

## **REGULAMIN I BIEGU „DYSZKA NA ZDROWIU”**

### **I. ORGANIZATOR**

1. Organizatorem Biegu „Dyszka na Zdrowiu” zwanego dalej Biegiem jest Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Łodzi (MOSiR) z siedzibą przy ul. ks. Skorupki 21.
2. Partnerami biegu są: Zielona Łódź i Bank Spółdzielczy Rzemiosła w Łodzi.

### **II. CELE**

1. Promocja Miasta Łodzi.
2. Upowszechnianie biegania jako jednej z najprostszych form ruchu.
3. Promocja aktywności fizycznej i zdrowego stylu życia.
4. Integracja środowiska biegowego.
5. Promocja idei głosowania na Budżet Obywatelski.

### **III. TERMIN I MIEJSCE**

1. Bieg odbędzie się w dniu 22 września 2018 r o godzinie 11:00.
2. Bieg rozegrany zostanie w Łodzi na terenie Parku im. Piłsudskiego.
3. Biuro zawodów zlokalizowane będzie na terenie Parku im. Piłsudskiego na parkingu przy łódzkim Ogrodzie Zoologicznym w okolicach ścieżki asfaltowo-tartanowej między ul. Konstantynowską a ul. Krzemieniecką.
4. Wszyscy zawodnicy muszą zostać zweryfikowani w Biurze Zawodów w dniu 22.09.2018 r. w godzinach 9.00 – 10:40.

### **IV. PLAN IMPREZY**

Organizator przewidział następujący plan imprezy:

- 09:00 Otwarcie biura zawodów – weryfikacja zawodników i wydawanie numerów startowych.
- 10:40 Zamknięcie biura zawodów.
- 11:00 Start biegu.
- 11:35 Przewidywane przybycie pierwszych zawodników na metę.
- 12:30 Zakończenie Biegu.
- 12:35 Dekoracja najlepszych zawodniczek i zawodników Biegu.
- 12:45 Losowanie nagród niespodzianek wśród wszystkich uczestników Biegu.
- 13:10 Zakończenie imprezy.

### **V. TRASA i DYSTANS**

1. W ramach imprezy odbędzie się Bieg na 10 kilometrów. Zawodnicy będą mieli do pokonania 5 pętli na ścieżce asfaltowo-tartanowej w Parku im. Piłsudskiego.
2. Trasy Biegu posiadać będzie atest PZLA.
3. Ze względu na charakter trasy nie przewiduje się oznaczenia dystansu co 1 kilometr. Organizator oznaczy jedynie pierwszy i drugi kilometr Biegu.
4. Każdy z uczestników Biegu ma obowiązek samodzielnie liczyć okrążenia, które pokonał.
5. Start i Meta Biegu znajdować się będą w różnych miejscach.

### **VI. ZASADY WYŁANIANIA ZWYCIĘZCÓW:**

1. Organizator zapewni elektroniczny pomiaru czasu. Pomiar czasu odbędzie się za pomocą zwrotnych chipów.
2. O końcowej klasyfikacji pierwszych trzech najlepszych kobiet i mężczyzn decyduje kolejność na mecie. Pozostali uczestnicy będą klasyfikowani według czasów netto.
3. Nagrody główne będą wręczane pierwszym trzem kobietom i mężczyznom Biegu.

### **VII. ZGŁOSZENIA, OPŁATA STARTOWA I LIMITY UCZESTNIKÓW**

1. Zgłoszenia do Biegu należy dokonać na stronie [www.time4s.pl](http://www.time4s.pl) najpóźniej do godziny 24:00 w dniu 19.09.2018
2. Limit uczestników Biegu wynosi 200 osób.
3. Organizator nie przewiduje pobierania opłaty startowej.
4. Uczestnikiem biegu może być każda osoba pełnoletnia a także osoby, które w dniu Biegu ukończyły 16 rok życia.
5. Osoby niepełnoletnie zostaną dopuszczone do Biegu pod warunkiem przedstawienia w biurze zawodów podpisanej przez rodziców lub opiekunów prawnych zgody na udział w imprezie.
6. Każda osoba startująca w imprezie uczestniczy w niej na własną odpowiedzialność z uwzględnieniem swoich możliwości zdrowotnych.

## **VIII. ŚWIADCZENIA**

1. Osoby biorące udział w Biegu otrzymają numery startowe i agrałki.
2. W dniu zawodów zostanie zorganizowany depozyt i szatnie dla uczestników.
3. Organizator nie odpowiada za rzeczy pozostawione bez opieki oraz za zaginięcie rzeczy cennych pozostawionych w depozycie.
3. Organizator zapewni wodę do picia – butelkę wody o pojemności 0.5 l dla każdego uczestnika. Woda będzie wręczana po zakończeniu Biegu.

## **IX. KLASYFIKACJA I NAGRODY**

1. Impreza ma charakter rekreacyjny i towarzyski.
2. Dla trzech pierwszych zawodniczek i zawodników w kategorii OPEN przewidziane są okolicznościowe nagrody.
3. Wśród wszystkich uczestników zostaną rozlosowane nagrody niespodzianki.
4. Warunkiem odebrania nagrody jest osobiste stawienie się u organizatora wraz z numerem startowym.
5. Nagrody niespodzianki zostaną rozlosowane po dekoracjach najlepszych uczestników Biegu.

## **X. POSTANOWIENIA KOŃCOWE**

1. Kontakt do organizatora tel. 42 250 70 14 lub e-mail: [dzial.sportu@mosir.lodz.pl](mailto:dzial.sportu@mosir.lodz.pl)
2. Organizator zapewnia uczestnikom obsługę medyczną na czas trwania Biegu.
3. Wyniki zawodów zostaną umieszczone na stronie internetowej: [www.mosir.lodz.pl](http://www.mosir.lodz.pl) oraz na facebooku.
4. We wszystkich sprawach nieujętych Regulaminem decyduje Organizator Biegu, któremu przysługuje wiążąca i ostateczna interpretacja Regulaminu. Wszelkie dodatkowe informacje będą zamieszczane na stronie [www.mosir.lodz.pl](http://www.mosir.lodz.pl) i na facebooku.