



#BiegWilkaWilkowo



5 Years of 5K Run Every Day - Ekspres do Chociul 2022 - Lake Tour Challenge 2022

REGULAMIN #BiegWilkaWilkowo 2022

<https://www.facebook.com/events/700064247878976>

<https://www.facebook.com/BiegWilkaWilkowo>

1. TERMIN, MIEJSCE, DYSTANS I TRASA:

BIEG ze STARTU WSPÓLNEGO

1.1 Termin **03.07.2022 start 9:00**

1.2 Miejsce - Jezioro Wilkowskie - Plaża Gminna Wilkowo k/Świebodzina

1.3 Dystans: 5,5 km

1.4 Trasa: wokół Jeziora Wilkowskiego - jedna pętla - trasa oznakowana

BIEG INDYWIDUALNY

1.5 Termin **od 06.06.2022 do 29.06.2022 23:59**

1.6 Miejsce - Jezioro Wilkowskie - START/META Tablica WILKA

300 m od plaży - na ścieżce pieszko- rowerowej, między słupkami

1.7 Dystans: 5,5 km

1.8 Trasa: wokół Jeziora Wilkowskiego - jedna pętla - trasa oznakowana

2. ORGANIZATOR

2.1 Piotr Cal - 5K Run Every Day

mail: 5KRunEveryDay@gmail.com

tel. 602 667 925

<https://www.facebook.com/5KRunEveryDayStreakRunner>

#5KRunEveryDayStreakRunner

3. WSPÓŁORGANIZATOR

3.1 „Aktywni Razem” Stowarzyszenie Sportowo-Kulturalne,

Romanówek 6, 66-218 Lubrza

<https://www.facebook.com/AktywniRazemStowarzyszenie>

4. CEL IMPREZY

4.1 Promowanie aktywnego stylu życia

4.2 Propagowanie rywalizacji sportowej na zasadach fair-play

4.3 Popularyzacja biegania jako najprostszej formy aktywności ruchowej

4.4 Mały jubileusz - 5 Years of 5K Run Every Day

5. BIURO ZAWODÓW

BIEG ze STARTU WSPÓLNEGO

5.1 Biuro będzie czynne w dniu zawodów 03.07.2022 w godzinach 7:30 - 8:30

Wydawanie numerów startowych, chipów, pakietów startowych oraz weryfikacja zawodników.





#BiegWilkaWilkowo



5 Years of 5K Run Every Day - Ekspres do Chociul 2022 - Lake Tour Challenge 2022

6. PROGRAM ZAWODÓW

08:40 Wspólna rozgrzewka

08:50 Oficjalne otwarcie

09:00 Start biegu

10:00 Dekoracje uczestników Grand Prix Biegu Wilka Koimex 2021

10:20 Dekoracje uczestników Biegu Wilka Wilkowo 2022

(biegu ze **startu wspólnego** i **indywidualnego**)

10:50 Dekoracje uczestników Lake Tour Challenge 2022

11:10 Dekoracje uczestników Ekspres do Chociul 2022

11:30 Losowanie nagród od partnerów biegu m.in. ROWER

7. WARUNKI UCZESTNICTWA

BIEG ze STARTU WSPÓLNEGO 03.07.2022

BIEG INDYWIDUALNY 06.06-29.06.2022

7.1 W zawodach może wziąć udział każdy zawodnik, który ukończył 18 lat, posiadający dobry stan zdrowia. Dopuszcza się udział w zawodach osobę, która ukończyła 16 lat w dniu zawodów, tylko za zgodą i w obecności rodzica lub opiekuna.

7.2 Zawodnik zgłoszony do zawodów i opłacony ma prawo startu w obu biegach tj. **ze startu wspólnego** i/lub **indywidualnym**.

8. ZGŁOSZENIE do ZAWODÓW

BIEG ze STARTU WSPÓLNEGO 03.07.2022

BIEG INDYWIDUALNY 06.06-29.06.2022

8.1 Termin zgłoszeń - do 26.06.2022 lub do osiągnięcia limitu 150

(zgłoszonych i opłaconych) (**UWAGA!!! termin ten sam dla obu biegów!!!**)

8.2 Zgłoszenia do zawodów na formularzu zgłoszeniowym <https://super-sport.com.pl>

<https://super-sport.com.pl/zapisy-formularze/3366-biegwilka-wilkowo-2022.html>

(**UWAGA: jest jeden wspólny formularz dla obu biegów**)

8.3 Opłata startowa za zawody (**oba biegi w jednej cenie**)

wynosi **49 PLN** w formie darowizny

na konto stowarzyszenia Aktywni Razem.

W tytule przelewu należy podać: **Bieg Wilka, imię i nazwisko, DAROWIZNA**

8.4 Numer konta

„Aktywni Razem” Stowarzyszenie Sportowo-Kulturalne, Romanówek 6, 66-218 Lubrza,

Nr konta: **24 9656 0008 2080 4295 2000 0001**

9. PAKIET

BIEG ze STARTU WSPÓLNEGO 03.07.2022

BIEG INDYWIDUALNY 06.06-29.06.2022

9.1 medal (po ukończeniu biegu) ,

9.2 numer startowy (tylko dla biegu ze startu wspólnego)

9.3 pomiar czasu, (tylko dla biegu ze startu wspólnego)





#BiegWilkaWilkowo



5 Years of 5K Run Every Day - Ekspres do Chociul 2022 - Lake Tour Challenge 2022

- 9.4 butelka wody, baton,
- 9.5 upominek od partnerów biegu
- 9.6 udział w losowaniu nagród od partnerów biegu - odbiór nagrody osobisty z numerem startowym
- 9.7 Osoby które wystartują w biegu indywidualnym, a nie mogą być obecne podczas biegu stacjonarnego w dniu 03.07.2022 - statuetka (za miejsce na podium) , medal i pakiet zostanie przekazany w późniejszym terminie.
- 9.8 Osoby nieobecne nie biorą udziału w losowaniu.

10. POMIAR CZASU

BIEG ze STARTU WSPÓLNEGO 03.07.2022

- 10.1 Pomiar czasu będzie prowadzony przez firmę SUPER SPORT
- 10.2 Podstawą klasyfikacji jest pomiar czasu z wykorzystaniem chipów
- 10.3 Wszelkie klasyfikacje będą prowadzone wg indywidualnych czasów netto
- 10.4 Limit czasowy 60 min.

BIEG INDYWIDUALNY 06.06-29.06.2022

- 10.5 każdy mierzy czas samodzielnie
- 10.6 obowiązują zasady fair-play
- 10.7 pomiaru można dokonać na dowolnym urządzeniu z GPS (zegarek, telefon) i dowolnej aplikacji: garmin , suunto, polar , strava, map my run i inne...
- 10.8 rozpoczynamy pomiar na linii startu, kończymy pomiar na linii mety
- 10.9 w czasie biegu nie wolno stopować urządzenia/pomiaru.
- 10.10 należy zmierzyć tylko wyznaczony odcinek tj. od linii startu do linii mety. Zapis nie może być częścią dłuższego treningu.
- 10.11 pod uwagę jest brany całkowity czas biegu (brutto) na stravie - " elapsed time" , na garminie: "upłynęło czasu" Inne aplikacje: czas od startu do mety.
- 10.12 czas ruchu - moving time: nie jest brany pod uwagę (choć w wielu przypadkach może być taki sam jak "elapsed time / upłynęło czasu"
- 10.13 na stravie ustawiony jest segment (zachęcamy uczestników biegu do wgrania biegu na tej aplikacji) - wynik na segmencie będzie służył tylko jako punkt odniesienia i porównania się z innymi biegaczami w trybie online.
- 10.14 ZGŁOSZENIE wyniku indywidualnego na e-mail 5KRunEveryDay@gmail.com , podając imię i nazwisko / zrzut z ekranu mapki biegu oraz wyniku patrz pkt 10.11 + fotka/selfie ze startu z tablicą Wilka :)

11. KLASYFIKACJA

BIEG ze STARTU WSPÓLNEGO 03.07.2022

- 11.1 open (kobiety / mężczyźni)
- 11.2 kategorie wiekowe (kobiety / mężczyźni) K/M 16-29/30-39/40-49/50-59/60+

BIEG INDYWIDUALNY 06.06-29.06.2022

- 11.3 open (kobiety / mężczyźni)
- 11.4 kategorie wiekowe (kobiety / mężczyźni) K/M 16-29/30-39/40-49/50-59/60+

11.5 UWAGA!!! Klasyfikacja jest osobna dla w/w biegów.





#BiegWilkaWilkowo

5K
RUN
EVERY DAY



5 Years of 5K Run Every Day - Ekspres do Chociul 2022 - Lake Tour Challenge 2022

12. NAGRODY

BIEG ze STARTU WSPÓLNEGO 03.07.2022

- 12.1 Każdy uczestnik Biegu Wilka otrzymuje pamiątkowy medal
- 12.2 dla zwycięzców Biegu miejsca open 1-3 statuetki + nagrody oraz w kategoriach wiekowych 1-3 statuetki (nagrody się dublują)
- 12.3 Nagroda za rekord trasy: aktualne rekordy: M 18:42 - K 21:19

BIEG INDYWIDUALNY 06.06-29.06.2022

- 12.4 Każdy uczestnik Biegu Wilka otrzymuje pamiątkowy medal
- 12.5 dla zwycięzców Biegu miejsca open 1-3 statuetki oraz w kategoriach wiekowych 1-3 statuetki (nagrody się dublują)
- 12.6 Nagroda za rekord trasy: aktualne rekordy: M 18:42 - K 21:19

13. POSTANOWIENIA KOŃCOWE

- 13.1 Wszystkich uczestników zawodów obowiązuje niniejszy regulamin
- 13.2 Zgłoszenie się do zawodów jest jednoznaczne z potwierdzeniem zapoznania się z regulaminem, wyrażeniem zgody na przetwarzanie danych osobowych zawodnika dla potrzeb wewnętrznych organizatora, wyrażeniem zgody na wykorzystanie zdjęć i filmów wykonanych podczas biegu, na starcie oraz mecie w celach reklamowych i promocyjnych.
- 13.3 Uczestnik startuje wyłącznie na własną odpowiedzialność i ponosi związane z tym ryzyko. Wszyscy uczestnicy przyjmują do wiadomości, że udział w biegu wiąże się z wysiłkiem fizycznym i pociąga za sobą naturalne ryzyko i zagrożenie wypadkami, możliwość odniesienia obrażeń ciała i urazów fizycznych.
- 13.4 Każdy zawodnik musi wyrazić zgodę na przetwarzanie danych osobowych dla celów weryfikacji i umieszczenia w komunikacie końcowym.
- 13.5 Każdy zawodnik ma obowiązek zapoznać się z regulaminem biegu i zobowiązany jest do jego przestrzegania.
- 13.6 Pobranie numeru startowego jest równoznaczne z akceptacją regulaminu imprezy.
- 13.7 Organizator nie zapewnia uczestnikom biegu ubezpieczenia OC. Zawodnicy startują na własną odpowiedzialność.
- 13.8 Organizator nie odpowiada za rzeczy pozostawione bez opieki w trakcie imprezy.
- 13.9 Organizator nie zapewnia natrysków oraz szatni
- 13.10 Interpretacja niniejszego regulaminu należy wyłącznie do organizatora.
- 13.11. Organizator zastrzega sobie prawo do zmian w regulaminie.

Do zobaczenia na ścieżce w Wilkowie -

Piotr Cal
5K Run Every Day

mail: 5KRunEveryDay@gmail.com
tel. 602 667 925

