

# REGULAMIN

## 1. CEL IMPREZY

Popularyzacja i upowszechnienie biegania jako ogólnie dostępnej formy sportu i rekreacji  
Zachęcić do aktywnego spędzania wolnego czasu na świeżym powietrzu  
-spotkać się z koleżankami i kolegami zrobić porządny trening oraz  
pokazanie pięknych zakątków Miasta i okolic  
Będzie to czwarty bieg z cyklu Pokonaj siebie z Dystansem  
Formuła koleżeńsko towarzyska

## 2 ORGANIZATORZY

**Roman Piątek - Dyrektor Zawodów**  
**Ryszard Machlowski – Dyrektor Trasy**  
**Przy współpracy KKB Dystans Kraków**

## 3 TERMIN I MIEJSCE

Bieg o Podkowę 12.07.2014 godzina 11.00  
Start i Meta Bronowice ul. Długoszowskiego  
wjazd zaraz z ul: Zielony Mostek

## 4 BIEG GŁÓWNY

Trasa biegu wynosi 14 km.  
będzie odbywać na pętli około 4 km. jeżeli ktoś skończy na krótszym dystansie również  
zostanie ujęty wynikach na odpowiednim miejscu do ukończonego dystansu  
pomiar czasu będzie mierzony ręcznie za pomocą stopera  
Trasa będzie prowadzić wyłącznie drózkami polnymi będą podbiegi i zbiegi a także długie  
proste odcinki

**Klasyfikacje: generalna kobiet i mężczyzn**

## 5 NAGRODY

1. Klasyfikacja generalna kobiet
  - I miejsce - STATUETKA
  - II miejsce - Medal
  - III miejsce - Medal
2. Klasyfikacja generalna mężczyzn
  - I miejsce - STATUETKA
  - II miejsce - Medal
  - III miejsce - Medal

Mogą się również pojawić niespodzianki do losowania ale o tym jeszcze poinformujemy  
na forum i przed biegiem

Wszyscy uczestnicy, którzy ukończą bieg w czasie 2,0 godziny lub większym  
oczywiście limit jest organizacyjny jak to u nas bywa że zasadzie biega się bez limitu i stresu  
zawsze czekamy na ostatniego zawodnika w końcu jest to forma koleżeńska i każdy  
otrzymuje medal okolicznościowy ze swojej strony zapewniamy dobrą zabawę

**oraz na mecie zostanie zorganizowany mały poczęstunek jakieś ciasto i  
owoce i coś niecoś do picia będzie również możliwy punkt nawadniania**

## **6. WARUNKI UCZESTNI**

Bieg ma charakter otwarty, startować w nim mogą osoby, które w dniu 12.07. 2014r. będą miały ukończone 16 lat.

Osoby niepełnoletnie muszą przedstawić pisemną zgodę rodzica na udział w biegu oraz zaświadczenie

lekarskie o braku przeciwwskazań do udziału w biegu.

Osoby pełnoletnie muszą złożyć własnoręczne oświadczenie o zdolności do biegu na formularzu zgłoszenia i wpłacić opłatę startową.

## **7. ZGŁOSZENIA**

Wysyłając zgłoszenie na e-mail [isoplus@onet.eu](mailto:isoplus@onet.eu)

**BĘDĄ RÓWNIEŻ URUCHOMIONE ZAPISY  
NA STRONIE [www.dystans.krakow.pl](http://www.dystans.krakow.pl)**

**Lub w biurze zawodów w godzinach 9.30 do 10.45**

## **8. OPŁATY**

**Oplata startowa wynosi 17,-zł będzie pobierana w biurze zawodów**

## **9 POSTANOWIENIA KOŃCOWE**

1. Podczas biegu zawodnicy muszą posiadać numery startowe przypięte do koszulki z przodu centralnie na klatce piersiowej.
2. Pobranie numeru startowego przez zawodnika jest jednoznaczne z akceptacją regulaminu.  
Impreza odbędzie się bez względu na warunki atmosferyczne
3. Zawodnicy pokonujący dystans biegu w sposób niedozwolony zostaną zdyskwalifikowani.
4. Uczestnicy biegów biorą w nich udział na własną odpowiedzialność i wskazane jest ubezpieczenie się na własny koszt od następstw nieszczęśliwych wypadków.  
Organizator nie zapewnia opieki medycznej  
Dyrektor Biegu zastrzega sobie możliwość zmian w regulaminie o których poinformuje przed rozpoczęciem biegu.
5. Ostateczna interpretacja regulaminu należy do organizatora po zasięgnięciu opinii sędziego zawodów.
6. Uczestników biegu obowiązuje niniejszy regulamin.
7. Wszelkie kwestie sporne dotyczące rozstrzyga Sędzia Główny, jego decyzje są ostateczne i niepodważalne.
8. Zawodnicy wyrażają zgodę na przetwarzanie ich danych osobowych dla potrzeb wewnętrznych organizatora, a także wyrażają zgodę na wykorzystanie ich wizerunku w materiałach informacyjnych i reklamowych imprezy.

**Organizatorzy**  
**Roman Piątek**  
**Ryszard Machlowski**