



# BIEG SYMPATYKÓW ŁĄDKA

29 maja 2021 r. Hotel "Mir-Jan" ŁĄDEK ZDRÓJ

1. Bieg Nastolatków ( młodzież w wieku 11-14 lat ) – ok. 1,8 km.
2. Bieg Rodzinny (dzieci do 10 roku życia wraz z rodzicami) – ok. 1,8 km.
3. Bieg górski ( rocznik 2006 - ∞) - ok. 10 km.

**Organizator: Hotel "MIRJAN" w Łądku-Zdroju [www.hotelmirjan.pl](http://www.hotelmirjan.pl)**

## **PATRONAT HONOROWY:**

**Burmistrz Miasta – Roman Kaczmarczyk**

**Przewodniczący Regionu Dolny Śląsk NSZZ „Solidarność” - Kazimierz Kimso**

**Dyrektor Regionalnej Dyrekcji Lasów Państwowych - Arkadiusz**

**Wojciechowicz**

## **Partnerzy:**

Region Dolny Śląsk NSZZ „Solidarność”

Regionalna Dyrekcja Lasów Państwowych we Wrocławiu

Nadleśnictwo Łądek Zdrój

Dolnośląskie Stowarzyszenie Kultury Zdrowotnej I Sportu  
NSZZ „Solidarność”

Pogotowie Ratunkowe we Wrocławiu

Urząd Miasta i Gminy Łądek Zdrój

## **Biuro zawodów czynne:**

a/ piątek - 28.05.2021 r. w godz. od 15.00 do 18.00

b/ sobota - 29.05.2021r w godz. od 8.00 do 17.00

( Recepcja Hotelu MIRJAN )

**Miejsce biegu:** HOTEL MIRJAN ul. Kościuszki 78,  
57-540 Łądek-Zdrój ; Lasy miejskie

## **REGULAMIN**

Organizator zastrzega sobie prawo do wydłużenia czasu pracy Biura Zawodów.

Organizator zabezpiecza ręczny pomiar czasu do Biegu Głównego.

Organizator przygotował 60 numerów startowych dla Biegu Nastolatków.

Organizator przygotował 100 pakietów startowych dla dzieci Biegu Rodzinnego.

Organizator przygotował 100 numerów startowych dla Biegu Głównego.

Organizator zastrzega sobie prawo do zmiany limitu numerów startowych.

### **Uwaga!**

Odbiór numerów startowych dla zawodników zapisanych do Biegu Górskiego odbywać się będzie w piątek 28.05.2021 r. w godz. od 15.00 do 18.00 oraz w sobotę 29.05.2021r w godz. od 8.00 do 15.00.

Odbiór numerów startowych dla zawodników zapisanych do Biegu Nastolatków odbywać się będzie w piątek 28.05.2021 r. w godz. od 15.00 do 18.00 oraz w sobotę 29.05.2021r w godz. od 8.00 do 13.00.

### **1. BIEG NASTOLATKÓW – start 29.05.2021 godz. 13:30**

Organizator przygotował do biegu 60 numerów startowych.

Wszyscy zawodnicy klasyfikowani są według czasu BRUTTO.

Zawodników obowiązuje limit czasu wynoszący 2 godziny brutto.

Wszyscy zawodnicy, którzy nie dobiegną do mety do godz. 14.10 nie będą sklasyfikowani i proszeni będą do przerwania biegu i zejścia z trasy.

### **Trasa**

Start i Meta: Przy Hotelu MIRJAN

Trasa: Ścieżki leśne , szlaki turystyczne, drogi szutrowe.

Długość trasy: ~ 2 km

Nawierzchnia: Drogi o nawierzchni ziemnej, piaszczystej, kamienistej, dukty leśne.

Na trasie będą znajdowały się punkty kontrolne.

## Uczestnictwo

Uczestnikiem Biegu może być młodzież **w wieku 11-14 lat (roczniki 2007-2010)**.

Opłata startowa - 0 zł! (**organizator nie pobiera opłaty startowej**).

Wszyscy uczestnicy Biegu Nastolatków muszą posiadać pisemne oświadczenie rodziców lub prawnych opiekunów, którego wzór znajduje się na stronie: **www.hotelmirjan.pl**

Wyżej wymienione oświadczenie musi być podpisane wyłącznie w biurze zawodów, przy obecności pracownika biura.

## Zgłoszenia

1. Zgłoszeń do Biegu Nastolatków dokonujemy mailem na adres: [mirjan@pnet.pl](mailto:mirjan@pnet.pl) do dnia 27.05.2021 r. do godziny 20.00, oraz w Recepcji Hotelu MirJan do dnia 29.05.2021 do godziny 13.00. Decyduje kolejność zgłoszeń.

## UWAGA:

1. Numery startowe osób niepełnoletnich muszą być odebrane osobiście **przez rodzica lub prawnego opiekuna**.
2. Sklasyfikowani będą wyłącznie zawodnicy zapisani do biegu przez organizatora i biegnący z przyznanym przez organizatora numerem startowym.

## Klasyfikacja

Organizatorzy przewidują następujące klasyfikacje:

- klasyfikacja generalna kobiet i mężczyzn,
- klasyfikacje w kategoriach wiekowych:
  - K-12, M-12 (**roczniki 2010-2009**)
  - K-14, M-14 (**roczniki 2008-2007**)

**Ewentualne protesty muszą być zgłoszone do sędziego głównego maksymalnie 10 minut po zakończeniu biegu.**

## Nagrody

1. Miejsca I w w/wym. kategoriach otrzymują puchary oraz nagrody rzeczowe,
2. Miejsca II i III otrzymują nagrody rzeczowe
3. Odbiór nagród i pucharów z Biegu odbywa się wyłącznie podczas ceremonii dekoracji zwycięzców o godz. 14:15 (na terenie Hotelu).  
**W przypadku nieodebrania nagrody podczas ceremonii dekoracji zwycięzców, nagrody te przepadają i przechodzą na własność organizatora.**

## 2. BIEG RODZINNY – start 29.05.2021 godz. 14:30

### Numery startowe:

Organizator przygotował 100 pakietów startowych dla dzieci uczestniczących w Biegu Rodzinnym.

Pakiet otrzymuje każde dziecko które ukończy trasę ( spacer, marsz , bieg) wraz z rodzicami/prawnymi opiekunami do godziny 15:30.

### Trasa:

Start i Meta: Przy Hotelu „MIRJAN”

Trasa: Ścieżki leśne , szlaki turystyczne, drogi szutrowe.

Długość trasy: ~ 2.000 m

### Uczestnictwo

Uczestnikami Biegu mogą być wyłącznie dzieci urodzone w latach **2011 - 2019 r.** wraz z rodzicami/prawnymi opiekunami

Opłata startowa - 0 zł! (**organizator nie pobiera opłaty startowej**).

### Uwaga!

Wszyscy niepełnoletni uczestnicy Biegu Rodzinnego muszą posiadać pisemne oświadczenie rodziców lub prawnych opiekunów, którego wzór znajduje się na stronie: **www.hotelmirjan.pl** oraz jest dostępny w Recepcji Hotelu MirJan ( w Biurze Zawodów ). Wyżej wymienione oświadczenie musi być podpisane i złożone wyłącznie w biurze zawodów, przy obecności pracownika biura.

Opiekunowie dzieci podpisują oświadczenie dotyczące również swojego uczestnictwa.

### Zgłoszenia jak w Biegu Nastolatków

#### UWAGA:

W Biegu Rodzinnym nie prowadzimy żadnej klasyfikacji i nie mierzymy czasów.

**Zwycięzcą jest każdy uczestnik który pokona trasę** idąc lub biegnąc wraz z rodzicami/opiekunami.

## 3. BIEG GÓRSKI – start 29.05.2021 godz. 16:00

Organizator przygotował do biegu 100 numerów startowych.

Wszyscy zawodnicy klasyfikowani są według czasu BRUTTO.

Zawodników obowiązuje limit czasu wynoszący 2 godziny brutto.

Wszyscy zawodnicy, którzy nie dobiegną do mety do godz. 17.45 nie będą sklasyfikowani i proszeni będą do przzerwania biegu i zejścia z trasy.

## Trasa

Start i Meta: Przy Hotelu MIRJAN

Trasa: Ścieżki leśne , szlaki turystyczne, drogi szutrowe.

Długość trasy: ~ 10 km

Nawierzchnia: Drogi o nawierzchni ziemnej, piaszczystej, kamienistej, dukty leśne.

Na trasie będą znajdowały się punkty kontrolne.

## Uczestnictwo

Uczestnikiem Biegu może być każdy od 15 roku życia ( rocznik 2006 - ∞) .

Opłata startowa - 0 zł! (**organizator nie pobiera opłaty startowej**).

Wszyscy niepełnoletni uczestnicy Biegu muszą posiadać pisemne oświadczenie rodziców lub prawnych opiekunów, którego wzór znajduje się na stronie: **www.hotelmirjan.pl**

Wyżej wymienione oświadczenie musi być podpisane wyłącznie w biurze zawodów, przy obecności pracownika biura.

## Zgłoszenia jak w Biegu Nastolatków

1. Numery startowe osób niepełnoletnich muszą być odebrane osobiście **przez rodzica lub prawnego opiekuna**.

2. Sklasyfikowani będą wyłącznie zawodnicy zapisani do biegu przez organizatora i biegnący z przyznanym przez organizatora numerem startowym.

## Klasyfikacja

Organizatorzy przewidują następujące klasyfikacje:

- klasyfikacja generalna kobiet i mężczyzn,
- klasyfikacje w kategoriach wiekowych:
  - K-20, M-20 ( **od rocznika 15 lat**)
  - K-30, M-30
  - K-40, M-40
  - K-50+, M-50+
  - klasyfikacja związkowa NSZZ „Solidarność” (generalna K i M)
  - klasyfikacja służb mundurowych
  - najmłodsza zawodniczka, najmłodszy zawodnik - (**ukończone 15 lat**)

- najstarsza zawodniczka, najstarszy zawodnik

**Ewentualne protesty muszą być zgłoszone do sędziego głównego maksymalnie 10 minut po zakończeniu biegu głównego.**

### **Nagrody**

1. Miejsca I w w/wym. kategoriach otrzymują puchary oraz nagrody rzeczowe,
2. Miejsca II i III otrzymują nagrody rzeczowe
3. Odbiór nagród i pucharów z Biegu odbywa się wyłącznie podczas ceremonii dekoracji zwycięzców o godz. 18:00 (na terenie hotelu).

**W przypadku nieodebrania nagrody podczas ceremonii dekoracji zwycięzców, nagrody te przepadają i przechodzą na własność organizatora.**

### **Informacje dodatkowe**

Podczas Biegu Nastolatków oraz podczas Biegu Górskiego zawodnicy muszą posiadać numery startowe (wydawane przez organizatora).

Uczestnicy Biegów w czasie trwania zawodów mają zapewnioną opiekę medyczną oraz są objęci ubezpieczeniem NNW.

Przebieralnia dla uczestników Biegów będzie dostępna na terenie Hotelu MIRJAN. Do szatni depozytowej będą przyjmowane rzeczy osobiste zawodników zapakowane we własne torby. **Zagubienie przez zawodnika numeru startowego zwalnia organizatora od odpowiedzialności za pobranie torby przez inne osoby.**

Uprasza się o niepozostawianie w szatni przedmiotów drogocennych oraz dokumentów i pieniędzy – za ww. przedmioty organizator nie ponosi odpowiedzialności!!!

Na mecie uczestnicy Biegów mają zapewnione napoje i posiłek regeneracyjny.

Zawodnicy mają do dyspozycji umywalnie i toalety w Hotelu MIRJAN.

### **Postanowienia końcowe:**

Sędziowanie - opiekę sędziowską zapewniają organizatorzy.

Trasa oraz godziny biegu mogą ulec zmianie (bezpieczeństwo uczestników).

Pomiar czasu - ręczny.

O wszystkich sprawach nieobjętych regulaminem decyduje Komitet Organizacyjny Biegu. Interpretacja niniejszego regulaminu należy do Komitetu Organizacyjnego Biegu. Program biegu będzie dostosowany do obowiązujących aktualnie przepisów epidemiologicznych.

Organizator zastrzega sobie możliwość odwołania lub przełożenia „imprezy”.

## **IMPREZY TOWARZYSZĄCE :**

- Animacje dla dzieci – Centrum Kultury i Rekreacji w Łądku-Zdroju
- Pokazy Straży Pożarnej
- Pokazy Ratownictwa Medycznego

Komitet Organizacyjny