



OSR



LUBAWA
LEKKOATLETYCZNY KLUB SPORTOWY

REGULAMIN

7.LUBAWSKA DYCHA

Organizator:

Ośrodek Sportu i Rekreacji, ul. Łąkowa 8, 14-260 Lubawa

Lekkoatletyczny Klub Sportowy „Lubawa”

Amatorski Klub Biegowy „Lubawa Kocha Biegać”

Instytucje wspierające:

Urząd Miasta Lubawa, ul. Rzepnikowskiego 9A, 14-260 Lubawa

Patronat honorowy:

Pan Maciej Radtke - Burmistrz Miasta Lubawa

I. Cel

- popularyzacja biegów masowych oraz nordic walking jako zdrowego stylu życia,
- upowszechnianie przebywania na świeżym powietrzu,
- zdrowa rywalizacja sportowa jako sposób na wychowanie dzieci i młodzieży,
- promocja sportu i rekreacji w Lubawie,
- aktywizacja sportowa najmłodszych i ich rodziców.

II. Termin i trasa

- 7.LUBAWSKA DYCHA - **bieg główny** na dystansie 10 km odbędzie się dnia 20 sierpnia 2017r. (niedziela).
- Bieg w całości prowadzony będzie po nawierzchni utwardzonej, w przeważającej większości asfaltowej, kilkaset metrów po nawierzchni betonowej i tartanowej.
- Start do biegu głównego na Stadionie Łazienkowskim przy ul. Łąkowej 8 o godzinie 13:30.
- Trasa w dniu biegu będzie posiadała atest PZLA.
- **MARSZ NORDIC WALKING** - marsz na dystansie 5,9km (jedna pętla biegu głównego), wystartuje 5 minut po starcie biegu głównego.

III. Uczestnictwo

Bieg główny

- W Lubawskiej Dysze mogą wziąć udział osoby, które ukończyły 16-ty rok życia; osoby niepełnoletnie tylko po złożeniu w Biurze Zawodów w Ośrodku Sportu i Rekreacji przy ul. Łąkowej 8 pisemnej zgody rodziców lub prawnych opiekunów (wzór zgody do pobrania na stronie www.lubawskadycha.lubawa.pl).
- Zgłoszenia można dokonywać poprzez formularz zgłoszeniowy dostępny na stronie biegu www.lubawskadycha.lubawa.pl lub w recepcji OSIR w Lubawie. Po dokonaniu zgłoszenia należy wybrać rozmiar koszulki oraz zaznaczyć dodatkowe klasyfikacje. Zapisy internetowe zostaną zamknięte w czwartek 17.08.2017r.
- W dniu zawodów istniała będzie możliwość zapisania się w Biurze Zawodów. Osoby zarejestrowane w dniu zawodów otrzymają losowo wybrany rozmiar koszulki.
- Za udział w biegu pobierana będzie opłata startowa w wysokości 30 zł od osoby - płatna gotówką w dniu zawodów lub wcześniej w Recepcji Ośrodka Sportu i Rekreacji w Lubawie.
- Uczestnicy koszt dojazdu na bieg i noclegu pokrywają ze środków własnych.
- Uczestnicy zobowiązani są do podpisania oświadczenia o braku przeciwwskazań do udziału w rywalizacji sportowej oraz formularza zgłoszeniowego.
- Uczestnicy zostaną zweryfikowani w Biurze Zawodów na podstawie przedłożonych dowodów osobistych lub innych dokumentów tożsamości.
- Pakiety startowe wydawane będą w Biurze Zawodów w dniu zawodów w godzinach od 9.30 do 13.00.
- W ramach pakietu startowego każdy uczestnik biegu głównego otrzyma: indywidualny numer startowy, agrałki, napój izotoniczny, batonik musli, koszulkę techniczną, pamiątkowy medal oraz bon na posiłek regeneracyjny.
- Uczestników obowiązuje strój sportowy.
- Ubezpieczenie NNW we własnym zakresie.
- Uczestnicy zobowiązani są do przypięcia numeru startowego w widoczny sposób na przodzie stroju sportowego.
- Na trasie biegu ustawiony zostanie kontrolny punkt pomiaru czasu.
- Przed biegiem głównym przewidziana jest rozgrzewka przy muzyce.

Marsz Nordic Walking

- W Marszu Nordic Walking mogą wziąć udział wszyscy chętni na zasadach obowiązujących w biegu głównym.
- Udział w Marszu jest płatny i wynosi 15 zł - płatne gotówką w dniu zawodów lub wcześniej w Recepcji Ośrodka Sportu i Rekreacji w Lubawie.
- Uczestników Marszu obowiązują zasady rejestracji uczestników biegu głównego.
- Uczestnicy Marszu posługują się własnymi kijami, które muszą być sprawne technicznie i nie mogą stanowić zagrożenia dla innych uczestników Lubawskiej Dychy wskutek uszkodzenia lub niewłaściwego użytkowania.
- W ramach pakietu startowego każdy uczestnik Marszu otrzyma: indywidualny numer startowy, agrałki, pamiątkowy medal oraz bon na posiłek regeneracyjny.
- Uczestników obowiązuje strój sportowy.
- Ubezpieczenie NNW we własnym zakresie.
- Uczestnicy zobowiązani są do przypięcia numeru startowego w widoczny sposób na przodzie stroju sportowego.

IV. Klasyfikacja

Bieg główny

- Klasyfikacja generalna mężczyzn i kobiet - miejsca I-III statuetki i nagrody finansowe (I miejsce 500 zł, II miejsce 300 zł, III miejsce 200 zł),
- Klasyfikacja wiekowa - miejsca I-III statuetki
- mężczyźni:

- M 16 - 16-19 lat,
 - M 20 - 20-29 lat,
 - M 30 - 30-39 lat,
 - M 40 - 40-49 lat,
 - M 50 - 50- i więcej,
- kobiety:
 - K 16 - 16-19 lat,
 - K 20 - 20-29 lat,
 - K 30 - 30-39 lat,
 - K 40 - 40-49 lat,
 - K 50 - 50- i więcej,
- Nagradzani w klasyfikacji generalnej nie będą nagradzani w kategoriach wiekowych.
 - Klasyfikacja lubawska - Najszybszy Lubawianin i Najszybsza Lubawianka - statuetka i nagroda finansowa w kwocie 200 zł, miejsce II-III statuetka
 - Klasyfikacja drużynowa - miejsca I-III statuetka. W ramach drużyny klasyfikowanych jest 4 najlepszych zawodników danego zespołu - mogą być drużyny mieszane. Warunkiem jest wcześniejsze zgłoszenie jednobrzmiącej nazwy reprezentowanej drużyny w trakcie procesu rejestracji uczestników. W klasyfikacji zostaną ujęci zarówno członkowie grup formalnych (klubów) jak i grup nieformalnych (tzn. koleżeńskich). Im mniejsza suma czasów osiągniętych przez poszczególnych zawodników tym wyższa pozycja Drużyny w klasyfikacji końcowej.
 - Klasyfikacja rodzinna - miejsca I-III statuetka. Do tej kategorii zalicza się małżeństwa lub osoby spokrewnione w linii prostej np. rodzeństwo, rodzice - dzieci. Fakt ten należy zaznaczyć podczas dokonywania zgłoszenia. Klasyfikacja ta będzie prowadzona na podstawie dwóch najlepszych czasów danej rodziny.
 - Klasyfikacja ostatni zawodnik - statuetka
 - Klasyfikacja najstarszy zawodnik - statuetka
 - Klasyfikacja setny zawodnik - statuetka i nagroda finansowa w kwocie 100 zł.
 - Po biegu nastąpi udekorowanie zwycięzców oraz losowanie nagród rzeczowych wśród uczestników biegu.

Marsz Nordic Walking

- W Marszu Nordic Walking nie jest prowadzona klasyfikacja, liczy się sam udział.
- Każdy uczestnik Marszu otrzyma na mecie pamiątkowy medal.

V. Bezpieczeństwo

- Trasa w momencie rozgrywania zawodów zostanie wyłączona z ruchu pojazdów.
- Nad bezpieczeństwem uczestników czuwać będą policjanci, strażacy oraz służby porządkowe.
- Na mecie zabezpieczona będzie opieka medyczna.
- Uczestnicy zobowiązani są do przestrzegania niniejszego regulaminu oraz stosowania się do poleceń służb zabezpieczających trasę.
- Uczestnicy biorą udział w biegu głównym i Marszu Nordic Walking na własną odpowiedzialność. Organizator nie odpowiada za stan zdrowia zawodników.

VI. Świadczenia

- Na trasie przewidziane są 3 punkty nawadniania.
- Uczestnicy, którzy ukończą bieg główny i Marsz Nordic Walking otrzymają pamiątkowy medal. W związku z faktem, że zapisy możliwe są również w dniu zawodów, w przypadku zgłoszenia się liczby uczestników przewyższającej rezerwę zabezpieczonych medali, pamiątkowe medale zostaną wysłane na adres uczestnika na koszt organizatora.

- Zaplecze szatniowo-sanitarne zlokalizowane będzie na terenie Ośrodka Sportu i Rekreacji w Lubawie przy ul. Łąkowej 8.
- Depozyt rzeczy uczestników zlokalizowany będzie w recepcji OSiR.
- Parkingi: przy ul. 19 Stycznia - parking Banku Spółdzielczego, przy ul. Rzepnikowskiego obok Urzędu Miasta, przy ul. Kupnera obok kościoła św. Jana.
- Wszyscy, którzy ukończą bieg główny oraz Marsz Nordic Walking otrzymają pakiet regeneracyjny - wodę i zupę regeneracyjną.
- Pomiar czasu dokonany zostanie elektronicznie przy pomocy zwrotnych chipów. Uczestnicy zobowiązani są do zwrotu chipów po zakończeniu biegu. Kaucja nie będzie pobierana. Chipy będą numerowane i w przypadku niezwrócenia chipu uczestnik obciążony zostanie kwotą 20 zł.
- Wszyscy uczestnicy biorą udział w biegu i marszu na własną odpowiedzialność i nie mogą wnosić żadnych roszczeń w stosunku do organizatora w razie zaistnienia zdarzeń losowych podczas trwania imprezy.
- Organizator zastrzega sobie prawo do wykorzystania zdjęć wykonanych podczas imprezy.