

## **Regulamin:**

### **VII Biegu Niepodległości**

#### **1. Organizator:**

Stowarzyszenie Run Team Dąbrowa Tarnowska, Urząd Miasta Dąbrowa Tarnowska, Szkoła Podstawowa nr 3 im. Bohaterów Powiśla Dąbrowskiego w Dąbrowie Tarnowskiej.

#### **2. Cel imprezy:**

- Uczczenie 107 rocznicy odzyskania niepodległości przez Polskę,
- Integracja społeczności lokalnej Popularyzacja biegania, jako najprostszej formy czynnego wypoczynku,
- Promowanie aktywnego rodzinnego sposobu wypoczynku,
- Popularyzowanie aktywności sportowej wśród dzieci i młodzieży.

#### **3. Miejsce i termin:**

- Biuro zawodów - Szkoła Podstawowa nr 3 im. Bohaterów Powiśla Dąbrowskiego ul. Zazamcze 3 Dąbrowa Tarnowska,
- Otwarcie VII Biegu Niepodległości 08 Listopada 2025 r. (sobota) o godzinie 11:00.

#### **4. Dystans i trasa biegu**

Trasa prowadzi nawierzchniami beton, kostka w parku miejskim w Dąbrowie Tarnowskiej.

#### **5. Długość trasy:**

- a) Biegu Główny, około 2 km (dwie pętle dookoła parku),
- b) Bieg, około 1km (jedna pętla dookoła parku),
- c) Marsz NW 2 km (start razem z zawodnikami biegu głównego),
- d) Biegi dla dzieci 200m.

## **6. Program szczegółowy:**

Sobota, 08 listopada 2025 roku:

- 09:30 Otwarcie biura zawodów, rejestracja nowych uczestników i weryfikacja zgłoszeń,
  - 10:30 Zamknięcie listy startowej,
  - 11:00 Otwarcie zawodów pod pomnikiem,
  - 11:15 Rozgrzewka,
  - 11:30 Start biegu dzieci,
  - 11:45 Start biegu klas 4-8 szkoły podstawowej,
  - 12:15 Start biegu głównego i Nordic Walking.
- Po zakończonych biegach przewidziany jest posiłek regeneracyjny w Szkole Podstawowej nr 3 w Dąbrowie Tarnowskiej. Losowanie nagród wśród wszystkich uczestników zawodów oraz oficjalne zakończenie zawodów.

## **7. Uczestnictwo**

1) Impreza ma charakter otwarty i mogą brać w niej udział osoby w każdym wieku.

2) Warunkiem uczestnictwa w biegu jest:

- prawidłowe wypełnienie zgłoszenia elektronicznego,
- start w koszulce okolicznościowej jest obowiązkowy.

◦ **KAŻDY UCZESTNIK MOŻE WZIAĆ UDZIAŁ TYLKO W BIEGU NA JEDNYM DYSTANSIE...!!!!!!**

## **8. Świadczenia Organizatora**

- 1) W pakiecie startowym znajdować się, okolicznościowa koszulka,
- 2) Każdy uczestnik, który ukończy bieg otrzyma okolicznościowy medal,
- 3) Po ukończeniu biegu na zawodników będzie czekać będzie posiłek regeneracyjny.

## **9. Zgłoszenia**

### **1) Zgłoszenia:**

- elektroniczne: przez formularz zgłoszeniowy dostępny na stronie [www.sp3dt.pl](http://www.sp3dt.pl),
- w Biurze Zawodów w dniu 8 listopada 2025 r. (w przypadku dostępności miejsc).

## **10. Klasyfikacje**

- Bieg główny (2 km) OPEN (kobiet i mężczyzn),
- Najliczniejsza drużyna.

## **10. Nagrody**

W klasyfikacji OPEN (kobiety mężczyźni) Puchary:

- za zajęcie I miejsca;
- za zajęcie II miejsca;
- za zajęcie III miejsca.
- Najliczniejsza drużyna

## **11. Postanowienia końcowe**

1) Zawody odbędą się bez względu na panujące na trasie biegu warunki atmosferyczne;

2) Zawodnicy biorą udział w zawodach na własną odpowiedzialność (zaleca się przeprowadzenie odpowiednich profilaktycznych badań lekarskich oraz ubezpieczenie się we własnym zakresie). Organizator nie zapewnia uczestnikom ubezpieczenia od następstw nieszczęśliwych wypadków,

3) Zabrania się startu zawodnikom będącym pod wpływem alkoholu lub innych środków odurzających,

- 4) Organizator, ze względów bezpieczeństwa oraz charakteru imprezy, zaleca nieużywanie sprzętu muzycznego w trakcie trwania zawodów (np. odtwarzacze mp3, telefony komórkowe, itp.), w szczególności w sposób uniemożliwiający kontakt z innymi uczestnikami lub organizatorami,
- 5) Zawodnicy poruszający się poza wyznaczoną trasą będą zdyskwalifikowani,
- 6) W celu zapewnienia bezpieczeństwa, wszystkich zawodników obowiązuje bezwzględne stosowanie się do zaleceń służb zabezpieczających trasę biegu,
- 7) Organizatorzy zastrzegają sobie ostateczne prawo wiążącej interpretacji regulaminu w sytuacjach spornych. W sprawach nieujętych Regulaminem rozstrzyga Organizator.

## **12. Kontakt**

Tel: Artur Pobieгло - 696076765

Email: [arturpobieglo@gmail.com](mailto:arturpobieglo@gmail.com)

