

Regulamin cyklu biegów pod nazwą „BIEG WIEWIÓRKI - 2025”

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.

29.03.2025 r.

12.04.2025 r.

24.05.2025 r.

07.06.2025 r.

12.07.2025 r.

30.08.2025 r.

20.09.2025 r.

18.10.2025 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 2010 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 oświadczenia zgody rodzica na udział w zawodach od rodziców lub prawnych opiekunów, z ich podpisem. Warunkiem dopuszczenia do startu jest obecność rodzica lub opiekuna wraz z dowodem osobistym, w momencie weryfikacji zawodnika w biurze zawodów,

- zgłoszenia do biegu w terminie 3 dni od daty danego biegu można dokonać tylko i wyłącznie poprzez formularz zgłoszeniowy dostępny na stronie DO:ST:AR:TU: www.dostartu.pl
 - zapisujemy się z osobna tylko i wyłącznie na dany bieg w miesiącu (nie tak jak dotychczas to bywało od razu na każdy), będą podawane linki do zapisów na poszczególny bieg,
 - podczas zapisów nastąpi automatyczne przekierowanie na subkonto do płatności przez platformę przelewy24.pl (**ważne nie robimy już płatności na konto MOSiR**)
 - wysokość wpisowego bieg i Nordic Walking **30 zł**,
 - bieg dzieci opłata **15 zł**,
- 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 45 zł, bieg dzieci 25 zł**
- Zalecamy i prosimy zapisywać się przez internet przez odpowiedni link do zapisów.**

6. Klasyfikacje i nagrody:

Będzie prowadzona klasyfikacja generalna kobiet i mężczyzn z automatycznym pomiarem czasu przez firmę 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 osiem razy (również dzieci) otrzymają „Dużą Rudzką Wiewiórkę”

7. Program zawodów:

9:15-10:45 - 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 czipy do pomiaru czasu przymocowane do butów i 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 i czipa będzie pobierana opłata w wysokości 20 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: Mirela Mierzwa tel. 510211467 mail: m.mierzwa@mosir.rsl.pl oraz Augusta Jakubika tel. 506334584, mail:

augustjakubik@op.pl,

- wszelkie informacje na temat biegów oraz wyniki znajdują się na stronie

www.mosir.rsl.pl

www.dostartu.pl

SERDECZNIE ZAPRASZAJĄ ORGANIZATORZY:

Prezydent Miasta Ruda Śląska

MICHAŁ PIEROŃCZYK

MOSiR Ruda Śląska

SPS 15

