



I. Cel imprezy:

1. Popularyzacja i upowszechnianie biegania oraz nordic walking , jako najprostszej formy aktywności ruchowej.
2. Propagowanie zdrowego i aktywnego trybu życia wśród lokalnej społeczności.
3. Realizacja celów statutowych Klubu Biegacza Grupa Malbork.
4. Integracja lokalnego środowiska biegowego i nordic walking.
5. Zakończenie sezonu biegowego 2017 "na wesoło".

II. Organizator:

KLUB BIEGACZA GRUPA MALBORK

III. Partnerzy:

(CAW) Centrum Aktywnego Wypoczynku w Malborku

IV. Termin i miejsce:

**30 grudnia 2017r. (sobota) start biegu godz. 12.00,
Centrum Aktywnego Wypoczynku w Malborku. ul. Parkowa 3
Biuro zawodów - CAW Malbork - otwarte w godz.10:00 -11:45.**

V. Opłaty:

Zgodnie z tradycją Grupy Malbork, BIEG SYLWESTROWY BYŁ I JEST DARMOWY.

Liczymy na dobrą zabawę i moc pozytywnej energii. Oczywiście jak ktoś przyjedzie z ciastem i z czymś do ciasta to przystawimy i podzielimy po równo dla wszystkich :)



VI. Warunki uczestnictwa:

Impreza pod nazwą „Bieg Sylwestrowy” jest wspólnym, integracyjnym, towarzyskim biegiem oraz marszem nordic walking. **"Bieg Sylwestrowy" to nie zawody sportowe :) Impreza ma charakter otwarty. W biegu/marszu może**

wystartować każdy, kto jest zdrowy i czuje się na siłach pokonać dystans ok. 5 km w rekreacyjno - konwersacyjnym tempie.

Zapisy będą prowadzone poprzez formularz na portalu internetowym www.elektronicznezapisy.pl (start zapisów w osobnym komunikacie) lub w biurze zawodów w dniu imprezy. Weryfikacja uczestników w biurze zawodów w dniu imprezy.

Trasa będzie poprowadzona chodnikami, głównych arterii miasta Malborka oraz bulwarem nad rzeką Nogat. ULICE NIE BĘDĄ WYŁĄCZONE Z RUCHU tak, że każdy z uczestników zobowiązany jest zachować szczególną ostrożność oraz przestrzegać przepisów ruchu drogowego dotyczących osób pieszych. Bezwzględnie należy zachować szczególną ostrożność na przejściach dla pieszych oraz na skrzyżowaniach ulic. Każdy z uczestników bierze pełną odpowiedzialność za siebie. Osoby niepełnoletnie chcące wziąć udział w biegu/marszu powinny być pod opieką osób dorosłych.



VII. Przebrania karnawałowe i losowanie upominków:

Nawiązując do lat ubiegłych w związku ze zbliżającym się Sylwestrem oraz karnawałem proponujemy uczestnikom biegu zabawę i konkurs na najbardziej kreatywne przebranie. Każdy, kto wykaże się inwencją twórczą i zachwyci organizatorów swoim niekonwencjonalnym strojem biegowym ma szansę na otrzymanie nagrody niespodzianki. Wśród osób, które przebiorą się na "Bieg Sylwestrowy" wylosujemy pamiątkowe upominki.

VIII. Dokładny opis trasy:

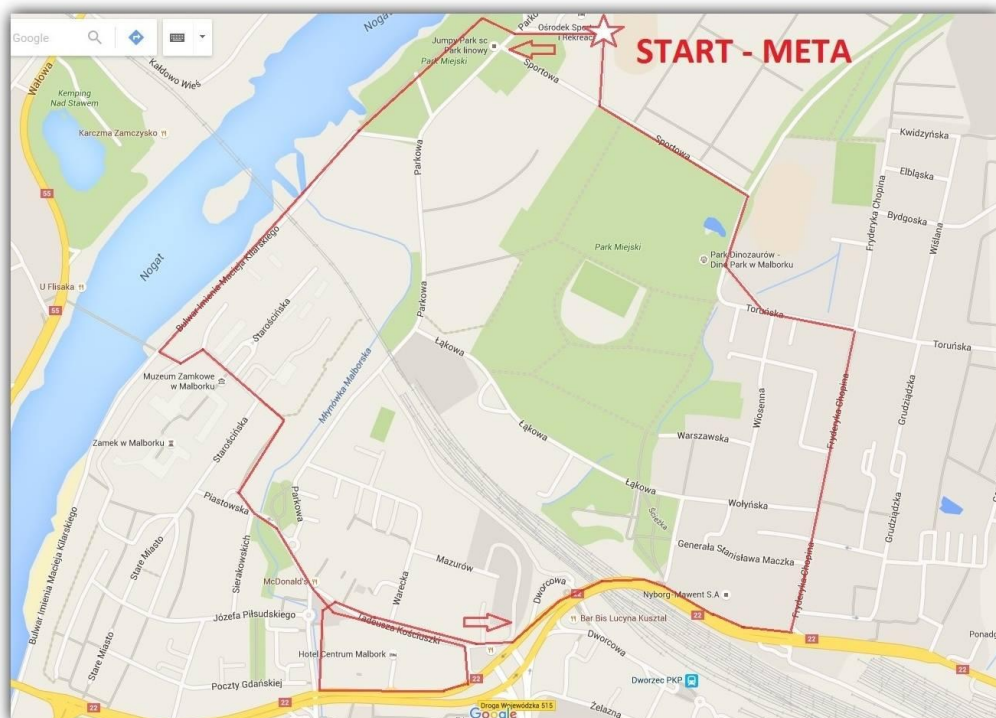
Start / meta - CAW, Malbork ul. Parkowa 3. START godz. 12:00

Uwaga. Najpierw startuje ekipa nordic walking - 5 min później biegacze

Ruszamy drogą wjazdową CAW. Zbiegamy do przystani jachtowej i bulwarem nad Nogatem kierujemy się w stronę Zamku. Dobiegamy do nabrzeża jachtowego, potem skręcamy w lewo i biegniemy ul. Starościąską w kierunku nowej kasy biletowej przez wyremontowany odcinek na wałach Henryka von Plauena. Spod kasy poprzez mostek nad kanałem Juranda ul. Piastowską kierujemy się chodnikiem na plac przy pomniku króla Jagiellończyka. (Robimy Pętłę). Spod pomnika króla, biegniemy ulicą Kościuszki, tuż za byłym sklepem Rossmann skręcamy w prawo i dalej chodnikiem wzdłuż Al.Rodła. Mijamy Galerię Dekada i stację paliw Lotos. Skręcamy w prawo i biegniemy wzdłuż ulicy Mickiewicza z powrotem do pomnika króla Jagiellończyka. Dobiegając ponownie do pomnika kierujemy się drugi raz ulicą Kościuszki następnie Al.Wojska Polskiego na wiadukt drogowy w kierunku dzielnicy Piaski. Po zbiegnięciu z wiaduktu skręcamy w lewo w ulicę Chopina i zmierzamy do jej końca. Następnie na skrzyżowaniu ponownie skręcamy w lewo w ul. Toruńską, "lecimy" w kierunku "Dinoparku" nieopodal stadionu lekkoatletycznego i ogródków działkowych ul. Sportową wracamy prosto na metę, która jest na terenie CAW.

Pełen dystans wynosi ok. 5km.

Podczas biegu na trasie będą ustawieni nasi fotografowie. Planujemy tradycyjne grupowe zdjęcia w pobliżu zamku i przy pomniku króla Jagiellończyka



IX. Nagrody:

1. Wśród uczestników, którzy przebiorą się na "Bieg Sylwestrowy" zostaną rozlosowane pamiątkowe upominki, ufundowane przez Organizatorów i sponsorów.
2. Po biegu wszyscy uczestnicy zostaną zaproszeni do wspólnego poczęstunku. Będzie można skosztować gorącej zupy oraz domowych wypieków, napić się herbaty lub kawy.



X. Postanowienia końcowe:

1. "Bieg Sylwestrowy" odbędzie się bez względu na pogodę.
2. Każdy uczestnik "Biegu Sylwestrowego" powinien być zdrowy, mieć aktualne badania lekarskie oraz być ubezpieczony od nieszczęśliwych wypadków. Każdy z uczestników "Biegu Sylwestrowego" bierze udział w imprezie na własną odpowiedzialność. Każdy uczestnik zobowiązany jest do podpisania oświadczenia o braku przeciwwskazań do udziału w imprezie.
3. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za przedmioty pozostawione bez zabezpieczenia lub skradzione podczas imprezy.
4. W czasie "Biegu Sylwestrowego" należy zachować szczególną ostrożność i przestrzegać przepisów ruchu drogowego, oraz stosować się do wskazówek wolontariuszy i poleceń służb porządkowych.
5. Organizatorzy zapewniają opiekę medyczną w trakcie trwania imprezy biegowej.
6. Sprawy nieobjęte regulaminem oraz wszelkie kwestie sporne i niejasności, jakie mogą wyniknąć podczas imprezy rozstrzyga organizator.
7. Organizatorzy zastrzegają sobie prawo ostatecznej interpretacji regulaminu.
8. Organizator "Biegu Sylwestrowego" uznaje, że biorący udział w imprezie zapoznał się z niniejszym regulaminem i zobowiązuje się do jego przestrzegania.

Program minutowy imprezy BIEG SYLWESTROWY:

10:00 – otwarcie biura zawodów, rejestracja uczestników

11:45 – zamknięcie biura zawodów,

11:50 – oficjalne otwarcie biegu przez organizatora – odprawa,

12:00 – start marszu nordic walking,

12:10 - start biegu,

13:10 – zakończenie biegu,

13:15 – rozpoczęcie części integracyjnej (ognisko, poczęstunek), losowanie upominków dla "przebierańców".

Serdecznie zapraszamy.

