

REGULAMIN

XI Bieg Goworowski „Bieg dla zdrowia”

I. ORGANIZATORZY

1. Wójt Gminy Goworowo
2. Powiat Ostrołęcki
3. Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Goworowie, Janusz Świdorski tel. 29 761 40 15, 798 062 913, e-mail: kancelaria@gops.goworowo.pl
4. Klub Sportowy Orz Goworowo

II. CEL I ZAŁOŻENIA BIEGU

1. Popularyzacja biegania, jako najprostszej formy rekreacji fizycznej.
2. Propagowanie zdrowego trybu życia wśród młodzieży i dorosłych.
3. Profilaktyka zdrowotna i zapobiegania uzależnieniom.

III. TERMIN, MIEJSCE, TRASA

1. **Bieg odbędzie się w dniu 4 czerwca 2023 r. po drogach gminy Goworowo.**
2. **Trasa biegu głównego: Goworowo – Rębisze Kolonia – Daniłowo – Szczawin Szkoła– Szczawin – Goworowo - 10 000 m. Inne biegi: kategorie I; (V, VI, VII, VIII klasa Szkoły Podstawowej – 3 000 m.) kategorie II; (I, II, III, IV klasa Szkoły Podstawowej– 1. 000 m) Nordic Walking -osoby chętne niezależnie od wieku – 3.000 m.**
3. Długość trasy: 10 km - trasa posiada atest PZLA, 3km, 1 km oraz Nordic Walking.
4. Trasa będzie oznaczona znakami: 3, 6, 9 km w w/w miejscowościach.
5. Start głównego biegu o godzinie 10:00
6. Start kat. I ; 3km o godzinie 10:10
7. Start kat II; - 1km. o godzinie 10:20
8. Start Nordic Walking 3km. - o godzinie 10:30
9. Na trasie nie mogą przebywać osoby bez numeru startowego z wyjątkiem osób pełniących funkcje organizacyjne.
10. Nawierzchnia asfaltowa.

11. Na trasie biegu będą znajdowały się punkty kontrolne. Obsługa punktów będzie spisywała numery startowe zawodników skracających trasę. Zawodnicy skracający trasę zostaną zdyskwalifikowani.

IV. LIMIT CZASU

1. Organizator nie przewiduje wprowadzania limitu czasu.
2. Czas Biegu będzie mierzony elektronicznie przez CHRONOTEX Wojciech Mielniczek 32-700 Bochnia

V. PUNKTY ODŻYWIANIA

1. Punkt z ciepłym posiłkiem dla uczestników biegu będzie zlokalizowany w okolicy biura zawodów przy Zespole Szkół Powiatowych w Goworowie ul. Ostrołęcka 27
2. Zawodnicy biegnący na dystansie 10 km. otrzymają pakiety startowe.

VI. UCZESTNICTWO

1. Udział w **XI Biegu Goworowskim „Bieg dla zdrowia” na dystansie 10 km jest odpłatny** w wysokości **30 zł** płatne na konto firmy CHRONOTEX (płatność tylko online), pozostałe biegi są bezpłatne.
2. W Biegu prawo startu mają wyłącznie osoby, które w roku 2023 ukończą 7 lat.
3. Wszyscy zawodnicy startujący w XI Biegu Goworowskim „Bieg dla zdrowia” muszą zostać zweryfikowani przez organizatorów. Weryfikacja będzie możliwa od godz. 8:00 w biurze zawodów.
4. Od organizatorów zawodnicy otrzymują pakiet startowy.
5. Dla osób, niepełnoletnich (nieukończone 18 lat w dniu 4 czerwca 2023.) warunkiem dopuszczenia do biegu będzie wypełnienie oraz podpisanie oświadczenia o braku przeciwwskazań do udziału w biegu przez rodzica, prawnego opiekuna, trenera.
6. Uczestników biegu obowiązują przepisy Prawa o Ruchu Drogowym oraz niniejszy regulamin.

VII. ZGŁOSZENIA

1. Zgłoszenia i wpłaty przyjmowane są drogą elektroniczną poprzez pocztę stronę internetową biegu: chronotex.pl

2. Zgłoszenia będą możliwe również w dniu zawodów tylko dla uczestników Nordic Walking do godziny 9: 30 u Organizatorów, którzy będą zlokalizowani w okolicach startu i mety – Zespół Szkół Powiatowych w Goworowie ul. Ostrołęcka 27

Program szczegółowy.

- **8:00 - otwarcie biura zawodów**
- **9:30 – zamknięcie biura zawodów**
- **9:30 - 10:00 - obowiązkowa rozgrzewka we własnym zakresie**
- **10:00 - start do biegu głównego na dystansie 10 km**
- **10:10 – start do biegu na dystansie 3 km**
- **10:20 - start do biegu na dystansie 1 km,**
- **10:30 - start do marszu Nordic Walking na dystansie 3 km**
- **ok. 11:30 - zakończenie biegów**
- **12:30 - ogłoszenie wyników i dekoracja zwycięzców.**

VIII. KLASYFIKACJE

OPEN – K, OPEN -M: K1 (17-29 lat); K2 (30-39 lat); K3 (40-49 lat); K4 (50-59); K5 (60 lat i starsze); M1 (17-29 lat); M2 (30-39 lata); M3 (40-49 lat); M4 (50-59 lat); M5 (60 lat i starsi); K, M (klasa V,VI,VII,VIII SP); K, M; K, M (kl. I,II,III.IV SP) nordic walking trzy pierwsze miejsca niezależnie od płci i wieku, Najmłodszy Zawodnik, Najstarszy Zawodnik, Najlepszy Zawodnik z Gminy Goworowo. Klasyfikacja drużynowa w biegu głównym -3 najlepsze drużyny (czas 4 zawodników - 3 mężczyzn i 1 kobieta).

Uwaga! Osoby sklasyfikowane w kat. OPEN nie uczestniczą w klasyfikacji

poszczególnych kategorii wiekowych.

IX. NAGRODY

1. Wszyscy zawodnicy, którzy ukończą bieg otrzymują na mecie specjalnie zaprojektowane na tę imprezę medale.
2. Trzy pierwsze miejsca biegu 10 km w kategorii open kobiet oraz mężczyzn otrzymają nagrody rzeczowe.
3. Trzy pierwsze miejsca w każdej kategorii oraz najstarszy zawodnik, najmłodszy zawodnik i najlepszy zawodnik z Gminy Goworowo, drużyna otrzymają puchar.

Powyższe nagrody zostaną ufundowane przez Powiat Ostrołęcki oraz Wójta gminy Goworowo.

X. WYŻYWIENIE

1. Woda w pakiecie startowym. Gorący posiłek po biegu.

XI. UBEZPIECZENIE ZAWODNIKÓW

1. Organizator nie ubezpiecza zawodników na czas trwania biegu.
2. Organizator nie zapewnia uczestnikom ubezpieczenia od następstw nieszczęśliwych wypadków.

XII. POSTANOWIENIA KOŃCOWE

1. Bieg odbędzie się bez względu na pogodę.
2. Bieg odbędzie się przy ruchu pojazdów mechanicznych.
3. Podczas biegu wszyscy zawodnicy muszą mieć numery startowe przymocowane do koszulek sportowych na klatce piersiowej. Zasłanianie numeru startowego w części lub w całości lub jego modyfikacja jest zabroniona pod karą dyskwalifikacji.
4. Podczas biegu nie można korzystać z żadnych środków transportu pod karą dyskwalifikacji.
5. Organizator zapewnia podstawową opiekę medyczną na trasie.
6. Za pozostawienie wszelkich dokumentów, cennych przedmiotów i pieniędzy organizator NIE ponosi odpowiedzialności.

