



2017

Regulamin „XII Biegu Sokolego – Niepodległościowego”

1. „XII Bieg Sokoli – Niepodległościowy” organizowany jest dla młodzieży i dla dorosłych przez TG „Sokół” w Sanoku.

2. Cel Biegu:

- uczczenie **99 rocznicy odzyskania niepodległości przez Polskę**, po 123 latach niewoli,
- kontynuacja realizacji hasła sokolego: **„W zdrowym ciele zdrowy duch”**.

3. W Biegu może wziąć udział każdy (obywatel UE), **kto:**

- w dniu 4.11.2017 r. ukończył 18 rok życia,
- podpisał oświadczenie o stanie swojego zdrowia, lub przedstawił aktualne badania lekarskie zezwalające na uczestnictwo w biegu długodystansowym,
- wpłacił wpisowe 20 zł (bieg na 5000 m lub 2500 m) do dnia **30.10.2017 r.**, lub 40 zł w dniu zawodów. Uczniowie są zwolnieni za okazaniem legitymacji. Wpisowe wpłacamy na konto: **PBS 66 8642 0002 2001 0077 5849 0001**.

4. W biegu może wziąć udział każdy uczeń, który nie ukończył 18 roku życia posiadający:

- zgodę rodziców i aktualne badania lekarskie zezwalające na uczestnictwo w biegu długodystansowym,
- legitymację szkolną.

5. Zasady finansowania:

- koszty uczestnictwa w biegu pokrywają uczestnicy we własnym zakresie,
- koszty związane z organizacją zawodów pokrywa organizator.

6. Termin i miejsce – sobota, 4 listopada 2017 r. – godz. 12⁰⁰ – Sanok, ul. Mickiewicza 13.

7. Dystans, czas startu, trasa biegu:

Bieg główny (K + M) – dystans: **5 000 m** + bieg dla początkujących (K + M) – dystans: **2 500 m** – start wspólny, godz. **12⁰⁰**.

Trasa: **DOM SOKOŁA** – Mickiewicza – Piłsudskiego – 3 Maja – Rynek – Zamkowa – Żwirki i Wigury – 2 Pułku Strzelców Podhalańskich – Szopena – Mickiewicza – „**Plac Harcerski**”.

2 okrążenia, bieg główny i 1 okrążenie, bieg dla początkujących.

8. Organizacja biegu:

1. dane osobowe zawodnika, przesłane email'em należy potwierdzić przed biegiem w sekretariacie,
2. pobranie przez zawodnika numeru startowego jest równoznaczne z akceptacją regulaminu biegu,
3. elektroniczny pomiar czasu,
4. na mecie biegu ciepłe napoje i poczęstunek,
5. opieka medyczna,
6. szatnia, umywalki.

9. Odpowiedzialni:

- za przebieg biegu odpowiada: mgr Damian Dziewiński t. 602 457 956
- zabezpieczenie bezpośrednie stanowią osoby według załączonej listy.

10. Zgłoszenia kierować na adres: sokol@sokolsanok.pl

w terminie do 30.10.2016 r.

Zgłoszenia przyjmowane będą również w dniu startu w sekretariacie biegu od godz. 10⁰⁰ do 11¹⁵.

11. Przewidziano: puchary, medale, nagrody pieniężne, oraz drobne nagrody losowe.

12. Niesportowe zachowanie zawodnika na trasie grozi dyskwalifikacją.

13. Organizator zastrzega sobie zmiany Regulaminu.

14. Doraźną pomoc medyczną zapewni:

1346 56 202 – lekarz dyżurny, Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej w Sanoku,

1346 56 100 – Dyspozytornia, 1346 56 155 – Gabinet lekarski, Szpitalny Oddział Ratunkowy.

Za kolumną zawodników podążać będzie karetka.

15. Ochronę przeciwpożarową zapewni: 998 lub 112 – stanowisko kierowania Komendy Powiatowej PSP,

1346 31 190, 1346 58 901 – oficer dyżurny KP PSP w Sanoku.

16. Ochronę imprezy będzie wspierać Komenda Powiatowa Policji w Sanoku tel. 1346 57 310.

Zwycięzcy biegu, najmłodszy i najstarszy zawodnik wraz z Zarządem TG „Sokół”, złożą kwiaty w ogródku z „Sokołem zrywającym kajdany niewoli”

Organizator

Jako uczestnik biegu, po zarejestrowaniu się na formularzu (<http://www.sokolsanok.pl/3-1-biegi>), składając podpis na niniejszej liście:

1. Potwierdzam zgodność moich danych osobowych.
2. Potwierdzam odbiór numeru startowego i czipa.
3. **Oświadczam** (dla dorosłych), że jestem zdolny/a do udziału w: XII Biegu Sokolim–Niepodległościowym, nie są mi znane żadne powody o charakterze zdrowotnym wykluczające mnie z udziału w biegu, oraz że startuję na własną odpowiedzialność.
4. Równocześnie składam (uczestnik biegu, który w dniu 4.11.2017 r. nie ukończył 18 lat), podpisaną przez rodzica/opiekuna, Kartę Zgłoszenia w sekretariacie biegu, z poniższą zgodą, oświadczeniem i dołączonym aktualnym badaniu lekarskim.

Wyrażam **zgode** na udział mojego dziecka (imię i nazwisko).....
w „XII Biegu Sokolim–Niepodległościowym”.

Jednocześnie **oświadczam** że stan zdrowia mojego dziecka pozwala na udział w tego typu zawodach sportowych, co potwierdza **aktualne badanie lekarskie**.

.....
Czytelny podpis rodzica/opiekuna osoby niepełnoletniej

5. **Oświadczam**, że zapoznałem /-am/ się z Regulaminem Biegu, w pełni akceptuję jego warunki i zobowiązuje się do jego przestrzegania.
6. Wyrażam **zgode** na przetwarzanie moich danych osobowych oraz wizerunku dla potrzeb związanych z organizacją i promocją imprezy. Przyjmuje do wiadomości, że przysługuje mi prawo wglądu do treści moich danych oraz ich poprawiania.
7. **Zrzekam się** prawa dochodzenia prawnego lub zwrotnego od organizatora lub jego zleceniobiorców w razie wypadku lub szkody związanej z Biegiem i **zobowiązuję się** wobec organizatora, nie występować teraz i w przyszłości z żadnymi roszczeniami, które mogą wyniknąć w związku z moim startem w Biegu.

Sanok, 4.11.2017 r.

Podpis uczestnika XII Biegu Sokolego-Niepodległościowego

.....

Bieg główny – 5 000 m

M: 3 puchary + 3 medale + 6 nagród pieniężnych (I-300 zł, II-250 zł, III-200 zł, IV-150, V-100, VI-80),
K: 3 puchary + 3 medale + 3 nagrody pieniężne (I-300 zł, II-250 zł, III-200 zł),

Grupy wiekowe

K1 – **1998 i młodsze** (do 19): 1 puchar + 3 medale
K2 – **1997-1978** (20-39): 1 puchar + 3 medale
K3 – **1977-1968** (40-49): 1 puchar + 3 medale
K4 – **1967 i starsze** (50 i więcej): 1 puchar + 3 medale

M1 – **1998 i młodzi** (do 19): 1 puchar + 3 medale
M2 – **1997-1988** (20-29): 1 puchar + 3 medale
M3 – **1987-1978** (30-39): 1 puchar + 3 medale
M4 – **1977-1968** (40-49): 1 puchar + 3 medale
M5 – **1967-1958** (50-59): 1 puchar + 3 medale
M6 – **1957 i starsi** (60 i więcej): 1 puchar + 3 medale

Bieg specjalny – 2 500 m

K: 3 puchary + 3 medale
M: 3 puchary + 3 medale

Dla najstarszego: 1 puchar + 1 dyplom

Dla najmłodszego: 1 puchar + 1 dyplom

Medale pamiątkowe, za udział – dla wszystkich.

Po wręczeniu pucharów, medali za zwycięstwo (I-III), medali za udział i nagród, zostaną rozlosowane upominki dla uczestników biegów 2500 i 5000. Następnie zwycięzcy oraz najstarszy i najmłodszy zawodnik (2500 i 5000 razem) złożą kwiaty pod rzeźbą „Sokoła zrywającego kajdany niewoli”.