

## VII REKREACYJNY BIEG ZIMOWY wokół JEZIORA TARNOBRZESKIEGO

26 stycznia 2020 r., godz.11.00

start – Baza MOSiR – WOPR nad Jeziorem Tarnobrzeskim

### REGULAMIN

#### Cel

- Propagowanie zdrowego i aktywnego stylu życia,
- Upowszechnianie biegania jako prostej i ogólnodostępnej formy uprawiania sportu,
- Integracja środowiska lokalnego, oraz nawiązanie nowych kontaktów

#### Organizator

- Organizatorem biegu jest Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Tarnobrzegu.  
39-400 Tarnobrzeg, Al. Niepodległości 2

#### Termin i miejsce

- Bieg odbędzie się 26.01.2020 r. (niedziela), godz. 11:00,
- Tereny rekreacyjne nad Jeziorem Tarnobrzeskim.

#### Opis trasy

- Start – Baza MOSiR – WOPR nad Jeziorem Tarnobrzeskim

Bieg przebiegał będzie „drogami opaskowymi” wokół Jeziora Tarnobrzeskiego. Trasa biegu będzie oznakowana.

- Dystans – 10,6 km.

#### Harmonogram:

- 10:00 – Otwarcie biura biegu
- 10:00 – 10:40 – Rejestracja uczestników biegu
- 10:40 – 10:50 – Rozgrzewka uczestników
- 10:50 – 11:00 – Przygotowanie do startu
- 11:00 – Start biegu
- 12:30 – 14:00 – Zakończenie biegu i zaproszenie na poczęstunek

#### Kategorie wiekowe

- Bieg bez ograniczeń wiekowych oraz bez podziału na kategorie wiekowe.

#### Warunki uczestnictwa

- Do udziału w biegu mogą zgłaszać się osoby bez ograniczeń wiekowych.
- W przypadku osób niepełnoletnich dodatkowo będzie wymagana zgoda opiekuna prawnego na udział w biegu.
- Wpisanie się na listę startową biegu będzie równoznaczne z akceptacją niniejszego Regulaminu.

## Zgłoszenia i rejestracja

- Zapisy elektroniczne od 7 stycznia 2020 r. do 25 stycznia 2020 r. na stronie internetowej MOSiR – VII Rekreacyjny Bieg Zimowy wokół Jeziora Tarnobrzeskiego
- W dniu startu od godziny 10:00-10:30 w biurze zawodów znajdującym się nad Jeziorem Tarnobrzeskim
- Opłata startowa – nie ma opłaty startowej

## Nagrody

- Dyplomy dla wszystkich uczestników biegu.
- Upominki rzeczowe dla pierwszych 120 zgłoszonych uczestników.
- Gorący poczęstunek dla wszystkich uczestników biegu.

## Postanowienia końcowe

- We wszystkich spornych kwestiach decyzję ostateczną będzie podejmował organizator.
- Każdy uczestnik VII Rekreacyjnego Biegu Zimowego wokół Jeziora Tarnobrzeskiego będzie zobowiązany do pisemnego potwierdzenia faktu zapoznania się z treścią Regulaminu Biegu poprzez złożenie podpisu na liście startowej w biurze organizacyjnym w dniu biegu.
- Zgłoszenie do biegu oraz podpisanie się na liście startowej jest równoznaczne z potwierdzeniem braku przeciwwskazań zdrowotnych do udziału w biegu oraz potwierdzenie startu na własną odpowiedzialność.
- Wszyscy uczestnicy biorący udział w biegu są zobowiązani do przestrzegania postanowień zawartych w regulaminie.
- Organizator zastrzega sobie prawo do zdyskwalifikowania i odmowy dopuszczenia do udziału w biegu każdego uczestnika, który nie będzie przestrzegał postanowień zawartych w regulaminie.
- Bieg odbędzie się bez względu na pogodę w obrębie podanej trasy biegu.
- Bieg zabezpieczony jest przez Organizatora w zakresie pomocy medycznej oraz odpowiednimi służbami porządkowymi.
- Każdy uczestnik biegu zobowiązany jest do słuchania poleceń służb porządkowych.
- Organizator zastrzega sobie prawo wprowadzania zmian w programie biegu, które mogą zostać podane do publicznej wiadomości bezpośrednio w dniu imprezy.
- Organizator zastrzega sobie prawo niedopuszczenia do biegu osób pod wpływem alkoholu lub innych środków odurzających.
- Organizator informuje, że nie ubezpiecza uczestników biegu.
- Osobą odpowiedzialną jest Pan Janusz Chabel – tel. 15/ 822 95 22, wew. 34

**Zapraszamy - Organizator**