

REGULAMIN
„Charytatywnego Biegu dla Grzesia”

1 **1. Cel imprezy**

- 2 a) Pozyskanie środków na rehabilitację oraz leczenie 8-letniego Grzesia, mieszkańca Lipy, –
beneficjent wybrany przez organizatora.
- 11 b) Popularyzacja i upowszechnianie biegania, jako najprostszej formy aktywności fizycznej w
każdym wieku.

1

1 **2. Organizatorzy**

- 2 a) Komitet Społeczny Pzdrowie, Ryczywół ul. Brzozowa 8 e-mail: podaruj
zdrowie@gmail.com
- 3 b) KGW z gminy Ryczywół,
- 4 c) Patronat Urząd Gminy Ryczywół.

5

1 **3. Nazwa zawodów, termin i miejsce**

- 2 a) „Charytatywny Bieg dla Grzesia”
- 3 b) Termin: 16.06.2024r.
- 4 - godz. 10:30 – bieg przedszkolaka na dystansie 300m
- 5 - godz. 11.00 – start 10km biegu Trail „Charytatywny Bieg dla Grzesia”
- 6 - godz. 11:05 – start 2,5km biegu młodzieżowy Trail „Charytatywny Bieg dla Grzesia”
- 7 - godz. 11.10 – start 5km biegu Trail „Charytatywny Bieg dla Grzesia”
- 8 - godz. 11.15 – start marszu NordicWalking „Charytatywny Bieg dla Grzesia”
- 9 c) Miejsce: Start/Meta Ryczywół Stadion Gminny
- 10 d) Trasa: 2,5km, 5km, 10km odbywać się będzie częściowo ulicami Ryczywołu oraz przez
tereny leśne.

11

12 **4. Zasady**

- 13 a) „Charytatywny Bieg dla Grzesia” - **Młodzieżowy**- każdy uczestnik musi pokonać dystans
2,5km, trasa przebiega przez ulice Ryczywołu oraz przez tereny leśne – start wspólny. Trasa
biegu na charakter crossowy (trail), przebiega po leśnych ścieżkach. Bieg odbywa się z
elektronicznym pomiarem czasu.

14

- 15 b) „Charytatywny Bieg dla Grzesia” - **Bieg dla dorosłych** – każdy uczestnik musi pokonać
dystans 5km, 10km, trasa przebiega przez ulice Ryczywołu oraz przez tereny leśne – start
wspólny. Trasa biegu na charakter crossowy (trail), przebiega po leśnych ścieżkach. Bieg
odbywa się z elektronicznym pomiarem czasu.

- 16 c) „Charytatywny Bieg dla Grzesia” - **NordicWalking**- każdy uczestnik musi pokonać dystans
5km, trasa przebiega przez ulice Ryczywołu oraz przez tereny leśne – start wspólny. Trasa
biegu na charakter crossowy (trail), przebiega po leśnych ścieżkach. Bieg odbywa się z
elektronicznym pomiarem czasu.

5. Uczestnictwo

a) Zgłoszenia do „**Charytatywnego Biegu dla Grzesia**” można dokonać na stronie internetowej [www. F-Time.pl](http://www.F-Time.pl)

- 1 b) Każdy z uczestników „**Charytatywnego Biegu dla Grzesia**” otrzyma numer startowy oraz pamiątkowy medal.
- 2 c) Osoby niepełnoletnie mogą uczestniczyć w Olimpiadzie za zgodą prawnych opiekunów obecnych na zawodach.
- 3 d) W biegu mogą uczestniczyć tylko osoby nie posiadające przeciwwskazań zdrowotnych i lekarskich.
- 4 e) Każdy opiekun prawny oraz uczestnik jest zobowiązany jest do zapoznania się z regulaminem i zaznaczenia stosownego oświadczenia przy rejestracji.
- 5 f) Uczestnicy „**Charytatywnego Biegu dla Grzesia**” startują wyłącznie na własną odpowiedzialność, biorąc udział przyjmują do wiadomości, że wiąże się on z wysiłkiem fizycznym i pociąga za sobą ryzyko kontuzji, wypadków oraz strat o charakterze majątkowym.
- 6 g) Organizator zaleca dokonania ubezpieczenia od NNW, które uczestnicy wykupują we własnym zakresie.
- 7 h) Za osobę zgłoszoną do biegu uznaje się osobę, która wypełni i prześle formularz zgłoszeniowy (drogą elektroniczną). Na liście startowej znajdują się tylko osoby, które dopełniły wszystkich formalności zgłoszeniowych.
- 8 i) Opłatę startową należy przelać na konto wskazane w formularzu zapisów korzystając z płatności online (Szybki przelew lub przelew tradycyjny). Zgłoszenia elektroniczne będą prowadzone do 03.06.2023.
- 9 j) Istnieje możliwość zapisania się w dniu zawodów. Organizator nie gwarantuje jednak otrzymania przez zawodników numerów startowych oraz pamiątkowych medali.
- 10 k) Opłata startowa za udział w **Charytatywnym Biegu dla Grzesia** odległość **10 km** wynosi **60 zł** od uczestnika, natomiast na odległość **5 km** wynosi **50 zł** łącznie z uczestnikami NordicWalking, bieg dla młodzieży na dystansie **2,5 km** wynosi **40 zł**
- 11 l) Zebrane środki zostaną przeznaczone na beneficjenta wskazanego przez organizatora. Istnieje możliwość wpłacenia wyższej kwoty startowej za uczestnictwo podczas rejestracji.
- 12 ł) Numery startowe wydawane będą w dniu zawodów w biurze zawodów od 8:00. Biuro zawodów znajdować się będzie przy Amfiteatrze.

1 6. Program czasowy

- 1 a) 8.00 - otwarcie biura zawodów – wydawanie numerów startowych
- 2 b) godz. 10:30 – bieg przedszkolaka na dystansie 400m
- 3 c) godz. 11.00 – start 10km biegu Trail „**Charytatywny Bieg dla Grzesia**”
- 4 d) godz. 11:05 – start 2,5km bieg młodzieżowy Trail „**Charytatywny Bieg dla Grzesia**”
- 5 e) godz. 11.10 – start 5km biegu Trail „**Charytatywny Bieg dla Grzesia**”
- 6 f) godz. 11.15 – start marszu NordicWalking „**Charytatywny Bieg dla Grzesia**”

7. Postanowienia końcowe

- a) Interpretacja niniejszego regulaminu należy wyłącznie do organizatora.
- b) Organizator zastrzega sobie prawo zmiany postanowień niniejszego regulaminu dla potrzeb organizacji zawodów.

- c) Każdy zawodnik wnosi opłatę startową według zasad i w wysokości określonej w pkt. 5ppkt. k . Wniesienie opłaty startowej jest warunkiem udziału w zawodach.
- d) Zespół zabezpieczenia medycznego znajdować się będzie przez cały czas trwania „Charytatywnego Biegu dla Grzesia” na terenie trasy i w okolicach startu i mety.
- e) Organizator zastrzega sobie prawo do odwołania zawodów z przyczyn niezależnych od organizatora lub przeprowadzenia zawodów w formule wirtualnej.
- f) Dojazd uczestników odbywa się na własny koszt.
- g) Organizator nie odpowiada za przedmioty pozostawione bez zabezpieczenia lub skradzione podczas zawodów.
- h) Uczestnicy wydarzenia zobowiązani są do przestrzegania zasad bezpieczeństwa na obiekcie sportowym.
- i) Informacje dotyczące biegu można uzyskać na:
- j) www.facebook.com, Urzędu Gminy Ryczywół, Radio, plakaty oraz pod numerami tel. 667 833 275 oraz 513 390 431.

Trasa 2,5km

Trasa 10km

TRASA 5km