

W tym roku uczestniczyłam w pielgrzymce do Rwandy. Chciałabym bardzo, aby ten wyjazd był nie tylko przygodą życia dla mnie, ale aby zrodził jakieś dobro dla innych. Zachęcam Państwa do wsparcia naszej akcji i wspólnej pomocy potrzebującym dzieciom.

*Wójt Gminy Długoleka
Agnieszka Lebek*



XI REKREACYJNY BIEG DOKOŁA DŁUGOLEKI RAZEM DLA RWANDY O PUCHAR WÓJTA GMINY DŁUGOLEKA CZERWIEC 2016



CEL ZAWODÓW

- POPULARYZACJA BIEGANIA JAKO ZDROWEJ I NAJPROSTSZEJ FORMY REKREACJI RUCHOWEJ
- POPULARYZACJA NORDIC WALKING JAKO FORMY REKREACJI RUCHOWEJ
- POMOC DZIECIOM Z ZESPOŁU SZKÓŁ ŚW FRANCISZKA W REMERZE W RWANDZIE.
50 % zebranej kwoty z wpłat startowych przeznaczymy dla dzieci z Rwandy.

ORGANIZATOR

- SOŁECTWO DŁUGOLEKA
- UCZNIOWSKI KLUB SPORTOWY „SZERSZENIE DŁUGOLEKA”

Pomoc w organizacji zawodów :

- URZĄD GMINY W DŁUGOLECE
- DYREKCJA ZESPOŁU SZKÓŁ W DŁUGOLECE
- OSP W DŁUGOLECE (Pomoc w zabezpieczeniu trasy biegu)

TERMIN MIEJSCE DYSTANS

TERMIN : 12.06 2016 GODZINA 11⁰⁰ **Start biegu głównego godzina 14:00**

MIEJSCE STARTU: Długoleka ul Robotnicza obok Urzędu Gminy Długoleka

Parking: Parking dla samochodów osobowych znajduje się obok Urzędu Gminy Długoleka prz.

DYSTANS

- **BIEG GŁÓWNY 5 KM START GODZINA 14:00**
- **BIEGI TOWARZYSZĄCE:**
 - Biegi dzieci (stadion lekkoatletyczny) godzina 11: 00
(Serie na czas)
Chłopcy rocznik 2009 – 2010 - 300 m
Chłopcy rocznik 2007 – 2008 – 400 m
Chłopcy rocznik 2006 – 2005 - 600 m
Chłopcy rocznik 2004 – 2003 - 1000 m
 - Dziewczeta rocznik 2009 – 2010 - 300 m
Dziewczeta rocznik 2007 – 2008 – 400 m
Dziewczeta rocznik 2006 – 2005 - 600 m
Dziewczeta rocznik 2004 – 2003 - 800 m

- **Bieg młodzieżowy 1800 m Start godzina 13:00**
Chłopcy i dziewczeta rocznik 2000-2002

TRASA

Bieg będzie rozegrany ulicami Długoleki, nawierzchnia trasy asfalt, kostka brukowa, biegi dzieci zostaną rozegrane na stadionie. W przypadku dużej liczby zgłoszeń dzieci, zostanie przygotowana specjalna trasa. Szczegółowe mapki tras będą dostępne przed biegiem.

POMIAR CZASU RECZNY LUB ELEKTRONICZNY

LIMIT CZASOWY 45 MIN.

WARUNKI UCZESTNICTWA W BIEGU GŁÓWNYM

Prawo w biegu mają wszyscy , którzy do dnia 12 czerwca ukończyli 17 rok życia ,zapiszą się do biegu, wniosą opłatę startową i zweryfikują się w biurze zawodów do godziny 13:30 dnia 12.06.2016 r. Każdy uczestnik ma obowiązek posiadania dowodu osobistego podczas weryfikacji. Uczestnicy muszą przedstawić komisji sędziowskiej podczas weryfikacji zaświadczenie lekarskie o braku przeciwwskazań do udziału w biegu lub pisemną zgodę pełnoprawnego opiekuna. Osoby pełnoletnie, które nie będą posiadały zaświadczenia lekarskiego podpiszą stosowne oświadczenie podczas weryfikacji. **Po biegu organizator zapewnia wodę i posiłek regeneracyjny.**

WARUNKI UCZESTNICTWA W BIEGU MŁODZIEŻOWYM

Prawo w biegu mają wszyscy urodzeni w latach 2000-2002 .Każdy uczestnik ma obowiązek posiadania legitymacji szkolnej podczas weryfikacji. Uczestnicy muszą przedstawić komisji sędziowskiej zaświadczenie lekarskie o braku przeciwwskazań do udziału w biegu lub pisemną zgodę pełnoprawnego opiekuna. **Po biegu organizator zapewnia wodę i posiłek regeneracyjny. Weryfikacji należy dokonać w biurze zawodów do godziny 12:30**

WARUNKI UCZESTNICTWA W BIEGACH DZIECI

Prawo w biegu mają wszyscy urodzeni w latach 2003-2010 .Każdy uczestnik ma obowiązek posiadania legitymacji szkolnej podczas weryfikacji. Uczestnicy muszą przedstawić komisji sędziowskiej zaświadczenie lekarskie o braku przeciwwskazań do udziału w biegu lub pisemną zgodę pełnoprawnego opiekuna. **Po biegu organizator zapewnia wodę i posiłek regeneracyjny. Biuro zawodów dla biegów dzieci będzie usytuowane na stadionie od godziny 9:30.**



ORGANIZATOR NIE UBEZPIECZA ZAWODNIKÓW, ZAWODNICY STARTUJĄ NA WŁASNĄ ODPOWIEDZIALNOŚĆ.

ZGŁOSZENIA

Zgłoszenia przyjmowane są drogą elektroniczną lub w dniu zawodów.

Link do zgłoszeń elektronicznych na bieg główny na 5 km.

<https://online.datasport.pl/zapisy/portal/form/?zawody=2300>

Zgłoszenia do biegów dzieci proszę przysłać na adres poczty elektronicznej: uks.szerszenie@gmail.com

Zgłoszenie zbiorowe szkół proszę przesłać w pliku Excel, według podanego wzoru:

	A	B	C	D	E	F
1	Dziewczęta					
2	Lp	Imię	Nazwisko	Szkola	Rocznik	
3						
4						
5						
6	Chłopcy	Imię	Nazwisko	Szkola	Rocznik	
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						

BIURO ZAWODÓW

Biuro zawodów mieścić się będzie w budynku Urzędu Gminy Długoleka. Biuro będzie czynne od godziny 11 do zakończenia zawodów. Weryfikacja i zapisy zawodników będą zakończone 30 min przed biegiem. Biuro zawodów do biegów dzieci będzie usytuowane na stadionie lekkoatletycznym. (Stadion jest położony obok Urzędu Gminy Długoleka).

KLASYFIKACJA BIEG GŁÓWNY

- GENERALNA KOBIET
- GENERALNA MĘŻCZYZN
- NAJLEPSZY ZAWODNIK Z GMINY DŁUGOLEKA
- NAJLEPSZA ZAWODNICZKA Z GMINY DŁUGOLEKA
- KATEGORIE WIEKOWE M i K

NAGRODY

- W biegu głównym za miejsca 1 – 3 puchary dyplomy. Zawodnicy ,którzy się zapiszą i wniosą opłatę startową do dnia 25 maja 2016 r. otrzymają pamiątkowy medal, w innym przypadku organizator nie zapewnia otrzymania pamiątkowego medalu po ukończeniu biegu.
- W biegu młodzieżowym za miejsca 1 – 3 puchary, dyplomy.
- W biegach dzieci za 1-6 miejsc puchary, dyplomy

ZASADY FINANSOWANIA

Opłata startowa za bieg główny wynosi 10 zł, każde 5 zł z opłaty startowej będzie przeznaczone dla dzieci z Rwandy.

Brak jest opłaty startowej w biegu młodzieżowym i w biegach dzieci.

Opłatę startową można wpłacać na konto :

Uczniowski Klub Sportowy „Szerszenie” Długoleka

55-095 Długoleka ul Szkolna 40

02 9584 1021 2003 0302 3464 0001

Dopisek: Bieg , imię i nazwisko.

Każdy zawodnik, który oprócz opłaty startowej wesprze UKS „Szerszenie” lub akcję Razem dla Rwandy kwotą 30 zł lub większą otrzyma pamiątkową koszulkę. (rozmiar koszulki prosimy podać w dopisku wpłaty) * Koszulki będą rozdawane tylko tym osobom, którzy dokonają wpłaty na konto klubu do dnia 25.05.2016.

SPRAWY ORGANIZACYJNE

- BIEG ODBĘDZIE SIĘ ULICAMI DŁUGOLEKI PRZY CZĘŚCIOWO ZAMKNIĘTYM RUCHU ULICZNYM
- W CZASIE TRWANIA ZAWODÓW ORGANIZATOR ZAPEWNI OPIEKĘ MEDYCZNĄ
- ORGANIZATOR NIE ZAPEWNI NOCLEGÓW

8. POSTANOWIENIA KOŃCOWE

1. Podczas zawodów uczestnicy podporządkowują się decyzją organizatora imprezy, policji lub innych służb.
2. Uczestnik biegu znajdujący się pod wpływem alkoholu, innych środków odurzających lub naruszający regulamin imprezy zostanie wykluczony z zawodów. Decyzja jest ostateczna i nieodwoalna.
3. Uczestnicy pokonują dystans biegu wyznaczoną trasą.
4. Uczestnicy biegu biorą w udział w imprezie na własną odpowiedzialność, organizator nie ubezpiecza zawodników.
5. Każdy uczestnik zawodów otrzyma posiłek regeneracyjny oraz napój po biegu.
6. W dniu 12.06.2016r. w godzinach 11:00-15:00 czynny będzie magazyn depozytów, w którym będzie można złożyć do depozytu rzeczy osobiste uczestników, zapakowane do worków dostarczonych przez organizatora. Depozyt zostanie wydany na miejscu mety. Wydawanie worków z depozytu będzie się odbywało za okazaniem numerka.
7. Uczestnicy będą mieć możliwość bezpłatnego korzystania z umywalni i toalet znajdujących się na mecie.
8. Impreza odbędzie się bez względu na warunki atmosferyczne.

9. Kierownik biegu zastrzega sobie możliwość zmian w regulaminie o których poinformuje przed rozpoczęciem zawodów.
10. Kierownik biegu może wykluczyć z imprezy osoby nie przestrzegające ładu sportowego i regulaminu.
11. Decyzje lekarza dotyczące dopuszczenia do biegu i jego kontynuowania są ostateczne i nieodwołalne.
12. Podpisanie oświadczenia zdrowotnego przez uczestnika rajdu jest jednoznaczne z akceptacją regulaminu.
13. Ostateczna interpretacja regulaminu należy do organizatora.
14. Zawodnicy wyrażają zgodę na przetwarzanie ich danych osobowych dla potrzeb wewnętrznych organizatora, a także wyrażają zgodę na wykorzystanie ich wizerunku w materiałach informacyjnych i reklamowych imprezy.

Główny organizator
Sołectwo Długoska

Długoska, 20 marca 2016 roku
Kierownik sportowy biegu Rafał Barański