

"LAS ANGELAS" - ZABIEGANY PARK 2

- Bieg w formie zabawowo-rekreacyjnej na dystansie max. Ok 9km [5* 1,8km]
w ramach akcji "Rozbiegana Częstochowa 2011"
- Marsz NORDIC WALKING na dystansie ok.3,6km [2*1,8km]
- Każdy biegacz ma możliwość wybrania dowolnego dystansu: od 1 do 5 okrążeń.
- Dopuszcza się start sztafet [od 2 do 5-osobowych]-warunek: każdy uczestnik.
sztafety pokonuje minimum 1 okrążenie - kolejność zmian dowolna.

CELE I ZAŁOŻENIA BIEGU

- popularyzacja biegania, jako najprostszej formy rekreacji fizycznej.
- Propagowanie zdrowego trybu życia, aktywnego wypoczynku i rekreacji wśród lokalnej społeczności.
- przybliżenie oraz integracja uczestników ze środowiskiem SKLA "Zabiegani Częstochowa"

WARUNKI UCZESTNICTWA

- Impreza ma charakter otwarty. Prawo uczestnictwa w biegu mają osoby pełnoletnie oraz osoby w wieku 13-18 lat, jeśli mają pisemną zgodę rodziców-podpisaną w biurze zawodów w obecności organizatora.
Osoby w wieku 13-16 lat mogą uczestniczyć w biegu na dystansie maximum 3 okrążeń (ok5,4km)
Marsz Nordic Walking bez ograniczeń wiekowych.
Organizator zapewnia wodę mineralną.
- Warunkiem dopuszczenia do biegu głównego jest przedstawienie przez uczestnika zaświadczenia lekarskiego o braku przeciwwskazań do udziału w biegu lub złożenie podpisanego własnoręcznie oświadczenia o zdolności do udziału w biegu.
- Każdy uczestnik startuje na własną odpowiedzialność (w przypadku zawodników niepełnoletnich na odpowiedzialność rodziców lub prawnych opiekunów).

- Uczestnik musi dokonać osobistej rejestracji w biurze zawodów.

Nie pobiera się opłaty startowej.

- Każdy uczestnik ma obowiązek przymocować numer startowy z przodu tak, aby był dobrze widoczny podczas przekraczania mety.

1.Miejsce:

Promenada Cz. Niemena + lasek Aniołowski

2.Termin:

8 października 2011 godz.16:30

3.Zgłoszenia:

W dniu startu (najpóźniej 20 min. przed startem)

- Godzina otwarcia biura: godzina przed startem.

4.Biuro biegu:

Promenada Cz. Niemena przy Amfiteatrze

5.Trasa:

Pętla po promenadzie i lasku Aniołowskim długości ok. 1,8km (5 okrążeń)

w "kluczowych" miejscach {zakrętach} oznakowana biało-czerwoną taśmą

Każdy przed własnym sumieniem odpowiada za uczciwie pokonaną wyznaczoną trasę

i ilość okrążeń

6.Pomiar czasu:

SKLA Zabiegani Częstochowa

7.Nagrody:

Poza własną satysfakcją organizator nie przewiduje, a jeśli znajdą się fundusze (jakiś sponsor) to kto wie :) ... drobne souveniry.

8.Klasyfikacja:

Wygranym jest każdy kto się odważy wystartować ;)

Wyniki umieszczone zostaną na stronie : www.zabiegani.czyst.pl

A tak naprawdę decydować będzie o kolejności ilość pokonanych okrążeń i czas ich pokonania

np. 1.szaleńcy 5okr. 0:54:00 - sztafeta 3-os.

2.czesio 5okr. 0:58:30

3.maślana 5okr. 1:01:15

4.konieczko 4okr. 0:45:00

5.anusiak 3okr. 0:49:30

6.pędziwiatry 3okr. 0:49:35 - sztafeta 2-os.

7.włatcy mólh 3okr. 0:49:38 - sztafeta 4-os.

itd...

9.Program imprezy:

15:00 - otwarcie biura zawodów

15:35 - bieg przedszkolaka[r.2005 i młodszy] ok.100m

15:40 - bieg "8" [klasy I-II:roczniki2004,2003] ok.350m

15:50 - bieg "10"[klasy III-IV:roczniki2002,2001]ok.700m

16:00 - bieg "12"[klasy V-VI:roczniki2000,1999] ok.1800m[1 okr.]lub 1200m

16:30 - bieg główny "Las Angelas"[minimum 1 - max.5 okrążeń]ok.9km

16:31 - marsz Nordic Walking [2 okrążenia]ok.3,6km

ok.17:35 - 18:00 podsumowanie, dekoracja, losowanie nagród

POSTANOWIENIA KOŃCOWE:

- Bieg odbędzie się bez względu na pogodę.
- Organizatorzy nie zapewniają opieki lekarskiej w trakcie trwania imprezy biegowej
- Organizatorzy nie zapewniają szatni, natrysków i toalet w trakcie trwania imprezy.
- Zawodnicy ubezpieczają się we własnym zakresie. Organizator nie ubezpiecza zawodników na czas zawodów.
- Organizator nie ponosi odpowiedzialności materialnej za rzeczy zaginione w trakcie trwania

zawodów.

- Wszyscy zawodnicy proszeni są o niezaśmiecanie trasy biegu i szczególną troskę o środowisko naturalne.
- Używać można jedynie oficjalnych numerów startowych.
- Przy rejestracji każda osoba może podać przynależność klubową lub miasto/dzielnice, szkołę, które chce reprezentować.
- Uczestnik biegu wypełniając i podpisując kartę zgłoszeniową oraz pobierając numer startowy akceptuje warunki niniejszego regulaminu
- Organizator zastrzega sobie prawo do interpretacji niniejszego regulaminu oraz do jego zmian.