

REGULAMIN
VII Goworowski „Bieg dla zdrowia”

10 km

I. ORGANIZATORZY

1. Wójt Gminy Goworowo
2. Powiat Ostrołęcki
3. Klub Sportowy „Orz Goworowo”
3. Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Goworowie, Hanna Siekierska, Krystyna Subczyńska, Monika Dzierzgowska tel. 29 761 40 15, e-mail: kancelaria@gops.goworowo.pl
4. Gminny Ośrodek Kultury, Sportu i Rekreacji, 29 761 52 46

II. CEL I ZAŁOŻENIA BIEGU

1. Popularyzacja biegania, jako najprostszej formy rekreacji fizycznej.
2. Propagowanie zdrowego trybu życia wśród młodzieży i dorosłych.

III. TERMIN, MIEJSCE, TRASA

1. Bieg odbędzie się w dniu 10 czerwca 2018 r. po drogach gminy Goworowo.
2. Trasa biegu: Goworowo – Szczawin – Szczawin szkoła - Daniłowo – Rębisze Kolonia – Goworowo (10 000 m, kategorie gimnazjum – 3 000 m, kategorie szkoła podstawowa – 1 000 m).
3. Długość trasy: 10 km. Trasa nie posiada atestu PZLA.
4. Trasa będzie oznaczona znakami: 3, 6, 9 km w w/w miejscowościach.
5. Start najmłodszej grupy o 12.30
6. Start kat. gimnazjum o godz. 12:50
7. Start biegu głównego nastąpi **o godzinie 13:30**
8. Start marszu nordic-walking o godzinie **13:40**
8. Na trasie nie mogą przebywać osoby bez numeru startowego z wyjątkiem osób pełniących funkcje organizacyjne.
9. Nawierzchnia asfaltowa i żwirowa, (proporcje nawierzchni w % 90, 10).
10. Na trasie biegu będą znajdowały się punkty kontrolne. Obsługa punktów będzie spisywała numery startowe zawodników skracających trasę. Zawodnicy skracający trasę zostaną zdyskwalifikowani.

IV. LIMIT CZASU

1. Organizator nie przewiduje wprowadzania limitu czasu.
2. Czas Biegu będzie mierzony elektronicznie przez Firmę ProTimer z Łodzi

V. PUNKTY ODŻYWIANIA

1. Punkty odżywiania zaopatrzone w wodę będą rozmieszczone co 3 kilometry.
2. Na trasie biegu będzie możliwość ustawienia pojemników z odżywkami własnymi zawodników.

VI. UCZESTNICTWO

1. Udział w VI Biegu Goworowskim „Bieg dla zdrowia” jest całkowicie **bezpłatny**.
2. W Biegu prawo startu mają wyłącznie osoby, które w roku 2018 ukończą 11 lat.
3. Wszyscy zawodnicy startujący w VI Biegu Goworowskim „Bieg dla zdrowia” muszą zostać zweryfikowani przez organizatorów. Weryfikacja będzie możliwa od godz. 10:30

4. Od organizatorów zawodnicy otrzymują numer startowy, agrałki.
5. Dla osób, niepełnoletnich (nieukończone 18 lat w dniu 10 czerwca 2018 r.) warunkiem dopuszczenia do biegu będzie wypełnienie oraz podpisanie oświadczenia o braku przeciwwskazań do udziału w biegu przez rodzica, prawnego opiekuna, trenera..
6. Uczestników biegu obowiązują przepisy Prawa o Ruchu Drogowym oraz niniejszy regulamin.

VII. ZGŁOSZENIA

1. Zgłoszenia przyjmowane są drogą elektroniczną poprzez stronę <https://www.protimer.pl/zapisy/>
2. Zgłoszenia będą możliwe również w dniu zawodów do godziny 12:15 u Organizatorów, którzy będą zlokalizowani w okolicach startu i mety –Zespół Szkół Powiatowych w Goworowie ul. Ostrołęcka 27

Program szczegółowy.

- Ⓣ **10:30 - otwarcie biura zawodów**
- Ⓣ **12:00 - 12:30 - obowiązkowa rozgrzewka we własnym zakresie**
- Ⓣ **12.30 - start do biegu na dystansie 1 km**
- Ⓣ **12.50 – start do biegu na dystansie 3 km**
- Ⓣ **13 30 - start do biegu 10 km,**
- Ⓣ **13.40 – start do marszu nordic - walking**
- Ⓣ **ok. 15:00 - zakończenie biegu**
- Ⓣ **15:30 - ogłoszenie wyników i dekoracja zwycięzców.**

VIII. KLASYFIKACJE

OPEN – K, OPEN -M: K1 (17-29 lat); K2 (30-39 lat); K3 (40-49 lat); K4 (50-59); K5 (60 lat i starsze); M1 (17-29 lat); M2 (30-39 lata); M3 (40-49 lat); M4 (50-59 lat); M5 (60 lat i starsi); K , M (roczniki 2005-2006); K , M (2003-2004); K, M (2001-2002), trzy pierwsze miejsca w kategorii nordic-walking

Uwaga! Osoby sklasyfikowane w kat. OPEN nie uczestniczą w klasyfikacji poszczególnych kategorii wiekowych.

IX. NAGRODY

1. Wszyscy zawodnicy, którzy ukończą bieg otrzymują na mecie specjalnie zaprojektowane na tą imprezę medale.
2. Trzy pierwsze miejsca w każdej kategorii wiekowej wśród kobiet i mężczyzn otrzymują nagrody rzeczowe.
3. Trzy pierwsze miejsca w każdej kategorii oraz najstarszy zawodnik, najmłodszy zawodnik i najlepszy zawodnik z Gminy Goworowo – puchar. Trzy pierwsze miejsca w nordic-walking - puchar

Powyższe nagrody zostaną ufundowane przez Powiat Ostrołęcki oraz Wójta gminy Goworowo.

X. WYŻYWIENIE

1. Na trasie biegu Organizatorzy zapewniają wodę pitną.
2. Po biegu ciasto własnych wypieków.
3. Pozostałe wyżywienie na własny koszt uczestników.

XI. UBEZPIECZENIE ZAWODNIKÓW

1. Organizator nie ubezpiecza zawodników na czas trwania biegu.
2. Organizator nie zapewnia uczestnikom ubezpieczenia od następstw nieszczęśliwych wypadków.

XII. POSTANOWIENIA KOŃCOWE

1. Bieg odbędzie się bez względu na pogodę.
2. Bieg odbędzie się przy ruchu pojazdów mechanicznych.
3. Podczas biegu wszyscy zawodnicy muszą mieć numery startowe przymocowane do koszulek sportowych na klatce piersiowej. Zasłanianie numeru startowego w części lub w całości lub jego modyfikacja jest zabroniona pod karą dyskwalifikacji.
4. Podczas biegu nie można korzystać z żadnych środków transportu pod karą dyskwalifikacji.
5. Organizator zapewnia podstawową opiekę medyczną na trasie i mobilną karetkę pogotowia.
6. Za pozostawienie wszelkich dokumentów, cennych przedmiotów i pieniędzy organizator NIE ponosi odpowiedzialności.
7. Przed biegiem zawodnicy będą mieli możliwość skorzystania z przebieralni, a po biegu również z prysznica.