



Regulamin „I Biegu Zimowego w Łomży 2015”

Cel: Popularyzacja biegania i Stowarzyszenia „Biegamy dla Zdrowia”

Wszystkie biegi organizowana przez Stowarzyszenie dodatkowo zaliczają się do cyklu biegowego „Korona Podlasia 2015” regulamin dostępny na stronie organizatora.

Organizator: Stowarzyszenie na Rzecz Wspierania Sportu dla Wszystkich „Biegamy dla Zdrowia”

Współorganizatorzy : Urząd Miejski w Łomży

Patronat medialny : 4lomza.pl Gazeta Bezcenna

Termin i Miejsce: Zawody odbędą się 8 lutego 2015r o godz. 11:00 biegi do wyboru: od 600m do 10 km,

600m dzieci z podziałem na dziewczynki i chłopcy roczniki 2009-2007

1200m dzieci z podziałem na dziewczynki i chłopcy roczniki 2006-2004

1800m młodzież z podziałem na dziewczynki i chłopcy roczniki 2003-2000

Bieg otwarty dla początkujących na dystansie 4km

Uczestnictwo: w biegu głównym na dystansie 10 km może wziąć udział każdy, kto ukończył 16 rok życia lub

uzyska zgodę trenera, opiekuna lub rodziców. Dokona pełnej rejestracji : Imię Nazwisko, data urodzenia, adres zamieszkania, tel. lub email do kontaktu oraz dokona wyboru nagrody/pamiątki z biegu – do wyboru: imienny medal, imienny pucharek, miód lub nagroda „pozdrawiam ☺” - wybór nagród tylko do 30 stycznia.

Opłata wpisowa na konto organizatora : nr 40 2030 0045 1110 0000 0396 6200 - „Biegamy dla Zdrowia”

wynosi w zależności od terminu wpływu na konto :

50 zł do dnia 30 stycznia 2015r. - decyduje data wpływu na konto,

Wpisowe po 31 stycznia 2015 i w dniu zawodów wynosi 60zł o ile limit uczestników nie zostanie wyczerpany,

opłata raz wniesiona nie podlega zwrotowi jednak można ją przenieść na innego uczestnika.

Członkowie Stowarzyszenia „Biegamy dla Zdrowia” oraz dzieci i młodzież do lat 15 opłacają 50% wpisowego.

Osoby nie mające identyfikatorów nie będą wpuszczane na teren biura zawodów. Ustala się **limit uczestników na 100 osób**, o udziale uczestników w biegu decyduje termin opłaty wpisowego. Podczas biegu wszyscy zawodnicy muszą posiadać numer startowy przymocowany w widocznym miejscu, skracanie trasy powoduje dyskwalifikację, biegi odbywać się będą bez względu na pogodę, organizator nie odpowiada za rzeczy wartościowe pozostawione w świetlicy - choć ta na czas zawodów zostaje zamknięta na klucz. Pomieszczenia sanitarne **nie posiadają pryszniców** tylko umywalki. Do startu zostaną dopuszczone osoby, które posiadają aktualne badania lekarskie, lub podpiszą oświadczenie, że startują na własną odpowiedzialność.

– zapisy : biegajacpolomzy@wp.pl lub tel. 608 273 692 , regulamin na stronie : www.gielczynbiega.cba.pl ,
www.maratonypolskie.pl , www.4lomza.pl oraz na stronie organizatora.

– zapraszamy też na : <https://www.facebook.com/pages/Stowarzyszenie-Biegamy-dla-Zdrowia/301464520047742?fref=photo>

Ustne zapisy w dniu zawodów w godzinach od 9:00 do 10:45 na terenie zawodów .

W biegu głównym prowadzona będzie również klasyfikacja wiekowa:

Panie i Panowie; I-16-20; II-21-29; III-30-39; IV-40-49; V-50-54; VI-55-59; VII-60-64; VIII-65-69; IX-70lat i starsi.

Nagrody : w „I Biegu Zimowym w Łomży” organizator przeznaczył 2.000zł na nagrody finansowe i rzeczowe, lista nagród zostanie podana do publicznej wiadomości w późniejszym terminie. Dodatkowo każdy zawodnik bez względu na zajęte miejsce może zdecydować jaką chce otrzymać nagrodę podczas dekoracji. np. : miód, medal, puchar lub nagroda „pozdrawiam ☺” – oczywiście napis na medalu i pucharze będzie informował że dany zawodnik ukończył zawody a nie o zajętych miejscach... o tym co się wybiera trzeba podać podczas dokonywanej zgłoszenia lub opłaty.

W biegu na 10km zwycięzcy w kat. wiekowych z podziałem Kobiety/Mężczyźni otrzymają pamiątkowe puchary.

W biegach szkolnych zwycięzcy I-III w kat. wiekowych otrzymują medale.

W biegu otwartym dla początkujących 4km zostaną przyznane w kat. OPEN medale.

Nagrody gwarantowane : dla najstarszego uczestnika, dla zawodnika z najdalszego zakątka Polski który przyjechał w dniu zawodów, dla ostatniego zawodnika na mecie.

Program minutowy zawodów:

od godz. 9:00 otwarcie biura zawodów Szkoła Podstawowa nr 9 ul. Ks. Anny

o godz. 10:55 rozgrzewka, wspólne pamiątkowe zdjęcie

o godz. 11:00 start ostry do wszystkich biegów z ul. Ks. Anny przy Szkole Podstawowej nr 9

ok. godz. 12:00 wydawanie obiadów, degustacja regionalnych produktów kulinarnych

ok. godz. 13:00 dekoracja oraz losowanie nagród rzeczowych i finansowych wśród wszystkich uczestników biegów.

Ok. godz. 14:00 spotkanie przy kawie i ciastach i nie tylko ☺

Organizator zastrzega sobie prawo do wprowadzenia zmian w regulaminie.

Wiążąca i ostateczna interpretacja regulaminu należy do Organizatora.

W sprawach nieujętych Regulaminem rozstrzyga Organizator.

W przypadku pytań prosimy o kontakt z Dyr. Organizacyjnym: Mariusz Pozdrawiam tel. 608 273 692

