

## REGULAMIN ZAWODÓW

### XXVII CROSS TRZEŹWOŚCI szlakiem bł. ks. Jerzego Popiełuszki - Suchowola, Niedziela 24 września 2023.



#### **I. PROGRAM**

- 8.00 -11.00 - rejestracja uczestników biegu głównego i mini cross
- 9.00 - Msza Św. z udziałem uczestników biegu
- 10.00 – **biegi towarzyszące w kategorii dzieci i młodzieży**
- 11.30 – wręczenie nagród dla uczestników biegów towarzyszących
- **12.00 - BIEG GŁÓWNY**
- **12.05 – MINI CROSS**

- 12.20 - marsz nordic walking

- 12.30 - posiłek dla uczestników biegu

- 13.30 - wręczenie nagród dla uczestników biegu głównego i mini crossu

## **II. ORGANIZATORZY**

1. Organizatorami biegu są:

- Burmistrz Suchowoli
- Gminny Ośrodek Kultury Sportu i Turystyki w Suchowoli
- Ludowy Uczniowski Klub Sportowy „GOKSiT” Suchowola
- Gminna Komisja Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Suchowoli
- Zarząd Gminny OSP RP w Suchowoli
- Podlaski Związek LZS

## **III. CEL**

- Propagowanie zdrowego trybu życia, szczególnie wśród dzieci, seniorów i osób niepełnosprawnych,
- Popularyzacja biegania, jako prostej aktywności prowadzącej do zdrowego trybu życia,
- Profilaktyka uzależnień.

## **III. BIEG GŁÓWNY**

### **TERMIN I MIEJSCE**

1. Bieg główny odbędzie się w niedzielę, 24 września 2023 r. w Suchowoli.

2. Start biegu głównego nastąpi punktualnie o godz. 12.00 sprzed budynku Kina Kometa w Suchowoli.

### **TRASA**

1. Długość trasy wynosi: 10 000 m i posiada aktualny atest PZLA.
2. Trasa biegu- **Suchowola – Okopy- Suchowola.**
3. Zawody odbywać się będą przy częściowo ograniczonym ruchu drogowym, stąd też uczestnicy zobowiązani są do wykonywania poleceń wolontariuszy i służb odpowiedzialnych za kierowanie ruchem na trasie biegu.

### **PUNKT KONTROLNY**

1. Na trasie biegu znajdować się będzie punkt kontrolny- w miejscowości OKOPY w miejscu nawrotu. Jego ominięcie będzie skutkowało dyskwalifikacją zawodnika.

### **UCZESTNICTWO I ZGŁOSZENIA**

1. W biegu prawo startu mają wyłącznie osoby, które najpóźniej w dniu biegu będą miały ukończone 16 lat.
2. Zgłoszenia do biegu można dokonać do dnia 21 września 2023 r. :

- drogą internetową:

<https://rejestracja-festiwalbiegowy.pl/rejestracja-27-cross-trzewosci/>

3. Po tym terminie zgłoszenia będą możliwe wyłącznie w Biurze Zawodów w dniu biegu.
4. Dla biegu obowiązuje łączny limit 150 nadanych numerów startowych, przy czym o nadaniu numeru startowego decyduje kolejność dokonywania opłat startowych.

5. Warunkiem uczestnictwa w biegu jest prawidłowe wypełnienie formularza zgłoszeniowego oraz dokonanie opłaty startowej. Jest to również jednoznaczne z akceptacją niniejszego regulaminu.

6. Zawodnicy pełnoletni zobowiązani są do podpisania w Biurze Zawodów oświadczenia o uczestnictwie w biegu na własną odpowiedzialność.

7. Osoby niepełnoletnie zobowiązane są do przedstawienia ważnych **lekarskich badań sportowych** oraz oświadczenia podpisanego przez rodzica lub opiekuna prawnego o zdolności dziecka do udziału w biegu.

8. Biuro Zawodów będzie zlokalizowane w Kinie Kometa w Suchowoli (ul. Plac Kościuszki 13) w godzinach: 8:00 - 11:30.

9. Podstawą odbioru pakietu startowego jest okazanie przez zawodnika w Biurze Zawodów dokumentu tożsamości ze zdjęciem.

## **OPŁATY**

1. Każdy uczestnik biegu ponosi koszt opłaty startowej.

2. Wysokość opłaty startowej wynosi:

do dnia 30 czerwca 2023r.

- 40,00 zł

do dnia 31 sierpnia 2023r.

- 50,00 zł

do dnia 21 września 2023r.

- 60,00 zł

w dniu biegu 24 września 2023r.

- 70,00 zł

3. Z opłaty startowej zwolnieni są:

- zawodnicy na wózkach
- mieszkańcy Gminy Suchowola
- osoby, które ukończyły 60 rok życia

4. W celu usprawnienia systemu zapisów, opłaty przyjmowane są za pośrednictwem bezpiecznych płatności internetowych udostępnionych w formularzu zgłoszeniowym na stronie:

<https://rejestracja-festiwalbiegowy.pl/rejestracja-27-cross-trzezwocki/>

5. Osoby nie posiadające dostępu do internetowego rachunku bankowego i nie mogące skorzystać z systemu bezpiecznych płatności internetowych mogą dokonać płatności tradycyjnym przelewem bankowym:

Nr konta: 29 8094 0009 0000 0433 2000 0010

*Ludowy Uczniowski Klub Sportowy „GOKSiT” Suchowola  
Plac Kościuszki 13  
16-150 Suchowola*

z dopiskiem „Cross Trzeźwości” oraz z imieniem i nazwiskiem zawodnika.

6. Opłata raz uiszczona nie podlega zwrotowi.

## **NAGRODY**

1. Wszyscy zawodnicy, którzy ukończą bieg otrzymają na mecie pamiątkowy medal. Każdy uczestnik otrzyma koszulkę biegową z logo biegu.

2. Ponadto:

- najszybszy zawodnik i najszybsza zawodniczka Biegu Głównego otrzymają pamiątkowe puchary,
- trzech najlepszych mężczyzn i trzy najlepsze kobiety otrzymają medale,
- szóstka najlepszych mężczyzn i szóstka najlepszych kobiet otrzyma nagrody rzeczowe, bądź finansowe,
- trzech najlepszych mężczyzn i trzy najlepsze kobiety w kategoriach wiekowych oraz w kategorii mieszkańców Gmina Suchowola otrzyma medale i nagrody rzeczowe,
- wśród wszystkich zawodników, którzy ukończą Bieg Główny zostaną rozdane nagrody rzeczowe.

## **POMIAR CZASU I KLASYFIKACJE**

1. Każdy uczestnik będzie klasyfikowany na mecie według uzyskanego czasu.
2. Pomiar czasu będzie przeprowadzony za pomocą chipów pasywnych mocowanych do butów biegaczy. Chipy muszą zostać zwrócone organizatorom po zakończeniu biegu. Pomiar będzie przeprowadzany metodą netto.
3. Wyniki zostaną przedstawione w komunikacie końcowym i zamieszczone na stronie internetowej Organizatora.
4. Kategorie dodatkowe Biegu Głównego:
  - K,M-16 - (16-19 lat) - 2007-2004
  - K,M-20 - (20-29 lat) - 2003-1994
  - K,M-30 - (30-39 lat) - 1993-1984
  - K,M-40 - (40-49 lat) - 1983-1974
  - K,M-50 - (50-59 lat) - 1973-1964
  - K,M-60 - (60-69 lat) - 1963-1954
  - K,M-70 - (powyżej 70 lat) - 1953 i starsi
  - mieszkaniec Gminy Suchowola
  - wyścig na wózkach

## **V. MINI CROSS**

1. Termin –24 września 2023 , godzina 12.05.
2. Długość trasy- około 2500 m.
3. Trasa biegu: 2 pętle ulicami Suchowola- start przy Kinie Kometa, ulica Augustowska, ulica Młodych, meta przy Kinie Kometa.
4. W biegu prawo startu mają osoby od 15 roku życia.
5. Limit uczestników: 30 osób.

6. Wysokość opłaty startowej wynosi: **30 zł**

7. Z opłaty startowej zwolnieni są:

- mieszkańcy Gminy Suchowola
- osoby, które ukończyły 60 rok życia
- osoby poniżej 18 roku życia

8. Zawodnicy pełnoletni zobowiązani są do podpisania w Biurze Zawodów oświadczenia o uczestnictwie w biegu na własną odpowiedzialność.

9. Osoby niepełnoletnie zobowiązane są do przedstawienia ważnych badań sportowych oraz oświadczenia podpisanego przez rodzica lub opiekuna prawnego o zdolności dziecka do udziału w biegu.

10. Pomiar czasu będzie przeprowadzony za pomocą chipów pasywnych mocowanych do butów biegaczy. Chipy muszą zostać zwrócone organizatorom po zakończeniu biegu. Pomiar będzie przeprowadzany metodą netto.

11. Zgłoszenia do biegu można dokonać do dnia 21 września 2023 r.

- Internetowo poprzez system rejestracji dostępny pod adresem <https://rejestracja-festiwalbiegowy.pl/rejestracja-27-cross-trzezwocki/>

Po tym terminie zgłoszenia będą możliwe wyłącznie w Biurze Zawodów w dniu biegu.

11. Nagrody:

- trzech najlepszych mężczyzn i trójka najlepszych kobiet otrzyma medale oraz nagrody rzeczowe,
- każdy uczestnik otrzyma koszulkę biegową.

## **V. BIEGI TOWARZYSZĄCE W KATEGORII DZIECI I MŁODZIEŻY**

## **TERMIN I MIEJSCE**

1. Biegi odbędą się w niedzielę, 24 września 2023 r. w Suchowoli.
2. Starty biegów towarzyszących od godz. 10.00 zaczynając od kategorii najmłodszej

## **KATEGORIE WIEKOWE I DYSTANS**

### **- kat. rocznik 2017 i młodsi**

100 m – kategoria dziewcząt i chłopców

### **- kat. rocznik 2015-2016**

200 m - kategoria dziewcząt i chłopców

### **- kat. rocznik 2013-2014**

300 m - kategoria dziewcząt i chłopców

### **- kat. rocznik 2011-2012**

400 m - kategoria dziewcząt i chłopców

### **- kat. rocznik 2009-2010**

500 m - kategoria dziewcząt

500 m - kategoria chłopców

1. Zgłoszenia indywidualne do biegów dziecięcych i młodzieżowych będą prowadzone w dniu biegu w Biurze Zawodów.
2. Szkoły biorące udział są zobowiązane dostarczyć dla Organizatora listę uczestników najpóźniej do dnia 20 września 2023 r.



3. Udział w biegach jest całkowicie bezpłatny.
4. Dzieci i młodzież startująca w biegach towarzyszących muszą posiadać pisemną zgodę rodziców.
5. Nagrody:
  - Trzech pierwszych chłopców i trójka pierwszych dziewcząt w swojej kategorii otrzyma pamiątkowe medale.
  - Szóstka najlepszych chłopców i szóstka najlepszych dziewcząt w swojej kategorii otrzyma pamiątkowe dyplom i nagrody rzeczowe.
  - Każde dziecko uczestniczące w biegu otrzyma nagrodę.

## **VI. MARSZ NORDIC WALKING – KROKIEM PO ZDROWIE**

1. Marsz odbędzie się w niedzielę, 24 września 2023 r. w Suchowoli o godz. 12.20
2. Trasa będzie poprowadzona ulicami Suchowoli zaś jej szacunkowy dystans wynosi: 1 200 m.
3. Limit uczestników: 30
4. Udział w marszu jest bezpłatny
5. Każdy uczestnik otrzyma pamiątkową koszulkę oraz dyplom.

## **VII. POSTANOWIENIA KOŃCOWE**

1. Podczas biegu głównego każdy zawodnik musi posiadać numer startowy starannie przymocowany do przedniej części koszulki oraz chip przymocowany do buta.
2. Organizatorzy zapewniają w trakcie trwania biegów opiekę lekarską,
3. Organizatorzy ubezpieczają zawodników od następstw nieszczęśliwych wypadków.
4. Po zakończonym biegu na uczestników czekać będzie posiłek regeneracyjny.

5. W sprawach nieuregulowanych w niniejszym regulaminie wiążąca i ostateczna decyzja należy do Organizatora.

## DANE KONTAKTOWE ORGANIZATORA

### **Gminny Ośrodek Kultury Sportu i Turystyki w Suchowoli**

Plac Kościuszki 13

16-150 Suchowola

E-mail: [ok.suchowola@wp.pl](mailto:ok.suchowola@wp.pl)

Telefon: 85 7124053

Dyrektor biegu – Piotr Łabanowski, tel. 723610500