

REGULAMIN BIEGU

70 km na 70-lecie I LO

1. Organizator

Stowarzyszenie Absolwentów i Przyjaciół I Liceum Ogólnokształcącego w Gorzowie Wlkp.
I Liceum Ogólnokształcące im. T. Kościuszki w Gorzowie Wlkp.
Młodzieżowy Klub Sportowy PUSZKIN w Gorzowie Wlkp.

2. Termin, miejsce, dystans

Termin: 10 października 2015 r., godz. 8⁰⁰,
Start i meta: Gorzów Wlkp., Park Kopernika przy fontannie
Dystans: 7 x 10 000 m. (7 x cztery pętle po 2500 m).
Trasa: alejkami Parku Kopernika (plan w załączeniu)

3. Warunki uczestnictwa

Prawo startu mają:

- zawodnicy i zawodniczki posiadający aktualne badania lekarskie lub złożą oświadczenie o braku przeciwwskazań do udziału w biegu. Zawodnicy podpisują oświadczenie o akceptacji niniejszego regulaminu oraz udziale w imprezie na własną odpowiedzialność (w przypadku osób niepełnoletnich zgodę na udział w biegu podpisują rodzice/opiekunowie prawni).
- uczniowie I LO biorący czynny udział w zajęciach wychowania fizycznego.

4. Harmonogram

Kolejne dziesięciokilometrowe odcinki prowadzić będą wyznaczeni biegacze utrzymujący stałe tempo od sportowego po rekreacyjne.

- Grupa 1. – start 8.00 – tempo 4 min 30 s / km (10km/45min.);
- Grupa 2. – start ok. 8.45 – tempo 5 min 00 s / km (10km/50min.);
- Grupa 3. – start ok. 9.35 – tempo 5 min 30 s / km (10km/55min.);
- Grupa 4. – start ok. 10.30 – tempo 6 min 00 s / km (10km/60min.);
- Grupa 5. – start ok. 12.30 – tempo 6 min 30 s / km (10km/65min.);
- Grupa 6. – start ok. 13.35 – tempo 7 min 00 s / km (10km/70min.);
- Grupa 7. – start ok. 14.45 – tempo 7 min 00 s / km (10km/70min.).

5. Zgłoszenia

Rejestracja uczestników odbywa się elektronicznie na stronie internetowej
<http://bieg.1lo.gorzow.pl>

6. Postanowienia końcowe

- bieg odbędzie się bez względu na pogodę;
- każdy zawodnik ubezpiecza się od następstw nieszczęśliwych wypadków we własnym zakresie i startuje na własną odpowiedzialność;
- uczestnicy wyrażają zgodę na przetwarzanie danych osobowych przez organizatora w celach związanych z organizacją biegu oraz budowania i podtrzymywania relacji z zawodnikami.
- organizator utrwała przebieg imprezy dla celów dokumentacji, promocji i reklamy wydarzenia, organizatora oraz sponsorów. Wizerunek osób przebywających na terenie imprezy może zostać utrwalony, a następnie rozpowszechniany dla celów dokumentacyjnych, sprawozdawczych, reklamowych oraz promocyjnych.
- zgłoszenie na start jest równoznaczne z przyjęciem regulaminu biegu;
- interpretacja niniejszego regulaminu oraz rozstrzyganie spraw spornych lub nie ujętych w regulaminie biegu należy wyłącznie do organizatorów;
- wszelkie informacje dotyczące biegu można uzyskać u organizatorów
MKS PUSZKIN, 66 - 400 Gorzów Wlkp., ul. Puszkina 31, e-mail: mks@puszkin.eu
Paweł Wiśniewski, tel. 667 659 201

Plan trasy:

