

Regulamin

BIEG MIKOŁAJKOWY 04.12.2022

MIKOŁAJKOWA PIĄTKA



1. ORGANIZATORZY

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

2. Partnerzy

- FOXTER SPORT
- Warsztaty 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 4 grudnia 2022 roku
- Start: Duszniki, ul. Jana Pawła II 8 (przed budynkiem Poczty Polskiej)
- Godziny startu:
 - **BIEG RODZINNY (1,5 km) - godz. 14:30**
 - **MIKOŁAJKOWA PIĄTKA (5 km) - godz. 15.15**
- Meta: Duszniki, ul. Jana Pawła II 8
- **Biuro zawodów:** Sala Widowiskowa CAK 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:
 - 250 osób w BIEGU RODZINNYM
 - 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. 2 grudnia 2022)
 - 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)
- Przekazuje dar/ upominek na rzecz Warsztatu Terapii Zajęciowej w Dusznikach (zbiórka w biurze zawodów)

8. ZGŁOSZENIA

- **ZGŁOSZENIA NA OBYDWA BIEGI PRZYJMOWANE SĄ TYLKO ELEKTRONICZNIE NA STRONIE WWW.FOXTER.PL**
- Zapisy trwać będą do **02.12.2022 (piątek) do godziny 24:00**
- W BIEGU **MIKOŁAJKOWA PIĄTKA** obowiązuje opłata startowa w wysokości 40 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, a zawodnicy biegnący na 5 km zamontowany w sznurowadle chip (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.*
 - **OPŁATA NA MIEJSCU WYNOŚI:**
 - 50 zł- MIKOŁAJKOWA PIĄTKA
- **KAŻDY UCZESTNIK BIEGU UBEZPIECZA SIĘ OD NNW WE WŁASNYM ZAKRESIE I PODPISUJE DEKLARACJĘ O BRAKU PRZECIWSKAZAŃ LEKARSKICH DO BRANIA UDZIAŁU W ZAWODACH BIEGOWYCH**

9. NAGRODY

- Wszyscy, którzy ukończą biegi otrzymają pamiątkowy medal oraz pakiet startowy
- Dodatkowo drobne nagrody, upominki oraz statuetki otrzymają pierwsze trzy osoby w kategorii generalnej kobiet i mężczyzn w biegu na 5 km

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 kategorii generalnej kobiet i mężczyzn

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

11. SPRAWY TECHNICZNE I DYSCYPLINARNE

- Organizatorzy zapewniają uczestnikom:
 - ✓ biegu na 1,5km pomiar czasu na tablicy ledowej, opiekę medyczną, napoje, posiłek,
 - ✓ biegu na 5 km elektroniczny pomiar czasu, opiekę medyczną, napoje, posiłek, szatnie, komunikat końcowy na stronie www.foxter.pl
- 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 równoznaczny z akceptacją regulaminu imprezy
- Pomiar czasu na dystansie 5 km odbywa się na zwrotnych chipach, które oddajemy na mecie

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;
- używanie środków odurzających; o spożywanie alkoholu;
- Wszystkich Uczestników VI BIEGU MIKOŁAJKOWEGO wiąże niniejszy regulamin.