

# REGULAMIN

## V Biegu Ulicznego o Puchar Wójta Gminy Goworowo podczas obchodów V Goworowskich Targów Przedsiębiorczości 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 czerwca 2016 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. Udział w V Biegu Ulicznym o Puchar Wójta Gminy Goworowo jest całkowicie **bezpłatny**.
2. W Biegu prawo startu mają wyłącznie osoby, które w roku 2016 ukończą 11 lat.
3. Wszyscy zawodnicy startujący w V Biegu Ulicznym o Puchar Wójta Gminy Goworowo muszą zostać zweryfikowani przez organizatorów. Weryfikacja będzie możliwa od godz. 11:00.
4. Od organizatorów zawodnicy otrzymują numer startowy, agrafki.
5. Dla osób, niepełnoletnich (nieukończone 18 lat w dniu 5 czerwca 2016 r.) 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 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 5 czerwca 2016 roku.
2. **Zgłoszenia będą możliwe również w dniu zawodów do godziny 12:45 u Organizatorów, którzy będą zlokalizowani w okolicach mety – plac ks. M. Jaroszka w Goworowie.**

### **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
- 13:10 – start do biegu na dystansie 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 2004-2005); K , M (2002-2003); K, M (2000-2001)

## **IX. NAGRODY**

1. Wszyscy zawodnicy, którzy ukończą bieg otrzymują na mecie specjalnie zaprojektowane na tą imprezę medale.
2. Trzy pierwsze miejsca w każdej kategorii wiekowej wśród kobiet i mężczyzn otrzymują nagrody rzeczowe.
3. I miejsce w każdej kategorii oraz 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 wysokiej klasy) 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. 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 i mobilna karetka

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 prysznicami.