



REGULAMIN

XXXV Ogólnopolskich Biegów Niepodległości – Puławy 2025

1. Cel:

- popularyzacja biegania jako najprostszej formy ruchu
- popularyzacja walorów krajoznawczych, turystycznych i historycznych Ziemi Puławskiej
- uczczenie Święta Niepodległości

2. Organizator:

- Puławskie Towarzystwo Krzewienia Kultury Fizycznej

3. Współorganizator:

- Rada i Urząd Miasta Puławy

4. Partnerzy:

- Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Puławach
- Instytut Uprawy, Nawożenia i Gleboznawstwa – Państwowy Instytut Badawczy w Puławach
- Szkoła Podstawowa nr 2 w Puławach

5. Termin i miejsce:

- 11 listopada 2025 roku
- Start i meta wszystkich biegów: plac główny Skweru Niepodległości w Puławach

7. Dystanse:

- Bieg główny: 10km
- Bieg masowy: 5km
- Biegi młodzieżowe: od ok. 600m do ok. 1,8 km

8. Warunki uczestnictwa:

- wszyscy chętni bez ograniczeń zdrowotnych
- w biegach młodzieżowych obowiązuje zaświadczenie lekarskie (ewentualnie na odpowiedzialność rodzica, opiekuna, nauczyciela),
- młodzież, która nie ukończyła 16 lat może startować w biegu na 5km tylko za zgodą opiekunów (obowiązują zaświadczenia lekarskie lub oświadczenia jak w biegu na 10km)
- w biegu na 10km mogą startować osoby, które ukończyły 16 lat i przedstawią zaświadczenie lekarskie (dopuszcza się złożenie oświadczenia o starcie na własną odpowiedzialność przez osoby dorosłe, osoby niepełnoletnie dodatkowo zgoda rodziców). Druki do pobrania w biurze zawodów lub ze strony internetowej www.ptkkf.pulawy.pl (zalecane)
- **wspólny limit uczestników dla biegów na 10 i 5 km – 250 osób**
- wszyscy uczestnicy biegów dziecięco-młodzieżowych posiadają karty startowe (wzór w załączeniu)

9. Zgłoszenia:

- biegi młodzieżowe zapisy w biurze zawodów (Szkoła Podstawowa nr 2 w Puławach al. Mała) w godz. 9.00-11.15 odpowiednio wcześniej przed każdym biegiem
- biegi na 10km i 5 km drogą internetową na stronie www.ptkkf.pulawy.pl
- uczestnicy biegów na 10km i 5km do godz. 11.30 zgłaszają się w biurze zawodów (Szkoła Podstawowa nr 2 w Puławach, al. Mała w celu weryfikacji i odbioru numeru startowego (niezbędny dowód tożsamości i dowód wpłaty) oraz pakietu startowego

10. Opłata startowa:

- uczestnicy biegów na 10km i 5km (dokonują wpłaty i zgłoszenia drogą internetową):
 - w terminie do 30 października – 40zł (liczy się data wpływu)
 - w terminie do 8 listopada – 50 zł
 - w dniu 11 listopada w biurze zawodów 60 zł (bez względu na ewentualne wcześniejsze zapisy internetowe
- osoby w wieku 70 lat i starsze bezpłatnie (choć prosimy o wcześniejsze zapisy internetowe)

Opłatę należy wpłacić na konto PTKKF nr **57 1020 3219 0000 9502 0043 1007** w PKO BP S.A. o/Puławy z podaniem imiennie i nazwiska oraz dopiskiem „Biegi Niepodległości – Puławy 2025”

11. Kategorie wiekowe:

- biegi młodzieżowe osobno chłopcy i dziewczęta 2015 i młodsi (-sze), 2014-2013, 2012-2011, 2010-2006
- bieg na 5km: kobiety open, mężczyźni open
- bieg na 10km: kobiety open, do 35 lat (1990 i młodsze), 36 - 45 lat (1989-1980), 46 lat i starsze (1979 i starsze)
Mężczyźni open oraz M1 16-29lat (2009-1996); M2 30-39 lat (1995-1986); M3 40-49 lat (1985-1976), M4 50-59 lat (1975-1966), M5 60-69 lat (1965-1956), 70 lat i starsi (1955 i starsi)

12. Klasyfikacja:

- punktuje 30 zawodników w każdym biegu rywalizacji indywidualnej (do klasyfikacji drużynowej szkół):
Im-35pkt; IIm-32pkt; IIIm-29pkt; IVm-27pkt; Vm-26pktXXXm-1pkt.
- dodatkowo do klasyfikacji drużynowej szkół dolicza się po 1pkt. za każdego zawodnika, który ukończył bieg
- klasyfikacja grup wiekowych w biegu na 10km tylko w sytuacji, gdy bieg ukończy co najmniej 3 zawodników danej grupy

13. Opis tras:

- asfalt, kostka, w lesie podłoże twarde i piaszczyste; trasa mało zróżnicowana
- Trasa I – Skwer Niepodległości, al. Mała, ul. Czartoryskich, al. Królewska, Skwer Niepodległości (ok. 600m)
- Trasa II – Skwer Niepodległości, al. Mała, ul. Czartoryskich, aleje Skweru Niepodległości, al. Mała, Skwer Niepodległości ok. 900m)
- Trasa III – Skwer Niepodległości, al. Mała, ul. Czartoryskich, aleje Osady Pałacowej, ul. Czartoryskich, al. Królewska, Skwer Niepodległości. (ok. 2500m)
- nawierzchnia: asfalt, bruk, alejki żwirowe i ziemne
 - teren lekko zróżnicowany
 - nie atestowana
 - pomiar czasu w biegach na 10km i 5km elektroniczny za pomocą czipów.

14. Nagrody:

- wszyscy uczestnicy biegów młodzieżowych otrzymują dyplomy uczestnictwa
- biegi młodzieżowe miejsca I – VI medale, dyplomy, upominki
- bieg na 5km; Kobiety i Mężczyźni za miejsca I – III; puchary, nagrody rzeczowe
- bieg na 10km: kobiety i mężczyźni open za miejsca I – III nagrody finansowe, puchary; kategorie wiekowe kobiet i mężczyzn: za miejsca I – III, puchary (ew. za Im nagroda finansowa). Nagrody nie podlegają kumulacji.
- nagrody specjalne dla zwycięzców klasyfikacji: najlepsi puławianie, najstarsi uczestnicy (osobno kobiety i mężczyźni)
- niepełnosprawni: za miejsca I-III puchary, dyplomy i nagrody finansowe
- klasyfikacja drużynowa szkół za miejsca I-III puchary i dyplomy

15. Finanse:

- koszty organizacyjne pokrywają organizatorzy
- przejazdy i inne koszty własne pokrywają uczestnicy

16. Uwagi końcowe:

- wszyscy uczestnicy są ubezpieczeni na czas biegu
- organizator zabezpiecza przebiegalność, ale nie bierze odpowiedzialności za pozostawiony tam sprzęt, odzież itp. (dostępny jest depozyt w biurze zawodów)
- impreza odbywa się bez względu na pogodę
- **w kategorii niepełnosprawnych klasyfikowane są tylko osoby z uszkodzeniem dolnych narządów ruchu**
- organizator zabezpiecza sobie prawo do zmiany regulaminu nagradzania
- pobranie numeru startowego oznacza akceptację regulaminu, zgodę na przetwarzanie danych osobowych oraz wykorzystanie wizerunku uczestników dla potrzeb Biegu i Organizatora
- w sprawach spornych i nie ujętych w regulaminie decyduje organizator
- protesty można składać wyłącznie w formie pisemnej po wpłaceniu kaucji (200 zł) do sędziego głównego w ciągu 0,5 godz. po zakończeniu biegu. Inne formy nie będą rozpatrywane. W przypadku nie uznania protestu, kaucja nie podlega zwrotowi
- organizator zastrzega sobie prawo odmowy dopuszczenia do biegu zawodnika, który w rażący sposób naruszył regulamin dowolnego biegu zgłoszonego do kalendarza PSB lub swoim zachowaniem zakłóca przebieg imprezy
- pomoc medyczna będzie dostępna w czasie trwania biegu, szatnia-przebiegalnia, natryski, posiłek po biegu – pomieszczenia Szkoły Podstawowej nr 2
- Wszyscy uczestnicy biegów na 10km i 5km w ramach opłaty startowej otrzymują pakiet startowy (co najmniej medal, koszulka, numer startowy, bon na posiłek)

- wpłacona opłata startowa nie podlega zwrotowi
- w przypadku dużej ilości zgłoszeń i wpłat po 8 listopada 2025, ewentualne brakujące pakiety startowe organizator dostarczy drogą pocztową

wzór karty startowej

..... (nazwisko i imię)
..... (rok urodzenia)
..... Szkoła (nr, miejscowość – klub)

PROGRAM MINUTOWY

10.00 – otwarcie imprezy	
10.10 – dziewczęta 2015 i młodsze	trasa 1 (ok. 600m)
10.20 – chłopcy 2015 i młodszy	trasa 1
10.30 – dziewczęta 2014/2013	trasa 1
10.40 – chłopcy 2012/2011	trasa 1x2
10.55 – dziewczęta 2010/ 2006	trasa 1x2
11.10 – dziewczęta 2012/2011	trasa 2 (ok. 900m)
11.20 – chłopcy 2014/2013	trasa 2
11.30 – chłopcy 2010/2006	trasa 2x2
12.00 – bieg główny na 10km	trasa 3x4 (ok. 2500m)
bieg masowy 5km	trasa 3x2
13.30 – zakończenie imprezy	

**Zadanie dofinansowane z budżetu Miasta Puławy, Urzędu Marszałkowskiego
Województwa Lubelskiego i Powiatu Puławskiego**



Partnerzy:



Patronat medialny:

