



**REGULAMIN
XII BIEGU SZLAKIEM KRÓLA ZYGMUNTA STAREGO
KOZIENICE 27.05.2023**

I. ORGANIZATOR

1. Kozienskie Centrum Rekreacji i Sportu ul. Legionów 4, 26-900 Koziensice
tel.48 611 72 33, piotr.lapinski@kcris.pl

II. CELE

1. Popularyzacja biegów jako naturalnej formy spędzania wolnego czasu na świeżym powietrzu.
2. Promowanie zdrowego stylu życia oraz integracja pokoleń środowiska biegaczy.
3. Rodzinne spędzanie czasu wolnego.

III. TERMIN I MIEJSCE

1. Bieg odbędzie się w dniu 27.05.2023r. w Koziensicach, na dystansie 5 km i 10 km. (dwie pętle po 5 km). Mapa biegu - załącznik nr 1.
2. Start i meta usytuowane będą na terenie Ośrodka Rekreacji i Turystyki KCRiS ul. Bohaterów Studzianek 30 - załącznik nr 2.
3. Trasa biegu prowadzi ulicami miasta (asfalt) oraz alejkami parkowymi. Trasa będzie oznakowana co 1 km, na czas trwania biegu ruch drogowy zostanie wstrzymany, obowiązuje ruch prawostronny.
4. Zawodnik ponosi pełną odpowiedzialność za własne działania i zachowanie stosownie do przepisów ruchu drogowego oraz kodeksu cywilnego.
5. Biuro zawodów znajdować się będzie na terenie Ośrodka Rekreacji i Turystyki KCRiS. – załącznik nr 3.

IV. Program imprezy

- **26.05 (piątek) g. 19.00 - 20.30** - odbiór pakietów startowych dla zawodników z Kozienic - świetlica na terenie Ośrodka Rekreacji i Turystyki KCRiS
- **27.05 (sobota) godz. 8.30 – 10.00** - odbiór pakietów startowych dla zawodników spoza Kozienic – świetlica na terenie Ośrodka Rekreacji i Turystyki KCRiS
- **godz. 11.00 - start biegu**
- **godz. 12.30** – posiłek regeneracyjny
- **godz. 13.00** – wręczanie nagród

V. ZASADY UCZESTNICTWA

1. W biegach na dystansie 5 km i 10 km może wziąć udział osoba, która rocznikowo ukończyła lat 16.
2. Osoby niepełnoletnie mogą wziąć udział w imprezie tylko za pisemną zgodą prawnego opiekuna.
3. Warunkiem dopuszczenia zawodnika do biegu będzie:
 - **zgłoszenie do zawodów wyłącznie drogą internetową pod adresem <http://czasnachip.pl/2023/kozienice.php> do 19.05.2023r. godz. 18.00.**
 - Po terminie i w dniu zawodów zapisy nie będą przyjmowane!**
 - uiszczenie opłaty startowej w wysokości - **60 zł** do 19.05.2023r. godz. 18.00
 - wpłaty po terminie 19.05.2023r. - **100 zł** płatne w dniu zawodów w biurze zawodów
 - własnoręczne podpisane zaświadczenia o braku przeciwwskazań zdrowotnych do uczestnictwa w biegu, które będzie dostępne w biurze zawodów.
4. Impreza jest ubezpieczona.
5. Zabrania się startu zawodnikom będącym pod wpływem alkoholu bądź innych środków odurzających.
6. Limit uczestników biegu – 200 osób.
7. Klasyfikacje na 5 i 10 km
 - Kat. open kobiet i mężczyzn
 - Kobiety do 20, 30, 40, 50, 60, 60+ r. ż
 - Mężczyźni do 20, 30, 40, 50, 60, 60+ r. ż
 - Kat. najlepsza zawodniczka gminy Kozienice
 - Kat. najlepszy zawodnik gminy Kozienice

VI. NAGRODY

Pakiet startowy (numer, chip zwrotny, koszulka aktywna, jogurt, baton, bezpłatne wejście na pływalnię Delfin za okazaniem numeru startowego, do wykorzystania w dniu zawodów).

Każdy uczestnik otrzyma pamiątkowy medal z biegu.

W każdej kat. wiekowej:

I miejsce – puchar, nagrody rzeczowe

II miejsce – nagrody rzeczowe

III miejsce – nagrody rzeczowe

- nagrody niespodzianki dla losowo wybranych zawodników

VII. POSTANOWIENIA KOŃCOWE

1. Wszystkich uczestników XII Biegu Szlakiem Króla Zygmunta Starego obowiązuje niniejszy regulamin.
2. Uczestnik wyraża zgodę na przetwarzanie swoich danych osobowych dla potrzeb biegu i rozpowszechnianie swojego wizerunku na materiałach filmowych i fotograficznych z biegu.
3. Organizator zapewnia opiekę medyczną na trasie i mecie biegu.
4. XII Bieg Szlakiem Króla Zygmunta Starego odbędzie się bez względu na warunki atmosferyczne.
7. Uczestnicy biegu będą mogli korzystać z umywalni i natrysków znajdujących się na terenie Ośrodka Rekreacji i Turystyki KCRiS – załącznik nr 2.
8. Organizator nie odpowiada za rzeczy pozostawione bez opieki w trakcie imprezy.
9. Parkingi dla samochodów znajdują się na terenie ORIT - załącznik nr 2.
10. Wyniki będą opublikowane na stronie internetowej imprezy www.kcris.pl www.czasnachip.pl - menu WYNIKI, www.maratonypolskie.pl .
11. Organizator zastrzega sobie prawo zmian w regulaminie, o których winien poinformować przed rozpoczęciem imprezy.
12. Wiążąca i ostateczna interpretacja niniejszego regulaminu należy do Organizatora.
13. Organizator zastrzega sobie prawo odwołania imprezy bez podawania przyczyn.
14. W sprawach nieobjętych regulaminem rozstrzyga Organizator.

Dyrektor biegu.