

Regulamin cyklu biegów pod nazwą „BIEG WIEWIÓRKI 2022”

1. Organizatorzy:

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

2. Cel imprezy:

- promocja Miasta Ruda Śląska,
- promocja zdrowego stylu życia,
- 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, a najważniejszy w niej jest systematyczny udział.

26.03.2022 r.
23.04.2022 r.
21.05.2022 r.
18.06.2022 r.
09.07.2022 r.
20.08.2022 r.
17.09.2022 r.
22.10.2022 r.
05.11.2022 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 pokonanych przez siebie okrążeń, limit czasu na pokonanie pełnego dystansu to 2:45 h) natomiast w konkurencji Nordic Walking trzy razy (maksymalny dystans 12,6 km),
- dzieci do lat 15 (rocznik 2007 i młodsi) pokonują biegiem dystans 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 na stronie 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 wręczona zostanie 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 oraz napoje w czasie zawodów,
- ostateczna interpretacja regulaminu należy do organizatora,

- dodatkowe pytania kierować do Andrzeja Pustelnika tel. 510211467
email: a.pustelnik@mosir.rsl.pl)
- wszelkie informacje na temat biegów oraz wyniki znajdują się na stronie
www.mosir.rsl.pl

SERDECZNIE ZAPRASZAJĄ ORGANIZATORZY:

Prezydent Miasta Ruda Śląska

GRAŻYNA DZIEDZIC

MOSiR Ruda Śląska

SPS 15

