



# REGULAMIN

## XX PRZEŁAJOWEGO BIEGU PIERWIOSNKA

### XXIII GRAND PRIX POLSKI ŚRODKOWO – WSCHODNIEJ W BIEGACH ULICZNYCH I PRZEŁAJOWYCH

#### ORGANIZATORZY:

- ✓ Gmina Ostrówek;
- ✓ Ludowy Klub Sportowy „Flis” w Leszkowicach;
- ✓ Uczniowski Klub Sportowy „Leszko” w Leszkowicach;
- ✓ Rada Rodziców Szkoły Podstawowej w Leszkowicach;
- ✓ Ochotnicza Straż Pożarna w Leszkowicach;
- ✓ Rada Organizatorów Biegów Ulicznych i Przełajowych Polski Środkowo- Wschodniej.
- ✓ Lokalna Grupa Działania „Doliną Wieprza i leśnym szlakiem” w Lubartowie

#### CEL ZAWODÓW:

- ✓ popularyzacja biegania jako formy czynnego wypoczynku;
- ✓ promocja walorów turystyczno-przyrodniczych Gminy Ostrówek;
- ✓ wzrost integracji społeczności lokalnej;

#### TERMIN I MIEJSCE ZAWODÓW:

- ✓ **12 kwietnia 2015 r. (niedziela) godz. 11<sup>00</sup>**, boisko piłkarskie LKS „Flis” Leszkowice;
- ✓ Zgłaszanie zawodników od godz. 10<sup>30</sup>, nie później niż 15 minut przed biegiem;
- ✓ Trasy biegu na podłożu naturalnym, w biegu juniorów i biegu głównym teren pofałdowany.

#### PROGRAM MINUTOWY ZAWODÓW:

Godzina	Dystans	Kategoria
11 <sup>00</sup>		Otwarcie zawodów
11 <sup>10</sup>	100 m	bieg „Bobasa” (rocznik 2009 i mł.)
11 <sup>15</sup>	200 m	bieg „Zerowiaka” (rocznik 2008)
11 <sup>20</sup>	600 m	bieg dziewcząt rocznik 2004 i mł.
11 <sup>25</sup>	600 m	bieg chłopców rocznik 2004 i mł.
11 <sup>30</sup>	1 000 m	bieg dziewcząt rocznik 2002/2003
11 <sup>40</sup>	1 000 m	bieg chłopców rocznik 2002/2003
11 <sup>50</sup>	1 000 m	bieg dziewcząt rocznik 2001
12 <sup>00</sup>	1 500 m	bieg chłopców rocznik 2001
12 <sup>20</sup>	1500m	bieg dziewcząt rocznik 1999/2000
12 <sup>30</sup>	1500m	bieg chłopców rocznik 1999/2000
12 <sup>40</sup>	1 500 m	bieg dziewcząt rocznik 1998 i st.
12 <sup>50</sup>	2 000 m	bieg chłopców rocznik 1998 i st.
13 <sup>00</sup>	2 500 m 5 000 m	<b>BIEG GŁÓWNY (start wspólny)</b> kobiety (jedno okrążenie) – kat. tylko OPEN mężczyźni (dwa okrążenia)- kat. wiekowe: 16-29 lat, 30-39 lat; 40-49 lat; 50-59 lat; 60 lat i starsi
13 <sup>40</sup>		<b>Marsz Nordic Walking</b>

**WARUNKI UCZESTNICTWA:**

- ✓ prawo startu mają wszystkie osoby posiadające aktualne zaświadczenie lekarskie, zezwalające na udział w biegach;
- ✓ dopuszcza się listy zbiorowe z podpisem lekarza;
- ✓ w biegu głównym mogą startować osoby, które ukończyły 12 lat;
- ✓ każdy z uczestników zobowiązany jest do posiadania karty startowej dokładnie wypełnionej;
- ✓ zabrania się startu w dwóch biegach na tej samej imprezie.
- ✓ Pobierana będzie kaucja za numer startowy w wysokości 10zł – zwracana po oddaniu nr startowego

**NAGRODY:**

Kategoria wiekowa	Nagrody
Bobas, Zerowiak	<ul style="list-style-type: none"><li>• puchar ,dyplom i nagroda za I miejsce w kategorii;</li><li>• dyplomy i nagrody dla wszystkich uczestników</li></ul>
rocznik 2004 i mł. rocznik 2003/2002 rocznik 2001 rocznik 1999/2000 rocznik 1998 i starsi	<ul style="list-style-type: none"><li>• puchar, dyplom, nagroda za I miejsce w kat. dziewcząt i chłopców;</li><li>• dyplom, nagroda za miejsca II- III w kat. dziewcząt i chłopców</li></ul>
bieg główny kobiet	puchar, dyplom, nagroda za miejsca I- VI
bieg główny mężczyzn	<ul style="list-style-type: none"><li>• puchar, dyplom, nagroda za miejsca I- VI;</li><li>• puchar, dyplom, nagroda za I miejsce w kategorii wiekowej: 16-29 lat, ; 30-39 lat; 40-49 lat; 50-59 lat; 60 lat i starsi</li><li>• dyplom za miejsca II- III w w/w kategoriach wiekowych</li></ul>

**POSTANOWIENIA KOŃCOWE:**

- ✓ uczestnicy biegów ubezpieczają się we własnym zakresie;
- ✓ protesty można zgłaszać w ciągu 15 min od zakończenia biegu;
- ✓ o sprawach nieujętych w niniejszym regulaminie decyduje komandor zawodów, w porozumieniu z sędzią głównym;
- ✓ **pobranie numeru startowego lub podanie swojego do listy zgłoszeń jest równoznaczne z akceptacją Regulaminu.**

**Serdecznie zapraszamy na nasze trasy biegowe.**

Komandor zawodów

**Zbigniew Wierzbicki**  
**Prezes LKS „Flis” w Leszkowicach**

Organizator

**mgr Tomasz Piecak**  
**Wójt Gminy Ostrówek**