

# *REGULAMIN*

## **X BIEGU KOLEJARZA**

*POD HONOROWYM PATRONATEM PREZYDENTA MIASTA OSTROŁĘKA  
PANA PAWŁA NIEWIADOMSKIEGO  
PRZEWODNICZĄCEGO RADY MIASTA OSTROŁĘKA  
PANA WOJCIECHA ZARZYCKIEGO.*

### **1. Cele:**

- Popularyzacja biegania jako najprostszej formy ruchu, podnoszenie sprawności fizycznej.
- Rywalizacja wśród dzieci, młodzieży i dorosłych.
- Integracja społeczności lokalnej.
- Promocja Miasta Ostrołęki.
- Promocja Szkoły Podstawowej Nr 3 im Adama Mickiewicza w Ostrołęce.
- Promocja Osiedla „Stacja”.
- Promocja UKS „MAG” w Ostrołęce.
- Patronat medialny portal - [eostroleka](http://eostroleka.pl) ; Moja Ostrołęka.

### **2. Organizator:**

Rada Osiedla „Stacja”.

UKS „MAG” Ostrołęka.

Szkoła Podstawowa Nr 3 im. Adama Mickiewicza w Ostrołęce.

Tel. kontaktowy: (29)- 760-24-03 e-mail: [sekretariat@sp3.ostroleka.edu.pl](mailto:sekretariat@sp3.ostroleka.edu.pl)

**Jerzy Grabowski + 48 514567424** e-mail: [jurek.grabowski@interia.pl](mailto:jurek.grabowski@interia.pl)

**Roman Mierzejewski + 48 507612249** e-mail: [mierzejewski-projekt@wp.pl](mailto:mierzejewski-projekt@wp.pl)

### **3. Termin i miejsce: 07 czerwca 2025 r. ( sobota )**

Miejsce startu: Plac Dworcowy 3

- **godz. 14,30 - Bieg dziecięcy w kategorii od 7 do 11 lat - 1000m.**
- **godz. 14,50 - Bieg dziecięcy w kategorii od 12 do 15 lat - 1000m.**
- **godz.15.10 - Bieg główny - 5000 m .**

## **Trasa biegu:**

Bieg główny, trasa płaska: 5000 m – kategoria – : open - bieg ulicami: Plac Dworcowy 3 Żeromskiego, Skowrońskiego, Wiejską, Starowiejską, - drugie okrążenie ulicami Żeromskiego, Skowrońskiego, Wiejską, Starowiejską - powrót do mety ulicą Żeromskiego. Start i meta Plac Dworcowy.

Bieg dziecięcy, trasa płaska: 1000 m – kategoria: dzieci – od 7 do 11 lat, kategoria 12 -15 lat Bieg ulicą Żeromskiego z nawrotem przy posesji nr 43. Start i meta – Plac Dworcowy 3.

## **4. Nagrody i świadczenia dla zawodników:**

a) Zawodnicy, którzy zgłoszą się i dokonają rejestracji elektronicznej, otrzymają w biurze zawodów pakiet startowy. Biuro zawodów ( Placu Dworcowym 3) czynne będzie w dniu biegów w godzinach : 12,00 do 14,00

b) Wszyscy zawodnicy, którzy ukończą bieg, otrzymają medale,

c) Nagrody: puchary, nagrody rzeczowe przewidziane są dla zawodników, którzy zajmą miejsca I - III w kategoriach podanych poniżej:

Kategorie:

Bieg 5000 m – kategoria open – kobiety i mężczyźni. .

Bieg 1000 m– kategoria dzieci w wieku od 7 do 11 lat – dziewczęta i chłopcy.

Bieg 1000 m– kategoria dzieci w wieku od 12 do 15 lat – dziewczęta i chłopcy

d ) Ubezpieczenia zawodników dokona Sopockie Towarzystwo Ubezpieczeń Ergo Hestia Oddział w Ostrołęce, ul Kopernika 4f oraz Ubezpieczenia Sikorscy spółka cywilna Danuta Sikorska, Anna Sikorska.

## **5. Zgłoszenia do biegu:**

Zgłoszeń można dokonywać elektronicznie do dnia **02.06.2025r. do godz. 24:00**

na stronie : [biuro@time4s.pl](mailto:biuro@time4s.pl) lub w dniu zawodów, jeżeli będą wolne miejsca.

Nie będzie można dokonać zgłoszenia po dniu **02.06.2025r.** lub po wyczerpaniu limitu uczestników.

Organizator wprowadza limit zawodników w poszczególnych kategoriach:

Bieg 5000 m – kategoria open – 150 osób;

Bieg 1000 m – dzieci w wieku od 7 do 11 lat – 80 osób;

Bieg 1000 m – dzieci w wieku od 12 do 15 lat – 70 osób.

## **6. Uczestnictwo:**

- a) W celu weryfikacji każdy zawodnik musi zgłosić się osobiście.
- b) Każdy uczestnik startuje wyłącznie na własną odpowiedzialność, co potwierdza złożeniem podpisu pod oświadczeniem o zdolności do udziału w biegu. Musi również wyrazić zgodę na przetwarzanie danych osobowych dla celów weryfikacji i umieszczenia w komunikacie końcowym. Zdjęcia wykonane podczas imprezy mogą być wykorzystane w materiałach reklamowych biegu.

Zgłoszenia, oświadczenie i zgody opiekunów prawnych należy pobrać ze strony internetowej: [sekretariat@sp3.ostroleka.edu.pl](mailto:sekretariat@sp3.ostroleka.edu.pl) i złożyć w dniu imprezy w biurze zawodów.

- c) W przypadku osób nieletnich poniżej 18 roku życia wymagana jest pisemna zgoda opiekunów prawnych.
- d) Każdy zawodnik ma obowiązek zapoznania się z regulaminem biegu i zobowiązany jest do jego przestrzegania.
- e) Zgłoszenie do biegu jest równoznaczne z akceptacją regulaminu.

## **8. Postanowienia końcowe:**

- a) Zawody odbędą się bez względu na warunki atmosferyczne.
- b) Obowiązuje strój sportowy.
- c) Każdy uczestnik biegu zobowiązuje się do przestrzegania zasad bezpieczeństwa oraz fair play .
- d) Organizator nie odpowiada za rzeczy zagubione.
- e) Organizator na czas biegu zapewnia opiekę medyczną i techniczną.
- f) Ostateczna interpretacja regulaminu należy do organizatora biegu.
- g) Pomiar czasu będzie odbywał się w sposób elektroniczny.
- h) Udział w biegu jest nieodpłatny.

## Plan zabezpieczenia X Biegu Kolarza w dniu 07 czerwca 2025r.

1. Otwarcie imprezy biegowej – godzina 14,00
2. Bieg dziecięcy 1000 m – godzina startu 14.30 od – 07 do 11 lat
3. Bieg dziecięcy 1000 m – godzina startu 14.50 od – 12 do 15 lat
4. Bieg główny na dystansie 5000 m – godzina startu - 15.10
5. Rozdanie nagród – 16,00
6. Godzina zakończenia imprezy i przywrócenia ruchu kołowego – godzina 16,30.

W/w biegi zostaną rozegrane ulicami: Plac Dworcowy /Żeromskiego, Skowrońskiego, Wiejską, Starowiejską, Żeromskiego znajdujących się w Ostrołęce na osiedlu „Stacja”.

Start i meta dla wszystkich w/w biegów znajduje na Placu Dworcowym 3.

Nawrót w biegu na dystansie 1000 m nastąpi na wprost posesji nr 43 przy ulicy Żeromskiego.

Pilot – służba porządkowa

Zabezpieczenie biegu nastąpi pomiędzy godzinami 14.00 – 16.30.

Skrzyżowanie dróg:

1. Plac Dworcowy – **Straż Miejska**
2. Ulica Żeromskiego ( lokomotywa) – służba porządkowa
3. Ulica Marii Curii – Skłodowskiej – służba porządkowa
4. Ulica Żeromskiego – dojazd do bloków 29A, 29B – służba porządkowa
5. Łącznik z ulicą Kasprowicza i Żeromskiego – służba porządkowa
6. Wyjazd/ wjazd z parkingu osiedlowego – służba porządkowa
7. Wyjazd / wjazd z parkingu osiedlowego ( stara szkoła) – służba porządkowa
8. Ulica Starowiejska / Żeromskiego – służba porządkowa
9. Ulica Starowiejska – dwa patrole rozstawione ( długa ulica) – służba porządkowa
10. Łącznik z ulicą B. Prusa i Żeromskiego – służba porządkowa
11. Ulica Kasprowicza – służby porządkowe
12. Ulica Skowrońskiego / Żeromskiego – **patrol Policji**
1. Ulica Orkana – służby porządkowe - służba porządkowa
2. Ulica Bobińskiego – **patrol Policji**
3. Ulica B. Prusa – służba porządkowa
4. Ulica Polna – służba porządkowa
5. Ulica Chełmońskiego – służba porządkowa
6. Ulica Wiejska / Skowrońskiego – służba porządkowa
7. Ulica Wiejska i Starowiejska – służba porządkowa
8. Ulica Kaczyńska – **Straż Miejska**

9. Ulica Polna – służby porządkowe
10. Ulica Szymanowskiego – służba porządkowa
11. Ulica B. Prusa – służby porządkowe – służba porządkowa
12. Ulica Kasprowicza – służby porządkowe – służba porządkowa
13. Wyjazd z parkingu osiedlowego – służba porządkowa

Organizatorzy zabezpieczają służby porządkowe ( Ochotnicza Straż Pożarna , wolontariusze) do zabezpieczenia trasy biegu oraz karetkę pogotowia wraz z opieką medyczną.

***Program imprezy ze szczególnym opisem trasy i podaniem odległości między poszczególnymi jej odcinkami oraz określeniu w minutach przejścia/przebiegnięcia uczestników – średni czas.***

### **Program X Bieg Kolarza – 07- 06- 2025 r.**

Niżej wymienione biegi zostaną rozegrane ulicami: Plac Dworcowy, Żeromskiego , Skowrońskiego, Wiejską , Starowiejską , Żeromskiego, Plac Dworcowy. Start i meta dla wszystkich niżej wymienionych biegów znajdują się na Placu Dworcowym 3.

Zabezpieczenie trasy nastąpi pomiędzy godzinami 14,00 a 16.30

#### **Bieg główny na dystansie 5000 m – godzina startu 15.10**

1. Plac Dworcowy 3 – start
2. Ulica Żeromskiego – 100 m, czas 35 sekund
3. Łącznik z ulicą Kasprowicza i Żeromskiego – 300 m, czas – 1,45 minuta
4. Ulica Starowiejska – 570 m, czas – 4 minuty
5. Ulica Kasprowicza – 1000 m, czas – 5,20 minuty
6. Ulica Skowrońskiego – 1150 m, czas – 6,30 minut
7. Ulica Orkana – 1230 m , czas – 7,30 minut
8. Ulica B. Prusa – 1280 m , czas – 8,10 minut
9. Ulica Polna – 1370 m , czas – 8,40 minut
10. Ulica Chełmońskiego – 1400 m, czas – 9,40 minut
11. Ulica Wiejska – 1500 m, czas – 10,50 minut
12. Ulica Wiejska i Starowiejska – 2050 m, czas – 13 minut
13. Ulica Kaczyńska – 2080 m, czas – 13,40 minut
14. Ulica Polna – 2150 m , czas – 14,20 minut
15. Ulica Szymanowskiego – 2190 m, czas – 15,30 min
16. Ulica B. Prusa – 2290 m, czas – 16,40 minut

17. Ulica Kasprowicza – 2390 m, czas –17,350 minut
18. Ulica Żeromskiego – 2510 m, czas – 19,00 minut  
    Drugie okrążenie ( Żeromskiego, Skowrońskiego, Wiejska, Starowiejska)
19. Ulica Kasprowicza – 2880 m, czas –20,10 minuty
20. Ulica Skowrońskiego – 3030 m, czas –21,20 minut
21. Ulica Orkana – 310 m , czas – 22,20 minut
22. Ulica B. Prusa – 3150 m , czas – 23,00 minut
23. Ulica Polna – 3260 m , czas – 23,30 minut
24. Ulica Chełmońskiego – 3290 m, czas – 24,30 minut
25. Ulica Wiejska – 3390 m, czas – 25,40 minut
26. Ulica Wiejska i Starowiejska – 3950 m, czas – 27,50 minut
27. Ulica Kaczyńska – 3980 m, czas – 28,30 minut
28. Ulica Polna – 4050 m , czas – 29,10 minut
29. Ulica Szymanowskiego – 4090 m, czas – 30 min
30. Ulica B. Prusa – 4190 m, czas – 31,10 minut
31. Ulica Kasprowicza – 4290 m, czas – 32,20 minut
32. Ulica Żeromskiego – 4590 m, czas – 33,40 minut
33. Łącznik z ulicą Kasprowicza i Żeromskiego – 4700 m, czas – 35,50 minut
34. Ulica Żeromskiego – 4900 m, czas – 37 minut
35. Plac Dworcowy 3 – meta – 5000 m, czas – 38 minuty.

**Bieg dziecięcy na dystansie 1000 m – godz. startu w kategorii- 07 do 11 lat -14,30  
i kategorii 12 do 15lat - 14,50.**

1. Plac Dworcowy 3 – start
2. Ulica Żeromskiego – 100 m, czas 35 sekund
3. Łącznik z ulicą Kasprowicza i Żeromskiego – 250 m, czas – 2,50 minuta
4. Nawrót na ulicy Żeromskiego przy posesji 43 - 500 m, czas – 6,40 minuty
5. Łącznik z ulicą Kasprowicza i Żeromskiego – 750 m, czas – 9,30 minut
6. Ulica Żeromskiego – 900 m, czas –11,30 minut
7. Plac Dworcowy – meta 1000 m – czas 13 minut.