

Zał. nr. 1 do zarządzenia nr. 24/2019  
z dnia 23.07.2019 r.

## **REGULAMIN V CELESTYNOWSKIEGO BIEGU ULICZNEGO 22 września 2019**

**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 2019 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 100 m:**  
*kategoria wiekowa:* Przedszkolaki  
*trasa:* Parking Hala Sportowa, ul. prof. Hilarego Koprowskiego
  - b) **BIEG NR 2 na 300 m:**  
*kategorie wiekowe:* klasy 0-1, 2-3 szkoły podstawowej , chłopców i dziewcząt

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

**c) BIEG NUMER 3 na 1000 m:**

kategorie wiekowe: klasy 4-5 szkoły podstawowej , chłopców i dziewcząt

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

**e) BIEG NUMER 4 na 1000 m:**

kategorie wiekowe: klasy 6- 8 szkoły podstawowej, dziewcząt i chłopców

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

**f) BIEG NUMER 5 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 6 Sztafeta Rodzinna 4x250 m**

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

**h) BIEG NUMER 7 na 10000 m:**

kategorie wiekowe: Open kobiet i mężczyzn

trasa: Hala Sportowa, ul. prof. Hilarego Koprowskiego - ul. Wrzosowa - ul. Orzeszkowej – ul. Laskowska - ul. Radzińska – Lasek - Lasek (działka obręb Lasek nr. Ewidencyjny 166) – ul. Otwocka - ul. Św. Kazimierza - Hala Sportowa, ul. prof. Hilarego Koprowskiego,  
**(TRASA POKONYWANA JEST DWUKROTNI PRZEZ BIEGAJACYCH)**

**4. Oznakowanie tras:**

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

#### **IV. PROGRAM BIEGU**

### **I. 28 sierpnia 2019 – 20 września 2019:**

elektroniczna rejestracja uczestników za pomocą formularza elektronicznego

### **II. 22 września 2019:**

**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 100 m

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

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

*kategoria wiekowa:* przedszkolaki

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

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

*kategorie wiekowe:* klasy 0-1 i 2-3 szkoły podstawowej, dziewcząt i chłopców

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

**godz. 13:40** - rozgrzewka dla biegu na 1000 m, *kategorie wiekowe:* klasy 4-5 szkoły podstawowej dziewcząt i chłopców

**godz. 13:55** - start biegu na 1000 m (**BIEG NUMER 3**)

*kategorie wiekowe:* klasy 4-5 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. 14:00** - rozgrzewka dla kategorii bieg na 1000 m, *kategorie wiekowe:* 6-8 klasy szkoły podstawowej, dziewcząt i chłopców

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

*kategorie wiekowe:* 6-8 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 2500 m

**godz.14:30** - start biegu na 2500 m (**BIEG NUMER 5**):

*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 4x250 m

**godz.15:30** - start biegu sztafeta rodzinna 4x250 m (**BIEG NUMER 6**):

*kategoria wiekowa:* dwie osoby pełnoletnie + dwójka dzieci( osoby niepełnoletnie)

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

ul. Otwocka - ul. Św. Kazimierza- Hala Sportowa, ul. prof. Hilarego Koprowskiego)

**godz.15:30** – rozgrzewka dla biegu na 10000 m

**godz.15:45** - start biegu na 10000m (**BIEG NUMER 7**):

*kategorie wiekowe:* open kobiet i mężczyzn

*trasa:* (Hala Sportowa, ul. prof. Hilarego Koprowskiego - ul. Wrzosowa - ul. Orzeszkowej –

ul. Laskowska - ul. Radzińska – Lasek – Lasek (działka obręb Lasek nr. Ewidencyjny 166) - ul. Otwocka – ul. Św. Kazimierza - Hala Sportowa, ul. prof. Hilarego Koprowskiego, )  
**(TRASA POKONYWANA JEST DWUKROTNIE PRZEZ BIEGAJĄCYCH)**

### **ATRAKCJE DODATKOWE**

**godz. 13:00** - Ścianka wspinaczkowa 3,5m

**godz. 13:00** - Strefa Sportowo – rekreacyjna dla dzieci, młodzieży i dorosłych

**godz. 14:00** - Warsztaty z konstruowania modeli szybowców i wspólne zawody w lotach

**godz. 14:00** - Strefa trenera - Fitness Club Imperium

**godz. 14:00** – Strefa młodzieżowych drużyn pożarniczych Gminy Celestynów

**godz. 14:30** – Warsztaty i pokazy pierwszej pomocy przedmedycznej: Fundacja Ochotnicza Grupa Ratownicza Musso4x4

**godz.14:30** – Warsztaty z profilaktyki prozdrowotnej (pomiar ciśnienia, pomiar cukru)

**godz.17:15** – Pokazy umiejętności z zakresu pożarnictwa młodzieżowych drużyn pożarniczych

**godz.17:45** – pokaz jazdy szybkiej na rolkach grupy UKS Wilki Otwock

**godz.18:00** - 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 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 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, ul. Podgórna - nawierzchnia piaszczysta - ul. Radzińska – nawierzchnia betonowa, ul. Otwocka –asfalt, ul. Św. Kazimierza –asfalt, Hala Sportowa, ul. prof. Hilarego Koprowskiego – asfalt

**Trasa bieg 10000 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. Laskowska - asfalt - ul. Radzińska - nawierzchnia betonowa, Lasek –asfalt(około 1500 m),

Lasek (działka obręb Lasek nr. Ewidencyjny 166) – droga leśna piaszczysto/gruntowa(około 1600 m), 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**

Limit czasu dla kategorii:

- **BIEG NUMER 1 na 100 m** – 5 minut
- **BIEG NUMER 2 na 300 m** – 5 minut
- **BIEG NUMER 3 na 1000 m** – 15 minut
- **BIEG NUMER 4 na 1000 m** – 15 minut
- **BIEG NUMER 5 na 2500 m** – 50 minut
- **BIEG NUMER 6 na sztafeta rodzinna 4x250 m** – 15 minut
- **BIEG NUMER 7 na 10000 m** – 90 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 któregokolwiek 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 28 sierpnia 2019 r. do 20 września 2019 r. lub w punkcie rejestracyjnym w dniu biegu 22 września 2019 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 500 osób.
4. W sztafecie rodzinnej startują cztery osoby: dwoje dorosłych(pełnoletnich) i dwójka dzieci(niepełnoletnich). 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. 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.
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. Warunkiem udziału w V Celestynowskim Biegu Ulicznym jest podpisanie oświadczenia o wyrażeniu zgody na przetwarzanie danych osobowych oraz podpisanie klauzuli informacyjnej (załącznik numer 3)
8. 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 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 w kategorii biegu na: 300 m, 1000 m, 2500 m, 10000 m. Dodatkowo każdy uczestnik V Celestynowskiego Biegu Ulicznego otrzyma pamiątkową koszulkę i medal.

#### **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.