

Regulamin X Biegu Niepodległości w Serocku – I SEROCKA DYCHA / PIĄTKA o Puchar Burmistrza Miasta i Gminy Serock

I. CELE:

1. Upamiętnienie 94 rocznicy Odzyskania Niepodległości.
2. Promocja aktywności fizycznej i zdrowego stylu życia.
3. Promocja walorów turystycznych Miasta i Gminy Serock.

II. ORGANIZATORZY

1. Ośrodek Sportu i Rekreacji w Serocku (OSiR), ul. Pułtuska 47. Tel. 22 782-73-50.
www.osir.serock.pl, email: biuro@osir.serock.pl.
2. Grupa Serock Biega www.serockbiega.pl.

III. PATRONAT HONOROWY

1. Burmistrz Miasta i Gminy Serock

IV. TERMIN I MIEJSCE

1. Biegi odbędą się 4 listopada 2012 r. (niedziela) w godzinach 12.00 – 16.30
2. Start i meta imprezy zlokalizowana będzie na Rynku Miejskim w Serocku.
3. Biuro zawodów będzie czynne w piątek (02.11.2012r.) i sobotę (03.11.2012r.) w godz. 12.00 – 20.00 w siedzibie OSiR Serock przy ul. Pułtuskiej 47 oraz w dniu zawodów od godz. 9.00 do 15.00 na Rynku Miejskim w Serocku.
4. Numery startowe przydzielane będą zgodnie z kolejnością weryfikacji zgłoszeń w biurze zawodów.

V. OPIS IMPREZY

1. W ramach X Biegu Niepodległości odbędą się:
 - biegi dla dzieci i młodzieży,
 - marsz Nordic Walking,
 - bieg rodzinny,
 - „Serocki Champion” - mistrzostwa dla mieszkańców gminy (w ramach biegów na 5 i 10 km),
 - I SEROCKA DYCHA - bieg na dystansie 10 km dla mężczyzn,
 - I SEROCKA PIĄTKA – bieg na dystansie 5 km dla kobiet,
2. Impreza ma charakter otwarty i będzie prowadzona w duchu fair play.

VI. ZGŁOSZENIA i OPŁATY

1. Biegi dzieci i młodzieży

- Zgłoszenia indywidualne w biurze zawodów w siedzibie OSiR w Serocku przy ul. Pułtuskiej 47 w piątek i sobotę (02-03.11.2012) w godz. 12.00 – 20.00 oraz w dniu zawodów od godz. 10.00 do 12.00 na Rynku Miejskim w Serocku. Konieczna „Zgoda na udział w biegu” podpisana przez rodzica lub prawnego opiekuna (druk zgody w załączniku).
- Zgłoszenia szkolne w postaci listy uczestników zawierające imię i nazwisko oraz datę urodzenia z pieczętką i podpisem Dyrektora Szkoły można składać osobiście w sekretariacie OSiR w Serocku lub na adres e-mail:

biuro@osir.serock.pl. Ponadto w biurze zawodów od godz. 10.00 do 12.00 na Rynku Miejskim w Serocku w dniu zawodów.

- Opłata startowa - 0 zł (udział bezpłatny)

2. Bieg rodzinny

- Zgłoszenia w biurze zawodów w siedzibie OSiR w Serocku przy ul. Pułtuskiej 47 w piątek i sobotę (02-03.11.2012) w godz. 12.00 – 20.00 oraz w dniu zawodów od godz. 10.00 do 12.00 na Rynku Miejskim w Serocku. Konieczne, podpisane „Oświadczenie o braku przeciwwskazań zdrowotnych do udziału w zawodach sportowych” dla osoby dorosłej (druk oświadczenia w załączniku) oraz „Zgoda na udział w biegu” podpisana przez rodzica lub prawnego opiekuna dla dziecka (druk zgody w załączniku).
- Opłata startowa - 0 zł (udział bezpłatny).
- Prawo startu mają rodzice lub prawni opiekunowie wraz z dzieckiem do 6 roku życia po weryfikacji w biurze zawodów oraz podpisaniu w/w oświadczeń.

3. Marsz Nordic Walking

- Zgłoszenia w biurze zawodów w siedzibie OSiR w Serocku przy ul. Pułtuskiej 47 w piątek i sobotę (02-03.11.2012) w godz. 12.00 – 20.00 oraz w dniu zawodów od godz. 10.00 do 12.00 na Rynku Miejskim w Serocku. Konieczne, podpisane „Oświadczenie o braku przeciwwskazań zdrowotnych do udziału w zawodach sportowych” (druk oświadczenia w załączniku).
- Limit zgłoszeń marszu – 50 osób
- **Limit czasu na pokonanie trasy 5 km wynosi 50 minut.** Po przekroczeniu limitu uczestnicy nie będą klasyfikowani. Na prośbę sędziego zamykającego marsz zawodnik zobowiązany jest do opuszczenia trasy i przejście na ogólnodostępne ciągi piesze znajdujące się przy trasie zawodów.
- Opłata startowa:
 - 0 zł (udział bezpłatny) - dla osób zameldowanych na terenie Miasta i Gminy Serock,
 - 20 zł - dla osób niezameldowanych na terenie MiG Serock.

4. Bieg na 10 km i 5 km

- W biegu prawo startu mają osoby, które ukończą do dnia 04 listopada 2012 r. 18 lat, niezależnie od miejsca zamieszkania, przynależności klubowej i narodowościowej.
- Zgłoszenia elektroniczne na stronie www.datasport.pl będą przyjmowane do 30.10.2012r. do godz. 24:00 poprzez elektroniczny formularz zgłoszeniowy dostępny również na stronie www.osir.serock.pl lub pod adresem: <http://www.online.datasport.pl/zapisy/portal/zawody.php?zawody=605>
- **Zgłoszenia osobiste będą przyjmowane tylko w biurze zawodów dnia 04.11.2012r. po godzinie 14.00 w przypadku wolnych miejsc (limit 250 os.).**
- Weryfikacja i odbiór numerów startowych odbędą się w biurze zawodów - siedziba OSiR Serock przy ul. Pułtuskiej 47 w piątek i sobotę (02-03.11.2012) w godz. 12.00 – 20.00 w oraz w dniu zawodów od godz. 10.00 do 14.45 na Rynku Miejskim w Serocku. Konieczne, podpisane „Oświadczenie o braku przeciwwskazań zdrowotnych do udziału w zawodach sportowych” (druk oświadczenia w załączniku).
- **Limit zgłoszeń do biegu: I Serocka Dycha oraz I Serock Piątka – 250 osób**

- W przypadku przekroczenia limitu zgłoszeń – 250 osób, zapisy elektroniczne zostaną wstrzymane. Wszystkie osoby, które dokonały zapisu do biegu poprzez elektroniczny formularz zgłoszeniowy proszone są o bezzwłoczne uiszczenie stosownej do zameldowania opłaty oraz przesłanie potwierdzenia przelewu opłaty startowej na adres biuro@osir.serock.pl (gdy płatność nastąpi po 28 października 2012r.). Potwierdzenie dokonania opłaty startowej, które widoczne jest na internetowej liście zgłoszeniowej lub przesłanie potwierdzenia przelewu jest zapewnieniem wzięcia udziału w powyższych biegach. W przypadku uruchomienia stacjonarnego biura w dniu zawodów od godz. 10.00 a braku potwierdzenia wpłaty startowej do godz. 14.00 organizator nie zapewnia udziału w zawodach. W pierwszej kolejności dopisywane będą osoby, które uiszczą stosowną opłatę.
- Opłata startowa:
 - 10 zł - dla osób zameldowanych na terenie Miasta i Gminy Serock,
 - 30 zł - dla osób niezameldowanych na terenie Miasta i Gminy Serock.
- Opłaty należy wpłacać przelewem na konto bankowe
Ośrodek Sportu i Rekreacji w Serocku
ul. Pułtуска 47, 05-140 Serock
Bank Spółdzielczy w Legionowie
nr: **50 8013 0006 2001 0015 1005 0001**
z dopiskiem „I Serocka Dycha” + dane uczestnika (imię i nazwisko, adres zameldowania) lub w biurze zawodów (tylko gotówką)
- Potwierdzeniem zaksięgowania opłaty startowej jest pojawienie się odpowiedniej informacji na liście startowej przy nazwisku danego zawodnika.
- **Osoby, które dokonają wpłaty startowej przelewem po 28 października 2012r. proszone są o przesłanie potwierdzenia przelewu na biuro@osir.serock.pl**
- Opłata raz uiszczona nie podlega zwrotowi. Tym samym zgłaszający uznaje, że zapoznał się z regulaminem i zobowiązuje się do jego przestrzegania oraz wyraża zgodę na przetwarzanie swoich danych osobowych dla potrzeb biegu.
- Odbiór numerów startowych odbędzie się w biurze zawodów - siedziba OSiR Serock przy ul. Pułtuskiej 47 w piątek i sobotę (02-03.11.2012) w godz. 12.00 – 20.00 w oraz w dniu zawodów od godz. 10.00 do 14.45 na Rynku Miejskim w Serocku. Konieczne, podpisane „Oświadczenie o braku przeciwwskazań zdrowotnych do udziału w zawodach sportowych” (druk oświadczenia w załączniku).

VII. INFORMACJE TECHNICZNE BIEGU

1. Przed startem konieczna jest weryfikacja każdego uczestnika w biurze zawodów z dokumentem ze zdjęciem potwierdzającym tożsamość i miejsce zameldowania.
2. Podczas weryfikacji każdy uczestnik biegu na 5km i 10 km otrzyma: numer startowy z chipem, agrafki, mapkę z trasą biegu, pamiątkową koszulkę, talon na posiłek regeneracyjny oraz ewentualne upominki od sponsorów.
3. Podczas biegów na 5 km i 10 km obowiązuje elektroniczny pomiar czasu.
4. Oficjalnym czasem decydującym o klasyfikacji w tych biegach jest czas brutto.
5. Na trasie biegu znajdować się będą punkty elektronicznego pomiaru czasów:
 - START / META oraz międzyczas po 5 km,
 - nawrotka na ul. Rybaki, międzyczas po ok. 2,7 km i 7,7 km.
6. Bieg odbędzie się na pięciokilometrowej pętli z oznaczeniem każdego kilometra.

7. Zawodnicy skracający trasę (brak wszystkich międzyczasów odnotowanych przez elektroniczny system pomiaru) zostaną zdyskwalifikowani.
8. Trasa nie posiada atestu, jest w całości utwardzona o nawierzchni asfaltowej lub betonowej kostki brukowej oraz krótkiego odcinka schodów betonowych.
9. W dniu zawodów w OSIR w Serocku przy ul. Pułuska 47 (400m od Rynku) udostępnione zostaną szatnie i prysznice dla uczestników biegu.
10. Każdy z uczestników otrzyma pamiątkowy medal za ukończenie biegu.
11. W dniu zawodów na Rynku Miejskim organizator zapewnia szatnię do przebrania w namiocie polowym.
12. Limit czasu na pokonanie 10 km wynosi 75 minut. Po przekroczeniu limitu uczestnicy nie będą klasyfikowani. Na prośbę sędziego zamykającego bieg zawodnik zobowiązany jest do opuszczenia trasy i przejście na ogólnodostępne ciągi piesze znajdujące się przy trasie biegu.
13. Bieg odbędzie się przy ograniczonym ruchu kołowym (mapka z trasą biegu stanowi odrębny załącznik do regulaminu)
14. Zawodnik ponosi pełną odpowiedzialność za własne działania i zachowanie stosownie do przepisów ruchu drogowego oraz Kodeksu Cywilnego.
15. Uczestnicy imprezy biorą udział w biegu na własną odpowiedzialność i wskazane jest wykupienie na własny koszt ubezpieczenia NNW.
16. Każdy zawodnik biegu na 5 i 10 km zobowiązany jest do zwrotu numeru startowego po ukończeniu biegu.

VIII. PROGRAM ZAWODÓW

Kategoria	Dystans	Godzina startu
1. Bieg chłopców z rocznika 2005-2003	500m.	12.10
2. Bieg dziewcząt z rocznika 2005-2003	500m.	12.25
3. Bieg chłopców z rocznika 2002-2000	1000m.	12.35
4. Bieg dziewcząt z rocznika 2002-2000	500m.	12.50
5. Bieg chłopców z rocznika 1999-1997	1300m.	13.00
6. Bieg dziewcząt z rocznika 1999-1997	1000m.	13.20
7. Bieg chłopców z rocznika 1996-1994	2600m.	13.40
8. Marsz Nordic-Walking	5 km.	13.42
9. Bieg dziewcząt z rocznika 1996-1994	1300m.	14.05
10. Dekoracje biegów dzieci i młodzieży	-----	14.20
11. Bieg przedszkolaka chłopców z rocznika 2008-2006	330m.	14.35
12. Bieg przedszkolaka dziewcząt z rocznika 2008-2006	330m.	14.40
13. Bieg rodzinny (zgodnie z regulaminem)	500m.	14.45
14. I Serocka Dycha – mężczyźni rocznik 1994 i starsi	10 km	15.00
15. I Serocka Piątka – kobiety rocznik 1994 i starsze	5 km	15.00
16. Dekoracje biegów 5 i 10 km oraz losowanie nagród	-----	16.15

IX. KLASYFIKACJE

1. Zawodnicy nieposiadający widocznego numeru startowego nie będą klasyfikowani.
2. Klasyfikacji ze względu na miejsce i czas nie podlegają uczestnicy marszu Nordic Walking, biegu rodzinnego oraz biegu przedszkolaka. Są to rekreacyjne imprezy towarzyszące.
3. Podział na kategorie :

Serocka Dycha	
I	Mężczyźni - OPEN
II	Mężczyźni - „Serocki Champion” seniorzy 18 – 34 lata
III	Mężczyźni - „Serocki Champion” oldboje 35 – 44 lata
IV	Mężczyźni - „Serocki Champion” weterani 45 lat i starsi

Serocka Piątka	
I	Kobiety - OPEN
II	Kobiety - „Serocki Champion” młodziczki 18 – 34 lata
III	Kobiety - „Serocki Champion” juniorki 35 – 44 lata
IV	Kobiety - „Serocki Champion” seniorki 45 lat i starsze

Biegi dzieci i młodzieży	
I.	Bieg chłopców z rocznika 2005-2003
II.	Bieg dziewcząt z rocznika 2005-2003
III.	Bieg chłopców z rocznika 2002-2000
IV.	Bieg dziewcząt z rocznika 2002-2000
V.	Bieg chłopców z rocznika 1999-1997
VI.	Bieg dziewcząt z rocznika 1999-1997
VII.	Bieg chłopców z rocznika 1996-1994
VIII.	Bieg dziewcząt z rocznika 1996-1994

X. NAGRODY

1. Za ukończenie biegów we wszystkich kategoriach wiekowych i marszu wszyscy uczestnicy otrzymają pamiątkowy medal.
2. Za ukończenie biegu przedszkolaka oraz rodzinnego wszyscy uczestnicy otrzymają słodycze lub inne upominki.
3. Najlepsi uczestnicy biegów dla dzieci i młodzieży otrzymają pamiątkowe koszulki:

Bieg chłopców z rocznika 2005-2003 za miejsce od 1 do 30
Bieg dziewcząt z rocznika 2005-2003 za miejsce od 1 do 30
Bieg chłopców z rocznika 2002-2000 za miejsce od 1 do 30
Bieg dziewcząt z rocznika 2002-2000 za miejsce od 1 do 30
Bieg chłopców z rocznika 1999-1997 za miejsce od 1 do 20
Bieg dziewcząt z rocznika 1999-1997 za miejsce od 1 do 20
Bieg chłopców z rocznika 1996-1994 za miejsce od 1 do 20
Bieg dziewcząt z rocznika 1996-1994 za miejsce od 1 do 20

4. Za zajęcie miejsc I, II i III w kategorii OPEN kobiet i mężczyzn zawodnicy otrzymują puchary, dyplomy i nagrody.
5. Za zajęcie miejsc I, II, III w kategoriach „Serocki Champion” - mistrzostwa mieszkańców Miasta i Gminy Serock zawodnicy otrzymają statuetki, dyplomy i nagrody.
6. **Wśród wszystkich uczestników, którzy ukończą biegi na 5 km i 10 km oraz marsz Nordic Walking zostaną rozlosowane atrakcyjne nagrody rzeczowe oraz Vouchery - zaproszenia. Losowanie odbędzie się spośród numerów startowych zawodników, którzy po ukończeniu biegu zwrócą je na mecie w biurze zawodów. Warunkiem odebrania upominku jest obecność podczas losowania.**

XI. POSTANOWIENIA KOŃCOWE

1. Wszystkie biegi oraz marsz odbędzie się bez względu na pogodę.
2. Każda uczestnik może wziąć udział tylko w jednym biegu.
3. Każdy pełnoletni uczestnik biegu musi posiadać dowód tożsamości a uczeń legitymację szkolną celem okazania podczas weryfikacji.
4. Organizator zapewnia Uczestnikom opiekę medyczną wraz z karetką w trakcie trwania imprezy. Organizator nie pokrywa kosztów medycznych lub kosztów transportu związanych z obecnością lub uczestnictwem w biegu.
5. Za rzeczy pozostawione lub zagubione organizator nie ponosi odpowiedzialności.
6. Organizator zastrzega sobie prawo do upubliczniania wyników biegów, do publikacji o przebiegu zawodów oraz do zamieszczania zdjęć na stronach internetowych, w prasie i w telewizji.
7. Organizator zapewnia sędziego prowadzącego oraz zamykającego bieg i marsz.
8. We wszystkich sprawach nieujętych Regulaminem decyduje Dyrektor biegu.
9. Organizator zastrzega sobie prawo do zmian oraz ostatecznej interpretacji niniejszego regulaminu.

**Zapraszamy serdecznie wszystkich sympatyków biegania i maszerowania
do wspólnego uczczenia w duchu sportowym kolejnej rocznicy
ODZYSKANIA NIEPODLEGŁOŚCI.**

Dyrektor biegu
Piotr Mulik