

## REGULAMIN

### VIII Ogólnopolskiego Biegu po Ziemi Mirzeckiej

#### I. Cel :

1. Propagowanie biegania jako aktywnej formy spędzania czasu wolnego i zdrowego stylu życia wśród dzieci, młodzieży i mieszkańców gminy Mirzec, powiatu starachowickiego, województwa świętokrzyskiego, kraju.
2. Popularyzacja biegów masowych.
3. Integracja społeczności lokalnej.
4. Promocja Gminy Mirzec.

#### II. Organizator:

Gmina Mirzec  
Mirzeckie Towarzystwo Sportowe „LEONARD”  
Biblioteka i Ośrodek Kultury Gminy Mirzec  
Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Mircu

#### III. Termin, miejsce, trasa biegu, kategorie:

22 czerwca 2025r. (niedziela, godz. 14.00-17.40)

2. Start: boisko przy Amfiteatrze w Mircu.
3. Zapisy oraz odbiór numerów startowych na boisku przy Amfiteatrze w Mircu, od godz. 12.00.
4. Bieg odbędzie się 22 czerwca 2025 roku o godz. 14.00, bez względu na warunki atmosferyczne.
5. **START wg trasy biegu, META** dla wszystkich uczestników znajdować się będzie na boisku przy Amfiteatrze w Mircu.
6. Trasa biegu przebiegać będzie drogami:
  - ☐ Bieg SKRZATÓW – dzieci rocznik 2019 i młodsi, dystans 150 m- trasa na boisku przy Amfiteatrze;
  - ☐ Bieg ŻAKÓW – dzieci roczniki 2016- 2018, dystans 250 m - trasa na boisku przy Amfiteatrze;
  - ☐ Bieg wczesnoszkolny (rocznik 2014-2015), dystans 400 m- trasa na boisku przy Amfiteatrze;
  - ☐ Bieg szkolny (rocznik 2012-2013), dystans 800 m – trasa z boiska przy Amfiteatrze w kierunku **Mirzec- Podkowałów (zawrócenie przy nowym cmentarzu)** i powrót na boisko przy Amfiteatrze;
  - ☐ Bieg szkolny dzieci starszych (rocznik 2010-2011), dystans 1000 m- trasa z boiska przy Amfiteatrze w kierunku **Mirzec- Podkowałów (zawrócenie za nowym cmentarzem)** i powrót na boisko przy Amfiteatrze;

#### BIEG OPEN

- ☐ Bieg OPEN kobiet, dystans 3000 m, trasa z boiska przy Amfiteatrze w kierunku Mirzec- Podkowałów, skręt w drogę przy pierwszych zabudowaniach w kierunku Mirzec Poduchowne, dalej przez Mirzec- Poduchowne w kierunku drogi wojewódzkiej nr 744 z metą na boisku przy Amfiteatrze;

☐ Bieg OPEN mężczyzn, dystans 6000 m, 2 pętle: trasa z boiska przy Amfiteatrze w kierunku Mirzec- Podkowałów, skręt w drogę przy pierwszych zabudowaniach w kierunku Mirzec Poduchowne, dalej przez Mirzec-Poduchowne w kierunku drogi wojewódzkiej nr 744. Meta na boisku przy Amfiteatrze;

#### **BIEG DLA MIESZKAŃCÓW GMINY MIRZEC:**

☐ Bieg OPEN kobiet, dystans 3000 m, trasa z boiska przy Amfiteatrze w kierunku Mirzec- Podkowałów, skręt w drogę przy pierwszych zabudowaniach w kierunku Mirzec Poduchowne, dalej przez Mirzec-Poduchowne w kierunku drogi wojewódzkiej nr 744 z metą na boisku przy Amfiteatrze;

☐ Bieg OPEN mężczyzn, dystans 6000 m, 2 pętle: trasa z boiska przy Amfiteatrze w kierunku Mirzec- Podkowałów, skręt w drogę przy pierwszych zabudowaniach w kierunku Mirzec Poduchowne, dalej przez Mirzec-Poduchowne w kierunku drogi wojewódzkiej nr 744. Meta na boisku przy Amfiteatrze;

#### **BIEG DLA OSOB W WIEKU 60+**

☐ Dystans 1000 M — trasa z boiska przy Amfiteatrze w kierunku **Mirzec-Podkowałów (zawrócenie przy nowym cmentarzu)** i powrót na boisko przy Amfiteatrze.

#### **IV. Uczestnictwo:**

1. W biegu uczestniczą dzieci szkolne, młodzież i osoby dorosłe wg. podanej kategorii wiekowej.
2. Uczniowie szkół podstawowych, młodzież i osoby dorosłe z terenu gminy Mirzec, powiatu starachowickiego, województwa świętokrzyskiego (osoby nieletnie za pisemną zgodą rodziców lub opiekunów prawnych, osoby pełnoletnie na własną odpowiedzialność; po wypełnieniu karty zgłoszeniowej).

#### **V. Zgłoszenia:**

1. Regulamin i Karta Zgłoszeniowa dostępna będzie w szkołach na terenie gminy Mirzec, na stronie [www.mirzec.pl](http://www.mirzec.pl) lub w Urzędzie Gminy w Mircu, Mirzec Stary 9, sekretariat.

2. Zgłoszenia do biegu można dokonać:

☐ drogą elektroniczną przysyłając podpisaną i zeskanowaną Kartę Zgłoszeniową na adres e-mail: [sekretariat@mirzec.pl](mailto:sekretariat@mirzec.pl);

☐ osobiście lub za pośrednictwem nauczycieli w-f z poszczególnych szkół, w Urzędzie Gminy w Mircu w sekretariacie;

☐ osobiście w dniu biegu w godz. 12.00 - do godziny rozpoczęcia biegu przed budynkiem Amfiteatru.

#### **VI. Nagrody:**

1. Wszyscy uczestnicy biegu otrzymują pamiątkowe medale.

2. Za zajęcie miejsc od I-III w każdej kategorii wręczone zostaną nagrody w formie kart podarunkowych. Nagrody wręczane zostaną również dla najmłodszego i najstarszego uczestnika biegu oraz dla trzech osób spośród pozostałych uczestników.

## **VII. Uwagi:**

- 1.Organizatorzy zapewniają opiekę medyczną podczas trwania biegu.
- 2.Organizatorzy ubezpieczają zawodników od NNW.
- 3.Organizatorzy zalecają start w stroju sportowym.
- 4.We wszystkich sprawach objętych regulaminem decydują organizatorzy.
5. Informacje szczegółowe pod numerem telefonu: 41 276-71-70.