

Regulamin **ARKADIA RUN –Bieg czterogodzinny**

CEL ZAWODÓW:

Popularyzacja aktywnego ruchu na świeżym powietrzu, integracja społeczności

I. ORGANIZATORZY:

1. Stowarzyszenie „Jesteśmy Razem”
2. Run 4 You

II. TERMIN I MIEJSCE

24.03.2019 Suwałki Zalew Arkadia

III. TRASA BIEGU

1. Bieg odbędzie się na pętli o długości 2,6 km
2. Trasa biegu posiada nawierzchnię z kostki betonowej.
3. Przebiegnięty dystans będzie mierzony przez obsługę sędziowską
4. Rozpoczęcie biegu godzina 11.00, zakończenie godzina 15.00

IV. WARUNKI UCZESTNICTWA

1. Bieg ma charakter otwarty tzn. uczestniczyć w nim mogą osoby zrzeszone w klubach sportowych lub amatorzy. W biegu prawo startu mają osoby, które najpóźniej w dniu 24.03.2019 roku ukończą 18 lat.
2. Wszyscy zawodnicy startujący w biegu muszą zostać zweryfikowani i odebrać numery startowe w Biurze Biegu, które będzie się mieścić w hali sportowej Osir Suwałki ul. Wojska Polskiego
3. Podczas weryfikacji zawodnicy muszą posiadać dowód osobisty lub paszport do kontroli daty urodzenia.
4. Zawodnicy biorą udział w Biegu na własną odpowiedzialność i ryzyko, co potwierdzają podpisem złożonym na oświadczeniu podczas weryfikacji.
5. Zapisy prowadzone są poprzez formularz zgłoszeniowy:

Na stronie www.protimer.pl

6. Dla każdego z zawodników w rejonie strefy odżywczej zapewnione zostanie stanowisko , w którym możliwe będzie pozostawienie rzeczy osobistych i odpoczynek .

V. NAGRODY

1. Organizator przewiduje nagrody :
I-III miejsce kategoria open K,M puchary nagrody rzeczowe

2. Nagrody za pokonany dystans:

Od 5km do 24km- Dyplomy

Od 24km do 32km – Medal Brązowy

Od 32km do 42km – Medal Srebrny

Powyżej 42km – Medal Złoty

VI. PROGRAM ZAWODÓW

Niedziela 24.03.2019

8.30 – 10.00 – Rejestracja zawodników i wydawanie numerów startowych.

10.30 – Odprawa techniczna zawodników

11:00 – Start "Biegu”

15.00 – zakończenie „Biegu”

15.30 – wręczenie medali i nagród

VII. WPISOWE:

Opłatę startową należy dokonać on-line poprzez formularz zgłoszeniowy:

40 zł do 22.03.2019 godz.18,

w dniu zawodów 50 zł

Zwolnieni z opłat są zawodnicy powyżej 60 lat

X. UWAGI KOŃCOWE

1. Zawodnik zobowiązany jest podporządkować się decyzjom organizatora i lekarza.
2. Podczas biegu wszyscy zawodnicy muszą posiadać numery startowe przymocowane do koszulek sportowych na piersiach. Pod groźbą dyskwalifikacji niedopuszczalne jest zasłanianie numeru startowego (w części lub całości).
3. Bieg odbędzie się bez względu na warunki pogodowe.
4. Na wyznaczonej trasie biegu nie mogą przebywać osoby postronne.
5. Napoje, wyżywienie, opiekę medyczną zapewnia organizator
6. Organizator jest uprawniony do dyskwalifikacji zawodnika łamiącego zasady niniejszego Regulaminu po uprzednim ostrzeżeniu uczestnika biegu.
7. Pisemne protesty przyjmuje biuro biegu w czasie trwania biegu i do 30 minut po zakończeniu. Przy składaniu protestu należy wpłacić kaucję w wysokości 100 zł. W przypadku nieuwzględnienia protestu kaucja nie podlega zwrotowi. Protest będzie rozpatrywany przez Sędziego Głównego biegu.
8. Ostateczna interpretacja regulaminu należy do organizatora.
9. Pytania dotyczące biegu / szczegółowych informacji udziela – Wojciech Klekotko wojtekkle@o2.pl lub Tel : 507 077 372