

# **Regulamin IV Ostromeckiego Duathlonu MTB – dystans sprinterski oraz marszu Nordic Walking**

1. Cel imprezy:
  - promocja Ostromecka oraz gminy Dąbrowa Chełmińska
  - popularyzacja duathlonu Nordic Walking w regionie
  - propagowanie aktywności fizycznej oraz zdrowego stylu życia na świeżym powietrzu
2. Organizatorzy:
  - LKS Ostromecko
  - Gmina Dąbrowa Chełmińska
  - Zespół Szkół w Ostromecku
3. Termin, dystans, trasa:

## **DUATHLON**

- zawody odbędą się w dniu **28 września 2024** (sobota), godz. **12.00**
- start i meta mieścić będą się na boisku sportowym w Ostromecku,
- I część zawodów: bieg 5km – 1 pętla ul. Wiślaną w kierunku m. Mozgowina i z powrotem. Nawierzchnia asfaltowa, limit czasu ukończenia biegu – 40'
- II część zawodów: rower 20km – 1 pętla, trasa etapu rowerowego będzie wiodła drogami leśnymi gruntowymi oraz szutrowymi. Rower nie może być wyposażony w jakiegokolwiek wspomaganie elektryczne/spalinowe Drafting jest dozwolony. Dozwolone są rowery MTB, Cross, Trekingowe oraz Gravel. Kask obowiązkowy. Limit czasu ukończenia I etapu biegu i jazdy rowerem – 2h
- III część zawodów: bieg 2,5km – 1 pętla ul. Wiślaną w stronę m. Mozgowina, gdzie będzie punkt nawrotny. Nawierzchnia asfaltowa. Limit czasu ukończenia zawodów – 3h

## **Marsz NORDIC WALKING**

- zawody odbędą się w dniu **28 września 2024** (sobota), godz. **12.00**
- start i meta mieścić będą się na boisku sportowym w Ostromecku. Dystans: 5km – 1 pętla trasy biegowej duathlonu. Zawodnicy wystartują razem z biegaczami.

4. Zawodnicy zobowiązani są wykonywać polecenia Policji, organizatorów oraz innych osób kierujących ruchem.

5. Zapisy:

- Formularz na stronie [www.lks-ostromecko.pl](http://www.lks-ostromecko.pl)
- **Obowiązuje limit miejsc – 250 uczestników – liczy się kolejność zgłoszonych zawodników z potwierdzoną opłatą startową**
- W dniu zawodów (o ile pozwolą limity miejsc)
- Zawody Nordic Walking – bez limitu

6. W ramach Duathlonu oraz marszu Nordic Walking prowadzone będą następujące klasyfikacje:

- klasyfikacja Open Kobiet i Mężczyzn w duathlonie oraz marszu Nordic Walking,

- **klasyfikacja sztafet** – jako sztafetę rozumie się zespół składający z 2 osób, każda z nich startuje w jednej konkurencji.

- klasyfikacja dla uczestników duathlonu oraz klasyfikacja dla uczestników, którzy zdecydują się na start w obu imprezach (Duathlon – 28.09.2024, 37 bieg uliczny z Dąbrowy Chełmińskiej do Ostromecka (29.09.2024)).

7. III Ostromecki Duathlon MTB.

- Nagrody pieniężne dla 6 pierwszych osób w kategorii open kobiet i mężczyzn (I miejsce – 500zł, II miejsce – 300zł, III miejsce – 200zł, IV miejsce – 150zł, V miejsce – 100zł, VI miejsce – 50zł oraz statuetki dla 3 najlepszych zawodników w kategoriach wiekowych:  
Kategorie dla kobiet i mężczyzn są takie same:

- 16- 19 lat

- 20- 29 lat

- 30- 39 lat

- 40- 49 lat

- 50- 59 lat

- 60- 69 lat

- 70 i powyżej

- Dodatkowa kategoria dla mieszkańców gminy Dąbrowa Chełmińska: nagrody finansowe dla 3 pierwszych kobiet i mężczyzn.

- Nagrody dla zawodników, którzy uzyskali pierwsze sześć lokat w OPEN nie dublują się z kategoriami wiekowymi.
- Dodatkowa klasyfikacja z duathlonu oraz 37 biegu ulicznego. Punkty będą przyznawane zgodnie z miejscem zajęтым w danej imprezie (1 miejsce = 1 punkt, 2 miejsce = 2 punkty, itd.). Zwycięża zawodnik z najmniejszą sumą punktów z obydwu imprez. Nagrody zostaną przyznane 6 najlepszym kobietom i mężczyznom w kategorii Open.
- Klasyfikacja sztafet – 3 najlepsze sztafety otrzymają statuetki.
- Zawodnicy startujący w duathlonie oraz marszu Nordic Walking biorą udział w losowaniu nagród które odbędzie się 30 września po biegu ulicznym (w przypadku wylosowania nagrody, odbiór wyłącznie osobisty).
- W marszu Nordic Walking statuetki dla 3 najlepszych zawodników wśród Kobiet i Mężczyzn

**Zawodnicy, którzy zgłoszą swój udział do 31.08.24r i opłacą wpisowe otrzymają w pakiecie startowym okolicznościową koszulkę, a po biegu m.in. medal, napój oraz posiłek regeneracyjny.**

**Po 1 września organizator nie gwarantuje zgłoszonym pakietu startowego.**

8. Wszyscy uczestnicy zobowiązani są do posiadania aktualnych badań lekarskich. Osoby niepełnoletnie mogą startować tylko i wyłącznie za pisemną zgodą udzieloną przez rodzica (opiekuna prawnego). Zgoda musi być podpisana przez rodzica (opiekuna prawnego) przed startem w biurze zawodów (biurze zapisów) na formularzu udostępnionym przez organizatora i w obecności przedstawiciela organizatora.

9. Tel. kontaktowe      664 067 333 – Paweł Śliwiński,  
602 886 956- Łukasz Śliwiński.

10. **Opłata Startowa – obowiązuje limit 250 zawodników:**

<b>Start indywidualny</b>	<b>1 IV-30 VI</b>	<b>1 VII-31 VIII</b>	<b>1 IX-28 IX</b> <i>(nie gwarantujemy pakietu startowego !!!)</i>	<b>W dniu zawodów</b>
Wpłata bez pakietu startowego	70zł	100zł	170	200
Wpłata normalna	100zł	130zł	170zł	200
<b>Sztafety</b>	<b>1 IV-30 VI</b>	<b>1 VII-31 VIII</b>	<b>1 IX-28 IX</b> <i>(nie gwarantujemy pakietu startowego !!!)</i>	<b>W dniu zawodów</b>
Wpłata bez pakietu startowego	160	260	380	450
Wpłata normalna	220	320	380	450
<b>37 bieg uliczny + duathlon (start indywidualny)</b>	<b>1 IV-30 VI</b>	<b>1 VII-31 VIII</b>	<b>1 IX-28 IX</b> <i>(nie gwarantujemy pakietu startowego !!!)</i>	<b>W dniu zawodów</b>
Wpłata bez pakietu startowego	80	130	250	300
Wpłata normalna	130	190	250	300

Marsz Nordic Walking

	<b>1 IV-30 VI</b>	<b>1 VII-31 VIII</b>	<b>1 IX-29 IX</b> <i>(nie gwarantujemy pakietu startowego !!!)</i>
Wpłata bez pakietu startowego	40zł	50zł	80zł
Wpłata normalna	50zł	60zł	80zł
Mieszkańcy gminy Dąbrowa Chełm.	10zł	20 zł	80zł

Wpłata na konto:

**23142 1017 0006 1229 2000 0001**

- opłata raz uiszczona nie podlega zwrotowi.

11. Uwagi:

- duathlon oraz masz Nordic Walking odbędzie się bez względu na pogodę
- ostateczną interpretację regulaminu pozostawia się organizatorowi
- aktualności dotyczące biegu można znaleźć na stronach:

<https://www.lks-ostromecko.pl>

<https://www.facebook.com/lks.ostromecko>

=====

**SERDECZNIE ZAPRASZAMY**