

Regulamin biegu

XXII Bieg im. Jana Kasprzowicza Nietążkowo 04.12.2026r

1. CEL
 - Popularyzacja biegania jako najprostszej formy ruchu oraz rozpowszechnienie zdrowego stylu życia wśród młodzieży szkolnej
 - Uczczenie pamięci patrona szkoły i promocja Zespołu Szkół Ponadpodstawowych im. Jana Kasprzowicza w Nietążkowie
2. ORGANIZATOR: Zespół Szkół Ponadpodstawowych w Nietążkowie,
3. TERMIN I MIEJSCE: 04.12.2026r .Godz. 12.00 ZSP w Nietążkowie.
4. PROGRAM MINUTOWY:
 - godz. 10.15 – 11.30 zapisy do biegu – sala sportowa;
 - godz.11.30– otwarcie zawodów – sala sportowa.
 - godz.11.45 – wspólne przejście uczestników biegu na miejsce startu
 - (start i meta znajdują się przed halą sportową ZSP w Nietążkowie.
 - godz.12.00 - start biegu oraz marszu towarzyszącego nordic walking
 - Start kategorii
 - Szkoły ponadpodstawowe
 - Szkoły podstawowe
 - **Kategoria Open**
 - godz. 13.00 – zakończenie zawodów i wręczenie nagród na hali sportowej.
5. TRASA:
 - Bieg uliczno przełajowy – 90% nawierzchnia asfaltowa , **dystans 3 km**
6. KATEGORIE
 - Kategoria szkoły ponadpodstawowe
 - Kategoria szkoły podstawowe
 - Kategoria Open

7. ZAPISY :

https://liveds.datasport.pl/zawody_files/zawody12903.html

UDZIAŁ W BIEGU JEST BEZPŁATNY !

8. NAGRODY:

Statuetki , drobne nagrody rzeczowe:

- Kategoria szkoły ponadpodstawowe miejsca 1-3
- Kategoria szkoły podstawowe miejsca 1-3
- Kategoria Open miejsca 1-3

9. POSTANOWIENIA KOŃCOWE:

- Bieg zostanie przeprowadzony niezależnie od pogody,
- W sprawach nie ujętych w regulaminie biegu decyduje organizator.
- Mapka trasy biegu znajdować się będzie w okolicach startu.
- **Zgłoszenie do biegu jest jednoznaczne z brakiem przeciwwskazań zdrowotnych do udziału w zawodach**
- **UWAGA: Uczestników obowiązuje strój sportowy !**