



## REGULAMIN

### XXX Ogólnopolskich Biegów Niepodległości – Puławy 2019

#### 1. Cel:

- popularyzacja biegania jako najprostszej formy ruchu
- popularyzacja walorów krajoznawczych, turystycznych i historycznych Ziemi Puławskiej

#### 2. Organizator:

- Puławskie Towarzystwo Krzewienia Kultury Fizycznej

#### 3. Współorganizator:

- Rada i Urząd Miasta Puławy

#### 4. Partnerzy:

- Grupa Azoty Zakłady Azotowe Puławy S.A.
- Urząd Marszałkowski w Lublinie
- Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Puławach
- Instytut Uprawy, Nawożenia i Gleboznawstwa – Państwowy Instytut Badawczy w Puławach
- Szkoła Podstawowa nr 2 w Puławach

#### 5. Termin i miejsce:

- 11 listopada 2019 roku
- Start i meta wszystkich biegów: plac główny Skweru Niepodległości w Puławach

#### 6. Dystanse:

- Bieg główny: 10km
- Bieg masowy: 5km
- Biegi młodzieżowe: od 600m do 1,8 km

#### 7. Warunki uczestnictwa:

- wszyscy chętni bez ograniczeń zdrowotnych
- w biegach młodzieżowych obowiązuje zaświadczenie lekarskie (dopuszcza się listy zbiorowe), młodzież, która nie ukończyła 16 lat może startować w biegu na 5km tylko za zgodą opiekunów (obowiązują zaświadczenia lekarskie lub oświadczenia jak w biegu na 10km)
- w biegu na 10km mogą startować osoby, które ukończyły 16 lat i przedstawią zaświadczenie lekarskie (dopuszcza się złożenie oświadczenia o starcie na własną odpowiedzialność przez osoby dorosłe, osoby niepełnoletnie dodatkowo zgoda rodziców). Druki do pobrania w biurze zawodów lub ze strony internetowej [www.ptkkf.pulawy.pl](http://www.ptkkf.pulawy.pl) (zalecane)
- **wspólny limit uczestników dla biegów na 10 i 5 km – 300 osób**
- wszyscy uczestnicy biegów młodzieżowych posiadają karty startowe (wzór w załączeniu)

#### 8. Zgłoszenia:

- biegi młodzieżowe zapisy w biurze zawodów ( Szkoła Podstawowa nr 2, Al. Mała w Puławach w godz. 9.00-11.15)
- biegi na 10km i 5 km drogą internetową na stronie [www.ptkkf.pulawy.pl](http://www.ptkkf.pulawy.pl)
- uczestnicy biegów na 10km i 5km do godz. 11.30 zgłaszają się w biurze zawodów (SP nr 2 w celu weryfikacji i odbioru numeru startowego (niezbędny dowód tożsamości i dowód wpłaty) oraz pakietu startowego

#### 9. Opłata startowa:

- uczestnicy biegów na 10km i 5km (dokonują wpłaty i zgłoszenia):
  - w terminie do 25 października – 30zł (liczy się data wpływu)
  - w terminie do 8 listopada – 40 zł
  - w dniu 11 listopada w biurze zawodów 50 zł (bez względu na ewentualne wcześniejsze zapisy internetowe)
- mieszkańcy Puław niezależnie od terminu zgłoszeń 30 zł
- osoby w wieku 70 lat i starsze bezpłatnie

Opłatę należy wpłacić na konto PTKKF nr **57 1020 3219 0000 9502 0043 1007** w PKO BP S.A. o/Puławy z podaniem imiennie i nazwiska oraz dopiskiem „Biegi Niepodległości – Puławy 2019”

## 10. Kategorie wiekowe:

- biegi młodzieżowe osobno chłopcy i dziewczęta 2009 i młodsi (-sze), 2008-2007, 2006-2005, 2004-2002, 2001-2000 (obie kategorie w szkołach średnich rozgrywane w tym samym czasie, ale odrębne klasyfikacje indywidualne)
- bieg na 5km: kobiety open, mężczyźni open
- bieg na 10km: kobiety open, do 35 lat (1984 i młodsze), 36 - 45 lat (1983-1974), 46 lat i starsze (1973 i starsze)  
Mężczyźni open oraz M1 18-29lat (2001-1990); M2 30-39 lat (1989-1980); M3 40-49 lat (1979-1970), M4 50-59 lat (1969-1960), M5 60 lat i starsi (1959 i starsi)

## 11. Klasyfikacja:

- punktuje 30 zawodników w każdym biegu rywalizacji indywidualnej:  
Im-35pkt; IIIm-32pkt; IIIIm-29pkt; IVIm-27pkt; VIm-26pkt .....XXXm-1pkt.
- dodatkowo do klasyfikacji drużynowej szkół i klubowej dolicza się po 1pkt. za każdego zawodnika, który ukończył bieg
- klasyfikacja grup wiekowych w biegu na 10km tylko w sytuacji, gdy bieg ukończy co najmniej 3 zawodników danej grupy

## 12. Opis tras: asfalt, kostka, w lesie podłoże twarde i piaszczyste; trasa mało zróżnicowana

Trasa I – Skwer Niepodległości, al. Mała, ul. Czartoryskich, al. Królewska, Skwer Niepodległości (ok. 600m)

Trasa II – Skwer Niepodległości, al. Mała ul. Czartoryskich, al. Królewska, aleje Skweru Niepodległości,  
Al. Mała, Skwer Niepodległości (ok. 900 m)

Trasa III – Skwer Niepodległości, al. Mała, ul. Czartoryskich, Osada Pałacowa, Łacha Wiślana, Osada Pałacowa  
Ul. Czartoryskich, al. Królewska, Skwer Niepodległości (2,5 km)

- nawierzchnia: asfalt, bruk, alejki żwirowe i ziemne

- teren lekko zróżnicowany

- nie atestowana

Pomiar czasu w biegach na 10km i 5km elektroniczny za pomocą czipów.

## 13. Nagrody:

- wszyscy uczestnicy biegów młodzieżowych otrzymują dyplomy uczestnictwa
- biegi młodzieżowe miejsca I – III medale, dyplomy, nagrody rzeczowe, IV – VI dyplomy, upominki
- bieg na 5km; Kobiety i Mężczyźni za miejsca I – III; puchary, nagrody rzeczowe
- bieg na 10km: kobiety i mężczyźni open za miejsca I – III nagrody finansowe, puchary; kategorie wiekowe kobiet i mężczyzn: za miejsca I – III, puchary (ew. za Im nagroda finansowa). Nagrody nie podlegają kumulacji.
- nagrody specjalne dla zwycięzców klasyfikacji: najlepsi puławianie, najlepsi nauczyciele, najstarsi uczestnicy (osobno kobiety i mężczyźni)
- niepełnosprawni: za miejsca I-III puchary, dyplomy i nagrody finansowe
- klasyfikacja drużynowa szkół i klubowa za miejsca I-III puchary i dyplomy

## 14. Finanse:

- koszty organizacyjne pokrywają organizatorzy
- przejazdy i inne koszty własne pokrywają uczestnicy

## 15. Uwagi końcowe:

- wszyscy uczestnicy są ubezpieczeni na czas biegu
- organizator zabezpiecza przebiegalność, ale nie bierze odpowiedzialności za pozostawiony tam sprzęt, odzież itp.
- impreza odbywa się bez względu na pogodę
- **w kategorii niepełnosprawnych klasyfikowane są tylko osoby z uszkodzeniem dolnych narządów ruchu**
- organizator zabezpiecza sobie prawo do zmiany regulaminu nagradzania
- pobranie numeru startowego oznacza akceptację regulaminu, zgodę na przetwarzanie danych osobowych oraz wykorzystanie wizerunku uczestników dla potrzeb Biegu i Organizatora
- w sprawach spornych i nie ujętych w regulaminie decyduje organizator
- protesty można składać wyłącznie w formie pisemnej po wpłaceniu kaucji (100 zł) do sędziego głównego w ciągu 0,5 godz. po zakończeniu biegu. Inne formy nie będą rozpatrywane. W przypadku nie uznania protestu, kaucja nie podlega zwrotowi
- organizator zastrzega sobie prawo odmowy dopuszczenia do biegu zawodnika, który w rażący sposób naruszył regulamin dowolnego biegu zgłoszonego do kalendarza PSB lub swoim zachowaniem zakłóca przebieg imprezy
- pomoc medyczna będzie dostępna w czasie trwania biegu, szatnia-przebiegalnia, natryski, posiłek po biegu – pomieszczenia Szkoły Podstawowej nr 2
- Wszyscy uczestnicy biegów na 10km i 5km w ramach opłaty startowej otrzymują pakiet startowy (medal, koszulka, numer startowy, bon na posiłek)
- wpłacona opłata startowa nie podlega zwrotowi

- w przypadku dużej ilości zgłoszeń i wpłat po 5 listopada 2019, ewentualne brakujące pakiety startowe organizator dostarczy drogą pocztową

### wzór karty startowej

..... (nazwisko i imię) ..... (rok urodzenia) ..... Szkoła (nr, miejscowość – klub)
--

### PROGRAM MINUTOWY

10.00 – otwarcie imprezy	
10.10 – dziewczęta 2009 i młodsze	trasa 1 (ok. 600m)
10.20 – chłopcy 2009 i młodszy	trasa 1
10.30 – chłopcy 2008-2007	trasa 1x2
10.45 – chłopcy 2006/2005	trasa 1x2
11.00 – dziewczęta 2004- 2000	trasa 1x2
11.10 – dziewczęta 2008/2007	trasa 2 (ok. 900m)
11.20 – dziewczęta 2006/2005	trasa 2
11.30 – chłopcy 2004 - 2000	trasa 2x2
12.00 – bieg główny na 10km	trasa 3x4 (2500m)
bieg masowy 5km	trasa 3x2
13.30 – zakończenie imprezy	

### Patronat medialny:

