

REGULAMIN
VI BIEGU O PUCHAR WÓJTA
GMINY MIKOŁAJKI POMORSKIE oraz REKREACYJNEGO MARSZU
NORDIC WALKING

I. Cel:

- 1) popularyzowanie biegania jako najprostszej formy ruchu,
- 2) promocja gminy Mikołajki Pomorskie,
- 3) promocja powiatu sztumskiego,
- 4) promocja województwa pomorskiego.

II. Organizatorzy i Komitet Organizacyjny:

1. Organizatorzy:
 - 1) Gmina Mikołajki Pomorskie,
 - 2) Gminne Centrum Kulturalno Biblioteczne w Mikołajkach Pomorskich.
2. Komitet Organizacyjny:
Przewodniczący Komitetu Organizacyjnego – Maria Pałkowska-Rybicka - Wójt Gminy Mikołajki Pomorskie

III. Termin i miejsce:

1. 17 sierpnia 2024 rok godz. 11:00 - bieg główny; 11:01- marsz Nordic Walking:

- Start i meta: stadion gminny w Mikołajkach Pomorskich. Przebieralnie usytuowane są na stadionie gminnym. Biuro zawodów czynne od godziny 08:30 na stadionie gminnym w Mikołajkach Pomorskich.
- Program zawodów – kategorie wiekowe, dystanse (dotyczy tylko biegu głównego)

Kobiety	Mężczyźni	Dystans
OPEN	OPEN	5 km.
K18-K29	M18-M29	5 km.
K30-K39	M30-M39	5 km.
K40-K49	M40-M49	5 km.
K50-K59	M50-M59	5 km.
K60+	M60+	5 km.
Mieszkanka gminy Mikołajki Pomorskie	Mieszkaniec gminy Mikołajki Pomorskie	5 km.
Mieszkanka powiatu sztumskiego	Mieszkaniec powiatu sztumskiego	5 km.

- Dekoracja – 30 minut po zakończeniu biegu
- Dystans – 5,5 km.- bieg leśny (trzy okrążenia)

- W biegu głównym oraz marszu Nordic Walking prawo startu mają zawodnicy urodzeni w roku 2006 lub wcześniej.
Osoby, które w dniu zawodów są niepełnoletnie, muszą posiadać zgodę rodziców lub opiekunów prawnych.

2. 17 sierpień 2024 rok godz. 9:30 - bieg dzieci:

- Zapisy dzieci na miejscu w dniu zawodów.
- Start i meta: stadion gminny w Mikołajkach Pomorskich.
- Dekoracja dzieci po zakończonym biegu.

IV. Zgłoszenia:

- Zgłoszenia do biegu głównego oraz marszu Nordic Walking prowadzone za pośrednictwem strony internetowej: www.zapisyvaldano.pl do 13.08.2024r. Zapisy w dniu zawodów będą miały miejsce w przypadku nie wyczerpania listy on-line - od godziny 8:30 do momentu zapełnienia listy startowej. Limit zawodników w biegu głównym wynosi 150 osób, a w marszu Nordic Walking – 100 osób.
- Zapisy dla dzieci w dniu zawodów od godziny 8:30 w biurze zawodów, kończą się 10 minut przed startem. W biegu głównym obowiązują numery startowe nadane przez organizatora.

V. Opłaty:

- Opłata startowa za bieg główny wynosi: 50 zł.
- Udział w rekreacyjnym marszu Nordic Walking jest bezpłatny
- Płatne na nr konta lub w biurze, w dniu zawodów.
- Opłaty proszę przesyłać na:

**Gminne Centrum Kulturalno Biblioteczne
w Mikołajkach Pomorskich,
82-433 Mikołajki Pomorskie, ul. Szreibera 14
NUMER RACHUNKU GCKB
21 8309 0000 0000 3886 2000 0010**

w dopisku: **opłata startowa za „VI BIEG WÓJTA GMINY MIKOŁAJKI POMORSKIE”
oraz Imię i Nazwisko.**

VI. Nagrody:

- Biegi dla dzieci: medal dla każdego uczestnika.
- W biegu głównym:
 - o wszyscy, którzy ukończą bieg otrzymają pamiątkowy medal,
 - o 3 pierwsze miejsca w kategorii OPEN kobiety – puchary,
 - o 3 pierwsze miejsca w kategorii OPEN mężczyźni – puchary,
 - o za pierwsze 3 miejsca w kategoriach wiekowych w biegu głównym przewidujemy pamiątkowe statuetki
- Wszyscy uczestnicy marszu Nordic Walkig otrzymają na mecie pamiątkowe medale,
- Organizator przewiduje losowanie nagród rzeczowych zależne od ilości sponsorów.

VII. Pakiet startowy:

W ramach pakietu startowego zawodnicy otrzymują numer startowy, chip oraz napój izotoniczny.

Po zakończonym biegu oraz marszu Nordic Walking zawodnikom zostanie wydany ciepły posiłek regeneracyjny, woda oraz lemoniada.

VIII. Postanowienia końcowe:

- 1) startować mogą wyłącznie osoby, które nie posiadają przeciwwskazań, lekarskich,
- 2) Uczestnicy biegu startują na własną odpowiedzialność
- 3) organizator zapewnia przebiegalnie,
- 4) organizator nie odpowiada za zaginione rzeczy,
- 5) ubezpieczenie należy do uczestników biegu,
- 6) ostateczna interpretacja Regulaminu należy do organizatora,
- 7) wszelkie sprawy sporne rozstrzyga dyrektor biegów.

Organizatorzy:

Kontakt: Dyrektor biegu – Tomasz Krupa tel. 781 598 111, e-mail

gckb@mikolajkipomorskie.pl oraz sekretariat@mikolajkipomorskie.pl

Adres:

Gminne Centrum Kulturalno Biblioteczne
w Mikołajkach Pomorskich
ul. Szreibera 14
82-433 Mikołajki Pomorskie