



Nadleśnictwo Płońsk



Mazowiecki Bank Spółdzielczy  
w Łomiankach



## REGULAMIN „VI Biegu Wiosny – Tustań 2023”

(Bieg główny na 10 km, bieg towarzyszący na 2,5 km oraz marsz Nordic Walking na 5 km)

STRZEMBOWO – Leśniczówka Tustań 16.04.2023r.

Gmina Naruszewo

### I. CELE BIEGU

1. Popularyzacja biegania jako najprostszej formy czynnego wypoczynku i rekreacji ruchowej oraz zdrowego trybu życia.
2. Promocja walorów turystycznych Gminy Naruszewo.
3. Integracja środowiska biegaczy na płaszczyźnie sportowej rywalizacji.
4. Uatrakcyjnienie oferty rekreacyjnej dla turystyki przyjazdowej i mieszkańców regionu.

### II. ORGANIZATOR:

- Gmina Naruszewo

#### Współorganizatorzy:

- Mazowiecki Bank Spółdzielczy w Łomiankach Oddział w Naruszewie
- Nadleśnictwo Płońsk
- Klub Biegacza Im. Piotra Sękowskiego w Płońsku
- Stowarzyszenie Przyjaciół Gminy Naruszewo

### III. TERMIN I MIEJSCE

16.04.2023r. (niedziela) – 11:00 START/META – przy leśniczówce w Tustani (Strzembowo).

### IV. ZAPISY

1. Zgłoszenia udziału wyłącznie za pośrednictwem portalu <https://elektronicznezapisy.pl> **do dnia 12.04.2023r.** lub do wyczerpania limitu miejsc.
2. Zgłoszenia będą przyjmowane również w dniu zawodów (o ile będą jeszcze miejsca) w godzinach 9:30-10:45 w biurze zawodów usytuowanym w pobliżu linii mety. Podczas weryfikacji zawodnicy muszą posiadać dowód osobisty lub w przypadku osób niepełnoletnich legitymację szkolną. Każdy uczestnik biegu zobowiązany jest do wypełnienia i podpisania formularza zgłoszeniowego.

### V. TRASA BIEGU

- Bieg główny odbędzie się leśnymi drogami Leśnictwa Tustań na **dystansie 10 km** (2 pętle po 5 km). Trasa w całości oznaczona. Zawody odbędą się przy ograniczonym ruchu kołowym. Limit czasowy na pokonanie trasy wynosi 90 minut.
- Bieg towarzyszący na **dystansie 2,5 km** odbędzie się wokół leśniczówki w Tustani. Limit czasu – 30 minut.
- Marsz Nordic Walking odbędzie się wokół leśniczówki w Tustani na **dystansie 5 km**. Limit czasu – 60 minut.



Nadleśnictwo Płońsk



Mazowiecki Bank Spółdzielczy  
w Łomiankach



## VI. PROGRAM ZAWODÓW

- 9:30 – 10:45 – przyjmowanie zgłoszeń do biegów, wydawanie numerów startowych oraz chipów do elektronicznego pomiaru czasu  
11:00 – oficjalne rozpoczęcie zawodów  
11:10 – start biegu na 2,5 km  
11:40 – start biegu na 10 km  
11:45 – start marszu Nordic Walking na 5 km  
ok. 13:30 – uroczyste zakończenie zawodów (dekoracje, losowanie upominków spośród wszystkich numerów startowych).

## VII. WARUNKI UCZESTNICTWA

1. W biegu głównym oraz marszu Nordic Walking prawo startu mają zawodnicy, którzy do dnia 16.04.2023r. ukończyli 18 lat oraz przedstawią aktualne zaświadczenie lekarskie o braku przeciwwskazań do udziału w biegu lub własnoręcznie złożą podpis pod oświadczeniem o zdolności do udziału w biegu na własną odpowiedzialność. Dopuszcza się udział zawodników mających ukończone 16 lat za pisemnym pozwoleniem rodziców/opiekunów.
2. W biegu towarzyszącym dopuszcza się udział zawodników mających ukończone 12 lat za pisemnym pozwoleniem rodziców/opiekunów.
3. Każdy uczestnik zawodów otrzyma numer startowy oraz zwrotny chip do elektronicznego pomiaru czasu.
4. **Oplata startowa:**
  - **40 PLN** (bieg 10km oraz marsz NW) i **20 PLN** (bieg 2,5km) przy zapisach elektronicznych – Bank Spółdzielczy w Płońsku, nr rachunku 28 8230 0007 0017 6705 2000 0001 , dane rachunku bankowego: Klub Biegacza Im. Piotra Sękowskiego, w tytule przelewu proszę wpisać: Na cele statutowe - wpisowe na VI Bieg Wiosny, swoje imię, nazwisko i rok ur.
  - **50 PLN** – w dniu biegu (tylko w przypadku dostępności miejsc).
5. Obowiązuje limit uczestników – **200 osób (łącznie w obu biegach oraz marszu NW)**. Decyduje kolejność wpłat.
6. Każdy uczestnik biegu może zapisać się TYLKO na jeden wybrany dystans (tj. 2,5 lub 10km).

## VIII. KLASYFIKACJA

1. Biegi oraz marsz Nordic Walking zostaną rozegrane w kategoriach kobiet i mężczyzn bez podziału na kategorie wiekowe.
2. Dodatkowa klasyfikacja prowadzona będzie dla osób – mieszkańców Gminy Naruszewo uczestniczących w zawodach biegowych na obu dystansach bez podziału na kategorie wiekowe.



Nadleśnictwo Płońsk



Mazowiecki Bank Spółdzielczy  
w Łomiankach



## IX. NAGRODY

1. W klasyfikacji generalnej kobiet i mężczyzn obu dystansów oraz marszu Nordic Walking statuetki za miejsca I – III.
2. W klasyfikacji dodatkowej - mieszkańców Gminy Naruszewo (kobiet i mężczyzn) obu biegów wyłącznie za miejsca pierwsze.
3. Nagroda dla najstarszej uczestniczki oraz dla najstarszego uczestnika zawodów.
4. Wszyscy zawodnicy, którzy ukończą biegi otrzymają pamiątkowe medale.
5. Losowanie upominków wśród wszystkich uczestników.

## X. UWAGI ORGANIZATORÓW

1. Zawody odbędą się bez względu na pogodę.
2. Organizator zapewnia wodę (w trakcie i po biegu).
3. Organizator udostępnia szatnię – przebieralnię oraz parking, nie przewiduje się depozytów.

## XI. POSTANOWIENIA KOŃCOWE

1. W sprawach spornych i nie ujętych regulaminem decyduje Organizator.
2. Organizator zastrzega sobie prawo ewentualnych zmian regulaminu.
3. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za wypadki spowodowane z winy uczestników i za rzeczy zagubione.
4. Uczestnicy startują na własną odpowiedzialność.
5. Zabezpieczenie medyczne zapewnia Organizator.
6. Komunikat z zawodów oraz wyniki zostaną zamieszczone na stronach internetowych:
  - [www.naruszewo.pl](http://www.naruszewo.pl)
  - <https://www.facebook.com/klubbiegaczaplonsk/>
  - <http://elektronicznezapisy.pl>
7. Uczestników biegu obowiązuje estetyczny ubiór i obuwie sportowe.
8. Podczas biegów wszyscy zawodnicy muszą posiadać numery startowe przymocowane do koszulek sportowych na piersiach. Osoby z zasłoniętym numerem startowym w części lub w całości nie będą klasyfikowane.
9. Interpretacja niniejszego regulaminu należy do Organizatora.

ORGANIZATOR

Wersja 1 by and 18.01.2023r.