

## **Regulamin cyklu biegów pod nazwą „BIEG WIEWIORKI 2023”**

### **1. Organizatorzy:**

- Miasto Ruda Śląska,
- MOSiR Ruda Śląska,
- SPS nr 15 Ruda Śląska.

### **2. Cel imprezy:**

- promocja Miasta Ruda Śląska,
- promocja zdrowego zachowania społeczeństwa,
- integracja rodzin poprzez wspólny udział w zawodach.

### **3. Termin i miejsce:**

**Wszystkie biegi odbędą się w Rudzie Śląskiej Halembie na terenie lasów państwowych. Impreza ma charakter rekreacyjny i najważniejszy jest systematyczny udział.**

25.03.2023 r.

22.04.2023 r.

20.05.2023 r.

17.06.2023 r.

15.07.2023 r.

19.08.2023 r.

23.09.2023 r.

07.10.2023 r.

04.11.2023 r.

Biegi będą połączone z zawodami Nordic Walking.

### **4. Trasa biegu, marszu i dystans:**

- zawody odbywać się będą na pętli o długości 4200 m , którą można pokonać pięć razy ( każdy startujący indywidualnie decyduje o ilości okrążeń, limit czasu na pokonanie pełnego dystansu 2:45 h) natomiast w konkurencji Nordic Walking trzy razy (maksymalny dystans 12,6 km)
- dzieci do lat 15 (rocznik 2008 i młodsi) 1000 m

### **5. Zgłoszenia, warunki uczestnictwa i opłaty:**

- impreza ma charakter otwarty tzn. uczestniczyć w niej mogą amatorzy i osoby zrzeszone w klubach sportowych,
- zawodnicy powyżej 18 roku życia podpisują oświadczenie o udziale w zawodach na własną odpowiedzialność.
- zawodnicy powyżej 18 roku życia zobowiązani są do przedstawienia zaświadczenia lekarskiego o zdolności do udziału w biegu lub do podpisania oświadczenia udziału na własną odpowiedzialność.
- osoby, które w dniu biegu nie ukończyły 18 lat zobowiązane są do posiadania pozwolenia na udział w zawodach od rodziców lub prawnych opiekunów, z ich

podpisem i nr PESEL. Warunkiem dopuszczenia do startu jest obecność rodzica lub opiekuna wraz z dowodem osobistym, w momencie weryfikacji zawodnika w biurze zawodów,

- zgłoszenia można dokonać poprzez formularz zgłoszeniowy dostępny również na stronie [www.mosir.rsl.pl](http://www.mosir.rsl.pl).
- wysokość wpisowego bieg i Nordic Walking 20 zł,
- bieg dzieci opłata 10 zł, którą należy wpłacić na konto: **02 1050 1331 1000 0010 0113 9227 Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji ul. Hallera 14 a, 41-709 Ruda Śląska** tytuł - „Opłata wpisowego bieg Wiewiórki ” z podaniem imienia i nazwiska osoby startującej **w terminie do 4 dni od daty danego biegu**. Opłata raz uiszczona nie podlega zwrotowi (osoby, którym opłata nie zostanie odnotowana na liście startowej prosi się o zabranie potwierdzenia dokonania wpłaty)  
**Opłata w dniu biegu w biurze zawodów: osoby dorosłe 35 zł, bieg dzieci 15 zł**

## 6. Klasyfikacje i nagrody:

Będzie prowadzona klasyfikacja generalna kobiet i mężczyzn z ręcznym pomiarem czasu w konkurencji bieg jak również w Nordic Walking. Wszyscy uczestnicy biegu otrzymają imienne dyplomy.

Na koniec cyklu statuetka „Rudzka Wiewiórka” dla najaktywniejszych uczestników, którzy wystartują siedem razy na dowolnym dystansie i w dowolnej konkurencji, dotyczy również biegu na dystansie 1000 m.

**Osoby, które wystartują we wszystkich zawodach, czyli dziewięć razy (również dzieci) otrzymają „Dużą Rudzką Wiewiórkę”**

## 7. Program zawodów:

9:00-10:45 - odbiór numerów startowych oraz dodatkowe zapisy (**po godzinie 10:45 zapisy nie będą przyjmowane**)

11:00 - start biegu dzieci

11:15 – start biegu głównego oraz Nordic Walking

## 8. Uwagi końcowe:

- podczas zawodów wszyscy zawodnicy muszą posiadać numery startowe przymocowane do koszulek sportowych na klatce piersiowej,
- **po zakończeniu udziału w zawodach obowiązkowe jest oddanie numeru startowego. Za nie oddanie lub zniszczenie/ zgubienie numeru startowego będzie pobierana opłata w wysokości 10 zł,**
- zawody odbędą się bez względu na warunki pogodowe,
- dojazd autobusy nr 98, 120, 121, 130, 144, 147, 155, 177, 198, 230, 255, 669, wysiadać na przystanku końcowym Ruda Śląska Halemba ul. Energetyków,
- organizator zapewnia opiekę medyczną, napoje w czasie zawodów,
- ostateczna interpretacja regulaminu należy do organizatora,
- dodatkowe pytania kierować do: Andrzeja Pustelnika tel. 510211467 mail: [a.pustelnik@mosir.rsl.pl](mailto:a.pustelnik@mosir.rsl.pl)) oraz Augusta Jakubika tel. 506334584, mail: [augustjakubik@op.pl](mailto:augustjakubik@op.pl),
- wszelkie informacje na temat biegów oraz wyniki znajdują się na stronie [www.mosir.rsl.pl](http://www.mosir.rsl.pl)

**SERDECZNIE ZAPRASZAJĄ ORGANIZATORZY:**

**Prezydent Miasta Ruda Śląska**

**MICHAŁ PIEROŃCZYK**

**MOSiR Ruda Śląska**

**SPS 15**

