REGULAMIN „III Biegu Wiosny – Tustań 2018”

(Bieg główny na 10 km, bieg towarzyszący na 2,5 km oraz marsz Nordic Walking na 5 km)

STRZEMBOWO – Leśniczówka Tustań 15.04.2018r.

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 NAŁĘCZÓW ZDRÓJ S.A. Producent wody mineralnej w marce Cisowianka, Perlage i Nałęczów Zdrój
- Stowarzyszenie Przyjaciół Gminy Naruszewo

III.TERMIN I MIEJSCE

15.04.2018r. (niedziela) – 11:00 START/META – przy leśniczówce w Tustani (Strzembowo). Pomiar czasu ręczny – oficjalnym czasem jest czas brutto.

IV. ZAPISY

1. Zgłoszenia udziału wyłącznie za pośrednictwem portalu https://elektronicznezapisy.pl **do dnia 08.04.2018r.** lub do wyczerpania limitu miejsc.
2. Zgłoszenia będą przyjmowane również w dniu zawodów (o ile będą jeszcze miejsca) w godzinach 9:30-10:45 w biurze zawodów usytuowanym w pobliżu linii mety. Podczas weryfikacji zawodnicy muszą posiadać dowód osobisty lub w przypadku 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 10 km** (2 pętle po 5 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.
- Marsz Nordic Walking odbędzie się wokół leśniczówki w Tustani na **dystansie 5 km**. Limit czasu – 60 minut.

VI. PROGRAM ZAWODÓW

9:30 – 10:45 – przyjmowanie zgłoszeń do biegów i wydawanie numerów startowych
11:00 – oficjalne rozpoczęcie zawodów biegowych
11:10 – start biegu na 2,5 km
11:40 – start biegu na 10 km
11:45 – start marszu Nordic Walking na 5 km
ok. 13:30 – uroczyste zakończenie zawodów (dekoracje, losowanie upominków spośród wszystkich numerów startowych).

VII. WARUNKI UCZESTNICTWA

1. W biegu głównym oraz marszu Nordic Walking prawo startu mają zawodnicy, którzy do dnia 15.04.2018r. ukończyli 18 lat oraz przedstawią 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.
2. W biegu towarzyszącym dopuszcza się udział zawodników mających ukończone 12 lat za pisemnym pozwoleniem rodziców/opiekunów.
3. Każdy uczestnik zawodów otrzyma numer startowy.
4. Organizator biegu nie pobiera opłat startowych.
5. Obowiązuje limit uczestników – **150 osób (łącznie w obu biegach) oraz 50 osób w marszu Nordic Walking**. Decyduje kolejność zgłoszeń.
6. Każdy uczestnik biegu może zapisać się TYLKO na jeden wybrany dystans (tj. 2,5 lub 10 km).

VIII. KLASYFIKACJA

1. Biegi oraz marsz Nordic Walking 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 oraz marszu Nordic Walking 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.
4. Uczestnicy startują na własną odpowiedzialność.
5. Zabezpieczenie medyczne zapewnia Organizator.
6. Komunikat z zawodów oraz wyniki zostaną zamieszczone na stronach internetowych:
   - Organizatora www.naruszewo.pl
   - Współorganizatora https://www.facebook.com/klubbiegaczaplonsk/
   - http://elektronicznezapisy.pl
   - http://maratonypolskie.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 01.02.2018r.