



## Regulamin Biegamy PoTężnie 5 i 10 w Ciechocinku. Ciechocinek, 25 sierpnia 2024r.

### I. ORGANIZATOR

- Organizatorem i jednocześnie głównym sponsorem biegu są:**
  - Gmina Miejska Ciechocinek,
  - Ośrodek Sportu i Rekreacji w Ciechocinku,
  - Uzdrowisko Ciechocinek S.A.,
  - Towarzystwo Przyjaciół Ciechocinka.
- Współorganizatorami biegu są:
  - Powiatowy Komendant Państwowej Straży Pożarnej,
  - Stowarzyszenie Komisja Zdrojowa.
- Dane teleadresowe organizatorów znajdują się na stronie [www.biegampoteznie.pl](http://www.biegampoteznie.pl).

### II. CEL IMPREZY:

- Popularyzacja biegania jako najprostszej formy aktywności fizycznej.
- Propagowanie biegania jako formy zdrowego stylu życia.
- Integracja środowiska sportowego.
- Stworzenie możliwości rywalizacji i współzawodnictwa sportowego.
- Promocja walorów turystycznych Ciechocinka.

### III. TERMIN I MIEJSCE:

- Bieg odbędzie się w niedzielę 25.08.2024 r. w Ciechocinku.
- Start Biegamy PoTężnie nastąpi o godzinie 10:00. Linia startu zostanie zamknięta po 15 minutach od strzału startera.
- Długość trasy wynosi 10 km i 5 km dla biegu i 5 km dla nordic walking.
- Trasa zostanie oznaczona.
- Zawodnicy obu dystansów (bieg na 10 km i 5 km) ustawiają się na starcie w jednej wspólnej strefie.
- Uczestnicy nordic walking 5 km ustawiają się w drugiej linii startu.

### IV. LIMIT CZASU:

- Dla osób pokonujących dystans 10km wynosi 1h 30min.
- Dla osób pokonujących dystans 5 km wynosi 1h dla biegu i 1h 20 min. dla nordic walking.
- Po tym czasie osoby znajdujące się na trasie zobowiązane są do przerywania biegu (kontynuacja biegu na własną odpowiedzialność).

### IV. UCZESTNICTWO

- 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. Wszyscy zawodnicy startujący w Biegu muszą zostać zweryfikowani w Biurze Zawodów. W tym celu biuro będzie czynne w następujących terminie:
  - a. 24 sierpnia (sobota) w godzinach 15:00 – 19:00,
  - b. 25 sierpnia (niedziela) w godzinach 7:00 – 9:30,
  - c. Adres Biura Zawodów: Sala Gimnastyczna LO Ciechocinek ul. M. Kopernika róg Armii Krajowej 87-720 Ciechocinek,
  - d. Organizator zastrzega sobie możliwość zmiany lokalizacji Biura Zawodów, informacja o tym fakcie zostanie zamieszczona na stronie biegu: [www.biegampotecznie.pl](http://www.biegampotecznie.pl).
3. W Biurze Zawodów zawodnicy otrzymają pakiety startowe. Pakiety startowe zawierają:
  - a. numer startowy,
  - b. agrafki,
  - c. chip do pomiaru czasu
  - d. oraz pamiątkową koszulkę.
4. Podczas odbioru zestawu startowego z numerem i chipem zawodnik powinien posiadać dokument tożsamości ze zdjęciem.

## V. ZGŁOSZENIA

1. Zgłoszenia przyjmowane są poprzez wypełnienie formularza zgłoszeniowego dostępnego na stronie internetowej [www.biegampotecznie.pl](http://www.biegampotecznie.pl).
2. Zgłoszenia online zostaną zawieszane 10 sierpnia 2024 roku. Po tym terminie (przy dostępności miejsc) zgłoszenia będą możliwe wyłącznie w Biurze Zawodów Biegu.
3. Prawo do startu w zawodach daje zgłoszenie oraz uiszczenie opłaty startowej.
4. Organizator zastrzega sobie prawo usuwania z listy startowej osób, które nie dokonały opłaty startowej w przypadku wyczerpania limitu startujących zawodników.
5. Organizator ustala limit startujących na 800 osób (z orientacyjnym podziałem 300 osób na dystansie 10 km i 300 osób na dystansie 5 km oraz 200 osób na dystansie 5 km nordic walking).
6. Istnieje możliwość zmiany limitu osób przez organizatora.

## VI. KLASYFIKACJE

1. Podczas Biegamy Potężnie 5 i 10 oraz 5 nordic walking w Ciechocinku prowadzone będą następujące klasyfikacje:
  - a. klasyfikacja generalna kobiet i mężczyzn,
  - b. klasyfikacje wiekowe w podziale na kobiety i mężczyzn (decyduje rok urodzenia),
    - **M1 K1 16-29**
    - **M2 K2 30-49**
    - **M3 K3 powyżej 50 lat**
2. Podczas Biegamy Potężnie 5 nordic walking w Ciechocinku prowadzone będą następujące klasyfikacje:
  - a. klasyfikacja generalna kobiet i mężczyzn,
  - b. klasyfikacje wiekowe w podziale na kobiety i mężczyzn (decyduje rok urodzenia),
    - **M1 K1 16-39**
    - **M2 K2 40+**



3. Dodatkowo prowadzone będą następujące klasyfikacje indywidualne:
  - a. klasyfikacja strażaków – zgodnie z odrębnym regulaminem,
  - b. klasyfikacja mieszkańców Powiatu Aleksandrowskiego,
  - c. klasyfikacja mieszkańców Województwa Kujawsko – Pomorskiego,
  - d. klasyfikacja mieszkańców Ciechocinka.
4. Organizator zastrzega sobie prawo wprowadzenia dodatkowych klasyfikacji.
5. O zajęciu określonego miejsca w poszczególnych klasyfikacjach decyduje uzyskany czas brutto.
6. Nagrody w klasyfikacji generalnej i w kategoriach wiekowych nie dublują się. Uwaga! Zwycięzcy w kategorii open – będą brać udział w klasyfikacjach dodatkowych.

## VII. NAGRODY

1. Przewidujemy nagrody dla pierwszych trzech zawodników w każdej kategorii (Open).
2. Szczegółowe zasady nagradzania zostaną przedstawione w odrębnym komunikacie na stronie internetowej biegu.
3. Wszyscy zawodnicy, którzy ukończą Bieg na 5 i 10 km oraz 5 km nordic walking otrzymają pamiątkowy medal.
4. Zdobywcy miejsc I-III w klasyfikacji generalnej kobiet i mężczyzn oraz zdobywcy miejsc I w klasyfikacjach wiekowych otrzymują pamiątkowe trofea.
5. Organizator zastrzega sobie możliwość zmian w zakresie zasad nagradzania.

## VIII. OPŁATY

1. Każdy uczestnik Biegu ponosi koszty opłaty startowej.
2. Opłata startowa wynosi: 70 zł, w dniu biegu opłata startowa wynosi 100 zł.
3. Wpłaty w systemie mikropłatności przez stronę zapisów do 10.08.2024.  
Wpłaty w biurze zawodów w miarę dostępności pakietów.

## IX. ŚWIADCZENIA

1. Punkt odżywiania zaopatrzone będzie w wodę. Na trasie znajdować się będzie jeden punkt odżywiania przy Dworku Prezydenta (ok. 5 km trasy).
2. Na mecie organizator zapewnia posiłek regeneracyjny.
3. Organizator zawodów zapewnia uczestnikom możliwość oddania rzeczy osobistych do depozytu w budynku Biura Zawodów (odbiór depozytu na podstawie numeru startowego). Worki depozytowe wydawane i opisywane będą w Burze Zawodów na prośbę uczestnika.

## X. POSTANOWIENIA KOŃCOWE

1. Organizator zastrzega sobie limit osób mogących uczestniczyć w biegu – 800 osób.
2. Czasy uzyskane przez biegaczy będą mierzone metodą elektroniczną.
3. Bieg będzie zabezpieczany przez służby medyczne. Decyzje lekarza dotyczące kontynuowania biegu podczas imprezy są ostateczne i nieodwołalne.
4. Organizator zastrzega sobie prawo do odwołania biegu lub jego przerwania bez podania powodów.
5. Podczas biegu wszyscy zawodnicy muszą mieć numery startowe przymocowane do przedniej części koszulek sportowych.



6. Komunikat z wynikami końcowymi zawodników zostanie ogłoszony po zakończeniu biegów. Wyniki końcowe zostaną ogłoszone na stronie internetowej biegu.
7. Protesty przyjmuje Sędzia Główny zawodów po wpłaceniu kaucji w wysokości 100 zł. Będą one rozpatrywane na bieżąco przed ogłoszeniem wyników końcowych. W przypadku uznania protestu kaucja będzie zwrócona.
8. Decyzje Sędziego Głównego są ostateczne.
9. Część trasy zawodów przebiega ulicami przy ograniczonym ruchu ulicznym. Uczestnicy biegu zobowiązani są do zachowania szczególnej ostrożności i bezwzględnego podporządkowania się zaleceniom kierujących ruchem podczas poruszania się po odcinkach trasy wchodzących w bezpośredni kontakt z ruchem samochodowym.
10. 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.
11. Biegamy PoTężnie 5 i 10 oraz 5 nordic walking w Ciechocinku 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.
12. Organizator zawodów zastrzega sobie prawo do wykorzystania wypowiedzi i wizerunków uczestników biegu do celów reklamy i promocji.
13. Uczestników biegu obowiązują przepisy PZLA oraz niniejszy regulamin.
14. Wiążąca i ostateczna interpretacja niniejszego regulamin przysługuje wyłącznie organizatorowi Biegamy PoTężnie.