



Sponsor Główny Imprezy : Okręgowa Spółdzielnia Mleczarska w Piątnicy

Regulamin „V Charytatywny Bieg z Butelką Mleka”

Ostateczną decyzję o organizacji biegu w tym roku podejmiemy w sierpniu.

I. ORGANIZATOR

Organizatorem imprezy jest Stowarzyszenie na Rzecz Wspierania Sportu dla Wszystkich „Biegamy dla Zdrowia” wpisana do Krajowego Rejestru Sądowego pod numerem KRS 0000531362 z siedzibą w Łomży oraz
Współorganizatorem : Gmina Piątnica .

II. CEL : Pomaganie przez bieganie - Finansowe wsparcie w formie darowizny na rzecz niżej wymienionych.

Wszystkie opłaty z wpisowego przeznaczamy na cele charytatywne – w 2019r przekazaliśmy 24.000zł



1. Stowarzyszenie Przyjaciół Dzieci i Młodzieży Niepełnosprawnych Intelktualnie "Pomocna Dłoń" przy Domu Pomocy Społecznej w Łomży, ul. Polowa 39
2. Łomżyńskie Towarzystwo Przyjaciół Chorych "Hospicjum" p.w. Św. Ducha Dom Opieki Hospicyjnej ul Rybaki 3
3. Stowarzyszenie Kobiet z Problemem Onkologicznym 18-400 Łomża, ul. Piłsudskiego 11 A / 410
4. Łomżyńskie Stowarzyszenie Pomocy Osobom z Chorobą Alzheimerera „Paradiso”
5. Promocja marki OSM PIĄTNICA jako sponsora tytularnego.
6. Promocja Gminy Piątnica.
7. Promocja aktywności fizycznej i zdrowego stylu życia.
8. Wyłonienie zwycięzców w kat. wiekowych na dystansie 21km.

III. TERMIN, MIEJSCE, DYSTANS

1. Start Biegu nastąpi w dniu **13 września 2020** godz. 10:30
2. Bieg będzie rozegrany w Piątnicy na dystansie 21km atest PZLA oraz biegi dodatkowe na 5 km i 10km. Start biegów będzie odbywał się falowo co 5minut i tak o godz. 10:30 start biegu na 21km, o godz. 10:35 start biegu na 10km i o godz. 10:40 start biegu na 5km.
3. Trasa: www.piatnicapolmaraton.pl

IV. LIMIT CZASU

1. Zawodników obowiązuje limit czasu wynoszący 2:30 min od strzału startera.

V. PUNKTY KONTROLNE

1. Na trasie będą znajdować się dodatkowy punkt kontrolny pomiaru czasu. Ominięcie punktu pomiarowego będzie skutkowało dyskwalifikacją zawodnika. Zawodnik musi obowiązkowo przebiec cały zadeklarowany dystans z butelką mleka OSM Piątnica.

VI. UCZESTNICTWO I ZGŁOSZENIA

1. W Biegu 21km prawo startu mają osoby, które do dnia 13 września 2020 r. ukończą 18 lat
2. Warunkiem uczestnictwa w Biegu jest prawidłowe wypełnienie formularza rejestrowego oraz dokonanie opłaty wpisowej. Przekazanie prawidłowo wypełnionego formularza odbywa się w formie elektronicznej : <https://elektronicznezapisy.pl/event/4457/strona.html>
3. Wypełnienie formularza rejestracyjnego i dokonanie opłaty wpisowej jest jednoznaczne z akceptacją niniejszego Regulaminu.
4. Wszyscy zawodnicy muszą zostać zweryfikowani w Biurze Zawodów Hala Gimnazjum w Piątnicy ul. Szkolna 29 w dniu 13 września w godz. 8.00 – 10.00. **Po godz. 10:00 biuro wydawania pakietów startowych zostaje zamknięte.**
5. W Biurze Zawodów zawodnicy otrzymują pakiety startowe, zawartość pakietu podana zostanie później.
6. Podstawą odbioru pakietu startowego z numerem jest okazanie przez zawodnika w Biurze Zawodów dokumentu tożsamości ze zdjęciem, **uwaga:** pakiety startowe nie będą wydawane zawodnikom których nie ma osobiście jak również nie będą wydawane na oświadczenia, a nie odebrane pakiety startowe oraz nagrody w dniu zawodów zostają przekazane na cele charytatywne.
7. Osoby niepełnoletnie zobowiązane są do podpisanej przez rodzica lub prawnego opiekuna zgody.
8. Organizator ustala limit startujących, który wynosi 500 zawodników **(500 zgłoszonych zawodników + 10 numerów do dyspozycji Organizatora).**
9. Wpisanie na listę startową nastąpi po wypełnieniu formularza zgłoszeniowego. Opłatę startową należy dokonać w terminie 7 dni od dnia zgłoszenia (decyduje data wpłynięcia opłaty na konto). Zawodnicy, którzy nie dokonają opłaty startowej w wyznaczonym terminie zostaną skreśleni z listy startowej a ponowne zgłoszenie będzie możliwe tylko i wyłącznie przez telefon 608 273 692.

VII. OPŁATY

1. Każdy uczestnik **Biegu** ponosi koszty opłaty wpisowej, która wynosi w zależności od terminu wpłaty, decyduje termin wpłynięcia wpłaty na konto organizatora:
 - o 21km – 50 zł do dnia 30 stycznia 2020r opłata za 5km i 10km – 40zł ,
 - o 21km – 60 zł do dnia 28 lutego 2020r opłata za 5km i 10km – 50zł ,

- 21km – 70zł do dnia 07 września 2020r opłata za 5km i 10km – 60zł .
- 2. Wpłata na konto organizatora Stowarzyszenie "Biegamy dla Zdrowia" : nr 40 2030 0045 1110 0000 0396 6200 z dopiskiem „PIĄTNICA”
- 3. Opłata raz uiszczona nie podlega zwrotowi.

Jeśli ktoś chciałby wesprzeć cel charytatywny kwotą wyższą niż podstawowa opłata wpisowa, serdecznie zachęcamy!

VIII. KLASYFIKACJE

a/ Klasyfikacja OPEN Kobiet i Mężczyzn,

b/ Klasyfikacje wiekowe półmaraton: Kobiet / Mężczyźni ; ; I-18-24; II-25-29; III-30-34; IV-35-39; V-40-44; VI-45-49; VII-50-54; VIII-55-59; IX-60-64; X-65-69; XI – 70lat i starsi. Decyduje rok urodzenia.

W przypadku kiedy w danej kategorii będzie zgłoszone mniej niż 4 osoby, (powyższe nie dotyczy najstarszych kategorii- od 60 lat i starszych) zostaną one zakwalifikowane do kategorii wiekowej co 10lat.

c/ Mieszkaniec Gminy Piątnica - półmaraton.

IX. NAGRODY : w dniu 13 września zostanie przeprowadzona odpłatna po 1zł loteria w której rozlosujemy nagrody rzeczowe min. rowery górskie (regulamin wkrótce) odbiór nagród tylko i wyłącznie osobiście po losowaniu ok. 15:00.

Dekoracja rozdanie pucharów oraz nagród ok. godz. 14:00

1. Każdy z zawodników, który ukończy Bieg otrzyma na mecie pamiątkowy medal.
2. Zdobywcy miejsc **I w klasyfikacji generalnej kobiet i mężczyzn** 21km puchary nagrody.
3. Zdobywcy miejsc **I – III kategoriach wiekowych** 21km statuetki „Anioł dobroczynności” + nagrody.
4. zdobywcy miejsc **I – III w kat. OPEN** kobiet i mężczyzn na dystansie 5km i 10km statuetki „Anioł dobroczynności” + nagrody.
5. Mieszkaniec gminy Piątnica zdobywcy miejsc **I w klasyfikacji OPEN** kobiet i mężczyzn puchar + nagroda.
6. Organizator zastrzega sobie prawo do ufundowania dodatkowych nagród w wybranych przez siebie kategoriach i klasyfikacjach, oraz do stworzenia dodatkowych klasyfikacji.
7. Wszelkie protesty i zażalenia dotyczące kolejności uczestników nagradzanych i wyróżnionych należy zgłaszać do Sędziego Głównego na 15 min przed dekoracją, a jego decyzje są ostateczne i nieodwołalne.
8. Dla wszystkich uczestników zostanie przygotowany obiad (chłodnik , kartacz + surówka) dodatkowo chłodnik przewidziany jest dla osób towarzyszących.

X. OŚWIADCZENIA

1. Każdy uczestnik jest zobowiązany do podpisania oświadczenia o znajomości regulaminu. Podpisując ww. oświadczenie, uczestnik wyraża zgodę na udzielenie pierwszej pomocy medycznej, wykonanie innych zabiegów medycznych oraz transport poszkodowanego w bezpieczne miejsce przez personel medyczny i paramedyczny działający w imieniu organizatora.
2. Uczestnik oświadcza, że jest zdolny do udziału w biegu, nie są mu znane żadne powody o charakterze zdrowotnym wykluczające go z udziału w biegu oraz że startuje na własną odpowiedzialność, 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. Podpisanie oświadczenia o znajomości regulaminu oznacza, że Uczestnik rozważył i ocenił zakres i charakter ryzyka wiążącego się z udziałem w biegu, startuje dobrowolnie i wyłącznie na własną odpowiedzialność.
3. Decyzje lekarzy dotyczące dopuszczenia lub kontynuowania biegu podczas imprezy są ostateczne i nieodwołalne.

4. Organizator zaleca Uczestnikom Biegu wykonanie profilaktycznych badań lekarskich mogących potwierdzić brak przeciwwskazań do udziału w Biegu.

XI. POSTANOWIENIA KOŃCOWE

1. Podczas biegu wszyscy zawodnicy muszą mieć numery startowe przymocowane do przedniej części koszulek sportowych. Zasłanianie numeru startowego w części lub w całości lub jego modyfikacja (obcinanie, zaginanie, itp.) jest zabroniona pod karą dyskwalifikacji.
2. Przebywanie na trasie biegu bez ważnego numeru startowego jest niedozwolone. Osoby bez ważnego numeru startowego będą usuwane z trasy przez obsługę Biegu.
3. Ze względów bezpieczeństwa w Biegu zabroniony jest udział osób poruszających się na rowerach, wrotkach, rolkach, deskorolkach itp. oraz biegnących ze zwierzętami. Zabrania się wnoszenia na trasę biegu przedmiotów, które mogą być niebezpieczne dla innych Uczestników, w tym korzystania z kijków Nordic Walking. Uczestnik zobowiązany jest do przestrzegania wszelkich zasad i przepisów, które mają zastosowanie do uczestnictwa w Biegu, w szczególności zasad fair play oraz niniejszego regulaminu.
4. Zawodnicy skracający trasę Biegu zostaną zdyskwalifikowani.
5. Przed i po biegu zawodnicy będą mieli możliwość skorzystania z przebieralni.
6. Organizator jest ubezpieczony od odpowiedzialności cywilnej wobec Uczestników Biegu.
7. Organizator zastrzega sobie prawo do wysyłania Uczestnikom Biegu informacji dotyczących Biegu oraz innych imprez organizowanych lub współorganizowanych przez Organizatora, a także do wewnętrznych potrzeb administracyjnych i analitycznych.
8. Organizator zastrzega sobie, a także podmiotom z nim powiązanym, prawo do przeprowadzenia z każdym z Uczestników wywiadów, robienia zdjęć i/lub filmowania, używania imion i nazwisk, wizerunku, głosu oraz innych materiałów pochodzących lub związanych z uczestnictwem w Biegu na potrzeby reklamowe, promocyjne, a także możliwość ich wykorzystania w Internecie lub transmisjach radiowo-telewizyjnych oraz na wszelkie inne potrzeby komercyjne z prawem do ich modyfikowania. Organizator zastrzega sobie, a także podmiotom powiązanym prawo do nieodpłatnego wykorzystania wszelkich zdjęć, materiałów filmowych, wywiadów i nagrań przedstawiających Uczestników, które mogą być bezpłatnie umieszczane na wybranych nośnikach elektronicznych, katalogach oraz mediach: telewizja, radio, gazety, magazyny, strony internetowe na potrzeby reklamowe i promocyjne. Uczestnik oświadcza, że Organizator nie jest i nie będzie zobligowany do uiszczenia jakichkolwiek opłat związanych z działaniami opisanymi w niniejszym punkcie, udzielając tym samym nieograniczonej licencji na używanie wypowiedzi, informacji bez powiadomienia w celu reklamy i promocji Biegu.
9. Organizator zastrzega sobie prawo do wprowadzenia zmian w Regulaminie. Wiążąca i ostateczna interpretacja Regulaminu należy do Organizatora. O zmianach w Regulaminie Organizator będzie informował na stronie internetowej Biegu.
10. W sprawach nieujętych Regulaminem rozstrzyga Organizator.

dyr. organizacyjny Mariusz Pozdrawiam tel. 608 273 692

Stowarzyszenie Przyjaciół Dzieci i Młodzieży Niepełnosprawnych Intelktualnie „Pomocna Dłoń” przy Domu Pomocy Społecznej w Łomży skupia swoją działalność wokół zagadnień dotyczących poprawy jakości życia osób niepełnosprawnych, zwłaszcza mieszkanek Domu Pomocy Społecznej w Łomży. Realizuje działania związane z czynną integracją osób niepełnosprawnych, a przez to ogranicza wykluczenie społeczne tych osób. Podejmuje zadania zmierzające do upowszechniania wizerunku osoby niepełnosprawnej jako szczególnie wartościowej dla społeczeństwa.

Celem Łomżyńskiego Stowarzyszenia Pomocy Osobom z Chorobą Alzheimera „Paradiso” jest niesienie pomocy osobom z chorobą Alzheimera i otępiennymi zaburzeniami pokrewnymi oraz ich rodzinom i opiekunom. Stowarzyszenie prowadzi na terenie Łomży trzy rodzinne domy, świadcząc opiekę całodobową, z możliwością pozostawienia chorego w Domu, również na krótki okres czasu, miesiąc, dwa lub dłużej. Poza tym, udziela poradnictwa, w tym doraźnej pomocy psychologicznej dla opiekunów. Stowarzyszenie co roku organizuje także piknik integracyjno-rehabilitacyjny dla chorych i opiekunów.

Stowarzyszenie Kobiet z problemem onkologicznym istnieje od 1993 r. Obszar działalności dotyczy dwóch głównych kierunków: pomocy kobietom niepełnosprawnym, które dotknęła choroba nowotworowa oraz prowadzeniu profilaktyki w zakresie onkologii.

Stowarzyszenie organizuje odwiedziny w szpitalu, w domu rodzinnym, a nawet w hospicjum. Prowadzi także rehabilitację dla kobiet po amputacji piersi. Raz w miesiącu organizuje spotkania ogólne dla wszystkich członkiń, a dwa razy do roku spotkania świąteczne w Centrum Katolickim.

Powstałe w 1992 roku **Łomżyńskie Towarzystwo Przyjaciół Chorych "Hospicjum" p.w. Św. Ducha w Łomży** prowadzi profesjonalną opiekę nad ludźmi z chorobą nowotworową w jej terminalnej fazie, poprzez całodobową opiekę paliatywną, pomoc psychologiczną, rehabilitacyjną i duchowną. Od 1 grudnia 1993 roku utworzone Hospicjum rozpoczęło świadczenie opieki stacjonarnej, domowej obejmującej swoim zasięgiem miasto Łomża. W lutym 2003 roku został utworzony Zakład Opiekuńczo - Leczniczy dla chorych z chorobą Parkinsona, ze stwardnieniem rozsianym oraz stanach po świeżych udarach mózgu. Celem Hospicjum jest poprawa jakości życia w terminalnej fazie choroby nowotworowej poprzez zapewnienie chorym całodobowej opieki paliatywnej, pomocy psychologicznej, rehabilitacyjnej i duchownej.



ZGŁOŚ SIĘ JUŻ DZIŚ: PIATNICAPOLMARATON.PL

ORGANIZATOR:  WSPÓŁORGANIZATOR:  SPONSOR: 