REGULAMIN WIELKANOCNEJ DZIESIĄTKI 14.04.2019 R

1. CEL:

- Popularyzacja biegów masowych oraz nordic walking jako jednej z form zdrowego i aktywnego stylu życia.
- Promocja Gminy Godów.
- Integracja osób biegających z zawodnikami nordic walking.

2. ORGANIZATORZY:

- Gmina Godów
- Klub Sportowy „FORMA" Wodzisław Śląski
- Inter Krostoszowice

3. TERMIN I MIEJSCE ZAWODÓW:

- 14.04.2019 r (niedziela) – Krostoszowice Boisko Interu – Orlik.

4. PROGRAM IMPREZY:

- Biuro zawodów czynne od 9.00 do 10.30
- Godzina 11.00 start do biegu i marszu nordic walking.
- Bieg odbędzie się na dystansie 10 km, marsz nordic walking odbędzie się na dystansie 5 km.

5. KLASYFIKACJA:

- Kategorie wiekowe w biegu (nagradzane miejsca od 1 do 3)
- K-20 (16 - 29 lat), K-30 (30 – 39 lat), K-40 (40 - 49 lat), K-50 (50 lat i więcej).
- M-20 (16 - 29 lat), M-30 (30 – 39 lat), M-40 (40 - 49 lat), M-50 (50 – 59 lat), M-60 (60 lat i więcej),

- Kategorie wiekowe w nordic walking (nagradzane miejsca od 1 do 3)
- K-1 (16 - 39 lat), K-2 (40 lat i więcej).
- M-1 (16 - 39 lat), M-2 (40 lat i więcej)

6. NAGRODY:

- Osoby nagradzane wg klasyfikacji otrzymają puchar / statuetkę oraz nagrodę rzeczową.
- Wszyscy zawodnicy otrzymają pamiątkowy medal, posiłek oraz biorą udział w quizie z nagrodami.

7. TRASA BIEGU:

Po starcie do pokonania mamy " krostoszowicką bergę " stromy podbieg o długości 80 m z kamienistym - nierównym - podłożem. W tym miejscu musimy uważać by nie skręcić nogi. Następnie czeka nas prosty odcinek szerokiej leśnej ścieżki którą biegniemy przez 1,5 km aż do starego nasypu kolejowego. Odcinek jest w miarę płaski – szutrowo - ziemny.
Na nasypie po 200 m skręcamy ostro w prawo do lasu. Tutaj czeka nas wąski odcinek leśny o długości około 200 m (na tym odcinku niezbędne będą czołówki gdyż znajdziemy się w samym centrum leśnego zagajnika, w przypadku braku oświetlenia możemy zahaczyć o korzeń, pień , uderzyć w drzewo) . Wybiegając z lasu na szeroką leśną trasę skręcamy w

lewo do ambony i biegniemy główną trasą ponownie do nasypu kolejowego. ł ą ą Trasa przez kolejne 500 wiedzie nasypem o szutrowej powierzchni a następnie skręca koło ławeczki w prawo do lasu. Będzie to typowy leśny zbieg po piaszczystej nawierzchni z wystającymi korzeniami. Niezbędne będzie zachowanie ostrożności gdyż istnieje ryzyko skręcenia nogi bądź upadku na nierówności. Tym odcinkiem dobiegniemy do wąskiej grobli i skręcamy w lewo
pod kątem 90 stopni. (uwaga bardzo wąski odcinek tylko dla jednej osoby, można skręcić nogę, można spaść z grobli do stojącej wody z licznymi konarami i gałęziami !!!)
Po skręcie zaczyna się kolejny mocny podbieg który doprowadzi nas do trasy technologicznej przy autostradzie, przy której skręcamy w prawo w dół wzdłuż płotu. Trasa wzdłuż płotu, to odcinek mocnego , nierównego zbiegu na którym trzeba bardzo uważać. Zwłaszcza po opadach deszczu staje się bardzo niebezpieczny.
Po 100 metrach przy wierzbie w klombie skręcamy w prawo na trasę asfaltową która zaprowadzi nas pod górę do mety.

8. UCZESTNICTWO:

- W biegu i nordic walking młodzieży zgoda pisemna rodziców lub opiekuna prawnego.
- Zalecane obuwie z bieżnikiem na trasy crossowe.
- Osoba pełnoletnia podpisuje oświadczenie startowe.
- Zawody odbędą się bez względu na warunki atmosferyczne.
- Organizator nie ubezpiecza uczestników imprezy.
- Wszyscy uczestnicy zawodów biorą udział na własne ryzyko a organizator nie ponosi odpowiedzialności za wypadki lub zdarzenia losowe zaistniałe podczas zawodów.
- Pobranie numeru startowego jest jednocześnie akceptacją powyższych warunków uczestnictwa. W trakcie zawodów zawodnicy obowiązkowo muszą być oznakowani numerami startowymi.
- Opłata startowa uiszczona przelewem do 31.03.2019 r. wynosi 35 złotych.
- Opłata startowa uiszczona przelewem od 01.04.2019 r. do 12.04.2019 r. wynosi 40 złotych.
  Opłata startowa uiszczona w biurze zawodów wynosi 50 złotych.
- Za zgłoszenie uważa się podanie danych uczestnika oraz dokonanie opłaty startowej na konto organizatora.
- W zawodach może wziąć udział tylko 150 zgłoszonych i opłaconych uczestników. Po osiągnięciu limitu lista startowa zostanie zamknięta.
- Opłata startowa nie podlega zwrotowi.
- Zapisy na:
- stronie internetowej: www.datasport.pl lub telefonicznie.
- mailem podając dane adresowe i kategorię: sklep@monsun.com.pl,
- w siedzibie KS Forma os 1 Maja 27 Wodzisław Śląski,
- w sklepie Monsun SPORT ul. Mendego 28 Wodzisław Śląski,
- Opłatę startową należy wpłacać na konto:

  BANK BGŻ S.A.
  ul. Kubsza Wodzisław Śląski
  Klub Sportowy Forma Wodzisław Śląski 79 2030 0045 1110 0000 0255 0850

- Organizatorzy zastrzegają sobie możliwość wcześniejszego zamknięcia listy startowej.

INFORMACJE DODATKOWE: tel. 600 801 314

Zawody sportowe organizowane w ramach realizacji zadania publicznego z zakresu upowszechniania kultury fizycznej w Gminie Godów w roku 2019 współfinansowanego ze środków budżetu Gminy Godów.