



**Sponsor Główny Imprezy: Urząd Miasta Łomża**

## **Regulamin „Łomżyńskiego Półmaratonu o Puchar Prezydenta” Pod Honorowym Patronatem Prezydenta Miasta Łomży**

**CEL :** Promocja miasta Łomża.

Propagowanie biegów jako najprostszej formy aktywności fizycznej.

**Organizatorem** imprezy jest Stowarzyszenie na Rzecz Wspierania Sportu dla Wszystkich „Biegamy dla Zdrowia” wpisana do Krajowego Rejestru Sądowego pod numerem KRS 0000531362 z siedzibą w Łomży

**Współorganizator :** Urząd Miasta Łomża oraz OSiR Łomża

Imprezę zrealizowano przy wsparciu finansowym Urzędu Miasta Łomża oraz Urzędu Marszałkowskiego Województwa Podlaskiego w Białymstoku.

**Sponsorem Głównym** imprezy jest Urząd Miasta Łomża ul. Stary Rynek 14

**Patronat medialny :** [www.lomza.pl](http://www.lomza.pl) , [www.4lomza.pl](http://www.4lomza.pl) Gazeta Bezcenna

**Termin i Miejsce:** Zawody odbędą się 17 kwietnia (*niedziela*) 2016 w **Łomży o godz. 12:00**, trasa wytyczona jest ulicami Łomży oraz poza miastem drogami o nawierzchni asfaltowej (98% ) oraz kostce brukowej (2%). Start i meta biegów na dystansie 21km, 10 km i 5km odbędzie się spod Ratusza ul. Stary Rynek 14 w Łomży . Trasa posiada atest PZLA, trasa posiada oznakowany każdy kilometr. Meta: Łomża, ul. Stary Rynek 14.

Punkty odżywiania będą usytuowane na 5km, 10km oraz 16km, na których będą ustawione: woda mineralna, napój izotoniczny, herbata, owoce i słodczyce. Przy wysokiej temperaturze będzie dodatkowy punkt na 19km.

**Uczestnictwo:** w Półmaratonie Łomżyńskim prawo startu mają osoby, które do dnia 17 kwietnia 2016 r. ukończą 18 lat oraz spełnią inne wymagania niniejszego regulaminu. Uczestnik dokona pełnej rejestracji na

[www.elektronicznezapisy.pl](http://www.elektronicznezapisy.pl) : oraz dokona opłaty startowej na konto organizatora:

nr 40 2030 0045 1110 0000 0396 6200 - „Biegamy dla Zdrowia” z dopiskiem VI Łomżyński ...

W pozostałych biegach może wziąć udział każdy bez względu na stopień wytrenowania i wiek.

Zapraszamy wszystkich mieszkańców Łomży do wzięcia udziału w naszej imprezie, to dla Was Władze Miasta zagwarantowały 50% zniżkę w opłatach startowych . W biegu na dystansie 21km zapraszamy do rywalizacji

**drużynowej** wszystkich chętnych w 4 osobowych zespołach/drużynach. Nagrodzimy wszystkie zespoły/drużyny pucharami i nagrodami. Żeby brać udział w naszej zabawie nie potrzeba być klubem wystarczy jednobrzmiąca nazwa dla wszystkich z danej drużyny. Namawiajcie swoich znajomych, twórcie drużynę i walczycie o nagrody – w drużynie jest więcej motywacji i więcej frajdy – spróbujcie. Drużynę zgłasza Kapitan na nr. 608 273 692 podając ich nazwiska zawodników, minimum 4 w drużynie.

**Opłata wpisowa** wynosi w zależności od wybranego dystansu :

5km – 40zł, 10km – 50zł, 21km – 60zł do 14 marca 2016r. wpisowe po 14 marca 2016 do 31 marca 2016r. wynosi: 5km – 50zł, 10km – 60zł, 21km – 70zł o ile limit uczestników nie zostanie wcześniej wyczerpany,

W dniu imprezy zgłoszenia nie będą przyjmowane. Mieszkańcy Łomży i członkowie Stowarzyszenia „Biegamy dla Zdrowia” opłacają wpisowe w wysokości 50%. Zgłoszenie uczestnika ważne jest przez 1 dzień jeżeli nie zostanie dokonana opłata wpisowa po tym terminie zgłoszenie zawodnika zostanie usunięte. Opłata raz wniesiona nie podlega zwrotowi jednak można ją przenieść na innego uczestnika.

UWAGA: w związku z uwarunkowaniami technicznymi trasy łączna liczba startujących zawodników ograniczona będzie do 250 osób + pula organizatora, ( 150 -21km, 75 -10km i 25 -5km )

O możliwości uczestnictwa w imprezie decyduje kolejność opłaty wpisowej.

Za zgłoszenie uważa się przesłanie wypełnionego formularza i wpłacenie opłaty startowej.

Wszyscy zawodnicy muszą zostać zweryfikowani w Biurze Organizacyjnym w dniu 17 kwietnia w godz. 9.00 – 11.30. Podczas weryfikacji należy przedstawić:

- dowód tożsamości do weryfikacji daty urodzenia,
- w ewentualnych sprawach spornych - dowód wpłaty opłaty startowej.

Podczas weryfikacji wymagany będzie własnoręczny podpis zawodniczek i zawodników na oświadczeniu o braku przeciwwskazań do wzięcia udziału w biegach i wyrażających zgodę na udział w Półmaratonie na własną odpowiedzialność z pełną świadomością niebezpieczeństw i ryzyk wynikających z charakteru tego wydarzenia. W szczególnych przypadkach wymagających badania lekarskiego decyzja lekarza przed i w czasie biegu jest ostateczna. Zawodników obowiązuje limit czasu ukończenia biegu wynoszący 2:30 godz. Po przekroczeniu tego limitu uczestnicy zobowiązani są do natychmiastowego zejścia z trasy biegu i dojechania do mety samochodem technicznym z napisem KONIEC BIEGU. Zawodnicy, którzy po upływie regulaminowego czasu pozostaną na trasie i nie wsiądą do samochodu technicznego, czynią to na własną odpowiedzialność oraz ponoszą za to odpowiedzialność zgodną z obowiązującymi przepisami ruchu drogowego oraz Kodeksu Cywilnego.

Warunkiem udziału w Półmaratonie jest:

- wyrażenie zgody na przetwarzanie danych osobowych Uczestnika podanych w zgłoszeniu, o którym mowa w punkcie V. Dane osobowe Uczestnika mogą być przekazywane podmiotom współpracującym z Organizatorem przy realizacji Półmaratonu i akcji z nim związanych na podstawie umów powierzenia, zgodnie z art. 31. ustawy z dnia 29 sierpnia 1997 r. o ochronie danych osobowych (Dz. U. z 2002 r. nr 101, poz. 926 j.t. ze zm.),

- wyrażenie zgody na wykorzystanie utrwalonego w formie fotografii lub zapisu wideo wizerunku Uczestnika. Uczestnik udziela organizatorowi licencji na wykorzystanie utrwalonego wizerunku na wszystkich polach eksploatacji, w tym w szczególności: zwielokrotnianie jakkolwiek znaną techniką zapisu utrwalonego wizerunku, zamieszczanie i publikowanie na stronach internetowych, w prasie, plakatach i billboardach, emisji w przekazach telewizyjnych i radiowych.

Każdy zawodnik otrzymuje pakiet startowy a w nim: numer zawodnika +4 agrafki, skarpetki biegowe lub rękawiczki do wyboru, izotonik lub napój do wyboru, chałwa lub czekolada do wyboru. Pakiety startowe będzie można odebrać tylko w Biurze Zawodów III LO Łomża ul. Senatorska 13 od godz. 9:00 do 11:00 w dniu imprezy. Po skończonym biegu wszyscy zawodnicy otrzymują ciepły posiłek, Ustala się **limit uczestników na 250 osób +pula organizatora**. Podczas biegu wszyscy zawodnicy muszą posiadać numer startowy przymocowany do koszulki na klatce piersiowej, skracanie trasy powoduje dyskwalifikację, biegi odbywać się będą bez względu na pogodę, organizator nie odpowiada za rzeczy wartościowe pozostawione w przebieralni - choć te na czas zawodów zostają zamknięte na klucz. Pomieszczenia sanitarne **posiadają prysznice**. Do startu zostaną dopuszczone osoby, które posiadają aktualne badania lekarskie, lub podpiszą oświadczenie, że startują na własną odpowiedzialność.

- regulamin imprezy [www.biegamydlazdrowia.pl](http://www.biegamydlazdrowia.pl)

– zapisy: [www.elektronicznezapisy.pl](http://www.elektronicznezapisy.pl)

### Program minutowy w dniu zawodów:

od godz.9:00 otwarcie biura zawodów – w III LO w Łomży ul. Senatorska 13

o godz. 12:00 start ostry na dystansach 21km , 10km i 5km spod Ratusza Stary Rynek 14 Łomża

ok. godz. 15:00 dekoracja zwycięzców oraz pozostałych.

**Nagrody :** Dla wszystkich uczestników okolicznościowy odlewany medal,

**UWAGA:** podstawą utworzenia każdej klasyfikacji jest udział minimum pięciu zawodników

w kat. z Zagranicy najlepsza/najlepszy - Puchar Prezydenta, dla szczególnego wyróżnienia zawodników zagranicznych wprowadza się dla nich oddzielne nagrody, będą to produkty regionalne w postaci nagród rzeczowych takich jak miód, ćwikła itp. itd. ☺

w kat. z Polski najlepsze/najlepsi I-III Puchary + nagrody finansowe

w kat. z Łomży najlepsze/najlepsi I-III Puchary + nagrody finansowe

w kat. z Stowarzyszenia „Biegamy dla Zdrowia” najlepsze/najlepsi I-III Puchary + nagrody finansowe ( 150, 100, 50 )

w kat. wiekowych kobiety / mężczyźni I-III Puchary + nagrody finansowe (150zł, 100zł, 50zł )

w kat. najlepsza drużyna Puchary + nagrody finansowe (300zł, 200zł, 100zł)

Nagrody finansowe do losowania z podziałem na mieszkańców Łomży 6 nagród (3 dla Pań i 3 dla Panów ) oraz 6 nagród finansowych do losowania ogólnego dla pozostałych uczestników biegów – wysokość wszystkich nagród finansowych zostanie podana w późniejszym terminie na stronie organizatora. W biegu głównym prowadzona będzie klasyfikacja wiekowa:

Kobiet / Mężczyźni ; I -18 -29; II - 30- 39; III - 40-49; IV - 50-59 ; V 60-69; VI – 70lat i starsi **UWAGA:** podstawą utworzenia każdej kategorii i klasyfikacji jest udział minimum pięciu zawodników. W biegach na 10km i 5km prowadzona będzie tylko klasyfikacja OPEN I-III M-c z podziałem na Kobiety i Mężczyźni – Puchary.

Nagrody zostaną rozlosowane wśród wszystkich uczestników, którzy ukończyli bieg i są obecni podczas losowania. Nagrody się nie dublują, zawodnik otrzymuje tylko jedną nagrodę.

Nagrody gwarantowane w biegu głównym: dla zawodnika, który w dniu zawodów przyjedzie z najdalszego zakątka Polski, dla ostatniego zawodnika na mecie.

Trasa wszystkich biegów będzie odbywała się z zatrzymaniem ruchu drogowego, **na wydzielonym pasie po prawej stronie w 1/2 pasie ruchu drogowego**, pachołki po lewej stronie, prosimy zachowanie szczególnej ostrożności na odcinkach skrzyżowań z innymi ulicami. Ustupić pierwszeństwa ewentualnym pojazdom poruszającym się po trasie biegu. **Zawodnicy bezwzględnie muszą stosować się do poleceń służb zabezpieczających.** Trasa na odcinku: ul. Stary Rynek 14 start i (okrążamy rynek 1 raz) potem prosto w ul. Woźniowska w lewo w ul. Plac Zielony w prawo ul. Rybaki na wprost w ul. Zdrojowa do miejscowości Rybno i z powrotem do Łomży.

**Wyżywienie:** Wszystkim zawodnikom przysługuje ciepły posiłek wydawany po biegu w III LO w godz. 13.00 – 15.30.

#### **Postanowienia końcowe :**

1. Pomiar czasu i ustalenie kolejności na mecie będzie dokonywane za pomocą chipów. Chipy będą wydawane podczas odbioru pakietu startowego, brak chipa spowoduje dyskwalifikację zawodnika.
2. Na trasie biegów przebywać mogą jedynie zawodnicy zakwalifikowani do udziału, obsługa imprezy oraz pojazdy posiadające przepustkę Organizatora. Niedozwolone jest przebywanie na trasie biegów osób bez ważnego numeru startowego oraz osób towarzyszących. Osoby bez ważnego numeru startowego i inne nieupoważnione osoby będą usuwane z trasy przez obsługę i sędziów. W szczególności zabrania się poruszania po trasie biegu na rowerach, rolkach, deskorolkach i innych urządzeniach mechanicznych oraz ze zwierzętami.
3. Przekazanie numeru startowego innej osobie spowoduje dyskwalifikację zawodnika.
4. Półmaraton będzie rozgrywany zgodnie z przepisami IAAF i PZLA oraz niniejszym regulaminem.
5. Po zakończeniu biegu prowadzona będzie wrywkowa kontrola antydopingowa, której wyznaczony przez

Komisję zawodnik musi się bezwzględnie poddać.

6. Szatnie i przebieralnie usytuowane będą na terenie biura zawodów. Umywalnie i natryski dostępne będą w tym samym miejscu.

7. Interpretacja niniejszego regulaminu należy do Organizatora. Niniejszy regulamin może być rozszerzony i dodane dodatkowe punkty – w sprawach spornych decyzje podejmuje Komisja Sportowa złożona z przedstawicieli organizatorów imprezy.

8. Każdy uczestnik biegu w czasie jego trwania jest ubezpieczony od nieszczęśliwych wypadków na zasadach ogólnych. Ubezpieczenie indywidualne na wypadek kontuzji lub innego nieszczęśliwego zdarzenia, które może stać się udziałem zawodnika w czasie biegu wymaga osobnej polisy wykupionej indywidualnie przez uczestnika.

dyr. organizacyjny

Mariusz Niziński tel. 608 273 692

