

*biegasz nocą?*



**10 km**  
**nightrun**  
**SUSZ2018**

**Regulamin zawodów**

# REGULAMIN BIEGU

## II nocny bieg uliczny NightRun Susz 2018

### I. CELE I ZAŁOŻENIA BIEGU

1. Upowszechnienie biegania jako najprostszej formy ruchu.
2. Ukazanie walorów rekreacyjnych miasta Susz po zmroku.
3. Integracja środowisk biegowych.

### II. ORGANIZATOR

Gmina Susz,  
Centrum Sportu i Rekreacji im. Jana Pawła II w Suszu,

Biuro zawodów: Hala CsiR Susz  
Tel. 55 278 70 08, email csir.susz@op.pl

### III. PARTNERZY

- STS Timing
- OSP Susz
- Harcerski Klub Ratowniczy
- Focus on Sport

### IV. TERMIN

1. Bieg odbędzie się 14 lipca 2018 roku
2. Start o godzinie 21:30 (formuła biegu nocnego)

### V. TRASA

Trasa biegu liczy 10 km i prowadzi ulicami miasta oraz alejką nad jeziorem suskim.  
Limit na jej pokonanie wynosi 2 godziny.

Plan trasy:

Start (plac przed halą CSIR), ul. Plażowa, ul. Piastowska (kierunek centrum), ul. Słowińska, ul. Prabucka, ul. Skargi, ul. Prusa, ul. Łąkowa, ul. Koszarowa, ul. Dworcowa, ul. Warmińska, ul. Piastowska (kierunek centrum), ul. Plażowa, ul. Wybickiego, ostatni etap trasy: alejka spacerowa wokół jeziora suskiego. Meta usytuowana będzie na placu przy hali CSIR.

Nawierzchnia:

Nawierzchnia asfaltowa/polbruk. Podczas etapu na alejce spacerowej występuje odcinek ok. 500m nawierzchni gruntowej utwardzonej.

#### Oświetlenie:

Trasa na terenie miasta ze sztucznym oświetleniem, podczas etapu na alejce spacerowej odcinek ok. 4km bez oświetlenia, dopuszczone latarki czołowe.

#### Ruch uliczny:

Impreza odbędzie się przy całkowicie zatrzymanym ruchu ulicznym.

#### Oznakowanie:

Trasa będzie oznakowana tabliczkami informacyjnymi co 1 km.

## **VI. ZAPISY, OPŁATY, PRAWO UDZIAŁU**

1. Zapisy na imprezę będą przyjmowane drogą elektroniczną pod adresem: [www.csir.susz.pl](http://www.csir.susz.pl)
2. Limit zawodników zapisanych na bieg wynosi: 500 osób
3. Opłatę startową wnosi się przy rejestracji.

#### Wysokość opłat:

- od 14.02.2018 do 02.04.2018 – 30 zł
- od 03.04.2018 do 31.05.2018 – 40 zł
- od 01.06.2018 do 26.06.2018 – 50 zł
- w dniu zawodów 14.07.2018 – 75 zł (w przypadku wolnych miejsc)

#### **4. Za zgłoszenie (rejestrację) uważa się prawidłowo wypełniony formularz zgłoszeniowy wraz z opłatą elektroniczną.**

5. Prawo startu mają osoby od 16 roku życia, które nie posiadają żadnych przeciwwskazań zdrowotnych do wysiłku sportowego.
6. Osoby niepełnoletnie startują za okazaniem podpisanej zgody na start oraz informacji o braku przeciwwskazań zdrowotnych podpisanych przez rodzica lub opiekuna prawnego.
7. Organizator nie zwraca opłaty startowej w przypadku rezygnacji ze startu.

## **VII. PAKIETY STARTOWE ORAZ ODBIÓR**

#### 1. Pakiet startowy będzie zawierał:

- materiały promocyjne organizatora
- nr startowy + agrafki
- chip elektroniczny (do zwrotu na mecie)
- woda mineralna
- baton regeneracyjny
- gadżet biegacza
- koszulka techniczna (rozmiar koszulki podany podczas rejestracji)

#### 2. Odbiór pakietów:

- w dniu: 13.07.2018 w godzinach: 16:00 – 20:30
- w dniu zawodów (14.07.2018) w godzinach: 16:00 – 21:00

#### UWAGA!

*Koszulki w pakietach startowych oraz medale pamiątkowe zapewniamy dla zawodników, którzy zarejestrują się i opłacą start do dnia: 26.06.2018.*

*Zawodnicy zarejestrowani i opłacony w dniu 14.07.2018 otrzymają koszulki oraz medale drogą pocztową do końca lipca (w przypadku ich niedostępności na miejscu).*

## VIII. KLASYFIKACJA I KATEGORIE WIEKOWE

1. Klasyfikacja generalna kobiet;
2. Klasyfikacja generalna mężczyzn;
3. Klasyfikacja zawodników z Susza (3 najlepsze kobiety oraz 3 najlepszych mężczyzn);
4. Klasyfikacje wiekowe:  
K16 (16-19), K20 (20-29), K30 (30-39), K40 (40-49), K50 (50-59), K60+  
M16 (16-19), M20 (20-29), M30 (30-39), M40 (40-49), M50 (50-59), M60+
5. Zwycięzcy kategorii generalnych nie będą uwzględniani przy dekoracji w kategoriach wiekowych.

## IX. NAGRODY

1. Wszyscy zawodnicy otrzymają pamiątkowy medal odlewany.
2. Miejsca I-III w poszczególnych kategoriach nagrodzone zostaną statuetkami/pucharami.
3. Organizator zastrzega sobie prawo do wprowadzenia dodatkowych nagród w wybranych przez siebie kategoriach.

## X. POSTANOWIENIA KOŃCOWE

1. Wszystkich uczestników biegu obowiązuje niniejszy regulamin
2. Organizator zapewnia opiekę medyczną podczas biegu
3. Organizator nie odpowiada za rzeczy zagubione w trakcie imprezy
4. Organizator zapewnia szatnie i ciepłą herbatę po biegu oraz poczęstunek
5. Organizator zapewnia ubezpieczenie NNW zawodnika.
6. Organizator zapewnia pomiar czasu STS.
7. Każdy zawodnik jest zobowiązany do przymocowania numeru startowego na wysokości klatki piersiowej, w sposób widoczny.

*ostatnio aktualizowano: 13.02.2018*