

# V BIEG I MARSZ NW LASEM KRASZEWSKIM

16.06.2018 r.

## DEDYKOWANY PRZEMKOWI

15 letniemu chłopcu z naszej gminy, który od wczesnego dzieciństwa choruje na postępujący zanik mięśni.

Wszystkie opłaty startowe przeznaczone zostaną na pomoc rodzicom Przemka w zakupie samochodu przystosowanego do przewożenia osoby niepełnosprawnej.

Marzą o nim, aby móc wozić Przemka wszędzie gdzie potrzeba, bez uzależnienia od trudno dostępnego transportu medycznego.

## REGULAMIN I SZCZEGÓŁOWY PROGRAM IMPREZY

### CEL BIEGU/MARSZU

- Propagowanie aktywności fizycznej wśród dzieci, młodzieży i dorosłych.
- Promowanie stylu życia wolnego od nałogów.
- Integracja międzypokoleniowa poprzez wspólne uprawianie sportu.
- Promocja gminy Andrespol.
- Promocja Lasu Kraszewskiego jako miejsca idealnego do aktywnego spędzania czasu.
- Uwrażliwianie społeczeństwa na potrzeby innych poprzez akcję charytatywną.

### ORGANIZATORZY V BIEGU I MARSZU LASEM KRASZEWSKIM

- Stowarzyszenie Służenia Pomocą Rodzinie Uzależnionym i Bezrobotnym „Dobra Nowina”
- Społeczna Grupa Andrespol Aktywnie
- Związek Dużych Rodzin Trzy Plus – koło Andrespol

Bieg i marsz są częścią poprzedzającą V Festyn Rodzinny w Wiśniowej Górze.

### ORGANIZATORZY V FESTYNU RODZINNEGO W WIŚNIOWEJ GÓRZE

- Urząd Gminy Andrespol
- Gminny Ośrodek Kultury w Wiśniowej Górze

Impreza finansowana jest przez Urząd Gminy Andrespol oraz Sponsorów.

### SPONSORZY STRATEGICZNI V BIEGU I MARSZU LASEM KRASZEWSKIM

GMINA ANDRESPOL

PPH.KORDUS Paweł Krzyk

NADLEŚNICTWO BRZEZINY  
FIERO! Pizza – Sieć Pizzerii  
DELIA COSMETICS

## **TERMIN I MIEJSCE**

**16.06.2018 r sobota, teren Gminnego Ośrodka Sportu i Rekreacji „RELAKS” w Wiśniowej Górze, ul Tuszyńska 113.**

## **GODZINY ZAWODÓW**

**09.45** - start dzieci i dorosłych w Rodzinnym Biegu Rekreacyjnym na dystansie ok 1000 m

**10.30** - wyjście zawodników biegu i marszu NW z terenu GOSiR Relaks na start ostry w Lesie Kraszewskim

**10.40** - start ostry w Lesie Kraszewskim  
biegacze startują jako pierwsi, bezpośrednio po nich zawodnicy Nordic Walking

**12.20** - ogłoszenie wyników, dekoracja.

Po dekoracji nastąpi losowanie nagród - upominków dla zawodników, którzy ukończyli bieg główny i marsz NW.

## **TRASY BIEGU GŁÓWNEGO I MARSZU NW**

### **DYSTANS**

**7 km** - bieg

**7 km** - marsz Nordic Walking

**ok 1 km** - **bieg rekreacyjny** - po terenie GOSiR Relaks

Bieg i marsz NW po tej samej trasie, w 90 % duktami leśnymi, oznakowanymi trasami Nordic Walking w Lesie Kraszewskim. W drodze powrotnej 10% nawierzchni asfaltowej (odcinek od lasu do mety).

Trasy dodatkowo oznakowane będą taśmami ostrzegawczymi, a w newralgicznych punktach drogę wskazywać będą wolontariusze.

**START I META ZAWODÓW** - na terenie GOSiR „RELAKS”

### **Poniżej zamieszczamy mapkę trasy.**

Dopuszcza się możliwość zmiany przebiegu trasy zawodów w przypadku pogorszenia warunków technicznych panujących na leśnych duktach.

Jeśli taka zmiana nastąpi, poinformujemy o tym zawodników w dniu zawodów.



- W zawodach mogą wziąć udział zawodnicy w wieku od 12 lat, górna granica wieku – brak.
- Wszyscy zawodnicy muszą zostać zweryfikowani przed startem w biurze zawodów.
- Zawodnik musi posiadać podczas weryfikacji dokument potwierdzający tożsamość.
- Zawodnicy niepełnoletni zobowiązani są do posiadania pozwolenia na udział w biegu od rodziców lub prawnych opiekunów z ich podpisem i nr. PESEL. Warunkiem dopuszczenia do startu jest obecność rodzica lub opiekuna wraz z dowodem osobistym w momencie weryfikacji zawodnika w biurze zawodów.
- Wypełnienie formularza rejestracyjnego przez zawodnika jest równoznaczne ze złożeniem przez niego oświadczenia, że jest on zdrowy, posiada aktualne badania lekarskie, zdaje sobie sprawę z możliwych zagrożeń i urazów, jakie mogą wystąpić podczas zawodów i bierze udział w zawodach wyłącznie na własną odpowiedzialność.  
W przypadku osób do 18-go roku życia taką odpowiedzialność przyjmuje na siebie rodzic lub opiekun prawny.
- Podczas biegu zawodnicy muszą posiadać numery startowe przypięte z przodu koszulki.
- Organizator zapewnia opiekę medyczną na starcie i na mecie biegu.
- Ubezpieczenie od następstw nieszczęśliwych wypadków leży w gestii zawodników.
- Organizator nie ponosi odpowiedzialności za przedmioty pozostawione przez zawodników na terenie rozgrywanych zawodów za wyjątkiem tych pozostawionych w depozycie.  
Prosimy nie zostawiać w depozycie rzeczy cennych i w opakowaniach łatwo ulegających zniszczeniu (telefony, smartfony, szklane butelki itp.)

## **ZGŁOSZENIA INTERNETOWE** – od 09.04.2018 r. do 10.06.2018 r. do godz 24.00

1. na stronie

[www.andrespolaktywnie.pl](http://www.andrespolaktywnie.pl)

2. na naszym profilu Andrespol aktywnie na FB

<https://www.facebook.com/events/1895150464128660/>

3. na stronie

<https://zapisy.inessport.pl>

## **ZAPISY W BIURZE ZAWODÓW** – od 8.00 do godz 10.00 w dniu zawodów.

### **OPŁATY STARTOWE**

- opłata uiszczona do 31 maja 2018 - **20 zł**
- Opłata uiszczona od 01 czerwca do 10 czerwca - **25 zł**
- Opłata uiszczona w biurze zawodów- **30 zł**  
Liczy się dzień wpływu środków na konto.
- Osoby niepełnoletnie - **udział bezpłatny**
- Uczniowie i studenci w wieku od 18 - do 26 lat - **zniżka - 50 %**  
opłaty podstawowej
- Dorośli posiadacze Karty Dużej Rodziny - **zniżka 50 %** opłaty podstawowej

- Osoby powyżej 70 lat - **udział bezpłatny.**
- **Warunkiem zniżki jest posiadanie ważnej legitymacji szkolnej lub studenckiej lub Karty Dużej Rodziny i okazanie jej w biurze zawodów.**
- **Bieg rekreacyjny na ok 1000 m** jest bezpłatny. Zapisy na ten bieg w biurze zawodów do godz, 9.30.

**Płatności należy dokonać przelewem na konto:**

**BS Andrespol 07 8781 0006 0000 1876 2000 0010**

Stowarzyszenie Służenia Pomocą Rodzinie,  
Uzależnionym i Bezrobotnym „Dobra Nowina”  
ul. Krzywa 8  
95-020 Andrespol

- **Osoby chcące dodatkowo wesprzeć akcję pomocy dla Przemka, mogą wpłacić dowolną kwotę na to samo konto**  
**Za każdą wpłatę serdecznie dziękujemy.**

**W ramach opłaty wpisowej organizatorzy zapewniają:**

- numer startowy + agrafki
- wodę do picia
- pamiątkowe medale
- poczęstunek na mecie

**OGŁOSZENIE WYNIKÓW I WRĘCZENIE NAGRÓD - GODZ 12.20**

**KLASYFIKACJA W BIEGU**

1.Generalna kobiet i mężczyzn

2 Kategorie wiekowe

K 12 (12-19 lat)

K 20 (20-29 lat)

K 30 (30-39 lat)

K 40 (40-49 lat)

K 50 (50-59 lat)

K 60+(60lat i więcej )

M 12 (12-19 lat)

M 20 (20-29 lat)

M 30 (30-39 lat)

M 40 (40-49 lat)

M 50 (50-59 lat)

M 60+ (60 lat i więcej)

## **KLASYFIKACJA W MARSZU NORDIC WALKING**

1. Generalna kobiet i mężczyzn

2. W kategoriach wiekowych

K 12 (12-19 lat)

K 20 (20-29 lat)

K 30 (30-39 lat)

K 40 (40-49 lat)

K 50 (50-59 lat)

K 60+(60lat i więcej )

M 12 (12-19 lat)

M 20 (20-29 lat)

M 30 (30-39 lat)

M 40 (40-49 lat)

M 50 (50-59 lat)

M 60+ (60 lat i więcej)

O przynależności do danej kategorii wiekowej decyduje rok urodzenia.

Obowiązuje limit czasu dla biegaczy i kijkarzy – 1 h 25 min. Po upływie tego czasu zawodnik nie będzie klasyfikowany.

## **NAGRODY**

1. Uczestnikom zawodów zostaną wręczone na mecie pamiątkowe medale.
  2. I, II, III miejsce w klasyfikacji generalnej (dotyczy biegu i marszu ) oraz zwycięzcy w kategoriach wiekowych otrzymają puchary.
- Nagrody nie sumują się.
3. Rodziny (min 3 osoby ), które ukończyły bieg główny lub marsz NW w wyznaczonym czasie, otrzymają nagrody - upominki - od organizatorów.
  4. Najstarszy i najmłodszy uczestnik zawodów ( dotyczy dzieci urodzonych przed 2007 r.) którzy ukończą zawody w wyznaczonym limicie czasu, otrzymają nagrodę - upominek.
  5. Po dekoracji rozlosujemy nagrody dla zawodników, którzy ukończyli bieg główny i marsz NW.

## **ZASADY ZACHOWANIA UCZESTNIKÓW IMPREZY**

- Zawodnicy zobowiązani są do zachowania szczególnej ostrożności podczas przekraczania ulicy Tuszyńskiej.
- Uczestnicy biegu i marszu zobowiązani są do zachowania trzeźwości.
- Kibice zajmują miejsca poza taśmami i plotkami oznakowującymi trasę biegu.

## **RODZINNY BIEG REKREACYJNY**

- Bieg rekreacyjny dla całych rodzin i wszystkich chętnych - dzieci, młodzieży

- i dorosłych, bez ograniczeń wiekowych.
- Bez rywalizacji, w tempie rekreacyjnym.
- Dystans ok 1000 m, po boisku na terenie GOSiR Relaks.
- Zapisy do biegu - w biurze zawodów do godz 9.30.
- Start biegu o godz 9.45.
- Dzieci i młodzież uczestnicząca w biegu na mecie otrzymają okolicznościowe przypinki - oraz napoje.

### **PONADTO, W CZASIE TOWARZYSZĄCEGO FESTYNU RODZINNEGO PRZYGOTOWUJEMY DLA NASZYCH GOŚCI**

- finał turnieju tenisa ziemnego ( zapisy: Jerzy Surowiec, tel. 797 676 136 )
  - dmuchańce dla dzieci
  - liczne zabawy, konkursy dla dzieci, dorosłych i całych rodzin,
  - stoiska z regionalną smaczną kuchnią
  - występy lokalnych talentów - dzieci, młodzieży i dorosłych
- oraz inne niespodzianki**

### **POSTANOWIENIA KOŃCOWE**

- Bieg i marsz odbędą się bez względu na pogodę.
- Zawodnicy wpisując się na listę startową wyrażają zgodę na przetwarzanie swoich danych osobowych oraz wykorzystanie zdjęć z zawodów przez organizatora w materiałach i różnych publikacjach reklamowych dotyczących imprezy.
- **Rozstrzygnięcie wszelkich sporów dotyczących zawodów oraz interpretacja regulaminu należy do organizatora.**
- **Zapisując się na udział w biegu lub marszu zawodnik akceptuje powyższy regulamin.**

**Kontakt : koordynator zawodów - Władysław Żaczek, tel. 603767276**

**SERDECZNIE ZAPRASZAMY I ŻYCZYMY WSPANIAŁEJ ZABAWY**

Organizatorzy