



**REGULAMIN BIEGU  
„ KONTROLNA TRZYDZIESTKA”  
Dystans ok. 30 km.**

**I. CEL IMPREZY:**

1. Upowszechnianie i popularyzacja biegania, jako najprostszej formy aktywności ruchowej,
2. Sprawdzenie poziomu wytrenowania uczestników 7. edycji programu „I Ty możesz zostać maratończykiem” przed startem w 33. PKO Wrocław Maratonie.
3. Wyłonienie Mistrza Wrocławia w biegach długich na rok 2015,

**II. ORGANIZATOR:**

1. Stowarzyszenie „Otwarte Mistrzostwa Wrocławia”, al. Ignacego Jana Paderewskiego 35, 51-612 Wrocław,
2. Młodzieżowe Centrum Sportu Wrocław, al. Ignacego Jana Paderewskiego 35, 51-612 Wrocław.

**III. TERMIN i MIEJSCE:**

1. 09.08.2015r., niedziela, start biegu o godz. 9.00, Wrocław, park Szczytnicki, al. Ignacego Jana Paderewskiego 35,
2. Biuro zawodów czynne od godz. 7.30 do 8.45: Wrocław, park Szczytnicki, al. I. Paderewskiego 35, (przy pętli tramwajowej - linia 33),
3. Przebieralnie: Stadion Olimpijski, al. I. Paderewskiego 35, pola Marsowe.

**IV. TRASA i DYSTANS:**

1. Start i meta biegu: Wrocław, park Szczytnicki, al. Ignacego Jana Paderewskiego 35 (przy pętli tramwajowej – linia 33),
2. Trasa: Alejki parku Szczytnickiego,
3. Nawierzchnia: asfalt 85%, szuter 15%,
4. Dystans: ok. 30 km (10 pętli po ok. 3 km.),
5. Trasa zabezpieczona, oznakowana orientacyjnie, co 1 km.,
6. Punkt odżywczy co 3 km. (woda, napoje izotoniczne, baton energetyczny, cukier),
7. Limit czasowy dla uczestników wynosi 3,5 godziny.

**V. WARUNKI UCZESTNICTWA:**

1. Uczestnikiem biegu może zostać każda osoba, która ukończyła 18 lat (osoby niepełnoletnie muszą mieć zgodę prawnego opiekuna na udział w biegu) oraz przedstawi aktualne badania lekarskie dopuszczające do udziału w biegach długich, lub podpisze oświadczenie stwierdzające uczestnictwo w biegu na własną odpowiedzialność,
2. Zawodnicy nie są ubezpieczeni od NNW. Ubezpieczenie leży po stronie zawodnika,
3. Warunkiem udziału w biegu jest przedstawienie dokumentu tożsamości ze zdjęciem podczas weryfikacji i odbioru numeru startowego,
4. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za osoby biorące udział w biegu bez numeru startowego.

**VI. ZGŁOSZENIA:**

1. Wyłącznie drogą elektroniczną na: [www.datasport.pl](http://www.datasport.pl) – należy odszukać panel zgłoszeń danego biegu (Uczestnicy 7. edycji programu „I Ty możesz zostać maratończykiem” mają



dotatkową możliwość zapisania się do biegu w biurze zawodów w dniu zawodów w godz. 7.30 – 8.45),

2. Zgłoszenia drogą elektroniczną będą uruchomione 4 tygodnie przed zawodami i zamknięte na 3 dni przed zawodami lub po wyczerpaniu limitu miejsc,
3. Weryfikacja i wydawanie numerów w dniu zawodów w godz. 7.30 – 8.45,
4. Organizator wprowadza limity uczestnictwa w zawodach: 400 zawodników.
5. Każdy uczestnik (nie dotyczy uczestników 7. edycji programu „I Ty możesz zostać maratończykiem”) musi dokonać wpłaty w ramach kaucji zwrotnej w wysokości 10,00 zł najpóźniej 3 dni przed zawodami na konto **Stowarzyszenie „Otwarte Mistrzostwa Wrocławia” al. Ignacego Jana Paderewskiego 35 51-612 Wrocław;** numer konta: **64 2030 0045 1110 0000 0112 8130** z dopiskiem **kaucja biegi długie nazwisko i imię uczestnika**,
6. Kaucja jest zwracana w formie gotówki uczestnikom, którzy przystąpią do weryfikacji i wydawania numerów startowych w dniu zawodów,
7. Kaucja nie jest zwracana w przypadku nie pojawienia się uczestnika podczas weryfikacji i wydawania numerów startowych w dniu zawodów. Kaucja jest wynikiem wielokrotnie powtarzających się absencji osób zgłoszonych do biegów, które wypełniały limit uczestnictwa w zawodach.

#### **VII. OPŁATA STARTOWA:**

1. Udział w biegu jest bezpłatny.

#### **VIII. KLASYFIKACJA:**

1. W biegu prowadzona będzie klasyfikacja w kategoriach wiekowych kobiet i mężczyzn według Regulaminu 23. OMW w biegach długich.

#### **IX. NAGRODY:**

1. W biegu nie ma nagród wg zasad OMW.

#### **X. POSTANOWIENIA KOŃCOWE:**

1. Bieg odbędzie się bez względu na pogodę,
2. Organizator zapewnia przebiegalność,
3. Każdy uczestnik biegu musi posiadać dowód tożsamości celem okazania podczas weryfikacji,
4. Numer startowy powinien być przypięty z przodu na piersiach i nie może być zasłaniany,
5. Każdy zawodnik powinien ubezpieczyć się od NNW,
6. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za osoby biorące udział w biegu bez numeru startowego,
7. Bieg jest imprezą rekreacyjną w rozumieniu ustawy o bezpieczeństwie,
8. Komunikat końcowy biegu będzie udostępniony na miejscu zawodów oraz do 24 godz. od zakończenia biegu na stronie internetowej: [www.datasport.pl](http://www.datasport.pl).