

## **REGULAMIN – I NOCNEGO DOBROCZYNNEGO BIEGU NADZIEI**

**Na rzecz Hospicjum w Krośnie  
(najszybsze 5 km w Polsce)**

### **Organizator:**

**Centrum Medyczno – Charytatywne CARITAS Archidiecezji Przemyskiej w Krośnie  
ul. Grodzka 45A  
38-400 Krosno**

tel. 695 930 784 , email: *machong300@gmail.com*

**Patron Honorowy:** Prezydent Miasta Krosna Pan Piotr Przytocki

**Ambasador Biegu:** Izabela Zatorska – tel. 505545195

**Data biegu:** 14. 05. 2017r. /niedziela/

### **Cel biegu:**

- Zebranie funduszy. Cały dochód z biegu głównego oraz imprez towarzyszących przeznaczony zostanie na potrzeby Krośnieńskiego Hospicjum przy ul. Grodzka 4A.
- Wyrabianie wrażliwości społecznej na los innych ludzi i chęć niesienia bezinteresownej pomocy.
- Integracja społeczności lokalnej.
- Popularyzacja aktywności ruchowej wśród młodzieży i dorosłych.
- Upowszechnianie zdrowego stylu życia w rodzinach, poprzez wspólne przebywanie, zabawę i zdrową rywalizację.
- Promowanie miasta Krosna – jako miasta przyjaznego ludziom.

### **Trasa:**

Dystans biegu głównego to **atestowane 5 km**, nawierzchnia 100% asfalt, idealnie płaska (najszybsza „piątka w Polsce”)

Bieg główny nocny, odbędzie się na terenie miasta Krosna. Przebiegać będzie odcinkami ulic Kaczorowskiego i Lotników, wzdłuż krośnieńskiego lotniska na dobrze widocznej i oświetlonej pętli liczącej 2100 m. Punkt odżywczy znajdować się będzie w połowie trasy - 2,5 km (niegazowana woda mineralna).

### Program szczegółowy:

- **14:00** Otwarcie biura zawodów, zapisy do biegu głównego od godz. 17
- **16:00** Początek festynu sportowo rekreacyjny z okazji **Dnia Rodziny**,
  - ✓ biegi dla dzieci .
  - ✓ biegi dla rodziców i dzieci ( sztafety rodzinne)
  - ✓ biegi dla dziadków z wnuczkami
  - ✓ sprint na rolkach.

Rodzaje i dystanse biegów podane zostaną w późniejszym terminie.

- **17:30 Maraton Zumbi** – dla wszystkich chętnych - prowadzony przez profesjonalistkę w tej dziedzinie panią Paulinę Fałat – Kosiek, oraz zaproszonych przez nią gości.
  
- **19:00 – 19: 30 Kilometr Nadziei - "Marsz Białych Serc" - dla mieszkańców Krosn i wszystkich chętnych!!! Nie biegniemy tylko maszerujemy!!! Każdy z uczestników za symboliczną opłatę 10 zł, na rzecz Hospicjum w Krośnie, otrzyma białą pluszową poduszkę w kształcie Serca – symbol nadziei. Z tą poduszką wszyscy razem o godz. 18:30 przemaszerujemy trasą biegu - dystans 1km ☺ ☺ ( ilość poduszek ograniczona).**
  
- **21:00 Bieg główny nocny na dystansie 5 km** – pięć minut przed biegiem głównym start zawodników **Nordic Walking**.

W ramach biegu głównego odbędzie się klasyfikacja osób niepełnosprawnych,

- **23.00** Ogłoszenie wyników, dekoracja zwycięzców, losowanie nagród. Zakończenie biegu głównego.

### Klasyfikacja biegu głównego:

1. Klasyfikacja generalna kobiet i mężczyzn ( miejsca 1-3)
2. Klasyfikacje w kategoriach wiekowych ( miejsca 1-3)

Mężczyźni:	Kobiety:

M-16 16-19 lat (2001-98)	K-16 16-29 lat
M-20 20-29 lat (1997-88)	K-20 20-29 lat
M-30 30-39 lat (1987-78)	K-30 30-39 lat
M-40 40-49 lat (1977-68)	K-40 40-49 lat
M-50 50-59 lat (1967-58)	K-50 50-59 lat
M-60 60-69 lat (1957-48)	K-60 60 lat i więcej (1957 i starsi)
M-70 70 lat i więcej (1947 i starsi)	

3. Klasyfikacja Open (miejsca 1-3) osób niepełnosprawnych z dysfunkcją narządów ruchu. Klasyfikacja zawodnika w tej kategorii wymaga okazania w biurze zawodów oryginału orzeczenia o stopniu niepełnosprawności i symbolu 05-R, który jest wydawany przez Zespoły do Spraw Orzekania o Niepełnosprawności.
4. Klasyfikacja Open (miejsca 1-3) na wózkach inwalidzkich bez napędu.
5. Klasyfikacja mieszkańców miasta Krosna (miejsca 1-3) - na podstawie dowodu zameldowania.
6. Klasyfikacja Open Nordic Walking (miejsca 1-3) K i M.
7. Klasyfikacja dla osób duchownych (nieoficjalne MP duchownych na 5km), miejsca 1-3 księża i zakonnice
8. Klasyfikacja dla samorządowców i parlamentarzystów (miejsca 1-2) K i M
9. Klasyfikacja studentów PWSZ – Krosno (1-2) K i M

### **Pomiar czasu biegu głównego:**

Pomiar czasu elektroniczny przy użyciu chipów w numerze startowym. Numer z chipem należy zamocować z przodu koszulki. Zabrania się jakiegokolwiek modyfikacji w układzie. Posiadanie chipa jest warunkiem wystartowania w biegu głównym i sklasyfikowania w komunikacie końcowym.

### **Nagrody:**

- mężczyźni- klasyfikacja generalna miejsca I-III,
- kobiety- klasyfikacja generalna miejsca I-III.

Kobiety i mężczyźni w klasyfikacji open otrzymają pamiątkowe puchary, białe pluszowe serca nadziei, oraz nagrody finansowe lub upominki rzeczowe uzależnione od hojności sponsorów.

Natomiast w kategoriach wiekowych K i M miejsca I-III otrzymają białe pluszowe serca nadziei oraz drobne upominki rzeczowe (kat. wiekowe nie dublują się).

W pozostałych kategoriach również wręczane będą białe serca nadziei oraz upominki rzeczowe uzależnione od hojności sponsorów

O pozyskiwanych nagrodach będziemy informować na bieżąco.

Uczestnicy, którzy ukończą bieg główny otrzymają: Pamiątkowy szklany medal , **oraz zgłoszeni do dnia 1 maja 2017 r. dodatkowo otrzymają okolicznościową koszulkę.** Dyplom będzie można pobrać ze strony organizatora po wpisaniu swojego numeru startowego.

## **Uczestnictwo**

- limit startujących – 1000 osób (decyduje kolejność zgłoszeń),
- do startu dopuszczeni zostaną zawodnicy którzy ukończyli 16-ty rok życia,
- zawodnicy niepełnoletni muszą posiadać pisemną zgodę rodziców na uczestnictwo w biegu,
- uczestnik przyjmuje do wiadomości, że udział w biegu wiąże się z wysiłkiem fizycznym i pociąga za sobą naturalne ryzyko i zagrożenie wypadkami, możliwość odniesienia obrażeń ciała i urazów fizycznych, w tym śmierci,
- przekazanie organizatorowi podpisanej karty zgłoszenia oznacza, że uczestnik rozważył i ocenił charakter, zakres i stopień ryzyka wiążącego się z uczestnictwem w imprezie i dobrowolnie zdecydował się podjąć to ryzyko startując w biegu wyłącznie na własną odpowiedzialność,
- pobranie numeru startowego przez zawodnika oznacza, że zawodnik zapoznał się z regulaminem biegu, akceptuje go i zobowiązuje się do jego przestrzegania,
- wszyscy zawodnicy startujący w biegu muszą zostać zweryfikowani w biurze zawodów,
- podczas weryfikacji zawodnicy muszą okazać dowód osobisty lub paszport do kontroli daty urodzenia i obywatelstwa ewentualnie dokument uprawniający do klasyfikacji dodatkowej,
- bieg odbędzie się w ograniczonym ruchu ulicznym, każdy zawodnik ma obowiązek zachować szczególną ostrożność podczas biegu,
- uczestnik wyraża zgodę na przetwarzanie danych osobowych oraz wizerunku,
- każdy zawodnik ma obowiązek zapoznać się z regulaminem biegu i zobowiązany jest do jego przestrzegania.

## **Opłata startowa biegu głównego:**

Od zgłaszających się do biegu pobierana będzie opłata startowa w wysokości 20zł. **Elektroniczne zgłoszenia można przesyłać do dnia 01.05. 2017 r.** <http://www.e-gepard.eu/show-race/561>

Po tym terminie opłata wynosi 40 zł i można ją uregulować jedynie w dniu imprezy w biurze zawodów. **Osoby zgłoszone w dniu biegu nie otrzymają pamiątkowej koszulki.**

Opłata w ramach Festynu Sportowo - Rekreacyjnego w poszczególnych konkurencjach wynosi 10 zł płatne w dniu zapisów.

Zwycięzcy konkurencji Festynu otrzymają pamiątkowe upominki.

Opłata za udział w marszu "Kilometr Nadziei Białych Serc" – minimum 10 zł.

Każdy z uczestników marszu otrzyma pluszowe białe serce.

Za pełne zgłoszenie uważa się wypełnienie formularza zgłoszeniowego i uregulowanie opłaty startowej. Tylko osoby, które dokonają pełnego zgłoszenia zostaną umieszczone na liście

uczestników. Opłatę startową (przelew z karty, przelew z konta, opłata przekazem pocztowym) należy wpłacić na konto:

..... Nr. konta bankowego na który należy dokonać wpłat:

PKO Bank Polski S. A.

92 1020 2964 0000 6802 0144 3118

w tytule wpłaty należy podać: Imię i Nazwisko wraz z dopiskiem „BIEG”

(np.: Jan Kowalski - „BIEG”)

.....Opłata raz wpłacona nie podlega zwrotowi w żadnym przypadku. Nie ma możliwości przeniesienia wpłaconej opłaty na innego zawodnika. Chęć otrzymania faktury prosimy potwierdzać przy internetowej rejestracji.

W ramach opłaty startowej zawodnik otrzymuje numer startowy, obsługę informatyczną - mierzenia czasu biegu, wodę mineralną na trasie oraz mecie, ma zapewnioną logistykę zaplecza przed i po biegu, punkt medyczny. Świadczenia dodatkowe - posiłek po biegu, medal, **zgłoszenia do dnia 01.05.2017 okolicznościowa koszulka.** Każdy zawodnik po biegu będzie mógł pobrać ze strony internetowej certyfikat ukończenia biegu oraz zdjęcia.

#### **Zgłoszenia:**

- elektroniczny panel zgłoszeń zostanie uruchomiony w dniu 03. 2017 r. poprzez stronę www,
- zgłoszenie należy przysyłać w formie elektronicznej do dnia 01.05.2017r strony:
- wyniki końcowe dostępne będą po zakończeniu imprezy na stronach: prowadzących pomiar elektroniczny, [hospicjumkrosno.org.pl](http://hospicjumkrosno.org.pl) oraz [www.maratonympolskie.pl](http://www.maratonympolskie.pl),
- każdy zawodnik ma obowiązek wcześniejszego sprawdzenia czy jego zgłoszenie zostało ujęte na liście startujących,
- w dniu biegu organizator nie przyjmuje żadnych reklamacji z tym związanych.

**Ostateczna interpretacja regulaminu należy do organizatora.**

**„Nie liczy się wcale wspaniałość twego działania, ale miłość, jaką w nie włożyłeś; nie to, jak wiele uczyniliśmy, ale przede wszystkim to, jak wiele miłości włożyliśmy w swe czyny.”**

*Matka Teresa z Kalkuty*