



REGULAMIN XXX BIEG PRZYJAŹNI – WIDZISZEWO 2016 7 sierpnia 2016 r. – początek o godz. 9.45

1. **CEL:** Propagowanie biegania jako czynnej formy wypoczynku i profilaktyki zdrowotnej oraz krzewienie ducha sportu, tolerancji i przyjaźni; promocja Widziszewa oraz Ziemi Kościańskiej.
2. **ORGANIZATORZY:** LKS Sana Kościan, Gmina Kościan – OSiR Kościan, przy współpracy Rady Sołeckiej w Widziszewie, Starostwa Powiatowego – PS LZS w Kościanie, WZ LZS w Poznaniu.
3. **ZGŁOSZENIA:** do dnia **1 sierpnia 2016 r.** na adres e-mail: talikadze.biegi@wp.pl, tel. **600 565 436**; w zgłoszeniu: imię i nazwisko, data urodzenia, miejscowość lub przynależność klubowa, dystans i kategoria wiekowa zgodnie z regulaminem; przewidujemy limit zgłoszeń – 300 osób; szczegóły na www.sanakoscian.pl
4. **OPŁATA STARTOWA:** do dnia 1 sierpnia br. – kwota 30 zł (20 zł dla mieszkańców powiatu kościańskiego) płatna na konto organizatora LKS Sana Kościan: BS o/Kościan nr 77 8666 0004 0101 7327 2000 0001, po terminie lub w dniu zawodów opłata startowa wynosi 40 zł dla wszystkich.
5. **BIURO ZAWODÓW:** Czynne będzie w dniu zawodów od godz. 8.00 w świetlicy wiejskiej „Dom Ogrodnika” w Widziszewie ul. Podgórna, 200 m od stacji PKP Przysieka Stara k/Kościana. Parking dla zawodników przyjeżdżających samochodami przy ul. Podgórna za stacją PKP.
6. **KLASYFIKACJA i NAGRODY:**

Dystans 10 km (trasa atestowana przez PZLA) - start 10.00

- **kl. generalna mężczyzn 1 - 3 m-ca puchary + 1-6 m-ca nagrody finansowe**
- kat. wiekowe (16-19, 20-29, 30-39, 40-44, 45-49, 50-54, 55-59, 60-64, 65 i starsi) 1-3 m-ca nagrody rzeczowe

- **kl. generalna kobiet 1 - 3 m-ca puchary + 1-6 m-ca nagrody finansowe**
- kat. wiekowe kobiet (16 -19, 20 -29, 30-39, 40-49, 50 i starsze) 1 - 3 m-ca nagrody rzeczowe

- kl. Powiatowa Mężczyzn i Kobiet 1 - 6 statuetki (kl. oddzielna)

Dystans ok. 600 m - start 11.30

- Młodzież kat. wiekowe 2001-2002, 2003-2004 1 - 3 upominek + dyplom (dziewczęta i chłopcy kl. oddzielna)
- Dzieci kat. wiekowe 2005-2006, 2007 i młodsi 1 - 3 upominek + dyplom (dziewczęta i chłopcy kl. oddzielna)

7. **OPIS TRASY:**

Start i meta usytuowane będą w Widziszewie przy świetlicy wiejskiej „Dom Ogrodnika”. Trasa przebiegać będzie ulicami Widziszewa (ulica Podgórna, ulica Ceramiczna w stronę Fabryki Dachówek, powrót do Widziszewa, ulice Podgórna, Polna, Okrężna) – dwie pętle po 5 km. Ponadto rozegrany zostanie bieg młodzieżowy ulicami Podgórną, Długą i Okrężną.

8. PROGRAM ZAWODÓW:

8.00 – 9.45	Przyjmowanie zgłoszeń w sekretariacie zawodów
9.45	Otwarcie zawodów
10.00	Start biegu na 10 km.
11.15	Zakończenie biegu na 10 km. (limit czasowy 1 godz. 15 minut)
11.30	Start biegów młodzieżowych i dziecięcych
12.00	Podsumowanie zawodów i wręczenie nagród

9. POSTANOWIENIA KOŃCOWE:

- uczestników obowiązują badania lekarskie lub oświadczenie o stanie zdrowia;
- bieg odbędzie się bez względu na pogodę zgodnie z przepisami PZLA;
- dla każdego zawodnika , który prześle zgłoszenie w terminie do 1 sierpnia 2016 r. przewidujemy okolicznościowy medal i koszulkę, dyplom, posiłek, napoje;
- zawodnicy przyjeżdżają na koszt własny lub klubu, ubezpieczają się we własnym zakresie; nieletnich obowiązuje pisemna zgoda rodziców lub prawnych opiekunów na udział w biegu na 10 km;
- ostateczna interpretacja regulaminu należy do organizatora;

Zapraszamy !!!

W czasie zawodów będą promowane również XXXI Biegi Chłapowskiego w Turwi, które rozegrane zostaną 1 października 2016 r. oraz XII Kościański Półmaraton im. dra Florkowskiego rozgrywany w dniu 6 listopada 2016 r.