

# **10 biegów na 10-lecie**

## **Mafia Team Lubliniec Otwarta Lubliniecka Liga Biegowa**

### **Wstęp**

Cykl 10 biegów powstał z okazji 10 rocznicy założenia Klubu Sportowego Mafia Team Lubliniec. Zwieńczeniem obchodów 10-lecia Klubu będzie lipcowy VIII Bieg Lubliniecki. Jako KS Mafia Team Lubliniec pragniemy zachęcić biegaczy z Lublińca oraz sąsiednich miejscowości do wzięcia udziału w tym przedsięwzięciu. Zapraszamy również bardzo serdecznie do sportowej rywalizacji Stowarzyszenia i Kluby Sportowe, nie tylko biegowe, a także młodzież szkolną.

Dystanse wszystkich biegów są przystępne dla każdego.

### **REGULAMIN**

#### **I. CEL IMPREZY**

- Popularyzacja i upowszechnianie biegania jako najprostszej formy rekreacji fizycznej
- Propagowanie zdrowego trybu życia i aktywnego wypoczynku
- Integracja środowiska biegaczy i społeczności lokalnej
- Rywalizacja sportowa
- Promocja walorów turystycznych Ziemi Lublinieckiej

#### **II. ORGANIZATOR**

KS Mafia Team Lubliniec

#### **III. TERMINY I MIEJSCA ZAWODÓW**

1. 12.01.2025, godzina 10:00, nadleśnictwo, 7 km (droga rowerowa w stronę Kokotka). Trasa nr 1
2. 26.01.2025, godzina 10:00, nadleśnictwo, 6 km (pętla leśna). Trasa nr 2
3. 09.02.2025, godzina 10:00, leśniczówka przy obwodnicy, 7 km (trasa leśnego półmaratonu). Trasa nr 3
4. 23.02.2025, godzina 10:00, „stadion Unii”, 6 km . (alejki parku miejskiego). Trasa nr 4
5. 09.03.2025, godzina 10:00, Stadion Miejski, bieg na czas (Test Coopera). Trasa nr 6
6. 16.03.2025, godzina 10:00, nadleśnictwo, 7 km (droga rowerowa w stronę Kokotka). Trasa nr 1
7. 06.04.2025, godzina 10:00, nadleśnictwo, 6 km (pętla leśna). Trasa nr 2
8. 11.05.2025, godzina 10:00, Stadion Miejski, 6 km (2x część pętli biegu lublinieckiego). Trasa nr 5
9. 25.05.2025 godzina 10:00, godzina 10:00, „stadion Unii”, 6 km . (alejki parku miejskiego). Trasa nr 4
10. 01.06.2025, godzina 10:00, leśniczówka przy obwodnicy, 7 km (trasa leśnego półmaratonu). Trasa nr 3

Opisy miejsca startu znajdują się pod regulaminem w „Uwagach”

Dekoracja zwycięzców „10 Biegów na 10-lecie” nastąpi 01.06.2025 po ostatnim etapie cyklu

#### **IV. WARUNKI I ZASADY UCZESTNICTWA**

- Impreza biegowa "10 biegów na 10-lecie" podzielona jest na 10 etapów.
- W każdym biegu obowiązuje limit 60min na pokonanie trasy
- Start w zawodach jest wspólny dla wszystkich.
- Biuro zawodów czynne będzie każdorazowo w miejscu zawodów od godz. 9:15, z wyjątkiem etapu pierwszego gdzie biuro będzie otwarte o godz. 8:45
- Numery startowe wydane zawodnikom obowiązują w całym cyklu.
- Organizator ma prawo zmienić miejsce i godzinę rozegrania zawodów powiadamiając o tym uprzednio zawodników.
- Pobranie numeru startowego przez zawodnika jest równoznaczne z akceptacją regulaminu biegu. Wszyscy zawodnicy startujący w biegu, muszą zostać zweryfikowani w Biurze Zawodów
- Podczas weryfikacji zawodnicy muszą posiadać dowód osobisty lub inny dokument ze zdjęciem, na podstawie którego można potwierdzić tożsamość.
- Bieg jest otwarty dla wszystkich zainteresowanych osób zrzeszonych w klubach sportowych jak i amatorów, które w dniu zawodów mają ukończone 15 lat. Osoby niepełnoletnie w wieku od 15 do 18 lat są zobowiązane do posiadania pisemnego pozwolenia od rodziców lub prawnych opiekunów na udział w biegach.
- Każdy zawodnik startuje wyłącznie na własną odpowiedzialność, co potwierdza złożeniem podpisu pod oświadczeniem/kartą zgłoszeń o zdolności do udziału w biegu (zawodnicy są zobowiązani do przedstawienia zaświadczenia lekarskiego o zdolności do uczestnictwa w biegach lub do podpisania oświadczenia o udziale w zawodach na własną odpowiedzialność).  
(podstawa prawna: Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 12.09.2001r. Dz. U. Nr 101 poz. 1095).
- Organizator nie ubezpiecza uczestników biegu.
- Podczas biegu wszyscy zawodnicy muszą mieć widoczne numery startowe przymocowane do przedniej części koszulek/bluz startowych. Przebywanie na trasie biegu bez ważnego numeru startowego jest niedozwolone. Niedozwolone jest zasłanianie nr startowego co może grozić dyskwalifikacją.

#### **V. ZGŁOSZENIA**

Zgłoszenia odbywać będą się wyłącznie w biurze w dniu zawodów.

#### **VI. OPŁATA STAROWA**

- Obowiązuje jednorazowa opłata startowa w wysokości 50 zł za cały cykl (10 biegów)
- Opłata za startowa za pojedynczy bieg wynosi 10 zł .
- Płatność w Biurze Zawodów wyłącznie gotówką

#### **VII. KLASYFIKACJA**

Punkty zawodnik otrzymuje po każdym biegu wg poniżej opisanych zasad. Tabela z punktacją będzie sumowana i aktualizowana po każdym z biegów. Klasyfikacja publikowana będzie na stronie www oraz facebooku Klubu. Warunkiem uwzględnienia zawodnika w klasyfikacji generalnej jest ukończenie min. 6 biegów. Do klasyfikacji generalnej zliczanych będzie 6 najwyżej punktowanych biegów, co za tym idzie nie ma ograniczeń w ilu biegach wystartuje dany zawodnik.

Każdy bieg będzie punktowany dwustopniowo w następujący sposób:

- punkty za przebiegnięte kilometry
- punkty za uzyskaną średnią na kilometr [tabela nr 1]

[ przykład; zawodnik przebiegł dystans 7 km i uzyskał czas 41:31. Jego średnia na kilometr to 5:56. Za ten start otrzymuje następujące punkty: 7 za przebiegnięte kilometry i 6 punktów za średnią. Razem 13 pkt.]

W razie uzyskania takiej samej liczby punktów przez zawodników o kolejności decydować będzie najlepszy uzyskany wynik przez danego zawodnika. Gdy i ta liczba punktów będzie taka sama, to kolejności zadecyduje niższa suma zajętych miejsc z uwzględnianych biegów. Jeśli i to nie przyniosło rozstrzygnięcia, to wyżej sklasyfikowany będzie ten, co uzyska lepszy wynik w Teście Coopera.

## VIII. NAGRODY I TROFEA

- rozdanie medali i dekoracja zwycięzców odbędzie się po ostatnim etapie czyli 01.06.2025r.
- medale pamiątkowe dla tych którzy zostaną sklasyfikowani (ukończą 6 biegów)
- trofea, w klasyfikacji generalnej kobiet i mężczyzn, za miejsca 1-5
- nagrody w miarę możliwości finansowych

## IX. UWAGI KOŃCOWE

- Każdy uczestnik startuje w zawodach na własną odpowiedzialność i ponosi związane z tym ryzyko (w przypadku zawodników niepełnoletnich na odpowiedzialność rodziców lub prawnych opiekunów). Podstawa prawna: Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 12.09.2001r. Dz. U. Nr 101 poz. 1095).
- Zawody odbędą się bez względu na warunki atmosferyczne.
- Zawodnicy mają obowiązek zachować szczególną ostrożność podczas biegu.
- Startujących obowiązuje odpowiedni do warunków ubiór i obuwie sportowe.
- Organizator nie ubezpiecza zawodników na czas zawodów. Nie zapewnia jakiegokolwiek ubezpieczenia na życie, zdrowotnego lub od odpowiedzialności cywilnej z tytułu choroby, wypadku, odniesienia obrażeń lub poniesienia jakichkolwiek strat bądź szkód, jakie mogą wystąpić w związku z obecnością i uczestnictwem w biegach. Obowiązek ubezpieczenia od następstw nieszczęśliwych wypadków leży w gestii zawodników.
- Osoby które pomagające przy organizacji poszczególnych etapów mają prawo startu w zawodach. Muszą jednak spełnić następujący warunek.  
Bieg musi odbyć się tego samego dnia i na tej samej trasie. Zawodnik zobowiązany jest do przekazania skanu uzyskanego czasu sędziemu głównemu niezwłocznie, tj w dniu zawodów.
- Uczestnicy zawodów wyrażają zgodę na przetwarzanie danych osobowych dla potrzeb wewnętrznych organizatora.
- Uczestnicy zawodów wyrażają zgodę na wykorzystanie przez organizatora ich wizerunku w celu relacji z imprezy i jego promocji w mediach.
- Organizator nie ponosi odpowiedzialności za rzeczy osobiste zawodników zagubione w trakcie biegu. Zawodnik może oddać rzeczy osobiste do specjalnie w tym celu wyznaczonego depozytu.
- Uczestnik uprawniony jest do oddania na czas biegu na przechowanie wyłącznie rzeczy podręcznych. Za pozostawianie w depozycie wszelkich dokumentów, cennych przedmiotów i pieniędzy Organizator nie ponosi odpowiedzialności. Depozyt można odebrać tylko na podstawie numeru startowego.
- Koszty organizacyjne ponoszą Organizatorzy.
- Koszty osobowe ponoszą uczestnicy lub jednostki delegujące.
- Wszyscy uczestnicy zobowiązani są do przestrzegania zasad bezpieczeństwa, kultury osobistej i poszanowania środowiska.
- Trasa oznaczona będzie taśmą biało-niebieską oraz strzałkami kierunkowymi poziomymi. Skracanie trasy jest zabronione pod groźbą dyskwalifikacji
- Informacje oraz tabele z wynikami dostępne będą na stronie [www.mafiateam.pl](http://www.mafiateam.pl) oraz FB <https://www.facebook.com/MafiaTeamLubliniec>
- W sprawach nie ujętych w regulaminie ostateczną decyzję podejmuje Organizator.
- Ostateczna interpretacja regulaminu należy do Organizatora.

**Uwagi:**

opis miejsc startu:

Nadleśnictwo – ul. Myśliwska 1 [trasy nr 1 i nr 2]

Trasa nr 1 - <https://traseo.pl/trasa/10na10-trasa-nr-1>

Trasa nr 2 - <https://traseo.pl/trasa/10na10-trasa-nr-2>

Leśniczówka przy obwodnicy - ul. Park Leśny 4 (leśniczówka przy DK 11) [trasa nr 3]

Trasa nr 3 - <https://traseo.pl/trasa/10na10-trasa-nr-3>

„Stadion Unii” - ul. Sportowa (za kortami tenisowymi) [trasa nr 4]

Trasa nr 4 - <https://traseo.pl/trasa/10na10-trasa-4>

Stadion Miejski - ul. 74 GPP [trasy nr 5 i nr 6]

Trasa nr 5 - <https://traseo.pl/trasa/10na10-trasa-nr-5>

Trasa nr 6 - Test Coopera (bieżnia Stadionu)

**Załącznik**

Tabela nr 1

<b>Punktacja</b>					
lp	średnia na km	pkt	lp	średnia na km	pkt
1.	poniżej 3:25	<b>50.</b>	26.	4:38 - 4:40	<b>25.</b>
2.	3:26 - 3:28	<b>49.</b>	27.	4:41 - 4:43	<b>24.</b>
3.	3:29 - 3:31	<b>48.</b>	28.	4:44 - 4:46	<b>23.</b>
4.	3:32 - 3:34	<b>47.</b>	29.	4:47 - 4:49	<b>22.</b>
5.	3:35 - 3:37	<b>46.</b>	30.	4:50 - 4:52	<b>21.</b>
6.	3:38 - 3:40	<b>45.</b>	31.	4:53 - 4:56	<b>20.</b>
7.	3:41 - 3:43	<b>44.</b>	32.	4:57 - 5:00	<b>19.</b>
8.	3:44 - 3:46	<b>43.</b>	33.	5:01 - 5:04	<b>18.</b>
9.	3:47 - 3:49	<b>42.</b>	34.	5:05 - 5:08	<b>17.</b>
10.	3:50 - 3:52	<b>41.</b>	35.	5:09 - 5:12	<b>16.</b>
11.	3:53 - 3:55	<b>40.</b>	36.	5:13 - 5:16	<b>15.</b>
12.	3:56 - 3:58	<b>39.</b>	37.	5:17 - 5:20	<b>14.</b>
13.	3:59 - 4:01	<b>38.</b>	38.	5:21 - 5:24	<b>13.</b>
14.	4:02 - 4:04	<b>37.</b>	39.	5:25 - 5:28	<b>12.</b>
15.	4:05 - 4:07	<b>36.</b>	40.	5:29 - 5:32	<b>11.</b>
16.	4:08 - 4:10	<b>35.</b>	41.	5:33 - 5:37	<b>10.</b>
17.	4:11 - 4:13	<b>34.</b>	42.	5:38 - 5:42	<b>9.</b>
18.	4:14 - 4:16	<b>33.</b>	43.	5:43 - 5:47	<b>8.</b>
19.	4:17 - 4:19	<b>32.</b>	44.	5:48 - 5:52	<b>7.</b>
20.	4:20 - 4:22	<b>31.</b>	45.	5:53 - 5:57	<b>6.</b>
21.	4:23 - 4:25	<b>30.</b>	46.	5:58 - 6:02	<b>5.</b>
22.	4:26 - 4:28	<b>29.</b>	47.	6:03 - 6:07	<b>4.</b>
23.	4:29 - 4:31	<b>28.</b>	48.	6:08 - 6:12	<b>3.</b>
24.	4:32 - 4:34	<b>27.</b>	49.	6:13 - 6:17	<b>2.</b>
25.	4:35 - 4:37	<b>26.</b>	50.	6:18 i więcej	<b>1.</b>

