



Gmina Łomża

Regulamin „III Biegu Łomża-Gielczyn 2016” Pod Honorowym Patronatem Prezydenta Miasta Łomży

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 oraz Urząd Miasta Stary Rynek 14, 18 – 400 Łomża, Gmina Łomża.

Imprezę zrealizowano przy wsparciu finansowym Urzędu Miasta Łomża.

Patronat medialny : lomza.pl, 4lomza.pl Gazeta Bezcenna

Termin i Miejsce: Zawody odbędą się 25 września 2016r. o godz. 12:00.

Start biegów na dystansie 21km i 14 km odbędzie się spod Ratusza Rynek Starego w Łomży a na 6 km w Gielczynie na skrzyżowaniu ulic : ul. Leśna i ul. Jałowcowa. Punkty nawadniania na 8km i 14km trasy.

Uczestnictwo: W biegu głównym na dystansie półmaratonu może wziąć udział każdy, kto ukończył 18 rok życia. Dokona pełnej rejestracji : Imię Nazwisko, data urodzenia, adres zamieszkania, tel. lub e-mail do kontaktu oraz dokona opłaty startowej na konto organizatora: nr 40 2030 0045 1110 0000 0396 6200 - „Biegamy dla Zdrowia”
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 10zł zniżkę w opłatach startowych . W biegu na dystansie 21km zapraszamy do rywalizacji **drużynowej** wszystkich chętnych w 4 osobowych zespołach/drużynach. Nagrodzimy 3 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 walczcie o nagrody – w drużynie jest więcej motywacji i więcej frajdy – spróbujcie. Drużynę zgłasza Kapitan oraz dokonuje dodatkowo opłaty za drużynę w wysokości 100zł podając ich nazwiska zawodników, minimum 4 w drużynie, tylko do 15.09.2016r.

Opłata wpisowa wynosi w zależności od wybranego dystansu : decyduje kolejność wpływu opłaty na konto organizatora. 4km – 40zł, 10km – 50zł, 21km – 60zł do 20.09.2016r. W dniu imprezy zgłoszenia nie będą przyjmowane. Mieszkańcy Łomży oraz mieszkańcy Gminy Łomża opłacają wpisowe o 10zł mniej niż podaje system zapisów.

Opłata raz wniesiona nie podlega zwrotowi jednak można ją przenieść na innego uczestnika. Zgłoszenie uczestnika ważne jest przez 3 dni jeżeli nie zostanie dokonana opłata wpisowa po tym terminie zgłoszenie zawodnika zostanie usunięte.

Każdy zawodnik otrzymuje pakiet startowy a w nim: numer zawodnika +4 agrafki, skarpetki biegowe, chałwa w dniu imprezy pakiet startowe będzie można odebrać tylko w Biurze Zawodów w Gielczynie od godz. 9:00 do 11:15 .

Po skończonym biegu wszyscy zawodnicy otrzymują ciepły posiłek i zaproszeni są na piknik. Opłata dla osób towarzyszących wynosi 20zł i w tej opłacie będzie przygotowany m.in. talon na ciepły posiłek+piknik. Zawodnicy/osoby towarzyszące nie mające identyfikatorów nie będą wpuszczani na teren biura zawodów. 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 świetlicy. Numery startowe do zwrotu dla pani Jadzi która wyda obiad. 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/510.html> oraz www.biegamydlazdrowia.pl : informacje pod tel. 608 273 692

Program minutowy w dniu zawodów:

od godz.9:00 otwarcie biura zawodów – świetlica w Giełczynie ul. Spokojna

o godz. 11:15 zamknięcie biura zawodów.

O godz. 11:20 wyjazd z pod świetlicy autokarów na linie startu do Łomży biegów na 14km i 21km

o godz. 12:00 start ostry na dystansach 21km i 14km – Łomża Stary Rynek i 6km – start Giełczyna ul. Leśna

ok. godz. 15:30 dekoracja zwycięzców.

ok. godz. 17:00 część piknikowa, degustacja „regionalnych wyrobów” Organizator zwraca się z prośbą o zabranie ze sobą własnych krzesełek turystycznych co by wygodnie posiedzieć przy ognisku.

Nagrody : dla wszystkich uczestników Imienny medal oraz nagrody na dystansie 21km w kategoriach wiekowych I-18-24; II-25-29; III-30-34; IV-35-39 ; V-40-44; VI-45-49; VII-50-54; VIII -55-59; IX-60-64; X-65-69; XI-70lat i starsi - puchary + nagrody.

W biegach na 14km i 6km prowadzona będzie tylko klasyfikacja OPEN I-III M-c z podziałem na Kobiety i Mężczyźni.

Nagrody rzeczowe zostaną rozdane wśród wszystkich uczestników w/w komunikatu końcowego z kat. wiekowej, którzy ukończyli bieg i są obecni podczas rozdawania osobiście.

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. ☺

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.

Trasa Półmaratonu i 14km 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. Ustąpić 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 ul. Plac Zielony i w prawo ul. Rybaki w ul. i prosto w ul. Zdrojowa do Siemienia Nadrzecznego na wysokości nr 37 skręt w prawo na drogę gminną do Giełczyna przecinając drogę krajową nr 63 prosto do Giełczyna w ul. Lipową przechodzącą w ul. Spokojną skręcając w lewo w ul. Leśną do Czerwonego Boru ul. Leśna a tutaj już zaczynają się szutry i lasy. Tutaj też na skrzyżowaniu meta dla dystansu 14km. Dystans 21km biegnie leśnymi drogami 3km gdzie zawracamy na metę w Giełczynie.

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