



*Mazurski źródło*

**REGULAMIN**  
**„Sprawdzian Przed Crossem”**  
**I rzut Gołdapskiej Ligi Biegów**  
**Gołdap 16.09.2017 r.**

**CEL:**

- popularyzacja biegów masowych
- stworzenie rywalizacji sportowej na terenie Gołdapi

**ORGANIZATOR:**

- Ośrodek Sportu i Rekreacji w Gołdapi

**TERMIN I MIEJSCE ZAWODÓW:**

- **zawody odbędą się w Lesie Kumiecie ul. Świerkowa w dniu 16.09.2017 r. (sobota) o godz. 10:00**

**UCZESTNICTWO:**

- biegi integracyjne (K1 - M1)
- szkoły podstawowe:
  - dziewczęta i chłopcy, rocz. 2009 i mł. - dystans 600m (K2 - M2)
  - dziewczęta i chłopcy, rocz. 2008 – 2007 – dystans 600m (K3 - M3)
  - dziewczęta i chłopcy, rocz. 2006 – 2005 – dystans 1000m (K4 - M4)
  - dziewczęta i chłopcy rocz. 2004 – dystans 1000m (K5 – M5)
- szkoły gimnazjalne
  - dziewczęta i chłopcy, rocz. 2003 - 2002 – dystans 1500m (K6 - M6)
- szkoły ponadgimnazjalne
  - dziewczęta i chłopcy, rocz. 2001 – 1999 – dystans 1500m (K7 - M7)
  - **OPEN** kobiet i mężczyzn – dystans 3600m (K8 – M 8)
  - **MASTERS** – dystans 3000m (K9 - M9)

**NAGRODY:**

- za I-III miejsce pamiątkowy dyplom, wejściówki na pływalnię, siłownię i aerobik

**SPRAWY RÓŻNE:**

- młodzież Szkół Podstawowych startuje bez kolców LA
- zapisy do zawodów prosimy kierować na adres e-mail [zawody@osirgoldap.pl](mailto:zawody@osirgoldap.pl) do dnia

14.09.2017 r.

- sprawy nie ujęte w niniejszym regulaminie rozstrzyga kierownictwo zawodów

#### **ZASADY UBEZPIECZENIA:**

1. Każdy uczestnik startuje wyłącznie na własną odpowiedzialność i ponosi związane z tym ryzyko. Wszyscy Uczestnicy przyjmują do wiadomości, że udział w zawodach wiąże się z wysiłkiem fizycznym i pociąga za sobą naturalne ryzyko i zagrożenie wypadkami, możliwość odniesienia obrażeń ciała i urazów fizycznych (w tym śmierci), a także szkód i strat o charakterze majątkowym. Dodatkowo, mogą wystąpić inne czynniki ryzyka, niemożliwe do przewidzenia w tym momencie. Przekazanie Organizatorowi zgłoszenia oznacza, że Uczestnik rozważył i ocenił charakter, zakres i stopień ryzyka wiążącego się z uczestnictwem w zawodach i dobrowolnie zdecydował się podjąć to ryzyko, startując w zawodach wyłącznie na własną odpowiedzialność. Uczestnik oświadcza, że nie będzie działał na szkodę Organizatora. Uczestnik deklaruje, że zwróci Organizatorowi wszystkie koszty (w tym koszty honorariów adwokackich i eksperckich) poniesione lub wypłacone przez Organizatora na rzecz jakiegokolwiek osoby (w tym Uczestnika i/lub każdego z jego ubezpieczycieli) w związku z jakimkolwiek wypadkiem, stratą, szkodą lub odniesieniem obrażeń (w tym śmiercią), wynikłym z obecności lub udziału Uczestnika w zawodach z wyjątkiem wypadków spowodowanych zaniedbaniem ze strony Organizatora.

2. **Ubezpieczenie.** Zawody ubezpiecza Organizator. Organizator nie zapewnia jednak jakiegokolwiek ubezpieczenia na życie, zdrowotnego lub od odpowiedzialności cywilnej z tytułu choroby, wypadku, odniesienia obrażeń, poniesienia śmierci lub poniesienia jakichkolwiek strat bądź szkód, jakie mogą wystąpić w związku z obecnością i/lub uczestnictwem w Zawodach. Uczestnikom doradza się, jeżeli uznają to za konieczne, by zakupili stosowne ubezpieczenie.

3. Organizator zastrzega sobie prawo do zezwolenia personelowi medycznemu i paramedycznemu zatrudnionemu przez lub w imieniu Organizatora do udzielenia pierwszej pomocy medycznej lub wykonania innych zabiegów medycznych, a także transportu Uczestnika poszkodowanego w bezpieczne miejsce. Uczestnik wyraża zgodę na powyższe działania. Uczestnik jest odpowiedzialny za wszelkie koszty medyczne lub koszty transportu poniesione przez Organizatora, jego współpracowników, personel medyczny i paramedyczny obsługujący zawody, a wynikłe z powodu choroby, wypadku lub doznanych obrażeń ciała, poniesionych w związku z obecnością lub udziałem uczestnika w zawodach.

**ORGANIZATOR**





**„Sprawdzian Przed Crossem”**

**I rzut Góldapskiej Ligi Biegów Przełajowych**

**Goldap, dnia 16.09.2017 r.**

**Program Minutowy**

**10:10 Bieg OPEN K i M – dystans 3600m**

- biegi integracyjne:  
10:20 dziewczęta i chłopcy - dystans 600m
- szkoły podstawowe:  
10:30 dziewczęta rocz. 2009 i mł. dystans 600m  
10:40 chłopcy rocz. 2009 i mł. dystans 600m  
10:50 dziewczęta rocz. 2008-2007 dystans 600m  
11:00 chłopcy rocz. 2008-2007 dystans 600m  
11:10 dziewczęta rocz. 2006-005 dystans 1000m  
11:20 chłopcy rocz. 2006-005 dystans 1000m  
11:30 dziewczęta i chłopcy rocz. 2004 dystans 1000m
- szkoły gimnazjalne  
11:40 dziewczęta i chłopcy rocz. 2003-2002 dystans 1500m
- szkoły ponadgimnazjalne  
11:50 dziewczęta i chłopcy, rocz. 2001-1999 dystans 1500m