



REGULAMIN
IV rzutu Ligi Narciarskiej
„Pokonać Strach”
Sprawdzian przed Biegiem Jaćwingów

- CEL:**
- popularyzacja biegów narciarskich
 - obchody Światowego Święta Śniegu
 - stworzenie rywalizacji sportowej wśród młodzieży szkolnej

IDEA BIEGU:

- **Idea akcji „Pokonać strach” powstała, aby wesprzeć projekt szkolenia osób niewidomych z narciarstwa biegowego. Organizatorzy akcji Pokonać strach zbierają fundusze na wyjazd 7 niewidomych i niedowidzących zawodników z Lasek na Bieg Piastów. Każdy uczestnik, wpłacając wpisowe na miejscu zawodów w wysokości 5zł dzieci i młodzież oraz 10zł dorośli dołącza się do projektu „Pokonać Strach” i pomaga niewidomym dzieciom i młodzieży spełnić ich marzenia. Więcej informacji o idei akcji znajdziesz na facebook.com/pokonacstrach. Przyłącz się!**

ORGANIZATOR:

- Ośrodek Sportu i Rekreacji w Gołdapi, Gołdapski Szkolny Związek Sportowy

TERMIN I MIEJSCE ZAWODÓW:

- zawody odbędą się w dniu 9.02.2013r. (sobota) w Lesie Kumiecie przy ul. Świerkowej
- wydawanie numerów startowych do godz. 8:40
- pierwsze biegi o godz. 9:00 (indywidualnie co 30 sek.)

PROGRAM ZAWODÓW – KATEGORIE – DYSTANS:

- wszystkie biegi zostaną rozegrane techniką dowolną (F)
 - Bieg SP dziewcząt rocz. 2000 i mł. dystans 1,5 km.
 - Bieg SP chłopców rocz. 2000 i mł. dystans 1,5 km.
 - Bieg SG dziewcząt rocz. 1997-99 dystans 3 km.
 - Bieg SG chłopców rocz. 1997-99 dystans 5 km.
 - Bieg SPG junierek rocz. 1996-94 dystans 5 km.
 - Bieg SPG juniorów rocz. 1996-94 dystans 5 km.
 - Seniorzy i seniorki rocz. 1993 i st. dystans 5 km.
 - Bieg Masters K i M – 40 lat i starsi dystans 5 km

NAGRODY:

- za I-III miejsce w każdej kategorii medal pamiątkowy i dyplom
- każdy uczestnik otrzyma pamiątkowy dyplom

SPRAWY RÓŻNE:

- Uczestnicy biegu startują na własną odpowiedzialność. Obowiązek ubezpieczenie od następstw nieszczęśliwych wypadków ciąży na osobie lub organizacji zgłaszającej
- Prawo startu w zawodach mają wszyscy chętni, którzy w dniu zawodów posiadają aktualne badania lekarskie i złożą oświadczenie o stanie swego zdrowia
- Sprawy nie ujęte w niniejszym regulaminie rozstrzyga kierownictwo zawodów

UWAGA:

- Przed wyjazdem na zawody organizatorzy proszą o telefoniczne upewnienie się czy zawody odbędą się w zaplanowanym terminie.
- Informacji o biegu udziela: Ośrodek Sportu i Rekreacji w Gołdapi tel/fax 876-150-641 kom. 530-722-031