



**III CHARYTATYWNY BIEG I MARSZ NORDIC WALKING  
FUNDACJI „PRZYSTAŃ”**



# Regulamin

## Podstawowe informacje:

Data: 27.05.2018r.

Miejsce: Teren nad jeziorem w Pogorzalej Wsi

Trasa:

- Bieg dla dzieci

-BIEG GŁÓWNY – 5 km

- Marsz Nordic Walking -5 km

## Cele i założenia biegu

Celem biegu charytatywnego jest przybliżenie środowisku lokalnemu zakresu działalności Fundacji „Przystań”.

- popularyzacja biegów, marszów Nordic Walking jako najprostszej formy ruchu
- propagowanie zdrowego trybu życia wśród dzieci, młodzieży i dorosłych
- integracja środowiska biegowego Gminy Miłoradz oraz uczestników z poza terenu Gminy

## Organizatorzy:

Fundacja Przystań, Gminny Ośrodek Kultury i Sportu w Miłoradzu, Sołtys Pogorzalej Wsi

## Termin i miejsce

Impreza odbędzie się w dniu 27 maja 2018r. (niedziela) o godz. 11.00 w Pogorzalej Wsi. Na terenie rekreacyjnym nad jeziorem.

Spotykamy się przed biegiem – ok. 9.30 .Wtedy to odbędzie się wydanie pakietów startowych, oraz ewentualne uiszczenie opłaty startowej w wysokości 20 zł.

Start i Meta:

1. Bieg dla dzieci: start 10.30 ,pętla licząca nie więcej niż 300 m.

2. Bieg i marsz Nordic Walking

**Trasa :**

Długość trasy wynosi 5. km, prowadzi przez piękne tereny Wsi.

### **Klasyfikacja Końcowa i Limity**

Przewidziano klasyfikację końcową biegu, bez limitu czasowego.

Każda forma pokonania trasy jest możliwa : bieg, marsz, bieg z wózkiem .

Dla pierwszych trzech osób z kategorii Pań i Panów przewidziane są nagrody.

Dla wszystkich uczestników przewidziane są medale pamiątkowe.

Za ukończenie biegu/marszu uznaje się pokonanie wyznaczonej trasy i ukończenie jej na mecie.

### **Zasady uczestnictwa i zgłoszenia**

- zawodnicy powyżej 18 roku życia podpisują oświadczenie o biegu na własną odpowiedzialność

- osoby w wieku 16-18 lat (które w dniu biegu nie osiągnęły jeszcze pełnoletniości) zobowiązane są do posiadania pozwolenia na udział od rodziców lub prawnych opiekunów, z ich podpisem i nr PESEL. Warunkiem dopuszczenia ich do startu jest obecność rodzica lub opiekuna wraz z dowodem osobistym w momencie weryfikacji zawodnika w biurze zawodów

- numery startowe (pakiet startowy) będą wydawane po podpisaniu oświadczenia o biegu na własną odpowiedzialność

- wszyscy zawodnicy muszą zostać zweryfikowani w Biurze Zawodów. Podczas weryfikacji zawodnicy muszą posiadać dokument potwierdzający tożsamość. Warunkiem dopuszczenia zawodnika do startu będzie złożenie podpisu pod oświadczeniem o starcie w zawodach na

własną odpowiedzialność (podstawa prawna: Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 12.09.2001r. Dz. U. Nr 101 poz. 1095).

### Zasady finansowania

Koszty związane z przeprowadzeniem imprezy pokrywają organizatorzy, współorganizatorzy i sponsorzy. Uczestnicy przyjeżdżają na koszt własny. Warunkiem uczestniczenia w biegu jest uiszczenie opłaty startowej w wysokości 20 zł.

#### Pakiet startowy będzie zawierał:

- numer startowy
- woda, batonik, pamiątkowa koszulka.

#### Postanowienia końcowe:

Bieg odbędzie się **bez względu na pogodę**.

Bieg ma charakter rekreacyjny, **nie będzie profesjonalnego pomiaru czasu**.

Każdy **uczestnik startuje na własną odpowiedzialność** (w przypadku zawodników niepełnoletnich na odpowiedzialność rodziców lub prawnych opiekunów).

Organizatorzy **zapewniają opiekę medyczną** w trakcie trwania imprezy biegowej.

Organizatorzy nie będą odpowiedzialni za przedmioty pozostawione bez zabezpieczenia lub skradzione podczas imprezy.

Organizatorzy zapewniają depozyt i toalety w trakcie trwania imprezy biegowej.

Organizatorzy zastrzegają sobie prawo interpretacji niniejszego regulaminu.

W przypadku pytań prosimy o kontakt z koordynatorami biegu:

Katarzyna Gryzłó:

Tel: 698-920-268

Anna Kosińska: [aniakosa80@gmail.com](mailto:aniakosa80@gmail.com)

## Plan Imprezy biegowej w Pogorzałej Wsi:

9.30 -10.30 Otwarcie biura zawodów

( pobór pakietów startowych i opłata)

10.30 - Bieg dla dzieci

10.45 -10.55 Rozgrzewka (Anna Kosińska)

11.00 Start biegu głównego

11.05 Start Marszu Nordic Walking

13.15 Podanie wyników

13.30 Rozdanie nagród, losowanie nagród

Piknik Integracyjny