

**REGULAMIN**  
**IX CELESTYNOWSKIEGO BIEGU ULICZNEGO**  
24 września 2023

**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: 24 września 2023 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 2017-2020, dziewcząt i chłopców  
*trasa:* Parking Hala Sportowa, ul. prof. Hilarego Koprowskiego
  - b) **BIEG NR 2 na 300 m:**  
*kategorie wiekowe:* roczniki 2015-2016, chłopców i dziewcząt,  
*trasa:* Parking Hala Sportowa, ul. prof. Hilarego Koprowskiego
  - c) **BIEG NUMER 3 na 600 m:**  
*kategorie wiekowe:* roczniki 2013-2014, chłopców i dziewcząt,  
*trasa:* ul. prof. Hilarego Koprowskiego – ul. Wrzosowa – ul. Szkolna – ul. prof. Hilarego Koprowskiego
  - d) **BIEG NUMER 4 na 1000 m:**  
*kategorie wiekowe:* roczniki 2011-2012, chłopców i dziewcząt,

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

**kategorie wiekowe: roczniki 2009-2010, dziewcząt i chłopców,**

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

**e) 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

**f) BIEG NUMER 6 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)**

**g) BIEG NUMER 7 Sztafeta Rodzinna 4x250 m/sztafeta pokoleń:**

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

**h) BIEG NUMER 8 na 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 PRZEZ BIEGAJACYCH)**

**4. Oznakowanie tras:**

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

**IV. PROGRAM BIEGU**

**I. 21 sierpnia 2023 – 21 września 2023:**

**Elektroniczna rejestracja uczestników za pomocą formularza elektronicznego**

**II. 24 września 2023:**

**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 2017-2020, 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 2015-2016, chłopców i dziewcząt,

*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:* roczniki 2013-2014, 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 2011-2012, chłopców i dziewcząt

**godz. 14:10** - rozgrzewka dla kategorii bieg na 1000 m, *kategorie wiekowe:* roczniki 2009-2010, chłopców i dziewcząt

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

*kategorie wiekowe:* roczniki 2011-2012, chłopców i dziewcząt,

**godz. 14:20** - start biegu na 1000 m (**BIEG NUMER 4**):

*kategorie wiekowe:* roczniki 2009-2010, 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 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/sztafeta pokoleń 4x250 m, Nordic walking 5km

**godz.15:30** – start Nordick walking 5 km

*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 DWUKROTNIEM)**

**godz.15:35** - start biegu sztafeta rodzinna/sztafeta pokoleń 4x250 m (**BIEG NUMER 6**):

*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 5 km

**godz.15:50** - start biegu na 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 DWUKROTNIEM PRZEZ BIEGAJĄCYCH)**

## **ATRAKCJE DODATKOWE**

**godz. 13:00** – Narkogogle, alkogogle,

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

**godz. 13:00** – Warsztaty z pierwszej pomocy przedmedycznej

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

**godz. 14:00** – pomiar składu masy ciała

**godz. 14:00** – stoisko Medycznej Szkoły Policealnej w Otwocku

**godz. 14:00** – Warsztaty Nordic walking

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

**godz. 16:30** – Warsztaty karate ADSW Jissenkan

**godz. 16:00** – Warsztaty z jazdy na rolkach UKS Wilki Otwock

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

**godz. 17:30** – Dekoracja zwycięzców biegów: sztafeta rodzinna, nordic walking,2,5km,5km

**godz. 17:10** – Pokaz Akademii Karate Otwock ADSW Jissenkan

**godz. 17:20** – Pokaz sportowej jazdy na rolkach UKS Wilki Otwock

## **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 600 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 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 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 PRZEZ BIEGAJĄCYCH)**

## **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 600 m** – 10 minut
- **BIEG NUMER 4 na 1000 m** – 15 minut
- **BIEG NUMER 5 na 2500 m** – 50 minut
- **BIEG NUMER 6 Nordic Walking na 5 km** – 90 minut
- **BIEG NUMER 7 na sztafeta rodzinna/sztafeta pokoleń 4x250 m** – 15 minut
- **BIEG NUMER 8 na 5 km** – 50 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 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 21 sierpnia 2023 r. do 21 września 2023 r. lub w punkcie rejestracyjnym w dniu biegu 24 września 2023 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.
5. **Uwaga! Uczestnicy mogą zapisać się tylko na jeden z biegów Open (2500 metrów lub 5000 metrów) w kategorii kobiet i mężczyzn.**

## **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 IX 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 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, 2500 m, 5 km, 5km nordic walking. Dodatkowo każdy uczestnik IX Celestynowskiego Biegu Ulicznego otrzyma pamiątkową koszulkę i medal.

**Dekoracja miejsc 1-3 w biegach na dystansie: 300, 600 i 1000 metrów odbędzie się po starcie biegu na 2500 metrów około 14:30. Dekoracja miejsc 1-3 na dystansach: 2500 m, 5 km, 5km nordic walking oraz sztafeta rodzinna /pokoleń odbędzie się po zakończeniu biegu na 5 km około godziny 17:30.**

## **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.