

REGULAMIN

Biegu oraz marszu Nordic Walking

Bądź Zdrowy i Trzymaj Formę 2019

1) Cel

- Popularyzacja biegania oraz Nordic Walking jako naturalnej formy ruchu i czynnego wypoczynku
- Promowanie zdrowego stylu życia
- Promocja Gminy Trzebiatów na terenie Województwa Zachodniopomorskiego
- Promocja Stowarzyszenia Niebieskie Serce

2) Organizator

Urząd Miejski w Trzebiatowie

Współorganizator:

Stowarzyszenie Niebieskie Serce

AT Aktywny Trzebiatów

TOK Trzebiatów

ZDGIDK Trzebiatów

Patronat:

Burmistrz Trzebiatowa

Partner techniczny:

TNC Sport

3) Termin i miejsce

Zawody odbędą się w dniu 19.05.2018 r. (niedziela) na Stadionie Miejskim w Trzebiatowie.

4) Trasy oraz pomiar czasu.

A. Bieg oraz marsz na dystansach 5 kilometrów odbędą się na wyznaczonej pętli (2,5 km) na stadionie miejskim, parku miejskim z profesjonalnym pomiarem czasu za pomocą chipów zwrotnych (2 pętle)

B. Bieg dzieci w kat. 7-11 lat odbędzie się na stadionie miejskim dystans około 400m (jedno okrążenie bieżni stadionu) Na mecie zlokalizowany będzie zegar LED mierzący czas biegu.

C. Bieg dzieci w kat. 12-15 lat odbędzie się na stadionie miejskim i parku miejskim, dystans około 1000 m (jedna pętla) . Na mecie zlokalizowany będzie zegar LED mierzący czas biegu.

D. Bieg MAŁEGO SKRZATA dla dzieci do lat 6 odbędzie się na płycie głównej boiska na dystansie około 100 m (bieg ma charakter zabawowy).

4) Program zawodów

10:00 – Otwarcie biura zawodów, rejestracja uczestników, odbiór numerów startowych do biegu oraz Nordic Walking, rejestracja do biegu Małego Skrzata oraz biegów dzieci (podpisanie oświadczenie przez rodzica)

11:50 - Zakończenie wydawania numerów startowych do biegów dzieci na dystansie 400m oraz 1000 m i biegu skrzata.

12:00 - Oficjalny Start biegu skrzata

12:20 - Start biegu kat. 7-11 lat na 400 m

12:35 - Start biegu kat. 12-15 lat na dystansie 1000 m

13:00 - Start Biegu i marszu Nordic Walking na dystansie 5 kilometrów (dwa okrążenia po 2,5 km)

15:20 - Zamknięcie linii mety dla Biegu i NW

16:00- Wręczenie pucharów dla zwycięzców biegu i NW oraz wyznaczonych kategorii.

5. Klasyfikacje w biegu oraz Nordic Walking

A. Bieg Dzieci: 7-11 lat oraz 12-15

Kat. open chłopcy i dziewczynki miejsca 1-3

B. Bieg główny:

Kat. open mężczyzn -miejsca 1-3

Kat. open kobiet – miejsca 1-3

C. Nordic Walking:

Kat. open mężczyzn- miejsca 1-3

Kat. open kobiet – miejsca 1-3

Kat. 60+ kobiet i mężczyzn miejsca 1-3

Kat. niepełnosprawni kobiety i mężczyźni miejsca 1-3

6. Zgłoszenia i opłaty;

A. Zgłoszenia do biegu i marszu można dokonać za pośrednictwem strony www.TNCsport.pl

- Zgłoszenia będą przyjmowane również w biurze zawodów w wyznaczonych godzinach.

- Do biegu i marszu dopuszczeni zostaną zawodnicy , którzy złożą oświadczenie wyrażające zgodę na udział w biegu na własną odpowiedzialność podpisane własnoręcznie .

- W biegu oraz marszu na 5km mogą wziąć udział tylko osoby pełnoletnie.

- Zgłoszenia do biegu skrzata i biegu dzieci na dystansie 1 km można dokonać w biurze zawodów w dniu imprezy (opiekun musi złożyć podpis pod oświadczeniem wyrażającym zgodę na udział dziecka w biegu).

B . Opłaty

- Opłata za bieg 5 km oraz marsz Nordic Walking 5km wynosi 15 zł płatna w biurze zawodów.

7. Postanowienia końcowe

- Zawody odbywają się bez względu na pogodę.

- Uczestnik zawodów bierze udział na swoją odpowiedzialność.

- Organizator posiada ubezpieczenie OC i NW.

- Dla każdego uczestnika przewidziano ciepły posiłek.

- Każdy uczestnik otrzyma pamiątkowy medal .

- Dla najlepszych przewidziano pamiątkowe puchary.

- Punkt medyczny zlokalizowany zostanie w okolicy STARTU/METY na stadionie