

REGULAMIN

IV CELESTYNOWSKIEGO BIEGU ULICZNEGO

23 września 2018

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: 23 września 2018 roku, godz. (11:00 – 18:00)
2. Czasowa organizacja ruchu: 13:00 – 16:30
Start i meta biegu – Hala Sportowa w Celestynowie przy ul. prof. Hilarego Koprowskiego
3. Kategorie biegu/dystans:
 - a) **BIEG NR 1 na 100 m:**
kategoria wiekowa: Przedszkolaki + klasy 0 szkoły podstawowej
trasa: Parking Hala Sportowa, ul. prof. Hilarego Koprowskiego
 - b) **BIEG NR 2 na 300 m:**
kategorie wiekowe: klasy 1-3 szkoły podstawowej
trasa: Parking Hala Sportowa, ul. prof. Hilarego Koprowskiego
 - c) **BIEG NUMER 3 na 600 m:**
kategorie wiekowe: klasy 4-5 szkoły podstawowej
trasa: ul. Wrzosowa – ul. Szkolna – ul. Otwocka – ul. prof. Hilarego Koprowskiego – ul. Wrzosowa – ul. prof. Hilarego Koprowskiego (uczestnicy biegu wykonują nawrót w wyznaczonym miejscu i wracają tą samą trasą na linię mety)

d) BIEG NUMER 4 na 1000 m:

kategorie wiekowe: klasy 6-7 szkoły podstawowej

trasa: ul. prof. Hilarego Koprowskiego – ul. Św. Kazimierza - ul. prof. Hilarego Koprowskiego

e) BIEG NUMER 5 na 1000 m:

kategorie wiekowe: klasa 8 szkoły podstawowej i klasa III gimnazjum

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 Sztafeta Rodzinna 4x250m

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

h) BIEG NUMER 8 na 5000 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

(trasa pokonywana dwukrotnie)

4. Oznakowanie tras:

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

IV. PROGRAM BIEGU

I. 30 sierpnia 2018 – 20 września 2018:

elektroniczna rejestracja uczestników za pomocą formularza elektronicznego

II. 23 września 2018:

godz. 11:00-13:00 - rejestracja uczestników (na miejscu), weryfikacja uczestników, wydawanie pakietów startowych, przyjmowanie oświadczeń

godz. 13:00 - rozpoczęcie

godz. 13:15 - rozgrzewka dla biegu na 100 m

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

godz. 13:30 - start biegu na 100 m (**BIEG NUMER 1**):

kategoria wiekowa: przedszkolaki + klasy 0 szkoły podstawowej

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

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

kategorie wiekowe: klasy 1-3 szkoły podstawowej

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

godz. 13:40 - rozgrzewka dla biegu na 600 m

godz. 13:55 - start biegu na 600 m (**BIEG NUMER 3**)

kategorie wiekowe: klasy 4-5 szkoły podstawowej

- trasa:* (Hala Sportowa, ul. prof. Hilarego Koprowskiego - ul. Wrzosowa – Hala Sportowa, ul. prof. Hilarego Koprowskiego, **uczestnicy biegu wykonują nawrót w określonym miejscu na trasie**)
- godz. 14:00** - rozgrzewka dla kategorii bieg na 1000 m
- godz. 14:15** - start biegu na 1000 m (**BIEG NUMER 4**):
kategorie wiekowe: 6-7 klasy szkoły podstawowej
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 1000 m
- godz.14:30** - start biegu na 1000 m (**BIEG NUMER 5**):
kategorie wiekowe: 8 klasa szkoły podstawowej oraz 3 klasa gimnazjum
trasa: (Hala Sportowa, ul. prof. Hilarego Koprowskiego - ul. Wrzosowa - ul. Szkolna – ul. Otwocka - ul. Św. Kazimierza - Hala Sportowa, ul. prof. Hilarego Koprowskiego)
- godz.14:35** - rozgrzewka dla biegu na 2500 m
- godz.14:50** - 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 4x250m
- godz.15:30** – rozgrzewka dla biegu na 5000 m
- godz.15:30** - start biegu sztafeta rodzinna 4x250m (**BIEG NUMER 7**):
kategoria wiekowa: dwie osoby pełnoletnie + dwójka dzieci (niepełnoletnie)
trasa: (Hala Sportowa, ul. prof. Hilarego Koprowskiego - ul. Wrzosowa - ul. Szkolna – ul. Otwocka - ul. Św. Kazimierza - Hala Sportowa, ul. prof. Hilarego Koprowskiego)
- godz.15:45** – start biegu na 5000m (**BIEG NUMER 8**):
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 jest pokonywana dwukrotnie**)

ATRAKCJE DODATKOWE

- godz.13:10** - ścianka wspinaczkowa 8,5m
- godz.14:00** - pokazy z pierwszej pomocy przedmedycznej
- godz.14:30** - poczęstunek regeneracyjny
- godz.16:00** - Adsw Jissenkan Karate: pokazy walki wręcz
- godz.16:30** - pokaz jazdy na rolkach grupy UKS Wilki Otwock oraz warsztaty z nauki jazdy na rolkach
- godz.16:45** - dekoracja zwycięzców

V. TRASA – CHARAKTERYSTYKA NAWIERZCHNI

Trasa bieg 100 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 600 m: Trasa biegnie drogami gminnymi. Nawierzchnia ulic: : Hala Sportowa, ul. prof. Hilarego Koprowskiego - asfalt , ul. Wrzosowa- asfalt - Hala Sportowa, ul. prof. Hilarego Koprowskiego - asfalt, **uczestnicy biegu wykonują nawrót w określonym miejscu na trasie)**

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 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, ul. Podgórna - nawierzchnia piaszczysta - ul. Radzińska - nawierzchnia betonowa, ul. Otwocka – asfalt, ul. Św. Kazimierza –asfalt, Hala Sportowa, ul. prof. Hilarego Koprowskiego – asfalt

Trasa bieg 5000 m: Trasa biegnie drogami gminnymi i drogami powiatowymi. Nawierzchnia ulic: Hala Sportowa, ul. prof. Hilarego Koprowskiego- asfalt, ul. Wrzosowa - asfalt , ul. Orzeszkowej – nawierzchnia piaszczysta, 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**)

VI. LIMIT I POMIAR CZASU

Limit czasu dla kategorii:

- **BIEG NUMER 1 na 100 m – 5 minut**
- **BIEG NUMER 2 na 300 m – 5 minut**
- **BIEG NUMER 3 na 600 m – 15 minut**
- **BIEG NUMER 4 na 1000 m – 15 minut**
- **BIEG NUMER 5 na 1000 m – 15 minut**
- **BIEG NUMER 6 na 2500 m – 40 minut**
- **BIEG NUMER 7 na sztafeta rodzinna 4x250 m – 15 minut**
- **BIEG NUMER 8 na 5000 m – 60 minut**

1. 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.
2. 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: www.gokcelestynow.pl od 30 sierpnia 2018 do 20 września 2018 lub w punkcie rejestracyjnym w dniu biegu 23 września 2018 w godz. 11:00 – 13:00.
2. Oświadczenia uczestników biegu przyjmowane będą w punkcie rejestracyjnym w momencie wydawania pakietu startowego w godz. 11:00 – 13:00
3. Łączny limit uczestników dla wszystkich kategorii wynosi 300 osób.
4. W sztafecie rodzinnej startują cztery osoby: dwoje dorosłych (pełnoletnich) i dwójka dzieci (niepełnoletnich). Każda osoba pokonuje wyznaczony odcinek 250m przekazując pałeczkę (lub inny ustalony przez organizatora przedmiot) następnej osobie.

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. Podczas biegu wszyscy uczestnicy muszą mieć numery startowe przymocowane do przedniej części koszulek startowych. Zasłanianie numeru startowego w części lub w całości bądź jego modyfikacja jest zabroniona i grozi dyskwalifikacją.
4. 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.
5. Uczestnicy na mecie nieposiadający numeru startowego i elektronicznego chipu do pomiaru czasu, nie będą sklasyfikowani.
6. 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.
7. Uczestnicy biorą udział w zawodach na własną odpowiedzialność i w razie poniesienia uszczerbku na zdrowiu lub strat materialnych nie będą dochodzić roszczeń od Organizatora.
8. Udział w IV Celestynowskim Biegu Ulicznym jest bezpłatny.

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 biegną 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 nie dopuszczeniem 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 każdej kategorii biegu. Dodatkowo każdy uczestnik IV Celestynowskiego Biegu Ulicznego otrzyma pamiątkową koszulkę i medal.

XI. WYŻYWIENIE

Uczestnikom przysługuje poczęstunek regeneracyjny.

XII. POSTANOWIENIA KOŃCOWE

1. Wszyscy uczestnicy muszą przestrzegać regulaminu. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za uczestnika nieprzestrzegającego regulaminu biegu.
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.