



**REGULAMIN ORGANIZACYJNY IMPREZY  
pn.: XXVIII ŁUKOWSKIE ULICZNE BIEGI NIEPODLEGŁOŚCI  
POD PATRONATEM RADY I BURMISTRZA MIASTA ŁUKÓW**

**1. CEL IMPREZY:**

- a) uczczenie **102** rocznicy Odzyskania przez Polskę Niepodległości
- b) upamiętnienie **786** rocznicy powstania miasta Łuków
- c) upamiętnienie **616** rocznicy nadania praw magdeburskich
- d) uczczenie **100** rocznicy Bitwy Warszawskiej
- e) wzrost poczucia tożsamości narodowej
- f) zwiększenie u biegaczy wiedzy o historii polskiego narodu
- g) budowanie postaw patriotycznych biegaczy
- h) popularyzacja biegania wśród dzieci, młodzieży i dorosłych
- i) popularyzacja nordic walking wśród dzieci
- j) promowanie zdrowego stylu życia

**2. ORGANIZATOR:**

Ośrodek Sportu i Rekreacji w Łukowie, ul. Browarna 63, tel. 25 798 23 89, 515 137 778  
e-mail: [imprezy@osir.lukow.pl](mailto:imprezy@osir.lukow.pl), [www.osir.lukow.pl](http://www.osir.lukow.pl)

**3. WSPÓLORGANIZATOR:**

Stowarzyszenie Społeczno-Kulturalne „Nasz Region”

**4. TERMIN: 11 LISTOPADA 2020 r.**

**5. OFICJALNE OTWARCIE BIEGÓW: godz. 11.30**

**6. MIEJSCE:** Łuków, ulice miasta (trasy poszczególnych biegów - pkt. 14 regulaminu)

**7. SEKRETARIAT BIEGÓW:**

Urząd Miasta w Łukowie, Wydział Spraw Społecznych, ul. Zdanowskiego 15  
Sekretariat czynny w dniu zawodów w godz.: **10.00 - 11.00**

**8. KATEGORIE, DYSTANSE, NAGRODY:**

**A) ZAWODNICY PO UKOŃCZONYM BIEGU OTRZYMAJĄ PAMIĄTKOWY MEDAL.**

**B) KLASYFIKACJA INDYWIDUALNA:**

Lp.	Godzina	Kategoria	Dystans	Nagrody
1.	11.45	<b>Bieg „Krasnala”</b> Dziewczynki 2017 - 2014	150 m	<b>Indywidualnie</b> 1-3 m-ce dyplomy, nagrody*
	<b>12.00-12.05</b>	<b>PRZERWA PRZED STARTEM KOLEJNEJ KATEGORII</b>		
2.	12.05	<b>Bieg „Krasnala”</b> Chłopcy 2017 - 2014	150 m	<b>Indywidualnie</b> 1-3 m-ce dyplomy, nagrody*

	<b>12.20-12.25</b>	<b>PRZERWA PRZED STARTEM KOLEJNEJ KATEGORII</b>		
3.	12.30	<b>OPEN</b> Kobiety 2002 - 1991	4400 m	<b>Indywidualnie:</b> 1 m-ce puchar 1 - 3 m-ce dyplomy, nagrody*
4.	12.30	<b>OPEN</b> Kobiety 1990 - 1976	4400 m	<b>Indywidualnie:</b> 1 m-ce puchar 1 - 3 m-ce dyplomy, nagrody*
5.	12.30	<b>OPEN</b> Kobiety 1975 i starsze	4400 m	<b>Indywidualnie:</b> 1 m-ce puchar 1 - 3 m-ce dyplomy, nagrody*
6.	12.30	<b>OPEN</b> Mężczyźni 2002 – 1991	5500 m	<b>Indywidualnie:</b> 1 m-ce puchar <i>1 - 3 m-ce dyplomy, nagrody*</i>
7.	12.30	<b>OPEN</b> Mężczyźni 1990 - 1981	5500 m	<b>Indywidualnie:</b> 1 m-ce puchar 1 - 3 m-ce dyplomy, nagrody*
8.	12.30	<b>OPEN</b> Mężczyźni 1980 - 1971	5500 m	<b>Indywidualnie:</b> 1 m-ce puchar 1 - 3 m-ce dyplomy, nagrody*
9.	12.30	<b>OPEN</b> Mężczyźni 1970 - 1961	5500 m	<b>Indywidualnie:</b> 1 m-ce puchar 1 - 3 m-ce dyplomy, nagrody*
10.	12.30	<b>OPEN</b> Mężczyźni 1960 i starsi	5500 m	<b>Indywidualnie:</b> 1 m-ce puchar 1 - 3 m-ce dyplomy, nagrody*
11.	12.30	<b>OPEN</b> Kobiety <b>Nordic Walking</b>	3300 m	<b>Indywidualnie:</b> 1 m – ce puchar 1 – 3 m–ce dyplom, nagrody*
12.	12.30	<b>OPEN</b> Mężczyźni <b>Nordic Walking</b>	3300 m	<b>Indywidualnie:</b> 1 m-ce puchar 1 - 3 m-ce dyplomy, nagrody*
13.	12.30	<b>Niepełnosprawni</b> (Biegi)	1100 m	<b>Indywidualnie:</b> 1 m-ce puchar 1 - 3 m-ce dyplomy, nagrody*
	<b>13.00-13.05</b>	<b>PRZERWA PRZED STARTEM KOLEJNEJ KATEGORII</b>		
14.	13.05	<b>Szkoły Podstawowe</b> Dziewczeta 2013 - 2012	300 m	<b>Indywidualnie:</b> 1-3 m-ce dyplomy, nagrody*
	<b>13.15-13.20</b>	<b>PRZERWA PRZED STARTEM KOLEJNEJ KATEGORII</b>		
15.	13.20	<b>Szkoły Podstawowe</b> Chłopcy 2013 - 2012	300 m	<b>Indywidualnie:</b> 1-3 m-ce dyplomy, nagrody*
	<b>13.30-13.35</b>	<b>PRZERWA PRZED STARTEM KOLEJNEJ KATEGORII</b>		
16.	13.35	<b>Szkoły Podstawowe</b> Dziewczeta 2011 - 2010	600 m	<b>Indywidualnie:</b> 1-3 m-ce dyplomy, nagrody*
	<b>13.45-13.50</b>	<b>PRZERWA PRZED STARTEM KOLEJNEJ KATEGORII</b>		
17.	13.50	<b>Szkoły Podstawowe</b> Chłopcy 2011 – 2010	800 m	<b>Indywidualnie:</b> 1-3 m-ce dyplomy, nagrody*

	<b>14.00-14.05</b>	<b>PRZERWA PRZED STARTEM KOLEJNEJ KATEGORII</b>		
18.	14.05	<b>Szkoły Podstawowe</b> Dziewczeta 2009 - 2008	800 m	<b>Indywidualnie:</b> 1-3 m-ce dyplomy, nagrody*
	<b>14.15-14.20</b>	<b>PRZERWA PRZED STARTEM KOLEJNEJ KATEGORII</b>		
19.	14.20	<b>Szkoły Podstawowe</b> Chłopcy 2009 - 2008	1100 m	<b>Indywidualnie:</b> 1-3 m-ce dyplomy, nagrody*
	<b>14.30-14.35</b>	<b>PRZERWA PRZED STARTEM KOLEJNEJ KATEGORII</b>		
20.	14.35	<b>Szkoły Podstawowe</b> Dziewczeta 2007 - 2006	1100 m	<b>Indywidualnie:</b> 1-3 m-ce dyplomy, nagrody*
	<b>14.45-14.50</b>	<b>PRZERWA PRZED STARTEM KOLEJNEJ KATEGORII</b>		
21.	14.50	<b>Szkoły Podstawowe</b> Chłopcy 2007 - 2006	1600 m	<b>Indywidualnie:</b> 1-3 m-ce dyplomy, nagrody*
	<b>15.00-15.05</b>	<b>PRZERWA PRZED STARTEM KOLEJNEJ KATEGORII</b>		
22.	15.05	<b>Szkoły Ponadpodstawowe</b> Dziewczeta 2005 - 2001	1100 m	<b>Indywidualnie:</b> 1-3 m-ce dyplomy, nagrody*
	<b>15.15-15.20</b>	<b>PRZERWA PRZED STARTEM KOLEJNEJ KATEGORII</b>		
23.	15.20	<b>Szkoły Ponadpodstawowe</b> Chłopcy 2005 - 2001	1600 m	<b>Indywidualnie:</b> 1-3 m-ce dyplomy, nagrody*

*\* Nagrody uzależnione od środków pozyskanych od sponsorów*

### C) KLASYFIKACJA ZESPOŁOWA:

Lp.	Klasyfikacja Zespołowa	Nagrody
1.	Szkoły Podstawowe	1-3 m-ce puchary, dyplomy
2.	Szkoły Ponadpodstawowe	1-3 m-ce puchary, dyplomy

### 9. PUNKTACJA:

Rywalizacja zespołowa - w rocznikach szkół podstawowych i szkół ponadpodstawowych w kategorii dziewcząt i chłopców.

**W kategoriach wiekowych szkół zespoły mogą liczyć do 15 osób.**

- |                             |                             |
|-----------------------------|-----------------------------|
| a) 1 miejsce – 15 pkt.      | g) 16 – 20 miejsce – 5 pkt. |
| b) 2 miejsce – 13 pkt.      | h) 21- 25 miejsce – 4 pkt.  |
| c) 3 miejsce – 11 pkt.      | i) 26 – 30 miejsce – 3 pkt. |
| d) 4 – 6 miejsce – 10 pkt.  | j) 31 – 40 miejsce – 2 pkt. |
| e) 7 - 10 miejsce – 8 pkt.  | k) 41 – 50 miejsce – 1 pkt. |
| f) 11 – 15 miejsce – 6 pkt. |                             |

## 10. ZGŁOSZENIA:

- a) Zgłoszenia pisemne grup przedszkolnych i szkolnych oraz indywidualne (lista startowa, oświadczenia o braku przeciwwskazań lub zaświadczenie lekarskie), odbiór kart i numerów startowych do dnia **31.10.2020 r. do godz. 16:00 – OSiR, ul. Browarna 63.**  
**(ZE WZGLĘDÓW ORGANIZACYJNYCH TERMIN ZGŁOSZEŃ OSTATECZNY).**
- b) Imienna lista startowa zespołu przedszkolnego i szkolnego winna być obowiązkowo potwierdzona przez Dyrektora Przedszkola lub Szkoły.
- c) Udział w biegu jest bezpłatny.
- d) Uczestnicy biegów zobowiązują się przed zawodami złożyć w OSiR zaświadczenie lekarskie stwierdzające brak przeciwwskazań do udziału w tego typu zawodach.
- e) W przypadku braku zaświadczenia lekarskiego zawodnicy pełnoletni podpisują oświadczenie o braku przeciwwskazań do udziału w biegu w sekretariacie OSiR. Brak oświadczenia jest równoznaczny z wykreśleniem z listy startowej.
- f) W przypadku zgłoszenia indywidualnego osoby niepełnoletniej (nieposiadającej zaświadczenia lekarskiego), oświadczenie musi zostać podpisane przez opiekuna prawnego osobiście w OSiR. Brak oświadczenia jest równoznaczny z wykreśleniem z listy startowej.
- g) Wzory oświadczeń dostępne są na stronie [www.osir.lukow.pl](http://www.osir.lukow.pl) (zakładka: *aktualności, zaproszenie do udziału w biegach*).
- h) **Limit uczestników w kategoriach Biegu Krasnala łącznie wynosi 100 osób. Organizator zastrzega sobie prawo wcześniejszego zamknięcia zapisów w przypadku wyczerpania limitu zgłoszeń.**
- i) W kategorii nordic walking obowiązują przepisy Polskiej Federacji Nordic Walking.
- j) W kategorii biegi obowiązują przepisy Polskiego Związku Lekkiej Atletyki.

## 11. ZASADY ZACHOWANIA UCZESTNIKÓW BIEGU ISTOTNE DLA BEZPIECZEŃSTWA RUCHU DROGOWEGO:

- a) Zawodnicy będą wylądować wyłącznie trasą wyznaczoną przez organizatora.
- b) Bieg będzie odbywać się częściowo przy ruchu otwartym należy zachować ostrożność.
- c) Uczestnicy biegu na odcinkach o ograniczonym ruchu poruszać się będą prawą stroną jezdni, na odcinkach o zamkniętym ruchu całą szerokością jezdni, obowiązuje zakaz wbiegania na chodnik.
- d) Wszyscy uczestnicy biegu zobowiązani są do bezwzględnego stosowania się do wskazań i poleceń Policji, oznakowanych służb porządkowych organizatora biegu oraz osób odpowiedzialnych za bieg posiadających identyfikatory.

## 12. POSTANOWIENIE KOŃCOWE:

- a) Odebranie numeru startowego jest równoznaczne z akceptacją powyższego regulaminu.
- b) Warunkiem klasyfikacji każdego zawodnika jest posiadanie na mecie karty startowej. W przypadku zagubienia karty startowej zawodnik NIE BĘDZIE klasyfikowany.
- c) Na trasie biegu dostępna będzie bezpłatna pomoc medyczna, udzielana przez firmę medyczną, której Organizator zlecił zabezpieczenie medyczne biegu.

Organizator zapewnia opiekę medyczną na trasie w tym: I karetka medyczna poruszać się będzie za kolumną zawodników, II karetka medyczna znajdować się będzie na starcie i mecie biegów.

- d) Uczestnik przyjmuje do wiadomości, że udział w biegu wiąże się z wysiłkiem fizycznym i pociąga za sobą naturalne ryzyko wypadku, odniesienia obrażeń ciała i urazów fizycznych (w tym śmierci), a także szkód i strat o charakterze majątkowym. Ponadto, z udziałem w zawodach mogą wiązać się inne, niemożliwe w tej chwili do przewidzenia, czynniki ryzyka.

Podpisując oświadczenie uczestnik wyraża tym samym zgodę na udzielenie pierwszej pomocy medycznej, wykonanie innych zabiegów medycznych oraz transport karetką medyczną.

- e) Decyzje opieki medycznej dotyczące kontynuowania biegu są ostateczne i nieodwołalne.
- f) Organizator jest ubezpieczony od odpowiedzialności cywilnej.
- g) Ubezpieczenie NNW uczestnicy wykupują we własnym zakresie.
- h) Organizator zapewnia wodę do picia (w okolicach startu/mety).
- i) Organizator zapewnia szatnie do przebrania i depozyt.
- j) Organizator nie odpowiada za rzeczy zaginione w trakcie imprezy.
- k) Dane osobowe uczestników „28 Łukowskich Ulicznych Biegów Niepodległości pod patronatem Rady i Burmistrza Miasta Łuków” będą wykorzystywane wyłącznie na potrzeby imprezy. Dane będą używane zgodnie z art. 13 Rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 r. w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych i w sprawie swobodnego przepływu takich danych oraz uchylenia dyrektywy 95/46/WE (4.5.2016 L 119/3 Dziennik Urzędowy Unii Europejskiej PL). Dane te zostaną trwale usunięte w ciągu 14 dni od zakończenia imprezy.
- l) Zawodnik/opiekun prawny zawodnika zgadza się na podanie swoich danych osobowych obejmujących imię, nazwisko, rok urodzenia, miejscowość. Podanie tych danych jest dobrowolne, jednak warunkuje udział w zawodach.
- m) Administratorem danych osobowych jest Ośrodek Sportu i Rekreacji w Łukowie, ul. Browarna 63.
- n) Biegi odbędą się bez względu na warunki atmosferyczne.
- o) Jakość nagród dla zwycięzców uzależniona będzie od pozyskanych środków sponsorskich.
- p) **Uczestnicy biegu proszeni są o założenie ubrań w kolorze białym lub czerwonym lub biało-czerwonym.**
- q) **Uczestników poszczególnych kategorii prosimy o przybycie w czasie wskazanym w regulaminie.**
- r) Termin może ulec zmianie, jak również Bieg może zostać odwołany w razie wystąpienia okoliczności niemożliwych do przewidzenia w dniu publikacji niniejszego Regulaminu na podstawie decyzji służb porządkowych, ratowniczych, Ministra Zdrowia, Głównego Inspektora Sanitarnego i innych.
- s) Organizator zastrzega sobie prawo zmiany poszczególnych punktów regulaminu.
- t) Ostateczna interpretacja regulaminu należy do Organizatora.
- u) Sprawy sporne rozpatruje Organizator oraz Sędzia Główny.

### **13. Zasady bezpieczeństwa ze względu na zagrożenie epidemiologiczne związane z rozprzestrzenianiem się wirusa SARS – CoV-2:**

- uczestnicy zobowiązani są do przestrzegania aktualnych zaleceń Ministra Zdrowia i Głównego Inspektora Sanitarnego;
- w przypadku zmiany przepisów po dniu publikacji niniejszego regulaminu dot. ilości osób uczestniczących w imprezie, organizator do udziału w biegach będzie kwalifikował na podstawie kolejności zgłoszeń.

**14. TRASY XXVIII ŁUKOWSKICH ULICZNYCH BIEGÓW  
NIEPODLEGŁOŚCI POD PATRONATEM RADY I BURMISTRZA  
MIASTA ŁUKÓW:**

<b>NR BIEGU</b>	<b>KATEGORIA</b>	<b>DYSTANS</b>	<b>TRASA</b>
<b>I</b>	Bieg Krasnala - Dziewczynki	150 m	START - Zdanowskiego od skrzyżowania z Wyszyńskiego - Zdanowskiego - do skrzyżowania ze Staropijarską - META
<b>II</b>	Bieg Krasnala - Chłopcy	150 m	START - Zdanowskiego od skrzyżowania z Wyszyńskiego - Zdanowskiego - do skrzyżowania ze Staropijarską - META
<b>III</b>	OPEN Kobiety	4400 m	START - Zdanowskiego - Staropijarska - Pl. Narutowicza - Kościelna - Dmocha - Międzyrzeczka - Staropijarska - Zdanowskiego - META <b>x 4</b>
	OPEN Mężczyźni	5500 m	START - Zdanowskiego - Staropijarska - Pl. Narutowicza - Kościelna - Dmocha - Międzyrzeczka - Staropijarska - Zdanowskiego - META <b>x 5</b>
	Nordic Walking w tym: Kobiety, Mężczyźni	3300 m	START - Zdanowskiego - Staropijarska - Pl. Narutowicza - Kościelna - Dmocha - Międzyrzeczka - Staropijarska - Zdanowskiego - META <b>x 3</b>
	Niepełnosprawni (Bieg)	1100 m	START - Zdanowskiego - Staropijarska - Pl. Narutowicza - Kościelna - Dmocha - Międzyrzeczka - Staropijarska - Zdanowskiego - META <b>x 1</b>
<b>IV</b>	Szkoła Podstawowa Dziewczęta 2013 - 2012	300 m	START - Kwiatkowskiego - Chopina - Staropijarska - Zdanowskiego - META
<b>V</b>	Szkoła Podstawowa Chłopcy 2013 - 2012	300 m	START - Kwiatkowskiego - Chopina - Staropijarska - Zdanowskiego - META
<b>VI</b>	Szkoła Podstawowa Dziewczęta 2011 - 2010	600 m	START - Kwiatkowskiego - Chopina - Staropijarska - Zdanowskiego - META <b>x 2</b>
<b>VII</b>	Szkoła Podstawowa Chłopcy 2011 - 2010	800 m	START - Zdanowskiego - Staropijarska - Pl. Narutowicza - Kościelna - Nowopijarska - Międzyrzeczka - Staropijarska - Zdanowskiego - META
<b>VIII</b>	Szkoła Podstawowa Dziewczęta 2009 - 2008	800 m	START - Zdanowskiego - Staropijarska - Pl. Narutowicza - Kościelna - Nowopijarska - Międzyrzeczka - Staropijarska - Zdanowskiego - META
<b>IX</b>	Szkoła Podstawowa Chłopcy 2009 - 2008	1100 m	START - Zdanowskiego - Staropijarska - Pl. Narutowicza - Kościelna - Dmocha - Międzyrzeczka - Staropijarska - Zdanowskiego - META
<b>X</b>	Szkoła Podstawowa Dziewczęta 2007 - 2006	1100 m	START - Zdanowskiego - Staropijarska - Pl. Narutowicza - Kościelna - Dmocha - Międzyrzeczka - Staropijarska - Zdanowskiego - META
<b>XI</b>	Szkoła Podstawowa Chłopcy 2007 - 2006	1600 m	START - Zdanowskiego - Staropijarska - Pl. Narutowicza - Kościelna - Nowopijarska - Międzyrzeczka - Staropijarska - Zdanowskiego - META <b>x 2</b>
<b>XII</b>	Szkoła Ponadpodstawowa Dziewczęta 2005 - 2001	1100 m	START - Zdanowskiego - Staropijarska - Pl. Narutowicza - Kościelna - Dmocha - Międzyrzeczka - Staropijarska - Zdanowskiego - META
<b>XIII</b>	Szkoła Ponadpodstawowa Chłopcy 2005 - 2001	1600 m	START - Zdanowskiego - Staropijarska - Pl. Narutowicza - Kościelna - Nowopijarska - Międzyrzeczka - Staropijarska - Zdanowskiego - META <b>x 2</b>