



REGULAMIN

FALSTARTOWA TRIADA 2024

Odcinek: plac rekreacyjny - solecki (gmina Rudnika, powiat Oleski)

I. CEL IMPREZY

Popularyzacja masowych biegów rekreacyjnych;

Promocja Gminy Rudniki.

II. ORGANIZATORZY

Organizator: **Klub Biegacza FALSTART Rudniki** z siedzibą w Żytniów 36, 46-325 Rudniki

Współorganizatorzy:

- Gmina Rudniki,
- Gminny Ośrodek Kultury, Sportu i Rekreacji w Rudnikach,
- Sołectwo Odcinek
- F.U.H DUET Zdzisława Baros.

III. MIEJSCE I TERMIN

Plac rekreacyjny – solecki w miejscowości Odcinek (gmina Rudniki, powiat Oleski)

TRASY wytyczone są ścieżkami leśnymi – 100% w terenie.

21 kwiecień 2024 r. (niedziela) , godz. 11:00, Biuro Zawodów czynne od godziny 09:30 do godziny 10:30

Start biegu na 3km – 11:00, limit czasu 21 min

Start biegu na 5,7km – 11:40, limit czasu 38 min

Start biegu na 1km – 12:35 limit czasu 7min

/ biegi odbędą się bez względu na warunki atmosferyczne/

IV. DYSTANSE

W ramach FALSTARTOWEJ TRIADY zawodnicy mają do wyboru 3 dystanse: **1km, 3km oraz 5,7km**. Zawodnicy mają możliwość zapisu na 1, 2 lub 3 biegi. W przypadku ukończenia 3 biegów, medale z każdego dystansu utworzą niepowtarzalny wzór po złożeniu wszystkich trzech medali.

V. UCZESTNICTWO

Uczestniczyć mogą wszyscy, którzy legitymują się dobrym stanem zdrowia /zaświadczenie lekarskie lub oświadczenie o stanie zdrowia/ oraz spełniają warunki objęte regulaminem.

W przypadku osób niepełnosprawnych należy przedłożyć zaświadczenie o stopniu niepełnosprawności.

Do startu zostaną dopuszczeni zawodnicy, którzy w dniu biegu mają ukończone 10 lat i posiadają aktualne badania lekarskie lub złożą oświadczenie o starcie na własną odpowiedzialność.

Zawodnicy niepełnoletni (zawodnicy pomiędzy 10 a 18 rokiem życia) startują tylko i wyłącznie na podstawie pisemnej zgody rodziców/opiekunów.

UWAGA!!! LICZBĘ STARTUJĄCYCH NA KAŻDYM Z 3 DYSTANSÓW OGRANICZA SIĘ DO 120 UCZESTNIKÓW – względu przepustowości tras oraz bezpieczeństwa.

VI. KATEGORIE

Klasyfikacja:

- Generalna dla triumfatorów całego cyklu FALSTARTOWEJ TRIADY (w 3 biegach uzyskają najmniejszy czas)

- Klasyfikacja wiekowa dla FALSTARTOWEJ TRIADY

KOBIETY	MĘŻCZYŹNI
K10 – 18 lat	M10 – 18 lat
K19-29 lat	M19-29 lat
K30-39 lat	M30-39 lat
K40-49 lat	M40-49 lat

K50 lat i więcej	M50 -59 lat
	M60 i więcej

VII. Z A P I S Y i O P Ł A T Y S T A R T O W E

Zgłoszenia i opłata startowa:

Zgłoszenia przyjmowane są poprzez wypełnienie formularza zgłoszeniowego dostępnego pod poniższym linkiem:

https://chronotex.pl/opis-zawodow/?id_zawodow=1057

Za zgłoszenie uważa się wypełnienie formularza zgłoszeniowego, a następnie uiszczenie opłaty startowej. Zgłoszenia będą przyjmowane do dnia **15 kwietnia 2024 roku**.

Wysokość opłaty startowej przy zapisach elektronicznych:

Ilość wybranych biegów	Oplata startowa
1 bieg	35
2 biegi	60
3 biegi	70

Wysokość opłaty startowej przy zapisach w Biurze Zawodów w dniu biegu:

Ilość wybranych biegów	Oplata startowa
1 bieg	40
2 biegi	70
3 biegi	80

W przypadku nie wyczerpania wolnych miejsc (120/bieg), będzie możliwość zapisania się w dniu biegu.

Opłatę startową w odpowiedniej wysokości przy zapisach internetowych proszę przelewać na konto:

Klub Biegacza FALSTART Rudniki,

Żytniów 36,

46-325 Rudniki

Nr konta: 89 89090006 0050 0505 3160 0001

W tytule przelewu należy wpisać: FALSTARTOWA TRIADA, imię i nazwisko.

VIII. NAGRODY

W ramach pakietu startowego uczestnicy otrzymują: numer startowy wraz z agrałkami, wodę/izotonik oraz gadżet FALSTARTOWEJ TRIADY. Po każdym z biegów uczestnik

otrzyma pamiątkowy medal. Po zakończeniu wszystkich 3 biegów zawodnicy otrzymają posiłek regeneracyjny.

Nagrody dla:

- najlepszych trzech mężczyzn i trzech kobiet w całym cyklu FALSTARTOWEJ TRIADY – puchary + nagrody rzeczowe
- najlepszych trzech mężczyzn i trzech kobiet w kategoriach wiekowych - statuetki
- losowanie nagród po zakończeniu całości wydarzenia

IX. WYŻYWIENIE

Organizator zapewnia po biegu posiłek regeneracyjny oraz punkt odżywczy po każdym biegu. Na trasie nie będą występować punkty odżywcze, ani punkty z wodą.

Organizatorzy zapewniają sobie prawo interpretowania i ewentualnych zmian w niniejszym regulaminie.

KONTAKT:

Daniel Baros – Dyrektor biegu, prezes KB FALSTART Rudniki

Tel : 535-286-252, email: barosdan@gmail.com

Piotr Kubacki – wiceprezes KB FALSTART RUDNIKI

Tel : 508-439-588