



Charytatywny Sprawdzian Formy



1. Cele:

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

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 biegają na wybrany dystans 5 km lub 10 km. Trasa będzie oznaczona znakami poziomymi. Trasa w wersji graficznej znajduje się na ostatnich stronach regulaminu.

START: 15 STYCZNIA 2023 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 (Szkoła Podstawowa w Prusicach) trasa: uliczkami Prusic do miejscowości Pietrowice Małe (mapka trasy na ostatniej stronie regulaminu)

UWAGA ELEKTRONICZNY POMIAR CZASU NA PODSTAWIE NUMERU STARTOWEGO, KTÓRY NALEŻY ZWRÓCIĆ PO BIEGU.

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 sprawdzianie biegowym odbędzie się zakończenie oraz dekoracja najlepszych uczestników 10. Jubileuszowe Prusice Biegają 2022 zaplanowana na godz. 12:00

4. Opłaty:

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

<https://www.siepomaga.pl/antos-socha>

5. Zgłoszenia:

ZAPISY:

<http://online.datasport.pl/zapisy/portal/zawody.php?zawody=7494>

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 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 na każdym etapie 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

