

REGULAMIN
X CELESTYNOWSKIEGO BIEGU ULICZNEGO
22 września 2024

Uczestnik biegu jest zobowiązany do zapoznania się z niniejszym regulaminem przed rozpoczęciem biegu. Rozpoczęcie biegu oznacza akceptację regulaminu.

I. ORGANIZATOR:

Gminny Ośrodek Kultury i Sportu w Celestynowie pod patronatem Wójta Gminy Celestynów

II. CELE:

1. Propagowanie zdrowego trybu życia i profilaktycznych kontroli stanu zdrowia.
2. Promocja walorów rekreacyjno-turystycznych Gminy Celestynów oraz integracja wszystkich pokoleń mieszkańców, turystów oraz sympatyków Gminy Celestynów.
3. Promocja i organizacja aktywnego trybu życia mieszkańców mająca na celu popularyzację biegania i marszów jako najprostszej i najtańszej formy aktywności fizycznej.
4. Kształtowanie szacunku do innych osób, zwłaszcza słabszych i mniej sprawnych.
5. Popularyzacja organizacji pozarządowych ukierunkowanych na pracę z młodymi ludźmi oraz organizacji sportowych.

III. TERMIN, MIEJSCE, DYSTANS, KATEGORIE, OZNAKOWANIE TRAS

1. Termin i miejsce biegu: 22 września 2024 roku, godz. (10:30 – 18:00)
2. Czasowa organizacja ruchu: 13:00 – 18:00
Start i meta biegu – Hala Sportowa w Celestynowie przy ul. prof. Hilarego Koprowskiego
3. Kategorie biegu/dystans:
 - a) **BIEG NR 1 na 150 m:**
kategoria wiekowa: roczniki 2018-2021, dziewcząt i chłopców
trasa: Parking Hala Sportowa, ul. prof. Hilarego Koprowskiego
 - b) **BIEG NR 2 na 300 m:**
kategorie wiekowe: roczniki 2016-2017, chłopców i dziewcząt,
trasa: Parking Hala Sportowa, ul. prof. Hilarego Koprowskiego
 - c) **BIEG NUMER 3 na 800 m:**
kategorie wiekowe: roczniki 2014-2015, chłopców i dziewcząt,
trasa: ul. prof. Hilarego Koprowskiego – ul. Wrzosowa – ul. Szkolna – ul. Wrzosowa – ul. prof. Hilarego Koprowskiego
 - d) **BIEG NUMER 4 na 1000 m:**
kategorie wiekowe: roczniki 2012-2013, chłopców i dziewcząt,

trasa: ul. prof. Hilarego Koprowskiego – ul. Wrzosowa –ul. Szkolna – ul. Otwocka – ul. Św. Kazimierza – ul. prof. Hilarego Koprowskiego

e) BIEG NUMER 5 na 1000 m:

kategorie wiekowe: roczniki 2010-2011, dziewcząt i chłopców,

trasa: ul. prof. Hilarego Koprowskiego – ul. Wrzosowa – ul. Szkolna –ul. Otwocka – ul. Św. Kazimierza – ul. prof. Hilarego Koprowskiego

f) BIEG NUMER 6 na 2500 m:

kategorie wiekowe: Open kobiet i mężczyzn

trasa: ul. prof. Hilarego Koprowskiego – ul. Wrzosowa – ul. Elizy Orzeszkowej – ul. Podgórna – ul. Radzyńska – ul. Otwocka – ul. Św. Kazimierza -ul. prof. Hilarego Koprowskiego

g) BIEG NUMER 7 Nordick Walking 5 km:

kategorie wiekowe: Open kobiet i mężczyzn

trasa: ul. prof. Hilarego Koprowskiego – ul. Wrzosowa – ul. Elizy Orzeszkowej – ul. Podgórna – ul. Radzyńska – ul. Otwocka – ul. Św. Kazimierza -ul. prof. Hilarego Koprowskiego

(TRASA POKONYWANA JEST DWUKROTNIE)

h) BIEG NUMER 8 Sztafeta Rodzinna 4x250 m/sztafeta pokoleń:

trasa: ul. prof. Hilarego Koprowskiego – ul. Wrzosowa – ul. Szkolna – ul. Otwocka – ul. Św. Kazimierza – ul. prof. Hilarego Koprowskiego

i) BIEG NUMER 9 Bieg Jubileuszowy na 1010 m:

trasa: ul. prof. Hilarego Koprowskiego – ul. Wrzosowa – ul. Szkolna – ul. Otwocka – ul. Św. Kazimierza – ul. prof. Hilarego Koprowskiego

j) BIEG NUMER 10 na 10 km:

kategorie wiekowe: Open kobiet i mężczyzn

trasa: ul. prof. Hilarego Koprowskiego – ul. Wrzosowa – ul. Elizy Orzeszkowej – ul. Podgórna – ul. Laskowska – Lasek (działka obręb Lasek nr. Ewidencyjny 166) – ul. Otwocka – ul. Św. Kazimierza - ul. prof. Hilarego Koprowskiego

(TRASA POKONYWANA JEST DWUKROTNIE PRZEZ BIEGAJACYCH)

4. Oznakowanie tras:

Trasy wszystkich biegów oznaczone będą z wykorzystaniem znaków poziomych oraz pionowych.

IV. PROGRAM BIEGU

I. 22 sierpnia 2024 – 19 września 2024:

Elektroniczna rejestracja uczestników za pomocą formularza elektronicznego

II. 22 września 2024:

godz. 10:30 – 12:45 - rejestracja uczestników (na miejscu), weryfikacja uczestników, wydawanie pakietów startowych, przyjmowanie oświadczeń

godz. 13:00 - rozpoczęcie

godz. 13:15 - rozgrzewka dla biegu na 150 m

godz. 13:25 - rozgrzewka dla biegu na 300 m

godz. 13:30 - start biegu na 150 m (**BIEG NUMER 1**):

kategoria wiekowa: roczniki 2018-2021, dziewcząt i chłopców

trasa: Parking Hala Sportowa, ul. prof. Hilarego Koprowskiego

godz. 13:40 – start biegu na 300 m (**BIEG NUMER 2**)

kategorie wiekowe: roczniki 2016-2017, chłopców i dziewcząt,

trasa: Parking Hala Sportowa, ul. prof. Hilarego Koprowskiego

godz. 13:40 - rozgrzewka dla biegu na 800 m,

godz. 13:55 - start biegu na 800 m (**BIEG NUMER 3**)

kategorie wiekowe: roczniki 2014-2015, chłopców i dziewcząt,

trasa: (Hala Sportowa, ul. prof. Hilarego Koprowskiego - ul. Wrzosowa - ul. Szkolna- Hala Sportowa, ul. prof. Hilarego Koprowskiego)

godz. 14:05 - rozgrzewka dla kategorii bieg na 1000 m, *kategorie wiekowe: roczniki 2012-2013, chłopców i dziewcząt*

godz. 14:10 - rozgrzewka dla kategorii bieg na 1000 m, *kategorie wiekowe: roczniki 2010-2011, chłopców i dziewcząt*

godz. 14:15 - start biegu na 1000 m (**BIEG NUMER 4**):

kategorie wiekowe: roczniki 2012-2013, chłopców i dziewcząt,

trasa: (Hala Sportowa, ul. prof. Hilarego Koprowskiego - ul. Wrzosowa - ul. Szkolna – ul. Otwocka - ul. Św. Kazimierza- Hala Sportowa, ul. prof. Hilarego Koprowskiego)

godz. 14:20 - start biegu na 1000 m (**BIEG NUMER 5**):

kategorie wiekowe: roczniki 2010-2011, chłopców i dziewcząt,

trasa: (Hala Sportowa, ul. prof. Hilarego Koprowskiego - ul. Wrzosowa - ul. Szkolna – ul. Otwocka - ul. Św. Kazimierza- Hala Sportowa, ul. prof. Hilarego Koprowskiego)

godz.14:15 - rozgrzewka dla biegu na 2500 m

godz.14:30 - start biegu na 2500 m, (**BIEG NUMER 6**):

kategorie wiekowe: open kobiet i mężczyzn

trasa: (Hala Sportowa, ul. prof. Hilarego Koprowskiego - ul. Wrzosowa - ul. Orzeszkowej – ul. Podgórna - ul. Radzińska - ul. Otwocka - ul. Św. Kazimierza - Hala Sportowa, ul. prof. Hilarego Koprowskiego,)

godz.15:15 - rozgrzewka dla sztafety rodzinnej/sztafeta pokoleń 4x250 m, Nordic walking 5km

godz.15:25 – rozgrzewka bieg jubileuszowy na 1010 m,

godz.15:30 – start Nordick walking 5 km (**BIEG NUMER 7**):

kategorie wiekowe: open kobiet i mężczyzn

trasa: (Hala Sportowa, ul. prof. Hilarego Koprowskiego - ul. Wrzosowa - ul. Orzeszkowej – ul. Podgórna - ul. Radzińska - ul. Otwocka - ul. Św. Kazimierza - Hala Sportowa, ul. prof. Hilarego Koprowskiego,) (**TRASA POKONYWANA JEST DWUKROTNIE**)

godz.15:35 - start biegu sztafeta rodzinna/sztafeta pokoleń 4x250 m (**BIEG NUMER 8**):
kategoria wiekowa: dwie osoby pełnoletnie + dwójka dzieci (osoby niepełnoletnie) /sztafeta pokoleń

trasa: (Hala Sportowa, ul. prof. Hilarego Koprowskiego - ul. Wrzosowa - ul. Szkolna – ul. Otwocka - ul. Św. Kazimierza- Hala Sportowa, ul. prof. Hilarego Koprowskiego)

godz.15:35 – rozgrzewka dla biegu na 10 km,

godz.15:40 - start jubileuszowego biegu na 1010 m (**BIEG NUMER 9**):

kategorie wiekowe: open kobiet i mężczyzn

trasa: (Hala Sportowa, ul. prof. Hilarego Koprowskiego - ul. Wrzosowa - ul. Szkolna – ul. Otwocka - ul. Św. Kazimierza- Hala Sportowa, ul. prof. Hilarego Koprowskiego)

godz.15:50 - start biegu na 10 km (**BIEG NUMER 10**):

kategorie wiekowe: open kobiet i mężczyzn

trasa: (Hala Sportowa, ul. prof. Hilarego Koprowskiego - ul. Wrzosowa - ul. Orzeszkowej – ul. Podgórna - ul. Laskowska – Lasek (działka obręb lasek nr. ewidencyjny 166) - ul. Otwocka - ul. Św. Kazimierza - Hala Sportowa, ul. prof. Hilarego Koprowskiego,)

(**TRASA POKONYWANA JEST DWUKROTNIE**)

ATRAKCJE DODATKOWE

godz. 13:00 – Narkogogle, alkogogle, ścianka wspinaczkowa, dmuchańce

godz. 13:00 – Stoisko Gminnej Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych

godz. 13:00 – Warsztaty z pierwszej pomocy przedmedycznej

godz. 14:00 – Pomiar składu masy ciała

godz. 14:00 – Stoisko Medycznej Szkoły Policealnej w Otwocku

godz. 14:00 – Żywa lekcja ze sportowcem

godz. 14:00 – Warsztaty z profilaktyki prozdrowotnej (pomiar ciśnienia, pomiar cukru)

godz. 15:00 – Warsztaty parkur

godz. 14:30 – Dekoracja zwycięzców biegów: 300 m,600 m,1000 m

godz. 17:40 – Dekoracja zwycięzców biegów: sztafeta rodzinna, nordic walking,2,5km,5km

godz. 17:20 – Pokaz Akademii Karate Otwock ADSW Jissenkan

V. TRASA – CHARAKTERYSTYKA NAWIERZCHNI

Trasa bieg 150 m: Trasa biegnie drogą gminną. Nawierzchnia ulic: Parking Hali Sportowej i ul. prof. Hilarego Koprowskiego – asfalt.

Trasa bieg 300 m: Trasa biegnie drogą gminną. Nawierzchnia ulic: Parking Hali Sportowej i ul. prof. Hilarego Koprowskiego – asfalt.

Trasa bieg 800 m: Trasa biegnie drogami gminnymi. Nawierzchnia ulic: Hala Sportowa, ul. prof. Hilarego Koprowskiego –asfalt, ul. Wrzosowa - asfalt - ul. Szkolna- asfalt, Hala Sportowa ul. prof. Hilarego Koprowskiego – asfalt

Trasa bieg 1000 m: Trasa biegnie drogami gminnymi i drogą powiatową. Nawierzchnia ulic: Hala Sportowa, ul. prof. Hilarego Koprowskiego –asfalt, ul. Wrzosowa - asfalt - ul. Szkolna- asfalt, ul. Otwocka – asfalt, ul. Św. Kazimierza- asfalt, Hala Sportowa ul. prof. Hilarego Koprowskiego – asfalt

Trasa bieg sztafeta rodzinna 4x250m: Trasa biegnie drogami gminnymi i drogą powiatową. Nawierzchnia ulic: Hala Sportowa, ul. prof. Hilarego Koprowskiego –asfalt, ul. Wrzosowa - asfalt - ul. Szkolna- asfalt, ul. Otwocka – asfalt, ul. Św. Kazimierza- asfalt, Hala Sportowa ul. prof. Hilarego Koprowskiego - asfalt

Trasa bieg 1010 m: Trasa biegnie drogami gminnymi i drogą powiatową. Nawierzchnia ulic: Hala Sportowa, ul. prof. Hilarego Koprowskiego –asfalt, ul. Wrzosowa - asfalt - ul. Szkolna- asfalt, ul. Otwocka – asfalt, ul. Św. Kazimierza- asfalt, Hala Sportowa ul. prof. Hilarego Koprowskiego – asfalt

Trasa dla kategorii bieg 2500 m: Trasa biegnie drogami gminnymi i drogami powiatowymi. Nawierzchnia ulic: Hala Sportowa, ul. prof. Hilarego Koprowskiego- asfalt, ul. Wrzosowa - asfalt, ul. Orzeszkowej – nawierzchnia piaszczysta/kruszywo kamieniste, ul. Podgórna - nawierzchnia piaszczysta - ul. Radzińska – nawierzchnia betonowa, ul. Otwocka –asfalt, ul. Św. Kazimierza –asfalt, Hala Sportowa, ul. prof. Hilarego Koprowskiego – asfalt

Trasa dla Nordic Walking 5 km: Trasa biegnie drogami gminnymi i drogami powiatowymi. Nawierzchnia ulic: Hala Sportowa, ul. prof. Hilarego Koprowskiego- asfalt, ul. Wrzosowa - asfalt, ul. Orzeszkowej – nawierzchnia piaszczysta/ kruszywo kamieniste, ul. Podgórna - nawierzchnia piaszczysta - ul. Radzińska – nawierzchnia betonowa, ul. Otwocka –asfalt, ul. Św. Kazimierza –asfalt, Hala Sportowa, ul. prof. Hilarego Koprowskiego – asfalt
(TRASA POKONYWANA JEST DWUKROTNIE)

Trasa dla kategorii bieg 10 km: Trasa biegnie drogami gminnymi i drogami powiatowymi. Nawierzchnia ulic: Hala Sportowa, ul. prof. Hilarego Koprowskiego- asfalt, ul. Wrzosowa - asfalt, ul. Orzeszkowej – nawierzchnia piaszczysta/ kruszywo kamieniste, ul. Podgórna - nawierzchnia piaszczysta - ul. Laskowska – nawierzchnia betonowa, Lasek (działka obręb lasek nr. ewidencyjny 166) – nawierzchnia piaszczysta/kruszywo kamienna/dukt leśny ul. Otwocka –asfalt, ul. Św. Kazimierza –asfalt, Hala Sportowa, ul. prof. Hilarego Koprowskiego – asfalt
(TRASA POKONYWANA JEST DWUKROTNIE PRZEZ BIEGAJACYCH)

VI. LIMIT I POMIAR CZASU

1. Limit czasu dla kategorii:

- **BIEG NUMER 1 na 150 m – 5 minut**
- **BIEG NUMER 2 na 300 m – 5 minut**
- **BIEG NUMER 3 na 800 m – 10 minut**
- **BIEG NUMER 4 na 1000 m – 15 minut**
- **BIEG NUMER 5 na 1000 m – 15 minut**
- **BIEG NUMER 6 na 2500 m – 50 minut**
- **BIEG NUMER 7 Nordic Walking na 5 km – 90 minut**
- **BIEG NUMER 8 na sztafeta rodzinna/sztafeta pokoleń 4x250 m – 15 minut**
- **BIEG NUMER 9 na 1010 m – 15 minut**
- **BIEG NUMER 10 na 10 km – 90 minut**

2. Uczestnicy, którzy nie ukończą biegu w limicie czasu zobowiązani są do zejścia z trasy i zgłoszenia się do punktu rejestracyjnego. Obowiązywał będzie elektroniczny pomiar czasu.
3. Punkt pomiaru czasu rozmieszczony będzie na starcie i mecie. Ominięcie któregośkolwiek punktu skutkować będzie dyskwalifikacją uczestnika.

VII. ZGŁOSZENIA

1. Zgłoszeń należy dokonywać za pośrednictwem formularza zgłoszeniowego, który dostępny będzie na stronie: <http://gokcelestynow.pl/sport/> od 22 sierpnia 2024 r. do 19 września 2024 r. lub w punkcie rejestracyjnym w dniu biegu 22 września 2024 r. w godz. 10:30 – 12:45 w przypadku wolnych miejsc.
2. Oświadczenia uczestników biegu przyjmowane będą w punkcie rejestracyjnym w momencie wydawania pakietu startowego w godz. 10:30 – 12.45
3. Łączny limit uczestników dla wszystkich kategorii biegowych wynosi 400 osób.
4. W sztafecie rodzinnej/pokoleń startują cztery osoby reprezentujące co najmniej trzy np. tata, dziadek, wnuczek, ciocia itp. Każda osoba pokonuje wyznaczony odcinek 250 m przekazując pałeczkę (lub inny ustalony przez Organizatora przedmiot) następnej osobie.
Sztafetę rodziną zgłasza kapitan rodziny podając imiona i nazwiska uczestników sztafety.

VIII. WARUNKI UCZESTNICTWA

1. Wszystkie osoby niepełnoletnie bez względu nie muszą posiadać pisemną zgodę rodziców bądź prawnych opiekunów oraz dostarczyć ją do punktu rejestracji przed rozpoczęciem biegu (wzór oświadczenia załącznik nr 1).
2. Wszyscy uczestnicy muszą zostać zweryfikowani w punkcie rejestracji.
3. **Uwaga! Każdy uczestnik może wziąć udział tylko w jednym z biegów „Open” na 2,5 km lub 10 km.**
4. Podczas biegu wszyscy uczestnicy muszą mieć numery startowe przymocowane do przedniej części koszulki. Zasłanianie numeru startowego w części lub w całości bądź jego modyfikacja jest zabroniona i grozi dyskwalifikacją.
5. Przebywanie na trasie biegu bez ważnego numeru startowego jest niedozwolone. Osoby bez ważnego numeru startowego będą usuwane z trasy przez obsługę trasy. W szczególności zabrania się poruszania się po trasie biegu na rowerach, deskorolkach i innych urządzeniach mechanicznych oraz ze zwierzętami.
6. Uczestnicy na mecie nieposiadający numeru startowego i elektronicznego chipu do pomiaru czasu, nie będą sklasyfikowani.
7. Warunkiem udziału w biegach jest przedstawienie aktualnego zaświadczenia lekarskiego stwierdzającego brak przeciwwskazań do udziału w biegach lub własnoręczne złożenie podpisu pod oświadczeniem o zdolności uczestnictwa w biegach na własną odpowiedzialność. Podpisując oświadczenie uczestnictwa Uczestnik zaświadcza, że stan jego zdrowia umożliwia mu udział w biegu (wzór oświadczenia załącznik nr 2). Oświadczenie musi zostać dostarczone do punktu rejestracji przed rozpoczęciem biegu.
8. Warunkiem udziału w X Celestynowskim Biegu Ulicznym jest podpisanie oświadczenia o wyrażeniu zgody na przetwarzanie danych osobowych oraz podpisanie klauzuli informacyjnej (załącznik numer 3)
9. Uczestnicy biorą udział w zawodach na własną odpowiedzialność i w razie poniesienia uszczerbku na zdrowiu lub strat materialnych nie będą dochodzić roszczeń od Organizatora.

IX. ZASADY ZACHOWANIA UCZESTNIKÓW BIEGU ISTOTNE DLA BEZPIECZEŃSTWA RUCHU DROGOWEGO

1. Uczestnicy biegu są zobowiązani do przestrzegania zasad ruchu drogowego.
2. Odcinki biegu prowadzące drogami publicznymi zostaną zabezpieczone przez funkcjonariuszy odpowiednich służb i odbędą się przy częściowym i czasowym ograniczeniu ruchu drogowego. Wszyscy uczestnicy biegu zobowiązani będą do zachowania szczególnej ostrożności.

3. Uczestnicy biegu zobowiązani są do bezwzględnego zastosowania się do wskazań i poleceń Policji, Straży Pożarnej, służb porządkowych Organizatora biegu oraz osób odpowiedzialnych za bieg.
4. Zawodnicy będą biegali zgodnie z oznaczeniami na trasie oraz wskazaniem służby porządkowej, nie zbaczając z wyznaczonej trasy.
5. Uczestnicy nie mogą spożywać w trakcie biegów napojów alkoholowych, środków odurzających oraz przebywać w stanie nietrzeźwym. Do udziału w zawodach nie zostaną dopuszczone osoby, których zachowanie wskazuje na to, iż znajdują się one pod wpływem alkoholu lub innego środka odurzającego.
6. Nieprzestrzeganie zasad bezpieczeństwa będzie skutkowało odebraniem numeru startowego oraz niedopuszczeniem do udziału w biegu.
7. W przypadku zakłócenia porządku publicznego służby porządkowe zawiadamiają funkcjonariuszy Policji.

X. NAGRODY

Organizator zapewnia nagrody i medale dla laureatów pierwszych trzech miejsc w kategorii biegu na: 300 m, 600 m, 1000 m, 1010 m, 2500 m, 10 km, 5 km nordic walking. Dodatkowo każdy uczestnik X Celestynowskiego Biegu Ulicznego otrzyma pamiątkową koszulkę i medal.

Dekoracja miejsc 1-3 w biegach na dystansie: 300, 800 i 1000 metrów odbędzie się po starcie biegu na 2500 metrów około 14:30. Dekoracja miejsc 1-3 na dystansach: 2500 m, 1010 m, 10 km, 5 km nordic walking oraz sztafeta rodzinna /pokoleń odbędzie się po zakończeniu biegu na 10 km około godziny 17:40.

XI. WYŻYWIENIE

Uczestnikom biegu przysługuje poczęstunek regeneracyjny.

XII. POSTANOWIENIA KOŃCOWE

1. Wszyscy uczestnicy muszą przestrzegać regulaminu. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za uczestnika nieprzestrzegającego regulaminu imprezy.
2. Organizator zastrzega sobie prawo do ostatecznej interpretacji regulaminu.
3. Organizator zapewnia podstawową opiekę medyczną na czas trwania biegu.
4. Bieg odbędzie się bez względu na pogodę, przy zamkniętym ruchu ulicznym.
5. Organizator biegu jest ubezpieczony od odpowiedzialności cywilnej wobec uczestników biegu. Uczestnicy startują na własną odpowiedzialność. Uczestnicy ponoszą osobistą odpowiedzialność za wszystkie działania lub zaniechania skutkujące naruszeniami dóbr lub praw innych osób.
6. W uzasadnionych przypadkach Organizator zastrzega sobie prawo odwołania biegów lub ich przerwania bez podania przyczyny.
7. Organizator zastrzega sobie prawo do zmiany regulaminu do momentu rozpoczęcia biegu.
8. W sprawach nieobjętych regulaminem decyduje Organizator.