

REGULAMIN XII Bieg Goworowski „Bieg dla zdrowia”

I. ORGANIZATORZY

1. Wójt Gminy Goworowo
2. Powiat Ostrołęcki
3. Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Goworowie (Janusz Świdorski – tel. 297614466, 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 **9 czerwca 2024r.** po drogach gminy Goworowo.
2. Trasa biegu głównego: Goworowo – Rębisze Kolonia – Daniłowo - Szczawin – Goworowo – 10.000 m. Biegi młodzieży: kategorie I; (12 – 15 lat – 3.000 m.) kategorie II; (7 – 11 lat – 1.000 m) Nordic Walking - osoby chętne niezależnie od wieku – 3.000 m.
3. Długość trasy: 1 km, 3 km, Nordic Walking (3 km) oraz 10 km - trasa posiada atest PZLA.
4. Trasa będzie oznaczona znakami: 3, 6, 9 km w w/w miejscowościach.
5. Start kat. II - 1 km o godzinie 09:00
6. Start kat I - 3 km. o godzinie 09:10
7. Start Nordic Walking (3 km) - o godzinie 09:40
8. Start głównego biegu (10 km) o godzinie 10:00
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 startowy.

VI. UCZESTNICTWO

1. Udział w **XII Biegu Goworowskim „Bieg dla zdrowia” na dystansie 10 km. jest odpłatny** w wysokości **30 zł** płacone **do 31.05.2024 przez stronę zapisów do zawodów.** (płatność tylko on line), pozostałe biegi są bezpłatne.
2. W Biegu prawo startu mają wyłącznie osoby, które w roku 2024 ukończą 7 lat.
3. Wszyscy zawodnicy startujący w XII Biegu Goworowskim „Bieg dla zdrowia” muszą zostać zweryfikowani przez organizatorów. Weryfikacja będzie możliwa od godz. **8:00 do 9:00**
4. Od organizatorów zawodnicy otrzymują pakiet startowy.
5. Dla osób niepełnoletnich (nieukończone 18 lat w dniu 9 czerwca 2024.) 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 przez stronę zapisów: <https://chronotex.pl/>
2. Zgłoszenia będą możliwe również w dniu zawodów tylko dla uczestników Nordic Walking do godziny 9:20 w biurze organizatorów, który będzie zlokalizowany w okolicach startu i mety – Zespół Szkół Powiatowych w Goworowie ul. Ostrołęcka 27

Program szczegółowy.

- 8:00 - otwarcie biura zawodów
- 9.00 – start do biegu na dystansie 1 km
- 9.10 - start do biegu na dystansie 3 km,
- 9:30 - 10:00 - obowiązkowa rozgrzewka we własnym zakresie
- 9.40 - start do marszu Nordic Walking na dystansie 3 km,
- 10.00 - start do biegu głównego na dystansie 10 km
- ok. 11:30 - zakończenie biegów
- 12:00 - 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 – 69 lat); K6 (70 lat i starsi); M1 (17-29 lat); M2 (30-39 lata); M3 (40-49 lat); M4 (50-59 lat); M5 (60 – 69 lat); M6 (70 lat i starsi); klasyfikacja drużynowa; 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.

Uwaga! Osoby sklasyfikowane w kat. OPEN nie uczestniczą w klasyfikacji poszczególnych kategorii wiekowych.

Uwaga! Każda drużyna powinna składać się co najmniej z czterech osób, w tym jednej kobiety.

IX. NAGRODY

1. Wszyscy zawodnicy, którzy ukończą bieg otrzymują na mecie specjalnie zaprojektowane na tę imprezę medale.
 2. Trzy pierwsze miejsca 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 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. Zawodnicy zobowiązują się do zwrotu numeru startowego po biegu lub wpłaty 30 zł
4. Podczas biegu nie można korzystać z żadnych środków transportu pod karą dyskwalifikacji.
5. Organizator zapewnia podstawową opiekę medyczną na trasie w osobie ratownika medycznego.
6. Za pozostawienie wszelkich dokumentów, cennych przedmiotów i pieniędzy

organizator NIE ponosi odpowiedzialności.