

**REGULAMIN KROŚNIEŃSKIEGO BIEGU  
NA DYSTANSIE 10 KILOMETRÓW - „KROŚNIEŃSKA DZIESIĄTKA”  
BIEG W RAMACH LUBUSKIEJ LIGI BIEGOWEJ (III – 2016)**

## Spis

- I [Cele imprezy](#)
- II [Organizatorzy](#)
- III [Patronat](#)
- IV [Termin/miejsce/trasa](#)
- V [Uczestnictwo](#)
- VI [Zgłoszenia/ opłata startowa i pakiet startowy](#)
- VII [Biuro Zawodów](#)
- VIII [Pomiar czasu](#)
- IX [Klasyfikacje/ kategorie](#)
- X [Nagrody](#)
- XI [Postanowienia końcowe](#)
- XII [Plan minutowy zawodów](#)
- XIII [Dane kontaktowe głównego organizatora](#)

**REGULAMIN KROŚNIEŃSKIEGO BIEGU  
NA DYSTANSIE 10 KILOMETRÓW - „KROŚNIEŃSKA DZIESIĄTKA”  
Krosno Odrzańskie, 28.08.2016 r. /niedziela/**

### I Cele imprezy

1. Promocja zdrowego, wolnego od używek, trybu życia.
2. Popularyzacja biegania jako najprostszycch form czynnego wypoczynku i rekreacji ruchowej.
3. Aktywny wypoczynek w pięknym regionie województwa lubuskiego.
4. Po prostu – dobra zabawa!

### II Organizatorzy

1. Gmina Krosno Odrzańskie
2. Ośrodek Sportu i Rekreacji w Krośnie Odrzańskim (*główny organizator*)
3. Sołectwo Łochowice
4. Krośnieńscy Miłośnicy Biegania 42
5. Stowarzyszenie Młode Krosno

Bieg jest rozgrywany w ramach Lubuskiej Ligi Biegowej przy wsparciu jak zwykle niezawodnych wolontariuszy.

### III Patronat

Burmistrz Krosna Odrzańskiego Marek Cebula.

### IV Termin/miejsce/trasa

1. Bieg odbędzie się 28 sierpnia 2016 r. (niedziela), o godz. 11:00 ulicami Krosna Odrzańskiego i Łochowic
2. Trasa (**kliknij na nazwę ulicy i zobacz wybrany odcinek za pomocą google view!** – **przytrzymaj lewy ctrl i kliknij**) będzie biegła ulicami:

- Plac 11 Pułku (START)

*nawierzchnia – kostka brukowa granitowa*

- Plac 11 Pułku (okrażenie)

*nawierzchnia – kostka brukowa granitowa*

- ul. Piastów

*nawierzchnia – kostka brukowa granitowa*

- ul. Armii Czerwonej

*nawierzchnia – asfaltowa*

- przy jeziorze Glibiel

*nawierzchnia – asfaltowa*

- Łochowice (wieś)

*nawierzchnia – asfaltowa*

- ul. Kościuszki

*nawierzchnia – asfaltowa*

- ul. Piastów

*nawierzchnia – asfaltowa*

- ul. PCK

*nawierzchnia – asfaltowa*

- ul. 1 Maja

*nawierzchnia – kostka brukowa granitowa*

- ul. Piastów

*nawierzchnia – kostka brukowa granitowa*

- Plac 11 Pułku (okrażenie)

*nawierzchnia – kostka brukowa granitowa*

- Plac 11 Pułku (META)

*nawierzchnia – kostka brukowa granitowa*

3. Dystans 10 km nawierzchnia twarda w większości asfaltowa, trasa atestowana.
4. Trasa biegu oznakowana co 1 km, zabezpieczona, zamknięta, a miejscami częściowo zamknięta dla ruchu kołowego.
5. Punkty odżywiania na mecie, na 5 km trasy lub na ok. 3 i 6 km trasy (napoje izotoniczne i woda).

6. Elektroniczny pomiar czasu. W połowie trasy pomiar międzyczasu.

### V Uczestnictwo

1. Uczestnikiem biegu może zostać każda osoba, która do dnia biegu tj. do dnia 28.08.2016 roku ukończy 16 lat. Osoby poniżej 16 roku życia mogą wystartować w ramach osobnego mini biegu - „Dziesiątka na piątkę” według odrębnego regulaminu.
2. Każdy zawodnik pełnoletni staruje wyłącznie na własną odpowiedzialność, co potwierdza złożeniem podpisu pod oświadczeniem o zdolności do udziału w biegu. Za osoby do 18 roku życia oświadczenie o zdolności do udziału w biegu na własną odpowiedzialność podpisuje prawny opiekun.
3. Wszyscy zawodnicy startujący w biegu muszą zostać zweryfikowani w Biurze Zawodów. Zawodnik podczas weryfikacji musi posiadać dowód tożsamości ze zdjęciem (dowód osobisty, paszport, prawo jazdy), celem kontroli daty urodzenia.
4. Każdy zawodnik musi wyrazić zgodę na przetwarzanie danych osobowych dla celów weryfikacji i umieszczenia w komunikacie końcowym.
5. Każdy zawodnik ma obowiązek zapoznać się z regulaminem biegu i zobowiązany jest do jego przestrzegania.
6. Pobranie numeru startowego jest równoznaczne z akceptacją regulaminu biegu.

### VI Zgłoszenia/ opłata startowa i pakiet startowy

1. Zgłoszenia do biegu przyjmowane są:
    - Elektronicznie na stronach [super-sport.com.pl](http://super-sport.com.pl) do dnia 21.08.2016 r. (piątek) lub do czasu osiągnięcia limitu zawodników. Organizator wyznacza limit uczestników biegu głównego Krośnieńska dziesiątka na 400 osób.
    - W przypadku nie osiągnięcia limitu do dnia 21.08.2016 r. zapisy zostaną ponownie uruchomione na nowych zasadach.
  2. Opłata startowa:
 

- do dnia 31.07.2016 r.	wynosi 35 zł
- od dnia 01.08.2016 r. do dnia 26.08.2016 r.	wynosi 45 zł
- w dniu startu, tj. 28.08.2016 r.	wynosi 60 zł
- a) Opłatę należy uiszczać na konto –

Bank Zachodni WBK numer konta **51 1090 1551 0000 0001 0677 3876**  
 Ośrodek Sportu i Rekreacji w Krośnie Odrzańskim,  
 ul. Pułaskiego 3, 66-600 Krosno Odrzańskie.

- b) W tytule przelewu należy wpisać imię i nazwisko zawodnika oraz dopisek „**K10**”.
  - c) W przypadku osiągnięcia limitu uczestników decydować będzie kolejność wpłat. W przypadku dokonania wpłaty po przekroczeniu limitu uczestników środki będą zwracane na konto.
  - d) Na prośbę wystawiamy fakturę VAT.
  - e) Dokonanie opłaty do dnia 08.08.2016 gwarantuje otrzymanie pełnego pakietu startowego oraz pamiątkowego medalu. Dokonanie wpłaty po terminie 08.08.2016 nie gwarantuje otrzymania pełnego pakietu.
3. Z opłaty startowej zwolnione są następujące grupy:
- dzieci i młodzież poniżej 16 roku życia biorący udział w biegu „Dziesiątka na piątkę”,
4. W ramach opłaty startowej uczestnicy biegu otrzymują numer startowy, agraftki, koszulkę z logo biegu, ciepły posiłek, owoce, wodę, izotonik

5. W skład pakietu startowego wchodzi koszulka biegowa oraz upominki od sponsorów.
6. Limit czasu ukończenia biegu wynosi 90 min.
7. Opłata startowa nie podlega zwrotowi z wyjątkiem ust. 2 pkt. c
8. Organizator zezwala na odbiór pakietu startowego osobie posiadającej pisemne upoważnienie podpisane przez uczestnika biegu.

### **VII Biuro Zawodów**

1. Biuro Zawodów mieści się w Hali Sportowo-Widowiskowej, ul. Pułaskiego 3 w Krośnie Odrzańskim i czynne jest:
  - 27.08.2016 r. (sobota) w godzinach 12:00 – 16:00
  - 28.08.2016 r. (niedziela) w godzinach 8:00 – 10:00
2. Szatnia i natryski – Hala Sportowo-Widowiskowa w Krośnie Odrzańskim, ul. Pułaskiego 3 – 200 m od miejsca startu.
3. Napoje, posiłki wydawane będą w miejscu startu. W pobliżu tego miejsca zlokalizowane zostaną ponadto: punkt zaopatrzenia medycznego, toi-toi, stoiska promocyjne.
4. Depozyty będą gromadzone, magazynowane, przyjmowane i wydawane w Hali Sportowo-Widowiskowej.
5. Depozyt będzie przypisany do danego numeru startowego. Zagubienie numeru startowego przez zawodnika zwalnia Organizatora od odpowiedzialności za pobranie torby przez inną osobę.
6. Osoby z Krosna Odrzańskiego i okolic prosimy o weryfikację w Biurze Zawodów w dniu 27.08.2016 r.

### **VIII Pomiar czasu**

1. Pomiar czasu i ustalenie kolejności w „Krośnieńskiej Dziesiątce” przeprowadzi firma Super-Sport. Pomiar odbywać się będzie przy pomocy systemu chipów umieszczanych na sznurówkach. Chip wraz z numerem startowym zawodnicy pobierają w biurze zawodów, chipy należy zwrócić Organizatorowi. W przypadku zgubienia bądź nie oddania chipa obowiązuje wpłata w wysokości 20 zł.
2. Wyniki Biegu dostępne będą po zakończeniu na stronach [www.super-sport.pl](http://www.super-sport.pl), [www.osirkrosno.pl](http://www.osirkrosno.pl) oraz [www.maratonypolskie.pl](http://www.maratonypolskie.pl). Oficjalnym czasem zawodów jest czas brutto.

### **IX Klasyfikacje/ kategorie**

W Biegu „Krośnieńska Dziesiątka” prowadzone będą następujące klasyfikacje kategorii:

1. Klasyfikacja generalna kobiet i mężczyzn (OPEN K i OPEN M)
2. W kategoriach wiekowych:

#### **KOBIETY**

Kobiety 16	16-29 lat
Kobiety 30	30-39 lat
Kobiety 40	40-49 lat
Kobiety 50+	50 lat i starsze.

#### **MĘŻCZYŹNI**

Mężczyźni 16	16-29 lat
Mężczyźni 30	30-39 lat
Mężczyźni 40	40-49 lat

Mężczyźni 50	50-59 lat
Mężczyźni 60+	60 lat i starsi.

Zawodnicy z pierwszych 3 miejsc klasyfikacji generalnej (OPEN) nie biorą udziału w klasyfikacjach wiekowych.

**3.** Klasyfikacja mieszkańców gminy Krosno Odrzańskie.

**4.** Klasyfikacja „Dziesiątka na piątkę” – dzieci w kategoriach wiekowych (wg sumy czasów).

**5.** Organizator dopuszcza zgłoszenie do biegu innych kategorii (firm, instytucji) jednakże po wcześniejszym uzgodnieniu.

**6.** Podczas rejestracji zawodnicy niepełnosprawni zobowiązani są do złożenia oświadczenia, że są świadomi zagrożeń mogących pojawić się w związku ze startem w biegu oraz, że ich stan zdrowia pozwala na udział w tym biegu. W razie jakichkolwiek wątpliwości co do swojego zdrowia i związanej z nim możliwości uczestnictwa w biegu, zawodnik obowiązany jest we własnym zakresie zasięgnąć przed startem opinii lekarza.

## X Nagrody

### **1. Po biegu puchary lub statuetki otrzymują:**

- |  |               |
|--|---------------|
| 1. Klasyfikacja generalna mężczyzn (OPEN)  | (1-3 miejsce) |
| 2. Klasyfikacja generalna kobiet (OPEN)  | (1-3 miejsce) |
| 3. Klasyfikacje wiekowe kobiet i mężczyzn  | (1-3 miejsce) |
| 4. Najlepsi wśród kobiet i mężczyzn z gminy Krosno Odrzańskie                      | (1-3 miejsce) |
| 5. Klasy I-III szkoły podstawowe dziewczęta i chłopcy<br>/„Dziesiątka na piątkę”/  | (1-3 miejsce) |
| 6. Klasy V-VI szkoły podstawowe dziewczęta i chłopcy<br>/„Dziesiątka na piątkę”/   | (1-3 miejsce) |
| 7. Klasy I-III szkoły gimnazjalne dziewczęta i chłopcy<br>/„Dziesiątka na piątkę”/ | (1-3 miejsce) |

**8.** Każdy uczestnik biegu na mecie otrzyma okolicznościowy medal.

**9.** Spośród wszystkich uczestników biegu po ceremonii dekoracji rozlosowane zostaną nagrody rzeczowe. Podstawą będą numery startowe. Każdy numer może być wylosowany tylko jeden raz.

### **2. Nagrody finansowe:**

Kategoria generalna (OPEN) kobiet oraz mężczyzn:

**I miejsce – 500 zł**

**II miejsce – 300 zł**

**III miejsce – 200 zł**

## XI Postanowienia końcowe

**1.** Bieg odbędzie się bez względu na warunki atmosferyczne.

**2.** Organizator zapewnia uczestnikom biegu: opiekę medyczną (na starcie, trasie biegu i mecie), napoje na trasie i na mecie biegu, posiłek, szatnie - przebieralnie, natryski, depozyt.

**3.** Organizator po wyścigu zamieści na stronach internetowych i w przekazach prasowych: relacje z biegu, materiały fotograficzne i audiowizualne, kompletne wyniki wraz z czasem,

miejszem i podziałem na kategorie. Każdy uczestnik zostanie o swoim wyniku powiadomiony za pośrednictwem smsa.

4. Każdy uczestnik biegu otrzyma numer startowy, który musi być przypięty z przodu na piersiach. Numer startowy zawierał będzie w sobie talon żywieniowy. Numer startowy stanowił będzie również podstawę do wydania depozytu.

5. Każdy z uczestników biegu ubezpiecza się od NNW we własnym zakresie oraz podpisuje deklarację o braku przeciwwskazań lekarskich do brania udziału w zawodach biegowych.

6. Protesty przyjmowane są na piśmie przez Biuro Zawodów w dniu biegu do godz. 13:00. Organizator rozpatrzy wszelkie wnioski w ciągu 24 godzin.

7. Protesty w sprawach dotyczących pomiaru czasu i kolejności zawodników należy kierować do firmy dokonującej pomiar czasu to jest Super-sport.

8. Organizator zapewnia znakowanie trasy na odcinku co 1 kilometr. Trasa będzie oznaczona taśmami oraz barierkami w miejscach tego wymagających.

9. Organizator zapewnia opiekę medyczno – ratowniczą tj. w uzgodnieniu ze służbami ratowniczymi, w tym z właściwymi dysponentami jednostek systemu Państwowego Ratownictwa Medycznego, dostosowaną do liczby uczestników biegu. Jednocześnie Organizator zapewnia odpowiednie zaplecze higieniczno – sanitarne.

10. Organizator zapewnia wystarczającą liczbę Wolontariuszy uzgodnioną z Wydziałem Ruchu Komendy Powiatowej Policji oraz Strażą Miejską rozstawionych na trasie biegu przed jego rozpoczęciem jak również w trakcie trwania biegu, których zadaniem będzie pomoc i nadzorowanie w prawidłowym i bezpiecznym przeprowadzeniu biegu.

11. Organizator informuje, że trasa biegu będzie zamknięta, tzn. miejscami częściowo zamknięta dla ruchu kołowego. Mieszkańcy ulic przy których będzie poprowadzona trasa biegu zostaną poinformowani.

12. Ostateczne prawo interpretacji niniejszego regulaminu przysługuje głównemu organizatorowi biegu.

13. Regulamin do 30 dni przed biegiem może ulegać drobnym modyfikacjom. W związku z powyższym każdorazowo będzie pojawiała się informacja o wersji z dnia.

14. W przypadku stwierdzenia przez Organizatorów skrócenia trasy przez uczestnika, (przebiegnięcie po innej niż wyznaczona trasa), uczestnik zostanie zdyskwalifikowany.

15. Uczestnicy biegu mają obowiązek przestrzegania zasad fair – play podczas trwania biegu oraz podczas trwania całej imprezy sportowej.

## XII Plan minutowy zawodów

**8:00-10:00** weryfikacja zawodników, odbiór pakietów startowych w biurze zawodów

**10:20** dziesiątka na piątkę (około 500 metrów) – bieg dla dzieci

**10:40** oficjalne otwarcie zawodów

**10:45** rozgrzewka zawodników

**11:00** start do biegu głównego

**12:30** zamknięcie biegu głównego

**13:15** dekoracja zwycięzców biegów

**XIII Dane kontaktowe głównego organizatora**  
**Ośrodka Sportu i Rekreacji w Krośnie Odrzańskim**

ul. Pułaskiego 3  
66 – 600 Krosno Odrzańskie

telefon                    068 383 54 08  
e-mail                     [osirkrosno@wp.pl](mailto:osirkrosno@wp.pl)  
adres email biegu       [krosnienska.dziesiatka@op.pl](mailto:krosnienska.dziesiatka@op.pl)  
  
strona internetowa     [www.osirkrosno.pl](http://www.osirkrosno.pl)  
facebook                 [www.facebook.com/osirkrosno](http://www.facebook.com/osirkrosno)  
facebooka biegu        [www.facebook.com/Krosnienska10](http://www.facebook.com/Krosnienska10)

**Koordynator biegu**            Kacper Szacillo  
    telefon – 536 100 747  
    email – [k.szacillo@osirkrosno.pl](mailto:k.szacillo@osirkrosno.pl)

**Dyrektor biegu**                Tomasz Struk  
    telefon - 506 289 655  
    email – [dyrektor@osirkrosno.pl](mailto:dyrektor@osirkrosno.pl)

**Lubuska Liga Biegowa**  
    telefon – 505 787 302  
    Email - [biuro@hsmedia.pl](mailto:biuro@hsmedia.pl)