



Regulamin

„III Nocny Bieg z Latarkami w Gielczynie 2016”

Cel: Popularyzacja biegania i Stowarzyszenia „Biegamy dla Zdrowia”

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.

Sponsorzy : Center Meble Grzegorz Kurak

Patronat medialny : 4lomza.pl Gazeta Bezcenna

Termin i Miejsce: biegamy tylko po nieutwardzonych ścieżkach kompleksu leśnego Czerwony Bór. Zawody odbędą się 16 lipca (sobota) 2016 GIEŁCZYN - Świetlica ul. Spokojna nr.12.

o godz. 22:00 biegi do wyboru 4 km , 10 km i 21km + bieg śniadaniowy dla chętnych z dodatkową dopłatą 10zł.

Prosimy o zabranie ze sobą własnych krzesełek turystycznych do wygodnego posiedzenia przy ognisku.

Uczestnictwo:

W biegu na dystansie 4 km może wziąć udział każdy bez względu na wiek, na dystansie 10km kto ukończył 14 rok życia lub uzyska zgodę trenera, opiekuna lub rodziców, na dystansie 21km mogą wziąć udział tylko osoby które ukończyły 18 lat.

Przy rejestracji : Imię Nazwisko, data urodzenia, nr. tel., wyboru nagrody, oraz dokona opłaty startowej nie później niż do dnia 11 lipca na konto organizatora:

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

Opłata wpisowa wynosi : 40zł za 4km, 50 zł za 10km, 60zł za półmaraton oraz 10zł za bieg śniadaniowy do dnia 11 lipca 2016r. - decyduje data wpływu na konto. Po terminie 11 lipca nie ma możliwości zamówić pucharów, medali imiennych oraz niespodzianki.

Opłata dla osób towarzyszących wynosi 20zł. i w tej opłacie będzie przygotowany min. talon na ciepły posiłek, szwedzki stół oraz wszystkie degustacje regionalnych potraw.

Zawodnicy/osoby towarzyszące nie mające identyfikatorów nie będą wpuszczani na teren biura zawodów. Opłata raz wniesiona nie podlega zwrotowi jednak można ją przenieść na innego uczestnika.

Członkowie Stowarzyszenia „Biegamy dla Zdrowia” oraz mieszkańcy Gminy Łomża opłacają wpisowe w wysokości 50% .

Podczas biegu wszyscy zawodnicy muszą posiadać, numer startowy przymocowany do koszulki na klatce piersiowej, własne światło (latarka, czołówka), 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 : <https://elektronicznezapisy.pl/event/505.html>

Strona biegu : www.biegamydlazdrowia.pl

Kontakt : pozdrawiam1958@wp.pl lub pod tel. 608 273 692

Program minutowy zawodów :

od godz. 20:00 otwarcie biura zawodów – świetlica w Giełczynie ul. Spokojna 12

o godz. 21:55 start honorowy z pod świetlicy

o godz. 22:00 start ostry skrzyżowanie ul. Leśna i ul. Jałowcowa

ok. godz. 01:00 dekoracja zwycięzców w kategorii oraz rozdawanie nagród.

ok. godz. 01:30 część piknikowa : rozpalenie ogniska – pieczenie kielbasek – degustacja „regionalnych wyrobów” .

UWAGA o godz. ok.5:08 o wschodzie słońca obędzie się II Bieg integracyjny „Bieg Śniadaniowy” dla wszystkich chętnych, zgłoszonych i opłaconych do 11 lipca – na zakończenie biegu wspólne śniadanie– świeże bułeczki, miód, ser żółty, twaróg oraz mleko lub kakao).

Nagrody w „III Nocnym Biegu z Latarkami w Giełczynie 2016” :

W biegach będzie prowadzona klasyfikacja wiekowa tylko na 21km z podziałem na kobiety i mężczyźni, każdy zawodnik bez względu na zajęte miejsce może zdecydować jaką chce otrzymać nagrodę podczas dekoracji.

Nagrody do wyboru : imienny medal lub puchar, miód lub niespodzianka „pozdrawiam” lub inną nagrodę (do uzgodnienia z organizatorem) – 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 dokonywanego zgłoszenia.

Wszyscy uczestnicy zaproszeni są na Piknik z degustacją regionalnych produktów. Podczas pikniku zostaną rozegrane Mistrzostwa w DARTA jednak warunkiem udziału jest posiadanie własnych strzałek (tarcza elektroniczna).

Dodatkowo wszyscy zawodnicy biorą udział w rozdawaniu nagród. . 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. ☺

Nagrody rzeczowe zostaną rozdane wśród uczestników , którzy ukończyli bieg i będą obecni fizycznie podczas rozdawania . Nie wyklucza się nagród dodatkowych w zależności od hojności sponsorów.

Lista nagród zostanie opublikowana. Nagrody gwarantowane : dla najstarszego uczestnika, dla zawodnika, który w dniu zawodów przyjedzie z najdalszego zakątka Polski, dla ostatniego zawodnika na mecie.

Organizator nie zapewnia noclegów (choć oczywiście można sobie zagwarantować nocleg np. w bazie agroturystycznej w Giełczynie lub okolicach) jednak można zabrać ze sobą namioty, śpiwory lub inne dowolne rzeczy by w miarę komfortowo spędzić noc podczas imprezy piknikowej.

Niniejszy regulamin może być rozszerzony i dodane dodatkowe punkty – w sprawach spornych decyzje podejmuje Komisja Sportowa złożona z przedstawicieli organizatorów imprezy.

W przypadku pytań prosimy o kontakt z Dyr. Organizacyjnym:

Mariusz Pozdrawiam tel. 608 273 692

