

Nadleśnictwo Płońsk

**CISOWIANKA**

**REGULAMIN „II Biegu Wiosny – Tustań 2017”  
STRZEMBOWO – Leśniczówka Tustań 02.04.2017r.  
Gmina Naruszewo**

**I. CELE BIEGU**

1. Popularyzacja biegania jako najprostszej formy czynnego wypoczynku i rekreacji ruchowej oraz zdrowego trybu życia.
2. Promocja walorów turystycznych Gminy Naruszewo.
3. Integracja środowiska biegaczy na płaszczyźnie sportowej rywalizacji.
4. Uatrakcyjnienie oferty rekreacyjnej dla turystyki przyjazdowej i mieszkańców regionu.

**II. ORGANIZATOR:**

- Gmina Naruszewo

**Współorganizatorzy:**

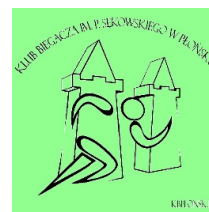
- Mazowiecki Bank Spółdzielczy w Łomiankach Oddział w Naruszewie
- Nadleśnictwo Płońsk
- Klub Biegacza Im. P. Sękowskiego Płońsk
- Firma ZL NAŁĘCZÓW ZDRÓJ Sp. z o.o. Sp..k. Producent wody mineralnej w marce Cisowianka, Perlage i Nałęczów Zdrój

**III. TERMIN I MIEJSCE**

02.04.2017r. (niedziela) – 11:00 START/META – przy leśniczówce w Tustani (Strzembowo).  
Pomiar czasu ręczny – oficjalnym czasem jest czas brutto.

**IV. SEKRETARIAT ZAWODÓW**

1. Zgłoszenia udziału (imię, nazwisko, rok ur., miejscowość, klub) oraz informacje na temat biegów można uzyskać pod nr tel. 23 663-10-51 wew. 25, poniedziałek - piątek w godz. 8:30-16:00. Zapisy telefoniczne do 31.03.2017r. do godz.16:00 (lub do wyczerpania limitu miejsc) lub drogą mailową: [m.piatkowski@naruszewo.pl](mailto:m.piatkowski@naruszewo.pl)



# CISOWIANKA®

## Nadleśnictwo Płońsk

2. Zgłoszenia będą przyjmowane również w dniu zawodów (o ile będą jeszcze miejsca) w godzinach 9:30-10:45 w sekretariacie usytuowanym w pobliżu linii mety. Podczas weryfikacji zawodnicy muszą posiadać dowód osobisty lub w wypadku osób niepełnoletnich legitymację szkolną. Każdy uczestnik biegu zobowiązany jest do wypełnienia i podpisania formularza zgłoszeniowego.

### V. TRASA BIEGU

Bieg główny odbędzie leśnymi drogami Leśnictwa Tustań na **dystansie 8 km** (2 pętle po 4 km). Trasa w całości oznaczona. Zawody odbędą się przy ograniczonym ruchu kołowym. Limit czasowy na pokonanie trasy wynosi 90 minut.

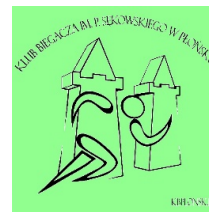
Bieg towarzyszący na **dystansie 2,5 km** odbędzie się wokół leśniczówki w Tustani. Limit czasu – 30 minut.

### VI. PROGRAM ZAWODÓW

1. 9:30 – 10:45 – przyjmowanie zgłoszeń do biegów i wydawanie numerów startowych
2. 11:00 – start biegu na 2,5 km
3. 11:30 – start biegu na 8 km
4. ok. 13:00 – uroczyste zakończenie zawodów (dekoracje zwycięzców, losowanie upominków).

### VII. WARUNKI UCZESTNICTWA

1. W biegu głównym prawo startu mają zawodnicy, którzy do dnia 02.04.2017r. ukończyli 18 lat oraz przedstawiają aktualne zaświadczenie lekarskie o braku przeciwwskazań do udziału w biegu lub własnoręcznie złożą podpis pod oświadczeniem o zdolności do udziału w biegu na własną odpowiedzialność. Dopuszcza się udział zawodników mających ukończone 16 lat za pisemnym pozwoleniem rodziców/opiekunów. W biegu towarzyszącym dopuszcza się udział zawodników mających ukończone 12 lat za pisemnym pozwoleniem rodziców/opiekunów.
2. Każdy uczestnik zawodów otrzyma numer startowy.



Nadleśnictwo Płońsk

**CISOWIANKA**<sup>®</sup>

3. Organizator biegu nie pobiera opłat startowych.
4. Obowiązuje limit uczestników – **150 osób (łącznie w obu biegach)**. Decyduje kolejność zgłoszeń.

### VIII. KLASYFIKACJA

1. Biegi zostaną rozegrane w kategoriach kobiet i mężczyzn na obu dystansach bez podziału na kategorie wiekowe.
2. Dodatkowa klasyfikacja prowadzona będzie dla osób – mieszkańców Gminy Naruszewo uczestniczących w zawodach biegowych na obu dystansach bez podziału na kategorie wiekowe.

### IX. NAGRODY

1. W klasyfikacji generalnej kobiet i mężczyzn obu dystansów nagrody za miejsca I – III.
2. W klasyfikacji dodatkowej - mieszkańców Gminy Naruszewo (kobiet i mężczyzn) obu dystansów wyłącznie za miejsca pierwsze.
3. Nagroda dla najstarszej uczestniczki oraz dla najstarszego uczestnika zawodów.
4. Wszyscy zawodnicy, którzy ukończą biegi otrzymają pamiątkowe medale.
5. Losowanie upominków wśród wszystkich uczestników.

### X. UWAGI ORGANIZATORÓW

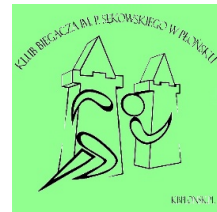
1. Zawody odbędą się bez względu na pogodę.
2. Organizator zapewnia wodę (w trakcie i po biegu).
3. Organizator udostępnia szatnię – przebieralnię oraz parking, nie przewiduje się depozytów.

### XI. POSTANOWIENIA KOŃCOWE

1. W sprawach spornych i nie ujętych regulaminem decyduje Organizator.
2. Organizator zastrzega sobie prawo ewentualnych zmian regulaminu.
3. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za wypadki spowodowane z winy uczestników i za rzeczy zaginione.



Mazowiecki Bank Spółdzielczy  
w Łomianka



Nadleśnictwo Płońsk

**CISOWIANKA**

4. Uczestnicy startują na własną odpowiedzialność.
5. Zabezpieczenie medyczne zapewnia Organizator.
6. Komunikat z zawodów oraz wyniki zostaną zamieszczone na stronie internetowej Organizatora <http://www.naruszewo.pl/> oraz współorganizatora <http://www.kbplonsk.pl/>
7. Uczestników biegu obowiązuje estetyczny ubiór i obuwie sportowe.
8. Podczas biegów wszyscy zawodnicy muszą posiadać numery startowe przymocowane do koszulek sportowych na piersiach. Osoby z zasłoniętym numerem startowym w części lub w całości nie będą klasyfikowane.
9. Interpretacja niniejszego regulaminu należy do Organizatora.

ORGANIZATOR

Wersja 2 by and 02.02.2017r.