

**REGULAMIN KROŚNIEŃSKIEGO BIEGU
NA DYSTANSIE 10 KILOMETRÓW - „KROŚNIEŃSKA DZIESIĄTKA”
BIEG W RAMACH LUBUSKIEJ LIGI BIEGOWEJ**

Spis

- I [Cele imprezy](#)
- II [Organizatorzy](#)
- III [Patronat](#)
- IV [Termin/miejsce/trasa](#)
- V [Uczestnictwo](#)
- VI [Zgłoszenia/ opłata startowa i pakiet startowy](#)
- VII [Biuro Zawodów](#)
- VIII [Pomiar czasu](#)
- IX [Klasyfikacje/ kategorie](#)
- X [Nagrody](#)
- XI [Postanowienia końcowe](#)
- XII [Plan minutowy zawodów](#)
- XIII [Dane kontaktowe głównego organizatora](#)

**REGULAMIN KROŚNIEŃSKIEGO BIEGU
NA DYSTANSIE 10 KILOMETRÓW - „KROŚNIEŃSKA DZIESIĄTKA”
Krosno Odrzańskie, 26.08.2018 r. /niedziela/**

I Cele imprezy

1. Promocja zdrowego, wolnego od używek, trybu życia.
2. Popularyzacja biegania jako najprostszych form czynnego wypoczynku i rekreacji ruchowej.
3. Aktywny wypoczynek w pięknym regionie województwa lubuskiego.
4. Propagowanie biegania wśród dzieci i młodzieży.
5. Po prostu – dobra zabawa!

II Organizatorzy

1. Gmina Krosno Odrzańskie
2. Ośrodek Sportu i Rekreacji w Krośnie Odrzańskim (*Główny Organizator*)
3. Sołectwo Łochowice
4. Wojskowy Oddział PTTK w Krośnie Odrzańskim

Bieg jest rozgrywany w ramach [Lubuskiej Ligi Biegowej](#) przy wsparciu jak zwykle niezawodnych wolontariuszy.

III Patronat

Burmistrz Krosna Odrzańskiego Marek Cebula.

IV Termin/miejsce/trasa

1. Bieg odbędzie się 26 sierpnia 2018 r. (niedziela), o godz. 10:00 ulicami Krosna Odrzańskiego i Łochowic.
2. Trasa (**kliknij na nazwę ulicy i zobacz wybrany odcinek za pomocą google view!** – **przytrzymaj lewy ctrl i kliknij**) będzie biegła ulicami:

- [Plac Unii Europejskiej \(START\)](#)
- [Plac Unii Europejskiej \(okrażenie\)](#)
- [ul. Piastów](#)
- [ul. Wakacyjna](#)
- [przy jeziorze Glibiel](#)
- [Łochowice \(wieś\)](#)
- [ul. Kościuszki](#)
- [ul. Piastów](#)
- [ul. PCK](#)
- [ul. 1 Maja](#)
- [ul. Piastów](#)
- [Plac Unii Europejskiej \(okrażenie\)](#)
- [Plac Unii Europejskiej \(META\)](#)

- nawierzchnia – kostka brukowa granitowa*
- nawierzchnia – kostka brukowa granitowa*
- nawierzchnia – kostka brukowa granitowa*
- nawierzchnia – asfaltowa*
- nawierzchnia – asfaltowa*
- nawierzchnia – asfaltowa*
- nawierzchnia – asfaltowa*
- nawierzchnia – asfaltowa*
- nawierzchnia – asfaltowa*
- nawierzchnia – kostka brukowa granitowa*
- nawierzchnia – kostka brukowa granitowa*
- nawierzchnia – kostka brukowa granitowa*
- nawierzchnia – kostka brukowa granitowa*

3. Dystans 10 km nawierzchnia twarda w większości asfaltowa, trasa atestowana.
4. Trasa biegu oznakowana co 1 km, zabezpieczona, zamknięta, a miejscami częściowo zamknięta dla ruchu kołowego.
5. Punkty odżywiania na mecie, na 5 km i 8 km trasy (napoje izotoniczne i woda).
6. Elektroniczny pomiar czasu. W połowie trasy pomiar międzyczasu.

- g) Nie ma możliwości przepisania pakietu startowego na innego zawodnika lub zawodniczkę.
3. Ewentualna decyzja o zwolnieniu zawodnika z opłat należy wyłącznie do Organizatora.
 4. Oplata startowa jest opłatą za udział w biegu.
 5. W ramach opłaty organizator zapewnia: opiekę medyczną, oznaczenie i zabezpieczenie trasy, elektroniczny pomiar czasu, napoje, owoce, wodę, posiłek regeneracyjny, numer startowy z chipem, medal oraz upominki od sponsorów i partnerów biegu.
 6. Limit czasu ukończenia biegu wynosi 90 min.
 7. Oplata startowa nie podlega zwrotowi. Poza przypadkiem zawartymi w ust. 8.
 8. W przypadku dokonania opłaty po zamknięciu rejestracji i wyczerpaniu limitu uczestników opłata może zostać zwrócona tylko na pisemną prośbę uczestnika z podaniem dokładnych danych do dokonania przelewu.
 9. Opłaty o których mowa w ust. 2 będą zwracane jeśli zostaną zaksięgowane na rachunku Organizatora do dn. 02.09.2018 r. Po tym terminie środki NIE PODLEGAJĄ ZWROTOWI.
 10. Organizator dopuszcza wydanie pakietu startowego osobie innej niż zawodnik za okazaniem pisemnego upoważnienia podpisane przez uczestnika biegu.

VII Biuro Zawodów

1. Biuro Zawodów mieści się w Hali Sportowo-Widowiskowej, ul. Pułaskiego 3 w Krośnie Odrzańskim i czynne jest:
 - 24.08.2018 r. (piątek) w godzinach 16:00 – 18:00.
 - 25.08.2018 r. (sobota) w godzinach 12:00 – 16:00.
 - 26.08.2018 r. (niedziela) w godzinach 7:00 – 9:00.
2. Szatnia i natryski – Hala Sportowo-Widowiskowa w Krośnie Odrzańskim, ul. Pułaskiego 3 – 200 m od miejsca startu.
3. Napoje, owoce i posiłki wydawane będą w miejscu startu na Placu Unii Europejskiej /dawniej Plac 11 Pułku/. W pobliżu tego miejsca zlokalizowane zostaną ponadto: punkt zaopatrzenia medycznego, toalety, stoiska promocyjne.
4. Depozyty będą gromadzone, magazynowane, przyjmowane i wydawane w Hali Sportowo-Widowiskowej.
5. Depozyt będzie przypisany do danego numeru startowego. Zagubienie numeru startowego przez zawodnika zwalnia Organizatora od odpowiedzialności za pobranie torby przez inną osobę.
6. Osoby z Krosna Odrzańskiego i okolic prosimy o weryfikację w Biurze Zawodów w dniach 24-25.08.2018 r.

VIII Pomiar czasu

1. Pomiar czasu i ustalenie kolejności w „Krośnieńskiej Dziesiątce” przeprowadzi firma Super Sport. Pomiar odbywać się będzie przy pomocy systemu chipów. Chip wraz z numerem startowym zawodnicy pobierają w biurze zawodów.
2. Wyniki Biegu dostępne będą po zakończeniu na stronach firmy zajmującej się pomiarem czasu oraz na stronie www.osirkrosno.pl. Oficjalnym czasem zawodów jest czas brutto.

IX Klasyfikacje/ kategorie

1. W Biegu „Krośnieńska Dziesiątka” prowadzone będą następujące klasyfikacje kategorii:
 - a. Klasyfikacja generalna kobiet i mężczyzn (OPEN K i OPEN M)

2. W kategoriach wiekowych:

KOBIETY

Kobiety 16	16-29 lat
Kobiety 30	30-39 lat
Kobiety 40	40-49 lat
Kobiety 50+	50 lat i starsze.

MĘŻCZYŹNI

Mężczyźni 16	16-29 lat
Mężczyźni 30	30-39 lat
Mężczyźni 40	40-49 lat
Mężczyźni 50	50-59 lat
Mężczyźni 60+	60 lat i starsi.

Zawodnicy z pierwszych 3 miejsc klasyfikacji generalnej (OPEN) nie biorą udziału w klasyfikacjach wiekowych.

3. Klasyfikacja mieszkańców gminy Krosno Odrzańskie.

4. Klasyfikacja „Dziesiątka na piątkę” – dzieci w kategoriach wiekowych oraz dziewcząt i chłopców (ze startu wspólnego w kategoriach wiekowych):

- a) kat. I – dzieci z roczników 2013 i młodsze,
- b) kat. II – dzieci z roczników 2011 – 2012,
- c) kat. III – dzieci z roczników 2009 – 2010,
- d) kat. IV – dzieci z roczników 2007 – 2008,
- e) kat. V – młodzież z roczników 2006 – 2004.

5. Organizator dopuszcza zgłoszenie do biegu innych kategorii (firm, instytucji) jednakże po wcześniejszym uzgodnieniu.

6. Podczas rejestracji zawodnicy niepełnosprawni zobowiązani są do złożenia oświadczenia, że są świadomi zagrożeń mogących pojawić się w związku ze startem w biegu oraz, że ich stan zdrowia pozwala na udział w tym biegu. W razie jakichkolwiek wątpliwości co do swojego zdrowia i związanej z nim możliwości uczestnictwa w biegu, zawodnik obowiązany jest we własnym zakresie zasięgnąć przed startem opinii lekarza.

X Nagrody

1. Puchary lub statuetki według kategorii (Krośnieńska Dziesiątka):

- a. Klasyfikacja generalna mężczyzn (OPEN) (1-3 miejsce)
- b. Klasyfikacja generalna kobiet (OPEN) (1-3 miejsce)
- c. Klasyfikacje wiekowe kobiet i mężczyzn (wg ust. IX pkt 2) (1-3 miejsce)
- d. Najlepsi wśród kobiet i mężczyzn z gminy Krosno Odrzańskie (1-3 miejsce)

2. Każdy uczestnik biegu na mecie otrzyma okolicznościowy medal.

3. Spośród uczestników biegu, którzy wystartowali i go ukończyli po ceremonii dekoracji rozlosowane zostaną nagrody rzeczowe. Podstawą losowania i wydania będą numery startowe okazane przez osobę startującą z tym numerem. Każdy numer może być wylosowany tylko jeden raz. W losowaniu nie biorą udziału dzieci startujące w Dziesiątce na Piątkę.

4. Nagrody w kategorii OPEN:

Kategoria generalna (OPEN) kobiet oraz mężczyzn – bony lub vouchery:

I miejsce kobiet – o wartości 500 zł
II miejsce kobiet – o wartości 400 zł
III miejsce kobiet – o wartości 300 zł

I miejsce mężczyzn – o wartości 500 zł
II miejsce mężczyzn – o wartości 400 zł
III miejsce mężczyzn – o wartości 300 zł

XI Postanowienia końcowe

1. Bieg odbędzie się bez względu na warunki atmosferyczne.
2. Organizator udostępnia uczestnikom biegu: szatnie, natryski, toalety, depozyt.
3. Organizator po zawodach zamieści na stronach internetowych i w przekazach prasowych: relacje z biegu, materiały fotograficzne i audiowizualne, kompletne wyniki wraz z czasem, miejscem i podziałem na kategorie. Każdy uczestnik zostanie o swoim wyniku powiadomiony za pośrednictwem smsa.
4. Każdy uczestnik biegu otrzyma numer startowy, który musi być przypięty z przodu na piersi. Numer startowy stanowił będzie również podstawę do wydania depozytu.
5. Każdy z uczestników biegu ubezpiecza się od NNW we własnym zakresie oraz podpisuje deklarację o braku przeciwwskazań lekarskich do brania udziału w zawodach biegowych.
6. Protesty przyjmowane są na piśmie przez Biuro Zawodów w dniu biegu do godz. 13:00. Organizator rozpatrzy wszelkie wnioski w ciągu 48 godzin.
7. Protesty w sprawach dotyczących pomiaru czasu i kolejności zawodników należy kierować do firmy dokonującej pomiaru czasu.
8. Organizator zapewnia znakowanie trasy na odcinku co 1 kilometr. Trasa będzie oznaczona taśmami oraz barierkami w miejscach tego wymagających.
9. Organizator zapewnia opiekę medyczo – ratowniczą tj. w uzgodnieniu ze służbami ratowniczymi, w tym z właściwymi dysponentami jednostek systemu Państwowego Ratownictwa Medycznego, dostosowaną do liczby uczestników biegu. Jednocześnie Organizator zapewnia odpowiednie zaplecze higieniczno – sanitarne.
10. Organizator zapewnia wystarczającą liczbę Wolontariuszy uzgodnioną z Wydziałem Ruchu Komendy Powiatowej Policji oraz Strażą Miejską rozstawionych na trasie biegu przed jego rozpoczęciem jak również w trakcie trwania biegu, których zadaniem będzie pomoc i nadzorowanie w prawidłowym i bezpiecznym przeprowadzeniu biegu.
11. Organizator informuje, że trasa biegu będzie zamknięta, tzn. miejscami częściowo zamknięta dla ruchu kołowego. Mieszkańcy ulic przy których będzie poprowadzona trasa biegu zostaną poinformowani.
12. Organizator ma prawo przeprowadzenia badań antydopingowych.
13. Udział dzieci w biegu „Dziesiątka na piątkę” jest możliwy wyłącznie po podpisaniu zgody przez opiekuna prawnego oraz jego obecności.
14. Bieg odbywa się ulicami i ścieżką rowerową. Skracanie trasy z wykorzystaniem chodników i skrótów jest zakazane i może stanowić podstawę do dyskwalifikacji.
15. W przypadku rażącego naruszenia zasad regulaminu oraz zasad fair play, Organizator może zdyskwalifikować zawodnika/zawodniczkę.
16. Ostateczne prawo interpretacji niniejszego regulaminu przysługuje głównemu Organizatorowi biegu.

17. Regulamin do 30 dni przed biegiem może ulegać drobnym modyfikacjom. W związku z powyższym każdorazowo będzie pojawiała się informacja o wersji i dniu jej wprowadzenia.

18. Uczestnicy biegu mają obowiązek przestrzegania zasad fair – play podczas trwania biegu oraz podczas trwania całej imprezy sportowej.

XII Plan minutowy zawodów

- 7:00 – 9:00 Praca biura zawodów.
9:15 Dziesiątka na piątkę (około 500 metrów) – bieg dla dzieci.
9:50 Rozgrzewka zawodników.
10:00 Start do biegu głównego.
11:30 Zamknięcie biegu głównego.
12:30 Dekoracja zwycięzców biegu wg kategorii /dzieci i dorosłych/.

XIII Dane kontaktowe głównego Organizatora

Ośrodek Sportu i Rekreacji w Krośnie Odrzańskim

ul. Pułaskiego 3
66 – 600 Krosno Odrzańskie

telefon 068 383 54 08
e-mail osirkrosno@wp.pl
adres email biegu krosnienska.dziesiatka@op.pl

strona internetowa www.osirkrosno.pl
facebook www.facebook.com/osirkrosno
facebooka biegu www.facebook.com/Krosnienska10

Koordynator biegu Kacper Szacillo
telefon – 536 100 747
email – k.szacillo@osirkrosno.pl

Dyrektor biegu Tomasz Struk
telefon - 506 289 655
email – dyrektor@osirkrosno.pl

Lubuska Liga Biegowa
telefon – 505 787 302
email - biuro@hsmedia.pl

(Wersja pierwsza z 1 czerwca 2018 r.)