

Regulamin wydarzenia

„Bieg Jesienny”

IV Bieg z Kwartetu Biegowego „Cztery pory Roku 2022”

23.10.2022 (Niedziela) Gmina Joniec, powiat Płoński

Celem imprezy jest popularyzacja biegania jako najprostszej formy ruchu i zdrowego stylu życia. Integracja społeczności lokalnej. Propagowanie wrażliwości społecznej na pomoc potrzebującym w potrzebie. Środki pieniężne zebrane z wpisowego zostaną przekazane na leczenie osoby z Powiatu Płońskiego z Gminy Joniec.

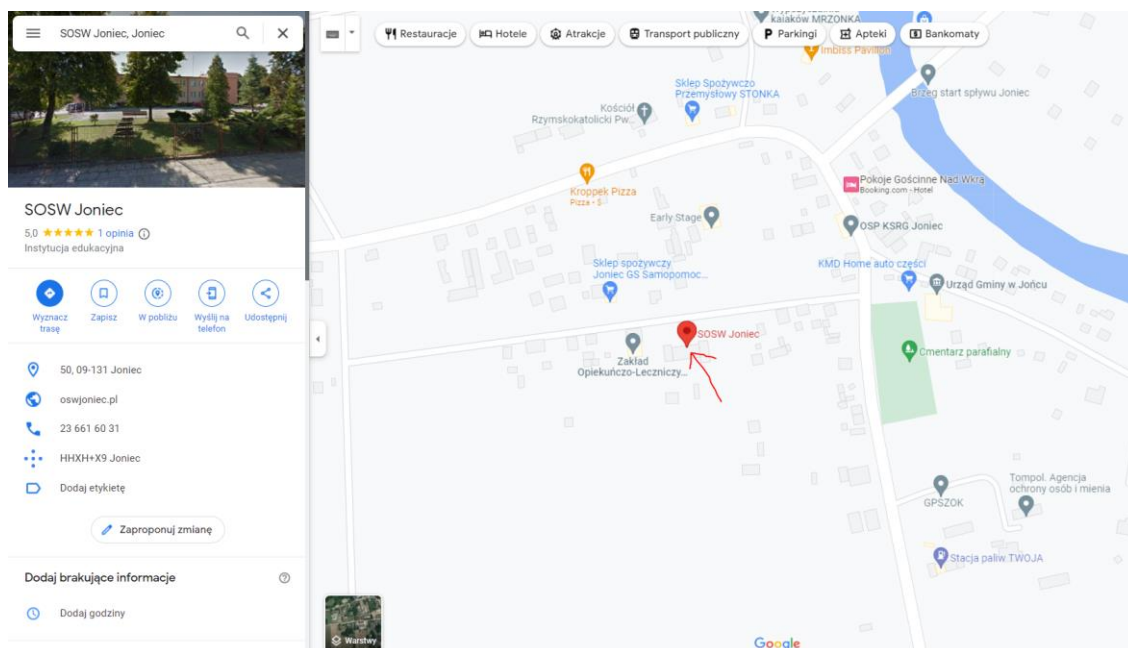
Organizator wydarzenia: Stowarzyszenie Płoński Patriot

Partnerzy wydarzenia: Starostwo Powiatowe w Płońsku, Gmina Joniec

Partnerzy medialni: PłońskiSieci.pl, PłońskiCzłowiek, Radio Płońsk 93,6 FM, TVP3 Warszawa

Termin i miejsce: 23.10.2022 (Niedziela) od godz. 12:00, Joniec

Odbiór numerów startowych przed sceną w Jońcu – obok SOSW Joniec.



Program imprezy:

- 12:00-12:30 – Odbiór numerów startowych + zapisy (dla nie zapisanych)
- 12:30-13:00 – rozgrzewka
- 13:00 – start biegu i marszu NW na 5 km (start wspólny)
- 14:00 - 14:30 wręczenie nagród, poczęstunek

Od godziny 12:00 odbędą się warsztaty dla dzieci 5-15 lat prowadzone przez Fundację Gwiazdka

- warsztaty akustyczne "KABOOM" czyli o tym, czy dźwięk może nam szkodzić?
- warsztaty fizyczno-chemiczne "Smok SMOG"

- warsztaty fizyczne "Czy prąd może być brudny?"

Projekt z zakresu ekologii pn "SMOK SMOG"

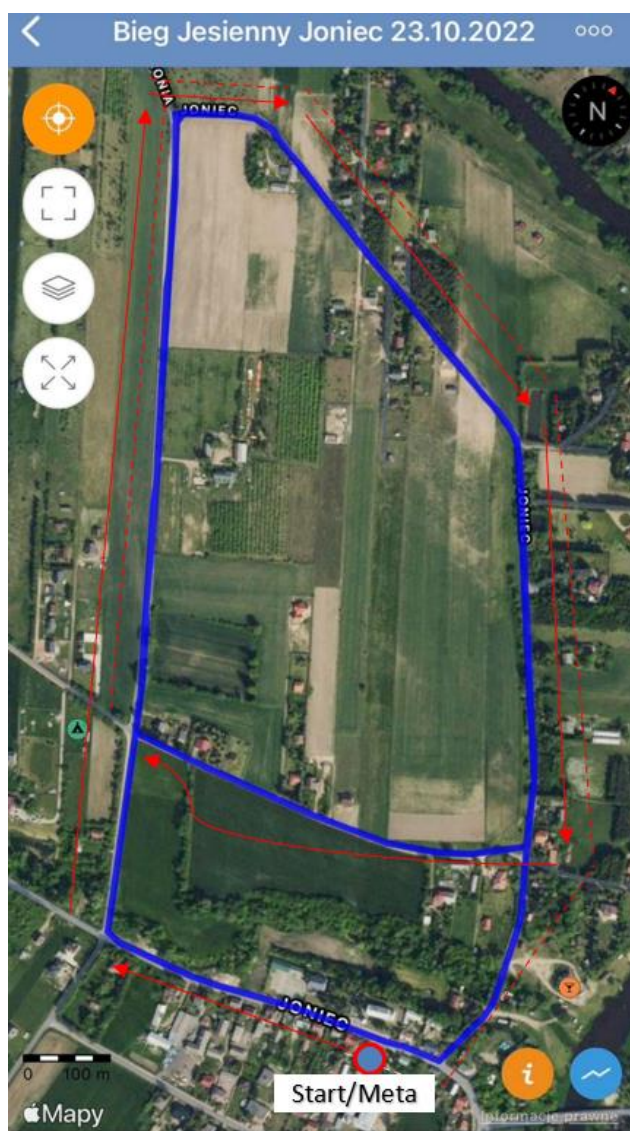
Przewidziano nagrody dla dzieci, które udzielą poprawnych odpowiedzi na zadane pytania – prosimy o zachęcanie swoich dzieci do udziału w bardzo interesujących warsztatach 😊

Dystanse:

- Marsz NW 5km

- Bieg 5 km

Trasa w większości przełajowa, miejscami asfaltowa. Trasa będzie w pełni oznaczona a w miejscach niewralgicznych będą stali strażacy i wskazywali drogę. Dystans 5 km jest umowny, dopuszczalny próg błędu +/- 200 metrów. Bieg odbędzie się na zasadach koleżeńskich - pomiar czasu każdy we własnym zakresie.



DYSTANS 5KM (+/- 200m)



Bieg Jesienny Joniec 23.10.2022

START BIEGU I MARSZU NORDIC WALKING O GODZ. 13:00

----- Pierwsze okrążenie
----- Drugie okrążenie
○ START/META

Rejestracja biegaczy:

Rejestracja zawodników odbędzie się drogą elektroniczną poprzez stronę <https://elektronicznezapisy.pl/event/7328.html> lub na miejscu w dniu wydarzenia w przypadku dostępnych wolnych miejsc (Limit 160 osób łącznie na bieg i Marsz NW).

Bieg odbędzie się na zasadach koleżeńskich - każdy mierzy czas we własnym zakresie.

Opłata za uczestnictwo w biegu lub Marszu NW:

30zł gotówką na miejscu w dniu wydarzenia.

Środki pieniężne zebrane z wpisowego zostaną przekazane na leczenie ...

Nagrody:

Każdy uczestnik, który ukończy bieg otrzyma pamiątkowy medal.

3 najszybszych uczestników Biegu oraz Marszu NW z podziałem na kategorie Open Kobiet i Open Mężczyzn otrzyma puchary lub statuetki.

Catering:

Na miejscu dostępna będzie woda, kawa i herbata a także słodkie przekąski.

Po zakończeniu rywalizacji, każdy uczestnik będzie mógł posilić się ciepłym posiłkiem.

Wszelkich informacji dotyczących uczestnictwa w biegu udzielają koordynatorzy wydarzenia

Michał Bombała, tel.: 669 900 059 oraz Piotr Liszewski, tel.: 733 601 503

E-mail: plonscypatrioci@gmail.com