

Regulamin zawodów

Zdrowe ciało. Zdrowy duch. II Bieg i Marsz Niepodległości

(bieg oraz nordic walking)

Cele imprezy:

- promocja profilaktyki zdrowotnej
- 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:

10 Listopada 2019 r. Centrum Sportów Letnich i Wodnych Pogoria III, 41-300 Dąbrowa Górnicza, ul. Malinowe Górki – start o godz. 16:00 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 10 Listopada 2019 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 płatne i wynosi 20 zł, które należy przelać do dnia **07.11.2019r.** na numer konta:

Stowarzyszenie Forum dla Aktywnych

Numer konta: 83114020040000390276429028

Zgłoszenia i wydawanie numerów startowych:

Zgłoszeń internetowych będzie można dokonywać do dnia 07 Listopada 2019 r.

Po tym terminie zgłoszenie uczestnictwa nie będzie możliwe.

Weryfikacja zawodników, przyjmowanie zgłoszeń oraz wydawanie numerów startowych i chipów odbywać się będzie 10 Listopada 2019 r. w godz. 14:00 – 15:30 w biurze zawodów usytuowanym w pobliżu startu.

Liczba miejsc ograniczona do 250 osób.

Nagrody:

BIEG - w kategorii open kobiet: statuetki za I, II oraz III miejsce;

- w kategorii open mężczyzn: statuetki za I, II oraz III miejsce.

NORDIC WALKING - w kategorii open kobiet: statuetki za I, II oraz III miejsce;

- w kategorii open mężczyzn: statuetki za I, II oraz III miejsce;

Medale w obu dyscyplinach - łączna ilość 250 sztuk.

Pozostałe ustalenia i informacje:

- pomiar czasu z wykorzystaniem chipów zwrotnych;
- 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 skutkowało dyskwalifikacją zawodnika) oraz założenie latarki czołowej znajdującej się w pakiecie startowym.
- wyniki zostaną podane w biurze zawodów i opublikowane na stronie internetowej po zakończeniu zawodów;
- organizator może wysłać powiadomienia o ważnych sprawach dotyczących biegu na adres e-mail zawodnika podany w zgłoszeniu;
- organizator zapewnia szatnie;
- organizator zastrzega sobie prawo dokonywania zmian w regulaminie;
- interpretacja niniejszego regulaminu należy do organizatora;
- uczestnicy zawodów nie są ubezpieczeni od nieszczęśliwych wypadków.

Program zawodów:

14:00 - 15:30 - obiór przez zawodników pakietów startowych

15:45 - 15:55 - wspólna rozgrzewka przed biegiem

16:00 – start do biegu

16:05 – start przemarszu nordic walking

17:30 – dekoracja zwycięzców i wręczenie nagród

18:00 – zakończenie imprezy