

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
 - **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

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:

Start indywidualny	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)	60zł	70zł	80zł	100zł
Opcjonalnie koszulka rowerowa (należy podać rozmiar)	70zł	70zł	70zł	-
Sztafety	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)	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:

238142 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