

Regulamin

Indywidualny trening wieczorową porą " III Bieg Nocny"

wsparcie techniczne KS Start Pułaski Warka

Cel

-sprawdzenie indywidualnej wiosennej formy podczas biegu treningowego

Termin

-24 kwiecień 2021, godzina 20:15

Miejsce

-teren Lasów Państwowych - tereny pomiędzy miejscowościami Tomczyn i Zakrzew ,

Biuro treningu :

-pierwszy kilometr "drogi na Tomczyn" - pierwszy skręt do lasu od strony Warki na trasie Warka-Magnuszew

-biuro jest czynne 18:30-21:45

Dystans, trasa

-ok 10 km

-trasa wiedzie leśnymi ścieżkami i będzie oznaczona

Pomiar czasu:

-Własy pomiar czasu, każdy podaje swój indywidualny wynik przy użyciu zegarka lub telefonu z GPS.

-Osoba bez odczytu zostanie przesunięta na ostatnie miejsce

-Kwestie sporne rozstrzyga organizator treningu

Zgłoszenia i uczestnictwo:

1.Ustalony został limit 120 uczestników z pełnym pakietem startowym + 30 osób bez pełnego pakietu (brak medalu). Łącznie 150 .

2.Zgłoszenia drogą mailową na adres biegnocny@wp.pl (imię , nazwisko, rok urodzenia)

3.Opłata treningowa wynosi 30 zł do dnia 22 kwietnia na konto , po tym terminie 40 zł w biurze, w dniu zawodów. w przypadku wolnych miejsc , członkowie klubu z aktualną składką 50%

4.Wpłaty należy dokonywać na konto KS Start Pułaski Warka ul. Polna 35 ;05-660 Warka

(Imię i nazwisko, rok urodzenia) 81 9154 0005 2001 0004 3531 0002

do dnia 22 kwietnia, lub w biurze treningu w dniu imprezy w przypadku gdy limit zawodników nie będzie przekroczony.

5.Dodatkowe zapytania prosimy kierować na adres : **biegnocny@wp.pl**

6.W treningu mogą wziąć udział osoby, które do dnia zawodów ukończą 18 lat.

7.Organizator nie zapewnia uczestnikom ubezpieczenia od następstw nieszczęśliwych wypadków, sugerujemy własne ubezpieczenie

Klasyfikacja:

Trening " III Bieg Nocny" jest wliczany do klasyfikacji generalnej Grand Prix 700-lecie i nagradzane będą następujące kategorie:

-OPEN Kobiet i Mężczyzn;

- w kategoriach wiekowych Kobiet i Mężczyzn:

K 20 /M 20 (16-29 lat) (1992-2005)

K 30/ M 30 (30-39 lat) (1991-1982)

K 40/ M 40 (40-49 lat) (1981-1972)

K 50 /M 50 (50-59 lat) (1971-1962)

K 60+/ M 60+ (60- 99 lat) (1961-1922)

- zwycięzcy OPEN kobiet i mężczyzn (pierwsza trójka) nie są wliczani do kategorii wiekowych

Punkty wliczne do GP są na zasadzie odwróconej tabeli (np.; przy 100 uczestnikach : 1- 100pkt, 100-1pkt)

Nagrody:

-Pierwszych 120 zarejestrowanych otrzymuje pakiet startowy oraz medal okolicznościowy.

-Przewiduje się dodatkowych 30 pakietów bez medalu po wyczerpaniu limitu 120 osób

-Klasyfikacja generalna kobiet i mężczyzn, miejsca I-III – puchary, dyplomy i nagrody rzeczowe

-Klasyfikacje wiekowe - I-III puchary i dyplomy

-Certyfikat "Grand Prix 700-lecie nr 2" dla każdego uczestnika

POSTANOWIENIA KOŃCOWE

-Bieg odbędzie się bez względu na pogodę.

- Każdy uczestnik jest zobowiązany do przestrzegania zaleceń GIS

-Każdy uczestnik bierze udział w treningu na własną odpowiedzialność I zalecane jest indywidualne ubezpieczenie NW

-Organizator zastrzega sobie prawo do zmian oraz ostatecznej interpretacji niniejszego regulaminu.

-Organizator nie bierze odpowiedzialności za uczestników, którzy samowolnie opuszczają wyznaczoną trasę biegu

KS START PUŁASKI WARKA

Jacek Winiarczyk