



GO BIEG

GRABISZYŃSKO - OPOROWSKI

I. CEL

- I.1. Popularyzacja biegania jako najprostszej formy ruchu wśród mieszkańców gminy Wrocław i okolic.
- I.2. Upowszechnianie kultury fizycznej i sportu,
- I.3. Promocja turystyczna gminy Wrocław,
- I.4. Promocja ścieżki biegowej Radia Wrocław usytuowanej w Parku Grabiszyńskim,

II. ORGANIZATORZY

Organizatorami III „GO BIEG” są:

- Stowarzyszenie Pro-Run Wrocław – www.pro-run.pl
- Rada Osiedla Oporów
- Rada Osiedla Grabiszyn-Grabiszyn

III. KONTAKT

Stowarzyszenie Pro-Run Wrocław

- Zapisy internetowe: Jacek Urbanowicz tel. 507 043 081
- Dyrektor Biegu: Jacek Jackowiak tel. 793 444 723
- Kierownik biura zawodów: Grzegorz Pieczarka tel. 695 436 153

e-mail: zawody@pro-run.pl

Zapisy internetowe do biegu: ZAPISY

IV. TERMIN I MIEJSCE

IV.1. Biegi odbędą się 11.04.2015 (sobota)

- o godz. 11.00 bieg na 5 km
- o godz. 11.45 bieg na 10 km
- o godz. 13.15 bieg krasnala na 100 m

IV.2. Start i meta do bieg głównego znajduje się na obszarze terenów spacerowo-wypoczynkowych w Parku Grabiszyńskim - start przy otwartej siłowni oraz placu zabaw znajdujących się w pobliżu góry na której usytuowany jest Cmentarz



Żołnierzy Polskich

IV.3. Biuro zawodów znajduje się w parku Grabiszyńskim przy starcie ścieżki biegowej. Biuro zawodów czynne w dniu zawodów w godzinach od 09:00 do 10.30

V. TRASA BIEGU

V.1. Dystanse:

- 5 km, 1 pętla. 10 km, 2 x pętla

V.2. Trasa biegowa na terenie Parku Grabiszyńskiego to ok. 5000 metrów szutrowego podłoża, idealnie nadającego się do biegania zarówno rekreacyjnego, jak i profesjonalnego. Wysokie drzewa zapewniają ochronę przed wiatrem i słońcem sprawiając, że bieg staje się lekki i przyjemny, a dobre oznakowanie terenu sprzyja mierzeniu tempa biegu i dobrej orientacji.

V.3. Nawierzchnia: szuter, leśne ścieżki (99%)

V.4. Trasa wiedzie wzdłuż ścieżki biegowej,

V.5. W biegu głównym obowiązuje limit czasowy:

- 5 km - 45 min. 10 km - 80 min.

V.6. Pozostawanie na trasie biegu po upływie wyznaczonego czasu nie gwarantuje wykonania pomiaru czasu.

VI. KLASYFIKACJA

VI.1. Klasyfikacja generalna kobiet i mężczyzn

VI.2. Wiekowa: kobiet i mężczyzn. Kategorie wiekowa nie będzie nagradzana

- K 20 od 18 do 29 lat
- K 30 od 30 do 39 lat
- K 40 od 40 do 49 lat
- K 50 od 50 do 59 lat
- K 60 od 60 do 69 lat
- K 70 powyżej 70 lat
- M 20 od 18 do 29 lat
- M 30 od 30 do 39 lat
- M 40 od 40 do 49 lat
- M 50 od 50 do 59 lat
- M 60 od 60 do 69 lat
- M 70 powyżej 70 lat

VI.3. Klasyfikacja zawodników Pro-Run kobiet i mężczyzn.

VII. POMIAR CZASU

VII.1. Elektroniczny pomiar czasu za pomocą zwrotnych chipów w numerze startowym zapewnia Stowarzyszenie Pro-Run Wrocław.

VII.2. Posiadanie numeru startowego wraz z chipem jest warunkiem wystartowania w



biegu i sklasyfikowania w komunikacie końcowym,

VII.3. Niewłaściwe zamocowanie chipa/numeru startowego może spowodować niesklasyfikowanie zawodnika.

VII.4. Chip pomiarowy jest integralną częścią numeru startowego i jako całość będą zwracane przez zawodników po ukończeniu biegu.

VIII. NAGRODY I ŚWIADCZENIA DLA ZAWODNIKÓW

VIII.1. Najlepsi zawodnicy (kobiety, mężczyźni) w kategorii OPEN otrzymają nagrody rzeczowe:

- Miejsca 1-3

VIII.2. Informacje o nagrodach dla zwycięzców określone zostaną w osobnym komunikacie na stronie biegu www.pro-run.pl.

VIII.3. Dodatkowo losowane będą nagrody dla dziesięciu uczestników – pięciu, którzy ukończyli bieg na dystansie 5 km oraz pięciu, którzy ukończyli bieg na dystansie 10 km.

VIII.4. Każdy z uczestników biegu otrzyma pamiątkowy medal.

IX. ZGŁOSZENIA DO BIEGU

IX.1. Zapisy internetowe trwają do 08.04.2015, przy zapisach istnieje możliwość opłaty online.

IX.2. Zawodnicy, którzy zgłoszą się w terminie otrzymają w Biurze Zawodów pakiet startowy. Biuro zawodów czynne od godziny 9:00 do 10:30.

IX.3. Start w biegu jest odpłatny:

- 15 zł do 28.02
- 20 zł do 31.03
- 25 zł do 08.04
- 30 zł w dniu imprezy w biurze zawodów wszyscy zawodnicy.

Aktywnych członków stowarzyszenia Pro-Run Wrocław oraz mieszkańców osiedli Grabiszyn-Grabiszynek oraz Oporów obowiązuje najniższa opłata startowa przez cały czas trwania zapisów (15 zł), pod warunkiem okazania dowodu osobistego potwierdzającego zameldowanie na terenie tych osiedli, [zobacz PDF](#) (według granic ustalonych uchwałą Rady Miejskiej Wrocławia LIV/3267/06 z 06.07.2006).

IX.4. Zgłoszenia przyjmowane są drogą elektroniczną poprzez formularz zgłoszeniowy do dnia 08.04.2015 r. do godz. 24:00 na stronie www.pro-run.pl.

IX.5. Zgłoszenia w dniu zawodów przyjmowane będą w biurze zawodów w godz. 8:00-10:30 tylko w przypadku wolnych miejsc na liście startowej.

IX.6. Weryfikacja do biegu odbędzie się w dniu zawodów w biurze zawodów od godziny 08:00 do 10:30. Należy posiadać ze sobą dowód osobisty w celu weryfikacji danych.

IX.7. Każdy uczestnik biegu będzie podpisywał oświadczenie o starcie na własną



odpowiedzialność oraz o braku przeciwwskazań zdrowotnych do uczestniczenia w zawodach.

IX.8. W biegach przewidziany jest limit 500 miejsc startowych:

- 5 km – 200 uczestników. 10 km – 300 uczestników

IX.9. Opłaty startowe można dokonywać online po zapisaniu się lub wykonać przelew na nr konta stowarzyszenia Pro-Run Wrocław:

- Stowarzyszenie Pro-Run Wrocław
- 50-527 Wrocław
- ul. J.W. Dawida 26/9
- Nr konta: 44105015751000009080005508
- W tytule przelewu podaj swoje imię i nazwisko oraz nazwę „GO BIEG”

IX.9. Raz uiszczona opłata nie podlega zwrotowi za wyjątkiem spraw wynikających z winy organizatora.

X. UCZESTNICTWO

X.1. W celu weryfikacji każdy zawodnik musi zgłosić się osobiście, lub przedstawić upoważnienie od innej osoby.

X.2. Do startu dopuszczeni zostaną zawodnicy, którzy w dniu zawodów ukończyli 18 rok życia i zweryfikowali swoje dane w biurze zawodów (poza biegiem KRASNALA),

X.3. Każdy zawodnik pełnoletni staruje wyłącznie na własną odpowiedzialność, co potwierdza złożeniem podpisu pod oświadczeniem o zdolności do udziału w biegu.

X.4. Każdy zawodnik zgłaszając się do biegu wyraża zgodę na przetwarzanie danych osobowych dla celów weryfikacji i umieszczenia w komunikacie końcowym,

X.6. Każdy zawodnik ma obowiązek zapoznania się z regulaminem biegu i zobowiązany jest do jego przestrzegania,

XI.7. Uczestnik zawodów wyraża zgodę na publikowanie swojego wizerunku w celach relacji z imprezy i jego promocji na wszelkich nośnikach multimedialnych w Internecie, prasie, telewizji oraz na nośnikach reklamowych innego typu.

XI.8. Pobranie numeru startowego i podpis na liście startowej jest równoznaczne z akceptacją regulaminu biegu.

XI. POSTANOWIENIA KOŃCOWE

X.1. Wyniki biegu dostępne będą dla wszystkich po zakończeniu imprezy na tablicy ogłoszeń oraz na stronach:

www.pro-run.pl,

XI.2. Zawody odbędą się bez względu na warunki atmosferyczne.

XI.3. Organizatorzy nie odpowiadają za rzeczy zagubione.

XI.4. Uczestnicy mają obowiązek stosowania się do poleceń Policji, Straży Miejskiej oraz osób zabezpieczających trasę biegu,

Zarząd

Stowarzyszenia Pro-Run Wrocław