

XV Bieg Sylwestrowy „Nałęczów – Sao Paulo”

31 grudnia 2009 roku – 1 stycznia 2010 roku

R E G U L A M I N

Cele i założenia biegu

- popularyzacja biegania, jako najprostszej formy rekreacji fizycznej
- promocja Nałęczowa
- propagowanie zdrowego trybu życia wśród lokalnej społeczności

Organizatorzy

- Burmistrz Nałęczowa
- Nałęczowski Ośrodek Kultury w Nałęczowie

Termin i miejsce

- Impreza odbędzie się w dniu 31 grudnia 2009 roku – 1 stycznia 2010 roku w Nałęczowie.
- Start o godz. 23⁵⁰. Planowane miejsce startu/meta ul. Lipowa (przed budynkiem Urzędu Miejskiego w Nałęczowie).
- Bieg przeprowadzony zostanie na terenach Parku Zdrojowego (kostka brukowa, kostka piaskowca oraz nawierzchnia asfaltowa) na dystansie 6700m.
- Trasa biegu będzie oznaczona taśmą biało – czerwoną.

Zasady uczestnictwa i zgłoszenia

- Zawodnicy powyżej 18 roku życia podpisują oświadczenie o biegu na własną odpowiedzialność. (Zawodnicy zobowiązani są do przedstawienia zaświadczenia lekarskiego o zdolności do udziału w biegach długodystansowych lub do podpisania oświadczenia udziału na własną odpowiedzialność). **Osoby w wieku 16-18 lat (które w dniu biegu tj. 31 grudnia 2009 nie osiągnęły jeszcze pełnoletności) zobowiązane są do posiadania pozwolenia na udział od rodziców lub prawnych opiekunów, z ich podpisem i nr PESEL. Warunkiem dopuszczenia ich do startu jest obecność rodzica lub opiekuna wraz z dowodem osobistym w momencie weryfikacji zawodnika w biurze zawodów.**
- Zgłoszenia można dokonywać listownie na adres: Nałęczowski Ośrodek Kultury w Nałęczowie ul. Lipowa 6, 24-150 Nałęczów lub telefonicznie tel. 081/5014069 **do dnia 30 grudnia 2009 do godz. 15⁰⁰.**
- Po tym terminie zgłoszenia przyjmowane będą w sekretariacie zawodów **adres: "Stara Apteka" – stołówka, Al. Lipowa 4, 24 - 150 Nałęczów**, w dniu imprezy od godz. **17:00 do 23:00**. Numery startowe wydawane będą po okazaniu dokumentu tożsamości oraz dowodu wpłaty wpisowego.
- **Wysokość opłaty wpisowej 20,00 zł.**
Wpisowe należy wpłacać na konto Organizatora:
Nałęczowski Ośrodek Kultury w Nałęczowie
ul. Lipowa 6, 24-150 Nałęczów
Konto: 35873300090000091220000010 Bank Spółdzielczy w Nałęczowie
- **Biuro zawodów mieści się w budynku Stołówki "Stara Apteka" Adres: Al. Lipowa 4, 24 - 150 Nałęczów. Czynne w dniu zawodów tj. 31 grudnia 2009 od godz. 17.00 do dnia 1 stycznia 2010 roku do ogłoszenia wyników.**

▪ **Kategorie wiekowe biegu:**

Bieg Główny Open 6700m /4x1677m/

- Kobiety (2 kategorie wiekowe): do 35 lat i powyżej,
- Mężczyźni (4 kategorie wiekowe): do 29 lat, 30-49, 50-69 i 70 i starsi,
- Niepełnosprawni: 2 okrążenia /1677x2/.

Bieg dla wszystkich chętnych 1 okrążenie /1677m/

- Kobiety (2 kategorie wiekowe): do 35 lat i powyżej,
 - Mężczyźni (3 kategorie wiekowe): do 35 lat, 36-50, 51 i starsi,
 - Bieg przebierańców karnawałowych.
- O przynależności do poszczególnych kategorii decyduje rocznik urodzenia

Nagrody (w tym roku przewidziano nagrody finansowe lub rzeczowe)

Bieg Główny Open

- kobiety: (I m - III m) w dwóch kategoriach wiekowych
- mężczyźni: (Im - III m) w czterech kategoriach wiekowych
- niepełnosprawni /Im – III m/,

Bieg dla wszystkich chętnych

- kobiety do 35 lat – I-III m
- 36 i starsze – I-III m
- **mężczyźni** do 35 lat – I-III m
- 36-50 – I-III m
- 51 i starsi – I-III m
- najstarszy uczestnik i uczestniczka,
- najlepsza nałęczowianka i nałęczowianin /bieg dla wszystkich chętnych 1 okrążenie /
- przebierańcy karnawałowi /za strój/ 1 nagroda.

Wszyscy uczestnicy, którzy ukończą bieg mają otrzymają od organizatora pamiątkowy medal oraz posiłek (posiłki wydawane będą po zakończeniu biegu w stołówce "Stara Apteka" – adres: Al. Lipowa 4, 24 - 150 Nałęczów.

Zasady finansowania

- Koszty związane z przeprowadzeniem imprezy pokrywają organizatorzy.
- Zawodnicy przyjeżdżają na koszt własny.
- Wysokość opłaty wpisowej 20,00 zł

Postanowienia końcowe

- Bieg odbędzie się bez względu na pogodę.
- Wszyscy uczestnicy imprezy ubezpieczają się indywidualnie,
- Numery startowe wydawane będą po okazaniu dowodu wpłaty startowej i po złożeniu oświadczenia o zdolności zdrowotnej do udziału w biegu.
- Organizatorzy zapewniają opiekę lekarską w trakcie trwania imprezy biegowej, przebierałnię, gorące i zimne napoje, toalety.
- Organizatorzy nie odpowiadają za przedmioty pozostawione bez zabezpieczenia lub skradzione podczas imprezy.
- Organizatorzy zastrzegają sobie prawo interpretacji niniejszego regulaminu.

W przypadku pytań prosimy o kontakt: tel. 081/5014500 lub 081/5014069

Różne

Uczestnicy XV Biegu Sylwestrowego chętni do zakwaterowania winni skontaktować się w sprawie rezerwacji na tel.nr 081/5014130 - Internat Zespołu Szkół im. Z. Chmielewskiego ul. Spółdzielcza 17, 24-150 Nałęczów - **koszt zakwaterowania ok.30 zł.**