

XXII BIEG ŁAGOWSKIEGO LATA

ŁAGÓW 2016

ŁAGÓW 05 czerwca 2016 roku

REGULAMIN

1. CEL

- popularyzacja biegów masowych,
- popularyzacja biegania jako najprostszej formy ruchu,
- promocja Łagowa.

2. ORGANIZATORZY

- Wójt Gminy Łagów,
- Zespół Edukacyjny w Łagowie,
- Sympatycy imprezy

3. TERMIN I MIEJSCE

- 05 czerwca 2016r.
- rozpoczęcie imprezy, zapisy, od godz. 10.00
- start i meta – Amfiteatr – Łagów
- dzieci i młodzież od godz. 12.00,
- **start do biegu głównego o godz. 15.00.**

4. OPIS TRASY

- dystans – ok. 10 km
- trasa biegu głównego prowadzi z amfiteatru, dalej ulicami: Kościuszki, Zamkową, 1 Lutego, przez Ośrodek „Zacisze”, dalej brzegami jeziora Łagowskiego, ulicą Paderewskiego, Toporowską, dalej koło dawnego kina przez park nad jez. Trześniowskim, wokół Zamku do mety w amfiteatrze,
- oznakowanie – taśma białą-czerwona,
- na półmetku ustawiony punkt odświeżania.
- tablice informujące o odległości pozostałej do pokonania

5. WARUNKI UCZESTNICTWA

- Posiadanie aktualnych badań lekarskich, zgoda rodziców lub opiekunów,
- Dowód tożsamości (uczniowie – legitymacja szkolna),
- Zgłoszenia do biegu 1 godz. przed startem,
- Ubezpieczenie od następstw nieszczęśliwych wypadków (ubezpieczenie należy do obowiązku zgłaszających udział w biegu),

6. DODATKOWE UWAGI

- zgłoszenie oraz opłatę startową **20zł** należy uiścić na konto :
BS Krosno o/Łagów 33 9656 0008 2000 0260 2000 0001 do 31 maja 2016r., lub w kwocie **25zł** w dniu zawodów do godz. 14.00
- przyjazd i pobyt zawodników i zawodniczek na koszt własny,
- w ramach opłaty startowej organizatorzy zapewniają napoje na półmetku i na mecie biegu oraz gorący poczęstunek,
- uczestnicy biegu powyżej 65 roku życia zostaną zwolnieni z opłaty startowej
- w sprawach nie objętych regulaminem decydują:
Sędzia główny biegu i organizator,
- organizatorzy zastrzegają sobie prawo ewentualnych zmian regulaminu bez podania przyczyny

7. KATEGORIE WIEKOWE

Mężczyzn		Kobiet	
M19	14-19 lat	K19	14-19 lat
M20	20-29 lat	K20	20-29 lat
M30	30-39 lat	K30	30-39 lat
M40	40-49 lat	K40	40 lat i starsze
M50	50-59 lat		
M60	60-69 lat		
M70	70 lat i starsi		

8. NAGRODY W BIEGU GŁÓWNYM

- Puchar Biegu Łagowskiego Lata** dla zwycięzcy biegu
- Puchar Wójta** dla zwycięzcy biegu z terenu Gminy Łagów
- Każdy uczestnik biegu otrzymuje dyplom

Nagrody rzeczowe:

- dla zdobywców miejsc: I – III w klasyfikacji generalnej i kategoriach wiekowych
- dla najlepszego biegacza z terenu Gminy Łagów
- dla najmłodszego uczestnika biegu
- dla najstarszego uczestnika biegu

9. BIEGI DZIECI I MŁODZIEŻY

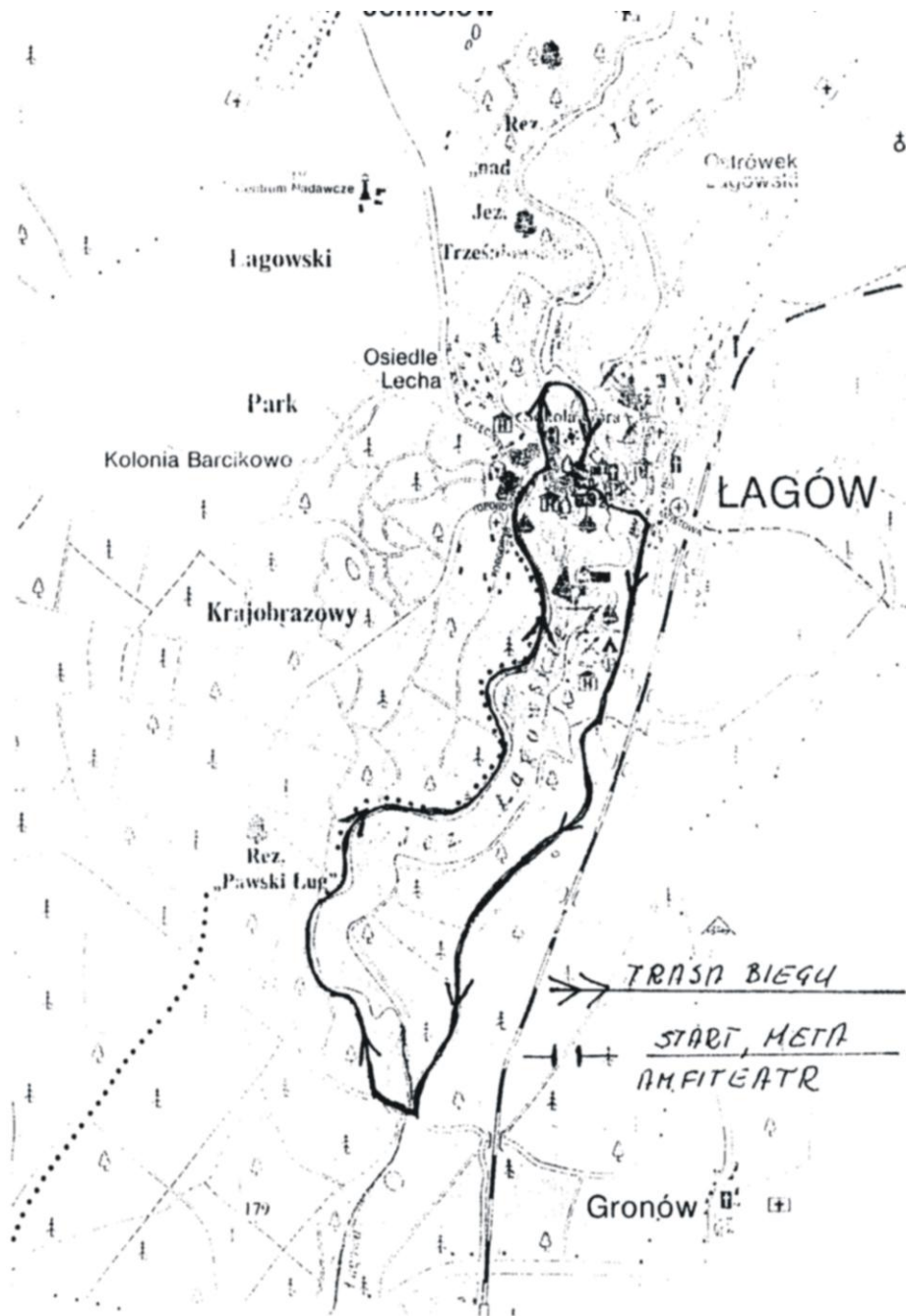
- 100 m -przedszkolacy,
- 200 m -klasy I - II – dziewczęta
- 200 m -klasy I-II - chłopcy
- 400 m -klasy III - IV – dziewczęta
- 400 m -klasy III-IV - chłopcy
- 800 m -klasy V - VI - dziewczęta
- 800 m -klasy V - VI – chłopcy
- 800 m -Gimnazjum – klasy I - II – dziewczęta
- 1000 m -Gimnazjum – klasy I - II – chłopcy
- 800 m -Gimnazjum – klasa III – dziewczęta
- 1000 m -Gimnazjum – klasa III - chłopcy

Nagrody w biegach dla dzieci i młodzieży:

- w każdej kategorii wiekowej 3 pierwsze miejsca – medale,

kontakt do organizatora: e-mail: promocja@lagow.pl
tel. 606 737 161 - Arkadiusz Jurusz
tel. 503 132 047 - Bogusława Woźniak

SERDECZNIE ZAPRASZAMY !!!



XXII BIEG

ŁAGOWSKIEGO LATA

ŁAGÓW, 5 CZERWCA 2016