

**REGULAMIN**  
**IV Biegu Ulicznego o Puchar Wójta Gminy Goworowo podczas obchodów XI Pikniku**  
**„Bawmy się trzeźwo i żyjmy zdrowo”**  
**10 km**

**I. ORGANIZATORZY**

1. Wójt Gminy Goworowo
2. Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Goworowie, Hanna Siekierska i Jacek Mulawka tel. 29 7614015, e-mail: [kancelaria@gops.goworowo.pl](mailto:kancelaria@gops.goworowo.pl)
3. Mazowieckie Zrzeszenie LZS i Rada Powiatowa LZS w Ostrołęce

**II. CEL I ZAŁOŻENIA BIEGU**

1. Popularyzacja biegania, jako najprostszej formy rekreacji fizycznej.
2. Propagowanie zdrowego trybu życia wśród młodzieży i dorosłych.

**III. TERMIN, MIEJSCE, TRASA**

1. Bieg odbędzie się w dniu 5 lipca 2015 r. po drogach gminy Goworowo.
2. Trasa biegu: Goworowo – Szczawin – Szczawin szkoła - Daniłowo – Rębisze Kolonia – Goworowo (3000 m - kategorie gimnazjum, 1000 m - kategorie szkoła podstawowa).
3. Długość trasy: 10 km. Trasa nie posiada atestu PZLA.
4. Trasa będzie oznaczona znakami: 3, 6, 9 km.
5. Start biegu głównego nastąpi **o godzinie 13:30**.
6. Na trasie nie mogą przebywać osoby bez numeru startowego z wyjątkiem osób pełniących funkcje organizacyjne.
7. Nawierzchnia asfaltowa i żwirowa, (proporcje nawierzchni w % 90, 10).
8. 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 Firmę ProTimer z Łodzi**

**V. PUNKTY ODŻYWIANIA**

1. Punkty odżywiania zaopatrzone w wodę będą rozmieszczone co 3 kilometry.
2. Na trasie biegu będzie możliwość ustawienia pojemników z odżywkami własnymi zawodników.

**VI. UCZESTNICTWO**

1. W IV Biegu Ulicznym „Bawmy się trzeźwo i żyjmy zdrowo” o puchar Wójta Gminy Goworowo prawo startu mają wyłącznie osoby, które w roku 2015 ukończą 11 lat.
2. Wszyscy zawodnicy startujący w IV Biegu Ulicznym „Bawmy się trzeźwo i żyjmy zdrowo” o puchar Wójta Gminy Goworowo muszą zostać zweryfikowani przez organizatorów. Weryfikacja będzie możliwa od godz. 11:00.
3. Od organizatorów zawodnicy otrzymują numer startowy, agrafki.
4. Warunkiem dopuszczenia zawodnika do biegu będzie wypełnienie oraz podpisanie oświadczenia o braku przeciwwskazań do udziału w biegu. Dla osób, niepełnoletnich (nieukończone 18 lat w dniu 5 lipca 2015 r.) wymagany jest podpis/zgoda rodzica, prawnego opiekuna, trenera.
5. Uczestników biegu obowiązują przepisy Prawa o Ruchu Drogowym oraz niniejszy regulamin.

**VII. ZGŁOSZENIA**

1. Zgłoszenia wstępne przyjmowane są drogą elektroniczną poprzez stronę protimer.pl oraz pod nr telefonu: 29 7614015, faks 29 7614015 oraz adresem e-mail: [kancelaria@gops.goworowo.pl](mailto:kancelaria@gops.goworowo.pl) do dnia 3 lipca 2015 roku.

2. **Zgłoszenia będą możliwe również w dniu zawodów u Organizatorów, którzy będą zlokalizowani w okolicach mety – plac ks. M. Jaroszka w Goworowie.**

3. Za zgłoszenie pełne uważa się dostarczenie w dniu zawodów od godz. 11:00 do 12:45, do Organizatorów wypełnionego i podpisanego własnoręcznie przez uczestnika oświadczenia.

#### **Program szczegółowy.**

- 11:00 - otwarcie biura zawodów.
- 12:45 - 12:59 - obowiązkowa rozgrzewka we własnym zakresie
- 13:00 - start do biegu na dystansie 1 km i 3 km
- 13:30 - start do biegu 10 km,
- Ok. 14:30 - zakończenie biegu
- 15:00 - ogłoszenie wyników i dekoracja zwycięzców.

#### **VIII. KLASYFIKACJE**

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 (roczniki 2003-2004); K , M (2001-2002); K, M (1999-2000)

#### **IX. NAGRODY**

1. Wszyscy zawodnicy, którzy ukończą bieg otrzymują na mecie pamiątkowe medale.
2. Trzy pierwsze miejsca w każdej kategorii wiekowej wśród kobiet i mężczyzn otrzymują puchary oraz nagrody rzeczowe.
3. Najstarszy zawodnik, najmłodszy zawodnik i najlepszy zawodnik z Gminy Goworowo - puchar.
4. Organizator zastrzega sobie prawo do wprowadzenia dodatkowych nagród.
5. NAGRODA GŁÓWNA - Organizator przeprowadza losowanie nagrody rzeczowej (sprzęt elektroniczny) dla osoby, która ukończyła bieg i będzie obecna podczas losowania.

#### **X. WYŻYWIENIE**

1. Na trasie biegu Organizatorzy zapewniają wodę pitną.
2. Po biegu ciasto własnych wypieków oraz zupa regeneracyjna.
3. Pozostałe wyżywienie na własny koszt uczestników.

#### **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. Zastąpienie 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 i mobilną karetkę pogotowia.
6. Za pozostawienie wszelkich dokumentów, cennych przedmiotów i pieniędzy organizator NIE ponosi odpowiedzialności.
7. Przed biegiem zawodnicy będą mieli możliwość skorzystania z przebieralni, a po biegu również z prysznica.