

REGULAMIN IMPREZY:

„Biegiem – Aktywnie z Tradycją.”

1. Cele imprezy:

- zorganizowanie otwartego biegu sportowo-rekreacyjnego i wzrost zainteresowania biegami;
- przybliżenie postaci Tadeusza Kościuszki, zwiększenie wiedzy historycznej i przybliżenie postaw patriotycznych;
- zintegrowanie lokalnej społeczności i sympatyków biegów;
- zwiększenie poziomu aktywności fizycznej wśród dzieci, młodzieży i dorosłych;
- propagowanie aktywności fizycznej na świeżym powietrzu;
- integracja młodzieży szkolnej i dorosłych;
- połączenie sportowej rywalizacji z rekreacją i zabawą;
- popularyzacja biegania jako najprostszej formy ruchu;
- wyłonienie najlepszych zawodników w kategoriach wiekowych;
- promocja szkoły.

2. Dane organizatora:

Stowarzyszenie zwykle „Z Tradycją ku Przyszłości – I LO to jest TO!”

I Liceum Ogólnokształcące w Łasku, ul. Mickiewicza 1, 98-100 Łask.

KONTAKT:

Telefon: 43 675 35 26 / 661 236 840

Email: 1lo.lask.stowarzyszenie@gmail.com

3. Termin, miejsce imprezy:

Termin: 05.10.2025 r. (niedziela).

Miejsce: teren I Liceum Ogólnokształcącego w Łasku ul. Mickiewicza 1 (biuro zawodów, stoiska, atrakcje).

4. Trasa biegu i dystans:

- 4.1. Start/Meta zlokalizowana na ul. Kilińskiego(350m od I Liceum Ogólnokształcące w Łasku).
- 4.2. Trasa biegu w formie „agrafki” po nawierzchni asfaltowej, szutrowej.
- 4.3. DYSTANS POSZCZEGÓLNYCH BIEGÓW:
 - szkoły podstawowe klasy VI-VIII– dziewczyny,**800 m**;
 - szkoły podstawowe klasy VI-VIII - chłopcy,**1500 m**;
 - szkoły ponadpodstawowe - dziewczyny,**800 m**;
 - szkoły ponadpodstawowe - chłopcy,**1500 m**;
 - **BIEG OPEN 5 km.**
- 4.4. Każdego zawodnika na dystansie OPEN 5 km obowiązuje limit czasowy pokonania trasy – 1 godz..
- 4.5. W połowie dystansu OPEN 5 km organizator zapewnia Punkt Odżywczy.

*Dla każdego uczestnika przewidziany jest **medal upominkowy na mecie**,
posiłek i woda mineralna niegazowana.*

5. Program zawodów biegowych:

8:00 – otwarcie biura zawodów – odbiór pakietów startowych – stanowiska podzielone na kategorie;

9:20 – wspólna rozgrzewka dla uczestników biegu uczniów szkół podstawowych oraz ponadpodstawowych – plac I Liceum Ogólnokształcącego;

9:30 – zbiórka oraz przejście na linię startu uczestników biegu szkół podstawowych oraz ponadpodstawowych;

9:45 – start biegu dla dziewcząt szkół podstawowych i ponadpodstawowych - 800 m;

10:00 – start biegu dla chłopców szkół podstawowych i ponadpodstawowych – 1500 m;

10:30 – rozgrzewka dla uczestników biegu głównego – plac Liceum Ogólnokształcące;
10:50 – zbiórka oraz przejście na linię startu uczestników biegu głównego;
11:00 – start biegu OPEN – 5000 m;
12:00 – ogłoszenie wyników poszczególnych biegów i dekoracja zwycięzców w poszczególnych kategoriach.

Program imprezy historycznej:

9:00 – oficjalne otwarcie wydarzenia, przywitanie przybyłych, wymienienie głównych sponsorów;
9:30 – prelekcja Dr Sebastiana Adamkiewicza, pt. „Tadeusz Kościuszko obywatel świata”;
10:30 – start quizów historycznych o tematyce „kościuszkowskiej”;
12:30 – pokaz grupy rekonstrukcyjnej P. Ryszarda Czapińskiego;
13:30 – zakończenie imprezy.

Atrakcje towarzyszące:

- ekspozycja okolicznościowa poświęcona T. Kościuszce;
- inscenizowany obóz powstańczy z czasów kościuszkowskich;
- stoisko promocyjne Policealnej Szkoły Medycznej EduMedica z Pabianic;
- stanowiska masażu sportowego i regeneracyjnego szkoły EduMedica;
- stanowisko drenażu limfatycznego z użyciem urządzenia btl szkoły EduMedica;
- strefa biegacza – namiot – goście, porady – jak zacząć biegać i czy warto...?;
- atrakcje kulinarne – grochówka, przysmaki lokalne KGW, popcorn, napoje gorące;
- ścieżka dydaktyczna na terenie LO;
- dobra muzyka.

6. Zapisy i opłaty:

Dzieci ze szkół podstawowych i młodzież ze szkół ponadpodstawowych są zwolnione z opłaty startowej. Warunek zgłoszenia uczestnictwa przez szkołę macierzystą do sekretariatu I Liceum Ogólnokształcące w Łasku.

ZAPISY:

Biegacze BIEGU OPEN dokonują zapisu przez stronę internetową:

https://tiny.pl/4_f66zrz

bądź bezpośrednio przez formularz rejestracyjny:

<https://tiny.pl/6dj9kz2v>

OPŁATY STARTOWE:

Dotyczą tylko uczestników BIEGU OPEN.

od 10.08.2025 r. do 21.09.2025 r. – **50 zł**

od 22.09.2025 r. do 28.09.2025 r. – **70 zł**

W dniu zawodów – **70 zł** (bezpośrednio w biurze zawodów).

Opłaty startowej dokonuje się na rachunek bankowy:

PKO Bank Polski:

83 1020 3437 0000 1102 0299 0281

7. Warunki uczestnictwa:

- 7.1.** Impreza ma charakter otwarty. Zapraszamy biegaczy i osoby towarzyszące biegaczom na aktywny udział w biegu i atrakcjach towarzyszących.
- 7.2.** W zawodach prawo startu mają dzieci uczące się w szkołach podstawowych klasy VI-VIII i młodzież, ucząca się w szkołach ponadpodstawowych.
- 7.3.** W biegu OPEN 5km prawo startu mają wszystkie osoby, które ukończyły 18 r.ż.
- 7.4.** Uczniów do startu w biegu zgłaszają szkoły, wypełniając zgody udostępnione przez I Liceum Ogólnokształcące w Łasku wraz

z podpisem nauczyciela-opiekuna, dyrektora szkoły oraz opiekuna prawnego dziecka. Zgody są dostępne do pobrania na stronie internetowej: https://tiny.pl/4_f66zrz

- 7.5. Prawo udziału w zawodach ma młodzież, której rodzice lub opiekunowie prawni bądź sami, jeżeli są pełnoletni wyrazili zgodę na uczestnictwo, przetwarzanie danych osobowych osoby (biorącej udział w zawodach) przez Organizatora, zgodnie z ustawą o ochronie danych osobowych, przetwarzanie wizerunku, a także potwierdzili brak przeciwwskazań zdrowotnych do udziału w biegu.
- 7.6. Do startu zostaną dopuszczone szkoły, które do dnia 26.09.25 r. (piątek) prześlą poprawnie wypełnione zgłoszenia swych uczniów na adres mailowy: sekretariat@1lo-lask.pl. Druki oświadczenia i zgody prawnego opiekuna można uzyskać na stronie internetowej bądź pisząc na adres sekretariat@1lo-lask.pl.
- 7.7. Do biura zawodów uczestnik zobowiązany jest się zgłosić w wyznaczonym czasie. Jeżeli chodzi o uczniów to zgłaszamy się do biura zawodów z całą grupą biegaczy z danej szkoły wraz z nauczycielem - opiekunem z macierzystej szkoły.
- 7.8. Podczas weryfikacji w biurze zawodów należy przedstawić aktualny dokument tożsamości, w przypadku uczniów aktualna legitymacja szkolna.

8. Postanowienia końcowe:

- 8.1. Zwycięzcą biegu zostaje zawodnik, który wyznaczoną trasę pokona w najkrótszym czasie. Uczestnicy będą konkurować w 6 kategoriach z podziałem na wiek i płeć.
- 8.2. Organizator zapewnia elektroniczny pomiar czasu.
- 8.3. Biegi odbywają się ze startu wspólnego.
- 8.4. Trasa będzie wyłączona z ruchu drogowego i oznakowana.
- 8.5. Uczestnik jest zobowiązany do bezwzględnego podporządkowania się poleceniom Organizatora.
- 8.6. Nie ma możliwości odwołania się od decyzji organizatora dotyczących nie dopuszczenia do biegu lub jego kontynuowania, jest ona ostateczna.

- 8.7.** Sędzia Główny może nie dopuścić zawodników do biegu lub nie pozwolić na jego kontynuowanie ze względów regulaminowych.
- 8.8.** Protesty można składać wyłącznie pisemnie do sędziego głównego w ciągu 15 minut od zakończenia biegu.
- 8.9.** Organizator zapewnia opiekę medyczną na trasie biegu oraz ubezpieczenie zdrowotne dla uczestników.
- 8.10.** Organizator może odwołać lub przerwać bieg jeśli warunki pogodowe będą niesprzyjające.
- 8.11.** Zawodników obowiązuje strój sportowy.
- 8.12.** Warunkiem otrzymania nagrody jest obecność podczas dekoracji.
- 8.13.** Organizator zastrzega sobie prawo do zmiany trasy.
- 8.14.** Po zmianie regulaminu zawodnik ma prawo do rezygnacji z udziału.
- 8.15.** Informacje o zmianie w regulaminie będą dostępne na stronie szkoły i Social Mediach.
- 8.16.** Organizator zastrzega sobie prawo do decydowania i rozstrzygania we wszystkich spornych kwestiach niezawartych w niniejszym regulaminie oraz do zmian w regulaminie (w sprawach spornych decydujący głos ma Organizator).
- 8.17.** Start w wyścigu jest równoznaczny ze znajomością i akceptacją powyższego regulaminu.