

**NARODOWY BIEG STULECIA OD BAŁTYKU DO TATR**  
**XVI Bieg Niepodległości SEROCK 2018**  
**R E G U L A M I N**

**1. CELE**

- Upamiętnienie 100. rocznicy odzyskania przez Polskę niepodległości.
- Promocja aktywności fizycznej i zdrowego stylu życia.
- Promocja walorów turystycznych miasta i gminy Serock.

**2. ORGANIZATOR**

Ośrodek Sportu i Rekreacji w Serocku (OSiR), ul. Pułtуска 47, 05-140 Serock, tel. 22/782 73 50  
REGON: 141381257 [www.osir.serock.pl](http://www.osir.serock.pl) email: [biuro@osir.serock.pl](mailto:biuro@osir.serock.pl)

**3. PATRONAT HONOROWY** - burmistrz miasta i gminy Serock Sylwester Sokolnicki

**4. TERMIN I MIEJSCE IMPREZY**

Impreza odbędzie się w niedzielę 28 października bez względu na warunki atmosferyczne.

Start: godz. 12:45

- bieg na dystansie 10 km dla kobiet i mężczyzn
- marsz nordic walking na dystansie 5 km dla kobiet i mężczyzn

Start i meta: Rynek Miejski w Serocku.

Impreza zaliczana do "NARODOWEGO BIEGU STULECIA OD BAŁTYKU DO TATR".

Limit czasu na pokonanie 10 km - 120 minut. Po jego przekroczeniu uczestnicy nie będą klasyfikowani. Na prośbę sędziego zamykającego marsz zawodnik zobowiązany jest do opuszczenia trasy i przejścia na ogólnodostępne ciągi piesze znajdujące się przy trasie zawodów.

**5. ZGŁOSZENIA I OPŁATY**

Prawo startu mają osoby, które ukończą 18 lat najpóźniej w dniu 28 października 2018 roku.

Limit zgłoszeń: bieg – 250 osób, nordic walking – 50 osób. Rejestracja poprzez stronę [www.datasport.pl](http://www.datasport.pl)

***Osobom które zarejestrują się po 16 września organizator nie gwarantuje koszulki zgodnej z deklarowanym rozmiarem.***

Weryfikacja i odbiór numerów startowych: w siedzibie OSiR w Serocku przy ul. Pułtuskiej 47 w piątek (26.10) w godz. 8–21, w sobotę (27.10) 10–18 oraz w dniu zawodów w godz. 9– 12.35 na Rynku Miejskim w Serocku.

Warunkiem wydania numeru startowego będzie podpisanie „Oświadczenia o braku przeciwwskazań zdrowotnych do udziału w zawodach sportowych” (podpisywane przy odbiorze pakietu startowego). 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 organizatora. Osoby niepełnoletnie mogą startować za zgodą rodzica.

Opłata startowa - do 6 czerwca:

- 45 zł - dla osób zameldowanych na terenie miasta i gminy Serock
- 55 zł - dla osób niezameldowanych na terenie miasta i gminy Serock

od 7 czerwca do 15 września:

- 60 zł - dla osób zameldowanych na terenie miasta i gminy Serock
- 70 zł - dla osób niezameldowanych na terenie miasta i gminy Serock

Dla osób zapisanych po 15 września do 28 października w ramach XVI Biegu Niepodległości SEROCK 2018:

- 60 zł - dla osób zameldowanych na terenie miasta i gminy Serock
- 70 zł - dla osób niezameldowanych na terenie miasta i gminy Serock

Osoby które dokonały opłaty do 15 września otrzymają dodatkowo pakiet startowy NARODOWEGO BIEGU STULECIA OD BAŁTYKU DO TATR.

Pakiet uczestnika - identyczny jak dla wszystkich miast będących w projekcie stulecia:

- koszulka oddychająca biała lub czerwona
- medal
- dyplom
- worek typu plecak

Wszyscy uczestnicy którzy zapiszą się po 15 września otrzymają pakiet startowy w ramach XVI Biegu Niepodległości SEROCK 2018. który zawiera:

- koszulka
- medal okolicznościowy
- ciepły posiłek po zakończeniu biegów.

## **6. INFORMACJE TECHNICZNE DOTYCZĄCE BIEGU NA 10 KM ( atest PZLA)**

6.1. Przed startem konieczna jest weryfikacja każdego uczestnika w biurze zawodów na podstawie dokumentu ze zdjęciem potwierdzającym tożsamość.

6.2. Podczas weryfikacji każdy uczestnik biegu otrzyma pakiet startowy

6.3. Bieg odbędzie się na dziesięciokilometrowej pętli z oznaczeniem każdego kilometra. Trasa posiada atest PZLA, jest w całości utwardzona o nawierzchni asfaltowej, kostki brukowej oraz ok. 300 metrowego odcinka szutrowego.

6.4. Pomiar czasu - elektroniczny. Oficjalnym wynikiem decydującym o klasyfikacji w biegu jest czas brutto.

6.5. Zawodnicy skracający trasę (brak wszystkich międzyczasów odnotowanych przez elektroniczny system pomiaru) zostaną zdyskwalifikowani.

6.6. Limit czasu na pokonanie 10 km wynosi 120 minut. Po jego przekroczeniu 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.

6.7. Bieg odbędzie się przy ograniczonym ruchu kołowym.

6.8. W dniu zawodów w OSiR w Serocku przy ul. Pułtuskiej 47 (400 m od Rynku Miejskiego) udostępnione zostaną szatnie i prysznice dla uczestników biegu.

6.9. W dniu zawodów na Rynku Miejskim organizator zapewnia szatnię do przebrania w namiocie polowym oraz depozyt na ubrania w Ratuszu Miejskim.

**6.10. Uczestnicy imprezy biorą udział w biegu na własną odpowiedzialność i wskazane jest wykupienie na własny koszt ubezpieczenia NNW. Jednocześnie uczestnicy ponoszą pełną odpowiedzialność za własne działania i zachowanie stosownie do przepisów ruchu drogowego oraz Kodeksu Cywilnego.**

6.11. Każdy zawodnik, który w formularzu zgłoszeniowym wpisze nr telefonu komórkowego,

otrzyma wiadomość SMS z osiągniętym czasem biegu.

## 7. PROGRAM ZAWODÓW

**9:00-12:35** – zapisy( biuro zawodów)

**ok. 12:00** – odprawa organizatorów i służb

**12:35** – rozgrzewka zawodników biegu i Nordic Walking

**12:45** – start biegu głównego na 10 km

**12:50** – start Nordic Walking

**ok. 14:30** – dekoracja i zakończenie zawodów

KATEGORIA	DYSTANS	GODZINA STARTU
NARODOWY BIEG STULECIA OD BAŁTYKU DO TATR XVI Bieg Niepodległości SEROCK 2018	<b>10 KM ( atest PZLA)</b>	<b>12.45</b>
Marsz Nordic Walking	<b>5 km</b>	<b>12.50</b>
Dekoracje zwycięzców i losowanie nagród	-----	14.30

## 8. KLASYFIKACJE

8.1. Klasyfikacja będzie prowadzona dla uczestników biegu na 10 km i marszu na 5 km. Zawodnicy nie posiadający widocznego numeru startowego nie zostaną sklasyfikowani.

8.2. Kategoria „Serocki Champion” - mistrzostwa miasta i gminy Serock w biegach ulicznych na dystansie 10 km obejmuje uczestników zameldowanych na terenie miasta i gminy Serock.

8.3. Klasyfikacja drużynowa będzie ustalona na podstawie sumy czterech najlepszych czasów zawodników danej drużyny. Im mniejszy łączny czas ukończenia biegu przez zawodników, tym wyższe miejsce danego zespołu w klasyfikacji. Drużyna składa się z co najmniej czterech zawodników, w tym co najmniej jednej kobiety (w formularzu zgłoszeniowym należy podać jednakową nazwę drużyny).

**UWAGA: jakkolwiek odmienność we wpisanej nazwie drużyny (np. literówka, inna pisownia małych i wielkich liter, znaki interpunkcyjne itp.) będzie powodować nie zaliczenie wyniku zawodnika do danej drużyny. Po rozpoczęciu zawodów nie będzie możliwości zmiany nazwy drużyny w formularzu zgłoszeniowym, nawet w przypadku oczywistej pomyłki zawodnika. Prosimy o uważne i dokładne wpisywanie jednakowych nazw drużyn !!!**

#### 8.4. Podział na kategorie:

<b>NARODOWY BIEG STULECIA OD BAŁTYKU DO TATR</b> <b>XVI Bieg Niepodległości SEROCK 2018</b>	
I	Kobiety – OPEN
II	Kobiety – Serocki Champion
III	Mężczyźni – OPEN
IV	Mężczyźni – Serocki Champion
V	Klasyfikacja drużynowa – 4 zawodników (co najmniej 1 kobieta)

#### **NARODOWY BIEG STULECIA OD BAŁTYKU DO TATR** **XVI Bieg Niepodległości SEROCK 2018:**

I K-20 i M-20 (rocznik pow.18 roku życia -1998-2000)

II K-30 i M-30 (rocznik 1988-1979)

III K-40 i M-40 (rocznik 1978-1969)

IV K-50 i M-50 (rocznik 1968-1959)

V K-60+ i M-60+ (rocznik 1958-1949)

#### **9. NAGRODY**

9.1. Za zajęcie miejsc I, II i III w kategoriach OPEN kobiet i mężczyzn zawodnicy otrzymają statuetki lub puchar i nagrody rzeczowe.

9.2. Za zajęcie miejsc I, II, III w kategoriach „Serocki Champion” kobiet i mężczyzn zawodnicy otrzymają statuetki lub puchar i nagrody rzeczowe.

9.3. Za zajęcie miejsc I, II, III w kategoriach wiekowych - statuetki lub puchar oraz upominki.

9.4. Za zajęcie miejsc I-V w kategorii drużynowej każda drużyna otrzyma puchar.

9.5. Wśród wszystkich uczestników, którzy ukończą bieg na 10 km zostaną rozlosowane 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 nagrody jest obecność podczas losowania.

#### **10. POSTANOWIENIA KOŃCOWE**

10.1. 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.

10.2. Za rzeczy pozostawione lub zagubione organizator nie ponosi odpowiedzialności.

10.3. Organizator zastrzega sobie prawo do upublicznienia wyników biegów, do publikacji informacji o przebiegu zawodów oraz do zamieszczania zdjęć na stronach internetowych, w prasie i w telewizji.

10.4. Organizator zapewnia sędziego prowadzącego oraz zamykającego bieg i marsz.

10.5. Organizator zastrzega sobie prawo do zmian oraz ostatecznej interpretacji niniejszego regulaminu. We wszystkich sprawach nieujętych niniejszym regulaminem decyduje dyrektor biegu – dyrektor OSiR w Serocku.

**Zapraszam serdecznie wszystkich sympatyków biegania i maszerowania.**

Dyrektor OSiR w Serocku