



**Sponsor Główny Imprezy: Urząd Miasta Łomża**

## **Regulamin „VII Łomża Półmaraton 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 MOSiR Łomża

Imprezę zrealizowano przy wsparciu finansowym Urzędu Miasta Łomża.

**Patronat medialny :** [www.mylomza.pl](http://www.mylomza.pl) , [www.lomza.pl](http://www.lomza.pl) .

**Termin i Miejsce:** Zawody odbędą się 7 maja (*niedziela*) 2017 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 2,5km, 5km, 10,5km, 16km, 18,5 na których będą ustawione woda i słodczyce, na mecie dodatkowo banany oraz poczętek dla każdego.

**Uczestnictwo:** w VII Łomża Półmaraton prawo startu mają osoby, które do dnia 7 maja 2017 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 VII Łomża.

W pozostałych biegach może wziąć udział każdy bez względu na stopień wytrenowania i wiek. W biegu na dystansie 21km zapraszamy do rywalizacji **drużynowej** w 4 osobowych zespołach/drużynach. Żeby brać udział w naszej zabawie nie trzeba być klubem wystarczy jednobrzmiąca nazwa dla wszystkich z danej drużyny. Namawiajcie swoich znajomych, twórzcie drużynę i walczcie o nagrody – w drużynie jest więcej motywacji i więcej frajdy – spróbujcie. Drużynę zgłasza Kapitan do 18-ego kwietnia na nr. 608 273 692 podając ich nazwiska zawodników, minimum 4 w drużynie.

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

5km – 20zł + do wyboru pakiet EXTRA za 20zł, 10km – 30zł + do wyboru pakiet EXTRA za 20zł , 21km – 40zł + do wyboru pakiet EXTRA za 20zł - do 31 grudnia 2017r. wpisowe po 31 grudnia 2017 do 2 maja 2017r. wynosi:  
5km – 30zł + do wyboru pakiet EXTRA za 20zł, 10km – 40zł + do wyboru pakiet EXTRA za 20zł, 21km – 50zł + do wyboru pakiet EXTRA za 20zł. Zawartość pakietu EXTRA podamy po indywidualnych ustaleniach.

W dniu imprezy zgłoszenia nie będą przyjmowane. Zgłoszenie uczestnika ważne jest przez 7 dni jeżeli nie zostanie dokonana opłata wpisowa po tym terminie zgłoszenie zawodnika może zostać usunięte. Opłata raz wniesiona nie podlega zwrotowi jednak można ją przenieść na innego uczestnika.

**Wszyscy zawodnicy muszą zostać zweryfikowani w Biurze Organizacyjnym III LO ul. Senatorska w dniu 7 maja w godz. 9.00 – 11.30, po godz. 11:30 wydawanie pakietów zostaje zamknięte.**

Podczas weryfikacji należy przedstawić:

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

Parkingi dla uczestników : ul. Giełczyńska nr 1 (cały Plac Niepodległości ) , ul. Giełczyńska 13, ul. Zatylna ( za Urzędem Miejskim -tutaj brak możliwości wjazdu i wyjazdu w czasie trwania biegu od godz. 12:00 do 15:00).

W przypadku parkowania w innych miejscach prosimy zwrócić UWAGĘ na wszelkie zakazy zatrzymywania się.

Podczas weryfikacji wymagany będzie własnoręczny podpis uczestnika 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 tj. podstawowy a w nim: numer zawodnika + izotonik. Istnieje możliwość wykupienia pakietu tj. EXTRA dodatkowa opłata 20zł do opłaty wpisowej. Pakiety startowe będzie można odebrać tylko w Biurze Zawodów III LO Łomża ul. Senatorska 13 od godz. 9:00 do 11:30 w dniu imprezy. Po skończonym biegu wszyscy zawodnicy otrzymują ciepły posiłek . Podczas biegu wszyscy zawodnicy muszą posiadać numer startowy przymocowany do koszulki na klatce piersiowej, skracanie trasy powoduje dyskwalifikacje, 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: <https://elektronicznezapisy.pl/event/1047.html>

#### **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. 15:10 dekoracja zwycięzców oraz pozostałych.

**Nagrody :** Dla wszystkich uczestników okolicznościowy medal prezentacja wkrótce,  
w kat. OPEN I kobieta i I mężczyzna Puchar Prezydenta Miasta Łomża ,  
w biegu głównym prowadzona będzie klasyfikacja wiekowa: Kobiety / Mężczyźni ; 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 I -III Puchary +  
nagrody finansowe za I M-c 150zł, za II M-c 100zł i za III M-c 50zł.  
w kat. najlepsza drużyna I – III Puchary - nie wykluczamy nagród w zależności od sponsorów,

W biegach na 10km i 5km prowadzona będzie tylko klasyfikacja OPEN I-III M-c z podziałem na Kobiety i  
Mężczyźni – Puchary, nie wykluczamy nagród w zależności od sponsorów.

Dla szczególnego wyróżnienia zawodników zagranicznych wprowadza się dla nich oddzielną kategorię i nagrody,  
będą to produkty regionalne w postaci nagród rzeczowych takich jak miód, ćwikła itp. itd.

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. 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 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. 12.30 – 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 wyrywkowa 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 Pozdrawiam tel. 608 273 692





[www.mylomza.pl](http://www.mylomza.pl)

