

## Sztafeta Trail Running & Nordic Walking

### CEL IMPREZY I ORGANIZATOR

\*Celem imprezy jest integracja amatorskiego środowiska sportowego. Jako organizator, czyli **Stowarzyszenie w Gminie Poczesna** oraz nieformalna grupa **Sportczesna Running Team**, promujemy bieganie jako dyscyplinę sportową dostępną dla osób na każdym poziomie zaawansowania i dla każdej kategorii wiekowej.

\*Nie ma opłaty startowej!

\*Opcjonalnie prosimy o wpłatę dowolnej kwoty na wsparcie rehabilitacji Frania Szewczyka, bezpośrednio na stronie: [pomagam.pl/franekszewczyk](http://pomagam.pl/franekszewczyk) z dopiskiem "Sztacheta".

### TERMIN I MIEJSCE

\*Trening zwany dalej biegiem, odbędzie się w niedzielę 27 marca 2022 r.

\*Punkt START/META oraz zaimprovizowane "biuro zawodów" znajduje się w miejscowości Łysiec ul. Widokowa (stare boisko na górcie).

Prosimy przyjść odpowiednio wcześniej aby dokonać niezbędnych formalności.

8:00-9:00 rejestracja uczestników, podpisanie deklaracji i regulaminu oraz pobranie numeru startowego.

Tuż przed godz.9:00 krótka odprawa techniczna.

9:00-15:00 rywalizacja biegowa i NW

15:15 ogłoszenie wyników, wyłonienie zwycięzców.

17:00 zakończenie imprezy.

### CHARAKTERYSTYKA BIEGU

\*Trening biegowy i NW o charakterze trailowym na pętli odlegosci 3,1 km. Uczestnik może pokonać pętlę wielokrotnie w czasie 6h (tj od 9:00-15:00). Dozwolone są przerwy, uczestnik sam o tym decyduje.

\*Trasa biegu w ok. 50 proc. biegnie przez tereny leśne, pozostała część to szutr, asfalt i inne.

\*Trasa będzie stosownie oznaczona: wstążki co pewien odcinek, na zakretach tabliczki ze strzałkami.

\*Nie będzie oficjalnego pomiaru czasu!

\*Każdy uczestnik dobrowolnie może udokumentować swój pokonany dystans za pomocą aplikacji na telefonie czy zegarku.

\*Każdy prawidłowo zarejestrowany uczestnik otrzymuje pamiątkowy medal jednak musi ukończyć minimum 1 okrążenie.

\*3 uczestników i 3 uczestniczki w rywalizacji biegowej oraz 3 uczestników i 3 uczestniczki NW, z największą liczbą okrążeń i powyżej dystansu maratońskiego (czyli ULTRA) wyróżnimy specjalnymi pucharami.

### ZAPISY

\*Zapisy poprzez stronę [elektronicznezapisy.pl](http://elektronicznezapisy.pl) ruszają w sobotę 5 lutego 2022r o godz.8:00 i potrwać do czwartku 24 marca 2022 do godz.20:00

\*Limit uczestników: 100osób

\*Informacje będą na bieżąco publikowane w wydarzeniu na Facebooku pod nazwą "Sztafeta Trail Running &NW". Organizatorzy zastrzegają sobie prawo do wszelkich zmian o czym będą informowali na bieżąco w ww wydarzeniu.

\*Uczestnikiem treningu może zostać każda osoba pełnoletnia, wypełniając odpowiedni formularz na stronie [elektronicznezapisy.pl](http://elektronicznezapisy.pl).

\*Osoby niepełnoletnie, powyżej 16r życia mogą wziąć udział tylko w towarzystwie dorosłego opiekuna wraz z pisemnym oświadczeniem.

\*Uczestnicy biegu biorą w nim udział na własną odpowiedzialność, tym samym w razie uszczerbku na zdrowiu lub straty materialnej nie będą dochodzić żadnych roszczeń wobec organizatorów.

\*Osoba rejestrując się staje się uczestnikiem imprezy tym samym akceptuje wszystkie punkty regulaminu.

## STREFA REGENERACYJNA, PORZĄDEK I BEZPIECZEŃSTWO

\*Jako organizatorzy, zapewniamy tylko wodę i izotoniki do napełniania we własne bidony czy bukłaki oraz drobne słodkości. Na miejscu nie będziemy dysponować żadnymi plastikowymi kubkami!

Uczestnik sam organizuje sobie prowiant, potrzebne suplementy, ulubione i sprawdzone posiłki regeneracyjne.

\*Nie będzie depozytu. Pozostawienie swoich rzeczy będzie możliwe pod okiem wolontariuszy jednak tylko na własną odpowiedzialność.

\*Każdy uczestnik dba o porządek oraz bezpieczeństwo swoje i innych uczestników na całej trasie i w miejscu postoju aż do zakończenia imprezy.

\*Niedopuszczalne jest śmiecenie i zostawianie pustych pojemników/ papierków po żelach, batonikach i innych, poza wyznaczonymi do tego miejscami!

### ATRAKCJE TOWARZYSZĄCE

\*Przez cały czas trwania imprezy, tj. aż do godziny 17:00, w pobliżu punktu START/META będzie zorganizowane ognisko. Można będzie na nim upiec przyniesioną przez siebie kielbaskę czy inny smakołyk. Mile widziane będą wiktuały do wspólnego stołu. Prosimy zabrać ze sobą również gorące napoje.

\*Prosimy zachować szczególną ostrożność przy ognisku!

\*Wśród uczestników rozlosujemy drobne upominki.

### ORGANIZATORZY

**Stowarzyszenie w Gminie Poczesna**

tel.503344307 Robert

**Sportczesna Running Team**

tel.604780962 Artur

**Kejt fun&fit**

tel.605666949 Kasia (socjal media)