

Regulamin zawodów

Zdrowe ciało, zdrowy duch.

Bieg Niepodległości

(bieg oraz nordic walking)

Cele imprezy:

- promocja biegania i marszu nordic walking wśród mieszkańców Dąbrowy Górniczej i okolic jako najprostszej formy aktywności
- zwiększenie zainteresowania biegiem oraz nordic walking jako forma spędzania wolnego czasu na świeżym powietrzu
- uświadomienie uczestników jak aktywność ruchowa wpływa na poprawę stanu zdrowia
- promocja terenów zielonych i obiektów rekreacyjnych miasta

Organizatorzy:

- Stowarzyszenie Forum dla Aktywnych
- <https://www.facebook.com/forumdlaaktywnych/>

Termin i miejsce:

12 Listopada 2017 r. Centrum Sportów Letnich i Wodnych Pogoria III, 41-300 Dąbrowa Górnicza, ul. Malinowe Górki – start o godz. 11:00 na molo przy plaży.

Trasa:

- 6 km wokół zbiornika Pogoria III. Nawierzchnia asfaltowa.

Uczestnictwo:

Uczestnikiem zawodów mogą być osoby z terenu Dąbrowy Górnicze i okolic, które do dnia 12 Listopada 2017 r. ukończą 16 lat, w biurze zawodów podpiszą oświadczenie o starcie na własną odpowiedzialność. Osoby niepełnoletnie muszą posiadać pisemną zgodę rodzica lub opiekuna prawnego z ich numerem pesel. Warunkiem dopuszczenia do startu jest obecność rodzica lub opiekuna prawnego podczas weryfikacji wraz z dowodem osobistym (formularz dostępny w biurze zawodów). **Uczestnictwo jest bezpłatne.**

Zgłoszenia i wydawanie numerów startowych:

Zgłoszeń internetowych będzie można dokonywać do dnia 08 Listopada 2017 r.

Po tym terminie zgłoszenie uczestnictwa będzie możliwe tylko w biurze zawodów w dniu wydarzenia.

Weryfikacja zawodników, przyjmowanie zgłoszeń oraz wydawanie numerów startowych i chipów odbywać się będzie 12 Listopada 2017 r. w godz. 9:00 – 10:20 w biurze zawodów usytuowanym w pobliżu startu.

Liczba miejsc ograniczona do 400 osób.

Nagrody:

bieg – w kategorii open kobiet i mężczyzn: statuetki za I, II oraz III miejsce;

nordic walking – w kategorii open kobiet i mężczyzn: statuetki za I, II oraz III miejsce .

Medale w obu dyscyplinach - łączna ilość 400 sztuk.

Pozostałe ustalenia i informacje:

- pomiar czasu z wykorzystaniem chipów zwrotnych;

- warunkiem otrzymania po przekroczeniu linii mety SMS-a ze swoim wynikiem jest podanie w formularzu zgłoszeniowym numeru telefonu komórkowego;
- bieg odbędzie się bez względu na pogodę;
- każdy zawodnik zobowiązany jest do przypięcia numeru startowego agrałkami z przodu na piersi (brak prawidłowo zamocowanego numeru startowego będzie skutkował dyskwalifikacją zawodnika);
- wyniki zostaną podane w biurze zawodów i opublikowane na stronie internetowej po zakończeniu zawodów;
- organizator może wysyłać powiadomienia o ważnych sprawach dotyczących biegu na adres e-mail zawodnika podany w zgłoszeniu;
- organizator zapewnia szatnię;
- organizator zastrzega sobie prawo dokonywania zmian w regulaminie;
- interpretacja niniejszego regulaminu należy do organizatora;
- uczestnicy zawodów nie są ubezpieczeni od nieszczęśliwych wypadków.

Program zawodów:

09:00 - 10:20 - obiór przez zawodników pakietów startowych.
10:20 - 10:45 – przyjmowanie nowych zgłoszeń
10:45 - 10:55 - wspólna rozgrzewka przed biegiem
11:00 – start do biegu
11:05 - przemarsz nordic walking;
12:30 – dekoracja zwycięzców i wręczenie nagród;
13:00 – zakończenie imprezy.