

„Mariuszowa 5-tka”

REGULAMIN BIEGU

1. Cel Imprezy

Popularyzacja i upowszechnianie biegania jako najprostszej formy aktywności ruchowej – bezpłatnego „leku” o udokumentowanych właściwościach prozdrowotnych.

2. Organizatorzy

- Oddział Kardiologii Wojewódzkiego Szpitala Wielospecjalistycznego im. dr. Jana Jonstona w Lesznie
- Fundacja „CardioFit”

3. Termin i miejsce

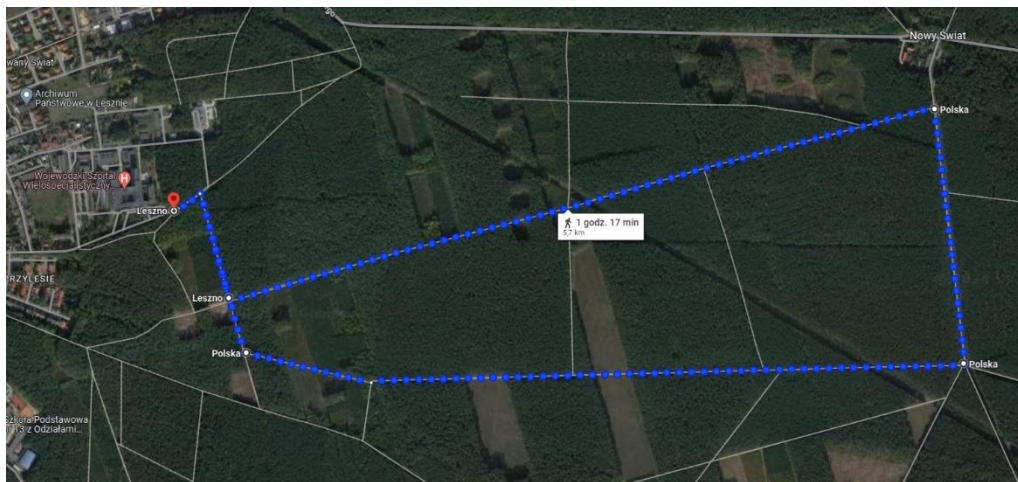
Bieg odbędzie się w sobotę **11 maja 2024r. o godzinie 13.00** po drogach gruntowych i duktach leśnych lasów Leśnictwa Nowy Świat sąsiadujących z Wojewódzkim Szpitalem Wielospecjalistycznym im. dr. Jana Jonstona w Lesznie

Biuro zawodów: Budynek Administracyjny Wojewódzkiego Szpitala Wielospecjalistycznego, przy parkingu głównym szpitala, wejście od ulicy Szpitalnej (**Uwaga:** nowa lokalizacja biura!)

Start i meta – ul. Jana Kiepury (droga dojazdowa do Wojewódzkiego Szpitala Wielospecjalistycznego, za wjazdem dla karettek pogotowia)

4. Trasa

Bieg po drogach gruntowych i duktach leśnych leśnictwa Nowy Świat na dystansie **5 km** (1 pętla) i **10 km** (2 pętle) – mapa:



5. Warunki uczestnictwa

Podczas rejestracji uczestnicy zobowiązani są do złożenia oświadczenia, że ich stan zdrowia pozwala na udział w biegu. W razie jakichkolwiek wątpliwości co do stanu swojego zdrowia i związanej z nim możliwości uczestnictwa w biegu, zawodnik powinien zasięgnąć opinii lekarskiej.

Dla osób poniżej 18 roku życia wymagana jest pisemna zgoda rodziców/opiekunów (minimalny wiek uczestnika - 16 lat).

Wszyscy uczestnicy biegu muszą zostać zweryfikowani w biurze zawodów (odbiór pakietów i numerów startowych osobiście lub po okazaniu upoważnienia). Weryfikacja odbywać się będzie w piątek w godzinach 14.00-17.00 i w dniu zawodów od godziny 7.30 do 12.00.

Pomiar czasu i ustalenie kolejności będzie dokonywane systemem elektronicznego pomiaru czasu.

Każdy zawodnik podczas weryfikacji otrzyma chip, jego właściwe zamocowanie jest warunkiem udziału w zawodach i sklasyfikowania w komunikacie końcowym zawodów. Warunkiem sklasyfikowania zawodnika jest przebiegnięcie po zatwierdzonej trasie i ukończenie biegu w

przewidzianym limicie czasu.

Limit czasu: 5 km – 50 min, 10 km – 100 min.

W ramach biegu na dystansie 5 km przewiduje się dodatkową klasyfikację drużynową – 3- osobowe zespoły mieszane (panie i panowie). Podstawę klasyfikacji stanowić będzie zsumowany czas 3 zawodników.

Zawodnicy skracający trasę będą zdyskwalifikowani. W czasie biegu zawodnicy powinni stosować się do poleceń osób odpowiedzialnych za bezpieczeństwo, działających w imieniu organizatora.

6. Program biegu

Piątek 10/5/2024 14.00-17.00 i sobota 11/5/2024 7.30-12.00 -

weryfikacja uczestników i wydawanie numerów startowych (biuro zawodów),

13.00 – start biegu na dystansie 10 km,

13.10 – start biegu na dystansie 5 km,

15.00 – zakończenie biegu, rozdanie nagród,

7. Zgłoszenia i opłata startowa

Zgłoszenia uczestników przyjmowane będą za pośrednictwem formularza rejestracyjnego się na stronie internetowej: <https://panel.maratonczykpomiarczasu.pl/mariuszowa5-tka>

Zgłoszenia za pośrednictwem formularza rejestracyjnego przyjmowane będą **do 5 maja 2024r.**

Po tym terminie rejestracja będzie możliwa w biurze zawodów wyłącznie w piątek 10 maja 2024r. w godzinach 14.00 -17.00 tylko w sytuacji, gdy wcześniej nie zostanie wyczerpany limit uczestników (brak możliwości rejestracji w dniu zawodów!). Uwaga - zmiana dystansu biegu możliwa jest tylko drogą elektroniczną do dnia **5 maja 2024!**

W przypadku udziału w rywalizacji drużynowej konieczne jest zgłoszenie w trakcie rejestracji elektronicznej udziału we wskazanej drużynie (istotna jednolita nazwa drużyny!).

Za zgłoszenie uważa się wypełnienie przez uczestnika formularza zgłoszenia i wpływ na rachunek bankowy Organizatora opłaty startowej.

Opłata startowa: **25,00 PLN** - płatna na rachunek organizatora - Fundacji „CardioFit”
(nr konta: 26 1140 2004 0000 3602 7965 5548 –
z dopiskiem: opłata startowa i imię i nazwisko uczestnika)

50,00 PLN – płatna w biurze zawodów w dniu 10 maja 2024r,

Limit uczestników: 250 osób

8. Nagrody

Przewidziano nagrody rzeczowe dla:

1. Zwycięzców biegów w kategorii kobiet i mężczyzn na dystansach 5 i 10 km
2. Zwycięskiej drużyny na dystansie 5 km
3. Najszybszej zawodniczki i najszybszego zawodnika na dystansie 5 i 10 km – pracowników WSW w Lesznie
4. Pamiątkowy medal dla każdego uczestnika, który ukończy bieg,

9. Zasady bezpieczeństwa

- ze względów bezpieczeństwa w biegu zabroniony jest udział osób poruszających się na rowerach, rolkach, itp. oraz biegnących ze zwierzętami.
- dla uczestników biegu wyznaczone będą właściwe toalety,

10. Postanowienia końcowe

- organizator zapewnia opiekę medyczną podczas biegu,
- każdy uczestnik otrzyma numer startowy, który winien być przypięty z przodu na koszulce,
- istnieje możliwość skorzystania z miejsca do przebrania się i pozostawienia odzieży

- pod nadzorem na czas biegu – depozyt – pomieszczenie przy „Bistrze dla Medyków”
- po zakończonym biegu organizator zastrzega sobie prawo do wrywkowej kontroli antydopingowej,

11. Organizator – kontakt:

- Fundacja „Cardiofit”: cardiofit@wsz.leszno.pl
- Maratończyk Pomiar Czasu: kontakt@maratonczykpomiarczasu.pl