



Regulamin Biegamy PoTężnie 5 i 10 km Ciechocinek, 13 września 2025r.

I. ORGANIZATOR

- Organizatorem i jednocześnie głównym sponsorem biegu są:**
 - Gmina Miejska Ciechocinek,
 - Ośrodek Sportu i Rekreacji w Ciechocinku,
 - Uzdrowisko Ciechocinek S.A.,
 - Towarzystwo Przyjaciół Ciechocinka.
- Współorganizatorami biegu są:
 - Powiatowy Komendant Państwowej Straży Pożarnej,
 - Stowarzyszenie Komisja Zdrojowa.
- Dane teleadresowe organizatorów znajdują się na stronie www.biegampoteznie.pl.

II. CEL IMPREZY

- Popularyzacja biegania jako najprostszej formy aktywności fizycznej.
- Propagowanie biegania jako formy zdrowego stylu życia.
- Integracja środowiska sportowego.
- Stworzenie możliwości rywalizacji i współzawodnictwa sportowego.
- Promocja walorów turystycznych Ciechocinka.

III. TERMIN I MIEJSCE:

- Bieg odbędzie się w sobotę 13.09.2025 r. w Ciechocinku.
- Start Biegamy PoTężnie nastąpi o godzinie 10:00. Linia startu zostanie zamknięta po 15 minutach od strzału startera.
- Długość trasy wynosi 10 km i 5 km dla biegu i 5 km dla nordic walking.
- Trasa zostanie oznaczona.
- Zawodnicy obu dystansów (bieg na 10 km i 5 km) ustawiają się na starcie w jednej wspólnej strefie.
- Uczestnicy nordic walking 5 km ustawiają się w drugiej linii startu.

IV. LIMIT CZASU

- Dla osób pokonujących dystans 10km wynosi 1h 30min.
- Dla osób pokonujących dystans 5 km wynosi 1h dla biegu i 1h 20 min. dla nordic walking.
- Po tym czasie osoby znajdujące się na trasie zobowiązane są do przerywania biegu (kontynuacja biegu na własną odpowiedzialność).

V. UCZESTNICTWO

- W Biegu prawo startu mają wyłącznie osoby, które na dzień startu mają ukończone 18 lat lub mają ukończone 16 lat i przedstawiają pisemną zgodę rodzica lub prawnego opiekuna.
- Wszyscy zawodnicy startujący w Biegu muszą zostać zweryfikowani w Biurze Zawodów. W tym celu biuro będzie czynne w następujących terminie:
 - 12 września (piątek) w godzinach 16:00 – 18:00,
 - 13 września (sobota) w godzinach 7:00 – 9:30,
 - Adres Biura Zawodów: Sala Gimnastyczna LO Ciechocinek ul. M. Kopernika róg Armii Krajowej Ciechocinek
 - Organizator zastrzega sobie możliwość zmiany lokalizacji Biura Zawodów, informacja o tym fakcie zostanie zamieszczona na stronie biegu: www.biegampoteznie.pl.



3. W Biurze Zawodów zawodnicy otrzymają pakiety startowe. Pakiety startowe zawierają:
 - a. numer startowy,
 - b. agrałki,
 - c. chip do pomiaru czasu
 - d. oraz pamiątkową koszulkę.
4. Podczas odbioru zestawu startowego z numerem i chipem zawodnik powinien posiadać dokument tożsamości ze zdjęciem.

VI. ZGŁOSZENIA

1. Zgłoszenia przyjmowane są poprzez wypełnienie formularza zgłoszeniowego dostępnego na stronie internetowej www.biegampotecznie.pl.
2. Zgłoszenia online zostaną zawieszone 5 września 2025 roku. Po tym terminie (przy dostępności miejsc) zgłoszenia będą możliwe wyłącznie w Biurze Zawodów Biegu.
3. Prawo do startu w zawodach daje zgłoszenie oraz uiszczenie opłaty startowej.
4. Organizator zastrzega sobie prawo usuwania z listy startowej osób, które nie dokonały opłaty startowej w przypadku wyczerpania limitu startujących zawodników.
5. Organizator ustala limit startujących na 800 osób (z orientacyjnym podziałem 300 osób na dystansie 10 km i 300 osób na dystansie 5 km oraz 200 osób na dystansie 5 km nordic walking).
6. Istnieje możliwość zmiany limitu osób przez organizatora.

VII. KLASYFIKACJE

1. Podczas Biegamy Potężnie 5 i 10 oraz 5 nordic walking w Ciechocinku prowadzone będą następujące klasyfikacje:
 - a. klasyfikacja generalna kobiet i mężczyzn,
 - b. klasyfikacje wiekowe w podziale na kobiety i mężczyzn (decyduje rok urodzenia),
M1 K1 16-19
M2 K2 20 - 29
M3 K3 30 - 39
M4 K4 40 - 49
M5 K5 50 - 59
M6 K6 60+
2. Podczas Biegamy Potężnie 5 nordic walking w Ciechocinku prowadzone będą następujące klasyfikacje:
 - a. klasyfikacja generalna kobiet i mężczyzn,
 - b. klasyfikacje wiekowe w podziale na kobiety i mężczyzn (decyduje rok urodzenia),
M1 K1 16-39
M2 K2 40+
3. Dodatkowo prowadzone będą następujące klasyfikacje indywidualne:
 - a. klasyfikacja strażaków – zgodnie z odrębnym regulaminem,
 - b. klasyfikacja mieszkańców Powiatu Aleksandrowskiego,
 - c. klasyfikacja mieszkańców Województwa Kujawsko – Pomorskiego,
 - d. klasyfikacja mieszkańców Ciechocinka.
4. Organizator zastrzega sobie prawo wprowadzenia dodatkowych klasyfikacji.
5. O zajęciu określonego miejsca w poszczególnych klasyfikacjach decyduje uzyskany czas brutto.
6. Nagrody w klasyfikacji generalnej i w kategoriach wiekowych nie dublują się. Uwaga! Zwycięzcy w kategorii open – będą brać udział w klasyfikacjach dodatkowych.

VIII. NAGRODY

1. Przewidujemy nagrody dla pierwszych trzech zawodników w każdej kategorii (Open).
2. Szczegółowe zasady nagradzania zostaną przedstawione w odrębnym komunikacie na stronie internetowej biegu.
3. Wszyscy zawodnicy, którzy ukończą Bieg na 5 i 10 km oraz 5 km nordic walking otrzymają pamiątkowy medal.
4. Zdobywcy miejsc I -III w klasyfikacji generalnej kobiet i mężczyzn oraz zdobywcy miejsc I w klasyfikacjach wiekowych otrzymują pamiątkowe trofea.
5. Organizator zastrzega sobie możliwość zmian w zakresie zasad nagradzania.
6. Nagrodę można odebrać w ciągu 7 dni od daty wydarzenia. Po tym czasie nagroda przechodzi na własność organizatora. Nieodebrane nagrody nie będą wysyłane.



IX. OPŁATY

1. Każdy uczestnik Biegu ponosi koszty opłaty startowej.
2. Opłata startowa wynosi: 70 zł. Opłata uiszczona w biurze zawodów wynosi: 100 zł.
3. Opłatę na konto bankowe należy uiścić w ciągu 7 dni od dnia zapisania się. Wpisowe należy wpłacać na dane:
Towarzystwa Przyjaciół Ciechocinka 87-720 Ciechocinek ul. Zdrojowa 2B
nr konta: **31 1020 5200 0000 4002 0310 0583**
w tytule proszę podać imię i nazwisko oraz dystans.
4. Dowodem wpłynięcia opłaty startowej jest pojawienie się informacji o wpłacie przy nazwisku zawodnika na liście startowej na stronie www.biegamypoteznie.pl, co następuje po około 3 dniach po dokonaniu opłaty. W sytuacji nie pojawienia się informacji na liście osób opłaconych, w przewidzianym czasie proszę o przesłanie maila z potwierdzeniem wpłaty na adres mail: biegamypoteznie@gmail.com.
5. Opłata wpisowa jest całkowicie przeznaczona na koszty organizacji biegu.

X. ŚWIADCZENIA

1. Punkt odżywiania zaopatrzonego będzie w wodę. Na trasie znajdować się będzie jeden punkt odżywiania przy Dworku Prezydenta (ok. 5 km trasy).
2. Na mecie organizator zapewnia posiłek regeneracyjny.
3. Organizator zawodów zapewnia uczestnikom możliwość oddania rzeczy osobistych do depozytu w budynku Biura Zawodów (odbiór depozytu na podstawie numeru startowego). Worki depozytowe wydawane i opisywane będą w Burze Zawodów na prośbę uczestnika.

XI. POSTANOWIENIA KOŃCOWE

1. Organizator zastrzega sobie limit osób mogących uczestniczyć w biegu – 800 osób.
2. Czasy uzyskane przez biegaczy będą mierzone metodą elektroniczną.
3. Bieg będzie zabezpieczany przez służby medyczne. Decyzje lekarza dotyczące kontynuowania biegu podczas imprezy są ostateczne i nieodwołalne.
4. Organizator zastrzega sobie prawo do odwołania biegu lub jego przerwania bez podania powodów.
5. Podczas biegu wszyscy zawodnicy muszą mieć numery startowe przymocowane do przedniej części koszulek sportowych.
6. Komunikat z wynikami końcowymi zawodników zostanie ogłoszony po zakończeniu biegów. Wyniki końcowe zostaną ogłoszone na stronie internetowej biegu.
7. Protesty przyjmuje Sędzia Główny zawodów po wpłaceniu kaucji w wysokości 100 zł. Będą one rozpatrywane na bieżąco przed ogłoszeniem wyników końcowych. W przypadku uznania protestu kaucja będzie zwrócona.
8. Decyzje Sędziego Głównego są ostateczne.
9. Część trasy zawodów przebiega ulicami przy ograniczonym ruchu ulicznym. Uczestnicy biegu zobowiązani są do zachowania szczególnej ostrożności i bezwzględnego podporządkowania się zaleceniom kierujących ruchem podczas poruszania się po odcinkach trasy wchodzących w bezpośredni kontakt z ruchem samochodowym.
10. Każdy zawodnik biegnie na własną odpowiedzialność, a organizator nie ponosi żadnej odpowiedzialności z tytułu komplikacji zdrowotnych uczestników, jakie ewentualnie mogą powstać podczas biegu lub też na skutek jego przebiegnięcia.
11. Biegamy PoTęźnie 5 i 10 oraz 5 nordic walking w Ciechocinku jest imprezą ubezpieczoną na zasadach ogólnych. Ubezpieczenie indywidualne na wypadek kontuzji lub innego nieszczęśliwego zdarzenia, które może stać się udziałem zawodnika w czasie biegu wymaga osobnej polisy wykupionej indywidualnie przez uczestnika.
12. Organizator zawodów zastrzega sobie prawo do wykorzystania wypowiedzi i wizerunków uczestników biegu do celów reklamy i promocji.
13. Uczestników biegu obowiązują przepisy PZLA oraz niniejszy regulamin.
14. Wiążąca i ostateczna interpretacja niniejszego regulaminu przysługuje wyłącznie organizatorowi Biegamy PoTęźnie.