

# **Regulamin V Ostromeckiego Duathlonu MTB – dystans sprinterski oraz II edycji marszu Nordic Walking**

## 1. Cel imprezy:

- promocja Ostromecka oraz gminy Dąbrowa Chełmińska
- popularyzacja duathlonu oraz 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 **4 października 2025** (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 – 3h00'

### **Marsz NORDIC WALKING**

- zawody odbędą się w dniu **4 października 2025** (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 – 4.10.2025 oraz 38 bieg uliczny z Dąbrowy Chełmińskiej do Ostromecka – 5.10.2025).

7. V 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 38 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 5 października 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.

### **9. Opłata Startowa – obowiązuje limit 250 zawodników:**

<b>Start indywidualny</b>	<b>data/kwota</b>			
	<b>do- 30.04.2025</b>	<b>1.05 – 30.06.2025</b>	<b>1.07 – 31.08.2025</b>	<b>1.09 – 3.10.2025</b>
Pakiet podstawowy (medal okolicznościowy, chip, posiłek regeneracyjny, numer startowy)	60zł	70zł	80zł	100zł
Opcjonalnie koszulka rowerowa (należy podać rozmiar)	70zł	70zł	70zł	-
<b>Sztafety</b>	<b>do- 30.04.2025</b>	<b>1.05 – 30.06.2025</b>	<b>1.07 – 31.08.2025</b>	<b>1.09 – 3.10.2025</b>
Pakiet podstawowy (medal okolicznościowy, chip, posiłek regeneracyjny, numer startowy)	120zł	140zł	160zł	200zł
Opcjonalnie koszulka rowerowa (należy podać rozmiar)	140zł	140zł	140zł	-

## Marsz Nordic Walking

	data/kwota			
	do- 30.04.2025	1.05 – 30.06.2025	1.07 – 31.08.2025	1.09 – 3.10.2025
Pakiet podstawowy (medal okolicznościowy, chip, posiłek regeneracyjny, numer startowy)	30zł	40zł	50zł	60zł
Pakiet podstawowy – Mieszkańcy gminy Dąbrowa Chełmińska	10zł	20zł	30zł	40zł
Opcjonalnie koszulka biegowa (należy podać rozmiar)	50zł	50zł	50zł	-

Wpłata na konto:

**23142 1017 0006 1229 2000 0001**

### 11. Uwagi:

- duathlon oraz marsz 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**