



# Charytatywny Sprawdzian Formy

21 stycznia 2024 r.

**START: 10:00**



## 1. Cele:

- popularyzacja biegania jako formy czynnego wypoczynku i rekreacji ruchowej, zdobywanie nowych jej zwolenników,
- promocja Gminy Prusice,
- integracja środowiska biegaczy
- charytatywna zbiórka dla Bartusia

## 2. Organizatorzy:

Athletics Team Prusice  
Gmina Prusice,  
Gminny Ośrodek Kultury i Sportu w Prusicach,  
Prusickie Centrum Fitness

## 3. Termin, trasa i miejsce

Charytatywny sprawdzian formy ma charakter treningowy. Uczestnicy startują razem na sygnał startera i biegną na wybrany dystans 5 km lub 10 km. Trasa będzie oznaczona znakami poziomymi. Trasa w wersji graficznej znajduje się na ostatnich stronach regulaminu.

**START: 21 STYCZNIA 2024 ROKU**

**GODZ. 10.00**

**BIURO od 9:00 w Prusickie Centrum Fitness**

**START I META W TYM SAMYM MIEJSCU** przy ul. Żmigrodzkiej obok Prusickiego Centrum Fitness (Szkola Podstawowa w Prusicach) trasa: uliczkami Prusic do miejscowości Pietrowice Małe (mapka trasy na ostatniej stronie regulaminu)

**UWAGA ELEKTRONICZNY POMIAR CZASU NA PODSTAWIE NUMERU STARTOWEGO.**

UWAGA! Biegi odbędą się przy ruchu ulicznym. W trakcie biegu należy zachować szczególną ostrożność, nie narażać siebie i innych uczestników ruchu na niebezpieczeństwo oraz stosować się do obowiązujących przepisów o ruchu drogowym.

*Każdego zawodnika obowiązuje limit pokonania trasy 1,5 h.*

Po treningu biegowym odbędzie się zakończenie oraz dekoracja najlepszych uczestników 11. Edycji Prusice Biegają 2023 **zaplanowana na godz. 12:00**

#### 4. Opłaty:

Opłatą za bieg jest dobrowolna **wpłata na cel charytatywny**. Podczas wydarzenia będzie prowadzona zbiórka dla Bartusia. Opłatę będzie można wnieść na miejscu do puszki lub online przez stronę:

**<https://zrzutka.pl/j5muuw>**

#### 5. Zgłoszenia:

### **ZAPISY:**

**<https://online.datasport.pl/zapisy/portal/zawody.php?zawody=8949>**

Zgłosić się można w dniu biegu, w biurze organizatora od 9:00

Biuro organizatora: Prusickie Centrum Fitness ,ul. Żmigrodzka 43, 55-110 Prusice,

(teren Szkoły Podstawowej w Prusicach) e-mail: [athletics@prusice.pl](mailto:athletics@prusice.pl) tel. 509 052 335 (w godz.10-16)

W PCF dostępna będzie również szatnia oraz natryski.

#### 6. Postanowienia końcowe:

- Bieg odbędzie się bez względu na pogodę,
- Biegiem kieruje organizator, który decyduje w sprawach organizacyjnych, bezpieczeństwa i porządku oraz w sprawach spornych.
- Dostarczone przez organizatora numery startowe należy umieścić z przodu na odzieży wierzchniej, po biegu numer startowy należy zwrócić.
- Organizator przewiduje dla wszystkich uczestników posiłek regeneracyjny.
- Organizator nie odpowiada za rzeczy zagubione lub pozostawione przez zawodników.
- Organizator zastrzega sobie prawo ostatecznej interpretacji niniejszego regulaminu,
- O sprawach nie objętych regulaminem decyduje Organizator.

***ORGANIZATORZY BIEGU***

TRASA 5 km



*TRASA 10 km*

