIECZA SIĘ OD NNW WE WŁASNYM ZAKRESIE I PODPISUJĘ DEKLARACJĘ O BRAKU PRZECIWSKAZAŃ LEKARSKICH DO BRANIA UDZIAŁU W ZAWODACH BIEGOWYCH

9. NAGRODY

• Wszyscy, którzy ukończą biegi otrzymają pamiątkowy medal oraz pakiet startowy
W biegu na 5 km wyróżnione zostaną pierwsze trzy miejsca w kategorii OPEN kobiet i mężczyzn oraz dodatkowo z podziałem na kategorie wiekowe:

- K,M-12 – (12-19 lat)
- K,M-20 – (20-29 lat)
- K,M-30 – (30-39 lat)
- K,M-40 – (40-49 lat)
- K,M-50 – (50-99 lat)

10. PROGRAM IMPREZY

11:00- otwarcie biura zawodów

11:00-17:00- zbiórka darów dla Warsztatu Terapii Zajęciowej w Dusznikach

14:15- zbiórka uczestników na starcie (ul. Jana Pawła II, okolice ronda przy poczcie)

14:20- wspólna rozgrzewka uczestników BIEGU RODZINNEGO

14:30- start Mikołajkowego Biegu Rodzinnego (1,5km)

14:45- zamknięcie biura zawodów

14:50- zbiórka uczestników Mikołajkowej Piątki

15:10- wspólna rozgrzewka biegaczy

15:15- start biegu na 5 km

16:15- Podsumowanie biegu

- wręczenie nagród najlepszym biegaczom w poszczególnych kategoriach wiekowych kobiet i mężczyzn,

13:00-17:00- *Jarmark Bożonarodzeniowy* (Duszniki, ul. Jana Pawła II 8 (przed budynkiem Poczty Polskiej)

11. SPRAWY TECHNICZNE I DYSCYPLINARNE

- Organizatorzy zapewniają uczestnikom:
 - o biegu na 1,5km pomiar czasu na tablicy ledowej, opiekę medyczną, napoje, posiłek,
 - o biegu na 5 km elektroniczny pomiar czasu, opiekę medyczną, napoje, posiłek, szatnie, komunikat końcowy na stronie <https://dostartu.pl/bieg-miko-ajkowy-v9915>
- Uczestnicy MIKOŁAJKOWEJ PIĄTKI zobowiązani są do posiadania dowodu tożsamości
- Organizatorzy nie ponoszą odpowiedzialności za rzeczy pozostawione bez opieki,
- Uczestnicy biegu wyrażają zgodę na przetwarzania swoich danych osobowych oraz publikację swojego wizerunku w mediach
- Start w zawodach jest równoznaczne z akceptacją regulaminu imprezy

12. POSTANOWIENIA KOŃCOWE

- Głównym celem biegu jest zbiórka darów (artykułów dla Warsztatu Terapii Zajęciowej w Dusznikach

Biegi odbędą się bez względu na warunki pogodowe. W trakcie trwania zawodów zabronione są następujące zachowania:

- podejmowanie działań mających na celu przerwanie bądź zakłócenie przebiegu imprezy lub działań, które przeszkadzają innym uczestnikom imprezy;
- używania obraźliwego, wulgarnego słownictwa,
- głoszenia i wywieszania haseł o treściach wulgarnych i rasistowskich oraz nawoływania do konfliktów, w szczególności na tle narodowościowym, religijnym, społecznym czy rasowym; o używanie środków odurzających; o spożywanie alkoholu;

Wszystkich Uczestników VI BIEGU MIKOŁAJKOWEGO wiąże niniejszy regulamin.

