

## **18.05.2018 - II Wiosenna Piątka Nocnego Puszczyka**

## **18.05.2018 - II Wiosenna Dziesiątka Nocnego Puszczyka**

### **1. Cel zawodów:**

- popularyzacja biegania jako najprostszej formy ruchu oraz rekreacji ruchowej jako jednego z elementów zdrowego trybu życia,
- zapoznanie się z walorami krajobrazowymi Puszczykowa
- sprawdzenie swoich sił w rywalizacji sportowej przeprowadzonej w godzinach nocnych

### **2. Organizatorzy:**

- ad+/ biegi.wlkp , Miasto Puszczykowo

### **3. Zasady uczestnictwa:**

- zawodnicy powyżej 18 roku życia podpisują oświadczenie o biegu na własną odpowiedzialność,
- osoby w wieku 16-18 lat (które w dniu biegu nie osiągnęły jeszcze pełnoletności) zobowiązane są do posiadania pozwolenia na udział od rodziców lub prawnych opiekunów, z ich podpisem i nr PESEL,
- zgłoszenia można dokonać drogą elektroniczną poprzez formularz dostępny na stronie,
- limit uczestników wynosi 250 osób
- osobę liczy się jako zgłoszoną, gdy **wypełni formularz** oraz **dokona wpłaty startowego**,
- zgłaszając się poprzez formularz uczestnik akceptuje niniejszy regulamin,
- każdy zawodnik zobowiązany jest do uiszczenia startowego, o czym szerzej w kolejnym punkcie.

### **4. Zasady finansowania:**

- wpisowe wynosi (niezależnie od wybranego dystansu) :  
39 zł : do dnia 20 kwietnia  
45 zł : do dnia 9 maja  
49 zł : do dnia 16 maja  
60 zł : w dniu zawodów (w przypadku wolnych pakietów)

- wpisowe należy uiścić po zgłoszeniu i automatycznym przekierowaniu do serwisu [przelewy24.pl](http://przelewy24.pl)

- opłata raz uiszczona nie podlega zwrotowi.

- możliwe jest przepisanie opłaty startowej na innego uczestnika do dnia 15 maja

### **5. Termin i miejsce:**

- miejsce zawodów: Puszczykowo : start i meta na terenie boisk sportowych - ul. Kościelna 7
- biuro zawodów: budynek na ww. terenie Czynne w piątek od godziny 19:30.
- termin biegu: piątek, 18 maja
- \*godzina 21:30 (start 10 km)
- \*godzina 21:45 (start 5 km)
- dekoracja zawodników : piątek, 18 maja godzina 23:00

## **6. Trasa:**

- Trasa biegu to jedna pętla o długości 5 km o nawierzchni naturalnej po terenie leśnym. Trasa jest trudna, przełajowa : występują liczne podbiegi oraz przeszkody w postaci hopek i powalonych drzew.
- Trasa oznaczona będzie taśmą biało-czerwoną z elementami odblaskowymi oraz tablicami wskazującymi kierunek biegu

## **7. Wyposażenie obowiązkowe :**

- Zawodnik w trakcie biegu ma obowiązek posiadania : własnej latarki (preferowane czołówki) oraz numeru startowego przypiętego w widocznym miejscu na odzieży uczestnika

## **8. Dystans biegu :**

- przy zapisie zawodnik podejmuje decyzję o dystansie, w którym wystartuje
- dostępne są dwa dystanse : 5 km (jedna pętla) , 10 km (dwie pętle)
- zawodnik będzie klasyfikowany tylko na dystansie, który wybrał podczas zapisu
- wybrany dystans można zmienić elektronicznie do dnia 15 maja
- nie będzie możliwości zmiany dystansu w dniu zawodów

## **9. Nagrody i klasyfikacje:**

Dekoracje przeprowadzone zostaną dla następujących kategorii:

**\*kategorie prowadzone będą osobno dla biegu na 5 i 10 km!!**

OPEN mężczyzn (nagradzane miejsca 1-3)

OPEN kobiet (nagradzane miejsca 1-3)

Kategorie wiekowe:

Mężczyźni: (nagradzane miejsca w kategoriach: 1)

M-15 (15 - 19 lat)

M-20 (20 - 29 lat)

M-30 (30 - 39 lat)

M-40 (40 - 49 lat)

M-50 (50 - 59 lat)

M-60 (60 + )

Kobiety: (nagradzane miejsca w kategoriach: 1)

K-15 (15 - 19 lat)

K-20 (20 - 29 lat)

K-30 (30 - 39 lat)

K-40 (40 - 49 lat)

K-50 (50 - 59 lat)

K-60 (60 + )

- możliwe wprowadzenie dodatkowych klasyfikacji w zależności od ilości pozyskanych sponsorów i liczby zgłoszeń.

- każdy zawodnik otrzyma na mecie pamiątkowy medal.

#### **10. Wyżywienie:**

- organizator zapewnia napoje oraz poczęstunek po zakończeniu biegu (ognisko w przypadku dobrej pogody)

#### **11. Opieka medyczna:**

- organizator zapewnia opiekę medyczną w postaci kwalifikowanego ratownika w czasie trwania biegu oraz po jego zakończeniu. W biurze zawodów zawodnik zobowiązany jest okazać aktualne badania lekarskie bądź też podpisać oświadczenie o starcie na własną odpowiedzialność.

#### **12. Start na własną odpowiedzialność**

- zawodnik startuje w "Piątce/Dyszce Nocnego Puszczyka" na własną odpowiedzialność znając stan swojego zdrowia i wobec braku

przeciwwskazań do udziału w tego typu imprezie (bieg długodystansowy)

- organizator nie ponosi odpowiedzialności za ewentualne kontuzje uczestnika wynikające z udziału w biegu i/lub przebiegu trasy (upadki, uderzenia o drzewa, gałęzie)

#### **13. Postanowienia dodatkowe:**

- ostateczna interpretacja regulaminu należy do organizatora,

- organizator zastrzega sobie prawo do dyskwalifikacji zawodnika w przypadku celowego "skrócenia" trasy lub też innego niesportowego zachowania wobec innych uczestników biegu.



