

**Regulamin VIII Zimowego Biegu Trzech Jezior w Trzemesznie
20 lutego 2010 r.**

NAZWA IMPREZY - VIII Zimowy Bieg Trzech Jezior
VII Mistrzostwa Polski Grubasów
V Zimowe Mistrzostwa Klubowe

MIEJSCE - Trzemeszno – Gołębki

DATA- 20.02.2010 rok

DYSTANS-15 km



MaratonyPolskie.PL
PATRON MEDIALNY

CEL IMPREZY

Popularyzacja biegania jako najprostszej formy ruchu a także najprostszej drogi do zrzucenia nadwagi
Promocja pięknych okolic Trzemeszna, Rogowa, Mogilna i Żnina
Wyłonienie Mistrza Polski Grubasów na dystansie 15 km
Rywalizacja Klubów Sportowych

ORGANIZATOR

Urząd Miasta i Gminy w Trzemesznie,
Urząd Marszałkowski w Poznaniu
Ośrodek Sportu i Rekreacji w Trzemesznie,
Miejski Klub Sportowy Trzemeszno,
Zespół Szkół Gimnazjum i Liceum im. Michała Kościuszy Kosmowskiego w Trzemesznie

Sprawy organizacyjne

1. Szatnia i przechowalnia odzieży w dniu 20-02-2010 roku będą znajdowały się w Hali Widowiskowo-Sportowej w Trzemesznie i będą przyjmowały do depozytu rzeczy osobiste zawodników zapakowane do worków (dostarczonych przez organizatora podczas weryfikacji). Wydawanie worków z depozytu będzie odbywało się za okazaniem numeru startowego. Zagubienie numeru startowego przez zawodnika zwalnia organizatora od odpowiedzialności za pobranie worka przez inną osobę.
2. Natryski i toalety będą udostępnione w Hali Widowiskowo-Sportowej
3. Odjazd autokarów na start o godz. 10.00 z parkingów Hali Widowiskowo-Sportowej w Trzemesznie
4. Start ostry: Ośrodek Wypoczynkowy Jutrzenka w Gołębkiach o godz. 11.15. Trasa biegu przebiega po bardzo malowniczej okolicy kompleksu leśnego Nadleśnictwa Gołębki, wokół trzech jezior usytuowanych na granicy trzech

powiatów: gnieźnieńskiego, mogileńskiego i żnińskiego i trzech gmin, Trzemeszna, Rogowa i Mogilna.

5. limit ukończenia biegu - 2 godziny 15 minut.
6. Trasa biegu oznaczona będzie co kilometr. Ponadto będą widoczne 'trasery' wskazujące prawidłowy kierunek biegu.
7. Punkty z ciepłą herbatą będą rozmieszczone na 10 km i na mecie.
8. Opieka medyczna na trasie w oznaczonym samochodzie oraz na mecie.

WARUNKI UCZESTNICTWA

1. Prawo startu mają osoby, które do dnia 20.02.2010 roku ukończą 16 lat.
2. Wszyscy zawodnicy startujący w tym biegu muszą zostać zweryfikowani w Biurze Organizacyjnym w dniu **19-02-2010** roku (w godz. **19.30 - 22.00**) lub w **dniu zawodów** (w godz. **7.00-9.45**). Podczas weryfikacji zawodnicy muszą posiadać dowód osobisty lub legitymację szkolną do kontroli daty urodzenia. Warunkiem dopuszczenia zawodnika do biegu będzie złożenie podpisu pod oświadczeniem o zdolności do udziału w biegu.
3. Uczestnicy biegu zobowiązani są do zachowania szczególnej ostrożności i bezwzględnego podporządkowania się zaleceniom kierujących ruchem. .

ZGŁOSZENIA

1. Zgłoszenia przyjmowane będą w Biurze Organizacyjnym na kartach zgłoszenia "VIII Zimowego Biegu Trzech Jezior"
2. Za zgłoszenie uważa się dostarczenie wypełnionego i podpisanego własnoręcznie przez uczestnika formularza zgłoszenia i wpłacenie **opłaty startowej w kwocie 30 pln do dnia 10.02.2010r . Dla wpłacających w dniach 11.02.2010 do 20.02.2010 opłata startowa wynosi 50 złotych.** W przypadku zgłoszeń przez internet, podpisy zostaną uzupełnione podczas weryfikacji w Biurze Biegu. Opłata raz uiszczona nie podlega zwrotowi. Opłatę należy wpłacać na Urząd Miasta i Gminy w Trzemesznie, Piastowski Bank Spółdzielczy oddz. w Janikowie
Nr konta **59 8185 0006 0300 4402 2000 0001**
(z dopiskiem "wpisowe za udział w biegu")
3. Zgłoszenia przez internet na stronie www.maratonyplskie.pl

Uwaga ! Podwyższona opłata od dnia 11.02.2010 obowiązuje niezależnie od wcześniejszej rejestracji elektronicznej.

4. Organizator zapewnia 750 medali. Zawodnicy, którzy ukończyli bieg, a nie otrzymali medalu na mecie otrzymają go pocztą, na koszt organizatora.

KLASYFIKACJE

Mężczyźni

M1: 16-19 lat

M2: 20-29 lat

M3: 30-39 lat

M4: 40-49 lat

M5: 50-59 lat

M6: 60-69 lat

M7:+ 70 lat

Kobiety

K1: 16-19 lat

K2: 20-29 lat

K3: 30-39 lat

K4: 40-49 lat

K5: 50-59 lat

K6: 60-69 lat

K7:+ 70 lat

2.Mistrzostwa Polski Grubasów (wg odrębnego regulaminu)

3.Mistrzostwa Klubów Sportowych (wg odrębnego regulaminu)

Nagrody

1.Puchary, medale i nagrody pieniężne w kategorii generalnej .

Mężczyźni:

I-miejsce:700zł

II- 500zł

III- 300zł

Kobiety:

I-miejsce:700 zł

II- 500zł

III- 300zł

2.Puchary w kategoriach wiekowych za 1,2,3 miejsce.

3.Nagrody niespodzianki do rozlosowania wśród wszystkich , którzy ukończyli bieg. Warunkiem udziału w losowaniu jest obecność zawodnika na hali w czasie losowania, w przypadku wylosowania nagrody – okazanie numeru startowego.

5.Nagroda rzeczowa do rozlosowania dla zawodników biorących udział we wszystkich edycjach biegu.

8.Mistrzostwa Polski Grubasów.Za zajęcie 1,2, 3 miejsca - nagrody rzeczowe i puchary.

NOCLEGI

Nocleg bezpłatny w Hali Widowiskowo-Sportowej w Trzemesznie z dn. 19/20 lutego (organizator zapewnia materace).

DYREKTOR BIEGU

Zygmunt Nowaczyk - kontakt

tel. 0 61 4154305, 061 4154306 w. 21

e – mail zygmunt.nowaczyk@wp.pl

Mistrzostwa Polski Grubasów

W tej kategorii specjalnej może wystartować każdy, kto podda się procedurze weryfikacji (ważenie i mierzenie), oraz opłaci wpisowe w biegu głównym.

Mistrzostwa te rozgrywane są w jednej kategorii: BMI 30 i więcej

Uwaga! Każdy zawodnik może tylko raz poddać się procedurze ważenia

wzór na obliczenie BMI

$$\text{BMI} = \frac{\text{masa ciała (kg)}}{\text{wzrost (m)}^2}$$

IV Zimowe Mistrzostwa Klubów Sportowych

1. Do końcowej rywalizacji brane będą czasy pięciu najlepszych zawodników z danego klubu.
2. Zawodnik nie może jednocześnie reprezentować kilku klubów
3. Trzy najlepsze drużyny otrzymają puchary.

Program minutowy

19 lutego :

19.30/22.00 weryfikacja zawodników, zapisy do biegu

20 lutego:

7.00/9.45 - weryfikacja zawodników, zapisy do biegu, zapisy drużynowe

9.00/9.30 - weryfikacja zawodników do MP grubasów

10.00 - wyjazd autokarów na miejsce startu do Gołębek z parkingu Hali Widowiskowo-Sportowej w Trzemesznie

10.30/10.50 rozgrzewka w lesie

10.50/11.00 powitanie zawodników , start honorowy.

11.15 start ostry

ok. 12.00 - pierwszy zawodnik na mecie

12.30/13.30 - odjazd autokarów do Trzemeszna

14.15 - ceremonia zakończenia, wręczenie pucharów i nagród, losowanie upominków, w Hali Widowiskowo-Sportowej w Trzemesznie

POSTANOWIENIA KOŃCOWE

Bieg odbędzie się bez względu na pogodę

Pisemne protesty przyjmuje Biuro Organizacyjne Biegu do godz.15.00, opłata wynosi 100 zł. Zwrot nastąpi w przypadku pozytywnego rozpatrzenia protestu.

Protesty będą rozpatrywane w czasie do jednej godziny.

Interpretacja niniejszego regulaminu należy do organizatora.

Z powodów technicznych nie ma zapisów do biegu na miejscu startu w

Gołąbkach.

Organizator zastrzega sobie możliwość zmian w regulaminie. Ewentualne zmiany nie będą dotyczyły czasu, miejsca imprezy oraz wysokości wpisowego.