***SIÓDMY MIECHOWSKI BIEG NIEPODLEGŁOŚCI***

**ORGANIZATOR**

Bieg organizowany jest przez Nadleśnictwo Miechów , Stowarzyszenie Inicjatyw Twórczych „EVEREST” oraz grupę biegaczy długodystansowych z Miechowa.

**CEL IMPREZY**

1. Popularyzacja biegania jako najprostszej formy ruchu.

2. Promocja biegania wśród mieszkańców Miechowa i okolic.

3. Integracja środowiska biegowego.

4. Promocja pięknych leśnych okolic Miechowa.

5. Uczczenie Święta Niepodległości naszej Ojczyzny.

**TERMIN I MIEJSCE**

1. Start biegu odbędzie się w niedzielę 3 listopada (niedziela)o godzinie 10:00.

Start i meta znajdować się będzie w lesie na placu składowym przy drodze leśnej zgodnie z oznaczeniem na mapie. Dla chętnych dojazd na start autokarem z parkingu obok Krytej Pływalni w Miechowie przy ul. M. Konopnickiej. Odjazd autokaru o godzinie 9:15

2. Bieg odbędzie się bez względu na pogodę.

3. Dystans biegu to ok. 11 km – **trasa podstawowa** i 21km – **DZIKI PÓŁMARATON.**

Limity czasu : dla trasy podstawowej : 2 godziny

dla półmaratonu : 3 godziny

Dla półmaratonu **limit czasu** na punkcie kontrolnym po 10 km 1godz 20 min

Nie ma możliwości zmiany dystansu w czasie biegu.

4. TRASA BIEGU

Trasa prowadzi leśnymi drogami i ścieżkami , w tym niewielką część drogami utwardzonymi. Trasa ma cechy biegu górskiego. Przebieg trasy będzie oznakowany przez Organizatora biało czerwoną taśmą. Na trasie oznaczony będzie kilometraż.

**REGULAMIN**

1.W biegu prawo startu mają wyłącznie osoby, które najpóźniej w dniu zawodów ukończą 18 lat i nie mają przeciwwskazań zdrowotnych do uprawiania długodystansowych sportów biegowych. Zawodnik powinien zapoznać się z warunkami panującymi na trasie i odpowiednio przygotować się do ich pokonania. Warunkowo w biegu mogą wystartować niepełnoletni po uzyskaniu zgody organizatorów.

2. Podczas biegu wszyscy zawodnicy muszą mieć numery startowe przymocowane do przedniej części koszulek startowych. Zasłanianie numeru startowego w części lub w całości bądź jego modyfikacja jest zabroniona pod karą dyskwalifikacji.

3. Bieg odbywa się na terenie pięknych lasów, wybraliśmy trasę tak by zobaczyć najpiękniejsze jego zakątki. Kategorycznie zabraniamy śmiecenia, pozostawiania opakowań butelek itp. Na starcie/mecie będą pojemniki na odpady.

4. W dniu rozgrywania zawodów Biuro Zawodów będzie otwarte na parkingu przy budynku Krytej Pływalni od godziny 8:00 do 9:00, oraz tuz przed biegiem od 9.30 do 9: 45 na starcie. Wszyscy uczestnicy muszą zostać zweryfikowani w Biurze Zawodów na podstawie dokumentu tożsamości ze zdjęciem. **Warunkiem dopuszczenia zawodnika do biegu będzie okazanie dokumentu tożsamości, własnoręczne podpisanie Oświadczenia zawierającego akceptację warunków regulaminów**, deklarację dobrowolnego uczestnictwa w biegu i braku przeciwwskazań zdrowotnych do udziału w biegu.

5. Bieg jest imprezą towarzyską , zwycięzcą jest więc każdy kto pokona dystans. Będzie jednak oczywiście element sportowej rywalizacji , prowadzony będzie pomiar czasu a po biegu ogłoszone wyniki, także , na dystansie podstawowym 11 km, z podziałem na kategorie.

6. Zgłoszenia .

Zgłoszenia przyjmowane będą do dn. 31.10.2019r.

Zapisy na stronie www.miechowskibiegniepodleglosci.pl

Przy zgłoszeniu należy poinformować o chęci skorzystania z dowozu, podać rozmiar koszulki oraz datę urodzenia i miejscowość zamieszkania – informacje zgodnie z formularzem zgłoszeniowym. Mile widziane informacje o doświadczeniach biegowych – udział w zawodach, dystanse itp.

Uiszczenie wpłaty  jest warunkiem  udziału w biegu. Wpłata  ma formę darowizny celowej na organizację biegu  na konto jednego z organizatorów ; Stowarzyszenia Everest.

Wszyscy uczestnicy biegu wpłacają **kwotę 40 zł** jako darowiznę na pokrycie części kosztów organizacji. Pozostałe koszty ponoszą organizatorzy.

Wpłaty na:

**Stowarzyszenie Inicjatyw Twórczych Everest**

**ul. Jagiellońska 20a/6      32-200 Miechów** **Konto bankowe Santander Bank Polska**

**numer konta: 94 1090 1838 0000 0001 3765 0875**

**z dopiskiem : Miechowski Bieg Niepodległości - darowizna**

Wpłacona kwota darowizny nie podlega zwrotowi

Ze względu na ograniczenia techniczne i organizacyjne ustala się limit uczestników na 150 osób. Decyduje data dokonania wpłaty.

7. Uczestnicy biegu otrzymają pakiety startowe z upominkiem, oraz koszulkę biegu. Rozmiar koszulki podany w zgłoszeniu gwarantowany wg kolejności dokonania wpłaty darowizny. (Koszulki drukowane z wyprzedzeniem)

Ostateczna interpretacja REGULANINU, i rozstrzyganie kwestii nim nie objętych a tyczących biegu należy do Dyrektora Biegu.