



**Regulamin**  
**200 km na 200 - lecie Tężni**  
**Bieg Sztafetowy**  
Ciechocinek, 20 września 2024r.

## I. ORGANIZATOR

1. **Organizatorem i jednocześnie głównym sponsorem biegu są:**
  - a. Uzdrowisko Ciechocinek S.A.,
  - b. Gmina Miejska Ciechocinek,
  - c. Ośrodek Sportu i Rekreacji w Ciechocinku,
  - d. Towarzystwo Przyjaciół Ciechocinka
2. Dane teleadresowe organizatorów znajdują się na stronie [www.biegampotecznie.pl](http://www.biegampotecznie.pl).

## II. CEL IMPREZY

1. Popularyzacja biegania jako najprostszej formy aktywności fizycznej.
2. Propagowanie biegania jako formy zdrowego stylu życia.
3. Integracja środowiska sportowego.
4. Stworzenie możliwości rywalizacji i współzawodnictwa sportowego.
5. Promocja walorów turystycznych Ciechocinka.
6. Uczczenie 200-lecia Tężni.

## III. TERMIN I MIEJSCE

1. Bieg odbędzie się w piątek 20.09.2024 r. w Ciechocinku.
2. Start Biegu Sztafetowego nastąpi o godzinie 17:00. Start kolejnej sztafety co godzinę i piętnaście minut.
3. Długość trasy wynosi 10 km x 20 sztafet.
4. Trasa zostanie oznaczona.
5. Zawodnicy biegu na 10 km. ustawiają się na starcie w jednej wspólnej strefie.
6. Godziny startów:
  - a. 17:00 – Sztafeta nr 1
  - b. 18:15 – Sztafeta nr 2
  - c. 19:30 – Sztafeta nr 3
  - d. 20:45 – Sztafeta nr 4
  - e. 22:00 – Sztafeta nr 5
  - f. 23:15 – Sztafeta nr 6
  - g. 00:30 – Sztafeta nr 7
  - h. 01:45 – Sztafeta nr 8
  - i. 03:00 – Sztafeta nr 9
  - j. 04:15 – Sztafeta nr 10
  - k. 05:30 – Sztafeta nr 11
  - l. 06:45 – Sztafeta nr 12



- m. 08:00 – Sztafeta nr 13
  - n. 09:15 – Sztafeta nr 14
  - o. 10:30 – Sztafeta nr 15
  - p. 11:45 – Sztafeta nr 16
  - q. 14:00 – Sztafeta nr 17
  - r. 15:15 – Sztafeta nr 18
  - s. 16:30 – Sztafeta nr 19
  - t. 17:45 – Sztafeta nr 20
7. Godziny startu zgłoszonych sztafet będą wylosowane podczas Biegu Biegamy Potężnie w Ciechocinku w dniu 25.08.2024 r.

#### IV. LIMIT CZASU

1. Przewidywany czas na pokonanie dystansu 10km wynosi 1h 15 min. dla każdej sztafety.

#### V. UCZESTNICTWO

1. W Biegu prawo startu mają wyłącznie osoby, które na dzień startu mają ukończone 18 lat lub mają ukończone 16 lat i przedstawią pisemną zgodę rodzica lub prawnego opiekuna.
2. Udział w Biegu biorą Sztafety składające się z 10 uczestników. Sztafeta musi wskazać lidera grupy, który będzie odpowiadał za kontakt z organizatorami wydarzenia. Lider grupy odpowiada również za swoją drużynę podczas trwania biegu i całego wydarzenia.
3. Limit miejsc ograniczony – udział w imprezie może wziąć 20 sztafet po 10 osób, liczy się kolejność zgłoszeń. Dla pozostałych drużyn utworzona zostanie lista rezerwowa.
4. Wszyscy zawodnicy startujący w Biegu muszą zostać zweryfikowani w Biurze Zawodów. W tym celu biuro będzie czynne w następujących terminie:
  - a. 19 i 20 września w godz. 10:00 – 17:00
  - b. Adres Biura Zawodów: Park Linowy w Ciechocinku, ul. Staszica
  - c. Organizator zastrzega sobie możliwość zmiany lokalizacji Biura Zawodów, informacja o tym fakcie zostanie zamieszczona na stronie biegu: [www.biegampoteznie.pl](http://www.biegampoteznie.pl).
5. W Biurze Zawodów zawodnicy otrzymają pakiety startowe. Pakiety startowe zawierają:
  - a. numer startowy,
  - b. agrafki,
  - c. pamiątkową koszulkę,
  - d. ręcznik,
  - e. czapkę.
6. Pakiety startowe dla całej sztafety odbiera wskazany lider grupy. Lider ma obowiązek przynieść ze sobą wypełnioną listę zawodników wraz z ich podpisami.
7. Po pokonaniu dystansu przez wszystkie Sztafety planowana jest impreza integracyjna dla wszystkich uczestników.

#### V. ZGŁOSZENIA

1. Zgłoszenia przyjmowane są poprzez wypełnienie formularza zgłoszeniowego dostępnego na stronie internetowej [www.biegampoteznie.pl](http://www.biegampoteznie.pl): <https://forms.gle/T9XCvFDNi6wJEvbd6>
2. Zgłoszenia online zostaną zawieszane 24 sierpnia 2024 roku lub po wyczerpaniu limitu miejsc.



3. Prawo do startu w zawodach daje zgłoszenie oraz uiszczenie opłaty startowej, która wynosi 50 zł od osoby. Opłata startowa zostanie przeznaczona na cel charytatywny.
4. Organizator zastrzega sobie prawo usuwania z listy startowej osób, które nie dokonały opłaty startowej w przypadku wyczerpania limitu startujących zawodników.

## VI. KLASYFIKACJE

1. Podczas Biegu 200 km na 200 – lecie Tężni nie będzie prowadzona klasyfikacja. Bieg ma upamiętniający oraz symboliczny charakter.

## VII. NAGRODY

1. Każdy uczestnik otrzyma pamiątkowy medal.

## VIII. OPŁATY

1. Każdy uczestnik Biegu ponosi koszty opłaty startowej.
2. Opłata startowa wynosi: 50 zł od uczestnika.
3. Opłatę na konto bankowe można wносить do 01.09.2024 r. Wpisowe należy wpłacać na dane: Towarzystwa Przyjaciół Ciechocinka 87-720 Ciechocinek ul. Zdrojowa 2B nr konta: **31 1020 5200 0000 4002 0310 0583** w tytule prosimy podać nazwę zespołu/sztafety.
4. Prosimy o uiszczanie opłaty za cały zespół/sztafetę (w wysokości 500 zł), w tytule przelewu prosimy podać nazwę sztafety.
5. Dowodem wpłynięcia opłaty startowej jest pojawienie się informacji o wpłacie przy nazwie zespołu/sztafety na liście startowej na stronie [www.biegampoteznie.pl](http://www.biegampoteznie.pl), co następuje po około 3 dniach po dokonaniu opłaty.  
W sytuacji nie pojawienia się informacji o opłacie startowej w przewidzianym czasie prosimy o przesłanie maila z potwierdzeniem wpłaty na adres mail: [biegampoteznie@gmail.com](mailto:biegampoteznie@gmail.com).
6. Opłata startowa zostanie przeznaczona na cel charytatywny.

## IX. ŚWIADCZENIA

1. Punkt odżywiania zaopatrzone będzie w wodę. Na trasie znajdować się będzie jeden taki punkt.

## X. POSTANOWIENIA KOŃCOWE

1. Organizator zastrzega sobie limit osób mogących uczestniczyć w biegu – 200 osób.
2. Bieg będzie zabezpieczony przez służby medyczne. Decyzje lekarza dotyczące kontynuowania biegu podczas imprezy są ostateczne i nieodwołalne.
3. Organizator zastrzega sobie prawo do odwołania biegu lub jego przerwania bez podania powodów.
4. Podczas biegu wszyscy zawodnicy muszą mieć numery startowe przymocowane do przedniej części koszulek sportowych.
5. Każdy zawodnik biegnie na własną odpowiedzialność, a organizator nie ponosi żadnej odpowiedzialności z tytułu komplikacji zdrowotnych uczestników, jakie ewentualnie mogą powstać podczas biegu lub też na skutek jego przebiegnięcia.
6. Bieg 200 km na 200-lecie Tężni jest imprezą ubezpieczoną 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.

7. Organizator zawodów zastrzega sobie prawo do wykorzystania wypowiedzi i wizerunków uczestników biegu do celów reklamy i promocji.
8. Uczestników biegu obowiązują przepisy PZLA oraz niniejszy regulamin.
9. Wiążąca i ostateczna interpretacja niniejszego regulamin przysługuje wyłącznie organizatorowi Biegamy PoTężnie.