**  **

**Regulamin Biegu 5-10-15**

**PATRONAT I ORGANIZATORZY**

1. Organizatorem Biegu 5-10-15 są:
	* Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Ełku
	* Pod patronatem Prezydenta Miasta Ełku i Rada Miasta Ełku
	* Warmińsko – Mazurski Urząd Marszałkowski
	* Internet: [www.mosir.elk.pl](http://www.mosir.elk.pl), e-mail: mosir@mosir.elk.pl

**TERMIN I MIEJSCE**

1. Bieg 5-10-15 odbędzie się 27 sierpnia 2023 roku o godz. 11.00 w Ełku.
2. Start i meta wyznaczone zostały przy Centrum Edukacji Ekologicznej w Ełku.
3. Długość trasy wynosi 5, 10 i 15 km.
4. Trasa tworzy zamkniętą pętlę i biegnie promenadą nad jeziorem Ełckim, ul. Zamkową (asfalt – 20 %, kostka - 80%). Pętla ma długość 5 kilometrów. Zawodnicy biegnący na 5 km pokonują pętlę 1 raz, zawodnicy biegnący na 10 km pokonują pętlę 2 razy, a zawodnicy biegnący na 15 km pokonują pętlę 3 razy.
5. Trasa będzie posiadała oznaczone wszystkie kilometry: od 1 do 15.
6. Na trasie będą znajdowały się punkty odżywiania.

**BIURO ZAWODÓW**
W dniu 27 sierpnia Biuro Zawodów Biegu 5-10-15 będzie się znajdowało w Centrum Edukacji Ekologicznej, przy ul. Parkowej 12 - w okolicach Plaży Miejskiej w Ełku.

**PROGRAM ZAWODÓW**

1. 8:00 - 10:15 - przyjmowanie zgłoszeń i wydawanie numerów startowych,
2. 11:00 - uroczyste otwarcie biegu
3. 11:00 - start biegu na wszystkich dystansach
4. 12:00 - piknik
5. 12:45 - uroczyste zakończenie biegu (wręczenie nagród)

**UCZESTNICTWO**

1. W Biegu 5-10-15 mogą wziąć udział osoby, które do dnia 27 sierpnia 2023 r. ukończą 18 lat. Osoby niepełnoletnie mogą wystartować po uzyskaniu pisemnej zgody opiekuna prawnego.
2. W czasie rejestracji, zawodnicy mają obowiązek przedłożenia dowodu tożsamości na żądanie organizatora.
3. Warunkiem startu w Biegu 5-10-15 jest zgłoszenie się zawodnika/zawodniczki do dnia 27 sierpnia 2023 r. do godz. 10:15 poprzez:
	* wysłanie do dnia 23 sierpnia 2023 r. do godziny 12:00 prawidłowo wypełnionego formularza zgłoszeniowego on-line i wniesienie właściwej opłaty startowej. Opłata raz wniesiona nie podlega zwrotowi. Brak opłaty powoduje wykreślenie z listy startowej.
	* wypełnienie formularza zgłoszeniowego w Biurze Zawodów w dniu 27 sierpnia 2023 oraz podpisanie własnoręcznie oświadczenia o zdolności do udziału w biegu
	* Opłata startowa w zależności od terminu wpłaty wynosi:
	* 50 zł – do 10 sierpnia 2023 r. – gwarancja otrzymania koszulki we wskazanym rozmiarze
	* 80 zł – od 11 do 27 sierpnia 2023 r. – brak gwarancji otrzymania koszulki we wskazanym rozmiarze
4. Weryfikacja zawodników, wydawanie pakietów i numerów startowych będą odbywały się w Biurze Zawodów, które będzie znajdowało się w Centrum Edukacji Ekologicznej w Ełku przy ul. Parkowej 12.
5. Przekazanie swojego numeru startowego innej osobie spowoduje dyskwalifikację zawodnika.
6. Zawodnicy ubezpieczają się we własnym zakresie. Organizator nie ubezpiecza zawodników na czas zawodów i nie odpowiada za rzeczy pozostawione poza szatnią lub wyznaczonym miejscem.
7. Przyjęcie numeru startowego jest równoznaczne z akceptacją niniejszego regulaminu oraz warunków bezpieczeństwa na trasie biegu.
8. Zawodnicy startujący w zawodach mają obowiązek dostosowania się do przepisów ruchu drogowego i zachowania wszelkich środków ostrożności - pokonując trasę po drogach miejskich korzystają z wyznaczonej specjalnie w tym celu części jezdni - w miejscu gdzie droga jest wyłączona z ruchu tylko częściowo, zachowują szczególną ostrożność trzymając się prawej strony drogi nie wybiegają na stronę lewą - bezwzględnie wykonują wszystkie polecenia wydawane przez policję oraz służby porządkowe, które koordynują i zabezpieczają trasę zawodów - zawodnicy podczas biegu stosują zasadę Fair Play.
9. Warunkiem sklasyfikowania zawodnika jest przebiegnięcie po zatwierdzonej trasie Biegu i ukończenie biegu w regulaminowym czasie 2 godzin. Zawodnicy, którzy nie ukończą biegu do godziny 12:45 są zobowiązani do przerwania biegu i dojechania do mety pojazdem z napisem „Koniec Biegu". Ktokolwiek pozostanie na trasie po upływie tego czasu, ponosi za to odpowiedzialność własną, stosownie do obowiązujących przepisów ruchu drogowego oraz Kodeksu Cywilnego.
10. Do wyboru są dystanse – 5 km, 10 km i 15 km. Zawodnicy sami decydują na jaki dystans biegną.
11. Start na wszystkich dystansach jest wspólny.
12. **Limit uczestników wynosi 150 osób.**

**SZATNIA I PRZECHOWALNIA**

1. Szatnia i przechowalnia odzieży w dniu 27 sierpnia 2023 będzie znajdowała w Centrum Edukacji Ekologicznej w Ełku przy ul. Parkowej 12.
2. Szatnia i przechowalnia będzie przyjmowała do depozytu rzeczy osobiste zawodników zapakowane do worków (dostarczonych przez organizatora przy weryfikacji). Szatnia i przechowalnia będzie czynna od godz. 8:00 do godz. 13:00. Wydawanie worków z depozytu będzie odbywało się za okazaniem numeru startowego. Zagubienie numeru startowego przez zawodnika zwalnia organizatora od odpowiedzialności za pobranie worka przez inną osobę.

**KLASYFIKACJA**

W  Biegu 5-10-15 prowadzone będą następujące klasyfikacje:

* klasyfikacja generalna kobiet i mężczyzn w biegu na 5 km – nagrody rzeczowe otrzymają 3 pierwsze kobiety i 3 pierwszych mężczyzn
* klasyfikacja generalna kobiet i mężczyzn w biegu na 10 km – nagrody rzeczowe otrzymają 3 pierwsze kobiety i 3 pierwszych mężczyzn
* klasyfikacja generalna kobiet i mężczyzn w biegu na 15 km – nagrody rzeczowe otrzymają 3 pierwsze kobiety i 3 pierwszych mężczyzn

**NAGRODY**

1. Każdy z zawodników, który ukończy bieg w regulaminowym czasie otrzyma pamiątkowy medal.
2. Zwycięzcy w klasyfikacjach generalnych (pozycje 1-3) otrzymają puchary, nagrody rzeczowe od sponsorów biegu.
3. Po zakończeniu biegu odbędzie się losowanie drobnych nagród wśród wszystkich uczestników.

**ŻYWIENIE**

Po ukończeniu biegu na mecie zawodnicy otrzymają napoje oraz posiłek regeneracyjny.

**FINANSOWANIE**

Koszty organizacji Biegu 5-10-15 pokrywają:

* Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Ełku
* Urząd Miasta Ełk

**POSTANOWIENIA KOŃCOWE**

1. Wszyscy uczestnicy biorą udział w Biegu 5-10-15 startują na własną odpowiedzialność i nie będą wnosić żadnych roszczeń w stosunku do organizatorów w razie zaistnienia zdarzeń losowych podczas trwania imprezy.
2. Organizatorzy zastrzegają sobie możliwość zmian w regulaminie, o których zobowiązani są poinformować wszystkich uczestników przed rozpoczęciem imprezy.
3. Ewentualne sprawy sporne wynikające z niniejszego regulaminu rozpatrywać będzie zespół odwoławczy powołany przez organizatora zawodów.
4. Uczestnicy imprezy zobowiązują się do przestrzegania zasad higieny wprowadzonych ze względu na stan epidemii.