

## **„II TRZCIŃSKI BIEG WZDŁUŻ MURÓW”**

### **1. ORGANIZATOR**

Trzczańskie Centrum Kultury w Trzczańsku-Zdroju.

### **2. PARTNERZY**

Urząd Miasta Trzczańsko-Zdrój.

Towarzystwo Krzewienia Kultury Fizycznej „Trzymaj Formę” w Trzczańsku-Zdroju.

Uczniowski Klub Sportowy „Orlik” w Trzczańsku-Zdroju

Ludowy Uczniowski Klub Sportowy „Krokus” w Góralicach

Stowarzyszenie Twinning

Ochotnicza Straż Pożarna w Trzczańsku-Zdroju

### **3. CEL:**

- promocja biegania jako najprostszej formy aktywności sportowej,
- promocja gminy Trzczańsko-Zdrój,
- uświetnienie obchodów Dni Trzczańskie-
- zachęcenie mieszkańców Gminy do aktywnego spędzania czasu wolnego.

### **4. KONTAKT Z ORGANIZATOREM**

Trzczańskie Centrum Kultury, ul. Młyńska 4 , 74-510 Trzczańsko-Zdrój tel. 914148043

e-mail: [tck@interia.eu](mailto:tck@interia.eu), [www.tck.trzcinsko-zdroj.pl](http://www.tck.trzcinsko-zdroj.pl)

Kierownik biegu – Jacek Limanówka tel. 604942513, e-mail: [lewlimanowka@wp.pl](mailto:lewlimanowka@wp.pl)

### **5. TERMIN I MIEJSCE**

Start i Meta: 28.05.2016 r. – Rynek w Trzczańsku-Zdroju,

### **6. TRASA BIEGU**

Dystans 10 km.>`

Start – Rynek (naprzeciwko urzędu pocztowego), ul. 2 Lutego, Kościuszki, Rynek

a następnie 3 okrążenia:

– ul. 2-go Lutego – ul. Kościuszki – ul. Cmentarna – ul. Okólna – ul. Uzdrowskowa – chodnik nad jeziorem - Aleja Róż - chodnik nad jeziorem – plac zabaw przy Domu Dziecka – ul. Dworcowa – ul. Sojuszników – Rynek (naprzeciwko urzędu pocztowego)

Nawierzchnia – asfalt oraz kostka brukowa

## **7. WARUNKI UCZESTNICTWA**

Do startu w zawodach zostaną dopuszczone zawodniczki i zawodnicy, którzy spełnią następujące warunki:

- zawodnicy urodzeni w 2000 r. i starsi.
- dokonają zgłoszenia za pośrednictwem elektronicznego formularza dostępnego na stronie internetowej w terminie zgodnym z regulaminem,
- uiszczą opłatę startową w wysokości i w terminie zgodnym z regulaminem,
- dokonają weryfikacji w biurze zawodów.

## **8. KLASYFIKACJA**

1. Podczas Biegu prowadzone będą następujące klasyfikacje:

a. Klasyfikacja generalna mężczyzn i klasyfikacja generalna kobiet.

b. Klasyfikacje wiekowe:

Przy klasyfikacji wiekowej decyduje rok urodzenia.

M16: 16 – 29 lat (2000 – 87) K16: 16 – 29 lat (2000 – 87)

M30: 30 – 39 lat (1986 – 77) K30: 30 – 39 lat (1986 – 77)

M40: 40 – 49 lat (1976 – 67) K40: 40 i więcej (1976 i starsze)

M50: 50 – 59 lat (1966 – 57)

M60: 60 lat i więcej (1956 i starsze)

c. Klasyfikacja najlepszych zawodników z Gminy Trzcieszko-Zdrój:

- trzy najlepsze zawodniczki z Gminy Trzcieszko-Zdrój
- trzech najlepszych zawodników z Gminy Trzcieszko-Zdrój

## **9. POMIAR CZASU**

Pomiaru czasu i ustalenia kolejności na mecie będzie dokonywać firma DomTel-Sport Polska ([www.domtel-sport.pl](http://www.domtel-sport.pl)) za pomocą elektronicznych chipów. Chip należy umieścić w sznurowadłach buta bądź na wysokości kostki. Niewłaściwe zamocowanie chipa może spowodować nieklasyfikowanie zawodnika. Brak chipa podczas biegu skutkować będzie dyskwalifikacją. Po biegu chip należy zwrócić do stanowiska firmy obsługującej pomiar

czasu. Brak zwrotu chipa spowoduje nie ujęcie w komunikacie końcowym oraz dyskwalifikację a także brak możliwości wzięcia udziału w losowaniu nagród.

## **10. PROGRAM ZAWODÓW**

27.05.2016 r. (piątek)

godz. 16:30 – 18:00 Biuro zawodów - weryfikacja

28.05.2016 r. (sobota)

godz. 8:00 – 12:00 Biuro zawodów - weryfikacja

godz. 9.30 – marsz Nordic Walking pn. „Po Trzcińsku marsz!”

godz. 10.45 – biegi uliczne dzieci i młodzieży

godz. 12.15 – bieg integracyjny

godz. 12:30 – bieg uliczny pn. „II Trzciński Bieg Wzdłuż Murów”

godz. 14:30 – dekoracja zawodników – amfiteatr ul. Młyńska

## **11. ZGŁOSZENIA**

Poprzez wypełnienie i wysłanie elektronicznego formularza w terminie do- 22.05.2016 r. do godz.24:00 poprzez stronę internetową [http://www.domtel-sport.pl/zgloszenia\\_masowe/index.php?LP\\_impr=18](http://www.domtel-sport.pl/zgloszenia_masowe/index.php?LP_impr=18) i w Biurze Zawodów w dniach 27-28.05.2016 r.

Limit przyjęć do biegu wynosi:

– **150 zawodników.**

Organizator zastrzega możliwość zmiany limitów przyjęć do biegów.

## **12. NAGRODY**

- wszyscy zweryfikowani zawodnicy otrzymają pakiet startowy (numer, chip, koszulka),
- w klasyfikacji generalnej kobiet i mężczyzn – po 3 puchary,
- pierwsze trzy zawodniczki i trzech zawodników w poszczególnych kategoriach otrzymają puchary,
- pierwsze trzy zawodniczki i trzech zawodników z Gminy trzcińsko-Zdrój otrzymają puchary,
- wszyscy, którzy ukończą bieg otrzymają pamiątkowe medale i posiłek regeneracyjny,
- zawodnicy nagrodzeni w klasyfikacji generalnej kobiet i mężczyzn nie będą nagradzani w

kategoriach wiekowych, ale mogą być nagrodzeni w kategorii najlepszego zawodnika/zawodniczki z Gminy Trzcieszko-Zdrój,

- wśród uczestników biegu zostaną rozlosowane nagrody rzeczowe.

### 13. OPŁATY

- startowa - płatna przelewem na konto

Trzcieszkie Centrum Kultury ul. Młyńska 4, 74-510 Trzcieszko-Zdrój

nr konta: **66 9370 1020 0405 0975 2004 0001**

w terminie 7 dni od daty dokonania zgłoszenia

(liczy się data zaksięgowania opłaty na podanym koncie). Tytuł przelewu: **II Trzcieszki Bieg Wzdłuż Murów**, imię i nazwisko uczestnika.

Forma wpłaty	Termin	kwota
Przelew	do dnia 22.05.2016	30 zł
Gotówka w biurze zawodów (pod warunkiem niewyczerpania limitu zawodników)	w dniach 27- 28.05.2016	40 zł

- W przypadku rezygnacji z uczestnictwa w biegach opłata startowa nie podlega zwrotowi.

- Osoby zgłoszone, które nie dokonają opłaty startowej w terminie 7 dni od daty zgłoszenia, zostaną usunięci z listy startowej **II Trzcieszkiego Biegu Wzdłuż Murów**.

- Dokonanie opłaty startowej będzie widoczne, w ciągu 24 godz. (dni robocze), na liście zgłoszeniowej.

### 14. WERYFIKACJA

W celu weryfikacji każdy zawodnik musi zgłosić się osobiście w biurze zawodów (nie ma możliwości odebrania pakietu startowego w imieniu innej osoby), w Hali Widowiskowo-Sportowej w Trzcieszku-Zdroju ul. Cmentarna 12 (około 600 m od miejsca startu):

- w przeddzień zawodów - 27.05.2016 r. w godz. 16:30 - 18:00

- w dniu zawodów - 28.05.2016 r. od godz. 8:30 – 12:00

- Zawodnicy powyżej 18 roku życia podpisują oświadczenie o biegu na własną odpowiedzialność.
  - osoby w wieku 16-18 lat (które w dniu biegu tj. 28 maja 2016 nie osiągnęły jeszcze pełnoletności) zobowiązane są do posiadania pozwolenia na udział od rodziców lub prawnych opiekunów, z ich podpisem i nr PESEL.
- Warunkiem dopuszczenia ich do startu jest obecność rodzica lub opiekuna prawnego wraz z dowodem osobistym w momencie weryfikacji zawodnika w biurze zawodów. Powyższe nie dotyczy zawodników zrzeszonych w klubach sportowych, posiadających aktualne badania lekarskie wystawione przez lekarza sportowego, które należy okazać przy weryfikacji.
- Osoby poniżej 16 roku życia (liczy się rok urodzenia) nie będą do biegu przyjęte.

## **15. SPRAWY RÓŻNE**

- Przydzielone numery startowe powinny się znajdować na klatce piersiowej zawodnika,
- Komunikat końcowy będzie dostępny na stronach – [www.trzcinsko-zdroj.pl](http://www.trzcinsko-zdroj.pl),  
[www.tcktz.naszgok.pl](http://www.tcktz.naszgok.pl), [maratonypolskie.pl](http://maratonypolskie.pl), [domtel.pl](http://domtel.pl),
- Galeria zdjęć będzie dostępny na stronach - [www.trzcinsko-zdroj.pl](http://www.trzcinsko-zdroj.pl) ,  
[www.tcktz.naszgok.pl](http://www.tcktz.naszgok.pl)
- Przebieralnia oraz toaleta znajdować się będzie w miejscu weryfikacji oraz w Szkole Podstawowej na ul. 2 Lutego 3 (200 m od startu)
- Oznakowanie trasy co każdy kilometr,
- Wszyscy zawodnicy startują w biegu na własną odpowiedzialność. Organizator zaleca, aby ubezpieczyli się na własny koszt od następstw nieszczęśliwych wypadków,
- Organizator zapewnia wodę niegazowaną na trasie biegu,
- Na trasie oraz na mecie organizator zapewnia opiekę medyczną,
- Organizator nie odpowiada za zaginione rzeczy osobiste zawodników w czasie trwania zawodów,
- Parking dla samochodów znajduje się w miejscu weryfikacji (przy Hali Widowiskowo – Sportowej),
- Bieg odbędzie się bez względu na pogodę,
- Uczestnicy mają obowiązek zachowania zasad fair-play podczas trwania zawodów,
- Organizatorzy zastrzegają sobie prawo interpretacji niniejszego regulaminu,
- Po zakończeniu biegu zawodnicy na podstawie numeru startowego otrzymają posiłek -

regeneracyjny.

**UWAGA!!!**

Organizator nie przewiduje możliwości umieszczania na punktach z wodą odżywek zawodników.

### **Oświadczenie zawodników**

Informuję, że znam regulamin zawodów i zobowiązuję się do jego przestrzegania. Niniejszym oświadczam, że jestem zdolny do udziału w zawodach i startuję na własną odpowiedzialność.

Wyrażam zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych oraz wizerunku i zdjęć dla potrzeb związanych z organizacją i promocją imprezy. Przyjmuję do wiadomości, że przysługuje mi prawo wglądu do treści moich danych oraz ich poprawiania.

**Zgłoszenie się do zawodów jest równoznaczne z akceptacją powyższego oświadczenia.**

# **REGULAMIN MARSZU NORDIC WALKING - „Po Trzciesku marsz”**

## **1. Organizator :**

Trzcieskie Centrum Kultury

## **2. Współorganizatorzy:**

- Towarzystwo Twinning
- LUKS „Krokus” Góralice
- TKKF „Trzymaj Formę”
- UKS „Orlik” Trzciesko-Zdrój
- Ochotnicza Straż Pożarna w Trzciesku-Zdroju

## **3. Cel :**

- popularyzacja aktywnego wypoczynku wśród mieszkańców gminy Trzciesko-Zdrój,
- przybliżenie dyscypliny sportu – Nordic Walking,
- promocja Gminy trzciesko-Zdrój,
- uświetnienie „Dni Trzcieska-Zdroju”

## **4. Termin i miejsce:**

28 maja 2016r , godz. 9.30.

5. Trasa marszu Nordic Walking (dystans ok. 4,5 km – 3 okrążenia po ok. 1,4 km):

Start – Rynek (naprzeciwko urzędu pocztowego) – ul. 2-go Lutego – ul. Kościuszki – ul. Młyńska – park – chodnik nad jeziorem - Aleja Róż – ul. Wodna - Rynek (naprzeciwko urzędu pocztowego).

## **5. Warunki uczestnictwa**

Do startu w zawodach zostaną dopuszczone zawodniczki i zawodnicy, którzy spełnią następujące warunki:

- zawodnicy urodzeni w 2000 r. i starsi.
- dokonają zgłoszenia za pośrednictwem elektronicznego formularza dostępnego na stronie internetowej w terminie zgodnym z regulaminem,
- uiszczą opłatę startowa w wysokości i w terminie zgodnym z regulaminem,
- dokonają weryfikacji w biurze zawodów.

6. Marsz ma przede wszystkim charakter rekreacyjny i nie będą prowadzone żadne klasyfikacje.

## **7. Pomiar czasu**

Pomiaru czasu i ustalenia kolejności na mecie będzie dokonywać firma DomTel-Sport Polska ([www.domtel-sport.pl](http://www.domtel-sport.pl)) za pomocą elektronicznych chipów. Po biegu chip należy zwrócić do stanowiska firmy obsługującej pomiar czasu. Brak zwrotu chipa spowoduje nie ujęcie w komunikacie końcowym oraz dyskwalifikację, a także brak możliwości wzięcia udziału w losowaniu nagród.

## **8. Program zawodów**

27.05.2016 r. (piątek)

godz. 16:30 – 18:00 Biuro zawodów - weryfikacja

28.05.2016 r. (sobota)

godz. 8:00 – 12:30 Biuro zawodów - weryfikacja

godz. 9.30 – marsz Nordic Walking pn. „Po Trzciesku marsz!”

godz. 10.45 – biegi uliczne dzieci i młodzieży

godz. 12.15 – bieg integracyjny

godz. 12:30 – bieg uliczny pn. „II Trzcieski Bieg Wzdłuż Murów”

godz. 14:30 – dekoracja zawodników – amfiteatr ul. Młyńska

## **9. Zgłoszenia**

Poprzez wypełnienie i wysłanie elektronicznego formularza w terminie do- 22.05.2016 r. do godz.24:00 poprzez stronę internetową [http://www.domtel-sport.pl/zgloszenia\\_masowe/index.php?LP\\_impr=18](http://www.domtel-sport.pl/zgloszenia_masowe/index.php?LP_impr=18) i w Biurze Zawodów w dniach 27-28.05.2016 r.

Limit przyjęć do marszu wynosi:

– **50 zawodników.**

Organizator zastrzega możliwość zmiany limitów przyjęć do biegów.

## **10. Nagrody**

- wszyscy, zweryfikowani zawodnicy otrzymają pakiet startowy (numer, chip, koszulka),
- wszyscy, którzy ukończą bieg otrzymają pamiątkowe medale i posiłek regeneracyjny,
- wśród uczestników marszu i biegu zostaną rozlosowane nagrody rzeczowe.



## 11. Opłaty

- startowa - płatna przelewem na konto:

Trzczańskie Centrum Kultury ul. Młyńska 4, 74-510 Trzczańsko-Zdrój

nr konta: **66 9370 1020 0405 0975 2004 0001**

w terminie 7 dni od daty dokonania zgłoszenia

(liczy się data zaksięgowania opłaty na podanym koncie). Tytuł przelewu: **Po Trzczańsku Marsz!**, imię i nazwisko uczestnika.

Forma wpłaty	Termin	kwota
Przelew	do dnia 22.05.2016	<b>30 zł</b>
Gotówka w biurze zawodów (pod warunkiem niewyczerpania limitu zawodników)	w dniach 27- 28.05.2016	<b>40 zł</b>

- W przypadku rezygnacji z uczestnictwa w marszu opłata startowa nie podlega zwrotowi.
- Osoby zgłoszone, które nie dokonają opłaty startowej w terminie 7 dni od daty zgłoszenia, zostaną usunięci z listy startowej imprezy **Po Trzczańsku Marsz!**.
- Dokonanie opłaty startowej będzie widoczne, w ciągu 24 godz. (dni robocze), na liście zgłoszeniowej.

## 12. Weryfikacja

W celu weryfikacji każdy zawodnik musi zgłosić się osobiście w biurze zawodów (nie ma możliwości odebrania pakietu startowego w imieniu innej osoby), w Hali Widowiskowo-Sportowej w Trzczańsku-Zdroju ul. Cmentarna 12 (około 600 m od miejsca startu):

- W przeddzień zawodów - 27.05.2016 r. w godz. 16:30 - 18:00
- W dniu zawodów - 28.05.2016 r. od godz. 8:00 – 9:00
- Zawodnicy powyżej 18 roku życia podpisują oświadczenie o marszu na własną odpowiedzialność.
- Osoby w wieku 16-18 lat (które w dniu biegu tj. 28 maja 2016 nie osiągnęły jeszcze pełnoletności) zobowiązane są do posiadania pozwolenia na udział od rodziców lub prawnych opiekunów, z ich podpisem i nr PESEL.

Warunkiem dopuszczenia ich do startu jest obecność rodzica lub opiekuna prawnego wraz z

dowodem osobistym w momencie weryfikacji zawodnika w biurze zawodów. Powyższe nie dotyczy zawodników zrzeszonych w klubach sportowych, posiadających aktualne badania lekarskie wystawione przez lekarza sportowego, które należy okazać przy weryfikacji. Osoby poniżej 16 roku życia (liczy się rok urodzenia) nie będą do biegu przyjęte.

### **13. Sprawy różne**

- Przydzielone numery startowe powinny się znajdować na klatce piersiowej zawodnika,
- Komunikat końcowy będzie dostępny na stronach – [www.trzcinsko-zdroj.pl](http://www.trzcinsko-zdroj.pl),  
<http://tcktz.naszgok.pl/>, [maratonympolskie.pl](http://maratonympolskie.pl), [domtel.pl](http://domtel.pl),
- Galeria zdjęć będzie dostępny na stronach - [www.trzcinsko-zdroj.pl](http://www.trzcinsko-zdroj.pl) ,
- Przebieralnia oraz toaleta znajdować się będzie w miejscu weryfikacji oraz w Szkole Podstawowej na ul. 2 Lutego 3 (200 m od startu)
- Wszyscy zawodnicy startują w marszu na własną odpowiedzialność. Organizator zaleca, aby ubezpieczyli się na własny koszt od następstw nieszczęśliwych wypadków,
- Organizator zapewnia wodę niegazowaną na trasie marszu,
- Na trasie oraz na mecie organizator zapewnia opiekę medyczną,
- Organizator nie odpowiada za zaginione rzeczy osobiste zawodników w czasie trwania zawodów,
- Parking dla samochodów znajduje się w miejscu weryfikacji (przy Hali Widowiskowo – Sportowej),
- Marsz odbędzie się bez względu na pogodę,
- Uczestnicy mają obowiązek zachowania zasad fair-play podczas trwania zawodów,
- Organizatorzy zastrzegają sobie prawo interpretacji niniejszego regulaminu,
- Po zakończeniu marszu zawodnicy na podstawie numeru startowego otrzymają posiłek regeneracyjny.

**UWAGA!!!**

Organizator nie przewiduje możliwości umieszczania na punktach z wodą odżywek zawodników.

### **Oświadczenie zawodników**

Informuję, że znam regulamin zawodów i zobowiązuję się do jego przestrzegania. Niniejszym oświadczam, że jestem zdolny do udziału w zawodach i startuję na własną odpowiedzialność. Wyrażam zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych oraz wizerunku i zdjęć dla

potrzeb związanych z organizacją i promocją imprezy. Przyjmuję do wiadomości, że przysługuje mi prawo wglądu do treści moich danych oraz ich poprawiania.

**Zgłoszenie się do zawodów jest równoznaczne z akceptacją powyższego oświadczenia.**