



Regulamin

11 Bieg Spełnionych Marzeń

10 Jubileuszowy Rajd Nordic Walking

10 Jubileuszowy Bieg Młodych (szczegóły str. 4)

5 Mistrzostwa Par Mażeńskich Bieg Przełajowy (szczegóły str. 7)

FACEBOOK YOU TUBE

Cel Zawodów

Propagowanie biegania i nordic walking jako czynnej formy wypoczynku, profilaktyki zdrowotnej, oraz krzewienie ducha sportu i uczciwego współzawodnictwa.

Promocja zdrowego trybu życia i walki z uzależnieniami.

Promocja regionu i województwa śląskiego

Promocja terenów zielonych, parków, lasów i rezerwatów województwa śląskiego

Organizator

Tomek Katan

Joanna Katan

Wiesława Katan

Janusz Kuczmierczyk

Pomoc

Ochotnicza Straż Pożarna Mysłowice – Dzieńkowice

Ochotnicza Straż Pożarna Mysłowice - Kosztowy

Ochotnicza Straż Pożarna Mysłowice – Janów

Nadleśnictwo Lasów Państwowych – Katowice

Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Mysłowicach

Urząd Miasta Mysłowice

Nadleśnictwo Lasów Państwowych w Katowicach

Fundacja Sport i Sztuka „FENIX”

Klub Sportowy FENIX TEAM

Termin

13-tego stycznia 2018 r. SOBOTA

Biuro Zawodów

Mysłowice al. Spacerowa 23 Ośrodek Tenisowy PURUS przy zalewie FALA

czynne od godziny 9:00

Start / Meta

Przy zalewie Fala

(150 m od biura zawodów)

godziny startu:

10:00 – 10 Jubileuszowy Bieg Młodych

9:50 – Rozgrzewka dla 10 Biegu Młodych

10:00 – Bieg Krasnała ok. 100 m

10:10 – Bieg Młodziaka ok. 600 m

10:20 – Bieg Gimbusa ok.1200 m

11:50 – Rozgrzewka dla zawodników

11:00 – **11 Bieg Spełnionych Marzeń**

11:00 – **5 Mistrzostwa Par Małżeńskich**

11:05 - **10 Jubileuszowy Rajd Nordic Walking**

Zaplecze

Osobne Szatnie dla Panów i Pań

Depozyt (odbiór po okazaniu numerka startowego)

Toalety przy Starcie

Prysznice i natryski – BRAK

Catering

Woda na mecie i w punkcie odżywczym na 8,5 km / 7 km NW

Herbata na mecie i w punkcie odżywczym na 8,5 km / 7km NW

Posiłek regeneracyjny wraz z pieczywem po biegu za okazaniem Bonu

Trasy:

w 80 % ścieżki leśne, 20 % drogi asfaltowe, pofałdowana, pagórkowata
dystans: 15,3 km pomiar za pomocą GPS Timex różnica +/- 2 %

Trasa Rajd

w 70 % ścieżki leśne, 30 % drogi asfaltowe, pofałdowana, pagórkowata dystans: 11,7 km pomiar za pomocą GPS Timex +/- 2 %

Oznaczenia

pionowe i poziome co kilometr dla biegu i dla rajdu

strzałki kierunkowe

Uwaga

W przypadku gołoledzi zaleca się założenie kolców na buty.

Bieg odbędzie się również w przypadku utrudnionych warunków pogodowych. Należy liczyć się ze śliskimi fragmentami trasy, oblodzonymi lub mocno błotnistymi, a w przypadku dużych opadów śniegu – nieodśnieżonymi.

Organizator zastrzega sobie możliwość odwołania lub przeniesienia zawodów w przypadku załoby narodowej, warunków atmosferycznych zagrażających życiu lub zdrowiu zawodników. O takiej ewentualności organizator powiadomi zawodników poprzez SMS-y najwcześniej jak będzie to możliwe.

Uczestnicy

Bieg i Rajd jest otwarty zarówno dla biegaczy zrzeszonych w klubach jak i dla amatorów, którzy wypełnili formularz zgłoszeniowy, uiścili opłatę startową oraz posiadają aktualne badania lekarskie lub w dniu zawodów podpiszą oświadczenie o braku przeciwwskazań do uprawiania biegania i że uczestniczą w zawodach na własną odpowiedzialność.

Organizatorzy nie ponoszą odpowiedzialności za ewentualne szkody poniesione przez uczestników jak i spowodowane przez uczestnika osobom trzecim.

Opiekę medyczną w trakcie biegu sprawować będą ratownicy wraz z karetką pogotowia. W zawodach mogą wziąć udział osoby od 14 roku życia. Osoby niepełnoletnie bezwzględnie muszą posiadać zgodę rodziców lub prawnych opiekunów do wzięcia udziału w zawodach. Do wglądu w biurze zawodów.

Zgłoszenia

poprzez stronę internetową: www.fenixrun.pl
w dniu zawodów od godziny 9:00-10:50

Weryfikacja

W biurze zawodów należy posiadać dowód osobisty i dokument potwierdzający dokonanie opłaty startowej. Wydawanie numerków zostaje zakończone na 10 minut przed rozpoczęciem zawodów.

Opłata

Pobiera się opłatę startową w wysokości:

0 zł dla WIERNYCH ZAWODNIKÓW którzy ukończyli 10 edycji zawodów

50 zł do 08.01.2018 (liczy się data wpływu) STANDARD

80 zł po 09.01.2018 i w biurze zawodów

80 zł dla Par Małżeńskich (K i M) całość do 08.01.2018

po tym terminie 100 zł

Wpłata

Opis: BIEG lub NORDIC Nazwisko, Imię, Miasto, dystans

Nr konta: PKO BP 35 1020 2528 0000 0202 0334 9032

Fundacja Sport i Sztuka "FENIX" ul. Plater 22 41-400 Mysłowice

Klasyfikacje:

Klasyfikacja Drużynowa

- (ilość uczestników zsumowanych w Rajdzie i w Biegu o tej samej nazwie drużyny)

Open - Kobiet i Mężczyzn - (3 miejsca)

Małżeństw - w biegu (5 par)

Wiekowa - Kobiet i Mężczyzn – (3 miejsca)

Klasyfikacja Wiekowa Bieg 15 km*

Elita K (zawodnicy urodzeni do roku 1987 włącznie) (max 29 lat)

Senior K (do roku 1977 włącznie) (max 39 lat)

Masters K (do roku 1967 włącznie) (max 49 lat)

Weterani K (od roku 1966 włącznie) (open)**

Elita M (zawodnicy urodzeni do roku 1987 włącznie) (max 29 lat)

Senior M (do roku 1977 włącznie) (max 39 lat)

Masters M (do roku 1967 włącznie) (max 49 lat)

Masters + M (do roku 1957 włącznie) (max 59 lat)

Weterani M (do roku 1947 włącznie) (max 69 lat)

Weterani +M (od roku 1946 włącznie) Open **

Klasyfikacja Rajdu Nordic Walking

OPEN – 5 MIEJSC KOBIETY I MĘŻCZYŹNI

Nagrody

Klasyfikacja Drużynowa: Statuetka + Dyplom

Klasyfikacja Małżeńska: Statuetki + Dyplom

Klasyfikacja Open: Nagroda + Statuetka + Dyplom

Klasyfikacja wiekowa: Upominek + Statuetka + Dyplom

Zawodnicy którzy ukończą bieg/rajd otrzymają:

Medal

wodę mineralną

Nagrodzenie zawodnicy w klasyfikacji Open **nie biorą** udziału w klasyfikacji wiekowej.

O klasyfikacji wiekowej decyduje rok urodzenia, weryfikowany poprzez okazanie dowodu osobistego.

Postanowienia Końcowe

Uczestnicy biegu zobowiązani są do zachowania szczególnej ostrożności i bezwzględnego podporządkowania się zaleceniom kierujących ruchem podczas poruszania się po odcinkach trasy wchodzących w bezpośredni kontakt z ruchem samochodowym. Wszelkie protesty i uwagi dotyczące klasyfikacji, należy składać w formie pisemnej w dniu zawodów najpóźniej półgodziny po zakończeniu zawodów - przed rozpoczęciem dekoracji zwycięzców

Zakończenie Zawodów połączonych z dekoracją zwycięzców i losowaniem nagród przewidziane jest na godzinę ok. 14:00 (w miarę możliwości jak najwcześniej)

W razie spraw spornych Organizator decyduje o sposobie i czasie ich rozwiązania.

Kontakt

www.fenixrun.pl

<https://www.facebook.com/biegspelnionychmarzen>

607 788 700 (między godziną 10:00 – 18:00 / poniedziałek – piątek)



10 BIEG MŁODYCH

Cel Biegu

Promocja ruchu w terenach leśnych skierowana do dzieci i młodzieży

Termin

13-tego stycznia 2018 r.

Biuro Zawodów

Mysłowice al. Spacerowa 23 Ośrodek Tenisowy PURUS przy zalewie FALA
czynne od godziny 9:00

Start / Meta

Przy zalewie Fala
 godziny startu:

(150 m od biura zawodów)

10:00 – 10 Jubileuszowy Bieg Młodych

9:50 – Rozgrzewka dla 10 Biegu Młodych

10:00 – Bieg Krasnala ok. 100 m

10:10 – Bieg MłDzika ok. 600 m

10:20 – Bieg Gimbusa ok.1200 m

Catering

Pączki i herbata dla uczestników biegu w Biurze zawodów

Posiłek regeneracyjny wraz z pieczywem po biegu za okazaniem Bonu

Trasy:

Bieg rozgrywany będzie w zależności od warunków pogodowych na drogach asfaltowych, ścieżkach leśnych. Pomiar dystansu na podstawie wskazań GPS Timex, może ulec zmianie ze względu na niekorzystne warunki pogodowe.

Oznaczenia

Opiekun biegu prowadzi dany bieg od startu do mety.

Uwaga

Organizator zastrzega sobie możliwość odwołania lub przeniesienia zawodów w przypadku żałoby narodowej, warunków atmosferycznych zagrażających życiu lub zdrowiu zawodników. O takiej ewentualności organizator powiadomi zawodników poprzez SMS-y najwcześniej jak będzie to możliwe.

Uczestnicy

10 Bieg Młodych przeznaczonych jest dla dzieci i młodzieży, których rodzice lub i prawni opiekunowie wypełnili formularz zgłoszeniowy, uiszcili opłatę startową oraz posiadają aktualne badania lekarskie lub w dniu zawodów podpiszą oświadczenie o braku przeciwwskazań do uprawiania biegania i że uczestniczą w zawodach na własną odpowiedzialność.

Organizatorzy nie ponoszą odpowiedzialności za ewentualne szkody poniesione przez uczestników jak i spowodowane przez uczestnika osobom trzecim.

Opiekę medyczną w trakcie biegu sprawować będą ratownicy wraz z karetką pogotowia.

Nie ma możliwości startu w zawodach bez osobistej i pisemnej zgody rodzica lub prawnego opiekuna.

Wyjątek stanowią zawodnicy zrzeszeni w klubach sportowych i w uczniowskich klubach sportowych lub w grupie uczniów danej szkoły/klasy/domu dziecka reprezentowanych przez nauczyciela W-F, wychowawce lub trenera.

Zgłoszenia

w dniu zawodów od godziny 9:00-09:50

Opłata

Pobiera się opłatę startową w wysokości:

10 zł do 08.01.2018 (liczy się data wpływu) STANDARD

20 zł po tym terminie lub w dniu zawodów

Promocje

Zgłoszenie większej ilości dzieci / rodzeństwo / zawodnicy ze szkoły lub z klubu

Rabat 2 zł za każde dziecko

(np. 2 dzieci = 16 zł , 3 dzieci = 24 zł i tak dalej)

Wpłata

Opis: MŁODYCH Nazwisko, Imię, Miasto, dystans

Nr konta: PKO BP 35 1020 2528 0000 0202 0334 9032

Fundacja Sport i Sztuka "FENIX" ul. Plater 22 41-400 Mysłowice

Klasyfikacja Wiekowa*

Przedszkole Chłopcy

Przedszkole Dziewczęta

Szkoła I-III Chłopcy

Szkoły I-III Dziewczęta

Szkoła IV-VI Chłopcy

Szkoła IV-VI Chłopcy

Gimnazjum Chłopcy

Gimnazjum Dziewczęta

Nagrody

Każdy z uczestników zawodów otrzyma:

medal uczestnictwa oraz Dyplom i upominek

Najlepszych 3 zawodników z każdej kategorii otrzyma dodatkowo **Statuetkę FENIX'a**

Postanowienia Końcowe WAŻNE

Uczestnicy biegu zobowiązani są do zachowania szczególnej ostrożności.

Wszelkie protesty i uwagi dotyczące klasyfikacji, należy składać w formie ustnej do organizatora biegu w godzinach 10:40 – 11:10 w dniu zawodów.

Dzieci bez względu na kategorie wiekową biegają SAME za i przed opiekunami biegu.

Rodzice stoją za linami okalającymi trasę biegu.

Zapis ten nie obowiązuje rodziców dzieci niepełnosprawnych, które z uwagi na niepełnosprawność wymagają pomocy.

Zakończenie Zawodów połączonych z dekoracją **WSZYSTKICH** przewidziane jest na godzinę ok. 11:30 – 11:45

W razie spraw spornych Organizator decyduje o sposobie i czasie ich rozwiązania.

Kontakt

www.fenixrun.pl

<https://www.facebook.com/biegspelnionychmarzen>

607 788 700 (między godziną 10:00 – 18:00 / poniedziałek – piątek)



5 Mistrzostwa Par Mażeńskich Bieg Przelajowy

Cel Festiwalu

Promowanie wspólnych pasji i zainteresowań małżeństw, dbanie o związek poprzez wspólne uprawianie sportu.

Termin

13-tego stycznia 2018 r. SOBOTA

Biuro Zawodów

Mysłowice al. Spacerowa 23 Ośrodek Tenisowy PURUS przy zalewie FALA
czynne od godziny 9:00

Start / Meta

Przy zalewie Fala (150 m od biura zawodów)
godziny startu:

11:50 – Rozgrzewka dla zawodników

11:00 – **5 Mistrzostwa Par Mażeńskich**

Zaplecze

Osobne Szatnie dla Panów i Pań

Depozyt (odbiór po okazaniu numerka startowego)

Toalety przy Starcie

Catering

Woda na mecie i w punkcie odżywczym na 8,5 km / 7 km NW
Herbata na mecie i w punkcie odżywczym na 8,5 km / 7km NW
Posiłek regeneracyjny wraz z pieczywem po biegu za okazaniem Bonu

Trasy:

w 80 % ścieżki leśne, 20 % drogi asfaltowe, pofalowana, pagórkowata
dystans: 15,3 km pomiar za pomocą GPS Timex różnica +/- 2 %

Oznaczenia

pionowe i poziome co kilometr dla biegu i dla rajdu
 strzałki kierunkowe

Uwaga

W przypadku gołoledzi zaleca się założenie kolców na buty.

Bieg odbędzie się również w przypadku utrudnionych warunków pogodowych. Należy liczyć się ze śliskimi fragmentami trasy, oblodzonymi lub mocno błotnistymi, a w przypadku dużych opadów śniegu – nie odsnieżonymi.

Organizator zastrzega sobie możliwość odwołania lub przeniesienia zawodów w przypadku żałoby narodowej, warunków atmosferycznych zagrażających życiu lub zdrowiu zawodników. O takiej ewentualności organizator powiadomi zawodników poprzez SMS-y najwcześniej jak będzie to możliwe.

Uczestnicy

Mistrzostwa są zarówno dla biegaczy zrzeszonych w klubach jak i dla amatorów, którzy wypełnili formularz zgłoszeniowy, uiścili opłatę startową oraz posiadają aktualne badania lekarskie lub w dniu zawodów podpiszą oświadczenie o braku przeciwwskazań do uprawiania biegania i że uczestniczą w zawodach na własną odpowiedzialność.

Organizatorzy nie ponoszą odpowiedzialności za ewentualne szkody poniesione przez uczestników jak i spowodowane przez uczestnika osobom trzecim.

Opiekę medyczną w trakcie biegu sprawować będą ratownicy wraz z karetką pogotowia.

Zgłoszenia

poprzez stronę internetową: www.fenixrun.pl
w dniu zawodów od godziny 9:00-10:50

Weryfikacja

W biurze zawodów należy posiadać dowód osobisty i dokument potwierdzający dokonanie opłaty startowej. Wydawanie numerków zostaje zakończone na 10 minut przed rozpoczęciem zawodów.

Należy zadeklarować bycie małżeństwem, nie trzeba tego udowadniać żadnymi dokumentami. W przypadku poświadczenia nieprawdy oboje zawodnicy zostają zdyskwalifikowani z wszelkich edycji festiwalu.

Opłata

Pobiera się opłatę startową w wysokości:

80 zł dla Par Małżeńskich (K i M) całość do 08.01.2018
po tym terminie 100 zł

Wpłata

Opis: MAŁŻEŃSTWO Nazwisko, Imię, Miasto, dystans

Nr konta: PKO BP 35 1020 2528 0000 0202 0334 9032

Fundacja Sport i Sztuka "FENIX" ul. Plater 22 41-400 Mysłowice

Klasyfikacje:

Małżeństw - w biegu (5 par)

Nagrody

Klasyfikacja Małżeńska: Statuetki + Dyplom

Zawodnicy którzy ukończą bieg/rajd otrzymają:

Medal

wodę mineralną

Postanowienia Końcowe

Uczestnicy biegu zobowiązani są do zachowania szczególnej ostrożności i bezwzględnego podporządkowania się zaleceniom kierujących ruchem podczas poruszania się po odcinkach trasy wchodzących w bezpośredni kontakt z ruchem samochodowym. Wszelkie protesty i uwagi dotyczące klasyfikacji, należy składać w formie pisemnej w dniu zawodów najpóźniej półgodziny po zakończeniu zawodów - przed rozpoczęciem dekoracji zwycięzców

Zakończenie Zawodów połączonych z dekoracją zwycięzców i losowaniem nagród przewidziane jest na godzinę ok. 14:00 (w miarę możliwości jak najwcześniej)

W razie spraw spornych Organizator decyduje o sposobie i czasie ich rozwiązania.

Kontakt

www.fenixrun.pl

<https://www.facebook.com/biegspelnionychmarzen>

607 788 700 (między godziną 10:00 – 18:00 / poniedziałek – piątek)