

# *„Się biega, się pomaga”*

**Czyli 31 godzinny bieg, na 31 finał WOŚP.**

## **I. Cel imprezy**

1. Popularyzacja biegania i chodzenia jako najprostszych form czynnego wypoczynku i rekreacji ruchowej.
2. Propagowanie zdrowego, trzeźwego trybu życia, aktywnego wypoczynku i rekreacji oraz współzawodnictwa sportowego.
3. Wsparcie i uczczenie 31 finału Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy.
4. Promocja Miasta Opalenica oraz Opalenickiego Klubu Biegacza.

## **II. ORGANIZATORZY**

1. Opalenicki Klub Biegacza.
2. Centrum Kultury i Biblioteka w Opalenicy.
3. Urząd Miasta i Gminy w Opalenicy.

## **III. PATRONAT**

1. Burmistrz Opalenicy.

## **IV. TERMIN – MIEJSCE – TRASA**

1. Bieg rozpocznie się dnia 28-01-2023 r. (sobota), o godz. 11:00 , a zakończy się dnia 29-01-2023r. o godz.18:00.
2. Start i meta: Opalenica, Centrum Kultury i Biblioteka os. Centrum 11.
3. Dystans pętla – ok. 5 km. Dystans całkowity ok.300 km.

4. Ilość pętli 62.
5. Start kolejnych pętli co 30min.
6. Trasa biegu oznakowana.
7. Trasa biegu prowadzić będzie po chodnikach miasta Opalenica.
8. Każdy uczestnik jest zobowiązany do przestrzegania przepisów o ruchu drogowym.
9. Punkty odżywiania w miejscu startu/mety (kawa, herbata, woda, słodki poczęstunek).
10. Meta ostatniej pętli OSIR w Opalenicy godz.18:00.

## V. UCZESTNICTWO

1. Uczestnikiem biegu może zostać każda osoba, która do dnia biegu tj. do dnia 28.01.2023 roku ukończy 16lat. Osoby do 18 roku życia muszą mieć pisemną zgodę prawnego opiekuna
2. Uczestnikiem biegu może zostać osoba niepełnoletnia, pod opieką i za zgodą opiekuna prawnego, który bierze całkowitą odpowiedzialność za uczestnika małoletniego na siebie.
2. Każdy zawodnik pełnoletni staruje wyłącznie na własną odpowiedzialność, co potwierdza złożeniem podpisu pod oświadczeniem o zdolności do udziału w biegu (podst. Prawna Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 12.09.2001 Dz. U. Nr 101 poz. 1095). Za osoby do 18 roku życia oświadczenie o zdolności do udziału w biegu na własną odpowiedzialność podpisuje prawny opiekun.
3. Organizator dopuszcza do startu, osoby poruszające się na wózkach inwalidzkich oraz handbike (obowiązują również zasada poruszania po chodnikach w tempie max 6 min/km).
4. Wszyscy zawodnicy startujący w biegu muszą zostać zweryfikowani w Biurze Zawodów. Zawodnik podczas weryfikacji musi posiadać dowód tożsamości ze zdjęciem (dowód osobisty, paszport, prawo jazdy), celem kontroli daty urodzenia.
5. Każdy zawodnik musi wyrazić zgodę na przetwarzanie danych osobowych dla celów weryfikacji i umieszczenia w komunikacie końcowym.
6. Uczestnicy wyrażają zgodę na wykorzystanie przez organizatora ich wizerunku w celu promocji cyklu biegów i dokumentowania zawodów, a także na wykorzystanie ich wizerunku w celu promocji cyklu przez podmioty współorganizujące i partnerów oraz sponsorów zawodów.
7. Limit uczestników:
  - a. Organizator przewiduje limit uczestników 10-iu osób podczas jednej z pętli. Limit osób nie obowiązuje podczas 2-óch pierwszych pętli (28.01.2023 - start 1 pętli o godz. 11.00 i drugiej o 11.30) oraz 2-óch ostatnich (29.01.2023 – start 61-tej pętli o od godz. 17.00 i ostatniej 62-tej o 17.30).

- b. Równoległe z pętlą 51 w niedzielę o 12:00 wystartuję marsz Nordic Walking, na który nie obowiązują limit osób.
- c. Podczas zapisów zawodnik deklaruje które pętle pobiegnie.
- d. Każdy z uczestników może pokonać dowolną ilość pętli(nie muszą to być pętle następujące po sobie, czyli można pobic np. pętle nr 5, 9 i 15).
- e. Podczas zapisów obowiązuje kolejność zgłoszeń.
- f. Członkowie OKB nie są wliczani do limitu uczestników.

8. Każdy zawodnik ma obowiązek zapoznać się z regulaminem biegu i zobowiązany jest do jego przestrzegania.

9. Od zmierzchu do świtu każdy zawodnik powinien być wyposażony w kamizelkę odblaskową i latarkę (czołówkę). Organizator zapewnia ograniczoną ilość tego sprzętu.

10. Do biegu można się włączyć w dowolnym momencie trwania imprezy ( pod warunkiem zgłoszenia do zawodów, podpisaniem stosownego oświadczenia i weryfikacji w Biurze Zawodów).

11. Zawodnikom którzy zgłoszą swój udział w dniu zawodów, nie przysługują pamiątkowy medal.

## **VI. ZGŁOSZENIA**

1. Zgłoszenia do biegu oraz marszu Nordic Walking przyjmowane za pomocą formularza zgłoszeniowego

[WWW.okb-opalenica.pl](http://www.okb-opalenica.pl)

do dnia 27.01.2023r.

oraz w Biurze Zawodów w dniu 28 i 29-01-2023r, do momentu zakończenia biegu.

2. Lista startowa dostępna na stronie: [www.okb-opalenica.pl](http://www.okb-opalenica.pl)

3. Zgłoszenia do biegów dziecięcych przyjmowane będą w biurze zawodów w dniu 29.01.2022r w godz.10:00-13:00.

4. Opłata startowa –dowolna, dobrowolna wpłata do puszek na rzecz Wielkiej Orkiestr Świątecznej Pomocy.

## **VII. BIURO ZAWODÓW**

Biuro zawodów mieścić się będzie w Centrum Kultury i Biblioteka, w Opalenica os. Centrum 11, czynne w dniu 28-01-2023 r. od godz. 10:30 i dalej przez cały czas biegu.

## VIII. PRZEBIEG ZAWODÓW

1. Bieg będzie prowadzony w tempie około 6min/km przez członków OKB Opalenica lub inne osoby do tego wyznaczone.
2. Start kolejnych pętli po 30 min, począwszy od godz.11:00 , 28-01-2023r.
3. Pętla będzie zaliczana przez sędziego w momencie przekroczenia linii start/meta przez zawodników prowadzących grupę.
4. Dopuszcza się możliwość biegu w tempie wolniejszym niż grupa prowadząca.
5. Każdy startujący może pokonać dowolną ilość pętli , o dowolnych godzinach po uprzednim zgłoszeniu podczas zapisów.
6. Bieg główny, bieg dzieci i marsz NORDIC WALKING będą miały charakter typowo rekreacyjny i obowiązuje podczas nich bezwzględny zakaz rywalizacji.
7. Podczas imprezy nie będzie dokonywany pomiar czasu poszczególnych zawodników.
8. Dnia 29-01-2023 r. o godz.12:00 przewidziano start osób w marszu NORDIC WALKING.
9. Dnia 29-01-2023 r. o godz.13:30 przewidziano start biegu dla dzieci na dystansach:
  - Dzieci biegają na dystansie ok.300m
9. Organizator przewidują miejsca noclegowe w budynku Centrum Kultury w Opalenicy (śpiwór, karimata we własnym zakresie).
10. Organizator zapewnia zaplecze socjale (toalety oraz szatnie).

## IX. NAGRODY

1. Zawodnik, który ukończy przynajmniej 1 pętla (ok.5 km) otrzyma pamiątkowy medal okolicznościowy.
2. Zawodnik przysługują tylko jeden medal.
3. Dziecko które ukończy bieg dla dzieci otrzyma pamiątkowy medal.
4. Osoby które ukończą marsz Nordic Walking otrzymają pamiątkowy medal.

## X. POSTANOWIENIA KOŃCOWE

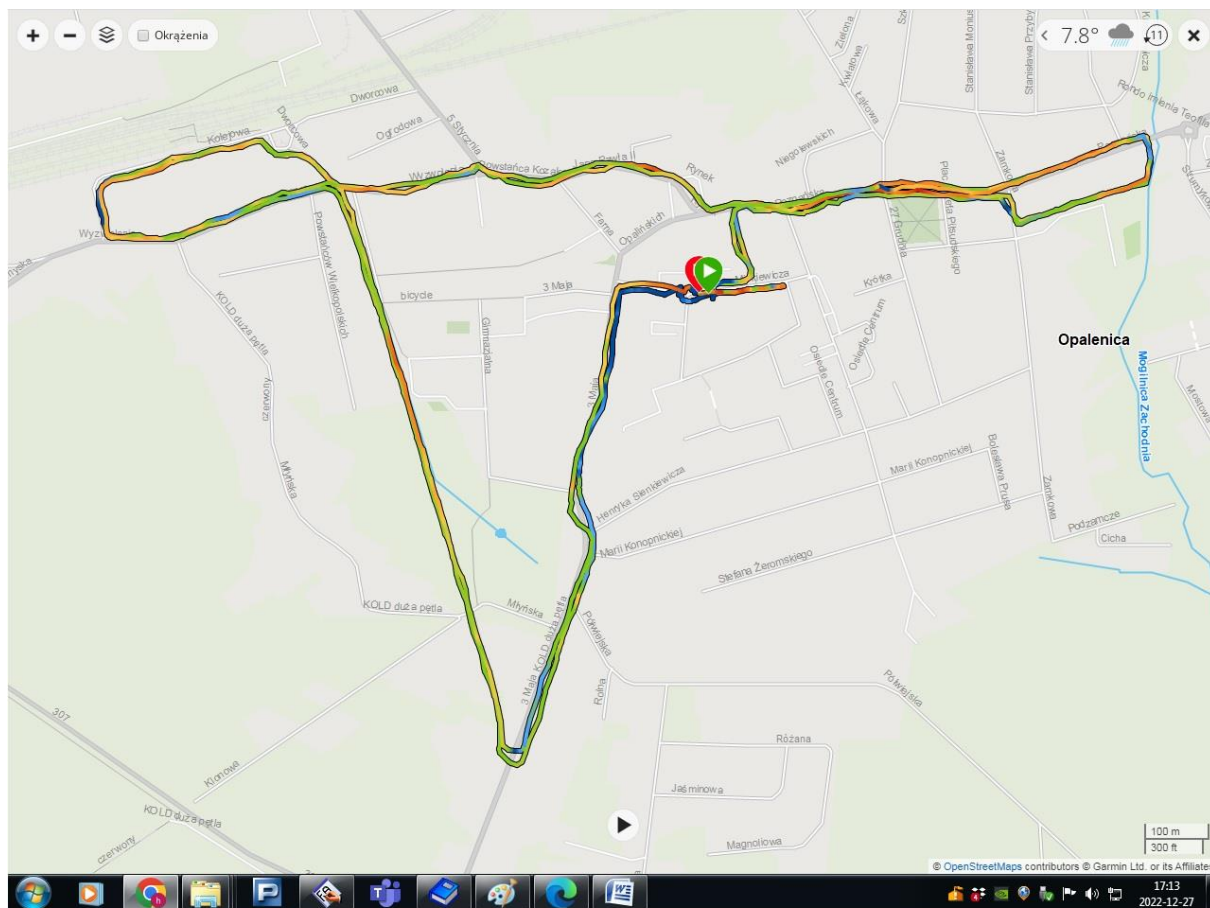
1. Organizator ma prawo odwołać imprezę w przypadku ciągłych opadów śniegu, gołoledzi lub bardzo niskich temperatur (poniżej -15C).

2. W przypadku odwołania biegu 31-o godzinnego z powodu niesprzyjających warunków atmosferycznych organizator przewiduje zorganizowanie biegu na dystansie 31 km (5 pętli po 5 km) od godziny 12.00. Informacja o zmianie formuły imprezy ukaże się na stronie <https://www.facebook.com/OpalenickiKlubBiegacza> w dniu 28.01.2023 do godz. 11-stej.

3. Organizatorzy zapewniają uczestnikom biegu: opiekę medyczną, depozyt (można zostawić u sędziego).

4. Wszelkie zapytania proszę kierować na adres, [kontakt@okb-opalenica.pl](mailto:kontakt@okb-opalenica.pl) lub telefonicznie z Dyrektorem biegu Hubert Kukawa 693364754.

## XI Trasa pętli.



*Do zobaczenia na starcie 😊*