



10 BIEG SPEŁNIONYCH MARZEŃ

14 STYCZNIA 2017

**Regulamin
10 Biegu Spełnionych Marzeń
14.01.2017
Mysłowice**

Cel

Propagowanie naturalnego biegania w naturalnych warunkach – ścieżki leśne, lasy – bez współczesnego balastu odcinającego od świata natury.
Promocja zdrowego trybu życia i walki z uzależnieniami.
Promocja regionu i województwa śląskiego
Promocja Mysłowic i śląskich lasów.

Organizator

Tomasz Katan

Współorganizacja

KS FENIX RUN – www.fenixrun.pl

Wsparcie organizatorskie:

Straż Pożarna w Mysłowicach
MOSiR Mysłowice
OSP Kosztowy
OSP Dzieńkowice
OSP Janów
Urząd Miasta Mysłowice
Fundacja Sport i Sztuka "Fenix" – www.fsis.pl

Termin

14-tego stycznia 2017 r. Godzina 11:00

Dystans:

10 Bieg Przełajowy	– 15,5 km (dwa okrążenia)
4 Mistrzostwa Par Małżeńskich	- 15,5 km (dwa okrążenia)
9 Rajd Nordic Walking	- 8,5 km
9 Bieg Młodych	
przedszkole	- 100 m
sz. podstawowa I-III	- 400 m
sz. podstawowa IV-VI	- 800 m
gimnazjum	- 1500 m

Biuro Zawodów

Mysłowice al. Spacerowa 23 przy zalewie „Fala”

Ośrodek Jeździecko-Tenisowy „Purus”

Parking przy Biurze Zawodów

czynne od godziny 8:00

Start / Meta Bieg i Marsz

Aleja Spacerowa – Mysłowice (obok Biura Zawodów)

godziny startu:

11:00 –	10 Bieg Spełnionych Marzeń 9 Rajd Nordic Walking 4 Mistrzostwa Par Małżeńskich
11:10 -	9 Bieg Młodych
:10	Gimnazjum
:20	szkoła podstawowa IV-VI
:30	szkoła podstawowa I-III
:40	przedszkole
12:00	Dekoracja 9 Bieg Młodych
14:00	Dekoracja 10 Bieg Spełnionych Marzeń 9 Rajd Nordic Walking 4 Mistrzostwa Par Małżeńskich

Zaplecze

Osobne Szatnie dla Panów i Pań

Depozyt (odbiór po okazaniu numerka startowego)

Toalety przy Biurze Zawodów

Catering

Woda, oraz herbata na Mecie

W punkcie odżywczym przy starcie – woda, isotonic, herbata, banan, czekolada, żelki

Posiłek regeneracyjny – w Restauracji obok lub w biurze Zawodów.

Trasy:

10 Bieg Przełajowy – 15,5 km (dwa okrążenia)

4 Mistrzostwa Par Małżeńskich - 15,5 km (dwa okrążenia)

w 95 % ścieżki leśne, 5 % drogi asfaltowe, pofałdowana, pagórkowata

Okrażenie nr 1 - 8,5 km

Okrażenie nr 2 - 7,1 km

9 Rajd Nordic Walking - 8,5 km

w 95 % ścieżki leśne, 5 % drogi asfaltowe, pofałdowana, pagórkowata

9 Bieg Młodych

przedszkole	- 100 m
sz. podstawowa I-III	- 400 m
sz. podstawowa IV-VI	- 800 m
gimnazjum	- 1500 m

Uwaga

W przypadku gołoledzi zaleca się założenie kolców na buty. Warto zakupić nakładki na buty i zabrać ze sobą.

Zawody odbędą się również w przypadku utrudnionych warunków pogodowych. Należy liczyć się śliskimi fragmentami trasy, oblodzonymi lub mocno błotnistymi, a w przypadku dużych opadów śniegu – nie odśnieżonymi.

Organizator zastrzega sobie możliwość odwołania lub przeniesienia zawodów w przypadku żałoby narodowej, warunków atmosferycznych zagrażających życiu lub zdrowiu zawodników. O takiej ewentualności organizator powiadomi zawodników poprzez SMS-y najwcześniej jak będzie to możliwe.

Uczestnicy

10 Festiwal Spełnionych Marzeń jest otwarty zarówno dla biegaczy zrzeszonych w klubach jak i dla amatorów, którzy wypełnili formularz zgłoszeniowy, uiścili opłatę startową oraz posiadają aktualne badania lekarskie lub w dniu zawodów podpiszą oświadczenie o braku przeciwwskazań do uprawiania biegania i że uczestniczą w zawodach na własną odpowiedzialność.

Organizatorzy nie ponoszą odpowiedzialności za ewentualne szkody poniesione przez uczestników jak i spowodowane przez uczestnika osobom trzecim.

Opiekę medyczną w trakcie biegu sprawować będą ratownicy wraz z karetką pogotowia.

W zawodach mogą wziąć udział osoby od 16 roku życia w przypadku Biegu i od 10 lat w przypadku marszu. Osoby niepełnoletnie bezwzględnie muszą posiadać zgodę rodziców lub prawnych opiekunów do wzięcia udziału w zawodach do wglądu w biurze zawodów.

Zgłoszenia

poprzez stronę internetową:

www.fsis.pl

www.fenixrun.pl

www.elektornicznegazapisy.pl

w dniu zawodów od godziny 8:00-10:45

Weryfikacja

W biurze zawodów należy posiadać dowód osobisty i dokument potwierdzający dokonanie opłaty startowej. Wydawanie numerków zostaje zakończone na 15 minut przed rozpoczęciem zawodów

Opłata

Pobiera się opłatę startową w wysokości:

35 zł do dnia 12.01.2017

50 zł w biurze zawodów

0 zł dla Wiernych Zawodników (ukończyli 9 Biegów – także w biurze zawodów)

5 zł 9 Bieg Młodych do 12.01.2017 po tym terminie 15 zł

Wpłata

Opis: 10 Festiwal Nazwisko, Imię, Miasto, dystans

Nr konta: PKO BP 35 1020 2528 0000 0202 0334 9032

Fundacja Sport i Sztuka "FENIX" ul. Lenartowicza 82/10; 41-219 Sosnowiec

Klasyfikacja

Drużynowa - (ilość uczestników zsumowanych w Marszu i w Biegu)

1-3 miejsca Statuetka i Dyplom

10 Bieg Przełajowy

OPEN 1-3 miejsca K i M – Statuetka, Dyplom, Nagroda rzeczowa
WIEKOWA 1-3 miejsca K i M – Statuetka, Dyplom, Upominek

Elita K (zawodnicy urodzeni do roku 1988 włącznie) (max 29 lat)
Senior K (do roku 1978 włącznie) (max 39 lat)
Masters K (do roku 1968 włącznie) (max 49 lat)
Weterani K (od roku 1967 włącznie) (open)

Elita M (zawodnicy urodzeni do roku 1988 włącznie) (max 29 lat)
Senior M (do roku 1978 włącznie) (max 39 lat)
Masters M (do roku 1968 włącznie) (max 49 lat)
Weterani M (do roku 1958 włącznie) (max 59 lat)
Weterani+ M (od roku 1957 włącznie)

4 Mistrzostwa Par Małżeńskich

OPEN 1-5 – Statuetka + Dyplom + Upominek

9 Rajd Nordic Walking

OPEN 1-5 – Statuetka + Dyplom + Upominek

9 Bieg Młodych

przedszkole
sz. podstawowa I-III
sz. podstawowa IV-VI
gimnazjum

Nagrodzenie wszystkich dzieci na dekoracji: statuetkami oraz dyplomami
Wszystkie dzieci zapraszamy na scenę, gdzie otrzymują statuetki i dyplomy

NIE MA KLASYFIKACJI

**Zawodnicy którzy ukończą bieg/raid otrzymają:
okolicznościowy medal**

PAKIET STAROWY

- **worek sportowy**
- **materiały reklamowe**

KOSZULKA OKOLICZNOŚCIOWA

istnieje możliwość zakupu koszulki okolicznościowej w wersji z długim rękawem i TS

Długi Rękaw – 35 zł
TS – 20 zł

Koszulki można zamawiać tylko do 5.01.2017

Nagrodzenie zawodnicy w klasyfikacji Open **nie biorą** udziału w klasyfikacji wiekowej.
O klasyfikacji wiekowej decyduje rok urodzenia.

Postanowienia Końcowe

Uczestnicy zawodów zobowiązani są do zachowania szczególnej ostrożności i

bezwzględne podporządkowania się zaleceniom kierujących ruchem podczas poruszania się po odcinkach trasy wchodzących w bezpośredni kontakt z ruchem samochodowym.

Wszelkie protesty i uwagi dotyczące klasyfikacji, należy składać w formie pisemnej w dniu zawodów najpóźniej półgodziny po zakończeniu zawodów - przed rozpoczęciem dekoracji zwycięzców

Zakończenie Zawodów połączonych z dekoracją zwycięzców i losowaniem nagród przewidziane jest na godzinę 14:00 (w miarę możliwości jak najwcześniej)

W razie spraw spornych Organizator decyduje o sposobie i czasie ich rozwiązania

Kontakt

www.fsis.pl

www.facebook.com/FundacjaFenix

katan.tomasz@gmail.com

605 784 673 (między godziną 10:00 – 18:00 / poniedziałek – piątek)