

„SZÓSTKA POGORII”

BIEG oraz NORDIC WALKING

REGULAMIN:

CEL IMPREZY

Upowszechnianie biegania oraz Nordic Walking jako najprostszycch form rekreacji fizycznej. Rozwijanie czynnego wypoczynku oraz aktywności ruchowej wśród młodzieży i dorosłych. Popularyzacja terenów rekreacyjnych wokół zbiorników wodnych Pogorii.

ORGANIZATOR

Stowarzyszenie Pogoria Biega w Dąbrowie Górniczej
Wydział Promocji Kultury i Sportu Urzędu Miasta Dąbrowy Górniczej
Centrum Sportu i Rekreacji w Dąbrowie Górniczej

TERMIN I MIEJSCE

Bieg odbędzie się **28.05.2011r. (sobota) - start godz. 11:00**
Pogoria III w Dąbrowie Górniczej ul. Malinowe Górki.

Start i meta zlokalizowane będą od strony ogródków działkowych za budowanym Ośrodkiem Sportów Wodnych i Letnich Centrum Sportu i Rekreacji.

TRASA BIEGU I NORDIC WALKING

Trasa przebiegała będzie wokół zbiornika Pogorii III, nawierzchnia asfaltowa, 300m. nawierzchnia naturalna utwardzona.
Dystans 6 km

WARUNKI UCZESTNICTWA

W biegu oraz Nordic Walking mogą wziąć udział wszystkie osoby od 16 roku życia. Wszyscy uczestnicy zobowiązani są do przedstawienia podczas weryfikacji aktualnych badań lekarskich dopuszczających do udziału w sportach wytrzymałościowych lub wypełnią formularz o zdolności do biegu/marszu na własną odpowiedzialność (formularz dostępny w biurze zawodów).

Osoby niepełnoletnie bezwzględnie 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) .

ZGŁOSZENIA

Zgłoszenia do biegu odbywać się będą poprzez:

- wypełnienie formularza zgłoszeniowego na stronie internetowej www.PogoriaBiega.pl (zapisy na stronie internetowej przyjmujemy do 26 maja 2011)
 - zapisy w Biurze Zawodów - 28 maja 2011r. w godz. 8:30 -10:30
- Biuro zawodów zlokalizowane będzie w pobliżu startu.

PROGRAM ZAWODÓW

8.30-10.30 -weryfikacja zawodników i przyjmowanie zgłoszeń

11.00 -start biegu oraz nordic walking

12.30 -dekoracja, losowanie nagród

13.15 -zakończenie imprezy

NAGRODY

Bieg – w kategorii open kobiet i mężczyzn: I, II, III miejsce - statuetki

Nordic Walking kobiet i mężczyzn: I, II, III miejsce - statuetki

Wśród wszystkich uczestników imprezy rozlosowane będą nagrody niespodzianki.

POSTANOWIENIA KOŃCOWE

Bieg jest bezpłatny

Uczestnicy zawodów „Szóstka Pogorii” nie są ubezpieczeni przez organizatora

Organizator zapewnia szatnie i obsługę medyczną

Pomiar czasu zawodników (trzech pierwszych mężczyzn i trzy pierwsze kobiety) w biegu i

Nordic Walking odbywać się będzie metodą ręczną.

Organizator nie przewiduje numerów startowych

Zawody odbywać się będą bez względu na warunki atmosferyczne

Interpretacja powyższego regulaminu należy do organizatora